

# SeMa

+ H A M B U R G +

## AKTIVITÄT & LEBENSFREUDE

**GRATIS**  
zum Mitnehmen



Foto: Wege aus der Einsamkeit e. V.

**Dagmar Hirche**

**Digitale Nachhilfe**

... mit Herz und Humor **S. 8**



Foto: Marion Schröder

**Prominenz**

**Der Weihnachtstalk**

... für den guten Zweck **S. 10**



Foto: ENDO Rehasentrum Hamburg

**Fitness**

**„Boxenstopp“ im Alter**

Training und Therapien **S. 25**



**Wehrpflicht**

**„Hamse jedient?“**

Gedanken zum Militärdienst **S. 26**

# DABEI SEIN

**Auch im** **S. 4**  
**Digitalen**



Foto: Pixabay

**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



*Meyer Menü*  
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0  
[www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

➤➤ **Friseur speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen** <<<



Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Pflegestufe an.

Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

*Marina-Chic-Gesundheit.de*

**mag** | 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](mailto:k.apel@m-a-g.de)

[www.m-a-g.de](http://www.m-a-g.de)

## INHALT

- 4 **Digitalpakt Alter:**  
für mehr Teilhabe
- 8 **Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**  
Dagmar Hirche: Digitalisierung mit Herz und Humor
- 9 **Vereinsmeierei**  
Keine Angst vor Computern!
- 10 **Neues aus der Welt der Stars**  
Prominente und ihr Einsatz für den guten Zweck
- 12 **Lifestyle**  
Auf Schlemmertour
- 13 **Liebe & Freundschaft**  
Das echte Leben ab 55 – eine Reise voller neuer Möglichkeiten
- 14 **Kochen & Backen im November**
- 16 **Kleinanzeigen**
- 19 **Kunst & Kultur**  
Weil die Zeiten uns entgleiten
- 20 **Reisen & Ausflugstipps**  
Busse, Blumen und Bollerwagen
- 22 **Rätsel**
- 24 **Schon gehört?**  
Erinnerungsgärten Hamburg-Bergedorf
- 25 **Aktuelles**  
„Boxenstopp“ für mehr Beweglichkeit
- 26 **Nachgedacht**  
Hamse jedient?
- 29 **Gesundheit & Fitness**  
Stress – Würze des Lebens oder gefährliche Zivilisationsplage?
- 30 **Digitale Tipps & Trends**  
Updates – lästig oder notwendig?
- 31 **Sozialtipp**  
Entlastungsbetrag: Selbstständigkeit fördern, Pflegende entlasten
- 32 **Veranstaltungen**

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
Adresse: Postfach 761007 • 22060 Hamburg • Tel.: 040/22 89 77 01  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de) • [www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

**Handelsregister**  
HRB 190298  
Amtsgericht  
Hamburg

**Geschäftsführer**  
Jan Philipp Platenius

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

**Layout und Grafik**  
Manuela Heins  
Sabine Mehl

**Redaktion**

Dr. Hergen Riedel  
Marion Schröder  
Stephanie Rosbiegal  
Klaus Karkmann  
Corinna Chateaubourg  
Rudolf Müller

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

**Korrektorat**  
Sibylle Kumm

**Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen**

Jan Philipp Platenius  
Tel.: 040/22 89 77 01  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

**Druck**  
Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

**Unternehmenssitz**  
Großheidestraße 21  
22303 Hamburg

**Erscheinen**

10 x jährlich  
Druckauflage 50 000  
• Nord: 20 000  
• West: 20 000  
• Ost: 10 000

**Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen**  
Ausgabe Dezember 2025  
am 05.11.2025

**Verteilung der Dezember-Ausgabe**  
ab 01.12.2025

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.

„Aktivität & Lebensfreude“ ist unser neuer Slogan, den Sie ausgewählt haben. Vielen Dank für die vielen Mails und Briefe! So verstehen wir wieder ein bisschen besser, was Ihnen am SeMa wichtig ist.

Einen anderen Vorschlag – „Gestalter fürs Alter“ – nutzen wir als Titel für unsere Audio-Serie. Denn seit Kurzem bieten wir einige der Gespräche, die wir führen, auf unserer Webseite und den gängigen Podcast-Apps zum Hören an.

Als ich zu einem dieser Gespräche bei der Helios ENDO-Klinik Hamburg ankam, fragte mich die Dame am Empfang, ob ich „zur Aufnahme“ da sei. Ich bejahte dies, doch schnell stellten wir fest, dass ich die Interview-Aufnahme meinte und sie die Aufnahme als Patient. Glücklicherweise konnten wir das Missverständnis schnell aufklären...



Viel Spaß mit unserem November-Heft!

**Ihr  
Jan Philipp Platenius**

Jetzt einfach vorsorgen mit Grabkauf online!

**ICH GESTALTE  
AUCH MEINEN  
LETZTEN ORT.**

Treffen Sie selbstbestimmt die **Entscheidung für Ihre letzte Ruhestätte** und entlasten Sie Ihre Liebsten. Sichern Sie sich schon heute Ihre individuelle Wunsch-Grabstätte zu aktuellen Gebühren auf einem der Hamburger Friedhöfe Ihrer Wahl: Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf oder Wohldorf.  
**Jetzt online entdecken und vorsorgen.**

Beratungszentrum Ohlsdorf  
 Fuhsbüttler Str. 756 · Tel. 040-593 88-0  
 kundenberatung@friedhof-hamburg.de  
 www.friedhof-hamburg.de

# 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.

★★★★★ 4,8

**WÄHLEN SIE SORGLOSIGKEIT**

Hendrik Wiegand · Geschäftsführer/Inhaber

**Was uns auszeichnet**

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

**JETZT KONTAKT AUFNEHMEN!**

☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorenumzuege24.de

🌐 www.seniorenumzuege24.de

**4.180 € Zuschuss**  
durch die Pflegekasse



# Digitalpakt Alter: für mehr Teilhabe

## Wie Internet, Smartphone und Apps dabei helfen.

**S**eit Juli dieses Jahres soll das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz dafür sorgen, dass Computer und Smartphones, Onlinebanking und Reiseterminals so gestaltet sind, dass jeder problemlos damit umgehen kann. Websites und Smartphone-Programme (Apps) müssen laut Gesetz benutzerfreundlich sein – mit großen Schriften, kontrastreichen Farben, einfacher Navigation. Digitale Technik soll dienstbar sein. Viele helfen, dass es so ist – so auch der Deutsche Senioren-ComputerClub Hamburg, der am 28. November sein 25-jähriges Jubiläum feiert.

Ganz unten auf der Tastatur eines Computers – eine links, eine rechts neben der Leertaste – finden sich zwei Tasten: „Alt“ und „Alt Gr“. Mit etwas Fantasie lassen sich beide mit Blick auf das digitale Know-how von Älteren deuten. Denn „Alt“ und „Alt Gr“ haben nichts mit Alter und „Grau“ zu tun, sondern bedeuten alternate, auf Deutsch: wechseln („Gr“ steht für „Grafik“). Und wer heute auf Senioren schaut, muss seine Meinung ändern: Immer mehr sind fit am PC. Aber nicht immer passt es. Daher will der Gesetzgeber nun per Gesetz auf die Taste „Alt = wechseln“ drücken. Die Absicht: Selbstbedienungsterminals, Scannerkassen, Geldautomaten, Fahrausweis- und Check-in-Automaten, Fernsehgeräte mit Internetzugang oder



E-Book-Lesegeräte müssen so gestaltet sein, dass sie ohne Informatik-Diplom zugänglich sind. Aber es geht nicht nur um Geräte. Es geht auch um das, was auf den Bildschirm kommt: das Ticket vom HVV, die Überweisung, die Auskunft, ob der Zug fährt oder wie der Flug nach Gran Canaria buchbar ist.

### DIGITAL DABEI

Der Gesetzgeber will verhindern, dass Ältere abgehängt und digital diskriminiert werden, weil sie in der Warteschleife am Telefon den Überblick verlieren oder kein Ticket im Bus kaufen können.

Hersteller sind verpflichtet, ihre Produkte barrierefrei zu machen. Dafür gibt es eine CE-Kennzeichnung, die zeigt: Take it easy, altes Haus ... Wir erinnern uns: Vor zwölf Jahren klagte Angela Merkel, das Netz sei „für uns alle Neuland“. Heute lautet der Refrain der Politik: Digitalisierung – und alles wird einfacher, schneller ... Dabei hatte die Kanzlerin nicht ganz unrecht. Die Nutzungsmöglichkeiten online entwickeln sich so schnell, dass mancher nicht mitkommt. Häme ist fehl am Platz. Es gilt, den digitalen Graben zwischen denen, die Briefe noch mit der Hand schreiben, und denen, für die die Mail zum Alltag gehört, nicht zu vertiefen. Wer mit dem Handy noch telefoniert und keine Botenchaften tippt, gehört nicht zum alten Eisen, sondern



„fischen“ wollen, vergällt wird, steht Sicherheit beim Surfen auf dem Plan. Dazu gehört, den Wust der Passwörter in den Griff zu bekommen. Ob Einkauf beim Discounter, Bestellung beim Online-Buchhändler oder die Auskunft bei Stadtwerken – ohne Passwörter geht nichts.

Zur Schulung hat der DSCC im Netzwerk rund 20 PCs, dazu Beamer, Laserdrucker, Drucker, Scanner, einen Dia-, Film- und Foto-Scanner sowie eine Einrichtung zur Musikdigitalisierung. Mit der Hardware ist der DSCC zufrieden – nicht aber mit dem, was Tech-Konzerne für ältere User anbieten: „Es gibt Senioren-telefone mit großen Tasten, aber die haben weniger Funktionen. Konzerne kümmern sich nicht um Ältere.“ Dabei steigt die On- und Offline-Nutzung unter Senioren. Die meisten wählen das Smartphone, etwa um Fahrkarten zu buchen oder Kinder virtuell zu besuchen. Mit deren Vorlieben für „junge“ Online-Angebote haben Ältere weniger am Hut. TikTok oder Instagram sind Neuland.

## ONLINEBANKING

Auf einem anderen Gebiet müssen Ältere mittlerweile „zu Hause“ sein – es geht um Geld. Immer mehr Banken schließen ihre Filialen oder bauen ihre Bankautomaten ab. Das ist nicht nur bösen Buben geschul-

Anzeige

ist allenfalls old school. Doch die alte Schule hat immer weniger Schüler.

## FAST 100 PROZENT

Laut Studie des Beratungsunternehmens PwC besitzen 94 Prozent aller 55- bis 75-Jährigen ein Smartphone; die Mehrheit ist auf Social-Media-Plattformen unterwegs. Dazu kommt, so eine andere PwC-Studie, dass viele Menschen klassischen Medien mehr vertrauen als Facebook und Co. Dennoch bleibt „Neuland“ zu beackern. Ein Verein, der sich dafür starkmacht, ist der Deutsche Senioren-ComputerClub Hamburg. Der gemeinnützige DSCC wurde 2000 gegründet. Also: Merkel hätte sich schon schlaumachen können. Heute sind etwa 160 Senioren dabei. Mehr als 70 Prozent sind Frauen. Altersdurchschnitt: Mitte 70. Der Älteste, ein ehemaliger Lehrer, zählt knapp 90 Lenze.

## DIGI-SPASS

Seither hat es sich der DSCC zur Aufgabe gemacht, die Generation 50+ im Umgang mit Computer, Smartphone und Tablet fit zu machen. Vom Vorstand heißt es: „Wir müssen die Maschinen beherrschen, nicht sie uns. Wir bieten Lernmöglichkeiten, den Computer zu bedienen, sicher im Internet zu surfen, E-Mails zu versenden und mit Programmen umzugehen. Wir wollen Spaß und Freude an der Computerei vermitteln.“ Damit diese Freude nicht durch Bösewichte, Trolle oder Phishing-Mails, die Kennwörter

**Zuhause  im Alstertal**



„Hier bin ich zuhause,  
hier fühle ich mich wohl...“

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

**Ihr Zuhause im Alstertal**

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

[www.zuhause-im-alstertal.de](http://www.zuhause-im-alstertal.de)



det, die die Automaten in die Luft jagen. Der Rückbau ist auch der Tatsache geschuldet, dass immer weniger Bankkunden – auch Ältere – am Schalter stehen. Sie überweisen Geld per Smartphone oder prüfen das Konto. Dabei sei das Smartphone allein keine sichere Bank. Wer sich am Hauptbahnhof bei seiner „Kasse“ einloggt, nutzt ein mobiles Netz – und das ist anfällig für Schurkereien. Online-banking: ja, wenn es am PC und am Smartphone passiert. Eine Verifikation über Passwort und/oder Fingerabdruck oder Gesichtserkennung macht das Konto zwar nicht sicher wie Fort Knox, schützt aber vor Missbrauch. Hinweis vom DSCC: „Ein Smartphone ist nötig für die Zwei-Faktor-Identifikation. So ist zu vermeiden, dass eine Transaktion auf nur einem Gerät stattfindet. Kritische Vorgänge sollten nicht vom Smartphone allein durchgeführt werden.“

**DIGITAL-MENTOREN**

Der DSCC ist einer in Hamburg, der dafür sorgt, dass sich Senioren nicht im digitalen Netz verheddern. Ein hamburgweites Projekt heißt „digital dabei – Digital-Mentor:innen für Hamburg“. Es bietet kostenlose Digital-Schulungen für Senioren. Dafür werden Ehrenamtliche gewonnen, geschult und an Kooperationspartner vermittelt. „digital dabei“ wird



von der Sozialbehörde gefördert und im Albertinen-Haus in Schnelsen koordiniert. Für Projektleiterin Kirsten Sommer wird die „Digitalisierung nicht nur für Jüngere gemacht. Sie kann generationenübergreifend nützlich sein.“ Sie zählt auf, wo Computer, Tablet oder Smartphone den Alltag erleichtern: Einkauf von zu Hause, Apothekenbestellungen oder online einen Arzttermin buchen. Auch zur Unterhaltung dient die Technik: „Viele Senioren entdecken Streaming – also Filme und Serien auf Abruf – oder hören über Plattformen wie Spotify Musik aus ihrer Jugend.“

**DIGITAL HÖREN UND SEHEN**

Digitale Technik kann aber nicht nur Freude machen, sondern auch helfen, wenn Sehen und Hören schwerfallen oder „Weißt du noch?“ Achselzucken auslöst: Programme lesen Texte vor – etwa E-Mails oder Zeitungsausschnitte. Apps erinnern an Medikamente, Arzttermine oder den Spaziergang. Wer Schwierigkeiten beim Tippen hat, nutzt Spracherkennung – das Gerät schreibt, was man spricht. Sommer: „So hilft Technik, selbstständig zu bleiben, auch wenn manches nicht mehr so leichtfällt wie früher.“ Viele junge Menschen sind zwar social medial dabei, und das Handy klebt in der Hand. Doch viele sind einsam. Und die Älteren? „Digitale Geräte können ein Mittel gegen Einsamkeit sein. Viele Senioren nutzen Videotelefonie mit Kindern oder Enkeln – sei es per Zoom, WhatsApp oder Skype. Das ist besonders wertvoll, wenn die Familie nicht in der Nähe wohnt. Auch Online-Treffpunkte wie Seniorenforen, digitale Stammische oder virtuelle Kaffeerunden bieten Austausch, wenn der direkte Kontakt schwerfällt. Manche Seniorentreffs oder Kirchengemeinden bieten sogar Online-Angebote an, etwa die Übertragung von Gottesdiensten.“ Dazu ist im NDR von Benediktinerinnen im Bistum Osnabrück zu hören: „Jesus hätte heute einen TikTok-Account gehabt.“

Text: Dr. Hergen Riedel

Anzeige

**Schöne Aussichten für Senioren**  
**Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark**

- 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](mailto:schumacher@eichtalpark-reda.de)  
 Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)



Fotos: Pixabay

# NATUR BEWAHREN – ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS



Foto: imageBROKER.com / Thomas Hinsche

## Geben Sie mit Ihrem Testament Wildtieren eine Zukunft.

Wildtieren fehlt es im dicht besiedelten Deutschland an Lebensraum. Viele Arten sind deshalb inzwischen 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 heimische Artenvielfalt für nachfolgende Generationen zu bewahren.

Nur mit einem Testament können Sie Ihren Nachlass nach Ihren Wünschen gestalten – und das ist gar nicht schwer.



Bestellen Sie unseren  
kostenlosen Testamentsratgeber:

[www.DeutscheWildtierStiftung.de/Testamentsspende](http://www.DeutscheWildtierStiftung.de/Testamentsspende)



Für ein persönliches Gespräch  
stehe ich Ihnen gern zur Verfügung:

Gaby Schürmann  
Leiterin Gemeinnütziges Vererben  
Telefon: 040 970 78 69-40  
[G.Schuermann@DeutscheWildtierStiftung.de](mailto:G.Schuermann@DeutscheWildtierStiftung.de)

Mit diesem Coupon erhalten Sie  
gratis unseren Testamentsratgeber.

Coupon bitte ausschneiden und zurücksenden an:

Deutsche Wildtier Stiftung  
Gaby Schürmann  
Lucy-Borchardt-Straße 2  
20457 Hamburg

Fax: 040 970 78 69-99  
E-Mail: [Spenden@DeutscheWildtierStiftung.de](mailto:Spenden@DeutscheWildtierStiftung.de)

Vorname und Name

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Datum und Unterschrift



DEUTSCHE  
WILDTIER  
STIFTUNG

**PODCAST** Dieses Gespräch können Sie sich in ganzer Länge auch auf [sema-senioren-magazin.de/podcast](http://sema-senioren-magazin.de/podcast) anhören.

# Dagmar Hirche: Digitalisierung mit Herz und Humor

Foto: Corinna Chateaubourg



**W**enn Dagmar Hirche über ältere Menschen spricht, ist sie ganz in ihrem Element. Die Mitgründerin und Vorsitzende des Vereins Wege aus der Einsamkeit e. V. sieht das Alter als Lebensphase voller Chancen. Mit Projekten wie „Wir versilbern das Netz“ sorgt sie seit Jahren dafür, dass Seniorinnen und Senioren den Anschluss an die digitale Welt behalten.

Der Verein wurde 2007 gegründet, um ein positiveres Bild vom Alter zu vermitteln und das Tabuthema Einsamkeit sichtbar zu machen. Bald stellte Hirche fest: Für Menschen ab 65 gab es so gut wie keine Angebote zu Smartphone und Tablet. Während Computerclubs Excel und Word erklärten, fehlte die alltagsnahe Praxis. Also lud sie kurzerhand sechs Über-80-Jährige zu Kaffee und Kuchen ein – und gab ihnen Smartphones in die Hand. Aus diesem Versuch entstand „Wir versilbern das Netz“, heute bundesweit bekannt.

Anzeige




**VORSORGE  
DAUERGRABPFLEGE**

**VORTEILE**

- ✓ Einmalige Zahlung
- ✓ Gepflegte Ruhestätte
- ✓ Individueller Leistungsumfang
- ✓ Qualität vom Fachbetrieb
- ✓ Regelmäßige Prüfung



 [www.fgh-hh.de](http://www.fgh-hh.de)
 040 50 42 95

Hirche setzt auf „Gesprächsrunden“ statt Workshops. Die Teilnehmenden bringen ihre Fragen mit, ohne Leistungsdruck und in verständlicher Sprache. Ob WLAN, WhatsApp, Fotos, Navigation oder der sichere Umgang mit Apps – erklärt wird am Gerät, Schritt für Schritt. Seit Corona gibt es wöchentliche Zoom-Termine mit Teilnehmenden aus dem ganzen Land. Viele bleiben nach der Schulung noch im digitalen Raum, um zu plaudern. Und ja: Auch KI gehört dazu. Wer einmal erlebt hat, wie ChatGPT ein Rezept aus den Kühlschränken vorschlägt oder WLAN simpel erklärt, verliert schnell die Scheu.

Doch Technik ist nur ein Teil. Jede Runde ist auch ein sozialer Treffpunkt. Vor Ort organisiert Hirche Spaziergänge rund um die Alster, Besuche im Tierpark Hagenbeck oder den Welt-Seniorentag, den sie seit 2014 vormittags im Club Knust feiert – mit Kaffee, Aperol und Tanz. Details wie Namensschilder mit Stadtteil helfen beim Ankommen. Vieles ist kostenfrei, weil Altersarmut Teil von Einsamkeit sein kann.

Warum das wichtig ist, zeigt der Blick aufs späte Leben: Einsamkeit trifft ältere Menschen häufig schleichend, wenn Freundinnen, Freunde oder der Partner sterben. Angebote, die niedrigschwellig sind und Gemeinschaft stiften, senken die Hürde. Manchmal genügt ein erster Schritt – und jemand, der ihn leicht macht.

Hirches Haltung ist klar: Wer mit 70 sagt, er brauche Digitalisierung nicht mehr, riskiert Ausschluss. Arzttermine, Banken, Behörden – vieles läuft heute online. Je früher der Einstieg, desto leichter. Dass selbst Hochaltrige lernen können, zeigt eine Anekdote aus einem Pflegeheim: Eine 91-Jährige schickte nach der ersten Übung versehentlich ihre ganze Fotogalerie an den Enkel – und lachte mit ihrem Mann herzlich darüber. Lernkurven gehören dazu.

Für ihr Engagement wurde Dagmar Hirche vielfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem Bundesverdienstkreuz. Wichtiger als Orden ist ihr die Wirkung im Alltag: dass ältere Menschen Zugang, Sicherheit und Freude am Digitalen finden – und dabei neue Kontakte knüpfen. Digitalisierung, sagt sie, ist kein Selbstzweck. Sie ist ein Werkzeug gegen Ausschluss – und ein Türöffner zu mehr Teilhabe.

Text: Corinna Chateaubourg

**Kontakt:** Wege aus der Einsamkeit e. V.  
Projekt: Wir versilbern das Netz,  
Hamburg, Tel: 040/422 36 22 32 00,  
[www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de)



Foto: Pixabay

# Keine Angst vor Computern!

„Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen!“ – unter diesem Motto treffen sich bei uns im

**DSCC – Deutscher Senioren-ComputerClub** seit über 20 Jahren Menschen der Generation 50+, die Lust haben, die digitale Welt zu erobern.



**S**ie wollten schon immer wissen, wie man Fotos sichert, Dateien ordentlich ablegt, sicher im Internet unterwegs ist oder wie Künstliche Intelligenz funktioniert? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, arbeiten alle ehrenamtlich und haben ein gemeinsames

Ziel: anderen Mut machen, Technik verstehen, Neues ausprobieren und Spaß haben. Bei uns dürfen Sie fragen, ausprobieren und auch Fehler machen – wir helfen Ihnen Schritt für Schritt.

Unser Kursangebot wächst ständig: vom Einstieg am Laptop oder Smartphone bis hin zu Themen wie Onlinebanking, Cloud-

Speicher, Sicherheit im Internet oder KI. Das Beste: Alle Kurse sind für Mitglieder kostenlos!

„Ich hätte nie gedacht, dass ich das noch lerne – jetzt macht es mir richtig Spaß!“, erzählt Frau M., die seit einem Jahr Mitglied ist. Solche Erfolgsgeschichten hören wir immer wieder – und sie machen Mut, selbst den ersten Schritt zu wagen.

Und der ist ganz einfach: Auf unserem Blog finden Sie aktuelle und geplante Kurse. Mit nur einem Klick können Sie Ihr Interesse anmelden und sich unverbindlich auf die Warteliste setzen lassen. Sobald genug Interessierte zusammenkommen, starten wir den Kurs.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie neue Menschen kennen und entdecken Sie, wie spannend die digitale Welt sein kann. Trauen Sie sich – Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß das macht!

**Mehr Infos finden Sie hier:**

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

Blog: [dsccl-hh.blogspot.com](http://dsccl-hh.blogspot.com)

**Wir freuen uns auf Sie!**



Fotos: DSCC – Deutscher Senioren-ComputerClub Hamburg

**Sie möchten Ihren Verein vorstellen?** Kontaktieren Sie uns: [vereinsmeierei@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:vereinsmeierei@senioren-magazin-hamburg.de)

Anzeige

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](http://www.drk-hausnotruf-hamburg.de)

Foto: Adobe Firefly

# NEUES AUS DER WELT DER STARS



Rolf Zuckowski unterstützt viele Charity-Projekte.



Jutta Speidels Verein Horizonte kümmert sich um wohnungslose Mütter und Kinder.



15 Jahre moderierte Carlo von Tiedemann die Talkshow in Bad Segeberg – auch Chris Andrews sang damals seine Hits für den guten Zweck

## PROMINENTE UND IHR EINSATZ FÜR DEN GUTEN ZWECK

Viele Künstlerinnen und Künstler setzen ihre Prominenz, ihre Zeit und oftmals auch Geld für hilfsbedürftige Menschen oder Organisationen ein. Sie übernehmen Schirmherrschaften für Stiftungen oder fungieren als Botschafterinnen und Botschafter – zum Beispiel für UNICEF – oder sie übernehmen Patenschaften für das Kinderhilfswerk Plan International. In TV-Quizsendungen erspielen Prominente oft hohe Summen. Mit diesem Geld wird viel Gutes getan, Leid gelindert und Bildung in Drittländern gefördert.

Durch ihre Bekanntheit und ihren Einfluss können sie die Aufmerksamkeit auf soziale Themen lenken. Musikerinnen, Musiker, Sängerinnen und Sänger organisieren Konzerte, deren Erlöse dann auch zu 100 Prozent für den guten Zweck eingesetzt werden. Das bekannteste Benefizkonzert ist das von Bob Geldof organisierte „Live Aid“ (1985). Es war ein globales Ereignis, um Spenden für die Hungerhilfe in Äthiopien zu sammeln. Unglaubliche 150 Millionen US-Dollar kamen zusammen. Mit dabei waren über 30 Superstars der 80er Jahre – darunter Madonna, David Bowie, Paul McCartney, Tina Turner, Mick Jagger und Phil Collins, der sogar mit der Concorde von London nach Philadelphia flog, um auf beiden Bühnen des Events sein Publikum zu begeistern. Dieses Konzert gilt als kultureller Meilenstein und als Symbol für die Macht der Musik.

Persönlichkeiten aus Kunst, Sport, Medien und Politik nehmen auch in Deutschland an Benefizveranstaltungen teil, um Spenden zu sammeln. Eine Vergütung erhalten sie dafür nicht, da der gesamte Erlös dem jeweiligen von ihnen ausgewählten Projekt zugutekommt.

Seit 20 Jahren organisiert Guido Eschholz, der Hoteldirektor des Vitalia Seehotels in Bad Segeberg, mit seinem Team einmal im Jahr – immer im Dezember – den Weihnachtstalk. Der Erlös kommt dem ambulanten Kinder- und Jugendhospiz „Die Muschel“ zugute, dessen Team sich aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen zusammensetzt, die ihr Wissen und ihre kostbare Zeit zur Verfügung stellen, um durch Beratung und Begleitung den betroffenen Familien in ihren besonderen Lebenssituationen zur Seite zu stehen.

In den vergangenen Jahren konnten über 100 Prominente gewonnen werden, unter anderem Schauspieler Fabian Harloff, Fußballer Pierre Littbarski, Unternehmer Ralf Dümmel, Politiker Björn Engholm und Sänger Chris Andrews.

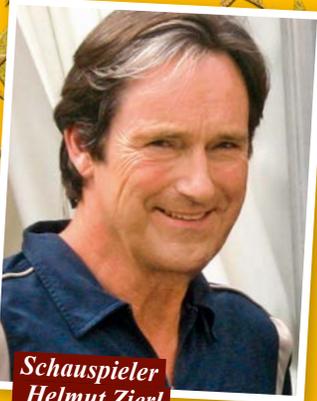
Text: Marion Schröder



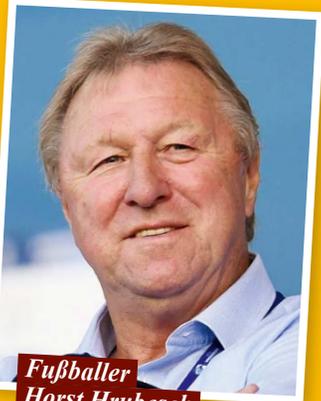
Ralf Dümmel ersteigerte ein Bild von Udo Lindenberg und verschenkte es dann an „Die Muschel“ – links: Noah Fischer.

Uschi Glas engagiert sich mit ihrem Verein „brotZeit“ für Frühstück für Kinder an Schulen





Schauspieler  
Helmut Zierl



Fußballer  
Horst Hrubesch



Tenor  
Ricardo Marinello



Politikerin  
Hannelore Kraft



Sängerin  
Kathy Kelly

## Für den Benefiz- Weihnachts- talk am 15.12.2025 haben sieben Prominente zugesagt:

Schauspieler **Helmut Zierl**, Fußball-Legende **Horst Hrubesch**, Tenor **Ricardo Marinello** – der Gewinner der ersten Staffel der RTL-Show „Das Supertalent“ – Politikerin **Hannelore Kraft**, Sänger **Randolph Rose**, der in den 70er Jahren elfmal in der ZDF-Hitparade auftrat, Travestie-Star **Daisy Ray** sowie Musikerin und Sängerin **Kathy Kelly** von der legendären Kelly Family.

### Infos:

Die Benefiz-Talkshow zugunsten des ambulanten Kinderhospizes „Die Muschel“ findet am 15.12.2025 im Vitalia Seehotel in Bad Segeberg, Am Kurpark 3, statt.

**Eintritt:** 25,- Euro  
**Beginn:** 19:30 Uhr

Kartenbestellung und Platzreservierung an runden Tischen im Hotel unter 04551/802 80 und an der Abendkasse

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





## Auf Schlemmertour

Süßer Besuch im historischen Gebäude der Firma Niederegger, im Café und im Marzipan-Museum in Lübeck



Die Geschichte des Marzipans beschrieb der 1777 in Ulm geborene Johann Georg Niederegger, der 1806 in Lübeck sein Unternehmen gründete, damals so:

„Wo Mandeln und Zucker ihre Heimat haben, da wurde unser Marzipan erfunden. Der persische Arzt Rhazes (850–923) schrieb ein Buch, in dem er auch das Gemisch aus Mandeln und Zucker als Heilmittel anpries.“

Hansekoggen brachten Gewürze und andere Zutaten in den Norden. Mit Zucker und Aromen durften zunächst nur Apotheker handeln. Später konnten dann auch Zuckerbäcker Marzipan herstellen.

Johann Georg Niederegger produzierte damals diese süße Delikatesse in Lübeck und lieferte sie auch an Könige und den russischen Zarenhof. Heutzutage werden in diesem Familienbetrieb pro Tag 30 Tonnen Marzipan, immer im Mischungsverhältnis zwei Drittel Mandeln und ein Drittel Zucker, aus bis zu 70 Rezepturen erzeugt, schön verpackt und in 40 Länder exportiert.

Seit vielen Jahren ist das Café Niederegger im Herzen der Hansestadt zum heimlichen Wahrzeichen geworden. Nach der Zerbombung 1945 war man bemüht, diesen Treffpunkt so schnell wie möglich wieder aufzubauen. Inzwischen sind zwei Töchter der Familie Strait in der achten Generation für das Unternehmen verantwortlich, welches ihr Vorfahre gründete.

500 festangestellte Mitarbeiter und zur Saison weitere 200 sind in der Produktion, im Café und in kaufmännischen Positionen tätig. Für Auszubildende stehen freie Plätze zur Verfügung. Das Niederegger-Team freut sich über personellen Zuwachs.

In dem historischen Gebäude befindet sich im Erdgeschoss der Verkauf vieler Kreationen aus Schokolade und Marzipan – zurzeit auch weihnachtlich verpackte und geschmacklich abgestimmte – unter anderem mit Zimt oder Pflaume.

Das gemütliche Café mit der großen Auswahl leckerer Torten und mit Blick auf das historische

Rathaus ist ein beliebter Treffpunkt. Auch Personen, die kein Marzipan favorisieren, finden ab neun Uhr auf der Speisekarte das Passende. Mit einem guten Frühstück aus den vielen angebotenen Varianten kann ein schöner Tag beginnen.

Das sehenswerte Marzipan-Museum befindet sich im zweiten Stock über dem Café. Der Eintritt ist frei. Zusätzlich zu den zwölf lebensgroßen aus der Rohmasse modellierten prominenten Marzipanliebhabern wie Thomas Mann, Wolfgang Joop und Johann Georg Niederegger werden schriftliche Informationen, Fotos und frühere Werkzeuge – auch damals noch aus Holz hergestellte Gießformen – ausgestellt. Aus Marzipan erstellte Einzelstücke, wie eine Kogge, das bekannte Holstentor und die Altstadt von Lübeck, wurden in stundenlanger Arbeit aus Marzipan modelliert.

Gerade jetzt in der Adventszeit sind Lübeck und das Niederegger-Haus einen Besuch wert.

Das **Niederegger-Haus** befindet sich im Zentrum der Hansestadt Lübeck:

Breite Straße 89 - 23552 Lübeck

**Telefon:** 0451/12 61 27 (für Reservierungen von Arrangements mit persönlichen Führungen für Gruppen ab zehn Personen - inklusive Modellieren mit Marzipan)

**E-Mail:** [info@niederegger.de](mailto:info@niederegger.de)

**Weitere Informationen unter:** [www.niederegger.de](http://www.niederegger.de)

Aktuelle Auswahl von Marzipanprodukten



# Das echte Leben ab 55 – eine Reise voller neuer Möglichkeiten



**M**an sagt ja: „Im besten Alter ist alles ein bisschen entspannter.“ Das können wir bestätigen! Noch nie war das Thema Liebe und Freundschaft für Menschen in der zweiten Lebenshälfte so aufregend und vielfältig wie heute. Vergessen Sie alte Klischees – die Generation 55+ bricht auf zu neuen Ufern und gestaltet ihre Beziehungen bewusster, leidenschaftlicher und selbstbestimmter als je zuvor. Das ist das Ergebnis einer Studie des rheingold Instituts im Auftrag des Textilhandelsunternehmens Witt-Gruppe.

Natürlich steckt hinter jedem Lebensjahr ein gepackter Rucksack voller Erfahrungen. Nach dem Auszug der Kinder, einer Trennung oder dem Ruhestand stellt sich plötzlich die Frage: „Wie möchte ich jetzt eigentlich leben – und mit wem?“ Die gute Nachricht: Nie war die Chance größer, eigene Wünsche zu verwirklichen, neue Menschen kennenzulernen und Freundschaften zu pflegen, die wirklich guttun.

Dabei ist es heute ganz normal, sich neu zu orientieren. Die Selbstbestimmung steht an erster Stelle: 91 Prozent der Generation 50+ sind laut Umfragen mit ihrer Beziehung zufrieden – vor allem, weil sie autonom und wertschätzend leben möchten, frei von gesellschaftlichen Erwartungen oder

alten Mustern. Sex spielt plötzlich wieder eine Rolle – aber nicht zwingend wie früher: Es geht eher um Lebenslust, Nähe und das Genießen der gemeinsamen Zeit.

Freundschaft im besten Alter? Unbedingt! Was früher nebenbei passierte, will heute aktiv gestaltet werden. Viele entdecken neue Hobbys, schließen sich Gruppen an, gehen auf Reisen oder surfen im Internet nach Gleichgesinnten. Die wichtigsten Zutaten: Offen-

heit, Eigeninitiative und die Bereitschaft, auch mal aus der Komfortzone zu kommen.

Manchmal braucht es Mut für neue Begegnungen. Aber lohnt sich das nicht? Mit mehr Lebensweisheit wächst die Fähigkeit, gute, ehrliche Freundschaften zu schließen. Es gilt: Qualität statt Quantität. Weniger „Kumpel“, mehr echte Verbundenheit.

Also: Liebe, Freundschaft und neue Chancen ab 55 – ein Abenteuer, das jedem offensteht. Seien Sie neugierig, mutig und genießen Sie Ihre Zeit. Denn wer sich auf Neues einlässt, kann Herzen gewinnen – und vielleicht sogar sich selbst ganz neu entdecken.

Text: Corinna Chateaubourg

Quelle: Die große Witt-Studie: So liebt und lebt die Generation 50+ in Deutschland. (2024)



**91%**  
DER  
**GENERATION**  
**50+**  
SIND LAUT  
UMFRAGEN  
MIT IHRER  
BEZIEHUNG  
ZUFRIEDEN

**AMBULANTE  
PFLEGEKRÄFTE**  
PFLEGEDIENST PÖHL

**Ambulante  
Pflegerkräfte 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](http://www.pflegedienstpohl.de)

Anzeige

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Nasskalt und grau? Hier kommen kulinarische Streicheleinheiten.



mit Sabine Mehl



Für die Seele in der nasskalten Jahreszeit

ETWA 6 PORTIONEN, 60 MIN.

## Walliser Eintopf

Der Walliser Eintopf ist ein herzhaft-fruchtiger Klassiker aus dem Wallis, der mit getrockneten Birnen und würzigem Speck begeistert. Ideal für kalte Tage, liefert der Eintopf eine tolle Mischung aus Aromen und Texturen.

### ZUTATEN:

- 250 g getrocknete Birnen
- 100 g Perlgraupen
- 100 g durchwachsener Speck (Pancetta)
- Etwa 20 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1½ l Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Möhren
- etwa 6 Mettwürstchen (Walliser Wurst)
- Etwa 300 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 Porree (etwa 150 g)
- 250 g Spitzkohl
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Etwa 2 EL Schnittlauchröllchen

### ZUBEREITUNG:

#### Vorbereiten

Getrocknete Birnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Graupen mit heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Birnen abtropfen lassen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

#### Walliser Eintopf kochen

Butter in einem großen Topf zerlassen und die Speckwürfel darin

bei mittlerer Hitze darin andünsten. Die Graupen und die Birnenstücke hinzufügen und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Würstchen hinzufügen und alles mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen Möhren schälen, halbieren und in 3 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln waschen

und der Länge nach halbieren. Porree putzen, waschen, Spitzkohl putzen, vierteln und Strunk entfernen. Beides in grobe Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln nach den 15 Min. zur Suppe geben und bei mittlerer Hitze weitere 15 Min. garen. Dann Spitzkohl und Porree zugeben und alles etwa weitere 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Crème fraîche untarrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



## Grießauflauf mit Kirschen

Ein süßer Auflauf mit Sauerkirschen, Grießpudding und Mandeln streicht die Seele und ist ein Genuss für die ganze Familie.

### ZUTATEN:

#### Für die Auflaufform (etwa 2 l)

- Etwas Butter

#### Für den Auflauf

- 350 g Sauerkirschen (Abtropfgew.)

- 30 g Dr. Oetker Mandeln gehobelt
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 500 ml Milch
- 1 Pck. Dr. Oetker Süße Mahlzeit Grießbrei nach klassischer Art
- 1 Ei (Größe M)

### ZUBEREITUNG:

#### Vorbereiten

Auflaufform fetten. Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen und in die Form füllen. Mandeln mit dem Vanillin-Zucker vermischen. Backofen vorheizen.

*Ober- und Unterhitze:*

*etwa 180 °C*

*Heißluft: etwa 160 °C*

#### Zubereiten

Milch sprudelnd aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Grießbreipulver unter Rühren mit einem Schneebesen zufügen und etwa 1 Min. kräftigiterrühren. Ei unterrühren. Grießbrei auf die Kirschen geben. Mit Mandeln bestreuen. Grießauflauf auf dem Rost in den Backofen schieben.

*Einschub: Mitte*

*Backzeit: etwa 25 Min.*

*Grießauflauf warm servieren.*



ETWA 10  
PORTIONEN,  
20 MIN.

## Eierlikörpunsch

Dieser heiße Eierlikörpunsch mit Weißwein und herrlichen Aromen wärmt bei Kälte die Hände und die Herzen. Eierlikörpunsch, einfach selbst gemacht.

### ZUTATEN:

#### Für den Punsch

- 700 ml Eierlikör
- 700 ml Weißwein
- 75 g Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker

- 2 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale

#### Zum Verzieren

- 200 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Weihnachts-Aroma
- Etwa 25 g getrocknete Cranberrys

### ZUBEREITUNG:

#### Eierlikörpunsch zubereiten

Eierlikör, Wein, Zucker, Vanille-Zucker und Finesse in einem Topf verrühren und erhitzen (nicht kochen!), dabei ab und zu umrühren.

#### Eierlikörpunsch garnieren und heiß servieren

Sahne steif schlagen. Punsch in vorgewärmte Tassen oder Gläser füllen. Jeweils etwa einen Esslöffel Schlagsahne daraufgeben und mit etwas Weihnachts-Aroma bestreuen. Jeweils einige Cranberrys auf einen Zahnstocher spießen und mit dem Punsch servieren.

**- BEKANNTSCHAFTEN -**

**Angenehmer, gefühlvoller Mann**, 70, gebunden, su. die ebenfalls gebundene (oder solo) reifere Frau für sehr diskrete, lustvolle Momente. **Mox2013@gmx.de**

**Suche für meine Freundinnen** Partner, die es ehrlich meinen, nett, naturliebend, treu, ehrlich von 60–70 Jahre. Nur ernstgemeinte Zuschriften. Danke für Euer Interesse. **Chiffre 14825**

**Aktive Sie**, 70plus, NR, schlank, geerdet u. geschickt, freut sich über Resonanz von einem sympath., gepflegten, gebildeten Herrn m. sportl. Figur passenden Alters f. gem. Freizeitgestaltung m. kulturellen Interessen. Alster-tal wäre ideal! **Chiffre 14925**

**Ein neues Kapitel:** Ich, weibl., Anf. 70, NR, schlank, nicht abgehoben, realitätsnah,

modebewusst, beweglich, ungebunden, finanz. unabhängig, suche einen Freund bis ca. Anfang 70, der aktiv, humorvoll, ehrlich, gebildet u. gepflegt durchs Leben geht. Gemeinsam Freizeit verbringen, Ausflüge, Kultur u. evtl. Kurzreisen, Raum HH-Nordost. Ich freue mich auf Nachricht. **Chiffre 15025**

**Sie**, 77, groß, schlank, NR, unabhängig, lebhaft, sucht gebildeten, humorvollen Ihn, ab 78, für Kunst + Reisen, Spiele, Gespräche. **Chiffre 15125**

**Sie**, 73, NR, gepfl., sportl., sucht Partner ab 170Gr mit Auto. **Tel.: 040/57 20 68 49**

**Schlanker Lulatsch**, 71/1,90, sucht flotte Sie für humorvolles Miteinander, gemeinsam Neues entdecken + verreisen. **Chiffre 15225**

**Suche eine Witwe** mit mehr Oberweite, ab 72+, für gefühl-

volle Momente. Bin Witwer, 82. Handy: **0151/23 74 43 18**

**Ich**, 68/184, suche die phantasievolle Frau, die Ihre Neigungen ausleben möchte. Ich mag das Prickeln und wünsche mir eine erotische aufregende Beziehung. Ich freue mich über Ihre Bildzuschrift. **Chiffre 15325**

**Und jedem Anfang** wohnt ein Zauber inne... Sie, 72, 1,70, schlank, blond, NR, angenehmes Äußeres, sucht Partner bis 76, NR, für harmonisches Miteinander. **Chiffre 15525**

**Sie**, 66, sucht Ihn für schöne erotische Stunden. Absolut diskret. **Tel.: 0178/737 92 29**

**Seniorin 80+**, sucht nette Dame für harmonische Freundschaft, gemeinsame Unternehmungen und Reisen. HH-Nord. **Chiffre 15625**

**Er**, 80J, 1,85, schlank, gepflegt, NR, sucht gleichgesinnte schlanke Sie 70+ für zwanglose treffen in entspannter Atmosphäre. Einen guten Tropfen, die körperliche Nähe vermisst in HH-Ost. BmB. **Chiffre 15725**

**Warmherz. Mann**, +60, sucht warmherzige fiedfertige Frau bis 65J mit emotionaler Intelligenz. Ich liebe die Natur, Kino, schwimme und lese gerne. Wenn wir zueinander finden, freue ich mich auf eine liebe Partnerschaft auf Augenhöhe u. mit Wertschätzung. Das ist mir wichtig! **Tel.: 040/18 12 48 24.**

**Sportiver Mann**, 62, 183, schlank, sucht munteren Ihn od. ggfls. Paar für erot. Lebenslust. **Tenderfun@gmx-topmail.de**

**Liebe zu verschenken!** Attraktive, junggebl. Frau, 73/170, NR, schlank, immer

Anzeige

# Adventskonzert

## Seemanns-Chor Hamburg

Mit an Bord: Der Chinesische Frauenchor YuSheng mit Kindern

30.11.2025 | 16 Uhr | Kirche St. Gertrud

**Tickets:** Hamburger Abendblatt, 040 / 52 47 13 14 oder online unter [www.seemannschor-hamburg.de](http://www.seemannschor-hamburg.de)

Uhlenhorst

Der Seemanns-Chor Hamburg ist eine Gruppe im Verein der Hamburger e. V.

chic, sucht großen, zuverlässigen, gepflegten u. humorvollen Mann, der sich noch einiges zutraut, z. B. Reisen, Ausflüge u. ein spannendes Leben zu zweit. Trau Dich! Über ein Foto freue ich mich. Bis bald! **Chiffre 15825**

**Angenehmer, lockerer Kerl**, 70, gepflegt, mag diskrete gefühlvolle Momente mit aufgeschl. reiferer Frau, die noch Sinn für Erotik hat. Keine feste beziehung. SMS/Tel.: **0172/49 59 249**

**Rentner, 76**, vielseitig interessiert, sucht lieben Freund für alle Gemeinsamkeiten. **Chiffre 15925**

**Warum sollten wir** die lustvollen Gedanken und heimlichen Leidenschaften immer verbergen müssen und nicht mit einander teilen dürfen? Denkst du mit 70ig oder 80ig genau so wie ich? **Chiffre 16025**

**Suche Kumpel:** keinen Sex, sorry! Bin Ü20, neugierig, begeisterungsfähig, fröhlich und gerne albern. Außerdem mutig und stark. Bitte ohne Bild. Fröhliche Grüße. **Chiffre 16125**

**Sportliche und fröhliche Sie**, Anfang 80 / 1,66m, blond, vielseitig interessiert an Kultur und Natur, sucht einen zuverlässigen Partner für gemeinsame Aktivitäten. Freue mich auf Ihre Zu-

schrift! Hamburger Westen bevorzugt! **Chiffre 16225**

**Sie, 70**, sucht Freund/in, die/der gute Gespräche schätzt und Interesse hat an Literatur, Kultur, Natur, Bewegung. **Lucon9789@outlook.de.**

**- FREIZEIT -**

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

**Sympath. Sie**, 78/NR mit Rollator sucht Gleichgesinnte (m/w), gerne mobil, für Gedankenaustausch und mehr. Umgebung Wandsbek. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 15425**

**Canasta-Spielerinnen** gesucht. Wer hat Lust, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 14.00 mit uns im Bürgerhaus Canasta zu spielen? In Nien-dorf. **Tel.: 040/555 15 62**

**Weihnachten kommt!** Wer ist allein, hat Lust, gemeinsam zu feiern? Vorher kennenlernen unbedingt notwendig! Frau, 70, sucht sympath. Gleichgesinnte. **Tel.: 0160/170 97 43.** Nur ab 18 Uhr.

**Neu: Single-Treffen** f. Männer & Frauen ab 65 J., sonntags, vorerst Vorschlag: 14 Uhr im Café Junge in Wedel, bitte vorher: **Tel.: 0157/56 02 05 51**, keine Scheuklappen! Trau Dich!!

**- IMMOBILIEN -**

**Verkaufe** eine 2-Zi. EG-ETW in Pi., von/an privat, ca. 62 qm zzgl. 18m<sup>2</sup> sonnige S/W-Terr., bezugsf., Preis: 295.000,- €. **Tel.: 0162/663 02 83** oder Email: **wohnung.pi@freenet.de**

**Suche Wohnung** von Privat, 2-3 Zimmer, 50-79 m<sup>2</sup>, in Hamburg, Norderstedt, **Tel.: 0176/6728 6233**

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

**- SONSTIGES -**

**Zu viel Papier?** Wenig Zeit? Ich helfe Ihnen zuverlässig bei Post, Rechnungen und Formularen. Anlegen eines Notfallordners. **Tel.: 0176/31 15 87 48**

**Helfe Ihnen gerne** bei Ihren täglichen Verrichtungen im Haushalt. 14-tgl., ca 2-3 Std, Aufwandsentschädigung. Vorm. Anrufe für Interesse: **Tel.: 0176/790 550 75**

**Techniksupport** für jederman. Ich unterstütze Sie bei der Einrichtung und sicheren Nutzung Ihres Handys, PCs, Druckers oder TVs. Geduldig und individuell. **Tel.: 0151/14 37 62 62**

**PC HILFE** Soft-/Hardware Internet, Homepages, DSL, Audio- / Video / Bild, Handy, AntiVir. **040/35 07 62 76**

**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**

**Gefühltes Papierchaos?** Bankkaufmann i.R. hilft kompetent und vertraulich beim privaten „Papierkram“, bringt gemeinsam mit Ihnen Ordnung und Struktur in Ihre persönlichen Unterlagen, Akten und Dokumente, ggfs. Erstellung eines Notfallordners. Rufen Sie mich gerne an! Raum Hamburger Westen, **Tel.: 040/24 88 09 54.**

**Computerhilfe** für Senioren von Senior, gelernter Computerfachmann. Auch Tablet, Handy oder TV. **Tel.: 040/250 66 94**

**Med. Fußpflegepraxis** – auch mobil – in Norderstedt und Hamburg, **Tel.: 01520/100 05 50**

**Fortsetzung auf Seite 18 7**

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**

Anzeige

**JA! ZU MEHR BEWEGUNGS-FREIHEIT**

• Bei belasteten Gelenken  
• Erspart Schmerztabletten

In Ihrer Apotheke!  
PZN - 00012061



Pharma Peter GmbH, Tarpenning 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

**LyZink**  
Zur Ernährung bei HERPES

**www.lyzink.de**

\* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.



# Weil die Zeiten uns entgleiten

## Carmen Korns neuer Roman ist Erinnerung und Mahnung

**C**armen Korn war Redakteurin für den „stern“, die „Brigitte“ und „Die Zeit“ und fing parallel mit dem Schreiben von Büchern an. Zunächst schrieb sie Krimis sowie Kinder- und Jugendliteratur. Mit ihrer „Jahrhundert-Trilogie“ und der „Drei-Städte-Saga“ wurde sie zur Bestsellerautorin. Mit ihrem neuen Roman „In den Scherben das Licht“ zeigt sie wieder einmal ihre große Fähigkeit, Empathie für ihre Figuren zu wecken und Geschichte greifbar zu machen.

Am Vorabend der Veröffentlichung, dem 10. November 2025 um 19:30 Uhr, feiert Carmen Korn die Premiere ihres Romans auf Kampnagel. Die Moderation an dem Abend übernimmt Anouk Schollähn.

Ein Gespräch mit der Autorin über Arbeitsprozesse, Verantwortung und Hamburg führte unsere Redakteurin Stephanie Rosbiegal.

**SeMa:** Auch Ihr aktueller Roman „In den Scherben das Licht“ zeugt wieder von historischer Detailtreue und einem großen Maß an Empathie für die Lebensumstände und Gefühle der Kriegs- und Nachkriegsgeneration. Wie sieht Ihr Schreibprozess aus, um diese historischen und fiktiven Komponenten zu vereinen?

**Carmen Korn:** Am Anfang stehen die Figuren, die wichtige Rollen spielen sollen. Ihre Biografien entwerfe ich als Erstes. Vor dem Schreiben steht dann das Lesen, um einzutauchen in die Zeit, von der ich erzählen will. Texte von Historikern, Berichte von Menschen, die diese Zeit erlebt und erlitten haben. Ich schaue mir Filme und Fotos an. Höre die Sendungen des Nordwestdeutschen Rundfunks: Die Vermisstenmeldungen des Deutschen Roten Kreuzes. Die Rede des Ersten Bürgermeisters Max Brauer kurz vor der Währungsreform im Juni 1948. Hochinteressante Dokumente. Da muss ich auf der Hut sein, mich nicht im wahrsten Sinne zu verzetteln, weil alles so interessant ist.

**SeMa:** Ihr Roman erscheint am 11. Novem-

Rowohlt Kindler,  
ISBN 978-3-463-00072-5,  
25 Euro

Erscheinungstermin:  
11.11.2025



Carmen Korn ist eine deutsche Schriftstellerin und Journalistin.

Foto: Copyright Charlotte Schreiber

**ber. Ist die Nähe zum 9. November Zufall oder bewusste Entscheidung?**

**Carmen Korn:** Keine bewusste Entscheidung. Das hatte mit den Produktionsabläufen zu tun. Doch ich habe nichts gegen die geschichtliche Nähe zu diesem Datum.

**SeMa:** Inwiefern braucht es gerade in der aktuellen politischen Situation Geschichten über Verantwortung und Haltung?

**Carmen Korn:** Weil die Zeiten uns mal wieder entgleiten durch all die Selbstdarsteller in Social Media und tatsächlich entscheidenden Positionen. Weil Haltung und Würde Tugenden sind, von denen ich meinen Figuren hoffentlich einiges mitgebe. „Die Bandbreite des menschlichen Verhaltens ist extrem groß“, lasse ich Rudolf Nast sagen, einen ehemaligen Philosophieprofessor. „Aber auch in der Diktatur und im Krieg hat der Mensch die Möglichkeit, sich dafür zu entscheiden, anständig zu bleiben.“ Ein hehrer Gedanke. Leicht gesagt und geschrieben. Auch in unseren Zeiten.

**SeMa:** Es steckt viel Hamburg in Ihren Büchern. Was schätzen Sie besonders an dieser Stadt?

**Carmen Korn:** Ich glaube, in ihr viel Haltung zu finden und Toleranz. Ich habe sie mir als 20-Jährige gar nicht bewusst ausgesucht, das hing damals eher von Zufällen ab. Doch ich bin enorm dankbar, nach Hamburg gekommen und geblieben zu sein. Hier sind meine Kinder geboren worden. Hier bin ich alle beruflichen Wege gegangen. Hier will ich nicht mehr weg.

**SeMa:** Danke für das Gespräch. Text: Stephanie Rosbiegal

Fotos: Stephanie Rosbiegal



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



Der Grote Markt ist am Karfreitag besonders voll mit Blumen und Menschenmassen.

# Busse, Blumen und Bollerwagen

**Groningen:** Menschenmassen beim großen Pflanzenmarkt – Karfreitag, 3. April, ist es wieder soweit

**V**erkehrte Welt. Wenn in Deutschland sich doch so mancher Mensch am Karfreitag mehr oder weniger langweilt, ist in der nordniederländischen Metropole Groningen die Hölle los. Wo sonst Studenten, Fahrräder, Käse und große Pommes die Szene beherrschen, haben die Menschen – unter ihnen fast die Hälfte deutsche Touristen – nur ein Ziel: den großen Oster-Pflanzenmarkt in der City. Das Sema begutachtete die Menschen, von denen so manche Staude in die Busse geschleppt wird. Und schon am Karfreitag Anfang April 2026 wird der Spaß in der größten Stadt

nahe der Grenze zu Deutschland wieder die Massen begeistern.

Der Vater aus Wanne-Eickel oder Hamburg muss heute schleppen, der niederländische Pflanzenfreund hat meist seinen Bollerwagen. Nicht nur auf dem Groten Markt der Studentenstadt gibt es an diesem Karfreitag mal wieder eine Mischung der ganz besonderen Art: Kölscher Dialekt mit einer Prise Hamburgisch, die Luft etwas cannabinissüßlich mit einer Prise vom Kibbeling am (Fisch-)Stand, Blumen und andere Pflanzen an jeder Ecke, in jeder Hand und eben auf den unzähligen Bollerwagen. „Das muss man wirklich erlebt haben“,

meint eine 75-jährige Dame aus der Nähe von Hamburg, selbst schon recht gut bepackt. Trotzdem ist sie weiter skeptisch: „So schön die Stadt Groningen auch ist, an Karfreitag müsste ich mir diese Massen nicht noch einmal antun.“ Sie steht mit ihrer Meinung ziemlich allein da, zu verlockend sind teilweise noch unbekannte Pflanzen und das bunte Treiben – von den kulinarischen Versuchungen an jeder Ecke ganz zu schweigen.

Und schleppen muss der brave Ehemann, der keinen Bollerwagen zur Hand hat, auch nicht gleich. Irgendwo am Grote Markt gibt es immer ein „Bloemendepot“, wo man zwischen 9 und 18 Uhr die frisch gekauften Pflanzen und zur Not auch andere Utensilien gratis aufbewahren lassen kann. So kann das Shoppen und Genießen in Ruhe weitergehen, zumal die Niederländer keinen Karfreitag und damit keine geschlossenen Kneipen, Cafés oder Geschäfte kennen. All das sieht für den kirchlichen deutschen Bürger zu Hause ganz anders aus.

Darum sind die rund 50 000 Blumen- und Gaumenfreunde, die am letzten Karfreitag 2025 Groningen bevölkerten, auch nicht unbedingt verwunderlich. Wer heiße Füße oder weiche Knie bekommt, setzt sich eben in eines der Straßencafés, zu sehen, riechen und sich wundern gibt es genug. Es muss ja nicht gleich eine „Tüte“ Cannabis sein, auch wenn selbst sie gestattet wäre. Also: ran an die Blumen am Karfreitag 2026. Text: Klaus Karkmann

## Vom Reisebus bis zu Radfahrern

- Groningen hat rund 245 000 Einwohner, seit 1614 gibt es eine Universität, außerdem befindet sich in Groningen die Fachhochschule Hanzehogeschool. Immerhin fast 50 000 Studenten sind in der Stadt eingeschrieben. Sie prägen das Stadtbild wie die unzähligen Radfahrer. Aufgepasst, für Fußgänger, die ihre Augen auf die Blumen richten, ist das nicht ungefährlich.
- Groningen bietet zu jeder Zeit großartige Märkte in der Innenstadt an. Der größte und berühmteste Pflanzenmarkt ist aber regelmäßig am Karfreitag. Der fällt beim nächsten Mal auf **Freitag, 3. April, 2026**.
- Der Oster-Blumenmarkt Groningen im Internet unter [groningen-info.de/blumenmarkt-am-karfreitag/](http://groningen-info.de/blumenmarkt-am-karfreitag/)

DAS **SeMa** - JETZT AUCH ZUM HÖREN:



## Der SeMa-Podcast „Gestalter fürs Alter“

Das SeMa gibt es jetzt nicht mehr nur zum Lesen, sondern auch zum Hören. Auf unserer Webseite unter [www.sema-senioren-magazin.de/podcast](http://www.sema-senioren-magazin.de/podcast) finden Sie ab sofort spannende Gespräche mit Menschen, die Hamburg und das Leben im Alter mitgestalten.

### ABER WAS IST EIGENTLICH EIN PODCAST?

Ein Podcast ist eine Art Radiosendung, die man jederzeit online anhören kann. Ob beim Frühstück, Spaziergehen oder gemütlich auf dem Sofa: Sie bestimmen selbst, wann und wo Sie zuhören möchten. Einfach auf unserer Webseite die Sendung anklicken, los geht's.

### WARUM WIR DAS MACHEN?

Aus den Gesprächen, die wir für das SeMa führen, werden oft nur kurze Artikel. Der Platz in einem Magazin ist nun mal begrenzt. Wir möchten Ihnen jedoch die Möglichkeit geben, die Interviews auch ausführlicher zu hören und weitere Informationen zu bekommen. Daher stellen wir ausgewählte Gespräche auch als Audio-Format online.

### WELCHE GESPRÄCHE GIBT ES SCHON?

Unsere ersten Folgen zeigen, wie vielfältig das Leben im Alter ist:

- Wir sprechen mit **Dagmar Hirche**, die sich mit ihrem

Verein Wege aus der Einsamkeit für digitale Teilhabe älterer Menschen einsetzt.

- **Leonie Dierksen**, Mitgründerin von Mutly, berichtet, wie ihr Unternehmen es älteren Menschen ermöglicht, am sozialen Leben teilzunehmen.

- **Prof. Dr. Frank Timo Beil** erklärt verständlich, wie man Osteoporose vorbeugt, wann ein künstliches Gelenk hilft und wie moderne Medizin heute Lebensqualität ermöglicht.

- Über Sicherheit im Alter - von Vorsorgevollmacht bis Notfallknopf - spricht **Anneke Pietsch** vom Deutschen Roten Kreuz.

- Mit **Johannes Reich** vom ENDO Rehasentrum geht es um Bewegung, Fitness und das „Boxenstopp“-Angebot für Seniorinnen und Senioren.



**HÖREN SIE  
DOCH EINMAL  
REIN UNTER**

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

Natürlich gibt es unseren Podcast „Gestalter fürs Alter“ auch in Apps wie „Spotify“ und „Apple Podcast“.

## „Die Zugvögel“

Zum Abschied von  
Klaus Karkmann

### „Der Kapitän verlässt die Brücke“

Es begann - wie so manches - mit einer Idee. Klaus Karkmann hat die Zeichen der Zeit erkannt, was Seniorinnen und Senioren brauchen: Gemeinschaft, Reisen und mal rauskommen aus den eigenen vier Wänden.

Was als Idee begann, wurde eine Bewegung: Die „Zugvögel“ waren geschlüpft. 15 Jahre lang organisierte und begleitete Klaus Karkmann als „Oberzugvogel“ seine Zugvögel. Auf dem Programm standen Reisen in sieben europäische Länder, Events und Highlights.

Er brachte Seniorinnen und Senioren nicht nur in Bewegung, sondern auch überall hin - und immer wieder sicher zurück. Das Konzept: Reisen für mobile Seniorinnen und Senioren zu moderaten Preisen, vor Ort freie Zeiteinteilung, für das leibliche Wohl sorgt jede\*r selbst. Gemeinschaft beim legendären Zugvogel-Stammtisch im Brauhaus.

„Nach 15 Jahren ist Schluss - das muss reichen“, sagt Klaus selbst. Er hat viel investiert. Ob er sich jetzt aufs Altenteil zurückzieht? Oder selbst im Bus Platz nimmt und sich fahren lässt? Wir lassen uns überraschen.

Schließlich hat er sich seinen Ruhestand längst verdient. Auf diesem Wege wollen wir dir, lieber Klaus, Danke sagen.

Danke dem „Oberzugvogel“.

Und da hinter jedem großen Mann eine starke Frau steht ( nach E. Roosevelt, aber auch Udo Lindenberg): danke, Brigitte!

Deine ganze „Zugvögel“-Schar sagt: Tschüss!

Monika Gürth



|                          |                        |                                 |                             |                              |                            |                           |                        |                               |                              |                               |                            |                             |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Neuordnung, Umgestaltung | von enormer Bedeutung  | eine Schokolade                 | Stadt an der Ems            | Handy-Nachricht (Abk.)       | ostasiatisches Laubholz    | US-Ingenieur † 1887       | Wege-nutzungs-g Gebühr | Berg in Algerien              | Großstadt am Niger (Nigeria) | Stadt im Süden Nigerias       | ent-färben                 | seeli-scher Schock          |
| 4                        |                        |                                 |                             | Ankläger bei Gericht         |                            |                           |                        |                               |                              |                               |                            |                             |
| Tunke                    | Christus-monogramm     |                                 |                             | nicht hier                   |                            | Autor der ‚Musketiere‘    |                        |                               |                              | Lager-bestand                 |                            | persönliches Fürwort        |
|                          |                        |                                 | Furcht                      |                              |                            |                           | Sinnbild Bayerns       |                               |                              |                               |                            |                             |
| griechischer Buchstabe   |                        | biblische Bez. für das Paradies |                             |                              |                            |                           |                        | Abk.: bis oben                |                              |                               | ehem. europ. Rechenwährung |                             |
|                          |                        |                                 | Pop-musik aus Jamaika       |                              |                            |                           |                        | lateinisch: Kunst             |                              |                               |                            | Manu-skript-prüfer          |
| Musiker                  | nach oben offene Halle |                                 | Antwort auf Kontra (Skat)   |                              |                            |                           |                        | wagen, sich ...               | Vorname Carrells †           |                               | erste Frau Jakobs (A.T.)   | 9                           |
|                          |                        |                                 |                             |                              |                            |                           |                        |                               |                              |                               |                            | ledig                       |
| weit weg                 | Respekt                | ehem. Bundes-polizei (Abk.)     |                             |                              |                            |                           |                        | lateinisch: damit             |                              | ein großer Planet             |                            | eingeschaltet               |
| 5                        |                        |                                 | aus Fels                    |                              |                            |                           |                        | Süd-frucht                    | US-Bundes-staat              |                               |                            | 11                          |
| Kfz-Z. Hildesheim        |                        | ‚heilig‘ in portug. Städtenamen |                             |                              |                            |                           |                        |                               |                              |                               |                            |                             |
|                          |                        |                                 |                             | frech, zänkisch              | poln. Autor (Stanislaw) †  | Ort auf Gran Canaria      | Rennstrecke in Belgien | griech. Göttin des Friedens   | spanisch: Meer               |                               |                            | Bambus-bären                |
| Wundschorf               | 2                      | hölzernes Maßgefäß              | mit Körper-einsatz streiten |                              |                            |                           |                        |                               |                              | Stadt auf Jamaika             |                            | Fluss durch Nord-Italien    |
| Vorderasiat              | eine Kleider-länge     |                                 |                             | ausgest. Riesen-lauf-vogel   |                            |                           | spanisch: blau         | Verfasser des 3. Evangeliums  |                              |                               |                            |                             |
|                          |                        |                                 |                             | engl. Litera-turhistoriker † | britan-nischer Sagen-könig |                           |                        |                               |                              | und so weiter (latein. Abk.)  |                            | ägypt. Name von He-liopolis |
|                          |                        |                                 | Initialen des Autors Ambler | Haustier                     |                            |                           |                        | Initialen von Sänger Marshall |                              | früherer Name Tokios          |                            |                             |
| Rotationszentrum         | geschäf-tiges Tun      |                                 |                             |                              |                            | Bürger eines König-reichs |                        |                               |                              |                               |                            |                             |
| Jugendlicher             |                        |                                 |                             |                              |                            | islam. Rechts-gelehrter   |                        |                               |                              | dt. poli-tische Partei (Abk.) |                            |                             |

## HoWe-Umzüge

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

**Umzüge**  
ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Büroumzüge
- Möbeleinlagerungen
- 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**

**Lösungswort:**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

Anzeige

## Der Pöhlshof

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

**Eigene CAFÈTERIA**  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310  
Rathausallee 76 · 22846 Norderstedt · www.plambeck.com

Herzlichen Glückwunsch  
an die Gewinner vom letzten Mal!

**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel  
vom SeMa, Ausgabe Oktober 2025**

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

oberes Sudoku

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

unteres Sudoku

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

BEGLEITERIN

# VERLOSUNG

## 1. bis 2. Preis:

### 2 x 2 Tickets für den Benefiz-Weihnachtstalk

Am 15.12.2025 findet die Benefiz-Talkshow mit zahlreichen Prominenten zugunsten des ambulanten Kinderhospizes im Vitalia Seehotel in Bad Segeberg statt. Weitere Details finden Sie auf Seite 10 und 11. Wir verlosen 2 x 2 Tickets im Wert von 25 €/Ticket. Zusätzlich wartet auf jedes Gewinnerpaar eine Flasche leckerer Wein.



## 3. bis 4. Preis:

### 2 x 2 Tickets für die Oper „La Bohème“

Am Sonntag, 13.11., wird in der Opernfactory um 18 Uhr die Oper „La Bohème“ aufgeführt. Unter Schnell-Einsendern verlosen wir bis zum 7.11. 2 x 2 Tickets im Wert von 25 €/Ticket.



## 8. bis 17 Preis:

### 13 x 2 Packungen Salmix-Halspastillen

Erfrischend stark: Lakritz-Pfefferminz-Bonbons. Die zuckerfreien Bonbons kombinieren intensives Lakritzaroma mit der natürlichen Frische japanischer Pfefferminze. Der kräftige Pfefferminzgeschmack sorgt für einen klaren Kopf und lang anhaltende Frische. Das SeMa verlost 13x2 Packungen.



Weitere Infos: [salmix-lakritz.de/produkt/salmix-halspastillen/](https://salmix-lakritz.de/produkt/salmix-halspastillen/)

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 |   | 5 | 2 |   |   |   |   |   |
| 6 |   | 2 | 9 |   |   |   |   | 4 |
|   | 3 |   |   | 8 |   |   |   |   |
|   | 9 |   | 8 |   |   |   |   |   |
|   | 1 | 4 |   |   |   | 8 | 7 |   |
|   |   |   |   |   | 3 |   | 4 |   |
|   |   |   |   | 1 |   |   | 6 |   |
| 7 |   |   |   |   | 6 | 9 |   | 1 |
|   |   |   |   |   | 5 | 7 |   | 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 15.11.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin  
Hamburg GmbH,  
Postfach 761007,  
22060 Hamburg,  
oder per E-Mail an:  
[raetsel@seniorenmagazin-hamburg.de](mailto:raetsel@seniorenmagazin-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 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|



Erinnerungsgärten Hamburg-Bergedorf:

# Ein Ort der Ruhe und Begegnung

Unter dem Motto „In einem Garten werden wir uns eines Tages wiedersehen“ wurden am 17. Oktober 2025 die dritten Erinnerungsgärten – in Hamburg-Bergedorf – eröffnet.

Immer mehr Menschen wünschen sich heute eine individuelle, naturnahe Ruhestätte, die über ein traditionelles Grab hinausgeht. Genau dafür wurden die Erinnerungsgärten Hamburg geschaffen: Sie verbinden sorgfältig gestaltete Gärten mit der Möglichkeit, Urnen in einer harmonischen Umgebung beizusetzen. Geschwungene Wege, besondere Pflanzungen und liebevoll angelegte Gartenbereiche machen die Anlagen zu Orten, an denen man nicht nur trauern, sondern auch zur Ruhe kommen und sich geborgen fühlen kann.

Die Friedhofsgärtnerei Blumen Burmester übernimmt die Gestaltung und Pflege der Erinnerungsgärten in Bergedorf. Auf rund 650 Quadratmetern warten vier verschiedene Themengärten, die zu einer kleinen Reise durch unterschiedliche Landschaften einladen, auf die Besucher. „Dazu gehören der Küstengarten mit Anker, Leuchtturm und Küstenpflanzen, der Bauerngarten mit Staketenzäunen, Obstspalieren und Rosen sowie die ‚Spuren des Lebens‘ mit Feigenbaum, Hanfpalme und alten Weinreben“, erklärt Holger Bur-

mester, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei. Jeder Garten erzählt eine eigene Geschichte und spricht unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse an. Barrierefreie Wege und zahlreiche Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen, Erinnern und Innehalten ein.

Die Erinnerungsgärten sollen den Friedhof nicht nur als Ort der Trauer, sondern auch als Raum der Begegnung gestalten. „Wir haben bewusst viele Bänke aufgestellt“, betont Holger Burmester. „Die Gärten bieten Raum, um miteinander ins Gespräch zu kommen.“ So entsteht eine ruhige, zugleich lebendige Atmosphäre, die Angehörigen Trost und gemeinsame Erinnerungen ermöglicht.

Besonders attraktiv ist die Möglichkeit, bereits zu Lebzeiten eine Grabstätte zu reservieren. Alexander König, Geschäftsführer der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG, erläutert: „Im Rahmen eines Rundum-sorglos-Pakets sind Friedhofsgebühren für 25 Jahre, die Grabgestaltung inklusive Grabmal mit Inschrift und die dauerhafte Pflege der Ruhestätte bereits enthalten. Die Angehörigen haben somit keinerlei Pflegeverpflichtung – alles ist von Anfang an geregelt.“

Das Konzept der Erinnerungsgärten hat sich bereits in Altona und Ohlsdorf bewährt und erfreut sich großer Beliebtheit. Besucher berichten von einem tiefen Gefühl der Ruhe und des Friedens; viele empfinden den Aufenthalt als tröstlich und gehen mit einem Lächeln zurück.

Die harmonische Gesamtkonzeption ermöglicht es, individuelle Gräber in ein stimmiges Gesamtbild einzubetten. Jedes Grab wird durch ein Zeichen gewürdigt – eine deutliche Abgrenzung zu anonymen Bestattungen. Die Zusammenarbeit zwischen der Friedhofsgärtnerei Blumen Burmester und der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG schafft so einen liebevollen Ort, der Hinterbliebenen nicht nur Raum für Trauer, sondern auch für gemeinsame Erinnerungen bietet.

**Info:** Besuchen Sie die Erinnerungsgärten auf dem **Friedhof Bergedorf**, Abteilung 40 (August-Bebel-Straße 206, direkt neben dem Blumenpavillon und der Friedhofsgärtnerei Burmester), um sich selbst ein Bild zu machen. Weitere Informationen, kostenloses Informationsmaterial oder ein unverbindliches Beratungsgespräch erhalten Sie unter [www.erinnerungsgaerten.de](http://www.erinnerungsgaerten.de) oder telefonisch bei der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG, **Tel: 040/50 42 95**

Fotos: Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG

## WANN UND WO GIBT ES DAS SeMa?

► Das SeMa wird in der Regel am letzten Tag des Vormonats aus der Druckerei und wird dann **in der ersten Woche des Monats** verteilt. Wir haben zwar 8 Verteiler im Einsatz, aber bei über 1200 Auslagestellen in Hamburg und Umgebung ist es einfach nicht möglich, immer direkt am Ersten auszuliegen.

► Das SeMa liegt im Norden, Westen und Osten von Hamburg aus sowie in den umliegenden Städten und Gemeinden aus.. Auf [sema-senioren-magazin.de/magazin/verteilstellen](http://sema-senioren-magazin.de/magazin/verteilstellen) können Sie sich genauer ansehen, wo es das SeMa überall gibt.

### Sind Sie zufrieden mit Ihrer Auslagestelle?

Wenn irgendwo zu wenige Hefte liegen, viele Hefte übrig bleiben oder Sie weitere Stellen kennen, wo wir mindestens 25 Hefte anliefern können, **kontaktieren Sie uns gerne.**

PODCAST Dieses Gespräch können Sie sich in ganzer Länge auch auf [sema-senioren-magazin.de/podcast](http://sema-senioren-magazin.de/podcast) anhören.

# „Boxenstopp“ für mehr Beweglichkeit

Physiotherapeut Johannes Reich erklärt, wie gezielte Analysen Senioren helfen, fit zu bleiben und Operationen hinauszuzögern



**SeMa:** Herr Reich, Sie leiten das therapeutische Team am ENDO Rehazentrum in Hamburg. Was genau machen Sie dort?

**Herr Reich:** Ich bin Physiotherapeut und seit einigen Jahren therapeutischer Leiter. Das heißt, ich koordineiere ein Team aus Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Wir betreuen hier ganz unterschiedliche Menschen: von Profi- und Freizeitsportlern bis hin zu Seniorinnen und Senioren mit Knie-, Hüft- oder Arthrose-Problemen.

**SeMa:** Sie waren früher sogar im Profifußball aktiv.

**Herr Reich:** Ja, ich habe mehrere Jahre als Physiotherapeut beim FC St. Pauli gearbeitet. Das war eine spannende Zeit, aber auch sehr intensiv – sieben Tage pro Woche, viel unterwegs. Aus familiären Gründen bin ich dann in den „normalen“ Alltag gewechselt. Mein sportliches Know-how hilft mir aber bis heute.

**SeMa:** Ein Schwerpunkt hier ist die sogenannte „orthopädische Funktionsanalyse“. Was verbirgt sich dahinter?

**Herr Reich:** Wir messen die Funktion von Gelenken: Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht. Dazu nutzen wir unter anderem Krafttests und EMG-Messungen, um zu sehen, welche Muskeln gut arbeiten und wo Defizite bestehen. Aus den Ergebnissen leiten wir individuelle Trainings- und Therapieempfehlungen ab – das ist unser Hauptziel. Wer fitter in eine mögliche Operation geht, erholt sich danach meist deutlich schneller. Und oft lässt sich ein Eingriff so lange hinauszögern oder ganz vermeiden.

**SeMa:** Ihr Programm heißt „Boxenstopp“. Ein ungewöhnlicher Name ...

**Herr Reich:** Ja, wir wollten etwas Greifbares. Die Idee: Man hält an, lässt alles durchchecken, bekommt Hinweise, was verbessert werden kann, und „fährt“ dann besser weiter. Die Analyse dauert etwa eine bis anderthalb Stunden. Am Ende erhalten die Patienten einen klar verständlichen Report, den sie auch ihren Ärzten oder Therapeuten zeigen können. Entwickelt

haben wir die Idee, das Programm und den Namen gemeinsam mit Dr. Carrero.

**SeMa:** Was sind drei Tipps, die Sie allen mitgeben würden, um beweglich zu bleiben?

**Herr Reich:** Erstens: richtig trainieren – Übungen sollten individuell passen und regelmäßig angepasst werden. Zweitens: Intensität steigern. Nur wer sich nach und nach steigert, baut wirklich Kraft auf. Drittens: dranbleiben. Zwei- bis dreimal pro Woche aktiv sein macht den Unterschied. Und wichtig: Schon einfache Übungen wie Kniebeugen oder Training mit Therabändern helfen enorm.

**SeMa:** Wenn man sich unsicher ist, kann man sich bei Ihnen orientieren?

**Herr Reich:** Genau. Auf unserer Website findet man Infos zum Boxenstopp und Videos mit Basisübungen. Wer möchte, kann auch Mitglied im Rehazentrum werden und unter therapeutischer Aufsicht trainieren.

**SeMa:** Dann vielen Dank für die Einblicke – und für den herrlichen Blick aus dem zehnten Stock!

**Herr Reich:** Sehr gern.

**Info** ENDO Rehazentrum Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, **Web:** [www.helios-gesundheit.de/endo-reha](http://www.helios-gesundheit.de/endo-reha)  
**Tel.:** 040/31 97-10 40, **Angebote:** Orthopädische Funktionsanalysen („Boxenstopp“), Physiotherapie, Training unter therapeutischer Aufsicht

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Lebensvielfalt für Senioren



Anzeige



drinnen und draußen

Adventlicher

## Wintermarkt

Wir laden unsere Bewohner:innen & Mieter:innen, Angehörige, Gäste & Besucher zu unserem voradventlichen Basar zum Stöbern und Staunen in den Festsaal ein.

Sa., 22. Nov.  
11 – 16 Uhr

Unterstützt vom  
**Hamburg Airport**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · [hzhg.de](http://hzhg.de)

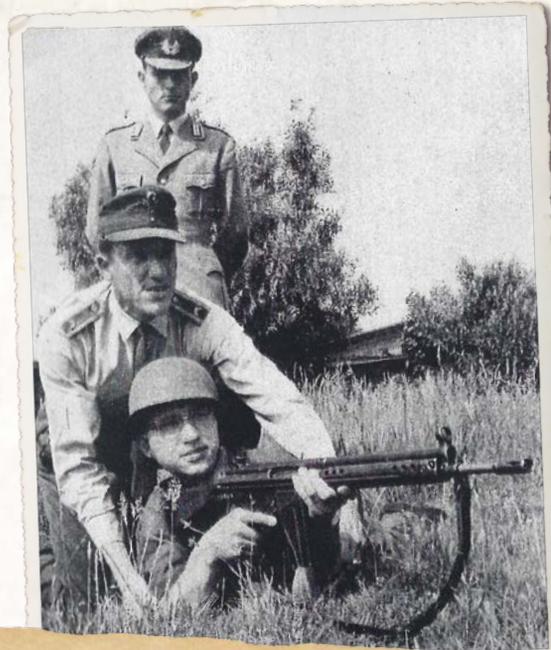
# Hamse jedient?

... die Diskussion über die Neubelebung der Wehrpflicht nimmt Fahrt auf

**D**er Dreißigjährige Krieg, den Logau ganz miterlebte, tobte von 1618–1648 und war tatsächlich dabei, „zu tilgen was Gott schuf“. Zwar waren es die Mächtigen, die den Krieg schürten, doch Soldaten waren es, die töteten und getötet wurden. Zwang oder nackter Not folgend, gerieten junge Männer „unter die Soldaten“. Sie wurden wie Spielsteine auf dem Feld der Politik hin und her geschoben – wurden an fremde Mächte vermietet, kämpften und starben, weil ihre Landesherren für ihre feudale Geltungssucht und ihren Lebensstil Geld brauchten. Ohnehin aus den untersten, armen Schichten stammend, war ihr Ruf häufig schlecht. In der „Mitte der Gesellschaft“ hatten sie nichts zu suchen. Das änderte sich – zumindest in Preußen – durch die Hartnäckigkeit des preußischen Generalfeldmarschalls und Heeresreformers Graf Neidhardt von Gneisenau (1760–1831). Weil er aus ärmlichen Verhältnissen stammte, verdächtigten ihn seine Gegner, er würde mit einer allgemeinen Wehrpflicht Gedanken der Französischen Revolution aufgreifen. Die Erfolge der „Volksarmee“ aus Frankreich und Gneisenaus Überzeugungskraft führten zur allgemeinen Wehrpflicht für Männer.

## Vom Söldner zum Bürger in Uniform

Das Militär wurde im 19. Jahrhundert fast verklärend zur „Schule der Nation“ – Soldat zu sein oder „gedient“ zu haben war eine Auszeichnung, die Türen öffnete. Mit Heinz Rühmann in der Titelrolle scheiter-



Es hat Gott durch sein Wort dies runde Haus gebauet,  
Und was man drinnen merkt, und was man draußen schauet:  
Der Teufel hat ein Wort, wodurch er Vorsatz hat,  
Zu tilgen, was Gott schuf, und dieses heißt: Soldat

Friedrich von Logau (1605–1655)

te im Film das ersehnte bürgerliche Leben von Friedrich Wilhelm Voigt, dem Hauptmann von Köpenick, an der Frage „Hamse jedient?“ Vom „Wort des Teufels“ hatte es der Soldat in rund 250 Jahren zu einer tragenden Säule der Gesellschaft gebracht. Eine Säule, an der allerdings zwei verlorene Weltkriege und die Verbrechen der Wehrmacht in der NS-Zeit deutliche Spuren hinterlassen hatten. In der jungen Bundesrepublik ging daher die Hoffnung auf „nie wieder Krieg“ mit „nie wieder Soldaten“ Hand in Hand. Nachdem schon 1953 auf freiwilliger Basis die Bundeswehr neu erstanden war, erfolgte am 21. Juli 1956 mit der Einführung der allgemeinen Wehrpflicht für Männer der zweite Schritt zur Wiederbewaffnung. Der „Bürger in Uniform“ war geboren. Die nächste Wende kam 2011. Vermeintlich in der Stärke überdimensioniert, mangels Ausbildungskapazität unfähig, für Wehrgerechtigkeit zu sorgen und aus Geldmangel beschloss das Kabinett Angela Merkel, die Wehrpflicht auszusetzen.

## Rolle rückwärts?

Vierzehn Jahre danach, unter dem Eindruck des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine und eines amerikanischen Präsidenten der oft wirkt, als wisse er selbst nicht, was er gestern gesagt hat oder morgen tun wolle, ist die Politik daran, den Dienst an der Waffe wieder populär zu machen. Je nach Parteimeinung als Einladung zunächst nur für junge Männer, eine bestimmte Zeit ihres Lebens beim Militär zu verbringen oder gleich als Wehrpflichtiger eingezogen zu werden. Damit wäre Deutschland das einzige große westeuropäische Land mit praktizierter Wehrpflicht. Der Großteil der NATO-Staaten hat eine Frei-

Soldat – ein Beruf mit hohem Risiko. Denn auch ohne Sonnenschein steht im Ernstfall vor oder hinter jedem Soldaten ein ebenfalls bewaffneter Gegner.



willigen- oder Berufsarmee. Politiker in Demokratien sollten bei Entscheidungen von großer Tragweite ausschließlich ihrem Gewissen folgen. Dass sie im Regelfall auch auf ihre Wiederwahl bedacht sind, könnte im Fall der Wehrpflicht zu einem schwer zu bewältigenden Spagat werden. Denn nicht jeder Wahlberechtigte würde ein „Pflichtjahr“ begrüßen.

## Was denkt man so in Deutschland?

Das Institut Ipsos veröffentlichte eine Erhebung vom Juni 2025 und fasste zusammen: „Sowohl Frauen (56 Prozent) als auch Männer (69 Prozent) sprechen sich mehrheitlich für die Wiedereinführung der Wehrpflicht aus. Uneins sind sich Frauen und Männer darüber, ob die Wehrpflicht nur für Männer oder geschlechtsunabhängig eingeführt werden sollte. Unter den männlichen Befragten bevorzugen 55 Prozent eine Wehrpflicht für beide Geschlechter, während sich nur 14 Prozent für eine auf Männer beschränkte Wehrpflicht aussprechen. Bei den Frauen zeigt sich ein anderes Bild: Nur ein Drittel der weiblichen Befragten (33 Prozent) präferiert eine Wehrpflicht für beide Geschlechter. Im Verhältnis zu den Männern ist der Anteil der Frauen, die eine Dienstpflicht nur für Männer befürworten, mit 23 Prozent relativ groß. Auch zwischen den Generationen gibt es große Unterschiede, was die Einstellung zur Wehrpflicht betrifft. Während sich die über 60-Jährigen mit 72 Prozent relativ einig sind und die Wiedereinführung der Wehrpflicht mehrheitlich unterstützen, liegt der Anteil der Befürworter:innen bei den 40- bis 59-Jährigen mit 63 Prozent schon etwas niedriger. Unter den 18- bis 39-Jährigen, die vermutlich am ehesten von einer Wiedereinführung betroffen wären, spricht sich immerhin knapp die Hälfte (52 Prozent) für die Wehrpflicht aus, während 40 Prozent sie klar ablehnen. Unstrittig ist, dass es neben dem Dienst an der Waffe wie vor 2011 auch einen Ersatzdienst geben muss.“



Das ARD-Fernsehen beschäftigte sich am 6. Oktober in seiner Reihe „Die 100 – was Deutschland bewegt“ mit der Wehrpflicht. Auch hier zeigte sich eine deutliche Mehrheit zugunsten der Wehrpflicht – wieder waren die Bedenken in den Reihen der möglicherweise direkt Betroffenen groß. Unstrittig ist, dass die Bundeswehr mangels Personals, Materials und Kasernen eine allgemeine Wehrpflicht nicht umsetzen kann. Ob Auslösung – nur bei Männern oder auch bei Frauen – ein Ausweg aus dem Dilemma sein könnte, ist ungewiss. Die berechtigte Frage, ob im Zeitalter der Drohenkriegsführung eine Armee im herkömmlichen Sinn überhaupt kriegsentscheidend ist, bleibt offen.

## Ein Appell aus dem vorherigen Jahrhundert

Offen ist auch, welche Antwort heute die junge Generation auf den Appell des US-Präsident John F. Kennedy hat. Bei seiner Amtsantrittsrede am 20. Januar 1961 sagte er: „Und deshalb, meine amerikanischen Mitbürger: Fragt nicht, was euer Land für euch tun kann – fragt, was ihr für euer Land tun könnt. Meine Mitbürger in der ganzen Welt: Fragt nicht, was Amerika für euch tun wird, sondern fragt, was wir gemeinsam tun können für die Freiheit des Menschen.“

Text: Franz-Josef Krause

Anzeige

Der gemeinnützige Deutsche Senioren-ComputerClub Hamburg e.V. (DSCC) hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen 50+ in die Geheimnisse der digitalen Zukunft einzuführen. Der Verein existiert seit mittlerweile 24 Jahren und hat ca. 200 Mitglieder, davon ca. 25 aktive Kursleiter und Administratoren. Das Grundprinzip ist die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten von Mitglied zu Mitglied. In dem Clubhaus steht eine Infrastruktur von 20 PC-Arbeitsplätzen mit zentralem Server zur Verfügung.

## Mit dem DSCC in die digitale Zukunft

**Tag der offenen Tür**  
**Freitag, 28.11.25,**  
**ab ca. 11 bis 18 Uhr,**  
 in den Vereinsräumen im  
 Oehleckerring 6a,  
 1. Etage,  
 22419 Hamburg  
 (Langenhorn)

292

Direkte  
 Busanbindung



*In Kursen und Arbeitskreisen lernen Sie die Grundbegriffe und Anwendungsmöglichkeiten der IT kennen. Drei Schulungs- bzw. Gruppenarbeitsräume mit insgesamt 20 PCs stehen für unsere Mitglieder zur Verfügung. Alle PCs sind vernetzt und arbeiten mit der aktuellen Windows-Version. Die erforderliche Software für die Kurse und Interessengruppen ist installiert und wird aktuell gehalten.*

***Unterricht in Kursen:** Einsteigerkurse, Text- und Tabellenverarbeitung, Ordnung auf dem PC schaffen, sichere Nutzung von Internet und E-Mails, Präsentationen*

***Freies Arbeiten in Interessengruppen:** Computertreff, GIMP, Magix-Bildbearbeitung, PowerPoint-Präsentationen, kreatives Gestalten, Ton-, Bild- und Videobearbeitung*

***Unterstützung bei allen Fragen rund um Computer, Tablet und Smartphone.***

Clubmitglieder können diese Angebote, so oft sie mögen, nutzen und auch Neues vorschlagen. Informationen unter **Tel.: 040/53 16 92 67** (Anrufbeantworter)

**www.dscc-hamburg.de** oder per E-Mail: **info@dscc-hamburg.de**

## GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

Wir als M2-Zahnärzte wissen, wie wichtig eine gute Mund- und Zahngesundheit in jedem Alter ist.

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

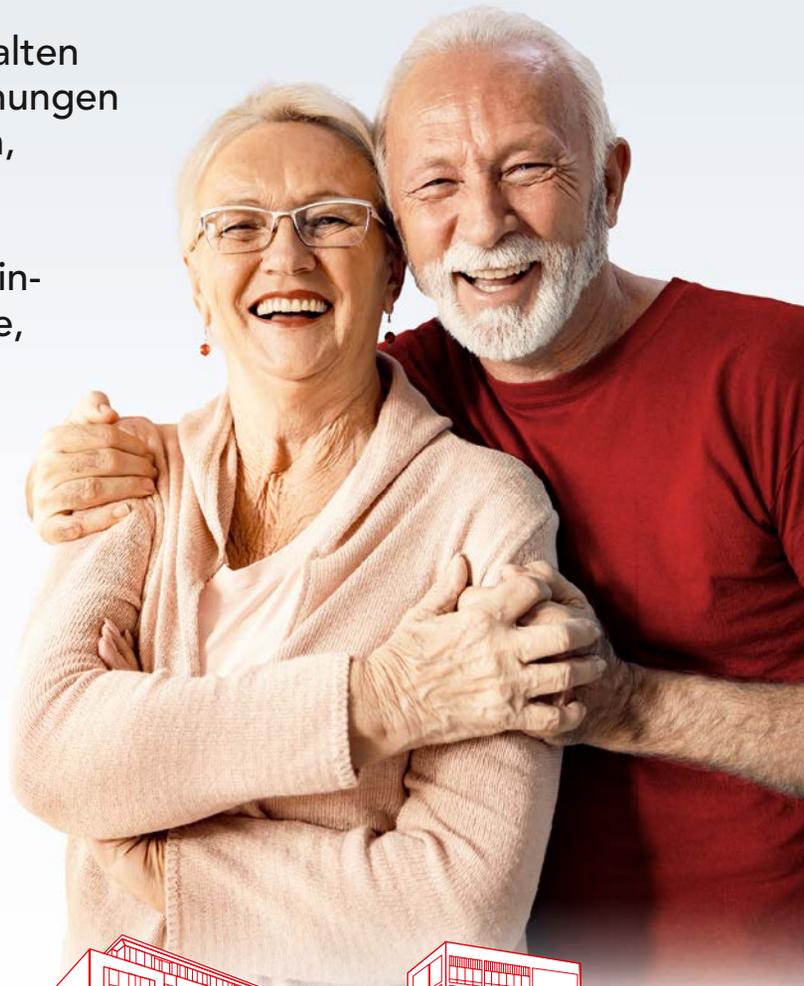
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

Unsere Dienstleistungen beinhalten umfassende Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Behandlungen, die wir individuell durchführen.

Das Beste daran: Von der Terminvereinbarung bis zur Nachsorge, müssen Sie sich um nichts kümmern, wir übernehmen das für Sie.

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

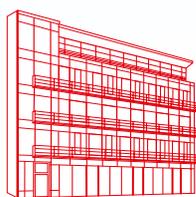
### Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ  
Harburger Ring 10  
21073 Hamburg

T +49 (0) 40 777 474  
F +49 (0) 40 777 475

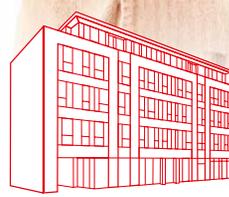
info.ha@m-2-zahnaerzte.de  
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ  
Breitenfelder Str. 3  
20251 Hamburg

T +49 (0) 40 41 30 41 60  
F +49 (0) 40 41 30 41 62 9

info.hl@m-2-zahnaerzte.de  
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ  
Hamburger Str. 23  
22926 Ahrensburg

T +49 (0) 4102 469 69 0  
F +49 (0) 4102 469 69 69

info.ab@m-2-zahnaerzte.de  
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ  
Essener Str. 110  
22419 Hamburg

T +49 (0) 40 468 96 87 0  
F +49 (0) 40 468 96 87 99

info.lh@m-2-zahnaerzte.de  
www.m-2-zahnaerzte.de

# STRESS – WÜRZE DES LEBENS ODER GEFÄHRLICHE ZIVILISATIONSPLOGE?

**A**lle reden vom Stress – ein sehr hoher Prozentsatz der Krankenschreibungen geht heute auf sein Konto. Definiert wird Stress als ein bestimmtes Verhältnis zwischen gefühlten Anforderungen und den Reaktionsmöglichkeiten eines Menschen. Aus medizinischer Sicht ist Stress ein psychophysischer Zustand, bei dem Abweichungen von der Homöostase (Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen) vorliegen: wie beispielsweise Blutdruck, Körpertemperatur, Zittern oder Schweißausbrüche.

Stress ist die Reaktion, die wir erleben, und nicht die Ursache, die ihn auslöst. Diese ist in Wahrheit der Stressor. Und ich produziere Stress als Reaktion – als Anspannung – in dem Prozess, mich auf eine (oft neue) Situation einzustellen. Damit ist Stress eine Aktivierungs- oder Alarmreaktion des gesamten Organismus auf alles, was als Anforderung, Bedrohung, eingetretener Schaden oder auch nur zu erwartender Schaden bewertet wird.

Stressempfinden ist immer subjektiv: Er gehört zum Leben und weist – richtig dosiert – sogar positive Aspekte auf. Stress spornt zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an und ist die Basis für Erfolgserlebnisse, Glücksgefühle, Schwung und Vitalität. Ob eine bestimmte Stresssituation als negativ oder positiv erlebt wird, ist nicht vorhersehbar und immer eine individuelle Erfahrung.

Was den einen beflügelt, macht den anderen krank. Der Mediziner Hans Selye (1907–1982) hat bereits in den 1930er Jahren dieses Phänomen untersucht. Er beschrieb Stress als unspezifische Reaktion des Körpers auf jede an ihn gestellte Anforderung und unterschied Eustress von Distress.

Eustress ist positiver Stress, der Körper und Geist anregt. Er wird als Herausforderung verstanden, durch die Körper und Geist stimuliert und die Lust zu verschiedenen Tätigkeiten angeregt wird. Ein subjektiv unterschiedlich hohes Maß an Stress ist für unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit unerlässlich.

Distress ist negativer Stress, der ein schädigendes Übermaß an Anforderungen an den Organismus stellt, keine Leistungssteigerung mehr möglich macht und den Organismus zum Beispiel wegen fehlender Erholungsphasen überfordert. Er kann krank machen.

Stress wird also durch Stressoren ausgelöst. Das sind innere oder äußere Reize, die das innere Gleichgewicht des Organismus stören und eine Anpassungsreaktion auslösen. Sie versetzen den Körper in einen Zustand erhöhter Alarmbereitschaft und führen zur Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Beide Hormone werden in den Nebennieren gebildet und in Gefahrensituationen ausgeschüttet, um den Körper in eine optimale Abwehrkonstitution zu bringen.

Zu hohe Cortisolwerte deuten auf Dauerstress hin (Chronifizierung) und können zu Bluthochdruck, Müdigkeit, Schlafproblemen, Muskelschwäche und erhöhter Infektanfälligkeit führen. Durch langfristig ausgeschüttetes Adrenalin können die Schmerztoleranz und Immunkompetenz, die zunächst gesteigert wurden, stark vermindert werden.

Was dabei innere und was äußere Stressoren sind – und wie man damit umgehen oder Abhilfe schaffen kann – zeige ich in der nächsten Ausgabe des SeMas.

Text: Rudolf F. Müller, Präventologe



**„DIE RUHE SELBST  
ZU BEWAHREN IST DIE  
SCHWERSTE AUFGABE  
IM LEBEN.“**

Mahatma  
Gandhi



**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.

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

# UPDATES – LÄSTIG ODER NOTWENDIG?

Warum regelmäßige Aktualisierungen für Computer, Tablets und Smartphones so wichtig sind.

Viele von Ihnen kennen das: Plötzlich erscheint auf dem Bildschirm eine Meldung – „Update verfügbar“ oder: „Ihr System muss neu gestartet werden.“ Oft sieht hinterher alles anders aus, und man muss sich neu daran gewöhnen. Kein Wunder, dass viele Nutzer das als störend empfinden. Doch hinter den regelmäßigen Aktualisierungen, sogenannten Updates, steckt ein wichtiger Schutzmechanismus – und sie sorgen oft auch dafür, dass Geräte besser und länger funktionieren.

Wir möchten Ihnen erklären, warum Updates so wichtig sind, was sie bewirken und wie Sie sicherstellen, dass Ihre Geräte – egal ob Windows-PC, Apple- oder Android-Geräte – immer auf dem neuesten Stand bleiben.

## Windows 10 - was ist jetzt zu tun?

- *Windows-10-Nutzer müssen jetzt aktiv werden, denn Microsoft stellt seit Oktober 2025 keine automatischen Sicherheitsupdates mehr zur Verfügung. Das bedeutet:*

*Geräte mit diesem System werden anfälliger für Viren oder Betrugsversuche.*

- *Windows 11 ist der Nachfolger – es sieht moderner aus, startet schneller und bietet neue Funktionen für Barrierefreiheit, etwa größere Schrift und vereinfachte Bedienung. Ein Wechsel lohnt sich also, wenn Ihr Computer dafür geeignet ist.*

## Warum Updates auch bei Apple und Samsung so wichtig sind

- *Updates sind auch für mobile Geräte wie ein „digitaler Impfschutz“: Sie schließen Sicherheitslücken, bevor Schadprogramme sie ausnutzen können. Außerdem verbessern sie oft Bedienung und Stabilität. Manche Updates bringen sogar neue Funktionen, die den Alltag erleichtern – etwa bessere Sprachsteuerung oder erweiterte Notrufaktionen.*

## Bei Unsicherheit besser den Profi fragen

- *Haben Sie Fragen oder möchten prüfen, ob Ihr Computer oder Smartphone auf dem neuesten Stand ist? Wir unterstützen Sie gerne!*

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Updates sicher durchführen und Ihr Gerät optimal einstellen – damit Sie lange Freude daran haben.

**Melden Sie sich bei uns – wir machen Mut und haben Geduld.**

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**

Anzeige



omas-kino

Die schönsten Momente direkt  
in Ihr Wohnzimmer.  
Einfach teilhaben - ohne Handy

Der digitale Bilderrahmen für die,  
die Bilder lieben

info@omas-kino.de



omas-kino.de

# Entlastungsbetrag: Selbstständigkeit fördern, Pfleger entlasten



**SOVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

**S**eine Abschaffung war in der Diskussion, nun soll er doch bleiben: der Pflegegrad 1. „Das ist gut so“, sagt Klaus Wicher, Vorsitzender des SoVD Hamburg. „Denn der Pflegegrad 1 ist ein wichtiges Instrument, um etwa Menschen mit beginnender Demenz so lange wie möglich in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen – und um Angehörige zu entlasten.“

Schon ab Pflegegrad 1 haben Pflegebedürftige Anspruch auf den Entlastungsbetrag von 131 Euro monatlich. Das Geld kann für Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege, ambulante Pflegedienste oder Angebote zur Unterstützung im Alltag genutzt werden – zum Beispiel für stundenweise Betreuung, Begleitung zu Arztbesuchen, Einkaufshilfen oder gemein-

same Freizeitaktivitäten. Die Angebote müssen von der Hamburger Sozialbehörde anerkannt sein. Eine Übersicht gibt es unter [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de). „Vom Cafébesuch für Menschen mit Demenz bis zum Hundebesuchsdienst – für alle ist etwas dabei“, so Wicher. Doch trotz vieler hilfreicher Angebote nutzen bisher laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse nur 53 Prozent der Pflegebedürftigen in Hamburg ihren Anspruch.

Wichtig: Der Betrag ist zweckgebunden und gilt für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5, die zu Hause gepflegt werden. Er kann angespart und bis zum 30. Juni des Folgejahres verwendet werden. Danach verfällt er. Allerdings wird das Geld nicht ausbezahlt, sondern nur gegen Vorlage von Belegen erstattet. „Das ist eine Hürde für Menschen, die jeden Euro umdrehen müssen“, weiß Wicher. Auf den Rechnungen muss klar erkennbar sein, für welche Leistung das Geld verwendet wurde. Wer nicht in Vorkasse gehen möchte, kann den Anspruch an den Anbieter abtreten – etwa an einen Pflegedienst oder eine Haushaltshilfe. Diese rechnen dann direkt mit der Pflegekasse ab.

Auch Nachbarn, Studierende oder ehrenamtlich Helfende können über den Entlastungsbetrag bezahlt werden, wenn sie beim Einkaufen, Putzen oder bei Arztbesuchen helfen. Voraussetzung ist eine Registrierung bei der Servicestelle Nachbarschaftshilfe Hamburg ([www.nachbarschaftshilfe-hh.de](http://www.nachbarschaftshilfe-hh.de)). Wer mit der pflegebedürftigen Person bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert ist, kann das Geld nicht abrechnen. „Der Staat sieht Sorgearbeit, die meist von Frauen geleistet wird, immer noch als private Aufgabe“, kritisiert Wicher. „Fielen Leistungen wie der Pflegegrad 1 weg, würden Angehörige noch stärker belastet – das wäre ein Schritt in die völlig falsche Richtung.“

Text: Nicola Timpe/SoVD

## Alle Fragen rund um das Thema Pflege

beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern in enger Zusammenarbeit mit der ANGEHÖRIGENSCHULE - DAnS. Weitere Informationen telefonisch unter: **040/611 60 70** und im Internet: **[www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de)**.

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

PFLGEWERK 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](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)

## Wohnen „Generation 55+“

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

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

**040 35 91 52 00**  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**meravis**  
Immobilien Gruppe

Di., 04.11.2025, **TIPP**  
09:00 Uhr

## Grippe-Impftage

4. und 5.11.2025, 9-18 Uhr,  
in allen Gesundheitsämtern  
in Hamburg.

Di., 4.11.25, 19:30 Uhr

## Kulturkreis Walddörfer

„David Stromberg, Moderiertes Cellokonzert „Klangrede“; Die Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg. **Eintritt** 18 €. Vorverkauf in der Buchhandlung Ida v. Behr

Mi., 5.11.25, 16:00 Uhr

## Elektronische Patientenakte

Kostenlose Infoveranstaltung, Auferstehungskirche Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23, 22527 Hamburg, Bitte anmelden: 040/54 87 25 00.

So., 9.11.25, 11:00 Uhr

## Adventsbasar

11-17 h mit Kaffee und Kuchen, vhw-Seniorenwohnanlage, Dortmund Str. 19, 22419 Langenhorn

Di., 11.11.25, 18:00 Uhr

## Erste Schritte in die Welt des Ehrenamts

Kostenloser Kurs im Freizeitzentrum Schnelsen: Für alle ab 50, die sich in Hamburg engagieren möchten. Mit Infos, Austausch & Tipps zum Ehrenamt.

Mi., 12.11.25, 16:00 Uhr

## Elektronische Patientenakte

Kostenlose Infoveranstaltung, Auferstehungskirche Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23, 22527 Hamburg, Bitte anmelden: 040/54 87 25 00.

So., 16.11.25, 18:00 Uhr

## Best Ager Dance

BAD – Best Ager Danceparty im Freizeitzentrum Schnelsen: Tanzen, Spaß & gute Laune am 16.11.2025 ab 18 Uhr. **Eintritt** 8 €. Komm und feier mit!

Mo., 17.11.25, 10:00 Uhr

## Eimsbütteler Seniorentag 2025

vom Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel. „Pflege in Not?“ / „Wohnen im Quartier“. Albertinen Haus, Sellhopsweg 18-22, Schnelsen.

Mo., 17.11.25, 17:00 Uhr

## Ü60 Disco im DRK Treffpunkt Barmbek

Lust, das Tanzbein zu schwingen? Kommen Sie bei uns in der Steilshooper Str. 2, HH vorbei. Von Evergreens bis 80er-Discohits ist alles dabei! Kostenbeitrag 5 €.

Di., 18.11.25, 19:00 Uhr

## Karaoke-Ukulele

Ukulele-Karaoke im Freizeitzentrum Schnelsen: Sing & spiel mit bei Klassikern & Hits! **Eintritt** 8 €. Wer eine eigene Ukulele hat, gerne mitbringen.

Sa., 22.11.25, 11:00 Uhr

## Adventlicher Wintermarkt

Wintermarkt und Basar zum Stöbern und Staunen im Festsaal. Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg-Poppenbüttel.

So., 23.11.25, 10:00 Uhr

## Adventsmarkt

Weihnachtsdekorationen, Kekse, Schmuck, Holzbrandmalerei ... Café, Wurststand, Glühwein, Kakao, LALI, Tangstedter Landstraße 182, 22417 Hamburg.

So., 23.11.25, **TIPP**  
18:00 Uhr

## Giuseppe Verdi - Messa da Requiem

Chor St. Johannis Altona, Manuela Uhl (Sopran), u. a., HansePhilharmonie Hamburg, Ltg. Mike Steurentaler, St. Johannis-Kulturkirche Altona, Karten 15 €-36 €.



Fr., 28.11.25, 11:00 Uhr

## Tag der offenen Tür

... beim Deutschen Senioren-ComputerClub Hamburg. Details auf Seite 27. Oehleckerring 6a, Hamburg-Langenhorn.

Sa., 29.11.25, 14:00 Uhr

## Weihnachtsbasar

Weihnachtsbasar in der Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, Hamburg.

Mi., 3.12.25, **TIPP**  
18:00 Uhr

## 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, Erikahaus, Gebäude W29.



Fr. 12.12.2025, 17:45 Uhr

## Weihnachtslieder-Mitsingabend

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

Anzeige

## Veranstaltungen in der Parkresidenz



• **Di., 04.11.25, 19 Uhr - South West Old Time: „New Orleans Jazz“**  
Seit ihrer Reunion im Jahre 2018 haben sich die South West Oldtime All Stars zu einer festen Größe in der europäischen Traditional-Jazz-Szene etabliert, mit weit über 200 Konzerten seither. **Eintritt:** 20 €.

• **Di., 11.11.25, 19 Uhr - Duo Trovero: „Cinema Tango“**  
In der Besetzung Bandoneón und Klavier spannen die Musiker Hendrik Leßmann (Bandoneón) und Martín Torres Godoy (Klavier) einen kurzweiligen Bogen über Genre Grenzen hinweg. Das Programm ist dabei bewusst abwechslungsreich gestaltet. **Eintritt:** 20 €.

• **Di., 18.11.25, 19 Uhr - Katja Kruse: „Vom Jungfernstieg zur Hafencity - ein virtueller Stadtrundgang“**  
Katja Kruse, erfahrene Stadtführerin und Tourismusexpertin, lädt mit ihren virtuellen Stadtrundgängen alle Interessierten ein, Hamburg von zu Hause aus zu erleben. Sie ist seit über 40 Jahren im Tourismussektor tätig und als Mitglied des Tourismusverbands sowie von Skäl International Hamburg gut vernetzt. **Eintritt:** 15 €.

• **Di., 25.11.25, 17 Uhr - Jazz-Dämmerchoppen mit 8 to the Bar: „Swingin' The Blues“**  
‘8 to the Bar’ wurde 1985 in Hamburg als Strassenband gegründet und hat sich seitdem viele Bühnen in Deutschland erobert. Neben dem abwechslungsreichen Repertoire der Gruppe ist es die Spielfreude und die Leidenschaft der drei Musiker, die das Publikum immer wieder mitreißt. **Eintritt:** frei – Essen und Trinken à la carte – Um Anmeldung wird gebeten.

• **Sa., 29.11.25, 14 Uhr - Weihnachtsbasar**



**Karl-Lippert-Stieg 1  
22391 Hamburg-Poppenbüttel  
Telefon 040/60 60 8-0  
[www.parkresidenz-alstertal.de](http://www.parkresidenz-alstertal.de)**

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