

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

**Gratis
zum
Mitnehmen**



Zu Hause fit bleiben
Work-out im Livestream



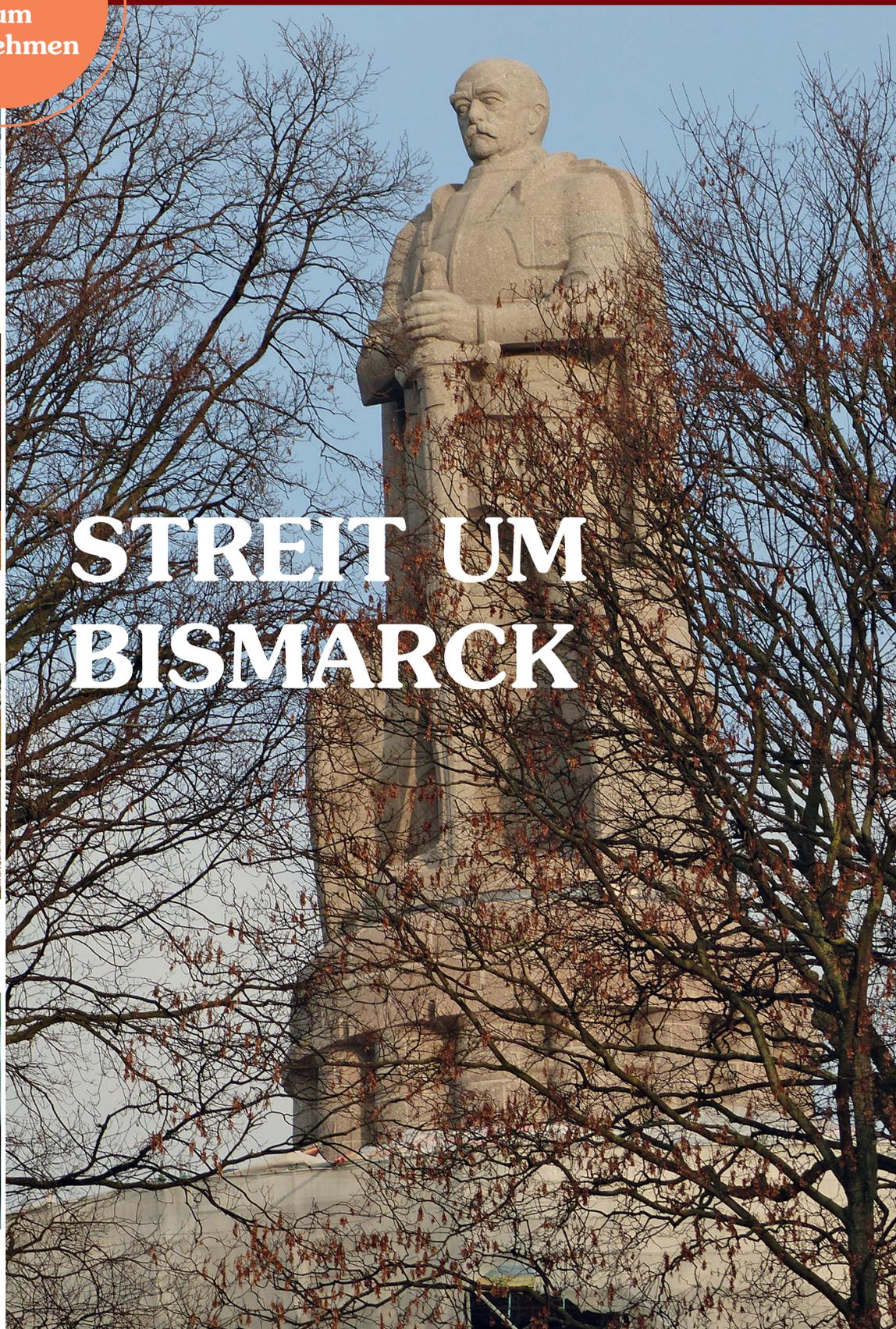
Bill Ramsey –
eine Legende verabschiedet sich



Eviva trotz Corona
Deutsche Rentner in Spanien



Parkinson
Bewegung außer Kontrolle



STREIT UM BISMARCK

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Eine vegetarische Menülinie
- Wechselnde Spezialitäten in den Aktionswochen

jedes Menü
7,60 €

inklusive Lieferung
und einem
Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: bestellen Sie gebührenfrei unter der Tel. **0800-150 150 5***, der lokalen Rufnummer **04107-851 908 0** oder online unter **www.meyer-menue.de** *nur vom Festnetzanschluss

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Streit um Bismarck**
Nie ganz geliebt – der graue Riese im alten Elbpark
- 10 **„Die Lust, in echt zu spielen“**
Wie funktioniert der Musikbringdienst „Musikando“?
- 12 **Konferenz statt Kaffeekränzchen**
Coronakrise: PC-Kenntnisse gegen die Einsamkeit

14 Zu Hause fit bleiben

Work-out im Livestream



- 16 **Frühjahrsputz in der Hausapotheke**
Hustensäfte, Pflaster, Schmerztabletten, Cremes

18 Dialogkonzept verbindet

20 Bill Ramsey

Eine Legende verabschiedet sich 2021 von der Bühne

- 22 **Barbara und Dirk Reimers**
erwecken Papiertheaterstück zum Leben
- 24 **Hilfe für Helfer**
Häusliche Pflege – die idealisierte Knochenarbeit
- 26 **Rezepte**
- 28 **Rätsel**
- 30 **Gut, wenn alles geregelt ist**
Erinnerungsgärten Hamburg – die Vorsorge nach Ihren Wünschen

32 Eviva trotz Corona

Deutsche Rentner in Spanien

34 Kleinanzeigen

37 Buch-Tipp „Wo du nicht bist“

38 Parkinson

Bewegung außer Kontrolle

- 39 **„Wie bitte?“**
Mit der richtigen Therapie auch im höheren Lebensalter gut hören
- 40 **Roland Kaiser ‚Alles oder Dich‘**
- 42 **Ein Päckchen voller Geschmack** | Rezepttipp: So erhält Gebäck ganz einfach besondere Formen
- 44 **Mit-Stricker und Woll-Spenden gesucht**
Freizeitgruppe Tüdelband & Co strickt für Obdachlose
- 46 **Sortenvielfalt auf dem „Pflanzenmarkt – Spezial 2021“ im Frühjahr**



„LEBENSFREUDE“

Großes Grundstück und doch ist das Geld knapp??

Sie müssen Ihr Zuhause nicht verlassen, um besser zu leben. Lassen Sie sich von uns beraten wie Sie durch Grundstücksteilung oder andere Möglichkeiten wieder an Liquidität gewinnen und mehr Freude am Leben haben.

Telefonische Sonderberatung
jeden Montag und Donnerstag

Die Beratung, Wertermittlung und Marktübersicht ist natürlich **kostenfrei** und **unverbindlich!**



Ich berate Sie gern:
d.i.i. Hamburg
Wir sind Wohnimmobilien

Stephan Füllmich
T. 040 – 35 71 8005
www.dii-hamburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ein Hauch von Frühling: Bäume und Sträucher sind voller Knospen, und wir genießen die ersten Sonnenstrahlen. Vielleicht hat Sie ja auch in den letzten Tagen ein Spaziergang in die Nähe des Bismarck-Denkmal geföhrt. Die notwendige Restaurierung löste eine Debatte über die Persönlichkeit des „Eisernen Kanzlers“ aus. Kritiker der Statue finden, der „undemokratische Bismarck“ stehe für Werte, die nicht mehr zu unserer heutigen Gesellschaft passen, und fordern eine Veränderung oder sogar den Abriss des Denkmals. Aber kann und sollte man historische Persönlichkeiten allein an den heutigen Maßstäben messen? Sollte man diese nicht besser im Kontext der jeweiligen Zeit beurteilen? Heutige Politiker haben es da einfacher. So kann zum Beispiel der grüne Ministerpräsident Winfried Kretschmann sein früheres Engagement im demokratiefeindlichen KBW (Kommunistischen Bund Westdeutschland) als „fundamentalen politischen Irrtum“ erklären.

Das unser Magazin auch in Andalusien gelesen wird, erfüllt uns ein wenig mit Stolz. Ein Leser fragte, ob wir darüber berichten möchten, wie deutsche Rentner Corona und die Maßnahmen in Spanien erleben. Dem kamen wir gerne nach.



Ob nun Lockerungen kommen oder nicht, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, aber lassen Sie sich nicht entmutigen und bleiben Sie weiterhin zuversichtlich. Die nächste Ausgabe wird ab dem 03. April verteilt.

Ihre Silke Wiederhold

UNSERE NÄCHSTEN SKYPE-VORTRÄGE



Der enge Wirbelkanal: Wenn die schmerzfreie Gehstrecke immer kürzer wird

10. März 2021 | 17:30 Uhr

Referenten: Priv.-Doz. Dr. med. Ralf Hempelmann, Dr. med. Alexander Richter, Leitende Ärzte Wirbelsäulenchirurgie



Wenn die Füße schmerzen – Fußfehlstellungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten

17. März 2021 | 17:30 Uhr

Referent: Dr. Christian Gauck, Leitender Arzt Gelenkchirurgie



Anmeldung zur Teilnahme an:

HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de

 Helios

www.helios-gesundheit.de

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

nahezu unsichtbar und z.T. auch zum Nulltarif!*



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



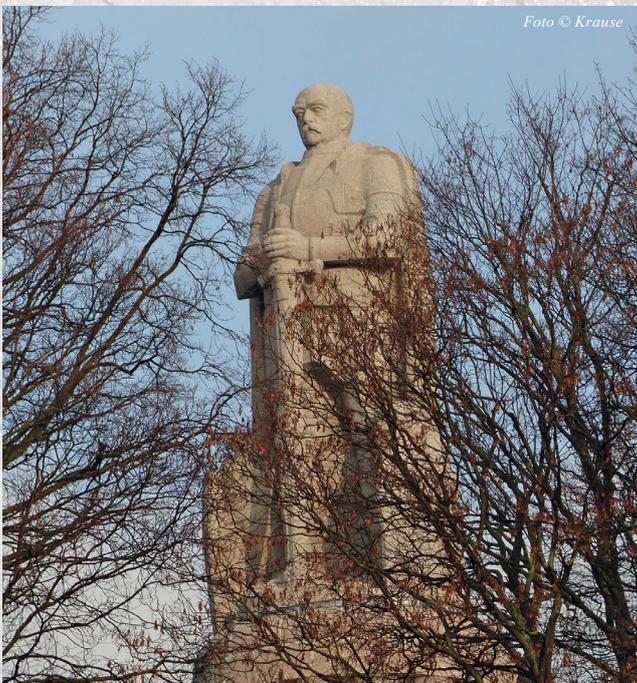
Dehn
Hörgeräte

Altonaer Poststraße 7
22767 Hamburg
www.dehn-hörgeräte.de

Abbildungen beispielhaft.

* für gesetzlich Versicherte bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung, zzgl. 10.- Euro gesetzliche Hilfsmittelgebühr pro Ohr.

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19



Frisch saniert, der Stein des Anstoßes. Mit einer Gesamthöhe von 34,3 Metern ist das Bismarck-Denkmal in Hamburg das „größte“ von mehr als 500 Exemplaren in Deutschland. Es steht unter Denkmalschutz. Dennoch möchten einige es ganz verschwinden oder einschneidend umgestalten lassen.

Streit um Bismarck

Nie ganz geliebt – der graue Riese im alten Elbpark

Gerieben wurde sich am Bismarck-Denkmal im alten Elbpark schon vor seiner Errichtung. Und obwohl inzwischen eine Generation heranwächst, die den Namen Bismarck möglicherweise mehr mit Hering, Mineralwasser und Korn als mit Politik in Zusammenhang bringt, war der Streit um den steinernen Koloss noch nie so heftig wie in diesen Tagen. Grund genug für das SeMa, der Geschichte des Denkmals und der des Reichskanzlers Otto von Bismarck nachzugehen.

Hamburg um 1900 – wenige Bürger, aber viel Bevölkerung

Eigentlich sind sie gar nicht so, die Hamburger. Vornehme hanseatische Zurückhaltung gepaart mit Sparsamkeit, das war um 1900 das Markenzeichen der bestimmenden Klasse an der Elbe – der Bürger. Denn nur eine Minderheit der Bewohner der Stadt durften sich deren Bürger nennen. Ausschließlich jene Männer, die damals ein jährliches Ein-

kommen von mindestens 1200 Mark zu versteuert hatten, konnten Hamburger Bürgerechte beantragen und waren, abgestuft nach Klassen, wahlberechtigt. Obwohl es Arbeiter gab, die freiwillig diesen Betrag steuerlich anmeldeten, um wahlberechtigt zu sein, gaben in Hamburg die „Braven Bürger“ politisch den Ton an. Von den über 800.000 Bewohnerinnen und Bewohnern waren lediglich 44.000 Männer für die Bürgerschaft wahlberechtigt. So war es kein Wunder, dass die „Bürger“ sich in ihrer Mehrheit gestört fühlten, als 1901 mit Otto Stolten der erste Sozialdemokrat in die Bürgerschaft einzog. Bis 1904 saß er dort allein. Erst dann bildete sich mit 13 Sozialdemokraten eine eigene Fraktion. Und obwohl Otto von Bismarck als „Vater“ durchaus fortschrittlicher Sozialgesetzte einiges für die Arbeiterschaft getan hatte – ein Denkmal für ihn stand nie ganz oben auf der Agenda der SPD.

Als Sahnehäubchen den Sachsenwald

Das Jahr 1871 beschert dem Kanzler der Einheit Ehr und Gut. Bismarck wird in den erblichen Fürstenstand erhoben; den Sachsenwald gibt es als Zugabe. Im Reich beginnt die Heldenverehrung bei denen, die er nicht unterdrückt. Sozialisten und Katholiken haben dagegen keinen Grund, das Weihrauchfässchen in Richtung des „Eisernen Kanzlers“ zu schwenken. Die Bismarck-Begeisterung wird auch nicht dadurch gebremst, dass Kaiser Wilhelm II. den Kanzler entlässt und versucht, ihn kaltzustellen. Zu seinem 80. Geburtstag am 1. April 1895 leistet das Postamt Friedrichsruh Schwerstarbeit, gilt es doch fast 10.000 Telegramme und rund 450.000 Briefe an den „Alten vom Sachsenwald“ auszuliefern. Und ob der greise Fürst bei den über 450 neuen Ehrenbürgerschaften den Überblick hat, kann bezweifelt werden.

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

- seit 1994 kompetente Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/286 70
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999 -95, Telefax: 040/98 26 999 -99
mail@rechtsanwalt-dehns.de, www.rechtsanwalt-dehns.de

Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



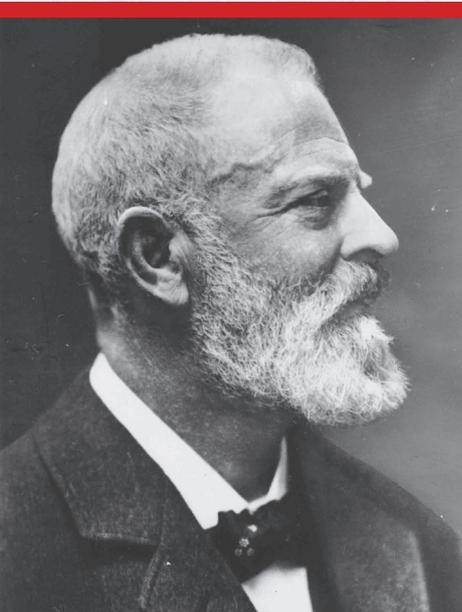
LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel

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

Hamburgs Ehrenbürger war er schon 1871 geworden. Ehre, wem Ehre gebührt.

Ein Sturm bricht los

Am 30. Juli 1898 stirbt Bismarck in Friedrichsruh. Dort wird er auch beigesetzt, obwohl Kaiser Wilhelm II. das gern in Berlin gesehen hätte. Die sich nun auftürmende zweite Welle der Bismarck-Verehrung begnügt sich nicht mit Telegrammen und Briefen. Von über 700 Bismarck-Denkmalern die bis 1914 im Deutschen Reich geplant wurden, kamen mehr als 500 zur Ausführung. Auch in Hamburg ist die Denkmalbegeisterung groß. Für Max von Schinckel, den Inhaber der Norddeutschen Bank, steht fest, „dass unverzüglich und solange noch jedem dieser unersetzliche Verlust heiß in der Seele brennt, auch in Hamburg die Schritte für die Errichtung eines grandiosen Bismarckdenkmals getan werden müssen“. Allerdings soll das Denkmal nicht aus Steuermitteln, sondern mit Spenden finanziert werden. Dem Gremium für den Bau eines Ehrenmals gehören elf angesehene Bürger Hamburgs an. Noch im gleichen Jahr erscheint ein Aufruf mit den Namen von 1000 „Gesinnungsgenossen“, die für ein Denkmal werben. Allen voran der erste Bürgermeister Johann Georg Mönckeberg, die Reeder Carl Laeisz bzw. Carl Ferdinand Laeisz, der Präsident



Adolf Woermann, der „königliche Kaufmann“, galt schon zu seiner Zeit als besonders rücksichtloser Kolonialkaufmann, der sein Unternehmen mit wenig „königlichen“ Methoden in Afrika arbeiten ließ. Die Umbenennung zweier nach ihm benannten Straßen in Fuhsbüttel lässt seit Jahren auf sich warten.

Foto © Wikipedia

des Oberlandesgerichts Ernst Friedrich Sieveking, der Architekt der Speicherstadt Franz Andreas Meyer, der Direktor des Museums für Kunst und Gewerbe Justus Brinckmann, der Architekt des Rathauses Martin Haller und der Direktor der Kunsthalle Alfred Lichtwark. Vertreten sind weitere, noch heute in Hamburg klingende Namen wie Lenhart, Nirrheim, Nolte, Nottebohm, Suhr, Sydow, Tesdorpf, Thulesius, Lutteroth, Schmiersahl, Schramm, Schroeder, Traun, Versmann, Vorwerk, Warnholz, Woermann und viele andere mehr. Keiner möchte fehlen – aber offensichtlich auch keiner so richtig großzügig spenden. Denn es dauert länger als ge-

plant, die veranschlagten 453.000 (Gold-) Mark – nach heutigem Goldwert acht Millionen Euro – zusammenzubringen.

Über Kunst kann man streiten

Von den „Bürgern“ begrüßt, aber von vielen „Bewohnern“ kritisch gesehen, hat es das Denkmal schon vor dem ersten Spatenstich schwer. Denn nicht nur der Denkmalsgedanke, auch der Standort für das Denkmal ist strittig. Der alte Elbpark, der Waseberg von Blankenese, die Fontenay an der Außenalster sowie ein Standort an der Binnenalster konkurrieren um den Hamburger Bismarck. Über die künstlerische Gestaltung wacht ein Preisgericht und entscheidet sich nach einer Ausschreibung 1902 unter 219 Einsendun-

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.03.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-Nord
040 / 55 00 55 - 5948



SPARDA  IMMOBILIEN

Seit
1987

ANGELA GREIZER



✧ **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



Norderstedt „Wohnquartier Kleeblatt“

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

- 2-4 Zi., ca. 64-155 m² Wohnfläche
- KfW-40-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (tlw. mit Carport)
- Terrasse, Balkon, gr. Dachterrassen



ab € 318.000,-

Courtagefrei – direkt
vom Eigentümer!

Bedarfsausweis: 9,9 kWh (m²a),
Wärmepumpe, Bj. 2021, A+

Bezugsfertig: Oktober 2021



MR immobilien
GmbH

...wir machen das!

Tel.: 04191/87 37 30
[mrimmobilien@
radtkbau.de](http://mrimmobilien@radtkbau.de)



Bismarck-Denkmal mit Steinbock

Foto © Steinbrener/Dempff & Huber

Der „Kopf ab“-Vorschlag ist für Dr. Johann Hinrich Claussen, Beauftragter des Rats der EKD für Kultur und Leiter des Kulturbüros der EKD, nicht diskussionswürdig. Er setzt vielmehr auf die Kraft der künstlerischen Ironie und hat einen anderen Vorschlag. Foto © Krause

Es wird gegenwärtig viel und heftig über Denkmäler gestritten, auch in Hamburg. Oft wünschte ich mir, man würde differenzierter diskutieren. Aber es braucht wohl die Empörung, damit etwas lange Übersehenes endlich zum öffentlichen Thema wird: zum Beispiel die deutsche Kolonialgeschichte.

Gerade wird das Bismarck-Denkmal, zwischen Reeperbahn und Michel, für sehr viel Geld saniert. Doch zugleich ist eine Debatte darüber entbrannt, ob man es nicht abräumen sollte. Ich würde für mehr Humor werben. Denn ich erinnere mich nur zu gern an eine Kunstaktion aus dem Sommer 2015. Damals hat im Rahmen des Hamburger Architektensommers das österreichische Künstlerteam Steinbrener/Dempff&Huber den eisernen/steinernen Kanzler zum Gegenstand einer klugen Erheiterung gemacht und gezeigt, dass Kunst manchmal einen erbitterten Streit auf ein anderes Gleis setzen kann. Die Künstler haben einfach oben auf das Bismarck-Denkmal einen lebensecht aussehenden Steinbock gesetzt, und schon war all das Massige und Monumentale wie durchgestrichen.

So wird man es nicht bei all den anderen problematischen Denkmälern machen können. Dazu sind judenfeindliche Schmähskulpturen an mittelalterlichen Kirchen oder Denkmäler mörderischer Kolonialisten zu schrecklich. Hier aber passt es. Denn bei Lichte betrachtet, ist dieses viel zu große und anachronistische Bismarck-Denkmal selbst eine ziemlich komische Figur. Warum also lässt man Steinbrener/Dempff&Huber nicht wieder ran?

Bismarck ohne Politik

Länge: 1,93 Meter, Sommersprossen

Als Korpsstudent „innerhalb dreier Semester“ 28 Mensuren (Duelle) nur ein „Schmiss“. Spitzname in Göttingen „Kindskopf“.

Beurlaubung wegen „Unwohlseins“ vom Staatsdienst, um seiner „ersten Liebe“ nachzureisen.

Täglich 10 bis 15 „starke“ Zigarren; gute Rotweine aus Bordeaux und Riesling aus Deutschland. Mit seinem Ausspruch „dieses Ungeheuer schmeckt mir ungeheuer“ machte Bismarck die Weinlage „Forster Ungeheuer“ weltberühmt.

Mit Möweneiern auf einer Wellenlänge mit Kunst und Mode – der Komponist Richard Strauß war von ihnen begeistert – Claudia Schiffer ließ sie bei ihrer Hochzeit servieren. Auch für Bismarck waren Möweneier ein Hochgenuss.

Essig, Speiseöl, Zwiebeln, Senfkörner und Lorbeerblätter: badet ein roher Hering darin, wird er zum Bismarckhering. „Wenn Hering genauso teuer wäre wie Kaviar, würden ihn die Leute weitaus mehr schätzen.“ So der Fürst. Der Züchter Wilhelm Richter aus Zwickau nannte 1885 eine Kartoffelsorte „Reichskanzler“. Sie wurde schnell zu einer der damals meistangebauten Standardkartoffeln. Die spät reife, mehligkochende Knolle mit auffallend hellem Fleisch und rötlicher Schale ist heute nur noch den echten Kartoffelkennern bekannt.



Bednarek Wiebke



Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke MSc
Master of Science für ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

- Zahnersatz für Senioren
- Vollkeramische Restaurationen
- Prophylaxe
- Implantate
- Computergestützte Keramikfüllungen und Kronen ohne Abdruck in nur einer Sitzung Cerec
- Bleaching
- Digitales Röntgen
- Eigenes Meisterlabor
- Rollstuhl- und behindertengerechte Praxis
- Heimbesuche-Zahnbehandlung und Zahnreinigung vor Ort

Sprechzeiten Mo. | Mi. | Fr. 8 – 15 Uhr
Di. | Do. 12 – 20 Uhr | und nach Vereinbarung
Alte Elbgaustraße 14 | 22523 Hamburg | Telefon 040 55 00 56 00

Für mehr Sicherheit im und am Haus:

Individuelle Handläufe

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- auf Wunsch mit LED-Beleuchtung
- Montage-Komplett-Service

**innenelemente
hörnke**
Horster Landstr. 9,
25358 Horst (OT Hahnenkamp)



Tel.: 04121 / 26 24 785 • post@innenelemente-hoernke.de

Rund 80 Bilder
schuf Franz von
Lenbach von
Bismarck –
hier eines aus
dem Jahr 1894.
Foto © Staatsgalerie
Stuttgart



gen einstimmig für den Entwurf des in Eppendorf geborenen Architekten Karl Scheffler und des Bildhauers Hugo Lederer. Während Freunde der modernen Kunst das Ergebnis feiern, bricht sich „Volkes Stimme“ in unzähligen Leserbriefen Bahn. Einen „liebenswürdigen“ Bismarck will man sehen – sei der Fürst doch „kein finsterer Feind, sondern ein guter Freund des Volkes“ gewesen. Umgekehrt nehmen auch Befürworter kein Blatt vor den Mund. Allen voran der Hamburger Kunsthistoriker Aby M. Warburg, der in seiner Satire „Walpurgisnacht auf dem Stintfang“ die „kaufmännischen Spießer mit ihrem Drang zur platten Besitzergreifung“ geißelt. Denn das, was Kaiser Wilhelm II. und „die Spießer“ für Denkmal-Kunst halten, sind für die Anhänger der Moderne lediglich „Kleidergestelle“ ohne eigene Aussage.

Nur nicht hochsehen

Allen Kontroversen zum Trotz wird das Denkmal am 2. Juni 1906 in Anwesenheit der Nachkommen des Reichsgründers eingeweiht. Die einem mittelalterlichen Roland – Symbol für Stadtfreiheit – nachempfundene Riesenfigur gehört von nun an zum Stadtbild. Warburg notiert nach der Einweihung „Einfach grandios, plastisch und doch visionär überragend“. Damit steht er im Kreis der Kunstkritiker allein. Es mehren sich Stimmen, die bemängeln, dem Monument fehle es an Feingefühl und Kunstsinn, und der Versuch, eine mythische Größe mit vermeintlicher deutscher Ausdrucksstärke zu konstruieren, sei ein Fehlgriff. Aus ganz anderen Motiven mieden Wilhelm II. und Adolf Hitler den Blickkontakt zum steinernen Kanzler bei ihren Besuchen in Hamburg: Sie hätten zu ihm hochsehen müssen. Und das vermied Hitler selbst an dem Tag, als er am 14. Februar 1939 bei Blohm & Voss Ehrengast von Stapellauf und Taufe des „Schlachtschiffes F“ auf den Namen „Bismarck“ war.

Abstieg mit Fackeln und Scheinwerfern

Ob Kunst oder nicht – der Koloss wurde zu einem Wallfahrtsort deutschnationaler Demokratiefeinde, die jährlich den Geburtstag des Kanzlers zelebrierten. Gegendemonstrationen und Straßenschlachten waren die Folge. Erst als 1932 die Fackelzüge zum Denkmal verboten wurden, kehrte im Elbpark Ruhe ein, denn die Nazis kannten nur einen, dem ihr Personenkult galt – den „Führer“ Adolf Hitler. Das Bismarck-Denkmal diente nur noch dazu, ab 1940 im Inneren Luftschutzräume zu beherbergen. Die dabei eingebrachten 2.000 Tonnen Beton, Witterungs- und Kriegsschäden machten Sanierungen notwendig. Das geschah 1998 auf Kosten des nationalkonservativen Bundes für Denkmalerhaltung. Als dieser Verein am 21. Mai 2003 erstmalig die Beleuchtung der Statue feierte, kam es zu Szenen, wie sie in der Weimarer Republik am Denkmal an der Tagesordnung waren.

Alter Klotz im neuen Blick

Während in der Vergangenheit die antidemokratische Haltung des „Kanzlers der Einheit“ im Fokus der Kritik stand, ist es seit

Wir machen Sie mobil

Falt-E-
Scooter ab
€ **3.149,-**



- Bequeme + breite Sitzfläche
- Sehr geringes Gewicht
- Automatische Falbfunktion
- Passt in jeden Wohnwagen und in jedes Auto

Rehafachzentrum für Dreiräder & Sonderfahrzeuge

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten, gern liefern wir auch zu Ihnen nach Hause. Abholung ist ebenfalls möglich.



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30, Sa. 9-13 Uhr
Langeloh 65 | 25337 Elmshorn | Tel. 04121 764 63

AMEOS



AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Bei uns finden Sie alles unter einem Dach:

Wohnungen mit tollem Ausblick in herrlicher Parkanlage, Service durch Hausdamenbetreuung, niveauvolles Veranstaltungsprogramm, Einkaufsmöglichkeiten, Restaurant, Café, Friseur, Fußpflege, Ärzte, Dialyse, Physiotherapie, Wellnessbereich, Wäscheservice, Wohnungsreinigung, Tiefgarage, Haustechniker.

AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg, Tel. +49 (0)4541 13-0
info@ratzeburg.ameos.de

www.ameos.eu/ratzeburg

Be Brilliant™



März 2021.
Hören auf dem nächsten Level.



signia

Erleben Sie die ganz neue Hörgerätekategorie.
Die neuen Signia-Hörgeräte im Earbud-Design – die ersten Im-Ohr-Hörsysteme mit Bluetooth und Akku.
Ab März 2021 exklusiv bei uns.

Jetzt kostenlos testen!

Wir hören Ihnen zu!



Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-525 37 73

info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de
Montag-Freitag
9-13 und 14-18 Uhr



DSG Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel
Pflegewohnstift
Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

der „Black Lives Matter“-Bewegung die Rolle Bismarcks in der Kolonialpolitik des Deutschen Reiches, an der sich die Diskussion entzündet. Dabei war Bismarck ursprünglich an Kolonien nicht interessiert. Vielmehr waren es Kaufleute aus Hamburg, die bei der Reichsregierung energisch in dieser Richtung intervenierten. Nicht Otto von Bismarck, sondern der Gründer und Vorsitzende der Hanseatischen Kolonisations-Gesellschaft, Vorstandsmitglied des Flottenvereins, Präses des Kirchenrates der evangelisch-reformierten Gemeinde und Vorstandsmitglied des deutschen Kolonialrates Julius Scharlach formulierte: „Kolonisieren, das zeigt die Geschichte, bedeutet nicht, die Eingeborenen zu zivilisieren sondern sie zurückzudrängen und schließlich zu vernichten ...“ Dennoch schuf Bismarck bei der Kongokonferenz 1884/1885 die Grundlage für die Aufteilung Afrikas in Kolonien. Großer Gewinner war damals der Belgische König Leopold II, der mit dem Kongo ein „persönliches“ Königreich erhielt. Auch das Deutsche Reich sicherte sich einen Teil der „Afrika-Torte“. Für Hamburgs Überseekaufleute begannen goldene Zeiten. Die Firma Woermann wurde sogar mit Truppentransporten nach Afrika reich. Es gibt Aussagen, nachdem Bismarck sich am Afrika-geschäft auch persönlich bereichert habe. Denn 60 % der Ausfuhren des Deutschen Reichs in die Kolonien bestand aus Schnaps – gebrannt auch aus den Kartoffeln des Kanzlers.



Das Kontorhaus der Firma Woermann zeigt im Eingangsbereich heute noch eindrucksvoll, woher der Reichtum gekommen ist. Foto © Krause

„Kopf ab“, fordert der Pastor

Schleifen, köpfen, umgestalten – etliche Initiativen wollen, wenn es schon nicht verschwindet, dem Monument an der Elbe inhaltlich eine neue Richtung geben. Nun ist es an Hamburg, ihm ein begleitendes Rüstzeug zu verpassen, dass es vor weiteren Beeinträchtigungen schützt. Eine besonders drastische, ins Auge springende Umgestaltung fordert der evangelische Pastor Ulrich Hentschel „Kopf ab“, ist sein Vorschlag. Hamburgs Kultursenator Carsten Brosda formulierte im NDR unter anderem: „Der Bismarck steht da und er ist insofern auch Teil unserer Geschichte. Die Frage ist, wie wir mit dieser Geschichte vernünftig umgehen und wie wir dafür sorgen können, dass wir ein Gefühl dafür bekommen, aus welcher Zeit er stammt. Ich glaube, keiner würde heute mehr ein Bismarck-Denkmal bauen. Aber da wir nun eines haben, geht es darum, darauf hinzuweisen, welche Zeit es repräsentiert und wie wir uns in unserer Zeit dazu verhalten. Ob das mit Gedenkmalern oder Installationen geschehen kann, müssen wir jetzt in einem gemeinsamen Prozess herausfinden. Ob ich das am Bismarck oder mit ihm mache, müssen wir dann diskutieren. Ich finde die Diskussion richtig, denn die Zeit damals gestaltet in manchen Bereichen unser Leben bis heute. Am Ende muss es darum gehen, wie wir das notwendige Störgefühl an dieser Stelle erzeugen, damit jeder, der an dem Denkmal vorbeigeht, nicht einfach ungerührt weitergeht, sondern weiß, dass es hier etwas gibt, womit er sich auseinandersetzen muss.“

Und wie sehen Sie es?

Wie freuen uns auf kurze Rückmeldungen, die wir gern (evtl. auszugsweise) in der nächsten Ausgabe veröffentlichen, wenn sie bis zum 12. März an die E-Mailadresse: SeMa@email.de gesendet werden.



Bitte pflege mich
richtig!

Ihr Pflege- Vorsorge-Portal

Anmeldung und
weitere Informationen
unter:

www.bitte-pflege-mich-richtig.de

„Schon heute Ihre Gewohnheiten, Vorlieben und Pflegewünsche für die Pflegeeinrichtung von morgen einfach und sicher in unserem Service-Portal erfassen!“

Optimale Pflege vom ersten Tag an! Das ist unsere Mission.

Als Pflegeprofis wissen wir was dafür wichtig ist. Daher haben wir eine Plattform entwickelt, auf der unsere Kunden in einem speziellen Fragenkatalog Informationen für ihre spätere Pflegeeinrichtung erfassen können, mit denen ihre optimale Pflege in einer Pflegeeinrichtung vom ersten Tag an sichergestellt werden kann.



Stellen Sie sich vor: Sie werden zum Pflegefall.

Haben Sie Verwandte oder Freunde, die dem Pflegepersonal von allen Ihren Vorlieben, Gewohnheiten und Abneigungen berichten könnten? Falls nicht, was wäre dann, wenn Sie sich aufgrund eines Schlaganfalls oder einer fortgeschrittenen Demenz nicht mehr selbst mit dem Pflegepersonal verständigen könnten?

Mit unserem Vorsorge-Portal erfassen, verwalten und aktualisieren Sie alle Informationen, die für eine optimale Pflege und Vorsorge wichtig sind. Im Pflegefall erkennt Ihre Pflegeeinrichtung anhand unseres Logos auf Ihrer Krankenversicherungskarte, dass wichtige Informationen vorliegen und kann sie über einen sicheren Authentifizierungsprozess abrufen.

Was kostet dieser Vorsorge-Service?

Für eine einmalige Aufnahmegebühr von 24,95 € und einen Monatsbeitrag von 3,95 € (jeweils inkl. MwSt.) können Sie unseren Service uneingeschränkt nutzen.

Gemeinsames Wissen verbindet!

Service-Telefon: 04561-5277189



Kurkonzert im Innenhof: Die jungen Musiker bekommen eine Gage, die Senioren dürfen den Klängen kostenlos lauschen. Credit: Körber-Stiftung/Jann Wilken



In dicke Jacken eingemummelt, können Senioren in verschiedenen Einrichtungen an Kurkonzerten im Freien teilnehmen und der Musik lauschen. Credit: Körber-Stiftung/Jann Wilken



Auf dem Programm der drei Trompeter; Musikstudenten an der Musikhochschule in Hamburg, stand Klassik und Jazz. Credit: Körber-Stiftung/Jann Wilken



Auf dem Weg zum Konzert: Drei Jungs von der Musikhochschule kommen auf E-Rollern zum Kurkonzert in die Senioreneinrichtung. Credit: Körber-Stiftung/Jann Wilken

„Die Lust, in echt zu spielen“

Wie funktioniert der Musik-Bringdienst „Musikando“?

Seit Januar touren die Musiker/-innen des Musik-Bringdienstes „Musikando“ durch Hamburger Senioreneinrichtungen. Das ist für beide Seiten beglückend. Für die Bewohner/-innen, die mal wieder an einem richtigen Konzert teilnehmen können. Und für die Musiker/-innen, die mal wieder „in echt“ vor Publikum auftreten können. Applaus.

Die Idee zum Musikbringdienst „Musikando“ entstand fast nebenbei, in der Küche sozusagen –, um im selbst gewählten Bild des innovativen Kulturprojekts TONALi zu bleiben. In der Küche statt am gut gedeckten Esstisch werden (um im Bild zu bleiben) bei dem Projekt Musiker/-innen und Publikum gleichermaßen bei der Ideenfindung und Gestaltung von Kulturleben gefördert. So entstand die Idee zum Musikbringdienst zunächst beim „Rumspinnen in der Küche“, erzählt Jan Geisler, Projektmanager bei TONALi. Das Publikum war in diesem Fall zwar nicht dabei, hat aber sonst bei diesem Kulturprojekt viele Mitgestaltungsmöglichkeiten. TONALi überträgt die Willensbildung für das Zustandekommen von Musik auf das Publikum, beteiligt es, involviert es in die Lebenswelt der jungen Nachwuchsmusiker/-innen, die sich durch TONALi als künstlerische Exzellenz gesellschaftlich engagieren. „Dieser Ansatz überzeugt mich“, sagte Kirill Petrenko, Chefdirigent der Berliner Philharmoniker über die Arbeitsweise von TONALi. Jetzt hat sich das Hamburger Kultur- und Bildungsprojekt etwas Neues, etwas der aktuellen Zeit Angepasstes, ausgedacht. Und das läuft gut, sehr gut sogar.

■ Spontan und flexibel

Das erste Mal gingen drei Musiker am 22. Januar zum Kurkonzert ins Seniorenheim Ansgar in Langenhorn. Das heißt, sie gingen nicht, sie kamen auf E-Rollern angefahren. Das war schon mal ein echter Hingucker und kennzeichnend für die lockere Aktion. „Die Musiker/-innen reisen meistens individuell an und werden nicht etwa mit einem Tourbus zu den Veranstaltungsorten gebracht“, betont der Projektmanager. „Spontaneität und Flexibilität sind bei diesem Projekt sehr nützlich, damit der Organisationsaufwand überschaubar bleibt.“

Etwa 15 Minuten holten die drei Studenten der Musikhochschule im Freien aus ihren Blasinstrumenten, was die Temperaturen zuließen. Denn zum Draußen-Musizieren eignen sich nicht alle Instrumente, so Geisler, „kostbare Streich- oder Holzblasinstrument können bei Minusgraden nicht eingesetzt werden.“

50 Musiker und über 80 Einrichtungen haben sich bereits beworben, etwa 40 Konzerte konnten in 16 Einrichtungen bis Redaktionsschluss stattfinden, 60 weitere stehen im März auf der Agenda. Wenn es das Wetter zulässt oder keine Impftermine in den Einrichtungen dazwischenkommen.

■ Auf dem Programm: Klassik und Jazz

Vielleicht kann „Musikando“ sogar noch länger Musik zu den Menschen bringen, wenn es die Fördergelder oder Spenden ermöglichen. Aktuell teilen sich mehrere Stiftungen, darunter die Toepfer- und die Körber-Stiftung, die Kosten. Denn – und das ist das Gute an dieser Aktion – die jungen Musiker werden pro Auftritt bezahlt. „Das sind keine großen Summen, ermöglicht es den Musikern aber immerhin, überhaupt mal wieder etwas mit ihrer Arbeit zu verdienen“, so Projektleiter Geisler. Künstler – und das wird in der der aktuellen Diskussion gern vergessen – leben ja nicht nur vom Geld, sondern auch von der Wahrnehmung, Anerkennung und Reaktion des Publikums. Wo weitere Konzerte stattfinden, steht auf der Webseite unter www.tonali.de/termine/. Spontane Besucher sind – der aktuellen Situation geschuldet – leider nicht zugelassen.

Der Musikbringdienst „Musikando“ ist eine gemeinsame Aktio der Alfred Toepfer Stiftung, Claussen-Simon-Stiftung, Dürr Stiftung, Gabriele Fink Stiftung, Homann-Stiftung, Körber-Stiftung, Nordmetall-Stiftung, Stiftung Nachbarschaft, TONALi gGmbH und der Elbphilharmonie Hamburg.

Musiker und Einrichtungen können sich weiterhin unter www.tonali.de/musikando-anmeldung/ anmelden.

Machen Sie Ihr Leben Zuhause leichter!

Jetzt bis zu
4.000 €
Zuschuss
sichern

Komplettservice für altersgerechtes Wohnen inklusive Pflegekassen-Zuschuss

Das Aufstehen fällt schwerer, beim Gehen stolpert man über kleinere Schwellen und das Duschen wird zum Balanceakt – im Laufe des Lebens werden solche alltäglichen Aktivitäten für viele Menschen zu einer großen Herausforderung.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Wohnen zuhause zu erleichtern

Häufig können ein paar Umbauten oder Verbesserungen in Haus oder Wohnung viel ausmachen: Haltegriffe oder Handläufe geben mehr Sicherheit im Bad oder Flur, eine Dusche statt einer Badewanne ermöglicht eigenständiges Waschen, ein erhöhtes WC erleichtert aufzustehen oder es werden Rampen benötigt, um sich besser bewegen zu können.

Nutzen Sie den Zuschuss der Pflegekasse

Was viele nicht wissen ist, dass für solche Maßnahmen jedem Pflegebedürftigen ein Zuschuss von bis zu 4.000,- € von der Pflegekasse zusteht. Der Anspruch gilt für Pflegegrad 1–5. Wenn Sie in Hamburg leben, gibt es zudem weitere Möglichkeiten für finanzielle Hilfestellungen. Die Durchführung solcher Maßnahmen, sowie die Beantragung und Erstattung der Kosten sind jedoch nicht ganz so einfach.

An diesem Punkt setzt die besser zuhause GmbH an. Das Hamburger Unternehmen bietet einen Komplettservice an, der auch das gesamte Procedere mit den Pflegekassen beinhaltet.

Alles aus einer Hand!

besser zuhause bietet eine kostenlose Planung und Beratung mit seinen qualifizierten Wohnberatern, erstellt den Antrag, sorgt für die Bewilligung, setzt die gewünschten Verbesserungen mit speziell geschulten Handwerkern um und rechnet mit der jeweiligen Pflegekasse ab. Wenn möglich entstehen für die pflegebedürftigen Kunden und deren Familien keinerlei Kosten. Aktuell ist besser zuhause im Großraum Hamburg tätig und arbeitet bei der Materialauswahl mit der Peter Jensen GmbH zusammen. Ein unverbindliches Beratungsgespräch lohnt sich daher bestimmt!

Kostenlose Beratung

Die Wohnberater von besser zuhause beraten Sie gern und unverbindlich. Nehmen Sie am besten gleich telefonisch Kontakt auf: Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr, Telefon: **040 - 69 63 85 400** oder per E-Mail: info@besserzuhause.com. besser zuhause GmbH, Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg, Internet: www.besserzuhause.com



Wir beraten, planen
und bauen um!



*Bodengleiche
Dusche*



*Erhöhtes
WC*



Haltegriffe



*Barrierefreier
Waschtisch*



Wannentüren



Handläufe



*Rutschfester
Boden*



Rampen



Türanpassungen

Nutzen Sie unser Rundum-Sorglos-Paket

- ✓ Bedarfsgerechte Beratung und Planung
- ✓ Montage und kostenlose Entsorgung des Altmaterials
- ✓ Kostenabrechnung mit der Pflegekasse

Lassen Sie sich jetzt
kostenlos beraten

040 - 69 63 85 400

Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr oder per E-Mail:
info@besserzuhause.com

besser zuhause GmbH
Mönckebergstraße 17
20095 Hamburg
www.besserzuhause.com



Konferenz statt Kaffeekränzchen

**Coronakrise: PC-Kenntnisse
gegen die Einsamkeit**

Es gibt viele Senioren, die sich mit PC und Smartphone bereits angefreundet haben.

Der Partner ist gegangen, Familie und Freunde kommen selten zu Besuch – wenn sie denn überhaupt dürfen. Nichts hat die Einsamkeit von Senioren so verdeutlicht wie die seit gut einem Jahr anhaltende Coronakrise. Mögen die Fernsehbilder von Intensivstationen oder aus Seniorenheimen noch so furchtbar sein, man braucht sie nicht einmal, um das Problem der Vereinsamung zu erkennen. Das müsste – zumindest in diesem Maße – nicht sein, denn es gibt im Zeitalter des Internets zahlreiche Kommunikationsmöglichkeiten jenseits von Telefon oder Kaffeekränzchen. Ob Chat, Videokonferenz, WhatsApp, Google-Maps oder Google-Fotos: Der Mehrheit der Bevölkerung 70plus sagen die Begriffe immer noch nichts. Aber warum nur?

Das Telefon ist stumm, der Himmel grau, und das Fernsehen bringt eigentlich auch wenig – höchstens frustrierende Meldungen rund um die Coronakrise. Nein, die Hanseatin Helga M. (76) will die Statistiken, Beiträge von Intensivstationen oder recht schwammigen Voraussagen, wann denn alles besser werden könnte, nicht mehr sehen oder hören. Bloß keinen Besuch, bloß keinen Kontakt – und am Telefon will die einsame Dame auch niemanden mehr nerven. Was nun? Viele ihrer Altersgenossen sind da flexibler, sie haben schon in der Vor-Coronazeit den Umgang mit PC oder Smartphone gelernt. Aber wenn das so einfach wäre.

Einfach vielleicht nicht, aber möglich. Renate Brahmst (82, St. Georg) zum Beispiel beschreibt ihren Weg, der sie zurzeit so glücklich macht wie es in Epidemie-Zeiten eben, möglich ist. „Ich habe mich erst mit 81 Jahren entschieden ein Smartphone anzuschaffen, und das nach langem Bitten meiner Tochter. Ich habe viele nette Kontakte und alte Freunde wiedergefunden“, sagt die gelehrige Seniorin und schaut wieder fasziniert auf ihre neue digitale Errungenschaft. Doch wer hat so gute Lehrer?

Lehrer wohl schon, aber: Nicht willens scheinen eher die älteren Mitbürger selbst zu sein. Dabei kann Senioren-Vereinen, Senioren-Tagesstätten oder anderen Institutionen kein großer Vorwurf gemacht werden, Angebote an solchen Kursen waren zumindest vor Corona immer existent. Es muss etwas anderes sein, was die Mehrheit der älteren Senioren von

dem Gang an PC oder Smartphone abhält. Die Generation „ich brauche so etwas nicht“ oder „so etwas Neues ist nichts für mich“ offenbart das Problem. „Es gibt zunächst einmal die große generelle Angst, Fehler zu machen. Auch die Aussage, man möchte im Alter nichts kaputt machen, ist typisch“, sagt Dagmar Hirche, Vorsitzende des Hamburger Vereins Wege aus der Einsamkeit zu dieser Problematik (siehe auch nebenstehendes Interview). Ein Mann aus der etwas jüngeren Generation, mit der Materie aus Bits und Bytes genügend vertraut, stellt klar: „Natürlich ist es nicht einfach, spät im Leben etwas Neues zu lernen. Aber gerade PC und Internet lohnen sich auf jeden Fall“, meint Erico Hauptmann (54) aus Wandsbek, der ebenfalls ehrenamtlich viel mit Senioren und sozialen Randgruppen zu tun hat.

Den Sprung in die digitale Welt der Verständigung wollen in Wahrheit nämlich mehr Senioren gehen als es zugeben. Wie soll auch ein 85-Jähriger Senior äußern, was er nicht braucht, wenn er gar nicht weiß, was er damit machen kann? „Wir versuchen oft nicht einmal die Sprache der Älteren zu sprechen, sind zu schnell bei Browsern, Smart-Home oder E-Help“, sagt Dagmar Hirche. Es müsste erst – langsam – das Interesse geweckt werden. Der Start in die digitale Unterhaltung sei dann ein Selbstgänger. Wie groß die Begeisterung für diese Dinge dann auch sein kann, beweisen viele Aussagen von denen, die automatisch in die Abläufe reingewachsen sind – sei es beruflich, aus Interesse oder eben hat tatsächlich der Enkel ein bisschen Starthilfe gegeben. So wie zum Beispiel Klaus-Peter Glasse (70). Aus dem technikinteressierten Senior sprudeln die Begriffe wie aus einem Lexikon der digitalen Definitionen. You-Tube, Skype, WhatsApp oder Instagram, er nutze alles, und es sei auch alles recht einfach – wenn man sich damit einmal beschäftigt hat. Aber das müsse man eben auch, stellt der Online-Senior aus Hamburg-Schnelsen klar.

Wo er recht hat hat er recht. Allein das Bankwesen, die Kommunikation, Reise-Buchungen oder Einkäufe bzw. Bestellungen werden in naher Zukunft noch mehr onlinelastig werden. Ob Senior nun will oder nicht – er wird müssen. Also ran an den PC – dann kann das Telefon stumm bleiben, und der Fernseher hat auch seine Ruhe.

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Ob drinnen oder draußen:
Einsamkeit ist das große
Problem in Coronazeiten.



Dagmar Hirche, Vorsitzende
des Vereins Wege aus der
Einsamkeit in Hamburg

„Schön, diesen Schritt gemacht zu haben.“

Renate Brahmst (82, Hamburg-St.-Georg):

„Der PC hat mir über viele Stunden Freude gebracht, da man zurzeit ja sehr eingeschränkt ist. Schön, dass ich mich zu dem Schritt entschlossen habe.“

Renate Agbaglo (74, Hamburg-Wandsbek):

„Während der Coronakrise sind die Aktivitäten mit dem Smartphone intensiver geworden, am PC eher wie sonst auch. Telefonate haben auch zugenommen. Allgemein geht es ohne PC-Kenntnisse auch in unserem Alter nicht.“

Karin Bührer (70, Hamburg-Wellingsbüttel):

„Ich habe für mich FaceTime entdeckt. So kann ich Kontakt zu meinen Kindern halten. Das kann ich mit einem guten Gewissen anderen Senioren empfehlen.“

„Es muss viel mehr gemacht werden“

Interview mit Dagmar Hirche, Vorsitzende
des Vereins Wege aus der Einsamkeit

SeMa: Welche Maßnahmen sind wirksam über das hinaus, was Sie ohnehin schon permanent leisten?

Dagmar Hirche: Wir haben im März 2020 unsere ganzen Aktivitäten ins Digitale verlagert und unser Programm noch ausgeweitet, wir bieten fast täglich vormittags 1,5 Stunden gemeinsame Aktivitäten an. Lernen, was kann ich mit dem Smartphone/Tablet machen, aber wir erklären auch viele digitale Angebote.

SeMa: Inwiefern ist es in der Coronazeit förderlich, wenn Senioren PC-Kenntnisse haben und sich online verständigen können?

Dagmar Hirche: Wer digital aktiv ist, kann an vielen Angeboten teilnehmen – von Kultur über Sport, Lernen, Reisen, Spielen und vieles mehr. Wir merken, dass immer mehr Gäste zwischen 65 und 89 Jahren begeistert an unseren Runden teilnehmen.

SeMa: Natürlich ist das „Neue“ (eben PC) etwas Ungewöhnliches für Senioren. Wie könnte man Ihnen noch besser klarmachen, dass diese Errungenschaft im Jahre 2021 auch für ältere Menschen eigentlich zwingend notwendig geworden ist?

Dagmar Hirche: Es muss sehr niedrigschwellige Lernangebote in jeder Nachbarschaft geben. Aufklärung, dass ein Lernen zwingend notwendig ist. Die öffentlich rechtlichen Radio-/Fernseher müssen auch für digitale Einsteiger ein Bildungsprogramm anbieten.

SeMa: Meinen Sie, dass das Angebot von herkömmlichen Vereinen ausreichend ist oder mehr gemacht werden müsste, die Technik noch schmackhafter zu machen?

Dagmar Hirche: Es muss viel mehr gemacht werden, ich wünsche mir, dass die Vereine viel kreativer und mutiger werden, was die Schulung mit digitalen Angeboten betrifft.

SeMa: Stimmen Sie zu, dass viele (auch gemeinnützige) Vereine in dieser Hinsicht ein veraltetes Herangehen an dieses Problem haben und dass neue moderne Wege beschritten werden müssten?

Dagmar Hirche: Leider ja, viele traditionelle Vereine haben leider nichts oder kaum Neues gewagt, die neuen Vereine waren da schon viel mutiger – zum Beispiel hat Oil Inklusiv eine App entwickelt, auf der Menschen 60plus sich austauschen können.

SeMa: Gerade in Zeiten, in denen persönliche Treffen schwieriger und gefährlicher werden (eben Corona), offenbart sich doch, dass da in naher Vergangenheit viel versäumt worden ist. Oder nicht?

Dagmar Hirche: Ja und nein, wenn Vereine wie Seniorentreffs digital aktiv werden wollten, es aber an der digitalen Ausstattung fehlte und es keine finanziellen Mittel gab, ist es frustrierend für die Ehrenamtlichen.

SeMa: Was würden Sie einem Senior, der ohne PC-Erfahrung ist und Angst davor hat, raten, um auf den „digitalen Weg“ zu kommen?

Dagmar Hirche: Schauen Sie, was in Ihrer Nachbarschaft angeboten wird, suchen Sie bewusst im Wochenblatt oder Senioren-Magazinen nach Angeboten, trauen Sie sich, es gibt viele, die wie Sie Einsteiger sind, in Gemeinschaft lernt es sich besser.

Klaus Karkmann © SeMa

Tablets helfen gegen Einsamkeit!

Mehr Kontakt mit Familie und Freunden! Internet, E-Mail, Chat, Videotelefonie, Fotos, Musik, Spiele und Nachrichten für Sie.

Tablets schaffen mehr Lebensfreude und wir verhelfen Ihnen dazu:

Wir beraten Sie, beschaffen für Sie, richten komplett ein und liefern benutzerfertig bis an die Haustür. Wir (**corona-getestet**) schulen Sie zuhause oder ganz einfach per Telefon und Internet mit Bildschirmübertragung.

Senior Media Care • Tel.: 040-226 151 55 • www.senior-media-care.de

SENIOR MEDIA CARE
Wir helfen Ihnen in der digitalen Welt.

Prospekt und Angebot unter: **040 / 226 151 55**



„Ich helfe der Generation 50+ dabei, in Topform zu kommen und sich so wieder fit und leistungsfähig zu fühlen!“, sagt Peter Praunsmändtl, Fitnesscoach in Hamburg

© metime-fitness.de

Zu Hause fit bleiben



Wirbelsäulen-Mobilisation

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in „Kaktus“ Position.

Ausführung: Becken in der Mittelposition lassen, Oberkörper dreht sanft mit der Ausatmung in den Twist. Jede Seite beliebig oft wiederholen.

© metime-fitness.de

Work-out im Homeoffice, Training per Skype, Yoga im Livestream – auch für zu Hause gibt es viele Bewegungsangebote.

„Mobilität ist der Schlüssel zu einem schmerzfreien Leben“, sagt Peter Praunsmändtl, Fitnesscoach in Hamburg. Und er muss es wissen, denn nach einer Tanzausbildung in New York hat er sich in Hamburg zum Fitnesscoach in vielen verschiedenen Disziplinen ausbilden lassen. Neben Yoga, Pilates und verschiedenen Workouts unterrichtet er auch „Mobility“ – zu Deutsch die Mobilisierung von Gelenken und der Muskulatur.

„Flexibilität sorgt für die Beweglichkeit in der Muskulatur und damit den Sehnen, die die Muskulatur mit den Knochen verbinden. Hier unterscheidet man zusätzlich von dynamischen und statischen Dehnungsreizen“, so Praunsmändtl.

mändtl. „Bei der Mobilität geht es unter anderem darum, die Gelenke möglichst beweglich zu halten. Also in ihrem größtmöglichen Radius die Bewegung wie Streckung, Beugung, Rotationen et cetera auszuführen. Das eine kann ohne das andere nicht“, erklärt der Fitnesscoach den Unterschied von Flexibilität und Mobilität!

„Ich helfe der Generation 50+ dabei, in Topform zu kommen und sich so wieder fit und leistungsfähig zu fühlen!“, sagt Praunsmändtl. Für das Senioren Magazin Hamburg hat der gebürtige Ingolstädter ein kleines Programm – bestehend aus fünf Übungen – zusammengestellt, mit dem jede Frau und jeder Mann einfach und sicher mobil bleiben kann. Probieren Sie es einfach aus.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Kontakt

Peter Praunsmändtl
Am Sandtorkai 64b, 20457 Hamburg
Telefon: 0172/896 62 93
E-Mail: peter@metime-fitness.de
Webseite: <https://metime-fitness.de>

Der Pöhlshof

Servicewohnen – geborgen im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt



Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wohnungsunternehmen
Plambeck

ELIM Diakonie

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -230
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

SCHALLPLATTEN – VINYL

gesucht: LPs + Singles

Sammler kauft Ihnen Ihre SCHALLPLATTEN ab, auch ganze Sammlungen – zahle fair, biete höhere Preise als ein Händler! Bitte alles anbieten (außer Schlager/Stimmungsmusik)!

Tel. 0163 343 66 99 (Mo-Fr, 10-17:00 Uhr)
f.kundt@gmail.com

BEAT ♦ ROCK ♦ BLUES ♦ HEAVY ♦ PUNK ♦ JAZZ
PSYCHEDELIC ♦ POP ♦ PROGRESSIVE ♦ KLASSIK



Dehnung der Po-Muskulatur
Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen, rechtes Bein abgewinkelt auf dem linken Oberschenkel liegend.

Ausführung: mit geradem Rücken und aufrechtem Brustbein nach vorne lehnen, bis Dehnreiz zu spüren ist. Min. 2 Min halten, dann wechseln.

© metime-fitness.de

Dehnung und Mobilisation von Schultern und Rumpf
Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Arme über dem Kopf, rechte Hand greift linkes Handgelenk.

Ausführung: mit geradem Rücken zur rechten Seite neigen, Sitzbeinhöcker bleiben auf dem Stuhl, Brustbein angehoben. Immer im Wechsel mit der Ausatmung in die Dehnung.

© metime-fitness.de



Mobilisation der Handgelenke
Ausgangsposition: Handinnenfläche auf Stuhl oder Tisch abgelegt, Finger je nach Mobilität über außen zum Körper gedreht.

Ausführung: mit gestrecktem Ellenbogen sanfte Vor- (Einatmen) und Rückbewegung (Ausatmen).

© metime-fitness.de

Mobilisation Lendenwirbelsäule und Dehnung Hüftbeuger
Ausgangsposition: Hände auf Stuhl oder -lehne abgestützt, Beine lang aufgestellt.

Ausführung: langsam und mit Bauchspannung zieht das Becken nach unten, Arme durchgestreckt und Schultern ziehen nach unten. Hohlkreuz vermeiden, Becken sinkt Richtung Stuhl. Mind. 1 Min. halten.

© metime-fitness.de



Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?

■ Sessel und Betten mit Aufstieghilfe

■ Senioren-einrichtungen nach Maß

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

■ Seniorengerechte Umzüge

Hausbesuche möglich

fitFORM
von der Völkner

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

Ihr Umzugsunternehmen



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

Michael Bewernick, Vorstandsmitglied der FamÖ
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, Bundeswehr und Ämter

Hamburger Möbeltransporte | Neumann-Reichardt-Str. 27-33
22041 Hamburg | info@hamburger-moebeltransporte.de

Frühjahrsputz in der Hausapotheke

Hustensäfte,
Pflaster,
Schmerz-
tabletten, Cremes ...



Im Laufe der Zeit sammelt sich in der Hausapotheke so einiges an. Da verliert man schnell den Überblick, seit wann welches Mittel bereits im Medizinschrank schlummert. Wer jetzt beim klassischen Frühjahrsputz den Feudel schwingt, sollte auch die Hausapotheke checken. Wie richtig sortiert wird, wo Tabletten und Co. sicher entsorgt werden und warum die Hausapotheke im Bad nichts verloren hat, weiß die Apothekerkammer Hamburg.

Frühjahrsputz in der Hausapotheke – mit Methode

Mindestens einmal jährlich sollte die Hausapotheke gecheckt werden. Idealer Zeitpunkt: der jährliche Frühjahrsputz. Dazu werden alle Präparate aus der Hausapotheke ausgeräumt und auf ihr Verfallsdatum geprüft. Vor allem bei flüssigen und halbfesten Medikamenten wie Salben ist zusätzlich auf die Haltbarkeit nach Anbruch zu achten. Abgelaufene Arzneien oder andere Medizinprodukte, die nicht mehr benötigt werden, können aussortiert werden. Sehen nichtabgelaufene Tabletten oder Tropfen irgendwie „anders“ aus, haben sie sich verfärbt, sind sie zerbröselt oder riechen sie ungewöhnlich, kann das ein Hinweis darauf sein, dass sie unbrauchbar sind. Dann lieber entsorgen oder dem Apotheker zeigen. Nach dem Check können alle anderen Medikamente wieder eingeräumt werden. Achtung: Arzneimittel immer zusammen mit dem Beipackzettel in die Originalverpackung stecken und aufbewahren. Medikationspläne oder hergerichtete Medikamentenboxen schaffen ebenfalls Ordnung.

Hausapotheke für den Fall der Fälle

Nach dem Aussortieren sollte die Hausapotheke gleich wieder aufgestockt werden. Schmerzmittel, Präparate gegen Verdauungsbeschwerden, Verstopfung oder Durchfall, Medikamente gegen Halsschmerzen, Husten und Schnupfen sowie Fieberthermometer, Kühlkompressen und Verbandsmaterialien sollten vorrätig sein. In der Apotheke vor Ort kann man sich zur richtigen Zusammenstellung beraten lassen. Tipp: Vor allem bei flüssigen und halbfesten Medikamenten sollte, wenn eine neue Packung geöffnet wird, das Datum der Erstöffnung auf

der Verpackung notiert werden. Auch die Telefonnummern des ärztlichen Notdienstes, der Giftnotrufzentrale, der Notfallambulanz und des Apothekennotdienstes sollten griffbereit in der Hausapotheke liegen.

Wohin mit der Hausapotheke

Doch: Wohin mit der Hausapotheke? Wo es feucht-warm ist, können Medikamente schnell Schaden nehmen. Wer seine Hausapotheke im heimischen Badezimmer oder der Küche deponiert hat, sollte jetzt umdenken. Ideal sind Schlafzimmer oder Flur. In diesen Räumen ist es kühl und trocken. Am besten werden alle Präparate in einem abschließbaren Schränkchen, einem Kasten oder einem Arztköfferchen verstaut – vor allem, wenn Kinder im Haushalt leben oder oft zu Besuch sind. Achtung: Es gibt auch Medikamente, die einer speziellen Lagerung wie etwa im Kühlschrank bedürfen. Angaben dazu findet man auf dem Umkarton und dem Beipackzettel.

Medikamente entsorgen, gewusst wie

In Hamburg gehören alte Medikamente in die Restmülltonne. Klingt paradox, doch: Diese Art der Entsorgung ist umweltbewusst und sicher. Allerdings sollten die Medikamente so verpackt sein, dass sie nicht in die Hände von Kindern gelangen. Mehr Infos zur Arzneimittelentsorgung gibt es auf www.arzneimittelentsorgung.de. Übrigens: Apotheken sind nicht verpflichtet, abgelaufene Präparate zurückzunehmen. Manche bieten diesen Service dennoch für ihre Patienten an.

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 55.000
• Nord: 22.500
• West: 23.000
• Ost: 9.500

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe April 2021
am 18.03.21

Verteilung der April-Ausgabe
ab 01.04.21

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.

Hausnotruf-Sicherheitswochen starten

Angebot der Johanniter: vier Wochen gratis testen



Bis ins hohe Alter ein aktives und unbeschwertes Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Doch die Vorstellung, einmal in eine Notsituation zu geraten und dann auf sich selbst gestellt zu sein und keine Hilfe rufen zu können, kann gerade für alleinlebende Menschen sehr beunruhigend sein. Hier bietet ein Hausnotruf zusätzliche Sicherheit.

Aus Angst vor Ansteckung mit dem Coronavirus vermeiden gerade auch Senioren oder Menschen mit Beeinträchtigungen jeglichen persönlichen Kontakt. Sie schieben die Entscheidung für einen Hausnotruf auf und verzichten so möglicherweise auf notwendige Sicherheit. Daher bieten die Johanniter jedem neuen Kunden die Inbetriebnahme des Hausnotrufsystems, neben der persönlichen Beratung, auch kontaktlos an.

„Es ist etwas ganz Besonderes, dass das Hausnotrufsystem auch ohne jeden menschlichen Kontakt in Betrieb genommen werden kann“, sagt Jörg Precht, Bereichsleitung Notrufdienste bei den Johannitern in Hamburg. Wer sich für ein Hausnotrufsystem interessiert, kann Kontakt mit den Johannitern aufnehmen. Der Hausnotrufberater wird dann das gewünschte Gerät inklusive Vertrag und Anleitung zum Schnellstart am verabredeten Termin vor der Haustür ablegen. Nun können der Kunde oder seine Angehörigen die Basisstation im Haus installieren. Der Berater wartet vor der Tür, bis die Schnell-Installation erfolgreich abgeschlossen ist. Anschließend wird er mit dem Kunden telefonisch die einzelnen Bedienschritte durchgehen, bis alles richtig funktioniert.

„Wir wissen, dass viele Menschen heutzutage davor zurückschrecken, fremde Personen in ihr Zuhause zu lassen. „Da wir allerdings nicht wollen, dass Senioren, kranke oder beeinträchtigte Menschen aus Angst vor Ansteckung auf die Sicherheit verzichten, die ein Hausnotrufsystem bietet, haben wir diese Lösung für die Neuaufschaltung ohne einen direkten Hausbesuch überlegt“, erklärt Precht das Vorgehen.

Ob zuhause oder unterwegs – Hilfe ist immer nur einen Knopfdruck entfernt.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf-testen

0800 32 33 800 (gebührenfrei)



JOHANNITER

4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!*

*Gültig bis 31.03.2021

Die Johanniter hoffen, neuen Hausnotrufrkunden und ihren Angehörigen damit helfen zu können. Denn auch oder gerade in Zeiten von Corona geht Sicherheit vor.

Für zu Hause und unterwegs: der Kombinotruf

Für den flexiblen Einsatz zu Hause und auch unterwegs bieten die Johanniter außerdem den Kombinotruf an. Hier wird die Basisstation um ein mobiles Gerät ergänzt. So wird deutschlandweit und rund um die Uhr ein Hilferuf ermöglicht – mit nur einem Knopfdruck. Die integrierte Freisprecheinrichtung stellt bei Bedarf sofort Kontakt zur Notrufzentrale der Johanniter her. Dank GPS können die Mitarbeiter in der Notrufzentrale sehen, wo der Notruf abgesetzt wurde, damit die Hilfe zielgenau den Weg findet.

Vier Wochen lang gratis testen

Bis zum 31.03.2021 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen.

Weitere Informationen unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder im Internet unter www.johanniter.de/hausnotruf-testen.

So einfach funktioniert der Johanniter-Hausnotruf.



Etwas ist passiert? Sie drücken die Notruftaste am Sender.



Rund um die Uhr: Unser Notrufdienst klärt den Hilfebedarf.



Im Notfall schicken wir Hilfe vor Ort zu Ihnen.



Sie werden an Ort und Stelle fachkundig versorgt.

Dialogkonzept verbindet *Jung und Alt*

Kontaktbarrieren nehmen und Lebensfreude schenken

Das Telefon wurde einst erfunden, damit Menschen, die sich an verschiedenen Orten befinden, miteinander sprechen können. Neben den digitalen Kommunikationsmöglichkeiten spielt das Telefon heute wieder eine wichtige Rolle: Zu Pandemiezeiten bietet es die Möglichkeit für einen persönlichen Austausch, einen Dialog.

Für einen Dialog der Generationen macht sich seit vergangenen November die Hamburger Initiative „Schmidt trifft Schmidtchen“ stark. Ideengeber sind Svenja Weber und Andreas Heinecke. Sie möchten den Austausch zwischen Jung und Alt erleichtern und haben deshalb das neue Gesprächsprojekt ins Leben gerufen. „Schmidt trifft Schmidtchen“ verbindet interessierte Senioren mit aufgeschlossenen Schülern. Gesprochen wird per Telefon – ganz oldschool, ohne visuelle Ablenkung, konzentriert auf Stimme und Stimmung.

Mit wildfremden Menschen telefonieren?

Zunächst sprechen Junior und Senior jeweils einmal die Woche über einen Zeitraum von acht Wochen miteinander. „Wir schlagen einmal die Woche vor, verbieten aber niemandem, sich öfter zum Telefonieren zu verabreden“, erklärt Dominique Breuer, MBA-Student und Mit-Initiator des Projekts. Das Thema ist egal – gesprochen wird über alles, was den beiden gefällt.

Damit der Anfang möglichst reibungslos läuft, werden Senioren und Schüler bestmöglich gematcht. Das heißt, jeder schreibt bei der Anmeldung zunächst auch etwas über sich dazu: Hobbys, Interessen, Vorlieben ... alles, was einen Menschen für ein Gespräch mit einem Fremden interessant sein könnte. „Ein Schüler wollte gern sein Englisch trainieren und telefonierte schließlich mit einem Senior, der in seinem Beruf viel auf Englisch kommunizieren musste“, so Breuer. Eine echte Win-win-Situation, „die beiden konnten sich auf einer Fremdsprache austauschen.“

Beide Generationen lernen etwas voneinander

Bevor es losgeht, nehmen die 14- bis 16-jährigen Schüler außerdem an einem Training teil. Dabei bekommen sie



Am Telefon Distanzen überwinden: Schülerin Antonia (16), Heilwig Gymnasium in Hamburg, trifft die Stimme einer alten Dame aus einer benachbarten Seniorenresidenz. Foto © schmidt-trifft-schmidtchen.de

Schmidt trifft Schmidtchen für einen „Dialog der Generationen“, Ansprechpartner: Svenja Weber, Telefon 040/822 12 776 oder 0172 / 4388434, E-Mail: svenja@schmidt-trifft-schmidtchen.de

Nachbarin Erika Engels-Petersen lebt mit ihren 86 Jahren recht glücklich in der Seniorenresidenz Alsterpark in Alsterdorf, ist aber dennoch etwas abgeschirmt. © schmidt-trifft-schmidtchen.de



von einem Coach – einem Gesprächstrainer – das nötige Rüstzeug an die Hand.

„Vorab werden Fragen wie ‚Wie fängt man so ein Gespräch an?‘, ‚Wie füllt man Lücken?‘ aber auch ‚Wie komm ich aus dem Gespräch raus, wenn es irgendwie unangenehm wird?‘ geklärt und Hilfestellung angeboten“, erzählt Breuer.

In den Trainings geht es um Einfühlungsvermögen, Empathie, Toleranz, Rücksicht und darum, auf die innere Stimme zu hören. Dabei darf

selbstverständlich auch ein Unwohlsein ausgedrückt werden. „Die Generationen begegnen sich, das ist keine Einbahnstraße. Beide Generationen lernen etwas voneinander. Über diesen Erfahrungsaustausch passiert etwas Besonderes – selbst über das Telefon entsteht eine Beziehung“, sagt Johannes Missall, verantwortlicher Kommunikationscoach.

Mehr Verständnis, mehr gesellschaftliche Weitsicht und mehr Rücksicht

Die Erfahrungen aus den ersten drei Runden, die inzwischen stattgefunden haben, seien überwiegend positiv, resümiert Dominique Breuer. „Einige Duos haben sich sogar ein bisschen angefreundet und wollen auch weiterhin miteinander sprechen“, so

der ehemalige Polizeikommissar. „Besonders gerührt waren wir, als eine ältere Dame einer Schülerin ein kleines Geschenk zum Geburtstag schicken wollte und sich nach ihrer Adresse erkundigte.“ Die Adressen sind nur den Organisatoren bekannt und unterliegen dem Datenschutz.

„Ziel ist es, mehr Verständnis, mehr gesellschaftliche Weitsicht und mehr Rücksicht zu fördern“, sagt Dominique Breuer. Gerade wurden 14 neue Schüler/-innen geschult. Gesucht werden jetzt noch Senioren, die Lust haben, sich auf dieses kleine Abenteuer einzulassen.

Anmelden können sich Senioren oder Einrichtungen im Internet unter:

schmidt-trifft-schmidtchen.de oder telefonisch bei Svenja Weber (per E-Mail svenja@schmidt-trifft-schmidtchen.de) oder telefonisch unter 040/822 12 776.

Corinna Chateaubourg © SeMa



Eigentümer in der Komfortzone

Ihr Nutzen der LEBENSABEND-IMMOBILIE

Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ steht für einen entspannten Lebensabend – Eigentümer verkaufen ihre Immobilie zum Bestpreis und mieten sie gleichzeitig zurück. Sie erhalten den vollen Kaufpreis und zahlen die Miete nur so lange, wie sie in ihren vertrauten vier Wänden wohnen bleiben wollen.

Die Vorteile der Lebensabend-Immobilie im Überblick – so gestalten Sie Wohnen, Leben und Vererben komplett selbst:

- Sichern Sie die vertraute Wohnsituation und Ihren gewohnten Lebensstandard ab.
- Als Mieter haben Sie keine Verantwortung und laufenden Kosten mehr für die Instandhaltung der Immobilie.
- Planen Sie Ihre finanziellen Ressourcen frei: dank fester Miete ohne Mieterhöhung (altersabhängig).
- Sie können sich bei Bedarf häusliche Pflege leisten.
- Genießen Sie die Flexibilität und bleiben Sie dank Wohnrecht genau so lange wohnen, wie Sie wünschen.
- Ihr Auszug ist jederzeit möglich – ohne Reparatur- und Renovierungspflicht.
- Alle vertraglichen Angelegenheiten rund um Immobilie, Wohnen und Vermögen sind geklärt.
- Verhindern Sie mit dem Immobilienverkauf Erbstreitigkeiten – Geld lässt sich in der Erbengemeinschaft leichter aufteilen als Immobilieneigentum.



Martin Ullrich

Als spezialisierter Immobilienmakler für das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ sichern wir Ihnen zu:

Wir kennen die Bedürfnisse und Wünsche der Eigentümer im Alter ab 60 Jahren und mehr. Deshalb erstellen wir ein maßgeschneidertes Verkaufskonzept, das exakt zu Verkäufer und Immobilie passt. So finden wir nicht irgendeinen Käufer, sondern DEN RICHTIGEN. Mit viel Erfahrung gestalten wir die besonderen Kauf- und Mietverträge der „Lebensabend-Immobilie“.

Dem bestmöglichen Verkauf Ihrer Immobilie kommen alle weiteren Leistungen aus unserem umfangreichen und wertvollen Repertoire als Immobilienmakler zugute. Sie wünschen weitere Informationen? Dann fordern Sie gerne kostenfrei unsere Broschüre an – oder vereinbaren Sie direkt einen Kennenlern-Termin mit uns.

Lassen auch Sie sich unverbindlich beraten!

Als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienwertermittlung und Immobilienmakler mit über 28-jähriger Berufserfahrung bewerte ich Ihre Immobilie punktgenau: zum aktuellen Höchstpreis und kostenfrei! Natürlich gehe ich auf Sie und Ihre besonderen Ziele und Wünsche ein.

Rufen Sie mich an! **Tel.: 040/27 14 14 80, Ihr Martin Ullrich**



LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

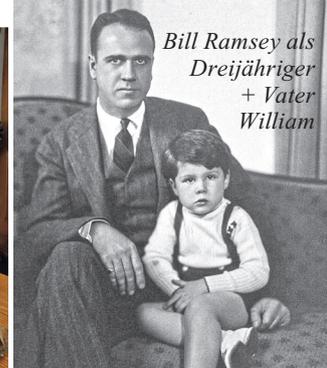


für eine Wertermittlung Ihrer Immobilie. **WERT: € 952,- + MwSt.**
– für Sie kostenfrei!

Tel. 040/27 14 14 80

freiheit@lebensabend-immobilie.de

Swing-Legenden: Strasser + Greger + Ramsey
und die Kessler Zwillinge 2010 in Lübeck



Bill Ramsey als
Dreijähriger
+ Vater
William

BILL RAMSEY

Eine Legende verabschiedet sich 2021 von der Bühne – im Alter von 90 Jahren

Es ist kaum zu glauben, dass der gebürtige Amerikaner bereits seinen 90. Geburtstag feiern kann. 1931 scheint ein bedeutender Jahrgang gewesen zu sein. Auch Schauspieler*innen und Sänger*innen wie Katharina Valente, Ruth Maria Kubitschek, Michael Degen, Marianne Koch, Ernst Hilbig, Ingrid Andree, Ingrid van Bergen und auch Freddy Quinn erreichen 2021 diese Jubiläumsszahl.

Herbert Grönemeyer erklärte einmal, dass Künstler nie mit ihrem Beruf aufhören sollten, solange sie singen und spielen können und Freude daran haben. Freude hatte auch Bill Ramsey viele Jahrzehnte, sein Publikum mit fröhlichen und jazzigen Liedern optimal zu unterhalten. Musikalisch passt er in keine Schublade. Er ist ein Allround-Talent. Jazzsänger, Komponist, Moderator, Entertainer und Schlager-Veteran, ein besonderes Unikat in der Unterhaltungsbranche.

Ende der 50er und in den 60er Jahren landete der humorvolle Amerikaner mit seinem komödiantischen Talent und den Schlagern wie u. a. „Pigalle“, „Zuckerpuppe aus der Bauchtanztruppe“, „Souvenirs, Souvenirs“ und „Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“ große Erfolge in Deutschland. Als Sänger und Schauspieler wirkte er in 25 Filmen mit. 2009 lieh er dem Krokodil Luis seine unverkennbare Stimme im Disney-Film „Küss den Frosch“.

Seine große Liebe gehört schon seit vielen Jahren dem Swing und Jazz. Mit der SWR Big Band, dem Saxofonisten und Orchesterchef Max Greger, dem Klarinettenisten Hugo Strasser und den Kessler-Zwillingen wirbelte auch Bill Ramsey vor elf Jahren mit handgemachter Musik über die Bühnen quer durch Deutschland. Auch in der Hamburger Laeisz-Halle begeisterten diese Legenden ihr Publikum.

Geboren wurde Bill Ramsey 1931 in Cincinnati-Ohio. Schon als Achtjähriger agierte er vor Publikum. Sein Vater war ein erfolgreicher Werbechef in Amerika bei „Procter & Gamble“. Er ließ seinen Jungen bei einer Vertretertagung der Firma auf der Bühne einen Schokoladenkuchen essen. Das war Bill Ramseys erster öffentlicher Auftritt. Die Liebe zum Schokoladenkuchen ist bis heute geblieben.

1952 kam der damals 21-Jährige als US-Soldat nach Deutschland. Er wurde Truppenbetreuer der Airforce und gelangte über den Soldatensender AFN nach Frankfurt. Seit dem 17.10.1984 ist der gebürtige Amerikaner Deutscher. Seit April 1991 ist für ihn und seine Frau Petra Hamburg zur Heimat geworden.

Vor über einem Jahr zog sich der Entertainer ins Privatleben zurück. Sein Gesundheitszustand lässt keine Auftritte mehr zu. Er ist mehrfach an Knie und Hüfte operiert worden. Inzwischen wurde bei ihm auch eine Parkinson-Erkrankung festgestellt.

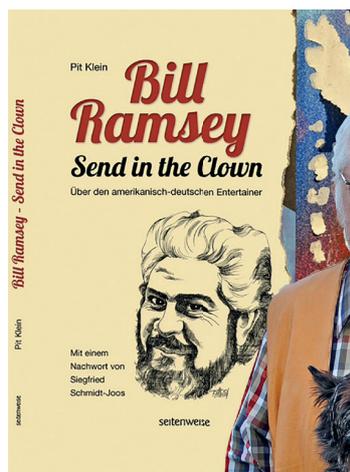
Bill Ramsey verbringt in seiner Wohnung die meiste Zeit im Rollstuhl und genießt dabei vor allem die Fürsorge seiner Frau und den Blick auf die Elbe und auf die Vögel, die auf der Terrasse in ihrem Häuschen Futter suchen.

Seine Liebe wird aufgeteilt. Die zweite große Liebe ist strubbelig, ca. 6 kg schwer, 45 cm lang und sehr lieb. Heißt Britta und ist ein Cairn-Terrier. Für Streicheleinheiten ist Britta immer zu haben und erfreut ihr Herrchen mit ihrer Gegenwart. Seine ganz große Liebe und immer an seiner Seite ist seine Ehefrau Dr. Petra Ramsey. Die Medizinerin und der Sänger lernten sich Ende der 70er Jahre bei einem Treffen von Freunden in Wiesbaden kennen. Auf die Frage von Petra, was er denn arbeite, kam die Antwort: Ich bin Bill Ramsey. Unwissend, wer dieser Bill Ramsey ist, konterte sie: Ich habe nicht gefragt, wie Sie heißen, sondern was Sie arbeiten?

Aus dieser ersten Begegnung wurde Freundschaft, Liebe und seit 1983 ein Ehepaar. Die Worte, dass hinter jedem erfolgreichen Mann eine starke Frau steht, bewahrheiten sich besonders in dieser Beziehung.

Petra Ramsey gab vor ein paar Jahren ihre Arbeit als Ärztin auf um sich voll und ganz als seine Managerin um die Karriere und das Wohlbefinden ihres Mannes zu kümmern. Dass sie jetzt rund um die Uhr für ihn da ist, ist für sie selbstverständlich. Wir wünschen ihr viel Kraft für ihre Aufgaben und dem Ehepaar noch schöne gemeinsame Stunden.

Tipp für Bill-Ramsey-Fans: Im März erscheint das Buch: „Bill Ramsey send in the Clown“ – der Buchautor Pit Klein, Journalist und Freund der Familie, kramte in vielen Schubladen, Schachteln und interviewte den inzwischen 90-Jährigen, seine Frau Petra, Freunde und Kollegen des Sängers. In diesem Buch erfahren die Leser Bekanntes, aber auch viel Unbekanntes und auch, dass Bill Ramsey während seiner sehr erfolgreichen Karriere nicht nur ein „Schlager-Clown“ war.
Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Bill,
Petra +
Terrier



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?

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

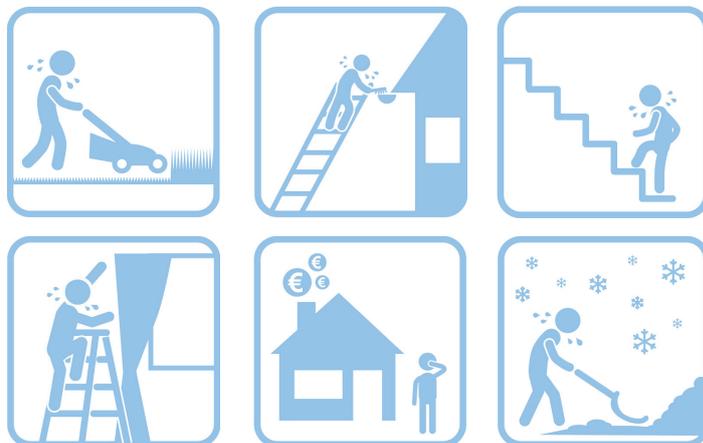
- Sie können mitentscheiden, was und wie wir bauen, und Sie entscheiden, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden wollen.
- Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energiesparklassen und aktuellsten Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- Sie können in Zukunft in einer barrierefreien Wohnung leben.
- 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.



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



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.

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, 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.

 **ACCENTIS**
bau gruppe

info@accentis24.de | www.accentis24.de | Mittelweg 47 | 20149 HH



Das Ehepaar aus Preetz hat ein außergewöhnliches, seltenes und sehr zeitaufwendiges Hobby. Und das nun schon seit 40 Jahren. Auslöser war ein Besuch in Kopenhagen mit ihren beiden, damals noch kleinen, Töchtern. Die Familie interessierte sich in der dänischen Hauptstadt auch für die Vorstellung eines Papiertheaters. Ab diesem Moment hatte Barbara und Dirk Reimers das Fieber für die gebastelten Kostbarkeiten gepackt.

Inzwischen ist die Leidenschaft für die Minitheaterbühnen und das Spielen damit aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken. Ihr kleines intimes Theater fand ein Zuhause im ersten Stock des Heimatmuseums von Preetz. Hier können maximal 18 Personen Platz nehmen und sich von den historischen Kulissen, der Musik, dem Spiel der beweglichen Papierfiguren, der Poesie und der Fingerfertigkeit sowie den vielseitigen stimmlichen Interpretationen des Ehepaars Reimers verzaubern lassen.

Inzwischen können 35 Stücke aus dem Repertoire gespielt werden. Viele davon sind von Hans Christian Andersen. Auch das meist aufgeführte, „der standhafte Zinnsoldat“, stammt von diesem dänischen Märchenerzähler, der es Mitte des 19. Jahrhunderts schrieb. Die Vorstellungen dauern zwischen 25 und 40 Minuten. Danach führt Dirk Reimers seine Besucher einen Stock höher in eine andere Welt. Man kommt aus dem Staunen nicht heraus.



Bisher hat das Ehepaar über 100 dieser Papiertheater, Figuren und Kulissen gesammelt und mit viel Liebe restauriert. „Die Exponate in unserer Sammlung sind nicht neu, sondern bespielt. Diese Theater haben Leben in sich gehabt. Ich sage immer: Wir sind das Seniorenstift für alle Papiertheater. Wir freuen uns auch sehr darüber, dass Anrufe kommen und uns Gebäude, Kulissen und Figuren geschenkt werden. Die Menschen wissen, dass ihre Schätze hier in gute Hände kommen und nicht verkauft werden“, erzählt uns der Theaterchef, der sogar schon in New York das Märchen der Brüder Grimm „Das tapfere Schneiderlein“ aufführen durfte.

Vor 33 Jahren rief das Ehepaar das Preetzer Festival ins Leben, das größte weltweit. Immer am zweiten Wochenende im September trafen sich bisher spielfreudige Menschen aus vielen Ländern. Unter anderem reisten auch aus Amerika, Südafrika, Frankreich, England und Dänemark die Freunde des Papiertheaters in den Ort südöstlich von Kiel. 2020 musste der Termin wegen der Pandemie leider abgesagt werden. Nun hoffen besonders die Organisatoren, dass sich in diesem Jahr vom 10. bis 12. September die kleinen Theater Vorhänge wieder öffnen können.

Mitte des 19. Jahrhunderts gab es in den bürgerlichen Haushalten so ein Papiertheater. In den meisten Familien schnitten, klebten und bauten die Söhne mit ihren Vätern die aufwendigen kleinen Kunstwerke zusammen. Gespielt wurden damals die Stücke, die auch in großen Theatern aufgeführt wurden. Die Kostüme und Kulissen waren meist ein Abbild dieser großen Bühnen. Somit sind die Papiertheater Dokumentationen der damaligen Theaterszene. Sie waren sehr beliebt von der Mitte des 19. bis ins 20. Jahrhundert hinein. Es gab in Deutschland etwa 50 Verlage, die mindestens 5000 verschiedene Theaterbögen anboten. Die Weltkriege, der Fortschritt, die mediale Entwicklung sind für das Verschwinden der Papiertheater verantwortlich. Durch Sammler und Spieler erlebte diese Freizeitbeschäftigung in den 1980ern eine Renaissance. Und mittlerweile trifft sich die Fangemeinde zu vielen Festivals weltweit. Für Fragen, Anmeldungen zu Theateraufführungen und dem Besuch der Sammlung im Heimatmuseum in Preetz, Herrn Reimers kontaktieren unter Telefon: 04342/23 46 oder per Mail unter: dirk.reimers@pollidor.de.

Text und Fotos Marion Schröder (5) + Birthe Thiel (1) © SeMa

WIR SIND GERN FÜR SIE DA: TELEFONISCHE BERATUNG UNTER 040 - 84 300 64 9

„GESUND BLEIBEN – GESUND HÖREN!“

schöner hören

HÖRSYSTEME AUS MEISTERHAND

Unsere Rundumsorgloshilfe

- Hörgerätebatterien per Post
- Sofortannahme für Service und Reparatur
- Übrigens können Sie jederzeit zu uns wechseln – versprochen!



Frank Burghardt
Frank Burghardt, Höraakustikmeister

Marie-Kristin Lübcke
Marie-Kristin Lübcke, Höraakustikmeisterin

Steven Knobloch
Steven Knobloch, Höraakustikmeister

schöner hören GmbH

(ehemals Räumlichkeiten Odelga)

Inhabergeführt | Meisterbetrieb

Eulenkrogstraße 25a | Tel 040 - 84 300 64 9

www.schoenerhoeren.de



TAGESPFLERGE ST. GEORG

**TAGESBETREUUNG
FÜR SENIOREN**

WIR
SIND AUCH
JETZT FÜR
SIE DA!

- kleine Gruppen
- häusliche Atmosphäre
- umfangreiches Hygienekonzept
- Entlastung pflegender Angehörigen
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz

Wir freuen uns auf Sie!

Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg

[tps@diakonie-alten-eichen.de](mailto:tpsg@diakonie-alten-eichen.de)

Tel. 040 - 2840 7847 0

www.diakonie-alten-eichen.de



im Verbund der

Diakonie

Alten Eichen

Hilfe für Helfer

Häusliche Pflege – die idealisierte Knochenarbeit

„Nach „lieben“ ist „helfen“ das schönste Zeitwort der Welt“, urteilte Bertha von Suttner (1843–1914), die streitbare Pazifistin und Trägerin des Friedensnobelpreises 1905. Schon vor mehr als 100 Jahren war das Helfen in. Hilfsbedürftigen zur Seite zu stehen ist aber weit mehr als ein schönes Wort. Es ist oft harte Arbeit, die vom Idealisieren nicht leichter wird.

Nicht Teil der Lebensplanung

Menschen, die daheim Pflegearbeit leisten, sind der Liebe gefolgt, wenn sie ihren Partner, Mutter oder Vater pflegen. Den Partner, den liebsten Menschen, mit dem zu Beginn der Liebe über viele Jahre und Jahrzehnte hinaus vieles realisiert und geplant wurde. In den seltensten Fällen dürfte eine der schwersten denkbaren Aufgaben, die Pflege des anderen, mit eingeplant worden sein. Dennoch ist die häusliche Pflege eine der häufigsten Herausforderungen im Alter. Auch dann, wenn sie in der gemeinsamen Lebensplanung nicht vorgesehen war. Denn von den rund 63.000 pflegebedürftigen Hamburgern werden drei Viertel – somit mehr als ganz Pinneberg Einwohner hat, in den eigenen vier Wänden gepflegt. Nach Informationen der Techniker Krankenkasse erbringen professionelle Pflegedienste nur 56% der Pflegearbeit – die restlichen 44% werden von Angehörigen, weit überwiegend Frauen, erbracht. Pflegenden Angehörige sind nur in den seltensten Fällen körperlich oder mental auf diesen Dienst vorbereitet. Deshalb bietet die Techniker Krankenkasse den TK-PflegeCoach an. Er ist ein kompletter, kostenloser Online-Pflegekurs. Dabei werden die wichtigsten Fähigkeiten der häuslichen Pflege in Videos, Fotos, fachlichen Texten und Erfahrungsberichten vermittelt. (<https://www.tkpflegecoach.de>)

Aber auch die Techniker Krankenkasse weiß, dass „online“ nicht jedes Problem löst; dass der Mensch darauf ausgelegt ist, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Das gilt in ganz besonderem Maße dann, wenn Pflege zur psychischen Belastung wird. Wer glaubt, Burnout bekommen nur Top-Manager, liegt damit völlig falsch. Auch pflegende Angehörige stehen häufig unter enormem Stress und innerem Druck. Dies zeigen auch die Ergebnisse des Pflegereports 2018, den die Krankenkasse Barmer gemeinsam mit der Universität Bremen erstellt hat. Demnach leidet knapp die Hälfte der Hauptpflegepersonen unter psychischen Störungen. Vor allem herrscht ein erhöhtes Risiko, an Depressionen zu erkranken. Wird hier nicht die Notbremse gezogen, dann besteht ernsthafte Gefahr. Für den gepflegten Angehörigen wie auch für den Pflegenden.

Der Rat vom Präsidenten

Im Zusammenhang mit der Amtseinführung des neuen, 46. US-Präsidenten Joe Biden wurde immer wieder einer seiner Vorgänger, Abraham Lincoln (1809–1865) der 16. Präsident

der Vereinigten Staaten von Amerika, zitiert. Von ihm stammt der Satz „Ihr könnt den Menschen nie auf Dauer helfen, wenn Ihr für sie tut, was sie selber für sich tun sollten und könnten.“ Dieser Gedanke muss Leitspruch jeder Pflege sein – denn er wahrt nicht nur dem Pflegebedürftigen größtmöglichen Raum für Selbstbestätigung; er erinnert auch den Pflegenden daran, mit den eigenen Kräften hauszuhalten. Das gilt für die körperlichen- und in noch weit größerem Rahmen für die psychischen Kräfte. Sich einzugestehen, hier Grenzen erreicht oder gar überschritten zu haben, ist der erste Schritt in die Richtung, sich professionelle Hilfe zu holen.

Wo Helfern geholfen wird

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, seien hier exemplarisch zwei psychologische Angebote vorgestellt, die beide professionelle Hilfe anbieten:

Angehörigen Ambulanz in der Asklepios Klinik in Hamburg
angehoerigenambulanz.nord@asklepios.com

Angehörige, die häusliche Pflege leisten, sind über einen längeren Zeitraum stark belastet. Mit der Pflege eines geliebten Angehörigen an sich, mit den psychischen Folgen einer Pflegeleistung oder schlicht mit der Begleitung eines unterstützungsbedürftigen Nahestehenden. „Sobald ein Angehöriger sich fragt, ob er eventuell professionelle Hilfe benötigt, sollte er sich direkt an uns oder den Hausarzt wenden“, sagt Dr. med. Frank Jürgensen, Leiter der von der Asklepios Klinik Nord initiierten Angehörigen Ambulanz und Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Ähnlich wie in einem Diagnosegespräch beim Facharzt für Herzmedizin klären die Mitarbeiter der Angehörigen Ambulanz mit dem Angehörigen die Symptome und besprechen einen möglichen Therapieplan. Die Therapieangebote sind dabei vielfältig und werden von Mitarbeitern verschiedenster Fachdisziplinen ganz nach Bedarf durchgeführt. „Was uns von einer gut geführten Selbsthilfegruppe unterscheidet“, so Dr. Jürgensen, „ist, dass wir konkrete Hilfsangebote machen und Verhaltensmuster einüben, die dem Angehörigen in erlebten Situationen während der Pflege helfen. Angehörige lernen, sich auf das zu fokussieren, was sie selbst beeinflussen können und lernen andererseits, das Unveränderliche zu akzeptieren. Der Angehörige programmiert seine Haltung aktiv um – zum eigenen Wohl und zum Wohl des Erkrankten/Gepflegten.“

Jürgensen betont weiter, dass es keine Rolle spiele, welche Symptome konkret als Folge der erhöhten Belastung auftreten, da die Angehörigen Ambulanz mit den Belasteten an der Ursache arbeite. Besserungen können schon binnen weniger Termine eintreten oder einen längeren Zeitraum in





Pflegen-und-leben-Beraterinnen 2020: Hilfe online. Jung, kompetent und mit viel Empathie – die Beraterinnen von pflegen-und-leben.de

Foto © pflegen-und-leben.de



Dr. Frank Jürgensen: Hilfe face to face. Dr. Frank Jürgensen und sein Team stehen in Hamburg zur Verfügung. Ganz ohne Computer. Foto © Asklepios

Anspruch nehmen, damit Angehörige danach wieder gestärkt neu den Alltag meistern.

Belastete Angehörige profitieren von dem neuen und innovativen Angebot, das zugleich fundiert auf wissenschaftlichen Methoden fußt, zunächst im Einzugsgebiet der Asklepios Klinik Nord. Eine Erweiterung nach Altona und St. Georg ist im nächsten Schritt geplant. **Wer in der Angehörigen Ambulanz Hilfe sucht, kann dies über den Hausarzt tun, der dann vermittelt oder er/sie meldet sich selbst per E-Mail unter angehoerigenambulanz.nord@asklepios.com oder telefonisch unter 040-18 18 87-45 65**, um einen Termin zu vereinbaren. Auch jetzt in der Coronazeit sind Termine möglich.

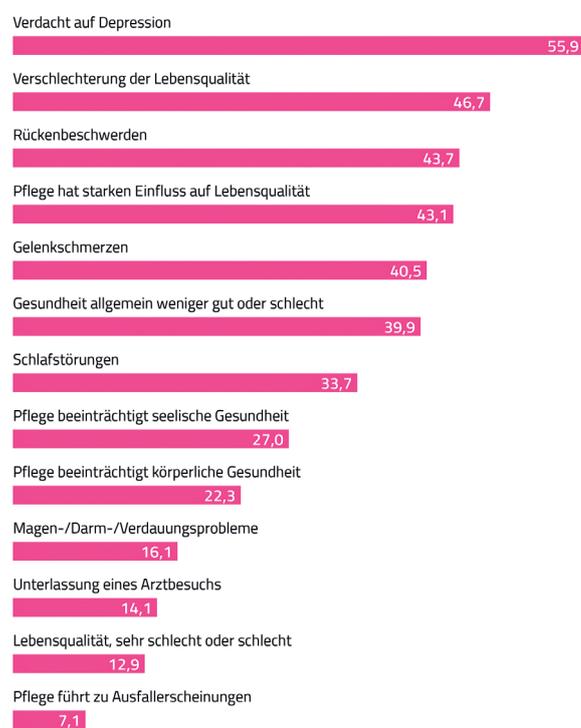
Online-Beratung psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige www.pflegen-und-leben.de

Diese Online-Beratung wird von der Hilfsorganisation „Zentrum Überleben“ getragen und steht allen Angehörigen, die gesetzlich versichert sind, offen. Dass mit der Barmer, der Techniker, der DAK und der hkk gleich vier große Krankenkassen hinter dem Projekt stehen, zeigt, wie wichtig den dortigen Entscheidungsträgern das Angebot ist. Dass es auch erfolgreich ist, hat eine umfangreiche wissenschaftliche Studie ergeben. Das Besondere bei www.pflegen-und-leben.de ist die Online-Beratung. Sie erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher. Über das gemeinnützige Beratungsportal landen die Fragen und Sorgen direkt bei einem mit der Gesamtproblematik der Pflege vertrautem Psychologinnen-Team. Dort wird die Anfrage gelesen, und pflegende Angehörige erhalten innerhalb von einer Woche eine Antwort vom Beraterinnen-Team. Im Anschluss bietet sich die Gelegenheit zum individuellen Austausch. Gemeinsam erfolgt die Suche nach maßgeschneiderten Wegen, die helfen können, seelischen Druck aus dem Pflegealltag zu nehmen. Die Beratung ist über einen Zeitraum eines halben Jahres mit schriftlichem aber auch audiovisuellem Kontakt möglich.

Manchmal hilft es schon, einem Außenstehenden die unangenehmen, quälenden Gedanken und unguuten Gefühle einfach nur mitzuteilen. Es kann sehr erleichternd sein, belastende Dinge aufzuschreiben, die man nicht aussprechen mag. Für Pflegende, die lieber sprechen als schreiben – auch Video-Chat ist möglich. Wer direkt und anonym mit einer der Psychologinnen sprechen möchte, vereinbart einen individuellen Termin zum datengeschützten Video-Chat mit einer Beraterin. Der verwendete Computer benötigt dafür lediglich einen aktuellen Internetbrowser sowie ein Mikrofon und eine Kamera. Die Kamera kann beim Chat auch ausgestellt werden. Die Internetseite www.pflegen-und-leben.de

Gesundheitsbezogene Probleme Pflegender

Ergebnisse einer Befragung von BARMER-Versicherten, in Prozent



Quelle: BARMER-Pflegereport 2018

bietet auch für Computer-Anfänger ausreichend Hilfestellung, um „online“ Informationen und Hilfe zu erlangen.

Analog oder digital – immer vertraulich

Beide Angebote sind selbstverständlich vertraulich und zudem kostenlos oder werden von den Krankenkassen übernommen. Wer in Präsenzphasen an der Behebung der Ursachen seiner Belastung arbeiten möchte, findet bei der Angehörigen Ambulanz kompetente Hilfestellung. Wer es lieber per Mail, „online“ oder im Chat mag, ist auch mit dem Computer gut aufgehoben. Dessen Vorteil ist möglicherweise, dass die schriftliche Formulierung eines Anliegens oder einer Belastung an sich schon eine Hilfe sein kann. Darüber hinaus müssen die eigenen vier Wände nicht verlassen werden; die Mail kann zu jeder Tages- und Nachtzeit geschrieben werden. Auch der Erstkontakt mit der Angehörigen Ambulanz ist natürlich per Mail möglich. Das wichtigste Ziel ist es, gemeinsam geeignete Lösungswege zu finden, um das Wohlbefinden pflegender Angehöriger zu stärken. Denn wer andere pflegt, der muss auch zu sich selbst gut sein.

F. J. Krause © SeMa



Etwa 4 Portionen

Kartoffel-Birne-Speck-Auflauf

Sauce: *Frische Birne trifft auf herzhaften Speck*

- 200 g Raclette-Käse
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 1 1/2 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 200 ml Gemüsebrühe
- frisch gem. Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß

Zutaten:

- 900 g reife Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kg mehlig-kochende Kartoffeln
- Pr. Salz/frisch gemahlener Pfeffer
- 6 Scheiben durchw. Speck

Vorbereiten: Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 160 °C, Heißluft etwa 140 °C.

Sauce zubereiten: Käse reiben. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Crème fraîche mit Gustin verrühren, mit Brühe und Käse in den Topf geben, Käse schmelzen lassen. Sauce mit den Gewürzen abschmecken.

Zubereiten: Birnen schälen, vierteln, der Länge nach in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft mischen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln und Birnen in 3 Lagen in eine Quiche- oder Auflaufform hineinschichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zum Schluss Sauce darüber verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 60 Minuten. Baconscheiben halbieren und den Auflauf nach 30 Min. mit Bacon belegen, weitere 30 Minuten backen.



Etwa 8 Portionen

Lammkeule mit cremiger Polenta

Zutaten
Für die Fettpfanne:

- Gemüse:**
- 8 Möhren
- 8 Petersilienwurzeln
- 2 gr. Fenchelknollen
- 8 Schalotten
- 2 Knoblauchknollen
- 2 unbeh. Zitronen
- 100 g Ingwer
- 6-8 Zweige Rosmarin

Lammkeule:

- etwa 1 1/2 kg Lammkeule, ohne Knochen
- Salz/frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Olivenöl
- etwa 250 ml Brühe

Minz-Öl:

- etwa 5 Zweige Minze
- 100 ml Olivenöl
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse
- Geriebene Zitronenschale
- Salz/Pfeffer

Cremige Polenta:

- 250 g Maisgrieß (Polenta)
- 1 l Wasser
- 2 TL Salz
- 250 g Dr. Oetker Crème double

Lammkeule und Gemüse aus dem Backofen mit cremig-sahniger Polenta als Beilage

Zubereitung:

Gemüse: Möhren und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Fenchelknollen putzen und vierteln. Schalotten abziehen. Knoblauchknollen putzen und halbieren. Zitronen waschen, trocken tupfen und vierteln. Ingwer waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Rosmarin in die Fettpfanne oder einen großen Bräter geben. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 250 °C, Heißluft etwa 230 °C.

Lammkeule: Die Lammkeule mit Küchenpapier trocken tupfen, dann salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule darin rundherum scharf anbraten. Auf das Gemüsebett setzen, den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und dazu gießen. In den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel, **Bratzeit:** etwa 30 Min. Nach der ersten Bratzeit die Temperatur reduzieren und die Keule und das Gemüse fertig braten. Keule und Gemüse zwischendurch wenden. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C, **Bratzeit:** 70-80 Min.

Minz-Öl: Minze waschen und trocken tupfen. Minze mit den übrigen Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren.

Cremige Polenta: Polenta nach Packungsanleitung mit Wasser und Salz zubereiten. Wenn sie gar ist, kurz vor dem Servieren Crème double unterrühren. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse, der Polenta und dem Minz-Öl beträufelt servieren.

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.
Saftige, knackige Äpfel verschiedene Sorten!

2-kg-Beutel versch. Sorten € 2,-

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Geflügelhof Hellfritz

Frisches Lammfleisch
– immer ein Genuss.
z. B.: Rücken, Keule, Lachse

Kaninchen + Kaninchenteile und Geflügel-Spezialitäten

Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen.

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

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

UNTER HUBER

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Hubers milder Heide-Katenschinken
ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken.

Frisches Schweinefilet fett- und sehnenfrei, kg € 18,90
Ein Genuss auch zum ersten Spargel



etwa 10 Stück

Knabber-Lachs-Snack

- Zutaten:**
- 1 Bund frische Petersilie
 - 200 g geräucherter Lachs
 - 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
 - 2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
 - etwa 1 TL Senf
 - etwa ½ TL Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - 2 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif
 - 3 EL Dr. Oetker gehackte Mandeln
 - etwa 100 g Cracker, Partymix mit Salzbrezeln
- Mit Petersiliencreme und Lachs geschichteter Knabberspaß**
- Vorbereiten:** Petersilie waschen, trocken tupfen und von den Stielen abzupfen. Von dem Lachs 5 kleine Streifen längs halbieren, aufrollen und zum Verziern beiseitelegen. Übrigen Lachs in etwa 10 gleich große Stückchen schneiden. Förmchen zusammenbauen. Zum Befüllen auf einen über einer Schüssel liegenden Rost stellen.
- Creme:** Crème fraîche, Meerrettich, Senf, Salz und Pfeffer in einen Rührbecher geben, die Hälfte der Petersilie und Sahnesteif daraufgeben. Alles mit einem Pürierstab pürieren. Mandeln unterheben und abschmecken. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 8 mm) geben.
- Förmchen zu 1/3 mit Knabbergebäck, verbunden durch kleine Cremetuffs, befüllen. Lachsstückchen, Cremetuffs, abgezapfte Petersilie und Knabbergebäck so einschichten, dass das Knabbergebäck durch die Creme zusammenklebt. Zum Abschluss jeweils einen großen Cremetuff aufspritzen und das Lachsrollchen hineinstecken. Mit Petersilie dekorieren.



Etwa 6 Portionen

Marzipan-Pfannkuchen mit Gewürzäpfeln

- Zutaten:**
- Teig:**
- 100 g Dr. Oetker Lübecker Marzipan Rohmasse
 - 75 g Weizenmehl
 - 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin Zucker
 - 1 Pck. Dr. Oetker Finesse
 - Geriebene Zitronenschale
 - 200 ml Buttermilch
 - 2 Eier (Größe M)
 - 2 Msp. gemahlener Zimt
- Gewürzäpfel:**
- 600 g Äpfel
 - 2 EL Zucker
 - Saft von 1 Zitrone
 - Saft von 1 Orange
 - frischer Ingwer
 - 1 Sternanis
 - 1 Msp. Chiliflocken
- Außerdem:**
- etwa 4 EL Speiseöl oder Butterschmalz
- Zum Verzieren:**
- gehackte Walnüsse
- Dessert oder süße Mahlzeit mit Marzipan und Äpfeln**
- Teig:** Marzipan mit einer Haushaltsreibe grob raspeln. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Teig 20-30 Min. ruhen lassen.
- Gewürzäpfel:** Äpfel schälen, vierteln und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Zitronen- und Orangensaft ablöschen. Apfelspalten und Gewürze hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. bissfest garen. Ingwer und Anis herausnehmen.
- Zubereiten:** Etwas Öl oder Butterschmalz in einer kleinen beschichteten Pfanne (18 cm Ø) erhitzen. Den Teig vor dem Backen umrühren. Bei mittlerer Hitze etwa 12 kleine Pfannkuchen backen.
- Verzieren:** Die Pfannkuchen mit den Gewürzäpfeln füllen und zusammenklappen. Mit Walnüssen bestreuen. Die gebackenen Pfannkuchen im Backofen warm halten.

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 8 bis 13 Uhr (Sonnabend)

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Shrimps in Knobli 200 g € 6,00
Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,00
Frisch geräucherte Aale 100 g € 5,95

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

GEBRÜDER
TIMM

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

Gern nehmen wir ab sofort Ihre Ostervorbestellung entgegen

Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl

Hausgemachte Salate

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

Französischer Tortenbrie 1.39

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



Rätselspaß

Gebärdenspiel	ital. Weltgeistlicher	Statt-halter in Indien	Romanheld von Defoe		Gesichts-tätowierung der Maoris	Figur in der 'Fleder-maus'	englisch: Männer		eng-lische Graf-schaft	altröm. Längen-maß (30 cm)	Einheit der Strahlen-dosis	kürzlich		Stadt in Rumänien	Küsten-stadt in Puerto Rico	Zellkern-substanz (Abk.)	plan-mäßiges Vor-gehen				
								Arznei-mittel													
Her-steller			Gewäs-ser in den Voralpen				7					Sportler				1					
						8			Rasse, Art								amerika-nischer Erfinder † 1931				
						Ort der Ver-dammnis		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h2>HoWe-Umzüge</h2> <p>Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung</p> <p>Umzüge ab € 150,-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elektroarbeiten • Bürorumzüge • Möbeleinlagerungen • Geschultes Fachpersonal • Möbelmontage durch Tischler • Möbeltransportversicherung <p>Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!</p> <hr/> <p>Barmstedt 04123-922 65 70 Ellerhoop 04120-70 79 40 Wedel 04103-803 39 03 Mobil 0172-402 55 72</p> </div>				etwas Geform-tes	dt. Astro-nom † 1846	3	franz., latei-nisch: und						
Rück-buchung			ugs.: Töpfe		süd-amerik. Raub-fische																5
Siedlung	Sohn von Aga-memnon	'Gesäß' in der Kinder-sprache														diesig					9
																Süd-südost (Abk.)				Sinfonie Beet-hovens	
mitten		Biber-ratte			Initialen der Luxem-burg †											Kosten, Aus-lagen	Figur der Oper 'Turan-dot'		bayer. Alpen-schilder-er †		
																					Zusam-men-setzung
Priester-gewand																Initialen Lincolns		Teer-farbstoff			Fremd-wortteil: doppelt
					süd-am. Bez. des Pumas	Vorname von US-Filmstar Moore						Hinein-gehen				Woll-, Garn-kugel	Not-lösung		Männer-kose-name		10
dt. Tanz-kapell-meister † 1973	Figur in 'Die Csardas-fürstin'		Staat in West-afrika													weib-licher Spion					
kleinster Krank-heits-erreger						Vorname d. Komik-ers Moser						thail. 'Nagel-insel' (Phuket)					erster General-sekretär der UNO				rosa-farben
			griechi-scher Buch-stabe		Anfahrt									Ball-wieder-holung b. Tennis		Säure-gehalt-wert	4				
Schlange im 'Dschun-gelbuch'		Silber-löwe					germa-nischer Kriegs-gott				chem. Zeichen für Lithium		Zier-pflanze								
italie-nisches Nudel-gericht								optisch zum Filmen geeignet									Abk.: Nach-schrift				
Urriese der nord. Mytholo-gie					Punkt-beleuch-tung (engl.)										Vertei-diger beim Judo						

Die Gewinner vom Februar 2021:

1.-2. Preis: Jeweils ein Gutschein über € 50,- für das Restaurant Cuneo

1. M. Behr, 22529 Hamburg
2. G. Langeloh, 21078 Hamburg

3.-4. Preis: Jeweils ein Buch „Fast am Ziel – 99 Umwege“ von Hanno Rinke

3. N. Wille, 22089 Hamburg
4. B. Harner, 21244 Buchholz

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Februar 2021

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

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

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

Verlosung im März

1.-2. Preis



Jeweils ein Gutschein über € 50,- für das Restaurant Cuneo

Mitten auf St. Pauli, in der Nähe der Davidwache und der Theater, findet man das Kultrestaurant Cuneo. Es ist das älteste italienische Restaurant Hamburgs (gegründet 1905). Mit besten Grundprodukten wird hier schmackhafte traditionelle italienische Küche geboten. Das Weinangebot umfasst die berühmten Klassiker und Weine aus eigenem Import. Auch die Einrichtung ist sehenswert – viele alte Bilder und eine Jukebox am Eingang.

Derzeit ist das Lokal wegen der Corona-Maßnahmen geschlossen, bietet aber Pizzen und mit „Cuneo a Casa“ Gerichte zum Abholen und Selberkochen an.

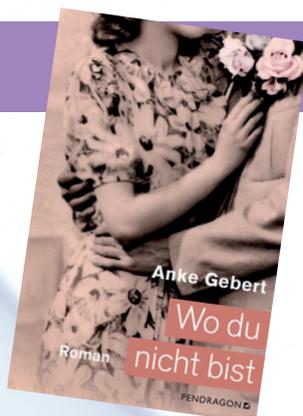
Die Gutscheine können sowohl nach Wiedereröffnung des Restaurants oder derzeit für die Abholgerichte eingesetzt werden. Die aktuellen wöchentlichen Angebote finden Sie auf der Homepage www.cuneo1905.de

3.-5. Preis

Jeweils ein Buch „Wo du nicht bist“, handsigniert von der Autorin Anke Gebert

Im Berlin der späten 20er Jahre arbeitet Irma Weckmüller als Verkäuferin im KaDeWe und sorgt allein für sich und ihre Schwester Martha. Doch Irmas Leben ändert sich grundlegend, als sie den charmanten Arzt Erich Bragenheim kennenlernt. Zwischen den beiden entwickelt sich eine innige und tiefe Liebe. Doch mit dem Aufkommen des Nationalsozialismus sind sie schon bald großer Gefahr ausgesetzt, denn Erich ist Jude.

Nach dem Krieg: Erich wurde ermordet, Irma bleibt allein zurück. Doch sie ist noch immer entschlossen, seine Frau zu werden ...



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

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

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 Aufösungen 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 16.03.21 senden an:

SeMa-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

E-Mail

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Gut, wenn alles geregelt ist

Erinnerungsgärten Hamburg – die Vorsorge nach Ihren Wünschen

(pi) Die dunklen Tage neigen sich langsam dem Ende zu, alles ist aus dem Winterschlaf erwacht, und die ersten Frühblüher strecken schon ihren Kopf heraus. So auch in den Erinnerungsgärten Hamburg-Altona.

„Wir haben im Herbst Hunderte von Zwiebeln gesetzt, und diese erwachen jetzt zum Leben, „so Christos Tepelis, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH.

Das vergangene Jahr hat uns allen gezeigt, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie man es sich wünscht, deshalb setzt sich der Trend des letzten Jahres zum Vorsorgebetreiben fort. Mittlerweile hat sich durch die Mund-zu-Mund-Propaganda eine Eigendynamik entwickelt, sodass inzwischen gut ein Drittel der Grabstätten in den Erinnerungsgärten vergeben sind.

Die Erinnerungsgärten Hamburg bieten eine würdevolle letzte Ruhestätte, die sich inmitten eines harmonisch gestalteten Gartenareals auf dem Friedhof befindet. „Unsere Idee war, die Grabstätten lebendiger und tröstlicher



Die Vorteile im Überblick:

- Großer Leistungsumfang im „Rund-um-sorglos-Paket: regelmäßige Pflege für 25 Jahre, Grabmal mit Inschriften und Friedhofsgebühren
- Natürlich gestalteter Garten, leicht begehbar, Sitzmöglichkeiten, Orte zum Austausch
- Vorsorge und Reservierung zu Lebzeiten möglich
- Garantierte Absicherung des Leistungsumfangs durch die Treuhandstelle der Hamburger Friedhofsgärtner
- Möglichkeit, das fertig gestaltete Grabfeld zu besichtigen

In besten Händen – Ihr zuverlässiger Partner für die Vorsorge seit 1966. Informationen zu den Dienstleistungsangeboten finden Sie im Internet unter www.fgh-hh.de oder auch telefonisch unter **Tel: 040/50 42 95**. Lassen Sie sich gerne vor Ort beraten oder schauen auf der Homepage www.erinnerungsgaerten.de vorbei.

BESTATTUNGS VORSORGE



Bei der Gestaltung des Abschieds gibt es vielfältige Weichenstellungen, über die der nächste bestattungspflichtige Verwandte zu entscheiden hat. Nicht zwangsläufig hat dieser eine Idee oder eine Vorstellung davon, wie der Verstorbene sich die eigene Bestattung vorgestellt hat. Durch die Festlegung Ihrer Wünsche in einem verbindlichen Vertrag mit dem GBI wird dafür Gewähr übernommen, dass Ihre Wünsche im Todesfall vom GBI exakt wie vereinbart umgesetzt werden. Das GBI behandelt Ihre Wünsche wie ein Vermächtnis. Sie selbst können den Vertrag jederzeit modifizieren, ändern oder ergänzen. Die Angehörigen müssen keine Entscheidung bzgl. der Bestattung mehr treffen. Alle erforderlichen Gebühren und Kosten sind aufgeführt. Das heißt, dass sich die Hinterbliebenen ganz der Trauer widmen

können. Sorgt man vor, kann man seine Angehörigen nicht nur emotional, sondern auch finanziell entlasten. Für einen Abschied, den Sie selbst gestalten können, erhalten Sie eine Preisgarantie auf die Leistungen des GBI. Sie zahlen trotz Preissteigerungen auch Jahre nach Vertragsabschluss nicht mehr als vereinbart für die Leistungen des GBI. Gegen eine geringe Gebühr ist Ihre Einzahlung durch eine Bankbürgschaft abgesichert. Preisgarantie beim GBI heißt, dass die Kosten für die Leistungen des GBI nicht steigen werden, unabhängig davon, wie lange der Vorsorgevertrag besteht. Die Preisgarantie für die Vorsorge ist in Hamburg einzigartig. Beim GBI erhalten Sie eine transparente, detaillierte und vollständige Kostenübersicht, die Ihren individuellen Wünschen entspricht und alle Gebühren beinhaltet.

GBI

Großhamburger
Bestattungsinstitut rV



Fordern Sie den
GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an –
kostenlos.

040 - 24 84 00
www.gbi-hamburg.de



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*Der Weg ist das Ziel.
Wir beraten Sie gerne!*

Wünsche äußern und Sicherheit schaffen!

Bestattungsvorsorge:

Eine Entlastung für die ganze Familie.

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

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

www.wulffundsohn.de



zu machen, ein würdevolles Umfeld zu schaffen und die Möglichkeit, das fertig gestaltete Grabfeld schon zu Lebzeiten zu sehen“, sagt Lars Rehder. „In einem der sechs Themengärten findet jeder seine Vorlieben.“

„Es ist uns wichtig, dass jede Grabstätte ihr eigenes Grabmal mit persönlicher Inschrift erhält“, führt Lars Rehder weiter aus.

„Erst kürzlich traf ich bei der Pflege in den Erinnerungsgärten eine ältere Dame, die im Sonnenschein auf einer Bank nahe ihres reservierten Platzes saß und zufrieden auf die vielfältigen Pflanzen und die sich tummelnden Bienen blickte. Sie erzählte mir, wie froh und beruhigt Sie sei, dass Sie alles in ihrem Sinne geregelt hat und dass ihre Kinder auch sehr glücklich mit ihrer Entscheidung der Wahl einer Ruhestätte in den Erinnerungsgärten seien“, erzählt Christos Tepelis bei einem Rundgang durch die schöne Anlage.

Wer mitten im Leben steht, sollte mit der entsprechenden Vorsorge seine eigenen Wünsche so festlegen, dass sie später respektiert, erfüllt und fachmännisch umgesetzt werden.

„Was man nicht selber regelt, das bestimmen später Angehörige oder der Staat“, gibt Alexander König von der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG zu bedenken.

Hospizdienst weitet Trauerbegleitung aus

(pi) Seit über zehn Jahren lädt der ambulante Hospizdienst der Diakonie Alten Eichen Menschen, die einen Verlust erlitten haben, monatlich zu einem Trauercafé ein. In den letzten Monaten waren vereinzelt Telefonate möglich, im Sommer Treffen im Freien. Jetzt soll das Angebot der Trauerbegleitung der momentanen Situation angepasst und erweitert werden: Ehrenamtliche Begleiter*innen stehen für Telefonate, Spaziergänge und Online-Gespräche zur Verfügung.

Trauernde, die sich einen Gesprächspartner wünschen, können sich beim ambulanten Hospizdienst melden unter Tel. 040/54 87 16 80 oder per Mail hospiz@diakonie-alten-eichen.de. Sie können nach einem kurzen Interview mit einer der Koordinatorinnen zeitnah mit einem Anruf einer/s Ehrenamtlichen rechnen, um sich für eine gemeinsame Gesprächszeit oder einem Spaziergang zu verabreden. Beide können sich auch häufiger miteinander verabreden.

Darüber hinaus wird das Trauercafé bis zum Sommer online angeboten. Immer am ersten Sonntag des Monats von 15–16.30 Uhr können sich Trauernde mit einem Zoom-Link (den Sie beim Hospizdienst oder auf unserer Homepage erfahren können) einloggen. Diese Online-Treffen werden inhaltlich gestaltet und von einem Team erfahrener Trauerbegleiter*innen vorbereitet. Sie sind offen, verpflichtet zu keiner weiteren Teilnahme und sind kostenfrei. Das erste virtuelle Treffen findet am 7. März 2021 statt!



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

„Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt“ ...

... erklärt Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut. „Wir sind der Meinung, dass jeder sich in Ruhe und Würde verabschieden können sollte, und genau darum unterstützen wir die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, wo wir können.“ Der Geschäftsführer und sein erfahrenes Team kümmern sich um alle Notwendigkeiten, an die im Trauerfall gedacht werden muss – persönlich, preisgünstig und zuverlässig. Ob See-, Erd- oder Feuerbestattung, auch individuelle Wünsche werden gerne nach fachkundiger Beratung berücksichtigt.



**Für eine unverbindliche
Beratung sind wir unter
Tel.: 040/44 44 77
für Sie da.**

Málaga, Spanien, sonnig, 18 Grad. Hamburg: Möwen schaukeln auf Eisschollen dem Hafen entgegen, als wir mit Werner Entenburg telefonieren. 2700 Kilometer weiter südlich berichtet er von 18 Grad, und dass Corona unter Spaniens Sonne gelassener, aber auch disziplinierter ausgehalten wird als in Deutschland. Der 87-Jährige muss es wissen. Er lebt seit über 30 Jahren an der Costa del Sol.

Mancher mag in Coronazeiten an den „Ritter von der traurigen Gestalt“ denken: Don Quichote kämpfte gegen Windmühlen wie Politiker gegen das Virus. Doch Spaniens Nationaldichter war auch Optimist: „Wer das Glück nicht genießt, solange er es hat, sollte sich nicht beklagen, wenn es vorbei ist.“ Als wir mit dem deutschen Senior sprechen, hören wir genau diese Lebensfreude heraus. Aber auch das Bekenntnis zu Vorsicht und Rücksicht.

„Man ist wie daheim, nur nicht mit Frost und Regen. Wir leben normal, allerdings überall mit Maske. Wir kaufen ein bei ALDI und Lidl, treffen uns mit anderen Senioren zum Kaffee und laufen mit unseren Hunden am Strand. Hier trinken wir manchmal ein Bier. Der Abendspaziergang auf der Strandpromenade ist obligatorisch. Die allgemeine Maskenpflicht wird akzeptiert und nicht bemäkelt.“ Und wenn sich die Señores im Seniorenalter treffen, plaudern sie zuweilen über die Heimat: „Alle sprechen über die Fernsehnachrichten in Deutschland und die steigende Disziplinlosigkeit angesichts der Pandemie. Dies gibt es hier bei der Bevölkerung und auch bei unseren Senioren nicht. Es gibt zeitlich begrenzte Reiseeinschränkungen, deren Umgehung begründet werden muss. Die Einschränkungen empfindet man in Andalusien nicht so drastisch. Die Tages-schauen der heimatischen Fernsehsender zeigen derzeit Schlimmeres.“



Sonne und Impfung

Dabei ist Disziplin Gebot der Stunde, nicht nur in Madrid oder Barcelona, sondern auch in Südspanien. Viele Deutsche zieht es hierhin. Die Einschränkung des Flugverkehrs ist kein Hindernis, so Entenburg: „Man sieht erstaunlich viele deutsche Autokennzeichen. Viele erreichen ihr Überwinterungsdomizil mit dem Auto. Hier treffen sie auf Residentes. Hier genießen die Auswanderer vollauf die statistischen 330 Sonnentage der Costa del Sol. Hier lesen sie aber auch ihre deutschsprachige Zeitung ‚SUR‘ – und erfahren von „Unklarheit über Impfung von ausländischen Residentes“. Nach Ansicht des Konsuls vor Ort reiche eine Einschreibung im Meldeverzeichnis der Gemeinden. So habe es das spanische Gesundheitsministerium mitgeteilt. Doch es ist wie anderswo

auch. Die Zeitung resümiert: „Die Gesundheitszentren scheinen darüber nicht informiert zu sein.“ Dabei ist die Lage ernst in Málaga und in der Umgebung an der Küste. Anfang Februar wurden alle Orte mit einer 14-Tage-Inzidenz von Coronaneuinfektionen über 500 Fällen pro 100.000 Einwohner unter Quarantäne gestellt. Als die 14-Tage-Inzidenz auf über 1000 stieg, mussten nicht systemrelevante Aktivitäten eingestellt werden. Schlagzeilen: „Ortsgrenzen dürfen nicht überschritten werden.“ Und: „Spanien führt Register mit Coronaimpfverweigerern ein.“ Was zu Corona aus Madrid kommt, wird offenbar weit befolgt, obwohl Regionen wie Katalonien oder Andalusien die Zentralregierung sonst eher kritisch betrachten. „Es gibt hier Föderalismus, aber ein Aufbäumen, das gibt's hier nicht“, sagt Entenburg.



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

Telefon:
040/558 22 03 70
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertiggestellte 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. 64,14 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 769,68
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

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

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



Disziplin und Stolz

Offenbar folgen die stolzen Spanier den Vorgaben. „Und auch wir Deutsche halten uns daran“, sagt Werner Entenburg. Er hat dafür eine Begründung: „45 Jahre autoritäre Vergangenheit prägen bis heute die Akzeptanz behördlicher Regelungen.“ Denn: Auf das Ende des Spanischen Bürgerkriegs 1939 folgten die rechtsgerichteten Putschisten unter General Franco. Erst nach dessen Tod 1975 konnte König Juan Carlos die Demokratie einführen. Die wäre vor 40 Jahren fast am Ende gewesen. Im Februar 1981 stürmen Guardia-Civil-Polizisten das Parlament. Ein Oberstleutnant namens Antonio Tejero feuert mit seiner Pistole in die Decke. Doch der Putsch scheitert. Es ist dieser Offizier, dem Entenburg Jahre zuvor begegnet war: 1977 betreute er den Polizeichor aus Köln bei einer Sanges- und Studienreise in den Süden Spaniens. Die Kölner erfreuten stimmgewaltig den Bischof in den Kathedralen zu Málaga und Granada. Und sie wurden vom Bürgermeister im Rathaus von Málaga empfangen. Mit dabei: Má Tejero.

Sonne als Medizin

Zu diesem Zeitpunkt war Werner Entenburg schon von der Sonne Spaniens beschienen – zumindest beruflich. 1972 beriet der Techniker aus Bielefeld zufällig den Bauträger einer Ferienwohnanlage östlich von Málaga. Hier hatten sich die Eltern eingekauft. Deren Hausarzt hatte dem Vater die Sonne der Costa del Sol als natürliches Heilmittel gegen ein Lungenemphysem empfohlen, das ihm die Arbeit als Schweißer eingebracht hatte. Der Manager der Anlage hatte ein Problem: Damals durften deutsche Reisebüros Charterflüge nach Spanien nur verkaufen, wenn dort ein Hotel gebucht war. Besitzer von Immobilien, die in ihre vier spanischen Wände abheben wollten, blieben außen vor. Entenburg erinnert sich: „Regierungsbeamte prüfen an den Abflugschaltern der Fluggesellschaften. Ich regelte das Problem in Bonn, wechselte in die Reisebranche, richtete im Flughafen Düsseldorf ein eigenes Abfertigungsbüro für Immobilieneigentümer ein, welches bis 1986 mehr als 3000 Kunden betreute.“ Die deutschen Zugvögel sind zahlreich – auch dank EU: „Vereintes Europa, Euro und die digitale Welt sind beste Voraussetzungen, in Spanien zu kaufen oder zu mieten. Mehr als eine viertel Million Menschen taten es schon seit den

70er Jahren“, sagt Entenburg. Doch wie es oft so geht: „Des Schusters Kinder tragen zuweilen die schlechtesten Schuhe.“ In eigener Sache dauerte es bis Anfang der 90er Jahre, dass sich Werner Entenburg mit Familie in Spanien niederließ: „Seit 1994 leben wir sporadisch im Eigentum und bauten 1999 unser Haus in Mijas-Costa.“ Von hier aus schaut der heute 87-Jährige gerne und oft auf „die jahrtausendalte Historie Andalusiens“. Sie bietet Senioren viele Möglichkeiten, viel zu sehen. Wo sonst gibt es auf so einem kleinen Raum so weltbekannte Städte wie Sevilla, Cordoba, Granada, Málaga, Ronda oder Gibraltar. Und es gibt Skatclubs.“ Werner Entenburg ist zwar viel unterwegs in Andalusien, doch man merkt, er hat nach Spanien nicht nur Zuversicht mitgebracht: „Wir denken positiv. Corona – da kommen wir durch.“ Der IT-Experte hat auch viele Erinnerungen in seinem Auswanderergepäck. Auch davon erzählt er gerne:

IT und Patientenakte

Er war bei der Post, bei Siemens, bei IMB. Er baute bei Thyssen am größten Computer mit. Seine Rechenleistung brauchte damals 1500 qm, heute nur noch Quadratmillimeter. Auf dem Ruhrschnellweg richtete er die erste Signalanlage Deutschlands für die „Grüne Welle“ ein. Und zuweilen schaut er auch kritisch zurück: „Die Deutschen haben den Computer erfunden, bauen die besten Maschinen. Aber an Elektronik und Computer sind sie in strammer Haltung vorbeimarschiert.“ Spanien sei weiter in der digitalen Welt, zum Beispiel im Gesundheitswesen. Das sei auch gut für Ältere wie ihn: „Egal, ob man in Málaga oder Sevilla zum staatlichen Arzt geht. Jede einzelne Behandlung wird registriert, so weiß jeder médico in jeder Stadt Bescheid.“ In Deutschland stecke die elektronische Patientenakte noch in den Kinderschuhen.

Dr. H. Riedel © SeMa

JA!
ZU MEHR
BEWEGUNGS-
FREIHEIT

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung
und normaler Muskelfunktion

HOCH
DOSIERT *

* mit Vitamin C und D

Jetzt sofort durchstarten!
Online bestellen:
www.arthrosamin-strong.de

Arthrosamin[®]
Strong
Gelenkkapseln
STRONG
Hydrolisat ohne Vitamin K
mit Glucosamin, Chondroitin und
den Vitaminen C und D
Nahrungsergänzungsmittel
PZN-13513540

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

BEKANNTSCHAFTEN

Sie, 70+/172/NR, vielseitig interessiert, sucht einen Partner, mobil, mit positiver Lebenseinstellung, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Sie, 79/162, vielseitig interessiert, an Reisen, Natur, Wandern, Nord- und Ostsee. Kennenlernen möchte ich einen Partner (NR) mit einer positiven Lebenseinstellung für ein harmonisches Miteinander. Wer nimmt Kontakt zu mir auf? **Chiffre 05021**

Mit einer Freundin, feinführend, Corona überwinden und dann für immer das Fest des Lebens feiern. Danach sehnt sich Frau (78/NR), sensibel und humorvoll, **Chiffre 04921**

Sympath., gefühlv. Mann, 67 J., möchte mit aufgeschlossener Frau, geb. oder solo, sehr diskret, sinnl. Momente genießen. Ohne weitere Verpflichtungen. Bitte **E-Mail: Peter.Pan695353@web.de**

Attr. Er, reif, tiefsinnig, charismatisch, dominant etc., sucht eine ehrliche, seriöse, zuverlässige und lebensbejahende Dame ab 58, für eine nicht alltägliche Beziehung, **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Nette, humorvolle Sie, 71/170, fit und jünger aussehend, sucht einen netten Partner ab 65 J. Es gibt so viele schöne Dinge im Leben, die ich mit Dir erleben würde, **Tel.: 0174/904 40 06**

Witwer, NR, schlank, 73/175, sucht nette, schlanke, humorvolle Sie bis 73, gerne Ausländerin. Ich würde mich über einen Anruf freuen. **Tel.: 0176/34 17 83 06**

Nur weil ich 80 bin, habe ich als „Frau“ jenseits von gut und böse zu leben? Wieso? Bin 167 cm groß und suche zuverlässigen, warmherzigen Mann, 78–82 J., für gemeinsamen Lebensrest, **Chiffre 04721**

Junggebliebene Sie, 67 J./164 cm, schlank, gepflegt, mobil, unabhängig, mit Niveau, sucht niveauvollen Partner mit Herz und Charakter, für liebevolle Zweisamkeit, **Tel.: 0160/291 27 14**

Frohnatur findet das Leben zu zweit schöner! Junggebliebene Witwe (75 J./168), schlank, sportl., NR, viels. interessiert, wünscht sich symp., vertrauensv. Partner f. gemeinsame Unternehmungen, Natur, Kultur, Reisen, freue mich auf Deinen Anruf, **Chiffre 04521**

Wer tanzt mit mir in den siebten Himmel – oder einfach nur zum Spaß? Sie, 60 Jahre, freut sich auf Deine Post, **Chiffre 04421**

Sie, dunkelblond, 55/160/NR, sucht junggebliebenen, aktiven Ihn für ein zukünftiges, harmonisches Miteinander bis 80 +/-, **Chiffre 02721**

Ungebundener, gefühlvoller, erotischer Witwer, 70+, sucht eine (eine!) nette, liebevolle Frau für möglichst regelmäßige Treffen. Momente, die unser Leben bereichern. Bei mir, in angenehmer Atmosphäre, mit Kerzenlicht und leiser Musik. Oder bei Dir. Ich freue mich auf Deinen Anruf unter **Tel.: 0157/34 75 26 86**

Liebevolle Sie, 73 J./1,68 cm/NR, fit, mobil und finanz. unabh., möchte trotz Corona nicht mehr alleine sein. Suche einen zärtlichen, humor-/liebevollen u. harmonischen Partner zw. 70 und 75 Jahre, mit Herz. Ich bin vielseitig interessiert, kulturell und reiselustig und mag gute Gespräche. Über eine Antwort mit Bild würde ich mich freuen. **Chiffre 04321**

Einsamer Witwer sucht einsame Sie. Bin 70+/180/NR/NT, fit, mobil, zärtlich, treu, aber etwas schüchtern. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino sowie gute Gespräche. Suche daher eine liebe, zärtliche, natürliche, schlanke Sie, für alles Schöne zu zweit. Bild wäre schön. **Chiffre 04221**

Aufgeschl. Witwe, 79 J., fraul. Figur, viels. interessiert, HH-West, sucht junggebliebenen, netten, positiven Mann passenden Alters, für gem. Freizeitgestaltung. Freue mich auf Zuschrift mit Bild. **Chiffre 04121**

Weißer Schimmel muss nicht sein, Rollator aber auch nicht! Ich suche einen Freund, der zu mir passt: Alter bis ca. 70 J./NR, schlank, gepflegt, ungebunden, intelligent, weltoffen, ehrlich und mit guten Umgangsformen, für gem. Freizeit (kulturelle Veranstaltungen, Kurzreisen). Ich wohne in HH-Nordost und freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 03821**

Junggebliebene Sie, schlank, 70+/164/NR, sportlich bl. Typ, sucht Mann, der kochen, lachen und mit dem ich Pferde stehlen kann. Nur Festnetz. **Chiffre 03621**

Der Platz neben mir ist leer – möchtest Du/Mann/NR, etwas älter – Dich dazusetzen? Würde mich, W/170/NR, freuen! Schreib mir bitte – wir finden einen Weg, **Chiffre 03521**

Ich (w., 41 J.), freue mich an Post. Bin 160, schlank, nett – aber nicht mehr so fit. Bin Einzelgänger, NR, ruhig. Alter egal. **An: Kontakt, Postfach 520217, 22592 Hamburg**

Frau mit Hund sucht Mann mit Herz! Sie, 59/164, schlank, sucht humorvollen, tierlieben Partner mit Verstand und Niveau für Unternehmungen, gute Gespräche, zum Lachen und vl. zum Verlieben. Ich wohne in HH-West. Liebe Elb-Spaziergänge und die Nordsee. Ich freue mich über Zuschr. (evtl. m. Bild) unter **Chiffre 02921**

Große, schlanke, sehr nette Sie wünscht sich einen Freund für eine gemeinsame Zeit, zum Kennenlernen, Alter 75–80 J., ein Foto wäre super, gerne mit E-Mail-Adresse, **Chiffre 03221**

Ich möchte reisen in schöne Städte und wunderbare Landschaften, möchte wandern, radeln, Musik hören, gute Gespräche führen, Hamburg kennenlernen, Neues erleben und ... genießen. Die Stunden bewusst erleben – zusammen mit einem aktiven Mann, 75–80 J., aus Hamburg (im Westen?). Das wünscht sich eine Frau, Ende 70, 1,64, Akad., schlank, die sich über eine Antwort mit Bild sehr freuen würde. **Chiffre 03121**

Gefühlvoller, sinnlicher Mann Anfang 60, sucht seelenverwandte Frau, die sich auch für Bücher, Lesungen, Kunst, Kochen, Natur und die Kultur erwärmen kann. Die auch die Kommunikation und Diskussion sucht. Ihr Wissen ständig erweitern möchte. Zuschriften an: **btx296@outlook.de**

Optimistisch nach vorn blickende Sie, fröhliche 162 cm (62 kg.), fit, gepflegt und unabhängig, Nord- und Ostsee liebend sowie Wohnmobil-/Camping-kompatibel, sucht verlässlichen, humorvollen Ihn (60 +/-) für eine unkomplizierte, harmonische Verbindung (gerne auch mit Bart und Bauch), **Chiffre 03021**

Getrennt wohnen/gemeinsam genießen: Aus. Frau, 70/NR, sucht in Corona-Zeiten Mann (West-HH?) für Spaziergänge, Radtouren und vielleicht später mehr? **Chiffre 02821**

Partnerin, finanziell unabhängig, mit sportl. u. kultureller Ausrichtung, von 70+Jährigem, 180/schlank, gesucht, um gemeinsam noch ein Stück des Lebenswg. zu gehen, **B.Lg1@gmx.de**

Plattdeutsch sprechender Ostfrieser: Mein Wunsch ist nicht nur, wieder mal Plattdeutsch zu sprechen, sondern auch etwas Heimatkunde zu betreiben und alte Erinnerungen aufzufrischen. **E-Mail: solitude4@web.de**

Sie sind ein gepflegter, niveauvoller Herr (b. ca. 70 J.), NR, schlank, ungebunden, gut situiert, mit Geist u. Verstand u. offenem Wesen u. guten Umgangsformen, der Kultur u. einen gepflegten Lebensstil schätzt? Ich bin eine bodenständige, schlanke, vorzeigbare, sportliche, elegante Frau, NR, fin. unabhängig, m. positiver Lebenseinstellung u. Sinn für Ästhetik u. wünsche mir einen ehrlichen Begleiter für eine harmonische Verbindung. Raum HH-Nordost. **Chiffre 03921**

Junggebliebene Sie, 62/167, sucht endlich ihr Gegenstück (ab 55) für eine gemeinsame glücl. Zukunft. **E-Mail: hasimaus2016@gmx.de**

Gemeinschaftliches Zusammenwohnen im Alter!

Wir suchen für unser Haus in Seetetal/Ohlendorf (ca. 25 Minuten zur Hamburger Innenstadt) eine sich schon gefundene oder sich noch findende Gruppe älterer Menschen, die ein Alterswohnprojekt vor den Toren Hamburgs initiieren will.

Wir bieten ein teilmöbliertes Haus von ca. 350 m² u. ein ca. 1.500 m² großes Grundstück. Das Haus eignet sich für 3 Personen (Schlafzimmer, Wohnz. u. Bad) oder Einzelzimmer. Es gibt 3–4 Badezimmer, eine große Küche, ein Essz., eine Waschküche, ein großes Gemeinschaftswohnz. mit Kamin und ein Fernsehzimmer.

Wir würden gern möglichst viel des Inventars dort belassen u. kostenlos zur Verfügung stellen. Wir wünschen uns liebe Menschen, die die Atmosphäre und den Charme des Hauses zu schätzen wissen.

Eine langfristige Vermietung wäre wünschenswert. Interesse? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf. Astrid Oertzen (01573/204 65 23)

Selbst Goethe hat schon gesagt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei!“ Ja, er hatte schon damals recht; aber leichter gesagt, als getan, denn „CORONA“ beherrscht seit einiger Zeit unser aller Leben u. macht uns ein erstes, persönl. und spannendes Treffen kaum möglich. Aber es gibt ja „FaceTime“. Wir werden diese Zeit überstehen u. ich – eine niveauv., vorzeigbare, herzl. Hamburgerin (Ww), Mitte 70/1,70 cm/NR, mit vielen Interessen, im Herzen Hamburgs wohnend – freue mich schon jetzt, mit einem passenden „Ihn“ mit mögl. gleichen Attributen, ev. bei einem Spaziergang um die Alster, fröhl. zu plaudern. **Chiffre 02621**

Nette Sie wünscht, einen echten Freund kennenzulernen – für Gespräche über alles. Sie ist 75, fit für lange Spaziergänge, **Tel.: 0151/ 51 81 18 88**

FREIZEIT

Alster, Elbe, Stadtpark etc. sind meine Spazierwege. Welcher nette, aufgeschlossene Mann hätte Lust, mich zu begleiten? Junggebliebene Sie, 70+/168, schlank, würde sich über Ihren Anruf freuen! **Tel.: 040/64 66 94 75**

Ich, weibl., 70, suche im Raum Wedel/Rissen/Sülldorf Frauen, die mit mir nach dem Lockdown, Kultur und Natur neu entdecken möchten. **Chiffre 04821**

Ehemalige Weltenbummlerin (77) ist auf der Suche nach männlicher oder weiblicher Gesellschaft. Bin mittlerweile langsamer geworden, aber lebensfroh wie eh und je! **Chiffre 04621**

W, 68, aus Eidelstedt, sucht Gruppe oder Mitspieler, welche gerne Skat und Doppelkopf spielen. Bitte nur Hobby-Spieler. Würde mich freuen, von Euch zu hören unter **Tel.: 0162/432 82 79** oder **E-Mail: naratis@gmx.de**

Wer hat Lust zum (moderaten/coronagerechten) Nordic Walking um die Volksdorfer Teichwiesen oder ...? Bin w., Anf. 70/NR, mobil. Möglichst auch mit Auto. Bitte SMS an **Tel.: 0159/01 79 15 19**

60-jährige Frau sucht eine ältere Person, die sie im Sommer 21 zu einem Kurzurlaub begleiten darf – gegen eine kleine Reisekostenübernahme – erbitte Rückruf, **Tel.: 0157/79 13 31 59**

W, 68, aus Eidelstedt, möchte eine Nordic-Walking-Gruppe gründen und sucht ausschließlich weibliche Mitläufer am frühen Nachmittag wochentags, z. B. Niendorfer Gehege oder Krupunder See. Freu mich auf reges Interesse und Kontaktaufnahme unter **Tel.: 0162/432 82 79** oder **E-Mail: naratis@gmx.de**

Foto-Partnerin (NR/etwa 58–65 J.) ohne Haustier-Verpflichtung gesucht ... (die Spaß und Freude an gemeinsamen Unternehmungen und Reisen zu interessanten Foto-Locations und ggf. mehr hätte. Gerne besteige ich zum Fotografieren jeden geöffneten Leucht-, Kirch- und Aussichtsturm, je höher desto besser) ... von NR-Mann, 67 J./184 im Großraum Pinneberg. **E-Mail: MeeresBrise2021@wolke7.net**

Gemeinsam macht trotz Pandemie vieles mehr Spaß. Ich, 73 J., weibl., suche für die Zukunft eine ehrliche, aufgeschlossene Freundin für vielfältige gemeinsame Unternehmungen: für Kulturelles, Reisen, Theater. Wenn Du dich angesprochen fühlst, würde ich mich über einen Anruf freuen. **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Briefpartner: Wer sucht einen in dieser leidigen Zeit?? Briefe sind ein Weg zu Menschen! Die Alten kennen das noch. Alt und jung sollten es wiederentdecken! Schreiben Sie an **Chiffre 03321**

Welche Sie, hätte Lust, gemeinsam mit Mann, 70+/180, schlank, bei entsprechender gegenseitiger Sympathie, gemeinsam in Italien Urlaub zu machen? **B.Lgl@gmx.de**

Mehrsprachige Italienerin, 60+, möchte alleinlebende Menschen finden, die gerne anrufen und angerufen werden möchten, damit wir in dieser schwierigen Zeit, uns lebendig fühlen. **Anna, Tel.: 040/63 86 50 30, E-Mail: friends7@gmx.de**

Hallo, ich bin 55 Jahre/170/108, suche nette Leute, die mir weiterhelfen können. Ich arbeite auf dem 2. Arbeitsmarkt und suche liebe Leute, gerne mit und ohne Handicap, für gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge, Kino, Wanderungen). Egal, ob männlich oder weiblich. Alter und Aussehen sind zweitrangig. Ich suche auch eine private Beratungsgruppe, wo man sich in Fragen mit Anträgen, Behörden, auch mit Wohnungs- bzw. Wohngruppensuche auskennt. Wo man sich gegenseitig hilft und unterstützt in diesen Fragen. Lebe alleine, freue mich auf nette Antworten. Bin Nichtraucher. Es wäre schön, wenn sich vielleicht auch Freundschaften ergeben, wo man durch dick und dünn geht. Wohne in Hamburg. **Chiffre 03421**

Salsa, Tango Argentino, Lindy Hop: Welcher lebenswürdige Mann hat Lust, mit mir, sehr junggebliebene 61-Jährige, sportlich, schlank, 1,72 m, zu tanzen oder es zu lernen? Vorher gerne Kennenlernspaziergang. **Tel. oder WhatsApp: 0176/45 73 23 07**

W 60+, 1,62 m/60 kg/NR, sucht einen m/w/d, Jazzliebhaber, Bücherwurm, Reisekumpel, Spaßmacher, Unterhaltungsliebhaber mit Empathie, mit vielseitigem Interesse, aufgeschlossen auch für Neues sowie Reisen, Kurz- oder lang – nach Corona, versteht sich, auf Augenhöhe. **Tel.: 0162/432 82 79, naratis@gmx.de**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelmäßige Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Freya Steps, Tel. 040/880 54 43, oder Chorleiter Peter Runck, Tel.: 0163/670 05 26, gerne Rückruf oder Tel.: 04149/590 98 71 (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

IMMOBILIEN

Ruhige Rentnerin sucht ruhige 2-Zi-Whg. mit Balkon, Badewanne wäre schön, aber nicht Bedingung, im HVV-Bereich. Eine WG mit einer Frau/Mann die/der eine große Wohnung zur Verfügung hat, kann ich mir auch vorstellen. **Tel.: 0176/25 24 65 24**

Enkelin sucht Prinzessinnenschloss für ihre Familie in der Nähe von Oma & Opa. Ihre Eltern wären bereits mit einem Haus (4 Zimmer) übergelukkig. Lage: nordwestlicher Rand von Hamburg. Hinweise oder Angebote werden dankbar angenommen. **Tel.: 0178/559 21 25**

Ruhige 2-Zi-Whg. mit Balkon, im Raum PoBü und Umgebung, von Frau, 63 J., gesucht, bis € 700,- warm. **Tel.: 040/88 16 50 86**

Suche 45–50-m²-Wohnung mit Dusche, evtl. Fahrstuhl, in gepflegter Umgebung, mit guter Verkehrsanbindung, oder kl. Ferienhaus, ganzjährig zur Miete, auch Randgebiete von Hamburg, **Chiffre 04021**

FERIENWOHNUNG

Kellenhusen/Ostsee, 3-Raum-FeWo, 2 Personen, strandnah, ab Mai (mind. 4 Wochen, auch länger) Wohnraum + Küche, 2 x Schlafraum, Dusche, Terr. Pkw. **Tel.: 0175/738 07 00**

STELLENANGEBOTE

Büro-Reinigungskraft (w/m/d) in Altona-Nord, für 3 Std. pro Woche, gesucht. **Tel.: 040/67 38 41 81**

VERKAUF

Briefmarken, alle Länder, Ersttagsbriefe in Alben, günstig abzugeben. **Tel.: 040/53 00 86 48**

8 Herren-Lederjacken + 1 Weste, Gr. 50/52, gut erhalten, komplett € 160,-. **Tel.: 040/552 41 90**

Antike Obstmesserchen, 6 Stck., im Etui, bronze/perlmutter, € 40,-; Teller mit Griff, waldenburg-grün, Blumendekor, € 50,-; Essteller, 8 Stck., Manufaktur Herend, Traubendek., € 160,-. **Tel.: 0160/90 37 58 60**

Mod. EB, Spur N, komplette Anlage abgebaut, alles komplett zu verkaufen; Carrerabahn Power Lup; Edelstahl-Schneidemaschine; Geschichtsbücher, alt; Sportbücher; 3 Puzzles; alles VB. **Tel.: 040/640 54 68**

Goethe – Werke, Kommentare und Register, Hamburger Ausgabe in 14 Bänden, Verlag C.H. Beck, günstig abzugeben. **Tel.: 040/35 73 41 67, Lohbrügge**

Wild Rose, Porzellan von Villeroy u. Boch, handbemalt, 6 Stck. tiefe und 6 Stck. flache Suppen-/Essteller € 150,- sowie 1 Stck. Suppenterrine € 20,- klein u. 1 Stck. große Suppenterrine € 30,-; neue Rotfuchsjacke Gr. 40/42, nur 1 x getragen € 200,-, wg. Krankheit zu verk., **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Wohn- und Bücherwand, Wurzelholz, 2-tlg. Oberteil, massives Unterteil, 4 Türen, Höhe: ca. 250 cm, Breite: 200 cm, Tiefe: 50 cm, Preis VH, wegen Umzugs zu verkaufen. **Tel.: 040/531 11 10**

Brotbackautomat, unbenutzt, im Karton, € 10,- VHB; Toaster, WM, € 8,-; Dampfbügeleisen, Rowenta, € 10,-; Bügelbrett, neu, € 8,-; Bügelstation mit Wasserbehälter, Tefal Easycoro, € 15,-. **Tel.: 040/551 08 79**

Klavier zu verschenken, Petrof '67, nussbraun, gut erhalten – nicht inkl. Transport, Stimmen. Für spez. Lampe u. Sitzbank, € 90,-, bei HH-Marmstorf. **Tel.: 0170/344 07 67**

Hochwertige, exkl. Bogeuvitrine, Wurzelholz, Breite: ca. 160 cm, Höhe: ca. 235 cm, Tiefe: 40 cm, wie neu, Türen von oben bis unten, kl. Glasscheiben mit Facettenschliff, massives Fußteil m. künstl. Gebrauchsspuren, Preis VS. **Tel.: 040/531 11 10**

Sommer-/Wintersack für Rollstuhlfahrer, je € 50,-; Herren-Lammfelljacke, Gr. 52, € 80,-; Persianerjacke, Gr. 40/42, 3/4-Ig., € 80,-; 13 Suppentassen, V & B „Summerday“, je € 8,-. **Tel.: 040/30 85 84 76**

Formschönes Ruf-Bett aus Buchenholz, mit Lattoflex-Lattenrost: 2,00 x ca. 1,00 m; Stehlampe aus Chrom, mit großer Glaskugel als Leuchtkörper; Blumenkästen, Eternit: ca. 0,80 lang/0,20 breit/0,18 hoch. Preise: werden wir uns einig. **Tel.: 0175/910 05 64**

4 x Hundertwasser-Kunstdrucke, gerahmt, schwarz/gold, Stck. € 50,-; Murano-Glasvase, grün, H: 25 cm, U: 86 cm, € 90,-; alter Tonkrug, braun, H: 30 cm x B: 26, € 30,-. **Tel.: 040/72 96 31 84**



TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Unseren eigenen Tod müssen wir sterben. Mit dem Tod der anderen müssen wir leben.

Ansprechpartner: Diakon Stephan Klinkhamels • Telefon (040) 54 00 14 35 • klinkhamels@erzbistum-hamburg.de
Trauerzentrum und Kolumbarium St. Thomas Morus • Koppelstraße 16 • 22527 Hamburg

Wo du nicht bist

Anke Gebert berührt mit einer besonderen Liebesgeschichte

Das Buch „Wo du nicht bist“ beruht auf einer wahren Begebenheit, die Anke Gebert einfühlsam in einen fiktiven Roman eingebettet hat. Irma Weckmüller ist eine junge Frau, die als Verkäuferin im Berliner KaDeWe arbeitet. Sie lernt durch ihre ungewollt schwanger gewordene Schwester den Frauenarzt Erich Bragenheim kennen. Es entwickelt sich, zart und wunderschön beschrieben, eine Liebesgeschichte. Durch die sogenannten „Rassengesetze“ bleibt den beiden eine Hochzeit verwehrt. Irma erfährt nach dem Krieg, dass ihr Verlobter in Auschwitz ermordet wurde. Sie möchte ihr Eheversprechen halten und erreicht mit viel Stärke, Durchsetzungsvermögen und langem Atem, dass sie Erich posthum heiraten darf.

Anke Gebert erzählt diese berührende Geschichte so kraftvoll, dass man das Paar freudig begleitet, obwohl man von Anfang an weiß, dass es kein glückliches Eheleben geben wird. Die Art des Erzählens hat etwas Versöhnliches, Hoffnungsvolles und beschreibt zugleich eindrucksvoll, wie sich die Stimmung in der deutschen Gesellschaft verändert, wie es zu ersten Anfeindungen kommt, und Erich nach und nach alles verliert.

Eine zusätzliche Lesevergnügen bereiten die Kapitelüberschriften, die wohlüberlegte und passende Zitate aus Musik und Literatur sind.

Anke Gebert studierte am „Deutschen Institut für Literatur“ in Leipzig und absolvierte das Masterstudium Film mit dem Schwerpunkt Drehbuch an der Media School in Hamburg, bevor sie sich als Autorin selbstständig machte.

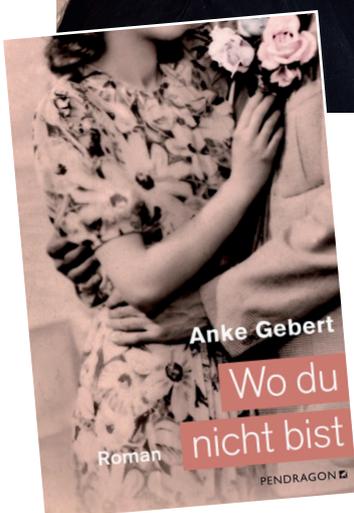
Für Erich Bragenheim wurde im Herbst 2020 an seinem Wohnsitz am Kurfürstendamm 141 auf Anregung des Verlags und der Autorin ein „Stolperstein“ verlegt. „Stolpersteine“ ist ein Projekt des Künstlers Gunter Demnig, mit dem an Menschen erinnert wird, die von 1933 bis 1945 von den Nationalsozialisten verfolgt wurden.



Anke Gebert
„Wo du nicht bist“

Pendragon, € 24,-
ISBN 9783865326720

Ein handsigniertes
Buch können Sie auf
unserer Rätselserie
gewinnen.



SeMa: Was hat Sie gereizt, diese Lebensgeschichte literarisch aufzuarbeiten?

Gebert: An der Geschichte der Irmgard Bragenheim (geb. Weckmüller) hat mich vor allem interessiert, dass es eine große Liebesgeschichte ist.

Mich hat gereizt, die wahre Geschichte einer Frau zu erzählen, die fast acht Jahre lang darum gekämpft hat, ihre große Liebe posthum heiraten zu dürfen. Und die dies geschafft hat! Ohne diesen besonderen Aspekt in der Geschichte hätte ich den Roman vermutlich nicht geschrieben. Dass 1953 der Berliner Senat genehmigte, dass die Ehe zwischen Irmgard Weckmüller und Erich Bragenheim post mortem geschlossen werden darf, dass die Heiratsurkunde 1953 ausgestellt und darauf das Datum der Eheschließung auf 1935 zurückdatiert wurde, das hat mich zutiefst beeindruckt. Es ist vermutlich ein einzigartiger Fall in der deutschen Justizgeschichte.

SeMa: Wie ist der Kontakt zu Bärbel Schimmel entstanden, der Nichte der Protagonistin Irmgard Bragenheim?

Gebert: Nachdem Bärbel Schimmel die Unterlagen ihrer verstorbenen Tante in einem alten Koffer gefunden hatte, erzählte sie einer Bekannten davon. Diese meinte, dass Irmgards Geschichte unbedingt ein Buch wert sei – und empfahl mich als Autorin. Bärbel Schimmel nahm Kontakt zu mir auf. Und eines Tages fuhr ich zu ihr nach Berlin ...

SeMa: Wie haben Sie sich der schwierigen Aufgabe genähert, authentische Personen mit ihrer wahren Geschichte in einen Roman einzubetten?

Gebert: Ja, es war wirklich nicht einfach, denn ich hatte nicht viel mehr als ein paar Fotos der beiden Hauptfiguren Irmgard und Erich und den umfangreichen Briefwechsel

zwischen Irmgard und ihrem Anwalt. Also habe ich versucht, mich so gut wie möglich in diese beiden Figuren hineinzusetzen. Ich habe versucht, so zu denken und zu fühlen wie sie. Ich habe versucht, sie in ihrem Handeln zu verstehen. Ich konnte von Anfang an verstehen, dass Irmgard beschließt, ihre große Liebe, die in Auschwitz umgebracht worden war, heiraten zu wollen.

Vieles, das das Paar erlebt hat, habe ich also für den Roman erfinden müssen. Auch sämtliche anderen Figuren des Romans sind fiktiv. Die meisten Zeitabläufe und manche Orte, die eine größere Rolle in der Geschichte von Irmgard und Erich spielen, stimmen allerdings. Deshalb habe ich dem Paar im Roman auch seine wirklichen Namen gegeben.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Parkinson

Bewegung außer Kontrolle



Ottfried Fischer, Papst Johannes Paul II., Michael J. Fox – dies sind nur drei prominente Persönlichkeiten, die in ihrem Leben die Diagnose „Parkinson“ erhielten. Bei der auch als „Schüttellähmung“ bekannten Krankheit handelt es sich um die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung nach der Alzheimerkrankheit. Benannt ist sie nach dem englischen Arzt James Parkinson, der die Hauptsymptome 1817 erstmals beschrieb und auf dessen Geburtstag am 11. April der Welt-Parkinson-Tag fällt.

Statistik

Laut der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V., die sich auf Krankenkassendaten beruft, sind in Deutschland 400.000 Menschen an Parkinson erkrankt. Das Durchschnittsalter der Erkrankten bei der Diagnose beträgt 60 Jahre. Dem Ausbruch gehen wahrscheinlich jahrelange, unentdeckte Veränderungen im Körper voraus. Die Wahrscheinlichkeit, ein Parkinson-Syndrom zu entwickeln, wächst mit steigendem Lebensalter. Ein Prozent der 60-Jährigen und drei Prozent aller 80-Jährigen leiden unter dem Parkinson-Syndrom. Bei ca. zehn Prozent der Betroffenen beginnt die Krankheit bereits vor dem 40. Lebensjahr. Hier geht man davon aus, dass es genetische Faktoren gibt. Männer und Frauen sind von einem Parkinson-Syndrom etwa gleich häufig betroffen.

Erste Anzeichen und weiterer Verlauf

Zu Beginn der Erkrankung sind es kleine Veränderungen, die auf Parkinson hinweisen können wie Geruchs- und Schlafstörung, Handzittern, leise, monotone Sprache, vermehrter Speichelfluss, tränende Augen und Stürze ohne erkennbare Ursache.

Verschiedene Symptome sind im späteren Verlauf festzustellen. Dazu zählen die Verlangsamung der Bewegungen, Muskelsteifigkeit, Zittern und eine gestörte Haltungsstabilität. Der maskenhafte Gesichtsausdruck ohne sichtbare Mimik ist charakteristisch für das Parkinson-Syndrom, oft gekoppelt mit offen stehendem Mund und seltenem Lidschlag.

Vom Darm ins Hirn?

Die neuere Forschung ist krankhaften Eiweißablagerungen im Gehirn als Auslöser für Parkinson auf der Spur. Die Kettenreaktion, die zum Parkinson-Syndrom führt, beginnt vermutlich mit einem körpereigenen Eiweiß (α -Synuclein). Dieses Protein faltet sich falsch in den Zellen und zerstört diese. Forscher vermuten, dass es durch Ansteckung von einem Eiweiß zum nächsten übertragen wird. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Parkinson im Darm entsteht und von dort über viele Jahre ins Gehirn hinaufwandert.

Botenstoff Dopamin

Ist die Erkrankung im Gehirn angekommen, sorgt der Verlust an Dopaminproduzierenden Nervenzellen für einen Dopaminmangel im Gehirn. Dopamin ist ein wichtiger Boten-

stoff, mit dem Nervenzellen miteinander kommunizieren. Ohne Dopamin ist die Regulierung der Muskeln im Zusammenspiel von An- und Entspannung nicht möglich. Parkinson-Symptome treten auf, wenn der Dopamingehalt um 70 bis 80 Prozent abgesunken ist. Das fehlende Dopamin medikamentös zu ersetzen sowie den Dopaminabbau zu verlangsamen ist auch in der Behandlung der erste Ansatz.

Sport als Therapie

Sport ist neben den Medikamenten ein wichtiger Therapieansatz für Parkinson-Patientinnen und -Patienten. Besonders zu empfehlen sind Schwimmen, Radfahren und Joggen. Die Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie von 2016 empfehlen neben den verschiedenen Medikamenten ausdrücklich Physiotherapie inklusive sportlichem Training, wie Tanzen, Tai-Chi, Qigong sowie Laufbandtraining und andere gerätegestützte Ansätze.

Eine umfassende Behandlung kann den Krankheitsverlauf und damit Folgeerscheinungen oft verzögern und, vor allem bei Krankheitsbeginn im Alter, dazu beitragen, dass die Lebenserwartung fast normal ist.

Stephanie Rosbigal © SeMa

Infos:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
(www.parkinson-vereinigung.de)

Die Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. ist eine Selbsthilfe-Vereinigung, die 1981 von Menschen gegründet wurde, die selbst von der Parkinsonsche Krankheit betroffen waren. Heute zählen wir rund 19.000 Mitglieder und gut 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen. Wir verstehen uns als Zusammenschluss von Personen, die sich als Betroffene, Partner, Angehörige, Arbeitskollegen und Personen aus den Heilberufen mit Morbus Parkinson auseinandersetzen.

Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V.
(www.parkinson-gesellschaft.de)

Die Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen (DPG e.V.) ist ein Zusammenschluss von Ärzten und anderen Personen mit abgeschlossener Hochschulausbildung, die auf dem Gebiet der Krankheiten mit Bewegungsstörungen arbeiten. Ziel der DPG ist es, die medizinische Versorgung von Patienten mit Parkinson-Syndrom und ähnlichen Erkrankungen zu verbessern und langfristig die frühzeitige Diagnose, die Prävention oder gar die Heilung dieser Krankheiten zu ermöglichen.



Oberarzt Dr. Oliver Niclus (Dr. O.N.)



Chefarzt der HNO-Abteilung – Dr. Christoph Külkens (Dr. C.K.)

„Wie bitte?“

Mit der richtigen Therapie auch im höheren Lebensalter gut hören

Die Umgebung wird scheinbar immer leiser, den Fernseher dreht man daher immer lauter. Vielleicht ist er kaputt? Vor allem fällt es schwerer Gesprächen in Gruppen zu verstehen. Warum reden denn auch alle immer durcheinander? Am 3. März ist Welttag des Hörens – Grund genug, sich mit seiner eigenen Hörgesundheit auseinanderzusetzen. Die gute Nachricht: Fast für jede schleichende Schwerhörigkeit gibt es die passende Therapie.

In der Asklepios Klinik Nord – Heidelberg setzt die HNO-Abteilung auf eine ganz besondere Therapiemethode – das sogenannte Cochlea-Implantat (CI), Chefarzt der HNO-Abteilung ist Dr. Christoph Külkens (Dr. C.K.). Bei ihm und seinem Kollegen, dem Oberarzt Dr. Oliver Niclus (Dr. O.N.) hat das Seniorenmagazin nachgehört, was es damit auf sich hat.

SeMa: Herr Dr. Külkens, warum sollte man sich auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch mit seinem Gehör befassen und sogar eine Operation auf sich nehmen?

Dr. C.K.: Der diesjährige Welttag des Hörens steht unter dem Motto: „Hörgesundheit für alle“ – und das sehen wir auch so. Man kann nie „zu alt“ oder „zu jung“ sein, als dass gutes Hören nicht eine wichtige Rolle für die unbeschwertere Teilhabe am sozialen Leben spielen würde – dies wird noch bedeutsamer in Zeiten des Abstandhaltens und Maskentragens, wenn ein Ablesen von den Lippen unmöglich wird.

Wir führen neben zahlreichen weiteren Ohroperationen jährlich rund 80 Cochlea-Implantationen an Menschen zwischen 1 und 90 Jahren durch. Wieder oder endlich gut hören zu können bedeutet eine enorme Steigerung der Lebensqualität und Lebensfreude. Das zu

sehen ist auch unser täglicher Antrieb, diese Therapiemethode noch bekannter zu machen.

SeMa: Man geht also für die Implantation in Narkose als „schlecht Hörender“, wacht auf und kann wieder hören?

Dr. O.N.: Das wäre schön, aber ganz so ist es nicht. Hören ist ein äußerst komplexer Prozess und hängt auch wesentlich mit der Informationsverarbeitung durch das Gehirn zusammen. Hat das Gehirn mit schwindender Hörkraft verlernt, die Reize, die auf das Ohr treffen, zu verarbeiten, muss es das nach der Implantation neu lernen. Unsere Audiologen und Hörtherapeuten sind daher fester Bestandteil einer Therapie mit einem Cochlea-Implantat. Sie sind gewissermaßen die Hör-Gehirn-Trainer an der Seitenlinie der Patienten, die unterstützend und Schritt für Schritt die „innere Hör-Mannschaft“ des Patienten zur vollen Leistungsfähigkeit aufbauen.

SeMa: Wie funktioniert ein solches Cochlea-Implantat denn genau?

Dr. C.K.: Ein Cochlea-Implantat wandelt akustische Signale, also Sprache und Geräusche, in elektrische Impulse um und überträgt diese über eine Elektrode auf den Hörnerv. Solange der Hörnerv intakt ist, ist eine Therapie mit einem CI denkbar. Die Information wird dabei mit einem Mikrofon aufgenommen, in einem hinter dem Ohr getragenen Sprachprozessor verarbeitet und über eine Magnetspule auf das eigentliche Implantat übertragen, das unter der Haut im Knochen hinter dem Ohr eingebettet liegt. Von dort führt ein dünner Elektrodenträger direkt in das Innenohr und überträgt die Signale an den Hörnerv, der die Information an das Gehirn weiterleitet.

Das klingt vielleicht nach komplizierter Technologie. Dennoch leistet im Endeffekt das Implantat nichts anderes, als das Gehör eines normal Hörenden: Es „übersetzt“ Reize in „sinnvolle Information“.

SeMa: Das wiederum klingt gut. Danke Herr Dr. Külkens und Herr Dr. Niclus für dieses Gespräch.

HANSEATISCHER KLÖNSCHNACK

DAS WEBINAR!

Wenn Hörgeräte nicht mehr richtig helfen – ein Cochlea-Implantat kann es



Schauen Sie rein beim Klönschnack-Webinar und lassen Sie sich von den leitenden Ärzten und Hörakustikern des Hanseatischen Cochlea Implantat Zentrums (HCIZ) der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg mitnehmen zu den faszinierenden Möglichkeiten der Cochlea-Technologie.

WANN?

► 5. März ab 16 Uhr

Hör-barrierefreies Webinar!

DAS WEBINAR ERKLÄRT:

- wie ein gesunder Organismus „hört“
- die Voraussetzungen für eine Cochlea-Implantat-Versorgung
- wie ein Cochlea-Implantat funktioniert
- was sonst noch zur Therapie gehört

Freuen Sie sich auf eine spannende Reise in das Innere Ihres Ohres. Sie werden Augen machen, welche Wunderding Sie da jetzt schon am und im Kopf haben!

In Zeiten von Corona kommt das „Hanseatische Klönschnack-WEBINAR“ natürlich per Videokonferenz ZU IHNEN NACH HAUSE:

- Melden Sie sich einfach über unsere Webseite www.asklepios.com/hamburg/nord/heidelberg unter „Veranstaltungen“ am 5. März zum „Klönschnack – Cochlea-Implantat“ an. Rechtzeitig vor der Veranstaltung schicken wir Ihnen die Zugangsdaten und erinnern Sie noch einmal an unsere virtuelle Verabredung.

Sie können auch einfach das schwarz-weiße Feld mit Ihrem Smartphone fotografieren und kommen direkt auf die Anmeldeseite.



Lebens- und Jobvielfalt



Hier fühlen wir uns wohl

Ich arbeite gern hier

Vom Wohnen mit Service bis zur Rundumpflege – Ihr Wohlfühlort am Alsterlauf

Telefon
(0 40) 60 60 11 11
www.hzhg.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen



Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
Inh. Christian Requard
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de



ROLAND KAISER ,ALLES ODER DICH‘

Die Tournee zum Erfolgsalbum
Frühjahrstermine werden in den
Herbst 2021 eingebunden

Leider macht es die anhaltende Situation – bedingt durch die COVID-19-Pandemie – in Deutschland für alle Beteiligten unmöglich, die für das Frühjahr 2021 geplanten „Alles oder Dich“ – Tourneeterminale von Roland Kaiser durchzuführen. Aus diesem Grund werden die aus dem März/April 2020 in das Frühjahr 2021 verlegten Termine erneut umgeplant und nun in den Herbst 2021 verschoben. Für Hamburg ist der 1. Oktober terminiert. Die Konzert-Termine im Sommer 2021 bleiben davon unberührt.



Roland Kaiser: „Mein gesamtes Team und ich selbst sind sehr zuversichtlich, dass wir in diesem Herbst wieder live auf der Bühne stehen und die Rückkehr zur Kultur feiern können. Danke an mein Team, das trotz der logistischen Herausforderung bereits die neuen Termine festlegen konnte, weiterhin unermüdlich an unserem baldigen Wiedersehen arbeitet und stets die aktuellen Entwicklungen im Blick behält. Ich bedanke mich bei Euch allen für das Vertrauen. Behaltet Eure Tickets, wir sehen uns auf jeden Fall! Bis dahin – bleibt gesund!“

Wie die Veranstaltungsagentur Semmel Concerts mitteilte, behalten die Tickets für den jeweiligen Nachholtermin ihre Gültigkeit.

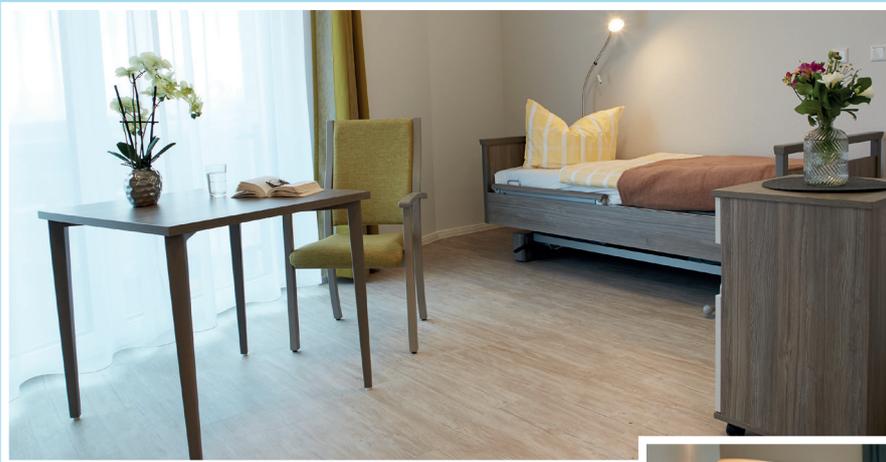


SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

EIN PLATZ ZUM WOHLFÜHLEN.

Wir sind ein Haus voller Leben mit stilvollem Ambiente und engagiertem Personal. Gerne bieten wir Ihnen:

- vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- ein gemütliches Einzelzimmer
- frische Mahlzeiten dank unserer hauseigenen Küche
- ein Therapiezentrum mit Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie
- zahnärztliche Versorgung vor Ort
- Friseursalon und Fußpflege im Gebäude
- ein buntes Betreuungsprogramm mit Bingo, Backen, Basteln, Ausflügen uvm.
- eine zentrale Lage direkt am Bahnhof



Beispiel Einzelzimmer



SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

Am Bahnhof 2
24568 Kaltenkirchen
T. 04191 - 70 34 30

info@seniorenquartier-kaltenkirchen.de
www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de



Beispiel Komfortzimmer

Ein Päckchen voller Geschmack

Rezepttipp: So erhält Gebäck ganz einfach besondere Formen



(djd). Das Auge isst mit. Neben Aromen und Rezepturen zählt bei der feinen Küche daher immer auch die Präsentation der Kreationen. Feines Gebäck in Form eines kleinen Bootes, eines Windrades oder eines schmackhaft gefüllten Päckchens kommt bei den Lieben mit Sicherheit gut an. Mit den richtigen Küchenhelfern lässt es sich ganz einfach selbst herstellen. Für die Festtafel zu Ostern oder Pfingsten sind die leckeren, süß oder herzhaft gefüllten Teigpäckchen in jedem Fall eine Bereicherung – und auch als kleines Mitbringsel sind sie eine originelle Idee.

Viel Wirkung mit wenig Aufwand: Der Küchenhelfer für originelle Gebäckrezepturen macht es möglich.

Foto: djd/bettybossi.de

Die Teigportionen lassen sich ganz einfach füllen und formen.

Foto: djd/bettybossi.de



SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: 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



Mit dem passenden Küchenhelfer gelingen ganz einfach raffinierte Gebäckkreationen. Foto: djf/bettybossi.de

Falten für mehr Genuss

Mit geringem Aufwand für eine große Wirkung sorgen: Die spezielle Faltechnik für leckere Teige macht es möglich. Jedes Stück erhält dabei die stets perfekte, gleichmäßige Form. In Sekundenschnelle entstehen mit der Wonderbox von Betty Bossi beispielsweise verspielte Windrädchen, hübsche Päckchen und schnittige Schiffchen. Den Teig ausstechen, nach Wunsch befüllen und in zwei Sekunden mit der nützlichen Box formen – fertig sind unter anderem süße Oreo-Päckchen und Quitten-Windräder oder herzhaftere Kreationen wie Oliven-Tomaten-Windrädchen und raffinierte Spinat-Päckchen. Unter www.bettybossi.de gibt es weitere Informationen und Rezepte. Viele Genusstipps enthält auch das mitgelieferte Rezeptbuch, zur Box gehören außerdem drei Falteinsätze für die verschiedenen Formen.

Zum Nachbacken: Quitten-Windräder

Der süße Leckerbissen in Form eines Windrades lässt sich mit dem Küchenhelfer ganz einfach nachbacken.

Zutaten

(für etwa zwölf Stück mit der Wonderbox von Betty Bossi):

- 100 g Mascarpone
- 50 g Quittenkonfitüre
- 30 g Mandeln, grob gehackt
- 1 ausgerollter Kuchenteig (etwa 25 × 42 cm)
- Mehl zum Bestäuben
- 1 Ei
- dunkle Kuchenglasur (60 g), geschmolzen
- bunte Zuckerperlen zum Verzieren

Zubereitung:

Mascarpone, Konfitüre und Mandeln verrühren. Den Teig ausstechen, mit der Wonderbox von Betty Bossi befüllen und formen. Die Windräder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Backofen auf 200 Grad Celsius Heißluft vorheizen, die Windräder gut 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Jeweils eine Ecke der Mini-Windräder in die geschmolzene Glasur tauchen, mit Zuckerperlen verzieren und auf einem Gitter trocknen lassen.

Unter www.bettybossi.de gibt es weitere Informationen und Rezepte. Viele Genusstipps enthält auch das mitgelieferte Rezeptbuch, zur Box gehören außerdem drei Falteinsätze für die verschiedenen Formen.

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Norderstedter Tagesbetreuung, Tel.: 040/308 54 01 00
Pflegedienst Claussen GmbH, Tel.: 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-/Gedächtnistrainingsgruppen 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



SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.03.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Juliane Zucker
040 / 55 00 55 -7645



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN

Mit-Stricker und Woll-Spenden gesucht

Freizeitgruppe Tüdelband & Co strickt für Obdachlose

Uni oder mehrfarbig: ein wärmender Schal kommt bei den Beschenkten immer gut an. Foto © Peter Runck

Strickt seitdem er zehn Jahre alt ist: Peter Runck kommt bei dieser Handarbeit zur Ruhe und auf tolle neue Gedanken.

Foto © Peter Runck



„Ich stricke nicht mehr in der Öffentlichkeit“ sagt Peter Runck, Chorleiter der Rock-Senioren und Leiter der Freizeitgruppe Tüdelband und lacht dabei. „Eine Zeit lang habe ich auch gern in Bus und Bahn gestrickt, aber das wurde dann irgendwann zu oft kommentiert oder ich musste mir die teils sehr langen Strickerfahrungen der Mitfahrenden anhören.“ Deshalb strickt der 67-Jährige jetzt meistens zu Hause. Vor allem abends vor dem Fernseher. „Das TV-Programm ist oft so langweilig. Wenn ich dabei nicht stricken würde, würde ich ganz schnell einschlafen“, zwinkert der Mann mit dem Faible für Wolle und Nadeln aus Holz oder Metall.

Zwei rechts, zwei links, zwei fallenlassen - Runck strickt seitdem er zehn Jahre alt ist. Ganz klassisch, wie damals noch üblich, lernte er zunächst im Handarbeitsunterricht an der Schule Häkeln. „Für einen Topflappen brauchte ich damals aber fast ein halbes Jahr. Meine Mutter nahm mich dann zur Seite und brachte mir das Stricken bei ...“ erinnert sich schmunzelnd Runck. Inzwischen schaffe er manchmal sogar einen Schal in zwei Tagen, wenn das Muster nicht zu kompliziert ist.

Die meiste Freude machen ihm nicht nur die schönen Ergebnisse seiner Arbeit, sondern vor allem die Arbeit an sich, das Stricken. „Man hat den Kopf mal leer. Während ich stricke komme ich auf vollkommen neue Gedanken und mir fallen so viele Sachen ein, die ich machen will“, erzählt der 67-Jährige. Ob er auch während des Hantierens mit zwei Nadeln auf seine neueste Idee, für einen guten Zweck, für Obdachlose zu stricken, gekommen ist, ist nicht bekannt.

Im Herbst 2020 haben er und seine sieben Handarbeitsfreundinnen aus dem Rock-Senioren-Chor und der Freizeitgruppe Tüdelband insgesamt 212 Schals gestrickt, die sie dann vor allem an Obdachlose in der Mönckebergstraße und Umgebung verteilt haben. Der Anstoß dazu kam im vergangenen Herbst von der katholischen Kirchengemeinde Sankt Marien in Hamburg. „Damals mussten alle Schals orange sein. Das fand ich eigentlich nicht so gut, weil dadurch andere Menschen erkennen konnten, dass ‚die mit den orangenen Schals‘ Obdachlose waren“, sagt Peter Runck. Da sich die Obdachlosen aber so sehr über das wärmende Geschenk gefreut hatten, wollen Runck und seine Damen weitermachen. Diesmal stricken sie ohne Vorgaben, das Ziel sei aber das Gleiche: Im nächsten Winter

wollen sie und mögliche Mitstreiter wieder einen Berg schöner Schals an Obdachlose verschenken. 50 Schals haben sie schon wieder fertig. Einige sollen noch hinzukommen. Dazu sucht der Mitbegründer der Freizeitgruppe Tüdelband noch Mitmacher. Besondere Fähigkeiten sind nicht von Nöten: Die Schals sollten etwa 150 cm lang und 20 cm breit sein. Wer nur rechts kann, liefert rechts ab. Wer mehr möchte, kann auch mehrfarbig oder mit Muster stricken. Eine Ergänzung hat Runck aber: „Richtige Wolle können wir nicht so gut gebrauchen. Schals aus diesem Material können die Obdachlosen nicht gut waschen.“ Wer mitstricken oder Wolle für dieses Projekt abgeben möchte, wendet sich an Peter Runck unter Tel.: 04149/590 98 71. Gesucht werden neben fleißigen Handarbeitern/-Innen auch noch Wolle und Wollreste.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Für Obdachlose: Als Mitglied von der Freizeitgruppe Tüdelband hat sie sich mächtig ins Zeug gelegt und gleich auch je eine Mütze mitgestrickt. Foto © Peter Runck

MITMACHEN

Wer mitstricken möchte oder Wolle sowie Wollreste zu spenden hat, wendet sich an Peter Runck unter Tel.: 04149/590 98 71 oder mobil 0163/670 05 26.

Weitere Infos gibt es auch hier: www.netzwerk-tuedelband.de



Gerade in Corona-Zeiten: Endlich wieder lesen und fernsehen können!

Professionelle Problemlösungen bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“. Beratung bei Mott Optik in Rissen mit höchster Sicherheit. Auch während des Lockdowns weiterhin geöffnet!



Das Pinneberger Familienunternehmen Mott Optik betreibt seit 2017 im Hamburger Elbvorort Rissen eine Filiale. 2018 erhielten Inhaber Florian Mott (Dipl.-Augenoptiker/Optomist) und sein Team für diesen Betrieb die Zertifizierung zum „Low-Vision-Partner“ durch die Firma SCHWEIZER. Dieses Unternehmen gehört zu den weltweit führenden bei der Entwicklung von vergrößernden Sehhilfen.

„Low Vision“: was ist das eigentlich?

Wer eine Brille benötigt, ist fehsichtig. Aber das ist keine Krankheit. Mit der richtigen Brille kann ein fehsichtiger Mensch wieder wunderbar sehen. Von „Low Vision“, also geringem Sehvermögen, spricht man, wenn die Augen erkrankt sind und eine Brille kaum noch hilft. Aber so unterschiedlich wie die möglichen Erkrankungen und ihre Stadien sind auch die heute möglichen technischen Hilfsmittel.

Oft reicht es schon, wenn man nur genügend Licht hat. Spezielle Lampen können gerade bei Makula-Degeneration und Grünem Star wahre Wunder wirken.



Mott-Optik-Filialeleiterin Susanne Wagner (Augenoptikermeisterin) und Low-Vision-Spezialistin Angelika Mrotzek haben die entsprechende Ausbildung und eine langjährige Erfahrung, um den individuellen Bedarf zu ermitteln.



Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der „Vergrößernden Sehhilfen“. Selbst bei fast blinden Menschen können sie noch Hilfe leisten und ggf. sogar Texte vorlesen.

Bei Mott Optik können Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen im Laden ausprobiert werden!

Neben dem nötigen Know-how des Anpassers kommt es besonders auf die Ausstattung mit Messgeräten an und auf die Möglichkeit, Problemlösungen vor Ort zu testen. Weil dafür in Rissen kräftig investiert wurde, ist diese Mott-Optik-Filiale offiziell zertifizierter Partner des Herstellers SCHWEIZER.

Leselupen kann man natürlich bei fast jedem Optiker kaufen. Doch wer als Low-Vision-Spezialist/in die wirklich perfekte Problemlösung erarbeiten will, muss die unterschiedlichen Lupen und Geräte auch vorrätig haben, um sie zusammen mit dem Kunden auszuprobieren. Da reicht es nicht, nur in Prospekten zu blättern. Deshalb schickt Mott Optik sogar eigene Kunden aus dem Pinneberger Betrieb nach Rissen, da hier die umfassendere Produktauswahl und Beratung gewährleistet sind.

Es gibt aber noch einen entscheidenden Faktor für die Wahl der richtigen Sehhilfe: sich Zeit nehmen für die Beratung!

Es dauert einfach seine Zeit, die richtige Lösung zu finden, und dabei kommt es nicht nur auf die Augen an. Motorische Fähigkeiten sind genauso wichtig. Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine telefonische Voranmeldung unbedingt nötig, gerade auch, um die intensiven Corona-Schutzmaßnahmen sicherzustellen Tel.: **040-89 80 73 49**.

Kommen dann alle drei Faktoren (Know-how, Produktauswahl und Beratungszeit) zusammen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich zugleich, was für gute Ergebnisse auch bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können.

Eine Riesen-Erleichterung für die Angehörigen!

Gerade im Hinblick auf die zur Zeit bestehenden Kontaktbeschränkungen ist es für die Angehörigen ein beglückendes Gefühl und eine große Beruhigung, wenn die betroffenen älteren Menschen plötzlich wieder mehr am Leben und am Tagesgeschehen teilhaben können.

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Bei **Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünem Star** können wir professionelle Problemlösungen anbieten. Für diesen sog. „Low Vision“-Bereich besitzt unser Betrieb in Hamburg-Rissen eine spezielle **Zertifizierung**.

Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Für die notwendigen Corona-Schutzmaßnahmen ist gesorgt. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.



MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89 80 73 49
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67 · info@mott-optik.de

Höchstmögliche Sicherheit für Sie und uns: Profi-Mundschutz, UV-Desinfektionen und durch Voranmeldung strenge Begrenzung der gleichzeitig anwesenden Kund*innen.



Auch im Postversand!

Wir bieten Ihnen auch die Zustellung unseres Magazins direkt per Post zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 3,- pro Ausgabe (Ausland € 5,-)** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 30,- (Ausland € 50,-) überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



Sortenvielfalt auf dem

Frühe Öffnung und erweiterte Marktfläche auf dem Museumsgelände

(pi) Im Frühling, am Sonnabend und Sonntag, dem 17. und 18. April, entdecken Besucher beim „Pflanzenmarkt – Spezial 2021“ eine große Vielfalt historischer und seltener Jungpflanzen im Freilichtmuseum am Kiekeberg. Etwa 100 Anbieter aus dem Inland und Ausland, wie Belgien, Niederlande, Polen und Tschechien, präsentieren von 9 bis 18 Uhr ihre Züchtungen. Der Pflanzenmarkt findet ausschließlich im Freien statt und unterliegt den aktuellen Kontakt- und



**Anzeigenberatung
und -annahme**
**HWWA
Werbeagentur GmbH**
Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wt.net
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.03.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-West
040 / 55 00 55 -6046



Geschützte Beratung

SPARDA  **IMMOBILIEN**



World Vision
ZUKUNFT FÜR KINDER

Kindern eine Zukunft
zu schenken ist ein
wundervolles Erlebnis

Erlebe die Kraft der Paten-
schaft. Werde jetzt Pate auf
worldvision.de

Das Deutsche
Zentralinstitut
für soziale
Fragen (DZI)
bescheinigt:
Geprüft +
Empfohlen



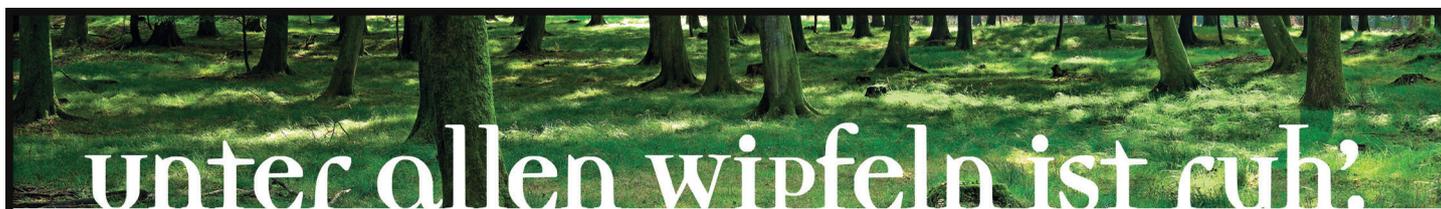
„Pflanzenmarkt – Spezial 2021“ im Frühjahr

Hygienemaßnahmen. Während des Pflanzenmarktes sind die Innenbereiche des Museums geschlossen. Der Eintritt kostet 9 Euro, für Besucher unter 18 Jahren ist er frei. Pflanzenfreunde erkunden das Angebot der Gartenkleinbetriebe und Spezialisten in den weitläufigen Museumsgärten zwischen historischen Gebäuden. Der Pflanzenmarkt öffnet bereits 9 Uhr, eine Stunde früher als in den Vorjahren, um die Besuchszeiten zu verteilen. Die Stände sind bis 18 Uhr geöffnet; es lohnt sich auch am Sonntagnachmittag noch vorbei zu kommen. Die Marktfläche wird um die Fläche des Bauprojekts „Königsberger Straße“ und den „Lüneburger

Landgarten“ im Museum erweitert – Aussteller und Besucher haben dadurch mehr Platz zum Stöbern.

Das Frühjahr ist die richtige Zeit, um Samen und Setzlinge in die Erde zu bringen. Vor Ort erhalten Interessierte Tipps zur Pflanzung und Pflege ihrer Gewächse. An den Eingängen stehen Plätze zur Zwischenlagerung der Pflanzen während des Marktbesuchs bereit.

**Freilichtmuseum am Kiekeberg,
Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf**



Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Individuelle Führungstermine jederzeit möglich

Informationen unter:

Telefon: (04123) - 6831913

Mobil: (016022) - 33169

E-Mail: info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de



RuheForst. Ruhe finden.

Freuen Sie sich auf die April-Ausgabe!

Erscheinungstag 03.04.21



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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de/online-ausgaben

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

