

Das Magazin für  
die Generation 55+

**SeMa**

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



**Reiseziele für Senioren**  
Städte-Check: Potsdam



**Friedrichsruh**  
Der Wohnsitz der Familie Bismarck



**Internationale Studie**  
... über das Älterwerden



**Bienen retten**  
Interview mit Eckart Brandt




**PETER KRAUS**

Ikone des Rock 'n' roll

**Neukundenaktion bis zum 31.05.2019:  
Die ersten 3 Monate zum 1/2 Preis**



**Damit Ihre Lieben im  
Notfall nicht alleine sind.**  
*Malteser Hausnotruf*

**Jetzt unverbindlich anrufen  
und mehr erfahren:**  
 **0221 12606-2039**  
 oder unter

 **www.malteser-hausnotruf.de**

## Inhalt

**3 Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

### 4 Peter Kraus

die Ikone des Rock 'n' Roll

**8 So lassen sich Stürze vermeiden**

**10 Unser Buch- und Kinotipp**

**12 Gehörlosen-Seniorentage**

**14 Reisen: Rhyschwimme mit Wickelfisch**

**16 Es war einmal ...**

Über das Eintauchen in eine märchenhafte Welt

### 18 Reiseziele für Senioren

Städte-Check: Potsdam

### 20 Friedrichsruh

Der Wohnsitz der Familie Bismarck



**22 Bäume pflanzen und den Kindern Hoffnung geben**

**24 Sekt und Schuberts Sonaten zum 500. Jubiläum**

**26 Frühlingsstimmung auf dem Friedhof**

**27 Ambulanter Hospizdienst feiert Sommerfest**

**28 Die Wiese | Wie lange noch ein Paradies?**

**30 Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da ...**

... man könnte auch einmal in den Museen durchmachen!

**32 Kleinanzeigen**

**35 Nagelpilz und Fußpilz, eine Volkskrankheit**

### 36 Internationale Studie

Jeder zweite Deutsche sorgt sich vor dem Älterwerden

**38 Rezepte für den Wonnemonat Mai**

**40 Hansa-Theater**

Gelungenes Programm vereint Tradition und neue Ideen

**42 Rätsel**

### 44 Wie wir die Bienen noch retten können

Interview mit Eckart Brandt

**46 Eloy de Jong** | 2019 erstmals auf Solo-Tournee

**48 Veranstaltungen**

## Liebe Leserinnen und Leser,

75 ist das neue 50, doch das man auch im Alter von 80 Jahren noch nicht zum alten Eisen gehört, dafür ist die Rock 'n' Roll-Legende Peter Kraus der beste Beweis. Seit 63 Jahren ist er durchgehend auf der Bühne aktiv und füllt immer noch Konzertsäle. Mit seiner Musik begleitet er viele von Ihnen seit seiner und Ihrer Jugendzeit.

Peter Kraus zeigt aber auch, das man sich vor dem Älterwerden nicht unbedingt sorgen sollte. Bei vielen Deutschen ist dies allerdings der Fall. Und damit stehen sie im internationalen Vergleich nicht alleine da, wie eine Ipsos-Studie zeigt. Insbesondere die finanzielle Situation im Alter bereitet vielen Kopfzerbrechen. Die ausführlichen Ergebnisse dieser Studie finden Sie in dieser Ausgabe.

Stürze zählen in Deutschland zu den häufigsten Unfallursachen. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, denn Probleme mit dem Gleichgewicht, nachlassende Seh- oder Muskelkraft, aber auch Stolperfallen im Haushalt erhöhen die Sturzgefahr. Kurse zur Sturzprävention, die von vielen Krankenkassen bezuschusst werden, können dem vorbeugen.

Außerdem finden Sie wieder jede Menge Freizeittipps für den Wonnemonat Mai in unserem Heft und auf unserer Homepage.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

### Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik

**Mittwoch, 8. Mai · 17:30 Uhr**

Referent: Dr. med. Felix Klebig,  
Oberarzt Gelenkchirurgie,  
Helios ENDO-Klinik Hamburg



PATIENTENVORTRAG

### Schulter – Diagnose und patientenorien- tierte Therapie

**Mittwoch, 22. Mai · 17:30 Uhr**

Referent: Dr. med. Ralf Thermann,  
Leitender Arzt Orthopädische Chirurgie,  
Helios ENDO-Klinik Hamburg

**Helios ENDO-Klinik Hamburg**

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



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

## Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

**Jeden  
Donnerstag  
10 bis 17 Uhr**

**Bar-Ankauf von:**

Gold - Silber - Zahngold  
Schmuck - Brillanten  
Münzen - Koralle  
Antiquitäten - Uhren  
antiker Modeschmuck  
Wertgegenstände  
Postkarten - Briefe  
Spielzeug & Militaria



**Nicht nur  
zum  
Materialpreis!**



**Telefon: 0391/622 20 03, Mobil: 0172/390 19 83**



**Besuchen Sie uns jeden Donnerstag  
10-17 Uhr in unserer Filiale:  
Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg**



Buslinien 118, 174  
Haltestelle  
Ratsmühlendamm



Parkplätze  
vorhanden



Ihr Geschäftsinhaber  
**Frank-Michael Klokowski**  
- 26 Jahre Berufserfahrung -

**Bekannt aus der Sendung  
NDR "Die Nordstory"**  
vom 23.10.2015



# Peter Kraus

## die Ikone des Rock 'n' Roll geht 2019 auf Jubiläumstour

(pi/sw) Schön war die Zeit! Und wild war die Zeit! Es war die Zeit des Aufbruchs und der unbändigen Lebensfreude – die 50er und 60er Jahre im Deutschland der Nachkriegszeit. Rock 'n' Roll als neues Lebensgefühl eroberte Europa. Niemand verkörpert dieses Lebensgefühl musikalisch damals wie heute so virtuos und ungebrochen wie Peter Kraus. Er hat bisher weit über 17 Millionen Tonträger verkauft und in den Jahren von 1959 bis 2014 17 Studioalben veröffentlicht. Mit seinen 17 Top-Ten-Hits in den Singlecharts verzeichnet er die meisten Top-Ten-Erfolge eines deutschsprachigen Künstlers.

2019 ist für den Ausnahmekünstler ein dreifaches Jubiläumsjahr:

1. Er wurde am 18. März achtzig Jahre alt.
2. Er feiert am 1. Oktober zusammen mit seiner Ehefrau Ingrid Goldene Hochzeit.
3. Er geht im Herbst auf Jubiläumstour.

Am 18. März 1939 wurde Peter Kraus als „Peter Siegfried Krausnecker“ in München geboren. Sein Vater war der bekannte Sänger, Schauspieler, Produzent und Regisseur Fred Kraus. Als 14-Jähriger bekommt er seine erste Filmrolle in der Verfilmung von Erich Kästners „Das Fliegende Klassenzimmer“. Im Jahr 1955 erobert der Rock 'n' Roll die Jugend, und Peter hört zum ersten Mal Bill Haleys „Rock Around The Clock“ und ist fasziniert. Ein Jahr später tritt er als Gast in einem Konzert von Hugo Strasser im Kongressaal des Deutschen Museums auf und singt „Rock a Beatin' Boogie“, „Blue Suede Shoes“ und „Heartbreak Hotel“. Am nächsten Tag jubelte die Presse: „Deutschland hat einen deutschen Elvis!“ Der legendäre Schallplattenproduzent Gerhard Mendelson nimmt den jungen Sänger unter Vertrag. Gleich im Januar 1957 landet Peter Kraus mit „Tutti Frutti“ seinen ersten Hit. Er geht mit Max Greger auf Tournee und erlebt die wilde Zeit des Rock 'n' Roll: Stühle gehen zu Bruch, Mädchen

11. BIS 23. JUNI 2019  
IN HAMBURG



PRIVATTHEATERTAGE

MONICA BLEIBTREU PREIS

ALLE VERANSTALTUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER  
[WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE](http://WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE)



bekommen bei seinem Anblick Weinkrämpfe und bemalen sein Auto mit Lippenstift. 1958 singt Peter Kraus den Schmusesong „Wenn Teenager träumen“. Dieser verkauft sich weltweit über eine halbe Million Mal als Single. Der Film „Wenn die Conny mit dem Peter“ mit Cornelia Froboess wird der Kinorennner des Jahres und die beiden Hauptdarsteller zum absoluten Traumpaar des deutschen Films. Der Peter-Kraus-Hit „Sugar Baby“ bekommt 1959 den begehrten „Löwen von Radio Luxemburg“. Es folgen Lieder, die alle heute Legenden und Synonyme für die 50er-Jahre in Deutschland sind: „Mit Siebzehn“, „Kitty Cat“ und „So wie ein Tiger“. In den 60er-Jahren reißt die Erfolgsserie nicht ab. Zum Entsetzen vieler Rock 'n' Roller nimmt der Künstler auf Druck seines Produzenten mit „Schwarze Rose, Rosemarie“ einen Walzer auf. Es wird die meistverkaufte Single seines Lebens.

Im Jahr 1969 heirateten Peter Kraus und das Fotomodell Ingrid Nieuweboer. Seine Ehefrau hatte bereits die Tochter Gaby, die von Kraus adoptiert wurde. 1973 wurde der gemeinsame Sohn Mike geboren, der später wie sein Vater auf der Bühne steht und Musik macht.

Die folgenden Jahrzehnte sind gekennzeichnet von rastloser Arbeit: Peter Kraus inszeniert, schreibt, spielt, singt und geht immer wieder auf Konzerttournee. Er macht Operetten und TV-Shows, Filme und entdeckt das Malen für sich. Von 1974 bis 1982 liebt das TV-Publikum seine ZDF-Musikshow „Hallo, Peter“. 2004 wird der Rock ‚n‘ Roll 50 Jahre alt, und das ZDF feiert dieses Jubiläum in einer großen Abendsendung mit Thomas Gottschalk. In der Sendung singt Peter Kraus „Rock Around The Clock“. Begleitet von Bill Haleys Band Comets in der alten Originalbesetzung. Das Saalpublikum und die TV-Zuschauer sind begeistert. Kurz darauf nimmt der Künstler mit absoluten Top-Musikern sein Album „Rock 'n' Roll Is Back“ auf.

Im Jahr 2006 feiert Peter Kraus sein 50-jähriges Bühnenjubiläum und wird zudem mit dem ECHO für sein Lebenswerk geehrt. Im folgenden Jahr präsentiert Peter Kraus auf dem Album „Vollgas“ seine Lieblingssongs der Rock-'n'-Roll-Ära mit teilweise umwerfend witzigen deutschen Texten aus der eigenen Feder. Das Resultat ist ein origineller Mix. Die „Vollgas-Tour“ im Jahr 2008 war ein riesiger Erfolg und komplett ausverkauft. Auch die folgenden Jahre waren durch weitere erfolgreiche Tourneen und neue musikalische Titel geprägt. In seinem Privatleben widmet sich der Rock-'n'-Roll-Star leidenschaftlich der Malerei und fährt als Hobby-Ralleyfahrer klassische Rennautos, von denen mehrere in seiner Garage in Lugano stehen. Als Buchautor veröffentlichte er die autobiografische Werke. Zurzeit arbeitet er an einem neuen Buch mit dem Titel „Mein Leben, meine Lieder“.

Im Herbst 2019 präsentiert Peter Kraus nun im Rahmen einer großen Jubiläumstournee die Perlen seines außergewöhnlichen musikalischen Erfolgs. Dabei wird er nicht nur eigene große Hits, sondern vor allem auch seine persönlichen Lieblingssongs von anderen berühmten Interpre-

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.05. bei  
mir ein und Sie  
sparen € 299,-!“

Stephan Füllmich  
040.55 00 55-5945



SPARDA  IMMOBILIEN



FRIEDHOFSGÄRTNER  
GENOSSENSCHAFT  
H A M B U R G e.G.

- Grabpflege
- Dauergrabpflege
- Individuelle Gestaltung

Wir sind für Sie da!

Alsterdorfer Straße 573  
22335 Hamburg-Ohlsdorf  
Tel: 040-50 42 95  
www.fgh-hh.de

## ÄLTEREN ZEIT UND ZUWENDUNG SCHENKEN

Seien Sie ehrenamtlich aktiv!



„Menschliche Zuwendung leistet einen wesentlichen Beitrag bei der Genesung älterer Menschen.“

Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie der Asklepios Klinik Nord - Heidberg

Sie möchten mehr über dieses Ehrenamt erfahren und sich engagieren?  
Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Joachim Skroblin • 040 181887-9908 • j.skroblin@asklepios.com

Asklepios Klinik Nord - Heidberg  
Tangstedter Landstraße 400  
22417 Hamburg

 ASKLEPIOS  
Klinik Nord



ten wie Elvis Presley, Harry Belafonte, Chubby Checker und Petula Clark darbieten.

„Die Jubiläumstour ist eine Hommage an eine aufregende Zeit und ihre unvergesslichen Helden. Ich werde schöne Lieder von mir wieder singen, die ich nie mehr live präsentiert habe, wie ‚Blue Melodie‘ oder ‚Havanna Love‘. Und außerdem den großen Kollegen jener Zeit Tribut zollen: Vico Torrianis ‚Siebenmal in der Woche‘, Bill Ramseys ‚Ohne Krimi geht die Mimi‘, Rocco Granatas ‚Marina Marina‘ und Marlene Dietrichs ‚Sag mir, wo die Blumen sind‘ sind unvergessliche Evergreens, die ich aus vollem Herzen singen werde“, beschreibt Peter Kraus das Programm seiner Jubiläumstournee. Begleitet wird Peter Kraus von handverlesenen Musikern und Sängerinnen. Ein musikalisches Programm, dargeboten ganz im Stil der Sechziger. Weg von der Elektronik und überbordenden, lautstarken Technik hin zu leisen, gefühlvollen, natürlichen Tönen. Da erklin-

gen Hammondorgel, Mandoline und Mundharmonika eher als Synthesizer oder krachende Bläsergruppe.

„Ich möchte, dass mein Publikum die Größe des Saals vergisst und glaubt, bei mir im Wohnzimmer zu sein. Ich werde erzählen – natürlich alles mit einem Augenzwinkern –, wie ich zum Rock 'n' Roll kam und wie sehr die Eltern dieser Musik ein rasches Ende wünschten!“ Das Publikum darf sich darauf freuen, von Peter Kraus und seinen Musikern noch einmal in eine besondere Zeit entführt zu werden. Das Schwelgen und Genießen, nicht nur musikalisch, sondern auch in Geschichten und Anekdoten, Erinnerungen und Bildern, sind ausdrücklich erwünscht. Ein ganz besonderer Abend!

In Hamburg tritt Peter Kraus am 29. November 2019 in der Laeiszhalle auf. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie im Internet unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und [www.semmel.de](http://www.semmel.de).

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/m<sup>2</sup>a, 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](http://www.emmaplambeckhaus.de)

*Der Pöhlshof*  
Servicewohnen - geborgen im Alter  
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt

**Neu im Pöhlshof!**  
Jetzt mit eigener  
**CAFÉTERIA**  
für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: Tel. 040. 523 02 -168  
Ochsenzoller Straße 147 · 22848 Norderstedt · [www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)



# Bösche Reisen 2019

*Seit 60 Jahren Erfahrung*

## Mehrtagesfahrten 2019

07.06.-10.06. Fröhsommer in Swinemünde	€ 389,-
07.07.-11.07. Bundesgartenschau Heilbronn	€ 599,-
01.08.-07.08. Masuren	€ 764,-
23.08.-25.08. Kopenhagen	€ 424,-
03.09.-08.09. Elsass	€ 699,-
02.10.-06.10. Herbst auf Rügen	€ 499,-
11.10.-13.10. Zwiebelmarkt in Weimar	€ 293,-
27.11.-29.11. Vorweihnachtsstimmung in Goslar	€ 359,-
01.12.-26.12. Advent in Dresden	€ 349,-
23.12.-26.12. Weihnachten in Dresden	€ 668,-
30.12.-02.01. Silvester in Ludwigslust	€ 399,-

## Tagesfahrten 2019

08.05. Kühlungsborn – 5 Stunden Aufenthalt	€ 27,-
11.05. Erlebnistour durch die Holst. Schweiz	€ 57,-
15.05. Rote Rosen Spezial – mit Stadtführung in Lüneburg	€ 55,-
17.05. Timmendorfer Strand – 5 Stunden Aufenthalt	€ 27,-
19.05. Serengeti-Park Hodenhagen	€ 56,-
19.05. Weltvogelpark Walsrode	€ 40,-
21.05. Celle mit Stadtführung, Mittag und Schlossführung	€ 59,-
26.05. Spargel „satt“ im Alten Fährhaus	€ 56,-
03.06. Scholle „satt“ an der Ostsee in Kalifornien	€ 45,-
05.06. Insel Helgoland	€ 65,-
06.06. Grömitz – 5 Stunden Aufenthalt	€ 27,-
10.06. Kutschtour durch die Lüneburger Heide	€ 55,-
15.06. Flensburg und Glücksburg	€ 55,-



**Fordern Sie jetzt unsere neuen Kataloge an:**

**☎ 040 2000 11 29**

### Impressum

Bösche Reisen, Inhaber Braacker Bustouristik GmbH & Co KG | Amtsgericht Lübeck HRA 5425 HL  
Vertreten durch Braacker Bustouristik Verwaltungs GmbH  
Amtsgericht: Lübeck HRB 7989 HL | Geschäftsführer: Maximilian Stambula  
Anschrift: Schmiedestraße 16 | 22145 Braak

Aufsichtsbehörde Kreis Stormarn, Der Landrat,  
Fachdienst Straßenverkehrsangelegenheiten, Rögen 36, 23843 Bad Oldesloe  
Telefon: 040 2000 11 29 | Fax: 040 2000 11 48  
Info@boesche-reisen.de | www.boesche-reisen.de

**Norderstedter Tagesbetreuung**, Tel. 040/308 54 01 00  
**Pflegedienst Claussen GmbH**, Telefon 040/523 68 21



- **Spezielle Angebote für Demenzkranke**
- **Tagesausflüge und Wellnessstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnis-Trainingsgruppen u.v.m.**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
 Vertragspartner aller Krankenkassen

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

Tannenhofstraße 5 a-b · 22848 Norderstedt  
 Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25  
 E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



**SeMa**  
 Senioren Magazin  
 Hamburg

## Anzeigenberatung und -annahme

**HWWA Werbeagentur GmbH**

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

Seit  
 1987

GREIZER



ANGELA

✦ **Ambulante  
 Krankenpflege  
 und Altenhilfe**

✦ **Pflegeberatung**

Oehleckerring 28-30, 22419 Hamburg  
 Telefon: 040/53 05 04 70  
 Fax: 040/520 33 17  
 www.krankenpflege-greizer.de

## Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt  
 Fuhsbüttel**

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

## Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 51 48  
 (Anspr. Fr. Schnell)  
 www.meravis.de

**meravis**  
 Immobilien-Gruppe

# So lassen sich Stürze vermeiden



Von Stürzen, die sich jährlich in Deutschland ereignen, gehen 30 bis 40 Prozent auf über 65-jährige Menschen. Bei über 90-Jährigen sind mehr als die Hälfte betroffen. Mit den richtigen Übungen lässt sich das Sturzrisiko deutlich minimieren.

Mit zunehmendem Alter minimiert sich die Fähigkeit, unseren Körper im Lot zu halten. Schwindel, unsicheres Gehen, aber auch zunehmende Stürze sind die Folgen. Vor allem ältere Menschen, die einen Sturz erleben, haben danach oft mit gesundheitlichen Folgen zu tun: Rund 125.000 ältere Menschen holen sich jährlich bei einem Sturz einen Oberschenkel(hals)bruch. Bei rund 20 Prozent der Betroffenen führt der Sturz dauerhaft in die Pflegebedürftigkeit, und sogar bis zu 10 Prozent versterben innerhalb eines Jahres in Folge eines Bruchs.

## Ursachen und Training bei Sturzrisiko

Neben Krankheiten (wie Schlaganfall oder Epilepsie) und äußeren Umständen (Teppichkanten, Treppenstufen usw.) beruht der größte Teil aller Stürze bei älteren Menschen auf der mangelnden Fähigkeit ihres Körpers, eine aufrechte Position zu erhalten. Fachlich wird das als posturale Kontrolle bezeichnet. Lässt diese nach, dann geht das meistens mit einer nachlassenden Muskelkraft und einer fehlenden Gleichgewichtsfähigkeit einher. Wenn ältere Menschen also ein Muskeltraining absolvieren und dieses mit Gleichgewichtsübungen ergänzen, lässt sich das Sturzrisiko minimieren. Als Regeln sollten sie dazu Folgendes beachten:

- Pro Übung jeweils zwei Sätze mit je acht bis zwölf Wiederholungen.
- Zwischen den Sätzen möglichst eine Minute Pause einlegen.
- Die Muskeln nach jeder Wiederholung dehnen und entspannen.
- Jede Übung langsam und kontrolliert durchführen.
- Besonders effektiv sind Übungen im Stand und im Gehen.
- Wer mit einem Hilfsmittel geht (Gehstock, Rollator), der sollte im Stand üben.

## Praktische Übungen zur Sturzverhinderung

Zuerst die leichteren Übungen ausführen und dann deren Schwierigkeit steigern. Ebenfalls ist es ratsam, zuerst im Stehen und dann im Gehen zu üben und die Trainingseinheiten dann nach und nach zu erhöhen. Besonders diese zwei Aktionen können den Schwierigkeitsgrad verbessern: die Augen bei den Übungen schließen und die Genauigkeit der Ausführung steigern, indem man einen Fuß vor den anderen setzt und auf einer Linie balanciert. Sechs Übungstipps im Überblick:





### 1. Grundhaltung

Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien. Aus dieser Position die Zehen aktiv in den Boden drücken, ohne den Fuß zu krallen.

### 2. Verlagerung

Aufrechte Position wie bei der Grundhaltung. Den Blick nach vorne richten und die Arme an beiden Seiten herunterhängen lassen. Aus dieser Position das Gewicht langsam auf das eine Bein und auf das andere Bein verlagern, Kontakt zum Boden halten. Die Verlagerung durchführen, bis das Nicht-Standbein fast völlig entlastet ist.

### 3. Kreisbewegungen

Aufrechte Grundhaltung. Die Hände in der Hüfte abstützen und kleine Kreisbewegungen ausführen. In beide Richtungen kreisen. Im Folgenden noch aus der Grundposition jeweils über die Schulter nach hinten drehen. Der Oberkörper dreht sich mit.

### 4. Armheben

Aus der Standposition die Arme zur Decke heben. Dann den Körper nach vorne beugen, wobei die Hände in Richtung der Füße wandern. Der Bewegung der Hände mit dem Blick folgen (zur Decke/zum Boden).

### 5. Zehenspitzenstand

Aufrechte Position mit leicht geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien. Langsam das Gewicht auf die Zehen verlagern und etwa 20 Sekunden im Zehenstand verweilen.

### 6. Einbeinstand

Aufrechte Position einnehmen und aus dieser das Gewicht langsam auf das rechte Bein verlagern. Danach für 20 Sekunden auf dem rechten Bein stehen. Auf das linke Bein wechseln und in die Grundposition zurückkehren. Als Steigerung lässt sich diese Übung auch derart erweitern, dass man auf dem rechten Bein steht, während man mit dem linken Bein kleine Achten in die Luft zeichnet. Auf das linke Bein wechseln und mit rechts die Achten ziehen. Wer mehr Sicherheit verspürt, der kann alle Übungen mit geschlossenen Augen durchführen.

### Weitere Infos und Anbieter für Sturzprophylaxe-Programme in Hamburg:

[www.therapiezentrum-farmsen.de](http://www.therapiezentrum-farmsen.de)  
[www.scala-sportclub.de/sportangebot/](http://www.scala-sportclub.de/sportangebot/)  
[www.elixia-hamburg.de/sensopro-das-koordinationskonzept/](http://www.elixia-hamburg.de/sensopro-das-koordinationskonzept/)  
[www.aok-gesundheitspartner.de/rh/vigo\\_pflege/fit\\_im\\_job/sturz/praevention/index.html](http://www.aok-gesundheitspartner.de/rh/vigo_pflege/fit_im_job/sturz/praevention/index.html)

A. Petersen © SeMa

Wir, die Stambula-Gruppe, bieten mobile Dienstleistungen vom Bustransfer über Schülertransporte bis zum exklusiven Fahr- und Limousinenservice.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir im Raum Hamburg in Voll- oder Teilzeit oder auf Minijob-Basis (m/w/d)

## FAHRER und BEIFAHNER gern auch Rentner/-innen

#### Wir bieten Ihnen:

- Dienstfahrzeug in Ihrem Stadtteil
- eine qualifizierte Einarbeitung
- fortlaufende Schulungen (Fahrsicherheitstraining, Erste Hilfe)
- Kostenübernahme für den Personenbeförderungsschein
- ein nettes Team

#### Wir freuen uns über:

- eine gültige Fahrerlaubnis Klasse B
- eine freundliche serviceorientierte Art
- ein gepflegtes Äußeres
- Verantwortungsbewusstsein
- Zuverlässigkeit
- Teamfähigkeit
- gute Deutschkenntnisse



**Interessiert?** Dann möchten wir Sie gern kennenlernen.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin!

**Tel: 040/20 00 11 -50**

**Stambula Fahrservice GmbH, Albert-Schweitzer-Ring 5-7, 22045 Hamburg, [www.stambula.de](http://www.stambula.de)**

### „Mobilität ohne Grenzen“

...so lautet das Motto der Stambula Gruppe. Als eines der vielseitigsten Transportunternehmen Hamburgs deckt die Stambula Group sämtliche Facetten moderner Mobilität ab. Vom Bustransfer, Shuttleservice der Busreise bis zum exklusiven Fahr- und Limousinenservice vereint das dynamische Familienunternehmen in zweiter Generation sämtliche mobilen Dienstleistungen unter einem Dach. Eine eigene Werkstatt und das Bustouristik-Unternehmen Bösche Reisen erweitern als Tochterunternehmen das Dienstleistungsportfolio. Ende 2018 hat der jüngste Sohn Maximilian Stambula die Geschäftsführung offiziell übernommen und bringt neue Dynamik sowie innovative Ideen mit.

„Ich freue mich über das Vertrauen meines Vaters und die tolle Herausforderung, das Familienunternehmen zu übernehmen. Die Mitarbeiter sind das Herz der Firma und Motor des Erfolgs, gemeinsam möchte ich auf die Überholspur fahren“, sagt Maximilian Stambula.



Stambula verfügt über verschiedene Busgrößen, spezielle Reisebusse für sechs Rollstuhlfahrer, die über eine hydraulische Hebebühne in den Fahrgastraum gelangen, und über weitere 25 Sitzplätze. Mit den 60 speziell ausgestatteten Kleinbussen und Spezialfahrzeugen des Fuhrparks ist das Unternehmen auf alle denkbaren Transport-Anforderungen und Sonderwünsche der Kunden eingestellt, ob Krankenfahrt, Theaterbesuch, Seniorenausflug oder Gruppenreise.

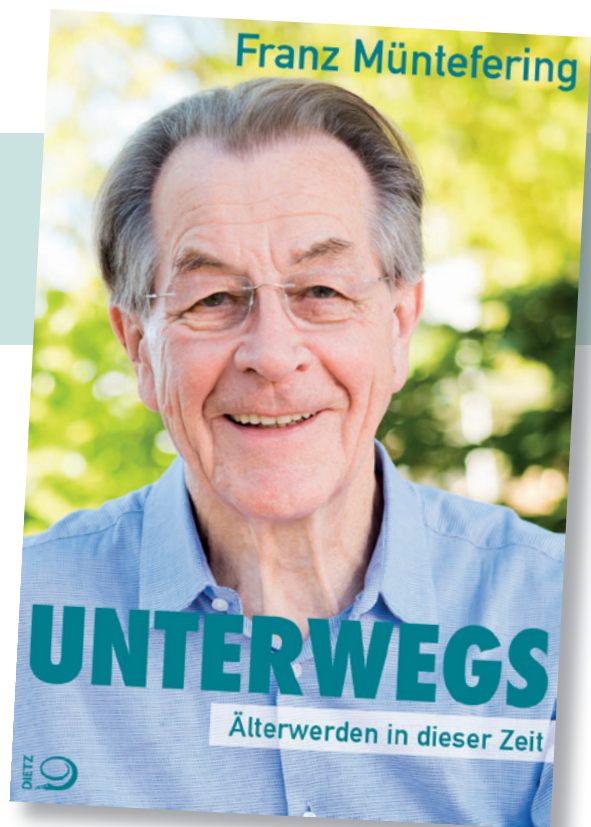
Unser **Buch**tipp:

## UNTERWEGS – DIE RÜCKBLICKE DES FRANZ MÜNTEFERING

Manches, was nicht nur ältere Leser gern erfahren hätten, findet sich nicht auf den 224 Seiten des ersten Buches von „Mün-te“, wie er in der SPD gern genannt wird. Immerhin, an Oskar Lafontaine – seinem Vorgänger im Parteivorsitz von 1995-1997 – reibt sich Müntefering, der dieses Amt gleich zweimal (2004-2005 und 2008-2009) innehatte, auch heute noch. Mit ihm verbindet der „Parteisoldat“ den Niedergang der SPD.

Ansonsten fällt der Rückblick auf die Zeit, in der er an heute noch nachwirkenden Entscheidungen unter Gerhard Schröder mitgewirkt hat, positiv aus. Er hält es für falsch, dass die heutige SPD-Führung versucht, die Agenda 2010 zurückzudrehen. Für ihn sind „Fördern“ und „Fordern“ untrennbar miteinander verbunden. „Über die Jahre hatten sich Praktiken herausgebildet, die so nicht bleiben durften, denn sie führten zu einer immer weiter anwachsenden Zahl von Arbeitslosen und zu missbräuchlichem Verhalten ...“ begründet Müntefering die Agenda „... einen Hort für Langzeitarbeitslose, die ohne Bedürftigkeitsprüfung ihre Grundsicherung bekommen und die nicht angehalten werden, einen Arbeitsplatz zu suchen, sollten wir nicht wieder sich entwickeln lassen. Er ist nicht sozial. Im Gegenteil.“ Von Fraktionssitzungen mit Helmut Schmidt berichtet der Autor nicht nur über Zigaretten und Cola, sondern auch so: „Meistens war er ärgerlich, weil er dem Gelaber zuhören sollte, aber doch eigentlich die Welt retten musste ...“ Müntefering lobt aber den Hamburger ausdrücklich. „Er behielt fast immer recht, auch mit dem Nato-Doppelbeschluss.“

„Älter werden in dieser Zeit“ ist der Untertitel des Buches. Dabei geht der Autor die zweifelsfreien Errungenschaften durch, von denen heute ältere Menschen profitieren. Gleichzeitig zeigt er auf, wo er Ansätze zur weiteren Verbesserung sieht. Dem Arbeiter-Samariter-Bund und seiner Geschichte, dessen Präsident Müntefering ist, widmet er Raum. Ebenso der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. Auch hier ist er Vorsitzender. Der demografische Wandel wird thematisiert und der unschätzbare Beitrag, den Seniorinnen und Senioren für die Gesellschaft leisten. Dem bedingungslosen Grundeinkommen erteilt er eine klare Absage. Sport im Alter



hält er für wichtig – ob die Forderung „Und einmal im Quartal sollte man mindestens auch Rollatoren-Rennen veranstalten“ ernst gemeint ist, bleibt offen. Ernst gemeint sind aber sicher seine Überlegungen zum Zeitpunkt des Renteneintritts. Hier fordert Müntefering, einer der Väter der Rente mit 67, ein Umdenken in Richtung Flexibilität und Individualisierung.

Mit 69 Jahren hat der verwitwete Franz Müntefering seine um 40 Jahre jüngere Frau Michelle-Jasmin geheiratet, die inzwischen als Staatsministerin (parlamentarische Staatssekretärin) für internationale Kultur- und Bildungspolitik beim Bundesminister des Auswärtigen Karriere gemacht hat.

Nicht nur deshalb steht also zu vermuten, dass der Alltag des inzwischen 79 Jahre alten Politikers deutlich von dem der meisten Senioren und Seniorinnen abweicht, die Müntefering in seinem Buch als „... wir Rentnerinnen und Rentner“ vertraulich anspricht. Schade, dass er diesen Teil seines „Älterwerdens“ völlig ausgeblendet hat. Noch 2005 hatte der Autor versprochen: „Ich schreibe nie ein Buch.“ Woher der Sinneswandel kam, kann nach der Lektüre von „Unterwegs – Älterwerden in dieser Zeit“, erschienen im Dietz Verlag, 23 Euro, nur vermutet werden.

F.J. Krause © SeMa

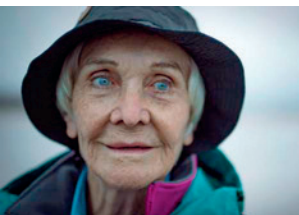
## Die Pflegewohnungen auf Zeit sind am Start

- In Stellingen und im Rübenkamp bei der Martha-Stiftung
- Für eine Woche bis max. drei Monate
- Zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Reha, bei Wohnungssanierung, Wasser- oder Brandschaden sowie für Übernachtungsgäste
- Mit und ohne Pflegebedürftigkeit
- Der eigene Pflegedienst kann mitgebracht werden oder Sie nutzen den ambulanten Dienst der Martha-Stiftung (St. Markus)
- Vielseitige Hilfsmittel laden zum Erproben und Trainieren ein



Terminanfragen bei dem Büro der **Martha-Stiftung** unter Tel. 040 / 41 30 42 90 oder [info.sen@martha-stiftung.de](mailto:info.sen@martha-stiftung.de)

## Unser Kinotipp:



### EDIE – FÜR TRÄUME IST ES NIE ZU SPÄT

© Cape Wrath Films Ltd.

Edie hat sich ihr Leben lang nach den Bedürfnissen anderer gerichtet. Als ihre Tochter Nancy sie in ein Altersheim stecken will, beschließt die 83-Jährige, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich einen fast vergessenen Traum zu erfüllen: den Berg Suilven in den schottischen Highlands zu erklimmen. Mit ihrer angestaubten Wanderausrüstung wagt sie das Abenteuer und engagiert den jungen Jonny, um sie für den herausfordernden Aufstieg vorzubereiten. Dieser lernt schnell ihren Dickkopf kennen, erfährt aber auch immer mehr über ihre Geschichte – und Edie beginnt allmählich, anderen und sich selbst zu vertrauen. So stolpern beide unverhofft in eine Freundschaft, die ihr Leben wunderbar auf den Kopf stellt.

In der Hauptrolle der forschen, aber liebenswerten Edie bahnt sich eine brillant spielende Sheila Hancock schnell ihren Weg in die Herzen der Zuschauer. In atemberaubenden Bildern fängt der Film die Schönheit der schottischen Highlands ein und offenbart die Einmaligkeit des Lebens. Der beglückende Publikumsliebling erzählt von verpassten Chancen, der Erfüllung lang gehegter Träume und vom Mut,



seinen eigenen Weg zu gehen. Der offizielle deutsche Kinostart ist am 23. Mai 2019. Das Passage-Kino Hamburg in der Mönckebergstraße 17 zeigt aber bereits am Freitag, dem 17. Mai um 17.30 Uhr eine Preview des Films. Der Regisseur Simon Hunter wird dabei den Film persönlich vorstellen.

### Was wir machen?

- ✓ Demontagen
- ✓ Entrümpelung
- ✓ Kellerräumung
- ✓ Betriebsauflösung
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Hochdruckreinigung
- ✓ Betonmüllboxreinigung
- ✓ Grünanlagenpflege



Kontaktieren Sie uns unter 040 - 61 84 56 oder [www.hwm-hamburg.de](http://www.hwm-hamburg.de)



Freut sich auf drei spannende Tage: Alexander von Meyenn, 2. Vorsitzender des Hamburger Gehörlosen-Seniorenkreises, kümmert sich federführend um die Organisation der 1. Norddeutschen Gehörlosen-Seniorentage in Hamburg.



Spaß bei der Arbeit: Alexander von Meyenn, (2. Vorsitzender des Hamburger Gehörlosen-Seniorenkreises) mit Ralph Raule (Vorsitzender des Hamburger Gehörlosenverbandes) und GebärdensprachdolmetscherIn Anne Lenz (v.l.n.r.)

Das Interview hat Anne Lenz für uns in Gebärdensprache gedolmetscht. Sie ist GebärdensprachdolmetscherIn im Gehörlosen-Verband und auch freiberuflich tätig. Ohne sie wäre keine Kommunikation möglich gewesen. Vielen Dank!

1. Norddeutsche Gehörlosen-Seniorentage, Freitag, 14. bis Sonntag, 16. Juni, Gehörlosenzentrum, Bernadottestraße 128, 22605 Hamburg (Othmarschen) und Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg (Eimsbüttel).

Eintritt: frei. Anmeldungen für die Veranstaltungen bitte vorab unter der Mail: [senioren@glvhh.de](mailto:senioren@glvhh.de)

# GEHÖRLOSEN-SENIORENTAGE

Mitte Juni, von Freitag, den 14. Juni bis Sonntag, den 16. Juni 2019 finden die 1. Norddeutschen Gehörlosen-Seniorentage in Hamburg statt.

Gemeinsam mit den Schwester-Verbänden aus Bremen, Schleswig-Holstein und Niedersachsen will der Gehörlosenverband Hamburg e.V. (GLVHH) drei Tage lang für Wissensvermittlung und einen regen Informationsaustausch rund ums Thema „Hilfe und Unterstützung für gehörlose Senioren“ sorgen. Die Initiative dafür kommt von Alexander von Meyenn, Seniorenbeauftragter des Gehörlosenverbandes mit Sitz in Othmarschen (Bernadottestraße 126-128). „Ziel ist es, betroffene Senioren vor Vereinsamung zu bewahren und den Austausch zu ermöglichen“, erklärt von Meyenn.

Geplant ist an den drei Tagen ein bunter Mix aus verschiedenen Veranstaltungen. Am Freitag können sich Interessierte und Angemeldete ab 14 Uhr im Gehörlosenzentrum Hamburg in Othmarschen bei Kaffee und Kuchen zusammenfinden und kennenlernen. Nach der Begrüßung durch den Seniorenbeauftragten und der Vorstellung des Programms wird es einen Quizabend geben, bei dem es – neben neuen Bekanntschaften – auch Sachpreise zu gewinnen gibt. Am Sonnabend geht es um 10 Uhr im Hamburg-Haus in Eimsbüttel mit einer Fachtagung weiter. In mehreren Vorträgen und auf einer Podiumsdiskussion mit Gebärdensprache geht es um Hilfe und Unterstützung zum barrierefreien Leben. An Informationsständen – unter anderem vom Pflegestützpunkt Hamburg, dem Verein Barrierefrei Leben e.V., Tess Relay Dienste (telefonischer Gebärdensprachdolmetsch-Dienst) und von weiteren Vereinen und Verbänden – gibt es Informationen und Beratung zum barrierefreien Leben für Gehörlose und ihre Angehörigen. Außerdem stehen Ausflüge wie Stadtrundfahrten, ein Theaterbesuch, Hafenrundfahrten und eine Museumsführung auf dem Programm. Alle Veranstaltungen sind selbstverständlich auf Gebärdensprache. Am Sonntag gibt es im Gehörlosenzentrum, Othmarschen, ab zehn Uhr (Einlass ab neun Uhr) eine große Diskussionsrunde mit den vier Seniorenbeauftrag-

ten der nördlichen Gehörlosenverbände unter Beteiligung des Publikums.

Etwa 80 Personen haben sich bereits für eine oder mehrere Veranstaltungen angemeldet. Um für ausreichend Plätze zu sorgen und um Kummer (wegen Überfüllung) zu vermeiden, ist eine Anmeldung vorab per Mail unter [senioren@glvhh.de](mailto:senioren@glvhh.de) unbedingt erwünscht. Da alle Veranstaltungen auf Gebärdensprache stattfinden werden, sind deren Kenntnisse

nicht nur von Vorteil, sondern ausdrücklich empfohlen.

Sich dem Thema „gehörlose Senioren“ anzunehmen, dazu hat sich Alexander von Meyenn

übrigens entschlossen, als er selbst ins Rentenalter kam und feststellte, dass „die Senioren immer ein bisschen vergessen werden“. Das fange bei der Altersheimsuche für Ältere ohne Gehör an und höre beim Umgang mit Gehörlosen mit Demenz auf. „Was machen

Sie, wenn niemand da ist, der auf Gebärdensprache dolmetschen kann? Wie sollen Personal und Gehörlose kommunizieren?“, fragt von Meyenn. „Oder denken Sie an die Patientenverfügung ... Es gibt in Hamburg nur sehr wenige Angebote für gehörlose Senioren, um sich zu informieren.“

In Hamburg leben etwa 2000 Gehörlose. Der Anteil der Senioren ist ähnlich wie in der normalen Gesellschaft. „Im Verband haben wir etwa 700 Mitglieder – ungefähr die Hälfte davon ist im Seniorenalter“, so von Meyenn.

Im Hamburger Gehörlosen-Seniorenkreis in Othmarschen werden regelmäßig Veranstaltungen angeboten. Einmal die Woche gibt es jeweils mittwochs Treffen. Jeden ersten und dritten Mittwoch wird unter anderem Skat, Fahrt ins Blaue oder Rommé gespielt; jeden zweiten und vierten Mittwoch gibt es ein Unterhaltungsprogramm oder Vorträge. Darüber hinaus werden Ausflüge zu Museen, Theatern, Ausstellungen oder ins Alte Land organisiert.

Text und Bilder Corinna Chateaubourg © SeMa

„Ziel ist es, die gehörlosen Senioren vor Vereinsamung zu bewahren und den Austausch zu ermöglichen“



Plakat mit Programm  
Foto: Gehörlosenverband Hamburg

# Auch im Alter sicher in den eigenen vier Wänden

Viele Menschen wünschen sich, bis ins hohe Alter in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung leben zu können. Eine altersgerechte Wohnumgebung kann dazu beitragen: Sie hilft, häusliche Unfälle zu vermeiden. In Kombination mit einem Hausnotruf, der im Notfall schnelle Hilfe garantiert, bietet sie eine gute Voraussetzung für sicheres Wohnen im Alter. Johanniter-Experte Jörg Precht gibt Tipps:

## Wege in der Wohnung frei halten:

Lose Teppichkanten, Türschwellen und herumliegende Kabel sind gefährliche, aber vermeidbare Stolperfallen. Eine rutschsichere Unterlage verhindert das Weggleiten von Teppichen und Fußabtretern. Erhöhte Türschwellen lassen sich angleichen oder mit flachen Rampen überbrücken. Außerdem sollten alle Laufwege in der Wohnung ausreichend breit sein.

## Wohnung ausreichend beleuchten:

Eine gute Beleuchtung in allen Räumen und gut erreichbare Lichtschalter helfen, Stürze zu vermeiden. Auch im Eingangsbereich und vor der Wohnungs- und Haustür sollten Gänge und Stufen gut ausgeleuchtet sein. Bewegungsmelder im Außenbereich helfen dabei. Kleine Nachtlichter für die Steckdosen machen den nächtlichen Gang ins Bad sicherer.

## Badezimmer altersgerecht ausstatten:

Mit wenig Aufwand können Wanne und Dusche mit einer Anti-Rutsch-Matte sicherer gemacht werden. Zusätzliche Griffe, die beim Ein- und Aussteigen aus der Wanne helfen, und ein Duschhocker reduzieren die Sturzgefahr. Gut bedienbare Armaturen erleichtern die tägliche Nutzung.

„Schon mit diesen einfach umzusetzenden Tipps lässt sich eine Wohnung schnell seniorengerecht ausstatten. Dabei beraten wir gern. Ganz vermeiden lässt sich die Gefahr von häuslichen Unfällen leider nicht. Für diese Fälle bietet ein Hausnotruf zusätzliche Sicherheit, gerade für Alleinlebende“, so Johanniter-Experte Precht. „Durch den kleinen Knopf um den Hals oder am Handgelenk kann in Notsituationen schnell Hilfe gerufen werden.“

## Johanniter-Aktionswochen:

### Vier Wochen lang kostenlos testen

Eine Gelegenheit, den Johanniter-Hausnotruf oder Mobilnotruf unverbindlich auszuprobieren, besteht im Rahmen der Sicherheitswochen noch bis zum 31. Mai 2019. Der Service kann dann vier Wochen lang kostenlos getestet werden.



## Die Vorteile auf einen Blick:

- Auf Knopfdruck wird eine Sprechverbindung zur Johanniter-Notrufzentrale hergestellt. Sie verständigt auf Wunsch z. B. Angehörige und benachrichtigt, falls nötig, Notarzt und Rettungsdienst.
- Bei Nutzung des Johanniter-Einsatzdienstes sind alle Hilfeinsätze inklusive.
- Der Anschluss ist möglich, egal welchen Telefonanbieter Sie haben.
- Das Signal funktioniert in der ganzen Wohnung. Unterwegs erfolgt die Ortung dank integrierter GPS-Technik.
- Der Sender wird als Armband oder Halskette getragen. Er ist wasserdicht, kann also auch unter der Dusche oder in der Badewanne getragen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter **0800 3233 800** (gebührenfrei) oder im Internet unter [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf).

## Der Johanniter-Hausnotruf – macht selbstständig und sicher!

Sichern Sie sich unser Komfort-Angebot – jetzt bei Ihren Johannitern vor Ort! Bestellen Sie einfach Ihren Hausnotruf unter: [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf).

Service-Telefon: **0800 32 33 800** (gebührenfrei)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



**Jetzt 4 Wochen  
- mehr Leistung -  
gratis testen!  
Gültig bis 31.5.2019!**



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

## Erlebnisreiche Tagesfahrten

24.05.19	<b>Königliches Kopenhagen</b> inkl. Fährtaxen und Stadtrundfahrt (Aufenthalt ca. 5 Std.)	€ 72,-
25.05.19	<b>Eine Reise durch Omas Rezeptbuch</b> inkl. Mittagsgesicht und Rundfahrt Holsteinische Schweiz	€ 56,-
27.05.19	<b>Romantische Medemfahrt</b> inkl. Moorbahnfahrt, Mittagessen, Straßenbahnfahrt und Medemschiffahrt	€ 64,-
29.05.19	<b>Harz</b> inkl. Mittagessen und Rundfahrt durch die Region	€ 59,50
02.06.19	<b>Rhododendronparkfest in Graal-Müritz</b> inkl. Busfahrt und Aufenthalt (ca. 5 Std.)	€ 39,-
05.06.19	<b>Küstentörn Travemünde - Rostock</b> inkl. Schifffahrt und Frühstücksbüfett	€ 49,-
10.06.19	<b>Pfingstausflug mit Spargel</b> inkl. Besuch Zierkerzenschnitzerei, Mittagessen Spargel SATT und Schifffahrt ab Verden	€ 63,-
12.06.19	<b>Neues aus Büthenwarder</b> inkl. ganztägige Führung, Mittagessen und Kaffeegedeck	€ 52,-

Neubauer Touristik GmbH  
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten  
Harburger Straße 20  
21224 Rosengarten [www.vagabund-reisen.de](http://www.vagabund-reisen.de)

**Jetzt  
Programm  
anfordern!**



# Rhyschwimme mit Wickelfisch

In der Schweizer Stadt Basel genießt man den Sommer im und am Wasser

(djd). Summer in the City: In der drittgrößten Schweizer Stadt Basel bedeutet das vor allem, das bunte Treiben am Rheinufer zu genießen. Einheimische wie auch Touristen zieht es in der warmen Jahreszeit an den Fluss. Hier stehen die bekannten sogenannten Buvetten, an denen man kleine Snacks und kühle Drinks genießen kann, hier findet man noch traditionelle Badehäuser, und hier geht auch das Kulturfloß vor Anker, um mit Konzerten zum Nulltarif zu unterhalten.



Jedes Jahr im August findet das offizielle Rheinschwimmen statt, bei dem Tausende von Menschen gleichzeitig in den Fluss springen.  
Foto: djd/Basel Tourismus & Convention/C. GigerSmailovic

## An den Buvetten einen Drink genießen

Ob Rhyschänzli, Flora, Oetlinger oder Dreirosen-Buvette: Bis in den Oktober sind die Kioske am Kleinbasler Rheinufer die beliebtesten Orte, um bei schönem Wetter den Tag bei kleinen, aber feinen Spezialitäten ausklingen zu lassen oder um sich nach dem Schwimmen im Rhein eine Pause



Beliebter Treffpunkt im Sommer: die beiden Jugendstil-Rheinbadehäuser auf Großbasler Seite.

Foto: djd/Basel Tourismus/Armin Smailovic

zu gönnen. Denn zum Sommerspaß in der Schweizer Stadt am Dreiländereck gehört auch das „Rhyschwimme“. Immer mit dabei: ein knallbunter Wickelfisch. In diesen wasserdichten Schwimmsäcken können Kleider und Wertsachen trocken mittransportiert werden, sodass man sich am Ufer schnell unter das Partyvolk mischen kann. Besucher können die Schwimmsäcke in Sportgeschäften und bei den Tourist-Informationsstellen der Stadt kaufen.



## DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

**Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51**

Fax 040 69 79 13 23 · info@1a-umzug.net · [www.1a-umzug.net](http://www.1a-umzug.net)

- ▶ **Umzüge in**
  - betreutes Wohnen
  - Seniorenresidenzen
- ▶ **Privatumzüge**
- ▶ **Büroumzüge**
- ▶ **Familienumzüge**
- ▶ **Haushaltsauflösungen**  
(Entsorgungen)

- ▶ **Transporte von:**  
Klavieren, Flügeln,  
Tresoren, Stahlschränken,  
Einzelmöbeln und -teilen,  
Küchen, Demontagen u.  
Montage durch Fachkraft
- ▶ **Abrechnung mit:**  
Arge, Sozialamt,  
Arbeitgeber, Behörden,  
Krankenkasse



**Michael  
Bewernick  
Geschäftsführer**

Vorstandsmitglied  
der FAMÖ  
Hamburg\*

## Wir übernehmen für Sie Handwerkerleistungen (Montage, Installation ...)

Gerne bieten wir Ihnen Handwerkerleistungen durch unsere TÜV-Südzertifizierten und ausgebildeten Fachkräfte wie einfache Klempnerarbeiten (z.B. Waschmaschinen oder Geschirrspüler anschließen), Elektroarbeiten (z. B. Lampen- und Herdanschluss) und besonders komplette Küchen-De- und Remontagen.

\* Fachvereinigung Möbelspedition, Umzugslogistik und Relocation Hamburg e.V.

## Rheinschwimmen am 13. August

Am 13. August wird es wieder voll im Fluss. Denn an diesem Tag findet das alljährliche offizielle Rheinschwimmen in Basel statt. Tausende von Menschen springen dann gleichzeitig ins Wasser und lassen sich vom Strom treiben. Wer im Sommer entspannt in einem Liegestuhl die warmen Sonnenstrahlen mit Blick aufs Wasser genießen will, sollte eines der beiden Jugendstil-Rheinbadehäuser auf Großbasler Seite besuchen. Eine angesagte Location mit Sandstrand und Karibik-Feeling ist die Sandoase im Hafen. In der Beach-Bar kann man romantische Sonnenuntergänge und leckere Cocktails genießen.



Basel vom Wasser aus kennenlernen: zum Beispiel auf einer Fahrt mit einer der historischen Fähren. Foto: djd/Basel Tourismus/Stephan Schmuki

der das Jazzfest „Em Bebbi sy Jazz“ am 17. August nach Basel locken. Seit mehr als 30 Jahren findet es jeweils am ersten Freitag nach den Sommerferien statt. Unter [www.basel.com](http://www.basel.com) gibt es weitere Freizeittipps.

## Bunter Festivalreigen

Als „Kulturhauptstadt“ der Schweiz bietet Basel im Sommer ein buntes Festivalprogramm. Auf hochkarätige Livemusik auf sieben Bühnen darf man sich etwa beim „Sommerblues“ am 28. Juni freuen. Ganze drei Wochen Unterhaltung und Spaß zum Nulltarif verspricht das Festival „Im Fluss“ vom 29. Juli bis 17. August. Auf einem Floß im Rhein spielen Künstler aller Genres. Eine feste Größe im Kulturprogramm ist auch das Open Air Basel vom 8. bis 10. August, bei dem der Kasernenhof zur stimmungsvollen Konzertarena wird. Und Tausende von Jazzfans dürfte schließlich wieder

das Jazzfest „Em Bebbi sy Jazz“ am 17. August nach Basel locken. Seit mehr als 30 Jahren findet es jeweils am ersten Freitag nach den Sommerferien statt. Unter [www.basel.com](http://www.basel.com) gibt es weitere Freizeittipps.

### Kostenlose Gästekarte

(djd). Museen wie die Fondation Beyeler oder das Kunstmuseum Basel, der Zoo oder der Botanische Garten: In Basel gibt es viel zu entdecken. Mit der kostenlosen BaselCard lässt sich dabei Geld sparen. Die neue Gästekarte erhält jeder Gast beim Einchecken in seine Unterkunft, damit kann er die öffentlichen Verkehrsmittel sowie das stadteigene WiFi-Netz frei nutzen. Zudem gibt es 50 Prozent Ermäßigung auf:

- den Eintritt in den Zoo Basel
- den Eintritt ins Theater Basel (gilt nur für Tickets an der Abendkasse)
- eine zweistündige Rundfahrt mit dem Sightseeingbus
- den Altstadttrundgang
- fahrplanmäßige Kursfahrten der Basler Personenschiffahrt

Weitere Informationen sowie Pauschalangebote findet man unter [www.basel.com](http://www.basel.com).



Norwegische Postschiffreisen

# HURTIGRUTEN

**Begleitet, Gepäckservice & Bergenbahn**

Bordguthaben 200,-€ und 5% Wiederholerrabatt !!

Modernisiertes kleines Schiff (nur 215 Kabinen)  
verschiedene Termine 2020, Vollpension, Flug ab Hamburg

Tel. 040 - 601 98 98      Außenkabine ab nur **2.929,-**

Mechthild Lena Hanses      TUI Travel Star Reisebonbon · Frahmredder 14 · 22393 Hamburg  
Experten seit 31 Jahren

## Hurtigruten 2019/2020 Tipps vom Spezialisten

Die original klassischen Postschiffe fahren seit mehr als 125 Jahren und sind beliebt wie nie.

Seit mehr als 30 Jahren hat sich das Reisebüro TUI Travelstar Reisebonbon darauf spezialisiert und ist als BEST PARTNER mehrfach ausgezeichnet. Eine Reise mit Hurtigruten ist etwas ganz Außergewöhnliches und auch vielleicht nicht die preiswerteste Schiffsreise. Aber eine Traumreise.



Interessierte werden mit großer Leidenschaft und Fachkompetenz beraten. „Durch persönliche und jahrelange Erfahrungen kennen wir jedes Schiff, jede Jahreszeit und jeden Ausflug. Daher können wir individuelle Tipps geben, die dem Kunden einen beachtenswerten Mehrwert bringen. Manchmal sind es entscheidende Details, die die Reise und den Aufenthalt an Bord beeinflussen. Wir verraten Ihnen zum Beispiel, worauf Sie bei Ihrer Kabinenwahl achten sollten: ob Backbord- oder Steuerbordlage, welches Schiff am besten zu Ihnen passt, welcher Ausflug sich lohnt und ob Sie sich im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter in dieser faszinierenden Region am wohlsten fühlen“, so Mechthild Lena Hanses.

## Profitieren Sie von unseren persönlichen Erfahrungen ...

### ...zu jeder Jahreszeit:

- Wann soll es losgehen?
- Interessantes zu den verschiedenen Saisonzeiten
- Schnee und Mitternachtssonne zusammen erlebbar?

### ...zu jedem Schiff:

- Unterschiede bei den verschiedenen Schiffsgenerationen
- Veränderungen bei den modernisierten Schiffen
- Infos zu umweltschonenden HybridTechnologie-Schiffen
- Unterschiede bei den Kabinenarten
- Kabinen für Gäste mit eingeschränkter Mobilität

### ...zu jedem Ausflug:

- Insider-Tipps für Ausflüge in Eigenregie
- Ausflüge im Voraus oder an Bord buchen?
- mit dem Expeditionsteam auf leichten Wanderungen und in kleiner Gruppe unterwegs sein

**Ganz wichtig:** Wir suchen für Sie das tagesaktuell preiswerteste Angebot heraus und wir schauen nach weiteren eventuell möglichen Vergünstigungen (Frühbucher-, Wiederholerrabatte, Bordguthaben u.v.m.).

## Es war einmal ...

### Über das Eintauchen in eine märchenhafte Welt

Gaby Zeitler aus Groß Borstel ist neben ihrem Hauptberuf Märchenerzählerin. Hier erzählt sie von ihrer Leidenschaft.

Gebannt sitzen etwa 25 große und kleine Menschen auf Stühlen und Hockern, auf Schöben und Kissens und hören der Geschichte der Märchenerzählerin zu. Von einem Wolf ist die Rede und einem Kaninchen. Unruhig rutschen die Lütten hin und her, wenn es spannend wird und der Wolf behauptet, er habe das alleinige Recht auf den deftigen Braten ... Große und kleine Zuhörer sind ganz bei der Sache und lassen sich von der Geschichte einnehmen. Dass das so ist, verdanken sie der Frau, die vorne die Geschichte erzählt. Hier wird nicht vorgelesen, wie das oft bei Märchen vorkommt, hier wird erzählt.

Hamburgerin Gaby Zeitler ist so eine Märchenerzählerin. „Ich lese keine Märchen vor, ich erzähle sie“, betont sie. Und dabei gebe es einen großen Unterschied. „Wenn Märchen erzählt werden, hält man sich an den Inhalt, die Worte können aber, im Gegensatz zum Vorlesen, je nach Stimmung und Publikum anders gewählt werden. Das erzeugt dann oft eine ganz andere Atmosphäre“, erklärt sie. „Viele Zuhörer sagen, dass das stimmig ist, eher wie im Kino.“ Ein Beispiel: Bei einer Veranstaltung für Kinder kam ein Vater mit seiner Tochter. Das Kind gesellte sich zu den anderen vorn auf die Kissens bei der Erzählerin, der Vater setzte sich in die zweite Reihe und fühlte sich zunächst ein bisschen fehl am Platz. Die Situation war ungewohnt für ihn. Nach der Erzählung sei er zu Zeitler gekommen und habe gesagt, dass ihm die Geschichte sehr gut gefallen habe. Sie habe ihm regelrecht gut getan.

Wie das geht? „Um die Märchen zu erzählen, lerne ich sie quasi auswendig. Aber ich lerne nicht den Text auswendig, sondern die Szenen in Bildern, wie ein Storyboard“, erklärt Theaterpädagogin und Dramatherapeutin Zeitler. Seit fünf Jahren erzählt sie professionell zu verschiedenen Anlässen ganz verschiedene Märchen. Dazu gekommen ist sie über einen Freund. Ihm habe sie mal die Handlung eines Films erzählt und er sei begeistert von ihrer Erzählkunst gewesen. Und so ging die gebürtige Pforzheimerin nochmal zur „Schule“ und absolvierte eine Märchenerzählerin-Ausbildung bei Elita Carstens in Hamburg-Rotherbaum. „Mein Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, wie besonders Märchen sind und dass die Märchenwelt einem großen Spektakel gleicht“, so Zeitler. „Es ist wie Meditation. Man hat beim Erzählen und beim Zuhören das Gefühl, dass es gut für einen ist.“ Deshalb erzählt sie auch nur Geschichten, die ihr selbst etwas sagen. „Ich entführe meine großen und kleinen Zuhörer, ich nehme sie mit in eine andere Welt. Und ich bringe sie auch wieder zurück“, sagt sie.

Garielle Zeitler nennt sich Gabriella, wenn sie Märchen erzählt. „Ich ziehe mir dann auch immer etwas Spezielles an“, so Zeitler. Langer, schwingender Rock, schicke, bequeme Schuhe, eine Stola mit Fransen an den Enden – das ist es, was sie dann trägt. Auch damit bringe sie sich vorab in die richtige

„Ich lerne keine Wörter und Sätze auswendig, ich präge mir die Geschichte mit der Hilfe von Bildern ein“, so Zeitler über ihre Kunst



Große und kleine, junge und ältere Menschen hören gern zu, wenn Gabriele Zeitler Märchen aus aller Welt erzählt. Foto: cc

Zur richtigen Stimmung trägt auch das Drumherum, eine Kerze, eine Krone, ein wenig Musik bei: Gabriele Zeitler, kurz bevor es los geht.

Stimmung, erzählt sie im Interview. Im „richtigen Leben“ ist Zeitler Theaterpädagogin und Dramatherapeutin. Und sie engagiert sich im Vorstand beim Märchenforum Hamburg e.V., das in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen feiert. Mit der Gründung des Märchenforums wollten die Gründerinnen dem Märchen, diesem kostbaren Menschheits- und Welterbe, einen Platz im Kulturleben der Großstadt Hamburg verschaffen. Das Forum gestaltet seit Jahren ein umfangreiches Märchenprogramm. Besonders durch die Zusammenarbeit mit Museen haben sich „Inseln des Zuhörens“ ([www.maerchenforum-hamburg.de](http://www.maerchenforum-hamburg.de)) gebildet, die ein lebendiges Forum für Märchen aus alter Zeit darstellen.

„Das Erzählen von Geschichten, das Entfesseln von Fantasie hat eine heilsame Kraft – die es jedem Zuhörer erlaubt, die Dämonen des Alltags hinter sich zu lassen“, sagt Zeitler, „und neue Rollen, Gefühle, Möglichkeiten zu erleben.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Die nächste Gelegenheit, Gabrielle Zeitler zu sehen und zu hören, gibt es am Sonntag, 18. Mai bei der „Langen Nacht der Museen“.

„Gabriella erzählt“, Märchen von den „Schätzen des Waldes“, Sa., 18.5. um 18.30 Uhr und 19.30 Uhr, Wälderhaus, HH-Wilhelmsburg

„Krimis und Musik“ – Thomas Singer und Gaby Zeitler, Sa., 18.5. um 22 Uhr, Wälderhaus, HH-Wilhelmsburg, [www.waelderhaus.de](http://www.waelderhaus.de)

Weitere Termine: [www.gabriella-erzaehlt.de](http://www.gabriella-erzaehlt.de)



# Aktionswoche 2019: 20. Mai bis 25. Mai

Wir öffnen unsere Türen und laden Sie herzlich zu den Besichtigungen und Veranstaltungen in unseren Wohnanlagen und Residenzen ein. Bringen Sie gern interessierte Freunde oder Angehörige mit. Wir freuen uns auf Sie!



## Seniorenresidenz Graf Luckner Haus

**Dienstag 21.05., Donnerstag 23.05., Samstag 25.05.**

**Di. 21.05., 16.00 Uhr, Tanztee** – Tanzveranstaltung bei Tee und Gebäck, Eintritt € 10,-. Um Anmeldung wird gebeten.

**Do. 23.05., 18.30 Uhr, Konzert** mit dem Operettenchor Hamburg. Melodien aus Operette und Musical. Eintritt € 12,-. Bitte anmelden.

**Sa. 25.05., 14.00-17.00 Uhr, Tag der offenen Tür** – Stündliche Beratungen und Hausführungen, Begrüßung mit Fingerfood und Sekt

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus  
Hans-Böckler-Platz 15 | 22880 Wedel | Tel.: 04103 705-2000

## Seniorenresidenz Alsterpark

**Dienstag 21.05., Donnerstag 23.05., Samstag 25.05.**

**Di. 21.05., 18.30 Uhr, Konzert** mit Natalja Freitag, Eintritt € 14,-  
Thema: „In einer Nacht im Mai“. Um Anmeldung wird gebeten.

**Do. 23.05., 15.30 Uhr, Konzert** mit Irina Shilina, (Cymbal und Klavier).  
Kostenbeitrag € 14,-. Um Anmeldung wird gebeten.

**Sa. 25.05., 14.00-17.00 Uhr, Tag der offenen Tür** – Besichtigungen  
und Beratung, Kaffee und Kuchen bei musikalischer Unterhaltung.

Seniorenresidenz Alsterpark  
Rathenastr. 4-10 | 22297 Hamburg | Tel.: 040 511 27-2000

## Seniorenwohnanlage Kiehhörn

**Montag 20.05. und Donnerstag 23.05.**

**Mo. 20.05., 14.30-17.00 Uhr, Tag der offenen Tür** Besichtigung und  
Beratung für Servicewohnen. Kaffee und Kuchen. Bitte anmelden.

**Do. 23.05., 15.30-16.15 Uhr, Fachvortrag** der Phönix Apotheke zum  
Thema „Arzneimittel – Nutzen u. Risiken“. Kostenlos. Bitte anmelden.

Seniorenwohnanlage Kiehhörn  
Kiehhörn 1-5 | 22049 Hamburg | Tel.: 040 696 80-2000

## Seniorenwohnanlage Lokstedt

**Mittwoch 22.05. und Donnerstag 23.05.**

**Mi. 22.05., 14.00-17.00 Uhr, Besichtigungen und Beratung** für Service-  
wohnen und stationäre Pflege, Markt der Möglichkeiten, Kaffee/Kuchen.

**Do. 23.05., 19.00 Uhr Themenabend** „Tüddelig oder schon dement?“  
Fachreferat der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Seniorenwohnanlage Lokstedt  
Julius-Vosseler-Str. 10 | 22527 Hamburg | Tel.: 040 560 84-2000

## Seniorenresidenz Neugraben

**Mittwoch 22.05. und Samstag 25.05.**

**Mi. 22.05., 18.30 Uhr, Theater-Aufführung** – „Du bist meine Mutter“.  
Kostenbeitrag € 13,-. Um Anmeldung wird gebeten.

**Sa. 25.05., 13.30-17.00 Uhr, Tag der offenen Tür** – Beratungen und Haus-  
führungen. Kaffee und frischer Erdbeerkuchen. Kostenbeitrag € 6,50.

Seniorenresidenz Neugraben  
Falkenbergsweg 1 + 3 | 21149 Hamburg | Tel.: 040 70 11-2000

## Seniorenwohnanlage Langenhorn

**Mittwoch 22.05.**

**Mi. 22.05., 14.30-17.30 Uhr, Besichtigungen und Beratung** für Service-  
wohnen und Stationäre Pflege, Kaffee und Kuchen, im Restaurant  
Musik und Eis im Garten

Seniorenwohnanlage Langenhorn  
Dortmunder Str. 19-21 | 22419 Hamburg | Tel.: 040 537 59-2000

## Servicewohnen Rahlstedt

**Montag 20.05., 15.00-17.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen.

Servicewohnen Theodor-Storm-Straße 7-9  
Theodor-Storm-Str. 7 | 22149 Hamburg | Tel.: 040 673 15 38

## Servicewohnen Billstedt

**Dienstag 21.05., 10.00-12.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen.

Servicewohnen am Schleemer Bach  
Pergamentweg 34 | 22117 Hamburg | Tel.: 040 71 18 61 94

## Servicewohnen Meiendorf/Rahlstedt

**Donnerstag 23.05., 15.00-17.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen.

Servicewohnen Meiendorf  
Spitzbergenweg 12/Wildschwanbrok 4 | 22145 HH | Tel.: 040 678 76 39

## Servicewohnen Wandsbek-Gartenstadt

**Mittwoch 22.05., 15.00-17.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen.

Servicewohnen Bullenkoppel  
Bullenkoppel 15 + 19 | 22047 Hamburg | Tel.: 040 69 46 20 25

## Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG

Tel.: 040 25 15 12 222

E-Mail: [info65plus@vhw-hamburg.de](mailto:info65plus@vhw-hamburg.de)

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

*... mehr als Wohnen!*

# In den Gärten der Geschichte

## Potsdam ist mehr als die Vergangenheit – ein Besuch lohnt immer



*Die Schlösser und Gärten in Potsdam sind atemberaubend. Allerdings benötigt der historisch interessierte Tourist viel Zeit und etwas Fitness, um alles zu ergründen.*

Natürlich locken Sanssouci und die anderen Schlösser. Natürlich ist das Grün auf den weiten Anwesen beeindruckend. Und natürlich gibt es an jeder Ecke interessante Informationen aus der deutschen Historie. Potsdam aber ist vor allen Dingen wegen seiner Lage am Rande Berlins und an den Havelseen in jeder Hinsicht einen Mehrtagestrip wert. Ob deutsche Geschichte, Bootstouren, Kultur, ein Abstecher in die Filmstadt Babelsberg oder halt die nahe Bundeshauptstadt: Gerade der in die Jahre gekommene Tourist hat in Potsdam die Qual der Wahl.

Wenn Bauwerke reden könnten, gäbe es in Potsdam so manches Gespräch unter Mauern. Kaum eine Stadt ist so von barocken Denkmälern, Schlössern, beeindruckenden Gärten und anderen Bauten der historischen Superlative geprägt wie Potsdam. Ob sein Stadtschloss, die Nikolaikirche und natürlich das Schloss Sanssouci mit seinen Parks: Die Geschichte scheint den Touristen zu erdrücken. Aber wenn es nur das wäre: Potsdam mit den Havelseen hat ein beeindruckendes Wassersportrevier, der europäisch bekannte Filmpark Babelsberg liegt um die Ecke – und dann ist da ja auch gleich Berlin. Alles lässt sich wunderbar zu einem Drei-Tage-Urlaub in Potsdam verbinden.

Natürlich sind die Parks weitläufig, die Distanzen nicht gerade kurz, aber Führungen (gerade für Senioren) an jeder Ecke im Angebot. „Das Schöne an Potsdam ist neben seinen vielen Möglichkeiten die Ruhe, die es ausstrahlt“, sagt zum Beispiel die Hamburgerin Monika Rothe (74), die mit einer hanseatischen Senioren-Ausflugsguppe

per Bus für einen Tag an die Havel gereist ist. „Lieder nur für einen Tag, hier kann man sich schon länger interessant beschäftigen“, sagt die Dame mit dem Hang zur Kultur. In der Tat weiß man in Potsdam weder, wo man anfangen, noch wo man aufhören soll – und dazwischen ist auch jede Menge los (siehe Auflistung im Text nebenstehend). „Bei gutem Wetter lohnt sich auch eine Bootstour nach Berlin – wenn man denn Zeit hat“, sagt Monika Rothe mit einem Achselzucken.

In der Tat sollte man gerade als Liebhaber von Kunst und Historie besser zweimal in Potsdam übernachten. „Ja, ich würde gerade Senioren, die es etwas ruhiger angehen lassen, eine längere Zeit in Potsdam empfehlen“, so rät auch Karin Beran (78), ebenfalls für nur einen Tag aus Hamburg angereist, zu mehreren Tagen im Südosten Berlins. Mit der S-Bahn-Linie 7 ist die Anbindung an Berlin City in 30 Minuten geschafft – und mit etwa 9 Euro zudem preiswert.

Für Potsdam selbst allerdings – auch ein Gang in das holländische Viertel lohnt sich! – ... sollte der Tourist, der tolle Eindrücke direkt vor Ort haben will, einigermaßen gut zu Fuß sein. Nur so kann man die vielen Möglichkeiten auch wirklich genießen.

Die Anfahrt mit Bahn oder Bus dauert von Hamburg aus knapp vier Stunden. Eine Reise, die sich lohnt, auch wenn die historischen Bauwerke natürlich nicht wirklich kommunizieren können. Und trotzdem: Jeder, der sich mal für zwei, drei Tage Potsdam entschließt, würde sie gern reden hören. Nun ja, einer der Touristenführer wird das auch tun.

K. Karkmann © SeMa



### Höhepunkte in Potsdam und Umgebung

- **Nikolaissaal:** Er ist das Konzert- und Veranstaltungshaus Potsdams und begeistert sein Publikum mit einzigartiger Akustik.
- **Filmpark Babelsberg:** Die unzähligen Welten des Films: Stunts & Action, Live-Shows, faszinierende Kulissen und Nervenkitzel im XD-Erlebniskino sind beeindruckend.
- **Weisse Flotte Potsdam:** Mit ihr lassen sich Transport und Vergnügen auf den Seen optimal verbinden. Auch an Bord der Weissen Flotte gibt es viele nützliche Informationen zu Potsdam.
- **Biosphäre Potsdam:** Die Dschungellandschaft mit 20.000 Pflanzen, exotischen Tieren und einem stündlichen Gewitter versetzt Sie mitten in Potsdam in eine ferne Welt.



- **Museum Barberini:** Der neue Publikumsmagnet im historischen Zentrum Potsdams begeistert Kunstliebhaber aus aller Welt mit Ausstellungen der Extraklasse.
- **Holländisches Viertel:** Mitten in Potsdam steht das größte Viertel im holländischen Stil außerhalb der Niederlande. Nette Cafés und schmucke Läden laden Sie ein.
- **Alexandrowka:** Die russische Kolonie Alexandrowka gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eines der 13 Holzblockhäuser beherbergt ein russisches Restaurant.
- **Hans Otto Theater Potsdam:** Der Theaterneubau im Erlebnisquartier Schiffbauergasse am Tiefen See glänzt mit starken Inszenierungen und spektakulärer Architektur.
- Weitere Infos zu Potsdam unter: [www.potsdamtourismus.de](http://www.potsdamtourismus.de)



*Selbst die Fuhrwerke in den Gärten erinnern an alte Zeiten*

## Im Alter aus dem Eigenheim ausziehen?

# Lieber wohnen bleiben und liquide sein!

Die Hamburgerinnen Gabi und Heike, beide über 80, suchen eine Lösung, mit der Gabi so lange wie möglich in ihrem Eigenheim wohnen kann. Doch wie soll es mit dem Verkauf gehen, wenn sie nicht mehr so fit ist wie jetzt? Die Seniorinnen finden die ideale Möglichkeit ...

Gabi (80) und Heike (82) sind seit der Schulzeit befreundet. Wie die vielen Jahre zuvor machen sie auch dieses Jahr mit ihren Männern zwei Wochen Urlaub auf Mallorca. An einem warmen Sommerabend gehen die beiden spazieren, und Gabi erzählt Heike von den Sorgen um den Gesundheitszustand ihres Mannes: „Hans ist jetzt 83 und hat ständig Rückenschmerzen, laufen und Treppen steigen fallen ihm schwer. Wir wohnen jetzt seit 30 Jahren in unserer schönen, sonnigen Wohnung in Niendorf – aber was ist, wenn Hans die Treppen nicht mehr schafft? Wenn sich das nicht bessert, ziehen wir zusammen in die Seniorenresidenz.“ Gabi und Hans fällt diese Veränderung jedoch schwer, und sie haben noch Hoffnung, dass es Hans wieder besser geht. Gabi fährt fort: „Ich möchte eigentlich so lange wie möglich in unserer schönen Wohnung bleiben. Trotzdem will ich sie verkaufen, solange ich mich selbst um meine Angele-

genheiten kümmern kann.“ Heike nickt verständnisvoll. Doch sie hat einen Lösungsvorschlag parat: „Letztens habe ich in der SeMa einen Artikel gelesen, da ging es genau um so was. Da stellt Martin-Ullrich-Immobilien das Modell „Lebensabend-Immobilie“ vor: Senioren können ihre Immobilie zum Bestpreis verkaufen, aber zu einer festen Miete so lange darin wohnen bleiben, wie sie wollen. Das ist sicher und flexibel!“

Gabi ist glücklich über den Vorschlag: „Gleich, wenn wir zu Hause in Hamburg sind, will ich Martin Ullrich anrufen und einen Termin ausmachen. Da wird Hans auch froh sein.“ – „Wie schön, dass ich dir helfen konnte! Und mir fällt da noch was ein: Der Beratungstermin bei Herrn Ullrich und die Verkaufsabwicklung sind für euch kostenlos!“

Wollen auch Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung Ihres Eigenheims und das Modell „Lebensabend-Immobilie“ erfahren?

Unser Team von Martin-Ullrich-Immobilien bietet regelmäßig kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltungen bei uns im Büro an. Rufen Sie am besten gleich an unter 040/27 14 14 80 und erfahren Sie, wann die nächste Infoberatung ist.



**MARTIN ULLRICH**  
IMMOBILIEN

**PERSÖNLICHER  
GUTSCHEIN**

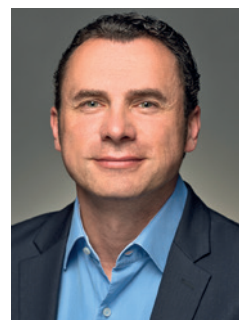


für eine Wertermittlung Ihrer Immobilie  
WERT: € 952,- + MwSt. für Sie kostenfrei



**LEBENSABEND-IMMOBILIE**  
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ [freiheit@lebensabend-immobilie.de](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)
- ▶ [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)



## FRIEDRICHSRUH – ein kleines Paradies vor den Toren Hamburgs und der Wohnsitz der Familie von Bismarck

Als Anerkennung für den Sieg über Frankreich und zum Dank für die Reichsgründung 1871 schenkte Kaiser Wilhelm I. seinem Kanzler Otto von Bismarck den lauenburgischen Sachsenwald. Noch heute wohnen seine Nachkommen dort und halten das Andenken an ihren berühmten Vorfahren aufrecht. Bisher wurden über 700 Türme, Standbilder, Büsten, Gedenksteine und Denkmäler mit seinem Namen errichtet. Das mit 34,3 Metern größte ist das Bismarck-Standbild in unserer Stadt. Der Reichskanzler selbst misst 14,8 Meter. Die Statue wurde am 2. Juni 1906 feierlich eingeweiht. Weltweit tragen zahlreiche Gebäude, Straßen, Plätze, Gebirge, Gewässer und sogar ein Hering den Namen Bismarck. Friedrichsruh ist ein kleiner Ort im Herzogtum Lauenburg mit sehr viel Tradition. Wenn Sie mit der S-Bahn bis Aumühle fahren, spazieren Sie ca. 15 Minuten bis ins Zentrum. Dort erwarten Sie das Bismarck-Museum mit vielen Originalstücken des Reichskanzlers. Angefangen bei seinen Orden, die brillant besetzt aus Vitrinen funkeln, bis hin zu seinem



Gregor und Elisabeth von Bismarck

Originalarbeitszimmer. Aber auch wertvolle Gemälde, Briefe, Schriftstücke und sogar ein französisches Schnellfeuergeschütz erinnern an

die Kultfigur des 19. Jahr-

hunderts. Otto von Bismarck und seine Frau Johanna fanden ihre letzte Ruhe in dem oberhalb des Schlosses erbauten Mausoleum. Wenn Sie einmal dem Alltag entfliehen möchten, um Kraft zu tanken, dann sind Sie in Friedrichsruh genau richtig. Dieses Kleinod liegt mitten im Sachsenwald, circa 30 Kilometer östlich von Hamburg. Dort wird für die Nahrung aller Sinne gesorgt. Im Restaurant Forsthaus halten die Wirtsleute Julia Andor und Marc Matthias regionale Speisen und ihr Hausbier für Sie bereit.

Wohlfühlen in entspannter Atmosphäre ist hier die Devise. Leckere Kuchen werden tagsüber im Café Vanessa, im Garten der Schmetterlinge, serviert. Elisabeth Fürstin von Bismarck eröffnete vor



### Mobil auf drei Rädern

Margarethe M. ist über 80 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen. Zunächst fuhr die über 80-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß.



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

Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achem und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine Beratung und Probefahrt unter der Rufnummer 04121/764 63

[www.die-Fahrradboerse.de](http://www.die-Fahrradboerse.de)

### Fahrrad-Börse

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr  
Langelohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63



34 Jahren Deutschlands erstes Gebäude für die fliegenden Edelsteine. Inzwischen ist dieses Freizeitparadies ein beliebtes Ausflugsziel und Erholung pur. Fürstin Elisabeth hat mit der optimalen Unterstützung von Frau Roelcke, die ihr seit 1989 zur Seite steht, und einem Team fleißiger Mitarbeiter einen Ort der Sinnlichkeit und Ruhe geschaffen.

Wobei Harmonie an erster Stelle steht. Harmonie im Einklang zwischen den Menschen, der Natur und den Tieren wie dem Chamäleon Hube, den Kois im Wintergarten, den Wachteln und den kleinen Schildkröten. Die ca. 1000 Schmetterlinge flattern im für sie eigens errichteten, immer mindestens 28 Grad warmen Gebäude. Die Biologin Cheryl Bailey sorgt mit den Mitarbeitern im Tropenhaus für immer genügend artgerechte Pflanzen und die Atmosphäre, die die wunderschönen elfenhaften Wesen für ihre Metamorphose benötigen. Jeder Mensch empfindet eine große Freude, wenn er einen Schmetterling entdeckt. Sie üben eine große Faszination auf Menschen aus. Sie kündigen den Frühling an. Fürstin Elisabeth von Bismarck bittet die Menschen darum, doch wieder mehr bunte Wiesenblumen auszusäen und die Brennnesseln nicht zu vernichten, da sie dringend benötigte Lebensbedingungen für die Schmetterlinge sind. Sie geht mit gutem Beispiel voran und teilt jedes Jahr ein Stück Fläche in Friedrichsruh für so eine bunte Wiese mit Korn, Mohnblumen und Kamille ab. Und ihr Sohn Gregor von Bismarck erschuf für den ganzen Ort, sehr vorbildlich, die Versorgung mit erneuerbaren Energien.

Vor einiger Zeit wurde dafür eine Kraftanlage errichtet, die mit Holzhackschnitzeln aus naturbelassenem Holz aus dem Sachsenwald für die notwendige Wärme sorgt.

Text und Bilder Marion Schröder © SeMa



Hildegard Roelcke und Elisabeth von Bismarck



**Öffnungszeiten des Schmetterlinggartens:**

bis 20. Oktober 2019, Dienstag bis Sonntag 10-18 Uhr, montags geschlossen, außer an Feiertagen

*Möbelhaus Deubelius*

**Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!** *Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?*

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß  
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

**Hausbesuche möglich**

**fitFORM**  
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchaussee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · [www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

**VONIMMO**

- Direkter Ankauf Ihrer Immobilie zu einem fairen Preis
- Schneller Verkauf Ihrer Immobilie und trotzdem wohnen bleiben
- Vermittlung von Senioren-Krediten bis € 50.000,-

**NEU**

**VONIMMO GMBH**  
Mundsburger Damm 45  
22087 HH ☎ 040.3750 7073  
info@vonimmo.de  
[www.vonimmo.de](http://www.vonimmo.de)

**FAIR • SCHNELL • UNKOMPLIZIERT**

# Bäume pflanzen und den Kindern Hoffnung geben

Manchmal verändert ein Geschenk die Geschichte eines Menschen. Einen Plüsch-Eisbären bekam Felix als Kind geschenkt. Der Eisbär wurde sein Lieblingstier. Als Felix neun war und in die vierte Klasse ging, bekam er von seiner Lehrerin eine besondere Aufgabe: Die Schüler sollten sich mit der Erderwärmung beschäftigen. Warum wird es immer wärmer? Und was bedeutet das für die Menschen? Felix sollte ein Referat vorbereiten.

Sein Großvater gab ihm das Buch „Eine unbequeme Wahrheit“ von Al Gore. Felix erfuhr, dass der Eisbär bedroht ist. Aber mehr noch: Auch die Menschen sind bedroht, und besonders die Kinder. Denn Dürren, Überschwemmungen, Meeresspiegelanstieg und Stürme werden das Leben auf der Erde massiv verändern.

Eine düstere Zukunft. Aber gibt es nicht auch Hoffnung?

Felix recherchierte im Internet. Dort las er von Wangari Maathai, die gemeinsam mit vielen Frauen in Ländern Afrikas Bäume pflanzte. Felix dachte: Wenn Wangari Maathai es schafft, dafür zu sorgen, dass 30 Millionen Bäume in 30 Jahren gepflanzt werden, dann können die Kinder doch in jedem Land der Erde eine Million Bäume pflanzen. Felix' Lehrerin war begeistert und Felix durfte sein Referat auch in anderen Klassen und an anderen Schulen halten. Die Idee verbreitete sich weiter.



Mit 13 sprach Felix vor den Vereinten Nationen.

Von Anfang an war klar: Eine Million Bäume in jedem Land der Erde pflanzen, das geht nur, wenn ganz viele mitmachen. Viele Kinder sollten wie Felix Vorträge halten und zum Bäumepflanzen aufrufen. Deshalb gibt es die Plant-for-the-Planet Akademien. An einem Tag erfahren die Kinder zwischen 9 und 12 Jahren, was die Klimakrise ist, was sie selbst tun können und wie sie einen Vortrag halten. Und natürlich pflanzen die Kinder auch gemeinsam Bäume.



Noch viel mehr Bäume pflanzt Plant-for-the-Planet auf der stiftungseigenen Pflanzfläche auf der Yucatán-Halbinsel in Mexiko. Dort sind mehr als 100 Forstarbeiter für das Pflanzen und Pflegen der Bäume zuständig.

Diese Bäume werden über Spenden finanziert. Wer 20 Euro für Bäume spendet, in dessen Namen werden 20 Bäume gepflanzt und gepflegt.

Aber auch eine leckere Süßigkeit hilft den Kindern, Bäume zu pflanzen. Die Gute Schokolade. Das ist eine Schweizer Milkschokolade, die klimaneutral produziert und Fairtrade-zertifiziert ist. Für fünf verkaufte Tafeln wird ein Baum gepflanzt. In Hamburg haben Schüler eine Stadtedition gestaltet. Auf der Guten Schokolade sind die schönsten Zeichnungen von Hamburger Wahrzeichen abgedruckt. Es gibt sie zu kaufen im EDEKA im Mercado (Ottenser Hauptstraße) oder direkt über Plant-for-the-Planet (Telefon 08808/9345 oder im Internet unter [www.thegoodshop.org](http://www.thegoodshop.org)).

Auch Hamburger Kinder können an einer Akademie teilnehmen und wie Felix Botschafter für Klimagerechtigkeit werden. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Nächster Termin in Hamburg: Sa., 14.09.2019**  
Anmeldung per Telefon unter der 08808 9345 oder im Internet unter [www.plant-for-the-planet.org](http://www.plant-for-the-planet.org)

Die Arbeit der Stiftung Plant-for-the-Planet und die Akademien können Sie mit einer Spende unterstützen.  
IBAN: DE13 7002 0500 0000 200 000.  
BIC: BFSWDE33MUE, Sozialbank, München.



# Kunden bleiben Herr im Haus, wertfaktor wird stiller Teilhaber

## Neues Finanzmodell bietet maximale Freiheit durch Immobilien-Teilverkauf

Europa erkunden, ein neuer Wintergarten oder die Rente etwas aufbessern – dafür fehlt selbst Menschen, die eine eigene Immobilie besitzen, im Alter häufig das nötige Bargeld. Sich von seiner Immobilie zu trennen, ist für viele Senioren keine Option.

Für diese Zwickmühle bietet der Finanzdienstleister wertfaktor nun eine Lösung: Immobilien-Teilverkauf mit lebenslangem Nießbraurecht. „Wir heben uns damit ganz klar von Finanzierungsangeboten wie Hypotheken und Krediten ab, die zum einen nicht jeder bekommt und zum anderen eben nur geliehen und damit Schulden sind“, so wertfaktor-Gründer Christoph Neuhaus.

### So funktioniert der Teilverkauf

Der Immobilienbesitzer legt fest, wie viel Bargeld er aus seiner Immobilie herauslösen möchte. Ein unabhängiger Gutachter ermittelt dann den Marktwert des Objekts, aus dem sich der Anteil errechnet, der an wertfaktor verkauft wird. Der Eigentümer erhält eine Sofortzahlung, ein im Grundbuch eingetragenes Nießbrauchrecht sichert ihm das lebenslange, alleinige Nutzungsrecht. Im Gegenzug berechnet wertfaktor ein monatliches Entgelt für die Nutzung des veräußerten Immobilienanteils.

Dem Verkäufer bleiben alle Privilegien eines Alleineigentümers erhalten: Anbauten und Renovierungen können beispielweise ohne Absprache vorgenommen werden. Verlässt der Eigentümer eines Tages die Immobilie, haben er oder seine Erben zunächst

ein Ankaufsrecht des wertfaktor-Anteils. Wird dieses nicht in Anspruch genommen, veräußert wertfaktor das gesamte Objekt. Beiden Parteien steht ihr Anteil des Verkaufserlöses zu, beide profitieren hierbei von der Wertentwicklung der Immobilie.

**wertfaktor Immobilien GmbH, Tel. 040/35 52 82 84, Mail: [post@wertfaktor.de](mailto:post@wertfaktor.de), Web: [www.wertfaktor.de](http://www.wertfaktor.de)**



wertfaktor-Geschäftsführer Christoph Neuhaus und Dr. Alexander Ey



C. Neuhaus,  
Geschäftsführer

Jetzt  
Wunschangebot  
anfordern!

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

040 / 355 282 84



## Ab jetzt gehen Ihre Träume aufs Haus.

Mit dem flexiblen Teilverkaufsmodell von wertfaktor wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Barvermögen um. So erhalten Sie den finanziellen Spielraum, um Ihre Träume wahr werden zu lassen und **bleiben weiterhin in Ihrem Zuhause wohnen.**

wertfaktor 

### Das wertfaktor Prinzip



**Sofortauszahlung  
Ihres Wunschbetrags**



**Alleiniger Nießbrauch:  
Wohnen ohne Einschränkungen**



**Vertragssicherheit durch  
notarielle Beurkundung**

Das Generationenprojekt KULTURISTENHOCH2 hat das halbe Tausend vollgemacht: Bereits 500 Mal konnten bedürftige Senior\*innen kostenlose Ausflüge ins Hamburger Kulturleben unternehmen. Immer an ihrer Seite waren dabei Oberstufenschüler\*innen aus dem eigenen Stadtteil. Wir haben das Tandem aus Alt und Jung, das den 500. KULTURISTENHOCH2-Kulturbesuch unternommen hat, begleitet.



Foto © Susanne Rahlf/Kulturistenhoch2

## Sekt und Schuberts Sonaten zum 500. Jubiläum

Hamburg. Es war ein Abend voller Überraschungen. Als sich Frau Wieneke an diesem kühlen Sonabend im März auf den Weg ins Konzert macht, ahnt sie noch nicht, wie aufregend ihr Kulturbesuch diesmal wird. Die 79-Jähige nutzt regelmäßig das Angebot des Generationenprojekts KULTURISTENHOCH2 und darf sich dank gespendeter Karten ab und zu Kultur nach Wunsch gönnen. Jedes Mal ist dann ein Oberstufenschüler oder eine Oberstufenschülerin an ihrer Seite. So sollen Alt und Jung zueinander finden, ins Gespräch kommen und gemeinsam einen spannenden Abend erleben. Seit knapp drei Jahren engagieren sich die Gründerin Christine Worch und ihr Team in dem Projekt, das sich gegen Einsamkeit im Alter und für mehr Miteinander zwischen den Generationen starkmacht: „Und das immer auf Augenhöhe“, betont Christine Worch. Das kostenlose Kulturangebot richtet sich an Senioren, die weniger als 1100 Euro im Monat zur Verfügung haben und/oder körperlich stark eingeschränkt sind. Der Erfolg gibt ihrer Arbeit recht: Frau Wieneke und ihr junger Begleiter sind das 500. Generationentandem, das KULTURISTENHOCH2 einen Kulturbesuch ermöglichen kann.

An diesem Märzabend ist Frau Wieneke mit Domenic verabredet. Den 20-jährigen Abiturienten kennt sie schon, dank KULTURISTENHOCH2 konnte sie erst vor ein paar Wochen gemeinsam mit ihm ein Theaterstück in den Hamburger Kammerspielen

ansetzen. „Das war sehr nett“, erinnert sie sich. Umso mehr freute sie sich, als sie hörte, dass Domenic auch an diesem Abend an ihrer Seite sein sollte. Der Start war allerdings ein klein wenig holprig, denn fast hätte man sich am Treffpunkt verpasst. „Ich habe einen neuen Haarschnitt und war in Sorge, dass mich Domenic nicht erkennt“, erzählt die alte Dame. Die neue Frisur irritierte den Schüler überhaupt nicht, und so nahmen die beiden gemeinsam den Bus in Richtung Grindelviertel. In einem Hinterhof am Kleinen Kielort, in einer historischen ehemaligen Remise befindet sich der TONALI-Saal, in dem seit anderthalb Jahren der TONALI-Künstlerverein vor allem den jungen Klassikstars von morgen eine Bühne gibt. Aber auch Jazz oder Chansons sind dort live zu hören.

An diesem Abend, an dem das 500. Generationentandem unterwegs ist, tritt dort der renommierte Schubert-Interpret Matthias Kirschnereit gemeinsam mit zwei jungen Nachwuchskünstlern auf. Ein Konzert, auf das sich Domenic besonders freut. „Ich spiele selbst Trompete, mit KULTURISTENHOCH2 habe ich schon viel Konzerte und Theater erlebt, zu denen ich jetzt nicht unbedingt gegangen wäre. Das finde ich sehr inspirierend“, erzählt er. Ihm macht es sichtlich Spaß, an der Seite von Frau Wieneke zu sein. Am Eingang kümmert er sich um die Karten und hilft ihr an der Garderobe aus dem Mantel: „Ich bin bei meiner Oma aufgewachsen und habe keine Berührungssängste. Toll fand ich aber das Training

von KULTURISTEN im Vorfeld, bei dem wir im Alterssimulationsanzug hautnah erleben konnten, wie es sich anfühlt, wenn der Körper alt wird. Außerdem lernt man so nette Leute kennen“, lacht er und schaut dabei Frau Wieneke an.

Für die alte Dame ist das Angebot von KULTURISTENHOCH2 ein großes Geschenk: „Ich habe sieben Jahre meinen kranken Mann gepflegt, da kam ich nur wenig raus. Jetzt als Witwe kann ich mir eine Theater- oder Konzertkarte nicht leisten. Es gibt viele Abende, die lang und einsam sind. Umso schöner ist es, dass ich bei KULTURISTENHOCH2 nicht allein unterwegs sein muss, sondern einen jungen Menschen an meiner Seite habe.“

Bevor es in den Konzertsaal geht, wird aber an diesem Abend noch ganz groß angestoßen. Projektgründerin Christine Worch und ihre Mitarbeiterin Jennifer Siems wollen das 500. Tandem natürlich hoch leben lassen. Sie überraschen die beiden mit einem großen Blumenstrauß für Frau Wieneke und einem Geschenk für Domenic. Dann wird fröhlich mit einem Glas Sekt und auf viele weitere erfolgreiche Kulturbegegnungen zwischen Jung und Alt angestoßen. Sogar Pianist Matthias Kirschnereit schaut noch kurz vorbei, um zu gratulieren. Er verabschiedet sich schnell, schließlich wird er gleich das Konzert bestreiten. Auch Frau Wieneke und Domenic gehen auf ihre Plätze. Dann verstummen die Gespräche und es wird still im Konzertsaal. Die Musiker betreten die Bühne, Applaus brandet auf, und dann erklingen die ersten Töne von Schuberts Sonatine für Violine und Klavier g-Moll. Nach dem Konzert wird Domenic Frau Wieneke nach Hause begleiten und sich verabschieden, allerdings nicht ohne ihr vorher seine Handynummer zu geben: Die beiden wollen in Kontakt bleiben – und vielleicht mal einen Kaffee zusammen trinken gehen.



# Immobilientausch

## ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau  
*plus Geld*

### Ihre Lebenssituation:

Ist Ihnen manchmal alles zu viel und Sie träumen von einer modernen, barrierefreien und energieeffizienten Eigentumswohnung? Sie möchten aber Ihre vertraute Umgebung nicht verlassen?



### Unser Vorschlag:

Wir kaufen Ihr Grundstück und bebauen es neu mit mehreren Wohneinheiten nach den aktuellsten Standards. Von diesen suchen Sie sich die schönste aus, bekommen zusätzlich noch Geld und wohnen weiter in Ihrem vertrauten Umfeld.

Eine sorgenfreie Zukunft  
*alles inklusive*

- Sie können mitentscheiden, was und wie wir bauen, und Sie entscheiden, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden wollen.
- Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energiesparklassen und aktuellsten Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- Sie können in Zukunft in einer barrierefreien Wohnung leben.
- Wir organisieren die Gartenpflege, das Schneeräumen, die Treppenhausreinigung, etc.
- Während der Bauzeit wohnen Sie auf unsere Kosten in einer unserer speziell für diesen Zweck hergerichteten Neubauwohnungen. Es entstehen für Sie keine Umzugskosten – wir kümmern uns um alles.
- Alle administrativen Dinge werden von uns erledigt.
- Und vielleicht ist Ihnen auch dieser Gedanke wichtig: Sie organisieren schon zu Lebzeiten Ihren Nachlass.

Die ACCENTIS bau gruppe  
*Ihr Immobilienpartner*

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher ca. 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Besuchen Sie uns auf [www.accentis24.de](http://www.accentis24.de), um einen Eindruck von der Vielfalt unserer Bauprojekte zu bekommen.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW40-Klasse“ und unterwerfen uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling. Das bedeutet für Sie als Eigentümer oder als Mieter eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe Mängelquote. Sollte es doch einmal ein Problem geben, so sind wir im Rahmen unserer Gewährleistung umgehend vor Ort und beheben dieses.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich sowohl für unsere Eigentumsobjekte als auch für unsere Mietobjekte.



### *interessiert?*

Alle Details würde ich gern mit Ihnen in einem persönlichen und natürlich unverbindlichen Gespräch näher besprechen.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.  
Marc Christian Stein, Geschäftsführer  
Tel.: 040 - 28 66 81 20

**ACCENTIS**  
bau gruppe

[info@accentis24.de](mailto:info@accentis24.de) | [www.accentis24.de](http://www.accentis24.de) | Warburgstr. 18 | 20354 HH



Zur Frühjahrszeit findet sich eine bunte Farbenvielfalt auf dem Friedhof.

# Frühlingsstimmung auf dem Friedhof



(pi) Amseln und Meisen zwitschern um die Wette, überall grünt und blüht es in den schönsten Farben: Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen verwandeln sich Friedhöfe in Orte voller Lebensfreude. Doch nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt weiß den parkähnlichen Charakter der Friedhofsanlagen zu schätzen. Sonntagsspaziergänger lenken ihre Schritte ebenso zu den atmosphärischen Stätten liebevollen Gedenkens wie Angehörige, die sich mit dem Friedhofsgärtner ihres Vertrauens über eine neue Grabbepflanzung unterhalten möchten.

Wie zu keiner anderen Zeit im Jahr steht für die Grabgestaltung eine reiche Vielfalt an Pflanzen zur Verfügung. Dabei geht es nicht nur um den jahreszeitlichen Wechsel mit früh blühenden Pflanzen: Die Friedhofsgärtner nutzen das Frühjahr auch, um Bodendecker oder die Rahmenbepflanzung zu erneuern. Und wie im Gartenbau allgemein kommen auch auf dem Friedhof zu den Klassikern jedes Jahr neue Pflanzen und Trends hinzu. „Wir schöpfen dann aus dem Vollen, wissen aber zugleich um die Kombinierbarkeit

der Pflanzen und Farben. Denn eine Grabstätte muss immer einen harmonischen Gesamteindruck vermitteln“, erklärt Friedhofsgärtner Frank Bergmann aus Hamburg, Mitglied der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG. Doch nicht nur die Ästhetik spielt eine wichtige Rolle in der Arbeit des Friedhofsgärtners. Es geht auch immer um praktische Fragen: Wie lange blüht diese Pflanze, gedeiht sie besser an einem schattigen oder an einem sonnigen Standort?

Gerade für diese Feinabstimmung der Bepflanzung stehen die Fachbetriebe der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG mit Rat und Tat zur Seite – auf Wunsch auch im Rahmen einer Jahres- oder Dauergrabpflege.

Auch die beliebten Bellis und Ranunkeln verleihen der Grabstätte gemeinsam mit Vergissmeinnicht, Hyazinthen, Tulpen und Narzissen stimmungsvolles Frühlingflair. Ob

Anzeige

## Das GBI-Vorsorgemodell bietet Ihnen dauerhafte Kostensicherheit

**Leider ist jedes Leben endlich - daher tut es gut, wenn alles geregelt ist.**

*Wir hören immer wieder, dass es guttut, sich auch in die Tiefen der letztwilligen Regelungen zu begeben. Was liegt näher, als sich mit frischer Kraft mit dem Thema Vorsorge zu befassen.*

**Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.**

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Aus unserer jahrzehntelangen Erfahrung wissen wir jedoch, wie beruhigend es gerade im Alter sein kann, die Planung für das eigene Leben bis zum Ende selbstständig in der Hand zu haben. Besonders den Menschen, deren Angehörige weit entfernt oder nicht mehr am Leben sind, bietet die Bestattungsvorsorge eine Möglichkeit, bis zum Schluss unabhängig zu bleiben. Die eigene Bestattung zu regeln hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen. Gerne arbeiten wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Bestattungsvorsorge aus.

### Das GBI-Bestattungsvorsorge-Modell

Damit Sie nicht, wie es bei anderen Modellen vorkommt, aufgrund der jährlichen Preissteigerungen draufzahlen müssen, hat das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut eine andere Lösung entwickelt, das GBI-Vorsorge-Modell. Es beruht auf drei Säulen:

- 1. Umfängliche Regelung:** Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.
- 2. Absolute Sicherheit:** Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von 100,- € zu erwerben ist.
- 3. Renditeoptimierung:** Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattereigenleistungen). Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. 2 Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

Für das Lebensende vorzusorgen tut gut und ist sinnvoll – vor allem auch, weil man damit die Hinterbliebenen, in der Regel also die Kinder, nachhaltig entlastet, denn die Kosten der Bestattung sind vollständig bezahlt und ihre Gestaltung ist klar geregelt. Das gilt übrigens ohne Wenn und Aber: Ein Vorsorgevertrag kann nicht durch andere Kostenträger gekündigt werden, um mit dem Geld z. B. die Pflege zu finanzieren. Auch in diesem Punkt ist man also auf der sicheren Seite.

**Noch eine Empfehlung:** Für SeMa-Leser gibt es den Vorsorgeordner des GBI (Wert: 20,- €) kostenlos. Er informiert u. a. zu Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung.

**Vorsorgeordner kostenlos anfordern ... unter der Tel.: 040/24 84 02 03 oder per E-Mail: [vorsorge@gbi-hamburg.de](mailto:vorsorge@gbi-hamburg.de)**



**GBI**  
Großhamburger  
Bestattungsinstitut rV



sie sich dann als buntes Band zwischen Grabstein, Einfassungspflanzen und Bodendeckern hindurchschwingen, sich als elegantes Ton-in-Ton-Ensemble präsentieren oder die letzte Ruhestätte mit farblich kontrastierenden floralen Ornamenten schmücken, hängt sowohl von persönlichen Vorlieben als auch von der Grabgröße und der grundlegenden Gestaltung ab. Ihr Friedhofsgärtner berät Sie gerne und übernimmt auf Wunsch auch die saisonal wechselnde Neubepflanzung und die dauerhafte Grabpflege. Fachgerecht umsorgt präsentiert sich die letzte Ruhestätte rund ums Jahr attraktiv und frühlingstfrisch.

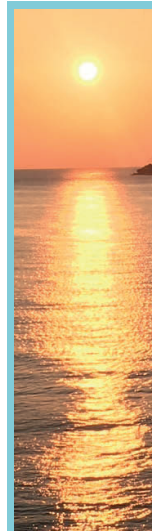
Informationen zu den Dienstleistungsangeboten der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG finden Sie im Internet unter [www.fgh-hh.de](http://www.fgh-hh.de).



*Im Frühjahr ist auch auf dem Friedhof Aufbruchsstimmung.*

### Bunt mit Sti(e)l: Grabgestaltung im Frühling

Frühling, das bedeutet für die meisten Menschen vor allem eines: Farbe. Auch auf dem Friedhof ist die Aufbruchsstimmung zu spüren, Frühblüher in leuchtenden Farben sind in den Friedhofsgärtnereien besonders gefragt. Dass es dabei nicht langweilig wird, dafür sorgt nicht nur der vorangegangene Winter, sondern auch die stetig größere Auswahl. Bei den wohl beliebtesten Frühlingsvorboten beispielsweise, den Hornveilchen und Stiefmütterchen, halten die Friedhofsgärtner neben den klassischen Varianten viele moderne Sorten von ganz besonderem Zauber bereit. Zarte Pastelltöne, Exemplare mit spektakulären Kontrasten und/oder Farbverläufen, gerüschte oder dicht gefüllte Blüten, für jeden Gestaltungsstil finden sich passende Pflanzen.



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Alleine sein ist ein Gefühl  
von Dunkelheit und Kälte...*

**Erinnerungen  
sind ein wärmendes Licht.**

Segeberger Chaussee 56-58 Norderstedt  
☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 HH-Langenhorn  
☎ (040) 539 08 590

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

## Ambulanter Hospizdienst feiert Sommerfest



*Milou & Flint spielen beim Sommerfest (Foto Sascha Pierro)*

Mit einem Gottesdienst startet am Freitag, 24. Mai 2019 um 16 Uhr das Sommerfest des Ambulanten Hospizdienstes Alten Eichen im Wördemanns Weg 19-23. Anlass ist das 15-jährige Bestehen der Einrichtung, in der zurzeit 48 ehrenamtliche Frauen und Männer schwer kranke und sterbende Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten. „Wir nehmen das Fest zum Anlass, mit Bürgerschaftsabgeordneten des Gesundheitsausschusses die CHARTA zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland offiziell zu zeichnen“, so Ulrike Wohlgemuth, leitende Koordinatorin des Hospizdienstes. Gegen 18 Uhr startet das Grillfest. Das Singer-/Songwriter-Duo Milou & Flint macht dabei Musik! Anmeldungen erbeten bis 15. Mai 2019 unter Tel. 040 5487 1680 oder [hospiz@diakonie-alten-eichen.de](mailto:hospiz@diakonie-alten-eichen.de).



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUBARIUM  
ST. THOMAS MORUS

## Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

Ein Ort der Begegnung: neue Kontakte knüpfen und sich austauschen –  
im Trauercafé (2. So. im Monat), bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten

Anspruchspartner: Diakon Stephan Klinkhamels · Telefon (040) 54 00 14 35 · [klinkhamels@erzbistum-hamburg.de](mailto:klinkhamels@erzbistum-hamburg.de)  
Trauerzentrum und Kolubarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg



## Die Wiese Wie lange noch ein Paradies?

bocksbartwiese-2-01-©-jan-haft

Alles wegen Grabowski. Denn dank des bezaubernden Bilderbuchs haben selbst Großstadtkinder eine Vorstellung davon, was eine Wiese ist – ein Paradies. Über und unter der Erde. 1972, als das Buch von Luis Murschetz erstmalig erschien, störten Bauarbeiter die Idylle. Grabowski zog um und alles war wieder gut. So einfach, wie es in der „guten, alten Zeit“ war, ist es heute nicht mehr. Weder für Maulwürfe noch für andere Tiere, die in und von der Wiese leben.

### Sag mir, wo die Blumen sind

In Deutschland gibt es heute rund 4,7 Millionen Hektar Grünland. Das ist weniger als ein Drittel der landwirtschaftlich genutzten Fläche. Vom Grünland entfallen auf Wiesen rund 1,9 Millionen Hektar (40 %) und auf Weiden und Mähweiden rund 2,7 Millionen Hektar (knapp 60 %). Nur rund 180.000 Hektar werden in der Agrarstatistik als „ertragsarmes Dauergrünland“ ausgewiesen. „Ertragsarm“ kann hier mit „artenreich“ übersetzt werden, das heißt, dass der Anteil an ökologisch wertvollem Grünland – Magerwiesen oder Feuchtgrünland – mittlerweile verschwindend gering ist. Blumen- und Tiervielfalt, wie sie viele Senioren noch aus Kindertagen kennen, ist grüner Monotonie gewichen. Seit den 1960er Jahren gibt es einen kontinuierlichen Rückgang der Grünlandfläche in Deutschland. Allein von 1991 bis 2017 nahm die Grünlandfläche um über 600.000 Hektar ab.

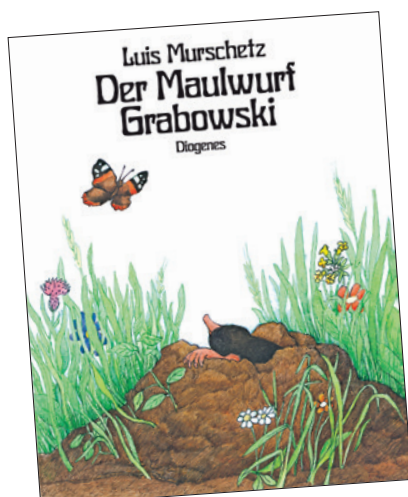
### Alles Bio oder was?

Zu Grabowskis Zeit begann erst eine Landwirt-

schaftspolitik, die Flächenzusammenlegung und Großbetriebe mit intensiver Bewirtschaftung begünstigte. Intensiv bewirtschaftete Wiesen werden häufig gedüngt und gemäht, um viel Biomasse zu produzieren. Intensiv bedeutet hierbei, dass je nach Naturraum und Standortverhältnissen zwischen drei- und sechsmal im Jahr gemäht wird. Durch Düngung werden viele Pflanzenarten, die geringes Nährstoffangebot bevorzugen, von wenigen Gräsern und Kräutern, die mit mehr Nährstoffen zurechtkommen, verdrängt. Mehr Nährstoffe bedeutet also nicht mehr Artenvielfalt! Mit der Vielfalt an Gräsern und Kräutern verschwinden viele Insektenarten und folglich auch insektenfressende Vögel. Wiesen-, Weiden- und Ackerbewirtschaftung erlitten seit dem Jahr 2000 durch das „Erneuerbare-Energien-Gesetz“ (EEG) eine gravierende Neubewertung. Die Produktion von Biogas kann lukrativer sein als die Aufzucht von Tieren. Für viele Landwirte ist Biogas daher eine wichtige Einnahmequelle geworden. Vor allen Dingen Mais, aber auch Getreide, Grünroggen oder Futterrüben dienen als Biomasse zur Biogas- und somit Stromerzeugung. Dieser „grüne“ Strom hat inzwischen einen Anteil von rund 7 % am deutschen Energiemarkt – Tendenz wachsend. Die Folge sind riesige Monokulturen. Ertragsstarke Biogasanlagen fressen Wiesen und Weiden auf.



zgoldschrecke-01-©-jan-haft



*Grabowski lebte unter der großen bunten Wiese am Stadtrand. An seinem weichen, samtigen Fell, an seinen großen Grabekrallen und an seiner rosa Nase erkannte man, dass Grabowski ein Maulwurf war...*

Luis Murschetz „Der Maulwurf Grabowski“ © Text und Buchtitel Diogenes Verlag AG Zürich 1972



Jan Haft (Mitte) mit Team bei der Premiere seines Films im Zeise-Kino im Gespräch mit dessen Geschäftsführer Matthias Elwardt (re.) Foto: Krause

### Ein sinnliches Vergnügen

Sind bunte Wiesen und Weiden für die Menschen eine Augenweide, so sind sie für Hunderte von Pflanzen Lebensraum und für mehr als tausend Insektenarten sowie viele Amphibien, Säugetiere und Vögel Nahrungsgrundlage und Heimat. Wenn aber dort nur noch Pflanzen existieren, die intensive Bewirtschaftung vertragen, verschwindet die Vielfalt an Pflanzen und Tieren dauerhaft. So paradox es klingt – Bio ist dann der Feind der Natur. „Es war geradezu ein sinnliches Vergnügen“, erinnert sich die Hamburger Medizinerin Sabine Stoll, „in den Sommerferien in der Lüneburger Heide barfuß in einem noch frischen Kuhfladen zu stehen. Das, zusammen mit dem Summen der Bienen, dem Brummen der Hummeln und der Musik der Grillen, war Sommer pur. Es ist ein Wahnsinn, was heute unter dem Vorzeichen ‚Bio‘ mit der Natur gemacht wird.“

### Die Wiese im Film

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – ein Film mehr als tausend gedruckte Seiten. Mit Unterstützung der Deutschen Wildtierstiftung hat der renommierte Naturfilmer Jan Haft einen Kinofilm geschaffen, der die Zuschauer am Jahres- und Lebenszyklus einer extensiv bewirtschafteten Wiese teilhaben lässt. Nach 300 Drehtagen und 1000 Stunden im Tarnversteck ist ein Dokumentarfilm entstanden, der im wahrsten Sinn die Augen öffnet. Der Film soll die Wahrnehmung auf das Wiesensterben in Deutschland lenken. „Dieser Film ist ein Notruf zur Rettung der artenreichen Wiesen“, so Professor Dr. Fritz Vahrenholt, Alleinvorstand der Deutschen Wildtier Stiftung, „Denn Wiesen und Weiden als spezieller Lebensraum für Wildtiere ist hoch bedroht und verschwinden zusehends vor unseren Augen – und mit ihnen eine Artenvielfalt, die viele Menschen nicht einmal erahnen.“ In den letzten Wochen wurde eindringlich der dramatische Rückgang vieler Vogelarten thematisiert – das Wiesensterben ist ganz direkt eine der Ursachen dieser Entwicklung. Jan Haft und seinem Team ist es gelungen, einen Film zu drehen, der alles andere als trockener Bio-Unterricht ist. Er ist eine Liebeserklärung an eine Kulturlandschaft, die in großer Gefahr ist. Hafts Liebe ist ansteckend über alle Altersgrenzen hinweg. Unbedingt ansehen und Kinder und Kindeskindern mit infizieren! Übrigens – die Deutsche Wildtier Stiftung kauft auch ganz pragmatisch Flächen auf, um sie naturnah extensiv zu bewirtschaften. Wer sie dabei unterstützen will, hier das Spendenkonto:

Konto: Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE63 2512 0510 0008 4643 00

F.J. Krause © SeMa

# CAR24 GmbH

Ein Unternehmen der arwegroup

Im Bereich der Fahrzeuglogistik und Überführungen auf eigener Achse sind wir bereits über 20 Jahre tätig und seit 2012 als Marktführer in Deutschland etabliert.

Die Kasseler Firma CAR24 sucht aus dem **Stadtgebiet Hamburg** (max. 30 km Umkreis)

**motivierte Fahrer (m/w/d)**  
**auf 450-€-Basis**  
**oder Midijob-Basis (bis € 850,-)**

Gern Rentner (m/w/d) für bundesweiten PKW- und LKW-Transfer an mindestens 2 Werktagen/Woche. Führerschein CE (alt Kl. 2) gewünscht.

Des Weiteren auch **Fahrer (m/w/d)** für Einsätze auf Abruf (min. 2 Tage/Woche), nachts, an Wochenenden und Feiertagen.

**Chiffre-Nr 19195010**

**Bewerbung bitte ausschließlich online über die genannte Chiffre auf [www.car24.de](http://www.car24.de)**

**Infos unter: 0561/505 71 -405, Mo.-Fr., 9-16 Uhr**

## Hamburger Möbeltransporte

Wir, die Hamburger Möbeltransporte, stehen seit 1994 für Qualität im Umzugsmanagement. Europaweit zertifiziert, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Umzüge und Möbeltransporte aller Art fachgerecht durchzuführen.

**»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«**  
**Tel.: (040) 28 51 51 91**



Wir sind Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.



▪ Umzüge ▪ Transporte ▪ Haushaltsauflösungen  
▪ Einlagerungen ▪ Möbelmontagen vom Fachmann  
▪ Privat, Büro, Gewerbe ▪ Umzugskartons und Zubehör  
▪ Seniorengerechte Umzüge ▪ Handwerkerleistungen durch zertifizierte Fachkräfte: De- u. Remontage von Küchen, einfache Klempner- und Elektroarbeiten (Waschmaschinen-/Geschirrspüleranschluss, Lampen-/Herdanschluss)

Besichtigung & Beratung bei Ihnen vor Ort • Erstellung eines schriftlichen Angebots • Abrechnung auch über Arbeitgeber, Behörden und Ämter

Hamburger Möbeltransporte | Neumann-Reichardt-Str. 27-33  
22041 Hamburg | [info@hamburger-moebeltransporte.de](mailto:info@hamburger-moebeltransporte.de)

# DIE NACHT IST NICHT ALLEIN ZUM SCHLAFEN DA ...

... man könnte auch einmal  
in den Museen durchmachen!

„Alles neu macht der Mai“ – wer kennt sie nicht, diese ebenso kurze wie zutreffende Beschreibung des Wonnemonats. Selbst die Hamburger Parteien haben sich vom Mai inspirieren lassen und für die Europawahl am 26. Mai neue und junge Kandidaten nominiert. Lediglich die SPD schickt mit dem 65-jährigen Knut Fleckenstein einen Senioren in eine fast sichere dritte Amtszeit.

## Neu oder vertraut

Museum und „neue“ klingt zwar wie ein Widerspruch, aber am 18. Mai, in der „Langen Nacht der Museen“, trifft das in Hamburg nicht zu. Denn erstmalig mit dabei und damit in diesem Angebot neu sind das Helmut-Schmidt-Forum, das Dialoghaus Hamburg und die Panik City, die Erlebnisausstellung um Udo Lindenberg. Insgesamt 57 Hamburger Häuser laden zur Langen Nacht der Museen ein. Zentrale und entlegene Kulturstätten setzen ihre vielfältigen Schätze gekonnt und überraschend in Szene. Vom Altonaer Museum bis zum Zoologischen Museum – vom Energieberg in Georgswerder bis zur Wasserkunst auf Kaltehofe im Stadtteil Rothenburgsort reicht das Angebot. Immer geht es darum, bei den Besuchern nachhaltiges Interesse und die Lust auf „mehr“ zu wecken.

## Bewahren im Fokus

Museen und ihre Mitarbeiter bewahren die Vielfalt unserer Welt – von weithin sichtbaren Legenden wie der Cap San Diego, Schwimmkränen am Hafnuseum über alte Kultur-

*Panik City*  
Erstmalig mit dabei  
ist die Panik City. Das  
innovative Technik-,  
Kunst- und Kulturprojekt  
zeichnet Udo Lindenberg  
Wirken nach.  
Anmeldung erforderlich!

Foto: Panik City © Tine Acke



techniken wie Sütterlinschrift im Altonaer Museum bis hin zu historischem Spielzeug aus Rinde im Archäologischen Museum. Ganz außergewöhnlich das Museum für Hamburgische Geschichten, in dem Hamburger erzählen, was ihre ganz eigene Hamburger Geschichte ausmacht. Mitmachangebote in vielen Museen locken die Besucher an, die gerne selbst Hand anlegen. Insgesamt 945 Veranstaltungen, Führungen, Vorträge, Konzerte, Film- und Theaterdarbietungen stehen auf dem Programm. Sie laden dazu ein, sich von 18 bis 2 Uhr durch die teilnehmenden Häuser treiben zu lassen.

## Planen im Internet

Treibenlassen ist nicht jedermanns Sache. Daher ist es gut, dass es auf der Internetseite [www.langenachtdermuseen-hamburg.de](http://www.langenachtdermuseen-hamburg.de) ein sehr effizientes Hilfsmittel gibt, um sich bei der Planung der Nacht nicht zu verzetteln. Mit der Funktion „Meine Nacht“ können direkt am Bildschirm Veranstaltungen aus dem vielfältigen Programm in einen persönlichen Stundenplan einsortiert werden. Ein wiederkehrendes Icon findet sich bei jeder Veranstaltung. Per Klick auf dieses Symbol werden die Wunschveranstaltungen in den Stundenplan übertragen. Die gespeicherten Daten können per Drag & Drop

## PROBANDEN AB 65 JAHREN MIT EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNG GESUCHT



### Sie könnten geeignet sein, wenn:

- Ab 65 Jahre
- Sie leiden seit min. 3 Monaten an Ein- u. Durchschlafstörungen

### Sie erhalten:

- Umfassende Aufklärung zur Studie
- Eingehende medizinische Betreuung
- Aufwandsentschädigung bis zu 2.600,00 €

Nähere Informationen erhalten Sie unter: 040 – 524719-111 | [info@ctc-north.com](mailto:info@ctc-north.com)





## Kaffeemuseum

Das Kaffeemuseum zeigt im Speicher von 1896 eine Ausstellung rund um den Kaffee. Im einzigen Gewölbekeller der Speicherstadt informiert eine Ausstellung über die Primadonna der Nutzpflanzen – von Anbau bis Zubereitung. Im Café im Erdgeschoss steht der 60-Kilo-Röster aus den 30er-Jahren, in dem traditionell geröstet wird.

Foto: Museumsdienst Hamburg © F. Krens

## Millerntorwache bei Nacht

Gegenüber der U-Bahn St. Pauli, in der Millerntorwache neben dem Eingang zu Planten un Blomen, findet sich das Museum für Hamburgische Geschichten. Dieses außergewöhnliche Projekt der Töpferstiftung lädt zum Zuhören aber auch zum Erzählen ein.

Foto: Alfred Toepfer Stiftung F.V.S.



in die gewünschte Zeit gezogen oder durch einen Klick auf den Papierkorb wieder gelöscht werden. Das macht sich zwar nicht so nebenbei, führt aber zu einer sehr übersichtlichen Planung der Nacht, die Leerlauf vermeidet. Wichtig dabei – Wegezeiten sind zu berücksichtigen! Zwar ist die Museumsdichte in der Innenstadt am größten, doch es finden sich auch an der Peripherie museale Angebote, die bemerkenswert sind.

## Führungen mit Anmeldung, Preise und Logistik

Am Spielbudenplatz 21-22, im Klubhaus St. Pauli öffnet sich unter dem Motto »Multimedial und emotional durch Udo Lindbergs Erlebniswelt« die Panik City.

Das Technik-, Kunst- und Kulturprojekt zeichnet das Wirken von Udo Lindenberg nach und macht es mittels technischer Innovationen erlebbar. In Gruppen von bis zu 20 Personen führen Tourguides in 90 Minuten durch die verschiedenen Lebensstationen des Panik-Rockers. Deshalb ist hier eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Das gilt auch für Führungen durch Dialog im Dunkeln und Dialog im Stillen. Für den bequemen Transport zwischen den Museen sorgen 12 Busshuttle-Linien, kostenlose Stadträder, Elbbarkassen, Alsterdampfer und alle regulären HVV-Linien. Damit das Museumsfestival für alle erschwinglich ist, hat der Museumsdienst Hamburg die Preise angepasst: Kinder bis 12 Jahre sind frei, Jugendliche von 13 bis 17 Jahren zahlen nur 4 Euro. Reguläre Tickets kosten 17 Euro (ermäßigt 12 Euro). Mehr Informationen: [www.langenachtdermuseen-hamburg.de](http://www.langenachtdermuseen-hamburg.de). F.J. Krause © SeMa

## KARTEN ZU GEWINNEN

Das SeMa verlost 2 x 2 Karten für die „Lange Nacht der Museen“

Senden Sie uns bis zum 14. Mai 2019 eine E-Mail [raetsel@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:raetsel@senioren-magazin-hamburg.de) mit dem Stichwort „Lange Nacht der Museen“ an. Die Gewinner werden dann informiert, wo sie die Karten am 18. Mai 2019 abholen können.

# a Hören begeistert!

## Gut hören mit auric!

Kompetente Beratung, modernste Akustik-Technologie und Hörgeräte aller namhaften Hersteller – das und vieles mehr erwartet Sie bei uns.

**Wir bieten Ihnen:**

- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliche Beratung
- Gehörschutzberatung und -produkte

**auric Hörcenter in Norderstedt**  
 Ohechaussee 19  
 22848 Norderstedt  
 Telefon (040) 31 10 89 50  
[norderstedt@auric-hoercenter.de](mailto:norderstedt@auric-hoercenter.de)

**Öffnungszeiten:**  
 Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr  
 14:00 - 18:00 Uhr

**Barrierefreies Parken**  
und ebenerdige Räumlichkeiten.

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

Hörakustikmeister  
 Dipl.-Ing. (FH) Hörakustik  
 Tobias Pötzl und Martina  
 Vogt freuen sich auf  
 Ihren Besuch.

## Blauer Kreis GmbH

K r a n k e n b e f ö r d e r u n g

- **Zuverlässig**
- **Kompetent**
- **Individuell**

Tel. 040 40 66 33

Fax 040 40 19 72 93

[leitstelle@blauer-kreis.de](mailto:leitstelle@blauer-kreis.de) | [www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)

## OPTIKDANIEL

hinguken ... reinschauen ... durchblicken

SCHWEIZER

**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

**Bekanntschaffen**

**Wer hat Lust** auf eine gemeinsame, niveauvolle Lebensgestaltung ohne Beziehungsstress und Enge? Suche zuverlässigen, kultivierten, seriösen, selbstbewussten Witwer für gute Gespräche, Kultur, Restaurantbesuche usw., Witwe, 77 J., lebensbejahend, blond, schlank, finanziell unabhängig, motorisiert, würde sich über Ihre Zuschrift freuen. **Chiffre 79519**

**Norderstedter Sklave** sucht Sie oder Ihn zwecks gemeinsamer Zukunft! Denn zu zweit macht das Leben doppelt so viel Spass und Freude. Man kann sich Sorgen, Nöte und lustige Tage teilen! Ich, m, 51 Jahre jung, 175 cm groß und habe dunkelblonde, kurze Haare. Meine Hobbys sind Rad- und Autofahren, Reisen, Camping im WW oder WM, Kochen, Schwimmen, Sonne, Strand und Meer. Ich rauche nicht und stehe mit beiden Beinen voll im Leben. Bitte schreibt mir mit Bild! **Chiffre 79419**

**Wenn nicht jetzt – wann dann?** Blonde Sie sucht junggebliebenen Ihn für Unternehmungen z. B. Alster- u. Elbspaziergänge sowie kulturelle Veranstaltungen. Ich freue mich auch auf Deine interessanten Vorschläge. **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

**Humorvolle Sie**, mollig und mobil, vielseitig interessiert, sucht netten Ihn mit ernststen Absichten. **Tel.: 0176/43 27 06 43**

**Ich suche** den neuen Anfang, Herzklopfen, das prickelnde Abenteuer „Leben“! Mit Dir, weiblich, +/-60, schlank, spontan und liebenswert, mit mir – männlich, 65+/180/80, jung sportlich, aufmerksam, ein bisschen schlau und mit den kleinen, feinen Momenten. Für eine lebendige Freundschaft und schöne Beziehung auf Augenhöhe! **Chiffre 79019**

**Bin von Dresden** nach Hamburg gezogen, W, 58 Jahre, 1,73 cm. Suche netten Freund. Mag Fahrrad fahren, Tischtennis, spazieren gehen, Kultur, **Chiffre 78919**

**Blonde 55-erin**, 176 cm/NR, humorvoll, nett, unternehmungslustig, vielseitig interessiert, sucht netten Mediziner, um eine schöne Zeit gemeinsam zu verbringen. Rufe mich einfach mal an! **Tel. 0174/851 25 18**

**Flotte**, junggebliebene Sie (69), humorvoll und fit, sucht einen netten Partner mit Humor (gerne etwas jünger), der seine Freizeit mit mir teilen möchte, **Tel.: 0174/904 40 06**

**Zu zweit** ist man weniger alleine. Ich, weibl., Anfang 70, wünsche mir einen liebevollen und netten Partner bis 76/178. **Chiffre 78419**

**Ich, weiblich**, 70+/NR, wünsche mir einen netten und niveauvollen Freund für gemeinsame Unternehmungen (Kultur, Natur usw.). Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich über eine Antwort. **Chiffre 78619**

**Wer wird neugierig** beim Lesen dieser Zeilen? Ich, femem., vvw, 72 J./158 cm, man sagt von mir, ich sei humorv., tierlieb, interessiert an Kultur, Reisen, Radfahren, Frankreich-affin, Fitnessanhänger u.v.m. Freue mich auf Ihre Antwort. **Chiffre 78519**

**Frühlingsträume** zusammen erleben. W, 73, Witwe, sucht netten, sympathischen Herrn, NR, 70-78 Jahre. Liebe gute Gespräche, harmonische Zweisamkeit und reise gern. Freue mich auf Deine Antwort. Möglichst HH-Nord oder Pinneberg. **Chiffre 78319**

**Der Mai** ist gekommen und wo bist Du? Sie – über 70/168/NR, mit guter Laune, möchte Dich (auch über 70) NR kennenlernen. Freue mich auf Post von Dir. **Chiffre 78019**

**Wenn Du** auch nicht mehr allein sein möchtest, dann melde Dich. Ich, jung geblieben, Witwer, (70/168/NR/NT), suche schlanke Partnerin, vielseitig interessiert, **Tel.: 040/30 71 42 23**

**Freude** aneinander und miteinander bei Ausflügen in der Natur und Kultur mit Pkw, Rad und zu Fuß. Zärtliche, natürliche Freundin von Mann gesucht (74 J./1,78/NR), schlank, bewegungsfreudig und fit. Gern aus dem Hamburger Nordosten, **Chiffre 77719**

**Jung gebliebene** 69erin, 1,64, blond, humorvoll, sportlich, ohne Altlasten, „nur Katze“!, sucht netten Partner bis 75 J. für Freizeitgestaltung u.v.m., freue mich über Ihren Anruf oder WhatsApp unter **Tel.: 0176/66 60 05 61**

**Liebst Du** auch das Meer, den Wind und die Sonne? Dann sollten wir uns kennenlernen! Witwe, 74, NR, motorisiert, finanz. unabh., reist gern an Nord-/Ostsee, mag Kreuzfahrten und im Winter die Sonne im Süden. Gehe gern in Konzerte und bin gern in der Natur. Raum Hamburg-West und Randgebiet. **E-Mail: dorrit43@gmx.de**

**Wer lebt** (wie ich) schon länger allein und schreibt gern Briefe? Ein Anfang? Bin 59, W, mag Fotos, Lesen, Kino, Reisen, Architektur, Lokales usw., **Chiffre 77919**

**Getrennt leben**, d.h. wohnen – aber gem. d. Tagesfreizeit solide, gesund u. auch sinnv. gestalten – hierfür sucht lupenreiner Opa „Sie, d. Fassung“, nach d. Haus- u. Gartenarbeit. Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindg. alles Erstwesentl. gesagt zu haben. **Die Postanschrift: Brieffach 1102, 25442 Quickborn** (Selbstinserent)

**Junggebliebener ER** (72/175/NR) sucht eine ebenfalls schlanke Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. Lass uns Wünsche und Ideen gemeinsam umsetzen. Jetzt, wann sonst! **Chiffre 78219**

**Freizeit**

**Wir suchen** ehrenamtliche Menschen, die mit anderen netten Menschen Ihre Freizeit verbringen möchten. Fordern Sie ein Freizeit-Monatsprogramm **Tel. 040/738 20 84** auch **AB** oder **www.kreativ-hamburg.de** oder **Büro 040/30 74 52 00** auch **AB** an, um zu sehen, was darin noch fehlen könnte und wie Sie diese Lücke schließen könnten!

**KENNEN SIE ALLE FUNKTIONEN IHRES SMARTPHONES?** Ich nicht – aus diesem Grunde möchte pfiffige Seniorin eine kleine SMARTPHONEGRUPPE gründen. Fachmann als Coach bereits vorhanden. **Bei Interesse: gyulaolga@web.de**

**Miteinander** lachen, miteinander weinen, gemeinsam die Freizeit genießen: Kurzausflüge, Musicals, Flohmärkte. Sie Ü60, sucht Freizeitpartner (60-80), vl. auch mehr. Chiffre oder picatao@aol.com. **Chiffre 79619**

**Freundin (NR)** von einer fitten Sie in d. 70ern gesucht. Radfahren, Spaziergänge, kulturelle u. a. Interessen wäre schön. Ich freue mich auf Antwort. **Chiffre 79219**

**W, 57**, sucht netten Bekanntenkreis, zwecks Freizeitgestaltung, über eine Antwort würde ich mich freuen, **Chiffre 79319**

**Nette Sie**, 59/167, blond, fit, sucht Freizeitpartner, vl. auch mehr, **Tel.: 0151/66 03 33 90** (abends)

**Einfach** nur Freunde. Sie, 75 J., sucht für schöne Unternehmungen gute Gespräche, Sie oder Ihn. Bitte einfach mal anrufen. **Tel.: 0176/53 77 85 54**

**Unser vierstimmiger Popchor** in Bergstedt hofft auf weitere Bässe. Wir singen u.a. Lieder von Abba, Sting, Lennon, Billy Joel, Whitney Houston, **Tel.: 040/604 95 19** (evtl. auf AB sprechen)

**Yoga** für Senioren in Norderstedt, Freitag 15.30-16.30 Uhr, Emmaus Haus, Kirchenstraße 12B, 22848, NOR, **Tel.: 01573/757 39 11**, Daniela Staade, Yogalehrerin und Ergotherapeutin

**Frau, 70+**, sucht Reisepartnerin (Europa), **Chiffre 78819**

**Suche alleinlebende**, kultivierte, zuverlässige Menschen (ca. 70-80 J.), noch geistig und körperlich fit, für die Gestaltung und Planung des Lebensabends. Gegenseitiges Dasein in guten und nicht so guten Zeiten wäre eine Voraussetzung. Witwe, 77, lebensbejahend, finanz. unabhängig, motorisiert, würde sich über Resonanz freuen. Kreis Pinneberg wäre von Vorteil, jedoch keine Bedingung. Sympathie und Vertrauen sind entscheidend. **Chiffre 77519**

**Ich, W, 57**, suche netten Tanzpartner für Anfängerkurs in Wedel. Ich freue mich auf Antwort. **Tel.: 0151/74 10 23 54**

**Wen darf** ich in den Urlaub einladen und mitnehmen? Ich, M, 51 Jahre jung, 175 cm groß, stämmig gebaut und habe dunkelblonde, kurze Haare. Weil alleine Urlaub machen doof ist und es zu zweit mehr Spaß und Freude macht! Ich will Ende Juli nach Dänemark und suche auf diesem Wege eine Reisebegleitung (Sie oder Er). Bitte schreibt mir mit Bild! **Chiffre 78719**

**Welche** vielseitig interessierte, unternehmenslustige Freizeitgruppe sucht noch aktive Verstärkung? Ich W. freue mich auf Euren Anruf! **Tel.: 0152/02 07 30 53**

**Tanzen ist** für Körper und Geist gesund! Deshalb treffen wir uns in geselliger Runde jeden Freitag ab 19.30 Uhr im Tanzkreis vom Savoy/Norderstedt. Tanzfreudige Paare ab 50 sind herzlich zum Mitmachen und Schnuppern eingeladen. Infos unter **Tel.: 0157/03 03 21 16**

**Gesellige Seniorin** möchte SMARTPHONEGRUPPE gründen und sucht Mitstreiter. Fachkundiger COACH ist bereits vorhanden. ORT: Altona, ZEIT: freitags 18-19.30 Uhr, Beginn: Mai 2019. **Bei Interesse E-Mail: gyulaolga@web.de**

**Welches Paar (75+)** in Hamburg-Nord hat Spaß an Klönschnack/ gemeinsamen Unternehmungen/ Kartenspielen? Unsere **Tel.: 040/640 06 37**

**Try to find:** Neue Freunde (NR/Single) mit Tagesfreizeit! W/60 mit vielseitigen Interessen, freut sich auf Kontakte mit sympathischen Menschen. **Chiffre 79119**





**ETW** in Schenefeld oder nahes Umfeld, ca. 40 m<sup>2</sup> bis 70 m<sup>2</sup>, gesucht. Kein Eigenbedarf! Mieter oder bisheriger Eigentümer kann unbegrenzt wohnen bleiben, **Tel.: 0176/45 83 98 34**

**Sie**, 58 Jahre jung, sucht eine kleine 1- bis 2-Zimmer-Wohnung in ruhiger Lage mit U-Bahn-/S-Bahn-Anschluss. Gerne mit kleinem Balkon, kein EG! Freue mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 0176/50 11 84 48**

#### Ferienwohnungen

**Sizilien**, Giardini, Nh. Taormina, EG-Whg. mit kl. Garten zu vermieten für mindestens 4 Wochen, monatlich € 500,- + Nk., **Tel. 040/832 08 92** (ab 20 Uhr)

#### Verkauf

**Romantisches** Kaffeeservice für besondere Anlässe, Hutschenreuter Rose-Desiree mit vielen Extras, **Tel.: 040/59 35 54 20**

**Jugendstil** Kaffeeservice, um 1910, schönes Golddekor, sehr gut erhalten, no name, f. 6 Personen, mit Kaffeekanne, Sahne- u. Zuckertopf. VB € 55,-. Fotos auf Anfrage. **Tel. 0173/243 26 29**

**Tischdecke**, feines Damast, 250-140; 5 Servietten, 50-50; 1 Nerzmantel, 42-44, geschooren, dunkel, lang und weit, aufwenig gefüttert, gegen Gebot, **Tel.: 040/59 35 54 20**

**2 Nachtschränken**, hochwertige Eibe – honigfarben, H 0,60, B 0,50, T 0,35, 2 Schubladen, 2 Ablagen, NW € 1.900,-, gegen Gebot, **Tel.: 040/59 35 54 20**

**Kinderküche**, ca. 1,35 cm hoch, 40 cm breit, 40 cm tief, 2 Platten, Backofen, € 25,-; Kinderkarre rot, Firma Känguruh, € 25,-; Kinderhochsitz, Farbe pink, rosa, € 25,-; alle Sachen sind neuwertig, erfragen unter **Tel.: 040/551 08 79**

**Nähmaschine**, Veritas 2400, 23 Stichprogramme, 4 Jahre alt, Overlockstiche, elektr. Fadenspannung, VB € 40,-, **Tel.: 0162/488 62 63**

**Nähmaschine**, Verkauf, Singer, tragbar, Zubehör, muss eingestellt werden. € 50,- VB, **Tel.: 0151/57 20 04 36**

**Terrassen-/Gartenstuhl** und Liege, weiß mit Auflagen, günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

**Mofa Hercules M4** Sammlerstück, Bj. 1977, mit Handbuch, gut erhalten, Preis VB, **Tel.: 0174/102 02 00**

**Keramik-Übertöpfe**, viele Farben, 10 kleine € 4,50, 10 mittel, € 7,50, 10 gr. € 15,-, 10 Taschenbücher, teilweise neu, Romane/Krimis, zus. dick + dünn, € 15,-, **Tel.: 040/630 56 08**

**Fritz Reuter** sämtliche Werke, Ausgabe in 8 Bänden von 1902, Leinen, Preis € 40,-, **Tel.: 040/601 26 24** (AB)

**Schicke Schuhe**, Verkauf, Peter Kaiser, schwarz, Absatz 6 cm, spitz, Gr. 6, Leder – wie neu, halb hoch, VB, **Tel.: 0151/57 20 04 36**

**Schallplattenverkauf**, ca. 140 Singels: Elvis, Cliff Richard, Gene Vincent, The Beatles u.v.m., mit und ohne Hüllen + Boxen, 42 LPs, VB, **Tel.: 0151/57 20 04 36**

**Lederjacke**, rot, Gr. 46, von Gerry Weber, wie neu. Neuwert € 240,-, Preis € 120,-. **Tel.: 040/53 32 75 57**

**Verkaufe** Canon-Spiegelreflex-Camera EOS 3000N mit Tasche, Stativ und Objektiv + Tele für € 150,- Festpreis sowie 23 Modellautos M 1:18, Metall wie neu € 10,- - € 15,-, Komplettpreis für Autos VHS, **Tel.: 0152/22 00 97 37**

**Verkaufe** von privat 1 Galaxy A 10.1 1 Speedport Smart, wie neu auf VHS, **Chiffre 78119**

**Elektr.** Adler-Schreibmaschine m. Anleitungsheft € 25,- VHB, neuw. Stubenwagen mit Korb, Himmel, Holzräder, Bettzeug € 25,- VHB, **Tel.: 040/551 08 79**

**Liebherr-Gefrierschrank**, 150 Ltr., 6 Schubladen, 1,35 hoch, sehr gut erhalten, € 170,- VB, **Tel.: 040/57 57 87** (AB)

**Verkaufe:** Teppich, 2,50 x 3,50, weiß, sehr guter Zustand, € 100,- VB, **Tel.: 0176/95 48 26 50**

**Fernsehessel** schwarz + Hocker, Kunststoff, zu verschenken; 2 Pelzmäntel gegen Gebot zu verkaufen, **Tel.: 040/520 55 00**

**Dia-Projektor** mit Leinwand; Dia-Rahmen mit Kästen; diverse CD-Unterhaltung, günstig abzugeben! **Tel.: 040/57 57 87** (AB)

**W. Wohn-Auflg.** zu verk.; Ess-tisch auszb.; 6 Stühle, Sitz gepolstert; Sideboard, H 90 cm, B 2,10; Schlafsofa m. Bettkasten; Teppich, 2,50 x 3,50, **Tel.: 040/53 05 08 03**

**Haushaltsnähmaschine Zick-zack**, Gebrauchsanleitung, Garn für € 30,-; Herren-Fahrrad 26", rot Jawa, 21 Gänge für € 60,-, **Tel.: 0174/180 62 32**

**Nerzmantel** (schwarz) und Nerzjacke (saphir), alles Kürschnerarbeit, zu verkaufen, Gr. 42-44!! Preis VB, **Tel.: 040/57 57 87** (AB)

**Kettcar** von Kettler „Tornado K5 T“, Farbe weiß, wenig genutzt, zu verkaufen. Mit Freilauf und verstellbarem, ergonomisch geformtem Schalensitz. Geeignet für Kinder von 4-8 Jahren bzw. 100-130 cm Körpergröße (Werksangaben). Preis: € 85,- VB. **Tel.: 040/52 01 46 19 oder 0179/519 02 76**

#### Suche

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht alte Fotoapparate, Filmkameras und Projektoren; uralte AEG-Geräte; Rasierapparate, Haarföhne.; Kaffeemaschinen usw. als Sachspende, bitte melden per E-Mail: **pebeinst@googlemail.com**

**Junggebliebene** Erzieherin sucht eine neue Herausforderung in der Kinderbetreuung oder in der Alltagsbegleitung (evtl. Haushaltshilfe) bei älteren oder kranken Personen. Ich freue mich auf einen Anruf. **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

**Rentnerin** für leichte Gartenarbeit in der Buchwaldstraße/Rahlstedt gesucht. **Tel.: 0160/805 53 39**

**Suchen flexible** Kinderbetreuung/Haushaltshilfe für unseren 15 Monate alten Sohn im Raum Eimsbüttel/Stellingen (dauerhaft). **Tel.: 0163/444 65 00/E-Mail: heimerskarl@gmail.com**

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht neue Vereinsmitglieder, der Jahresbeitrag kostet € 60,-, bitte werden Sie neues Mitglied, unsere E-Mail: **pebeinst@googlemail.com**

**Privat** sucht Kundenhefte + Comics/Caroons, 50er Jahre, Nick Knatterton, Tchibo Mag., kluge Hausfrau, Koma, Welt am Sonntag, **Tel.: 0171/767 78 08 oder 040/43 18 99 07** (lange klingeln lassen)

**Suche** für 2 Stunden wöchentlich 1 Haushaltshilfe, biete dafür Betreuung von Kindern + Hilfe bei Hausaufgaben, **Chiffre 78719**

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

#### Sonstiges

**Hamburg Nord-Ost**, Jung-Senior mit langj. Dienstleistungserfahrung, führt alle Arbeiten in Haus und Garten aus. Preiswert, zuverlässig und gut. **Tel.: 0152/51 40 07 17** (Rückruf)

**Wer hat Lust** und Zeit, kleinere Reparaturen und evtl. Renovierungsarbeiten auf gegenseitiger Hilfe oder gegen eine kleine Aufwandsentschädigung zu übernehmen. Ich freue mich auf Anrufe unter **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

**Rheuma-Beratung:** jeden Dienstag 10 bis 17 Uhr und Donnerstag 10 bis 13 Uhr kostenfreie, persönliche Beratung für an Rheuma erkrankte Menschen durch die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg e.V., **Tel.: 040/669 07 65-0, www.rheuma-liga-hamburg.de**

**Hilfe gern**, Norderstedter Rentner, in Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt. **Tel.: 040/53 03 49 24, auch per E-Mail: htmm820@wt.net.de**

**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**

**Lenormand-Kartenlegen** ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kleiner 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**

**Ihren Papierkram** erledige ich, W, 52, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U. a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen u. Dokumente ab. Ich stelle auch Anträge, z. B. bei Behörden/KK etc., und helfe Ihnen bei sämtlichem Schriftverkehr. Rufen Sie mich gerne an unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

Antworten auf Chiffre-Anzeigen senden Sie bitte, **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag**, an: SeMa-Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

# Nagelpilz und Fußpilz, eine Volkskrankheit

von Dr. rer. nat. Volker Krainbring



*Dr. rer. nat. Volker Krainbring ist Naturwissenschaftler (Pharmazeut) und seit über 38 Jahren praktizierender Apotheker in Quickborn bei Hamburg.*

*Aus Passion widmet er sich besonders Themenfeldern leidgeprüfter Patienten und entwickelte somit vor dem Hintergrund seines langjährigen Wissens über die Ursache von Nagelpilz und Fußpilz eine innovative und natürliche Prophylaxe (NewCare MyNail) zur Verhinderung der Entstehung von Fuß- und Nagelpilz.*

*Im Jahr 2017 gewann er für diese Produktserie den 4. Platz beim Franz-Ludwig-Gehe Förderpreis für innovative Produkte, bei dem alle ca. 50.000 Apotheker Deutschlands ihre Erfindungen einreichen konnten.*

Nagelpilz und Fußpilz ist eine Volkskrankheit, unter der über 16 Millionen Menschen alleine in Deutschland leiden. Beide Erkrankungen sind eng miteinander verbunden, äußerst unangenehm und zum Teil sehr langwierig zu behandeln.

Insbesondere die Nagelpilzbehandlung bedarf sehr viel Geduld und Zeit – ca. 12 bis 24 Monate –, weil der Nagel einmal komplett durchwachsen muss. Neben Tinkturen, Lacken und Cremes muss häufig systemisch mit Tabletten behandelt werden. Diese Substanzen haben zum Teil starke Nebenwirkungen. Besonders hervorzuheben ist die Schädigung der Leber durch Tabletten.

Der Nagelpilz wird zu ca. 98 % von Fadenpilzen, den sogenannten Dermatophyten, verursacht. Sie ernähren sich von dem Keratingewebe der Nägel und den abgestorbenen Hautschuppen. Besonders stark gedeihen sie im feuchtwarmen Milieu, wie z. B. beim Tragen von Sport- oder Arbeitsschuhen. Ihre Verbreitung erfolgt über Sporenbildung. Daher ist das übliche Feilen und Schleifen der Nägel kontraproduktiv, da hierbei ein feines Pulver entsteht, welches die Verbreitung der Sporen fördert.

Hinzu kommt, dass die Dermatophyten im Laufe der Zeit eine hohe Resistenz gegenüber den herkömmlichen Antimykotika erreicht haben. Über 50 % der Dermatophyten sind resistent! Somit hat jede Behandlung, auch die systemische, das heißt mit Tabletten, nur eine Chance auf Erfolg von unter 50 %!

Dabei hat die Evolution uns Menschen einen sehr effektiven natürlichen Schutz für unsere Haut geschaffen. Nach dem Verlust der starken Behaarung, wie zu Zeiten der Neandertaler, schaffte die Evolution für die Haut den Säureschutzmantel. Dies ist eine Schutzbarriere vor Parasiten und Pilzen, die noch immer sehr effektiv wirkt.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass kein einziger Dermatophytenstamm in der Lage ist, seinen Stoffwechsel im sauren Milieu zu betreiben. Selbst die Sporen können nicht gedeihen oder sich verbreiten. Sie sterben daher ab. Pilzinfektionen entstehen nur bei gestörtem Säureschutzmantel! Die Ursachen hierfür können sehr verschieden sein, wie z.B. bedingt durch Verletzungen, laugenhaltige Waschmittel, genetische Gründe (Extremitäten wie Hände und Füße haben dann einen alkalischen PH-Wert von ca. 7,3–7,8 und nicht 5,5–6,5 wie normal) oder schlechter Durchblutung.

Alleine die schlechte Durchblutung bei älteren Diabetikern führt dazu, dass jeder zweite Diabetiker, der über 60 Jahre alt ist, an Nagelpilz leidet. Alle Behandlungen bedürfen sehr großer Sorgfalt und Geduld durch den Patienten. Dazu gehören neben der regelmäßigen Behandlung auch hygienische Maßnahmen, wie das tägliche Strümpfwechseln und diese bei 60–65 Grad Celsius zu waschen, um die Sporen abzutöten, und die auch wöchentliche Schuhdesinfektion.

Hierzu ein kleiner Tipp: Bei Lederschuhen keine alkoholhaltigen Desinfektionsmittel nehmen, denn die machen das Leder porös und brüchig, sondern immer nur alkoholfreie Desinfektionsmittel verwenden.



# Jeder zweite Deutsche sorgt sich vor dem Älterwerden

## Internationale Studie zur Zukunft des Alterns

(pi) Bis 2050 werden mehr als zwei Milliarden Menschen über 60 Jahre alt sein. Trotz der weltweit zunehmenden Alterung der Gesellschaft sind unsere Einstellungen zum Älterwerden aber grundsätzlich eher negativ, so das Ergebnis einer aktuellen Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Ipsos, die in Zusammenarbeit mit der unabhängigen, gemeinnützigen Stiftung ›Centre for Ageing Better‹ durchgeführt wurde. Global gesehen freut sich gerade einmal jeder Dritte (33 %) darauf, alt zu werden, in Deutschland ist die Vorfreude auf den Lebensabend sogar noch geringer. Mehr als jedem Zweiten (52 %) bereitet das Älterwerden sogar explizit Sorgen.

### Altersoptimismus herrscht nur in wenigen Ländern

Die Einstellungen der Menschen zum Älterwerden hängen dabei stark von ihrem derzeitigem Alter, ihrem sozialen Status sowie von ihrer Nationalität ab. Während sich drei Viertel aller Inder (73 %) und zwei Drittel aller Türken (67 %) auf den späten Lebensabschnitt freuen, tut dies in Ungarn nicht einmal jeder Zehnte (7 %). Auch wenn die Ungarn ein besonders pessimistisches Bild vom späteren Leben zeichnen, so befinden sie sich doch in bester Gesellschaft: Lediglich in 6 von 30 untersuchten Ländern bewerten die Befragten das Älterwerden eher positiv als negativ. Auch in Deutschland blickt nicht einmal jeder Dritte (31 %) dem Herbst des Lebens positiv entgegen. Der Gedanke an das Altsein bereitet einer knappen Mehrheit aller Bürger sogar explizit Sorgen – sowohl im weltweiten Durchschnitt als auch hierzulande (je 52 %). In China und Brasilien stimmen sogar fast drei Viertel aller Befragten dieser Aussage zu (je 72 %).

Sozioökonomische Faktoren beeinflussen Sorge vor dem Alter. Massive Unterschiede bestehen dabei vor allem zwischen verschiedenen Generationen sowie zwischen Menschen mit unterschiedlichen Einkommens- und Bildungsniveaus. In Deutschland beispielsweise steigt die Sorge vor dem letzten Lebensabschnitt mit zunehmendem Alter (47 % bei unter 35-Jährigen vs. 56 % bei den 35 bis 49-Jährigen). Eine noch entscheidendere Rolle spielen aber sozioökonomische Faktoren: Die Aussicht aufs Altwerden bereitet den deutschen Befragten mit niedrigem Bildungsstand (69 %) und geringem Einkommen (61 %) signifikant mehr Unbehagen als ihren Mitbürgern mit hohem Bildungsniveau (44 %) und gutem Verdienst (43 %).

### Was uns am Alter Angst macht

Die Gründe für das negative Bild vom Älterwerden sind ebenso vielfältig wie individuell: Global gesehen wird die Sorge darüber, im Alter nicht genug Geld zum Leben zu haben, am häufigsten genannt (30 %). Jeder Vierte weltweit fürchtet außerdem den Verlust der Mobilität (26 %) sowie den Verlust des Gedächtnisses (24 %). In Deutschland wiegt die Angst vor Altersarmut (31 %) ebenfalls am

schwersten. Die Sorge vor dem Tod von Familienmitgliedern und Freunden (25 %) sowie die Angst vor Schmerzen (20 %) und Einsamkeit (18 %) ist in den Köpfen der Deutschen wiederum deutlich präsenter als in vielen anderen Ländern der Welt.

### Positive Einschätzungen zur eigenen Fitness im Alter

Trotz dieser Befürchtungen rechnet eine Mehrheit aller Befragten (57 %) damit, auch im fortgeschrittenen Alter noch fit und gesund zu sein. Allerdings zeigen sich auch hier wieder erhebliche Meinungsverschiedenheiten zwischen den befragten Ländern: Während in Kolumbien (89 %), Argentinien und China (jeweils 88 %) neun von zehn Personen dieser Einschätzung zustimmen, sind die Japaner (23 %), Franzosen (20 %) und Südkoreaner (17 %) deutlich skeptischer. In Deutschland rechnen immerhin vier von zehn Bürgern (44 %) damit, auch im hohen Alter noch über eine gute Fitness und Gesundheit zu verfügen.

### Technologischer Fortschritt verspricht verbesserte Gesundheit

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass die vergleichsweise hohe Zuversicht der Menschen hinsichtlich ihrer Gesundheit nicht zuletzt auch im technologischen Fortschritt begründet liegt. Mehr als die Hälfte aller Befragten (55 %) weltweit ist sich einig, dass technische Entwicklungen den späteren Lebensabschnitt für viele verbessern werden. Auch in Deutschland vertraut jeder Zweite (51 %) darauf, dass neue Technologien positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit haben werden. Nur jeder zehnte Deutsche (11 %) vertritt eine gegenteilige Auffassung.

### Viele bereiten sich schon heute bewusst aufs Alter vor

Viele treffen aber heute schon Vorkehrungen, um auch im fortgeschrittenen Alter eine möglichst hohe Lebensqualität zu haben. Global gesehen versuchen etwa vier von zehn Personen, bewusst aufs Rauchen zu verzichten (45 %), sich möglichst gesund zu ernähren (43 %) und nicht zu viel Alkohol zu trinken (40 %) – ähnliche Werte zeigen sich auch bei den Deutschen.

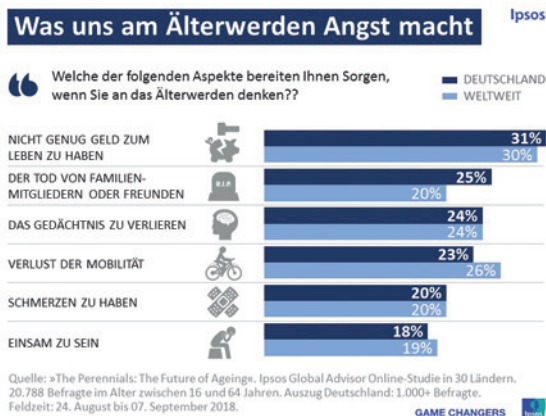
Andere Vorbereitungen auf das Alter werden zwar gemeinhin als wichtig erachtet, in Wirklichkeit aber vergleichsweise selten umgesetzt. Nicht einmal jeder Dritte (28 %) weltweit gibt an, schon heute genügend Geld für eine angemessene Rente anzusparen, obwohl über die Hälfte aller Befragten (51 %) der Überzeugung ist, dass Vorkehrungen dieser Art besonders wichtig sind. In Deutschland ist die Kluft zwischen dem, was wir tun sollten, um uns angemessen auf das Alter vorzubereiten, und dem, was wir tatsächlich tun,

ähnlich gravierend. Nicht einmal jeder vierte Bundesbürger (23 %) spart derzeit Geld für die Rente an, obwohl 42 Prozent dies für äußerst wichtig erachten.

Dr. Robert Grimm, Leiter der Ipsos-Sozial- und Politikforschung, zu den Studienergebnissen: »Die Ipsos-Zahlen zeigen deutlich, dass viele Deutsche dem Renteneinstieg mit großer Sorge entgegensehen. Vor allem die Angst vor Altersarmut treibt viele von uns um. Was wird am Ende eines Arbeitslebens unterm Strich übrig bleiben? Geht der Ausstieg aus der Erwerbstätigkeit mit einem sozialen Abstieg einher? Derzeit debattieren die Parteien darüber, wie eine gerechtere Rentenregelung aussehen könnte. Natürlich ist die finanzielle Sicherung ein wichtiger Baustein für einen angenehmen Lebensabend. Die Studienergebnisse zeigen darüber hinaus aber auch einen Bedarf, die öffentliche Debatte zur Zukunft des Alterns über das Thema Altersarmut hinaus zu erweitern; denn auch das eigene gesundheitliche Wohlbefinden, die Aussicht auf eine eingeschränkte Mobilität sowie die drohende Vereinsamung im Alter bereiten vielen Bürgern Sorge. Ein Land mit einer immer älter werdenden Bevölkerung muss sich ernsthafte Gedanken darüber machen, wie die allgemeine – über finanzielle Fragestellungen hinausgehende – gesellschaftliche Teilhabe älterer Mitbürger gesichert werden kann. Die Hoffnung mag dabei auch auf neuen Technologien liegen.«

*Method:* Die Ergebnisse stammen aus der Ipsos Global Advisor-Studie »The Perennials: The Future of Ageing«. Die Online-Be-

fragung wurde vom 24. August bis zum 07. September 2018 unter 20.788 Personen im Alter zwischen 16 und 64 Jahren in insgesamt 30 Ländern durchgeführt: Argentinien, Australien, Belgien, Brasilien, Chile, China, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Indien, Italien, Japan, Kanada, Kolumbien, Malaysia, Mexiko, Peru, Polen, Rumänien, Russland, Saudi-Arabien, Schweden, Serbien, Spanien, Südafrika, Südkorea, Tschechien, Türkei, Ungarn und USA.



Es wurde eine Gewichtung der Daten vorgenommen, um die demografischen Merkmale auszugleichen und damit sicherzustellen, dass die Stichprobe die aktuellen offiziellen Strukturdaten der erwachsenen Bevölkerung eines jeden Landes widerspiegelt. In 15 der 30 untersuchten Ländern ist die Internetdichte groß genug, um die Stichproben als repräsentativ für die nationale Bevölkerung anzusehen: Argentinien, Australien, Belgien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Japan, Kanada, Polen, Schweden, Spanien, Südkorea, Ungarn und USA.

Brasilien, Chile, China, Indien, Kolumbien, Malaysia, Mexiko, Peru, Rumänien, Russland, Saudi Arabien, Serbien, Südafrika, Tschechien und Türkei haben eine niedrigere Internetdichte; diese Stichproben sollten nicht als bevölkerungsrepräsentativ angesehen werden. Sie repräsentieren stattdessen den wohlhabenderen Teil der Bevölkerung, die aufstrebende Mittelklasse. Diese stellt allerdings eine wesentliche soziale Gruppe dar, wenn es darum geht, diese Länder verstehen zu lernen.

## NAGELPILZ u. FUSSPILZ EINE VOLKSKRANKHEIT

Eine innovative, natürliche Prophylaxe verhindert die Entstehung von Fuß- und Nagelpilz



Für den Naturwissenschaftler Dr. Volker Krainbring (Pharmazeut) war es ein Bedürfnis sich diesem Thema zu widmen. **Nach intensiver Forschung entstand diese Kosmetikserie für Füße und Nägel.** Die Produkte **MyNail**, **BeautyNail** u. **BeautyFeet** wurden entwickelt aufgrund seiner Erfahrung mit leidgeprüften Patienten und vor dem Hintergrund seines langjährigen Wissens über die Ursachen von Nagelpilz und Fußpilz.

Mit der Anwendung aller drei Produkte erreicht **jeder Betroffene eine bestmögliche Pflege der Füße und Nägel** und gleichzeitig eine optimale Prophylaxe zur Verhinderung der Entstehung von Nagelpilz und Fußpilz. Alle Wirkweisen basieren auf der Erhaltung und Wiederherstellung des Säureschutzmantels auf ganz natürliche Art und Weise.

**98 % aller Kunden sind sehr zufrieden mit NewCare Produkten**

Informieren Sie sich über die gesamte Kosmetikserie von New-Care für Füße und Nägel (MyNail, BeautyNail, BeautyFeet), und für Haare und Kopfhaut (ATP HairComplex Hairtonic und HairComplex Mildes Shampoo).



**MyNail** reduziert Farbveränderungen die durch Nagelpilz verursacht werden.

1 x abends einen Tropfen dünn auftragen und ca. 3 Min. einwirken lassen. Vorher entfernter Nagellack kann nach 10 Min. wieder aufgetragen werden. Nach 2-3 Monaten erste Verbesserung. MyNail solange anwenden bis die Nägel vollständig durchgewachsen sind (ca. 12-24 Monate).

10 ml € 29,95 \*



**BeautyNail** fördert das Wachstum der Nägel und beugt deren Brüchigkeit vor.

1 x morgens einen Tropfen dünn auftragen und ca. 3 Min. einwirken lassen. Vorher entfernter Nagellack kann nach 10 Min. wieder aufgetragen werden. Biotin ist ein Grundbaustein des Keratins und gelangt direkt ins Nagelbett, fördert dort das Wachstum und die Härte des Nagels.

10 ml € 24,95 \*



**BeautyFeet** reduziert Hornhaut, macht weiche und geschmeidige Füße, desodoriert und stabilisiert den Säureschutzmantel der Haut.

Morgens und abends die Füße mit dem Spray einsprühen. So können sich im sauren Milieu keine Pilze ansiedeln. BeautyFeet die Ideale Prophylaxe. BeautyFeet macht einfach schöne Füße

100 ml € 14,95 \*

Information und Produktbestellungen:

NCP · NewCare Products GmbH  
Am Freibad 4a · D 25451 Quickborn

Tel.: 04106 - 5210

Fax: 040 - 571 474 39

Online bestellen:

www.ncp-gesundheit.de

info@ncp-gesundheit.de

\* jede Bestellung bei der der Code **sema05** eingegeben ist, erhält 10% Rabatt auf den Artikelpreis!

# REZEPTE für den Wonnemonat Mai

(Alle Rezepte für zwei Personen)

## Apfel-Birnen-Salat mit Käse-Sticks



### Zutaten:

1 Apfel, 1 Birne, 150 g Maigouda, ½ Zitrone, 1 Eigelb, 3 EL Rapsöl, 2 EL Paniermehl, Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Zitrone auspressen. Apfel und Birne waschen, zerteilen und das Kerngehäuse entfernen, anschließend kleinschneiden. Die Stücke mit dem Zitronensaft und einem Esslöffel Öl vermischen. Käse in Stäbchen schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Käse erst im verquirlten Eigelb und dann im Paniermehl wenden. Hitze auf geringe Stufe stellen und die Sticks von allen Seiten kurz bräunen. Salat auf den Teller verteilen und die Sticks daneben anrichten.

## Maischolle mit Radieschenkartoffelsalat



### Zutaten:

2 Maischollen (vom Fischhändler ausnehmen lassen), 100 g Schinkenwürfel, 500 g Pellkartoffeln (am Vortag kochen), ½ Bund Radieschen, ½ Bund Schnittlauch, 5 EL Rapsöl, 3 EL Kräuteressig, 1/8 L Gemüsebrühe, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Bei den Radieschen das Grün entfernen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einer Schale miteinander vermengen. Gemüsebrühe, zwei Esslöffel Öl, Essig, Zucker, Pfeffer und Salz verrühren und über die vermischten Zutaten geben. Während der Salat zieht, die Schollen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schollen innen und außen salzen. Drei Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schollen von beiden Seiten anbraten. Danach bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten weitergaren. Anschließend die Schollen aus der Pfanne nehmen und die Schinkenwürfel kurz in der Pfanne schwenken. Die Schollen auf zwei Teller geben, Schinkenwürfel auf den Schollen verteilen und den Salat dazureichen.

**WOCHENMARKT  
LANGENHORN MARKT**  
So frisch, so nah, so herzlich!

# Frische · Qualität

GEBRÜDER  
**TIMM**

### Gesundgeflügel

Wochenmärkte  
Ahrensburg · Langenhorn  
Berne · Volksdorf · Hamm  
**Hofverkauf**  
freitags von 9-17 Uhr

Lecker zum Grillen:

• Im Angebot vom 06.-19.05.19:

**Puten-Holzfüllersteaks**

lecker mariniert

100 g € 0,95

• Im Angebot vom 20.05.-02.06.19:

**Puten-Krakauer**

100 g € 0,99

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08



## Obsthof Palm

### Frishes Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem,  
integriertem Anbau.

### Saftig, knackige Äpfel

verschiedene Sorten!

**Frisher, selbstgepresster Apfelsaft  
in der 5-Liter-BIG-BOX!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

**SeMa**  
Senioren Magazin  
Hamburg

**Anzeigenberatung und -annahme**

**HWWA Werbeagentur GmbH**

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



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen

## Hubers milder Heide-Katenschinken

ob weich & mild oder kernig & würzig,  
für jeden Geschmack haben wir den  
richtigen Schinken. Auch haltbar verpackt.

**Wir bieten hochwertige Fleischqualität  
von natürlich gewachsenen Tieren:**

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

### Hähnchenbrustfilet mit Spitzkohl-Ananas-Gemüse

**Zutaten:**  
2 Hähnchenbrustfilets, 1/2 Ananas, 1 kleiner Spitzkohl, 1 Schalotte, 3 EL Rapsöl, 100 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:**  
Von der Ananas den Stiel- und Blütenansatz entfernen und anschließend schälen. Die Frucht vierteln und den mittleren Strunk entfernen. Zwei Teile für dieses Gericht nutzen. Diese in Stücke schneiden. Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte pellen und würfeln. Ein Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Ananasstücke darin andünsten. Spitzkohl hinzugeben. Fünf Minuten unter Rühren garen, dann die Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze für zehn Minuten köcheln lassen.  
Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen. Die Filets bei mittlerer Hitze für fünf Minuten je Seite braten lassen.

### Früchte in Schokolade

**Zutaten:**  
1/4 Ananas, 10 mittelgroße Erdbeeren, 150 g Kuvertüre (je nach Geschmack weiß, Vollmilch oder Zartbitter), 2 Schaschlikspieße, Alufolie

**Zubereitung:**  
Die Ananas entsprechend der Größe der Erdbeeren klein schneiden. Abwechselnd mit den Erdbeeren auf einen Schaschlikspieß stecken. Je fünf Erdbeeren pro Spieß (sind die Erdbeeren etwas größer, reichen auch vier pro Spieß). Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Die Fruchtspieße auf Alufolie legen. Die geschmolzene Kuvertüre zur Hälfte über die Früchte gießen (oder einen Löffel verwenden) und trocknen lassen. Dann die Spieße umdrehen und den Vorgang von der anderen Seite wiederholen. Möglichst die Früchte gleichmäßig mit Schokolade überdecken. Wieder trocknen lassen.



# Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 7 bis 13 Uhr (Sonnabend)

**Harry's Fischdelikatessen**  
*Fisch macht sexy!*

- Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,00
- Matjessalat – natur 100 g € 1,80
- Räucherlachsbruch 200 g € 7,00

Lecker zum Spargel:

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di. + Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.), Blankenese (Mi.)



**Geflügelhof Hellfritz**

**Lecker Grillfleisch**  
Hähnchen, Pute und Lamm – natur und mariniert

Ideal zum Spargel

**Holsteiner Putenschinken** ..... 100 g € 2,39

**Eier aus Bodenhaltung, Größe M** vom eigenen Hof ..... 20 St. € 4,50

Wochenmärkte:  
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr. Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg  
Tel.: 0173/296 67 93



**Holländischer Mai-Gouda** 1.29  
sahnig/mild, Fett i. Tr. 48 %, 100 g €



Immer etwas Besonderes beim...

**KäseSpezi**

Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg






## Hansa-Theater – gelungenes Programm vereint Tradition und neue Ideen

Nur wenige Bewohner unserer Hansestadt Hamburg waren noch nie im legendären Varieté-Theater am Steindamm und versäumten es, sich von Flair und Darbietungen verzaubern zu lassen. Artisten der Spitzenklasse, die Livemusik der Hansa-Boy-Band, die klassische, hochwertige Einrichtung und der Rufknopf für den Kellner halten die Erinnerung an unvergessliche Zeiten wach. Das Restaurant Kowalke liefert u.a. den legendären Theaterteller. Die Karten für die Vorstellungen sind beliebte Geschenke für die ganze Familie. Gerade in der heutigen digitalen Zeit sehnen sich die Menschen nach Traditionen. Dabei steht ein Besuch der Kultstätte der Artistik ganz oben auf der Liste. Der Brauereibesitzer und Illusionskünstler Paul Wilhelm Grell eröffnete am 5. März 1894 sein Varieté. In diesen historischen Räumen wurden Weltkarrieren gestartet, wie auch die von den Magiern Siegfried und Roy. Der in Hamburg

lebende Entertainer Bill Ramsey traf die beiden 1964 auf der MS „Bremen“. Auf dem Kreuzfahrtschiff war Siegfried Fischbacher als Kellner und Roy Horn als Steward beschäftigt. Sie hatten einen tierischen Mitbewohner in der Kabine – einen Geparden, erinnert sich die Gesangslegende. Der in Nordenham geborene Roy und der Rosenheimer Siegfried zauberten schon damals für die Passagiere. Bill Ramsey, der auch heute noch gern die Vorstellungen am Steindamm besucht, war so begeistert von den Zauberkünstlern, dass er ihnen den Tipp gab, sich im Hansa Theater zu bewerben. Die Auftritte dort waren der Start zu ihrer beruflichen Laufbahn. Zu den Künstlern, die damals noch durch ein Nummerngirl angesagt wurden, zählten auch Josephine Baker, Hans Albers, die Comedian Harmonists, Freddy Quinn, Catarina Valente mit Mutter und Bruder, die Clowns Grock (nit möööööglich) und Charlie Rivel (Akrobat

### PATIENTEN MIT ALZHEIMER (W/M) GESUCHT



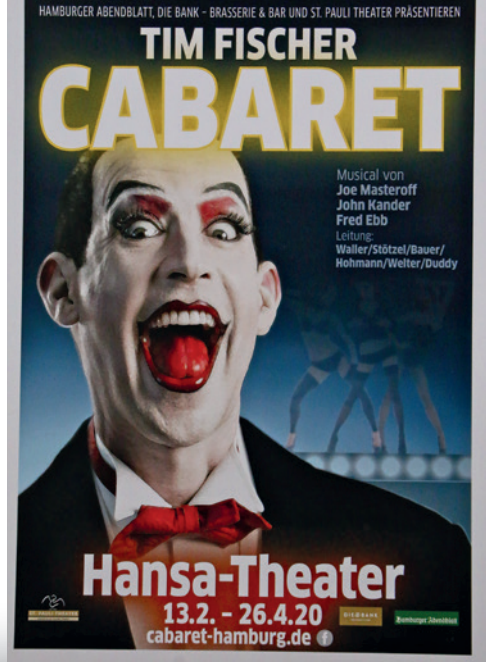
Für eine neue, placebokontrollierte klinische Studie mit einem noch nicht zugelassenen Medikament suchen wir **diagnostizierte Alzheimerpatienten mit milden Symptomen (Frauen und Männer) von 55 – 80 Jahren**. Die Studie beinhaltet einen stationären Aufenthalt mit 2 Übernachtungen und 16

ambulanten Besuchen im Studienzentrum in einem Zeitraum von ca. 31 Wochen. Neben einer umfassenden Aufklärung zur Studie und einer eingehenden medizinischen Betreuung erhalten Sie eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Nähere Informationen erhalten Sie unter: **040 – 524719-111 | [info@ctc-north.com](mailto:info@ctc-north.com)**







schööön). Über 35 Millionen Menschen besuchten in den 125 Jahren die Vorstellungen. Wichtig ist, dass die Stadt Hamburg das Hansa Theater im April 2018 unter Denkmalschutz stellte. Diese „schützenwerte Hamburger Schmuckschatulle“, wie Thomas Collien das Varieté nennt, liegt den Betreibern und den Besuchern sehr am Herzen und muss erhalten bleiben. Seit elf Jahren sind die Leiter des St. Pauli Theaters, Thomas Collien und Ulrich Waller, auch die Direktoren und Verantwortlichen für die Kultstätte in St. Georg. Der Erfolg gibt ihnen recht und jetzt auch die Motivation, neue künstlerische Wege zu gehen. Ende August geht es los mit dem „St. George Club“. An drei Abenden können die Besucher Jazz, Rock und Pop-Musik erleben. Das traditionelle Varieté-Programm wird dann ab 28. September 2019 bis 2. Februar 2020 – außer montags – die Besucherinnen und Besucher fesseln. Die Sensation ist perfekt mit der Bekanntgabe des Spielplans ab 13. Februar 2020. Dann heißt es im Musical CABARET: „Willkommen, Bienvenue“. Tim Fischer konnte für die Rolle des Conférenciers verpflichtet werden. Er wird auf der Bühne der Gastgeber sein. An seiner Seite spielt ein Top-Musicaldarsteller-Team. Die Zuschauer werden in die goldenen 20er-Jahre entführt. Der 491-Plätze-Saal wird für die Spielzeit umgestaltet und im Stil der Zwanziger ausgestattet. Der Vorverkauf für das Musical hat begonnen.

Tim Fischer freut sich sehr auf diese Aufgabe in Hamburg, wie er uns bei unserem Interview erzählte. „Ich liebe Hamburg. Im Alter von 17 Jahren durfte ich mein erstes abendfüllendes Programm mit dem Namen ‚Zarah ohne Kleid‘ auf der Bühne des Schmidt-Theaters aufführen. Ich lernte dort schon früh, wie eine große Show aufgezogen wird. Lilo Wanders schenkte mir damals meine erste Bühnenschminke. Unter der Regie von Georg Kreisler, der das ‚Ein-Mann-Musical‘ mit mir inszenierte, feierten wir große Erfolge. Dafür bekam ich sogar den Rolf Mares Preis. Auch im St. Pauli Theater auf der Reeperbahn durfte ich das Publikum mit meinen Solo-Programmen unterhalten. Ulrich Waller bot mir vor einiger Zeit die Darstellung des Conférenciers in CABARET an, zu der ich jetzt gern zusagte. Diese Rolle wurde mir schon mehrmals angeboten. Bisher lehnte ich immer ab, da dazu eine gewisse Reife gehört, die ich inzwischen erreicht habe. Es wird eine unvergessliche Zeit, die ich mit einem hochqualifizierten Team im Hansa Theater im kommenden Jahr verbringen darf. Ich habe gute Freunde in der Hansestadt und vor allem auch ein treues Publikum, welches mich nie im Stich gelassen hat. Ich schlen-dere gern an der Elbe entlang zur Strandperle. Am Wasser zu sein ist Erholung pur für mich. Ich liebe auch die Rathausgegend. Dort im Café Paris esse ich gern eine Fischsuppe. Ich freue mich sehr, eine längere Zeit im Venedig des Nordens verbringen zu dürfen.“

Text Marion Schröder © SeMa, Fotos © Marion Schröder und Hansa Theater

**Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos**



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

**„Wohnen mit Service“**  
Seniorenwohnanlage Christuskirche Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer



Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein  
Max-Zelek-Str. 1  
22459 Hamburg  
Neue Tel.-Nr. ab 06.05.19  
**040/558 220-370**  
**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 so viel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.  
Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer 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**  
ca. 52 m<sup>2</sup> Wohnfläche  
**Miete**  
netto kalt:  
€ 626,76  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt  
Courtagefrei!  
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets

# Rätselspaß

Unterhaltung	Rankgewächse	Tunke	stark wünschen	5	größter schweiz. Rhein-Zufluss	Kose-name e. span. Königin	span. Nationalheld (El ...)	Rufname d. Schauspielers Lingen	Rufname von US-Filmstar Ryan	Stadt im Süden von Finnland	gemütlich	Sohn Jakobs (A.T.)	Greiforgan der Elefanten	US-Militär-sender (Abk.)	ein Musik-instrument
ungebundener Abenteuerer			wieder in Ordnung bringen					etwas neidlos zugehen			großer Stapel			1	meißel-artiges Werkzeug
							zu-ende, beendet	<b>HoWe-Umzüge</b> <b>Entrümpelung &amp; Transporte in Hamburg und Umgebung</b> Umzüge ab € 150,- • Elektroarbeiten • Bürorumzüge • Möbeleinlagerungen • Geschultes Fachpersonal • Möbelmontage durch Tischler • Möbeltransportversicherung Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos! Barmstedt 04123-922 65 70 Ellerhoop 04120-70 79 40 Wedel 04103-803 39 03 Mobil 0172-402 55 72			Metall-technik	unver-heiratet	Kfz-Z. Bochum		
Farbe zum Zeichnen			Eltern-teil (Mz.)		Wäsche-stück										
Fernost-asiat	span. Natur-forscher † 1811	Fahrrad (franz.)									Natur-wissen-schaft				
											nordis-ches Toten-reich			Garten-blume	
Holz-schuh		Erkennen (philoso-phisch)			Initialen der Bach-mann						Kirchen-gesang	englisch: ver-stecken	be-stimmter Artikel (4. Fall)		
															polni-sche Haupt-stadt
schwei-zerisches Kartoffel-gericht				8							englisch: ist		Sieger beim Wettlauf		deutsche Vorsilbe
					das Unsterb-liche (Mz.)	Angeh. des brit. Hoch-adels		Musiker		erbit-erte Gegnerin	erhöhte Teile der Burg		Napo-leons Exil (Insel)		7
poetisch: Märchen	polni-sche Münz-einheit		Tür-klügel				2			Hunde-rasse					
ägypti-sche Pyrami-denstadt				4		süd-norweg. Küsten-stadt		Urein-wohner Japans				jap. Hei-ligtum			Schall-reflexion
			chinesi-scher Dichter † (Mo Yo)		wahr-nehmen, einsehen				6				äthiopi-sche Getreide-pflanze		Initialen Canettis
latei-nisch: Kunst		gen-mani-puliertes Wesen					Rausch-gift (Abk.)			Initialen Rushdies		Weiber			
mit Wasser reinigen								polares Ge-wässer		9					Initialen von Albers
hebräi. Name Jerusa-lems					Kopf-schmuck									Vorname des Sängers Reed	

## Die Gewinner vom April 2019:

Jeweils 2 Karten für das Konzert „Träume.Leben“ von DAVID & GÖTZ am 15. Juni 2019 um 20 Uhr in der Laeiszhalle Hamburg

1. Hildegard Lund, 22159 Hamburg
2. René Renaud, 22455 Hamburg

Jeweils 2 Karten für „Traumfrau Mutter“ am 11. Juni 2019 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater

3. Inge Köster, 20251 Hamburg
4. Sylvia Wagner, 22309 Hamburg
5. Gisela Seib, 22523 Hamburg

**Auflösung:** Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2019

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

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

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

## Verlosung im Mai

### 1.–3. Preis

je 2 Karten für das Stück  
**„Große Freiheit Nr. 7“**  
**am 02.06.19 um 19.30 Uhr**  
**im St. Pauli Theater**

Es ist das St.-Pauli-Märchen schlechthin. Der Film von 1944, der die Romantik St. Paulis ausgerechnet in dem Moment festzuhalten versucht, als es durch alliierte Bomber fast vollständig zerstört wurde. Mit Stefan Gwildis spielt ein Hamburger Urgestein aus Barmbek die Hans-Albers-Rolle des Johnny Kröger. Der Hamburger Soulsänger steuert selbst zwei Songs zum Stück bei: „Mitten vorm Dock Nr. 10“ und „Regennacht in Hamburg“.

Und so kann man Johnny Kröger, der sich in das Mädchen Gisa verliebt, für sie eine bürgerliche Existenz anstrebt und mit ihr in den Hafen der Ehe schippern will, noch einmal ganz neu erleben.

Vorstellungen bis 09.06.19, Kartenvorverkauf unter 040/4711 0 666 oder unter [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de).



### 4.–8. Preis

**4. bis 8. Preis:**  
**jeweils ein Buch**  
**„Bed & Bike im Ruhestand“**

Bis zu 1000 Kilometer legen die Berliner Autoren Birgit Holst und Wolfgang Lutz während eines Fahrradurlaubs zurück. Und das – mit stetig wachsender Begeisterung – seit 25 Jahren.

Das Zelt ist ihr steter Begleiter. Zunehmend mieten sie auch Hütten, Privatquartiere oder Hotelzimmer. Derart setzen sie ihre Pneus in 15 europäischen Ländern auf den Asphalt.

Das Buch ist informativ und unterhaltsam geschrieben, man bekommt Lust zum Radfahren, und einige Reiseziele möchte man nach dem Lesen selbst gern besuchen.



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

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

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

... und so können  
 Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen,  
 Coupon ausfüllen und  
 ausschneiden, ausreichend  
 frankiert bis zum  
 17.05.19 senden an :

**Senioren Magazin  
 Hamburg GmbH,  
 Fabersweg 3,  
 22848 Norderstedt,  
 oder per E-Mail an:  
 raetsel@  
 senioren-magazin-hamburg.de**

## 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## Wie wir die Bienen noch retten können



*Eckart Brandt, Jahrgang 1950, ist Apfelbauer, Imker und Autor. Seit 1983 beschäftigt er sich mit alten Apfelsorten und ihrem Erhalt. (www.boomgarden.de). 2015 wurde er als Ideenbotschafter für Artenvielfalt zur Expo nach Mailand berufen. Sein jüngstes Buch ist 2018 erschienen: DAS BIENENBUCH VOM APFELMANN, Geschichte & Mythos, Tradition & Aktuelle Trends, Haltung & Tipps, 128 Seiten, € 16,-, KJM Buchverlag, Hamburg.*



### Interview mit Eckart Brandt

„Rettet die Bienen!“ Mit diesem Volksbegehren haben Bürger in Bayern in ein-drucksvoller Zahl für eine radikale Wende in der Agrarpolitik der EU gestimmt: weg von den industriellen Monokulturen, zurück zu einer ökologischeren Landwirtschaft. Denn das Insekten- und Vogelsterben und der Verlust der Artenvielfalt haben alarmierende Ausmaße erreicht. Grund genug, Stephan Clauss, einen prominenten Experten, zu befragen: den 69-jährigen „Apfel-Papst“ Eckart Brandt, Obstbauer, Buchautor und selbst Imker im Alten Land.

*SeMa: Was sagen Sie zu dem Rekordergebnis des Volksbegehrens in Bayern?*

Das war wirklich eine Aktion, die Schule machen sollte, wo immer das rechtlich möglich ist. Es wurde seit Jahren immer nur palavert, nun läuft uns die Zeit von der Uhr. Die Agrarlobby will uns immer noch erzählen, es wäre längst nicht alles erforscht. Dabei wissen wir alles, was wir über die Ursachen des Artensterbens wissen müssen.

*SeMa: Bleibt der Druck von unten also notwendig, weil man die Agrarpolitik nicht mehr allein den Politikern in Berlin und Brüssel überlassen darf?*

Auf jeden Fall. Und ich fand eben besonders gut, dass es in Bayern so ein breites Aktionsbündnis gegeben hat. Es wurde ja bewusst eine Frontstellung gegen die Bauern vermieden, auch wenn Ministerpräsident Söder das nun anders darstellt. Es wurde gesagt, ihr sollt hier nicht an den Pranger gestellt werden, wir wollen euch nur helfen, eine andere, gesündere Landwirtschaft zu betreiben. Ihr sollt weiter eure EU-Fördermittel kriegen, aber die dann dazu verwenden, dass der Natur geholfen wird – und nicht, um die Natur kaputt zu machen.

*SeMa: Sie haben seit 1983 für den Erhalt der alten Apfelsorten gekämpft und stets versucht, die Obstbauern im Alten Land von dem maximalen Einsatz sogenannter Pflanzenschutzmittel*



*abzubringen. Sie sind aber auch Sohn eines Bienenzüchters und selbst leidenschaftlicher Imker, also direkt betroffen.*

Ja, die Bienen sind einfach tolle Tierchen. Keine bedrohte Art genießt so hohe Sympathiewerte. Und die Biene als Symbol für den Kampf gegen das Insektensterben zu nehmen war eine geniale Idee! Denn wer könnte schon was dagegen haben, diese nützlichen Tiere zu retten? Man weiß ja, dass ein Großteil unserer Lebensmittel gar nicht erzeugt werden könnte, wenn es keine Bestäubung durch Bienen und Hummeln gäbe.

*SeMa: Verstehen die Menschen, dass das Verschwinden der Bienen direkt auch unsere Ernährung bedroht?*

Ja schon, aber es sind die Wildbienen, die derzeit viel mehr bedroht sind als die Honigbienen, um die sich ja liebevoll die zuständigen alten und jungen Imker kümmern, sogar in Metropolen wie Hamburg und Berlin. Den Wildbienen geht es aber sehr viel dreckiger, ganz zu schweigen von den anderen wilden Insekten in Wald und Flur. Wenn es keine Insekten gibt, finden die Vögel nichts mehr zu fressen, Punkt. So reißt das Artensterben immer größere Löcher in die ökologischen Netze, die bald nicht mehr zu flicken sind. Und es sterben weltweit Tausende Arten aus, die alle ihre Rolle im großen Zusammenspiel der Natur spielen. Und wie Papst Franziskus einmal gesagt hat: „Wenn wir die Natur zerstören, wird die Natur uns zerstören.“

*SeMa: Und wie sieht es heute im Alten Land aus?*

In den 80er-Jahren haben die meisten Landwirte uns Ökobauern noch bekämpft und versucht, uns das Wasser abzugraben. Aber inzwischen hat ein Umdenken stattgefunden. Mittlerweile werden schon mehr als zehn Prozent der Flächen ökologisch bewirtschaftet. Und es werden Blühstreifen für Insekten angelegt und „Bienenbäume“ wie die Linde gepflanzt. Es geht zwar in die richtige Richtung, aber man kann noch sehr viel mehr tun.

*SeMa: Was tut die chemische Keule den Insekten an?*

Es spielen viele negative Faktoren zusammen, wodurch die Vitalität der Bienen nachweislich geschwächt wird. Weil die fleißigen Tiere an allen Ecken und Enden irgendwelche Pestizide aufnehmen, nicht nur mit den Blütenpollen. Die einzelnen Stoffe, die gespritzt werden, mögen zwar im vorgeschriebenen grünen Bereich liegen. Aber man muss ja beachten, dass es sich um einen ganzen Cocktail von Substanzen handelt. Stoffe wie Gly-

phosat werden aber immer nur einzeln getestet und nicht so, wie sie dann tatsächlich als Round-up auf die Felder und Bäume gespritzt werden. Das ist hirnrissig, denn die Bienen nehmen ja am Ende den ganzen Giftcocktail auf, und man weiß gar nicht, wie sich das alles gegenseitig potenziert, wie sensibel Bienen auf diese Nervengifte selbst in kleinsten Dosen reagieren. Bis sie orientierungslos umherirren und nicht mehr nach Hause finden und verhungern. Was wir Menschen vielleicht wegstecken können, kann für so ein sensibles Insekt schon in homöopathischer Dosis tödlich sein.

*SeMa: Was kann jeder Einzelne zum Artenschutz beitragen?*

Es gibt viel zu tun. Es ist sinnvoll und lobenswert, sich bewusst um die Bienen zu kümmern. Dabei ist aber das Überleben der Wildbienen derzeit noch viel dringlicher als der Schutz der Honigbienen! Ich habe in meinem „Bienenbuch“ dazu eine Menge Vorschläge gemacht. Wenn etwa alle Gartenbesitzer konsequent auf den Einsatz von chemischen Giften verzichten und ihre Gärten zu ökologisch wertvollen Erholungsnischen für bedrohte Mitlebewesen aus der Welt der Insekten, Schmetterlinge und Vögel gestalten würden, könnte dies in der Summe auch schon eine nicht unerhebliche Veränderung bringen. Gewerbe- und Industriebetriebe, aber auch Kirchen besitzen oft noch große Flächen, die mit wenig Aufwand in „blühende Landschaften“ für Insekten und Lebensräume für Wildbienen, Vögel und andere Tiere verwandelt werden könnten. Mit einem guten Beispiel geht hier das Hamburger Wasserwerk Curslack voran, das Teile seiner Schutzzonen mit Streuobstwiesen bepflanzen lässt.

Gemeinden und Städte könnten weitaus mehr für die Erhaltung der Artenvielfalt und speziell für das Überleben von Bienen und anderen Insekten tun, wenn sie zur Bepflanzung von Straßenrändern und Randflächen mehr Bäume und Sträucher einsetzen würden, die Insekten Nahrung bieten – wie Linden, Akazien, Schlehen, Kornelkirschen, Berberitzen, Wildrosen, Mahonien, Aronien. Für die Bienen muss ja von März bis Ende September immer irgendetwas blühen, damit sie ihren Nektar finden. In unserem vier Hektar großen „Boomgarden“-Projekt in Helmste haben wir seit 2012 auch dreireihige Windschutzhecken angelegt, mit 15 verschiedenen Pflanzen, die besonders nützlich für Insekten und Vögel sind. So entsteht ein Biotop, ein kleines Naturparadies für die bedrohten Arten, ein Refugium zum Überleben. Viele solcher kleinen Inseln sollen entstehen, die miteinander vernetzt werden können als Widerstand gegen die Agrarsteppe. Die Natur muss wieder Platz kriegen, dafür werde ich mich immer einsetzen.

*SeMa: Und was halten Sie als Imker von dem modernen Trend zur Stadtimkerei?*

Das ist gut und schön, aber eigentlich mehr ein unterhaltsamer Nebenschauplatz, der das europaweite Problem des Artensterbens nicht löst. Immerhin wurden in Berlin schon vor Jahren viele Linden und Akazien gepflanzt, in denen die Bienen jetzt eine üppige Tracht finden.

*SeMa: Warum erkennen wir erst jetzt die ganze Tragweite des Artensterbens?*

Wir blenden das eben gern aus. Für mich ist es schon die Frage, ob es noch fünf vor zwölf oder nicht eher schon fünf nach zwölf ist. Wenn wir nicht schleunigst aktiv werden, können wir vielleicht noch nicht einmal das Schlimmste verhindern.

*SeMa: Sie kämpfen schon Ihr ganzes Leben lang für den Naturschutz. Wie schaffen Sie das eigentlich, angesichts immer neuer Horrornachrichten nicht zum Pessimisten zu werden?*

Gegenfrage: Müssen wir nicht wenigstens versuchen, zu retten, was zu retten ist? Das sind wir unseren Kindern und Enkeln doch schuldig, oder?

Text und Fotos: Stephan Clauss © SeMa

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST  
Ambulante Pflege  
Heilig Geist



**Zu Hause  
gut umsorgt**

**Wir beraten Sie gern: Duvenstedter  
Damm 60 und Hinsbleek 11**

**Beratungsstützpunkt für**

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege

**Telefon (0 40) 60 60 11 11 · [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)**

*Quickborn:  
Birkenallee*



Abbildung ähnlich

Energiepass in Erstellung

### Neubau-Eigentumswohnungen

Barrierefrei erreichbare Eigentumswohnungen mit Balkon, Wohnfl. von ca. 72 m². Komplett schlüsselfertig inkl.: Einbauküche, Bodenbeläge, Maler- u. Fliesenarbeiten, Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, Einbauschränk, Keller, Fahrstuhl, Video-Sprechanlg., Lademöglichkeiten für E-Mobilität u.v.m.

**Kaufpreise ab € 275.500,-  
Courtagefrei direkt vom Bauträger**

**Schaffarzyk & Axel**  
Stefan u. Axel

Tel.: 04106/63 60 26  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

# ELOY DE JONG

## 2019 erstmals auf Solo-Tournee



Chartstürmer Eloy de Jong wird im Herbst 2019 erstmals auf große Solo-Tournee gehen. In Hamburg tritt er am 15. Oktober in der Laeiszhalle auf.

Kaum zu glauben, in welchem Tempo Eloy de Jong in den zurückliegenden Monaten die deutschsprachige Schlagerwelt erobert hat!

Auf den wahrlich „magischen Moment“, als der einstige Caught in the Act-Sänger aus den Niederlanden in Florian Silbereisens Show „Heimlich! – Die große Schlager-Überraschung“ mit der ersten Live-Performance des Songs „Egal was andere sagen“ einen der „emotionalsten Auftritte des Jahres“ abgelieferte, folgte direkt die erste Nummer eins in den Download-

charts. Der dazugehörige Clip verzeichnete binnen kürzester Zeit mehr als 3,8 Millionen Views.

Er hat den Soundtrack zum Jahrhundertssommer 2018 definiert. Seit dem Sensationserfolg im Frühsommer letzten Jahres gilt dieser Longplayer als das Schlager-Debütalbum des Jahres 2018: Mit dem Album „Kopf aus – Herz an“ mischte Eloy de Jong zunächst wochenlang die Spitzenregion der deutschen Charts auf, um schließlich sogar die Nummer eins zu erobern.

Zu den vielen Highlights seiner neuen Album-Edition zählt u.a. eine exklusive Remix-Version seiner brandneuen Single „Liebe kann so weh tun“ feat. Marianne Rosenberg! So sympathisch, wie Eloy auf dieser DVD tiefe Einblicke in seine persönliche Erfolgsgeschichte erlaubt, so sympathisch präsentiert sich der Sonnyboy auch auf der Bühne. Explosiv, vielseitig, bewegend und tieferschürfend interpretiert er seine deutschen Schlagersongs und lässt keinen Zweifel daran, dass aus dem einstigen Teenagerschwarm mit der Zeit ein sehr viel reiferer Künstler geworden ist, der in seinen Songs Leichtigkeit und Tiefgang kombiniert und Gefühle verpacken kann wie kaum ein anderer.



Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: [kontakt@rybin-sanitaertechnik.de](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)

**Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag**

**Die Pflegekasse bezahlt!**

Bis zu 4.000,- € Zuschuss bei Pflegegrad 1-5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.




Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmshen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)

Den  
Zeitpunkt für  
den Verkauf Ihrer  
Immobilie...



**...bestimmen Sie!  
Den besten Preis dafür erzielen wir!**

Nutzen Sie jetzt die Gunst der Stunde, um den Verkauf Ihrer Immobilie mit Engel & Völkers zum Erfolg zu führen. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns darauf, Sie individuell zu beraten!

**Wir sind für Sie da - ganz in Ihrer Nähe:**

**Langenhorn · Norderstedt · Tangstedt**

Tel. +49-(0)40 - 238 459 44

[Norderstedt@engelvoelkers.com](mailto:Norderstedt@engelvoelkers.com)

[www.engelvoelkers.com/norderstedt](http://www.engelvoelkers.com/norderstedt)

**Marienthal · Volksdorf · Wellingsbüttel**

Tel. +49-(0)40 - 603 290 00

[Alstertal@engelvoelkers.com](mailto:Alstertal@engelvoelkers.com)

[www.engelvoelkers.com/alstertal](http://www.engelvoelkers.com/alstertal)

**Niendorf · Schnelsen**

Tel. +49-(0)40 - 559 75 40

[Niendorf@engelvoelkers.com](mailto:Niendorf@engelvoelkers.com)

[www.engelvoelkers.com/niendorf](http://www.engelvoelkers.com/niendorf)



**ENGEL & VÖLKERS**

## KULTURISTENHOCH2 startet Crowdfunding Kampagne

Mit Musik, Tanz, Kunst oder auch Kabarett Brücken zwischen den Generationen bauen – das will die Initiative KULTURISTENHOCH2. Gerade war das 500. Tandem aus Alt und Jung gemeinsam mit Hamburger Kulturleben unterwegs. Bald sollen auch Menschen in anderen Städten an dem Angebot teilhaben.

KULTURISTENHOCH2 startet gemeinsam mit weiteren gemeinnützigen Projekten aus ganz Deutschland Anfang Mai seine erste Crowdfunding Kampagne: Vom 7. Mai bis zum 5. Juni kann jeder, der das Generationenprojekt unterstützen möchte, übers Internet für die gute Sache spenden. Beim Crowdfunding geht es darum, so viele Menschen wie möglich vom eigenen Projekt zu überzeugen, und Unterstützer zu finden. Wer möchte, kann vom 7. Mai bis 5. Juni auf die Seite [www.startnext.com/kh2](http://www.startnext.com/kh2) gehen und spenden - es lohnt sich! Das Team und die Teilnehmenden von KULTURISTENHOCH2 bedanken sich ganz persönlich und kreativ, beispielsweise einem selbst geschriebenen Gedicht oder einem besonderen Kochrezept.

Schon viele Senior\*innen kennen und nutzen KULTURISTENHOCH2 in Hamburg. Nach nicht einmal drei Jahren seit der Gründung durch die Hamburgerin Christine Worch, konnte vor kurzem das 500. Generationentandem einen Abend im Hamburger Kulturleben genießen.

Nun möchte sich das Projekt vergrößern und die gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe für ältere Menschen mit wenig Einkommen und/oder Handicap in ganz Deutschland anbieten. Dazu laufen zurzeit Gespräche mit einer Organisation, die das Projekt im kommenden Jahr an einem derzeit noch geheimen Standort umsetzen will.

Auch deshalb ist KULTURISTENHOCH2 für den Deutschen Integrationspreis 2019 nominiert!

Weitere Informationen unter: [www.kulturisten-hoch2.de](http://www.kulturisten-hoch2.de)

## SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.**

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.05. bei  
mir ein und Sie  
sparen € 299,-!“

**Markus Jünke**  
040.55 00 55-6045



**SPARDA**  **IMMOBILIEN**

„Falsche  
Polizeibeamte“  
verhaftet

Das SeMa berichtete in der Märzausgabe über Betrugsfälle, bei denen sich die Kriminellen als Polizeibeamte ausgeben.

(pi) Im April konnten nun Beamte des Landeskriminalamtes vier Haftbefehle und sieben Durchsuchungsbeschlüsse vollstrecken, wegen des Verdachts der Beteiligung an banden- und gewerbsmäßigen Betrugstaten mit dem Modus Operandi „falsche Polizeibeamte / Callcenter-Betrug“. Bei den Verhafteten handelt es sich um zwei 37- und 41-jährige Türkinnen und zwei 35- und 26-jährige Deutsch-Türkinnen.

Nach bisherigem Stand der Ermittlungen werden den Verhafteten als Mitglieder einer Tätergruppe bislang fünf Betrugstaten zugerechnet, welche sich gegen Menschen im Alter zwischen 69 und 90 Jahren richteten.

In allen Fällen erhielten die Geschädigten Anrufe von angeblichen Polizeibeamten. Hierbei überzeugten die Täter die Geschädigten davon, dass ihr Geld und ihre Wertgegenstände im Bankschließfach bzw. auf dem Bankkonto nicht mehr sicher seien. Zur angeblichen Sicherung erschien dann jeweils eine „zivile Beamtin“ zur Abholung der Vermögenswerte bei den Geschädigten. In allen fünf Fällen ist es zu Tatvollendungen mit hohen Vermögensschäden gekommen. Es liegen Erkenntnisse vor, dass die Täter zumindest Teile der Tatbeute in die Türkei überführt haben. In einem Fall konnte die Ausfuhr der erlangten Geldsumme durch die Zusammenarbeit mit dem Zoll verhindert werden.

Durch intensive Ermittlungen konnten die Tatverdächtigen identifiziert werden. Die Staatsanwaltschaft Hamburg erwirkte daraufhin Haftbefehle und Durchsuchungsbeschlüsse für die Wohn- und Geschäftsräume der Beschuldigten in Hamburg und Rüsselsheim. Alle Personen wurden angetroffen und verhaftet. Bei der Durchsuchung der Wohnungen wurden diverse Kommunikations- und Speichermedien, Bargeld, eine Schreckschusswaffe, ein gefälschter Polizeiausweis sowie weitere Polizei-Utensilien als Beweismittel sichergestellt. Es wird auch geprüft, ob die Beschuldigten für weitere Taten in Betracht kommen.



# Upside Down in Harburg

## Der 6. Discomove am 18. Mai 2019



Fotos © discomove.de/pb Konzept Hamburg

(pi) Verrückte Kleider, grelle Kostüme und Perücken, bunte Trucks und vor allem mitreißende Musik aus den 70er- und 80er-Jahren warten auf die Besucher des 6. Discomove.

Am 18. Mai 2019 zieht ab 15 Uhr wieder eine Karawane von bunt dekorierten Musiktrucks, begleitet von einer tanzenden Partymenge, durch den Harburger Binnenhafen. Im vergangenen Jahr wurden knapp 30.000 Teilnehmer gezählt. Auch dieses Jahr wird wieder unter freiem Himmel zu den Hits von Village People, Abba, Boney M. und den Bee Gees getanzt, und der Kanalplatz verwandelt sich zu Hamburgs größter Open-Air-Disco.

Die Aftermove-Party startet dann ab 19 Uhr auf dem Kanalplatz wieder mit großer NDR-Bühne, NDR-Radiomoderator Michael Wittig und Kult-DJ Matthias Tschirner. Außerdem „live on stage“: die Partyband Palin. Sieben versierte und langjährig erfahrene Musikerinnen und Musiker garantieren den perfekten musikalischen Rahmen für eine heiße Disconight.

Der Eintritt zum Festivalgelände ist auch in diesem Jahr kostenfrei. Aus Sicherheitsgründen wird es an den Einlassstellen, wie bei allen großen Veranstaltungen, zusätzliche Kontrollen geben.

# Dehn Hörgeräte



## Dehn und sonst keinen!

Christof Dehn  
Inhaber  
Hörgeräteakustikermeister  
Dipl.A.E.A.

Jetzt Termin  
vereinbaren!  
040/33989919



## HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif\* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen.

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

- Kostenlose Hörtests
- Vergleichende Hörsystemanpassungen
- Modernste Anpassverfahren und Hörlösungen
- Persönliche Nachbetreuung und Kundenservice
- Hörgerätezubehör, Batterien und Pflegemittel
- Fernsehkopfhörer
- Laute Telefone
- Gehörschutz

\* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo.-Fr. 9-12 Uhr  
13-18 Uhr  
Sa. nach Vereinbarung

Wir freuen  
uns auf Sie!

Altonaer Poststraße 7  
22767 Hamburg  
Tel. 040/339 899 19  
dehn.hoergeraete@gmx.de



## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



### Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

Das Therapiezentrum Sieminski hat vor vier Jahren den spannenden Schritt in eine gehaltvolle Zukunft geplant. 2014 bezogen Therapie und Training neue Räume in der Schloßstraße 38 und setzten damit auf einen neuen Standard für Therapiequalität und Trainingsbetreuung. Die neuen Räumlichkeiten stehen für mehr Komfort, mehr Platz und mehr Wohlgefühl.



### Alles unter einem Dach Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und medizinische Fitness

Erstmals entstand im Therapiezentrum Sieminski auch eigener separater Raum für eine spezielle Therapie für Erwachsene & Kinder im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie. Ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

Große, geschlossene Behandlungsräume mit viel Tageslicht sorgen zudem für eine sehr angenehme Behandlungsumgebung, die eine noch größere Therapiequalität verspricht sowie Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe ermöglichen.

Im Trainingsbereich sorgt neue Chipkartentechnik für einen noch höheren Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuen Geräten, um persönliche Gesundheitsziele zu erreichen.

Durch den Umzug erreichte die Trainingsfläche auch in der Größe neue Dimensionen. Jeder Interessierte hat die Möglichkeit sich zum Training anzumelden.



Das Therapiezentrum Sieminski freut sich auf Sie und fördert Ihre Gesundheit beim Besuch einer unserer Gesundheitskurse mit einem...

**Massage-  
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.05.19  
im Wert von



Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski  
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77  
info@thz-sieminski.de, [www.thz-sieminski.de](http://www.thz-sieminski.de)

Kräne und spezielle Aufzüge an Bord sorgen dafür, dass auf dem behindertengerechten Großsegler „Wappen von Ueckermünde“ alle mit anpacken können.

Foto: djf/Fremdenverkehrsverein Mönkebude am Stettiner Haff

Imposant: Die „Wappen von Ueckermünde“ ist Deutschlands erster rollstuhl- und behindertengerechter Großsegler.

Foto: djf/Fremdenverkehrsverein Mönkebude am Stettiner Haff



## Barrierefrei ans Stettiner Haff

### Ob Segeltörn oder Strandtag – entspannte Ferien auch mit Handicap

(djf). Wer auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen ist, muss bei der Wahl des Urlaubsziels oft ganz genau hinschauen. Denn vielerorts ist gerade der Weg ans Wasser oft nicht problemlos zu bewältigen. Damit am Stettiner Haff alle Gäste entspannte Ferien genießen können, haben die kleinen Seebäder und Städtchen viel bewegt in den vergangenen Jahren - auch auf dem Wasser! Wer seinen Rollstuhl oder Scooter nicht mit an den Urlaubsort bringen kann, hat die Möglichkeit in Torgelow etwa Hilfsmittel von Orthopädietechnik Reichert & Jäckle auszuleihen.

### Wasser und Strand

Das Besondere an den Haffstränden ist, dass das Wasser hier nur ganz allmählich tiefer wird, es brandungsarm ist und aufgrund seiner geschützten Lage immer rund drei Grad mehr bieten kann als die Ostsee. Die Strandbäder von Ueckermünde und dem ehemaligen Fischerdorf Mönkebude sind mit Rollstuhl oder Gehilfe bequem nutzbar. Auch die historischen Strandhallen, die liebevoll restauriert wurden, sind barrierefrei. An der Promenade von Ueckermünde wurden darüber hinaus Aussichtsplattformen für Rollstuhlfahrer angelegt. Tipp: Das Seebad ist der Heimathafen von Deutschlands erstem rollstuhl- und behindertengerechten Großsegler „Wappen von Ueckermünde“. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen können gemeinsam in See stechen und sich an allen Schiffsdiensten beteiligen – vom Segelsetzen bis zum Kombüseendienst. Dafür sorgen Kräne und spezielle Aufzüge an Bord. Mehr dazu steht unter [www.ueckermuende.de/rollsegler.html](http://www.ueckermuende.de/rollsegler.html).



*In Mönkebude und Ueckermünde sind die historischen Strandhallen bequem mit Rollstuhl oder Rollator zu erreichen.*

*Foto: djd/Fremdenverkehrsverein Mönkebude am Stettiner Haff/Uta Sommer - Touristik Information*

*Holzbohlenwege machen viele Strandabschnitte am Stettiner Haff barrierefrei zugänglich.*

*Foto: djd/Fremdenverkehrsverein Mönkebude am Stettiner Haff*

## Kultur und Geschichte

Die Kürassierstadt Pasewalk an der Uecker - Teil der Backsteinroute - verfügt über imposante Türme, Tore und Kirchen aus dem 14./15. Jahrhundert, die am besten entlang der Ringstraße erlebbar sind. Das Ensemble der ehemaligen Kürassierkaserne, heutiges Verwaltungsgebäude, sowie die St. Marien-Kirche sind sehr imposant. Europas schönste Schaumanufaktur für Gehölzsamen ist die Forstsamendarre Jatznick. Seit über 95 Jahren wird hier das Saatgut von mehr als 90 Baum- und Straucharten bearbeitet und gelagert. Durch den Aufzug ist auch Menschen mit Handicap der Besuch der oberen Etagen möglich.

## Essen und schlafen

Frischer Fisch, Wildgerichte und regionale Gemüse prägen die Haff-Küche und lassen Feinschmeckerherzen höher schlagen. Zu den kulinarischen Highlights gehört außerdem ein Abstecher in die Bauerngarten-Manufaktur von Ferdinandshof. Hier zaubern die Inhaber vor den Augen der Gäste köstliche Chutneys, Brotaufstriche, Curds und andere Leckereien aus heimischen Zutaten. Gut zu wissen: Bei der Suche nach dem passenden Quartier im Hotel oder in einer Ferienwohnung helfen die Touristinformationen gerne weiter, erreichbar auch unter [www.urlaub-am-stettiner-haff.de](http://www.urlaub-am-stettiner-haff.de).

## Grünes Stettiner Haff

(djd). Die Region am Stettiner Haff ist geprägt von großen Buchenwäldern, weiten Wiesen, Dünenlandschaften und zahlreichen Flüssen und Kanälen. In diesem Naturparadies haben viele seltene Tiere ein Rückzugsgebiet gefunden, darunter Seeadler, Biber und Kormorane. Ein Großteil der Wanderwege - auch in den Naturschutzgebieten - ist gut befestigt und lässt sich auch mit dem Rollstuhl bequem bewältigen. Fernglas nicht vergessen! Barrierefreie Jugendherbergen bieten in Ueckermünde, Torgelow und Gehren tolle Angebote. Weitere Infos gibt es unter [www.urlaub-am-stettiner-haff.de](http://www.urlaub-am-stettiner-haff.de).

Dem Menschen zuliebe.

IM QUARTIER ALTEN EICHEN

# 30. STELLINGEN-FEST

mit Tag der offenen Tür in Alten Eichen

**am Sa., 15. Juni 2019  
von 12 bis 20 Uhr**

**Wördemanns Weg 19-23**

Buntes Programm für Jung und Alt mit Live-Musik, Infoständen, kulinarischen Leckerbissen, vielen kostenlosen Kinderaktionen und Flohmarkt.

Anmeldung Flohmarkt (5 Euro + Kuchen) unter Tel. 040 54871050 oder [info@diakonie-alten-eichen.de](mailto:info@diakonie-alten-eichen.de)

im Verband der Diakonie Alten Eichen

# 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](mailto:info@alsterschlepper.de) | [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Dienstag 07.05.19, 18 Uhr**

### Podiumsdiskussion zum Thema Fasten – Religion – Gesundheit

Mit Vertretern verschiedener Religionen und einer Expertin des Gesundheitsfastens. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen unter [schiffner@diakonie-hamburg.de](mailto:schiffner@diakonie-hamburg.de).

**LaLi Kulturhaus, Tangstedter  
Landstraße 182a, 22415 Hamburg**

**Mittwoch 08.05.19, 10-13 Uhr**

### Erinnern für die Zukunft

Gedenken an die Opfer der NS-Euthanasie.

**Kulturküche/Kirche St. Nicolaus,  
Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg**

**Mittwoch 08.05.19, 10-12 Uhr**

### Boule im Park – die Saison ist eröffnet!

In den Sommermonaten treffen sich Boule-begeisterte jeden Mittwochvormittag im Eppendorfer Park. Der Zugang zum Spielfeld ist barrierefrei, die einzige Voraussetzung ist gutes Wetter. Spiel- und Schaulustige sind herzlich willkommen!

**Boulebahn Nähe Bauspielplatz,  
Frickestraße, 20251 Hamburg**

**Freitag 10.05.19, 10.30-11.30 Uhr**  
Singen für Jung und Alt

Anlässlich der Eröffnungswoche findet das Begrüßungssingen von U7-Ü70 im großen Saal des Zentrums martini44 statt. Unter Anleitung der Musikgeragogin Franziska Niemann singen und musizieren Vorschulkin-der gemeinsam mit Senior/-innen aus dem ELIM- Seniorencentrum und den Bewohner/-innen der Tagesklinik und Wohn- & Pflegege- meinschaft der Hamburgischen Brücke.

**Martinistraße 44a, Saal, 20251 Hamburg**

**Freitag 10.05.19, 20 Uhr**

### Fado-Konzert mit Ana Sofia Marques

Fado-Sängerin Ana Sofia Marques begann ihr künstlerisches Leben zunächst mit Jazz und wechselte später zum Fado, heute ist es ihre große Leidenschaft. Eintritt 15,- Euro.

Kartenreservierung: 040/42 10 27 10.

**Bürgertreff Altona-Nord Gefionstr. 3,  
22769 Hamburg**

**Freitag 10.05.19, 19 Uhr**

### Abbi Hübner und die Low Down Wizards: „Hot Jazz aus Hamburg“

1964 gegründet, sind die Abbi Hübners Low Down Wizards heute eine der ältesten und renommiertesten Jazzbands Hamburgs.

Karten ab 15,- Euro unter:

[www.burg-henneberg.de](http://www.burg-henneberg.de) oder telefonisch unter 0180/60 50 40 00. Das Open Air

Konzert findet statt in der

**Alsterphilharmonie  
Marienhof 8, 22399 Hamburg**

**Samstag 11.05.19, 13 Uhr**

### Geführte Radwanderung zum Obsthof Winterros

Mit der Radwanderingemeinschaft Hamburg-West e.V., ca. 38 km, mit Einkehr, kostenlos und unverbindlich schnuppern! Anmeldung nicht nötig. Infos: Tel. 040/82 71 86 oder unter [www.rg-hamburg-west.de](http://www.rg-hamburg-west.de).

**Treffpunkt vor dem S-Bahnhof  
Krupunder**

**Samstag 11.05.19, 20 Uhr**

### Premiere: „Engel sehen sich alle ähnlich“

Ein Heinrich-Heine-Abend mit Joachim Liesert & Peter G. Dirmeier. Eintritt: 15,- Euro. Karten unter Tel.: 040/24 86 39 72.

[www.echtzeit-entertainment.de](http://www.echtzeit-entertainment.de).

**echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15,  
22299 Hamburg**

**Samstag 11.05.19, 19-23 Uhr**

### Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!

Eintritt: 6,- Euro. [www.faltenrock-party.de](http://www.faltenrock-party.de).

**TANGOmatrix, Beim Schlump 13A,  
20144 Hamburg**

**Sonntag 12.05.19, 12 Uhr**

### Jazzfrühschoppen mit der Traditional Old

Merrytale Jazzband im Bauerngarten

**Kulturzentrum Heidbarghof,  
Langelohstr. 141, 22549 Hamburg**

**Sonntag 12.05.19, 11.30-13.15 Uhr**

### Muttertagskonzert Klassik und Weltmusik

Ariana Burstein (Cello) & Roberto Legnani (Gitarre) sind zu Gast in Hamburg-Rissen.

Eintrittskarten gibt es an der Konzertkasse ab 11 Uhr. Informationen und Ticketreservierung telefonisch unter 07852/93 30 34 oder unter [www.tourneebuero-cunningham.com](http://www.tourneebuero-cunningham.com).

**Hanna Reemtsma Haus,  
Kriemhildstraße 15, 22559 Hamburg**

**Montag 13.05.19, 18 Uhr**

### Filmvortrag: Namibias Norden – eine Rundreise durch ein Naturparadies

In ihrer Reise führen die Weltenbummler Heidi und Wolfgang Weithöner ihr Publikum durch die wunderschöne Landschaft von Namibia. Eintritt: 5,- Euro im Studio.

**Wohnpark am Wiesenkamp,  
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**

**Dienstag 14.05.19, 14.30-16 Uhr**

### Wir tanzen wieder!

Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Ort: Anmeldung unter Telefon 040/460 21 58 oder [demenzdock@hamburgische-bruecke.de](mailto:demenzdock@hamburgische-bruecke.de).

Kosten: 5,- Euro (Begleitpersonen frei).

**ADTV Tanzschule Heiko Stender,  
Tibarg 40, 22459 Hamburg**

**Dienstag 14.05.19, 19 Uhr**

### Lesung mit Greta Silver

Sie ist Buchautorin, modelt, schreibt Gedichte und unterhält einen eigenen YouTube-Kanal. Ihr Motto „Glücklichsein ist keine Frage des Alters“. Greta Silver stellt ihr Erfolgsbuch „Wie Brausepulver auf der Zunge“ vor.

**Stadtbücherei Pinneberg,  
Am Rathaus 1, 25421 Pinneberg**

**Mittwoch 15.05.19, 19.30 Uhr**

### Vortrag: Leben in Zeiten des Klimawandels

Was unterscheidet Wetter von Klima? Wie entsteht und wandelt sich das Klima. **Greenpeace Haus, Eingang Elbarkaden,  
Hafencity: Hongkongstraße 10, 20457 HH**

## SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.**

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.05. bei  
mir ein und Sie  
sparen € 299,-!“

**Juliane Zucker  
040.55 00 55-7645**



**SPARDA IMMOBILIEN**

## 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



[www.kulturisten-hoch2.de](http://www.kulturisten-hoch2.de) • [post@kulturisten-hoch2.de](mailto:post@kulturisten-hoch2.de)  
Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gJUG(mbH)

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Mittwoch 15.05.19, 18 Uhr**

### Ausstellungseröffnung

#### „Ein Dackel namens Dakota“

Erinnerungen an die Berliner Luftbrücke – eine Sonderausstellung des Militär-historischen Museums Berlin-Gatow. Die Ausstellung zeigt fotografische Momentaufnahmen der Luftbrücke nach Gatow sowie Erinnerungsberichte britischer und deutscher Zeitzeugen. Dazu gehört auch die Geschichte eines Dackels, der seinen Namen nach dem Flugzeugtyp erhielt, mit dem die Luftbrücke gestartet worden war: Douglas „Dakota“. Eintritt frei. Die Ausstellung läuft bis zum 28. Juni 2019.

#### Universitätsbibliothek

Helmut-Schmidt-Universität,  
Helstenhofweg 85, 22043 Hamburg

**Dienstags 14.30-15.30 Uhr**

### Walking im Alstertal

Mit einer lizenzierten Fitnesstrainerin durchs Alstertal. Es sind noch Plätze frei. Tel. 040/59 24 55 (Mo.-Fr., 10-14 Uhr).

Info: LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7

**Freitag 17.05.19, 19-22 Uhr und**

**Samstag 18.05.19, 11-19 Uhr**

### Gospelworkshop für Jedermann

mit Juliana Mensah. Kosten 45,- Euro bis 55,- Euro. www.gomusik.de.  
St.-Gabriel-Kirche in Barmbek

**Samstag 18.05.19, 16 Uhr**

### Konzert: International College of Music Hamburg

Das International College of Music ist ein privates Institut für die künstlerische Ausbildung und Fortbildung junger Musiker im Bereich klassischer europäischer Musik in Hamburg. Im Restaurant. Eintritt: 8,- Euro.

Wohnpark am Wiesenkamp,  
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

**Sonntag 19.05.19, 15-19 Uhr**

### Open-Air-Gospelfestival

Eintritt frei. www.gomusik.de.  
Musikpavillon Pflanzen un Blumen,  
Wallanlagen

**Sonntag 19.05.19, 14.30 Uhr**

### LichtTräume – Zirkus pur

Die Jugendgruppe des Circus ABRAX KADABRAX, der „Teencircus“ und das Projekt „Ich bin Hier“ zeigen eine Zirkusshow rund um das Thema Licht. Akrobatische Projektionen, Schwarzlichtnummern und -tänze, Leuchtrequisiten und luftartistische Schattenspiele vereinen sich zu einer unterhaltsamen Zirkusaufführung für die ganze Familie. Jeder ist herzlich eingeladen! Eintritt auf Spendenbasis!

Im Zelt von ABRAX KADABRAX,  
Bornheide 76 Z, 22549 Hamburg

**Sonntag 19.05.19, 18 Uhr**

### „Kann denn Liebe Sünde sein?“

Chansons aus den 20er bis 50er Jahren  
Barbara Kaliner (Sopran), Claudia Goldbach (Sopran), Fabian Pleiser (Tenor), Markus Bruker (Klavier), Barbara Kaliner (Regie/Bühnenbild/Kostüme), Karten zwischen 17,- und 22,- Euro unter 040/67 99 92 30.  
Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,  
22045 Hamburg

**Sonntag 19.05.19, 11-17 Uhr**

### Internationaler Museumstag

Viele interessante Veranstaltungen „im und um das Schloss“ erwarten die großen und kleinen Besucher. Es gelten die üblichen Eintrittspreise.

Schloss Ahrensburg, Lübecker Str. 1,  
22926 Ahrensburg

**Mittwoch 22.05.19, 20 Uhr**

### Zum 9. Mal: Humpday in der Ohlendorff'schen Villa

Blues-Konzert der gebrochenen Herzen. Etwas Blues, etwas Country, ein bisschen Folk – mehr als seine Gitarre und seine Stimme braucht Fernant Zeste nicht. Karten 12,- Euro, ab 10. Mai im Wiener Kaffeehaus und in der Buchhandlung I. v. Behr, gegenüber der Villa (Abendkasse 15,- Euro).

### Ohlendorff'sche Villa,

Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg



## EINLADUNG

## ZUR 6. WANDSBEKER HEIMTOUR

am Mittwoch, dem 22. Mai 2019  
von 10.00 bis 15.30 Uhr

Die Wandsbeker Heimtour ist eine Informationsveranstaltung und Besichtigungstour mit Kleinbussen zu Seniorenwohneinrichtungen im Hamburger Bezirk Wandsbek.

### Programmablauf:

10.00 Uhr Treffen im Bürgersaal Wandsbek,  
Begrüßung und Eröffnung  
10.10 Uhr Vortrag „Aktuelle Wohn- u. Pflegesituation“  
10.30 Uhr Vortrag „Wir wirken, wo Menschen wohnen“  
10.40 Uhr Vortrag „Was sind Pflegestützpunkte?“  
ab 11 Uhr Abfahrt der Busse

### Interessierte können unter sechs Touren wählen:

- Tour 1** • **PFLEGEN & WOHNEN FARMSSEN** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- **Senator-Ernst-Weiß-Haus** (Speziell für sehbehinderte und blinde Menschen)
- Tour 2** • **Hospital zum Heiligen Geist** (Service-Wohnen, Stationäre Pflege)
- **Gast- und Krankenhaus** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- Tour 3** • **Seniorenstz am Hegen** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- **Residenz am Wiesenkamp** (Service-Wohnen, Amb. + Stationäre Pflege)
- Tour 4** • **Max-Brauer-Haus, Alida Schmidt-Stiftung** (Service-Wohnen, Amb. + Stationäre Pflege)
- **Theodor-Fliedner-Haus** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- Tour 5** • **DOMICIL – Seniorenpflegeheim Jenfeld** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- **PFLEGEN & WOHNEN HOLSTENHOF** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- Tour 6** • **PFLEGEN & WOHNEN HUSARENDENKMAL** (Stationäre Pflege, Dementenbetreuung)
- **Ruckteschell-Heim** (Stationäre Pflege, Service-Wohnen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich unbedingt an und teilen Sie mit, an welcher Tour Sie teilnehmen möchten. Die Anmeldung muss bis zum 10. Mai 2019 erfolgen. Entweder per Telefon unter 040/428 99 -1070 oder per E-Mail an pflegestuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de.

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Donnerstag 23.05.19, 19.30 Uhr**  
**Das rollende Sofa: Mona Harry**  
 „Norden und andere Richtungen“  
 Mona Harrys klangvoll rhythmischen Texte sind bildhaft und mit einer Portion Humor. Eintritt: 5,- Euro. [www.ella.mookwat.de](http://www.ella.mookwat.de).

**Anmeldung im ella Kulturhaus,**  
**Käkenflur 30,**  
**22419 Hamburg**

**Donnerstag 23.05.19, 17-21 Uhr**  
**Musik im Isebekpark**  
 (Nicht bei Regen) Crossover-Musik (Swing, Jazz, Kinderchöre, Big Bands, Schülerbands) Eintritt umsonst.

**Platz der Bücherverbrennung,**  
**Isebekpark Kaiser-Friedrich-Ufer/**  
**Heymannstraße**

**Freitag 24.05.19, 14-16 Uhr**  
**Tag der offenen Tür**  
 mit Besichtigung und Beratung für das Servicewohnen, Kaffee und Kuchen mit musikalischer Begleitung.  
 Infos unter Tel. 040/797 03-2000.  
**Seniorenwohnanlage Neuwiedental,**  
**Rehrstieg 44 + 46,**  
**21147 Hamburg**

**Freitag 24.05.19, 19.30 Uhr**  
**KRIMILESUNG**  
 „Mörderisches Mozart-Kind“ und „Nordfinsternis“. Lesung mit Sebastian Knauer und Ricarda Oertel.  
 Eintritt 11,- Euro/erm. 9,- Euro, Reservierung empfohlen: Tel.: 040/32 11 91 oder [info@speicherstadtmuseum.de](mailto:info@speicherstadtmuseum.de).  
**Speicherstadtmuseum,**  
**Am Sandtorkai 36,**  
**20457 Hamburg**

**Freitag 24.05.19, 19-22 Uhr**  
**Jazz Night, Blues & Ballads Musik aus 100 Jahren Jazz-Tradition**  
 Mit von der Partie beim diesjährigen Abschlusskonzert der Studierenden des Jazzstudienganges am Hamburger Konservatorium sind auch wieder einige musikalische Gäste. In unterschiedlichen Formationen werden die Künstler auf der Bühne stehen, barrierefreier Zugang, barrierefreie WCs leider nicht. Freie Platzwahl. Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse. [www.kulturkirche.de](http://www.kulturkirche.de).

**Kulturkirche Altona,**  
**Bei der Johanniskirche 22,**  
**22767 Hamburg**

**Samstag 25.05.19, 9-14 Uhr**  
**Pflanzen- und Informationsbörse**  
 Eingerahmt wird die Pflanzenbörse von einem bunten Spektrum an Beratungs- und Informationsständen rund um Garten, Pflanzen und Natur.  
**Botanischer Garten Klein Flottbek (Loki-Schmidt-Garten),**  
**Ohnhorststraße 18,**  
**22609 Hamburg**

**Donnerstag 25.05.19, 14-17 Uhr**  
**Repair Café Langenhorn**  
 Sachkundige Ehrenamtliche bieten Hilfestellung bei der Reparatur von Gegenständen, u.a. Textilien, Fahrrad, Elektro, PC. kostenlos, Spende erbeten, [www.ella.mookwat.de](http://www.ella.mookwat.de).  
**ella Kulturhaus, Käkenflur 30,**  
**22419 Hamburg**

**Samstag 25.05.19, 15-23 Uhr**  
**Line-Dance-Party**  
**Eventzelt, Alsterdorfer Markt,**  
**Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg**  
**Sonntag 26.05.19, 10 Uhr**  
**Frühshoppen mit Live-Musik**  
**Alsterdorfer Kesselhaus**  
**Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 18 Uhr**  
**Konzert-Lesung**  
 Die Pianistin Zuzanna Pawlaczek begleitet die Mezzosopranistin. Ute Kloosterziel am Klavier spielt Solokompositionen von Frédéric Chopins, die Schauspielerin Astrid Kramer liest aus seinen Briefen sowie aus Texten von George Sand und Franz Liszt.  
 Karten ab 15,- Euro, Reservierung unter: [www.burg-henneberg.de](http://www.burg-henneberg.de) oder telefonisch unter 0180/605 04 00.  
**Alsterschlösschen Burg Henneberg-Rittersaal, Marienhof 8, 22399 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 17-22 Uhr**  
**Faltenrock-Ü60-Party**  
 Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!  
 Eintritt: frei. [www.faltenrock-party.de](http://www.faltenrock-party.de).  
**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a**  
**(Zugang von der Speckstraße),**  
**20355 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 13.30 Uhr**  
**„Auf Spuren Gustav Mahlers in Hamburg“**  
 Stationen der Führung sind z. B. ehemalige künstlerische Wirkungsstätten Mahlers und heutige Gedenkmale, die Michaeliskirche, der Ort seiner Taufe, Hotels, in denen er abstieg, oder seine Lieblings-Speiselokale. Dauer des Rundgangs: gut 2 Stunden. 10,- Euro pro Person in bar, Anmeldung: [news@gmvh.de](mailto:news@gmvh.de).  
**Treffpunkt: KomponistenQuartier,**  
**Peterstraße 28, 20355 Hamburg**

**Mittwoch 29.05.19**  
**LAB-Fuhlsbüttel unterwegs**  
 Führung durch das HSV-Stadion und HSV-Museum. Anmeldung erforderlich. Tel. 040/59 24 55 (Mo.-Fr. 10-14 Uhr).  
**ab U-Bhf. Fuhlsbüttel,**  
**LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7**

**Donnerstag 30.05.19-01.06.19**  
**Donnerstag 12-23.55 Uhr,**  
**Freitag + Samstag 15-23.55 Uhr**  
**Weinest auf dem Rathausmarkt in Wedel**  
 Genießen Sie ausgewählte Weine der Winzer und das Bühnenprogramm mit DJ und Livemusik.  
**Rathausplatz, 22880 Wedel**

**Himmelfahrt, Donnerstag 30.05.19, 10 Uhr**  
**Geführte Radwanderung nach Elmshorn**  
 Mit der Radwandergemeinschaft Hamburg-West e.V., ca. 60 km. Einkehr im „Auszeit am See“. Kostenlos und unverbindlich schnuppern! Anmeldung nicht nötig. Info-Tel.: 040/82 71 86, [www.rg-hamburg-west.de](http://www.rg-hamburg-west.de).  
**Treffpunkt vor dem**  
**S-Bahnhof Krupunder**

**Freitag 31.05.19, ab 18 Uhr**  
**Eröffnung der altonale 21**  
 Mehr als 200 Einzelveranstaltungen warten vom 31. Mai bis zum 16. Juni 2019 auf Ihren Besuch und laden zum Mitmachen ein. Ob Kunst, Musik, Film, Theater, Tanz und Literatur – für jeden ist etwas dabei.  
**altonale Festivalzentrum,**  
**Platz der Republik, 22765 Hamburg**

**Samstag 01.06.19, 19 Uhr**  
**„Die lustige Witwe“**  
**Operette von Franz Lehar**  
 Karten zwischen 17,- und 22,- Euro unter Tel.: 040/67 99 92 30.  
**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,**  
**22045 Hamburg**

**Samstag 01.06.19, 14 Uhr**  
**Chorkonzert „Hamburger Künstlerinnen und ihre Lieder“**  
 Mit dabei: die LAB-Faltenrockies unter der Leitung von Eva Niethammer. Der Eintritt ist frei – eine Spende wäre wunderbar. Im Anschluss wird in den LAB-Räumen im 1. Stock Kaffee und Kuchen gereicht. Informationen unter Tel.: 040 39 76 71.  
**Theatersaal der MOTTE, Eulenstr. 43,**  
**22765 Hamburg**

**Samstag 01.06.19, 14-15.30 Uhr**  
**Schöner wohnen in Altona**  
**Kuratorenführung**  
 Die Ausstellung nimmt Sie mit auf eine Erkundungstour durch die Geschichte des Wohnungsbaus, der schon seit über 100 Jahren die Stadtentwicklung in Altona bestimmt. Oftmals mit wegweisenden Ideen. Ein historischer Rundgang präsentiert die wichtigsten Phasen der Stadtentwicklung der letzten 130 Jahre.  
**Altonaer Museum, Museumstraße 23,**  
**22765 Hamburg**

**Samstag 01.06.19, 20 Uhr**  
**Oldie-Abend mit The Memory**  
**Four And More**  
 Oldies der 50er & 60er Jahre.  
 Eintritt 5,- Euro.  
**„Don Quichotte“, Osdorfer**  
**Landstraße 162a,**  
**22549 Hamburg**

**Sonntag 02.06.19, 18-22 Uhr**  
**Faltenrock-Ü60-Party**  
 Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro. [www.faltenrock-party.de](http://www.faltenrock-party.de).  
**Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-**  
**Straße 69a, 20359 Hamburg**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Mittwoch 05.06.19, 11-11.30 Uhr**  
**Andacht für Menschen mit Demenz**  
 Ein Gottesdienst speziell ausgelegt für  
 an Demenz erkrankte Menschen.  
**St. Martinus-Eppendorf,**  
**Martinistraße 31, 20251 Hamburg**

**Mittwoch 05.06.19, 18-20 Uhr**  
**Die schwere Last der**  
**Mütter und die Auswirkungen auf die**  
**Töchter und Söhne**

Kriegskinder, Nachkriegskinder und  
 Kriegsenkel und der Zweite Weltkrieg in der  
 Familienbiografie. Als Kind oder Jugendliche  
 haben Frauen Flucht, Vertreibung, sexuelle  
 Gewalt, Hungersnot und/oder den Tod  
 geliebter Menschen erleben oder ansehen  
 müssen. Eintritt 5,- Euro. Anmeldung ist  
 erforderlich, entweder persönlich in den  
 Geschäftsstellen der VHS oder unter  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de).

**Rieckhof Kulturzentrum,**  
**Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg**

**Freitag 07.06.19/Samstag 08.06.19**  
**Sonntag 09.06.19, 13-18 Uhr**  
**Stadtfest Ahrensburg**

Ein Fest von Ahrensburgern für Ahrensbur-  
 ger und für alle Gäste aus nah und fern, die  
 für drei Tage die schöne Innenstadt in eine  
 Partymeile verwandeln. Live-Musik auf  
 verschiedenen Bühnen – ein buntes  
 Angebot für jeden Geschmack.  
 Weitere Infomationen unter  
[www.ahrensburger-stadtforum.de/aktuelles/](http://www.ahrensburger-stadtforum.de/aktuelles/)  
**22926 Ahrensburg-Innenstadt**

### Märkte und Messen

**Samstag 11.05.19, 7-15 Uhr**  
**Flohmarkt Horner Rennbahn**  
**Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg**

**Sonntag 12.05.19, 12-15 Uhr**  
**Frauenflohmarkt Bramfeld**  
**Bramfelder Kulturladen e.V.**  
**Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg**

**Sonntag 12.05.19, 8-17 Uhr**  
**Kram- und Pflanzenmarkt Ammersbek**  
**Dorfgemeinschaftshaus,**  
**Am Gutshof 1, 22949 Ammersbek**

**Sonntag 12.05.19, 9-16 Uhr**  
**Flohmarkt Lehmweg**  
**Lehmweg, 20251 Hamburg**  
**Sonntag 12.05.19, 7-16 Uhr**  
**Flohmarkt Schnelsen Ikea**  
**Am Wunderbrunnen 1,**  
**22457 Hamburg-Schnelsen**

**Sonntag 12.05.19, 10-16 Uhr**  
**Flohmarkt Altona**  
**Haus Drei e.V.**

**Samstag 18.05.19, 12-16 Uhr**  
**Modelleisenbahn, Spielzeugmarkt-Börse**  
**Hamburg-Haus, Eimsbüttel,**  
**Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

**Samstag 18.05.19, 8-16 Uhr**  
**„Flohchanze“ rund um die Alte**  
**Rinderschlachthalle**  
**Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

**Sonntag 19.05.19, 8.30-16 Uhr**  
**Flohmarkt Niendorf Metro**  
**Papenreye 33, 22453 Hamburg**

**Sonntag 19.05.19, 11-17 Uhr**  
**Norderstedter Museumsfest**  
**Feuerwehrmuseum Norderstedt, Fried-**  
**richsgaber Weg 290, 22846 Norderstedt**

**Sonntag 19.05.19, 8-16 Uhr**  
**Flohmarkt Wandsbek Parkhaus Rewe**  
**Walddörfer Straße 146, 22041 Hamburg**

**Sonntag 19.05.19, 9-16 Uhr**  
**Flohmarkt Barsbüttel**  
**Möbelhaus Höffner,**  
**Rahlstedter Straße 2, 22885 Barsbüttel**

**Sonntag 19.05.19, 7-16 Uhr**  
**Flohmarkt Ahrensburg**  
**Toom, Beimoorweg 17 b, 22926 Ahrensburg**

**Samstag 25.05.19 und**  
**Sonntag 26.05.19, 10-18 Uhr**  
**Kunsthändlerwerk-Markt Norderstedt**  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55,**  
**22844 Norderstedt**

**Samstag 25.05.19, 20-23.59 Uhr**  
**Nachtflohmarkt Altona Fabrik**  
**Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 10-14 Uhr**  
**Flohmarkt Sülldorf**  
**Knospweg, 22589 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 8-15 Uhr**  
**Flohmarkt Schenefeld REWE (Center)**  
**Fr.-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld**

**Sonntag 26.05.19, 9-17 Uhr**  
**Flohmarkt Barmbek,**  
**Museum der Arbeit, Wiesendamm 3,**  
**22305 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 8.30-16 Uhr**  
**Flohmarkt Eppendorf/Hoheluft**  
**Hoheluftchaussee 1, 20253 Hamburg**

**Sonntag 26.05.19, 10-14 Uhr**  
**Flohmarkt Poppenbüttel**  
**Grundschule Poppenbüttel,**  
**Schulbergredder 21**

**Donnerstag 30.05.19, 8-16 Uhr**  
**Flohmarkt Ohlsdorf P+R**  
**Sommerkamp, 22337 Hamburg/Ohlsdorf**

**Donnerstag 30.05.19, 7-16 Uhr**  
**Flohmarkt Winterhude Rewe**  
**Krohnskamp 31, 22301 Hamburg**

**Samstag 01.06.19 und Sonntag 02.06.19**  
**altonale-Flohmarkt**  
 Der Flohmarkt ist ein Highlight für Freunde  
 des Trödelns und Schacherns!  
**Vom Paul-Neermann-Platz am Altonaer**  
**Bahnhof über den Platz der Republik bis**  
**zum Altonaer Rathaus**

**Sonntag 02.06.19, 8-18 Uhr**  
**Antik- und Trödelmarkt EKZ Schenefeld**  
**Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld**

**Sonntag 02.06.19, 8-16 Uhr**  
**Flohmarkt Norderstedt Seegros Parkplatz**  
**Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt**

**Sonntag 02.06.19, 10-14.30 Uhr**  
**Schallplatten- & CD-Börse, Zinnschmelze**  
**Maurienstraße 19, 22305 Hamburg**

**Sonntag 02.06.19, 8.30-18 Uhr**  
**Flohmarkt Glinde**  
**Glinger Marktplatz 1, 21509 Glinde**

### Impressum

**Herausgeber**  
**SeMa - Senioren Magazin**  
**Hamburg GmbH**

**Adresse**  
 Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

**Telefon**  
 040/41 45 59 97

**Fax**  
 040/524 39 72

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

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

**Handelsregister**  
 HRB 19693

**Amtsgericht**  
 Kiel

**Geschäftsführerin**  
 Silke Wiederhold

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

**Layout und Grafik**  
 Sandra Holst  
 Michael Kordt  
 Conny Zietzow

**Redaktion**  
 Franz-Josef Krause  
 Alexandra Petersen  
 Dr. Hergen Riedel  
 Marion Schröder  
 Stephanie Rosbiegal  
 Klaus Karkmann  
 Stephan Claus  
 Corinna Chateaubourg

**E-Mail**  
[redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de)

**Korrektorat**  
 Ute Arndt

**Anzeigenannahme für**  
**gewerbliche Anzeigen**  
 Herwart Wiederhold  
 HWWA Werbeagentur GmbH  
 Tel. 040/524 33 40  
[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.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** 50.500  
 • Nord: 20.500  
 • West: 21.500  
 • Ost: 8.500

**Anzeigenschluss**  
**gewerbliche Anzeigen**  
 Ausgabe Juni 2019  
 am 17.05.2019

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.

# SeMa

## Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe!

Erscheinungstag 1. Juni 2019



### 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 € 3,- (Ausland € 5,-) pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

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

### Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,  
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt  
oder per Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

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

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

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

