

SeMa

+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**
GRATIS ZUM MITNEHMEN



Foto: tus-Berne

Vereinsmeierei

Sport hat Tradition

Turn- und Sportverein Berne e. V. **S. 9**



Foto: Marion Schröder

Promis

Weihnachten erleben

... mit den Stars

S. 10



Foto: Klaus Stückmann

Liebe & Freundschaft

Vertrautheit finden

... im Herbst des Lebens

S. 13



Foto: Parkresidenz Alstertal

Leben & Wohnen

Alt werden – ja bitte!

In der Parkresidenz Alstertal

S. 28

ALLES KOMMT WIEDER



Der Reiz von Retro

S. 4



**Miträtseln
und gewinnen!**

Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku **S. 22**

Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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

Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0
www.meyer-menue.de

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzelappartements
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

**Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0**

INHALT

- 4 Alles kommt wieder**
Der Reiz von Retro und der Charme der frühen Jahre
- 7 Werbung – Cornelia Poletto PALAZZO im Spiegelpalast HH**
- 8 Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Muskelkraft und Menschlichkeit – Hendrik Wiegand und das Team von Senioren Umzüge Hamburg
- 9 Vereinsmeierei**
tus Berne – Tradition seit mehr als 100 Jahren!
- 10 Neues aus der Welt der Stars**
Prominente erzählen ihre Weihnachtserlebnisse
- 12 Lifestyle**
Seit 186 Jahren Adventskalender
- 13 Liebe & Freundschaft**
Vertrautheit im Herbst des Lebens
- 14 Rezepte**
Kochen & Backen im Dezember
- 16 Kleinanzeigen**
- 19 Kunst & Kultur**
Buchtipps
- 20 Reisen & Ausflugstipps**
Ein Kurzurlaub im Lausitzer Seenland
- 22 Rätsel**
- 24 Nachgedacht**
Oje Tannenbaum – ist er ein Bremsklotz zur Integration?
- 26 Mit dem SeMa unterwegs**
Neu: SeMa-Bus-Reisen
- 27 Weihnachtsgrüße**
- 28 Leben & Wohnen**
Zwischen Lebenslust und Leichtigkeit
- 29 Gesundheit & Fitness**
Stress – wie er unseren Alltag beeinflusst und was wir dagegen tun können
- 30 Digitale Tipps & Trends**
Smartwatch – mehr Sicherheit und Komfort im Alltag
- 31 Sozialtipp**
Helfen und große Freude schenken
- 32 Veranstaltungen**

Das nächste Heft erscheint im Februar 2026

Herausgeber: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH

Adresse: Postfach 761007 • 22060 Hamburg • Tel.: 040/22 89 77 01

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de • www.senioren-magazin-hamburg.de

Unternehmenssitz
Großheidestraße 21
22303 Hamburg

Handelsregister
HRB 190298
Amtsgericht Hamburg

Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

Redaktion
Dr. Hergen Riedel, Marion
Schroder, Stephanie
Rosbiegal, Klaus Karkmann,
Corinna Chateaubourg,
Rudolf Müller

Korrektur
Sibylle Kumm

Layout und Grafik
Manuela Heins,
Sabine Mehl

Druck
Lehmann
Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

**Anzeigenannahme
für gewerbliche
Anzeigen**

Jan Philipp Platenius
Tel.: 040/22 89 77 01
kontakt@senioren-
magazin-hamburg.de

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.

Verantwortlich für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren; sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

nun haben wir schon Dezember und damit ist mein erstes komplettes SeMa-Jahr fast vorbei.
Es war ein tolles Jahr. Wahrscheinlich habe ich die wirtschaftlichen Herausforderungen und auch den Aufwand für ein liebevolles Heft unterschätzt, als ich vor 15 Monaten die Nachfolge von Herrn und Frau Wiederhold angetreten habe. Gleichzeitig macht es Spaß und ich habe viele nette Menschen kennengelernt, nicht zuletzt viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Daher freue ich mich schon auf 2026.

Im Laufe dieses Jahres entstand auch die Idee, SeMa-Ausflüge anzubieten. Näheres dazu finden Sie auf Seite 21.

Da es sich bei diesem Heft um die Doppelausgabe Dezember/Januar handelt, lesen wir uns nun erst im Februar wieder. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Ihr
Jan Philipp Platenius



Brücken verbinden Standorte
– wir verbinden Ihre Wünsche

Im Ruhestand dort wohnen,
wo andere Urlaub machen.

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?
Kein Problem – wir haben diese im Angebot!
Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?
Kein Problem – unsere Sparkassenmaklerinnen und Sparkassenmakler sind für Sie da!
Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72713 | vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket

50 € Gutschein
*bei Vorlage der Anzeige

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ **Kostenlose Besichtigung** - Unser Geschäftsführer kommt persönlich zu Ihnen.
- ✓ **Individuelle Betreuung** - Wir stehen Ihnen jederzeit zur Seite.
- ✓ **Hilfe bei Pflegekassenzuschuss** - 4.180 € möglich! Wir unterstützen bei der Antragstellung.
- ✓ **Umzug und Transport** - Vom Ein- und Auspacken der Kartons bis zum Möbelaufbau.
- ✓ **Zusatzservices** - Haushaltsauflösung / Entrümpelung, Malerarbeiten, Einlagerung und mehr.
- ✓ **Unterstützung beim Immobilienverkauf** - Für einen reibungslosen Übergang.

Google
★★★★★ 4,8

WÄHLEN SIE SORGLSIGKEIT
Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

Was uns auszeichnet
Unser qualifiziertes Fachpersonal geht auf Ihre Wünsche ein und arbeitet flexibel und respektvoll – für einen reibungslosen Umzug.

4.180 € Zuschuss
durch die Pflegekasse

JETZT KONTAKT AUFNEHMEN!

☎ 040 / 37 08 58 82
✉ info@seniorenumzuege24.de
🌐 www.seniorenumzuege24.de

Alles kommt wieder

Der Reiz von Retro und der Charme der frühen Jahre

Fotos: Pixabay

Früher war alles besser. Meist geht's um Geld, Steuern, Sicherheit, Politik – aber an dieser Stelle bleibt das außen vor. Es geht um Angenehmes, feine Nebensächlichkeiten, die einst von Älteren geschätzt wurden – und heute wieder bei vielen Jüngeren in sind. Wer mit Lego baute, findet im Einkaufszentrum Westfield seinen Sehnsuchtsort der frühen Jahre. 60-, 70-jährige Leselustige erinnern sich an „Momo“. Jetzt kommt das Kindermärchen ins Hamburger Thalia Theater. Pumuckl, der in den 1980ern Schreinermeister Eder in der ARD ärgerte, lässt seine roten Haare Ende dieses Jahres im Kino wehen. Und an Denver und Dallas erinnern wir uns ebenso wie an TV-Moderator Ilja Richter, der in den 1970ern in der ZDF-„Disco“ für Quasseleien und Schlaghosen bekannt war.

Und die Schlaghose hängt heute in Läden, die Fashion Shops heißen und doch nur Kleidung verkaufen. Gerade in Sachen Mode sagen viele: „Das gab's schon früher.“ Gemeint sind Leopardmuster, Schlaghosen und Maxikleider der 1970er Jahre. Aber auch das kreischende Neon der 1980er und Schulterpolster sind wieder tragbar. Wer als Jungspund im Parka gegen die Eltern aufmuckte, mokiert sich über deren „Büro-Chic“ mit Rollkragenpullover, Bluse,

Stoffhose – auf keinen Fall Jeans. Heute geht man wieder adrett zum Ball, trägt weiße Tennissocken und kurze Haare. Erstaunlich für die, die die Beatles hörten. Und wer noch Punk und Grunge miterlebte, wundert sich heute über die teuren Jeans mit Löchern. Die Textilwirtschaft vermerkt zudem: Maschen sind wieder in – früher old fashioned, nun wieder groß in Mode. Im Frühjahr gab's in Hamburg die ersten „Strickkinos“. Die Nadeln klapperten etwa in den Zeise Kinos oder im Savoy Filmtheater.



Häkeln und Stricken erfreuen sich schon seit einiger Zeit großer Beliebtheit, besonders bei der jüngeren Generation.

Santa Maria

Aber auch anderswo kommt manches wieder. Manches in neuem Gewand – aber irgendwie retro: Früher war bei jungen Leuten Blasmusik tabu. Vor Kurzem tanzten sie beim Oktoberfest in der Fischauktionshalle zu Altona auf den Tischen. Und zu Hause hören sie Hip-Hop, Rap, Techno, House und Dance. Aber auch Abbas „Waterloo“ oder Roland Kaisers „Lieb mich ein letztes Mal“ und „Santa Maria“ sind ihre Evergreens. Howard Carpendale („Howie“) wird im nächsten Januar 80 Jahre alt und verzückt mit „Ti amo“ und „Hello Again“ aus den 1970ern junge Fans. Nach dem Konzert geht's vielleicht in die Kneipe, wo ein Getränk (heute: Drink) frisch eingeschenkt wird – Wod-

ka mit Feige. Musikalisch werden zwar Smartphone und Playlist, eine selbst zusammengestellte Hitparade, genutzt. Aber Musik der Kindheit und Jugend lässt einen in – vermeintlich – guten Zeiten schwelgen. Eine Wiederkehr erleben nicht nur Popgruppen wie Sweet oder Manfred Mann. Analoges ist vertraut in einer Welt, die dauernd von Digitalisierung redet.

Sehnsucht

Warum ist vieles von ehemals so cool? Woher kommt diese Sehnsucht nach dem Gestern? Tristan Horx ist Trend- und Zukunftsforscher und sucht nach Antworten für die Faszination des Früher. „In vielen tobt der Wunsch, das Alte und Vertraute festzuhalten. Es geht um ein Gefühl, das man selbst als Kind oder Jugendlicher verspürt hat. Heute, im Erwachsenenalter, ist die Verantwortung für das Leben über viele hereingebrochen und zur Last geworden.“

Der Hamburger wurde vor der Jahrtausendwende geboren, gehört zu den Millennials – also zu denen, die von Marketingexperten Generation Y genannt werden. Wie schaut einer, der zwischen 1980 und 1999 zur Welt kam, auf das Gestern und Heute? „Das Erste, was mir beim Blick zurück einfällt, sind die zuweilen romantisierenden Erzählungen meines Vaters aus der Zeit der 68er.“

Auch bei Zukunftsforschern fällt der Apfel nicht weit vom Stamm. Tristans Vater ist Matthias Horx. Er gründete – im Jahr von Tristans Geburt – mit Peter Wippermann in Hamburg das Trendbüro, später das Zukunftsinstitut und zuletzt gemeinsam mit Tristan das Future:Project.

Heute ist Tristan die zweite Generation der „Zukunftsfamilie“, doch er hat seinen eigenen Blick auf das, was die Welt bewegt. Mit „etwas Neid“ hört er die Erinnerungen des Vaters, als es „noch eine Rebellion gab, als viele Gedanken noch darum kreisten, die Welt zu verbessern und radikaler nach vorn zu bringen“. Das sei, so Tristan, heute in Vergessenheit geraten. Heute denke die Jugend weit konservativer als früher.

Den Hang zur Nostalgie erklärt Tristan so verständnisvoll wie klug: „Der Rückbezug auf die Zeit früher hat viel mit der heutigen, schnellen Zeit zu tun. Er ist eine Art Entschleunigung in einer Zeit, die für viele nicht mehr überschaubar ist. Viele glauben, damals war vieles einfacher als die heutige Allmacht mit ihrer Komplexität. Ob das stimmt, sei dahingestellt.“

Die Gegenwart ist kompliziert, es fehle an Sinnvorgaben von Politik und Kultur. „Früher war die Zeit nicht so hyperschnell wie heute, wo alles digital erlebbar ist. Heute sind Kriege und Katastrophen im Liveticker zu erleben. Viele haben das Gefühl, sie seien von Katastrophen umstellt.“ Das sei früher anders gewesen – aber besser?

Sentimental

Tristan wundert sich über die, die das Damals erklären. Er warnt vor dem „süßen Gift der Nostal-



Besonders in der Mode erleben Trends oft nach vielen Jahren ein Comeback, wenn auch in abgewandelter Form. Ob Plateauschuhe oder Halstücher – eigentlich war alles schon einmal da.



Auch musikalisch gibt es Trends und Evergreens, die generationenübergreifend begeistern.

Anzeige



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



Retro-Urlaub mit dem Oldtimer: Das ist das Gefühl von unbeschwerter Freiheit und viel zu viel Gepäck auf dem Dach.

gie“: „Viele haben nostalgische Gedanken an eine Zeit, die sie selbst überhaupt nicht kannten.“ So begeistern sich junge Leute für Videos aus einer Zeit, in der es keine Handys gab, und finden sie toll („krass“). Manche junge Männer kultivieren eine „Männlichkeit“, die viel mit früher zu tun hat. Horx sagt: „Der Retro-Trend ist ein Gegentrend zur Highspeed-Ära.“

Und worauf wird er mit Wehmut zurückschauen, wenn er in die Jahre gekommen ist? „Ich werde vermutlich den Geruch von Benzin vermissen, das unser Auto getankt hat, wenn wir nach Italien fahren.“ Seine Erinnerung an den Sprit mag zu dem gehören, was Horx „Petro-Nostalgie“ nennt – eine Reminiszenz an das „fossile“ Zeitalter, in dem alles noch so gemütlich brummte.

Eine Studie des Hamburger Marktforschungsinstituts MediaAnalyzer zeigt: Erinnerungen an die Kindheit prägen das Erwachsenenalter – sie bereiten den Boden für Kaufentscheidungen. Kian Heidari, Senior Marketing Manager, erläutert die Studie: „Besonders stark profitieren Süßigkeiten vom Retro-Charme. Da-

bei ist die Palette breit – von Haribo-Fruchtgummis über Kinder-Schokolade wurden verschiedene Marken und Produkte genannt. Sie sind oft Begleiter aus der Kindheit, die heute für viele noch immer einen vertrauten Genuss darstellen.“

Auch Heidari selbst kann sich dem Charme der Nostalgie nicht entziehen: „Da muss ich als Erstes an Vinyls, Schallplatten, denken. Die waren out – mittlerweile gibt es wieder einen Markt dafür. Und: Neue Veröffentlichungen kommen analog zu Streaming und CDs ebenfalls meist auf Platte raus. Ich habe einige bei mir stehen. Auch Lego ist wieder angesagt. Hier weiß ich, dass meine Mutter in ihrer Kindheit bereits mit Lego gespielt hat. Ich, mittlerweile auch 31 Jahre alt, habe mir erst letztes ein neues Mario-Set gekauft.“

Wenn er nach vorn schaut, würde er handgeschriebene Postkarten, analoge Fotoalben oder Schallplatten-abende schätzen – Zeugnisse einer „Gegenbewegung zur digitalen Schnelligkeit“.

Sicher

Nostalgie ist nicht nur Marotte. Sie vermittelt oft ein „warmes Gefühl“ und gibt Sicherheit. Psychologen wissen mehr. Früher galt die sentimentale Sehnsucht als vorgestrig. Schlimmer noch: Sie wurde verdächtigt, Zukunftsangst oder Unzufriedenheit auszulösen. Heute heißt es: Erinnerungen an Schönes von früher lassen einem warm ums Herz werden – man ist bei sich.

Das Langzeitgedächtnis kann Emotionen auslösen, wenn es mehrere Sinne – also Sehen, Hören, Fühlen, manchmal sogar Geruch – kombiniert. So erinnert „Let it be“ von John Lennon an den ersten Kuss; mit dem Duft von Kiefernadeln geht’s zurück in den Urlaub nach Frankreich. Das sei sogar biologisch messbar: Das Gehirn schüttet Glückshormone aus, wenn wir uns erinnern, und das Hormon Oxytocin spendet Wärme.

Text: Dr. Hergen Riedel



Anzeige

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichthalpark

- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

Seniorenresidenz Eichthalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)



WhatsApp ist zwar unkompliziert und toll für Bilder, aber eine handgeschriebene Postkarte macht viel mehr Freude.

Fotos: Pixabay

Ein Abend zum Staunen und Genießen

Cornelia Poletto PALAZZO im Spiegelpalast Hamburg

Ein Abend im Spiegelpalast ist wie eine kleine Reise in eine andere Welt: warme Lichter, festlich gedeckte Tische, leises Stimmengewirr – und mittendrin der Duft feinsten Speises. Zum zehnten Mal lädt Cornelia Poletto zu ihrem PALAZZO nach Hamburg-Altona ein. Unter dem Motto „Willkommen Lebenslust!“ verbindet die bekannte Spitzenköchin kulinarische Raffinesse mit herz-erfrischender Unterhaltung.

Das Menü liest sich wie ein Gedicht: zarte Rote Bete mit Caprinocreme, feiner Kürbis mit Lachs-Cannelloni, saftige Entenbrust mit Orangenjus und zum Abschluss ein Schokoladentörtchen, das auf der Zunge zergeht. Natürlich gibt es auch eine vegetarische Variante.

Zwischen den Gängen wechseln sich Akrobatik, Musik und humorvolle Einlagen ab. Die neue Show „Hier & Jetzt“ überrascht mit Leichtigkeit, Poesie und charman-tem Witz – mal still, mal mitrei-ßend, immer lebendig. So entsteht ein Abend, der lange nachklingt. Wer Freude an gutem Essen, festlicher Stimmung und einem Hauch Nostalgie hat, wird sich hier rund-um wohlfühlen.



Auf Seite 23
verlosen wir
zwei Karten!

Cornelia Poletto PALAZZO Hamburg, 13. November 2025–8. März 2026

- Spiegelpalast Altona, Waidmannstraße, 22769 Hamburg
- Show „Hier & Jetzt“, Beginn: Mi.–Sa. 19 Uhr, So. 18 Uhr (Einlass: 90 Minuten vorher)
- Vier-Gänge-Menü inklusive Show, Getränke exklusive
- Tickets: ab 99 Euro unter www.palazzo.org oder Tel. 01806/38 88 83

NATUR BEWAHREN – ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS



Foto: imageBROKER.com / Thomas Hinsche

Geben Sie mit Ihrem Testament Wildtieren eine Zukunft. Und hinter- lassen Sie bleibende Spuren.

Viele heimische Wildtierarten sind stark bedroht. Mit Ihrem Testament können Sie nicht nur Ihre Familie absichern, sondern auch den Wildtieren helfen: Vermachen Sie einen Teil Ihres Nachlasses der Deutschen Wildtier Stiftung – der gemeinnützigen Naturschutzorganisation aus Hamburg, die sich seit über 30 Jahren für den Schutz bedrohter Arten in Deutschland starkmacht. Mit den uns übertragenen Nachlässen erwerben wir zum Beispiel Land, das dauerhaft für die Natur erhalten bleibt. Wildtiere finden dort die Lebensräume, die sie so dringend brauchen. **So helfen Sie mit, die Tierwelt für nachfolgende Generationen zu bewahren.**



**Sie haben Fragen?
Sprechen Sie mich an**

Gaby Schürmann
Leiterin Gemeinnütziges Vererben
Telefon: 040 970 78 69-97
G.Schuermann@DeutscheWildtierStiftung.de

**Bestellen Sie ganz einfach unseren kostenlosen
Testamentsratgeber – per E-Mail oder telefonisch:**
E-Mail: Spenden@DeutscheWildtierStiftung.de
Telefon 040 970 78 69-97

Anzeige

Muskelkraft und Menschlichkeit – Hendrik Wiegand und das Team von Senioren Umzüge Hamburg

Der eine oder die andere hat sie sicher schon gesehen – die weißen Transporter mit der Aufschrift Senioren Umzüge Hamburg und dem markanten Bild, das Sie auch immer in der Anzeige unter dem Vorwort im SeMa finden. Seit Anfang 2024 führt Hendrik Wiegand das Unternehmen hinter den Wagen. Das Ziel des 36-Jährigen: Umzüge für Senioren einfach und menschlich durchzuführen.

„Ich habe die Firma nicht gegründet, aber ich wollte immer selbstständig sein“, erzählt Wiegand. Gemeinsam mit zwei Freunden suchte er 2023 nach einem Unternehmen, das er übernehmen und weiterentwickeln konnte. Fündig wurde er bei der Senioren Umzüge Hamburg GmbH, einem Betrieb mit über 16 Jahren Erfahrung und einem eingespielten Team, dessen Inhaber in Ruhestand gehen wollte. Schon nach den ersten Gesprächen war für ihn klar: „Das ist eine tolle Firma, mit super Leuten und echtem Mehrwert für die Kunden.“

Der gebürtige Hannoveraner lebte zuvor in Köln und zog für seine neue Aufgabe in die Hansestadt. „Hamburg gefällt mir unglaublich gut“, sagt er. „Und es ist schön, etwas Sinnvolles zu tun.“ Das Besondere an seinem Unternehmen ist der Rundum-Service: Das Team übernimmt nicht nur den Transport, sondern auch das Ein- und Auspacken, Entrümpelungen und kleine handwerkliche Arbeiten wie Streichen, das Entfernen von Bodenbelägen und das Verlegen von Laminat. „Wir begleiten Menschen in einer sensiblen Lebensphase“, sagt Hendrik. „Ein Umzug im Alter ist oft emotional – da braucht es Geduld und Verständnis.“ Bei seinen Besichtigungen nimmt er sich daher Zeit – nicht nur, um Möbel zu vermessen,



sondern auch, um zuzuhören und die Geschichte hinter dem Umzug zu verstehen. „Viele unserer Kunden ziehen nach Jahrzehnten aus ihrem Zuhause aus. Das ist nicht einfach Möbel einpacken und auspacken.“

Oft geht es auch um finanzielle Fragen. „Wer einen Pflegegrad hat, kann für einen Umzug, der das Wohnumfeld verbessert, bis zu 4180 Euro Zuschuss von der Pflegekasse bekommen“, erklärt Hendrik. „Wir beraten unsere Kunden gerne dazu.“ Besonders gern erinnert er sich an eine Kundin, die nach ihrem Umzug in eine Seniorenresidenz überglücklich war: „Sie erzählte mir später, dass sie dort viele neue Kontakte gefunden hat und froh ist, diesen Schritt gegangen zu sein.“ Solche Begegnungen sind es, die besonders in Erinnerung bleiben.

Und manchmal gibt es auch Kurioses – wie den Kunden, der vormittags vorbeikam und um 14 Uhr dann umziehen wollte. „Das war selbst für uns ein bisschen zu spontan“, sagt Wiegand schmunzelnd. „Aber es zeigt, wie die Vorbereitung oft unterschätzt wird.“ Sein wichtigster Rat: „Man sollte sich Zeit lassen. Ein Umzug ist körperlich und emotional anstrengend. Ein, zwei Tage Puffer tun immer gut.“

Rund 15 Menschen gehören inzwischen zu seinem Team. „Bei uns arbeiten Umzugshelfer, Monteure und Bürokräfte.“ Nach der Übernahme hat Hendrik vieles modernisiert. „Wir haben dadurch einfach mehr Zeit für das Wesentliche.“ Wenn also demnächst wieder ein Wagen von Senioren Umzüge Hamburg durch die Stadt rollt, steckt in diesem nicht nur Muskelkraft, sondern auch viel Menschlichkeit.

Text: Jan Philipp Platenius

Anzeige

Medizinische Arbeitsgemeinschaft ambulante Pflege

Pflege ohne Wartezeit - Wir sind für Sie da!

Gerne nehmen wir Sie auf - ohne Wartezeit, auch an Wochenenden. Zuverlässige Pflege, individuelle Betreuung und ein herzliches Team stehen Ihnen sofort zur Seite.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

Tel.: 0176 / 70 214 864 Email: k.apel@m-a-g.de

www.m-a-g.de



tus Berne

Tradition seit mehr als 100 Jahren!

Im Jahr 1924 kam eine Gruppe sportbegeisterter und visionärer Menschen zusammen und legte den Grundstein für den Turn- und Sportverein Berne e. V. Seit dem Gründungstag haben Generationen von Mitgliedern dazu beigetragen, den tus BERNE zu einer lebendigen Gemeinschaft zu machen.

In diesen 100 Jahren hat der tus BERNE viele Herausforderungen

wie Krieg und NS-Zeit und Pandemie gemeistert und zahlreiche Erfolge gefeiert.

Es ist nicht nur die Geschichte, die miteinander verbindet, sondern es sind vor allem die Menschen – all die Mitglieder, Ehrenamtlichen, freiwilligen Unterstützer und Sympathisanten, die im Laufe der Jahre Teil der großen Vereinsfamilie wurden. Ihr Engagement, ihre

Leidenschaft und Hingabe haben den Verein zu dem gemacht, was er heute ist. Der tus BERNE ist mit seinen rund 3900 Mitgliedern fest im Stadtteil verankert. Viele Familien nutzen das Angebot in mehr als 30 Abteilungen des Leistungs- und Breitensports – und das oft schon seit mehreren Generationen. Der tus BERNE hat nicht nur sportliche Triumphe erlebt, sondern auch kulturelle Veranstaltungen und soziale Projekte vorangetrieben. Der Blick richtet sich weiterhin in die Zukunft mit all ihren Herausforderungen und langfristigen Plänen.

Das neue Sportzentrum des tus BERNE ist Teil des großen Vorhabens zwischen Lienaustraße und Berner Allee. Der Verein hofft, im Laufe des nächsten Jahres mit den ersten Bautätigkeiten seines neuen Sportzentrums starten zu können.

Wer Interesse hat, Teil der großen Vereinsfamilie zu werden – als Mitglied in einer tollen Sportgruppe oder als Unterstützer bei einem der spannenden Projekte –, ist herzlich eingeladen!

Kontakt: service@tusberne.de
oder Tel.: 040/60 44 28 80

Text: tus Berne



Fotos: tus Berne

Sie möchten Ihren Verein vorstellen? Kontaktieren Sie uns: vereinsmeierei@senioren-magazin-hamburg.de

DRK Hausnotruf
Hamburg



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER
MONAT
KOSTENLOS



040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de

Foto: Adobe Firefly

PROMINENTE ERZÄHLEN IHRE WEIHNACHTSERLEBNISSE



Weltstar Chris Andrews und seine Frau Alexandra zu Hause in Selm

CHRIS ANDREWS, Pop- und Rocksänger, Komponist, Texter:

Meine Frau Alexandra schmückt unser Haus sehr schön weihnachtlich. Sie überrascht mich auch immer wieder mit selbst gebackenem Stollen und Bratäpfeln nach dem Rezept ihrer Oma. Ich liebe die deutsche Weihnacht mit all den Leckereien und der Gemütlichkeit, die ich so aus England nicht kannte. Alexandra ist mein Engel. Ich bin dem Schicksal dankbar, dass sie an meiner Seite ist. Das Lied „Stille Nacht“ singen wir immer am Heiligen Abend zusammen mit der Familie.

ALEXANDRA ANDREWS, Reittherapeutin:

Mein schönstes Weihnachtsfest war 2002. Ich arbeitete damals in Griechenland. Wir telefonierten jeden Tag. Ich werde nie vergessen, als Chris mir am Telefon erklärte, dass er sich in mich verliebt hatte. 2007 heirateten wir und sind seit dieser Zeit nie mehr getrennt.

DAGMAR BERGHOFF, Moderatorin und Sprecherin:

Jedes Jahr zu Weihnachten hatten wir dasselbe Ritual. Am Heiligen Abend war ich mit meinem Mann allein in unserem schön geschmückten



Zuhause. Am ersten Feiertag freuten wir uns immer auf das Karpfenessen bei meiner Mutter. Mein Mann schlug dann einmal vor, dass wir die Feiertage doch mal in der Sonne verbringen sollten. Wir flogen nach Dubai. In der Hotelhalle standen mehrere schneebedeckte künstliche Tannenbäume, daneben Rehe, Esel, Märchenfiguren und ein sehr großes Knusperhäuschen – und das alles bei 30 Grad im Schatten! Die bekannten englischen Weihnachtslieder wie unter anderem „White Christmas“ und auch das vom Rudi mit der roten Nase schallten durch das ganze Hotel und auch am Strand. Es gab Christmas-Drinks und zum Essen Truthahn. Es wurde zum gemeinsamen Singen aufgerufen und auch zu einem Christmas-Tanz. Es weihnachtete auf Schritt und Tritt. Auf dem Rückflug nach Hamburg sagte mein Mann: „Weihnachten bleiben wir doch lieber zu Hause – mit echter Tanne, echtem Schnee und dem Karpfen bei Mama.“ Und daran hielten wir uns.

JONNY HILL, Sänger und Texter:



Jonny Hill veröffentlichte schon diverse CDs mit Weihnachtsliedern. Hier mit Nachbarkindern beim Knusperhäuschenbasteln.

Meine vier Geschwister und ich warteten früher ganz gespannt jedes Jahr auf das Läuten des Glöckchens, um im Wohnzimmer die Geschenke unter dem Baum zu erspähen. Wir Kinder spielten Blockflöte und sangen dann alle gemeinsam vor dem Essen „Stille Nacht“. An etwas kann ich mich noch genau erinnern: Ich bekam einen kleinen Zug aus Holz. Als die Eltern aus dem Zimmer waren, wollte ich ihn durch einen Tunnel fahren lassen. Die Klappe unseres Kachelofens schien mir als Tunnel sehr geeignet. Das Ergebnis können Sie sich

vorstellen – der Zug kam nie wieder, er brannte lichterloh. Ich hatte mich somit selbst um mein schönstes Weihnachtsgeschenk gebracht.

ROLF ZUCKOWSKI, Liedermacher und Sänger:

Ich werde oft gefragt, wo mir das Lied „In der Weihnachtsbäckerei“ einfiel und wie lange ich daran arbeitete. Es war Anfang Dezember 1986. Ich fuhr von einem Konzert aus Bochum nach Hause und telefonierte von meinem ersten Autotelefon mit meiner Familie. Ich erfuhr, dass alle in der Küche beim Plätzchenbacken sind. Meine Gedanken blieben während der ganzen Heimfahrt nach Hamburg bei meiner backenden Frau und den Kindern. Als ich zu Hause ankam, waren die Plätzchen fertig – und mein Lied auch.

KLAUS BAUMGART, Gründer des Unterhaltungsduos Klaus & Klaus:

Abgesehen von dem von Oma Luise jedes Jahr gebackenen köstlichen Stollen, fällt mir noch eine lustige Situation ein. Als unser jetzt 30-jähriger Sohn Alexander vier Jahre alt war, feierten wir 1999 den Heiligen Abend bei sehr milden Temperaturen. Wegen der Romantik und des Knisterns zündeten wir, wie jedes Weihnachten, das Holz im Kamin an. Wir kleideten uns festlich. Während des Essens wurde uns sehr warm. Mein Vater und ich legten Sakkos und Oberhemden ab. Der kleine Alexander beobachtete uns und verschwand wortlos in seinem Zimmer. Kurz danach kam er, nur im Unterhemd gekleidet, zurück und setzte sich wieder auf seinen Platz. Es war ein Bild für die Götter. Seitdem wurde der Kamin zu Weihnachten nicht wieder angezündet.

ILONA SCHULZ-BAUMGART, Künstler-Managerin:

Ich erinnere mich genau daran, als mein Vater den Weihnachtsmann spielte. Ich erkannte ihn an seinen Hausschuhen, die er vergessen hatte auszuziehen. Als ich ihn etwas später, als Santa Claus weg war, danach fragte, konterte er und erklärte, dass er dem Weihnachtsmann seine Hausschuhe geliehen hatte, da dessen Stiefel voller Schnee waren.

Text: Marion Schröder



Sänger Klaus Baumgart mit Ehefrau Ilona und dem gemeinsamen Sohn Alexander in Hamburg.



Armut? Krankheit? Pflegefall?

Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

Ob Sozialrechts-Beratung, Interessen-Vertretung oder Begegnung vor Ort: Der SoVD sorgt für Ihre soziale Sicherheit und mehr Gerechtigkeit.



Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD

Sitzen im Alter



In diesem exakt für Ihre Statur **maßgeschneiderten Wohlfühlsessel** können Sie über einen längeren Zeitraum **rückenfreundlich entspannen**.

Die **Verstellfunktionen** werden auf Ihren Bedarf abgestimmt.

Aufstehhilfen und Drehteller sparen Kraft und **erhalten Ihre Selbstständigkeit**.

Wir nehmen uns **Zeit für die Beratung**, auch bei Ihnen **zu Hause**.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 4202 712**.

Hoheluftchaussee 19 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5
Öffnungszeiten Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr
www.moebelhaus-deubelius.de

Möbelhaus Deubelius

Für mehr Sicherheit im und am Haus: **Individuelle Handläufe**

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- Montage-Komplett-Service



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst
Tel.: **04121/26 24 785** • post@innenelemente-hoernke.de



JETZT den SeMa-Newsletter abonnieren:

www.senioren-magazin-hamburg.de/newsletter





Gründl Wolle vertreibt Strickgarne und Kurzwaren und auch vier kreative Adventskalender mit 24 gefüllten Schubladen, bis 60 x 80 cm, ab 72 Euro.



Wandkalender „Nostalgischer Weihnachtsmarkt“ mit Glitzer, 30 x 40 cm, um 10 Euro, Coppentrath Verlag, www.coppentrath.de

Seit 186 Jahren Adventskalender

Die Erfindung des Adventskalenders, den der evangelische Theologe Johann Hinrich Wichern entwickelte, geht auf das 19. Jahrhundert zurück. 1839 stellte er große Kerzen auf ein Wagenrad – vier weiße für die Sonntage und jeweils eine rote für die Wochentage. Er erfreute damit die Kinder in dem Hamburger Kinderheim des „Rauhen Hauses“.

Der erste gedruckte Adventskalender wurde 1902 veröffentlicht. Er zeigte eine Weihnachtsuhr mit 24 Unterteilungen. 1908 entwarf der Buchhändler Gerhard Lang als Erster einen mit Türchen und 24 Zahlen, die auf einen Karton gemalt waren. Seine Mutter befestigte dann 24 Kekse auf dem Karton, um ihm das Warten zu erleichtern und die Vorfreude zu steigern. Später entstanden nach seiner Idee die Kalender mit Bildern und Schoko-

lade. Leipziger Verlage brachten auch schon früh derartige Kalender auf den Markt. Ab 1950 verbreiteten sich diese dann weltweit.

Der größte Adventskalender

Der größte Adventskalender befindet sich in Gengebach im Schwarzwald, wo das historische Rathaus mit seinen 24 Fenstern seit über 25 Jahren – auch in diesem Dezember – zum größten Adventskalender der Welt umfunktioniert wird. Jeden Abend um 18 Uhr wird im Advent ein anderes Fenster geöffnet. Dahinter verbergen sich Kunstwerke, auch von Andy Warhol oder Marc Chagall.

Kalender voller Überraschungen

Im Handel weit verbreitet sind Kalender, die mit weihnachtlichen Motiven bedruckt sind, und an denen sich kleine Türen öffnen lassen, hinter denen sich Bilder, Sprüche, Süßigkeiten oder andere Überraschungen befinden. Die Vorweihnachtszeit ist etwas Besonderes. Wir entdeckten außergewöhnliche und hübsche dieser Kalender, die oft mehr bieten als nur Schokolade. Alle sind voller Überraschungen – perfekt zum Verschenken oder um sich selbst eine Freude zu bereiten.

Es gibt eigentlich nichts, was nicht in den 24 Türchen angeboten wird. Für Sammler stehen unter anderem 24 kleine Eulen, Minikameras und Katzen zur Verfügung. Aber auch Kosmetik, Gewürze, La-

24 vegane Marzipanstückchen in klassischen Sorten wie Nougat, Kokos, Lebkuchen und Karamell, von Niederegger für 21,50 Euro, 300 g.



Gebundenes Büchlein mit zwei interessanten Rätselaufgaben und -auflösungen. Größe: 15 x 19 cm, Benno Verlag, 10,95 Euro, www.st-benno.de



kritze, Gemüsesamen, Getränke, Honig und jede Menge Spielsachen verbergen sich hinter den Türen.

Die Weltfirma Niederegger aus Lübeck bietet 24 vegane Marzipanköstlichkeiten in ihrem Adventskalender in vielen Geschäften und im Online-Shop (info@niederegger.de) an. Das Familienunternehmen Gründl, das sich auf Handarbeitsmaterialien spezialisiert hat, verkauft für die kreative Adventszeit große Kalender, die mit viel Liebe und Herzblut entwickelt worden sind. In den großen Schubladen des abgebildeten Kalenders verbergen sich neben vielen farbigen Wollknäueln auch Füllwatte, kleine Holzkugeln und die bekannte Strickliesel zum Anfertigen von Wollschnüren. Ein Anleitungsheft führt ausführlich Schritt für Schritt durch die aufgeführten Projekte.

Text: Marion Schröder



Wandkalender, 24 Highlights und Szenen der Weltliteratur, 50 x 38 cm, 13 Euro, Coppentrath Verlag.

★ UNSER AUSFLUGSTIPP:
Im Industriemuseum in 25335 Elmshorn - Catharinenstr. 1, Tel. 04121/23 17 00 - wird eine Ausstellung gezeigt mit dem Titel: „Adventskalender aus über 100 Jahren“.



Zwei, die sich gefunden haben: Magda Kruse (l.) und Friedrich Dittmar

Vertrautheit im Herbst des Lebens

In der Kursana Villa Reinbek finden Magda Kruse und Friedrich Dittmar mehr als nur Gesellschaft – sie finden sich selbst.

Durch die bodentiefen Fenster der Kursana Villa in Reinbek fällt goldenes Licht auf das Sofa, auf dem Magda Kruse und Friedrich Dittmar nebeneinandersitzen. Ihre Hände berühren sich kaum, doch die Geste verrät Nähe und Vertrauen. Dabei ist es erst ein Jahr, seit sie sich begegnet sind – an einem Ort, an dem viele lernen, loszulassen.

Friedrich Dittmar, 78, war Lehrer für Politik und Physik, ein Mann mit klaren Gedanken und leiser Stimme. Als er im Juni 2024 in die Villa zog – eine traditionsreiche Seniorenresidenz am Rosenplatz mit Blick auf alte Bäume und den stillen Mühlenteich –, suchte er vor allem Ruhe. „Ich hatte mit dem Leben meinen Frieden geschlossen“, sagt er. Doch eines Tages setzte sich beim Mittagessen eine Frau mit wachen Augen an seinen Tisch: Magda Kruse, 88, resolut, charmant, freundlich gestimmt.

„Er lächelte mich an und stellte sich vor: ‚Ich bin der Fritz‘“, erinnert sie sich. „Ich mochte gleich, wie nett er war.“ Dittmar sagt,

ihre „strahlende Sympathie“ habe ihn sofort berührt. Nach dem ersten Gespräch folgte ein Spaziergang im nahen Sachsenwald – der Beginn einer späten Liebe.

„Seine spontane Ansprache auf Du, das war so natürlich“, erzählt Magda. „Und danach der Spaziergang – da war irgendetwas da.“ Seitdem gehen sie regelmäßig hinaus, halten sich am Arm, plaudern, lachen mit dem Wind in den Bäumen. „Spaziergänge“, sagt sie, „die mögen wir am liebsten.“

Den Altersunterschied – sie ist zehn Jahre älter als er – kommentiert hier niemand. „Das spielt keine Rolle“, sagt Magda schlicht. Friedrich, der morgens den Kaffee kocht, fügt lächelnd hinzu: „Ich verwöhne

meine Magda.“ Und doch, beide brauchen ihren Raum. „Jeder nimmt auch an unterschiedlichen Aktivitäten teil“, sagt sie – Lesekreis, Gymnastik, Konzerte im Haus.

Besonders gern erinnern sie sich an ihr erstes Weihnachtsfest als Paar. „Ein sehr schönes Fest“, sagt Magda, „wir waren bei meiner Schwiegertochter.“ Für dieses Jahr, meint Dittmar, gebe es noch keine Pläne. „Vielleicht feiern wir wieder dort.“

In der Villa, wo Pflegekräfte freundlich grüßen und das Bistro nach frischem Kuchen duftet, kennt man die beiden längst. Sie nehmen gemeinsam an der Zeitungsrunde teil, tanzen bei Sommerfesten, planen kleine Ausflüge. Als zu Jahresbeginn ein Zwei-Zimmer-Appartement frei wurde, entschieden sie sich fürs Zusammenziehen. „Unsere Kinder fanden das wunderbar“, erzählt Dittmar.

Heute teilen sie den Morgenkaffee und kleine Rituale, die das Zusammensein tragen. „Wir haben uns nie gestritten“, sagt Magda und lacht. Ihre Stimme klingt warm, fast erstaunt über das Glück, das fast so selbstverständlich geworden ist.

„Wir wünschen uns, gesund zu bleiben, solange das Leben uns noch Tage schenkt“, sagen die beiden zum Abschied. Dann stehen sie auf, nehmen einander an die Hand und gehen hinaus in den Garten. Hinter den alten Buchen wartet jener Weg durch den Sachsenwald – dort, wo alles begann. Text: Corinna Chateaubourg



Unternehmen gern Spaziergänge in den Sachsenwald: Magda Kruse (l.) und Friedrich Dittmar

Fotos: Kursana

Anzeige

**AMBULANTE
PFLEGEKRÄFTE**
PFLEGEDIENST POHL

**Ambulante
Pflegekräfte im Einsatz**
Beratung · Pflege · Betreuung

Wir sind ein kleines, engagiertes Team mit ausgebildeten Pflegekräften. Wir kommen pünktlich zu festen Zeiten – und wenn wir uns mal verspäten, rufen wir an. Mit festen Bezugspersonen, 24-Stunden-Erreichbarkeit und viel Menschlichkeit. Die Chemie muss stimmen – sonst finden wir gemeinsam eine Lösung. Ob Pflege, Betreuung oder Beratung:

**Wir decken alles ab, was
Sie benötigen – individuell,
fair und transparent.**

TELEFON:
040 300 66 0 88

Ambulante Pflegekräfte PD Pohl • Lessingstraße 1 • 22087 Hamburg
Fax: 040 3039 1717 • E-Mail: info@pflegedienstpohl.de

web: www.pflegedienstpohl.de

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesmal: kleine Mitbringsel zum Fest – immer gern gesehen!



mit Sabine Mehl

Kleine Sterntorte mit Zimt-Sahne-Creme

ZUTATEN:

Für das Backblech
(40 X 30 cm)

- Etwas Fett

Für den Biskuitteig

- 4 Eier (Größe M)
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 125 g Zucker

- 175 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- Etwa 2 EL Sauerkirschkonfitüre
- 250 g Mascarpone
- 80 g Zucker
- 2 gestr. TL gemahlener Zimt

- 400 g kalte Schlagsahne
- 2 Pck. Dr. Oetker Gelatine fix

Zum Verzieren

- Etwas Dr. Oetker Kakao
- 1 EL Granatapfelkerne

ETWA
8 STÜCKE,
40 MIN.

ZUBEREITUNG:

Das Backblech fetten und mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen. **Ober- und Unterhitze:** etwa 180 °C, **Heißluft:** etwa 160 °C.

Biskuitteig zubereiten

Eier in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Min. schaumig schlagen.

Mit Vanillin-Zucker gemischten Zucker unter Rühren in 1 Min. hineinstreuen, und die Masse weitere 2 Min. schlagen. Mehl mit Backin mischen und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Teig auf dem Backblech glatt streichen und backen.

Einschub: Mitte, **Backzeit:** etwa 12 Min.

Biskuitplatte lösen, auf einen Bogen Backpapier stürzen und erkalten lassen. Anschließend den oberen Bogen Backpapier vorsichtig entfernen, Schablone drauflegen und 3 Sterne ausschneiden.

Für die Dekoration aus der übrigen Biskuitplatte kleine Sterne mit einem Ausstecher ausstechen.

Anzeige

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

JEDEN DIENSTAG UND SONNABEND

11.30 BIS 18 UHR (DIENSTAG) UND 8 BIS 13 UHR (SONNABEND)

GEBRÜDERTIMM
LECKERES GEFÜGEL

Wochenmärkte Ahrensburg · Berne · Langenhorn · Volksdorf
freitags Hoffladen in Bargfeld-Stegen

Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2026

Denken Sie an Ihre Weihnachtsbestellung!

Elmenhorster Straße 9 · 23863 Bargfeld-Stegen
Tel.: 04532-222 08 · www.gebrueder-timm.de

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 9,00
- Frisch geräucherte Aale 100 g € 6,39
- Räucherlachs 200 g € 9,00
- Aalfilet – groß Stck. € 15,00

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

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

Neue Apfelernte · Neue Sorten
alle knackig frisch –
z.B.: Wellant und Wurtwinning
Wieder da – unser Snack-Apple

Frischer, selbst gepresster Apfelsaft, aus der Ernte 2025, in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn · Schmuggelstieg

Belag zubereiten

Zwei Sternböden mit Kirschkonfitüre bestreichen, dabei 1/2 cm Rand frei lassen. Einen Boden davon auf eine Tortenplatte legen. Mascarpone, Zucker und Zimt in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Sahne mit Gelatine fix steif schlagen. Sahne unter die Mascarponemasse heben. Sahne-Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 13 mm) füllen und auf den unteren Boden Tupfen spritzen. Den zwei-



ten Boden mit Kirschkonfitüre darauflegen und Tupfen daraufspritzen. Oberen Boden drauflegen und mit der übrigen Creme Tupfen spritzen. Torte etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Torte verzieren

Die kleinen Sterne mit Kakao bestäuben, auf die Torte legen und Granatapfelkerne daraufstreuen.

Nougatlikör

Dieses leckere Rezept für Nougatlikör ist schnell gemacht und eine tolle Geschenkidee zu Weihnachten.



Toll als Geschenk

ZUTATEN:

für den Likör

- 200 g Dr. Oetker Nuss-Nougat
- 200 g Schlagsahne
- 3 TL Rohrzucker oder brauner Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
- 250 ml Wodka

Zubehör

3 Flaschen (je 250 ml)

ZUBEREITUNG:

Die Flaschen mit heißem Wasser ausspülen und abtropfen lassen.

Nougatlikör zubereiten

Nougat im Wasserbad bei schwacher Hitze weich werden lassen und in einen Rührbecher geben. Übrige Zutaten hinzufügen und fein pürieren.

Nougatlikör abfüllen

Nougatlikör in vorbereitete Flaschen füllen und verschließen. Die Flaschen im Kühlschrank lagern und vor dem Trinken gut schütteln.

ETWA 30
PORTIONEN,
20 MIN.

Texte und Fotos: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, www.oetker.de



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab sofort und bis zum 13.12.25 nehmen wir gern Ihre Festtagsbestellung entgegen

Abholung auf den Wochenmärkten in Langenhorn, Fuhlsbüttel, Schmuggelstieg

Zwischen den Feiertagen gönnen wir uns einen kurzen Betriebsurlaub und sind ab dem 06.01.26 wieder für Sie da.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2026!





Ab sofort nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen, z. B. für:

- Freiland-Gänse
- Freiland-Enten
- Kaninchen
- Puten und Wild

Abholung in

- Fuhlsbüttel am 24.12.25, 8–12 Uhr
- Langenhorn am 23.12., 12–18 Uhr

Wochenmärkte:
Dienstag + Samstag **Langenhorn**
Mittwoch + Freitag **Fuhlsbüttel**
Tel.: 0173/296 67 93



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für Raclette



– BEKANNTSCHAFTEN –

Sie, 82, 158, sucht Herrn gleichen Alters (bis 85) für Freizeitgestaltung, kein Abenteuer, kl. E-Bike-Radtouren, Laufen bis 4 km u. ä. Raum Langenhorn/Hummelsbüttel. **Tel.: 0151/70 87 47 55**

Lebst Du im Moment? Hochsensible Krebsfrau, 75 J., sucht Menschen, die sich auch alleine wohlfühlen. Mit sich selbst + dem Leben im Frieden sind, in Lurup. **Tel.: 0152/24 66 08 72**

Suche eine Sie (60–?) für die schönste Nebensache der Welt. Lasse Dich ganz zärtl. verwöhnen. Melde Dich doch einfach mal bei Mann, Mitte 50, NR, gepflegt. Raum HH-SH. **Chiffre 16325**

Suche Frau zw. 60 und 70 Jahren für alles Schöne im Leben wie Kultur, Reisen und Körperliches. Bin 80 Jahre alt, 184 cm, 81 kg, Witwer, in HH-Winterhude lebend. Melde Dich bitte gerne mit Bild. **Chiffre 16425**

Mollige Sie, Anfang 70, 175 cm, möchte liebevollen, viels. interessierten Mann kennenlernen. HH-West/Pi. **Chiffre 16525**

Humorvoller Witwer, 77, mobil, vielseitig interessiert, freut sich auch über die kleinen Blumen des Lebens, sucht nette Partnerin mit viel Herz zum Diskutieren, Klönen, Spazieren in der Natur und Kuscheln. Ich freue mich auf Deine Antwort. **Chiffre 16625**

Krebsmann sucht warmherz., friedfertige Frau, bis 65 J., mit mit emotionaler Intelligenz, mit Humor. Danke! **Tel.: 040/18 12 48 24**

Natürlichkeit, Aufrichtigkeit und Intelligenz sind Werte von unvergänglicher Schönheit u. wirklicher Größe. Ich, Ende 60, suche eine Frau, die auch so denkt, für eine gemeinsame Zukunft. Bildzu-

Wir suchen Verteilerinnen und Verteiler.



Im Laufe des Jahres 2026 suchen wir voraussichtlich neue Kolleginnen und Kollegen, die das SeMa in Hamburg und Umgebung verteilen.

Melden Sie sich gerne per Mail an kontakt@seniorenmagazin-hamburg.de, wenn Sie daran Interesse haben.

schrift erwünscht. **Chiffre 16725**

Anzeigen-Qualitäten zähle ich nicht auf. Ich bin 74/186, erfolgreich, aus gutem Hause. Für eine gemeinsame Zukunft wünsche ich mir eine Partnerin mit Herz. Schon jetzt freue ich mich auf Ihre Bildzuschrift. **Chiffre 16825**

Sie, 76 Jahre, jung geblieben, naturverb., sportlich, sucht nette Menschen für Unternehmungen wie Ausflüge, Spaziergänge, nette Gespräche und Kultur. **Chiffre 16925**

Gut aussch. Frau aus Java, m. Ausstrahlung, 4-sprachig, zärtl., unabhängig, 66 J./160, su. Mann m. Bildung u. Herz, Status u. Alter egal, f. Freundschaft. Bitte mit Handynummer. **Chiffre 17125**

W, 80, 1,68, schlank, möchte netten Mann kennenlernen

als festen Partner. Wohne HH-Nord-Ost. **Chiffre 17325**

Ein Weihnachtswunsch zum neuen Jahr! Frau (70+ 1,64), attr. u. aktiv, su. Mann, klug u. unternehmungslustig, zum Pferdestehlen. Gern jünger und in HH-West. **Chiffre 17425**

Nette Sie, 74 J., sucht netten Ihn, bis 78 J. Ich, 160/schlank, suche einen sympathischen Herrn. Lass uns das Leben noch gemeinsam gestalten und genießen. Alles Weitere gerne in einen Telefonat unter **Tel.: 0162/90 24 350** bzw. Treffen. Freue mich auf Deinen Anruf!

Händchen haltend am Strand spazieren, gemeinsam aufs Meer schauen, Nähe spüren, das wäre schön. Viel gereiste, vielseitige Frau wünscht sich interessanten und feinfühligen Freund/

Partner +/-66. Maybe ? onelastlove@outlook.de

BEST FRIEND, m/w, ges. von 72-j. sportl., schlanker Sie für gem. Freizeitgestaltung, Alstertal ideal. **Chiffre 17525**

Sie s. Ihn m. Inter. an Ausflügen, Natur, Handw. usw. **Tel.: 040/732 68 08** ab 18 Uhr

Glück ist eine Entscheidung. Attraktive, aktive Frau wünscht sich einen sympathischen, fitten Mann für ein schönes gemeinsames Miteinander. Bin Anfang 70, reise- und unternehmungsfreudig. Ich freue mich über deinen Anruf unter **0172/405 54 83**.

– FREIZEIT –

Sie, 56 Jahre, sucht nette Leute für Reisen, Austausch, Spielen, Sport, Natur, Spaziergänge, Gespräche, Fahrradfahren und andere Unternehmungen. **Tel.: 0176/57 08 99 02**

Singletreffen jeden Samstag, 15 Uhr, im Café „Frau Kowolik“, Hanssensweg 3. Weitere Treffen **Tel.: 0151/53 54 42 51**

Aktive Sie, 68 J., mehrsprachig, sucht unkomplizierte Reisepartnerin f. Single-Nilkreuzfahrt, Kairo + fürs Baden. Auch für andere Ziele. Nachrichten an: martins1002@web.de

Das Leben mit Schöнем beleben möchte sympathische Sie, 72, HH-Nord-Ost, mit lieber Freundin passenden Alters. Bin empathisch, bodenständig und vielseitig interessiert. Freue mich auf neue Inspirationen, gute Gespräche, Kurzreisen und einiges mehr. **Chiffre 17025**

Tanzen! Wir, fitte Seniorinnen, tanzen in Lokstedt. Folklore, Standard, Latein, in offener Runde, ohne Partner. Dienstags 14.30 bis 15.45 Uhr. **Tel. 0176/41 25 45 41**

Energie – Sonne tanken & Kraft schöpfen auf der zau-

Liebe Leserinnen und Leser,

wir verstehen, dass Sie körperliche Bedürfnisse haben, und waren in der Vergangenheit sehr liberal mit der Veröffentlichung der bei uns eingegangenen Anzeigen. Gleichzeitig erreichen uns immer wieder Anzeigen, die nicht besonders respektvoll gegenüber dem anderen Geschlecht sind. Diese empfinden auch viele Leserinnen und Leser als nicht angemessen, sodass wir sie nicht veröffentlichen werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

berhaften Insel Mallorca, Januar–März 2026, auf einer privaten Finca mitten in der Natur, mit heilsamen Wanderungen, Meditationen, ayurvedischem Catering u. v. mehr. **nicole-amara@gmx.de, 0176/62 11 78 46**

Silvester im Schauspielhaus oder an der Alster, oder ... Frau, Anfang 70, freut sich über interessierte Frau für ein schönes Silvester und für weitere Aktivitäten im neuen Jahr 2026. Bin fit, vielseitig interessiert und freue mich über Anrufe unter **0172/405 54 83**.

Suche nette private Bridgegruppe ab 60 Jahre, Sachkenntnis: mittel. Raum Poppenbüttel-Sasel. Kontaktaufnahme: **Tel.: 040/606 22 72**

Wenn Sie den Wunsch haben, Kerzen mit dekorativen Servietten-Motiven zu gestalten, so rufen Sie mich gerne an. Ich zeige Ihnen, wie es geht! Eine Unterrichtseinheit dauert 1,5–2 h und kostet 20 bis 25 €. Material kann bei Bedarf gestellt werden. **Telefon: 040/693 13 69** – abends oder AB.

– IMMOBILIEN –

Verkaufe eine 2-Zi.-EG-ETW in Pi., von/an privat, ca. 62 qm, zzgl. 18 m² sonnige S/W-Terr., bezugsf., Preis: 295 000,- €. **Tel.: 0162/**

Anzeige

BestAgers
CLUB HAMBURG

**Runter vom Sofa,
rein ins Leben!**

Wir sind nur einen Anruf
weit entfernt

Jetzt individuellen Infoabend
vereinbaren.

Tel.: 040 35 62 24 09
www.bestagers-hamburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

bitte denken Sie daran, die Chiffre-Nummer auf dem Briefumschlag zu notieren, wenn Sie auf eine Chiffre-Anzeige antworten. Nach jeder Ausgabe erhalten wir leider eine Reihe von Chiffre-Briefen ohne Nummer, die daher nicht oder nur verspätet weitergeleitet werden können, was ja sehr schade ist.

663 02 83 oder E-Mail: **wohnung.pi@freenet.de**

Suche Frauen-Senioren-WG in Hamburg oder der näheren Umgebung. Ich/w/60, würde mich auch über gemeinsame Freizeitaktivitäten freuen. **Chiffre 17225**

Suche Wohnung von privat, 2-3 Zimmer, 50-79 m², in Hamburg, Norderstedt, **Tel.: 0176/6728 62 33**

Haus von privat gesucht, **Tel.: 040/57 20 52 04**

– VERKAUF –

Ob Golfspiel, Wald- oder Strandspaziergang: Rollator Trionic veloped inkl. 2 Golf-taschen (neu: 1200 €) für 750 € zu verkaufen. **Tel.: 04193/765 20**

Herren-Daunenjacke dklblau, Gr. 50, VB 70 €. Wildledermantel, Gr. 48, hellbraun/neu, VB 100 €. Damen-Persianermantel, schwarz, Gr. 42, schmaler Schnitt, VB 100 €. **Tel.: 040/89 95 58 33**.

Verkaufe nur 2 Monate benutzten hochwertigen Sessel mit Aufstehfunktion. Preis 1450 €. Lieferung in HH gegen Aufpreis möglich. E-Mail: **michael.hansen@web.de**

Sony-Flachbild-TV, 1,00 m, gebraucht, Top-Zustand. DVD-Gerät und Receiver von Cat, in Silberausführung, 2 Standlautsprecher in Eiche, Eltax, 100 x 0,17. div. Teppichläufer **Tel.: 040/53 00 86 48**

– SUCHE –

Priv. Sammler sucht/kauft militärische Antiquitäten wie Orden etc. der Weltkriege. Freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme. **Tel.: 0176/28 62 92 19**

Für ein ukrainisches Buchprojekt möchte ich mit Menschen sprechen, die viel erlebt haben und bereit sind, ihre Gedanken zu wichtigen Lebensfragen zu teilen. Ihre Erfahrungen und Geschichten sind kostbar und können anderen Hoffnung und Inspiration schenken. Kontakt per Mail: **iryna.popova@web.de**

Sammler sucht Fahrscheine – alt + neu – von Stadtverkehr, Bahn, Bus, Fährschiff, Löwe, Gneisenastr. 40, 20253 Hamburg, **Tel.: 040/422 95 58**

– SONSTIGES –

Maler + Lackierermeister in Frührente. Für sämtl. Renovierungen frei. Sehr erfahren, preiswert + zuverlässig. In + um HH. innen + außen. **Tel.: 0176/26 75 89 62**, Mail: **rolfwinter2@aol.com**

MAKLERIN i. R. berät und unterstützt Sie bei allen Immobilienangelegenheiten. **Tel.: 040/843 02 471**.

Windows 11 – Upgrade oder neuer PC nötig? Wir helfen kompetent und sicher Senior Media Care • **Tel.: 040/22 61 51 55 • info@senior-media-care • www.senior-media-care.de**

Fortsetzung auf Seite 18 ↗

Anzeige

**JA!
ZU MEHR
BEWEGUNGS-
FREIHEIT**

- Bei belasteten Gelenken
- Erspart Schmerztabletten

In Ihrer Apotheke!
PZN - 00012061



GP Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

Überrasche Herpes, bevor er es tut!

Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*

- Bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln oder Spannungsgefühl einnehmen
- Kein Schmieren, sondern schlucken - sehr gut verträglich
- Geschmacksneutral



www.lyzink.de

Weitere Informationen

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

GP Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

Büroservice & Assistenz in Hamburg. Ich biete Hilfe für Privatpersonen bei Post, Formularen, Rechnungen und Schriftverkehr. Begleitung bei Behördengängen, Ein-

A portrait of a man with a beard and a grey cap, wearing a white shirt and a dark vest. He is sitting at a table with various art objects, including a bronze statue of a standing figure and a colorful abstract sculpture. The background shows a gallery space with other artworks.

Kunsthandel Helmrich
 Werte, die Geschichte erzählen
 Sven Helmrich **kauft** seit über 25 Jahren Kunst und
 Antikes vom Gemälde bis zum Silberlöffel. Komplette
 Auflösungen und Räumungen mit Wertanrechnung.
 Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefon und WhatsApp 0177 482 89 17
 mail@kunsthandel-helmrich.de
 www.kunsthandel-helmrich.de

Gefühltes Papierchaos?
Bankkaufmann i. R. hilft kompetent und vertraulich beim privaten „Papierkram“, bringt gemeinsam mit Ihnen Ordnung und Struktur in Ihre persönli-

Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu

Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter: **Tel.: 040/226 151 55, www.senior-media-care.de**

„Es steht Ihnen zu, glücklich zu sein. Lassen Sie uns darüber sprechen. Stress abbauen, Ängste überwinden, Gewohnheiten ändern. Terminvereinbarungen 0160/181 80 15 – Innovation52@web.de

Antworten auf Chiffre-Anzeigen senden Sie bitte **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag** an:
SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Postfach
761007, 22060 Hamburg
oder per E-Mail an:
**kleinanzeigen@senioren-
magazin-hamburg.de**

Rubriken (bitte ankreuzen): ☐ **Bekanntschaften** ☐ **Freizeit** ☐ **Verkauf** ☐ **Immobilien** ☐ **Suche** ☐ **Sonstiges**

[illegible]

Bitte lassen Sie hinter jedem Wort oder Satzzeichen einen Kasten frei! Wir behalten uns vor, Anzeigen mit anstößigem Inhalt abzulehnen.

Name/Adresse/Tel./E-Mail:

* Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich die SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
einmalig, den Betrag von € _____ von meinem Konto abzubuchen.

IBAN: _____

Unterschrift: _____

- ☐
- Private Anzeige**

15 € inkl. MwSt.
bis zu 6 Zeilen,
je weitere Zeile 2,50 €

- ☐ **Chiffre-Anzeige**

30 € inkl. MwSt.
bis zu 6 Zeilen,
je weitere Zeile 2,50 €

- ☐ **Gewerbliche Anzeige**

15 € + MwSt. pro Zeile

- ☐ Bitte von meinem Konto nach SEPA-Richtlinien abbuchen*

- ☐
- Barzahlung (Betrag anbei)
-
- keine Briefmarken

Einsenden an:
**Senioren Magazin
Hamburg GmbH**
Postfach 761007
22060 Hamburg
oder: www.senioren-magazin-hamburg.de/kleinanzeigen

**Einsendeschluss für die
Februar-Ausgabe: 15.01.26**

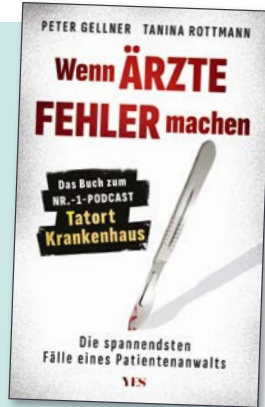
Wissen für alle:

Auf dem Sofa in spannende Sachbücher eintauchen

Suchen Sie ein Geschenk, eine Inspiration, eine Gesprächsgrundlage? Mit Sachbüchern gelingt die Beschäftigung mit Themen, die uns entweder selbst betreffen oder den eigenen Horizont erweitern in unbekannte Bereiche. Hier ist eine kleine, spannende Auswahl.

„Wenn Ärzte Fehler machen“ von Peter Gellner und Tanina Rottmann

Was auf den ersten Blick nur als eine schaurige Zusammenstellung von Behandlungsfehlern gelesen werden kann, entpuppt es sich als gelungene Lektüre, um sich bewusst und aufmerksam in die Hände von Ärztinnen und Ärzten zu begeben sowie die eigenen Rechte besser zu verstehen, wenn etwas schiefgeht. Ein Plädoyer, die Arzt-Patienten-Beziehung offener und transparenter zu gestalten.



„Die Hamburger Wohnstifte“ von Angela Schwarz, Frank Hatje, Tobias Beherns und Michael Zapf

Wohnstiftungen sind eine Besonderheit für Hamburg, und auch deutschlandweit gibt es keine andere Stadt, in der diese wertvolle Art der sozialen Wohnraumversorgung in solch einer Dichte und Vielzahl anzutreffen ist. Das Buch stellt diese traditionsreichen Anlagen ausführlich vor. Es macht Lust darauf, die Orte selbst zu erkunden. Eine Lesung über die Entstehungsgeschichte mit vielen informativen Details über das Stiftungswesen können Interessierte am 17. Dezember um 17 Uhr im Köster-Café, Meisenstraße 25, erleben.



„Lebensmut trotz(t) Demenz“ von Dr. Sarah Straub

„Erkrankte nicht auf ihre Diagnose zu reduzieren, sondern den Wert ihrer Person zu erkennen, die sie waren und weiterhin sind“, heißt es im Vorwort. Die Autorin macht Mut, ohne zu beschönigen. Als Psychologin, Leiterin einer Demenzsprechstunde und Angehörige einer an Demenz Erkrankten, weiß sie, wovon

sie schreibt. Fachlich fundierte Informationen gehen in diesem Buch Hand in Hand mit der Erzählung persönlicher Schicksale und Fallbeispiele.



„Das 5x5 Prinzip - Mit starken Muskeln länger und gesünder leben - für alle ab 55“ Prof. Dr. Ingo Froböse

Muskeln verschwinden nicht über Nacht, sie gehen leise, wenn wir nicht gegensteuern. Das kann zum großen Problem werden – für die Beweglichkeit und Lebensqualität. Das Buch startet mit einem Test, wie es um die eigenen Muskeln steht. Die Übungen zur Stärkung der Muskulatur sind gut erklärt und mit Fotos illustriert, sodass die Umsetzung leicht ist. Ergänzt wird das Buch mit Ernährungstipps und Rezepten zu Muskelaufbau- und -erhalt.



„Der gefesselte Wohlstand“ von Felix Oldenburg

Ein Buch voller Anregungen, wie ein Geben in unserer Gesellschaft neu gedacht werden kann – weg von dem Modell der klassischen Stiftung, hin zu individuellen Lösungen. Felix Oldenburg gibt Einblick in die Welt vermögender Menschen, die sich unterstützend in die Gesellschaft einbringen wollen. Spannend zu lesen.

Anzeige

BB

BRÄUER BESTATTUNGEN

In guten Händen
treu umsorgt

Wir bieten auch Hausbesuche in ganz Hamburg und Umgebung an

Bräuer Bestattungen • Kleekamp 4
22335 Hamburg • 040 760 80 320
office@braeuer-bestattungen.de



Familienpark Senftenberger See: „Es ist schon toll, was aus den Kohlölchern geworden ist“, erklärt Eckhard Hoika, Chef des Radstützpunkts im Familienpark Senftenberger See (Straße zur Südsee 1) vor der ersten taktilen Radwanderkarte der Region.

Findlingspark Nochten: Das Besondere sind die über 6000 skandinavischen Findlinge, die dort kunstvoll in einer weitläufigen, farbenfrohen Parklandschaft verteilt sind.

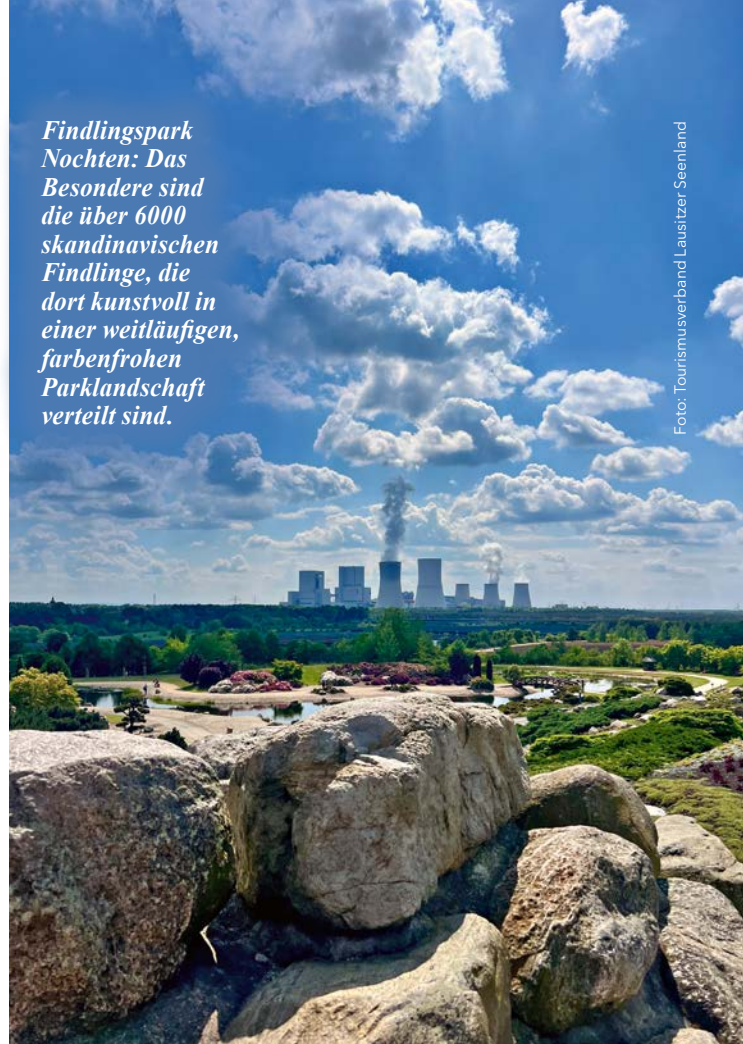


Foto: Tourismusverband Lausitzer Seenland

Ein Kurzurlaub im Lausitzer Seenland

Direkt hinter Hamburg beginnt das Abenteuer! Wer mit Kindern und Enkelkindern nach einer inspirierenden Reise sucht, findet im Lausitzer Seenland – etwa vier Autostunden südöstlich der Elbe – eine überraschende Mischung aus Natur, Industriegeschichte und kreativen Erlebnissen. Die Stadt Senftenberg eignet sich dabei ideal als Ausgangspunkt für Tagesausflüge voller gemeinsamer Entdeckungen und entspannter Stunden am Wasser.

Schon bei der Ankunft in Senftenberg spürt man den Wandel dieser Region: Wo früher Braunkohlebagger die Erde bewegten, erstrecken sich heute klare Seen, sanfte Ufer und abwechslungsreiche Familienparks. Die historische Innenstadt mit kleinen Cafés, belebten Plätzen und dem Hafen am Senftenberger See lädt zum ersten Erkundungsspaziergang ein. Wer mag, startet sein Seenland-Abenteuer mit einer Bootsfahrt oder leiht Fahrräder für die familienfreundlichen Uferwege.

Ein erster Höhepunkt für Groß und Klein ist der Besuch des **Besucherbergwerks F60** in Lichterfeld, nur wenige Kilometer von Senftenberg entfernt. Der monumentale sogenannte „liegende Eiffelturm der Lausitz“ – eine ehemalige Abraumförderbrücke – ist

mit ihren 502 Metern Länge und 204 Metern Breite ein beeindruckendes Symbol industriellen Wandels. Bei Führungen können mutige Enkel mit Schutzhelm bis in 74 Meter Höhe hinaufsteigen, Aussichten bis ins Elbsandsteingebirge genießen und bei klarer Sicht die glitzernden Seen bestaunen. Abends wird die imposante Konstruktion häufig durch Lichtinstallationen in Szene gesetzt – ein Tipp für alle, die auch nach Sonnenuntergang besondere Momente suchen.

Für neugierige Kinder und wissbegierige Großeltern lohnt sich zudem ein Ausflug zur **Energie-**



Einer von drei rundum erneuerten Spielplätzen am Senftenberger See. Motto: Vom Bergmann zum Seemann.



Die F60 ist eine gigantische Abraumförderbrücke im Lausitzer Braunkohletagebau, sie erreicht eine Höhe von knapp 80 Metern.



Für Gruppen und besondere Anlässe besteht die Möglichkeit, spezielle Menüs und Events zu buchen. Somit können alle Gäste, ob Einzelbesucher oder Gruppen, oben auf der F60 essen und die einzigartige Atmosphäre genießen.

fabrik Knappenrode. Das weitläufige Gelände der ehemaligen Brikettfabrik bietet nicht nur eine spannende Dauerausstellung zur Bergbaugeschichte, sondern auch zahlreiche Mitmachstationen. Umgeben von Licht und Metall, taucht man in die Welt der Industrie ein, testet die berühmte Tunnelrutsche, läuft durch ein Labyrinth oder erkundet die Findlingspyramide. Familien treffen sich gern bei Picknick und Ballspielen auf den Wiesen, während im Inneren der Fabrikhallen Geschichten aus dem Zeitalter der Kohle lebendig werden.

Zurück in der Natur, zieht es aktive Familien in den einzigartigen Findlingspark Nochten. Auf 20 Hektar erwarten Besucher über 7000 Findlinge aus der Eiszeit, fantasievolle Themengärten, Teiche und bunte Blumenwiesen. Für Kinder gibt es einen neu angelegten Wasserspielplatz, einen großen Wüstenspielplatz mit Karawanserei, einen Barfußpfad und Rätselrundwege mit Heideelfe Erika und Maskottchen Skandy. Es können Bollerwagen ausgeliehen werden, Picknicks sind willkommen, und im Eingangsbereich stehen Liegestühle bereit – ideal für entspannte Pausen der Großeltern, während die Enkel auf Entdeckungstour gehen.

Der Familienpark Senftenberger See ist ideal für Großeltern und Enkel, die gemeinsam entspannte Tage verbringen möchten. Die naturnahen Unterkünfte bieten genug Platz für mehrere Generationen und sind teilweise barrierefrei und haben einen eigenen Kamin oder eine Sauna. Direkt am flach abfallenden Sandstrand gelegen, ermöglicht der Park im Sommer unbeschwerter Badevergnügen für alle Altersgruppen. Für Kinder gibt es Spielplätze, Trampoline, Minigolf und einen Indoorspielplatz, während Großeltern die ruhige Lage am See und das vielfältige Freizeit- und Gastronomieangebot genießen können. Die sichere, familienfreundliche Atmosphäre macht den Aufenthalt stressfrei und erholsam für Jung und Alt. Die Anreise ist bequem mit dem ÖPNV möglich, und vor Ort stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung, sodass sowohl umweltfreundliche Reisende als auch Pkw-Reisende bestens versorgt sind.

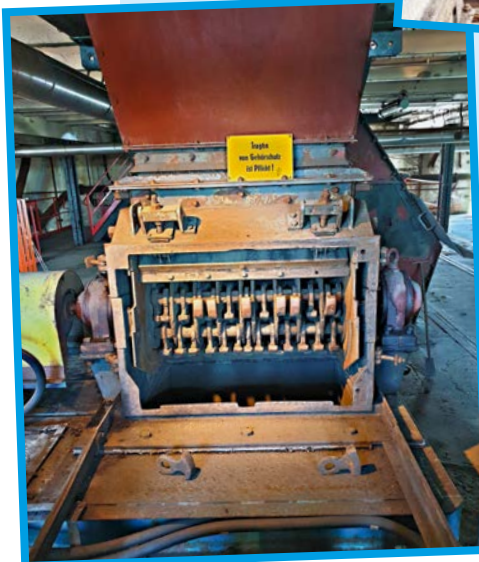
Ob bei einer Bootspartie auf dem Senftenberger See, dem Staunen in der F 60 oder dem Toben im Findlingspark: Das Lausitzer Seenland verbindet Abenteuer und Erholung auf charmante, generationenübergreifende Weise. Die Region überrascht mit ihrer abwechslungsreichen Landschaft, familienfreundlichen Gastbetrieben und nachhaltigen Freizeitangeboten. Wer aus Hamburg aufbricht, erlebt hier ein Stück Europa im stetigen Wandel – und kehrt mit jeder Menge Erlebnisse im Reisegepäck zurück.

Text: Corinna Chateaubourg

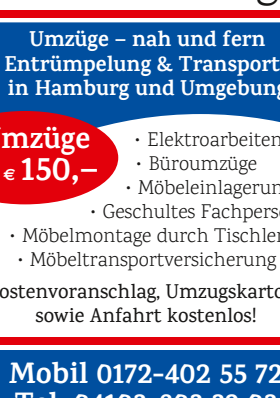


Die Energiefabrik Knappenrode ist eine beeindruckende denkmalgeschützte ehemalige Brikettfabrik im Lausitzer Revier, die heute als Industriemuseum dient.

Originale Maschinen, die Atmosphäre mit Kohlestaub und Maschinenöl sowie akustische Inszenierungen machen die Geschichte lebendig.



Energiefabrik Knappenrode: Das Besondere liegt in der eindrucksvollen Verbindung von historischer Industriekultur mit modernen Ausstellungselementen aus Licht, Metall und Glas. Besucher erleben eine Zeitreise von der vorindustriellen sorbischen Landschaft über den Aufschwung des Braunkohlenbergbaus bis zur Rolle der Fabrik in Kriegzeiten und der DDR-Ära.



HoWe-Umzüge

**Umzüge – nah und fern
Entrümpelung & Transporte
in Hamburg und Umgebung**

Umzüge
ab € **150,-**

- Elektroarbeiten
- Büroräume
- Möbeleinlagerung
- Geschultes Fachpersonal
- Möbelmontage durch Tischler
- Möbeltransportversicherung

**Kostenvoranschlag, Umzugskartons
sowie Anfahrt kostenlos!**

**Mobil 0172-402 55 72
Tel. 04103-803 39 03
www.howe-umzüge.de**

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

VERLOSUNG

1. Preis:

1 x 2 Tickets für
Cornelia Poletto PALAZZO
am 07.01.2026

Bereits zum 10. Mal läuft in diesem Jahr die bekannte Dinner-Show. PALAZZO ist eine Hommage an die Sinne: Grandiose Akrobatik, brillante Comedy und mitreißende Livemusik entfalten sich in der opulenten Kulisse des prachtvollen Spiegelpalastes – veredelt durch ein Menü in vier Gängen, das Genuss auf höchstem Niveau verspricht. Wir verlosen 2 Tickets im Wert von jeweils 99 Euro für die Veranstaltung am 07.01.2026 um 19 Uhr.

Weitere Informationen finden Sie auf www.palazzo.org/hamburg



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

2. bis 4. Preis:

3 Freddy-Quinn-Pakete

Die Stimme von Freddy Quinn prägte das Lebensgefühl einer ganzen Generation. Kürzlich wurde er 94 Jahre alt. In seiner Autobiografie „Wie es wirklich war“ (Hannibal Verlag) erzählt er seine ganze Geschichte. Wer den jungen Freddy Quinn persönlich treffen möchte, hat im Panoptikum die Möglichkeit dazu. Seine Wachsfigur zog schon vor über 60 Jahren in das beliebte Wachsfigurenkabinett auf dem Hamburger Spielbudenplatz. Für sie stand der gebürtige Österreicher sogar persönlich Modell. Wir verlosen 3 x 2 Tickets für das Panoptikum und das Buch „FREDDY QUINN – DIE AUTOBIOGRAFIE; Wie es wirklich war“ von Freddy Quinn und Daniel Böcking, erschienen im Hannibal Verlag.



Weitere Informationen finden Sie auf www.panoptikum.de sowie hannibal-verlag.de

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.12.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH,
Postfach 761007,
22060 Hamburg,
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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Oje Tannenbaum – ist er ein Bremsklotz zur Integration?

Der „Hausfriedensbruch mit Tannenbaum“ ist eine Hamburger Posse, die bis heute zum Nachdenken anregt. Die Handlung? Der Leiter eines Gartenbaubetriebes schmückte einen Tannenbaum. Zusammen mit einer netten Nachricht und kleinen Geschenken stelle er ihn auf dem Gelände einer Kita auf. Deren Team wollte den Baum nicht, „... weil andere Bräuche geplant waren und eine Kita nicht alle weihnachtlichen Traditionen umsetzen kann.“ Letzter Akt der Posse waren Strafanzeige wegen Hausfriedensbruchs und in zweiter Instanz eine Verurteilung zu einer Geldstrafe auf Bewährung.

Es grünt so grün ...

Grün wird im Koran mit dem Paradies in Verbindung gebracht und symbolisiert Leben, Wachstum und Fruchtbarkeit. Ähnlich die Deutung bei den Christen. „Wie grün sind deine Blätter ...“ heißt es im Lied „O Tannenbaum“ seit 1824. Kein Wort von Weihnachten, kein christlicher Bezug. Die katholische Kirche hat sich lange vergeblich gegen den Tannenbaum gewehrt. Heute ist er im Dezember nicht zu übersehen, der Baum mit seinen in zwei Weltreligionen positiv besetzten grünen Blättern. Pardon, Nadeln. Ist er also ein völlig unverdächtiges Bäumchen? Mitnichten. Denn wer lange genug sucht, findet in jedem Heuhaufen eine grüne Nadel. Und wen sticht sie? Nicht die Christen und die Mehrzahl der mehr als 70 Prozent Hamburgerinnen und Hamburger ohne Kirchenzugehörigkeit. Doch es gibt Menschen, die sich die im Heuhaufen gefundene Nadel lustvoll in den Finger rammen, lamentieren, ja, selbst prozessieren.

Kleine Geschichtskunde

Im 17. Jahrhundert waren vertriebene französische Protestanten in Preußen willkommen und stellten ein Drittel der Bevölkerung Berlins. Im 19. Jahrhundert flohen osteuropäische Juden vor Pogromen nach Deutschland. Im 20. Jahrhundert löste die Oktoberrevolution die nächste Fluchtwelle aus. Mehrheitlich unwillkommen waren nach dem Krieg die Flüchtlinge aus den Ostgebieten. Mit dem „Wirtschafts-

Inzwischen eine Rarität – ein Tannenbaum mit „echten“ Kerzen.



Asimina Paradissa und Evangelia Manolakaki im Frauenwohnheim der Firma Olympia, Wilhelmshaven, 1969.

wunder“ kamen die „Gastarbeiter“. 1955 wurden mit Italien, 1960 mit Griechenland und Spanien, 1961 mit der Türkei und 1962 mit Marokko „Anwerbeverträge“ geschlossen. Am 10. September 1964 traf Armando Rodriguez aus Portugal als einmillionster Gastarbeiter ein. Er wurde mit einem Moped willkommen geheißen. Weitere Verträge folgen 1965 mit Tunesien und 1968 mit Jugoslawien.

Gekommen, um zu bleiben

Der Bericht des „Ausländerbeauftragten“ stellte 1979 fest, dass „Gastarbeiter“ faktisch Einwanderer sind. Das 1983 beschlossene „Rückkehrförderungsgesetz“ – ein finanzieller Anreiz, in die Heimatländer zurückkehren – zeigte kaum Wirkung. Obwohl die Einwanderer aus unterschiedlichen Kulturen kamen, gab es kaum staatliche Integrationsförderung. Das war schon damals falsch und benachteiligte Arbeitsmigranten und ihre Kinder. Man arbeitete zusammen, und „die Deutschen“ gingen zum „Italiener“, „Grie-

chen“ oder „Jugoslawen“ essen. Das reichte der Politik. Die zweite Generation der „Gastarbeiter“ ist heute aus Kultur und Politik nicht wegzudenken.

Die Neue Welle

Flüchtlingsströme späterer Jahrzehnte trafen Deutschland fast unvorbereitet. Angela Merkels „Wir schaffen das“ ließ 2015 Migration in einem neuen Licht erscheinen. Glaubte man, die „Gastarbeiter“ und ihre Nachkommen seien alle problemlos Teil der deutschen Gesellschaft geworden, zeigte sich nun, dass auch Parallelgesellschaften entstanden waren. Verstärkt durch unkontrollierte Zuwanderung, traten Probleme zutage, über die man zuvor aus „Toleranz“ oder Bequemlichkeit hinweggesehen hatte. Fakt ist, dass heute in viel zu vielen Einzelfällen toxische Männlichkeit, archaische Familienehre und Antisemitismus in Deutschland offen Einzug gehalten haben. Weitgehend unbeachtet hat das staatliche „Präsidium für religiöse Angelegenheiten“ (Diyanet İşleri Başkanlığı) der Türkei direkten Einfluss auf fast 1000 Moscheen in Deutschland. Es stellt und bezahlt die Imame, die oft ohne Deutschkenntnisse als „Influencer“ erfolgreich wirken. Dass Deutsche mit Wahlrecht in der Türkei hier alle Vorzüge einer liberalen Gesellschaftsform genießen, aber für die Türkei mehrheitlich eine Regierungsform nach dem Willen von Tayyip Erdoğan wählen, dürfte auch ihrer Arbeit zu verdanken sein.

Integration

Das lateinische Wort „integratio“ steht für Zusammenführung und ist Ziel von Integrationspolitik – nicht Selbstaufgabe beider Seiten. Migranten feiern in Deutschland offen ihre Feste. Das bereichert. Wenn



Stolze 1177,- DM kostete diese Zündapp Sport Combinette, die der Millionste Gastarbeiter als Willkommens-Geschenk erhielt. Der durchschnittliche Monatslohn lag 1964 bei 418,- DM. Das Original ist heute im Haus der Geschichte zu besichtigen.

Jedes Jahr ein Hingucker – der Tannenbaum im Michel.

es Grundschulklassen gibt, in denen Kinder mit sehr geringen Deutschkenntnissen sitzen, erschwert das den Unterricht deutlich. So sieht das auch die Mehrzahl der Migranten. Und Schüler, die ihre Vorstellung von „richtiger“ Religion, Sitte und Anstand mit physischem und psychischem Druck in Schulen durchsetzen und missionieren wollen, sind unstrittig ein Problem, unabhängig von Herkunft und Glaube. Die Wurzel vieler Integrationsschwierigkeiten sind Politiker, Einrichtungen und Behörden, die Fehlentwicklungen durch Wegsehen und Verharmlosen förderten oder weiter fördern. Und sollte aus Unwissen oder vorauseilender Anbiederung der Tannenbaum in Verdacht geraten, christlicher Missionar zu sein, ist dies Nährboden für fremdenfeindliches, völkisches Gedankengut und gesellschaftlicher Zündstoff. Verbindendes fördern und eigene Traditionen pflegen – beides muss möglich sein. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit

Text: Franz-Josef Krause

INFO: Bis zum **17. Mai** zeigt das **Museum für Kunst und Gewerbe** die Ausstellung „Früher hießen wir Gastarbeiter“. Lesung mit Asimina Paradissa am 22. Januar um 19 Uhr. Der Eintritt zur Lesung ist frei.

Anzeige



PFLEGEWERK HAMBURG AMBULANT

beraten · pflegen · helfen

in Bahrenfeld, Wandsbek und Umgebung

- ambulante Pflege bei Ihnen zu Hause
- kompetente Beratung z.B. nach §37.3 SGB XI
- Unterstützung bei MD-Begutachtung und Anträgen
- Vermittlung von alternativen Wohnformen

Wir beraten, Sie entscheiden.

Versorgungsgebiet **Bahrenfeld**
Johann-Mohr-Weg 2 | 22763 Hamburg

☎ 040 / 88 16 99 87

Versorgungsgebiet **Wandsbek**
Ahrensburger Str. 95 | 22041 Hamburg

☎ 040 / 88 16 99 87



... tagsüber in geselliger Runde,
abends wieder im eigenen zu Hause.



Jetzt kostenlosen Kennenlernetag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

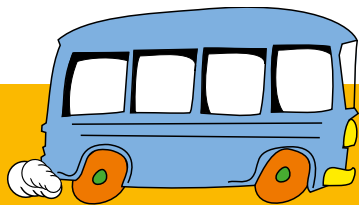
☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH





NEU:

SEMA-BUS-REISEN

Das SeMa bietet im Jahr 2026 einige attraktive Tagesfahrten an

Es scheint einfach gut zu passen: Beim Senioren Magazin (SeMa) wird im kommenden Jahr ein neues Kapitel aufgeschlagen. SeMa-Geschäftsführer Jan Philipp Platenius plant seit Längerem, sein Angebot auf breitere Füße zu stellen, „sein“ Redakteur Klaus Karkmann bringt nach fast 15 Jahren Reise-/Ausflugstätigkeit mit der älteren Generation das Know-how mit. Beide kamen nun überein, im Jahr 2026 einige SeMa-Bus-Tagestouren anzubieten. Bis August geht es zum großen Blumenmarkt nach Groningen/NL (Karfreitag, 3. April), vor die Tore Berlins nach Potsdam (7. Mai), nach Sønderborg/DK in der Flensburger Förde (15. Juni) und an die Ostsee nach Rerik/Kühlungsborn (8. Juli). Finden diese Fahrten genügend Resonanz, könnte es im anschließend mit einigen Touren weitergehen.

Während sich der SeMa-Geschäftsführer um die Organisation und die Finanzierung kümmert, möchte Redakteur Klaus Karkmann gern einige seiner Prinzipien, bekannt und beliebt von etli-

chen Zugvögel-Touren (eingestellt im September 2025), beibehalten:

• Die Mitfahrer sollen sich (unterstützt durch einen Tageszettel mit Telefonnummer) vor Ort frei bewegen können. Jeder macht einige Stunden das, was er gern möchte und/oder kann. Ein Programm im klassischen Sinne gibt es nicht.

• Daher eignen sich die Touren für flotte Senioren, die kontaktfreudig, mobil und selbst unternehmungslustig sind. Ein Rahmen, der die Personen absichert, ist jederzeit gegeben.

• Bei den abgetretenen Zugvögeln hatten sich schnell Freunde gefunden, die zusammen durch die Orte tingelten. Fortsetzung erwünscht.

• Der Bus (eigens für die Gruppe gechartert) soll jeweils am Hamburger ZOB morgens rechtzeitig starten und abends nicht länger als bis 19 Uhr unterwegs sein. Vor Ort soll in der Regel mindestens vier Stunden freie Zeit sein.



Tour 2: Potsdam

Die erste Fahrt wird am Karfreitag (3. April) zum größten Blumenmarkt Nord-Hollands nach Groningen gehen (siehe Bericht in der November-Ausgabe). Jede Menge Blumen sind im Angebot, die Geschäfte sind am Karfreitag geöffnet, Musik und gute Laube dominieren in der Studentenstadt. Alles andere als ein langweiliger Karfreitag steht den Hamburger Senioren bevor – und eine Rückfahrt in einem Bus voller Blumen.

Text: Klaus Karkmann



Tour 1: Groningen

Folgende Reisen können gebucht werden:

- 3. April: Groningen (45 €)
- 7. Mai: Potsdam (45 €)
- 15. Juni: Sønderborg (45 €)
- 8. Juli: Rerik/
Kühlungsborn (40 €)

Anmelden können Sie sich auf:
www.sema-senioren-magazin.de/sema-reisen

Dort stehen auch alle weiteren organisatorischen Details.

Info-Veranstaltung:

Am Mittwoch, 11.2., 15 Uhr, findet eine Infoveranstaltung zu den Tagestouren mit Klaus Karkmann statt. Ort: Hofbräu Wirtshaus Speersort, Speersort 1, Hamburg.



Tour 3: Sønderborg



Tour 4: Rerik/Kühlungsborn



SeMa-Geschäftsführer Jan Phillip Platenius hatte die Idee, Redakteur Klaus Karkmann will weiter Spaß mit den Senioren haben.

*Liebe Leserinnen
und Leser,*

wenn ich an den Heiligabend meiner Kindheit denke, sitze ich wieder im Gottesdienst, in dem ich bei einem beeindruckenden „O du fröhliche“ und einer schier unendlichen Predigt auf die Bescherung hinfieberte.

Später kamen die Weihnachtsmärkte hinzu. In Jahren mit Freundin lernte ich viele Dekostände kennen, in Jahren ohne Freundin zumindest die Glühweinbuden.

Später fiel erst häufig der Gottesdienst weg, dann die kindliche Freude an der Bescherung. Mit jedem Jahr fällt es schwerer, gute Geschenkideen zu entwickeln. Man neigt dazu, alles zu zerdenken. Wir schenken meiner Mutter nun jedes Jahr eine Wochenendtour – gemeinsame Zeit ist doch das Beste.

Eines der schönsten Weihnachtsfeste war das spärlichste: Meine Freundin und ich strandeten auf einer Reise in einem kleinen Zimmer, das wohl nicht wesentlich größer war als der Stall in Bethlehem. Bei improvisierten festlichen Nudeln mit Tomatensauce auf zwei klapprigen Holzstühlen genossen wir immerhin den Blick aufs Meer.

Und 2025? Wird alles anders. Erstmals feiern wir mit Nachwuchs. Seit einigen Tagen bereitet sich unser Baby intensiv auf Weihnachten vor: Beim Essen wird „Geben ist seliger denn Nehmen“ quer durch die ganze Wohnung praktiziert, und das Gesicht ähnelt anschließend dem Weihnachtsmann ...

In diesem Sinne: Frohe Weihnachten und schöne Feiertage!

Ihr

*Jan Philipp
Platenius*

Zuhause
im Alstertal

Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort,
wo der Mensch im Mittelpunkt steht.

**Ihr Zuhause im Alstertal wünscht Ihnen ein
gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes
Jahr 2026!**

Telefon: 040-606 840, Poppenbütteler Weg 186,
22399 Hamburg, www.zuhause-im-alstertal.de

**Wir wünschen
allen Bewohnerinnen
und Bewohnern, deren
Angehörigen und unseren
Mitarbeiterinnen und
Mitarbeitern frohe Weihnachten
und ein gutes Jahr 2026.**

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft

**Pflegewohnstift
Alsterkrugchaussee**

Alsterkrugchaussee 614
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
info.alsterkrugchaussee@dessg.de
.....
www.deutsche-seniorenstift.de



**Fenster und Türen nach individuellen Maßen
Wartung und Reparaturen aller Fabrikate**

**Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein friedvolles und gesundes Jahr 2026**

Oststraße 34,
22844 Norderstedt
info@noetzel-fenster.de

Nötzel

Tel.: 040/52 68 90 -0, Fax -25 • www.noetzel-fenster.de

**Wir wünschen Ihnen und
Ihrer Familie frohe
Weihnachten und ein
glückliches Neues Jahr!**

**Wir verbessern
weiterhin mit erst-
klassigem Service
Ihr Hörerlebnis.**

*Winterferien
vom 29.12.25
bis 9.1.26*

Ihr Michael Braun

**HÖRWELT
NIENDORF**
michael braun • höralust'ik

Sie finden uns in Niendorf-Nord:
Rudolf-Klug-Weg 5 | 22455 Hamburg
Tel.: 040/63 91 40 07
info@hoerwelt-niendorf.de
www.hoerwelt-niendorf.de

Mo. bis Fr. von 9.30 bis 13 Uhr und Mo., Di., Do., Fr. von 14 bis 18 Uhr



Zwischen Lebenslust und Leichtigkeit



Zu Besuch in der Parkresidenz Alstertal

Alt werden – ja bitte! Aber bitte mit Niveau, Humor und Menschen um sich, die das Leben genauso gern genießen. Wer die Parkresidenz Alstertal in Hamburg-Poppenbüttel betritt, merkt schnell: Hier geht's nicht um das „Altsein“, sondern ums Lebendigbleiben.

Wo Kultur zum Alltag gehört

Die private Seniorenresidenz liegt idyllisch im Grünen, unweit des Alstertals. Schon beim Eintreten spürt man die besondere Atmosphäre: hell, freundlich, entspannt. Stilvolle Apartments, eine frische, abwechslungsreiche Küche, ein gepflegter Park und ein engagiertes Team sorgen dafür, dass sich das Leben leicht anfühlt.

Doch das eigentlich Besondere ist das Lebensgefühl – eine gelungene Mischung aus Ruhe, Kultur und Gemeinschaft. Im Café trifft man sich auf ein Stück Kuchen, im eleganten Restaurant zum Abendessen oder beim gemeinsamen Mittagessen im großzügigen Speisesaal. Hier wird erzählt, gelacht und diskutiert – über Hamburg, das Wetter oder das aktuelle Theaterprogramm.

Bühne frei für Lebensfreude

Denn Kultur spielt hier eine Hauptrolle: Das haus-eigene Theater mit rund 180 Plätzen ist das Herzstück der Residenz. Mit Bühne, Flügel, Leinwand

und hervorragender Akustik bietet es Raum für Jazz-abende, Lesungen, Kabarett, Chansons, Klassik oder Vernissagen.

Damit ist die Parkresidenz längst nicht nur für ihre Bewohner ein Lieblingsort geworden, sondern auch für viele Gäste aus der Nachbarschaft – ein kulturelles Zentrum mitten im Alstertal.

Bewegung, Begegnung und Geborgenheit

Neben den kulturellen Angeboten sorgen ein Schwimmbad mit eigenem Trainer, Fitnesskurse und vielfältige Aktivitäten für Bewegung und Wohlbefinden. Und wer lieber die Seele baumeln lässt, findet in den Gemeinschaftsräumen oder im Garten immer einen Platz für gute Gespräche.

Selbstverständlich ist auch für Sicherheit gesorgt: qualifiziertes Pflegepersonal, kurze Wege, medizinische Betreuung und das gute Gefühl, im Notfall nicht allein zu sein. Trotzdem bleibt die Atmosphäre persönlich und respektvoll – niemand wird bevormundet, jeder darf so sein, wie er ist.

Zuhause – nur schöner

So entsteht ein Lebensort, der Geborgenheit und Selbstbestimmung verbindet. Ein Ort, an dem man alt werden darf, ohne sich alt zu fühlen – und an dem man die besten Seiten Hamburgs täglich genießen kann: Offenheit, Kultur, Humor und ein Hauch von hanseatischer Gelassenheit.

PARKRESIDENZ ALSTERTAL Karl-Lippert-Stieg 1 · 22391 Hamburg
Tel. 040/60 60 80 · www.parkresidenz-alstertal.de
Karten und Kulturprogramm: täglich 10-18 Uhr am Empfang oder online

Tag der offenen Tür:
am 17.01.2026

STRESS –

wie er unseren Alltag beeinflusst
und was wir dagegen tun können

„NICHT DIE DINGE SELBST BEUNRUHIGEN
DIE MENSCHEN, SONDERN IHRE URTEILE UND
MEINUNGEN ÜBER DIE DINGE.“



Epiktet, griechischer Philosoph, 50 bis circa 138 n. Chr.

Unser Lebensstil wird leider nicht nur von uns selbst bestimmt, sondern auch von Faktoren, die als Stressoren Eu- und Disstress verursachen. Damit wird insbesondere der negative Disstress zum Bestandteil unseres Alltags. Stressoren sind zum Beispiel Verkehrsstau, verspätete Busse und Bahnen, Krankheit, Armut, Schulden, Wohnungsnot, Ärger mit Arbeitskollegen und Vorgesetzten, Arbeitslosigkeit, Partnerprobleme, der Spagat zwischen Beruf und Familie, die Pflege von Familienangehörigen, chronische Überforderung, die Hetze von Termin zu Termin, die Auflösung traditioneller Rollenverteilungen, die Erosion familiärer Bindungen, räumliche Enge sowie TV-, Internet- und Smartphone-Konsum.

Die daraus entstehenden körperlichen Stressreaktionen sind die Aktivierung des Gehirns, erhöhter Blutdruck und erhöhter Puls, reduzierter Speichelfluss, trockener Mund, Verdauungsstörungen, erhöhter Blutzucker- und Cholesterinspiegel, verringerte Immunkompetenz und Schmerztoleranz, Libidoverlust, Impotenz, Zyklusstörungen, Erweiterung der Bronchien, erhöhte Muskelspannung und Atemfrequenz und vieles mehr. Das wiederum führt zum Beispiel zu Frust, Ärger, Angst, hastigem und verkrampftem Arbeiten, fehlender Erholung, Gereiztheit, fehlenden Pausen, Essen nebenbei und geringer Kreativität.

Hinzu kommen persönliche Stressverstärker wie Einzelkämpfermentalität, unrealistische Erwartungen an andere Menschen, das Gefühl von Sinnlosigkeit und Einsamkeit, aber auch die selektive Wahrnehmung negativer Ereignisse oder Erfahrungen, Katastrophisieren, Personalisieren – also alles auf sich selbst beziehen – sowie das sogenannte „Muss-Denken“: Aus Wünschen werden absolute Forderungen. Aus dem Grundmuster der Stressreaktion – An-

griff oder Flucht – werden Aggression und Angst. Auf der muskulären Ebene führt dies zu Zittern, Fußwippen, Faustballen, Fingertrommeln, Zähneknirschen, verzerrter oder starrer Mimik und Spannungskopfschmerz. In der Abwärtsspirale wird aus zunächst „Feuer und Flamme“ das Ausgebranntsein – und als Tiefpunkt der Burn-out.

Um das zu vermeiden, gilt es, die physische und psychische Erregung zu dämpfen bzw. abzubauen und langfristig die eigenen Belastbarkeitsgrenzen zu erkunden und nicht zu überschreiten. Möglich wird das durch gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, erholsamen Schlaf, regelmäßige, in den Alltag integrierte Bewegungs- und Sportaktivitäten. Den Tagesablauf mit ausreichenden Erholungs- und Entspannungsphasen zu strukturieren bedeutet, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen – ebenso wie die Pflege außerberuflicher und außerfamiliärer sozialer Kontakte, regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten und das Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen.

Mit Entspannungstechniken kann man Stress sehr erfolgreich abbauen. Ziel ist die Erreichung psychophysiologischer Entspannungsreaktionen. Sehr erfolgreich und leicht erlernbar ist die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson. Das Grundprinzip besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen – zum Beispiel Arme, Beine oder Schultern – für einige Sekunden bewusst angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Die Konzentration richtet sich dabei auf die Wahrnehmung der Empfindungen. Aber auch einfache Atemübungen entspannen bereits. Und das Ausüben von Yoga, Tai Chi oder Qi Gong führt zu nachhaltiger innerer Balance.

Text: Rudolf Müller



Rudolf F. Müller

Seit 1973 begeistert ihn das Thema Gesundheit. Zunächst als Ingenieur tätig, praktizierte er parallel dazu das therapeutische Yoga nach Krishnamacharya. Von den Wirkungen auf seinen Körper begeistert, kam er zur ganzheitlichen Gesundheit.

Er absolvierte zahlreiche gesundheitsrelevante Ausbildungen sowie das Studium Gesundheitsmanagement und Prävention. Seit 2000 arbeitet Müller freiberuflich als Präventologe in der individuellen Gesundheitsberatung, hält Vorträge und engagiert sich besonders für die Generation 60plus.

Anzeige

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.: 04532/28 67-0
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999-95, mail@rechtsanwalt-dehns.de

SMARTWATCH – MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT IM ALLTAG

Warum sich Hausnotruf und moderne Armbanduhren perfekt ergänzen

Viele von Ihnen kennen den klassischen Hausnotruf: ein Knopf, der im Ernstfall Hilfe holt – allerdings nur, solange man sich zu Hause befindet. Doch was passiert, wenn draußen etwas passiert – beim Spaziergehen, Einkaufen oder wenn der Knopf nicht in Reichweite ist? Genau hier kommt die Smartwatch ins Spiel. Sie sieht aus wie eine moderne Armbanduhr, kann aber weit mehr: Sie sorgt für Sicherheit, Gesundheit und Komfort – direkt am Handgelenk.

Auch ohne Technikenkenntnisse lässt sich schnell erkennen, welche Vorteile diese Uhren im täglichen Leben bieten.

Hilfe im Notfall - auch unterwegs

Gute Smartwatches verfügen über eine Notruffunktion, über die im Ernstfall automatisch oder per Knopfdruck ein Hilferuf abgesetzt werden kann. Der große Vorteil gegenüber dem klassischen Hausnotruf: Die Uhr funktioniert auch außerhalb der Wohnung. Sie nutzt das Mobilfunknetz oder das per Funk gekoppelte Smartphone – die Uhr wird geortet, und so kann im Notfall schnell Hilfe kommen, egal, wo man sich befindet.

Sturzerkennung und automatische Alarmierung

Fällt man hin und reagiert nicht mehr, erkennt die Smartwatch das über ihre Sensoren und löst selbstständig einen Notruf aus. Angehörige oder der Notruf 112 werden sofort benachrichtigt. Gerade für Menschen, die allein leben, ist das ein beruhigendes Sicherheitsgefühl.

Anrufe und Nachrichten - direkt am Handgelenk

Das Smartphone klingelt, liegt aber gerade zu weit weg? Kein Problem – mit der Smartwatch kann man Anrufe annehmen oder Nachrichten lesen, einfach durch Antippen des Displays.

Gesundheitsalarme und Erinnerungen

Viele Uhren überwachen Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung und vieles mehr. Wird ein ungewöhnlicher



Wert erkannt, gibt die Uhr eine Warnung aus. Außerdem zählt sie jeden Schritt und kann an die Einnahme von Medikamenten erinnern – pünktlich und zuverlässig.

Unser Fazit

Eine Smartwatch ist kein Luxus, sondern ein praktischer Begleiter für den Alltag – sie bietet lebensrettenden Schutz, unterstützt die Gesundheit und erleichtert die Kommunikation.

Wir helfen Ihnen bei Auswahl, Einrichtung und Bedienung – Schritt für Schritt und mit viel Geduld. So bleiben Sie aktiv, sicher und unabhängig – mit moderner Technik am Handgelenk.

Rufen Sie uns an – wir beraten kostenlos und unverbindlich.

Text: Oliver Kühl



Oliver Kühl • Senior Media Care • Wir helfen Senioren in der digitalen Welt
Beratung • Beschaffung • Einrichtung • Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause
Infos und Angebot unter: Tel. 040/22 61 51 55 • info@senior-media-care
www.senior-media-care.de

Helfen und große Freude schenken

Die Wochen vor Weihnachten – eine Zeit voller Hektik, Trubel und großer Erwartung. „Aber es ist auch die Zeit, zu helfen und zu schenken“, weiß Klaus Wicher, Hamburgs SoVD-Chef. Psycholog*innen bestätigen, dass selbstloses Helfen nicht nur dem anderen nützt: „Man tut tatsächlich auch etwas für sich selbst! Die Hilfe für andere stärkt positive Emotionen, sie erzeugt Dankbarkeit, Zufriedenheit und vor allem Verbundenheit – das ist sehr bereichernd“, wirbt Wicher für eine ehrenamtliche Unterstützung anderer.

In Hamburg sind die Gelegenheiten dafür vielfältig. Ein Ehrenamt wäre zum Beispiel in einem der über die ganze Stadt verteilten SoVD-Ortsverbände und Treffs möglich. Wicher berichtet: „Die Menschen, die zu uns kommen, haben ein kleines Einkommen oder eine kleine Rente, sind aber vielfältig interessiert. Bei uns finden sie Gemeinschaft, und unsere Referent*innen geben nützliche Infos zu allen Fragen des Lebens.“ Auch im SoVD-Sozialkaufhaus Cappello am Osdorfer Born ist ehrenamtliches Engagement immer willkommen.

Ganz und gar nicht allein müssen die Hamburgerinnen zu den Festtagen bleiben. Die Organisatorinnen der Initiative „Mehr Zusammen“ trotzen der Einsamkeit und laden zum „Fest der Liebe – Heiligabend nicht allein 2025“ (Anmeldung:

www.mehrzusammen.de) ein. Wie in den vergangenen Jahren ruft der Verein „Bürger helfen Bürgern Hamburg“ zu Spenden für seine „Weihnachtsaktion 2025“ auf. Die ehrenamtlich Helfenden beschenken Mutter-Kind-Treffs und soziale Einrichtungen. „Das ist eine tolle Hilfe“, meint Wicher. „Und es wäre schön, wenn ehrenamtliche Helfende auch nach Weihnachten weiter dabei sind.“ Viele leuchtende Kinderaugen sind der Lohn für ehrenamtliche Vorlesende, die die ASB-Werkstatt-Kita Augustenpassage in der Sternschanze unterstützen möchten.

Jede helfende Hand ist auch beim „Förderverein Winternotprogramm für Obdachlose e. V.“ gern gesehen, der Menschen auf der Straße mit warmem Essen versorgt. Die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit sammelt Geld- und Sachspenden. Unter dem Motto „Wärme schenken“ gehen die Spenden an Menschen, die von (Alters-)Armut oder Obdachlosigkeit betroffen sind. Wicher: „An dieser Stelle kämpft der SoVD für eine Rente, die für ein würdevolles Leben reicht – nicht nur zur Weihnachtszeit.“

Text: Nicola Timpe/SoVD

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zu allen Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung beraten lassen – und vieles mehr. Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sovd-hh.de, www.sovd-hh.de

Foto: Pixabay

Anzeige

... tagsüber in geselliger Runde,
abends wieder im eigenen zu Hause.



Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn
☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek
☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH



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

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

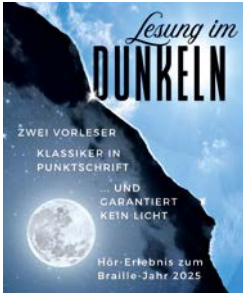
meravis
Immobilien Gruppe

**Mi., 03.12.25,
18:00 Uhr**

TIPP

Lesung im Dunkeln: Klassische Texte neu erleben

Spannendes Hörerlebnis im Dunkeln. Blinde Vorleser & deutsche Klassiker zu „Tag und Nacht“. Erraten Sie die Texte? **Eintritt frei!** UKE, Erika-Haus, Gebäude W29.



Sa., 06.12.25, 14:30 Uhr

Führung Michel, Stadthöfe und Rathaus

Die Stadtführung zwischen Michel (St. Michaelis), den Stadthöfen und dem Rathaus. Alle Infos und Tickets auf www.hamburg-lotse.de/veranstaltungen

Sa., 06.12.25, 14:00 Uhr

Repair Café Langenhorn

Hilfe bei der Reparatur u. a. von Textilien und Fahrrädern, Smartphone, Messerschleifen. Infos auf www.hamburg.de. Im ella Kulturhaus, Käkenflur 30, 22419 HH.

So., 07.12.25, 15:00 Uhr

Mitmach-Tanztee Folkloretänze

Für Singles oder mit Partner:in – Jung oder Alt. Einlass: 14:30 Uhr, getanzt wird von 15–17 Uhr. Anmeldung/Infos: www.ttc-savoy.de/ie4a20

So., 07.12.25, 17:00 Uhr

Die Workshoppers – ein Chorabend

Saisonale Songs und Lieblingsstücke aus Pop, Jazz und anderen Genres. Freizeitzentrum Schnelsen. **Eintritt: 10 Euro.**

Di., 09.12.25, 19:30 Uhr

Adventskonzert

Wagnerhof i. Museumsdorf, Adventkonzert: Country and more.

Di., 09.12.25, 19:30 Uhr

Konzert: 8 to the Bar

Musik von den 50ern bis in die 70er, aber auch eigene und moderne Songs mit Günther Brackmann, Arne Wessel, Claas Vogt.

Mi., 10.12.25, 10:00 Uhr

FLOHMARKT

Die Mieter der Seniorenwohnanlage St. Pauli – Am Elbpark, Zirkusweg 11 (Nähe „Tanzen-de Türme“) veranstalten einen Flohmarkt bis 14 Uhr.

Mi., 10.12.25, 17:00 Uhr

Weihnachtliche Lesung

Hajo Heidenreich liest traditionell Krimi- und heitere Weihnachtsgeschichten vor. **Eintritt frei!** Ort: Haspa-Filiale Wandsbek-Gartenstadt, Lesserstr. 150.

Fr., 12.12.25, 17:45 Uhr

Weihnachtslieder-Mitsingabend

Weihnachtslieder, Seemannslieder, Shantys, Schlager singen mit der bekannten Band Kabel-Jo. 12 Euro, Gemeindehaus St. Jürgen, Eichenkamp 10, HH. Vorverkauf ebd.

So., 14.12.25, 11:00 Uhr

Schnelsen StomperS – Jazzfrühschoppen

Jazzfrühschoppen mit den Schnelsen StomperS sind legendär. Freizeitzentrum Schnelsen, **Eintritt: 5 Euro.**

Di., 16.12.25, 19:30 Uhr

Kulturkreis Walddörfer

Lesung mit musikalischer Begleitung: Weihnachtsgeschichten, Manfred Kohrs und Fredor Erfurt. Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 HH. **Eintritt: 18 Euro.**

**So., 21.12.25,
18:00 Uhr**

TIPP

Johann Sebastian Bach – Weihnachtsoratorium I-III

Jauchzet, frohlocket! Der Chor St. Johannis Altona lässt mit dem Hamburg Stage Ensemble und wunderbaren Solisten, am 4. Advent in der Kulturkirche-Altona das Weihnachtsoratorium erklingen. Tickets 15–28 Euro. Infos unter www.chor-stjohannisaltona.de

Di., 20.01.26, 19:00 Uhr

Karaoke-Ukulele

Musik, gute Stimmung und Platz für alle, die einfach gern mitsingen. Wer eine eigene Ukulele hat, gerne mitbringen. Freizeitzentrum Schnelsen, **Eintritt: 8 Euro.**

So., 25.01.26, 15:00 Uhr

Mitmach-Tanztee Folkloretänze

Für Singles oder mit Partner:in – Jung oder Alt. Einlass: 14:30 Uhr, getanzt wird von 15–17 Uhr. Anmeldung/Infos: www.ttc-savoy.de/ie4a20

So., 25.01.26, 16:00 Uhr

John Lennon – Musikabend

Viele Original-Einspielungen ergänzen die Veranstaltung ebenso wie Ammes Gesang. Freizeitzentrum Schnelsen. **Eintritt: 16 Euro.**

Di., 27.01.26, 19:00 Uhr

Konzert: New Orleans Shakers

Klassischer New-Orleans-Jazz mit karibischen Einflüssen. Freizeitzentrum Schnelsen **Eintritt: 18 Euro.**

**Mi., 28.01.26,
16:30 Uhr**

TIPP

Golden Hour: Alles schön? Die Rolle von Design für Ältere.

Für ein gutes Lebensgefühl: Kathrin Bardt & Christiane Müller (age of style) u. Elke Jensen (CityCaddy) beleuchten, warum auch im Alter Schönes im Fokus stehen sollte. P36, Papenhuder Straße 36. Kostenfrei. Anmeldung: 0160/759 64 01/ info@p36-hamburg.de

Veranstaltungen in der Parkresidenz

Anzeige



• Di., 09.12.25, 19 Uhr – „Weihnachten – Geschichten und Lieder“ mit Manfred Kohrs und Fredor Erfurt

Lesung mit musikalischer Begleitung. Der Buchautor, Schauspieler und Sprecher Manfred Kohrs liest eine Auswahl besonders schöner Weihnachtsgeschichten von Böll, Tschchow, Schnurre, Kästner und Giordano. **Eintritt: 20 €.**

• Di., 06.01.26, 19 Uhr – A Mekhaye „Glik“

Glück oder Mäzl – wo sind sie bloß zu finden? Macht Geld glücklich? Reicht es, gesund zu sein? Versteckt sich das Glück im warmen Blick eines geliebten Menschen? Muss es von Dauer sein? **Eintritt: 20 €.**

• Di., 13.01.26, 19 Uhr – Trio Alster Konfekt

„Mit Charme und Schwung ins neue Jahr“ Das exzellente Salonensemble mit der besonderen Note lädt zum stilvollen Start ins neue Jahr ein. In außergewöhnlicher Besetzung pflegt das Trio die feine Kunst der Salon- und Caféhausmusik. **Eintritt: 20 €.**

• Di., 20.01.26, 19 Uhr – Jugend Musiziert „Ach, wenn wir nur die Clarinetten hätten“ (Wolfgang Amadeus Mozart)

Die Klarinettenklasse von Fredor Erfurt präsentiert die farbenreichen Musikwerke verschiedener Komponisten und Epochen mit den schönsten Klängen der Klarinette. **Eintritt frei: Spendentopf.**

• Di., 27.01.26, 19 Uhr – Novecento „Die Legende vom Ozeanpianisten“ Wir sind in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts, in der goldenen Zeit des Jazz. An Bord des Ozeandampfers Virginian spielt die Atlantic Jazz Band mit ihrem Pianisten Danny Boodman T.D. Lemon Novecento, dem besten Pianisten, den der Ozean jemals gehört hat. **Eintritt: 20 €.**



**Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de**

Karten gibt es unter 040 606 08-0, online oder bei uns in der Residenz