

SeMa

+ H A M B U R G +

Aktivität & Lebensfreude
GRATIS ZUM MITNEHMEN

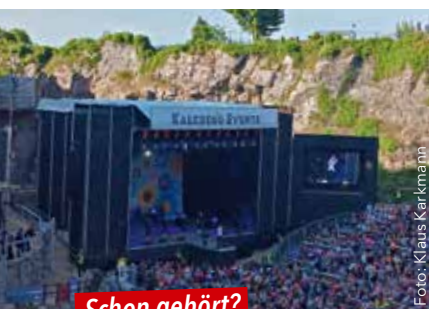


Foto: Klaus Karkmann

Schon gehört?

Schlagernacht Segeberg

Wenn der Kalkberg wackelt



Foto: Eike Marion Schweder

Neues aus der Welt der Stars

Schlager

im Wandel der Zeit



Foto: Stephanie Rosbächer

Kultur

Janne Mommsen

Der Schriftsteller im Interview



Olympia Alster, © Neuland Concerts GmbH Olympia Poen

Nachgedacht

Olympia in Hamburg

Das Ringen um die Ringe



SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Liebe kennt

kein Alter



Miträtseln und gewinnen!

Großes Kreuzworträtsel und Sudoku im Heft
www.sema-seniorenmagazin.de

Foto: Freepik

Anzeige

Jetzt einfach vorsorgen mit Grabkauf online!

MEINE STADT.
MEINE LIEBE.
MEINE LETZTE RUHESTÄTTE.

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

QR Code

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

Hamburger Friedhöfe

nun sind wir im Frühling angekommen, und es ist Zeit für Schmetterlinge im Bauch ... oder doch für Schlager? Beide Themen finden Sie in dieser Ausgabe.

Bei uns gilt immer: Nach der Ausgabe ist vor der Ausgabe, und meistens arbeiten wir an mehreren Heften parallel. Das wird diesmal anders sein, denn wir haben uns entschieden, dass im Mai keine SeMa-Ausgabe erscheinen wird.

Auch wenn ich „wir“ schreibe, besteht die Organisation des SeMa ja im Wesentlichen aus meiner Person. Gleichzeitig ist hier immer so viel zu tun, dass es alleine kaum mehr zu stemmen

ist. Daher müssen wir den Rhythmus erst mal umstellen und erscheinen im Juni wieder. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Ich wünsche Ihnen bis dahin eine schöne Zeit!

Ihr
Jan Philipp Platenius



INHALT

Das bewegt mich

Begegnung, die bewegt
– warum Gemeinschaft
im Alter so wichtig ist

BürgerStiftung Hamburg

„Was meiner Mutter
wichtig war, lebt weiter.
Das freut mich sehr“

Schon gehört?

Wenn der Kalkberg
wackelt – Schlagernacht
Bad Segeberg

Steets

Wie aus Opa Heinz'
Alltagsproblem ein
Helfer für viele wurde

Schmetterlinge

im Ü60-Bauch

Liebe & Freundschaft

26 Jahre Liebe durch
die HH1-Anzeige

Rätselseite & Verlosung

Neues aus der Welt der Stars

Schlager im
Wandel der Zeit

Kunst & Kultur

Autor Janne Mommsen
im Gespräch

Rezepte

Kochen & Backen
im April

Nachgedacht

Das Ringen um
die Ringe

Gesundheit & Fitness

Raucher sterben um
10 Jahre früher

Kleinanzeigen

Digitale Tipps und Trends

WhatsApp & Co. auf
dem Smartphone – so
bleiben Sie in Kontakt.

SoVD-Sozialtipp

Pflege: Neue Regeln
– Ihre Vorteile

Veranstaltungen

! Unsere nächste Ausgabe erscheint **Anfang Juni.**
Informationen zu unseren Reisen finden Sie
laufend auf **www.sema-seniorenmagazin.de.**

Gemeinsam aktiv bleiben

Begegnung, die bewegt – warum Gemeinschaft im Alter so wichtig ist

Immer wieder denke ich als Projektleiterin „Gesundheit im Alter“ darüber nach, was uns im Alter wirklich trägt und stärkt. In den fünf Treffpunkten unseres DRK-Kreisverbands Hamburg-Nordost erlebe ich jeden Tag ganz konkret, wie gut Gemeinschaft tut. Hier wird gemeinsam Yoga oder Seniorengymnastik gemacht, beim Spielenachmittag herzlich gelacht, bei einer Tasse Kaffee erzählt oder einfach die Zeit miteinander genossen. Oft sind es genau diese kleinen Begegnungen, die so viel bewirken: Sie geben dem Alltag Struktur, schenken Freude und vermitteln ein Gefühl von Zugehörigkeit.

Unter dem Motto „Begegnung und Beweglichkeit im Alter“ verbinden wir Bewegung mit persönlichem Austausch. Viele Besucherinnen und Besucher kommen zunächst wegen eines bestimmten



Anneke Pietsch, stellv. Abteilungsleiterin Soziale Dienste und Projektleiterin „Gesundheit im Alter“, DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.

Kurses und bleiben dann wegen der Menschen, die sie hier kennenlernen. Es entstehen Gespräche, Freundschaften und Vertrauen, und aus einem einzelnen Termin wird schnell ein fester, liebevollere Bestandteil der Woche.

Nach einem Gedächtnisstraining sagte mir eine Teilnehmerin: „Der Kurs hat mir sehr geholfen. Besonders schön ist der Austausch mit den anderen, denen es ähnlich geht. Diese Gemeinsamkeit und die Informationen aus den Gesprächen tun einfach gut.“ Solche Rückmel-

dungen berühren uns sehr und zeigen, wie stärkend gemeinsames Erleben sein kann. Auch unsere Veranstaltungen tragen viel zum Miteinander bei: Die Ü60-Disco bringt Bewegung und Lebensfreude zusammen, die Reihe „Kultur unter Reet“ ermöglicht besondere Kulturerlebnisse, und unsere Tagesausflüge laden dazu ein, gemeinsam Neues zu entdecken und schöne Erinnerungen zu sammeln.

Unser Ziel ist es, Orte zu schaffen, an denen Menschen aktiv bleiben, sich austauschen und sich willkommen fühlen. Denn Beweglichkeit bedeutet nicht nur körperliche Fitness, sondern zeigt sich auch im Gespräch, im Lachen und im gemeinsamen Erleben. Besuchen Sie gern einen unserer fünf Treffpunkte und lernen Sie unsere Angebote ganz unverbindlich kennen. Wir freuen uns sehr auf Sie.

Text: Anneke Pietsch; Foto: 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.



Google
★★★★★ 4,8

WÄHLEN SIE
SORGLOSIGKEIT

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

Was uns auszeichnet

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

4.180 €
Zuschuss

durch die
Pflegekasse



JETZT KONTAKT
AUFNEHMEN!

☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorenumzuege24.de

🌐 www.seniorenumzuege24.de

So zuverlässig wie der Hunger um zwölf

täglich frisch zubereitet, warm geliefert, einfach lecker

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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



Freitag 17.04.
Italienischer Pastasalat "Capri"
mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter

vom 13.04. – 19.04.2026 / 16. Woche

	Montag – 13.04.	Dienstag – 14.04.	Mittwoch – 15.04.	Donnerstag – 16.04.	Freitag – 17.04.	Samstag – 18.04.
Menü 1	Rostbratwurst mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Zwiebelsauce	Pfannenfrikadelle in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	Frischer Möhreintopf mit 1 Bockwurstchen, dazu 1 Brötchen	Steak vom Schweinerücken in Rahmsauce mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln	Gebackenes Schollenfilet mit heißem Speck-Kartoffelsalat und Remouladensauce	Samstags-Menü (gekühlt) 2 hausgemachte Frikadellen in feiner Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln
Menü 2	Geflügel-Geschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Reis	2 Hähnchenbrustfilets "natur" in einer pikanten Currysauce, dazu Zuckererbsen und Bandnudeln	Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch, dazu Tomatensauce und Reis	3 Apfel-Pfannkuchen vegetarisch mit Vanillesauce	Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüseris besonders beliebt	
Menü 3	Frischkäse-Spinatmaultaschen in einer Schinken-Spinatkäsesauce Empfehlung der Küche	½ gegrillte Schweinshaxe auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Chicken Crossies in knuspriger Panade mit Barbecuesauce und Broccoli-Tomaten-Nudeln	Gegrillte Hähnchenkeule auf mediterranem Grillgemüse mit Reis	Gebratene Cabanossi mit roter Linsensauce, dazu Spaghetti	Sonntags-Menü (gefroren, zum Auftauen) Schweine-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit hausgemachten Spätzle
Menü 4	Linsensuppe mit Gemüse und 2 Wiener Würstchen	Gebratenes Buntbarschfilet in feiner Rieslingsauce mit Blattspinat und Salzkartoffeln	Rindergulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln	Mageres Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Lebergeschnetzeltes in feiner Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree	
Vegetarisch	Blumenkohl-Käse-Medaillon vegetarisch mit Rührei und Kräuterpüree	Spaghetti Bolognese vegetarisch mit Gemüse-Soja-Bolognese	Gemüse-schnitzel vegetarisch mit Erbsen und Möhren in Sauce Hollandaise mit Kräuterpüree	Mediterrane Linsensuppe vegetarisch mit Tomaten, Kräutern und Balsamicoessig, dazu 1 Brötchen	Käsetortellini vegetarisch in rahmiger Tomaten-Basilikumsauce	<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
Kaltes Menü	2 Heringsfilets in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffel-Specksalat ohne Mayonnaise	Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter	Milchreis Apfel vegetarisch mit Zimt und Zucker, dazu Apfelkompott	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter	
Salat	Salat Bella Italia vegetarisch frischer Salat mit Mozzarella, Rucola, Cocktail-Tomaten, marinierten Tomaten und Basilikum, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Brötchen	Bunter Salat Mix vegetarisch Salat mit Bärlauch-Kartoffeln, Hirtenkäse und Granatapfel, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Hirtensalat mit Geflügelhackfleischbällchen, Hirtenkäse, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	Salat Allgäuer Art Eisberg- und Feldsalat mit Röstibällchen gefüllt mit Bergkäse und Speck, dazu Honig-Senf-Dressing und 1 kleines Brötchen	Levante Salat vegetarisch Rote Bete Falafel-Bällchen, Eisbergsalat, Minze, Karotten, Gurken, Walnüssen und Fetakäse dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen	



*Silke Erbslöh in
Planten un Blomen.
Den Park hat ihre
Mutter geliebt –
nicht nur wegen der
vielen Blumen.*

Anzeigensonderveröffentlichung

Gutes Aufwachsen

„Was meiner Mutter wichtig war, lebt weiter. Das freut mich sehr.“

Silke Erbslöh hat im Andenken an ihre verstorbene Mutter Heike einen Stiftungsfonds eingerichtet, zusammen mit ihrer Familie. Sie möchte damit bei Kindern die Liebe zum Lesen wecken.

Meine Mutter Heike war ein sehr herzlicher Mensch“, sagt Silke Erbslöh. „Sie ist stets offen auf andere zugegangen und hat das Gespräch gesucht.“ In der ganzen Stadt war die Mutter damals mit ihren Kindern unterwegs. „Sie hat Hamburg sehr geliebt. Vor allem Planten un Blomen“. Nicht nur wegen der Schönheit des Parks, sondern „weil hier so viele Menschen aufeinandertreffen. Für sie war das ein Herz dieser Stadt.“

Als ihre Mutter gestorben war, entschied die Familie, mit dem Erbe soziale Projekte zu unterstützen. „Wir wollten etwas teilen mit anderen, die weniger Glück im Leben haben. Und zwar längerfristig und nachhaltig“, sagt Silke Erbslöh. Seit einem Jahrzehnt gibt es nun den Stiftungsfonds, der den Namen ihrer Mutter trägt: Heike Donau-Erbslöh. Seitdem wirkt das

Erbe im Sinne ihrer Mutter: „Ich erinnere mich gut an ihr ehrenamtliches Engagement“, sagt die Tochter. „Sie hat Kulturveranstaltungen für Frauen organisiert oder Kindern aus Flüchtlingsfamilien

DIE NÄCHSTEN SCHRITTE

Etwas Bleibendes schaffen, der Gesellschaft etwas zurückgeben, Zukunft schenken: Es gibt viele Gründe, sich stifterisch zu engagieren – unter dem Dach der BürgerStiftung Hamburg finden Sie wirkungsvolle Möglichkeiten. Hier erfahren Sie mehr: www.buergerstiftung-hamburg.de/stiften

HERZLICH WILLKOMMEN

- **22. Juni**, 18-19.30 Uhr: Infoabend „Weil's zählt. Ihre Stiftung für Hamburg“: So können Sie mit einer Stiftung langfristig Gutes bewirken. Anmeldung unter: www.buergerstiftung-hamburg.de/weils-zaehlt

Nachhilfe gegeben. Sie hat mit ihnen gelesen, sehr viele Jahre lang.“ Weil ihre Mutter wusste: „Lesen ist die Grundlage für Bildung.“

Der Stiftungsfonds der Familie wird unter dem Dach der BürgerStiftung Hamburg verwaltet. Diese kümmert sich um die Anlage des Vermögens und alles Rechtliche. Die Gründung ist denkbar einfach – und man kann immer darauf vertrauen, dass die Erträge im eigenen Sinne verwendet werden. Die BürgerStiftung Hamburg kann damit zum Beispiel Projekte fördern, die Kindern ein gutes Aufwachsen ermöglichen, Gemeinschaft stärken oder Lust auf Naturschutz machen. Die Gründung eines Stiftungsfonds ist ab 10.000 Euro möglich.

Silke Erbslöh fühlt sich gut aufgehoben bei der BürgerStiftung Hamburg. Weil sie sich sicher ist, dass ihrer Mutter gefallen würde, wie ihr Erbe Gutes bewirkt. „Ich fühle mich heute mehr denn je bestärkt darin, dass wir das als Familie damals so gemacht haben.“

BÜRGERSTIFTUNG HAMBURG

Schopenstehl 31, 20095 Hamburg
stiften@buergerstiftung-hamburg.de

Wenn der Kalkberg wackelt

Am 2. Mai wartet bei der Schlagernacht in Bad Segeberg wieder Oldie-Stimmung pur



Die Freilichtbühne am Kalkberg bietet knapp 10 000 Fans Platz.

Winnetou muss heute mal zu Hause bleiben, und auch für harte Cowboys ist am Sonnabend, den 2. Mai, das Geläuf in Bad Segeberg nicht passend. Dort, wo üblicherweise die Karl-May-Festspiele die Massen begeistern, dominieren an diesem Tag wieder die Emotionen der Schlagerfans. Bis zu 10 000 Anhänger heißer Rhythmen – oft aus vergangenen Zeiten – lassen die Prärie in Bad Segeberg erbeben, bunte Shirts statt Tomahawks und auffällige Perücken statt Skalps sind typisch für die Schlagernacht. Das SeMa war schon öfter dabei und schildert, was der Veranstaltung auf der Freilichtbühne den ganz besonderen Reiz gibt.

Die Party beginnt dabei schon in den Straßen und auf den Plätzen vor dem Gelände. Hobbymusiker, Harmonie und Ausgelassenheit, bunte Kleidung und



Bunte Kleidung und lustige Menschen an jeder Ecke machen die Schlagernacht aus.



Haarbänder wie zu Woodstock-Zeiten: Bad Segeberg ist an diesem Tag eine andere Welt. Und das für jeden: „Ich bin immer noch geflasht von der Atmosphäre“, sagt zum Beispiel ein erschöpfter Rupert Thörle, spektakulär gekleidet mit einem Schleier und immerhin schon stolze 80 Jahre alt, auf der Rückfahrt im Bus. Er fällt aber nicht auf, denn normal ist am Kalkberg an diesem Tag gar nichts.

Aber anstrengend. Wer in gesetztem Alter bei sommerlichen Temperaturen den Kalkberg stürmt, braucht Energie, um in den Genuss der Ekstase zu kommen, die die Schlagernacht seit Jahren auszeichnet. Bunt, schrill, laut, emotionsvoll und mit jeder Menge Spontanität – eben ein klein bisschen verrückt. Dann aber erlebt der Schlager-Jünger bei Live-musik – in diesem Jahr unter anderem von Kerstin Ott, Michael Holm und Oli P. – einen Abend, den er lange nicht vergessen wird.

Text: Klaus Karkmann

Kalkberg in Kürze

Bei der diesjährigen Schlagernacht sind unter anderem dabei: Kerstin Ott, Oli P., Ross Antony, Lorenz Büffel, Isi Glück, Mike Leon Grosch, Michael Holm, Anna-Maria Zivkov, die Comedy-Rocker Die Andersons und Pascal Krieger.

- Die Sitzplätze sind nicht überdacht, aber nummeriert und damit gesichert.
- Die Preise beginnen bei knapp 70 Euro.
- Einlass ist am 2. Mai 15.45 Uhr, Beginn der Veranstaltung schon um 17.45 Uhr (nächtlicher Anwohnerschutz).
- Für den Fußweg vom etwas außerhalb gelegenen Parkplatzes sollten rund 20 Minuten eingeplant werden.
- Tickets gibt es zum Beispiel über Eventim und SH-Tickets. **Aufgepasst:** Die Schlagernächte sind in der Regel schnell ausverkauft.

Anzeige

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

Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

Langenhorner Chaussee 666 | 22419 Hamburg

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

Ahrensburger Straße 95 | 22041 Hamburg

☎ 040 / 30 98 18 80



PFLGEWERK HAMBURG gGmbH



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.

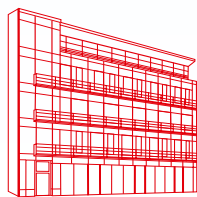
Ihr M2 Team



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

Wir bauen Barrieren ab

Hamburg-Lifte bietet individuelle Lösungen für barrierefreies Wohnen – von **Treppenliften** über **Plattformlifte** bis hin zu **Hebebühnen**.



Treppenlifte



Plattformlifte

Probe fahren in unserer Filiale

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen, den für Sie idealen Lift zu finden.

Wellingsbüttler Weg 117, 22391 Hamburg

 **040 851 80703**

hamburg-lifte.de



Jetzt informieren!





Anzeigensonderveröffentlichung

Wie aus Opa Heinz' Alltagsproblem ein Helfer für viele wurde

Was im Alltag von Opa Heinz begann, entwickelte sich Schritt für Schritt zu einer innovativen Lösung, die heute vielen Menschen das Leben erleichtert.

Seit Februar beleuchtet diese Artikelserie den Ursprung und die Entwicklung des Start-ups STEETS, das aus der TV-Show „Die Höhle der Löwen“ bekannt ist. Alles begann mit einer Beobachtung bei den Großeltern von Mitgründer Phil Janßen. Immer wieder fiel die Gehstütze seines Opas um: im Wohnzimmer, im Badezimmer oder unterwegs. Eigentlich wollte Enkel Phil nur eine Lösung für Opa Heinz entwickeln.

Solche Situationen kennen viele Menschen, die auf eine Gehstütze



angewiesen sind. Ob an der Supermarktkasse, beim Händewaschen oder beim Verabschieden von Freunden: oft möchte man nur kurz beide Hände frei haben. Doch wohin mit der Gehstütze? Häufig wird sie irgendwo angelehnt. Ein kleiner Stoß genügt, und schon liegt sie auf dem Boden.

Was zunächst wie eine kleine Unannehmlichkeit wirkt, kann im Alltag schnell zum Problem werden. Denn wer auf eine Unterarmgehstütze oder einen Gehstock angewiesen ist, braucht sie genau dann, wenn das Gleichgewicht kurz unsicher wird. Liegt die Gehhilfe in diesem Moment auf dem Boden oder steht zu weit entfernt, fehlt genau der Halt, der eigentlich Sicherheit geben soll. Hinzu kommt: Das Bücken ist für viele Menschen, etwa nach Hüftoperationen, kaum oder gar nicht möglich.

Genau aus solchen Situationen entstand schließlich die STEETS Abstellhilfe. Das kleine Zusatzmodul wird nachträglich an Gehstöcken oder Unterarmgehstützen angebracht und sorgt dafür, dass die Gehhilfe mit nur einer Handbewegung frei im Raum stehen bleibt –

genau dort, wo sie gebraucht wird. Beim Weitergehen klappt sich das System automatisch wieder ein.

Als das Gründerteam Ärzten und Therapeuten erstmals von der Idee berichtete, war das Interesse sofort groß. Anschließend wurde die Lösung über drei Jahre hinweg im Klinikalltag der Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik getestet und weiterentwickelt. Chefarzt

Die STEETS Abstellhilfe wurde über drei Jahre hinweg gemeinsam mit Ärzten, Therapeuten und Patienten im Klinikalltag entwickelt und getestet.

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



Prof. Dr. Klaus M. Peters sieht darin auch einen wichtigen Beitrag zur Sturzprävention: „Das sichere Abstellen der Gehstütze im freien Raum trägt nicht nur zur Erleichterung des Alltags bei, sondern auch zur Sturzprävention, da die Gehhilfe im entscheidenden Moment sofort wieder gegriffen werden kann.“

Immer mehr Ü60-Singles
wünschen sich, dass ihr
einsames Herz wieder im
Zweiertakt schlägt.



Schmetterlinge im Ü60-Bauch



Bevor die ersten Krokusse in Pflanzen und Blumen erblühen, sendet der NDR nüchterne Zahlen: In mehr als jedem zweiten Hamburger Haushalt leben Alleinstehende. Von etwa 430 000 Menschen über 60 leben mehr als die Hälfte allein – deutscher Rekord. Allerdings wünschen sich immer mehr, dass ihr einsames Herz wieder im Zweiertakt schlägt. Dass es klappt, zeigen jüngste Berichte wie „Ellen fand mit 80 die große Liebe in Johan“, so der „stern“. Und „BILD“ war noch näher dran: „Blitzliebe mit 80, Sex an Tag 1. Heiratsantrag am Tag danach.“

Zweisamkeit, Nähe, Liebe kennen kein Alter



Jetzt im Frühling erinnern sich viele Senioren an Jürgen Marcus, der 1972 „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“ sang. Wer damals die Schlagerparade hörte, hat heute 60 oder 70 Jahre auf dem Buckel – und musste vielleicht manches schultern: den Verlust des Partners, die Krankheit der Ehefrau oder das Alleinsein. Doch es gibt Wege, die Oase der Einsamkeit zu verlassen.

Die Ansprüche an Zweisamkeit haben sich oft verändert. Nun muss nicht mehr nur das Herz klopfen – Nähe und Vertrautheit, Freundschaft statt klassischer

Partnerschaft lassen ebenfalls Schmetterlinge im Bauch flattern. Oft tut schon das gemeinsame Erleben oder Mitteilen gut. Dafür gibt es Räume der Begegnung – reale und solche, die sich online eröffnen.

Stadt

Gemeinsame Aktivitäten sind Türöffner für Beziehungen. Dabei will die Politik Älteren die Klinke in die Hand geben. Der Aktionsplan „Age-friendly City“ soll mit rund 100 Maßnahmen ein altersfreundliches Hamburg schaffen und Einsamkeit entgegenwirken. Auf dem Plan stehen Stadtentwicklung, Mobilität, Teilhabe, Wohnen ...

Hier geht es technisch/praktisch unter anderem um barrierefreie soziale Infrastruktur – etwa mehr Sitzbänke oder Treffpunkte im Quartier. In diesen abstrakten Begriffen lassen sich Bekanntschaften und Emotionen nur erahnen.

Esther Eichberg, Pressereferentin der Sozialbehörde, erläutert: „Im Abschnitt ‚Partizipieren und teilhaben bis ins höchste Alter‘ steht das Miteinander im Mittelpunkt: Begegnung und Geselligkeit, Engagement, Kultur, Bildung und Information. Im Fokus steht zudem die Wahrnehmung älterer Menschen in der Gesellschaft – es geht um Wert-



schätzung, Antidiskriminierung und das Zusammenleben der Generationen.“

Staatlich geförderte Seniorentreffs seien gute Orte, um sich kennenzulernen: *„Befragungsergebnisse zeigen, dass sie eine wichtige Rolle spielen. Sie bieten die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, unter Menschen zu sein und gemeinsam zu lachen. Insbesondere für allein lebende ältere Menschen tragen sie dazu bei, Einsamkeit zu vermeiden.“*

Treff

Die AWO Hamburg organisiert 25 solcher Seniorentreffs. **Frank Krippner**, Pressesprecher der AWO Hamburg, sagt: *„Die Motivation, für Senioren interessante Angebote zu machen, die Begegnungen fördern, steht im Vordergrund. Darauf achten die Treffleiter und ihre ehrenamtlichen Helfer. Eine herzliche Willkommenskultur wird gelebt. In unsere Treffs kommen insbesondere allein lebende ältere Menschen, um Kontakte zu knüpfen, Freude zu erleben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Dabei entstehen immer neue Freundschaften – einige treffen sich auch außerhalb der AWO-Treffs.“*

Krippner erzählt von Brigitte Behr und Christian Lazar. Der 75-Jährige verlor seine Frau, die 78-Jährige engagierte sich ehrenamtlich im Treff. Beim ersten Kaffee funkte es leicht, später wurden Telefonnummern auf kleinen Zetteln zugesteckt. Seit zwei Jahren sind sie ein Paar.

Sport

Ein anderer „Raum“, um im Alter gemeinsam in Bewegung zu kommen, ist der Sportplatz. **Stefanie Klein**, Sprecherin des Hamburger Sportbunds e. V., weiß, dass Bewegung gut für Beziehungen ist: *„Gemeinsames Interesse an sportlicher Betätigung bietet eine gute Grundlage für eine spät gefundene Liebe oder eine im Alter neu eingegangene Partnerschaft. Sport kann für ältere Alleinstehende klar Einsamkeit entgegenwirken – besonders, wenn er sichtbar und erreichbar angeboten wird, direkt im Lebensumfeld älterer Menschen, in den Quartieren.“*

Internet

Neben traditionellen Treffpunkten suchen immer mehr Ältere Online-Räume auf, um zueinanderzufinden. Die Zahl derer, die mit dem Internet per Du sind, wächst stetig.

Jeannine Michèle Kock, Pressesprecherin der Online-Partnerbörse Parship, sieht Online-Angebote im Vorteil: *„Im Profil sehen Interessierte bereits Angaben zu Interessen oder zur Persönlichkeit, die Aufhänger für ein Erstgespräch bieten. Gerade wer weniger Sozialkontakte hat, findet oft einfacher in Gespräche, wenn die Hürden geringer sind – man steht sich nicht direkt gegenüber, muss keinen Blickkontakt halten oder ein Gespräch künstlich am Laufen halten. Online können sich Kontakte in der Geschwindigkeit entwickeln, die zu einem passt.“*

Parship passe gut für Ältere, da Seriosität, Verlässlichkeit und langfristige Nähe im Mittelpunkt stünden. Eine Studie des Unternehmens zeigt: Auch im höheren Alter bewerten viele Menschen eine Beziehung als Mittel gegen Einsamkeit. Mehr als jeder dritte Single zwischen 60 und 69 Jahren sowie mehr als jeder fünfte zwischen 70 und 79 Jahren ist überzeugt, in einer Partnerschaft weniger einsam zu sein.

„Parship richtet sich vorrangig an Singles zwischen 40 und 69 Jahren. Gerade im zweiten Lebensabschnitt kann es Mut kosten, ein neues Kapitel in Sachen Liebe aufzuschlagen. Viele haben lange Beziehungen durchlebt, eventuell schmerzhaft Trennungserfahrungen gemacht – oder lange keine Partnerschaft mehr geführt.“

Parship bringe Menschen zusammen, die ehrliches Interesse an einer Partnerschaft haben. Dass das klappt, schreiben „BILD“ und „stern“.

Hilfe

Wer sich nicht selbst aufrufen mag und Unterstützung sucht, kann sich an **Claudia Mahler-Hankh** wenden. Sie leitet mit ihrem Mann in Blankenese die „Praxis für Paartherapie, Paarberatung, Beziehungscoaching“.

Der Name mag vermuten lassen, es gehe ausschließlich um Paare. *„Einzelpersonen finden eher zu uns, wenn sie in einer schwierigen Beziehung stecken und Unterstützung brauchen. Manchmal geht es auch um die Frage: bleiben oder gehen? In beiden Fällen*



Anzeige

JA!
ZU MEHR
BEWEGUNGS-
FREIHEIT

• Bei belasteten Gelenken
• Erspart Schmerztabletten

In Ihrer Apotheke!
PZN - 00012061

Pharma Peter GmbH, Tarpenning 12, 22419 Hamburg

Überrasche Herpes, bevor er es tut!

Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*

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

Ly zink
Zur Ernährung bei HERPES

www.lyzink.de

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

Pharma Peter GmbH, Tarpenning 12, 22419 Hamburg



sind Gespräche und das Reflektieren der Gefühle sehr hilfreich. Die therapeutische Beratung schafft schneller Klarheit. Sollte es doch zu einer Trennung kommen, würden wir auf jeden Fall dazu raten, weiter ein Lied auf die Liebe zu singen.“

Dabei weiß die Therapeutin, dass jüngere Paare inzwischen offener für Beratung sind als ältere – um nicht „abzustürzen“: „In langjährigen Beziehungen führen häufig enttäuschte Wünsche, alte Verletzungen oder unterschiedliche Interessen zu Kummer und Frustration. Der Ton wird rauer, Gespräche versiegen, der liebevolle Blick aufeinander geht womöglich

verloren und weicht Gereiztheit. Dann lautet die Frage: Wollen wir es noch länger miteinander aushalten? Gleichzeitig sind die beiden Leben so eng miteinander verbunden, dass eine Trennung keine gute Lösung wäre.“



Wer nach Blankenese geht, begibt sich in einen geschützten Raum. Dort können Paare „ihre Konflikte aufdecken und mit uns bearbeiten. Sie entwickeln neue Empathie und Verständnis füreinander. Der Blick aufeinander wird wieder liebevoller und milder ...“

Das gelte auch für langjährige Paare, bei denen es häufig darum gehe, sich von alten Vorstellungen zu lösen, die nicht mehr in diese Phase der Partnerschaft passen. Jetzt sei Zeit, „neue Vereinbarungen zu treffen und gemeinsame, passende Ziele anzusteuern. Wir unterstützen die Paare, aus einer angewöhnten Lieblosigkeit im Alltag herauszufinden und wieder zu gegenseitiger Aufmerksamkeit sowie einem warmen Miteinander zu finden. Es geht darum, aktiv wieder an die Liebe und die Verbundenheit anzuknüpfen, die sich oft nur ein wenig versteckt hat.“

Diese versteckte Liebe zu finden ist ein Rezept – auch für Ältere, die mehr Zeit haben, sich neu zu (er)finden. Und das in einer Zeit, in der die ersten Schmetterlinge unterwegs sind.



Text: Dr. Hergen Riedel

Foto: Freepik

Anzeige

Sicherheit auch für unterwegs!

Der Johanniter-Kombinotruf.

Ob ein Ausflug ins Grüne, einkaufen oder arbeiten im Garten – mit dem Johanniter-Kombinotruf erhalten Sie auch unterwegs schnelle Hilfe auf Knopfdruck. Dank eingebautem GPS können wir Sie im Notfall – deutschlandweit – orten und professionelle Hilfe schicken. Zu Hause ruht das mobile Gerät in der Basisstation und Sie lösen einen Notruf über das mitgelieferte Armband oder die Halskette aus.

Gern informieren wir Sie:
0800 966 733 6
www.johanniter.de/kombinotruf



JOHANNITER





Über alles reden, offen und ehrlich, und vor allem: sich Freiräume lassen. Andreas und Annette sind seit 26 Jahren ein Paar.



Zwei Stoffmäuse und ein Coladosen-Ring:

26 Jahre Liebe durch die HH1-Anzeige

Sie haben sich per Videotext kennengelernt. Sender HH1, Kleinanzeigenrubrik, Sommer 2000: „Molliger Er, 38, sucht ebenfalls mollige Sie, Nichtraucherin, gerne mit Kind, Hund oder Katze.“ Annette liest die Anzeige, ruft an – eine 0190er-Nummer, wie man sie heute eher mit dubiosen Hotlines verbindet als mit der großen Liebe.

Es bleibt nicht bei einem Telefonat. Die beiden telefonieren sich durch halbe Abende, loten zwischen Neuenfelde, Finkenwerder und Rahlstedt eine neue Nähe aus. „Ich war schon von der Stimme her in dich verliebt“, habe er damals gesagt.

Als sie sich das erste Mal sehen, kommt er mit dem Roller, dann mit dem hvv weiter nach Wandsbek. Er steigt aus dem Bus, sie wartet schon. Sich in die Arme fallen statt Händedruck. In der Hand: zwei kleine Stoffmäuse, die sich umarmen. Sie stehen bis heute im Badezimmer.

Es folgt: Essen gehen, Eis hinterher, knapp vor Mitternacht erwischt er den Nachtbus. „Ich melde mich“, sagt er zum Abschied – und tut es auch. Am nächsten Tag erklärt er seinen Eltern: „Ich habe die Frau meines Lebens kennengelernt. Die heirate ich.“

Für Annette ist es keine Liebe auf den ersten Blick. Sie ist 32, vorsichtig – aber sie vermisst ihn, wenn er nicht da ist. Sieben Wochen nach dem ersten Date macht Andreas ihr einen Antrag – zunächst mit einem Ring aus einer Coladose, später mit Kerzen, Rosen und Musik im gemeinsamen Schlafzimmer.

„Meine geliebte Sonne, du bist die wunderschönste und wundervollste Frau. Möchtest du meine Frau Bracker werden?“

Am 8. September 2000 sagt sie Ja. Am 14. Juni 2002 wird in Hamburg-Wandsbek geheiratet – klein, mit 14 Gästen, Umtrunk und Schnittchen in der Wohnung, Essen im Rahlstedter Restaurant.

Die Zahlenspiele – 8.6. und 6.11. als Geburtstage, Hausnummer 14, Andreas und Annette jeweils sieben Buchstaben – sind eine hübsche Randnotiz. Beide verlieren in den kommenden Jahren alle vier Eltern-teile. Zwei Jahre nach der Hochzeit stirbt Andreas' Mutter, er rutscht in eine Depression.

„Er hat mir acht dieser Ehejahre genommen“, sagt Annette – ohne Bitterkeit, eher als Protokoll.

Die schwersten Jahre überhaupt: Stimmungsschwankungen, die Angst, dass es eskaliert. Sie ist kurz davor zu gehen, beginnt ein Abnehmprogramm – von 164 auf 98 Kilo, ihr Ziel: 82. „Dann habe ich mich halbiert“, sagt sie. Geblieben ist sie trotzdem.

Heute lebt das Paar in Rahlstedt – in getrennten Schlafzimmern, aber mit festen Ritualen. Niemals unversöhnt schlafen gehen. Nie ohne Abschiedskuss aus dem Haus. Dreimal am Tag in den Arm nehmen, „weil es unserer Seele guttut“. Über alles reden, offen und ehrlich – und vor allem: sich Freiräume lassen.

Sie ist nicht nur Ehefrau, sondern Freundin – mit eigenem Freundinnen-Netzwerk. Er ist technikbegeistert, verbringt Zeit mit seinem Kollegen. Eifersucht ist kein Thema.

Text: Corinna Chateaubourg

1. bis 2. Preis:

Buch „Aktive Senioren wie neu geboren“

Für manche Senioren mag es sich so anfühlen, als wären gesunde Ernährung, Bewegung, soziales Engagement und geistige Aktivität gleichbedeutend mit Veränderungen, Verzicht oder Anstrengung. Wer aber in der Überzeugung handelt, dass ein Gewinn an Vitalität und Lebensfreude daraus resultieren, dass vielleicht Medikamente entbehrlich werden und die Hosen wieder besser passen, der fragt sich, warum er nicht schon längst gern und freiwillig aktiv gelebt und gesund gegessen hat. „Ein lyrisches Handbuch für die körperliche und geistige Fitness im Alter“.



3. bis 4. Preis:

Buch „Kein Grab wie jedes andere“

Ein einfühlsamer Ratgeber für Menschen, die ihre letzte Ruhe bewusst und selbstbestimmt gestalten möchten. Das Buch zeigt, welche Bestattungsformen es heute gibt – von klassisch bis naturnah – und wie Vorsorge Angehörige entlasten kann. Mit praktischen Checklisten, verständlichen Erklärungen und vielen Anregungen hilft es, frühzeitig Entscheidungen zu treffen und den eigenen Abschied nach den eigenen Werten zu planen.



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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die 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 15.04.26 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	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

**NEUES
AUS DER WELT
DER STARS**

SCHLAGER IM WANDEL DER ZEITEN

Teil 1

Der Begriff Schlager leitet sich von dem Verb „schlagen“ ab und bezeichnet ein Lied, das beim Zuhörer einschlägt wie ein Blitz. Im 19. Jahrhundert verwendete man das Wort Schlager für besonders erfolgreiche und eingängige Operettenmelodien – als „durchschlagenden Erfolg“ oder auch Hit. In den Jahren 1870–1880 beschrieb man in Wien Lieder als Schlager, die sich schnell verbreiteten und sehr beliebt wurden. Davor wurden diese populären Melodien oft als Gassenhauer bezeichnet.



Foto: © Filmfoto



Foto: © Bear Family

Die Comedian Harmonists, Marlene Dietrich und Lale Andersen unterhielten bereits ab den 30er Jahren ihr Publikum mit bis heute unvergessenen Liedern.

In den 1920er Jahren nahm der Schlager an Fahrt auf. Auch das Radio gewann immer mehr an Bedeutung. Die Menschen hörten die neuen Lieder jetzt auch zu Hause aus diesen Empfängern. Sängerinnen und Sänger nahmen populäre Titel auf, die die Herzen der Menschen eroberten. Die Musik dieser Zeit war geprägt von den „Goldenen 20ern“. Viele Lieder hatten humorvolle Texte wie „Wir versaufen unser Oma ihr klein Häuschen“. Die 20er Jahre waren die Geburtsstunde des modernen deutschen Schlagers.

Die Comedian Harmonists starteten ihre Karriere 1927 und besangen ihren „kleinen grünen Kaktus“ und erklärten musikalisch „Veronika, der Lenz ist da“. Bis heute zählen ihre Schlager zu den bekanntesten. 1997 drehte Joseph Vilsmaier den Spielfilm „Comedian Harmonists“, der auf der Geschichte der Gesangsgruppe basiert. Marlene Dietrich wurde berühmt durch ihre Lieder „Ich bin die fesche Lola“, „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ und „Ich hab noch einen Koffer in Berlin“.

Anzeige



Hand in Hand 24 -
Alltags- und
Haushaltshilfen in
Hamburg-Nord



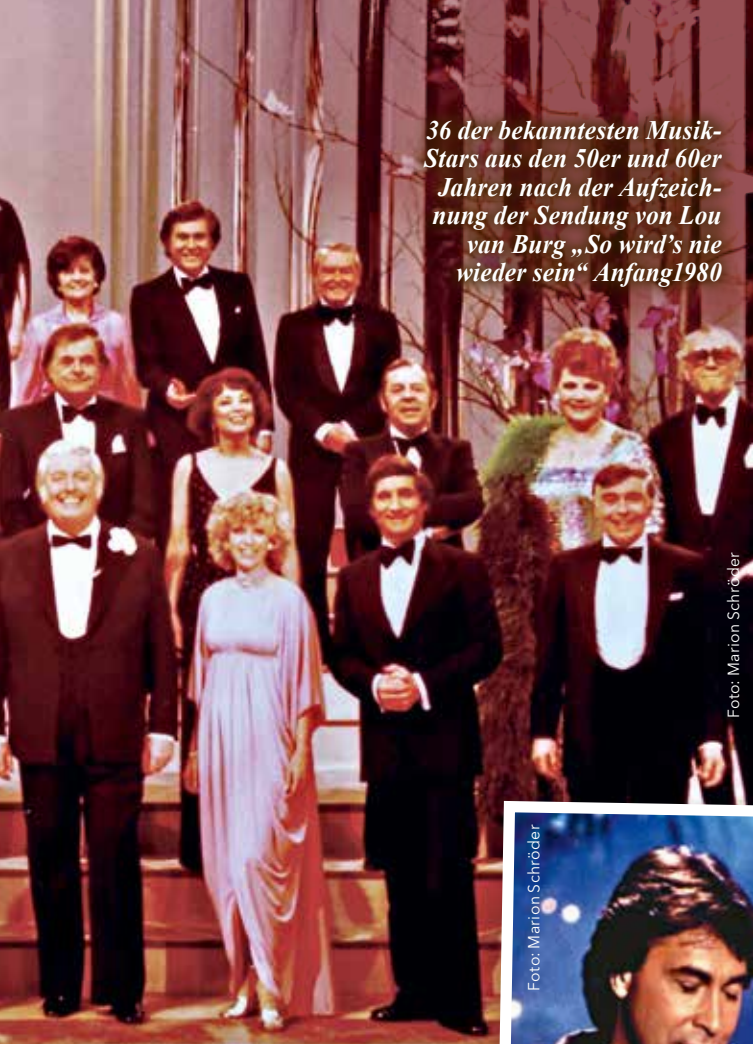
FAMILIENGEFÜHRT SEIT 2010

WIR ENTLASTEN IM ALLTAG

-  Alltags- und Haushaltshilfe
-  Einkauf und Begleitung
-  Übernahme der Kosten durch die Pflegekasse



KONTAKT Tel: 040 21081558
 info@betreuungshilfe24.de
 www.betreuungshilfe24.de



36 der bekanntesten Musik-Stars aus den 50er und 60er Jahren nach der Aufzeichnung der Sendung von Lou van Burg „So wird's nie wieder sein“ Anfang 1980

Foto: Marion Schröder

Lale Andersen ließ ihre „Lili Marleen“ an einer Laterne vor dem großen Tor stehen und Zarah Leander sang mit ihrer sonoren Stimme „Der Wind hat mir ein Lied erzählt“.

Die Blütezeit des Schlagers begann im Nachkriegsdeutschland. Die Sehnsucht der Menschen nach Glück und einem

„Heile-Welt-Gefühl“ trug wesentlich zum Erfolg dieser Musikrichtung bei. Die Verbreitung in Radio- und Fernsehsendungen half damals maßgeblich bei der Popularisierung.



Foto: Marion Schröder

Roy Black – eine Legende hier in „Aktuelle Schaubude“ 1973

Nach dem Zweiten Weltkrieg spielte der Schlager eine entscheidende Rolle beim Wiederaufbau der Musikindustrie in Deutschland. Die Menschen suchten nach Ablenkung und wiedergewonnener Lebensfreude.

In den 50er und 60er Jahren wurden viele deutschsprachige Lieder große Hits. Caterina Valente sang „Spiel noch einmal für mich, Habanero“ oder mit ihrem Bruder Silvio „Itsy Bitsy Teenie Weenie Honolulu-Strand-Bikini“. Vico Torriani erklärte musikalisch, dass Kalkutta am Ganges liegt, und Fred Bertelmann lachte mit seinem „Vagabunden“.

Freddy Quinn hatte große Erfolge mit Liedern wie „Heimweh“, „Die Gitarre und das Meer“ und „Heimatlos“, die er mit seinem tiefen Bariton vortrug.

Die erste Ausgabe der „ZDF-Hitparade“ wurde am 18. Januar 1969 ausgestrahlt. Die Sendung begann damals um 18.50 Uhr mit dem legendären Satz „Hier ist Berlin“. Das war der Beginn von 33 Jahren Musikgeschichte, die den deutschsprachigen Schlager live präsentierte.

Auch ab den 1970er Jahren wurde die Musiklandschaft stark von Schlagern geprägt. Alexandra faszinierte mit „Mein Freund, der Baum“. Conny Fro-



Foto: Privat

Caterina Valente – ein Weltstar mit vielen Talenten



Foto: © nau.ch

Vico Torriani – Schweizer Sänger mit Charme und Präsenz



Foto: © polydor

Freddy Quinn – legendär durch seine Lieder und Filme



Foto: privat

Alexandra - begeisterte mit ihrer tiefen Stimme

Willkommen bei Event- und Kinoveranstaltungen Schlager-, Schlagerwahn- und Eventveranstaltungen Musik - Comedy-Veranstaltungen

im Norden von Hamburg. Lassen Sie uns gemeinsam etwas Besonderes gestalten!

Neu: bei allen Events gibt es den Gruppenpreis. Buche 10 Tickets und zahle 9 Tickets.

Tickets gibt es an der Vorverkaufskasse SHZ- Kuhberg 34

24534 Neumünster oder im Internet unter: www.event-undkinoveranstaltungen.de/veranstaltungskalenderoder www.ticket-regional.de

SCHLAGERWAHN IN NEUMÜNSTER

GG ANDERSON • OLAF HENNING
ANITA HOFMANN • ANNI PERKA • LOUELLA
LENA MILEWICZ • MARCO SOMMER • LISA LOREEN

Moderation: SIMON LADEWIG
Eintritt: ab 50€/Person

**25. OKTOBER 2026
16 UHR**

Festhalle in der Stadthalle
Kleinflecken 1 D-24534 Neumünster
www.schlagerwahn.de

KOMM IN DUNKEL VERBÜRGETESTEN UND SCHÖNSTEN WEIHNACHTSOUTFIT!

ROSS ANTONY & PAUL REEVES
UNSER LÜSTIGES WEIHNACHTEN

15.12.2026 19:30 Uhr im Festsaal der Stadthalle Kleinflecken 1 24534 Neumünster
Tickets ab 60,40 € inkl. VVG
Gruppenermäßigung möglich.

TICKETS ONLINE UND AN ALLEN BEKANNTEN VVK STELLEN

Anzeige

NEUES AUS DER WELT DER STARS

Cindy Berger –
singt noch heute
ihre bekannten
Lieder wie damals
mit Ehemann
Bert u. a. „Immer
wieder Sonntags“



Foto: Marion Schröder

Foto: Marion Schröder

boess sang „Zwei kleine Italiener“, Gitte Hænning wollte „nen Cowboy als Mann“ Marianne Rosenberg ließ ihre Fans wissen, dass „Er gehört zu mir“. Wencke Myhre sang vom „knallroten Gummiboot“. Roy Black hatte den großen Hit „Ganz in Weiß“, Peter Alexander mit „Die süßesten Früchte“. Costa Cordalis besang seine „Anita“, Bata Illic die „Michaela“. Karel Gott erinnerte mit seiner Tenorstimme an die „Biene Maja“. Katja Ebstein wusste, dass es „Wunder immer wieder gibt“, und Manuela war sich sicher: „Schuld war nur der Bossa Nova“.

Udo Jürgens zählt mit über 105 Millionen verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten Schlagersängern im deutschsprachigen Raum. Er komponierte und schrieb auch Texte mit Themen aus dem täglichen Leben – etwa „Griechischer Wein“, „Aber bitte mit Sahne“ oder „Mit 66 Jahren“.

Text: Marion Schröder

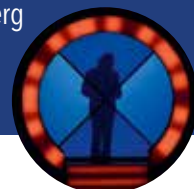
Teil 2 folgt

SCHLAGER- VERANSTALTUNGEN 2026 (Auswahl)

Die Schlagnacht des Jahres -
25. April, Barclays Arena Hamburg

Schlagnacht am Kalkberg -
2. Mai, Bad Segeberg

Schlagermove -
4. Juli, Hamburg



Costa Cordalis –
der gebürtige
Grieche hatte
seinen größten Hit
1976 mit Anita



Fred Bertelmann
– bleibt in Erinne-
rung mit „Der
lachende Vagabund“



Bill Ramsey – bekannt
für Swing-Schlager
und später auch Jazz



Mary Roos – sang sich
immer in die Herzen
ihres Publikums



Udo Jürgens- sang
viele Lieder mit
Leidenschaft und
Tiefgang

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

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

Seniorenurlaub
Ostsee und Böhmisches Bäderdreieck

GUTSCHEIN für einen Katalog „Urlaub 2026“. Hotels im Böhmisches Bäderdreieck
und an der Ostsee, inkl. Hin- u. Rückfahrt im Kleinbus, inkl. Haustürabholung, z.B. 7 Tage
inkl. HP für nur 759,-€. **Gratis**katalog anfordern unter ☎ o. 📞 0 83 76 / 92 92 72
Seniorenurlaub Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenurlaub.de

Foto: Marion Schröder

Foto: Marion Schröder

Foto: Marion Schröder

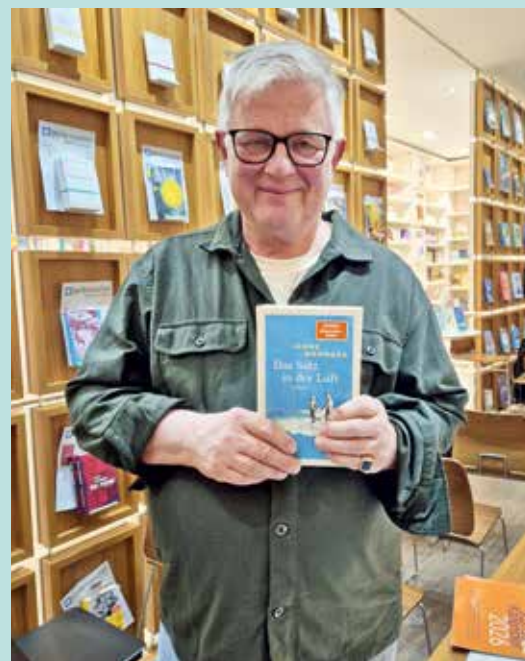
Foto: Marion Schröder

Autor Janne Mommsen

Ich würde meine Figuren an der Bushaltestelle erkennen

Bestsellerautor Janne Mommsen hat in seinem früheren Leben als Krankenpfleger, Werftarbeiter und „Traumschiff“-Pianist gearbeitet. Die vielseitigen Eindrücke, die er dabei gewonnen hat, fließen in seine Romane ein. Dazu kommt eine gründliche Recherche.

Mit seinem Zweiteiler über die 100-jährige Inge ist ihm ein einfühlsames Frauenporträt gelungen. Nach „Das Licht in den Wellen“ ist nun „Das Salz in der Luft“ erschienen, in dem es um die zweite Lebenshälfte von Inge geht und ihre Reise mit Urenkelin Swantje nach New York, wo Inge als junge Frau lebte. Der Autor entführt uns nach New York, Föhr und Sizilien und schafft es, dass man jeden beschriebenen Ort besuchen möchte. Die Bücher sind neben den persönlichen Schicksalen auch ein gelungenes Porträt des 20. Jahrhunderts.



SeMa: Wie intensiv war die Recherche zu diesem Zweiteiler? Wie viele Reisen haben Sie gemacht?

Janne Mommsen: Die Recherchen waren aufwendig und schön: Mit Zeitzeugen vor Ort die Vergangenheit von Föhr, Sizilien und New York zu entdecken war spannend.

SeMa: War die Geschichte des zweiten Buchs schon im Kopf ausgedacht, als Sie das erste fertig hatten, oder fängt man ganz neu an?

Janne Mommsen: Ich habe Inges Leben immer zusammengedacht und in zwei Bücher aufgeteilt.

SeMa: Die beiden Bücher stecken voller Köstlichkeiten, ob Inges Kartoffelsalat oder sizilianisches Eis. Wie wäre es mal mit einem Kochbuch?

Janne Mommsen: Gute Idee, mein spezieller Kartoffelsalat kommt immer gut an. Die sizilianischen Rezepte überlasse ich aber lieber den fantastischen Köchen vor Ort!

SeMa: Sie sind beim Verlag „gefürchtet“ für Ihre Coverdiskussionen. Welche Ansprüche haben Sie an ein Cover?

Janne Mommsen: Es soll neugierig machen und begeistern.

SeMa: Wie war es mit diesem Cover?

Janne Mommsen: Ich habe es gesehen und war schockverliebt – toll gemacht!

SeMa: Haben Sie Rituale, nachdem ein Buch fertig ist, oder setzen Sie sich gleich ans nächste?

Janne Mommsen: Ich mache dann erst einmal Frühjahrsputz – auch im Winter –, wasche mein Auto, treibe Sport, gehe in die Sauna.

SeMa: Wie sieht Ihre Figurenentwicklung aus? Gerade bei einem 100 Jahre umspannenden Leben? Wie sehr tauchen Sie ein in die Psyche Ihrer Heldinnen und Helden ein?

Janne Mommsen: Das ist ein sehr intensiver Prozess. Der schönste Moment ist, wenn sich meine Figuren wie echte Menschen anfühlen und ich sie an der Bushaltestelle oder im Café sofort erkennen würde. Meine Figuren werden beim Schreiben zu echten Freunden.

SeMa: Ihre Bücher haben meist etwas Leichtes, Zuversichtliches. Nun werden Themen wie Trauer und Depression aufgegriffen. Warum war Ihnen das wichtig?

Janne Mommsen: Weil diese Dinge nun mal leider zum Leben gehören. Trotzdem Zuversicht zu behalten ist die große Herausforderung. Darum zu kämpfen lohnt sich aber immer!

SeMa: Danke für das Gespräch.



Janne Mommsen, „Das Salz in der Luft“, Rowohlt Polaris, ISBN 978-3-499-01586-1, 22 Euro

Interview: Stephanie Rosbiegel

www.sema-seniorenmagazin.de

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat hat sie Lust auf die erste Frühlingsfrische!



mit Sabine Mehl



ETWA
6 STÜCK,
40 MIN.



ZUTATEN:

Für die Waffeln

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 40 g Butter
- 20 g Hartweizengrieß
- etwa 60 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern

- 100 g Weizenmehl
- 4 Eier (Größe M)
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- frisch gemahlener Pfeffer.

Für das Waffeleisen

- etwas Speiseöl

Kartoffelwaffeln

Knusprig gebacken und besonders lecker mit Kräuterquark



ZUBEREITUNG:

Vorbereiten

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 12–15 Min. in Salzwasser garen. 2 EL Kartoffelwasser für den Teig abnehmen, den Rest abgießen. Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter zerlassen.

Waffelteig mit Kartoffeln zubereiten

Butter, Kartoffelwasser, Grieß und Crème fraîche zu der Kartoffelmasse geben und mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend Mehl und Eier hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Kartoffelwaffelteig mit den Gewürzen und Salz abschmecken. Teig 30 Min. ruhen lassen. Waffeleisen auf höchster Stufe vorheizen.

Kartoffelwaffeln backen

Waffeleisen auf mittlere Stufe zurückstellen. Waffeleisen mit etwas Öl einstreichen. Jeweils 3–4 EL Waffelteig auf das Waffeleisen geben. Kartoffelwaffeln goldbraun backen. Kartoffelwaffeln am besten warm mit Kräuterquark genießen.

Hähnchenbrust mit Mandelkruste

Ein raffiniertes Geflügelrezept mit Mandeln und dazu ein frischer Salat

ZUTATEN:

für das Hähnchenfilet

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Curry
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 1 TL Honig
- 2 EL fein gehackte gemischte Kräuter
- 100 g Dr. Oetker Mandeln, gehackt
- 50 g Dr. Oetker Mandeln, gemahlen

für den Salat

- 2 EL Himbeeressig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Walnussöl
- 500 g gemischter Salat, z. B. aus Frisée, Endivien, Radicchio, Rucola

ZUBEREITUNG:

Vorbereiten

Den Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C.

Das Hähnchenfilet

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet kurz darin anbraten und auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

2 Esslöffel der Crème fraîche gut mit Honig, 1 Esslöffel der Kräuter und Mandeln verrühren. Oberseite des Filets mit

der Masse belegen, in eine hitzebeständige Form geben, und auf dem Rost in den Backofen schieben.

Den Salat zubereiten

Himbeeressig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann Walnussöl unterrühren. Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen, klein schneiden, mit Dressing mischen und dekorativ anrichten.

Hähnchenbrust mit einem scharfen Messer schräg in Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Übrige Crème fraîche mit den restlichen Kräutern, Curry und Salz verrühren und dazu servieren.

ETWA 4
PORTIONEN,
40 MIN.

ETWA
2 Portionen,
10 MIN.

Matcha Latte



ZUTATEN:

für den Matcha Latte

- 1 TL Matcha (Grünteepulver)
- 100 ml Wasser
- 2 TL Dr. Oetker Flüssiger Bourbon-Vanille-Extrakt



- 1 EL Agavendicksaft
- 500 ml Mandeldrink

Zum Bestreuen

- 1 gestr. TL Matcha (Grünteepulver)

Ein selbst gemachter Matcha Latte bringt das japanische Grüntee-Erlebnis direkt nach Hause.

ZUBEREITUNG:

Matcha Latte zubereiten

Matcha auf 2 hitzebeständige Gläser oder Kaffeebecher (je 300 ml) verteilen und mit heißem, nicht kochendem, Wasser (80 °C) übergießen. Vanille-Extrakt und Agavendicksaft zufügen und mit einem Mixer oder Milchschaumer aufschäumen.

Mandeldrink erwärmen, aufschäumen und auf den Matcha geben.

Garnieren

Matcha Latte mit etwas Matcha bestreuen und sofort servieren.

Blick zurück und staune

- Die Spiele der Antike fanden zwischen 776 v. Chr. und 393 n. Chr. statt
- Teilnehmen durften nur freie griechische Männer
- Bis zu 100 000 Besucher passten auf das Gelände
- Die Wälle des Stadions boten Platz für rund 45 000 Besucher
- Zuschauen durften nur unverheiratete Frauen und freie Männer
- Teilnehmende Sportler waren selbst vermögend oder wurden gesponsert
- Die Sportler gingen nackt an den Start
- Sieger durften sich über weit mehr als einen Lorbeerkrantz freuen
- Schon damals waren die Olympischen Spiele ein Riesengeschäft
- Olympia der Neuzeit
- Dem Franzosen Pierre de Coubertin gelang 1894 der Neustart
- Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden 1896 in Athen statt
- Teilnehmen durften nur männliche Amateure
- Obwohl Coubertin dagegen war, nahmen später Frauen teil
- Im Jahr 1913 entwarf Coubertin die Olympischen Ringe
- Auch für Architektur, Literatur, Musik, Malerei und Bildhauerei gab es zeitweilig Medaillen
- Coubertin erhielt 1936 von Hitler eine „Ehrengabe“ von 10 000 RM
- Nackt? Allein Adidas erreichte 2024 einen Umsatz von rund 23,7 Mrd. Euro

DAS RINGEN UM

... zweiter Versuch



Deutschland strebt mit einer „Nationalen Vision“ die Ausrichtung Olympischer und Paralympischer Sommerspiele an, wobei der DOSB im September 2026 über die Bewerbung von München, Berlin, Hamburg oder Rhein-Ruhr für 2036, 2040 oder 2044 entscheidet. Die Bewerbung fokussiert Nachhaltigkeit, Bürgerbeteiligung und Stärkung des Sports. Die Spiele sollen Impulse für Infrastruktur, Inklusion und gesellschaftlichen Zusammenhalt setzen.

Er will es wissen

Sportlich ist er, der Hamburger Senat, und lässt sich von Misserfolgen nicht entmutigen. Nachdem die Bürgerinnen und Bürger der Stadt 2015 mit einer Stimmbeteiligung von 50,2 Prozent nur knapp – nämlich mit 51,6 Prozent – eine mögliche Bewerbung Hamburgs um die Ausrichtung einer der nächsten Olympischen Sommerspiele abgelehnt hatten, will man es nun erneut wissen. Der damals für den Sport zuständige Senator Michael Neumann trat nach dem Votum enttäuscht zurück. Nun geht sein Nachfolger Innensenator Andy Grote an

den Start. Bekannt bisher durch die „Corona-Party-Affäre“ und den „Pimmelgate-Vorfall“, könnte er seinen bisher einseitigen Bekanntheitsgrad deutlich verbessern, wenn ihm der Griff nach Olympia gelänge.

Das letzte Hemd und der nackte Athlet haben keine Taschen. Eigentlich. Seit 1896 waren Profis ausgeschlossen. Eigentlich. Sportler in Armeen oder Staatsbetrieben waren keine Profis. Offiziell. Eigentlich lebten sie vom Sport. 1990 endete die Scheinheiligkeit.

Der Amateurparagraf in der Olympischen Charta wurde aufgehoben. Seither ist es unmöglich, als Amateur nach olympischen Medaillen zu greifen. Gleiches gilt für Sportarten ohne Breitenwirkung wie Tauziehen, Sackhüpfen, Cricket und Feldhandball. Das IOC sorgt dafür, dass die Sportarten immer attraktiv – genauer gesagt – lukrativ sind. Nicht zum eigenen Schaden. Manager beim IOC können sich vor Reichtum nicht schützen. Das IOC und die US-amerikanische Firma „On Location“, Ableger des an der New Yorker Börse notierten Premium Sport- und Unterhaltungskon-

traktiv – genauer gesagt – lukrativ sind. Nicht zum eigenen Schaden. Manager beim IOC können sich vor Reichtum nicht schützen. Das IOC und die US-amerikanische Firma „On Location“, Ableger des an der New Yorker Börse notierten Premium Sport- und Unterhaltungskon-



„Hamburg kann Olympia“, da ist sich Sport- und Innensenator Andy Grote sicher

DIE RINGE ...



zerns TKO, haben einen Vertrag über die Spiele von Mailand 2026 und Los Angeles 2028 abgeschlossen. Für diesen Zeitraum erwartet TKO zwei Milliarden US-Dollar IOC-Umsätze.

Der Griff nach den Ringen

Der Kommerzialisierung des olympischen Gedankens treibt wundersame Blüten: So dürfen Regionen und Städte, die in Deutschland um die Nominierung durch den Deutschen Olympischen Sportbund

konkurrieren, aus markenrechtlichen Gründen die Olympischen Ringe nicht bei ihrer Werbung benutzen. In Hamburg dürfte es ohnehin viel wirkungsvoller sein, wenn der Senat entsprechend farbige Hula-Hoop-Reifen – Kostenpunkt für den ganzen Senat unter 200 Euro – besorgte und mit diesen bei wöchentlichen Auftritten seine Sportbegeisterung demonstrierte. Ungleich teurer sind die Kosten für das Olympia-Referendum mit rund 7 Millionen Euro und die Kosten für das Hamburger Werbeteam nebst Werbematerial von ca. 10 Millionen Euro.

Wenn ich einmal reich wär' ...

Die Universität und die HAW sind in Geldnot. Viele Schulen und Sporthallen sind sanierungsbedürftig. Die Rettung des „Kurzen Olafs“ muss sein. Das „Haus der Erde“ ist ein Loch ohne Boden. Das Thema Köhlbrandbrücke steht an. Hamburgs Straßen sind teilweise in erbärmlichem Zustand. Kulturelle und soziale Projekte sind unterfinanziert. Die Kosten der „Kühne-Oper“ wirft Fragen auf – die Sanierung und Nutzung der alten Oper ebenfalls. Der Bund, dem es gelang, aus Schulden „Sondervermögen“ zu machen, zeigte sich spendabel. Er stellt rund sechs Millionen Euro für die nationale Bewerbungsphase sowie zusätzliche Mittel für die internationale Phase bis 2027 bereit. Die möglichen Olympia-Kosten für Hamburg im Falle eines Zuschlags dürften um 10 Milliarden Euro liegen. Finanziert aus Steuermitteln, Ticketverkäufen und Mitteln des IOC, das nach eigenen Angaben Paris mit 1,7 Milliarden US-Dollar bezuschusst hat. Zwischen 2021 und 2024 erzielte das IOC Erträge von 7,7 Milliarden US-Dollar. Es geht um viel, viel Geld und noch mehr Ungewissheit.

„Ich bin für Olympische/Paralympische Spiele in Hamburg, weil ich das friedliche Fest aller Nationen unseren Kindern und Enkelkindern wünsche. Sie sind noch zu jung zum Wählen. Aber ich kann für sie mit JA stimmen. Lassen Sie uns wieder ein gemeinsames Ziel verfolgen, der Welt zeigen, dass wir gute Gastgeber sein können und wie schön es in Deutschland ist.“

Christian Poon, Vorstand | CFO Hamburger Sportbund e. V.



Sie küsste einen Prinzen ...

Ein Märchen war es, als Silvia Sommerlath bei den Olympischen Sommerspielen 1972 in München als Hostess die Bekanntschaft ihres späteren Mannes Carl XVI. Gustaf von Schweden machte. Märchenhaft auch der Weg von Mary Elizabeth Donaldson vom Pub „Slip Inn“ bei Olympia 2000 in Sydney in die Arme des heutigen dänischen Königs Frederik X. Die Münchner haben vorgelegt und wollen zu 66 Prozent Olympia in ihre Stadt holen. Auch ohne Prinzen. Märchen sind schön, aber sie beginnen mit „Es war einmal“.

Abstimmen. Küssen war gestern

Klo kann Hamburg nicht. Mit der unterirdischen Bedürfnisanstalt am Gerhart-Hauptmann-Platz wurden 2 Millionen Euro buchstäblich in den Sand gesetzt und zugeschüttet. Kann Hamburg dafür Olympia? Darüber entscheidet ein Bürgerschaftsreferendum. Ab dem 22. April beginnt die Zustellung der Abstimmungsbenachrichtigung einschließlich der Briefabstimmungsunterlagen. Ab dem 05. Mai öffnen die Abstimmungsdienststellen bis zum 31. Mai. Dann folgt Gewissheit.

Text: Franz-Josef Krause

„Während Athleten dem IOC gratis TV-Bilder liefern, müssen Kinder und Enkel der heutigen Senioren die Kosten des Olympiaspektakels nebst Klimafolgen bezahlen. Olympische Mietsteigerungen werden das Wohnen in Hamburg stark verteuern. Dank horrender Eintrittspreise sowie zu erwartenden G20 ähnlichen Zuständen wird ein Liveerlebnis nur für wenige möglich sein.“

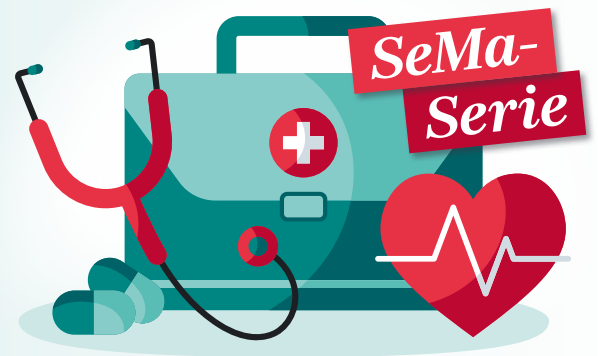
Eckart Maudrich, Nolympia Hamburg



RAUCHER STERBEN UM 10 JAHRE FRÜHER

„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch zum Tode führt.“

(Patrick Reynolds, Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern)



Wie wirkt Nikotin? Mit jeder Zigarette erhält der Körper etwa 1 Milligramm Nervengift. Bereits nach sieben Sekunden erreichen die ersten Nikotinmoleküle das Gehirn und besetzen dort die Rezeptoren, die eigentlich gar nicht für Nikotin vorgesehen sind, und beeinflussen so die Aktivität der Nervenzellen negativ. Es kommt zur massenhaften Ausschüttung von Botenstoffen, vor allem von Dopamin, das beim Raucher ein Glücksgefühl erzeugt. Sinkt der Dopaminspiegel wieder, treten Entzugsformen auf wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Nervosität und Unruhe. Raucher greifen zur nächsten Zigarette und sind damit im Suchtkreislauf gefangen. Sie erleben die Wirkung als angenehm bzw. stimmungsregulierend bis euphorisierend oder beruhigend, schwören auf erhöhte Konzentrationsfähigkeit und regulierten Appetit oder Gewichtskonstanz.

In Deutschland sind zurzeit acht bis neun Millionen Männer und fünf bis sechs Millionen Frauen nikotinabhängig. Kinder und Jugendliche hinzugerechnet, ergibt eine wesentlich höhere Zahl von Rauchern. Das durchschnittliche Alter für die erste Zigarette liegt zwischen 12 und 14 Jahren. Und: Etwa 50 Prozent aller Kinder in Deutschland wachsen in Raucherhaushalten auf.

Das Qualmen ist für etwa 12–15 Prozent aller Todesfälle verantwortlich und gilt dabei als eine der Hauptursachen für vermeidbare Todesfälle. In Deutschland gibt es jährlich circa 140 000 Todesopfer durch Nikotin. Das ent-



**„WER NOCH EINEN FUNKEN
VERSTAND HAT, SOLLTE IHN
NICHT ZUM ANZÜNDEN EINER
ZIGARETTE VERWENDEN.“**

(Jörg-Dietrich Hoppe,
Präsident der Bundesärztekammer
von 1999–2011)

spricht etwa jedem siebten Todesfall. Raucher sterben circa zehn Jahre früher als Nichtraucher. Hauptursachen dafür sind Krebserkrankungen, insbesondere Lungenkrebs, Herz-Kreislauf- und chronische Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel COPD. Doch auch infolge des Passivrauchens sterben in Deutschland jährlich über 3000 Menschen.

Neben den gesundheitlichen Belastungen entstehen zudem volkswirtschaftliche Schäden. Sie machen in den Industrieländern circa 15 Prozent der gesamten Gesundheitskosten aus.

Es lohnt sich, unabhängig vom Alter, mit dem Rauchen aufzuhören und sich dazu zum Beispiel beim Arzt Hilfe zu holen.

So werden Sie konkret belohnt:

- **Nach 1–2 Tagen:** Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich, das Atmen fällt leichter, und das Herzinfarktrisiko sinkt.
- **Nach 3–9 Monaten:** Der Raucherhusten geht merklich zurück, der Kreislauf stabilisiert sich, das Immunsystem wird gestärkt, und die Lungenfunktion ist besser.
- **Nach 1–2 Jahren:** Das Herzinfarktrisiko geht um die Hälfte zurück.
- **Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebsrisiko ist halbiert.
- **Nach 15 Jahren:** Das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall gleicht dem von Nichtrauchern.
- **Und Sie sparen viel Geld!**

Text: Rudolf Müller



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

–BEKANNTSCHAFTEN–

Er, 80 J., 164 cm, 80 kg. Sehr jung. Ehrlich, offen und gesch. Viel Auslandserf., 40 J. Suche sie, auswandern, Ungarn, bis ca. 60 J., bis 160 cm. Ansprechende Figur. Lieb, Heirat nicht ausgeschl., offen und frei. HH – **Tel.: 0152/14 40 16 44**

Suche Mann 70-99, nett, lustig, mit Haus, Garten, vermögend etc. Ich, w, 1,62, schlank, mit Herz, gerne Autos, Kino, Tanzen, Kultur, Hongkong-Fan. **SMS 0157/36 40 10 62**

Suche interessanten Gesprächspartner und humorvollen Begleiter ab ca. 60. Bin gesund, munter und kreativ. Ich interessiere mich u. a. für naturwissenschaftliche Themen u. Politik. **aura2@gmx.net**

Ziemlich bester Freund gesucht: emphatisch, klug, fröhlich, mobil, 70 plus, minus. Von Dame. **Chiffre 261215**

Wir suchen Mediaberater (m/w/d).



Melden Sie sich gerne bei kontakt@sema-seniorenmagazin.de

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.

Mit 77 Jahren, da fängt das Leben an! Welcher Mann hat Lust, mit mir das Leben zu genießen mit all seinen schönen Dingen? Ich: weiblich, fit + aktiv, schlank, 163 cm groß, NR. Alles Weitere dann gerne persönlich – ich freue mich auf Deine Zuschrift. **Chiffre 261221**

Liebe Singlemänner 63–77 J.: Kommt gern in unsere gut gelaunte aktive Singlegruppe in Wedel, traut Euch! Keine Gebühren! Infos: **0157/56 02 05 51**

Wollen wir gemeinsam in den Frühling starten? Ich

75/1,60 jung, aktiv, suche DICH, einen humorvollen Mann, der an einer ernsthaften, liebevollen Partnerschaft interessiert ist. **Tel.: 0173/690 63 42**, freue mich über einen Anruf/SMS.

Ich suche einen liebevollen und sympathischen Herrn (70–78 J.), mit dem ich, 75J./162/schlank, noch die schönen Momente unserer „Restlaufzeit“ gestalten und genießen möchte. Freue mich sehr auf Deine Nachricht unter **Tel.: 0162/902 43 50**.

Mann, sanftmütig, mit emotionaler Intelligenz, sucht ebensolche Sie, bis 65 Jahre, für eine gemeinsame Zeit auf Augenhöhe. Danke! **Tel.: 040/18 12 48 24**.

Er sucht Ihn. Sportl. junger 60er, gefühlvolle, harmonische, diskrete Zwei-

samkeit. Sympathie entscheidet, nicht Alter. **E-Mail: onetomann@gmx.de**

Ich, w, 73 Jahre alt, suche neue Freunde. Bin offen, ausgeglichen. Mag gute Gespräche, Kultur und Reisen. Wohne im Nordosten von Hamburg. **E-Mail: zikadel@web.de**

Jg. Witwer, Ü/5/1,69/NR, sucht eine schlanke Frau mit Herz und Verstand. Sie sollte treu und ehrlich sein. Gerne Ausländerin! **Tel.: 040/30 71 42 23**

Sie, NR, 70 J., 175 cm, in HH-West. Suche einen mobilen Mann bis 78, der noch Spaß am Leben hat. Der auch noch gerne etwas unternimmt. Zu zweit macht alles mehr Spaß. Nur Mut. **Chiffre 16M2026**

– FREIZEIT –

Ich, weiblich, 78, humorvoll und viels., unternehm., aus dem Krs. PBG, sucht w/m. Reisebegl. für Reisen, Theater, Ausflüge, Spiele-

Anzeige

VORSORGE DAUERGRABPFLEGE

VORTEILE

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

www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

Anzeige

Sitzen im Alter

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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

abende und Kulturelles, bei getrennten Kasse und Kosten. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, melde dich gerne. **E-Mail: marion.klinke@web.de**

Qigong im Park nahe Altonaer Balkon, ab April montags 18.30–19.45, **Tel.: 0152/21 99 64 04, alexandra soop@gmx.de.**

Suche Frauen 70+, die Lust haben, alle 14 Tage privat Canasta zu spielen. Raum Langenhorn. **Tel.: 040/32 59 77 18** oder **0151/47 34 20 57.**

Aktive Seniorin sucht nette, liebe Freundin, bis ca. 85 Jahre, die gerne läuft im Wald und an der See. Auch Reisen, Kino, Theater u. v. m. **Chiffre 261230**

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

Nette w60 sucht andere nette Menschen zwecks Freizeitgestaltung, gerne auch in der Woche. **Chiffre 17M2026**

Würden Sie sich gerne in SPANISCH, ENGLISCH, FRANZÖSISCH austauschen? Für normal und nicht mehr so perfekt Hörende gedacht. **Kontakt: hamburg.touristik@t-online.de**

– FERIENWOHNUNGEN –

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

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

– IMMOBILIEN –

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

Freundliches und umsichtiges Ärzte-Ehepaar (Oberarzt UKE, Kinderärztin) sucht ein Haus/Wohnung mit Gartennutzung im Hamburger Westen zum Kauf/Miete für die eigene Familie (3 Kinder). Auch lebenslanges Wohnen (Nießbrauch) oder Leibrente denkbar. **Tel.: 0157/73 81 89 41**

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

– SUCHE –

Kaufe Griffelkunst, auch ganze Mappen, Sammlungen, Gemälde, Nachlässe etc., **Tel.: 040/45 61 39, E-Mail: info@derkunstexperte.de**

Fußball-Sammler sucht alte Autogrammkarten, Unterschriften, Sammelbilder, Trikots, Stadionzeitungen, adidas-Bälle u. v. a. vor 1990. **Tel.: 0421/32 25 73 53. Esselborn**

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.**

Dozentin, 60+, NR, sucht Untermiete mit Ambiente in HH-Eppendorf. **Tel.: 0160/96 89 68 46**

Ich biete Hilfe an bei Hausgarten, Pflege, Betreuung in Hamburg-Nord, Norderstedt. Auto vorhanden. **Tel.: 040/18 12 48 24**

– VERKAUF –

2 Schwingstühle, MCA „Artos“, dkl.braun, K.-Leder, Rückenlehne m. Griff, 103 cm hoch, Edelstahl-Gest., sehr gut erhalten, zus. 75 €, **Tel.: 040/66 89 16 84** ab 10 Uhr.

– SONSTIGES –

Suche eine kleine Ferien-Freizeit im Juli 26. Ca. 2 Wochen, ggf. Mithilfe. W, 70 J., **Tel.: 0176/79 05 50 75**

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

Gefühltes Papierchaos? Bankkaufmann i. R. hilft kompetent und vertraulich beim privaten „Papier-

Anzeige

VON POLL
IMMOBILIEN

Was Ihnen dieses Frühjahr blüht? Eine kostenfreie Immobilienbewertung.

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



Die beste Zeit für ein aktives Leben ist genau jetzt.

Der Frühling im April steht für Neuanfang. Die Natur erwacht, die Tage werden länger und die Lust auf Bewegung steigt. Doch oft spüren wir gerade jetzt, dass der Körper nach der langen Winterpause ein wenig Unterstützung gebrauchen könnte. Ein Zwicken im Rücken hier, ein wenig Steifheit in den Gelenken da – dabei möchten wir dir helfen.

Wir bei COPETEC glauben daran, dass „Best Ager“ die Lebensphase ist, in der man die Früchte seiner Arbeit ernten sollte. Sei es das Spielen mit den Enkelkindern, ausgedehnte Reisen oder die Gartenarbeit – körperliche Unabhängigkeit ist der Schlüssel für mehr Lebensfreude.

Unsere Digitale Gesundheitswelt wurde speziell entwickelt, um dich genau dort abzuholen, wo du stehst. Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um funktionelle Kräftigung, nachhaltige Beweglichkeit und mentale Balance. Durch einfache, aber effektive Alltagsroutinen unterstützen wir dich dabei, deine Vitalität und Unabhängigkeit langfristig zu sichern.

Persönlich, nah und individuell

Wir lassen wir dich nicht allein. Jeder Teilnehmer der Gesundheitswelt startet mit einer individuellen Startberatung. Wir begleiten dich persönlich und passen die Inhalte an deine Bedürfnisse an. So verbinden wir die Flexibilität des digitalen Trainings mit der Sicherheit einer professionellen Betreuung.



Präventionskurse

Strukturierte Kurse zu klar definierten Gesundheitsthemen

- ✔ Fokussiert auf ein konkretes Thema
- ✔ Zertifiziert nach § 20 SGB V
- ✔ Bis zu 100 % Erstattung durch Krankenkasse



Von allen gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland anerkannt

Gesundheitswelt

Ganzheitliche Begleitung für körperliche und mentale Gesundheit

- ✔ Ganzheitlicher Ansatz für Körper und Geist
- ✔ Persönliche Begleitung
- ✔ Flexibel nutzbar und langfristig ausgelegt



20 % sparen im April mit dem Code **SeMa20**

EXKLUSIV FÜR LESER DES SeMa Magazins

Wir möchten dich einladen, den ersten Schritt in eine aktivere Zukunft gemeinsam mit uns zu gehen. Wir wissen, wie wichtig die Gemeinschaft und die richtige Unterstützung sind. Deshalb haben wir für die Leser des SeMa-Magazins ein exklusives Angebot vorbereitet. Wir freuen uns darauf, dich in unserer Gesundheitswelt begrüßen zu dürfen!

Sichere dir jetzt **20% Rabatt*** auf den Zugang zur digitalen Gesundheitswelt!

Gib bei der Anmeldung einfach den Code: **SeMa20** ein.

* der Rabatt gilt nur für die Gesundheitswelt, nicht für einzelne Präventionskurse.



WHATSAPP & CO. AUF DEM SMARTPHONE – SO BLEIBEN SIE IN KONTAKT.

Warum moderne Nachrichten-Apps den Alltag erleichtern und Nähe schaffen.

Zu den bekanntesten Messenger-Apps gehören zum Beispiel WhatsApp, Signal oder Telegram. Sie funktionieren alle nach einem gleichen Prinzip: Man installiert die App auf dem Smartphone, verbindet sie mit der eigenen Telefonnummer, kann dann Kontakte auswählen, die ebenfalls eine dieser Apps nutzen, und los geht's:

Nachrichten schreiben – schnell und unkompliziert

Mit einem Messenger können Sie kurze Textnachrichten verschicken, ähnlich wie früher eine SMS. Der Unterschied: Die Nachrichten kosten nichts extra, solange das Smartphone mit dem Internet verbunden ist. Besonders praktisch ist, dass man auch Sprachnachrichten aufnehmen kann. Einfach auf den Mikrofonknopf drücken und sprechen – der Empfänger hört die Nachricht später ab.

Fotos und Videos mit Familie teilen

Ein schönes Foto vom Spaziergang, ein Bild aus dem Garten oder der Geburtstag der Enkel – all das lässt sich mit wenigen Fingertipps verschicken. So bleiben Familienmitglieder auch dann am Alltag beteiligt, wenn sie weiter entfernt wohnen.

Telefonieren und Videogespräche

Die meisten Messenger bieten auch kostenlose Telefon- und Videofunktionen. So können Sie Ihre Kinder oder Enkel nicht nur hören, sondern auch sehen – fast so, als würden sie Ihnen gegenüber sitzen.

Gruppen für Familie und Freunde

Viele Familien nutzen Messenger-Gruppen. Dort schreiben mehrere Personen gemeinsam – zum Beispiel die ganze Familie. So blei-

ben alle über Neuigkeiten, Termine oder Fotos auf dem Laufenden.

Unser Fazit:

Messenger-Programme machen Kommunikation einfacher, schneller und persönlicher. Sie helfen dabei, den Kontakt zu Familie und Freunden zu halten und sorgen dafür, dass man auch über größere Entfernungen am Leben der Liebsten teilhaben kann.

Beachten sollte man allerdings auch den Datenschutz und eine regelmäßige Datensicherung, falls das Smartphone mal verloren geht oder ersetzt werden muss. Ein Fachmann kennt die richtigen Einstellungen, die vorgenommen werden sollten. Wir richten die Programme für Sie ein, erklären die wichtigsten Funktionen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Messenger funktionieren. Und das verständlich, mit viel Geduld und in Ihrem Tempo bei Ihnen zu Hause. **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

Armut? Krankheit? Pflegefall?

Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD



Anzeige

Für mehr Sicherheit im und am Haus:
Individuelle Handläufe

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



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

Pflege: Neue Regeln - Ihre Vorteile

Seit Anfang 2026 gelten neue gesetzliche Regelungen in der Pflege. Auch in Hamburg profitieren Pflegebedürftige und Angehörige – vorausgesetzt, sie kennen ihre Rechte und fragen gezielt nach.



Seit dem 1. Januar 2026 gilt bundesweit das „Gesetz zur Befugnisserweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege“. Ziel ist es, Pflegebedürftige und pflegende Angehörige zu entlasten. Einige Verbesserungen wirken sich bereits ganz konkret aus. So wird das Pflegegeld bei einem Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt nun bis zu acht Wochen weitergezahlt – also doppelt so lange wie bisher. Das verschafft Angehörigen mehr finanziellen Spielraum, wenn sich ein stationärer Aufenthalt verlängert. Auch bei den verpflichtenden Beratungsbesuchen gibt es eine entscheidende Erleichterung: Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 oder 5 müssen diese nur noch zweimal im Jahr wahrnehmen statt wie bisher viermal. Freiwillige Beratung bleibt weiterhin möglich. Für viele bedeutet das weniger Termine und organisatorischen Aufwand im Alltag.

Weitere Änderungen betreffen vor allem die Pflegepraxis. Pflegefachpersonen erhalten künftig mehr Befugnisse, etwa bei Bescheinigungen oder fachlichen Entscheidungen. Das kann Wege verkürzen und Abläufe vereinfachen. Allerdings werden diese Neuerungen derzeit erst schrittweise umgesetzt und sind nicht überall sofort spürbar. In der Praxis hängt vieles davon ab, wie schnell Pflegekassen und -dienste ihre Abläufe anpassen. „Das Gesetz bringt wichtige Verbesserungen auf den Weg. Unsere unermüdliche Arbeit für Verbesserungen trägt Früchte. Jetzt kommt es darauf an, dass diese bei den Betroffenen auch tatsächlich ankommen“, sagt Klaus Wicher, Vorsitzender des SoVD Hamburg.

Der Sozialverband rät Pflegebedürftigen und Angehörigen, sich aktiv zu informieren und bei ihrer Pflegekasse gezielt nachzufragen, welche neuen Regelungen bereits angewendet werden. „Viele Rechte gelten schon heute, werden aber nicht automatisch umgesetzt. Wer gut informiert ist, kann seine Ansprüche besser geltend machen“, betont Wicher. Bei Unsicherheiten helfen unabhängige Pflegeberatungsstellen wie die Pflegestützpunkte, die ANGEHÖRIGENSCHULE – DANs und der SoVD Hamburg weiter.

Text: Nicola Timpe/SoVD

Alle Fragen rund um das Thema Pflege beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern in enger Zusammenarbeit mit der ANGEHÖRIGENSCHULE - DANs. Weitere Informationen unter: Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sovd-hh.de, www.sovd-hh.de

Anzeige

**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

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

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

Sa., 04.04.26, 17:00 Uhr

Bramfelder Osterfeuer

Osterfeuer mit der Freiwilligen Feuerwehr Bramfeld. Kostenlos. Brakula Bramfelder Kulturladen e. V., Bramfelder Chaussee 265, 22177 HH.

So., 05.04.26, 10:00 Uhr

Stöbern in Barmbek

Flohmarkt beim Kulturpunkt im Barmbek-Basch. 10-15 Uhr. Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg.

Mo., 06.04.26, 09:00 Uhr

Kulturflohmart in Barmbek

Der Kulturflohmart am Museum der Arbeit gilt als wahres Flohmarktparadies. 9 bis 16 Uhr. Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH.

Di., 07.04.26, 10:00 Uhr

KI-Workshop für Senioren

U. a. Medikamente, Arztbriefe verstehen, Erinnerungen bewahren. Vorkenntnisse nicht nötig. Anmeldung: 040/537 59 20 30. VHW, Dortmund Str. 19, 22419 HH.

Mi., 08.04.26, 18:30 Uhr

Wir fühl'n uns Disco - Disco-Abend 60+

Quartiersnetzwerk martini. Kommt zahlreich vorbei und habt Spaß beim Tanzen. Kunstklinik, Martinistr. 44a, 20251 HH. **Eintritt** € 6.

Mi., 08.04.26, 18:00 Uhr

Nachflohmarkt Rindermarkthalle

Von 18 bis 22 Uhr werden Secondhand-Waren und allerlei von lokalen Künstler*innen angeboten. Rindermarkthalle, Neuer Kamp 31, 20359 HH.

Do., 09.04.26, 16:15 Uhr

Wissens-Café

Offenes Angebot, bei dem Literatur vorgestellt und besprochen wird. Ort: DRK Hamburg-Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 145. Infos unter drk-eimsbuettel.de

Do., 09.04.26, 18:00 Uhr

Handarbeitshafen & Pflanzentauschmarkt

Pflanzen- und Handarbeits-tausch bzw. Flohmarkt, Freizeitzentrum Schnelsen, **Eintritt** frei.

Do., 09.04.26, 20:00 Uhr

Konzertlesung Jan Simowitsch

„Und der Wal spuckt mich aus.“ 12 € **Eintritt**. Theater Wedel, Rosengarten, 22880 Wedel.

Fr., 10.04.26, 19:00 Uhr

Lagerfeuerklassiker-Singen

Evergreens aus Pop, Rock, Schlager, Chansons, Volkslieder. **Eintritt**: 10 €. Brakula Bramfelder Kulturladen e. V., Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg.

Sa., 11.04.26, 11:00 Uhr

Flohmarkt am Kanal

Auf dem Markt am Goldbekkanal gibt es einiges zu entdecken. Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9 22301 HH.

Sa., 11.04.26, 20:15 Uhr

Seemannsgarn

Vier Seegefährten erzählen unglaubliche, aber wahre Geschichten vom Meer, Land und Wasser. „Cap San Diego“, Überseebrücke, Hamburg-Hafen. **Eintritt**: 22/17,60/10 €.

So., 12.04.26, 09:00 Uhr

Trödeln in der Neustadt

Flohmarkt auf dem Großneumarkt von 9 bis 16 Uhr. Großneumarkt, Hamburg.

So., 12.04.26, 10:00 Uhr

Nachbarschaftsflohmarkt in Altona

Mitten in Altona-Altstadt findet von 10 bis 16 Uhr der Nachbarschaftsflohmarkt draußen im gesamten HausDrei-Hof statt. HausDrei, Hospitalstr. 107, 22767 HH.

Mi., 15.04.26, 17:00 Uhr

DRK-Filmclub „Lichtspiel-Treff“

Der Filmclub lädt Filminteressierte ein, Filme zu schauen und ins Gespräch zu kommen (Ort: DRK Hamburg-Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 145). Einfach vorbeikommen!

Mi., 15.04.26, 19:30 Uhr

Kulturkeis Walddörfer

Ping Pong Rouge, moderiertes Konzert: Tango in Concert.

Do., 16.04.26, 16:15 Uhr

Tanz-Café beim DRK in Eimsbüttel

Das Tanz-Café findet im DRK-Service-Zentrum, Hoheluftchaussee 145, 20253 Hamburg, statt. Das Angebot ist kostenlos und offen für alle.

Fr., 17.04.26, 17:00 Uhr

Nachflohmarkt

17 bis 22 Uhr, Flohmarkt & Streetfood in der Gleichhalle Oberhafen. 2 € Kulturbeitrag. Gleichhalle Oberhafenquartier, Stockmeyerstraße 43, 20457 HH.

Sa., 18.04.26, 12:00 Uhr

Floh- und Kreativmarkt 73

12 - 18 Uhr. Neben Flohmarkt-Schabernack gibt es Stände von Kunst- und Kreativschaffenden, Getränke und Snacks. Haus 73, Schulterblatt 73, 20357 HH.

Sa., 18.04.26, 14:00 Uhr

Repair Café Langenhorn im ella

Hilfe bei der Reparatur u. a. von Textilien und Modeschmuck, Smartphone-Beratung und Messerschleifen (Infos auf www.hamburg.de). Käkenflur 30, 22419 HH.

Anzeige

DRK Hausnotruf
Hamburg

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck



040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

**ERSTER
MONAT
KOSTENLOS**

www.drk-hausnotruf-hamburg.de

Foto: Akoba Firefly

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

Sa., 18.04.26, 07:00 Uhr

Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn

Ein Paradies für Trödel- und Schnickschnack-Fans. Bahrenfelder Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 HH.

Sa., 18.04.26, 07:00 Uhr

Flohdom Horner Rennbahn

Inmitten des Horner Wohngebiets verwandelt sich regelmäßig das Tribünengebäude der Horner Galopprennbahn zum Trödelmarkt. Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96, HH.

So., 19.04.26, 09:00 Uhr

Flohmarkt Michelwiese

Flohmarkt entlang der Michelwiese in der Hamburger Neustadt. Neustädter Neuer Weg, 20459 HH, bis 16 Uhr.

So., 19.04.26, 10:00 Uhr

Flohmarkt Neue Große Bergstraße

An mehreren Sonntagen im Jahr verwandelt sich die Neue Große Bergstraße – zwischen Bahnhof Altona und IKEA – in ein Flohmarkt-Fest. Neue Große Bergstraße, 22767 HH.

So., 19.04.26, 11:00 Uhr

Mitsingveranstaltung Sing Ahoi

„Sing Ahoi“ bringt Groß und Klein zum Singen, Tanzen und Bewegen. **Eintritt** 9 €.



Unsere nächste Ausgabe erscheint **Anfang Juni**.

Informationen zu unseren Reisen finden Sie laufend auf www.sema-seniorenmagazin.de.

B*Treff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH.

So., 19.04.26, 13:00 Uhr

Poetisch-literarische Führung Ohlsdorf

Ein poetisch-literarischer Spaziergang durch die herrliche Parklandschaft. **Eintritt:** 10 €. Bitte vorher anmelden: 0176/74 17 94 15. Friedhof Ohlsdorf, HH.

So., 19.04.26, 14:30 Uhr

Döntjes, Deerns un Dösbaddel

Geschichten op Platt und Hochdeutsch.. **Kostenfrei**, gerne Spende. Anmeldung unter 040/523 73 80. Seniorentreff Garstedt, Kirchenstr. 53, 22848 Norderstedt.

So., 19.04.26, 17:00 Uhr

Louise tanzt

Die Ü50-Party in Altona! Wir tanzen zu Musik, die Erinnerungen und beschwingte Gefühle weckt. **Eintritt:** 5 €. B*Treff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH.

Di., 21.04.26, 20:00 Uhr

Hanse Swingers - Jazz-Konzert

Eintritt: 8 €. Im BRAKULA Bramfelder Kulturladen e. V. Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg.

Sa., 25.04.26, 11:00 Uhr

Flohmarkt am Kanal

Schätze vom Dachboden oder liebevoll hergestellte Unikate – auf dem Markt am Goldbekkanal gibt es einiges zu entdecken. Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9 22301 HH.

Sa., 25.04.26, 11:00 Uhr

Langschläfer-Flohmarkt

11-16 Uhr: Der Flohmarkt nicht nur für Ausgeschlafene. Überseeboulevard, HH.

Sa., 25.04.26, 16:00 Uhr

Konzert des Seemanns-Chors Hamburg

Frühjahrskonzert im Festsaal der Rudolf-Steiner-Schule Hamburg-Wandsbek, Rahlstedter Weg 60. Goethe-Chorensemble als Gastchor.

So., 26.04.26, 10:00 Uhr

Anwohner-Flohmarkt mit sozialem Gedanken

Die Atmosphäre beim Flohmarkt auf dem Else-Rauch-Platz in Eimsbüttel ist sehr entspannt und familiär. Else-Rauch-Platz (U-Bahn: Lutterothstraße), HH.

Mi., 29.04.26, 19:30 Uhr

Kulturkeis Walddörfer

Stefanie Hempel: moderiertes Konzert: Hempel's Beatles Show, Ohlendorff'sche Villa.

Do., 30.04.26, 20:00 Uhr

Tanz in den Mai - Große Maiparty 2026

Tanzparty mit Livemusik der 70er, 80er, 90er bis heute. Sasel-Haus e. V., Saseler Parkweg 3, 22393 HH, Telefon: 040/601716-0.

Anzeige

SeMa IN EIGENER SACHE

Tagesfahrten und Reisen

► Auf unserer Webseite finden Sie unter <https://sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen> immer den aktuellen Stand zu unseren Tagesfahrten. Wir informieren hier über eventuelle weitere Busse zu den bisher geplanten Zielen sowie neue Ziele.



SeMa-Podcast

► Unter <https://sema-seniorenmagazin.de/podcast> können Sie sich einige der Interviews, die wir für das SeMa führen, in kompletter Länge anhören.



Auslagestellen

► Unter <https://sema-seniorenmagazin.de/auslagestellen> finden Sie eine Liste unserer Auslagestellen in Hamburg und Umgebung.



Anzeige

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel