

SEIT 2011

Senioren Magazin | Februar 2026 | OST

SeMa

+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**
GRATIS ZUM MITNEHMEN



Foto: privat/Hörwelt Niendorf

Das bewegt mich

Beobachtungen

aus dem Alltag eines Hörakustikers



Foto: Klaus Karkmann

SeMa-Reisen

Im vollen Bus

ins Blumenmeer



Foto: Marion Schröder

Neues aus der Welt der Stars

Die Kelly Family –

das Phänomen der Musikgeschichte



Foto: Pixabay

SoVD-Sozialtipp

Aktivrente

mehr netto vom Netto



ZUHAUSE NEU DENKEN

**Miträtseln
und gewinnen!**

Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku im Heft

Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

- 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

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

während ich dies schreibe, liegen in Hamburg kaum noch bekannte Mengen an Schnee. Wohl dem, der bei dem Wetter das Haus nicht unbedingt verlassen muss.

Dass es ganz unterschiedliche Versionen von „zu Hause“ gibt, zeigt unser Artikel zum Thema Wohnen. Dass man auch von zu Hause aus Kulturangebote wahrnehmen kann, zeigt die Initiative „Bei Anruf Kultur“. Ein tolles Konzept.

In diesem Heft arbeiten wir erstmals ohne Seitenzahlen. Dies hat den Hintergrund, dass es nun eine weitere Ausgabe des SeMas gibt, die als Zulage zu einer Pflegemittelbox bundesweit versendet wird. Der Inhalt ist fast identisch, die Seitenzahlen allerdings nicht, sodass wir auf sie verzichten.



Ich hoffe, das tut Ihrer Lese-
freude keinen Abbruch und
wünsche Ihnen viel Spaß
beim Lesen sowie einen
schönen Februar!

Ihr
Jan Philipp Platenius

INHALT

Das bewegt mich

Beobachtungen aus dem
Alltag eines Hörakustikers

Unsere Nachbarn, unsere Geschichten

Die Oper nebenan und
ihre Intendantin

BürgerStiftung Hamburg

„Wir sind Freunde fürs Leben,
das ist ein sehr schönes Gefühl“

Reisen & Ausflugstipps

Freie Fahrt im Seniorenalter

SeMa-Reisen

Im vollen Bus ins Blumenmeer

Engagiert seit 1876

150 Jahre DRK Hamburg-
Nordost – Hilfe, die bleibt

Steets

Opa (98) und Enkel gewinnen die
Herzen eines Millionenpublikums

Älter wohnen

Mit 66 Jahren, da fängt
besond'res Wohnen an

Kunst & Kultur

Kultur erleben – ganz
bequem per Telefon

Rätselseite

Neues aus der Welt der Stars

Die Kelly Family – das Phänomen
der Musikgeschichte

Rezepte

Kochen & Backen im Februar

Nachgedacht

Ringeln um die Wurst oder
was Europa zutiefst bewegt

Gesundheit & Fitness

Gesundheitskompetenz – wie
wichtig ist sie in unserem Alltag?

Kleinanzeigen

Liebe & Freundschaft

Die positive Wirkung des Küssens

Digitale Tipps & Trends:

Smartphone, Tablet & Computer:
neu gekauft – und dann?

SoVD-Sozialtipp

Aktiv im Rentenalter

Kunst & Kultur

Singen macht glücklich

Veranstaltungen

Was Menschen im Alter wirklich fit hält

Beobachtungen aus dem Alltag eines Hörakustikers

In meinem Arbeitsalltag begegne ich vielen älteren Menschen. Viele meiner Kunden sind über 80, einige sogar 100 Jahre alt. Was mich immer wieder beeindruckt, sind ihre Ruhe, ihre Zufriedenheit und ihre Offenheit dem Leben gegenüber.

Der Anlass für den Besuch bei mir ist das Hören. Häufig entsteht dabei ein vertrauensvolles Verhältnis. Kleine Gesten wie selbst gebackene Kuchen, eine mitgebrachte Brezel oder ein freundlicher Gruß sind Ausdruck von Wertschätzung. Sie zeigen, wie wichtig Verlässlichkeit und persönliche Zuwendung im Alltag sind – gerade im Alter.

Foto: privat/HörweltNiendorf

Ich frage meine älteren Kunden oft: „Wie haben Sie es geschafft, so fit zu bleiben – geistig und körperlich?“ Die Antworten ähneln sich erstaunlich. Bewegung spielt im-



Michael Braun
ist Hörakustiker
aus Leidenschaft
und Geschäfts-
führer der Hörwelt
Niendorf, Rudolf-
Klug-Weg 5,
Hamburg.

mer eine Rolle. Dazu kommt geistige Aktivität: Kreuzworträtsel, Sudoku, Handarbeiten, Musizieren oder das Lernen einer neuen Sprache. Vor allem aber erzählen viele vom Austausch mit anderen Menschen – von Gesprächen in der Familie, gemeinsamen Aktivitäten, ehrenamtlichem Engagement.

Gleichzeitig erlebe ich, was passiert, wenn das Hören nachlässt. Der Sprachschatz nimmt ab, Gespräche werden anstrengend, die Lust am Mitmachen schwindet, der Anschluss geht verloren.

Umso eindrucksvoller ist es zu sehen, wie Menschen wieder aufblühen, wenn sie besser hören. „Ich hätte nicht gedacht, dass sich das so anfühlt“, sagen viele. Angehörige berichten, dass Verwandte wieder offener und unternehmungslustiger sind.

Diese Beobachtungen beschäftigen mich auch persönlich. Ich bin Anfang 60 und setze mich zunehmend mit der Frage auseinander, was gesundes Älterwerden bedeutet. Angeregt hat mich auch das Buch „Der Stoffwechselkompass“, das beschreibt, wie sich Körper und Energie mit zunehmendem Alter verändern – und wie wichtig es ist, bewusst aktiv zu bleiben.

Für mich bestätigt sich im Alltag immer wieder: Gut älter werden heißt, in Bewegung zu bleiben – körperlich, geistig und im Kontakt mit anderen. Text: Michael Braun

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

Die Oper nebenan und ihre Intendantin

Wer an Oper denkt, denkt meist an große Häuser in der Innenstadt. An schwere Türen, rote Teppiche und lange Abende. Dass Oper auch anders geht – näher, persönlicher, fast wie im eigenen Wohnzimmer –, zeigt die Opernfactory in Hamburg-Tonndorf.



Bei Barbara Kaliner und der Opernfactory im Hamburger Osten geht es lebensfroh zu.

Intendantin Barbara Kaliner ist eine Frau mit ungewöhnlichem Lebensweg. Ursprünglich arbeitete sie viele Jahre als Rechtsanwältin und Berufsbetreuerin. Die Musik aber begleitete sie ein Leben lang. Parallel zur juristischen Laufbahn absolvierte sie eine Ausbildung zur Opernsängerin – und fasste schließlich einen mutigen Entschluss: Warum nicht ein eigenes Musiktheater gründen?

2012 wurde aus dieser Idee Realität. In einer umgebauten Gewerbehalle, unweit ihrer damaligen Kanzlei, entstand die Opernfactory. Kein staatlich finanziertes Haus, kein großes Budget – sondern ein Projekt, getragen von Eigeninitiative, Organisationstalent und enormer Leidenschaft. „Wir haben alles selbst aufgebaut“, sagt Kaliner. Öffentliche Förderungen gibt es kaum. Finanziert wird der Betrieb fast ausschließlich über Eintrittsgelder und einen Förderverein.

Gerade das prägt den besonderen Charakter des Hauses. Die Ticketpreise bleiben bewusst moderat zwischen 18 und 25 Euro, damit auch Menschen mit kleiner Rente Kultur erleben können. „Kultur soll für alle da sein“, ist Kaliners Credo.

Künstlerisch setzt die Opernfactory eigene Akzente: Gesungen wird in Originalsprache, die Werke sind auf rund 100 Minuten gekürzt und werden durch deutsche Sprechtexte ergänzt. So bleibt die Handlung verständlich – auch für Opern-Einsteiger.

Oder für Operetten-Einsteiger, denn neben Opern wie „La Bohème“ und „Tosca“ stehen auch Operetten wie „Gräfin Mariza“ oder der „Der Graf von Luxemburg“ auf dem Programm. Besonders eindrucksvoll sind die dreidimensionalen Inszenierungen: Sänger treten durch den Saal, Bühnenbilder reichen bis ins Publikum. Man sitzt mitten im Geschehen.

Barbara Kaliner ist nicht nur Intendantin, sondern auch Regisseurin, Organisatorin, Bühnenbildnerin – und häufig selbst Hauptdarstellerin. „Ich stehe am liebsten auf der Bühne“, sagt sie, „aber ich baue auch gern Kulissen und Kostüme.“ Improvisation gehört dazu: Legendar ist die selbst gebaute Konfettimaschine aus Ventilator und Bratpfanne.

Die Opernfactory ist heute ein kultureller Geheimtipp im Hamburger Osten – mit Besuchern auch aus weiter entfernten Städten. Kaliners Wunsch für die Zukunft: Dass noch mehr Menschen entdecken, welches kulturelle Kleinod direkt vor ihrer Haustür liegt.

Text: Jan Philipp Platenius

OPERNFACTORY HAMBURG

Gründung: 2012; **Leitung:** Barbara Kaliner

Adresse: Ahrensburger Str. 138, Hamburg-Tonndorf

Telefon: 040/67 99 92 30

Internet: <https://www.opernfactory.com/>

Anzeige

ADLER DACHTECHNIK
Sabbel nicht dat geit

- Dacharbeiten aller Art
- Reparatur-Schnelldienst
- Flachdach & Schornsteinanierungen
- 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.

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



Anzeigensonderveröffentlichung

Gutes Aufwachsen

„Wir sind Freunde fürs Leben, das ist ein sehr schönes Gefühl“

15 Jahre ist es her, seit sich Elke Nádas und Talha begegnet sind. Sie als Ehrenamtliche, er als Kind mit schlechten Noten. Was aus den beiden wurde? Ein Student und eine glückliche 76-Jährige.

Elke Nádas erinnert sich gut, wie sie Talha zum ersten Mal gesehen hat. Wie er zu Hause auf der Couch saß und immer wieder „Was soll das!?“ rief. Ein richtiger Störer war der Siebenjährige damals in der Schule, und von Elke Nádas wollte er erst einmal auch nichts wissen. Eineinhalb Jahrzehnte ist das her. Seitdem ist sie an seiner Seite und er an ihrer – den größten Teil seines Lebens.

Getroffen haben sich die beiden im Projekt Yoldaş. Das heißt „Gefährte“ auf Türkisch, und darum geht es auch: Kinder aus türkischsprachigen Familien treffen einen erwachsenen Mentor. Mit dem erkunden sie Hamburg, lesen Bücher oder kochen gemeinsam – und tauchen so in die Lebenswelt des anderen ein. Es geht um echte Neugier und Augenhöhe. Bei Talha hat das gefruchtet. „Ich habe schnell gemerkt, dass das ein sehr

kluges Kind ist, mit dem man über alles sprechen und auch Unsinn machen kann“, erinnert sich Elke Nádas und lächelt. „Als er mir später seine Zeugnisse geschickt hat, waren die so gut, dass ich das erst gar nicht glauben konnte.“

Yoldaş ist eines der vielen Projekte der BürgerStiftung Hamburg.

SO MACHEN SIE MIT

Die BürgerStiftung Hamburg freut sich über alle Spenden für Projekte wie „Yoldaş“. Wenn Kinder zu starken Persönlichkeiten reifen können, ist das gut für uns alle. Jeder Euro zählt. Spenden an: www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden

SIE HABEN FRAGEN?

- **23. Februar, 12-13 Uhr:** Online-Veranstaltung für alle, die sich für ein Ehrenamt interessieren. Mehr dazu unter www.buergerstiftung-hamburg.de/ehrenamt-sema



*Durch dick und
dünn: Elke Nádas
und Talha heute
und damals*

Es zeigt, wie wertvoll die Stiftung ist für die Stadt: Sie unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, gut aufzuwachsen und zu starken Persönlichkeiten zu reifen. Sie bringt Menschen zusammen und eröffnet gerade Älteren neue Wege, sich einzubringen. So macht die BürgerStiftung Hamburg die Stadt zu einem lebenswerteren Ort für alle.

Dabei kann jeder die BürgerStiftung unterstützen – mit Ideen, Zeit oder Geld. Jeder Euro zählt.

76 Jahre alt ist Elke Nádas heute. Talha ist 21, und er studiert. „Wir haben jetzt ein richtig erwachsenes Verhältnis“, sagt die Ehrenamtliche. „Ich kann so viel von ihm lernen. Und durch ihn habe ich immer noch einen Einblick in diese junge Generation.“ Sie sehen sich alle paar Wochen. Diese Begegnungen wollen sie beide nicht missen. „Wir sind Freunde fürs Leben, das ist ein sehr schönes Gefühl.“

BÜRGERSTIFTUNG HAMBURG

Schopenstehl 31, 20095 Hamburg

Telefon: 040/87 88 969 – 60

E-Mail: info@buergerstiftung-hamburg.de

Freie Fahrt im Seniorenalter

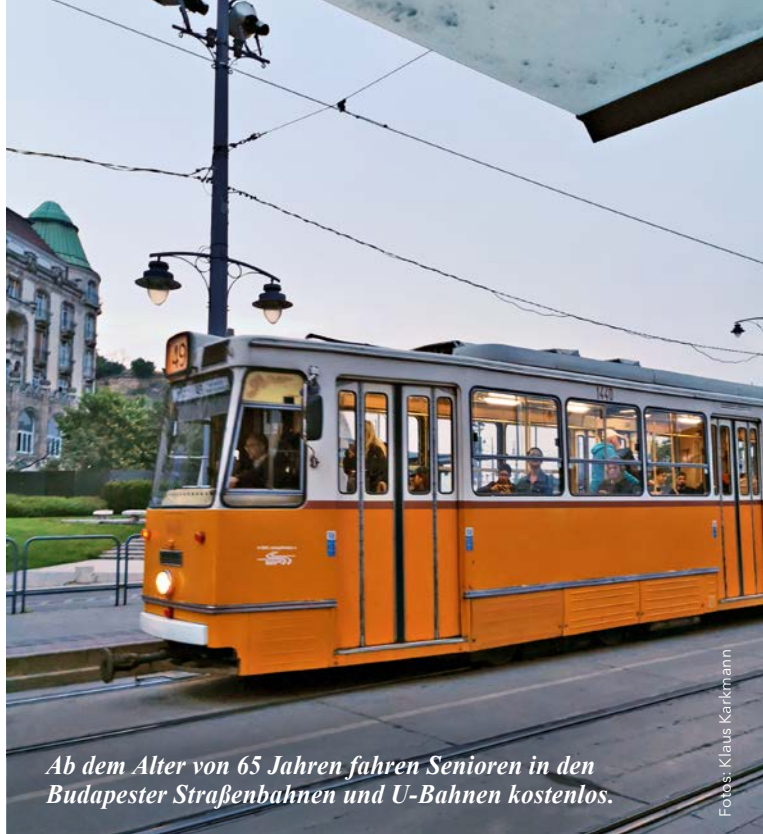
In einigen europäischen Städten brauchen ältere Menschen kein Bahnticket

Diskussionen haben wir genug. In Deutschland wird nach wie vor über den Preis des neuen (bzw. fortlaufenden) Deutschlandtickets debattiert. Wie viel der Senior aus seinem schmalen Geldbeutel in der Stadt für Bus und Bahn lohnen muss, ist immer wieder umstritten. Ob nun 70 Euro, 50 Euro oder nur 29 Euro – zur Kasse gebeten wird er auf jeden Fall. Völlig freie Fahrt für die Generation 65plus scheint dabei keine Alternative zu sein.

Warum nicht? Beispiele aus anderen europäischen Großstädten gibt es. In Budapest (Ungarn) und Prag (Tschechien) ist man da weiter: Der Ausweis zum Nachweis des erreichten Alters (Budapest: 65 Jahre, Prag: 70 Jahre) reicht, damit die Tür der Tram oder des Busses ohne Bezahlung offen steht.

„Ehrlich gesagt, weiß ich auch nicht genau, wie das finanziert wird – eigentlich ist die Stadt Budapest ständig bankrott“, schildert uns Marcel, unser Stadtführer. Der 35-jährige Guide, der aus Leipzig stammt und in Budapest wohnt, liebt die Unkompliziertheit dieses Angebots. „Nach einem Ticket wird jeder, der auch nur etwas älter aussieht, gar nicht erst gefragt. Zur Not reicht der Ausweis zum Nachweis der Überschreitung der Altersgrenze.“

Etwas später gibt es den Oldie-Freifahrtschein in Prag. Mit vollendetem 70. Lebensjahr können bzw. müssen die älteren Mitbürger Prags sich ein Dauerticket mit Lichtbild beschaffen – dann sind Bus und Bahn kostenlos bis zum Lebensende. Gerade in Prag, wo die „Touristenlinie 22“ an der Moldau und an et-



Ab dem Alter von 65 Jahren fahren Senioren in den Budapester Straßenbahnen und U-Bahnen kostenlos.

Foto: Klaus Karkmann

lichen Sehenswürdigkeiten vorbeiführt, ist das eine lohnende Sache. Dementsprechend regelmäßig voll ist die oft alte Tram.

Warum klappt etwas so Einfaches und für die ältere Generation Sinnvolles nicht bei uns? Na ja, Ansätze gab es immer. So schlug einst in Hamburg die CDU altersabhängige Freifahrten vor, fand aber in und außerhalb der Bürgerschaft keine Mehrheiten. Auch die Möglichkeit, den Führerschein gegen ein im Zeitrahmen begrenztes Freifahrtticket einzutauschen – wie es zum Beispiel in der österreichischen Hauptstadt Wien praktiziert wird – war im Gespräch, mehr aber auch nicht.

Die deutsche Bürokratie scheint behäbig, aber das allein ist es nicht. Insgesamt ist der Wille, eine solche Mobilitätsmöglichkeit für einkommensschwache Senioren zu schaffen und insbesondere zu finanzieren (wie es sogar in Ungarn möglich ist), nicht erkennbar. Aber die Wege nach Budapest oder Prag sind weit – für die meisten zu weit.

Text: Klaus Karkmann

Anzeige

DRK Hausnotruf
Hamburg

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

**ERSTER
MONAT
KOSTENLOS**



040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de

Foto: Adobe Firefly

Im vollen Bus ins Blumenmeer

Die SeMa-Fahrt nach Groningen ist ausverkauft

Da darf man ruhig mal strahlen. Natürlich hatte Jan Philipp Platenius, Geschäftsführer des Seniorenmagazins (SeMa), gehofft, dass die Idee mit den recht günstigen Busfahrten gut angenommen wird. Wie sehr die Leser und ihre Freunde die SeMa-Ausflüge annehmen, ist dann aber doch etwas überraschend. Der Bus zum großen Blumenmarkt nach Groningen/NL am Karfreitag, 3. April, ist ausverkauft, es gibt nur noch die Nachrückliste. Und auch die Plätze für die später im Jahr anvisierten Ziele Potsdam, Sønderborg/DK und Rerik/Kühlungsborn sind schon mehr als zur Hälfte belegt. Es scheint so, als wenn etlichen Senioren aus dem Großraum Hamburg einige lustige Tagesfahrten durch den Norden bevorstehen.

Redakteur Klaus Karkmann, der die Busfahrten leiten wird, wundert das weniger. Er weiß aus Erfahrung, dass viele Menschen „im besten Alter“ die Freiheit, die den Teilnehmern an den Zielen gegeben werden wird, lieben. Kein Programm, keine Zwänge, keine falsche Gruppenanhäufungen, jeder lebt seinen



Auf den Straßen von Groningen/NL wird am Karfreitag, 3. April 26, jede Menge Spaß geboten. Eine große Gruppe SeMa-Leser wird dabei sein.

Tag so, wie und mit wem er will – abgesichert durch den Kontakt/Tageszettel.

Schon am Karfreitag sollen die Hanseaten in der Studentenstadt Groningen die Freude spüren, die solche Fahrten machen können. Vielleicht neue Freunde, aber bestimmt Blumen ohne Ende, Massen von Fahrrädern, Straßenmusik. Vielleicht auch einen Genever oder etwas Käse und offene Geschäfte: eben ein Karfreitag der alternativen Art.

Details zur Fahrt erhalten alle, die sich angemeldet haben, an die registrierten E-Mail-Adressen. Rückfragen klären wir zudem beim Infotreffen am 11.2., 15 Uhr, im Brauhaus Speersort. Bitte melden Sie sich auch für das Infotreffen auf <https://sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen> an, damit ich einen entsprechend großen Raum organisieren kann.

Text: Klaus Karkmann

Anzeigen

Weitere Fahrten mit dem SeMa:

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

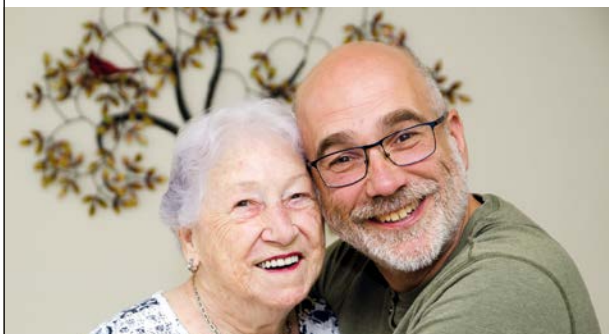
Anmelden können Sie sich unter:

www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen

Dort stehen auch alle weiteren organisatorischen Details. Außerdem überlegen wir, im Winter entweder eine Reise oder einen Monat Wohnen und Leben in der spanischen Sonne in Andalusien mit diversen Ausflügen anzubieten. Bitte geben Sie uns auf www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen bitte auch hierzu eine Rückmeldung, wenn Sie sich dafür interessieren.



Malteser
...weil Nähe zählt



Malteser Hausnotruf

Zuhause sicher fühlen ist Knopfsache.



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

Nutzen Sie unsere Aktionswochen:

0800 9966025

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

malteser.de/hausnotruf



1 Monat kostenlos*

* Gültig bis 28.02.2026 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.
1876 bis 2026

Unsere Mission: Menschlichkeit

MOIN
MENSCHLICHKEIT



Unsere Arbeit verbindet Kompetenz, Nähe und Einsatzbereitschaft: Der DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost bildet Menschen in Erster Hilfe aus, stärkt die Selbstständigkeit im Alter durch Angebote wie den Hausnotruf, unterstützt Menschen ohne festen Wohnsitz und ist im Katastrophenschutz verlässlich einsatzbereit.

Erfahren Sie mehr über unsere Arbeit und Angebote und helfen Sie mit.



Mehr unter: drk-hamburg-nordost.de

Foto: DRK/Willing-Holtz

Engagiert seit 1876

Anzeigensonderveröffentlichung

150 Jahre DRK Hamburg-Nordost - Hilfe, die bleibt

Seit 150 Jahren ist der DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost ein fester Bestandteil des sozialen Lebens in unserer Region. Was 1876 begann, ist heute ein starkes Netzwerk aus Haupt- und Ehrenamtlichen, das Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützt. Viele unserer Angebote richten sich direkt an ältere Menschen sowie ihre Angehörigen. Mit Treffpunkten, dem Hausnotruf und praktischer Alltagshilfe



stärken wir Ihre Selbstständigkeit und Sicherheit – nah, verlässlich und menschlich. Im Jubiläumsjahr möchten wir besonders viel teilen: Informationen, Angebote und Einblicke in unsere Arbeit. Schauen Sie in unseren Treffpunkten oder auf unserer Webseite (www.drk-hamburg-nordost.de) vorbei und entdecken Sie, was wir für Sie bereithalten.

Text: DRK-KV Hamburg-Nordost



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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



**Physiotherapie, Ergotherapie,
Logopädie und medizinische Fitness**

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI

Inhaber Marcin Sieminski

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



Opa Heinz, Enkel Phil und seine Mitgründer präsentieren ihre Erfindung: die STEETS Abstellhilfe. © RTL / Bernd-Michael Maurer



Enkel Phil und Opa Heinz – stolz mit dem Foto ihres Auftritts bei „Die Höhle der Löwen“ (abrufbar bei RTL+)

Anzeigensonderveröffentlichung

Opa (98) und Enkel gewinnen die Herzen eines Millionenpublikums

Wie aus einem Alltagsproblem bei den Großeltern Schritt für Schritt ein Alltagshelfer entstand, der heute tausenden Menschen zu mehr Sicherheit und Selbstständigkeit verhilft.

Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag, die erst auf den zweiten Blick zeigen, wie wichtig sie wirklich sind. Bei Phils Großeltern war es eine immer wieder umkippende Gehstütze. Ein kurzer Moment, in dem die Stütze nicht dort stand, wo man sie braucht – und schon wurde aus einer Kleinigkeit ein echtes Risiko. Denn wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, ist darauf angewiesen, dass die Stütze jederzeit griffbereit und sicher steht – ob zu Hause, beim Arzt oder beim Einkaufen.

Anfangs erschien es wie eine der vielen Unannehmlichkeiten des Älterwerdens. Doch mit der Zeit wurde Phil klar: Hier geht es nicht nur um Komfort, sondern vor allem um Sicherheit, Selbstständigkeit und um die Vermeidung von Stürzen. Die naheliegende Frage lautete: Warum gibt es eigentlich keine einfache Möglichkeit,

eine Gehstütze frei im Raum abzustellen – ohne sie anlehnen oder umständlich ablegen zu müssen? Die Suche nach einer passenden Lösung blieb erfolglos.

Aus dieser Lücke entstand eine Idee. Gemeinsam mit seinen beiden Freunden entwickelte Phil Janßen über vier Jahre hinweg eine Lösung, die genau dieses Problem

IHR LESER-VORTEIL

Exklusiv für die Leserinnen und Leser des SeMa SENIORENMAGAZIN:

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



lösen sollte. Aus der anfänglichen Beobachtung wurde Schritt für Schritt ein durchdachtes Produkt, das heute tausenden Menschen mit Gehstöcken und Unterarmgehstützen den Alltag erleichtert.

Das Ergebnis ist die STEETS Abstellhilfe: ein unauffälliges Zusatzmodul, das Gehstützen mit einem Handgriff frei im Raum stehen lässt und sich beim Weitergehen automatisch wieder einklapp.

Bei der bekannten Gründer-TV-Show „Die Höhle der Löwen“ sorgte diese Idee für große Begeisterung – nicht nur wegen der bewegenden Familiengeschichte und des Auftritts von Opa Heinz, der mit 98 Jahren der bislang älteste Teilnehmer der Sendung ist, sondern vor allem wegen des smarten Alltagshelfers. Star-Investor Frank Thelen brachte es auf den Punkt: „Das ist eine der elegantesten Lösungen, die ich jemals gesehen habe!“

Die STEETS Abstellhilfe lässt sich nachträglich an Gehstützen anbringen und bringt mehr Sicherheit und Leichtigkeit in den Alltag.

ÄLTER WOHNEN

Mit 66 Jahren, da
fängt besond'res
Wohnen an

*Gut versorgt und
bestens aufgehoben
bis ins hohe Alter.*

Als ein Hamburger Verlag die erste Ausgabe der Zeitschrift *Schöner Wohnen* verkaufte, kamen gerade 3726 Hamburger Jungs und Deerns auf die Welt. Heute sind sie 66, so alt wie die Zeitschrift. Und während diese früher Wert auf Design und Deko legte, finden sich heute auch Themen wie „Wohnen im Alter – seniorengerecht einrichten“ oder „Smart Home für Senioren“. Dabei geht es um Hightech fürs hohe Alter: Digitale Sprachassistenten steuern Thermostate oder die Lampe in der Stube, Sensoren am Handgelenk melden Stürze. Geräte erinnern an Tabletten, Video-Türklingeln schützen vor ungewolltem Besuch ...

Älter wohnen geht viele an. Nach den 1960er-Jahren wurde es in den Kreißsälen an der Elbe voller. 2006 berichtete die Tagesschau über Ältere: „Vie-

le von ihnen werden keine Kinder haben, die sie im Alter aufnehmen. Doch die wenigsten wollen ins Altenheim. Deshalb ist klug beraten, wer sich schon früh Gedanken darüber macht, wo er im Alter wohnen will – zum Beispiel in einer Senioren-WG.“

Offenbar haben viele Politiker die ARD-Nachrichtensendung nicht geschaut. Sonst wären sie in der aktuellen Diskussion um Pflege und Rente nicht so überrascht über die Lage der älteren Nation. Prognosen zufolge erreicht Hamburgs Einwohnerzahl bis 2030 erstmals die Zwei-Millionen-Marke. 2030 werden voraussichtlich rund 30 Prozent über 60 Jahre alt sein. Das sind etwa 430 000 Bewohner altersgerechter Wohnformen. Sie sollen sicher und gemütlich sein – hygge, dänisch für „behaglich“, ist kein Privileg der Jugend, sondern gilt auch für Ältere.

Schicker wohnen

In Hamburg gibt es rund 500 Einrichtungen für Senioren – von schicken Residenzen, Alten- und Pflegeheimen, Wohnanlagen für Servicewohnen bis zu Wohngemeinschaften für Ältere und Mehrgenerationenhäusern. Oft stehen Einrichtungen im Blick, die – wie in der „Tagesschau“ – „Altenheim“ genannt wurden. Der Begriff ist Geschichte: Heute heißt es Pflegeheim, Seniorenwohnanlage oder Seniorenresidenz, da „Altenheim“ oft als veraltet empfunden wurde und die unterschiedlichen Hilfen nicht trifft. Im Pflegeheim geht es um die stationäre und kurzzeitige Unterbringung. Früher hieß das: gebrechlich. Heute geht es um würdige Betreuung.

Seniorenresidenzen bieten inzwischen individuelle Wohn- und Pflegeangebote an, die zu dem jeweiligen Bewohner passen.



Sozialverbände fordern hier, dass ein Platz im Heim bezahlbar sein muss – für alle. Der Eigenanteil müsse begrenzt, eine Pflegevollversicherung eingeführt werden, damit beim Umzug nicht die Altersarmut mit einzieht.

Doch die Zahl der Hamburger, die in einem Heim leben, ist recht gering. „Älter wohnen“ findet meist woanders statt. Für Karen Eckert, Referentin Pflege und Senior*innen beim PARITÄTISCHEN Hamburg, sind Barrierefreiheit, eine gute Versorgung, sozio-kulturelle Teilhabe und vor allem die Selbstbestimmung zentrale Punkte für würdevolles Altern und Wohnen. „Die Menschen sollten selbst entscheiden können, welche Wohnform am besten zu ihnen passt. Vor dem Hintergrund zunehmender Altersarmut sehen wir, dass Pflegebedürftige vor den Kosten zurückschrecken. Würdevolles Wohnen darf kein Luxusgut sein. Wir setzen uns dafür ein, dass neben dem Pflegeheim auch alternative, muntere und bezahlbare Wohnformen erhalten und weiterentwickelt werden.“

In Seniorenwohnanlagen ziehen Menschen ein, die noch mobil und munter sind, aber unter ihresgleichen leben und Hilfen genießen wollen, wenn sie erforderlich werden. Hinter dem Programm „Betreutes Wohnen“ stecken die Gedanken an Normalität, Selbstständigkeit und Gemeinschaft. „Altenheim“ klingt nach Wegsperrern, „Seniorenwohnen“ nach Selbstbestimmung, „Seniorenresidenz“ verspricht Komfort. Wer in der Hafencity seinen goldenen Herbst verleben will, kann das neuerdings tun. Alles eine Frage des Geldes.

Ob der Namenswechsel „alter Wein in neuen Schläuchen“ ist, mag jeder selbst entscheiden. Die Politik hat viele Ideen zu Papier gebracht: Der Aktionsplan altersfreundliches Hamburg verzeichnet über 100 Maßnahmen für ein aktives, selbstbestimmtes Leben im Alter – Wohnen, Mobilität, Teilhabe und barrierefreie Infrastruktur, kurze Wege zum Arzt, zum Supermarkt, zur Apotheke, zur U-Bahn ...

Der Senat meint es ernst – und englisch –, wenn er von einer „Age-friendly City“ spricht. Elsa Scholz, Pressesprecherin des Bezirksamts Hamburg-Mitte und zuständig u. a. für Pflegestützpunkte, übersetzt: Wohnungen für Ältere müssen bedarfsgerecht ausgestattet, Umfeld muss barrierefrei und sicher sein. Drum herum müsse es eine „hohe Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum“ geben, fußläufige Nahversorgungsangebote sowie bedarfsgerechte Freizeit-, Lern-, Kultur- und Bewegungsangebote im Viertel. Nötig seien „passgenaue Rahmenbedingungen“, um „auf die Bedürfnisse älterer, einschließlich hochaltriger Menschen sowie Menschen mit Pflegebedarf, einzugehen“.

Kiez is my Castle

Diese Passgenauigkeit ist oft das, was Ältere in ihrem gewohnten Viertel schätzen. My Kiez is my Castle – hier bin ich (alter) Mensch, hier kann ich sein. Das Konzept der „demografiefesten Quartiere“ sieht vor, dass Ältere möglichst lange in der Wohnung, zumindest in der vertrauten Nachbarschaft wohnen bleiben. Dazu gehört auch die Wahrheit, dass „Älter Wohnen“ ein Lebensabschnitt sein kann, der bis in die Zeit von Pflege und Abschied reicht. Daher gehören auch „medizinische wie pflegerische Versorgungsangebote dazu, die neben der 24-stündigen Erreichbarkeit eines Pflegedienstleisters nicht zuletzt auch palliative und hospizliche Angebote gewährleisten“.

Das Alter bringt zwar Erfahrung und Reife – aber eben auch die Einsicht, dass manches nicht mehr so einfach von der Hand geht und das Zipperlein plagt. Und zuweilen schlägt Einsamkeit aufs Gemüt: Fast ein Drittel der Hamburger 65+ lebt allein. Da hilft gemeinschaftliches Wohnen – zum Beispiel in Wohnungen des Eisenbahnbauvereins Harburg eG. Die Wohnungsbaugenossenschaft meldete die erste Senioren-WG in Hamburg-Harburg, so 2021 der EBV-Vorstandschef Joachim Bode. Zwei Männer und fünf Frauen im Rentenalter raufen sich zusammen in der WG „Die Anbandeler“.

Der mobile Pflegedienst kommt nach Hause.



Mit mehreren unter einem Dach wohnen entwickelt sich gerade zu einem beliebten Modell.



Zusammen wohnen

In WGs wie dieser leben Ältere zusammen, teilen Kosten, unterstützen sich, um Isolation zu vermeiden. Noch lockerer und selbstständiger geht es in Seniorenhausgemeinschaften zu: Ältere wohnen in eigenen Wohnungen innerhalb eines Hauses mit Gemeinschaftsräumen. Woanders leben Jung und Alt miteinander – so im „Bärenhof“ in Langenhorn.

Früher bedeutete WG preiswertes Wohnen. Aktuell vermarktet Immoscout WG-Zimmer in Billstedt für 600 Euro, in Harvestehude für 965. Das wirft auch für Ältere die Frage auf: Wer kann sich Wohnen leisten – nicht nur im Heim? Für wen passt ein Umzug, wenn die Treppe im Altbau zum Mini-Kilimandscharo wird?

Die Hamburger Sparkasse meldet: Zwei von drei Hamburgern halten ihre aktuelle (Lieblings-) Wohnung nur eingeschränkt für altersgerecht, weil sie in einem höheren Stockwerk liegt, kein barrierefreies Bad hat oder zu groß geworden ist. Scholz verweist auf das Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung. Es unterstützt Ältere kostenfrei, Stube, Bad und Küche so zu gestalten, dass mit 66 Jahren hier das Leben neu anfängt.

Ein barrierefreies Bad gehört dazu.



Infrastruktur und kurze, gewohnte Wege – einen alten Baum versetzt man nicht.

Babyboomer, also die Generation um 66, bezahlen oft eine geringe Miete, wohnen aber auf großer Fläche und vielfach im Eigentum. Doch viele, vor allem Alleinstehende, rechnen nach, die Dreizimmerwohnung mit Bestandsmiete aufzugeben. Denn: Ein neues Ein- oder Zweiraum-Appartement kostet eventuell nicht nur mehr, sondern liegt dort, wo sich Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen. Das aber passt munteren, mobilen, an Theater, Kiez und Shopping gewöhnten 66-Jährigen nicht in den Kram.

WGs oder alternative Wohnformen könnten die Silver Generation bewegen, zum „Mover“ zu werden – also zum Umzug motivieren. Denn: Das Familienhaus in Niendorf lockt zwar mit kurzem Weg zum Gehege, doch 100 Quadratmeter müssen geputzt und geheizt werden. Einen alten Baum verpflanzt man nicht so leicht.

Text: Dr. Hergen Riedel

Kultur erleben – ganz bequem per Telefon

„Bei Anruf Kultur“ bringt Museen und mehr live ins Wohnzimmer

Wann waren Sie das letzte Mal im Museum oder haben an einem Stadtrundgang teilgenommen, eine Burgruine erklimmen oder sich hinter die Kulissen eines Theaters gewagt? Für viele mag all das lang her sein für andere war es erst gestern so weit. Und das ohne das heimische Sofa verlassen zu müssen. Das bundesweite Angebot „Bei Anruf Kultur“ ermöglicht kulturelle Teilhabe ganz unkompliziert per Telefon – ohne Internet, unabhängig vom Wohnort oder von der Mobilität.

Was ist „Bei Anruf Kultur“?

Die Telefonführungen sind immer live und keine Aufzeichnungen. Deutschlandweit nehmen über 125 Kultureinrichtungen am Angebot teil, Kulturvermittler*innen führen interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer per Telefon durch Museen, Ausstellungen, Gedenkstätten oder kulturelle Einrichtungen. Kunstwerke, Ausstellungsräume oder historische Orte werden dabei vor dem inneren Auge lebendig und anschaulich. Dabei bleibt es nicht bei einem Vortrag: Fragen, Gedanken und Eindrücke der Teilnehmenden sind ausdrücklich willkommen. So entsteht ein lebendiger Austausch, auch ohne vor Ort zu sein.

Wer kann teilnehmen?

Das Angebot richtet sich an alle kulturinteressierten Menschen, besonders aber an Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Seheinschränkungen, Mobilitätsbeeinträchtigungen oder jene, die finanzielle Sorgen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wie funktioniert die Teilnahme?

Die Teilnahme ist denkbar einfach. Das monatlich neu erscheinende Programm (Versand per Post, Newsletter oder abrufbar über die telefonische Hotline unter 040/20 94 04 69) bietet fast jeden Tag eine telefonische Führung.

Interessierte suchen sich ihre Termine aus und melden sich direkt beim Team unter 040/20 94 04 36 oder über die Internetseite www.beianrufkultur.de an.

Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden eine Zugangsnummer. Zum angegebenen Termin wählen sie sich mit ihrem Festnetz- oder Mobiltelefon ein und nehmen gemeinsam mit anderen an der Führung teil.

Die Gespräche finden in kleinen Gruppen statt, so dass eine persönliche Atmosphäre entsteht. Das Angebot ist kostenfrei; es fallen lediglich die üblichen Telefongebühren an.

Ein vielfältiges Programm

Die Themen von „Bei Anruf Kultur“ sind so vielfältig wie die Kulturlandschaft selbst. Von Zeitgeschichte über moderne Kunst bis hin zu Natur- und Regionalmuseen und vielem mehr. Als Beispiel haben wir zwei Termine im Februar ausgewählt, die Ihnen diese Bandbreite deutlich machen:



9. Februar | 17:00 Uhr, Kunsthalle Bremen: „Giacometti. Das Maß der Welt“

Die Ausstellung beleuchtet das Werk des berühmten Schweizer Bildhauers und Malers Alberto Giacometti und präsentiert die erste große Retrospektive in Deutschland seit mehr als zehn Jahren. Von frühen Aquarellen über Werke aus seiner surrealistischen Phase bis hin zu den ikonischen Skulpturen der Nachkriegszeit: Hier wird deutlich, wie er menschliche Figur immer wieder neu vermessen und interpretiert hat.

19. Februar | 16:30 Uhr, Museum am Schölerberg, Osnabrück: „Was haben wir uns dabei gedacht? Die neue Dauerausstellung“

Ein Blick in ein ganz neu aufgebautes Naturkundemuseum: Diese Führung erklärt, wie Ausstellungen entstehen, welche Entscheidungen getroffen werden und wie Wissen für Besucherinnen und Besucher aufbereitet wird. In diesem Fall bestand die einmalige Chance, ein nahezu leeres Haus mit frischen Ideen und tierischen Ausstellungsstücken sowie Planetarium zum Leben zu erwecken.



Kultur, die verbindet

„Bei Anruf Kultur“ zeigt eindrucksvoll, dass kulturelle Teilhabe keine Frage von Mobilität oder Technik sein muss. Das Programm schafft Begegnung, Austausch und neue Perspektiven bequem von zu Hause aus und dennoch gemeinsam. Ein Angebot, das Ohren zum Sehen bringt und Kultur für alle hörbar macht.

Text: Annika Harder

Abkömmling	getäfelter Holzfußboden	Besatzte, verzierte Borte	US-Filmstar (Martin)	Brauch	byzantinische Kaiserin † 1050	Balkanfriedens-truppe (Abk.)	Frauenname	musika-lischer Halbton	Stadt bei Kalkutta (Indien)	Vorname der Nielsen †	früherer dt. Fußballer	geome-trische Figur
Asyl												
dt. Medi-ziner † 1892		griechi-scher Buch-stabe		ver-dorben	Hafen des antiken Roms				Rasen schnei-den		deutsche Vorsilbe	
8				Stil-richtung in der Kunst			Staat in Ost-afrika					
zaubern		europ. Fußball-bund (Abk.)						ägypti-scher Sonnen-gott		Tennis-verband (Abk.)		1
			10	ein Druck-ver-fahren				Füllwort im Rede-fluss			Haar-schnitt (franz.)	
polizei-liche Kontroll-runde		Frauen-klei-dungs-stücke	magische Silbe der Brah-manen					Storch in der Fabel	Bericht (Kw.)	lustiger Unfug		
										7		Desin-fektions-mittel
Bühnen-tanz (engl.)	Wasser-pflanze	Fußball-club in Bochum						englisch: einge-schaltet		orienta-lisches Nomaden-volk	franzö-sisch, span.: in	
			Wichtig-tur, Prahls-hans					frühere span. Gold-münze	Jäger-rucksack			
Abk.: Eislauf-club		Rufname von US-Filmstar Ryan		9							2	
6					Stadt in der Eifel (Nürburg-ring)	Film-licht-emfind-lichkeit	Vorsitz (engl.)	Berg-völker in Laos	Männer-name	'heilig' in span. Städte-namen		Stadt am Meer
Schul-aufsatz		hinteres Schiffs-segel	Attentat							latei-nisch: Gesetze	auf diese Weise	
stark wün-schen		Kurort in Nord-Slowe-nien			Ausruf des Erstau-nens		eine Spitzen-klöppel-technik	Niveau (engl.)				
			4			italie-nischer Sän-ger	lokali-sieren		5		Kosewort für Goethes Mutter	Schmerz-laut
				Abk.: britisch	samt-artiger Pullover				Vorname der Derek	Mantel der Araber		
Flug-zeug-ein-weiser	Südost-euro-päer		3				Speise-fisch					
Im-pression						kre-ti-scher Sagen-könig				Äbtissin in Trier um 800		

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

Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner vom letzten Mal!

[illegible]

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

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

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

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

1. Preis:

Buch „Eine Stadt in Bewegung - Hamburg um 1960“

Die Fotografien aus dem Bildband „Eine Stadt in Bewegung“ zeigen Hamburg um 1960 als Stadt im Wandel. Neue Gebäude und Straßen veränderten rasch das Stadtbild. Der Fotograf Walter Läden (1914–1996) dokumentierte ohne Sentimentalität die moderne, international geprägte Architektur und nutzte sie als Bühne für die neue Vielfalt von Fahrzeugen auf Straße, Schiene, Wasser und in der Luft. Seine Bilder verbinden Formen und Linien meisterhaft und spiegeln den Optimismus des wirtschaftlichen Aufschwungs.



2. Preis:

Buch „Harburg. Das Buch“

Harburg ist echt. Vielfalt und Kontraste liegen in der Stadt und dem Bezirk südlich der Elbe eng beieinander. Dieses Entdeckerbuch lädt dazu ein, Kultur und Natur, Orte für Kinder und Orte des Wissens ebenso wie die vielfältigen Projekte und Initiativen in der Stadt und der Region Süderelbe zu erkunden. Es führt zu den Anfängen im Binnenhafen und in die Geschichte der örtlichen Industrie, zeigt, wie Harburg wohnt, und wirft einen Blick auf die Menschen, die das Leben hier bunt und lebenswert machen.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.junius-verlag.de.

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

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

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 15.02.26 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NEUES AUS DER WELT DER STARS

*Im Winter 1978/
1979 kam die Familie
mit zehn Kindern
nach Hamburg auf den
Campingplatz an der
Kieler Straße. Maite
und Angelo waren noch
nicht geboren.*

DIE KELLY FAMILY –

DAS PHÄNOMEN DER MUSIKGESCHICHTE

Der erfolgreiche und außergewöhnliche Familienclan brachte zwei Jahre nach dem Tod von Vater Kelly gut ausgebildete Solisten hervor, die bis heute große Hallen, Kirchen und sogar Stadien füllen.

Nach einer 24-monatigen Trauerzeit, die auch dem Herausfinden der eigenen Ziele und Wünsche diente, begannen die Kelly-Kinder 2004 ihre Solokarrieren. Es war nicht einfach für jeden Einzelnen, losgelöst von der Familienbande Halt und die passende Musikrichtung zu finden. Besonders litt die damals 22-jährige Maite unter dem Verlust des Vaters und ließ alle wissen, dass nun der Kapitän das Schiff verlassen habe.

Neun der zwölf Kinder von Vater Daniel und seiner ersten Frau Janice (Mutter von Daniel jr., Caroline, Kathy und Paul) sowie seiner zweiten Frau Barbara stehen seit Jahrzehnten erfolgreich in der Öffentlichkeit und begeistern ihr Publikum.



Kathy,

die Drittälteste der Großfamilie, spielte schon als Jugendliche am liebsten Geige, aber auch Akkordeon, Gitarre und perfekt Klavier. Sie absolvierte mehrere Jahre eine Ausbildung zur Opernsängerin und übt auch jetzt noch fast täglich klassischen Gesang. Die Rolle der

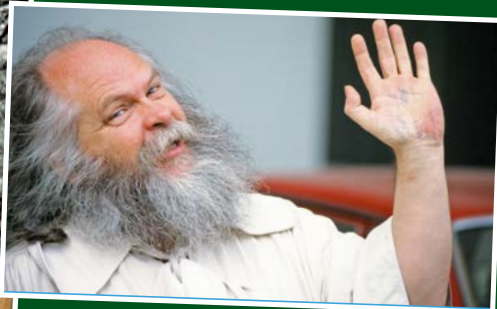
Turandot aus Puccinis Oper, die sie perfekt am Klavier spielen und vom Blatt singen kann, würde sie gern einmal auf einer Opernbühne aufführen. Sie liebt aber auch Gospelgesang und populäre Musik.



Paul, der jetzt seinem Vater sehr ähnelt, erlernte nach seinen Auftritten mit der Kelly Family den Beruf des Kochs, den er in Frankreich einige Jahre ausübte. Jetzt wohnt er mit seiner Frau und den sieben Kindern in Irland. Viele eigene Bienenvölker liefern den Honig – auch zum Verkauf. Ab und zu ist Paul bei Konzerten der Familie dabei. Er singt und spielt auch seine selbst gebauten historischen Instrumente, wie u. a. die Drehleier.



Im Wohnraum des Busses – Weihnachtsstimmung mit Musik. Dan Kelly unterrichtete seine Kinder selbst.



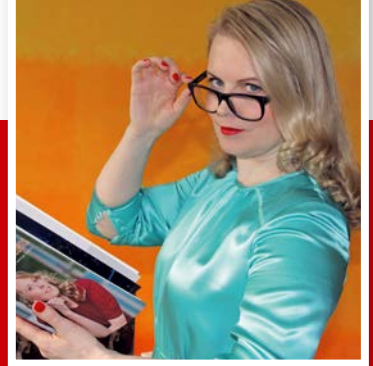
Papa Kelly schrieb sich manchmal Stichworte in seine Hand – hier 1988 in Essen. Eine Unterkunft fand die Familie mit diesem Holzhaus. Es wurde 1980 für einige Zeit in Hamburg zur Verfügung gestellt.

John

war Gitarrist und Schlagzeuger und neben Paddy auch der Leadsänger der Familie. Später fand er mit seiner spanischen Ehefrau, der Sängerin Maite, die perfekte musikalische Hälfte zu dem Duo der Classic-Rock-Band „Elfenthal“, die sich auch auf mittelalterliche Musik spezialisierte und 2026 wieder das deutsche Publikum mit Konzerten erfreuen wird.



Patricia legt sich auf keine Musikrichtung fest. Sie schreibt und singt ihre Titel in einer Mischung aus Pop, Folk und Balladen.



Jimmy

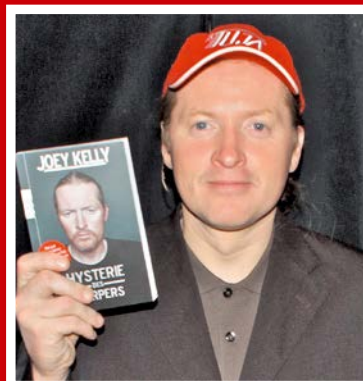
begeistert schon seit vielen Jahren mit seinem zwölfköpfigen Street-Orchester das Publikum mit fröhlicher irischer Folkmusik. Dabei kommt auch der Humor nicht zu kurz. Die Begeisterung für seine Entertainer-Qualitäten und die fröhliche Musik des Orchesters drückt das Publikum mit stehenden Ovationen und langen Zugaberrufen aus. Ab Dezember 2026 stehen die Tourneetermini zu



„Jimmy Kelly & The Street Orchestra – Celebrate a Kelly Christmas!“ fest und sind jetzt schon buchbar.

Joey

singt ab und zu bei Auftritten mit einigen seiner Geschwister und spielt dabei E-Gitarre. Den Schwerpunkt legt er auf seine sportlichen Leistungen und die Motivationsvorträge, die er unterhaltsam und informativ gestaltet.



Michael Patrick,

früher als Paddy bekannt und der Schwarm vieler weiblicher Fans, zog sich nach dem Tod des Vaters 2003 in ein Kloster in Frankreich zurück. Er durchlebte nach dem Druck des Ruhms eine Sinnkrise. Der Frontman der Kelly Family suchte nach innerem Frieden, Spiritualität und einer neuen Identität. Sieben Jahre lebte er als Mönch. Schon länger ist er sehr erfolgreich als Musiker, Sänger und Songschreiber. Wegen seiner Auftritte mit der Friedensglocke und der Schweigeminute, die er gemeinsam mit dem Publikum gestaltet, lieben ihn seine Fans besonders. Paddy schrieb im Alter von 15 Jahren den Erfolgstitel „An Angel“ zum Gedenken an seine verstorbene Mutter. Dieses Lied wurde damals zuerst von dem elfjährigen Angelo gesungen.



NEUES AUS DER WELT DER STARS

Nach einer längeren Pause das Comeback bei Florian Silbereisen im März 2017 in der TV-Sendung „Schlager-countdown“ mit Kathy, John, Jimmy, Patricia, Joey und Angelo.



Maite spielte früher Bass, tanzte und sang mit ihrer Familie. Seit Jahren ist sie sehr erfolgreich als Schlagersängerin und füllt mit ihrer Musik ganze Arenen. Ab dem 3. März 2027 startet ihre große Tournee „Unverschämte Kelly – die Tour meines Lebens“ in Wetzlar, die in viele Städte führt. In diesem Jahr gibt sie im Sommer Open-Air- und Festivalkonzerte.

Angelo, der Jüngste, kam nur elf Monate nach dem Tod von Mutter Barbara zur Welt. Sie wusste, dass sie krankheitsbedingt sterben würde und verzichtete auf eine lebensrettende Chemotherapie, die die Ärzte ihr empfohlen hatten, weil sie durch diese Entscheidung das Leben ihres achten Kindes retten wollte. Deswegen bekam der letzte Sohn auch den Namen Angelo. Er wurde ein sehr erfolgreicher Sänger und Schlagzeuger. Noch bis 2023 erfreute er mit seiner Frau und den fünf Kindern das Publikum hauptsächlich mit irischen Liedern als „Angelo Kelly and Family“. Für 2026 hat Angelo die „Ready to Rock“-Tour geplant – mit zahlreichen Terminen quer durch Deutschland.



Einige Jahre stand Angelo mit seiner Frau Kira und den fünf Kindern Gabriel, Helen, Emma, Joseph und William auf den Bühnen in Deutschland.



Diese drei Kelly-Kinder stehen nicht mehr in der Öffentlichkeit

Daniel jr., der Erstgeborene, kam 1958 mit einer geistigen Behinderung auf die Welt. Ab Ende 1978 war er in der Obhut seiner Familie, auch in Hamburg, aber nie bei Auftritten dabei. Er starb 2017.

Caroline Kelly, die Zweitgeborene, sang und spielte bis 1982 Gitarre und Akkordeon bei den Auftritten mit ihren Eltern und Geschwistern. Danach zog sie sich aus dem Rampenlicht zurück und lebte wieder in ihrem Geburtsland Amerika. Sie erlernte den Beruf der Krankenschwester,

auch um den älteren Bruder zu pflegen. Ab und zu kommt sie nach Deutschland, um ihre Familie zu besuchen.

Barby, das viertjüngste Mitglied, wurde 1975 geboren. Sie sang und tanzte temperamentvoll bei den Auftritten der Großfamilie und spielte mehrere Instrumente. Ab 1999 litt sie an einer psychischen Krankheit und zog sich zurück. Am 15. April 2021 starb sie im Alter von 45 Jahren an einer Lungenembolie.

Text: Marion Schröder

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:

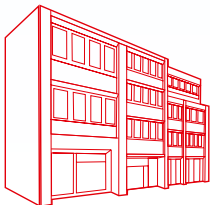
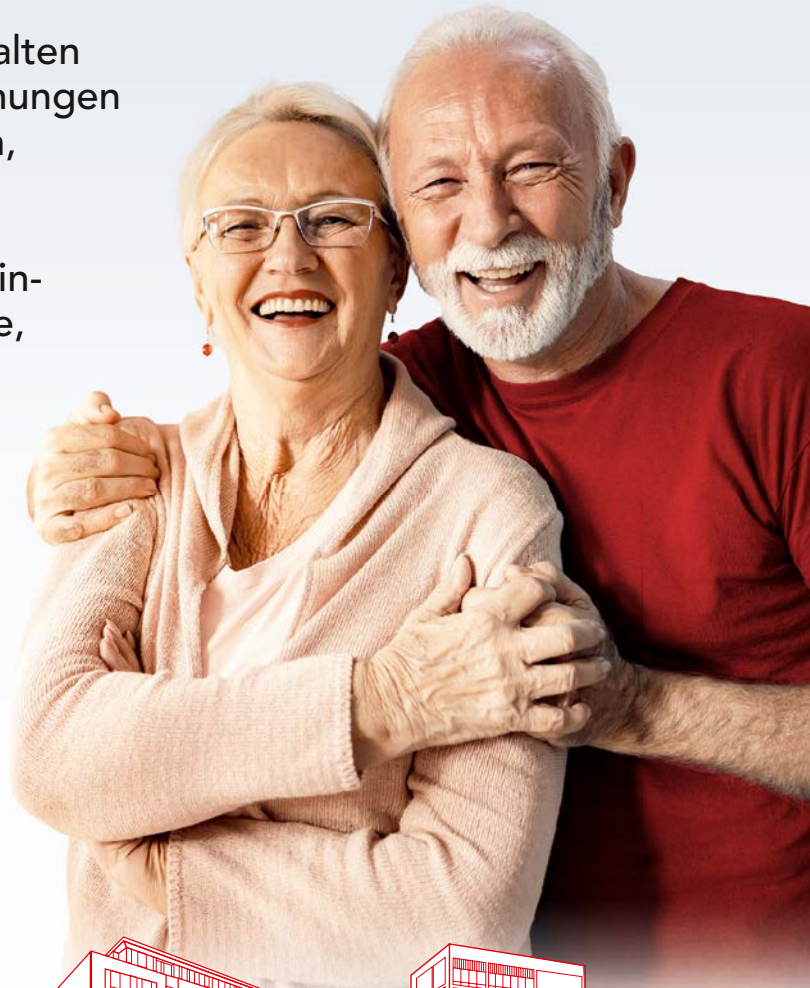
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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.

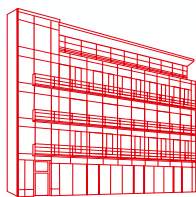
Ihr M2 Team



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

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat kombiniert sie winterliche Zutaten mit frischer Leichtigkeit.



mit
Sabine Mehl

Grünkohl-Salat

Fruchtiger Salat mit Granatapfel und Pink Grapefruit.

ZUTATEN:

für die Kartoffelnocken

- 1 ½ kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- etwa 3 EL Speisestärke
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

für den Grünkohlsalat

- 500 g Grünkohl
- 1 Pink Grapefruit
- 1 Granatapfel

- 1 rote Zwiebel
- 1 Bourbon-Vanilleschote
- 2 TL Senf, z. B. Dijon-Senf
- 2-3 EL Mango-Fruchtaufstrich ohne Stücke
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

AUSSERDEM

- etwa 40 g Butter
- 100 g Speck- oder Schinkenwürfel

ETWA 6
PORTIONEN,
60 MIN.

Gelbe Linsensuppe

mit Mandeln und Schafskäse – perfekt für kalte Tage oder einen schnellen, nahrhaften Lunch.

ZUTATEN:

- 200 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ¼ l Gemüsebrühe
- 200 g rote Linsen
- 200 g Fetakäse oder Hirtenkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Zitronensaft
- 50 g gemahlene Mandeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 g Crème fraîche Classic

ETWA 6
PORTIONEN,
20 MIN.

ZUBEREITUNG:

Vorbereiten

Kartoffeln schälen, evtl. waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zubereiten

Brühe mit den Linsen, Kartoffeln und Knoblauch erhitzen und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. weich kochen. Inzwischen Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Kurkuma, Zitronensaft und Mandeln hinzugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche unterrühren. Die Suppe mit Schafskäse und Schnittlauchröllchen anrichten.



ZUBEREITUNG:

Kartoffelnocken selber machen

750 g Kartoffeln schälen, evtl. waschen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. 750 g Kartoffeln schälen und mit einer Haushaltsreibe fein reiben. Geriebene Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, damit sie nicht braun werden. Gekochte Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die geriebenen Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. Die Kartoffeln mithilfe eines Tuchs auspressen, Flüssigkeit ebenfalls auffangen und zu der anderen Abtropfflüssigkeit geben. Speisestärke, 1 gehäuften TL Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Die aufgefangene Flüssigkeit vorsichtig abgießen, sodass die abgesetzte Stärke übrig bleibt. Diese ebenfalls zu den Kartoffeln geben, und alles gründlich miteinander vermengen.

Mithilfe von 2 Esslöffeln Nocken aus der Masse formen, dabei die Löffel immer wieder in Wasser tauchen. Nocken in Salzwasser etwa 5 Min. leicht kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel heraus-

nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Grünkohlsalat zubereiten

Grünkohl verlesen, waschen und nur die feinen gekräuselten Blätter ohne Blatt- rispen und Stängel abtrennen. Blätter am besten in einer Salatschleuder trocken schleudern. Grapefruit und eine Granatapfelhälfte auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Vanilleschote längs halbieren, und das Mark herauskratzen. Zwiebel, Vanillemark, Senf, Mango-Aufstrich, Salz, Pfeffer und Öl zum Saft geben, und alles gut mit einem Schneebesen verrühren. Dressing abschmecken, mit Granatapfelkernen und Grünkohl vermischen und durchziehen lassen.

Kartoffelnocken anbraten

In einer beschichteten Pfanne Butter zerlassen und die Kartoffelnocken darin rundherum knusprig braun anbraten. Zum Schluss die Speckwürfel hinzufügen und mit anbraten. Grünkohlsalat zusammen mit den Kartoffelnocken anrichten und servieren.



Kaffee-Creme

Mit espressopulver und frischer Sahne zauberst du im Handumdrehen eine leichte Kaffee-Creme, die verführt.

ZUTATEN:

Kaffee-Creme

- 250 ml kalte Milch
- 100 g kalte Schlagsahne

- 1 TL Instant-Espressopulver
- 1 Pck. Dr. Oetker Paradiescreme des Jahres „Cappuccino Style“

Kaffeesahne

- 100 g kalte Schlagsahne

- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

- 1 TL Instant-Espressopulver

Zum Verzieren

- einige Dr. Oetker Feine Mokkabohnen

ETWA 4-6
PORTIONEN,
20 MIN.

ZUBEREITUNG:

Kaffee-Creme zubereiten

Kalte Milch, kalte Schlagsahne und espressopulver in einen Rührbecher geben. Cremepulver hinzufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Alles etwa 3 Min. auf höchster Stufe cremig aufschlagen.

Die aufgeschlagene Kaffee-Creme in Gläser füllen.

Kaffeesahne zubereiten

Kalte Schlagsahne mit Vanillin-Zucker und espressopulver steif schlagen und auf die Kaffee-Creme geben. Die Kaffee-Creme bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Kaffee-Creme garnieren

Die Kaffee-Creme vor dem Servieren mit Mokkabohnen garnieren.

Ringen um die Wurst

oder was Europa zutiefst bewegt

Wiener heißen in Wien Frankfurter. Grenzübergreifend waren sie schon ein beliebter „Snack“ – lange bevor „Snack“ erfunden wurde.

Deutschland ist Weltmeister – unangefochten liegt das Land der Dichter und Denker mit weit über 1500 verschiedenen Wurst-Varietäten an der Spitze aller wurstenden Nationen. Dicht gefolgt von den Franzosen, den unbestrittenen Käseweltmeistern. Lange vor der Erfindung von Kühltechnik gelang es mit Salzen, Räuchern oder Trocknen von Fleisch, die wichtigste Proteinquelle unserer Vorfahren, haltbar zu machen. In 2024 verzehrte jeder „Statistik-Deutsche“ 53 Kilogramm Fleisch – rund die Hälfte davon als Wurstwaren.

Eine Frau lehnt sich auf

Über Jahrzehnte war es ruhig im Reich der Schnitzel, Würste und Schinken. Das änderte sich, als Fleischersatzprodukte sich zu einem interessanten Markt entwickelten. Einen Markt mit Zukunftspotenzial. Denn bereits heute verzichten rund 10 Prozent der Deutschen auf den Konsum von Fleisch. Was für die Lebensmittelindustrie ganz besonders interessant ist, es sind vor allen Dingen junge Leute. „Du möchtest häufiger oder komplett fleischlos essen und suchst hochwertige vegane Produkte, die dir den Verzicht auf vertraute Leckereien wie Schnitzel und Wurst leichter machen? Dann sind vegane Fleischalternativen von der Rügenwalder Mühle genau das Richtige für dich. Entdecke die große Vielfalt des veganen Sortiments – und der Umstieg wird zum Kinderspiel.“ So wirbt ein führender Anbieter von Fleischalternativen auf seiner Internetseite. Ein „Kinderspiel“?

„Nicht mit mir“, sagte sich die 1982 in Toulouse in Frankreich geborene Getreidebäuerin Céline Imart und wurde aktiv.

Große Politik

Würde Céline Imart noch auf dem Hof ihrer Familie Mais anbauen, dann wäre ihr Veto ungehört verhallt. Tatsächlich sitzt sie aber seit 2024 im Europaparlament in Straßburg, ist Republikanerin und damit in der gleichen EVP-Fraktion wie die CDU/CSU. Der starke Arm der Französin erreichte, dass das Parlament am 7. Oktober 2025 darüber abstimmte, ob Schluss ist mit dem Kinderspiel. Ganz konkret: Zukünftig sollen Bezeichnungen wie „Burger“, „Wurst“ oder „Schnitzel“ für Produkte, die nicht aus Fleisch bestehen, in der EU verboten werden.



Minister und Metzgermeister Alois Rainer, CSU, begrüßt seinen Vorgänger und Vegetarier Cem Özdemir von den Grünen.



Helmut Kohl war indirekt Vorreiter des vegetarischen Gedankens. Fast jeder Staatsbesuch bekam „Saumagen“ mit dem unverzichtbaren Anteil an Kartoffeln – früher Esskastanien – serviert. Ob er auch diese Spezialität meinte, als er sagte: „Wir wollen und dürfen niemals aus den Augen verlieren, dass wir in Europa vor allem eine Werte- und Kulturgemeinschaft bilden ...“?

Die Würfel sind gefallen

Die Parlamentarier in Straßburg sahen das Wohl der Fleischerzeuger und der Konsumenten bedroht. Für das Verbot fleischähnlicher Bezeichnungen für vegane Produkte gab es 355 Jastimmen und 247 Neinstimmen sowie 30 Enthaltungen. Von den deutschen EU-Abgeordneten stimmten 20 dafür und 61 dagegen. Innerhalb der deutschen EVP-Sektion gingen die Meinungen auseinander. Für ein Verbot waren alle AfD-Abgeordneten. Eine deutsche Verbotsbefürworterin, die auf Anfrage des SeMa Stellung bezog, ist die Juristin Marion Walsmann (CDU) aus Thüringen. Hier (leicht gekürzt) ihre Begründung:



SeMa: Die Verbraucher haben sich seit Jahren an die Fleisch-Analogbezeichnungen für fleischfreie Produkte gewöhnt. Besteht nun aus Ihrer Sicht ein Regelbedarf?

Marion Walsmann: Ich bin der Meinung, dass Schnitzel, Bratwurst oder Burger genau das beinhalten sollten, womit wir sie kennen und lieben gelernt haben: Fleisch. Wer vegetarische oder vegane Lebensmittel essen möchte, darf das gern tun. Aber ich verstehe veganes oder vegetarisches Essen als eigenständige Kategorien, nicht als Ersatz für Fleischprodukte. Das sollte sich auch in der Namensgebung wiederfinden.

SeMa: Wenn ja, müsste sich das Europaparlament nicht auch mit Scheuermilch, Katzensungen, Fleischtomate etc. beschäftigen?

Marion Walsmann: Natürlich nicht. Man findet sicher Dutzende Beispiele, die ähnlich zweideutig sind. Aber die „Veggie“-Abstimmung war vor allem den französischen Abgeordneten wichtig. Man kann darüber diskutieren, ob so etwas in Zeiten großer Krisen sinnvoll

ist. Mein Standpunkt ist: Wenn ich zu einer Abstimmung gebeten werde, sehe ich es als meine Pflicht an, im Sinne meiner Wählerinnen und Wähler abzustimmen. Wichtig ist jetzt, dass wir uns wieder den großen Themen unserer Zeit zu widmen. Und das tun wir.

SeMa: Mediziner und Umweltschützer sind sich einig, dass ein ständig steigender Fleischkonsum weder für die Gesundheit noch für die Umwelt gut ist. Teilen Sie diese Auffassung?

Marion Walsmann: Ich teile die Auffassung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dass Fleisch in Maßen zu essen sei. Was mir nicht gefällt, ist den Genuss von Fleisch generell zu verteufeln. Denn wir dürfen nicht vergessen, dass Fleisch viele B-Vitamine, wichtige Mineralstoffe wie Eisen sowie hochwertige Eiweiße enthält. Der Umweltaspekt ist ebenfalls zu beachten. Ich empfehle daher immer Fleisch sowie Obst und Gemüse aus der Region zu kaufen. Das stärkt die regionale Wirtschaft und spart CO₂.

Und nun Sie

Was den Abgeordneten recht ist, das ist auch jedem Bürger billig. Es darf diskutiert werden. Denn das letzte Wort ist noch nicht gefallen. Darüber entscheiden die Regierungen der 27 EU-Mitgliedstaaten mit. Der Bundesminister für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat Metzgermeister Alois Rainer ist zum Beispiel gegen ein Verbot. Eine markante Differenzierung gibt es längst: die Mehrwertsteuer für vegane Fleischalternativen beträgt 19 Prozent – die für Fleischprodukte lediglich 77 Prozent „Honi soit qui mal y pense – Verachtet sei der, der Böses dabei denkt.“ Aber welche Bezeichnung ist nun verbraucherfreundlicher: „pflanzlicher Proteinfladen nach paniertem Vorbild“ oder „Veggi-Schnitzel“? Könnte es zur Unterscheidung ausreichen, längliche vegane Fleischersatzprodukte „veggi VVurst“ zu nennen?

Text: Franz-Josef Krause



Ahle Wurst und Stracke – für viele Hessen Heimat, die man essen kann. Ein Veggi-Pendant ist noch nicht in Sicht.



Hülsenfrüchte können beim Eiweißgehalt locker mit Fleisch mithalten. Sie sind Ausgangsprodukte für Fleischalternativen. Von links: grüne Erbsen 21 %, rote Linsen 27 % und Sojabohnen 36 % Eiweiß. Nicht sie, sondern die Vielzahl von Zusatzstoffen auf dem Weg zur Fleischalternative werden hinterfragt.

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Wie wichtig ist sie in unserem Alltag?

Gesundheit ist der größte Reichtum“, sagte schon der römische Dichter und Epiker Vergil (auch Virgil), der vom Jahr 70 vor bis 19 vor Christi lebte. Gilt dies nicht bis heute? Neuerdings wird dieser Reichtum deshalb als „Statussymbol Gesundheit“ formuliert. „Gesundheitskompetenz“ umfasst das Wissen, die Motivation und unsere Fähigkeit, maßgebliche Gesundheitsinformationen zu suchen, zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und auch im Alltag anzuwenden. Es geht also darum, uns im besten Sinne gesund zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und sie, in allen Lebensphasen, aber besonders im Alter, zu bewältigen. Doch ‚gesundheitlicher Analphabetismus‘ kennzeichnet gegenwärtig den Allgemeinzustand eines großen Teils der deutschen Bevölkerung. Nur 44 Prozent haben ein Wissen, das dem zugänglichen Wissensstand unserer Gesellschaft entspricht (laut „Ärzteblatt“ vom 9.10.2025). Mehr als 50 Prozent unserer Bevölkerung nehmen ihr Gesundheitswissen und seine Anwendung nur als sehr eingeschränkt oder unzureichend wahr (laut Robert Koch-Institut Berlin und dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Köln). Darunter fallen besonders Ältere, chronisch Kranke und Menschen mit einem niedrigen Bildungs- und/oder Einkommensstatus. Dabei können hier Wissens- und Informationssendungen im öffentlich-rechtlichen Rundfunk und Fernsehen Abhilfe schaffen: Etwa Sendungen wie „Visite“ (NDR), „DOC Fischer“ (WDR) und „ARD Wissen“. Das dort wöchentlich seriös präsentierte Wissen rund um die Gesundheit, und wie sie (wiederzuerlangen ist, motiviert uns, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und damit neue Kräfte zu entfalten: durch mehr Informiertheit, eine Haltung der Entschlossenheit, selbst entwickelte, zu einem passende Rituale und eine Portion Mut, Hoffnung und Zuversicht. Abzusehen möchte ich von sogenannten Informationsquellen in den sozialen Medien wie oberflächliche Influencer-Kanäle, von Werbeträgern gesponsert, oder verdeckte Aufklärungsartikel, die eigentlich geschickte Werbebotschaften für bestimmte Produkte sind, und oftmals völlig wirkungslos schnelle Gesundung oder stabile Gesundheit versprechen. Auch in populärwis-



Eugen Roth (1895–1976)

formulierte folgenden humorvollen Spruch:

**„Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit, b) der Tod.
Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,
uns zwischen beiden in der Schweben.“**

senschaftlichen Fachbüchern, auf seriösen Gesundheitsseiten im Internet, in Fachzeitschriften oder der „Apotheken- Rundschau“ werden alle wichtigen Fragen zur Gesundheit einem breiten Publikum zur Verfügung gestellt. Vorteil: Man kann diese in seinem eigenen Tempo lesen und auch wiederholt lesen!

In den nächsten Ausgaben des SeMa werde ich zu den wichtigsten Themen, die unsere Gesundheit und damit auch Ihre „Gesundheitskompetenz“ ausmachen, Informationen und Tipps geben: gesunde Ernährung, körperliche Fitness, mentale Fitness, Immunfitness, erholsamer Schlaf, Stress und Entspannung. Ich möchte Ihnen nahebringen, wie Sie Gesundheits- und Krankheitssymptome deuten, Gesundheitsinformationen in den sozialen Medien, die Sie manchmal überfluten, werten und einordnen können, Impfentscheidungen besser treffen und wie Sie über die Bedeutung des für Sie richtigen Sports und Ihrer alltäglichen Bewegungsaktivitäten Bescheid wissen. Gesundheit ist in vielen Bereichen beeinflussbar, und Sie selbst haben einen entscheidenden Anteil daran, Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. diese Schritt für Schritt wiederzuerlangen.

Text: Rudolf F. 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 –

Suche Freundin 80+ f. eben-
solche in Eppendorf. **Chiffre**
261203

Ein fröhliches weibliches
Wesen wünscht sich einen
niveauvollen Herrn, der mit
mir den Rest des Lebens ver-
bringen möchte. Bin 80 J.,
jünger aussehend, 164 cm, 60
kg, noch fit, beweglich, möch-
te noch viele schöne Jahre er-
leben. **Chiffre 261204**

Suche Female zw. Ende 60–
Anfang 80 f. kleine Hilfen +
Gesellschaft. Handy: **0176/**
48 32 07 87, nach Eppendorf
+ f. Konzerte. **Chiffre 261205**

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. **01521/440 16 44**

Ich will Schokolade UND
einen Mann mit Herz! Le-
bendige, spontane Frau, veg,
64 J., sucht positiv eingestell-
ten und offenen Nichtraucher
(60 bis max. 70 Jahre alt) für
eine langfristige Beziehung
auf Augenhöhe mit Nähe,
aber auch Freiraum. Lachen,

kuscheln wie auch tiefsinnige
Gespräche gehören für mich
dazu. Wäre schön, wenn der
Mann Interesse an Kultur,
gesellschaftspolit. Themen
und sozialem Engagement
hätte und Menschen mag.
E-Mail: offen.lebendig@
gmx.de

Nette Sie, 74 J., 160/schlank,
sucht netten, sympathischen
Ihn bis 78 J.. Lass uns das Le-
ben noch gemeinsam gestal-
ten und genießen. Wenn Sie
sich angesprochen fühlen,
freue ich mich über eine
Nachricht unter **Telef.-Nr.**
0162/902 43 50.

Neues Jahr – neues Glück.
Welche Frau in den 60ern
möchte liebevollen, interes-
santen Mann (Witwer) in den
70ern kennenlernen? Freue
mich auf Zuschriften. **Chiffre**
A260006

Er, 61, sportl. schlank, sucht
Gleichgesinnten Ihn für lust-
volle erotische Momente. Dis-
kret + rücksichtsvoll. E-Mail:
willisport@gmx-topmail.de

Suche Mann, 70–99, nett,
lustig, mit Haus, Garten, ver-
mögend etc. Ich, w, 1,62, mit
Herz, mag Kino, Tanzen,
Autos, gerne Weltreise.
Hongkong-Fan. SMS/Tel.:
0157/36 40 10 62

Aktive Sie, Anf. 70, NR,
schlank, modebewusst, ge-
erdet u. modeorientiert, freut
sich über Zuschrift von einem
symp., gepflegten u. gebilde-
ten Herren passenden Alters,
geistig u. körperlich fit, mit
sportlicher Figur und guten
Umgangsformen, für gem.
Freizeitgestaltung u. kulturelle
Interessen. Raum HH-
Nordost. **Chiffre A260001**

**Gemeinsam das Leben ge-
nießen!** Ich, w, bin schlank,
motorisiert, mag die Natur,
das Meer, E-Bike fahren. Su-
che Partner für ein gemeinsa-
mes Leben. **Tel.: 0174/**
790 16 14

Er, 64, 1,65, sucht eine Part-
nerin für Freundschaft, mit
Interesse für Mode, Sport,
Zweisamkeit und alles
Schöne im Leben. **Chiffre**
A260002

Attr. Mann su. attr. Partnerin
zw. 60 u. 70 für Kultur, Tanz
u. Reisen u. vielleicht noch
mehr – gemeinsames Leben.
Chiffre A260003

87-jährige Christin, vital,
auslandserfahren, wünscht
mit emotionaler Intelligenz
eine harmonische Freund-
schaft mit tiefgläubigem
Christen. Bild erwünscht.
Chiffre A260004

– FREIZEIT –

„Tanzen!“ Wir, fitte Seniorin-
nen, tanzen in Lokstedt. Fol-
klore, Standard, Latein in of-
fener Runde ohne Partner.
Dienstags 14:30 bis 15:45 Uhr.
Tel.: 0176/4125 45 41

Gedächtnistraining. Nette
Gruppe sucht noch Teilneh-
mer/-innen. Freitags 10:30–
12 Uhr. **Tel.: 040/60 44 28 80**.

Spielgruppe 65+ gesucht.
Wer hat Lust, 2 x im Monat
„Rommé“ + andere Spiele zu
spielen? In Bramfeld/Wands-
bek + Umgebung. Ich freue
mich auf Euch. **Makiko39@**
gmx.net.

Qigong im Einklang mit der
Natur im Westen von Ham-
burg. Alle Qigong- und natur-
begeisterten Menschen will-
kommen, ab Frühjahr drau-
ßen. **Tel.: 01522/**
199 64 04, alexandrasoop@
gmx.de

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

Ich, Monika, 75 J., suche
selbstbestimmt Herzmenschen
in Lurup, gerne ungeimpft.
Handy: 0152/23 45 77 78.

Fortsetzung 7

Anzeige




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.

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

Möbelhaus Deubelius

1 x wöchentlich gemeinsam kochen + 1 x Spieleabend u. a.

70+, w, sportlich, vielseitig interessiert, möchte nicht mehr alleine in Konzerte, Kino, Theater, Spaziergang. Wem geht es genauso? Ich lebe im Hamburger Westen. **Chiffre A260005**

Sie, 75, sucht weibl. Bekannte f. Gespräche, Spaziergang, u. ähnl. Unternehmungen. **Handy/SMS: 0157/74 26 44 06**

– IMMOBILIEN –

Seniorenbetreuerin (60) m. ruhigem Hund sucht kl. Wohnung in Eidelstedt u. U., gerne mit Sen.-Betreuung im Haus, evtl. auch befristet. Nur seriöse Angeb., **Tel.: 0157/34 31 50 77**

Suche Eigentumswohnung von privat. 2–3 Zimmer, 45–79 m², in Hamburg. **Tel.: 0176/6728 6233**

Anzeige



Kunsthandel Helmrich

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

Zugewandte u. rücksichts-volle kfm. Ang., 60+, w, NR, keine eigenen Tiere, wünscht sich ruhige, helle 2-Zi-ELW mit Blick ins Grüne. Liebe Tiere und Gartenarbeit. **Tel.: 0151/59 42 34 85**

Verkaufe eine 2-Zi.-EG-ETW in Pi., von/an privat, ca. 62 qm zzgl. 18 m² sonnige S/W-Terr., bezugsf., Preis: 295 000,- €. **Tel.: 0162/663 02 83** oder **E-Mail: wohnung.pi@freenet.de**

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

Kellenhusen - Ostseebad, 4-FeWo-Haus, Bj. 1982.

70 qm, 2 x 40 qm, 30 qm. Strandnah, Grundstück 700 qm + Garage + Gartenhaus + Pkw-Stellplätze, von privat. **0175/73 80 700.**

– SUCHE –

2-Pers.-Haushalt in HH-Niendorf sucht deutschspr. Putzhilfe. 4–6 Stunden im Monat, vormittags. Gute Bezahlung. Danke für eine kurze Info. **E-Mail: ewienkopp@yahoo.com**

Wegwerfen ist zu schade! Technikfreund sucht Plattenspieler, Tonband, Musikalien u.ä. Ich schaffe Platz in Ihrem Keller. Gerne anfragen. **Tel.: 040/369 396 54**

Suche jemanden, der einmal wöchentlich für mich einkauft. Nähe Hagenbecks Tierpark. **Tel.: 040/540 43 37**

– SONSTIGES –

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 „Papierkram“, bringt gemeinsam mit Ihnen Ordnung und Struktur in Ihre persönlichen Unterlagen, Akten und Dokumente, ggfs. Erstellung eines Notfallordners. Rufen Sie mich gerne an! Raum Hamburger Westen, **Tel.: 040/24 88 09 54.**

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

bei Onlinebestellungen. Diskret & zuverlässig. **Tel.: 0176/31 15 87 48**

MAKLERIN i. R. berät und unterstützt Sie bei allen Immobilienangelegenheiten. **Tel.: 040/84 30 24 71.**

Windows 11 – Upgrade oder neuer PC nötig? Wir helfen kompetent und sicher • Senior Media Care • **Tel.: 040/2 261 51 55 • info@senior-media-care • www.senior-media-care.de**

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

Astrologie und Kartenlegen von privat. **Tel.: 040/691 22 34**

Freitags Technikkurse für Senioren. Geduldig erklärt – ohne Fachwörter. Fragen jederzeit erlaubt. Kleine Gruppen. Anmeldung telefonisch. Technik-Support. **Tel.: 0151/14 37 62 62**

Ich biete Ihnen technische Unterstützung an. Geduldig, ohne Fachbegriffe erkläre ich alles rund um Handy, PC, TV und Drucker. Im Bereich Hamburg. **Tel.: 0151/14 37 62 62**

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

Anzeige





Gemeinsam in den neuen Lebensabschnitt: am besten mit VON POLL IMMOBILIEN!

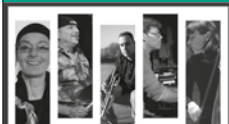


Partner-Shop Hamburg - Alster-Ost
Papenhuder Straße 27 | 22087 Hamburg
T.: 040 - 41 34 63 30 0
hamburg.alster-ost@von-poll.com
www.von-poll.com/hamburg-alster-ost

Antworten auf Chiffre-Anzeigen senden Sie bitte **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag** an:

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

Veranstaltungen in der Parkresidenz



A TRIBUTE TO THE BLUE NOTE ERA



Foto © Blue Note



Foto © Paulina Hollbreich

• Di., 03.02.26, 19 Uhr - **Blue Note: „A Tribute to the Blue Note Era“**

In Sextett-Besetzung mit drei Bläsern werden die großartigen Kompositionen von Wayne Shorter, Miles Davis, Horace Silver, Herbie Hancock, Wes Montgomery und weiteren Zeitgenossen der atmosphärisch sehr inspirierenden 1960er-Jahre-Epoche des Blue Note Labels zelebriert. Blue Note wurde von zwei jungen Männern in New York gegründet, die von den Nationalsozialisten als Juden verfolgt wurden und aus Deutschland fliehen mussten. Eintritt: 20 €.

• Di., 10.02.26, 19 Uhr - Foto-Vortrag von Reinhard Albers: „Mittel- und Nordportugal“

Die Mitte und der Norden Portugals haben im Gegensatz zum teilweise schon vom Massentourismus überrollten Süden des Landes noch viel von seinem ursprünglichen Charakter bewahren können. Das gilt auch für die Handelsmetropole Porto, immerhin die zweitgrößte Stadt des Landes. Die malerische Altstadt Ribeira darf sich sogar mit dem Titel Weltkulturerbe schmücken. Eintritt: 15 €.

• Di., 17.02.26, 19 Uhr - **Musical Highlights: „See You Tonight“**

Die Sopranistin Stella Motina und der Tenor Gevorg Aperants zusammen mit der Pianistin Vera Bogdanchikova laden Sie herzlich zu einer faszinierenden musikalischen Reise ein! In die Welt, wo die elegante Oper und das beschwingte Musical sich auf derselben Bühne treffen, ergänzt durch bekannte Filmmusik, Operette und neapolitanische Lieder. Eintritt: 20 €.



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

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

SIE BEZIEHEN PFLEGEgeld? SIE BENÖTIGEN EINE BERATUNG NACH §37.3?

**KEIN PROBLEM – DAS ÜBERNEHMEN WIR
GERN FÜR SIE – KOSTENLOS!**

Damit erfüllen Sie die Vorgaben des Gesetzgebers und bekommen außerdem noch Tipps, die die häusliche Pflege erleichtern sowie viele Informationen über die Leistungen der Pflegekasse. Dazu gehören zum Beispiel Umbaumaßnahmen, die Verhinderungspflege oder der Entlastungsbetrag.



Und Sie können Ihre ganz persönlichen Fragen zum Thema „Pflege“ zu stellen. Wir nehmen uns gern Zeit für Sie.



P·T·W PFLEGETEAM

Wir beraten Sie in ganz Hamburg!

Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin!
Per Telefon – 41 11 99-0 oder im Internet
unter www.ptw-pflegeteam.de



PTW Pflegeteam · Halenreihe 42 · 22359 Hamburg



KLEINANZEIGEN-COUPON ODER: WWW.SEMA-SENIORENMAGAZIN.DE/KLEINANZEIGEN

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

[illegible]

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

Name/Adresse/Tel./E-Mail:

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

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

IBAN:

Unterschrift:

- ☐ **Private Anzeige**
15 € inkl. MwSt.
bis zu 6 Zeilen,
je weitere Zeile 2,50 €
- ☐ **Chiffre-Anzeige**
30 € inkl. MwSt.
bis zu 6 Zeilen,
je weitere Zeile 2,50 €
- ☐ **Gewerbliche Anzeige**
15 € + MwSt. **pro Zeile**

- ☐ Bitte von meinem Konto nach SEPA-Richtlinien abbuchen*
- ☐ Barzahlung (Betrag anbei) keine Briefmarken

Einsenden an:
**Senioren Magazin
Hamburg GmbH**
Postfach 761007
22060 Hamburg oder:
[www.sema-seniorenmagazin.de/
kleinanzeigen](http://www.sema-seniorenmagazin.de/kleinanzeigen)

Einsendeschluss für die
Oktober-Ausgabe: 10.02.26

Die Versendung der Antwort auf Chiffre-Anzeigen erfolgt jeweils am 15. und am 30. des Monats, in dem das Heft erscheint. Später eingehende Antworten können wir aufgrund des hohen Aufkommens leider nicht mehr entgegennehmen.

Die positive Wirkung des Küssens auf Glück, Stressabbau und Beziehungspflege



Autorin Ulrike Zeitlinger hat mit ihrem Buch einen Streifzug durch die Welt des Kusses geschrieben.

„Kiss me, Baby!“ – so heißt Ulrike Zeitlingers neues Buch, und doch geht es darin um weit mehr als ein Lippenbekenntnis. Ihr Essay ist eine kleine Kulturgeschichte des Küssens, eine Reflexion über Nähe, Rituale und das, was Menschen wortlos verbindet. Leserinnen und Leser jenseits der 65 lädt er ein, ein vertrautes Thema mit wachem Blick neu zu entdecken.

Der Kuss als Kulturtechnik

Zeitlinger beschreibt den Kuss nicht als bloß privaten Moment, sondern als kulturhistorische Praxis: von antiken Darstellungen über höfische Etikette bis zu Filmklassikern. In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln verknüpft sie romantische, politische und komische Aspekte – und spricht jene an, die mit Kinoküssen unter dem Sperrsitz und ersten Fernsehromanzen aufgewachsen sind.

Zwischen Biologie und Lebenskunst

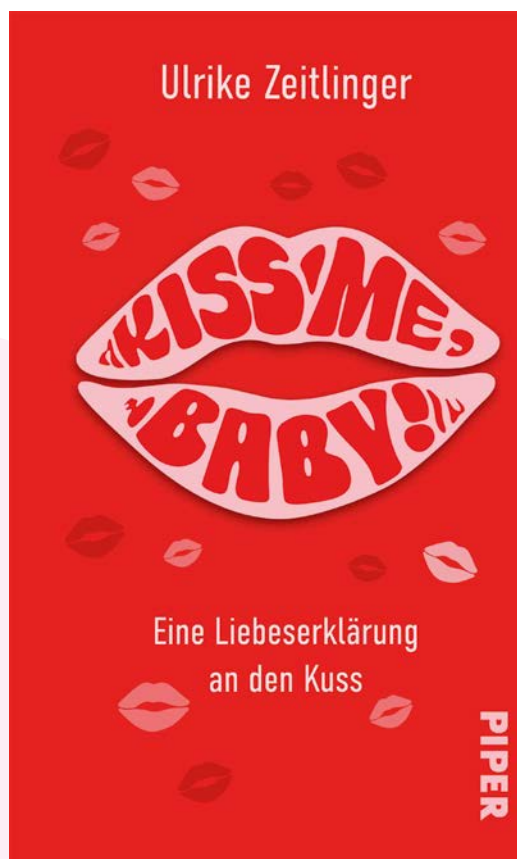
Woher kommt der Kuss, was geschieht im Körper, welche Rolle spielen Geruch, Erinnerung, Sympathie? Zeitlinger streift Forschung und Biologie, bleibt aber immer nah am Alltag. Ein Kuss, zeigt sie, verändert Herzschlag und Stimmung, lässt Beziehungen wachsen – oder zerbrechen. Dabei schreibt sie über Lebenskunst, nicht Laborwerte: über das Gestalten von Nähe im Laufe der Jahre.

Respekt vor Erfahrung

Erfrischend ist, dass das Buch ältere Leserinnen und Leser ins Zentrum rückt. Es widmet

FUNFACT:

Während körperliche Schönheitsideale im Laufe der Zeit immer wieder wechselten (egal ob Curvy-Look, Kim-Kardashian-Po oder Size Zero), waren volle und sinnliche Lippen immer en vogue.



Ulrike Zeitlinger: „Kiss me, Baby!“ Piper Verlag. ISBN: 978-3-492-07368-4, erschienen am 9. Januar 2026.

sich Küssen im langen Zusammenleben, in Pflegebeziehungen, nach Krankheitsphasen. Zeitlinger schreibt ohne Jugendjargon, ernst und zärtlich zugleich. Ihr Blick: Der Kuss bleibt kein Privileg der Jugend, sondern gewinnt mit den Jahren an Tiefe.

Stil und Zielgruppe

Die Sprache ist klar, feuilletontauglich, mit feinem Humor – nie belehrend, nie süßlich. Die kurzen Kapitel laden zum Blättern und Wiederkehren ein. Manche Themen, etwa gesellschaftliche Normen, bleiben nur angerissen, doch Zeitlinger setzt bewusst auf Zugänglichkeit statt Theorie.



FAZIT

„Kiss me, Baby!“ ist kein Fachbuch, kein Ratgeber, sondern ein kluges, leichtes Nachdenken über eine alltägliche Geste. Für Menschen jenseits der 65 ist es eine anregende, gelegentlich tröstliche Lektüre: Es ruft Erinnerungen wach und zeigt, wie wandelbar Nähe und Liebe sind. Wer Zärtlichkeit und Respekt als Haltung versteht, wird sich verstanden fühlen – und vielleicht feststellen: Küssen verlernt man nicht.

Text: Corinna Chateaubourg



SMARTPHONE, TABLET & COMPUTER: NEU GEKAUFT – UND DANN?

Warum die richtige, sinnvolle Einrichtung entscheidend für Sicherheit und Freude an der Technik ist.

nigen Handgriffen lässt sich dies alles anpassen – so wird das Display übersichtlich und gut lesbar.

• Einfach zu finden – einfach zu bedienen

Moderne Geräte bieten unzählige Funktionen – doch nicht alles ist sinnvoll oder notwendig. Eine vernünftige Einrichtung bedeutet: unnötige Apps entfernen, wichtige Funktionen gut sichtbar platzieren und den Startbildschirm übersichtlich gestalten. So findet man alles Wichtige – ohne langes Suchen.

• Datensicherheit ist notwendig

Ihre Haustür lassen Sie ja auch nicht unverschlossen. Eine gute Einrichtung schützt mit sicheren Einstellungen, verständlichen Warnhinweisen und klaren Regeln, worauf man achten sollte. Sicherheit schafft Vertrauen – und nimmt die Angst vor der Nutzung.

• Geduldige Erklärung statt Technik-Latein

Die beste Einrichtung nützt wenig, wenn niemand erklärt, wie alles funktioniert. Wichtig ist eine verständliche Einführung – Schritt für Schritt, in ruhigem Tempo und ohne komplizierte Begriffe. Erst wenn man weiß, was man tut, nutzt man Technik auch gern und selbstständig.

Unser Fazit:

Digitale Geräte sind kein Selbstläufer. Schnell gekauft heißt nicht automatisch gut nutzbar. Erst eine vernünftige, sichere und individuell angepasste Einrichtung macht Smartphone, Tablet und Computer zu wertvollen Begleitern im Alltag. Wir helfen Ihnen dabei – von der Auswahl über die Einrichtung bis zur geduldischen Schulung bei Ihnen zu Hause. Damit moderne Technik nicht verunsichert, sondern unterstützt und Freude macht.

Rufen Sie uns an, wir beraten kostenlos und unverbindlich.

Text: Oliver Kühl

Viele von Ihnen besitzen ein Smartphone, ein Tablet oder einen Computer. Oft wurde das Gerät schnell gekauft – als Geschenk von Kindern oder Enkeln oder aus dem Wunsch heraus, „mit der Zeit zu gehen“. Doch dann folgt die Ernüchterung: Das Gerät macht nicht, was es soll, ständig ertönen Meldungen und man weiß nicht, was wichtig ist. Eine gute, seniorengerechte Einrichtung macht den entscheidenden Unterschied.

• Große Schrift, klare Anzeige und leichte Bedienung

Viele Geräte sind ab Werk nicht auf ältere Augen eingestellt. Kleine Schriften, schwache Kontraste und komplizierte Menüs erschweren die Nutzung unnötig. Mit we-

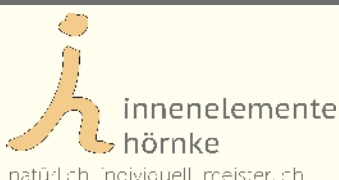


Oliver Kühl • Senior Media Care • Wir helfen Senioren in der digitalen Welt
Beratung • Beschaffung • Einrichtung • Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause
Infos und Angebot unter: Tel. 040/22 61 51 55 • info@senior-media-care
www.senior-media-care.de

Foto: Oliver Kühl, Freepik

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

Anzeige

Armut? Krankheit? Pflegefall?

**Wir schützen Sie vor den
Folgen sozialer Härte!**

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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



Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD

Aktiv im Rentenalter



Foto: Pixabay

2026 könnten viele der über 300 000 Hamburger Altersrentner*innen mehr netto vom Netto bekommen. Zum einen erfolgt im Juli die jährliche Rentenerhöhung – gerechnet wird derzeit mit einer Anpassung um rund 3,7 Prozent –, zum anderen soll die „Aktivrente“ künftig ermöglichen, dass Ruheständler*innen ihre finanzielle Situation aufbessern können.

Eine wesentliche Neuerung im Bereich Rente ist das sogenannte „Aktivrente“-Gesetz. Seit dem 1. Januar 2026 ermöglicht es Rentner*innen – zusätzlich zum Rentenbezug – bis zu 2000 Euro monatlich

steuerfrei hinzuverdienen. Aber: Begünstigt sind nur Löhne aus nicht selbstständiger, sozialversicherungspflichtiger Arbeit. Selbstständige, Minijobs, Beamte und andere Gruppen sind ausgeschlossen.

Der Steuerfreibetrag gilt zusätzlich zum regulären Grundfreibetrag – es wird also keine Steuer fällig, wenn man unter den 2000 Euro bleibt. Aber: Sozialversicherungsbeiträge (Kranken- und Pflegeversicherung) fallen weiterhin an. Und das Gesetz gilt erst ab Erreichen der Regelaltersgrenze – nicht früher. Für den Jahrgang 1959 liegt diese derzeit bei 66 Jahren und 2 Monaten. Für jeden Geburtsjahrgang danach erhöht sie sich um jeweils zwei Monate, bis alle ab Jahrgang 1964 mit 67 Jahren regulär abschlagsfrei in Rente gehen können. Worauf noch zu achten ist: Die Steuerbefreiung kann nur in einem einzigen Arbeitsverhältnis angewendet werden. Der Höchstsatz von 2000 Euro gilt monatlich und kann nicht auf einen anderen Kalendermonat übertragen werden.

Ein Beispiel: Eine Angestellte arbeitet nach Erreichen der Regelaltersgrenze weiter und verdient monatlich 1800 Euro brutto zur Rente dazu. Mit der Aktivrente müsste sie auf diese 1800 Euro keine Lohnsteuer zahlen. Je nach Steuerklasse und Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung, die der Arbeitgeber einbehält, hätte sie monatlich zirka 200 bis 300 Euro mehr im Portemonnaie als ohne Aktivrente.

Klaus Wicher: „Die Aktivrente entlastet den Geldbeutel etwas – zumindest bei denen, die im Rentenalter noch in der Lage sind zu arbeiten. Ich halte es aber für einen großen Fehler, Selbstständige außen vor zu lassen. Und klar ist: Arbeiten im Alter darf keine Notlösung sein, wenn die Rente nicht reicht. Wir brauchen endlich für alle eine Rente, von der man wirklich leben kann. Das muss politisch Priorität haben.“

Text: Nicola Timpe/SoVD

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

Anzeige

Johann-Strauß-Gala

14.02.26 und 29.03.26 um 15.00 Uhr

OPERN factory

Ahrensburger Str. 138
22045 Hamburg-Tonndorf

Preis: 23,00 Euro

67 999 230 oder

www.Opernfactory.com



Inh. Cecile Gryselka
DIE HAUSRÄUMER
Räumung + Umzug + Wertanrechnung

Haushaltsauflösungen
aus Leidenschaft –
seit 28 Jahren Ihr
zuverlässiger Partner!

Scholtzstr. 9 • 21465 Reinbek
Tel.: 040 - 711 43 440
www.die-hausraeumer.de

Für Sie da:
Mo. bis Fr.: 9:00 – 16:30 Uhr

Singen macht glücklich

Nicht nur beim beeindruckenden „Heaven can wait“-Chor können ältere Menschen singen und Spaß haben. Und auch nicht jede und jeder möchte gleich singend auf die große Bühne. Dass Singen aber glücklich macht, ist erwiesen. Es wirkt wie ein natürliches Antidepressivum, baut Stress ab, wirkt lebensverlängernd.

In dem Buch „Vom Glück, im Chor zu singen“ von Stefan Moster (Insel Verlag) kann man viel über Chöre, ihre gesellschaftliche und emotionale Wirkung, erfahren. In Deutschland gibt es 60 000 Amateurchöre, und es werden immer mehr: Vom andächtigen Männergesangsverein bis zum fröhlichen queeren Vokalensemble singen sie vom Oratorium bis zum Ständchen. Stefan Moster, aufgewachsen „in einer Familie, in der man dem Chorgesang gar nicht entkommen konnte“, widmet sich in seinem Buch vielen Facetten, die das Buch so spannend und interessant machen: Politisches, Gesellschaftliches und Musikalisches rund um Chöre breitet Stefan Mosters wie einen Fächer auf und sorgt an so mancher Stelle für ein Aha-Erlebnis.

Chöre gibt es viele in Hamburg. Hier nur eine kleine Auswahl bzw. Anregungen für Chöre, in denen man kostenlos mitsingen kann:

Jeden zweiten Donnerstag im Monat gibt es in Horn ein „Offenes Singen“. Der Februartermin findet am 12. von 18:00 bis 19:00 Uhr statt. Veranstaltungsort: Am Stadtteilhaus, Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, 22111, Hamburg.

In Eppendorf singt einmal wöchentlich der Anscharchor in der „Wäscherei“ der Stiftung Anscharchöhe (Tarpenbekstraße 107). Es ist ein Chor für alle im Quartier: inklusiv und generationsübergreifend. Unter der Anleitung von Susanne Hilbert wird montags von



18 bis 19:30 Uhr ein buntes Repertoire gesungen. Der Zugang ist barrierefrei. Singerfahrung oder Chorpraxis ist nicht nötig,

es steht die Freude am gemeinsamen Singen im Vordergrund. Für Rückfragen: susanne.hilbert@t-online.de.

Die Seniorenkantorei der Blankeneser Kirche am Markt (Mühlenberger Weg 64a) ist der Gemeindechor für Sängerinnen und Sänger ab etwa 60 Jahren und besteht seit 1979. Kantor Eberhard Hasenfratz leitet den Chor. „Wir studieren meist zwei Oratorien oder Requiens pro Jahr ein“, sagt er. „Gern in Begleitung mit dem Blankeneser Orchesterprojekts (BLOP).“ Dazu kommen die Gestaltung von Gottesdiensten und Probenstage mit geselligem Beisammensein. Auch

weltliche Chorliteratur singen die begeisterten Sängerinnen und Sänger. Dass die Freude am Singen im Mittelpunkt steht, merkt man allen Beteiligten an. Neue Mitglieder sind willkommen. Die Proben finden jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr im Gemeindehaus statt. Kontakt: eberhard.hasenfratz@blankeneser-kirche.de.

Mit kleinem Beitrag gibt es den Verein älter & besser, der an verschiedenen Standorten in der ganzen Stadt Seniorenchöre pflegt (Hamm, Langenhorn, Altona, Bergedorf, Eppendorf, Winterhude). Alle singen a cappella Musik aus allen Zeiten und Genres. Chorerfahrung und Notenlesefähigkeit werden nicht vorausgesetzt. Jeder Standort hat sein eigenes „Gesicht“ – von Swing und Soul über Klassik bis hin zum Volkslied. Informationen gibt es unter info@aelter-besser.de.

Text: Stephanie Rosbiegal

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

Mo., 02.02.26

11 Uhr: Wii-Sport im SieNa

Sich regen bringt Segen: Spaß und Bewegung beim gemeinsamen Bowling in lustiger Runde, immer montags, kostenfrei.

16:30 Uhr: Smartphone-Sprechstunde im SieNa

Erfahrene Digitalmentoren helfen bei Fragen zum Umgang mit Smartphones und Tablets, immer montags, kostenfrei, SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57.

Di., 03.02.26, 18:30 Uhr

Kulturkreis Walddörfer

Moderiertes Konzert: L'amour et le printemps.

Mi., 04.02.26, 10:00 Uhr

Workshop Senioren: KI im Alltag nutzen

Wir probieren alles gemeinsam Schritt für Schritt aus. Vorkenntnisse sind nicht nötig. VHW-Senior*innen-wohnanlage, Dortmunder Straße 19, 22419 Hamburg.

Mi., 04.02.26, 17:00 Uhr

Was kommt bei Demenz auf uns zu?

Infoabend Demenz: Lesung & Ihre Fragen. Lesung von Ina Riechert, Fragen mit Maren Birke. Ort: Haspa, Eppendorfer Marktplatz 5. Anmeldung: www.martinierleben.de

Fr., 06.02.26, 19:00 Uhr

Bayoogie Masters - Blues und Boogie

Bayoogie Masters mit Alex Meisen, Christian Christl & Special Guest Georg Schroeter. Freizeitzentrum Schnelsen.

Fr., 06.02.26, 19:00 Uhr

Bayoogie Masters - Blues und Boogie

Special-Guest: Georg Schroeter, Blues Piano aus Kiel. Hervorragende handgemachte Musik aus Blues und Boogie Woogie Piano.

Mo., 09.02.26, 18:30 Uhr

Kulturkreis Walddörfer

Junge Musikakademie Hamburg, Konzert junger Talente.

Di., 10.02.26, 11:00 Uhr

Stricken und Häkeln für den guten Zweck

Einmal im Monat strickt und häkelt eine Gruppe für Neugeborene u. Obdachlose, immer am 2. Di. im Monat, kostenfrei, SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57.

Mi., 11.02.26, 15:30 Uhr

Spaß am Tischtennis (indoor)

Drei Stunden Spaß und Bewegung beim Tischtennispielen im SieNa, immer am zweiten Mittwoch des Monats, kostenfrei, SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57.

Fr., 13.02.26, 18:00 Uhr

Vernissage von PAAK und MORETTO3

„mehr*wert ... oder: ist das eine Illusion????“ von PAAK

und MORETTO3 in Galerie Morgenland, Sillemstr. 79, 20257 HH, bis 1.3., Geöffnet Fr. + Sa. 16-18, So. 11-13 Uhr.

Sa., 14.02.26, 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 Hamburg.

Mi., 18.02.26, 19:30 Uhr

Kulturkreis Walddörfer

Nasim Welller, Lichtbildvortrag: Projekt „Stadtcuratorin Hamburg“ – Kunst im Stadtraum Hamburg.

So., 22.02.26, 11:00 Uhr

26. Kunsthandwerkermarkt

Von 11:00–16:30 Uhr. Es gibt Kaffee und Kuchen. **Eintritt frei.** Berenberg-Gossler-Haus, Niend. Kirchenweg 17, 22459 Hamburg.

Mo., 23.02.26, 18:30 Uhr

Kulturkreis Walddörfer

Vortrag/Lesung/Gespräch: „Move on up“ – vom Straßenkind in Nairobi zum Lehrer in Hamburg. Eine Erfolgsgeschichte.

Mi., 25.02.26, 17:00 Uhr

Woll-Treff für Jung und Alt im SieNa

Offener Strick- und Häkel-Treff für Anfänger und Fortgeschrittene, immer am vierten Mitt-

woch des Monats, kostenfrei, SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57.

Fr., 27.02.26, 19:30 Uhr

Krimioper: Schüsse vor Shanghai

Witzig und voller Überraschungen – eine Opern-Krimi-Komödie, die Sie so schnell nicht vergessen werden! Opernloft – Van-der-Smissen-Straße 4, 22767 Hamburg.

Sa., 28.02.26, 19:00 Uhr

Kabarett: Spottlichter: Spott.Licht.an

Rasant und amüsant. VHS-Zentrum Berner Heerweg 183 – an der U-Farmsen. Karten zu 15 € unter www.eventim.de und Abendkasse

Sa., 28.02.26, 19:30 Uhr

Krimioper: Schüsse vor Shanghai

Witzig und voller Überraschungen – eine Opern-Krimi-Komödie, die Sie so schnell nicht vergessen werden! Opernloft – Van-der-Smissen-Straße 4, 22767 Hamburg.

Sa., 07.03.26, 10:00 Uhr

TIPP

Seniorenmesse

7. März 2026, 10–15 Uhr, Seniorenmesse im Elms-horner Rathaus, Schulstraße 15–17. Aussteller aus der Region informieren an mehr als 30 Ständen über Produkte und Dienstleistungen für Senior*innen. **Eintritt kostenlos.**

Anzeige



PFLGEWERK HAMBURG AMBULANT

beraten · pflegen · helfen

in Bahrenfeld, Wandsbek und Umgebung

- Grundpflege, Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung nach §37.3 SGB XI
- Sozialberatung (inkl. Klärung der Kostenübernahme)

Wir beraten, Sie entscheiden.

Versorgungsgebiet **Bahrenfeld**

Johann-Mohr-Weg 2 | 22763 Hamburg

☎ 040 / 88 16 99 87

Versorgungsgebiet **Wandsbek**

Ahrensburger Str. 95 | 22041 Hamburg

☎ 040 / 88 16 99 87



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



Jetzt kostenlosen Kennenlernetag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLGEWERK HAMBURG gGmbH

