

SeMa

+ H A M B U R G +

Aktivität & Lebensfreude
GRATIS ZUM MITNEHMEN



Foto: Marion Schröder

Neues aus der Welt der Stars

Schlager

Vorgestern, gestern und heute



Foto: Freepik

Rezepte

Grill-Saison gestartet

Leckere Beilagen zur Bratwurst



Foto: Marion Schröder

Karl-May-Spiele 2026

„Im Tal des Todes“

Ein Erlebnis für die ganze Familie



Foto: Kristian Han

SeMa Reisen

Zwei Bustouren ...

... und Lust auf mehr

*Fit, verbunden,
zuversichtlich*

STARK IM ALTER



Foto: Freepik

DOLBERG & UDERSTADT
IMMOBILIEN

Inklusive Gutscheine für Immobilienbewertung

**Miträtseln
und gewinnen!**

Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku im Heft



Brücken verbinden Standorte – wir verbinden Ihre Wünsche

Im Ruhestand dort wohnen, wo andere Urlaub machen.

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem – unsere Sparkassenmaklerinnen und Sparkassenmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

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



Sparkasse
Holstein

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wie schön: Endlich Sommer! Jedes Jahr fiebere ich wieder auf meine Lieblingsjahreszeit hin.

Vielleicht steht ja auch der eine andere Ausflug an. Nach den ersten schönen Tagesreisen haben wir ein kleines Ausflugsprogramm für das weitere Jahr für Sie zusammengestellt, das Sie auf den Seiten 8 und 9 finden. Den aktuellen Stand zu unseren Reisen finden Sie immer auf www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen.

In diesem Heft haben wir wieder eine bunte Mischung: Reisen in der Nachkriegszeit, Schlager-Geschichte, Gesundheit, Soziales, Digitales und einiges mehr. Ich hoffe, es gefällt Ihnen.

Im Juli und August erscheint das SeMa in einer kürzeren Fassung als Online-Ausgabe auf unserer Webseite. Unser nächstes „klassisches SeMa“ erscheint im September, wie dieses Mal etwas umfangreicher.



Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer. Und vielleicht treffen wir uns ja auf einer unserer Fahrten auch einmal persönlich.

Viele Grüße,

Ihr
Jan Philipp Platenius

INHALT

Das bewegt mich

Bewegung ist Teilhabe am Alltag

Unsere Nachbarn, unsere Geschichten

Alsterschlepper mit Anekdoten

Unsere Nachbarn, unsere Geschichten

Zwischen Alsterblick und Abschiedsmomenten

Schon gehört?

ePaper begeistert auch ältere Leser

BürgerStiftung Hamburg

Gutes Aufwachsen

SeMa-Reisen

Schon gehört?

Erinnerungsgärten Hamburg

Steets

Man merkt erst, wie wichtig sie ist, wenn sie im entscheidenden Moment fehlt

Fit, verbunden, zuversichtlich

So bleiben wir stark im Alter

Kunst & Kultur

Karl-May-Spiele 2026 in Bad Segeberg

Rätselseite & Verlosung

Neues aus der Welt der Stars

Schlager vorgestern, gestern und heute (Teil 2)

Gesundheit & Fitness

Alkohol – ein gesellschaftliches Risiko?

Rezepte

Kochen & Backen im Juni

Nachgedacht

In 16 Jahren von Deutschland nach Deutschland

Kleinanzeigen

SoVD-Sozialtipp

Mehr Geld fürs Wohnen – ganz einfach mit dem Online-Check

HSV Seniors Club

Das Angebot für alle HSV-Mitglieder ab 65 Jahren

Digitale Tipps

und Trends
Fotobücher erstellen –
Schöne Erinnerungen zum Anfassen

Langenhorner Markt

Veranstaltungen



Unsere nächste „klassische Ausgabe“ erscheint **Anfang September**. Im Juli und August finden Sie Online-Ausgaben auf www.sema-seniorenmagazin.de.

Gedanken aus dem Sanitätshaus

Bewegung ist Teilhabe am Alltag

Schöne große Fenster lassen Licht und Luft in meinen Arbeitsalltag. Und sie ermöglichen den Blick nach draußen, da tummeln sich Jung und Alt in der Fußgängerzone – forschen Schrittes, gemächlich gehend und spazierend, hüpfend, rennend oder konzentriert am Rollator. Freundliches Grüßen bekannter Gesichter und auch interessiertes Schauen und Nachfragen im Laden von geplagten Mitmenschen.

Seit nunmehr als 35 Jahren in Hamburg-Niendorf ist es meine Leidenschaft, helfen zu dürfen. Viele Menschen kommen bereits seit vielen Jahren, und nichts ist schöner, als den Satz zu hören: Schön, dass wir Sie hier am Standort haben. Und es ist erstaunlich, in welchem Altersspektrum Kunden unterwegs sind. Mitnichten nur die ältere Generation – die mich schon

oft überrascht hat beim Blick auf die Krankenkassenkarte, wenn die Erscheinung vor dem Tresen das Geburtsdatum Lügen zu strafen scheint – Agilität hält jung.

Ich erlebe tagtäglich, wie sich die Beweglichkeit auf das Lebensgefühl auswirkt. Dabei sein, statt nur vom Hörensagen zu leben. Mit dem neuen Gehstock wieder sicherer unterwegs zu sein, ohne Schmerzen wieder Sport machen oder mit dem passenden Rollator wieder „Strecke“ machen zu können. Mit Bewegung kehrt Souveränität in den Alltag zurück und damit Lebensqualität.

Es bewegt und begeistert mich, andere wieder in Bewegung oder schmerzfreie Bewegung zu bringen. Individuell zu beraten und Hintergrundwissen zu vermitteln, ist mein Schlüssel, denn so gelingt es, dass eine Hilfsmittel-



Stephen Maschmeyer,
Inhaber Maschmeyer Orthopädie-Schuhtechnik – Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs, Niendorf-Nord

versorgung angenommen und auch eingesetzt wird – und nicht ungenutzt in einem Schubfach verschwindet. Unabdingbar sind dabei ersten Schritten bis ins hohe Alter tragen sie uns wortwörtlich durch unser Leben. Und wir sollten mehr darauf achten. Kleinste Fehlstellungen, falsches Schuhwerk, vor allem auch bei Kindern, lösen größere Probleme aus, und wir spüren das dann am Knie, an der Hüfte, oder sogar Kopfschmerzen rühren daher.

Widmen wir uns daher doch öfter mal unseren Füßen – sie werden es uns danken.

Text: Stephen Maschmeyer

Fotos: privat

Anzeige

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket



50 € Gutschein

*bei Vorlage der Anzeige



UNSERE LEISTUNGEN

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



WÄHLEN SIE SORGLOSIGKEIT

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

Was uns auszeichnet

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

4.180 € Zuschuss

durch die Pflegekasse



JETZT KONTAKT AUFNEHMEN!

☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorenumzuege24.de

🌐 www.seniorenumzuege24.de

Alsterschlepper mit Anekdoten



Christian Requard

Was? Entrümpelung
Wo? In ganz Hamburg
Web? www.alsterschlepper.de

sie aus Haushaltsauflösungen an, sammelte selbst Hamburg-Literatur – und merkte schnell, dass hinter jeder Wohnung eine eigene Geschichte steckt. Aus Bücherkisten wurden ganze Haushalte, aus ersten Aufträgen wurde ein Unternehmen. Als der Notar einen Firmennamen brauchte, waren über Nacht die „Alsterschlepper“ geboren.

Zunächst als Ein-Mann-Betrieb zerlegte Requard Schränke, schleppte Waschmaschinen durch enge Treppenhäuser und schrieb abends Rechnungen. Inzwischen arbeitet ein festes Team an seiner Seite. Doch eines ist ihm wichtig geblieben: Ein Chef sollte wissen, wie es sich anfühlt, eine Waschmaschine ohne Aufzug aus dem dritten Stock zu bringen.

Viele Aufträge entstehen nach Todesfällen. Besonders in Pflegeheimen ist Eile geboten: Zimmer müssen innerhalb weniger Tage neu belegt werden, während Angehörige noch trauern. Dann braucht es neben Organisation vor allem Fingerspitzengefühl. „Wir

sind nicht nur Entrümpeler, sondern Problemlöser“, sagt Requard.

Manche Aufträge vergisst er nie. So etwa den in einem Hamburger Altbau ohne Zentralheizung. Drei Kohleöfen bestimmten dort den Alltag: Gekocht wurde auf dem Ofen in der Küche, geheizt im Wohnzimmer, und im Bad sorgte ein historischer Ofen für warmes Wasser. Bis zuletzt schleppte der über 90-jährige Bewohner selbst Briketts aus dem Keller. „Das war auch ein bisschen eine Zeitreise.“

Viele Begegnungen prägen. Und sie stärken Requards Überzeugung, möglichst viel weiterzugeben, statt wegzuworfen. Kleidung wird gespendet, brauchbare Gegenstände werden vermittelt. Oder eben mittlerweile auch auf die Philippinen verschifft. Der bürokratische Aufwand ist groß, die Zollformalitäten sind komplex. Doch wenn am anderen Ende der Welt ein Mensch dadurch ein besseres Leben hat, weiß der Hanseat, dass sich die Mühe lohnt.

Vielleicht schreibt er eines Tages selbst mal ein Buch über all die Lebensgeschichten, die ihm begegnet sind. „Zu erzählen gäbe es auf jeden Fall mehr als genug“, sagt der Alsterschlepper schmunzelnd.

Text: Jan Philipp Platenius

Rollatoren, Gehhilfen und sogar ein Klavier, die kürzlich noch in Hamburg auf dem Sperrmüll landen sollten, sind heute auf den Philippinen täglich im Einsatz. Möglich macht das Christian Requard, der Gründer der Alsterschlepper. Bei Haushaltsauflösungen erlebt er täglich, wie viel Brauchbares zurückbleibt.

Requard war ursprünglich examinierter Krankenpfleger und im Rettungsdienst tätig. Als er sich aus gesundheitlichen Gründen beruflich neu orientieren musste, begann alles mit Büchern. Er kaufte

Anzeige



**ADLER
DACHTECHNIK**
Sabbel nicht dat geit

- Dacharbeiten aller Art
- Reparatur-Schnelldienst
- Flachdach & Schornsteinsanierungen
- Sturmschäden
- Dachbeschichtung & Reinigung
- Marder & Waschbärenvergrämung
- Dachrinnenreinigung ab 4.00€ / Meter

Ihr Dachdecker aus Hamburg
Einmal Adler, immer Adler

Wir kommen auch bei Kleinigkeiten!
Innerhalb von 7 Werktagen sind wir bei Ihnen!

0157- 84202101

Rennbahnstraße 2
22111 Hamburg
Inh. J. Lani
AdlerDachtechnik@gmail.com



SERVICE & QUALITÄT

Sie haben in Ihrem Leben viel geleistet.
Daher erhalten Sie bei uns einen Senioren-Rabatt.

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

Zwischen Alsterblick und Abschiedsmomenten

Wer Matthias Preuß trifft, merkt schnell: Hamburg ist für ihn mehr als nur ein Arbeitsort. Besonders die vielen kleinen, oft versteckten Ecken der Stadt haben es ihm angetan – Orte am Wasser, die man zufällig bei einem Spaziergang oder einer Fahrradtour entdeckt. „Hamburg überrascht einen immer wieder“, sagt der 45-Jährige. Einen festen Lieblingsort hat er nicht, dafür viele Momente, in denen er denkt, wie lebenswert diese Stadt eigentlich ist.

Kein Wunder, dass sich der Immobilienmakler auch in seinem Stadtteil engagiert. Er bringt sich im Bürgerverein Hohenfelde-Uhlenhorst ehrenamtlich ein und hilft dabei, Anliegen aus der Nachbarschaft sichtbarer zu machen. Gleichzeitig entstehen dort Begegnungen, Ausflüge und kleine Gemeinschaften – gerade für ältere Menschen ein wichtiger sozialer Anker. „Viele kommen dort zusammen, die sonst vielleicht allein wären“, beschreibt er die Bedeutung solcher Initiativen.

Zu seinem Beruf kam Preuß eher zufällig. Nach zehn Jahren in der freien Wirtschaft suchte er nach einer neuen Aufgabe – und entdeckte die Immobilienbranche für sich. Die Mischung aus Bü-

Matthias Preuß, 45

Was? Immobilienmakler
Wo? In ganz Hamburg
Web? www.von-poll.com/de/immobilienmakler/hamburg-alster-ost

roarbeit und Terminen draußen, Zahlen und Menschen passt bis heute zu ihm. Er führt ein Team von 5 Personen.

Besonders häufig trifft er auf ältere Eigentümer, die vor großen Entscheidungen stehen: das eigene Zuhause verkaufen, sich verkleinern oder noch einmal neu anfangen. „Der richtige Zeitpunkt ist immer dann, wenn es ins eigene Leben passt“, sagt er. Viele zögern lange – manchmal aus wirtschaftlichen Gründen, aber auch weil Erinnerungen und Gewohnheiten eine große Rolle spielen.

Wie lange ein Immobilienverkauf dauert, überrascht viele: In der Regel vergehen zwei bis vier Monate bis zum Notartermin. Danach braucht es oft noch einmal einige Wochen oder sogar Monate, bis alles abgeschlossen ist und die Übergabe erfolgt. Häufig ist dies nicht nur für ihn und sein Team, sondern auch für Käufer und Verkäufer eine intensive Zeit, organisatorisch und emotional.



Eine Begegnung direkt aus seiner Anfangszeit ist ihm besonders im Gedächtnis geblieben: Eine ältere Dame wollte kurz vor dem Notartermin alles absagen. Die Unsicherheit war plötzlich zu groß. Erst ein persönliches Gespräch half, die Angst zu nehmen. „Sie hatte einfach das Gefühl, alleine und überfordert zu sein“, erinnert sich Preuß. Am Ende fuhr sie doch zum Termin, erleichtert und mit einem guten Gefühl. Sein Fazit: „Es ist wirklich wichtig, dass sich alle Beteiligten genügend Zeit nehmen und viel miteinander sprechen.“

Text: Jan Philipp Platenius

Anzeige

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



Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

Friseur speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Pflegestufe an.

Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69



Marina-Chic-Gesundheit.de

„Lesen ohne Grenzen“

E-Paper begeistert auch ältere Leser

Wie funktioniert eigentlich das E-Paper? Kann man die Schrift größer machen? Und ist digitales Zeitunglesen wirklich kompliziert? Antworten darauf gab es jetzt bei der Veranstaltung „Lesen ohne Grenzen“ im Telekom Flagship Store in der Hamburger Innenstadt. Rund 40 Besucherinnen und Besucher waren gekommen, sogar aus Harburg und Ahrensburg.

Am „Tag des Lokaljournalismus“ stand zunächst Chefredakteurin Cordula Schmitz den Leserinnen und Lesern Rede und Antwort, bevor das „Hamburger Abendblatt“ seine digitale Zeitung speziell für ältere Leser vorstellte. Mit dabei: Dagmar Hirche von der Initiative „Wege aus der Einsamkeit“. Hirche engagiert sich seit Jahren dafür, ältere Menschen an digitale Themen heranzuführen und wurde dafür unter anderem mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Praxisnah erklärte sie die Vorteile des E-Papers: So könne man die Schrift individuell vergrößern,



Foto: Jan Philipp Platenius

Artikel vorlesen lassen und die Zeitung bereits am Vorabend ab 19:30 Uhr lesen. Eine Besucherin berichtete zudem, dass sie sich Artikel gerne während der Hausarbeit anhöre.

Anschließend half das Team zahlreichen Gästen direkt beim Einrichten des E-Paper auf Smartphone oder Tablet. Zusätzlich gab es Tipps zu WLAN und sicherer Internetnutzung.

Die Veranstaltung zeigte: Digitale Medien sind längst kein Thema nur für Jüngere. Viele Besucher gingen mit neuem Wissen – und mehr Mut für die digitale Welt – nach Hause.

Text: Jan Philipp Platenius

Anzeige

Zuhause im Alstertal

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

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

Ihr Zuhause im Alstertal

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

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

www.zuhause-im-alstertal.de

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

**Ein Herz
muss Hände haben**

Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

Maike Manurung liest ehrenamtlich Kindern vor. Das macht Freude und stärkt die Fantasie



**BürgerStiftung
Hamburg**



Anzeigensonderveröffentlichung

Gutes Aufwachsen

„Wir lesen für alle Kinder weiter, auch wenn es für sie schwierig wird.“

Das Projekt „LeseZeit“ führt Kinder an Bücher heran – damit sie es später leichter haben. Ein Besuch bei den Vorleserinnen Maike Manurung und Karin Rogers an einer Vorschule in Langenhorn

Samuels Augen springen im Zimmer umher. „Schau mal, was ist das für ein Tier?“, fragt Maïke Manurung und zeigt auf ein Bild in einem Buch. „Ein Pinguin!“, ruft er. „Ja, das ist ein Vogel, aber für mich sieht das eher wie ein Adler aus“, sagt sie – doch Samuel hört schon nicht mehr zu.

„Für einige Kinder ist es eine Herausforderung, länger als eine Minute zuzuhören, wenn die Geschichte nicht auf einem Monitor stattfindet“, sagt Manurung. „Ich habe das Gefühl, dass sie es wollen – sie wissen nur noch nicht, wie.“

Jeden Mittwoch gehen sie und Karin Rogers in Samuels Vorschule in Langenhorn, um vorzulesen. „LeseZeit“ heißt das Projekt der BürgerStiftung Hamburg. Was hier passiert, findet jede Woche 65-mal in Hamburg statt. 80 Ehrenamtliche besuchen zu zweit Kitas und Vorschulen. Sie bringen Bücher mit

und Geduld und Wohlwollen. Sie machen das, weil Bilder im Kopf nur entstehen, wenn man das übt – und dann helfen sie beim Denken: Kinder, die oft Geschichten lauschen, lernen leichter lesen und haben später bessere Noten.

Aber: Vorlesen braucht Zeit, Ruhe und vielleicht sogar so etwas wie Muße – und gerade in Kitas

MITMACHEN

Die „LeseZeit“ der BürgerStiftung Hamburg sucht Bücherbegeisterte mit Freude am Vorlesen. Werden Sie Vorleser:in an einer Vorschule oder Kita. Fortbildungen und Austausch begleiten Ihr Ehrenamt.

HERZLICH WILLKOMMEN

• **25. Juni, 17 Uhr:** Vortrag „Lese-förderung mit mehrsprachigen Kindern. Praxisbeispiele und Diskussion“. Infos: buergerstiftung-hamburg.de/lesezeit-sema

und Vorschulen fehlt das oft. Aus diesem Grund engagiert sich die BürgerStiftung Hamburg dafür. Denn gutes Aufwachsen zu fördern, ist einer ihrer Schwerpunkte. Dabei können die BürgerStiftung alle unterstützen – mit Geld und mit Ehrenamt: Die „LeseZeit“ sucht immer Vorleser:innen.

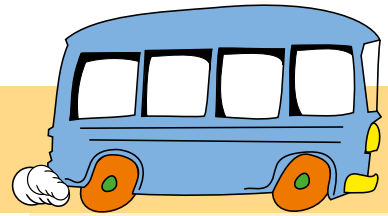
Maïke Manurung setzt sich hinter Samuel. Sie legt ihre Hände flach auf seinen Rücken und lässt sie dort liegen, minutenlang. Samuel entspannt sich. Seine Augen richten sich auf das Bilderbuch und bleiben dort. „Sag mal, was ist das?“, bittet ihn die Vorleserin. „Ein Specht“, antwortet er. „Ja, stimmt“, sagt sie. Samuel lächelt stolz.

„Zuverlässigkeit ist uns wichtig. Wir lesen für alle Kinder weiter“, sagt die Vorleserin Karin Rogers – „auch wenn es für sie schwierig wird. Gerade diese Kinder brauchen das schließlich am meisten.“

BÜRGERSTIFTUNG HAMBURG

Schopenstehl 31, 20095 Hamburg
Telefon: 040/87 88 969 - 60
lesezeit@buergerstiftung-hamburg.de

AB SOFORT: WEITERE TOUREN IM ANGEBOT



Nach dem tollen Anklang unserer ersten Tagesreisen steuern wir in den nächsten Monaten weitere interessante Ziele an. Alle aktuellen Informationen finden Sie immer auf www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen. Dort können Sie sich auch per E-Mail über neue Reiseangebote benachrichtigen lassen.

Zusätzliche Reise-Infos:

Wenn nicht anders angegeben, gibt es von uns kein organisiertes Programm vor Ort, auch kein organisiertes Essen. Jeder nach seiner Façon.

Alle Fahrten können Sie auf www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen buchen.

Tagesfahrten

15.6. Sønderborg (DEN)

(45 €/Leitung: Klaus Karkmann)
Entdecken Sie das charmante Sønderborg direkt an der Flensburger Förde: maritime Atmosphäre, hyggelige Gassen, Hafenflair und dänische Lebensfreude.

8.7. Kühlungsborn und Rerik

(40 €/Leitung: Klaus Karkmann)
Ostsee-Doppler: Genießen Sie die Promenade von Kühlungsborn, den Charme von Rerik und herrliche Ausblicke auf Meer, Strand und Salzhaff in entspannter Atmosphäre.



22.7. Wismar und Boltenhagen

(45 €/Leitung: Olaf Bergemann)
Historische Altstadt trifft Ostseeluft: Entdecken Sie das UNESCO-Welterbe Wismar und genießen Sie entspannte Stunden im beliebten Ostseebad Boltenhagen.

13.8. Steinhuder Meer

(45 €/Leitung: Klaus Karkmann)
Ein Sommertag am größten See Nordwestdeutschlands: Wasser, schöne Spazierwege, kleine Cafés und entspannte Atmosphäre.

26.8. Ludwigslust

(35 €/Leitung: Olaf Bergemann)
Das prachtvolle Schloss, weitläufige Parkanlagen und charmante Straßen. Geschichte und norddeutsche Eleganz.



2.9. Schwerin

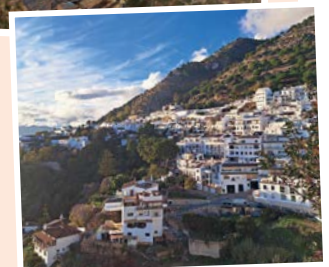
(35 €/Leitung: Olaf Bergemann)
Idyllische Seen, die historische Altstadt und ein märchenhaftes Schloss. Die Landeshauptstadt Mecklenburg-Vorpommern lädt zum Genießen ein.

16.9. Föhr

(65 € inkl. Fähre Leitung: Klaus Karkmann)
Friesischer Charme, gemütliche Orte, frische Seeluft und entspannte Stunden zwischen Deich, Strand und Meer.

27.10. Flensburg inkl. Brauerei-Besichtigung

(75 € inkl. Brauerei-Besichtigung / Leitung: Klaus Karkmann)
Maritime Gassen, der historische Hafen und eine spannende Brauerei-Besichtigung mit interessanten Einblicken und geselligem Genuss.



Anzeige

NEU seit April
Individuell - Unabhängig - Inhabergeführt

Moderne Hörgeräte aus Meisterhand
Nie mehr etwas verpassen!

Zum Beispiel mit;
Mini-Im-Ohr-Hörgeräten!

Zuzahlung ab 199,00 EUR

Vereinbaren Sie einen Termin für eine unverbindliche Beratung.
Claudia Lütters und Stefan Dolezal freuen sich auf Sie!

HÖRAKUSTIK DOLEZAL

Erikastr. 58 - 20251 Hamburg - Tel.: 040 / 200 080 57
eppendorf@hoerakustik-dolezal.de

Überwintern in Andalusien

Anfang des Jahres hatten wir in einem SeMa gefragt, ob bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Interesse besteht, mit einer Gruppe in Andalusien zu überwintern. Dies scheint der Fall zu sein, sodass wir aktuell mit zwei Reiseveranstaltern eine maßgeschneiderte Möglichkeit für uns als Gruppe ausarbeiten. Diese werden wir ebenfalls auf www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen veröffentlichen. Wenn Sie sich bei uns schon als Interessent gemeldet haben, informieren wir Sie per E-Mail.

Zwei gelungene Auftakt-Fahrten:

SeMa-Leser bekommen Lust auf mehr Reisen

Die ersten beiden Busreisen des SeMa waren ein voller Erfolg – und machen Lust auf weitere gemeinsame Ausflüge. Sowohl die Fahrt zum großen Blumenmarkt nach Groningen in die Niederlande als auch der Tagesausflug nach Potsdam stießen auf großes Interesse bei den Leserinnen und Lesern.

Zunächst ging es am Karfreitag Anfang April zum traditionsreichen Blumenmarkt in Groningen. Rund 90 gut gelaunte Hamburger starteten morgens Richtung Niederlande. Vor Ort erwartete die Besucher ein buntes Spektakel aus Blumenständen, Pflanzen, holländischen Spezialitäten und liebevoll dekorierten Marktständen. Nach Angaben der Veranstalter lockte der Markt in diesem Jahr rund 150 000 Besucher an. Entsprechend lebhaft ging es in der Innenstadt zu. Viele Teilnehmer nutzten die Gelegenheit nicht nur zum Einkaufen, sondern auch für einen Cafébesuch oder einen kleinen Stadtbummel.

Nach einigen Stunden voller Eindrücke versammelten sich die Hamburger wieder am Bus. Auf der Rückfahrt wurde viel erzählt und gelacht – und natürlich wurden auch die ersten Pflanzenkäufe miteinander verglichen.

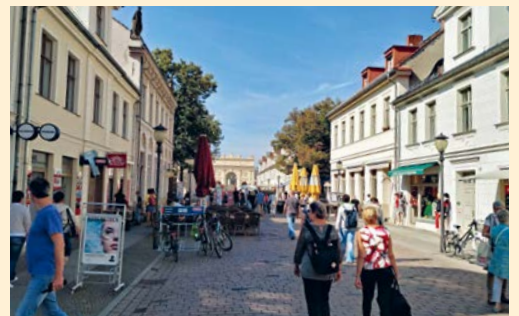
Anfang Mai stand bereits die zweite Reise auf dem Programm. Diesmal ging es mit einem erneut gut gefüllten Bus nach Potsdam – in die geschichtsträchtige Stadt vor den Toren Berlins. Die Teilnehmer erwarteten beeindruckende Bauwerke, schöne Parkanlagen und viel Kultur. „Ein Hauch von Rom“, sagte jemand mit Blick auf die imposanten Gebäude.

Zwar zeigte sich das Wetter mit rund 12 Grad etwas kühler als erhofft, dafür blieb es trocken. Gegen 20:30 Uhr erreichte der Bus wieder Hamburg. Das Fazit vieler Teilnehmer: angenehme Atmosphäre, nette Gespräche und die schöne Erfahrung, gemeinsam unterwegs zu sein.

Text Klaus Karkmann



Bis zu 150 000 Pflanzenfreunde besuchten auch in diesem Jahr wieder den Groninger Pflanzenmarkt am Karfreitag – darunter fast 80 Sema-Gäste mit zwei Bussen.



In Potsdam gibt es sowohl imposante historische Bauten als auch eine große Fußgängerzone.

Anzeige

JA!
ZU MEHR
BEWEGUNGS-
FREIHEIT

- Bei belasteten Gelenken
- Erspart Schmerztabletten

In Ihrer Apotheke!
PZN - 00012061



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 Schmierer, sondern schlucken - sehr gut verträglich
- Geschmacksneutral



Weitere Informationen

www.lyzink.de

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

Infoveranstaltung: Sicher und selbstständig zuhause leben

MOIN
MENSCHLICHKEIT



Die DRK-Senior:innen-Sicherheitstage 2026

08.06., 14:00 - 16:00 Uhr DRK-Treffpunkt Barmbek Steilshooper Straße 2 22305 Hamburg	10.06., 14:00 - 16:00 Uhr DRK-Treffpunkt Poppenbüttel Schulbergredder 5 22399 Hamburg
03.09., 10:00 - 12:00 Uhr DRK-Treffpunkt Volksdorf Farmsener Landstr. 202 22359 Hamburg	09.09., 14:00 - 16:00 Uhr DRK-Treffpunkt Langenhorn Langenhorn Markt 11 22415 Hamburg

Mehr unter: drk-hamburg-nordost.de

Jetzt anmelden!

Sicher und selbstständig in den eigenen vier Wänden

Sicher und unabhängig zu Hause leben – das wünschen sich viele Menschen auch im Alter. Die kostenfreien Senior:innen-Sicherheitstage des DRK Hamburg-Nordost unterstützen Sie dabei mit praktischen Tipps und persönlicher Beratung rund um Sturzprävention, barrierefreies Wohnen und mehr Sicherheit im Alltag.



Foto: DRK Willing-Holz/KI-generiert

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Lebensqualität erhalten und aktiv bleiben können. Neben Informationen zu DRK-Angeboten wie Hausnotruf und Präventionskursen erwartet Sie ein Fachvortrag von Architektin Antje Voss (Barrierefrei Leben e. V.). Sie zeigt anschaulich, wie sich Wohnräume sicher gestalten lassen.

Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch und stellen Sie Ihre Fragen. Anmeldung: Tel. 040/47 06 56 oder gesundheitskurse@drk-hamburg-nordost.de.

Text: DRK-KV Hamburg-Nordost

Anzeige

Wie gut hören Sie wirklich noch?

HÖRWELT
NIENDORF
michael braun • hörakustik

Am 18. Juni macht der Starkey-Hörtrailer Station bei der Hörwelt Niendorf



Kostenloser Hörtest

- Hörtest kostenlos & unverbindlich
- Moderne Hörsysteme kennenlernen
- Persönliche Beratung
- Einfach vorbeikommen

„Hören verändert sich oft schleichend. Ein kurzer Hörtest bringt Klarheit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.“

Michael Braun,
Inhaber Hörwelt Niendorf

18. JUNI
10 – 17 UHR
Kostenloser Hörtest im Hörtrailer



Hörsysteme sind klein, aber machen einen großen Unterschied im Alltag.

Rudolf-Klug-Weg 5, 22455 Hamburg
Tel.: 040/63 91 40 07, www.hoerwelt-niendorf.de

Immobilie verkaufen?

Wir kümmern uns um alles.

Ein Umzug oder der Verkauf einer Immobilie ist oft mit viel Aufwand verbunden. Viele Fragen müssen geklärt werden.

Wir stehen Ihnen persönlich zur Seite - Schritt für Schritt.



Unser Rundum-Sorglos-Paket für Sie:



Unverbindliche Immobilienbewertung



Unterstützung beim Verkauf



Hilfe bei Räumung



Begleitung beim Umzug



Suche einer neuen Bleibe



Persönliche Betreuung



In Ruhe.



Verständlich.



Zuverlässig.



Sprechen Sie mit uns.

Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich.



040 - 66 00 00



info@dolberg.de



www.dolberg-uderstadt.de



Jetzt scannen und mehr erfahren



Gutschein

Für die Bewertung Ihrer Immobilie durch erfahrene Wertexperten.

BONUS:

Beratung zur optimalen Vermarktungsstrategie

- ✓ Keine Vertragspflicht
- ✓ Kein Entscheidungsdruck
- ✓ Keine zusätzlichen Kosten

ERINNERUNGSGÄRTEN HAMBURG

Orte, die Entscheidungen leichter machen

Über die eigene letzte Ruhestätte nachzudenken ist kein leichtes Thema. Umso wichtiger ist es, einen Ort und Menschen zu finden, die dabei gut begleiten. Die Erinnerungsgärten Hamburg in Altona, Bergedorf und Ohlsdorf bieten genau das: schöne, gepflegte Grabstätten in gärtnerisch gestalteter Umgebung und eine persönliche Beratung ohne Zeitdruck.

Wer die Erinnerungsgärten besucht, merkt schnell, dass es hier nicht nur um eine Grabstätte geht. Es geht um Entlastung für die Familie und um die Möglichkeit, Dinge frühzeitig und in Ruhe zu regeln. Viele Besucher sind anfangs unsicher und gehen nach dem Gespräch deutlich beruhigter nach

Hause, weil sie merken, dass sich vieles klar und unkompliziert besprechen lässt. An allen drei Standorten stehen Ansprechpartner für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch bereit. In Altona ist das Michael Svensson Buccini von der Friedhofsgärtnerei Rehder. In Bergedorf berät Holger Burmester von der Friedhofsgärtnerei Burmester. In Ohlsdorf sind das Kai Fietz von der Friedhofsgärtnerei Lülow und Andy Barthels von der Friedhofsgärtnerei Blumen Barthels.

Der Ablauf ist einfach: Am Anfang steht ein erstes Gespräch, in dem es um Wünsche, Fragen, Grabarten, Themenbereiche, Preise und Leistungen geht. Danach wird gemeinsam geschaut, welche Ruhestätte Ihnen gefällt. Im nächsten Schritt kann die Grabstätte ausgewählt und reserviert werden. Danach folgt der Vertragsabschluss über die Geschäftsstelle der Friedhofsgärtner-Genossenschaft bzw. die Treuhandstelle. Damit sind die wichtigsten Punkte geregelt: die gewählte Ruhestätte, das Nutzungsrecht, das Grabzeichen und die langfristige Pflege.

Wichtig ist auch die finanzielle Sicherheit. Die Treuhandstelle der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG verwahrt die eingezahlten Gelder und überprüft die vereinbarten Leistungen. Außerdem können Leistungen zum heutigen Preis abgeschlossen werden. Das sorgt für Planungssicherheit und schützt vor späteren Unsicherheiten.

Gerade das macht Vorsorge für viele Menschen so wertvoll: Man regelt alles rechtzeitig, nimmt der Familie später viele Entscheidungen ab und weiß, dass ein gepflegter Erinnerungsort vorhanden ist. Die Erinnerungsgärten Hamburg verbinden persönliche Beratung, klare Abläufe und dauerhaft betreute Grabstätten.

Anzeige

Armut? Krankheit? Pflegefall?

Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!

Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

oder anrufen:

040 / 6116070

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

Ob Sozial-Rechtsschutz, Interessen-Vertretung oder Begegnung vor Ort: Wir sorgen für Ihre soziale Sicherheit und mehr Gerechtigkeit.

Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

SOVD

Vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Beratungsgespräch, in dem wir Sie umfassend über die Vorsorgemöglichkeiten innerhalb der Erinnerungsgärten Hamburg informieren.

Mehr Informationen unter
www.erinnerungsgärten.de
oder telefonisch unter
040/50 42 95.





Anzeigensonderveröffentlichung

Man merkt erst, wie wichtig sie ist, wenn sie im entscheidenden Moment fehlt

Wenn beide Hände gebraucht werden, bleibt die Gehhilfe dank der STEETS Abstellhilfe genau dort, wo sie gebraucht wird – für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag.



Oft merkt man erst im Alltag, wie wichtig kleine Dinge wirklich sind. Nicht in den großen Momenten, sondern in den ganz kurzen: wenn man im Badezimmer beide Hände braucht, an der Supermarktkasse bezahlen oder sich beim Verabschieden umarmen möchte. Genau dann entscheidet sich, ob man sich sicher fühlt oder eben nicht.

Für viele Menschen, die auf Unterarmgehstützen oder Gehstöcke angewiesen sind, geht es da-

bei nicht nur um Komfort. Es geht um Selbstständigkeit. Darum, Dinge weiterhin allein erledigen zu können. Sich nicht ständig fragen zu müssen, ob im nächsten Moment Hilfe nötig ist. Was dabei oft unterschätzt wird: Sicherheit entsteht nicht erst, wenn etwas passiert – sondern in den Sekunden davor. Wenn die Gehhilfe direkt griffbereit ist. Wenn sie genau dort steht, wo man sie braucht. Und dass man sich darauf verlassen kann, im entscheidenden Moment Halt zu finden.

Genau hier setzt die STEETS Abstellhilfe an. Das kleine, clevere Zusatzmodul eines Start-ups aus Paderborn lässt sich einfach nachträglich an Unterarmgehstützen und Gehstöcken anbringen. Mit nur einer Handbewegung bleibt die Gehhilfe frei im Raum stehen – direkt neben dem Nutzer. Wird sie wieder belastet, klappen die Stützbeine automa-

Sobald die Gehstütze belastet wird, klappen die Stützbeine automatisch wieder ein.

tisch ein. Für viele bedeutet das mehr als nur eine praktische Erleichterung. Es bedeutet ein Stück Unabhängigkeit im Alltag. Die Sicherheit, sich jederzeit abstützen zu können. Und das gute Gefühl, den eigenen Alltag weiterhin selbstbestimmt zu gestalten.

Die STEETS Abstellhilfe wurde bereits mehrfach ausgezeichnet und unterstützt heute viele Menschen dabei, sich sicherer zu bewegen. Denn oft sind es gerade die kleinen, unauffälligen Lösungen, die den größten Unterschied machen.

IHR LESER-VORTEIL

Exklusiv für die Leserinnen und Leser des SeMa SENIOREN MAGAZIN:

Sichern Sie sich 10 % Rabatt* auf die STEETS Abstellhilfe mit dem Code **SeMa10** auf www.steets-lab.com

*bis zum 15.07.2026



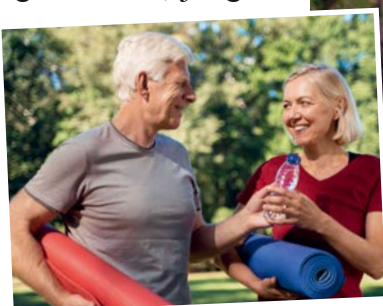
Fit, verbunden, zuversichtlich: SO BLEIBEN WIR STARK IM ALTER



Junge Leute im Berufsleben bekamen vor Kurzem Schelte: Ihre Work-Life-Balance stimmt nicht. Viele möchten weniger arbeiten, um weniger Stress zu haben, die Gesundheit zu fördern und mehr Zeit für sich zu haben. Was Jungen angekreidet wird, sollte im Alter Programm sein. Menschen über 60 sollten eine ausgewogene After-Work-Life-Balance haben, um Kontakte, Fitness und Zufriedenheit unter einen Hut zu bekommen und den allgegenwärtigen Krisen die Stirn zu bieten.

Senioren können viel tun, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Das Fremdwort heißt Resilienz und meint: nicht rasten, um körperlich, aber auch seelisch widerstandsfähig zu sein. Fitness im Alter ruht dabei auf mehreren Säulen: Wer nicht rosten will, kann sich körperlich ertüchtigen, seinen Kopf in Form halten, soziale Kontakte pflegen und darauf achten, was auf den Tisch kommt. Fertigpizza, Wurst, aber auch Doseneintöpfe, Limonaden oder Chips mögen bequem zur TV-Serie auf dem Sofa passen. Sie kassieren vom Ernährungsexperten aber das Urteil „hochverarbeitet“, nicht gesund. Wer in die oberen Jahrgangsstufen geklettert ist, sollte jedoch nicht den Ehrgeiz haben, jungen Sprintern den Rang abzulaufen. Spaziergänge, Schwimmen, Nordic Walking, Yoga, Gymnastik oder Tanzen machen nicht nur rüstig. Sie stärken auch die Beweglichkeit, machen das Herz robuster

und hellen die Stimmung auf. Das weiß Peter Holthausen. Er ist im Verband für Turnen und Freizeit e. V. Referent für gesundheitssportliche Schwerpunkte und Heilpraktiker. In der Aus- und Fortbildungseinrichtung des Verbandes, der Gym-Akademie, bildet er Leiter aus, die Kurse zu „Fit im Alter“ anbieten. „Davon gibt es viele“, so Holthausen: „Dabei stehen der Spaß an Bewegung und die Zeit in der Gruppe im Vordergrund. Um den Teilnehmern ein gesundes und selbstständiges Leben zu gewährleisten, ist eine größtmögliche Alltagstauglichkeit der Übungen sinnvoll. Für Ältere ist es entscheidend, regelmäßig Kraft und Ausdauer zu trainieren. Auch gute koordinative Fähigkeiten, schnelle Reaktionen in herausfordernden Situationen sowie ein inneres wie äußeres Gleichgewicht sind Voraussetzungen, um den Alltag zu meistern. All diese Faktoren sind Inhal-



Sport und Bewegung am besten in Gemeinschaft.



Wer nun intensivere Hilfe braucht und weniger auf Verein als auf „Rezept“ setzt, geht in ein Therapiezentrum wie das von Marcin Sieminski. Es ist spezialisiert auf Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie: „Bewegung war früher ein natürlicher Bestandteil des Alltags. Menschen gingen weite Strecken zu Fuß, arbeiteten körperlich und waren viel in Bewegung. Heute sieht unser Alltag meist anders aus: Viele verbringen einen Großteil des Tages im Sitzen – am Schreibtisch, im Auto, vor Bildschirmen. Dadurch ist der natürliche Bewegungsanteil zurückgegangen.“



Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Muskeln und Gelenke, bringt den Kreislauf in Schwung und hilft, Verspannungen zu lösen.“ Daher setzt auch Sieminski auf die Allianz von Psyche und Physis, da Bewegung nicht nur positiv auf den Körper wirkt, sondern auf Leib und Seele. „Beim Training schüttet der Körper Endorphine aus, die das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und für neue Energie sorgen. Besonders in Zeiten gesellschaftlicher Unsicherheit und vieler täglicher Herausforderungen ist es wichtig, aktiv etwas für die Gesundheit und mentale Stärke zu tun. Bewegung, regelmäßige Aktivität und soziale

te der Fortbildungen. Sie sollen Vereine fit machen, Kurse für die breite Masse der älteren Teilnehmer zu gewährleisten.“

Dabei hat Holthausen Körper und Geist auf dem Lehrplan: „Sport ist ein Glücksbringer! Wer sich bewegt, regt eine Kaskade von Botenstoffen und Rezeptoren im Körper an, die Glücksgefühle vermitteln. Jede Bewegung hat auch positive Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit. Wer sich bewegt, bleibt auch im Kopf ein bisschen fitter. Gute Körpererfahrungen vermitteln innere Stabilität und Ausgeglichenheit.“

Und auch wer gesundheitlich nicht mehr ganz auf der Höhe ist, kann aus dem Ohrensessel aufspringen. „Reha macht rüstig“, sagt etwa Kaja Komm, zuständig für Amateursport beim Hamburger Sport-Verein HSV. Hier beim Reha-Sport leiten Trainer Gruppen zu typisch „älteren“ Themen: Orthopädie, Herz- und Lungensport. Neben klassischem Training will der HSV auch das Gemeinschaftsgefühl durch außersportliche Veranstaltungen stärken: „Reha-Sport stärkt das Selbstbewusstsein und schafft Hilfe zur Selbsthilfe. Durch bewegungstherapeutische Übungen wie Gymnastik, Bewegungsspiele, Ausdauer- und Krafttraining zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Kondition werden die Körperfunktionen wiederhergestellt oder erhalten, und die Lebensqualität wird trotz gesundheitlicher Einschränkungen gesteigert. Zudem tragen die Verbundenheit und eine starke Gruppengemeinschaft zum Optimismus bei.“

Anzeige





Kleines Veilchen. Großer Schatz.

Das zarte Usambaraveilchen hat eine erstaunliche Heimat: die Regenwälder der Usambara-Berge in Tansania. Doch die Artenvielfalt der Region wird durch Abholzung und intensive Nutzung stark bedroht. Wir handeln – mit Wiederbewaldung und nachhaltiger Landwirtschaft, die Mensch und Natur schützt.

Helfen Sie mit, dieses wertvolle
Naturerbe zu bewahren.

international.NABU.de/usambara



Fotos: Matthias Möller, RukiMedia / AdobeStock



*Zusammen
musizieren, tanzen
oder Karten spielen –
das alles hält fit.*

Begegnungen können helfen, optimistisch zu bleiben.“ Sieminski plädiert für einen „ganzheitlichen Ansatz“, der Therapie, Training und persönliche Betreuung verknüpft: „In stressreichen Zeiten ist eine Auszeit für Körper und Geist wertvoll.“

Doch ein gesunder Körper allein macht noch keinen hellen Kopf. Auch das Gehirn liebt Jogging: Wer liest, Musikinstrumente spielt, Kreuzworträtsel löst oder mit Freunden Boule spielt, bringt die grauen Zellen auf Trab – und schützt sich vor Einsamkeit und Depression. Und wer mit genügend Schlaf und Entspannung den Stress abschüttelt, hat viel getan, um munter zu bleiben. Anja Rastetter, Kommunikationschefin im Körper Haus, versteht den „Treffpunkt für alle Generationen und Kulturen“ als offenen Ort, um Körper und Geist fit zu halten. Hier kommen Skatkarten, Schachfiguren oder andere Spiele auf den Tisch. Wer sich als Älterer mit vermeintlich jungen Themen besser vertraut machen will, loggt sich in Kursen zu Internet, Computer und Handy ein.

Rastetter geht weiter. Sie rät etwa dazu, sich ehrenamtlich zu engagieren, um in Gemeinschaft zu bleiben und den Austausch mit anderen zu pflegen. Das habe auch gesellschaftliche Folgen: „Zusammenhalt wird spürbar in der Ausübung eines Ehrenamts – Demokratie kann gestärkt, und die Menschen in der Gesellschaft können sich wieder nähergebracht werden. Wer auf sich selbst achtet – mit Blick auf Fitness, Ernährung, Gesundheit... tut nicht nur etwas für sich, sondern auch für das große Ganze.“ Text: Dr. Hergen Riedel

*Denksport für
geistige Fitness.*



SeMa-INTERVIEW

mit Dr. Matthias Riedl,
NDR Ernährungs-Doc

Im Alter ist Ernährung Medizin auf dem Teller



Ernährung ist gut für Körper und Geist – auch für Senioren? Was raten Sie?

Gerade im Alter ist Ernährung so etwas wie Medizin auf dem Teller. Der Körper verändert sich: Muskeln bauen schneller ab, der Stoffwechsel wird langsamer, und auch das Gehirn braucht gezielte Nährstoffe. Mein wichtigster Rat: „bunt essen und ausreichend Eiweiß aufnehmen.“ Gemüse, Beeren, hochwertige Öle wie Olivenöl, Leinöl, Nüsse und regelmäßig Fisch liefern Stoffe, die Entzündungen im Körper reduzieren und auch das Gehirn schützen können.

Und was tut Muskeln gut?

Wichtig ist Protein – zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, Joghurt, Quark, Fisch oder Eiern. Es hilft, Muskelmasse zu erhalten, starke Muskeln sind im Alter ein entscheidender Gesundheitsfaktor. Und: Trinken nicht vergessen. Viele Ältere haben weniger Durstgefühl, dabei wirkt sich schon ein leichter Flüssigkeitsmangel auf Konzentration, Kreislauf und Stimmung aus. Mein Motto lautet: „Mit der richtigen Ernährung kann man nicht nur länger leben – sondern vor allem länger fit bleiben.“

Wie profitieren Ältere von Ernährung und Bewegung, wenn es um die Seele in Krisenzeiten geht?

Ernährung und Bewegung sind Stimmungsmanager, das gilt besonders im Alter. Unser Gehirn reagiert sehr sensibel auf das, was wir essen. Eine mediterran geprägte Ernährung mit viel Gemüse, guten Fetten, Nüssen und Fisch unterstützt die Bildung von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin, die für Wohlbefinden und Motivation wichtig sind. Genauso entscheidend ist Bewegung. Schon tägliche Spaziergänge, leichtes Krafttraining oder Gymnastik aktivieren das Gehirn, verbessern die Durchblutung und fördern die Ausschüttung von Glückshormonen. Gerade in unsicheren Zeiten gibt es Menschen ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit, wenn sie merken: Ich kann selbst etwas für meine Gesundheit tun. Ernährung und Bewegung sind dabei zwei der kraftvollsten Hebel für mehr Energie, Lebensfreude und Optimismus.



Karl-May-Spiele 2026 in Bad Segeberg: „Im Tal des Todes“ ist ein Erlebnis für die ganze Familie

Auch in diesem Sommer werden die Zuschauer in der Arena in Bad Segeberg wieder mit viel Spannung, Spaß, mitreißender Musik und prächtigen Kostümen von den Mitwirkenden unterhalten.

Alexander Klaws kämpft zum sechsten Mal für das Gute. Wenn er bei seinem ersten Auftritt auf seinem Pferd Iltschi, begleitet von der Winnetou-Melodie, rasant durch das Publikum reitet, sind wieder Gänsehautmomente vorprogrammiert.

Gaststars sind Isabel Varell, die singt, reitet und tanzt als Señorita Miranda, Florian Fitz, der die Rolle des Schurken Roulin übernahm, und Heinrich Schafmeister überzeugt als Sir John Raffley, ein skurriler Brite. Der Schauspieler Bastian Semm ist als Old Shatterhand seit 2023 und 2025 zum dritten Mal der Blutsbruder von Winnetou. Weiter im Ensemble sind: Volker Zack als Sam Hawkins, Joshy Peters als „Eiserner Pfeil“ und Sascha Hödl als Juanito Alfarez. Der bekannte Schauspieler Nicolas König war seit 1992 in mehreren Rollen am Kalkberg zu sehen. Seit 2023 hat er die Fäden der Inszenierungen in der Hand und führt mit viel Kompetenz und Freude die Regie. Ein großer Teil der Mitspieler besteht aus Spezialisten für Stunts und Reitszenen und aus 35 Komparsen.

Diese 73. Saison in der Arena am Kalkberg handelt von einem spannenden Kampf um eine geheime Quecksilbermine in Mexiko des 19. Jahrhunderts. Winnetou und seine Gefährten kämpfen gegen Banditen, die Siedler entführen und zur Arbeit in der Mine zwingen. Im Band 62 der gesammelten Werke von Karl May „Im Tal des Todes“, gibt es nach dem

kämpferischen Endgefecht, in dem die entführten Personen befreit werden, ein gutes Ende.

Der Textbuchautor Michael Stamp sah im Sommer 1982 als Kind seine allererste Vorstellung am Kalkberg. Seit dieser Zeit packt ihn das Karl-May-Fieber. Als Journalist berichtete er viele Jahre in den Printmedien über die spannenden Spiele in der faszinierenden Kulisse der Arena. Als Autor entwickelt und schreibt er die Geschichten, basierend auf den Werken von Karl May, aber angepasst an die Anforderungen dieser großen Freilichtbühne mit Spezialeffekten. Außerdem fügt er in die Texte Aktualitäten ein, die sich oft auch auf berufliche Aussagen der Gastschauspieler beziehen. Das garantiert immer Lacher im Publikum.

Der 35-jährige Illustrator Samson Goetze gestaltete für die Saison 2026 zum fünften Mal das eindrucksvolle Plakat mit Winnetou und den Gaststars. Er folgte damit dem weltbekannten Filmplakatmaler Renato Casaro, der zuvor über 25 Jahre diese Aufgabe übernahm. Samson arbeitete für diese Verschmelzung von Fotorealismus und Cartoon, angefangen von der Zeichnung bis zur Fertigstellung, eine Woche lang viele Stunden am Tag. Das Ergebnis ist sensationell.

Träumen Sie sich zu Winnetou und Old Shatterhand in den Wilden Westen und erleben dort schöne Stunden mit Ihrer Familie in der großen Arena in Bad Segeberg.

Text: Marion Schröder

Fotos: Karl-May-Spiele

Kartenbestellungen für „Im Tal des Todes“ vom 27.6.–6.9.2026 können über den offiziellen Online-Ticketshop gebucht werden, auch per Telefon unter **01805/95 21 14** oder per Mail unter: **bestellung@karl-may-spiele.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: Akoba Firefly

Bierhersteller	ein Erzengel	Zweit-schrift, Kopie	ital. Komponist † (Alberto)	Flächenmaß der Schweiz	griech. Sporadeninsel	Lederzentrum Mallorcias	englisch: Einheit	Raummaß für Schiffe (Abk.)	oberdeutsch: Tresterwein	Staat in Nahost	belegen	Vorname des Autors Mailer	
Beiname New Yorks (Big ...)	englische Vorsilbe: vor	altröm. Kalendertage	chemisches Element	Bekannt-schaft machen	anheuern	Apfelwein (franz.)	sportlicher Wettbewerb	Abk.: Ehrenordnung	rohr-artiger Gegenstand	Frage nach einem Ort			
Kleidungsstück			4	Hautkrankheit			9	algerische Geröllwüste	Bundesstaat Nigerias	Schriftstellerverband (Abk.)	streichbare Massen		
aus-erlesen	eine keltische Sprache	lauter Anruf						Fluss durch Israel				Einsicht	
US-Bundesstaat	eh. Formel 1-Pilot (Mika)	Kurort im Spessart (Bad ...)						kurz für: eine		Hülsenfrüchte		Initialen von Disney	
alt-römische Kupfermünze		japanische Münze			norwegisches Parlament			mündliche Einleitung	zirka, annähernd				
eine Lagebezeichnung		Ort am Barnimsee	zerkleinerte Steine (Bau)	sich bräunen	Ausdruck d. Überraschung	englisch: Meer	Höhenzug im Weserbergland	Unterwelt der griech. Sage	arabisch: Sohn	Kose-name für Vater (engl.)	ugs.: Gesäß	bolivian. Bergbau-stadt	
italienisches Nudelgericht	eine westafrik. Sprache	Laut der Enttäuschung						Rennschlitten (Mz.)	engl. Graf-schaft		7	Teil des Atlasgebirges	dt. Reise-veranstalter (Abk.)
						deutscher Dichter † 1590	hinteres Schiffs-segel			wegen, weil	franzö-sisch: König		
schweiz. Fleischspezialität	beein-druckt		3	deutsche Vorsilbe	sehr reicher Mann		Angeh. einer Welt-religion					1	
an keinem Ort						literarische Abhandlung				musika-lischer Halbton			

DAS SeMa ZUM HÖREN



Der SeMa-Podcast
„Gestalter fürs Alter“



+ DER SEMA-PODCAST +

www.sema-senioren-magazin.de/podcast

Lösungswort:

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

Genau hingesehen Im linken Bild haben sich 10 Unterschiede versteckt - entdecken Sie sie alle?

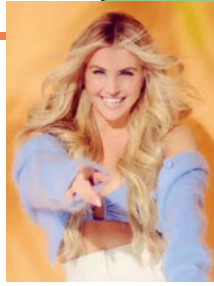


VERLOSUNG

1. bis 2. Preis:

2 x 2 Tickets für Beatrice Egli in Hamburg

Erleben Sie Beatrice Egli live! Wie kaum eine andere Künstlerin hat die Schweizerin dem Schlager in den letzten zehn Jahren ein frisches Update verpasst. Wir verlosen Tickets für ihre große „Tanzen – Lachen – Leben“-Tour 2026 am Sonntag, 25.10., 19 Uhr, in der Barclays Arena in Hamburg. Freuen Sie sich auf mitreißende Shows, pure Lebensfreude und eine Show voller Emotionen.



3. bis 4. Preis:

2 x 2 Tickets für die Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg

Die Karl-May-Spiele Bad Segeberg starten in die Saison 2026. Vom 27. Juni bis 6. September entführt das neue Abenteuer „Im Tal des Todes“ ins Mexiko des 19. Jahrhunderts. Mit spektakulären Szenen, mitreißender Musik und Alexander Klaws als Winnetou verspricht die Inszenierung Spannung, Emotionen und großes Freilicht-theater für die ganze Familie.



5. bis 6. Preis:

2 x das Buch „Kraft und Stabilität bis ins hohe Alter“

Mit „Kraft und Stabilität bis ins hohe Alter“ zeigt Dr. Peter Poeckh, wie man einfach und effektiv zu Hause trainieren kann. Ohne Geräte und ohne Überforderung stärken die Übungen gezielt Muskeln, verbessern Koordination und fördern die Beweglichkeit. Verständlich erklärt und für jedes Alter geeignet, unterstützt das Programm dabei, fit, aktiv und möglichst schmerzfrei durch den Alltag zu gehen. Wir verlosen zwei Exemplare.



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.06.26 senden an:

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Postfach 761007, 22060 Hamburg, oder per E-Mail an: raetsel@sema-seniorenmagazin.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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**NEUES
AUS DER WELT
DER STARS**

SCHLAGER VORGESTERN, GESTERN UND HEUTE

Teil 2



Das erfolgreiche Schlager-Trio KLUBBB-3 mit Florian Silbereisen, Jan Smit und Christoff De Bolle.

Der Schlager hatte nicht nur Blütezeiten. Von 1977–1984 dominierten die elektronischen Klänge der „Neuen Deutschen Welle“. Diese Musik verband eingängige Melodien mit oft humorvollen, ironischen oder skurrilen Texten in deutscher Sprache. Bekannte Interpreten dieser Musikrichtung waren unter anderem Nena, Franziska Menke, Hubert Kah, Markus, Trio und auch Falco.

Die Texte der früheren Schlager, die oft eine heile Welt besangen, passten nicht mehr zum Zeitgeist und galten zunehmend als altbacken und konservativ. Sendungen, die den Schlager präsentierten, verloren an Popularität und wurden eingestellt.

Trotz dieser Flaute verschwand der Schlager nie völlig. Kristina Bach, Michelle, DJ Ötzi, das Duo

Fantasy und die Amigos starteten in den 90er Jahren richtig durch. Ab Anfang 2000 erlebte der Schlager ein großes Comeback. Der 2006 verstorbene Sänger und Komponist Drafi Deutscher schrieb sehr schöne Lieder, wie unter anderem „Jenseits von Eden“, „Gib nicht auf“, den Duett-Titel mit Kristina Bach und auch das Lied „Herz an Herz Gefühl“.

Künstler wie Helene Fischer, Andrea Berg, Maximilian Arland, Maite Kelly, Semino Rossi, Marianne Rosenberg und Stefanie Hertel singen schon viele Jahre erfolgreich ihre Schlager in deutscher Sprache. Ross Antony, der immer fröhliche Schlagerstar, liebt und lebt Schlager. Viele Schlagersänger wünschen sich eine Hitparade im Fernsehen zurück, wie sie damals Dieter Thomas Heck moderierte.

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

Unternehmenssitz
 Großheidestraße 21
 22303 Hamburg

Handelsregister
 HRB 190298
 Amtsgericht Hamburg

Geschäftsführer
 Jan Philipp Platenius

Redaktion
 Dr. Hergen Riedel, Marion
 Schröder, Franz-Josef

Krause, Stephanie Rosbigal,
 Klaus Karkmann, Corinna
 Chateaubourg, Rudolf Müller

Korrektorat
 Jan Philipp Platenius

Layout und Grafik
 Manuela Heins,
 Sabine Mehl

Druck
 Bonifatius GmbH,
 Karl-Schurz-
 Straße 26,
 33100 Paderborn

**Anzeigenannahme
 für gewerbliche
 Anzeigen**

Jan Philipp Platenius
 Tel.: 040/22 89 77 01
 kontakt@sema-
 seniorenmagazin.de

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt. **Verantwortlich für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren; sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.** Wo erhalten Sie das SeMa? Unsere Auslagestellen finden Sie auf unserer Webseite: <https://sema-seniorenmagazin.de/magazin/auslagestellen>



Helene Fischer – von der Musical-Darstellerin zum Schlager-Superstar mit vielen Auszeichnungen.



Andrea Berg wurde zur beliebtesten Schlagersängerin gewählt. Sie gilt als Königin der Herzen.



Marianne Rosenberg,
Pop- und
Schlagersängerin.



Maite Kelly Künstlerin
mit vielen Talenten.



Matthias Reim,
Pop-, Rock- und
Schlagersänger.



Die drei Entertainment-Legenden Patrick Lindner, Andy Borg und Chris Andrews sind ab Herbst wieder gemeinsam auf Tournee.



Stefanie Hertel, musikalisches Multitalent und Moderatorin, hier mit Sänger Bata Illic während einer Schlager-Party.

2004 übernahm der damals 22-jährige Florian Silbereisen die Samstagabend-Show in der ARD. Er präsentierte bekannte etablierte Schlagerstars, später auch die Jüngeren, zum Beispiel die Kinder einiger Stars wie Achim Petry, den Sohn von Wolfgang Petry, Marie Reim, die Tochter von Matthias Reim und Michelle und auch Lucas Cordalis, den Sohn von Costa Cordalis.

Noch heute sind Florians TV-Sendungen aktuell und ein beliebter Treffpunkt der Top-Künstler und der Schlagerfans. Inzwischen sind diese Sendungen auch bei der Jugend sehr beliebt.

Im Sommer singt in den großen Lokalen am „Ballermann“ auf Mallorca das Publikum gemeinsam mit den Künstlern alle deutschen Texte der bekannten Party-Schlager mit.

Die Stars auf der Bühne werden gefeiert.

Der Wiener Andy Borg ist einer der besten Entertainer Deutschlands, eine Schlagerikone mit garantierbarem Spaßfaktor, schlagfertig, wortgewandt und meist um keine Antwort verlegen. Er feiert in diesem Jahr sein 40-jähriges Bühnenjubiläum. Während seiner Live-Auftritte in vielen Hallen bei „Schlager und Spaß“ von verschiedenen Künstlern aus der Schlagerbranche unterstützt. Die vergangenen Veranstaltungen in großen Hallen waren ausverkauft. Das begeisterte Publikum bedankte sich mit Zugaberufen und stehenden Ovationen. Ab September wird diese Schlagerreihe fortgesetzt.

Der beliebte und inzwischen sehr erfolgreiche Schlagermove startet mit geschmückten Trucks und

Fotos: Marion Schröder

Anzeige

... tagsüber in geselliger Runde, abends wieder im eigenen Zuhause.

Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn
Langenhörner Chaussee 666 | 22419 Hamburg
☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek
Ahrensburger Straße 95 | 22041 Hamburg
☎ 040 / 30 98 18 80

 **PFLGEWERK HAMBURG gGmbH**



NEUES AUS DER WELT DER STARS



Roland Kaiser gehört mit 90 Millionen verkauften Tonträgern und ausverkauften Konzerten zu den erfolgreichsten Interpreten.

viel Musik seit 1997 in Hamburg. Immer im Juli feiern inzwischen bis zu 400 000 fröhliche Menschen in Outfits der 70er Jahre, singend auf den bunt geschmückten Trucks und in den Straßen rund um das Heiligengeistfeld den „Karneval des Nordens“, ihr „Festival der Liebe“.

Der Hamburger Sänger Peter Sebastian initiierte 2019 den ersten „Rollstuhl-Truck“, der den Schlagermove barrierefrei macht. Am Herzen liegt ihm besonders, dass auch Menschen mit Behinderung an dem fröhlichen Musikereignis teilnehmen können.

Das Ehepaar Angela und Dennis aus Eisfeld in Thüringen verwirklichte 2025 seinen Traum vom eigenen Schlagerschloss-Hotel. Tatkräftig packten sie bei der Renovierung des Gebäudes mit an und investierten über Monate ihre gesamte Zeit und Leidenschaft in den Umbau des ehemaligen Waldhotels. Entstanden ist ein Hotel nach ihren Wünschen.

Nicht nur die Fassade ist außergewöhnlich, sondern auch die Themenzimmer, die nach Schlageridolen benannt und individuell gestaltet wurden, sind es. Neben dem optischen Blickfang des Hotels bieten die beiden Inhaber des einzigartigen Hauses auch Auftritte bekannter Schlagerstars, Erlebnisgast-



Peter Kraus geht mit Sohn Mike 2027 auf Tournee.



Roberto Blanco begeistert mit 88 Jahren.



Semino Rossi, der Argentinier mit Samstimme.



Das singende Ehepaar Angela Henn und Dennis Klak vor seinem 2025 eröffneten Event-Hotel in Eisfeld.

ronomie, gutes Essen und regelmäßige Events an. Angela Henn und Dennis Klak sind nicht nur privat ein Paar, sondern auch als musikalisches Duo unterwegs. Sie sind absolut „schlagerverrückt“, wie sie bestätigen.

Dass das Singen von Schlagermelodien jung hält, beweisen über 70- und auch über 80-jährige sehr bekannte Deutsch singende Künstler, die noch immer auf den Bühnen ihre Fans begeistern, wie z. B. Marianne Rosenberg (71), Katja Ebstein (81), Frank Schöbel (83), Vicky Leandros (73), Roland Kaiser (73), Michael Holm (82), Christian Anders (81), Bata Illic (86), Dagmar Frederic (81) und Roberto Blanco (88).

Besonders zu erwähnen sind bei den über 80-jährigen Peter Kraus (87), Olaf der Flipper (80) und Heino (87), die auch jetzt noch sehr erfolgreich zweistündige Solokonzerte auf Tourneen absolvieren und das Publikum durch ihre Musik von den Stühlen reißen.

Nicht nur die Musik, sondern auch eine positive Lebenseinstellung ist wichtig und Motivation, sich jung und aktiv zu halten. Viele Menschen betrachten das Alter nicht als Hindernis, sondern als Herausforderung, aktiv dagegenzuhalten.

Text: Marion Schröder

SCHLAGER-VERANSTALTUNGEN 2026 (Auswahl)

Schlagermove -
4. Juli, Hamburg



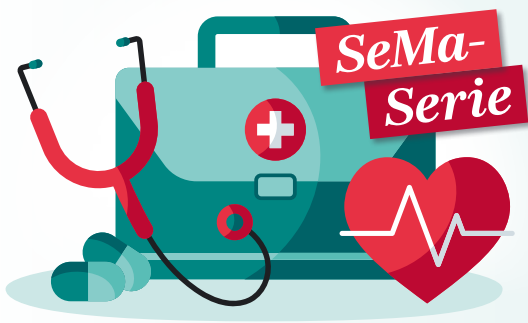
Die Olé-Party-Tour

ist einer der größten Mallorca-Schlager-Events in Deutschland mit oft 10-12 Stunden Musik. Dieses Jahr sind die Veranstaltungen vom 4.6. bis 10.10. zu erfahren bei www.eventim.de

„Schlager & Spaß“ Open Air -
mit Andy Borg - am 25. Juli ab 20.15 Uhr in der Arena im Europa-Park in Rust.

Ab **27.9.2026** bis Anfang 2027 sind Andy Borg und bekannte Künstler mit seinen erfolgreichen Schlager-Shows unter dem Titel „Schlager & Spaß mit Andy Borg“ in vielen Hallen Deutsch-

lands unterwegs. Informationen zu diesen Terminen sind bei dem Künstlermanagement Thomann unter www.thomann-management.de zu finden. **Informationen über das Schlagerschloss-Hotel gibt es** unter www.schlagerschloss.eu oder direkt per Telefon unter 03686/616 59 45



ALKOHOL – EIN GESELLSCHAFTLICHES RISIKO?

Am Konsum von Alkohol, der zweithäufigsten Droge nach Nikotin, sterben bei uns jedes Jahr 47 500 Menschen. 10 Millionen leben in Deutschland mit „riskantem“ (gefährlichem) Alkoholgebrauch, etwa 1,4–1,8 Millionen sind abhängig, d. h. medizinisch behandlungsbedürftig (aktueller Alkoholatlas der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, DHS). Im Gegensatz zum Rauchen gibt es hier eine hohe Dunkelziffer. Am gefährlichsten ist die Kombination von beidem. Männer sind häufiger von Alkoholabhängigkeit betroffen als Frauen. Deutschland liegt beim Pro-Kopf-Verbrauch dieses Suchtmittels international verglichen im oberen Bereich.

Was geschieht genau beim Alkoholverzehr?

Alkohol (Ethanol) wird in der Leber abgebaut, es entsteht dabei Acetaldehyd, ein Zellgift, das die Ausscheidung von Wasser über die Nieren fördert und damit einen Wasserverlust verursacht, der auch die Blutgefäße im Gehirn beeinflusst, die Hirnhaut reizt und Kopfschmerzen auslöst. Die Störung des Elektrolythaushalts, verursacht durch den Wasserverlust, führt zum Absinken des Blutzuckerspiegels und damit zu Entkräftungserscheinungen.

Die Beliebtheit und weite Verbreitung alkoholischer Getränke erklärt sich durch die meist als angenehm empfundene Wirkung des mäßigen Alkoholkonsums. In geringer Menge wirkt er in der Regel anregend und die Stimmung verbessernd – und hilft, eventuelle Hemmungen und Ängste abzubauen.

Die momentane Wirkung des Alkohols hängt von folgenden Faktoren ab: von der aufgenommenen Menge, der Alkoholkonzentration des Getränks, der individuellen physischen und psychischen Verfassung,

der Trinkgewohnung und der sogenannten Toleranzentwicklung des Einzelnen. Langfristig schädigt die Droge bei Abhängigkeit alle Gewebe und Organe.

Es können folgende Wirkungen entstehen: Veränderungen der Haut wie gerötete Gesichtshaut im Nasen- und Wangenbereich und vermehrte Schweißneigung.

Schwerwiegender: die Entwicklung von Fettleber, Alkohol-Hepatitis, Leberzirrhose, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Herzmuskelverweiterung, Hirnatrophie, Polyneuropathie, Krampfanfälle, Bewusstseinsstörungen, hochgradige Vergesslichkeit, Gefäßschädigungen, extremer Gewichtsverlust, erhöhtes Krebsrisiko von Enddarm, Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Rachenraum und den weiblichen Brustdrüsen.

Die beste Prophylaxe ist kein Alkohol oder nur im Ausnahmefall, aber keinesfalls täglich, auch nicht in geringen Mengen. Er ist jeden Tag 24 Stunden lang preiswert

zu kaufen. Doch diese gesellschaftlich anerkannte Droge führt nicht selten zu gesellschaftlich schädigendem Verhalten. Bei mittleren und größeren Konsummengen kommt es oft zu emotionaler Beeinträchtigung wie schlechter Laune, Müdigkeit, Gereiztheit bis Aggressivität – und Gewalt.

Der höhere Alkoholspiegel mündet nicht selten in Vergiftungserscheinungen: Wahrnehmungsstörungen, reduzierte Aufmerksamkeit, im Straßenverkehr verminderte Reaktionsfähigkeit.

Bekanntere Phänomene sind geringere Koordinationsfähigkeit, Sprachstörungen, Benommenheit, Orientierungsstörungen, Übelkeit und Schwindel. Im Extremfall führt Alkoholmissbrauch zum Koma und kann sogar den Tod zur Folge haben. Text: Rudolf Müller

**ES HAT KEINEN SINN,
SORGEN IN ALKOHOL
ERTRÄNKEN ZU WOLLEN,
DENN SORGEN SIND
GUTE SCHWIMMER.**

Robert Musil,

österreichischer Schriftsteller
und Theaterkritiker
(6.11.1880–15.04.1942)



Rudolf F. Müller: Seit 1973 begeistert ihn das Thema Gesundheit. Zunächst als Ingenieur tätig, praktizierte er parallel dazu das therapeutische Yoga nach Krishnamacharya. Von den Wirkungen auf seinen Körper begeistert, kam er zur ganzheitlichen Gesundheit. Er absolvierte zahlreiche gesundheitsrelevante Ausbildungen sowie das Studium Gesundheitsmanagement und Prävention. Seit 2000 arbeitet Müller freiberuflich als Präventologe in der individuellen Gesundheitsberatung, hält Vorträge und engagiert sich besonders für die Generation 60plus.

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Auf in die Grill-Saison! Mit diesen Beilagen ist für jeden was dabei.



mit Sabine Mehl

Die Grill-Saison hat begonnen



Süßkartoffel vom Grill

Süßkartoffel kommt hier mal ganz anders auf den Tisch. Gerne nachmachen!

ZUTATEN:

DIP FÜR SÜSSKARTOFFELN

- 1 Schalotte
- Etwas Olivenöl
- 200 ml Gemüsefond
- 300 ml Orangensaft
- 100 g weißes Mandelmus
- 150 g Dr. Oetker Creme VEGA
- Salz

SÜSSKARTOFFELN VOM GRILL

- 2 reife Avocados
- 600 g Süßkartoffeln
- Etwas Olivenöl
- Etwas Salz



ZUBEREITUNG:

Der Dip

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte etwa 2 Min. darin dünsten. Mit Gemüsefond und Orangensaft ablöschen. Mandelmus hinzufügen und verrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Dabei immer wieder

umrühren. Creme VEGA hineinrühren, mit den Gewürzen abschmecken und erkalten lassen.

Süßkartoffeln vom Grill

Avocados längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, am besten mit einer Aufschnittmaschine. Eine Seite mit etwas Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. Auf die-

ser Seite am Rand des Grills auf den Rost legen und etwa 6 Min. grillen. Dann die obere Seite der Scheiben mit Öl einpinseln, salzen, wenden und in etwa 6 Min. fertig grillen.

Anrichten

Süßkartoffelscheiben jeweils mit einem Klecks Dip anrichten. Avocadowürfel darauf verteilen. Nach Belieben mit Kresse garnieren und den übrigen Dip dazu servieren.



ETWA 6-8
PORTIONEN,
20 MIN.

Klassischer Kartoffelsalat

Einfach, lecker und passt perfekt zum Grillen. Jetzt ausprobieren und Deinen eigenen Kartoffelsalat zaubern!

ZUTATEN:

- 1,2 kg kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 150 g Gewürzgurken aus dem Glas
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Etwa 8 EL Flüssigkeit aus dem Gurkenglas
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 hart gekochte Eier (Größe M)
- 2 EL Schnittlauchröllchen zum Anrichten

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und in 20–25 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel gar kochen. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen, abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Alles zusammenmischen

Crème fraîche mit 8 EL Flüssigkeit aus dem Gurkenglas verrühren. Zwiebel und Gewürzgurken unterrühren. Das Salatdressing mit Salz und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Kartoffelscheiben vorsichtig unterheben. Den Kartoffelsalat etwa 1 Std. durchziehen lassen. Eier pellen und vierteln. Kartoffelsalat nochmals abschmecken. Evtl. noch etwas Flüssigkeit aus dem Gurkenglas hinzufügen. Den Kartoffelsalat mit den Eiern und dem Schnittlauch anrichten.

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

ZUTATEN:

- ½ reife Mango (300 g)
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL Limettensaft
- Etwa 1 TL Curry
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Etwas Zucker

ZUBEREITUNG:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden.

Mango-Curry-Dip zubereiten

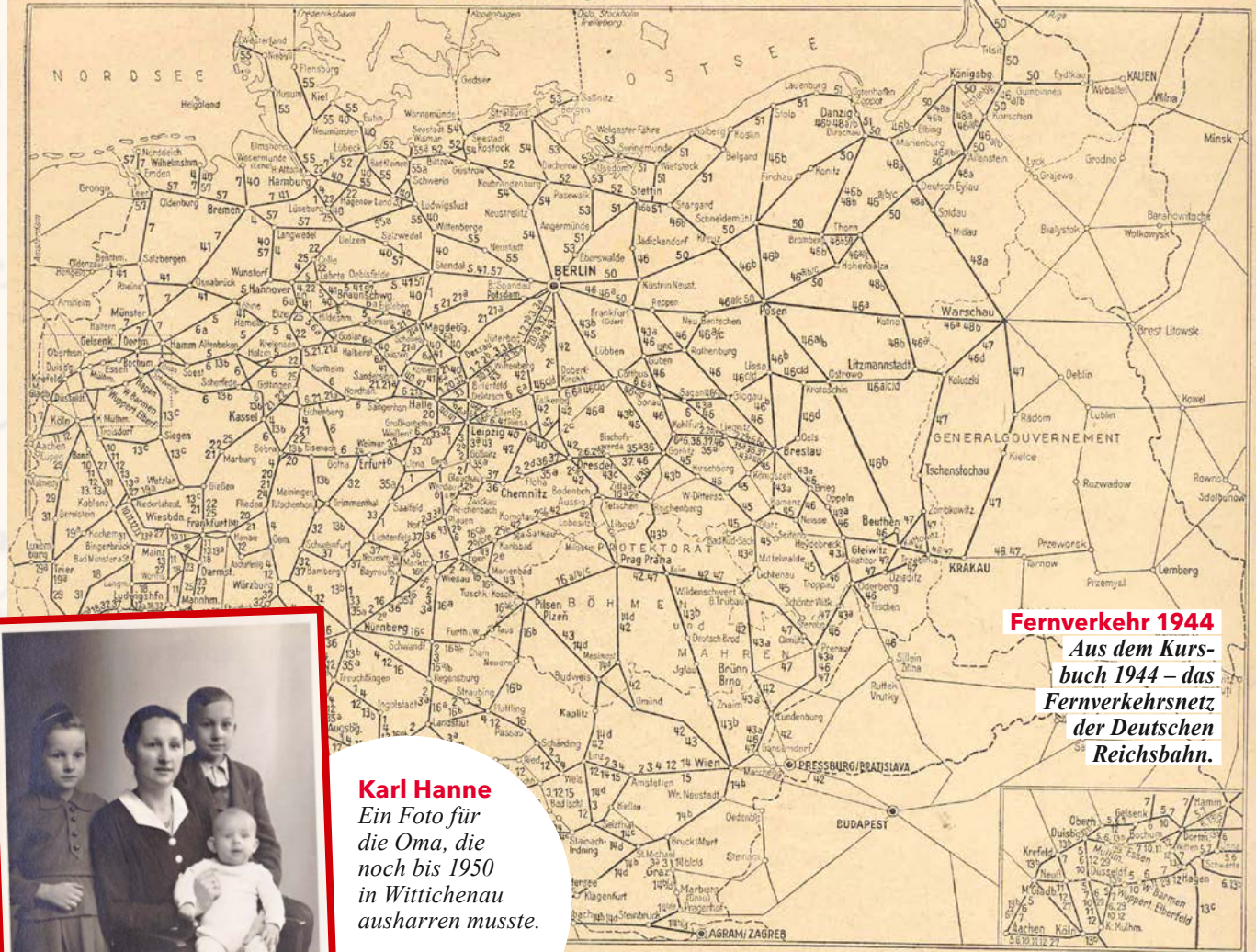
Crème fraîche mit Apfelsaft und Limettensaft verrühren. Mangowürfel unterrühren. Dip mit Curry, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den fruchtigen Mango-Curry-Dip servieren.

Fruchtiger Mango-Curry-Dip

So kommt nicht nur Farbe auf den Tisch, sondern auch ein fruchtig-würziger Dip, der nicht nur zum Grillen die perfekte Wahl ist. Auch auf Brot lecker!



Fernverbindungen im Deutschen Reich



Fernverkehr 1944
 Aus dem Kursbuch 1944 – das Fernverkehrsnetz der Deutschen Reichsbahn.



Karl Hanne
 Ein Foto für die Oma, die noch bis 1950 in Wittichenau ausharren musste.

Übersichtskarte für den Fernverkehr von und nach dem Auslande siehe 3. Deckelseite

EIN JUNGE BERICHTET

IN 16 TAGEN VON DEUTSCHLAND NACH DEUTSCHLAND

Nur wenige Bücher aus dem 19. Jahrhundert sind zumindest vom Titel her noch heute bekannt – „In 80 Tagen um die Welt“ des französischen Autors Jules Verne zählt dazu. Unvorstellbar schnell ließ Verne den fiktiven englischen Gentleman Phileas Fogg im Jahr 1872 die Erde umrunden. Unvorstellbar lange dagegen dauerte vor 80 Jahren die Reise des zehnjährigen Karls mit seiner Mutter, der Schwester Johanna und seinem knapp einjährigen Bruder Franz-Josef von Deutschland nach Deutschland.

Am 30. Mai 1946 ging es in der sowjetischen Besatzungszone zu Fuß los. Karl hat den Weg unmittelbar danach aufgezeichnet. Sachlich – kein Wort des Jammerns findet sich in seinem Text. Später machte er in Hamburg Abitur, war über das Fulbright-Programm ein Jahr in den USA, studierte Jura und arbeitete Jahrzehnte als Richter in Schleswig-Holstein.

Wenn einer eine Reise macht, so kann er was erzählen...

Wir fuhren am 30.05.1946 um 4:00 Uhr früh mit dem Rollwagen von Herrn Tannhäuser hier ab. Es war noch eine Familie dabei, die auch über die Grenze wollte. Es waren Verwandte von der Pfarrwirtin Fräulein Anna. Sie stammten aus Neiße O/S und wohnten jetzt bei Hüglner in der Bautzener Straße. Sie hießen Frau Klughard mit zwei Kindern und ihre Schwester Fräulein Musialek. Als wir in Hoyerswerda angelangt waren (*Anmerkung: nach 6,3 Kilometern Fußweg*), mussten wir das Gepäck auf den Bahnsteig schaffen. Das Bahnpersonal war sehr unfreundlich. Es borgte uns nicht einmal einen Gepäckwagen, was in anderen Städten der Fall war. Dann löste die Schwester, die uns begleitete, eine Fahrkarte bis Gera/Thüringen.

Um 5:30 Uhr fuhr unser Zug los. Wir fuhren über Hosena, Ruhland, Elsterwerda, Bad Liebenwerda,



Bahnhof Eichelberg

Heute rauschen die Züge durch. In den Nachkriegsjahren war der Bahnhof Eichelberg eine wichtige Grenzstation in Deutschland.

Falkenberg/Elster. Dort stiegen wir aus und mussten mit unserem Gepäck einen steilen Berg hinauf (Anmerkung: Falkenberg war und ist ein wichtiges Eisenbahndrehkreuz mit einem unteren und einem oberen Bahnsteig). Von Falkenberg fuhren wir um 10:20 Uhr weiter über Torgau, Mockrehna, Eilenburg, Leipzig. Dort stiegen wir wieder aus und fuhren um 13:00 Uhr weiter über Torgau, Zeitz, Krossen und waren um 17:00 Uhr in Gera. Dort gingen wir in ein Soldaten-Übernachtungslager und schliefen da. Die Schwester fuhr aber am selben Abend nach Greiz. Dort holte sie noch jemanden, der auch über die Grenze wollte.

Am 31.05. fuhren wir um 17:00 Uhr weiter über Hermsdorf, Jena – hier war ein großer Berg (Anmerkung: der Jenzig mit Metern Höhe), darauf fuhren wir 1½ Stunden – nach Weimar. Hier wurde unser Wagen von den Russen beschlagnahmt. Wir mussten also unser ganzes Gepäck ausräumen und kamen noch in den Zug hinein und waren um 21:00 Uhr in Erfurt.

Dort holte die Schwester noch mehr Leute, die auch über die Grenze wollten, und ich wurde auch etwas krank. Am 03.06. fuhren wir um 10:10 Uhr weiter über Gotha-Fröttstädt und waren um 13:00 Uhr in Eisenach. Dort mussten wir ins Umsiedlerlager, um uns registrieren zu lassen. Wir wurden auch registriert. Am 04.06. ging es dann über die Grenze. In einem Dorf mussten wir aussteigen und kamen in einen Güterzug. Hier war die Grenze. Das Zeichen dafür waren ein paar hohe Säulen.

In dem Güterzug fuhren wir bis Bebra. Wir wurden oft kontrolliert. In Bebra bekamen wir Kinder amerikanisches Fruchtmarzipan. Dann wurden wir immerfort hin und her rangiert und wurden an einen Güterzug, der nach Limburg an der Lahn fuhr, angekoppelt. In Fulda wurden wir jedoch wieder abgekoppelt und die Nacht umrangierte. Von dem vielen Rangieren wurde unser kleiner Franz-Josef krank und brach immerfort. Da stiegen wir in Lauterbach in Hessen aus. Dort

kamen wir erst in eine Rotkreuz-Baracke. Da aber ein Transport kam, mussten wir aus der Baracke raus und mussten in ein Lager. Die Verpflegung hier war sehr gut. Ich aß so viel Grieß- und Reisbrei wie noch nie im Leben. In der Zeit schaffte die Schwester die anderen Personen an ihren Bestimmungsort.

Am 1. Pfingstfeiertag 1946 (den 09. Juni) kam die Schwester wieder zurück. Dann fuhren wir wieder nach Fulda zurück und erreichten dort einen D-Zug nach Hamburg-Altona. Der Zug fuhr um 8:30 Uhr (Anmerkung: vermutlich am 11.06.) in Fulda ab und hielt in Hersfeld, Bebra, Gunterhausen, Kassel-Wilhelmshöhe, Kassel, Minden, Eichenberg. Dort war die amerikanische Zone zu Ende, und die Papiere wurden kontrolliert. Jetzt kam die englische Zone: Göttingen, Northeim, Kreiensen, Hannover, Celle, Uelzen, Lüneburg, Harburg. Um 19:45 Uhr waren wir in Hamburg. Dort schliefen wir in einem Bunker (Anmerkung: Es könnte der an der Feldstraße gewesen sein). Am nächsten Tag fuhren wir weiter nach Bad Segeberg. Dort mussten wir ins Lager, um uns für Hohenwestedt registrieren zu lassen. Wir wurden

aber nicht registriert, weil wir keine Zuzugsgenehmigung hatten. Da läuteten wir den Vati an. Dieser besorgte uns die Genehmigung. Am 15.06.1946 kamen wir in Hohenwestedt an.

Dokumentiert wurde die Fahrt von Deutschland nach Deutschland im Juni 1946 von dem knapp elfjährigen Karl Krause (1935–2017). Nach Wittichenau war die schwangere Luzia Krause (*1909) von Glogau in Schlesien mit ihren Kindern (*1935 und 1938) geflohen. In Wittichenau brachte sie ihr drittes Kind zur Welt. Ihr Mann Robert Krause war in Hohenwestedt in Schleswig-Holstein als Marinesoldat beim Technischen Beschaffungsbüro der Kriegsmarine tätig gewesen und dort hängengeblieben. Später

arbeitete er als Beamter in Hamburg. Gemäß Google Maps beträgt die Entfernung heute 548 Kilometer und könnte mit dem Pkw in 5 Stunden und 25 Minuten geschafft werden. Mit Bahn und Bus soll die Reise heute zwischen 7 bis 11 Stunden dauern. Bei der „Schwester“ handelt es sich vermutlich um die Rotkreuz-Schwester Maria Maurer, Verfasserin des Buchs „Sturm über Deutschland“. Text: Karl Krause/Franz-Josef Krause

arbeitete er als Beamter in Hamburg. Gemäß Google Maps beträgt die Entfernung heute 548 Kilometer und könnte mit dem Pkw in 5 Stunden und 25 Minuten geschafft werden. Mit Bahn und Bus soll die Reise heute zwischen 7 bis 11 Stunden dauern. Bei der „Schwester“ handelt es sich vermutlich um die Rotkreuz-Schwester Maria Maurer, Verfasserin des Buchs „Sturm über Deutschland“. Text: Karl Krause/Franz-Josef Krause



Deutschland – Besatzungszonen:
So teilten die Siegermächte das Land in Besatzungszonen. „Zone“ oder „SBZ“ hielt sich in der jungen Bundesrepublik als Bezeichnung für die „DDR“ recht hartnäckig.



Karl

Bis ins hohe Alter hielt Karl Krause den Kontakt zu seiner Heimatstadt Glogau/Głogów und trug zur Versöhnung zwischen Polen und Deutschland bei.



Mittagessen?

Wir machen „Butter bei die Fische“

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Menüpreis
10,50€
inkl. Lieferung und
Überraschungs-
Dessert



Mittwoch 10.06.

Gebratenes Seehechtfilet

in buntem Spargelragout
mit Zucchini und Paprika,
dazu Wildreis

vom 08.06. – 14.06.2026 / 24. Woche

	Montag – 08.06.	Dienstag – 09.06.	Mittwoch – 10.06.	Donnerstag – 11.06.	Freitag – 12.06.	Samstag – 13.06.
Menü 1	Kräftige Kohlroulade mit Speck-Zwiebelsauce und Salzkartoffeln	Schnitzel „ungarische Art“ paniertes Schweineschnitzel mit einer Paprika-Zwiebelsauce und Reis	Frische Gulaschsuppe mit Champignons und Paprika, dazu 1 Brötchen	Straßburger Platte Kasseler, Bratwürstchen „Nürnberger Art“ und Mettwurst auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	Gebratenes Seehechtfilet in Zitronen-Buttersauce mit Fettuccine und Sommergemüse	Samstags-Menü (gekühlt) Karlsbader Rahmgulasch mit Spätzle
Menü 2	Hähnchenschnitzel „Madagaskar“ in einer pikanten Curry-Pfeffersauce mit Ananas und Pfirsich, dazu Risi Bisi	Jägerbraten Schweinebraten in Champignon-Zwiebelsauce mit Wirsinggemüse und Spätzle	Schweineschnitzel Art „Cordon bleu“ in Sauce mit Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln	Rancher Steak mit Kräuterbutter, Speckbohnen und Salzkartoffeln	Feurige Schaschlikpfanne gegrilltes Schweinefleisch mit Zwiebel- und Paprikastücken, dazu Reis	
Menü 3	Spaghetti Carbonara mit Speck und Schinken in Sahnesauce	Fettuccine „Florentiner Art“ Bandnudeln mit Hähnchenfilet in Sahne-sauce und Blattspinat	Gebratenes Seehechtfilet in buntem Spargelragout mit Zucchini und Paprika, dazu Wildreis 	Gegrillte Hähnchenkeule mit bunter Grillgemüsesauce und Nudeln	Penne „all' arrabbiata“ mit einer scharfen Sauce aus Tomaten, Speck und Zwiebeln, abgeschmeckt mit italienischem Hartkäse besonders beliebt	Sonntags-Menü (gefroren, zum Auftauen) Hähnchenschnitzel in Geflügelrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffelpüree
Menü 4	Frischer Möhreintopf mit Petersilie und 1 Bockwürstchen	Gekochter Tafelspitz in Meerrettichsauce mit Petersilienkartoffeln, dazu Gurkenhappen	Hähnchenbrustfilet „natur“ in Weißweinsauce mit Broccoli-Tomaten Nudeln	Grießflammeri vegetarisch mit eingelegten Sauerkirschen	Putenrollbraten in feiner Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln	
Vegetarisch	2 Gemüse-frikadellen vegetarisch auf Karotten-Ingwer-Sauce mit Kartoffelpüree	Puszta-Krauttopf vegetarisch mit Petersilienkartoffeln	Gemüse-bolognese vegetarisch Erbsen, Möhren, Porree, Zucchini und Tomaten mit Spaghetti	Feuriges Chili vegetarisch mit Soja und Reis	Fein-schmecker Eieromelette vegetarisch auf Rahmspinat mit Kartoffelpüree	Sonntags-Menü (gefroren, zum Auftauen) Rinder-Geschnetzeltes Art „Stroganoff“ mit Tomaten, Zwiebeln, Champignons und Sahne, dazu Zöpfli-Nudeln
Kaltes Menü	Großer Brathering mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat	Wurstsalat „Schweizer Art“ mit Gouda und Fleischkäse bunt aus garniert, dazu Butter und Brot	Griechischer Joghurt vegetarisch mit Honig gesüßt, dazu Mangokompott, Vollkornmüсли mit Keksen, dekoriert mit Walnushälften Wird in einer Klarsichtschale geliefert!	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	2 hausgemachte Frikadellen mit Tsatsiki und griechischem Nudelsalat	
Salat	Caesar-Salat vegetarisch Römersalat mit Cocktailtomaten, Gurke, Croustons und gehobeltem italienischem Hartkäse, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen	Salat Tiroler Art Eisberg- und Feldsalat mit Käse und Cabanossis-scheiben, dazu Honig-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	Hirtensalat mit Geflügelhackfleischbällchen, Hirtenkäse, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	Salat Provencale frischer Blattsalat mit Tomaten, Rucola, in Speck gebratenen Champignons, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	Balkan Salat vegetarisch Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	<ul style="list-style-type: none"> Mo. – Fr.: 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Überraschungs-Dessert 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs Flexibel: Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum Wir liefern gratis

– BEKANNTSCHAFTEN –

Ich, 65 J., schlank, suche einen mobilen Mann für gelegentliche Treffs, Konzerte, essen gehen und was noch so Spaß macht. **Chiffre 28M2026**

Ehemann, 68 Jahre alt, sucht eine nette, unkomplizierte Frau ab 60 Jahre für gelegentliche Treffs in Hamburg-Berne, Sport, Konzerte, essen gehen und was noch so Spaß macht. **Chiffre 261210**

Wer, w, hat Lust und Laune, mit mir, M, 80+, die kommenden Frühlings- und Sommerabende zu verbringen? Bin noch agil und munter, schlank, sehr interessiert an Politik, Geschichte und auch für weitere Themen offen. Der gemeinsame Abend soll auch Spaß und Freude machen. Bin sehr gespannt, wer mich anschreibt. **Chiffre 261214**

Sie sucht Freundinnen für Unternehmungen oder kleine Reisen, Alter: 75–80 J. **Chiffre 261215**

Gemeinsam ist doch alles schöner. Humorvolle Rentnerin Anfang 80, 1,70 cm/NR, sucht netten, aufrichtigen Herren ab 70 für div. Unternehmungen und Gespräche. Antworten bitte mit Foto und Telefonnummer. **Chiffre 261217**

Suche: Mitbewohnerin Ü50 in Uhlenhorst. Ganz kleiner Kostenbeitrag! **Tel.: 0176/83 67 93 09**

Schreibst du auch gerne? Bin w, 59 Jahre, lese und schreibe gerne. Würde mich über eine Brieffreundschaft aus Hamburg/Umgebung freuen. Habe lange hier gelebt und komme regelmäßig nach HH-Langenhorn. Freue mich über freundliche, ehrliche Zuschriften. **Chiffre 261228**

Junggebliebene Frau, Anfang 70, 168, wünscht sich DICH, einen fitten humorvollen Mann für ein schönes Miteinander. Ich liebe u. a. Konzertbesuche, Reisen, die Ostsee, gutes Essen. Ich freue mich auf Deine Nachricht/Foto. **Chiffre 261232**

Sie, 62 J., sucht einen netten, freundlichen, sympathischen Mann ab 60+ zum Kennenlernen. **Tel.: 0179/516 01 44**

Du bist ein Mann zwischen 65 und 75, NR, mobil, ca. 180 cm groß, schlank, sportlich, hast

Herz, lachst viel, reist gerne, dann passt es vielleicht mit mir: sportliche Frau, Anf. 70, schlank, reisebegeistert, liebt das Meer, Lachen und Kuschneln gehören auch dazu... dann melde dich bitte mit Bild. **Chiffre 18M2026**

Nette Sie, 78, sucht ehrlichen freien Ihn, 75–82, aus Hamburg Nordost, um gute Gespräche, etwas Kultur und kleine Ausflüge zu genießen. Freue mich auf Zuschrift. **Chiffre 20M2026**

Ich, 65 J., weiblich, fit, aktiv, mobil, NR, suche einen liebevollen und sympathischen Herrn: Konzerte, Theater, Essen gehen und was noch so Spaß macht. **Chiffre 21M2026**

Jg. Witwer, Ü75/1,69/NR, sucht eine schlanke Frau mit Herz und Verstand. Sie sollte treu und ehrlich sein. Gerne Ausländerin! **Tel.: 040/30 71 42 23**

Mann für Mann. Sportl. aktiv. Suche Ihn für schöne Momente. 61, 182, schlank. Du? Es muss passen, dann ist das Alter egal. **Aktsport@gmx-topmail.de**

Frühlingsgefühle? Er, 1,65, mit Interesse an Kultur und Sport, sucht Sie, die modische Reize mag für eine knisternde Beziehung. **Chiffre 23M2026**

Welcher gepflegte, lebensjahende Herr um die 70 Jahre, schlank, NR, mit guten Umgangsformen, hat Interesse, an kulturellen u. gesellschaftlichen Unternehmungen teilzunehmen? Ich, weibl., NR, schlank, gepflegt, jugendlich im Aussehen, bodenständig u. finanz. unabhängig, suche Geselligkeit und Freizeitgestaltung, Kino, Theater, Spaziergänge u. ein harmonisches Miteinander. HH-Nordost. **Chiffre 24M2026**

Ich wage es auch mal: Sie, 72 J., 164 cm, sucht junggebliebenen Herrn bis 78. Ich mag Reisen, Sport, Computer, Lesen, Theater usw. **Mail: Marliese1953@yahoo.com**

Sie, 78/NR, mit Herz. u. Verstand, möchte einen sympath. Gesprächspartner für harmonische Freundschaft oder mehr kennenlernen. Weiteres gerne per Telefon. **Chiffre 25M2026**

Gut ausseh. Frau aus Jakarta m. chines. Wurzeln, 4-sprachig, zärtl, unabhängig, 67/160, su. Mann m. Herz. Impotenz u.

– FREIZEIT –

HH: Kultur- und Freizeit-Club s. Damen ab 60 J. zur Clubverstärkung. Was unternehmen wir: treffen uns jeden letzten Donnerstag i. Mon. ab 17:30 Uhr i. HH. Rest., Theater, Busfahrten etc., bei Interesse **Anruf: 0175/144 87 80**

Wohlhabende, einsame Königin der Nacht, Arie und Blüte, die Kunst, Kultur, Genuss, Erlebnis mit armem 68-jährigen Bettelstudenten teilen will, gesucht. **Tel.: 0178/293 71 90**

Anzeige

Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg e.V.

VORSORGE DAUERGRABPFLEGE

VORTEILE

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

www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

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**.

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

Möbelhaus Deubelius

Sie, 72 Jahre, sucht Freundin für gemeinsame Freizeitgestaltung. Ausflüge, Reisen, Natur, u.v.m. Ich bin vielseitig interessiert. **0157/38 39 70 64**, gerne SMS.

SIE, Mitte 70, fit und mobil, sucht für gemeinsame Freizeitaktionen wie z. B. große u. kleine Spaziergänge, Radfahren, Theater, Kino, auch gerne tiefgründige Gespräche Gleichgesinnte, gerne HH-Osten. Ich freue mich auf Deine Zuschrift. **Chiffre 261224**

Qigong in Ottensen (Raum nahe Bahnhof Altona) montags 20.15–21.30 Uhr, **Tel.: 01522/199 64 04**, **alexandrasoop@gmx.de**

Sie, 72 Jahre, sucht Freundin für gemeinsame Freizeitgestaltung. Mag gern Natur, Reisen, Kultur, Kino usw. Ich bin vielseitig interessiert. **Tel.: 0157/36 40 42 09**, Gerne SMS

Pilgern: deutscher Jakobsweg. Frau, 66 J, sucht Mitpilgernde zur Planung u. Durchführung. Bin Anfänger, gemütliches Tempo/Pausen. **E-Mail: skydiezi@gmx.de**

Fit in den Frühling! Spaziergänge an Ost- oder Nordsee, Reisen, Theater u.v.m. Freue mich über aktive Seniorinnen. **Chiffre 19M2026**

Singletreffen jeden Samstag, 15 Uhr, im Café „Frau Kowolik“, Hanssensweg 3. Donnerstags, 15 Uhr, im Alex, Rothenbaumchaussee 78. Weitere Treffen: **Tel.: 0151/53 54 42 51**

Zwei wirklich nette Mädels, 63/66 J., suchen W+M, die ebenfalls wie wir Lust auf interessante Gespräche, Kurztrips o. sogar Reisen haben. **E-Mail: akupeki@web.de**

Wer hat Lust, er oder sie, Freizeit im Hamburger Norden mit einer vitalen 78-jährigen Frau zu gestalten? **Tel.: 040/602 94 29**

Raum Farmsen/Walddörfer: Aktive, patente Rentnerin, 80 J., möchte gerne unabhängige Frau/Mann zwecks Aufbau einer Freundschaft kennenlernen. Sylt/Freizeit. **Tel.: 0171/432 74 69**

Canasta o. Rummi in Langenhorn spielen? **Tel.: 040/520 55 00**

Sie, 75+, s. Frau(en), die Lust haben, spaz. zu gehen, Kino, kleine Tagesausflüge etc. zu unternehmen. Handy/SMS: **0178/376 51 50**

Sie, 75, reisebegeistert und unternehmungslustig, sucht adäquate unabhängige Gleichgesinnte für – auch spontane – Touren per Bahn, Bus, Flug und Schiff. **Tel.: 0160/456 79 18**

Seniorin, 85, sucht nette Seniorin, welche trotz Rollator Interesse haben, kleine Ausflüge in der Natur zu unternehmen im Raum Bramfeld, Barmbek. **Tel.: 040/691 22 34**

– FERIENWOHNUNGEN –

FeWo Ostseebad Kellenhusen, strandnah, 2- bzw. 3-Raum-Whg., Terrasse, Pkw-Stellplatz, keine Haustiere, Langzeitmiete = Sonderpreis. **Tel.: 0175/738 07 00**

– IMMOBILIEN –

Suche Eigentumswohnung von privat. 2–3 Zimmer, 45–79 m², in Hamburg. **Tel.: 0176/67 28 62 33**

Laube, Hütte, Atelier zum Schreiben etc. ges. HH-Nord. **Chiffre 261216**

Kleine Familie sucht Haus/Wohnung mit Garten, ab 4 Zimmern. Gern im Hamburger Westen oder wo es sonst noch schön ist :). Wir freuen uns über jeden Tipp: **0151/56 07 08 16**, **hamburgdushi@gmail.com**

Nähe AEZ, 2 1/2 Zi-ELW, großer Balkon, ruhige Lage, Vermieter bevorzugt Person, die Hilfsarbeiten in Haus und Garten übernehmen kann. **Tel.: 040/6024567 (AB)**

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihr Haus oder einen Teil davon abzugeben? Zur Eigennutzung suchen wir alsternah, gern sanierungsbedürftig. Vielleicht träumen Sie von der Ost- oder Nordsee? Wir kaufen oder tauschen. **E-Mail: stefanie.hoffmann@sj-pr.de**, **Tel.: 0172/279 27 84**

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

– SUCHE –

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

Kaufe altes versilbertes Besteck 90/100. Ganze Nachlässe oder Einzelteile. Barzahlung: 40 € pro kg. **Tel.: 0152/19 37 06 10**

Sammler mit Erfahrung sucht alte Armband- und Taschenuhren (auch defekt). Kaufe außerdem Silberbesteck und versilbertes Besteck 90/100. Faire Barzahlung: 40 € pro Kilo. Seriös, ehrlich und zuverlässig. **Tel.: 0152/19 37 06 10**, MfG Böhmer

SCHALLPLATTEN Sammler kauft Ihre PLATTEN! LPs/Singles, Sammlungen ab 100 Stück, zahle fair! Rock/Pop, Beat, Punk, Jazz, R'n'R, Metal, Prog Psych., Blues, Folk etc. (KEINE Schlager), **Tel.: 0163/343 66 99**.

Autogramme: Suche alte Autogramme vom Sport, Olympia, intern. Musik, Wissenschaft usw. vor 1990. Esselborn, **Tel.: 0421/32 25 73 53**

Eisenbahn, U-Bahn, Straßenbahn: Suche alte Originalfotos, Pläne, Schilder usw. vor 1980. **Tel.: 0421/32 25 73 53**

Ehemalige aus HH-Rothenburgsort gesucht: Ingrid Klose, Billstr.; Heidi Hauschild, Markmannstr., Maja Hoffmann, **Tel.: 040/713 27 55**

Su. Hilfgärtner für Volksdorf. **Tel.: 040/603 02 71**. Ab 3.5.26

Reservistenkrüge, Pfeifen, Tassen, Bilder, Flaschen, auch defekte Teile aus der Kaiserzeit gesucht von leidenschaftlichem Sammler. **Tel.: 040/553 39 16**

Suche zuverlässige u. belastbare Putzfee mit freundlichem Wesen, für Haus u. Garten und 3 Std./Woche. Alter 45–60 Jahre. Zahle gut: 18 €/Std. **Tel.: 040/678 24 58**

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

– VERKAUF –

Treppenlift ACORN, 3 Jahre alt, sehr gut erhalten, sehr wenig gebraucht. Kann von der Fachfirma neu angebracht werden. Neupreis 9390 €, inkl. Mwst. Verkauf Verhandlungssache. **Telefon: 04188/899 93 60**

MovingStar, kleinster u. leichtester faltbarer Elektrorollstuhl,

Anzeige



VP VON POLL IMMOBILIEN

Erfolgreich verkauft: mit dem Rundumsorglos-Paket!

Partner-Shop Hamburg - Alster-Ost
Papenhuder Straße 27 | 22087 Hamburg
T.: 040 - 41 34 63 30 0
hamburg.alster-ost@von-poll.com
www.von-poll.com/hamburg-alster-ost



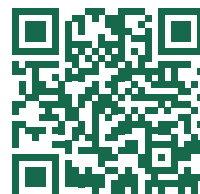
50

Jahre
bewegende
Medizin

Tag der offenen Tür

14. Juni 2026 | 11 – 16 Uhr

- > **Besichtigungen:**
 - > ENDO Rehasentrum
 - > Stationen/Abteilungen
 - > Intensiv- und Anästhesiebereiche
 - > OP und Sterilgutversorgung
- > **Demonstration chirurgischer OPs**
- > **Gesundheitsparcours**
- > **Fachvorträge**
- > **Kinderattraktionen**
- > **Food-Trucks, u. v. m.**



GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

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

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

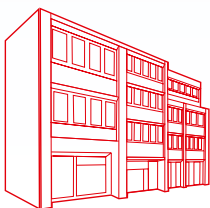
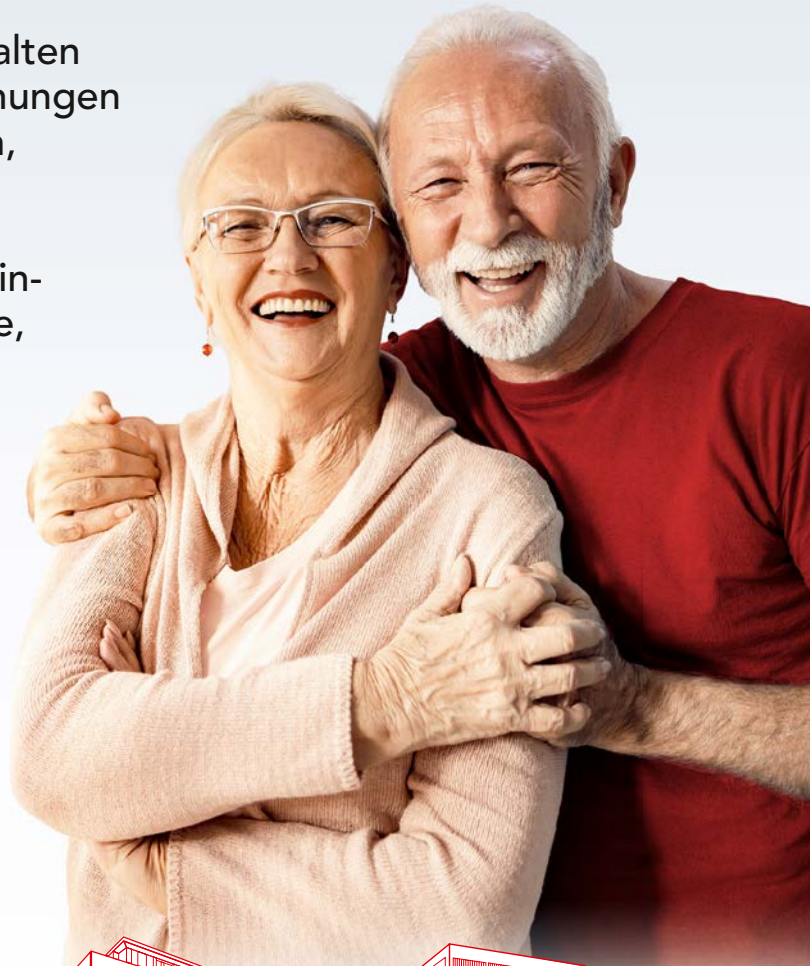
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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

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

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

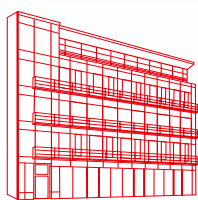
Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ
Harburger Ring 10
21073 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ
Breitenfelder Str. 3
20251 Hamburg

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

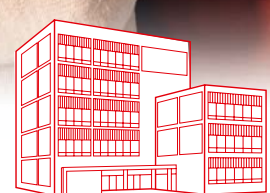
info.hl@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ
Hamburger Str. 23
22926 Ahrensburg

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

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



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ
Essener Str. 110
22419 Hamburg

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

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

Mehr Geld fürs Wohnen - ganz einfach mit dem Online-Check

Die Preise steigen weiter: Lebensmittel, Energie und auch das Wohnen belasten viele Haushalte spürbar. Auch viele ältere Menschen mit kleiner Rente müssen inzwischen jeden Euro zweimal umdrehen. Umso wichtiger ist es, alle Ansprüche zu kennen - zum Beispiel das Wohngeld.



Nicola Timpe vom SoVD

Fotos: Privat

Viele Anspruchsberechtigte verzichten auf ihr gutes Recht – und damit auf bares Geld, das helfen soll, gestiegene Lebensmittel-, Wohn- und Energiekosten besser abzufedern. Dabei kann sich ein genauer Blick lohnen: Seit 2025 wurde das Wohngeld deutlich erhöht. Auch die Einkommengrenzen wurden angepasst, sodass inzwischen mehr Menschen anspruchsberechtigt sind. Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zu den Wohnkosten – sowohl für Mieter:innen als auch für selbstnutzende Eigentümer:innen – und muss nicht zurückgezahlt werden.

Ein Beispiel:

Eine alleinstehende Rentnerin mit rund 1250 Euro monatlicher Rente und einer Kaltmiete von etwa 650 Euro zuzüglich rund 180 Euro für Heiz- und Nebenkosten kann – je nach Einzelfall – Anspruch auf etwa 120 bis 280 Euro Wohngeld im Monat haben.

Trotzdem scheuen viele die Antragstellung. Formulare, Nachweise und unklare Zuständigkeiten schrecken ab. Genau hier setzt SoVDigital, das neue digitale Angebot des SoVD Hamburg, an. Die Online-Sozialberatung (www.sovd-hh.de/) führt Schritt für Schritt durch den Prozess: von der ersten Einschätzung über die Prüfung des Anspruchs bis hin zum fertig ausgefüllten Antrag. Auch Nicht-Mitglieder können ab sofort ihre Ansprüche online prüfen. Das Prinzip ist einfach: Nutzer:innen geben ihre Daten ein oder laden Unterlagen hoch – etwa als Foto vom Smartphone. Die Angaben werden anschließend geprüft. So lässt sich zum Beispiel beim Thema Wohngeld schnell klären, ob ein Anspruch

besteht oder gegebenenfalls eine andere Leistung, zum Beispiel Grundsicherung im Alter, passender ist. Mitglieder haben anschließend die Möglichkeit, sich den vollständigen Antrag herunterzuladen, der nur noch beim Amt eingereicht werden muss.

„Mit digitalen Angeboten bauen wir Hürden ab und erleichtern den Zugang zu sozialen Leistungen für viele deutlich“, sagt Klaus Wicher, Vorsitzender des SoVD Hamburg. „Im Sinne der Teilhabe bleibt bei uns das persönliche Beratungsgespräch aber weiterhin möglich.“ Feststeht für Wicher: „In Zeiten steigender Preise sollte niemand auf Unterstützung verzichten, die ihm zusteht. Ob online oder im persönlichen Gespräch – es lohnt sich, den eigenen Anspruch prüfen zu lassen.“

Text: Nicola Timpe/SoVD

Anzeige

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Das große
SOMMERFEST

Sa., 4. Juli
12 bis 17 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung:



Hamburg Airport

Jung & Alt

Groß Klein

Live-Musik · Tanzshows · Genussmeile
Kinderland · Info-Verkaufsstände

Hospital zum Heiligen Geist · Hinsbleek 11
22391 Hamburg · Tel. 60 60 11 11 · www.hzhg.de

SOVD

Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Alle Fragen rund um die Themen Wohngeld und Online-Sozialberatung SoVDigital beantwortet

der SoVD unter Telefon: 040/611 60 70,
E-Mail: info@sov-d-hh.de und www.sov-d-hh.de.
SoVDi-gital: www.sov-d-hh.de/sov-digital



REISERING HAMBURG

KOFFER PACKEN - SOMMER STARTEN!

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

6 Tage Flämische Kunststädte	07.08.-12.08.	€ 1.393,00
3 Tage Spreewald Kurzreise	07.08.-09.08.	€ 579,00
5 Tage Dresden – unterwegs im Elbflorenz	09.08.-13.08.	€ 1.066,00
8 Tage Rügen Grandhotel o. Rugard Strandhotel	09.08.-16.08.	€ 1.676,00
6 Tage Waren Mecklenburgische Seenplatte	09.08.-14.08.	€ 1.078,00
5 Tage Mosel – Weinzauber	10.08.-14.08.	€ 894,00
5 Tage NEU: Berlin Exklusiv mit viel Programm	14.08.-18.08.	€ 910,00
7 Tage Masurischen Seen	16.08.-22.08.	€ 1.391,00
8 Tage Wien – die Donaumetropole	16.08.-23.08.	€ 1.578,00

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

20.06.	Ludwigslust 150. Stadtjubiläum historischer Markt	€ 65,00
02.07./23.08.	Sonderburg Dänische Küstenromantik	€ 106,00
04.07.	Bochum – Starlight Express	€ 202,00
12.07.	Heiligenhafen – Bimmelbahnfahrt	€ 100,50
14.07.	Hansestadt Wismar	€ 70,00

BUSREISEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

17.06.	Wildpark Schwarze Berg Führung/Wildpark-Bahnfahrt	€ 136,00
28.06.-01.07.	Ostseebad Damp Ausflugsprogramm/Ostseehotel Midgard	€ 901,00
30.06.	Travemünde – Traveimpressionen Schiff/Bimmelbahnfahrt	€ 131,50

Reisering Hamburg RRH GmbH • Adenauerallee 78 • 20097 Hamburg
040-280 39 11 (HH-ZOB) • 040-721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

Mit den warmen Tagen des Sommers steigt die Lust auf Sonne, Meer und besondere Augenblicke. Jetzt ist die ideale Zeit, dem Alltag zu entfliehen und neue Horizonte zu entdecken. Ob entspannt oder aktiv – wer jetzt plant,



profitiert von einer großen Auswahl an Reiseerlebnissen. REISERING HAMBURG lädt dazu ein, den Sommer von seiner schönsten Seite zu erleben.

Erleben Sie die Vielfalt Oberbayerns mit glasklaren Seen und imposanten Alpengipfeln. Die Ammergauer Alpen begeistern mit Panoramen, malerischen Orten und unberührter Natur. Sie wohnen im komfortablen 4-Sterne Hotel Schillingshof im alpenländischen Stil. Höhepunkte sind eine Schifffahrt auf dem Tegernsee, die Alpenrundfahrt sowie der Besuch der Königsschlösser Schloss Neuschwanstein und Schloss Hohenschwangau. Ergänzt wird die Reise durch eine 5-Seen-Rundfahrt und einen Ausflug nach Innsbruck. (16.08.–23.08./€ 1.742,- p. P. im DZ/HP).

Diese Busreise ist auf Gäste mit Rollator ausgerichtet und führt nach Bremen und Bremerhaven. Übernachtet wird zentral im modernen 4-Sterne H+ Hotel nahe dem historischen Marktplatz. Höhepunkte sind eine Rundfahrt mit dem Stadtmusikanten-Express, der Ausflug zur Aussichtsplattform Sail City sowie der Besuch im Klimahaus. (09.08.–11.08./€ 671,- p. P. im DZ/HP).

Infos und Kataloge unter: REISERING HAMBURG RRH GmbH, Adenauerallee 78 (ZOB), 20097 Hamburg, Telefon: 040-280 39 11, www.reisering-hamburg.de



Malteser

...weil Nähe zählt.

Wir sind da, wenn es schnell gehen muss

Zuverlässige Hilfe mit dem Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
- ✓ Professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Festpreis, ohne versteckte Kosten
- ✓ Jetzt mit App für Angehörige



50%
Jetzt für
3 Monate
sichern*

Wir beraten Sie gerne:

0800 9966012

(kostenlos, Mo-Fr, 8-20 Uhr)

Oder Beratungstermin
gleich online buchen.

malteser.de/hausnotruf



*Angebot gültig bis zum 30.06.2026 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotrufleistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. Der Rabatt kann telefonisch oder online beim Abschluss der Terminbuchung eingelöst werden.



Gebante Aufmerksamkeit und beste Stimmung: Die Mitglieder des Seniors Clubs lauschen den spannenden Geschichten und Erinnerungen einer HSV-Legende (Foto oben).

Neue Erfahrungen in der digitalen Fußballwelt: Ein Mitglied des Seniors Clubs testet die Konsole und entdeckt den Bereich HSV eSports (Foto rechts).

HSV SENIORS CLUB – DAS ANGEBOT FÜR ALLE HSV-MITGLIEDER AB 65 JAHREN.

MIT DEM HSV SENIORS CLUB UND VIELEN GLEICHGESINNTEN DIE VIELFALT DES HAMBURGER SPORT-VEREINS ERLEBEN: DER HSV SENIORS CLUB BIETET SEINEN MITGLIEDERN AB 65 JAHREN SPANNENDE UND ABWECHSLUNGSREICHE ANGEBOTE.

Seit Herbst 2024 bietet der HSV mit dem HSV Seniors Club ein speziell auf Mitglieder ab 65 Jahren zugeschnittenes Programm. Dem Seniors Club gehören aktuell rund 8.000 Mitglieder dieser Altersklasse an – viele von ihnen sind dem Verein bereits seit Jahrzehnten eng verbunden. Der Seniors Club versteht sich als Begegnungsort für Menschen, die den HSV nicht nur vom Fernsehsessel aus verfolgen möchten. Bei regelmäßigen Treffen erleben die Mitglieder Fußball, Austausch und Bewegung und entdecken ihren Herzensverein immer wieder neu – unabhängig vom Alter. Gleichzeitig zeigt der Seniors Club, wie wichtig Gemeinschaft, Teilhabe und Begegnung auch im Alter sind.

Das Angebot ist dabei breit gefächert: Von einem Ticketkontingent mit gut erreichbaren Sitzplätzen bei Heimspielen der Rothosen über Touren durch den alten Elbtunnel bis hin zu Legendentalks mit Bernd Wehmeyer oder Horst Hrubesch sowie Work-

shops zu Themen wie Alzheimer und dem Umgang mit Demenz. Darüber hinaus erhalten die Mitglieder Einblicke in verschiedene Bereiche des HSV und der Fußballwelt – beispielsweise in den E-Sport, beim Groundhopping oder im Austausch mit HSV-Präsident Henrik Köncke. Auch gemeinsame Auswärtsfahrten, etwa nach Kopenhagen oder zuletzt nach Wolfsburg, gehören zum vielfältigen Programm des Seniors Club.

Der Veranstaltungskalender mit vielen wechselnden Aktionen wird quartalsweise veröffentlicht und bietet für jeden Geschmack das passende Angebot. Voraussetzung für die Teilnahme an den Veranstaltungen des HSV Seniors Club ist eine Mitgliedschaft im HSV.

Du interessierst dich für den HSV Seniors Club? Dann scanne den QR-Code mit deinem Handy und erfahre mehr.



**SENIORS
CLUB**



hsv-ev.de/supporters-club/inhalte/seniors-club



FOTOBÜCHER ERSTELLEN – SCHÖNE ERINNERUNGEN ZUM ANFASSEN

Wie Sie Ihre digitalen Fotos einfach in ein gedrucktes Album bringen.

Heute hat fast jeder immer eine Kamera dabei – nämlich im Smartphone. Ob ein Lächeln der Enkelkinder, Urlaubsbilder oder schöne Momente im Alltag: Fotos entstehen schnell und werden oft auch von Familie und Freunden direkt aufs Handy geschickt.

Doch was passiert danach? Viele dieser wertvollen Erinnerungen verschwinden auf dem Gerät, auf der Festplatte oder in der Cloud – und geraten mit der Zeit in Vergessenheit. Genau hier kommen Fotobücher ins Spiel. Sie machen aus digitalen Bildern wieder etwas Greifbares – zum Durchblättern, Erinnern und gemeinsamen Ansehen.

Erinnerungen, die bleiben

Ein Fotobuch ist mehr als nur eine Sammlung von Bildern. Es erzählt Ihre persönliche Geschichte – ob vom letzten Urlaub, einem Familienfest oder besonderen Momenten mit Ihren Liebsten.

Einfache Gestaltung – Schritt für Schritt

Viele Anbieter wie CEWE, Pixum, oder DM-Fotoparadies bieten leicht verständliche Programme und Apps. Sie wählen einfach Ihre Fotos aus, entscheiden sich für ein Design und fügen die Bilder

per Klick ein. Oft übernimmt das Programm sogar die Anordnung automatisch.

Vom Smartphone direkt ins Fotobuch

Sie können Ihre Bilder direkt vom Handy hochladen – ganz ohne Umwege. Egal, ob selbst aufgenommen oder geschickt bekommen: Mit wenigen Schritten werden daraus Seiten eines schönen Albums.

Individuell und persönlich

Texte, Überschriften oder kleine Kommentare lassen sich ganz einfach ergänzen. So entsteht ein persönliches Erinnerungsstück – auch als schöne Geschenkidee für Familie und Freunde schon für unter zehn Euro.

Unser Fazit: Auch ohne große Technikenkenntnisse ist es heute möglich, ein tolles Fotobuch zu erstellen – mit meiner Unterstützung gelingt auch Ihnen der



Fotos: Oliver Kühl, Freepik

Einstieg – vielleicht in ein neues Hobby, denn mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung können Sie zukünftige Fotobücher ganz einfach selbst gestalten.

Wir von Senior Media Care helfen Ihnen gerne bei der Auswahl, Gestaltung und Bestellung Ihres Fotobuchs sowie bei allen anderen Fragen rund um Smartphone, Computer und Co.

Rufen Sie uns an, wir beraten kostenlos und unverbindlich.

Text: Oliver Kühl



Oliver Kühl • Senior Media Care

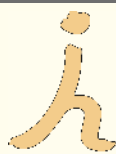
Wir helfen Senioren in der digitalen Welt

- Beratung • Beschaffung • Einrichtung
- Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause

Infos und Angebot unter: Tel. 040/22 61 51 55
info@senior-media-care • www.senior-media-care.de

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



innenelemente
hörnke

natürl.ch. individuell. meister.ch.



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst

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

Anzeige

BB

BRÄUER BESTATTUNGEN

*In guten Händen
treu umsorgt*



Wir bieten auch Hausbesuche in ganz Hamburg und Umgebung an



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

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT

So frisch, so nah, so herzlich!



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

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

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

**Achten Sie auf unser
Grillsortiment**



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

Saftiges Geflügel für den Grill!

Frisch und lecker mariniert.

Dazu unsere hausgemachten Salate

Guten Appetit!

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



**Französischer
Tortenbrie** **1.99**
sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



Geflügelhof Hellfritz



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

Gerne nehmen wir die
Osterbestellung entgegen:
Lammachse – Keule – Rücken

Leckerer
Grillfleisch

Hähnchen, Pute und Lamm
– natur und mariniert

Frische Eier vom Hof aus Freiland- und
Bodenhaltung – verschiedene Größen

**JEDEN DIENSTAG
UND SONNABEND**

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Lecker zum Spargel:

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 09,00
- Stremellachs 100 g € 05,90
- Räucherlachs 200 g € 09,00

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



2-kg-Beutel
versch. Sorten
€ 2,50

Obsthof Palm

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

- Leckere Freiland-Erdbeeren
- ab Mitte/Ende Juni: Leckere Kirschen
- Leckere Dach-Knupperkirschen
- Saftige und knackige Äpfel
- ab Ende Juli frisch vom Baum:
Pflaumen und Zwetschen

Wochenmärkte: Langenhorn · Schmuggelstieg

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

Do., 04.06.26, 19:00 Uhr

Musikbühne Meiendorf

Abwechslungsreicher Popmusik-Abend mit drei Konzerten, wie immer unterhaltsam moderiert von Joe. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg | **Eintritt frei**

Do., 04.06.26, 19:30 Uhr

Opern-Slam - Einmal um die ganze Welt

Beim Opern-Slam kämpfen bestens aufgelegte Kandidaten um den goldenen Pokal. Der Applaus entscheidet, wer gewinnt! Das einmalige Format des Opernlofts Altona.

Fr., 05.06.26, 19:00 Uhr

Konzert: „Tanzschule Barmbek“

In Vergessenheit geratene Soul- und Funk-Perlen werden zurück auf die Tanzfläche gebracht. Kulturzentrum BiM,

Saseler Str. 21, Hamburg |
Eintritt frei

Sa., 06.06.26, 18:00 Uhr

SommerOper Konzert

Sommerliche Opern-Melodien, 23,00 Euro, Ort: Opernfactory, Ahrensburger Str. 138, Hamburg-Tonndorf, 040/67 99 92 30 oder über Eventim. www.opernfactory.com

Sa., 06.06.26, 14:00 Uhr

Flohmarkt & Street Food

Mehr als 200 private und kreative Stände bieten unterhalb des Altonaer Balkons, was das Stöberherz begehrt. Parkplatz am Cruise Center Altona.

Sa., 06.06.26, 10:00 Uhr

Stöbern in Barmbek

Jeden ersten Sonntag im Monat können Sie von 10 bis 15 Uhr beim Kulturpunkt im Barmbek°Basch nach Herzenslust trödeln. Wohldorfer Str. 30, 22081 Hamburg

Di., 09.06.26, 19:00 Uhr

Dixie-Swing-Abend

Beim Dixie-Swing-Abend gibt es handgemachte Musik von virtuosen Musiker*innen. Kulturzentrum BiM, Saseler Weg 21, Hamburg | **Eintritt frei**

Fr., 12.06.26, 19:00 Uhr

Moinpro

Impro-Theater: Moinpro bringen Spontaneität und Kreativität auf die Bühne – gewürzt mit einer Prise Wahnsinn. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg

So., 14.06.26, 09:00 Uhr

Flohmarkt Michelwiese

Flohmarkt machen entlang der Michelwiese an der grünen Oase in der Hamburger Neustadt. 9-16 Uhr. Neustädter Neuer Weg, 20459 Hamburg (Nähe S/U-Bahnhof Baumwall)

So., 14.06.26,
11:00 Uhr

TIPP

Tag der offenen Tür - 50 Jahre bewegende Medizin

Besichtigungen u. a. des ENDO Rehasentrums, Demonstration chirurgischer OPs, Gesundheitsparcours und vieles mehr. 11-16 Uhr. Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg

So., 14.06.26, 16:00 Uhr

Fußballoper - Public Viewing im Anschluss

Die Preisgekrönte Inszenierung – im Anschluss mit Public Viewing des Deutschland-Spiels gegen Curacao – im Opernloft Altona, Van-Der-Smissen-Str. 4, 22767 HH

So., 14.06.26, 18:00 Uhr

„Der Freischütz“, Oper von C. M. von Weber

Oper mit Chor und Solisten, 26,00 Euro, Ort: Opernfacto-

Anzeige

Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

Seit 2011 in
Hamburg-Niendorf-Nord

FRÜHLING LÄSST SEIN BLAUES BAND ...

Wie haben wir ihn ersehnt und nun ist er da, mit Sonnenschein, Vogelgezwitscher, einer Vorahnung auf den bevorstehenden Sommer und neuer Lust auf Aktivität. Den einen ziehts nach draußen mit sportlicher Ambition, den anderen nur zum gemütlichen Spazieren in der wärmenden Sonne und wieder andere hatten zu viel des Guten und nun das eine oder andere Zipperlein.

Da hilft der Gang ins Sanitätshaus Ihres Vertrauens. Hier gibt's es Support für vieles im Alltag – beispielsweise passende Einlagen für die Sportschuhe oder anderes Schuhwerk; heilungsunterstützende Bandagen für Gelenke an Armen und Beinen, Kompressionsversorgung und natürlich tolle Rollatoren für die Beweglichkeit drinnen und draußen. Zusätzlich erhalten Sie viele nützliche „Helferlein“ für den Alltag, Wohlfühlwäsche und einiges mehr.

Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie.

- Bandagen + Orthesen • Kompressionsstrümpfe • hochwertige Lymph- und Lipversorgungen an Armen und Beinen
- individuell gefertigte Einlagen • handgefertigte orthopädische Maßschuhe • Brustprothetik + BHs
- Rollatoren für drinnen und draußen • Alltagshilfen • Rollstuhlverleih

Sie finden uns in Niendorf-Nord/Passage Am Brunnen, Rudolf-Klug-Weg 3 – Sie erreichen uns unter Tel.: 040 57 20 49 55, info@maschmeyer-hamburg.de – Mo. + Di. 9-13 und 14-18 Uhr, Mi. geschlossen wg. Hausbesuchen, Do. 9-13 und 14-19 Uhr, Fr. 9-13 Uhr



VERANSTALTUNGEN & TERMINE

ry, Ahrensburger Str. 138, Hamburg-Tonndorf, Tel.: 040/67 99 92 30 oder über Eventim

Di., 16.06.26, 19:30 Uhr

Los Flamenquitos

Los Flamenquitos begeistern ihr Publikum mit dem Feuer des Flamencos und mitreißenden Rumba-Rhythmen. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16, HH. **Eintritt 15 Euro**

Mi., 17.06.26, 17:00 Uhr

Filmclub „Lichtspiel-treff“ beim DRK

DRK-Filmclub lädt Filminteressierte ein, gemeinsam Filme zu schauen und darüber ins Gespräch zu kommen. DRK Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 145, kostenlos

Do., 18.06.26, 19:00 Uhr

Konzert: Wylando

Country-Music and more – Mal kommen sie rockig, mal poppig, mal urtypisch country daher. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg | **Eintritt frei**

Do., 18.06.26, 16:15 Uhr

Tanz-Café beim DRK in Eimsbüttel

Mit netten Menschen klönen und das Tanzbein schwingen beim Tanz-Café des DRK (Hoheluftchaussee 145), ohne Anmeldung und kostenlos, 040/41 17 06-0.

Fr., 19.06.26, 19:00 Uhr

CONCERT IN THE PARK

Cookies For The Cat und Peter Maiwalds GENCOUSTIC Parkanlage Dr. Carl Kellinghusen, Saarstr. 2, 21029 Hamburg-Bergedorf, **Eintritt frei** – Hutkonzert

Fr., 19.06.26, 19:00 Uhr

Konzert: Ritmo Tropical

Latin-Combo mit schwungvollen Songs. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg | **Eintritt frei**

Unsere nächste „klassische Ausgabe“ erscheint **Anfang September**. Im Juli und August finden Sie Online-Ausgaben auf www.sema-seniorenmagazin.de.

Sa., 20.06.26, 16:00 Uhr

Tour Alter Elbtunnel, Elbmeile und mehr

Alter Elbtunnel, Hafenfähre, Dockland, Elbmeile, Fischauktionshalle ... Detaillierte Inhalte und Tickets auf www.hamburg-lotse.de/veranstaltungen/

Sa., 20.06.26, 12:00 Uhr

Sommerfest Arbeiter-Samariter-Bund

Snacks, Getränke, musikalische Begleitung. 12–18 Uhr. Schimmelmannstraße 123, Hamburg

Mo., 22.06.26, 17:00 Uhr

Feierabendsingen

Wir laden alle Meiendorferinnen und Meiendorfer herzlich dazu ein, gemeinsam bekannte Lieder zu singen. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg

lich dazu ein, gemeinsam bekannte Lieder zu singen. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg

Fr., 26.06.26, 18:00 Uhr

Sommergarten und Familienfest

Ein Wochenende voller Musik, Spiel, Spaß und kulinarischer Versorgung in gemütlicher Atmosphäre. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg | **Eintritt frei**

Sa., 27.06.26, 14:00 Uhr

Sommergarten und Familienfest

Ein Wochenende voller Musik, Spiel, Spaß und kulinarischer Versorgung in gemütlicher Atmosphäre. Kulturzentrum

BiM, Saseler Str. 21, Hamburg | **Eintritt frei**

Di., 30.06.26, 19:00 Uhr

Ukulele-Karaoke - Musik, die verbindet

Ukulele mitbringen oder einfach mitsingen. Die Lieder sind bekannt, die Texte laufen mit. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16, HH. **Eintritt 8 Euro**

Sa., 04.07.26, 12:00 Uhr

TIPP

Das große Sommerfest...

... vom Hospital zum Heiligen Geist. Live-Musik, Tanzshows, Genussmeile, Kinderland, Info-Verkaufsstände. 12 bis 17 Uhr. Hinsbleek 11, 22391 Hamburg.

Mi., 15.07.26, 17:00 Uhr

Filmclub „Lichtspiel-Treff“ beim DRK

DRK-Filmclub lädt Filminteressierte ein, gemeinsam Filme zu schauen und darüber ins Gespräch zu kommen. DRK Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 145, kostenlos

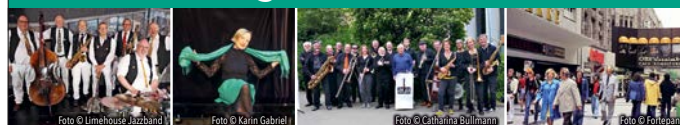
Do., 27.08.26, 16:15 Uhr

Tanz-Café beim DRK in Eimsbüttel

Mit netten Menschen klönen und das Tanzbein schwingen beim Tanz-Café des DRK (Hoheluftchaussee 145), ohne Anmeldung und kostenlos, 040/41 17 06-0

Anzeige

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• Di., 02.06.26, 19 Uhr - Limehouse Jazzband: „The Best of Swing“

Jedes Konzert ist anders, das ist spontaner und lebendiger Jazz. Die Limehouse-Jazzband ist mit Begeisterung bei ihrer Musik. Und diese Freude merkt man den Musikern an – bei jedem Auftritt. Musik, die das Publikum mitreißt und begeistert – that's Jazz! **Eintritt: 20 €.**

• Di., 16.06.26, 19 Uhr - „Mein Leben, dieses nie vollendete Lied“ Eine Hommage an die facettenreiche Sängerin Milva

Sie ließ sich auf kein musikalisches Genre festlegen. Die überzeugte Sozialistin Milva, Tochter einer Schneiderin und eines Fischhändlers aus dem kleinen, an der Adria gelegenen Ort Goro, präsentierte ihr vielfältiges Repertoire in ihrer italienischen Muttersprache sowie in Deutsch, Französisch und Englisch. **Gesang/Rezitation: Anna Haentjens, am Flügel: Sven Selle, Eintritt: 20 €.**

• Di., 23.06.26, 19 Uhr - Jazzkulap „ON BROADWAY“

Lebensfreude pur, das verspricht Jazzkulap, die Ärztebigband am UKE, Leitung Gerhard Baumann, allen, die sich auf eine musikalische Reise vom Alstertal nach New York mitnehmen lassen wollen. Auf dem Broadway sollen für einen Abend die Sorgen vergessen werden. **Eintritt: 20 €.**

• Di., 30.06.26, 19 Uhr - „Hamburger Highlights von 1950 bis 2020“ Ein virtueller Stadtrundgang von und mit Katja Kruse

Die erfahrene Stadtführerin Katja Kruse nimmt Sie mit auf eine Zeitreise: Erleben Sie den einzigartigen Wandel von Hamburg – einer Stadt, die Geschichte, Innovation und Lebensgefühl auf unvergleichliche Weise verbindet. Von den Anfängen des Wiederaufbaus in den 1950er-Jahren bis hin zur modernen Metropole von heute hat sich Hamburg stetig neu erfunden. **Eintritt: 15 €.**



**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

Anzeige



**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