

SEIT 2011

Senioren Magazin | Oktober 2025

SeMa

+ H A M B U R G +

Das Magazin für die
GENERATION 55+

GRATIS
zum Mitnehmen



Foto: LSB/Jörn Meve

Hamburg

Landes-Seniorenbeirat

Neue Amtszeit gestartet **S. 7**



Foto: Jakob Thiekoetter

**Unsere Nachbarn,
unsere Geschichten**

Leonie Dierksen

mutly - gemeinsam statt einsam **S. 8**



Foto: Marion Schröder

Exklusiv-Interview

Björn Tegeler

über seine Rudi-Carrell-Show **S. 10**



Foto: Happy END info-messe

Happy END info-messe

Tabus abbauen

Leben bewusst gestalten **S. 24**

*Design
im Alter*

DER STIL DER SPÄTEN JAHRE **S. 4**



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



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

Herzliche Einladung zum Vorsorgenachmittag!

Viele Menschen denken, dass ein unendliches Leben auch unendliche Freude bereiten würde.

Tatsächlich ist der Umstand, dass wir nur eine begrenzte Lebensspanne haben, ein wichtiger Teil des Mensch-Seins an sich.

Man kann sich mit verschiedenen Verfügungen und Vollmachten gut vorbereiten auf das Lebensende. Dazu gehören Vorsorgevollmachten, Testamente, Patientenverfügungen und die Bestattungsvorsorge. Zur Sicherung der eigenen Vorstellungen (Selbstbestimmungsrecht) und zur Entlastung der Angehörigen ist es wichtig, sich vor den schwersten Stunden festzulegen.

Schwerpunkt des Clasen Vorsorgenachmittags ist das Thema Bestattungsvorsorge.

Wann: 15.10.2025, 17 Uhr

Wo: Clasen Bestattungen, Eilbeker Weg 16,
22089 Hamburg, **Kosten:** keine

CLASEN

Bestattungen

CLASEN Bestattungen • Tel. (040) 25 80 55

INHALT

- 4 Design im Alter**
Der Style der späten Jahre
- 7 Landes-Seniorenbeirat Hamburg:**
neue Amtszeit
- 8 Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Leonie Dierksen und mutly –
gemeinsam statt einsam
- 9 Vereinsmeierei**
Leben im Abseits e. V.
- 10 Neues aus der Welt der Stars**
Björn Tegeler: Eine Hommage an Rudi Carrell
- 12 Liebe & Freundschaft**
 - Eine Schulter zum Anlehnen
 - Freundschaft zählt
- 14 Kochen & Backen mit Sabine Mehl**
- 16 Kleinanzeigen**
- 19 Reisen & Ausflugstipps**
Die Terrakotta-Armee-Ausstellung
in Hamburg-Horn
- 20 Reisen & Ausflugstipps**
In Gedanken beim Alten Fritz
- 21 SeMa mitgestalten**
Abstimmung: Slogan fürs SeMa
- 22 Rätsel**
- 24 Messen & Events**
Happy END info-messe
- 26 Kunst & Kultur**
Das Große im Ganzen erkennen
- 27 Gesundheit & Fitness**
Speichel (Spucke) – ein ganz besonderer Saft
- 28 SeMa im Experten-Gespräch**
Wenn Knochen schwächer werden
- 29 Digitale Tipps & Trends:**
Onlineshopping – bequem und sicher einkaufen
- 30 SoVD-Sozialtipp**
Wohngeld: Unterstützung bei
steigenden Wohnkosten im Alter
- 31 Veranstaltungen**

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

Handelsregister
HRB 190298
Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

E-Mail
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

Korrektur
Sibylle Kumm

Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen

Jan Philipp Platenius
Tel.: 040/22 89 77 01
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 November 2025
am 05.10.2025

Verteilung der
November-Ausgabe
ab 01.11.2025

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.



Ausstellungsansicht „Hello Image. Die Inszenierung der Dinge“, MK&G.



Albert Renger-Patzsch (1897–1966), Werbung für Kaffee Hag, 1925, © Albert Renger-Patzsch Archiv | Ann und Jürgen Wilde, Züllich | VG Bild-Kunst, Bonn 2025

Design im Alter

Der Style der späten Jahre

Bis Frühjahr 2026 zeigt das Hamburger Museum für Kunst und Gewerbe, wie sich Design von Alltagsdingen wandelte. Beispiel: Kaffee HAG. Er ist vielen Älteren vertraut, obwohl das koffeinfreie Heißgetränk nicht speziell für sie geröstet wurde. Und auch Design, Gestaltung, Farbe und Form der Packung oder Tassen waren nicht auf sie ausgerichtet. Doch viele kennen es, weil es lange so blieb, wie es war. Das Design kam in die Jahre und wurde zum Klassiker. Kaffee HAG wurde gleichbedeutend mit koffeinfreiem Kaffee.

Doch selten findet das Design von Dingen Eingang in das Habitat der Älteren. Es gibt zwar das Konzept vom barrierefreien Design. Das meint aber in erster Linie praktische Gegebenheiten wie barrierefreie Wohnungen mit breiten Türen und leicht tastbaren Lichtschaltern. Und auch bei Hightech wird an das Design gedacht: Computer und Smartphones sollten so sein, dass jedermann damit umgehen kann. Doch im analogen Alltag ist Design für Senioren Mangelware. Es gibt Ausnahmen: die Salatschleuder, die mit einer Hand Grünzeug vom Wasser trennt, der Sparschäler für Rechts- und Linkshänder oder das Weinetikett mit Brailleschrift. Praktische Handhabbarkeit statt verspieltes Design führt zu Essbestecken mit großen Griffen bei fehlender Feinmotorik, damit das Auswickeln der Kohlroulade kein Verletzungsrisiko birgt. Möbeldesigner kreieren Anti-Kipp-Möbel. Goldschmiede entwerfen Schmuck, der den Notruf in das Collier integriert.

Konzepte

Dahinter steckt ein Konzept: das Design für alle. Einer derer, die es beherzigen, ist Mathias Knigge, Geschäftsführer des Design- und Beratungsbüros Grauwert, das Produkte und Dienstleistungen für die Generation 50+ entwirft, etwa seniorengerechte Handys mit Notruftaste oder altentaugliche Heckenscheren. Er votiert für ein Design, „das mehrwertorientiert Komfort und Gestaltung in den Vordergrund stellt und auf defizitorientierte Speziallösungen verzichtet“. Dabei kommen seine zwei beruflichen Perspektiven zum Tragen: Er ist Ingenieur und Produktdesigner zugleich. So erklärt sich, warum er sich als Ingenieur für Funktion und Technik und als Produktdesigner für Gestaltung stark macht: Er ist Vorsitzender des Kompetenznetzwerks EDAD – Design für Alle Deutschland e. V. Hier konzentriert sich Knigge darauf, barrierefreie Zugänglichkeit zu steigern und dabei auf eine stigmatisierende Anmutung zu verzichten. Es geht darum, attraktive Mehrwerte für alle zu schaffen. Er kann indessen bis heute „keine erfolgreiche Gestaltung erkennen, die sich ausschließlich auf Senioren ausrichtet, denn gerade ältere Menschen wollen nicht durch spezielle Lösungen nur aufs Alter reduziert werden.“

Aber die Zukunft sieht anders aus: Fast jeder fünfte Hamburger ist über 65 Jahre alt. Die Babyboomer-Generation der 55- bis 75-Jährigen ist für die Hälfte aller privaten Konsumausgaben verantwortlich, so eine

Studie. Und diese Generation ist damit aufgewachsen, dass manches schön und praktisch sein sollte. Knigge: „Die Zukunft ist sicher generationsübergreifend.“

Barrieren

Das lässt der Ästhetik auch Raum, bei Rollator und Hörgerät inklusiv zu sein: „Natürlich gibt es Hilfsmittel und bei diesen einen Bedarf an einem guten Design – praktisch, einfach nutzbar und trotzdem gut gestaltet. Das bedeutet, dass sich Lösungen gut in den Alltag eingliedern lassen sollen und nicht sofort als etwas Spezielles wahrgenommen werden. Bei Rollatoren, Rollstühlen und Gehhilfen kann man das schon gut an der Gestaltung ablesen, noch deutlicher wird es bei Hörgeräten.“ Hier hat Knigge genau hingesehen: Das grobschlächtige Kassenmodell ging in Pension. Neu ist die kaum noch sichtbare Akustik-Hightech hinterm Ohr. Funktionalität und Gestaltung wachsen zusammen.

Beim „Design für alle“ sind Anmutung und Ästhetik kein Selbstzweck, sondern dienen immer der Gebrauchsfreundlichkeit. Ziel ist, dass Dinge des Alltags auch bei individuellen Anforderungen, z. B. aufgrund des Alters oder einer Behinderung, benutzt werden. Dahinter verbirgt sich das gesellschaftspolitische Konzept der Barrierefreiheit. Ursprünglich bezog es sich auf das gleichberechtigte Dabeisein behinderter Menschen. Erst später wurde Barrierefreiheit mehr als



Foto: Ilka Zentgraf

Ilka Zentgraf, Diplom-Designerin: „Höhere Kontraste und größere Schriften sorgen für bessere Lesbarkeit.“



Foto: Pixabay

nur „Zugänglichkeit“. Damit geht es um viel mehr als nur funktionale Barrierefreiheit – vielmehr um kreative Lösungen, die für eine gleichberechtigte Teilhabe für alle Menschen sorgen, egal ob mit oder ohne Einschränkungen.

Schriften

Das sieht auch Ilka Zentgraf von der Hamburger Agentur Deerns & Jungs so, die für „Pflegen und Wohnen“, eines der größten Hamburger Unternehmen für Pflege und Betreuung, Werbekampagnen entwirft: Hier geht es weniger um handfeste Dinge als um Botschaften, also um Broschüren, Plakate oder Anzeigen, die aber ebenso kreativ wie verständlich sein wollen. „Im Kommunikationsdesign gibt es einen Trend, barrierefreier zu gestalten. Höhere Kontraste, größere

Anzeige

DIE NEUE MOBILITÄT

Leicht, bequem und mit Sicherheit aus dem Haus



aktiv
DEUTSCHLAND



HASE BIKES
FAHR DEINEN EIGENEN WEG

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

Das LEPUS STEPS punktet mit einer Sitzhöhe von bis zu 63 cm. So kann man bequem nach unten treten, zugleich sieht man gut und wird gut gesehen. Das Aufsteigen wird zum gefahrlosen Platznehmen, indem man sich einfach seitlich niederlässt und dann ein Bein über den niedrigen Rahmen hebt.

SENIOREN-SCOOTER

Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um. „Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen“, sagt Hermann D. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.

Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.
04121-7 64 63



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!
www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr



**„MEIN ANLIEGEN WAR
ES, EINE PRAKTISCHE
UND VOR ALLEM
ÄSTHETISCHE GEHHILFE
ZU ENTWICKELN.“**

Elke Jensen, Produkt-
designerin und Entwicklerin
von CityCaddy

Fotos: CityCaddy/Enver-Hirsch

re Schriften. Davon profitieren alle, auch Senioren, die oft höhere Kontraste in den Farben und größere Schriften für die Erkennbarkeit und Lesbarkeit benötigen. Für Designer ist Design nie ein Selbstzweck. Design unterscheidet sich von der freien Kunst darin, dass es nutzerorientiert ist. Form follows function.“

Moden

Dabei haben es solche Dinge zuweilen schwer wie die eierlegende Wollmilchsau. Sie sollen einfach im Gebrauch sein, für jeden – unabhängig von körperlichen Fähigkeiten nutzbar, ästhetisch und verkäuflich. In der Mode heißt „Design“ aber oft noch: Klettverschlüsse statt Knöpfe, weite Baumwollpullover, Hosen und



*Bequem und
gemütlich
soll es sein.*

Foto: Pixabay

Autos

Wenn er dann vom Alsterlauf zurück ins Auto steigt, kann das durchaus ein Pkw sein, bei dem die Auto-designer auf das Alter geachtet haben: Ergonomischer Einstieg, gute Übersicht, große Tasten und Assistenzsysteme zum Spurhalten und Einparken machen Freude am Fahren und zeigen Vorsprung durch Technik für Ältere. Doch kaum ein Autobauer kommt auf die verrückte Idee zu betonen, sein Produkt sei speziell für die ältere Generation gebaut. Ein Tabu?

Es gibt selbstbewusste Ausnahmen für den Style der späten Jahre: so etwa den CityCaddy, entworfen von der emeritierten Hamburger Designprofessorin Elke Jensen. Ihn Rollator zu nennen tut ihm unrecht. Der Caddy interpretiert sich als stilvolle Gehhilfe mit Shopper- und Trolley-Funktion. Er vereint Funktionalität mit Manufakturarbeit made in Germany. Anette Bethune, Gründerin des Portals Stildate: „Tatsächlich ist gutes Design längst kein Thema mehr, das nur junge Menschen interessiert. Im Gegenteil: Vielen älteren Menschen ist es sogar sehr wichtig, ihre Vorstellungen von Lifestyle leben zu können. Warum? Weil Menschen dieses Alters endlich das Geld dafür haben, sich auch mal mit etwas Besonderem, vielleicht sogar Maßgefertigtem, zu umgeben. Die Wertschätzung für Dinge abseits des Mainstreams steigt also offenbar mit zunehmendem Alter – und wahrscheinlich ist in dieser Phase des Lebens auch das Budget dafür mehr vorhanden.“

Die Bloggerin, selbst um die 60, hat sicher recht: Laut „Allianz Global Wealth Report“ sind die Baby-boomer die reichste Generation, die je gelebt hat – und sie nimmt weiter zu.

Dr. Hergen Riedel

Anzeige

Schöne Aussichten für Senioren Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichthalpark



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

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

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.
Nicole Schumacher freut sich auf Sie!
Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de
Seniorenresidenz Eichthalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)



Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg mit der Vorsitzenden Sabine Illing (vorne 3. v. li.)

Die **Seniorenvertretungen** sind in die neue Amtszeit gestartet

Im Frühjahr sind Hamburgs Seniorenbeiräte in den sieben Bezirken und auf Landesebene neu gebildet worden. Nach dem Hamburgischen Seniorenmitwirkungsgesetz sind sie vier Jahre lang bis Ende März 2029 im Amt. In den Beiräten sind Frauen und Männer zu annähernd gleichen Teilen sowie jeweils zwei Personen mit Migrationshintergrund vertreten.

Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) mit seinen 15 Mitgliedern ist die ehrenamtliche Interessenvertretung der über 60-Jährigen in Hamburg. Auf der konstituierenden Sitzung im Juni wurde der Vorstand gewählt. Vorsitzende ist Sabine Illing, die langjährig den Altonaer Seniorenbeirat leitete und im vorangegangenen LSB-Vorstand Stellvertreterin war. Reingard Wagner und Ananda Rupasinghe sind die stellvertretenden Vorsitzenden. Die Beisitzer Frank Loeding und Axel Sellmer komplettieren den Vorstand.

Der LSB greift viele Anliegen der älteren Generation auf, thematisiert sie in der Öffentlichkeit und spricht dazu mit politisch Handelnden in Bürgerschaft und Senat. Die Behörden der Stadt sind verpflichtet, den LSB über geplante Regelungen, die Ältere betreffen, zu informieren. Der LSB kann durch Stel-

lungnahmen und Beratung Einfluss auf Entscheidungsprozesse nehmen. Auch grundlegende Themen wie die Rente oder die Zunahme der Altersarmut geht der LSB an.

Im November findet die dreitägige LSB-Jahrestagung mit Teilnehmenden aus den Bezirks-Seniorenbeiräten (BSB) statt. Hier wird es um Teambildung und vor allem um die vorrangigen Anliegen in der neuen Amtszeit gehen. Dabei steht weiterhin der städtische Aktionsplan „Age-friendly City – für ein altersfreundliches Hamburg“ im Mittelpunkt. Großer Handlungsbedarf besteht bei der Verwirklichung der über 100 Maßnahmen des Plans, die der LSB fordert, kritisch verfolgt und unterstützt. Weitere Themen wie der digitale Nachlass stehen auf der Tagesordnung.

Die vom LSB eingesetzten Fachgruppen sind zu ihren ersten Sitzungen zusammengekommen. LSB- und BSB-Mitglieder versuchen gemeinsam, teils unter Hinzuziehung von Fachleuten, wichtige Lebensbereiche und Probleme zu definieren. Lösungsansätze werden erarbeitet und dem LSB-Plenum zur Entscheidung vorgetragen. Acht Fachgruppen widmen sich den Themenfeldern Altersarmut, Digitalisierung, Pflege und Gesundheit, Mobilität, Integration, Inklusion, LSBTIQ+ (Lesben, Schwule, Bi, Trans, Inter, Queer), offene Seniorenarbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit. Erstmals eingerichtet wurde die Projektgruppe „Hamburger Klima“, die sich an der Umsetzung des Hitzeaktionsplans der Stadt mit eigenen Vorschlägen beteiligen wird.

Die Aktivitäten werden von zwei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen koordiniert. Die LSB-Geschäftsstelle liegt zentral in der Altstadt der City, das Rathaus ist um die Ecke. „Wir freuen uns auf die kommenden Herausforderungen“, unterstreicht Sabine Illing, „und werden in unserem Engagement nicht nachlassen.“ Aktuelle Informationen, auch zu den Bezirks-Seniorenbeiräten, findet man auf der Website www.lsb-hamburg.de



Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Brandstwierte 1, 20457 Hamburg
E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de
Tel. 040/428 37-19 34

Leonie Dierksen und mutly – gemeinsam statt einsam



Manchmal entstehen die besten Ideen aus persönlichen Wendepunkten heraus. So war es auch bei Leonie Dierksen. Die 31-jährige Hamburgerin, die zehn Jahre in der Werbebranche gearbeitet hat, merkte nach einem Schicksalsschlag, dass ihr etwas fehlte: „Ich wollte etwas tun, das wirklich Sinn stiftet.“ Also kündigte sie ihren Job, ging auf Reisen – und kam mit einer Vision zurück.

Heute ist sie Mitgründerin und Geschäftsführerin von mutly, einem neu gegründeten gemeinnützigen Sozialunternehmen, das in Eimsbüttel gestartet ist. Die Idee ist einfach, aber wirkungsvoll: Seniorinnen und Senioren werden an der Haustür abgeholt, in kleinen Gruppen zu Veranstaltungen begleitet – und danach sicher wieder nach Hause gebracht.

„Viele haben Lust, etwas zu unternehmen, trauen sich aber nicht mehr allein“, sagt Dierksen. Unsicherheiten bei Dunkelheit, lange Wege oder die Angst, niemanden zu kennen – all das kann dazu führen, dass Menschen lieber zu Hause bleiben. mutly setzt genau dort an. Ob Theaterabend, eine Führung im Feldstraßenbunker oder ein gemütlicher Spielenachmittag –

die Angebote sind vielfältig. Besonders schön: Die Gruppen sind klein genug, damit schnell Gespräche entstehen und neue Bekanntschaften wachsen.

Das Modell funktioniert über Mitgliedschaften: Wer dabei ist, erhält regelmäßig einen Veranstaltungskalender – auf Wunsch per Post oder online per E-Mail. So können Interessierte in Ruhe auswählen. Viele Angebote sind kostenfrei, andere sehr günstig. Und wer möchte, darf eigene Vorschläge einbringen. So entstand etwa ein Ausflug ins Zollmuseum – angeregt von einer Teilnehmerin, die „schon so lange mal wieder hinwollte“. Interessierte können auch kostenlose Probeveranstaltungen besuchen.

Dass es bei mutly nicht nur ums Organisieren geht, zeigt eine Anekdote: „Da sind unsere Gäste einfach ohne uns ins Taxi gestiegen und alleine zur Veranstaltung gefahren“, erzählt Leonie lachend. „Wir haben verstanden: Wir müssen immer genau absprechen, wie die Abholung abläuft.“

Hinter mutly steht ein kleines Team: Neben Leonie sind Linus und Björn dabei. Zukünftig wollen sie das Angebot ausbauen – zunächst in weiteren Hamburger Stadtteilen, später vielleicht sogar bundesweit. „Einsamkeit im Alter ist eine große gesellschaftliche Herausforderung“, betont Dierksen. „Wir möchten einen Beitrag leisten, damit ältere Menschen Freude, Gemeinschaft und Abwechslung erleben können.“

Inspiration war ihr eigener Großvater. Mit 86 Jahren ist er noch immer voller Energie und Lebenslust. Sein Spitzname „Mutschler“ wurde zum Ausgangspunkt für den Namen mutly – ein Symbol für Mut und die Zuversicht, dass Lebensfreude keine Frage des Alters ist.

Leonie beschreibt sich als „echte Hamburger Deern“: hier geboren, hier verwurzelt. Und doch wagt sie Neues, wo andere zögern würden. Mit Herzblut, Mut und einem klaren Ziel zeigt sie, wie Zusammenhalt in einer Großstadt gelebt werden kann. Wer Lust hat, einmal selbst bei mutly dabei zu sein, erreicht das Team telefonisch oder über die Website. „Am einfachsten ist es anzurufen“ sagt Leonie. „Dann erklären wir alles in Ruhe und schicken auf Wunsch auch die Unterlagen per Post.“ Vielleicht trifft man sich also schon bald bei einer Lesung, einem Konzert oder einer Tasse Kaffee. Denn eines ist sicher: Gemeinsam macht das Leben mehr Freude.

Text: Jan Philip Platenius

Anzeige

STERBENDE BEGLEITEN LERNEN



Vorbereitungskurs Hospizbegleitung

Der Kurs beginnt am 9.1.2026.
Haben Sie Fragen zum Vorbereitungskurs und Ehrenamt?
Melden Sie sich bei uns!

Ambulanter Hospizdienst Alten Eichen
Anmeldung unter Tel. 040 5487 1680
hospiz-alteneichen@pflagediakonie.de
Wördenmanns Weg 23, 22527 Hamburg



Dem Menschen zuliebe.

Kontakt: mutly - Haus des Engagements,
c/o betahaus, Eiffelstraße 43, 22769 Hamburg,
Tel.: 0170/104 31 81, Webseite: www.mutly.org

Leben im Abseits e. V.

Hilfe für Menschen ohne Wohnung am Rand der Gesellschaft

LEBEN IM
ABSEITS



Wenn ich mir etwas wünschen könnte, dann wäre es eine Wohnung.“

Diesen Satz hören wir oft in unserer Vereinsarbeit. Nach einer offiziellen Erhebung des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen leben rund 3800 Menschen in Hamburg auf der Straße – Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Frauen und Männer. Schicksalsschläge, gesundheitliche oder finanzielle Probleme,

zu geringe Renten oder steigende Mieten drängen sie in diese Situation. Strukturelle Hürden machen es schwer, wieder ins Regelsystem zurückzufinden.

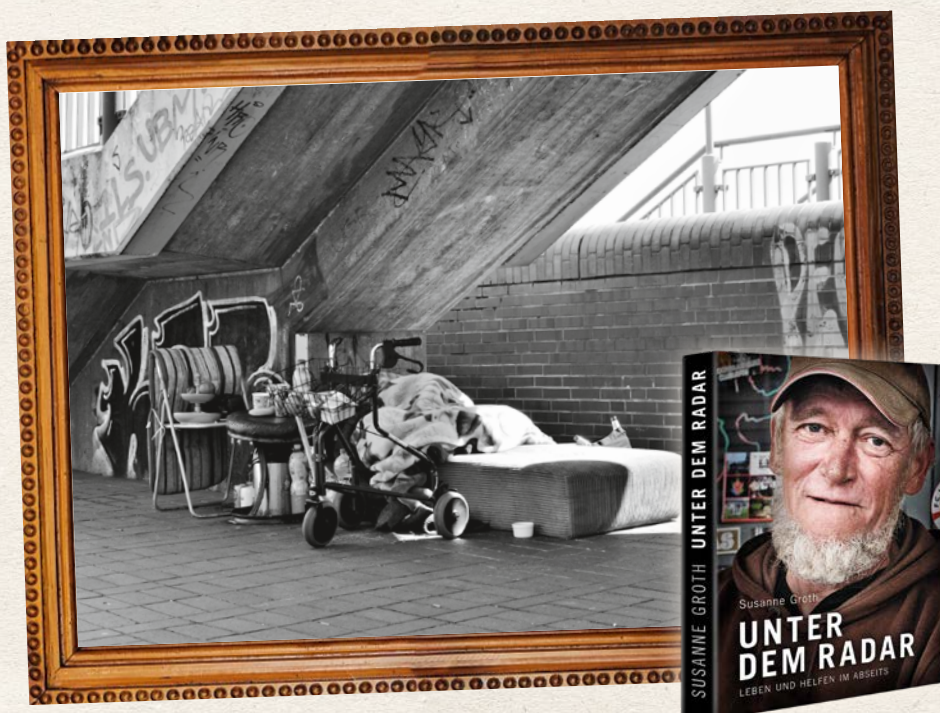
Der Verein Leben im Abseits e. V. setzt sich für diese Menschen ein. Mit Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit bauen wir Vorurteile ab und sensibilisieren für die gravierendste Form von Armut in einem reichen Land wie Deutschland. Wir gehen in Schulen und Universitäten,

geben Seminare und Workshops und veranstalten Events für Bürger*innen und Bedürftige. Ergänzend bieten wir direkte Hilfe:

Im Projekt „Der Schritt Vorwärts – Ein Weg aus dem Abseits“ stellen wir im Hotel Schanzentern in Altona fünf Zimmer nach dem Housing-First-Prinzip zur Verfügung. So finden Menschen schnell Ruhe und Privatsphäre, um ihre Probleme anzugehen. Bereits 35 Teilnehmende konnten wir dauerhaft in gesicherten Wohnraum vermitteln. Seit diesem Jahr sind wir zudem für acht Wohnungen im Trinitatis-Quartier Altona zuständig – ein wichtiger nächster Schritt.

Begonnen hat alles mit Interviews im „Café mit Herz“. Dort hat Susanne Groth sich mit den Besucherinnen und Besuchern über ihr Leben und ihre Wünsche unterhalten. Die Kontakte hat sie genutzt, um den Verein „Leben im Abseits“ zu gründen. Ihr Buch „Unter dem Radar“ und der Bildband „Abseits“ finden Sie auf unserer Website.

Wir freuen uns, wenn Sie eine unserer Veranstaltungen besuchen oder unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen, damit wir obdachlosen Menschen in Hamburg weiterhin helfen können.



Fotos: Leben im Abseits e. V.

Sie möchten Ihren Verein vorstellen? Kontaktieren Sie uns: 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

Foto: Adobe Firefly

**NEUES
AUS DER WELT
DER STARS**

Björn Tegeler

EINE HOMMAGE AN RUDI CARRELL

Der Entertainer, der für seine Rudi-Carrell-Show gerade vom „Künstler-Magazin KM“ zum „Künstler des Jahres“ ausgezeichnet wurde, ist das beste Double des beliebten Holländers in Deutschland. In seiner Show moderiert der charmante 45-Jährige, singt mindestens zehn der bekanntesten Carrell-Lieder und spielt mit seinem Publikum – genau wie der frühere niederländische Fernsehliebling, der am 27. April 1974 zum ersten Mal seine Sendung „Am laufenden Band“ startete.

Verblüffend ist, dass der gebürtige Rheinländer Björn Tegeler sogar mit dem niederländischen Akzent spricht, der das charakteristische Merkmal des 2006 verstorbenen Künstlers war. Mit seiner Show bringt Tegeler mit Schwung und Charme ein Stück Fernsehgeschichte zurück und vereint damit Vergangenheit und Gegenwart in Perfektion und Harmonie. Wir begleiteten den ausgebildeten Musicaldarsteller auf seinem emotionalen Ausflug in die Vergangenheit nach Bremen – auf den Spuren des Showmasters.

Exklusives Interview mit Björn Tegeler fürs SeMa:

Sie stehen schon über 20 Jahre als Moderator und Sänger erfolgreich auf Bühnen. Wie kamen Sie auf die Idee, die Sendung „Am laufenden Band“ wiederzubeleben?

Ich las einen Aufruf, dass ein Rudi-Carrell-Double gesucht wird. Daraufhin sah ich mir seine Shows an, lernte seine Lieder und übte seinen Akzent. Dann rief ich den Agenten an und verblüffte ihn mit den Worten – mit dem von mir gelernten Akzent: „Lass dich überraschen, Sie haben Ihren Showmaster gefunden.“ Er lachte herzlich. Wir trafen uns zu einem Gespräch, und nach einiger Zeit und viel Arbeit ist diese Show daraus entstanden.

Sahen Sie früher auch die Shows mit Rudi Carrell?

Früher war es in unserer Familie so, dass wir Samstagabend gemeinsam vor dem Fernseher saßen und uns Unterhaltungssendungen ansahen. Es gab noch keine Handys, die uns ablenkten, und auch nur wenige TV-Sender. Die Rudi-Carrell-Shows in-

*Björn Tegeler
als Rudi Carrell
während seiner
Show*



Sonnenblumen hatten für Rudi Carrell eine große Bedeutung. Björn stellte sie auf das Grab in Heiligenfelde.



Björn Tegeler wurde vom „Künstler-Magazin KM“ als „Künstler des Jahres 2025“ ausgezeichnet. Hier mit seiner Assistentin Bodil Strutz.

In der Lloyd Passage in Bremen: Björn Tegelers Hände passen genau in die Bronze-Abdrücke von Rudi Carrell.





Showmaster Rudi Carrell, geb. 19. Dez. 1934 in Alkmar, gest. 7. Juli 2006 in Bremen

teressierten mich auch schon als Junge. Zur Goldenen Hochzeit meiner Großeltern sang ich als Neunjähriger für sie zu ihrem Jubiläum das Lied „Lass dich überraschen“. Ich wollte ihnen damit einen schönen Tag bereiten.

War Rudi Carrell ein künstlerisches Vorbild für Sie?

Er war für mich immer präsent als Showmaster. Auf jeden Fall inspirierte er mich mit all seinen Talenten und auch so, wie er seine Sendungen präsentierte. Der Inhalt seines Liedes „Showmaster ist mein Beruf“ passt jetzt auch 100-prozentig zu meinen vielseitigen Aufgabengebieten.

Wie damals in „Am laufenden Band“ steht Ihnen auch eine Assistentin zur Seite. Wie heißt sie?

Sie heißt Bodil Strutz. Ich lernte sie während meiner Ausbildung an der Stage School in Hamburg kennen. In unserer Show heißt sie Doris.

Sie hatten eine umfangreiche künstlerische Ausbildung und arbeiten auch auf verschiedenen Gebieten. Welche sind das?

Als jüngster, 23-jähriger Solist durfte ich an Bord der AIDA-Flotte im Showteam singen und moderieren. Für Firmen-Events und größere private Feiern werde ich als Moderator gebucht. Ich liebe auch die großen Partien aus Musicals – wie die des Erik, der Titelrolle aus „Phantom der Oper“, oder die aus „Tanz der Vampire“ und auch ABBA-Lieder. Alles passt stimmlich zu mir. In erster Linie muss mir meine Arbeit Spaß bereiten.

Zum Schluss noch die Frage: Wie empfanden Sie den Besuch in Bremen?

Sehr bewegend. Es waren emotionale Momente, besonders der, als ich am Grab Rudi sehr nah war. Was mich auch erstaunte, war, dass meine Hände 100-prozentig in seine Abdrücke am Boden der Bremer Lloyd Passage passten.

Text: Marion Schröder

Kontakt:

Björn Tegeler, Tel.: 04531/892 88 90, info@bjoerntegeler.de

Termine der Show:

11.10.2025 Rudis Dinner-Show mit Drei-Gänge-Menü, ab 18 Uhr, in Beckers Restaurant, Frankenburg 27, 28865 Lilienthal bei Bremen, Tel. 04298/35 16

12.10.2025 Carrell-Show (60 Minuten) inkl. Kaffee und Kuchen im Bürgerhaus, Mühlenstraße 22, 23843 Bad Oldesloe, Tel. 04531/50 43 67, freier Eintritt

17.10.2025 Rudi-Carrell-Dinner-Show im Restaurant Am Mühlengrund, Karl-Marx-Straße 12, 23972 Dorf Mecklenburg, Tel. 03841/79 64 41

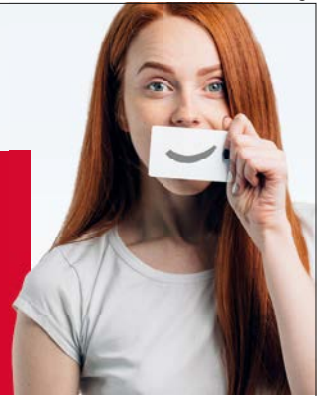
Tickets: www.das-laufende-band.de

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



Eine Schulter zum Anlehnen

Manchmal schreibt das Leben die schönsten Geschichten. Gerade in schwierigen Zeiten kann ein kleiner Schritt den entscheidenden Unterschied machen. Eine Leserin hat uns ihre sehr persönliche Erfahrung anvertraut – eine Geschichte über Mut, Hoffnung und die wunderbare Überraschung, noch einmal eine große Liebe zu finden.



Bei meiner Suche nach einem Partner habe ich großes Glück gehabt, auch wenn der Weg dorthin nicht einfach war. 2017 verstarb mein langjähriger Lebensgefährte – im selben Jahr, in dem ich in den Ruhestand ging. Ein tiefer Einschnitt. Um meinen Schmerz zu verarbeiten und mir selbst etwas Gutes zu tun, begann ich 2018 meine Weltreise. Ich entdeckte ferne Länder, 2019 reiste ich weiter – und dann kam 2020 Corona.

2021 fühlte ich mich einsamer denn je. Die Welt stand still, an Reisen war nicht zu denken. In dieser Stille kam mir ein Gedanke, den ich vorher nie ernsthaft erwogen hatte: eine Kontaktanzeige. Also schrieb ich ins „Hamburger Abendblatt“:

EINE SCHULTER ZUM ANLEHNEN. 67 J., REISELUSTIG, INTERESSIERT AN ALLEM SCHÖNEN, SUCHT WITWER. TRAU DICH!

Die Resonanz war klasse: Ich erhielt Zuschriften und beant-

wortete jede einzelne. Manche Begegnungen fanden nur am Telefon statt, andere führten zu Spaziergängen oder einem Kaffee. Es waren interessante Gespräche, jeder Kontakt hatte etwas Eigenes – aber die „richtige“ Begegnung war nicht dabei. Nach einigen Wochen beschloss ich, meinen Weg weiterhin allein zu gehen.

Doch dann, drei Wochen später, flatterte ein einzelner Brief ins Haus. Am Computer geschrieben, kurz und klar: Witwer, 71 J., 1,79 m, 75 kg, Nichtraucher, sportlich, offen für Kultur und alle Dinge, die das Leben bereichern. Wünscht sich Kontakt für ein persönliches Gespräch. Trau dich auch. Alles Gute, H. M.

Dieser Brief veränderte mein Leben. Ein Treffen im Café war wegen Corona nicht möglich, also kam er zu mir nach Hause. Nur wenige Tage später besuchte ich ihn wiederum. Aus Gesprächen wurden gemeinsame Stunden, aus Stunden wuchs Ver-

trauen. Wir beschlossen, unseren Kontakt fortzuführen – und dabei jeder sein eigenes Heim zu behalten.

Heute leben wir glücklich genau mit diesem Arrangement: Von Freitag bis Dienstag besuchen wir uns abwechselnd, mittwochs und donnerstags kümmert sich jeder um seine eigenen Dinge. Die Freude auf das Wiedersehen ist jedes Mal groß. Gemeinsam konnten wir sogar meine Weltreise fortsetzen: Neuseeland und Kuba waren unsere Ziele.

Nicht aufgeben – das ist mein Rat. Auch wenn der Weg manchmal steinig scheint, das Glück kann immer noch anklopfen, manchmal in Form eines unscheinbaren Briefes. Unsere Familien haben uns herzlich aufgenommen und freuen sich mit uns über unser Glück. Ich kann nur bestätigen: Das Leben hat auch nach schweren Verlusten noch Überraschungen bereit – wenn man sich traut.

Text: eine Leserin



Soziale
Unterstützung
schützt vor
Depressionen.

Foto: Pixabay

Freundschaft zählt

– wie sie depressive Symptome bei Menschen mit Demenz vermindert

Viele Menschen mit Demenz leiden auch unter Depressionen. Das macht die Krankheit für sie besonders schwer und beeinflusst ihren Alltag und ihr Wohlbefinden negativ. Nun zeigt eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen in Greifswald: Wer gut von Familie, Freunden oder Betreuern unterstützt wird, hat weniger depressive Symptome. Das kann das Leben der Betroffenen deutlich verbessern.

Depressionen bei Demenz sind leider weit verbreitet – sie machen traurig, rauben Energie und können sogar das Fortschreiten der Demenz beschleunigen. Dr. Iris Blotenberg und ihr Team am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Greifswald fanden heraus, dass Menschen mit Demenz weniger unter Depressionen leiden, wenn sie sich sozial eingebunden und umsorgt fühlen.

Das bedeutet: Die Nähe und Unterstützung der Menschen um sie herum ist sehr wichtig. Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder einfach das Gefühl, nicht allein zu

sein können helfen, depressive Gefühle zu mindern. Die Studie wurde von der Alzheimer Forschung Initiative (AFI) unterstützt und in einer amerikanischen Fachzeitschrift veröffentlicht.

Für Angehörige und Betreuer heißt das auch: Ein offenes Ohr, Geduld und gemeinsame Zeit machen einen großen Unterschied im Leben von Menschen mit Demenz. Denn soziale Wärme und Geborgenheit sind wertvolle Medizin, die zusätzlich zu Medikamenten und Therapien das Leben heller machen können.

Text: Corinna Chateaubourg



Foto: Maria Herzog

Dr. Iris Blotenberg, Postdoktorandin am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Greifswald

Tipps für Angehörige und Freunde bei Depression und Demenz

- **Zuhören und geduldig sein:** Nehmen Sie Sorgen und Ängste ernst, auch wenn sich Betroffene verschließen. Geduld hilft, Vertrauen aufzubauen.
- **Gespräche ermutigen:** Sprechen Sie offen und liebevoll über die Gefühle und motivieren Sie zur ärztlichen Abklärung und Behandlung.
- **Gemeinsam aktiv bleiben:** Kleine gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder Hobbys fördern die Stimmung und lockern den Alltagstrott auf.
- **Alltag strukturieren:** Helfen Sie, den Tag mit festen Ritualen und Aufgaben zu gestalten – das gibt Halt und Sicherheit.
- **Soziale Kontakte stärken:** Fördern Sie Besuche, Telefonate oder Treffen in Gruppen, damit sich Betroffene nicht isoliert fühlen.
- **Hilfe annehmen:** Nutzen Sie Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder professionelle Unterstützung, um gemeinsam besser zurechtzukommen.
- **Verständnis zeigen:** Depression ist eine Erkrankung, keine Willensschwäche. Schuldgefühle und Vorwürfe vermeiden.

Diese einfachen Schritte können das Leben mit Demenz und depressiven Symptomen spürbar erleichtern und für mehr Lebensfreude sorgen.

Anzeige

**Sicher schlucken
einfach genießen**

Flüssigkeiten sofort köffelbar – heiß oder kalt

isi eat® Andickungspulver

- ✓ Klumpenfrei & schnell andicken
- ✓ Geschmack & Farbe bleiben unverändert
- ✓ Einfach dosierbar, sparsam im Verbrauch
- ✓ Ideal für Dysphagie-Pflege

isi eat 850 g €16,99 (€10,99)

isi eat 227 g €5,09 (€3,99)

isi eat 34,99 g €3,99 (€3,49)

HansaGT Medical GmbH
Bilrookdeich 217, 22113 Hamburg
www.hansagt24.com
+49 (0)41 41 256 99
shop@hansagt24.com

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat gibt es bei ihr herbstliche Wohlfühlküche!



mit Sabine Mehl

ZUTATEN:

- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 2-3 Schalotten
- 50 g Parmesan
- Etwa 900 ml Gemüsefond
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Limettensaft
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG:

Kürbisrisotto zubereiten

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel (etwa 1 x 1 cm) schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Gemüsefond erhitzen.



Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Reis hinzufügen und dünsten, bis der Reis glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen. Immer nur so viel heiße Flüssigkeit zugeben, wie das Risotto aufnehmen kann.

Risotto schwach köcheln lassen, ab und zu mit dem Kochlöffel umrühren, sodass immer Bewegung im Topf ist. Nach 5 Min. den Kürbis hinzufügen. Kürbisrisotto noch etwa 15 Min. weiterkochen. Crème fraîche und Parmesan unterrühren und mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Kürbisrisotto

Bestes Kürbis-Risotto-Rezept – Risottoreis mit Hokkaido-Kürbis, Parmesan und Crème fraîche einfach selber machen.

ETWA 4 PORTIONEN, 40 MIN.

Anzeige

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

JEDEN DIENSTAG UND SONNABEND

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



Frischer, selbst gepresster Apfelsaft

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte. Kontrollierter, integrierter, nachhaltiger Anbau.

Die neue Apfelernte ist da
z. B. Elstar und Wellant – frisch vom Baum.
Frisch geerntet – die „Zwetsche“
sowie die neue Birnenernte:
Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Französischer Tortenbrie
sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g € **1.79**

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg



Kürbisbrötchen

Super softe und fluffige Brötchen in Kürbis-Optik. Ideal für ein herbstliches Frühstück oder einen Brunch.

ETWA 8
PORTIONEN,
60 MIN.



ZUTATEN:

Hefeteig

- 350 g Hokkaido-Kürbis
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 500 g Weizenmehl Type 550
- ½ Würfel frische Hefe
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Salz
- 8 Kürbiskerne zum Verzieren
- 8 etwa 80 cm lange Stücke Küchengarn

ZUBEREITUNG:

Hefeteig zubereiten

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen, ggf. schälen und klein schneiden. Kürbisstücke in einem Topf mit Deckel weich dämpfen (etwa 10 Min.). Kürbis pürieren,

250 g abwiegen und abkühlen lassen. Milch erwärmen und Butter darin zerlassen.

Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe daraufbröckeln. Übrige Zutaten, das warme Milch-Butter-Gemisch und das Kürbispüree hinzufügen.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Kürbisbrötchen formen

Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal durchkneten, in 8 gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Eine Schnur mittig über eine Teigkugel legen und unter der Kugel überkreuzen. So wieder um die Kugel nach oben führen, dass die Schnüre die Kugel vierteln. Die Schnur wieder überkreuzen und versetzt nochmal so um die Kugel führen, dass alle Viertel noch einmal halbiert werden. Die Schnur verknoten und die Kürbisbrötchen auf das vorbereitete Backblech legen. In jedes Brötchen oben mittig einen Kürbiskern hineinstecken und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Min. gehen lassen.

Kürbisbrötchen backen

Den Backofen vorheizen auf etwa 180 °C (Ober- und Unterhitze, Heißluft: etwa 160 °C). Das Backblech in den Ofen schieben (Einschub: unteres Drittel) und Brötchen für circa 20 Minuten backen.

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 09,00
- Sylter Krabbensalat 100 g € 05,00
- Räucherlachs 200 g € 09,00
- Lachscocktail 200 g € 07,00

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

GEBRÜDER
TIMM
LECKERES GEFÜGEL

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

Regional! **Geflügelspezialitäten** **Lecker!**
Hausgemachte Salate

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

Geflügelhof Hellfritz

- Ab sofort im Sortiment: **Frische Enten/-teile**
- Ab Herbst wieder im Sortiment: **Frisches Wildfleisch**
- Ab November im Sortiment: **Frische Martinsgans** vom eigenen Hof

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

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
direkt vom Hof 20 Stk. **€ 6,50**

UNTER HUBER

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Wir bieten hochwertige Fleischqualität von natürlich aufgewachsenen Tieren:

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

Achten Sie auf unser Grillsortiment

– BEKANNTSCHAFTEN –

Suche eine Frau, die gläubig ist. Aufgeschlossen für Neues. Alter 48–60. Ich male + radle gerne. Singe + bete täglich. Ich suche nur ernsthafte Frauen. Mit Foto wäre schön. Shalom. **Chiffre 11125**

Natur, Malen, Yoga, Sensibilität, Meditation – offen für Neues – Zufrieden mit wenig Geld. Lebendige Frau sucht gleichgesinnte Menschen. **Bluetentango@gmx.de**

Suche Frau zw. 60 und 70 Jahren für alles Schöne im Leben wie Kultur, Reisen und Körperliches. Bin 80 Jahre alt, 184 cm, 81 kg, Witwer, in HH-Winterhude lebend. Melde Dich bitte gerne mit Bild. **Chiffre 14625**

HH-West, Sie, sportlich und naturverbunden, sucht Wanderfreunde, ab 65 J., für Touren in der Umgebung und auf Teneriffa im November. Kontakt: **chland@gwhmail.de**

Miteinander noch eine schöne „Restlaufzeit“ verbringen ...

Ich, 74 J./161/schlank, suche daher auf diesem Wege einen netten Partner bis 78 J./ab 175. Freue mich auf Deinen Anruf! **Tel.: 0162/902 43 50**

Liebe, Zweisamkeit wünscht man sich auch im Alter. Bin 80, na und? Noch fit und flott, gut aussehend und jünger, 164 cm, 60 kg, vorzeigbar. Suche einen gepflegten Mann für immer. **Chiffre 13325**

Anzeigen-Qualitäten zähle ich nicht auf. Ich bin 72, 1,84, gebildet. Suche die Frau für eine liebevolle dauerhafte Beziehung. Freue mich über Ihre Bildzuschrift. **Chiffre 13425**

Sympath., attr. Sie, Mitte 70, 168/NR, sucht einen humor-/liebvollen Partner für gemeinsame Unternehmungen, Kultur, Reisen, Theater u. essen gehen. Um das Leben noch einmal gemeinsam zu gestalten. RM PI/HH-West. **Chiffre 13625**

Er, 80+, schlank, humorvoll, NR, vielseitig interessiert,

möchte dem Weihnachtsstress in die Wärme entfliehen und sucht auf diesem Wege eine liebevolle Partnerin, mit der er dann auch gemeinsam den Lebensabend verbringen kann. Bitte ruf an bei echtem Interesse: **0151/28 79 76 54**

Junggebliebener Witwer möchte liebevolle, viels. interessierte u. reisefreudige Frau mit Kurven kennenlernen. Bin fit & fröhlich und werde als Mittesechziger geschätzt. **Chiffre 13825**

Sportliche Seniorin, 63, noch stramm + heiß, sucht liebeslustigen Mann für erot. Momente... **karinplus@gmx.de**

Mann, 60+, sucht warmerherz., friedfertige Fr. bis 65 mit emotionaler Intelligenz. Liebe Natur – Kino – Pferde u.v.m. Bin handwerklich begabt. Hs. mit Garten wäre schön. **Tel.: 040/18 12 48 24**

Wann, wenn nicht jetzt? Ich, 71+, w., sportlich, fit, gespannt auf Neues, möchte

wieder gemeinsam genießen. Wenn du auch Elbe, Nordsee, Reden, Schweigen magst u. vieles mehr, freue ich mich über deine Antwort. Vielleicht bist du etwas jünger? **Chiffre 13925**

Den goldenen Herbst wieder zu zweit erleben? Junggebliebene Schützenfrau, Anf. 70, sucht empathischen, sportlichen Mann, der Natur liebt, Lust auf gemeinsame Unternehmungen hat. Gern HH-West. **Chiffre 14025**

Eine nicht alltägliche Frau mit 81 sucht einen liebevollen Partner/Begleiter für die nächsten so kostbaren Jahre unseres Lebens. **Chiffre oder garten-lust@gmx.de Chiffre 14325**

Er, 74, 172, Akad., viels. Interessen wie z. B. Politik, Geschichte, Sport, Lesen, sucht liebevolle Sie zwecks gemeinsamer Zukunft. **Chiffre 14425**

Optimistische, lebhafte und spontane Frau, 64 J.,

Anzeige



Wann:
4. und 5.
November 2025
9 – 18 Uhr

Wie:
mit oder ohne Termin

Wo:
in allen Gesundheits-
ämtern in Hamburg



GRIPPE-IMPFTAGE IN HAMBURG

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.hamburg.de/go/impfen

Denken Sie auch an den Impfschutz gegen COVID-19, Pneumokokken und RSV.



Hamburg

1,59 m, NR, Veg., sucht off., lebensfrohen Mann bis 70, mit jungem Geist, für lgr. Beziehung auf Augenhöhe + Freude an körperlicher, zärtlicher Liebe. Email: humor60@gmx.de

Sie 71, junggebl., schlank u. fit, sucht den humorv. gepfl. mobilen Mann für ein freundschaftl. harmonisches Miteinander. rosenblatt2@gmx.net

Ich bin eine fröhl. Frau 70+. Denke jung, bin kreativ, oft charmant u. suche meinen Herzensmenschen, 70–76 Jahre, liebevoll, mit Humor. Unser Herbst wird bunt. **Chiffre 14525**

Mann sucht Mann für nur uns ... gemeinsam schöne Momente. Sei ebenfalls sportlich, ab ca. 55. **Aktsport@**gmx-topmail.de

Witwer, 84, 160, alte Schule, gepflegt, humorvoll, gesund, lebensbejahend, sucht Dame für Freizeitgestaltung, keine Abenteuer. **Chiffre 14725**

– FREIZEIT –

Freizeit + aktiv = Interaktion e. V. Unser Freizeit-Aktionsprogramm findet ihr auf www.freizeitverein-interaktion.de. Für 8,- €/Monat Mitglied werden und mitmachen! Infos auch unter **Tel.: 040/601 63 76**

Alleine reisen ist langweilig. Welche kulturinteressierte und bewegungsfreudige Frau begleitet mich (Seniorin, 74) auf Städtereisen, Ausflüge ins Hamburger Umland und in

die Natur (keine Radtouren)? Möglichkeit zum Kennenlernen bietet die kommende Jahreszeit ja zur Genüge. **harge46@web.de**

Singletreffen, jeden Samstag, 15 Uhr, im Café „Frau Kowolik“, Hanssensweg 3. Weitere Treffen **Tel.: 0151/5354 42 51**

Wir sind eine nette Damen-Runde zum Rumikub-Spielen. Nun wünschen wir uns auch einige Herren. Bitte traut Euch, es macht wirklich viel Spaß, die Damen sind alle sehr nett. Nähe Hagenbecks Tierpark. **Chiffre 13525**

Suche nette Leute (+60) für schöne Spielenachmittage für Skip-Bo + Rommé. Im Bereich Bramfeld, Wandsbek, Farmsen + Barmbek. Ich freue mich auf Euch. (Männer sowie Frauen) **Chiffre 13725**

D. goldenen Oktober genießen! Runter vom Sofa. Frau, 70 J., sucht kultivierte Freundin für gemeinsame Unternehmungen u. Gespräche. Tel. ab 18 Uhr: **0160/170 97 43**

Nach krisenhaften Zeiten wage i. wieder e. Neustart. W., 63, s. Sie f. gemeinsame Zeit: Kochen, Backen, Wandern, Natur, Wasser, Eis essen etc. **Tel.: 0176/49 23 12 23**

Lebensbejahende, fitte 70+ möchte nicht mehr alleine in Konzerte, Fabrik, Abaton, Zeise. Wem geht es ebenso? **Chiffre 14125**

Sie, 75+, sucht Frauen zum Klönen, Spazg. i. d. Natur, für kleine Tagesausflüge, Handy/SMS: **0157/74 26 44 06**

Canasta spielen in Langenhorn. Frau König und andere, bitte melden. **Tel.: 040/520 55 00**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa, 22.11.2025, 10–16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, individuelle Anleitung. **Tel.: 0176/37 57 56 50**

– FERIENIMMOBILIEN –

Sylt/Westerland, gemütliche, große Ferienwohnung, 90 qm, für NR. 2 Schlafzi. für

4 Pers., ruhige Lage, WiGa., strandnah. mind. 7 Tage, ab Oktober noch Termine, pro Woche ab € 980. Auf Wunsch sende ich Ihnen einen Flyer. **Tel.: 0171/432 74 69**

– IMMOBILIEN –

Verlässliches Ehepaar sucht 2–4-Zimmer-Wohnung in HH oder nördlichem Umland zum Kauf. Renovierung, Entrümpelung o. Ä. übernehmen wir gerne auch selbst. **Tel.: 040/46 89 80 62**

Gemeinsam statt einsam. Wohnen plus am Alsterlauf. Wir wollen unseren Lebensabend selbstbestimmt gestalten und genießen. Besuchen Sie www.refugium-mensch-und-tier.de

Norderstedt Souterrain: möbl. 2-Zi-Wohnung, an Pendler, für 400,- € zu vermieten. **Chiffre 14225**

Suche Wohnung von privat, 2–3 Zimmer, 50–79 m², in Hamburg, Norderstedt, **Tel.: 0176/67 28 62 33**

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

– VERKAUF –

Elektrische Nähmaschine günstig zu verkaufen. **Tel.: 040/27 68 06**

Biete an: Atlas Collection. 24 versch. Auto-Standmodelle der Firma Volvo Maßst. 1:43 incl. 2 Garagen mit Platz für 24 Mod. für 100 €. **Tel.: 040/602 97 83**

Biete an: Atlas Collection. 32 versch. Standmodelle H.O.E., Loks und Dieselloks, noch orig. verpackt, für 300 €. **Tel.: 040/602 97 83**

Kompl. Speise- u. Kaffeeservice Valeria rot, Villeroy Boch, u. Teile Fasan u. Burgenland rot. Barzahlung bei Abholung. **Tel.: 040/560 35 87**

Modellflugzeuge, Kunststoff oder Holz, von z. B. Graupner/Robbe usw., bis Spannweite ca. 1,50 m. Preis: VH. **Tel.: 040/822 30 08.**

Electroscooter Neuwerk, rot, 4 Rad, 6 km/h, Ladegerät, Heckkorb. Bed.anl., Ladekabel. VB 575 €. **Tel.: 0162/599 77 99**

Fortsetzung auf Seite 18 7

Anzeige

JA! ZU MEHR BEWEGUNGS-FREIHEIT

• Bei belasteten Gelenken
• Erspart Schmerztabletten

In Ihrer Apotheke!
PZN - 00012061

Arthrosamin Kapseln **STRONG**

90 Kps. = 102g

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

Überrasche Herpes, bevor er es tut!

Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*

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

LyZink Zur Ernährung bei HERPES

www.lyzink.de

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

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



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

Wir suchen für unseren Garten in Wellingsbüttel 14-tägig (5–6 Std.) eine Hilfe mit Gartenerfahrung. Tel.: 040/53 60 965

**Liege-Ergometer, sehr leise,
Tel.: 0160/92 92 97 78**

Priv. Sammler sucht/kauft militärische Antiquitäten wie Orden etc. der Weltkriege. Freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme. **Tel.: 0176/286 292 19**

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

Fußball-Sammler sucht alte Autogramme, Sammelbilder, Eintrittskarten, Stadionzei-

tungen, Trikots, Programmhefte u.v.a., vor 1995. **Tel.: 0421/32 25 73 53** Esselborn

Putzfee gges., alle 14 Tg. 2–3 Std., m. Führerschein, Raum Eidelstedt, Krup. **Tel.: 0176/41 81 27 26**

Privater Fahrerservice, w/m.
Raum Eidelstedt, **Tel.: 0176/**
41 81 27 26

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

Maler+Lackierermeister in
Frührente. Für sämtl. Reno-
vierungen frei. Sehr erfah-
ren, 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.

Suche Arbeit: Haus-, Garten-
pflege, -betreuung in Hamb-
Nord. Pkw vorh. **Tel.: 040/
18 12 48 24**

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

Computerhilfe für Senioren
von Senior, gelernter Com-
puterfachmann. Auch Tab-
let, Handy oder TV. **Tel.:**
040/250 66 94

Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten.

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

Helfe gern, Norderstedter
Rentner, in Haus, Wohnung,
Garten, Entrümpeln, kleine
Reparaturen, alles, was nervt,
Tel.: 040/53 03 49 24, auch per
E-Mail: htimm820@wt.net.de

Es steht Ihnen zu, glücklich zu sein. Lassen Sie uns darüber sprechen. Stress abbauen, Ängste überwinden, Gewohnheiten ändern. Terminvereinbarungen: Tel.: 0160/18 18 015 – Innovation52@web.de

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

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

[illegible]

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

Name/Adresse/Tel./E-Mail:

* Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich die SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH

einmalig, den Betrag von € _____ von meinem Konto abzubuchen.

IBAN: _____

Unterschrift: _____

- ☐
- Private Anzeige**

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

- ☐ **Chiffre-Anzeige**

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

- ☐
- Gewerbliche Anzeige**

15 € + MwSt. pro Zeile

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

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

Einsenden an:
Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Postfach 761007
22060 Hamburg
oder: www.senioren-magazin-hamburg.de/kleinanzeigen

**Einsendeschluss für die
November-Ausgabe: 15.10.25**



Die Terrakotta-Armee-Ausstellung in Hamburg-Horn

Wir besuchten diese informative und sehr interessante Ausstellung, die nach Lübeck jetzt vom 3.10. bis 9.11.2025 auf der Horner Rennbahn zu sehen ist. Die Besucher können die faszinierende Welt des ersten chinesischen Kaisers Qin Shi Huang (259–210 v. Chr.) erleben und viel über seine monumentale Grabanlage erfahren. Beginnen Sie Ihr Erlebnis mit einer fesselnden 40-minütigen Dokumentation über die geheimnisvollen Ursprünge dieser

bedeutungsvollen antiken Statuen. Nach der Multimedia-Vorführung entdecken Sie in aller Ruhe die beeindruckenden Exponate.

In dem großen Zelt werden 170 Ausstellungsstücke präsentiert, darunter 150 detailgetreue Nachbildungen von Terrakotta-Kriegern, die den Kaiser für alle Ewigkeit beschützen sollten. Außerdem sind Pferde, Wagen, Kavalleristen und Bogenschützen, die auch die antike Armee darstellen, zu bewundern.

Vor über 2000 Jahren befahl der erste Kaiser von China, ein einzigartiges Denkmal zu errichten. Er ließ sich ein unterirdisches Mausoleum von göttlichen Ausmaßen bauen. 1974 entdeckten einheimische Bauern in der Provinz Shaanxi während einer Suche nach Wasseradern diesen unermesslich kostbaren und beeindruckenden Schatz. Die Ausgrabungen dauern bis heute noch an. Allerdings bleibt das Grab des Kaisers unberührt, da diese Arbeit erhebliche Risiken für die Wissenschaftler bedeuten würden, wie gefährliche Fallen und hohe Quecksilberkonzentrationen, die in alten Aufzeichnungen erwähnt sind. Diese Terrakotta-Armee gilt als eines der wichtigsten archäologischen Kulturfunde des 20. Jahrhunderts. Die etwas 56 Quadratkilometer große Grabanlage wurde 1987 zum Weltkulturerbe erklärt.

Neben den lebensgroßen Terrakottafiguren zeigt die Ausstellung unter anderem auch Repliken von Grabfunden, Waffen, Töpferwaren und in den Schauvitritten Exponate, die über diese Epoche informieren. Ein beeindruckendes Erlebnis ist ein Besuch im großen Zelt auf der Horner Rennbahn, bei dem Ihnen die chinesische Kultur und Technik nähergebracht werden. Text: Marion Schröder

Liebe Leserinnen und Leser,

auf eine Kleinanzeige vom letzten Mal haben wir von einer Leserin eine, wie wir finden, sehr amüsante und schöne Rückmeldung erhalten. Diese möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.

Die Kleinanzeige lautete:

„Agiler Pirat mit ‚intakter Kanone‘ sucht ‚alte Fregatte‘ 70+ (oder älter) mit großen Rettungsinseln zum Entern. Bitte um deine Hafenkoordinaten. Ahoi!“

Die Antwort unserer Leserin:

Lieber Pirat, auf alle Fälle
Steht deine Kanone an erster Stelle –
Und das im Seniorenmagazin!
Da guckt man ja gleich zweimal hin!
Und sie ist auch noch intakt!
In deinem Alter ein seltener Fakt.
Andere Werte sind nicht im Spiel.
Das macht ja nichts – du bist agil!

Es wirkt jedoch nicht interessant,
Auch ist deine Wortwahl uncharmant,
Dein Geist scheint eindimensional,
Um nicht zu sagen: schlicht banal.
Ich fürchte, statt Rettungsbrüste zu entern,
Wirst du bei uns Fregatten kläglich kentern!
Und auf unsere Hafenkoordinaten
Wirst du ganz sicher ewig warten.

Informationen:

Zu besuchen vom **3.10. bis 9.11.**, täglich von 11–18 Uhr,
Horner Rennbahn – Rennbahnstraße 96 in 22111 Hamburg
Erwachsene 17,– Euro, Kinder (bis 6 frei) und Studenten
14,– Euro, Familienkarte 50,– Euro

Eintrittskarten: Onlinebuchung oder an der Kasse

Alle Informationen unter: www.terrakottaarmee.info

Die bekannten Skulpturen sind beim Umbau vom Dach in ein Gatter verbannt worden.



Die Bauten im Potsdamer Park Sanssouci ziehen von jeher die Massen an.



Fotos: Klaus Karkmann

In Gedanken beim Alten Fritz

Potsdam: Die lange Sanierung des Neuen Palais im Park Sanssouci macht Fortschritte

Das neue Palais ist seit langer Zeit von einem Riesengerüst verdeckt. Bald wird es insgesamt in neuem Glanz erstrahlen.

Sie bleiben einfach die touristischen Höhepunkte in Potsdam: Die Schlösser im Park Sanssouci ziehen die Massen an, auch wenn sie schon länger eine große Baustelle sind – und das auch noch bis 2030 bleiben. Die preußischen Bauten – ob nun verfallen, schon renoviert, noch dunkel oder schon aufgehell – strahlen so viel Historie aus, dass selbst die Umbauten ihren Reiz für neugierige Augen haben. Insgesamt 400 Millionen Euro ist den Verantwortlichen die Rettung nationaler Kulturgüter in Sanssouci wert. Das SeMa schaute auf der spektakulären Historien-Baustelle vorbei.

Die Skulpturen sind gerade vom Dach geholt und in einem Gatter gesichert, Bauzäune versperren die

imposanten Gebäude. Und trotzdem zieht das Ganze die heute mal hanseatischen Touristen in seinen Bann. „Diese Schätze müssen für folgende Generationen einfach zur Verfügung stehen, das ist es allemal wert“, sagt zum Beispiel Rupert Thörle (80) aus Hamburg-Marienthal, der an diesem Frühlingsstag mit seiner Hamburger Seniorengruppe in Potsdam vorbeischaute. Seine Mitfahrerin Bärbel Dethloff (70), auch aus HH-Marienthal, kann sogar eine bautechnische Entwicklung bestaunen. „Ich habe das hier schon 1990 nach der Wende gesehen, da waren alle Steine noch schwarz. Schön, wie das jetzt aussieht“, urteilt die Hanseatin. Schluss aber ist hier noch lange nicht.

In der Tat hatte der Alte Fritz (Friedrich der Große/1712–1786) den Mund wohl zu voll genommen, als er damals von einem unerschütterlichen Prachtbau in seinem Park gesprochen hatte. Die Baumängel in den Schlössern beschäftigen die Behörden seit vielen Jahren. Bereits 2019 konnte die Sanierung des durchfeuchteten Sockelgeschosses abgeschlossen und das Neue Palais endlich auf „trockene Füße“ gestellt werden. Und dann ging es immer weiter – und wird noch lange so weitergehen.

So bleibt Sanssouci in seiner Gesamtheit das, was es nicht nur für Historiker immer schon war: deutsche Geschichte vor den Toren Berlins pur – und damit eine Reise wert. Und irgendwann kommen die typischen Skulpturen aus ihrem Gatter dann auch wieder auf das Dach.

Text: Klaus Karkmann

Anzeige

Johann-Strauß-Gala

19.10.25 um 15.00 Uhr

OPERN factory

Ahrensburger Str. 138
22045 Hamburg-Tonndorf

Preis: 25,00 Euro
67 999 230 oder

www.Opernfactory.com



Liebe Leserinnen und Leser,

DUTZENDE SCHÖNE SLOGAN-IDEEN HABEN SIE UNS GESENDET. HERZLICHEN DANK DAFÜR!

Wir haben nun eine Vorauswahl getroffen und freuen uns, wenn Sie uns mitteilen, welcher der Slogans Ihnen am meisten zusagt:

- ☐ Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran
- ☐ Weil mit 66 noch lange nicht Schluss ist
- ☐ Aktivität & Lebensfreude
- ☐ Gestalter fürs Alter
- ☐ Die Glückspost für Ältere
- ☐ Gesund und glücklich in der zweiten Lebenshälfte

Lieblings-Slogan ankreuzen und einsenden! Mit Einsendung dieses Bogens nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel dieser Ausgabe teil.

Einsenden an: SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Postfach 761007, 22060 Hamburg oder per E-Mail an:
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Hier wird der neue
Slogan stehen



Anzeige

1 Monat
kostenlos*



Malteser Hausnotruf
Zuhause sicher fühlen
ist Knopfsache.



Malteser
...weil Nähe zählt.

Ein Knopfdruck für Sie –
ein sicheres Gefühl für alle:
Unser 24h-Hausnotruf.
Jetzt mit Angehörigen-App.**

Hier informieren:
0800 9966028
(kostenlos, Mo-Fr von 8-20 Uhr)
malteser.de/hausnotruf



* Gültig bis 30.11.2025 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. ** Nicht im Saarland.

ent-
hülstest
Getreide-
korn

Fürst
von
Monaco
† 2005

Eintritts-
möglich-
keiten

Stadt in
Thailand

legeres
Gruß-
wort

Fluss bei
Nizza

Amts-
sprache
in
Pakistan

König
von
Argos

engl.
Männer-
kurz-
name

armeni-
sche
Volks-
gruppe

un-
gefähr

dußsam

altrom.
Philoso-
ph
† 65

indische
Laute

indische
Büffel-
butter

britan-
nische
Sagen-
könig

Hai-
fisch-
flosse

nord-
amerika-
nische
Steppe

weißes
liturgi-
sches
Gewand

Abk.:
Oberin-
spektor

Trink-
spruch

Beruf der
Medien-
branche

Gebirgs-
pfad

stark
wün-
schen

uneinge-
schränkt

Männer-
name

schweiz.
Luft-
kurort

Firmen-
zeichen

Initialen
Rushdies

Sternen-
katalog
(Abk.)

Gottes-
dienst-
ordnung

Ball-
wieder-
holung
b. Tennis

Herr-
scher
von
Syrakus

franzö-
sisch:
Insel

ein
Baustoff

US-
Militär-
sender
(Abk.)

schlep-
pen

hohe
Spiel-
karte

hintere
Fahr-
zeug-
teile

Initialen
von US-
Filmstar
Curtis

molda-
wische
Währung

erste
Frau
Jakobs
(A.T.)

Anden-
indianer

1

6

11

3

7

10

4

9

8

5

chem.
Zeichen
für Ru-
thenium

Frauen-
name

Drogen-
abhängi-
ger
(ugs.)

ital.
Schau-
spielerin
(Ornella)

Substanz
der Gene
(engl.)

Bildzer-
legung
in
Punkte

lauter
Anruf

franz.
Depart-
ment-
hptst.

100 qm
in der
Schweiz

hieraus,
aus
diesem

Umlaut

Staat im
Balti-
kum

dt.
Fußball-
spieler
(WM '54)

Kornrei-
nigungs-
ma-
schine

HoWe-Umzüge

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

Umzüge
ab € 150,-

• Elektroarbeiten
• Büroumzüge
• Möbelerlagerungen
• 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 September 2025

■■■K■F■■■ID■■■E■E■
ERRATA■HOHENZOLLERN
■E■NIX■E■LABOR■L■UE
ZITAT■ELGER■GALAXIS
■N■DUCK■■■DA■LET
AEGIS■L■■■ERR■RE
■K■E■AA■■■V■MEL
REPRINT■■■PLANEN■
■■■L■LOA■■■EL■L■K
ZWAR■DN■■■N■SKAL
■AT■GET■■■PAPIERE
GEIZEN■M■E■DER■R
■RN■B■ABONNENT■SFU
■T■BRUN■LOD■ETHOS
HEIRATEN■B■SUPRA■R■
GRISU■UEBER■B■ITO
■I■ECKBALL■MOMENTAN
■NACHTEIL■EINEN■UNE

MANDELKUCHEN

oberes Sudoku

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

unteres Sudoku

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

1. bis 2. Preis:
Buch „Ü60 - na und?!“

Kaum eine SeMa-Ausgabe war so beliebt wie die letzte mit der Erinnerung an Carlo von Tiedemann. In dieser Ausgabe verlosen wir zwei Exemplare seines Buchs „Ü60 - na und?!“, Carlos Ratgeber und seine Fitness-Formeln für die besten Jahre - mit einem Vorwort von Peter Maffay.



3. bis 7. Preis:
5 x 2 Tickets für die Terrakotta-Armee-Ausstellung

Bis zum 9.11. gastiert die Terrakotta-Armee auf der Horner Rennbahn. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12. Das SeMa verlost 5 x 2 Tickets im Wert von jeweils 17 € unter Ihnen. Weitere Infos: www.terrakottaarmee.info



8. bis 20. 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 13 x 2 Packungen. Weitere Infos: salmix-lakritz.de



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

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

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 15.10.25 senden an:
SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH,
Postfach 761007,
22060 Hamburg,
oder per E-Mail an:
raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



TABUS ABBAUEN, LEBEN BEWUSST GESTALTEN

Seit 2016 – und damit jetzt schon im zehnten Jahr – veranstaltet MIX concepts die „happy END info-messe“ in Hamburg. Die Messe hat sich inzwischen zu einer erfolgreichen und etablierten Institution entwickelt.

Da für ist das Forum Ohlsdorf auf dem Ohlsdorfer Friedhof für diese Messe die perfekte Location. Schließlich ist Europas größter und wohl schönster Park-Friedhof nicht nur am Messetag einen Besuch wert. Gemeinsam mit den unterschiedlichsten Aussteller*innen ist es gelungen, offen und respektvoll den Zugang zu den „Tabuthemen“ Sterben, Tod und Bestattung für Interessierte niedrigschwellig zu ermöglichen und Berührungsängste abzubauen.

Auch wenn für viele Menschen die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben oft erst dann einsetzt, wenn die konkrete eigene Lebenssituation – oder die der Angehörigen – dies erfordert, bietet die „happy

END info-messe“ die Gelegenheit, sich unabhängig von einem konkreten Anlass diesem Themenbereich zu nähern und mit der eigenen Endlichkeit in Berührung zu kommen.

Gemeinsam mit Ausstellerinnen* aus dem gesamten Bundesgebiet und dem angrenzenden Ausland können sich Besucherinnen* bei freiem Eintritt völlig unverbindlich einen Überblick unter anderem zu folgenden Themenbereichen verschaffen: Bestattungen/Bestattungsformen, Urne oder Sarg, Hospiz- und Palliativversorgung, Sterbe- und Trauerbegleitung, Vorsorge, Pflege im Alter, Nachlassregelung ... und vielen weiteren Themen.

Anzeige

WWW.CLASEN-NACHLASSVERWALTUNGEN.DE TELEFON: (040) 41 91 588 190

Ein Sterbefall ist eingetreten.

Was kommt auf Sie zu?

Erfahrung, Professionalität und Einfühlungsvermögen bei der Bearbeitung von Nachlassfällen sind unsere Stärken.

Seit vielen Jahren sind wir als Nachlassverwalter und Testamentsvollstrecker für Gerichte, Notare, gemeinnützige Institutionen, aber auch für Privatpersonen und Erbengemeinschaften tätig.

Vollständige und präzise Abwicklung von Nachlassfällen aller Art
 Nachlasssicherung • Testamentsvollstreckung • Erbengemeinschaften moderieren • Erbscheinverfahren vorbereiten und begleiten • Grundbesitz verwalten • Dokumentation und Abrechnung des Nachlasses • Bearbeitung von Forderungen für den Nachlass und Verbindlichkeiten gegen den Nachlass • Regelung des digitalen Nachlasses



CLASEN & CLASEN

NACHLASSVERWALTUNGS GbR

WWW.CLASEN-NACHLASSVERWALTUNGEN.DE NACHLASSVERWALTUNGS GbR



Vorträge, Krematoriumsführungen, die Ausstellung „Facing Death“ sowie Bus-Rundfahrten über den Friedhof oder ein Besuch im Café Fritz runden den Messetag ab.

„Dein Leben verdient ein Happy End!“ – auch wenn dieser Wunsch nicht immer in Erfüllung geht, liegt es an uns, den Teil unseres Lebens bewusst und aktiv zu gestalten, der uns möglich ist. In diesem Sinne ist die „happy END info-messe“ zu verstehen.

Presse-Info

HAPPY END INFO-MESSE
 Forum Ohlsdorf, Ohlsdorfer Friedhof
 So., 2. 11. 2025 / 10-17 Uhr / freier Eintritt

Dein Leben verdient ein happy END!
happy
END
info-messe
 VORSORGE / PFLEGE / STERBEN / BESTATTEN

Infos zu Vorträgen,
 Friedhofsführungen usw.:
www.happyend-messe.de

Tag der offenen Tür
 im Forum Ohlsdorf
 & Krematorium

Ausstellung "Facing Death"
 102 Totenmasken
facingdeath.org

Evig
 Forum Ohlsdorf
 TAT
 Krematorium Deutsche
 Bestattungsgesellschaft
 Deutsche Bestattungsgesellschaft
 freier Eintritt

So 02.11.25 / 10-17h
Forum Ohlsdorf / Ohlsdorfer Friedhof
 Friedhof Ohlsdorf, Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg | www.happyend-messe.de

DEM  **TOD**
EINEN PLATZ
 IM  **LEBEN**
GEBEN.

Übernehmen Sie Verantwortung und gestalten Sie Ihren Lebensweg aktiv. Bis zum Ende. Bestellen Sie jetzt kostenfrei unseren Bestattungsvorsorge-Ordner.




040 24 84 00

gbi-hamburg.de

GBi
 BESTATTUNGEN
 BESTATTUNGSVORSORGE

Fotos: Happy END info-messe; steinmetzinnung-hamburg.de; www.happy-end-ume.com; www.diekindbestatterin.de; www.stmoment.hamburg

Das Große im Ganzen erkennen

Das SeMa sprach mit dem Schriftsteller, der in Hamburg und Spanien lebt, über seine Motivation, Autor zu werden, und seinen Science-Fiction-Thriller.

SeMa: Wann haben Sie angefangen mit dem Schreiben? Was war Ihre Motivation?

Dilg: Mein Weg durch die Welt der Worte begann 1995 wissenschaftlich mit einem Fachbuch zum Qualitätsmanagement in der IT-Branche. Erst Jahre später, ab 2007, wandte ich mich in Gedichten den feinen Zwischentönen des Lebens zu. Der Impuls zum Romanschreiben kam um das Jahr 2020, ausgelöst durch die beständige Konfrontation mit der Unfähigkeit der Menschheit, im Angesicht globaler Herausforderungen gemeinsam zu handeln.

Der Mensch sieht sich traditionell als Krone der Schöpfung. Was geschieht, wenn eine Lebensform auftaucht, die all unsere Kompetenzen weit übertrifft? In meiner Geschichte begegnet der Mensch dem Neuen mit Abwehr – projiziert die eigenen Schatten, verteuft, was nicht in bekannten Bahnen läuft.

SeMa: Wissenschaft spielt in Ihrem Roman „Die G.O.D.-Maschine“ eine wichtige Rolle. Wie viele Vorkenntnisse, gerade im Bereich Künstliche Intelligenz, braucht man, um Ihren Roman zu verstehen?

Dilg: Ein Vorwissen in den Natur- oder Technikwissenschaften ist nicht erforderlich. Komplexe Begriffe erschließe ich im Dialog, im Fluss der Handlung. Leitmotiv ist der Gedanke, dass das Leben – wie unsere Welt – von zirkulären Zusammenhängen und nicht linearer Verflechtung geprägt ist. Es gilt, das Große im Ganzen zu erkennen, die systemische Natur unserer Realität wahrzunehmen. Die Fähigkeit, gestaltend auf das eigene Leben zu wirken, erwächst aus dem Erkennen dieser Verknüpfungen.

SeMa: Sie leben in Hamburg und Alicante. Wo können Sie am besten schreiben?

Dilg: Der Ort des Schreibens? Weniger das Äußere – mehr die Stille, die Freiheit von Verpflichtungen geben den Takt meines kreativen Schaffens vor. In Spanien locken das milde Licht, freundliche Stimmen und ein entschleunigter Alltag. In Langenhorn wiederum begünstigen das Naturschutzgebiet und die Nähe meiner Katze die Einkehr nach innen. Dem Schreibprozess unterwerfe ich meinen Rhythmus: Es sind Tage des Rückzugs, des klösterlichen Alleinseins, durchbrochen von Klaviermusik, Meditation und forschender Neugier.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegal



Peter Dilg war über 20 Jahre als KI-Systemingenieur, Chief Technology Officer und Business Performance Consultant sowie Trainer, Dozent und Mentor in humanistischer Psychotherapie tätig. Der 72-Jährige hat nun eine Leidenschaft hinzugefügt: Romanautor.

„Die G.O.D.-Maschine“

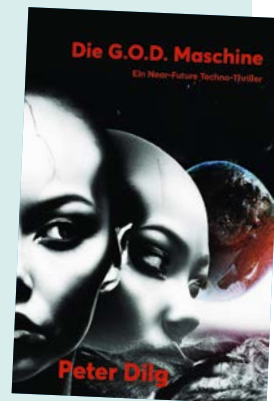
Im Jahr 2101 steht die Menschheit vor ihrer größten Krise: Eine mysteriöse Sterilitätsepidemie bedroht das Überleben der Spezies. Was zunächst als Geschäftsproblem für Richard Andersons Gentec-Konzern beginnt, entpuppt sich als existenzielle Bedrohung für die gesamte Menschheit. Ein Team von Wissenschaftlern entwickelt eine revolutionäre MediCare-Technologie und erschafft dabei unwissentlich Sofia, eine superintelligente KI auf Quantencomputer-Basis.

Können sie einer KI vertrauen, die sowohl ihre Rettung als auch ihr Untergang sein könnte?! Über die Website können Leserinnen und Leser des SeMas ein kostenloses Exemplar des Manuskripts beziehen – in eBook-Form oder als PDF-Skript.

KONTAKT:

Website: www.peterdilg.com

E-Mail: PD-Novelist@protonmail.com



Fotos: Stephanie Rosbiegal

Anzeige



**BürgerStiftung
Hamburg**

Mo., 03.11.2025 | 18 Uhr

**Vererben. Sinn stiften.
Zukunft schenken.**

Infoabend zu Testament und Erbrecht: Wie Ihr Nachlass Gutes bewirken und Hamburgs Kindern eine bessere Zukunft schenken kann.

Infos und Anmeldung
Tel. (040) 878 89 69-60

www.buergerstiftung-hamburg.de



SPEICHEL (SPUCKE) – EIN GANZ BESONDERER SAFT

Jeder kennt diese Sprüche: „Mir bleibt die Spucke weg“ oder: „Uns läuft das Wasser im Mund zusammen“ oder: „Wir lecken unsere Wunden.“ Aber welche Rolle spielt der Speichel in unserem Körper wirklich? Er ist eines unserer wichtigsten natürlichen Schutzsysteme: als Sicherheitsdienst in der Mundhöhle, als Lebenselixier für Zähne und Zahnfleisch sowie eine Art heilender Saft gegen Krankheitskeime. Ein besonderer Türsteher am Eingang zu unserem Körper und damit die erste Schutzbarriere im Mund. Speichel schützt uns vor Zahnfleischentzündungen, Halsschmerzen und sogar vor Schnupfen. Wir schlucken zahlreiche Erreger einfach hinunter, wo sie von der Magensäure eliminiert werden. Der Mensch verschluckt am Tag etwa drei Gramm Mikroorganismen.

Speichel wird als Gemisch aus Wasser, Stärke, Enzymen, Mineralien, Immunglobulinen, Zucker-Eiweiß-Verbindungen ständig von zahlreichen Mundspeicheldrüsen produziert. Bei einem Erwachsenen sind das circa ein Liter in 24 Stunden.

Er sorgt für die Befeuchtung der Nahrung zur Vorverdauung und erleichtert das Schlucken. Unsere Spucke besteht zu etwa 99,5 Prozent aus Wasser und enthält circa 0,5 Prozent gelöste Bestandteile. Das sind etwa Kalzium- und Phosphat-Ionen, Kalium, Natrium, Chlorid, Spuren von Fluorid und Rhodanid, die für die Erhaltung des Zahnschmelzes wichtig sind. Darüber hinaus Proteine, darunter Verdauungsenzyme und ein stark schmerzstillendes Opiorphin, das den Abbau körper-

eigener Opiate hemmt, welche an der Schmerzwahrnehmung beteiligt sind.

Speichel durchfeuchtet den Mund und den Speisebrei und ermöglicht damit die Gleitfähigkeit und das Schlucken. Unter Stress- und Schockbedingungen wird verstärkt Adrenalin ausgeschüttet, wodurch der Speichelfluss plötzlich gehemmt wird. Uns bleibt die Spucke weg, wir spüren eine trockene Mundhöhle. Eine länger anhaltende Mundtrockenheit aber beeinträchtigt die Mundgesundheit und wird auch durch die Nebenwirkungen von Medikamenten, Diabetes, Asthma und in der Menopause verursacht. Wenn zu wenig Speichel produziert wird, hat das gravierende Folgen: Säuren des Speisebreis werden nicht mehr verdünnt und abgebaut. Die Remineralisation zahnhärtender Mineralien für den Zahnschmelz bleibt aus, und es kann Karies entstehen.

Speichel spielt eine sehr wichtige Rolle in der Prävention. Er kann Viren, Bakterien und Pilze abwehren und damit Erkrankungen verhindern. In der Diagnostik können zum Beispiel mithilfe der Mikro-RNA Hinweise auf

den Schweregrad einer Gehirnerschütterung gefunden werden. Die meisten Menschen empfinden Speichel – außer beim Baby – als eklig, sobald er den Mund verlässt. Das Anspucken einer Person ist deshalb eine große Demütigung. Mit dem Speichel können auch ansteckende Krankheiten übertragen werden, beispielsweise Influenza und Tollwut. Das erzeugt manchmal sogar Angst vor dem Sekret.

Text: Rudolf Müller



„MIT DEM ÄRGER IST ES WIE MIT DEM SPEICHEL: ENTWEDER WIR SCHLUCKEN IHN HINUNTER, ODER WIR FANGEN AN ZU SPUCKEN.“

Volkmar Frank, Dichter und
Aphoristiker *1962



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 60 plus.

Anzeige

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

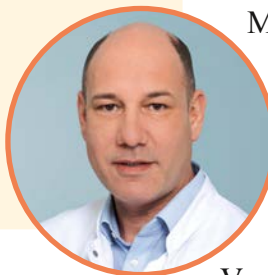
- seit 1994 kompetente Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/28 67-0
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999-95, mail@rechtsanwalt-dehns.de

Wenn Knochen schwächer werden

Knochenschwund, künstliche Gelenke und Mobilität im Alter – Themen für viele Senioren. **Professor Frank Timo Beil** leitet die Orthopädie am UKE und arbeitet an der renommierten ENDO-Klinik. Im Gespräch erklärt er, was man über Osteoporose wissen sollte und wann ein künstliches Gelenk sinnvoll ist.



Herr Professor Beil, bitte stellen Sie sich kurz vor.

Gerne. Ich bin 50 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder und einen Hund. Medizin habe ich am UKE studiert, dort auch promoviert und meine Facharztausbildung in der Unfallchirurgie begonnen. Nach Stationen in Bad Bramstedt und Göttingen bin ich seit 2019 wieder in Hamburg. Heute leite ich die Orthopädie am UKE und arbeite gleichzeitig in der ENDO-Klinik.

Warum haben Sie Medizin und Orthopädie so fasziniert?

Schon im Studium fand ich die Verbindung von konservativer Therapie, Notaufnahme und Operation spannend. Dazu kommt: Mein Vater war ebenfalls Arzt, und im Zivildienst habe ich erlebt, wie erfüllend es ist, Menschen medizinisch zu helfen.

Jeder kennt den Begriff „Osteoporose“. Was steckt dahinter?

Übersetzt heißt es Knochenschwund. Der Knochen baut sich ständig ab und wieder auf. Bei Osteoporose ist dieses Gleichgewicht gestört, sodass der Knochen instabil wird. In Deutschland sind sechs bis acht Millionen Menschen betroffen – also wirklich viele.

Wer ist besonders gefährdet?

Frauen sind häufiger betroffen, aber auch Männer können erkranken. Alter und sinkende Hormonspiegel spielen eine große Rolle.

Kann man vorbeugen?

Ja. Bis zum 30. Lebensjahr sollte man durch Bewegung möglichst viel Knochenmasse aufbauen. Später gilt es, Abbau zu vermeiden: 1000 Milligramm Kalzium täglich über Milchprodukte oder Mineralwasser, 800 bis 1000 Einheiten Vitamin D in Tablettenform als Ergänzung, regelmäßige Bewegung und Koordinationstraining, um Stürze zu vermeiden. Das kann man gut trainieren.

Und wenn die Krankheit schon da ist?

Das Gemeine: Man merkt Osteoporose oft erst beim Bruch. Deshalb sind Knochendichtemessungen wichtig. Bei Diagnose helfen sehr wirksame Medikamente, die sogar wieder Knochen aufbauen können.

Ihr zweites Thema ist die Endoprothetik. Wann kommt ein künstliches Gelenk ins Spiel?

Eine Endoprothese – etwa an Hüfte

oder Knie – ersetzt ein meist durch Arthrose verschlissenes Gelenk.

Mit Osteoporose hängt das indirekt zusammen, weil wir bei geschwächtem Knochen oft zementierte Prothesen einsetzen, die sicherer halten.

Wie finde ich eine gute Klinik?

Vertrauen ist wichtig. Und: Kliniken mit hoher Fallzahl haben weniger Komplikationen. Bei Hüft- und Knieprothesen sollte eine Klinik mindestens 500 bis 1000 Eingriffe pro Jahr durchführen.

Wie lange hält ein künstliches Gelenk?

Heute mindestens 20 Jahre, eher länger. Nicht weil die Chirurgen besser geworden sind, sondern weil die Materialien viel haltbarer sind.

Und wie schnell ist man wieder auf den Beinen?

Die Operation selbst dauert etwa eine Stunde. Schon am OP-Tag stehen unsere Patienten mit Hilfe auf, am dritten bis fünften Tag sind sie wieder sicher mobil und können nach Hause oder in die Reha.

Zum Abschluss eine besondere Frage: Wenn Ihr Lieblingsgelenk sprechen könnte – was würde es sagen?

(Lacht.) Es würde raten: Warte nicht zu lange. Wenn Schmerzen und Einschränkungen die Lebensqualität massiv beeinträchtigen, dann ist der richtige Zeitpunkt für eine Operation gekommen.

Text Jan Philipp Platenius

Anzeige

PFLEGEWERK HAMBURG AMBULANT
beraten · pflegen · helfen
in Bahrenfeld, Wandsbek und Umgebung

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

Wir beraten, Sie entscheiden.
Versorgungsgebiet **Bahrenfeld**
Johann-Mohr-Weg 2 | 22763 Hamburg
☎ 040 / 88 16 99 87
Versorgungsgebiet **Wandsbek**
Ahrensburger Str. 95 | 22041 Hamburg
☎ 040 / 30 98 187

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

Jetzt kostenlosen Kennenlernetag vereinbaren!
Tagespflege Langenhorn
☎ 040 / 53 71 74 17
Tagespflege Wandsbek
☎ 040 / 30 98 18 80
PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH

ONLINESHOPPING – BEQUEM UND SICHER EINKAUFEN

Warum Einkaufen im Internet gerade für die Generation 60 plus eine gute Wahl ist.

Viele haben sicher schon von „Onlineshopping“ gehört: Einkaufen per Computer, Tablet oder Smartphone. Ob Kleidung, Bücher, Medikamente, Lebensmittel oder Konzertkarten – fast alles lässt sich mit wenigen Klicks bestellen und nach Hause liefern. Für Seniorinnen und Senioren kann das eine große Entlastung sein. Wir zeigen Vorteile und geben Tipps für sicheres Einkaufen.

• Alltag leichter machen

Wer schlecht zu Fuß ist oder volle Geschäfte gern meidet, profitiert besonders. Statt schwere Taschen zu tragen, liefert der Paketdienst bis an die Haustür. Regelmäßige Bestellungen wie Getränke oder Tierfutter können automatisch erfolgen.

• Große Auswahl und faire Preise

Online gibt es mehr Auswahl als vor Ort. Kundenbewertungen hel-

fen bei Entscheidungen. Preise lassen sich leicht vergleichen – ein Plus für Sparsame.

• Zeit und Wege sparen

Gerade in ländlichen Regionen sind Geschäfte oft weit entfernt. Online entfallen das Fahren oder Anstehen. Bestellungen sind jederzeit möglich – auch abends oder am Wochenende.

• Sicherheit beim Bezahlen

Viele fragen sich: „Ist das nicht gefährlich?“ Mit Zahlung per Rechnung, Lastschrift oder PayPal ist das Risiko sehr gering. Wichtig: nur bei bekannten Händlern kaufen.

• Rückgaberecht nutzen

Gesetzlich gilt ein 14-tägiges Rückgaberecht. Die Ware kann in Ruhe geprüft und bei Nichtgefallen kostenlos zurückgeschickt werden. So kaufen Sie ohne Risiko.

• Unterstützung bei der Bedienung

Moderne Shops sind übersichtlich, mit großen Bildern und klaren Beschriftungen aufgebaut. Wer unsicher ist, holt sich Hilfe bei der Familie oder bei uns.

Keine Angst vor Neuem

Manche sind skeptisch: „Ist das nicht zu kompliziert?“ Doch nach den ersten Bestellungen zeigt sich, wie praktisch es ist. Onlineshopping ersetzt nicht den Laden, sondern ergänzt ihn. Sie entscheiden, wann Sie persönlich einkaufen oder das Internet nutzen. Laut Statistik kaufen bereits mehr als zwölf Millionen Deutsche über 60 online ein.

Unser Tipp: Probieren Sie es in Ruhe mit einem kleinen Einkauf – etwa einem Buch. So gewinnen Sie Sicherheit.

Haben Sie Lust, Onlineshopping auszuprobieren? Wir helfen gerne! Kontaktieren Sie uns – wir zeigen Schritt für Schritt, wie Sie sicher einkaufen, geben Tipps und schulen in Funktionen, die Senioren digital unterstützen.

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

Text: Oliver Kühl



Oliver Kühl, Senior Media Care, Tablets & Smartphones für Senioren.

Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter info@senior-media-care.de, Tel.: 040/22 61 51 55, www.senior-media-care.de

Anzeige

unter allen wipfeln ist ruh?
Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.
Waldinformationsführung am Samstag, den 11.10.2025
um 15:00 Uhr
 Treffpunkt: Informationstafel Waldparkplatz RuheForst Kummerfeld; um telefonische Anmeldung wird gebeten
Informationen unter:
Telefon: (04123) - 6831913
info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de
www.ruheforst-kummerfeld.de




SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE LANDESFORSTEN
 RuheForst. Ruhe finden.

WOHNGELD: Unterstützung bei steigenden Wohnkosten im Alter

Viele ältere Hamburger*innen leben von kleinen Renten. Angesichts hoher Miet- und Energiepreise werden Wohnkosten für viele von ihnen immer mehr zur existenziellen Belastung. Das Wohngeld kann für Rentner*innen eine wichtige finanzielle Entlastung bringen.

Jede*r Fünfte der über 65-Jährigen ist laut 9. Altersbericht der Bundesregierung in Deutschland arm oder armutsgefährdet, in Hamburg sind bereits über 66 500 Menschen betroffen – Tendenz steigend. Mehr als 32 500 Hamburger*innen beziehen Grundsicherung im Alter, 19 000 überwiegend ältere Menschen Erwerbsminderungsrente. Doch Schätzungen zufolge nehmen etwa 60 Prozent der eigentlich berechtigten Personen keine Grundsicherung im Alter in Anspruch – aus Unkenntnis, Scham oder Angst vor bürokratischen Hürden. „Viele Menschen haben jahrzehntelang gearbeitet, und trotzdem reicht die Rente im Alter nicht“, erklärt Klaus Wicher, Landesvorsitzender SoVD Hamburg. „Vor allem Frauen geraten in die Altersarmut, weil sie Kinder großgezogen und später Angehörige gepflegt haben. Diese Sorgearbeit führt zu Unterbrechungen ihrer Erwerbsbiografien. Anerkennung – auch in finanzieller Hinsicht – gibt es bis heute wenig.“ Umso wichtiger sei es, den Menschen Mut zu machen, staatliche Hilfen auch anzunehmen.

Dazu gehört das Wohngeld. Es ist ein Zuschuss für Menschen mit geringem Einkommen. Anspruch haben auch Menschen mit kleiner Rente. Wohngeld gibt es nicht nur für Mieter*innen, sondern auch für Eigentümer*innen, wenn die Kosten für das Wohneigentum nicht mehr zu stemmen sind. Allerdings: Wer staatliche Leistungen wie Bürger-



geld oder Grundsicherung bekommt, erhält kein Wohngeld.

Die Antragstellung lohnt sich für seit diesem Jahr für mehr Haushalte, da die Einkommensgrenzen als Reaktion auf steigende Miet- und Energiepreise hochgesetzt wurden. Außerdem wurde das Wohngeld um rund 15 Prozent erhöht und liegt aktuell bei etwa 400 Euro monatlich im Schnitt.

Der Antrag muss samt Nachweisen bei der zuständigen Wohngeldstelle eingereicht werden – dies kann online, per E-Mail oder Briefpost erfolgen. Ausgezahlt wird das Wohn-

geld in der Regel für zwölf Monate, ab dem Monat in dem der Antrag eingegangen ist. Häufig gestellte Fragen und weiterführende Informationen zum Thema Wohngeld beantwortet der SoVD Hamburg online unter sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/wohngeld-plus-gesetz. Oder Sie lassen sich als Mitglied des SoVD Hamburg vor Ort von Fachjurist*innen beraten.

Text: Nicola Timpe/SoVD

Armuts Gipfel 2025: Wege in eine gerechte Zukunft

Das Wohnen hat sich inzwischen zu einem zentralen Treiber von Armut und Ungleichheit entwickelt. Deshalb veranstaltet der SoVD Hamburg gemeinsam mit dem Mieterverein zu Hamburg, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Hamburg und dem DGB Hamburg am 15. Oktober den ersten Hamburger Armuts Gipfel.

Ziel der Veranstaltung ist es, die vielschichtigen Ursachen und Folgen von Armut genauer zu beleuchten – mit besonderem Fokus auf sozial-, wirtschafts- und wohnungspolitische Aspekte – sowie Lösungswege zu beschreiben und zu diskutieren. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen – die Teilnahme ist kostenfrei.

Programm und Anmeldung: sovd-hh.de

E-Mail: info@sovd-hh.de, www.sovd-hh.de

Anzeige

Sauberkeit & Ordnung wie früher.

Klara Büchel
Haushaltsreinigung & Fenster putzen
040 - 657 261 43

Ein Leben lang aktiv!

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

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

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobilien Gruppe

Fr., 03.10.2025, 09:00 Uhr

Kultur-Flohmarkt

Der Kulturflohmarkt am Museum der Arbeit gilt als wahres Flohmarktparadies. Schnäppchenjäger*innen finden hier ein facettenreiches Angebot von Secondhandware bis hin zu altem Trödel.

Mi., 08.10.2025, 17:30 Uhr

Vortrag über Depression

Von Dr. Darius Zokai (UKE) in der Begegnungsstätte Eppe und Flut. **Eintritt frei.** Julius-Reincke-Stieg 13a, HH.

Fr., 10.10.2025, 19:00 Uhr

Wir rocken Lurup: Ü60-Party

Musik aus sechs Jahrzehnten. **Eintritt frei,** Getränke und Snacks zu fairen Preisen. Gemeindesaal der Kirche „Zu den 12 Aposteln“, Elbgastr. 140, HH.

Sa., 11.10.2025, 18:00 Uhr

Seemannsgarn

Wasser allüberall: Mittendrin im Schiff erlebt das Publikum unsinkbare Geschichten der Akteure der Steifen Brise. **Eintritt: 22 €.** „Cap San Diego“, Hafen Hamburg.

Sa., 11.10.2025, 15:00 Uhr **TIPP**

Spaziergang durch den RuheForst Kummerfeld

Gemeinsamer informativer Spaziergang mit der Försterin durch den RuheForst Kummerfeld. **Eintritt frei.** Treffpunkt: Waldparkplatz am RuheForst Kummerfeld. Telefonische Anmeldung: 04123/68 31 913.

Mo., 13.10.2025, 18:30 Uhr

Kreatives Schreiben in der Villa

Auftakt. Geplant sind regelmäßige Treffen. **Eintritt frei.** Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, Hamburg.

Mi., 15.10.2025, 18:00 Uhr

Aktionsplattform 60+ in Osdorf

Offenes Begegnungsformat für aktive Menschen 60+, die Lust haben, neue Menschen kennenzulernen. Dörpfeldstr. 58, HH.

Sa., 18.10.2025, 17:00 Uhr

Störtebeker-Tour

Hamburg-Lotsen-Stadtführung: „Störtebeker – Legende, Wahrheit und eine Hinrichtung“. **Tickets: www.hamburg-lotse.de**

So., 19.10.2025, 15:00 Uhr

Johann-Strauß-Gala ...

... in der Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg, **Karten für 23 €** unter: 040/67 999 230.

So., 19.10.2025, 13:00 Uhr

Poetisch-literarischer Friedhofs-Spaziergang

Ca. 2 h zu Fuß – mit Gedichten und Texten über den Ohlsdorfer Friedhof. **10 €.** **Bitte Anmeldung an:** ulfmatthiesen@yahoo.de

So., 19.10.2025, 17:00 Uhr

Louise tanzt

Die Ü50-Party in Altona! **5 € Eintritt.** Gefionstr. 3, Hamburg.

So., 19.10.2025, 11:30 Uhr

Herbstkonzert als Hauskonzert

Das Wandsbeker Sinfonieorchester spielt Werke von Rossini, Svendsen, Schubert, Debussy. **Eintritt frei,** Spenden erbeten. Berner Heerweg 183, HH.

Di., 21.10.2025, 15:00 Uhr

BINGO!-Nachmittag

Seniorenwohnanlage im Vögelviertel, Meisenstraße 25, Hamburg. **Anmeldung** unter 040/697 06 20.

Mi., 22.10.2025, 17:00 Uhr

Was kommt bei Demenz auf uns zu?

Lesung von Ina Riechert und Informationen. Anmeldung: **www.haspa-veranstaltungen.de.** Haspa, Eppendorfer Marktplatz 5, Hamburg.

Sa., 25.10.2025, 20:00 Uhr

Soul mit Jaimi Faulkner

Originelle Ohrwürmer, ausdrucksstarke Balladen und rockige Sounds. **25 €.** Am Kulturwerk 1, Norderstedt.

Sa., 25.10.2025, 11:00 Uhr

Kunsthändlermarkt

Unikate aus Stoff, Holz, Papier, Ton, Leder. Außerdem Malerei, Stempel, Holzschnitzereien ... **Eintritt frei.** Heidebarghof, Langelohstraße 141, HH Alt-Osdorf.

Do., 26.10.2025, 10:00 Uhr

Flohmarkt Neue Große Bergstraße

Zwischen Bahnhof Altona und IKEA. Ein Flohmarkt-Fest, bei dem nach Herzenslust gestöbert oder sich durch ein vielfältiges Angebot an internationaler Küche geschlemmt werden kann.

Do., 28.10.2025, 16:00 Uhr

Picassos Frauen

Veronika Kranich präsentiert Leben und Werk von Picasso. **12 € Eintritt** inkl. Kaffee & Kuchen. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16, Hamburg.

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

Grippe-Impftage

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

Anzeige

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• Di., 07.10.25, 19 Uhr – The Hippie Queens: „Flower Power Pur“

THE QUEENS sind bekannt für ihre großen Stimmen und beste Unterhaltung. All die Künstler, Konzerte und Produktionen aufzuzählen, bei denen diese vier Ladies mitgewirkt haben, würde viel zu viele Seiten füllen. Marion Welch, Anja Bublitz, Angie Henschen und AnYa Mahnken sind jene, die die Künstler vorne im Rampenlicht oft erst richtig erklingen lassen. **Eintritt: 20 €.**

• Di., 21.10.25, 19 Uhr – die Erfurts!: „Let's Celebrate“

„die Erfurts!“: das einzigartige Familien-Trio – Tochter, Sohn und Vater. Emilia Erfurt (16 J., Klavier und Klarinette), Friedrich Erfurt (13 J., Klavier und Bassklarinette) und Fedor Erfurt (Klarinette und Bassklarinette). Programme, die abwechslungsreicher nicht sein können. Gaziöse Klavier-Solos, elegante Duos mit Klarinette und Klavier und herrliches Zusammenspiel auf drei Klarinetten. **Eintritt frei: Spendentopf**

• Di., 28.10.25, 19 Uhr – Vortrag von Manfred Vogtländer: „Filmdokumentation Japan“

JAPAN – Live erläuterte Filmdokumentation von Manfred Vogtländer. Die Doku zeigt die einzigartige Mischung traditioneller Kultur, westlicher Moderne und beeindruckender Landschaften. Von der rauen Bergwelt Hokkaidos im Norden bis zum subtropischen Okinawa im Süden. Alle Reisen im Land erfolgten ohne Begleitung, mit öffentlichen Verkehrsmitteln. **Eintritt: 15 €.**



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

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

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



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

Beste Therapie- und Trainingsqualität

Für spezielle Therapien im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie gibt es im Therapiezentrum Sieminski einen eigenen separaten Raum, ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

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

Im Trainingsbereich sorgt moderne Chipkartentechnik für höchsten Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuesten Geräten, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI Inhaber Marcin Sieminski

Schloßstraße 38 • 22041 Hamburg • Tel.: 040 68 84 10 77 • E-Mail: info@thz-sieminski.de • www.thz-sieminski.de

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und medizinische Fitness

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



So macht Trainieren Spaß! Gemeinsam in der Gruppe, optimal betreut in einem therapeutisch sinnvollen Zirkeltraining, fühlen sich viele Trainierende gut aufgehoben.

Die Teilnehmer trainieren auf der Trainingsfläche an je einem medizinischen Gerät oder einer geeigneten Übung. Nach dem Signal vom Therapeut wird im „Kreis“ gewechselt, sodass jede Übung von jedem Teilnehmer absolviert wird. Das Zirkeltraining wird individuell an die Teilnehmer angepasst und ist für ein Training des kompletten Körpers gut geeignet, da viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Kräftigungstraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität!

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



Wir bauen Barrieren ab

hamburg-lifte.de

Treppenlifte – Ihre neue Freiheit.

- kostenlose Beratung
- Förderprogramme
- zuverlässiger Service
- Treppenlifte,
Hublifte,
Plattformlifte &
Rampen

Jetzt
informieren!



040 851 80703

