

SeMa

+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**
GRATIS ZUM MITNEHMEN



**Unsere Nachbarn,
unsere Geschichten**

**Thomas Gerstenberg –
der Käsespezi**



BürgerStiftung Hamburg

Gutes Aufwachsen

„Unser Geld wird Gutes tun.“



Gesundheit & Fitness

Das Phänomen Schlaf

Schlaf ist etwas sehr Individuelles.



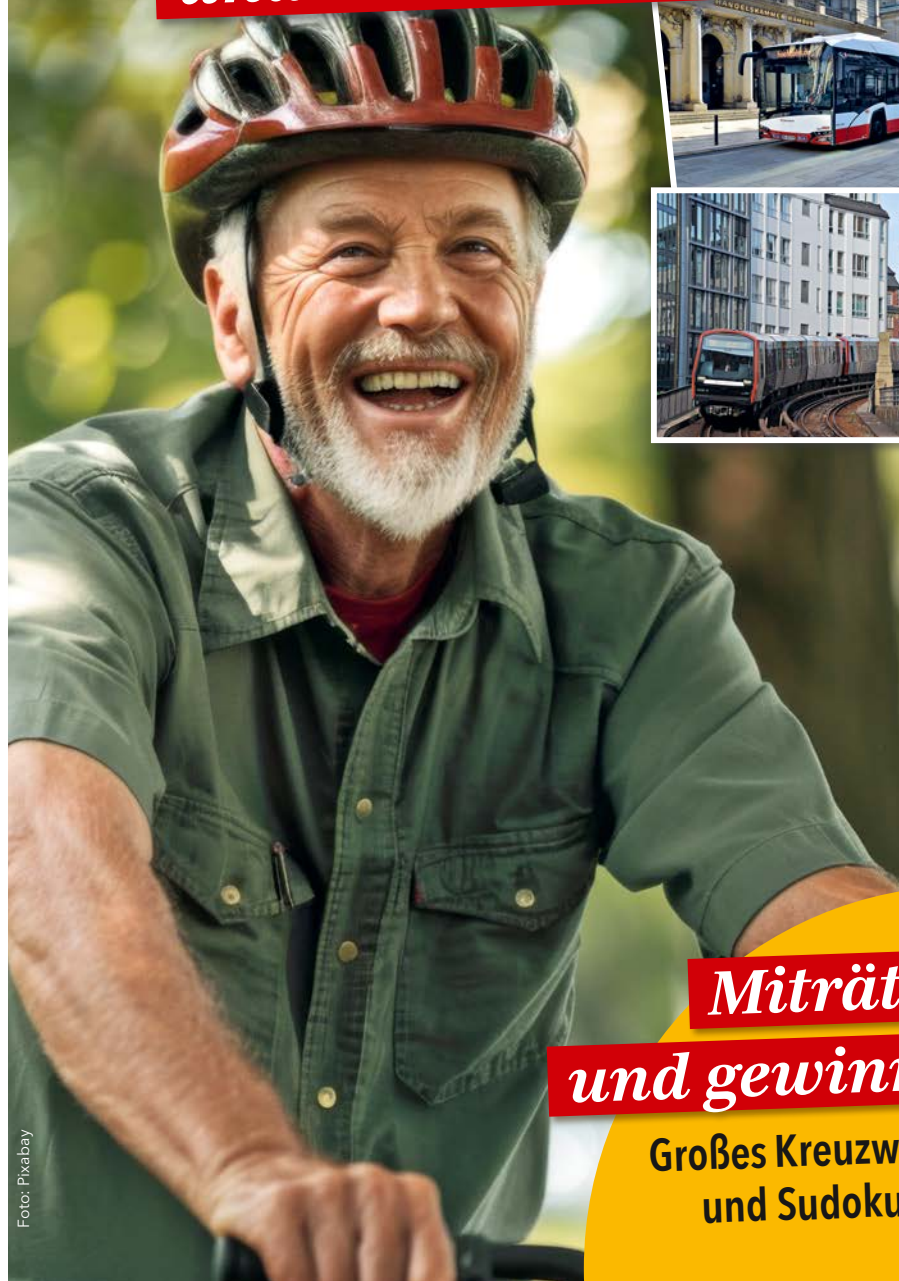
Neues aus der Welt der Stars

Das Akkordeon –

Instrument des Jahres 2026

MOBILITÄT

**So viele Jahre unterwegs –
und immer noch nicht satt**



**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



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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wieder schreibe ich, Anfang Februar, das Vorwort, und wieder schneit es. Ich wusste gar nicht mehr, dass es solche Winter gibt. Gleichzeitig hoffe ich, dass unser Heft Sie trotzdem postalisch oder an unseren über 1200 Auslagestellen in Hamburg gut erreicht.

Dass sich viele von Ihnen ebenso wie ich auf den Frühling freuen, sehe ich an dem großen Interesse an unseren Tagesfahrten. Sie waren zügig ausgebucht, und nun überlegen wir, einen zweiten Bus einzusetzen sowie weitere Fahrten später im Jahr anzubieten.

Im März steht für mich der Besuch der Seniorenmesse in Elmshorn im Kalender. Im vergangenen Jahr habe ich bereits die Seniorenmesse in Bars-

büttel besucht und finde es klasse, was die Veranstalter auf die Beine stellen. Vielleicht treffe ich ja auch den einen oder die andere von Ihnen vor Ort.

Ihnen einen schönen März

Ihr

Jan Philipp Platenius



INHALT

Das bewegt mich

Wenn Vertrauen zur Falle wird

Unsere Nachbarn, unsere Geschichten

Thomas Gerstenberg – der Käsespezi

BürgerStiftung Hamburg

„Unser Geld wird Gutes tun. Das macht uns sehr zufrieden.“

Schon gehört?

Gut, wenn alles geregelt ist.

Schon gehört?

Immobilienverkauf mit Herz und Vertrauen

In eigener Sache

Tagesfahrten, Podcast, Auslagestellen

Steets

Warum Innovation meist im Alltag beginnt – und nicht im Labor

Mobilität

Hochmobil im hohen Alter

Liebe & Freundschaft

„Ein fast perfekter Antrag“

Rätselseite & Verlosung

Neues aus der Welt der Stars

Prominente mit ihren Akkordeons

Schon gehört?

Die Geschichte einer Schreibgruppe

Rezepte

Kochen & Backen im März

Nachgedacht

Im Märzen der Bauer ... überall und auch in Hamburg

Gesundheit & Fitness

Das Phänomen Schlaf

Kleinanzeigen

Digitale Tipps und Trends

Spielen auf Smartphone & Tablet: Unterhaltung, Training und Gemeinschaft

SoVD-Sozialtipp

Gut abgesichert im Alter: Warum Frauen ihre Rechte kennen sollten

Veranstaltungen

Wenn Vertrauen zur Falle wird – wie kann man so sein?

Anfang November erreichte mich die Nachricht, dass eine Bekannte schwer erkrankt sei und Unterstützung brauche. Als ich ihr das erste Mal Lebensmittel brachte, traf mich ihr Zustand wie ein Schlag. Sie war todkrank – und in vielerlei Hinsicht schutzlos.

Mit zwei Freunden übernahm ich die Vorsorgevollmacht und kümmerte mich um Behörden, Unterlagen und die Begleitung in den Kliniken. Auch ihre Wohnung mussten wir ordnen. Dabei stießen wir auf Unterlagen, die uns stutzig machten: Rechnungen über einen Goldankauf – finanziert aus der vorzeitig ausgezahlten Riester-Rente.

Der Verkäufer war telefonisch nicht erreichbar. Auf Nachrichten reagierte er nicht, obwohl die Dring-

Brigitte Beckmann-Rügamer

ist SeMa-Leserin und übernimmt die Vorsorge für eine erkrankte Bekannte.



lichkeit bekannt war. Die Adresse auf seiner Visitenkarte existierte nicht. Erst kurz vor Weihnachten meldete er sich zurück. Das Treffen sollte in einem Café stattfinden – für mich ein erstes Warnsignal.

Seine Erklärung: Die Wertentwicklung des Goldes sei „nicht wie erwartet“ verlaufen – unter anderem wegen Corona und der Kriege. Zudem befinde sich das Gold in der Türkei und sei derzeit nicht verfügbar. Obwohl er wusste, dass ich keine finanziellen Entscheidun-

gen treffen darf, bot er mir gegen Unterzeichnung eines vorbereiteten Schreibens 3000 € sofort sowie 150 € monatlich über drei Jahre an. In Summe wären dies etwa die rund 8500 €, für die meine Bekannte das Gold gekauft hat.

Fachleute bestätigen: Der Goldpreis hat sich seit dem Ankauf 2020 deutlich erhöht. Umso verständlicher sind seine Aussagen. Wir haben inzwischen anwaltliche Schritte eingeleitet. Ob das investierte Geld jemals zurückkommt, ist fraglich.

Was mich bewegt: Der Verkäufer kannte die Betroffene seit Jahren. Er wusste, dass sie am Existenzminimum lebt. Vertrauen darf kein Geschäftsmodell sein – und schon gar nicht auf dem Rücken von Menschen in Not.

Text: Brigitte Beckmann-Rügamer

Foto: privat

Anzeige

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket



50 € Gutschein

*bei Vorlage der Anzeige



UNSERE LEISTUNGEN

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



Google
★★★★★ 4,8

WÄHLEN SIE SORGLOSIGKEIT

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

Was uns auszeichnet

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

4.180 € Zuschuss
durch die
Pflegekasse



**JETZT KONTAKT
AUFNEHMEN!**

☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorennumzuege24.de

🌐 www.seniorennumzuege24.de



PODCAST

Dieses Gespräch können Sie sich in ganzer Länge auch auf sema-seniorenmagazin.de/podcast anhören.

Thomas Gerstenberg – der Käsespezi

Wer in Langenhorn oder Fuhlsbüttel regelmäßig über den Wochenmarkt schlendert, kennt ihn: den „Käsespezi“. Hinter dem markanten Gelb-Schwarz seines Tresens steht Thomas Gerstenberg – bodenständig, hanseatisch direkt und mit einer spürbaren Leidenschaft für guten Käse.

Seit über 40 Jahren gibt es den Käsespezi als Unternehmen, fast ebenso lange ist Gerstenberg mit dem Wochenmarkt verbunden. Mit 14 Jahren begann alles als Schülerjob: Aufbauhilfe an einem Marktstand, das Taschengeld aufbessern. Der zweite Schlüsselmoment folgte 2003: Ihm fiel eine Anzeige ins Auge: Ein eingeführtes Käsegeschäft auf dem Wochenmarkt stand zum Verkauf. Ein Anruf am nächsten Tag, und 2004 war er selbst Inhaber. So spontan, wie es klingt, war es auch.

Dabei hätte sein Weg ganz anders verlaufen können. Gerstenberg studierte Jura, fuhr viele Jahre Taxi. Doch die Verbundenheit zum Stadtteil Langenhorn blieb. Hier ist er aufgewachsen, hier lebt und arbeitet er. „An Bodenständigkeit kaum zu überbieten“, sagt er augenzwinkernd über sich selbst. Rund 130 Sorten Käse bietet er an. Neben Klassikern wie Gouda und Bergkäse finden sich saisonale Spezialitäten wie Bärlauchkäse im Frühjahr oder Raclettekäse im Winter. Seine Schweizer Wurzeln – er ist in der Schweiz geboren und besitzt die Staatsbürgerschaft – spiegeln sich in seiner Vorliebe für Rohmilchkäse wider. Besonders ein kräftiger Schweizer Emmentaler darf im eigenen Kühlschrank nie fehlen.

Ein Markttag beginnt früh. Sehr früh. Gegen halb fünf steht er auf dem Platz, schließt Strom an, bereitet vor. Bis halb acht muss alles stehen – schließlich bleibt nur ein enges Zeitfenster für das Geschäft. Damit die Schlange nicht zu lang wird, sind viele Sorten



bereits vorgeschnitten. Und läuft er Gefahr, selbst sein bester Kunde zu sein? „Man sagt mir nach, dass ich den ganzen Tag am Naschen bin, aber das ist natürlich alles nur Qualitätsprüfung“, sagt er schmunzelnd.

Mit einer festen Mitarbeiterin und zwei Teilzeitkräften stemmt er das Geschäft. Nachwuchs auf dem Markt? Schwierig. Der Wochenmarkthandel ist arbeitsintensiv, kein Nine-to-five-Job.. Doch für Gerstenberg ist es mehr als Arbeit: Es ist Begegnung. Der Markt ist Kommunikationsort, Nachbarschaftstreff, Heimat. Ein Stammkunde kaufte sich sogar einen Motorroller, um nach seinem Umzug weiterhin samstags aus Schenefeld nach Langenhorn zu kommen – so sehr fehlten ihm der Markt und „sein“ Käsestand. Auch wenn der Käsespezi auf Reisen gern andere Märkte besucht und sich inspirieren lässt – am liebsten steht er hinter seinem eigenen Tresen. Wenn alles ordentlich angerichtet ist, die Farben leuchten und die Kunden kommen, weiß er: Genau hier gehört er hin.

Text: Jan Philipp Platenius

*Immer etwas
Besonderes beim...* **KäseSpezi**
Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Fotos: Martin Münch

Anzeige

ADLER DACHTECHNIK
Sabbel nicht dat geit

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

Ihr Dachdecker aus Hamburg
Einmal Adler, immer Adler

Wir kommen auch bei Kleinigkeiten!
 Innerhalb von 7 Werktagen sind wir bei Ihnen!
 0157- 84202101

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

SERVICE & QUALITÄT

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

OPTIK DANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Schweizer

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



*Onno Gehrkins
ist 74 Jahre alt.
Was er sich im
Leben erarbeitet
hat, soll später
anderen helfen.*

Anzeigensonderveröffentlichung

Gutes Aufwachsen

„Unser Geld wird Gutes tun. Das macht uns sehr zufrieden“

Onno Gehrkins und seine Frau haben sich dafür entschieden, ihr Vermögen der BürgerStiftung Hamburg zu vermachen – um damit anderen Menschen den Start ins Leben zu erleichtern.

Die Eltern von Onno Gehrkins und seiner Frau kommen aus einfachen Verhältnissen, Bildung spielte keine große Rolle. Die beiden wissen also, wie schwer es ist, das Beste im Leben aus sich zu machen. Dass Lernen wichtig ist und Unterstützung von anderen, durch Freunde oder Familie – und durch die Gesellschaft: Nur weil er Bafög bekommen hat, konnte Onno Gehrkins seine Ziele im Leben erreichen. „Dafür bin ich immer noch sehr dankbar“, sagt er. „Deswegen möchte ich der Gesellschaft gerne etwas zurückgeben.“

Gradlinig verlief das Leben von Gehrkins nicht. Nach einer Lehre zum Bankkaufmann geht er einen ganz anderen Weg. Er studiert Pädagogik, wird Berufsschullehrer, später berät er Jugendliche in der Berufsorientierung: „Ich habe viel mit Jugendlichen zu tun gehabt, die

auch nicht genau wussten, was sie werden möchten“, sagt er.

Nun ist er 74 Jahre alt und blickt mit seiner Frau auf ein erfülltes Leben zurück. Die beiden schauen aber auch nach vorne – und dazu gehört die Frage: Wohin mit ihrem

DIE NÄCHSTEN SCHRITTE

Sie möchten Kindern in Hamburg eine bessere Zukunft schenken? Mit einem Testament zugunsten der BürgerStiftung Hamburg ist das möglich. Nehmen Sie gerne Kontakt auf. Per Telefon - 040/87 88 969-60 – oder per E-Mail unter: vererben@buergerstiftung-hamburg.de

HERZLICH WILLKOMMEN

• **26. März**, 18:00–19:30 Uhr
„Vererben. Gutes bewirken“: Infoabend zu Testament und Erbrecht.
Anmeldung: www.buergerstiftung-hamburg.de/vererben-sema

Erbe? „Wir haben uns intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt“, sagt Onno Gehrkins. „Weil wir sicher sein wollten, dass unser Vermögen in gute Hände kommt. Und dass es jungen Menschen hilft, die es nicht so einfach haben.“

Die BürgerStiftung Hamburg unterstützt Kinder und Jugendliche beim Start ins Leben. Sie gibt ihnen Halt, stärkt ihr Selbstvertrauen und fördert ihre Familien. Gutes Aufwachsen für alle in der Stadt: Das ist eines ihrer größten Ziele.

Ebenso wichtig ist der BürgerStiftung, dass sich Menschen wie die Gehrkins bei ihr gut aufgehoben fühlen. Sie hat ein offenes Ohr für Wünsche und Anliegen. Sie berät bei rechtlichen Fragen und steht ihnen zur Seite, wenn sich Lebenssituationen ändern oder Notfälle eintreten. Und sie bringt sie mit anderen Menschen zusammen, die sich dazu entschieden haben, die BürgerStiftung als Erbin einzusetzen. Gemeinsam für Hamburg: Darum geht es. „Unser Geld wird Gutes tun“, sagt Onno Gehrkins. „Das macht uns sehr zufrieden.“

BÜRGERSTIFTUNG HAMBURG
Schopenstehl 31, 20095 Hamburg

Gut, wenn alles geregelt ist

Erinnerungsgärten Hamburg -

Vorsorge nach Ihren Wünschen



Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwachen die drei Erinnerungsgärten Hamburgs zu neuem Leben. Überall sprießen die Triebe, Knospen öffnen sich, und die im Herbst gesetzten Blumenzwiebeln zeigen nun ihre ganze Pracht. Farben und Düfte kehren zurück und verleihen den Gärten eine besondere Leichtigkeit und Hoffnung, die den Frühling so einzigartig macht.

„Jetzt zeigt sich, wie vorausschauende Planung wirkt – was im vergangenen Jahr in die Erde gesetzt wurde, entfaltet heute seine volle Schönheit“, sagt Holger Burmester, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Burmester aus Bergedorf.

Gerade dieser Aufbruch in der Natur bewegt viele Menschen dazu, auch für sich selbst vorzudenken. Die Nachfrage nach Vorsorge wächst stetig – viele Grabstätten in den drei Hamburger Erinnerungsgärten sind bereits reserviert.

Die Erinnerungsgärten bieten eine würdevolle letzte Ruhestätte inmitten liebevoll gestalteter Gartenanlagen. „Unser Ziel ist es, Orte der Ruhe und des Trostes zu schaffen – Gärten, die zu jeder Jahreszeit eine besondere Atmosphäre ausstrahlen und nun im Frühling besonders lebendig wirken“, erklärt Holger Burmester. Jede Grabstätte erhält ein individuelles Grabmal mit persönlicher Inschrift.

Wer mitten im Leben steht, sollte rechtzeitig Vorsorge treffen.

So bleiben persönliche Wünsche gewahrt und Angehörige werden entlastet – ein gutes Gefühl, besonders in Zeiten des Innehaltens.



IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Rundum-sorglos-Paket: 25 Jahre Pflege, Grabmal mit Inschrift und Friedhofsgebühren inklusive
- Natürlich gestaltete Gärten: barrierefrei, mit Sitzgelegenheiten und Orten der Ruhe
- Vorsorge und Reservierung zu Lebzeiten möglich
- Treuhandgesicherte Leistungen durch die Treuhandstelle Hamburger Friedhofsgärtner
- Fertig gestaltete Grabfelder können jederzeit besichtigt werden

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

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



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 Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLGEWERK HAMBURG gGmbH



Wenn das Zuhause neue Wege geht

Immobilienverkauf mit Herz und Vertrauen

Ein Haus oder eine Wohnung ist weit mehr als nur eine Immobilie. Es ist der Ort, an dem Erinnerungen entstanden sind: die Kinder, gemeinsame Feste, vertraute Alltage und Sicherheit. Gerade im Alter stellt sich für viele Menschen die Frage, ob dieses Zuhause noch zu den eigenen Lebensumständen passt – und wie ein möglicher Verkauf mit Respekt, Sicherheit und gutem Gefühl gelingen kann.

Matthias Preuß von Von Poll Immobilien Hamburg Alster-Ost begleitet mit seinem Team Eigentümerinnen und Eigentümer genau in dieser sensiblen Lebensphase. „Mit Zeit, Einfühlungsvermögen und persönlicher Beratung stehen wir unseren Kundinnen und Kunden mit einem ‚Rundum-sorglos-Paket‘ zur Seite – vom ersten un-

Matthias Preuß

ist Inhaber des Von Poll Immobilien Partner-Shops Hamburg Alster-Ost. Über 400 erfolgreiche Verkäufe wurden in seiner Laufbahn abgewickelt.



verbindlichen Gespräch bis weit über den erfolgreichen Verkauf hinaus. Uns ist wichtig, nicht nur den optimalen Marktpreis zu erzielen, sondern auch Sorgen zu nehmen und Vertrauen zu schaffen. Die räumliche Verkleinerung ist nicht selten eine Befreiung und Erleichterung.

Gerade für Seniorinnen und Senioren zählt ein verlässlicher Ansprechpartner vor Ort, der den

Hamburger Immobilienmarkt kennt und die individuelle Lebensgeschichte hinter jeder Immobilie würdigt. Zusätzliche Mehrwerte wie zum Beispiel eine Entrümpelung oder der Anstrich nach Auszug werden gerne organisiert.

Nach der Wirtschaftskrise durch den Ukraine-Krieg ist der Markt nun wieder stabil, und die Menschen haben wieder Lust auf Veränderungen! Lassen Sie uns über Ihre sprechen! Wir freuen uns.

Text: Matthias Preuß



Papenhuder Straße 27,
22087 Hamburg,
matthias.preuss@von-poll.com,
Tel.: 040 - 41 34 63 300

SeMa IN EIGENER SACHE

Tagesfahrten und Reisen

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



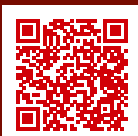
SeMa-Podcast

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



Auslagestellen

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



Anzeige

HoWe – die Umzugsspezialisten



Vor 16 Jahren gründeten Anke und Horst Weige ihr Umzugsunternehmen. In dieser Zeit konnte man viel Erfahrungen sammeln, die heute den Kunden zugute kommen. HoWe Umzüge ist aber nicht nur Spezialist in Sachen Umzüge sondern auch für Entrümpelungen, Haushaltsauflösungen und Messebau. Dabei kommt nur geschultes Fachpersonal zum Einsatz.

Mit ihren zehn Mitarbeitern sind sie sowohl bei großen Immobilien wie auch bei kleinen Entrümpelungen von Kellerräumen und Gärten im Einsatz. „Jeder Kunde ist uns wichtig und wird entsprechend seinen Anforderungen fach- und sachgerecht behandelt“, so Horst Weige und fügt ergänzend hinzu: „bei älteren Kunden übernehmen wir auf Wunsch das Einpacken und Abmontieren sowie den Aufbau an der neuen Adresse“. Falls erforderlich können Möbel auch in den Lagerhallen von HoWe eingelagert werden.

Nachhaltigkeit ist für Anke und Horst Weige wichtig. So geht Bekleidung aus Entrümpelungen an das DRK, intakte Möbel an soziale Einrichtungen oder Alten- und Flüchtlingsheime und dienen hier noch einem guten Zweck. Um auch in enge Straßen zu kommen, wurde der Fuhrpark von HoWe um zwei Sprinter mit Kofferaufbauten ergänzt.

HoWe Umzüge ist telefonisch erreichbar unter 04103 803 39 03 und 0172 402 55 72 sowie der E-Mail unter horst110758@gmx.de

Wir bauen Barrieren ab

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



Treppenlifte



Plattformlifte

Probe fahren in unserer Filiale

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

Wellingsbüttler Weg 117, 22391 Hamburg

 **040 851 80703**

hamburg-lifte.de



*Jetzt
informieren!*



Warum Innovation meist im Alltag beginnt – und nicht im Labor

In der Februarausgabe stand der TV-Auftritt von Opa Heinz (99) und seinem Enkel Phil im Mittelpunkt. Nun zeigt sich, wie aus einer Alltagsbeobachtung echte Innovation entstand.

Die Idee der drei Gründer von STEETS entstand nicht im Labor – sondern im Alltag. Im Mehrgenerationenhaus fiel Opa Heinz' Gehstock immer wieder um – im Badezimmer, im Flur, im Restaurant oder beim Arztbesuch. Doch nicht das Umfallen allein war das eigentliche Problem, sondern das Aufheben. Wer auf eine Gehhilfe angewiesen ist, kann sich nicht einfach schnell bücken. Jeder zusätzliche Handgriff bedeutet Unsicherheit – und manchmal sogar ein erhöhtes Sturzrisiko.

Enkel Phil, der diese Situationen auch bei seiner Oma beobachtete, stellte sich eine naheliegende Frage: Warum gibt es keine Lösung, mit der sich ein Gehstock genau dort abstellen lässt, wo man ihn braucht – frei im Raum, ohne Wand, ohne Haken, ohne feste Halterung? Eine Lösung, die mitgeht, wohin der Mensch geht.

Gemeinsam mit seinen

zwei Freunden Thorben und Philipp, die zu diesem Zeitpunkt noch Medizintechnik und Betriebswirtschaft studierten, begann Phil, nach einer passenden Lösung zu suchen. Doch auf dem Markt fand sich nichts, was dieses Problem wirklich überzeugend löste. Also reifte die Entscheidung, selbst ein System zu entwickeln – eines, das einfach funktioniert, intuitiv zu bedienen ist und sich nachträglich an Gehstöcken sowie Unterarmgehstützen anbringen lässt.

Was auf den ersten Blick simpel wirkt, entpuppte sich als komplexe Entwicklungsaufgabe. Denn das Produkt sollte aus jeglicher Sicht durchdacht sein: funktional, stabil, langlebig, sicher und zugleich unauffällig im Alltag. Gemeinsam mit Ärzten, Therapeuten und Anwendern entstand ein 46-seitiger Anforderungskatalog. Über knapp vier Jahre hinweg

wurde konstruiert, getestet, verworfen, verbessert und erneut geprüft – bis jede Bewegung, jede Belastung und jede Alltagssituation berücksichtigt war.

Entstanden ist die STEETS Abstellhilfe: ein durchdachtes, kleines Zusatzmodul, das sich mit nur einer Handbewegung ausklappen lässt und die Gehhilfe stabil im Raum positioniert. Beim Weitergehen klappt sich das System automatisch wieder ein. Kein Anlehnen, kein Suchen nach einer Ablagefläche – mehr Sicherheit genau dort, wo sie gebraucht wird.

Erst in der Anwendung zeigt sich, wie selbstverständlich das System funktioniert. Genau diese Kombination aus Einfachheit und technischer Präzision wurde mehr-



(v. l. n. r.) Phil Janßen, Opa Heinz, Thorben Engel und Philipp Battisti nach ihrem Auftritt bei „Die Höhle der Löwen“ (abrufbar bei RTL+)

fach ausgezeichnet. Bei „Die Höhle der Löwen“ brachte Investor Frank Thelen es auf den Punkt: „Das ist eine der elegantesten Lösungen, die ich jemals gesehen habe.“ Denn Innovation bedeutet nicht immer, völlig Neues zu erfinden. Manchmal bedeutet sie, ein bestehendes

IHR LESER-VORTEIL

Exklusiv für die Leserinnen und Leser des SeMa SENIOREN MAGAZIN:

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



Problem so zu lösen, dass der Alltag spürbar leichter und sicherer wird – auch wenn das Ergebnis am Ende so selbstverständlich wirkt, als hätte es schon immer existiert.

Die STEETS Abstellhilfe ist heute als zertifiziertes Medizinprodukt sowohl im Sanitätshaus als auch online erhältlich. Und auch Opa Heinz profitiert mit seinen fast 100 Jahren weiterhin von der smarten Erfindung – dort, wo sie ursprünglich ihren Anfang nahm: im ganz normalen Leben.



*Freiheit macht
nicht nur das
Auto, sondern
auch das Fahrrad.*

Hochmobil im hohen Alter

Fotos: Pixabay

Wenn Hamburger nicht übers Wetter reden, dann über den Verkehr. Die mit Auto klagen über Staus oder weggegrünte Parkplätze, Radler und Fußgänger über zugeparkte oder verschneite Wege. Und Ältere? Im Januar 2026 wurde zwar der Hamburger Kurzbericht zur Studie „Mobilität in Deutschland“ präsentiert. Über Ältere stand darin nichts Besonderes. Dafür stellt Hamburg andernorts die Weichen neu: Ab 1. Mai 2026 kostet das neue hvv-Deutschlandticket für alle Hamburger ab 67 Jahren 49 Euro statt regulär 63 Euro.

Die Politik will mit dem günstigen Ticket Senioren bewegen, Bus und Bahn statt Auto zu nehmen. Doch auch Jüngere sollen umsteigen. Dafür hat 2020 die „Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation“ auf Grün gestellt. Die neue „Behörde für Verkehr und Mobilitätswende“ setzt auf eine „Verkehrswende“ und meldet im Kurzbericht 2023: Hamburger erledigten 71 Prozent ihrer Wege mit dem „Umweltverbund“ – zu Fuß, mit Fahrrad und dem öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Vor sechs Jahren waren es 64 Prozent.

Den größten Zulauf hatten Fußgänger – Motoren blieben öfter aus. Wer indes auf die Zahlen schaut, stellt fest, dass Hamburger insgesamt weniger unterwegs waren. 2017 waren es 6 Millionen Kilometer km täglich, 2023 nur noch 5,6 Millionen Kilometer. Folgen von Corona und Homeoffice? Dennoch stieg der Anteil des öffentlichen Verkehrs. Darüber freut sich Silke Seibel, Sprecherin des Hamburger Verkehrsverbunds (hvv), zuständig für die Organisation des

ÖPNV in Hamburg und der Metropolregion – für U- und S-Bahnen, Regionalbahnen, Busse und Hafenfähren von über 30 Verkehrsunternehmen.

ÖPNV

„Ein barrierefreier ÖPNV bedeutet Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit Bus und Bahn lässt sich in Hamburg nahezu jedes Ziel einfach und sicher erreichen. Das macht aus, was Bus und Bahn leisten, um Fahrgäste pünktlich und zuverlässig an ihre Ziele zu bringen.“ Das sei nicht immer einfach, denn Busse stünden vor Widrigkeiten im Verkehr: „Baustellen, Verkehrsspitzen im Berufsverkehr sowie unvorhersehbare Ereignisse wie Unfälle führen häufig zu Verzögerungen. Hinzu kommen verengte Fahrspuren durch parkende Fahrzeuge, Lieferverkehr, Demonstrationen oder hohes Verkehrsaufkommen.“

Der Lohn für den hvv: „Beim bundesweiten ÖPNV-Kundenbarometer belegte der hvv auch in diesem Jahr Platz zwei – basierend auf den sehr gut bewerteten Merkmalen Tarifsystem, Preis-Leistungs-Verhältnis und Umsetzung des Deutschlandtickets.“

Wichtig für Ältere und Menschen mit Rollator oder Rollstuhl: Der barrierefreie Ausbau der Schnellbahn- und Regionalverkehrshaltestellen im hvv wird bis 2030 abgeschlossen sein. 90 Prozent sind dank erhöhter Bahnsteige oder Aufzüge bereits barrierefrei. Online ist der „aktuelle Betriebsstatus“ abrufbar. Seibel verweist auf App-Schulungen sowie Trainings, um mit Rollator sicher ein- und auszusteigen sowie Fahrkartenautomaten und Apps zu beherrschen.

90%
aller Bahnsteige
sind bereits
barrierefrei.

Seit einem Jahr hilft die hvv Custom App als Assistenz und Navigationshilfe seh- und höreingeschränkten Fahrgästen. Auch das subjektive Sicherheitsgefühl ist dem hvv wichtig. Die Initiative „Sicher unterwegs im hvv“ bietet Informationen und Tipps zur Sicherheit unterwegs. Ein smarterer Service ist der Shuttle-Service hvv hop: E-Autos bringen Fahrgäste in ausgewählten Gebieten von der Haltestelle bis zur Haustür. All das setzt voraus, dass Ältere mit dem Smartphone mobil sind. Die Bezahl-Card sorgte zunächst für Unbehagen – abgehängt zu werden wie ein ausrangierter Waggon. Aber: Auch Ältere sind bei der Verkehrswende gemeint.

Das „Mobilitätsmagazin Nahverkehr Hamburg“ merkt an, dass Hamburger zwar weniger unterwegs sind und der Autoverkehr stärker als deutschlandweit gebremst wird. Aber: „Bus und Bahn, Fahrrad und Fußwege konnten davon nur bedingt profitieren.“

Erstens spielt die Verkehrswende im Speckgürtel kaum eine Rolle, zweitens vertrauen Pendler aufgrund von Verspätungen oder umständlichen Verbindungen nicht dem ÖPNV, drittens ist das Auto für Ältere oft erste Wahl. Schätzungen zufolge haben etwa drei Viertel von ihnen ein Auto zur Verfügung.



PKW

◀ **Christof Tietgen, Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ADAC Hansa:** „Für Senioren ist es wichtig, das passende Auto zu fahren, weil für viele der ÖPNV keine Alternative ist. Das gilt insbesondere für den ländlichen Raum.“

Tietgen verweist zudem auf den Dauerbrenner, wenn es um Pkw und Senioren geht, und weist Kritik an der Fahrtüchtigkeit zurück: „Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass die Gruppe der älteren Autofahrenden überdurchschnittlich viele schwere Unfälle verursache, zeigt die Unfallstatistik ein anderes Bild.“ Er rät aber, sich selbstkritisch zu hinterfragen, ob man den Anforderungen noch gewachsen ist. Dazu passen die ADAC-„Fahrfitness-Checks“: 45 Minuten im eigenen Auto durch die gewohnte Umgebung – mit Fahrlehrer.

Hinter welches Steuer passen Senioren am besten? Der Vorsprung durch Technik kommt ihnen zugute, wenn Pkw der altersgemäßen physischen und psychischen Fitness Rechnung tragen. Hier ist fast nichts unmöglich: Notbremsassistent, Abstandshaltung, Spurhalteassistent, Müdigkeitserkennung, Verkehrszeichenerkennung, Parkpiepser, Geschwindigkeitsmanagement. PS zählen für Ältere weniger als für Jüngere. Für Senioren zählt mehr: „Da weiß man, was man hat.“ Entsprechend werden gern solide VW-, Mercedes- oder Audi-Modelle gewählt.

Tietgen: „Für Senioren ist wichtig, dass das Ein- und Aussteigen gut machbar ist. Ein Sportwagen oder ein zu hoher SUV verbieten sich da. Ebenso wichtig



Beim bundesweiten ÖPNV-Kundenbarometer belegte der hvv auch in diesem Jahr Platz zwei.



Die hvv Custom App: Assistenz und Navigationshilfe für seh- und höreingeschränkte Fahrgäste.

Fotos: Hamburger Hochbahn

Foto: ADAC

Anzeige

VITAL UND MOBIL, JEDEN TAG

DISCO, Modell E, Lebensqualität für unterwegs.

Dieses Dreirad eignet sich für Menschen mit Geh- oder Gleichgewichtsstörungen sowie für alle, die ein sicheres und bequemes Dreirad suchen.

Der niedrige Einstieg und der komfortable Sitz sorgen für entspanntes Fahren.

REHAFACHZENTRUM
FÜR
DREIRÄDER & SONDER-
FAHRZEUGE

Wir beraten Sie gern.

PF
mobility



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Mo. - Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr · Tel.: 04121 - 7 64 63

ist die Rundumsicht. Und damit das Parkmanöver problemlos klappt, sollte auf ein Modell zurückgegriffen werden, das eine Länge von 4,50 Meter nicht übersteigt. Des Weiteren ist die Höhe der Ladekante vom Kofferraum nicht zu vernachlässigen. Hier empfiehlt der ADAC maximal 78 Zentimeter. Ansonsten könnte es Probleme beim Verladen der Einkäufe geben. Und man sollte vor dem Kauf testen, ob man mit den Bedienelementen im Cockpit zurechtkommt.“

Rad

„Freude am Fahren“ macht nicht nur das Auto, sondern auch das Fahrrad. Mit dem guten alten Drahtesel hat es heute nicht mehr viel gemein. Für viele ist das E-Bike ein Segen, weil es Strecken ermöglicht, die mit Muskelkraft unerreichbar waren. Andere schwingen sich



Fahrfitness-Checks:
45 Min.
mit Fahrlehrer durch die gewohnte Umgebung

PS zählen für Ältere weniger als für Jüngere. Technische Assistenten dagegen helfen sehr.

Anzeige



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

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem, die S-Immobilienmaklerinnen und S-Immobilienmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

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



Sparkasse
Holstein

auf Lastenräder – Ältere finden sie allerdings oft zu wuchtig. Doch das Rad ist beliebt: Zwei von drei Hamburgern über 65 Jahren haben eins. Hamburg powert pro Pedal, und der Verkehrs-senator ist ein Radler vor dem Herrn. Doch Radfahren ist gefährlich, und das rote Radwegnetz verwirrt.

Elf tote Fahrradfahrer 2025 – überproportional Ältere. Dirk Lau vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) Hamburg hat Gegenmittel: „Der ADFC fordert sichere Radinfrastruktur und mehr Platz fürs Rad. Wir machen Kampagnen, Lobbyarbeit und setzen uns für eine konsequente Verkehrswende ein, damit alle Spaß beim Radfahren haben und gesund an ihr Ziel kommen. Für Ältere gelten dieselben Tipps wie für alle Radfahrenden: vorausschauend und rücksichtsvoll fahren, nach außen selbstbewusst, nach innen aufmerksam und wach. Geschwindigkeit und Fahrverhalten immer der Situation anpassen und schwächeren Verkehrsteilnehmern immer den Vorrang geben.“

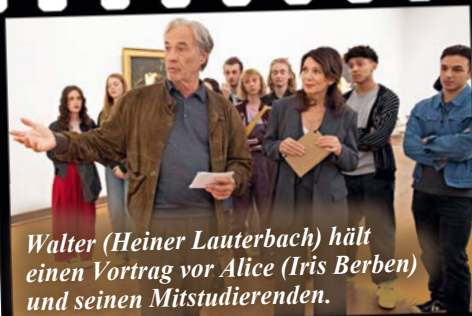
Lau fordert vor allem breite, sichere und auf Hauptstraßen geschützte Radwege. Wer unsicher ist, übt beim ADFC-Fahrsicherheitstraining.

Dass Spaß und Sicherheit beim Radeln Hand in Hand gehen müssen, weiß auch Daniel Sauter, Chef der Elmshorner Fahrradbörse, aus der Praxis: „Gerade im Alter ist Bewegung im Freien wichtig, und dafür haben wir passende Fahrräder und Dreiräder. Senioren schätzen bei uns besonders stabile und leichte Rahmen mit bequemen Einstieg, aber auch Räder mit elektronischer Unterstützung.“

Mobilität zählt in jedem Alter, privat und im Beruf. Sie bringt aber vor allem Älteren mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit – wenn das Auto die einzige Möglichkeit ist, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen: Per Pkw geht's in den Seniorentreff, ins Café oder in den Supermarkt. Oder sie können Kinder samt Enkel besuchen, die ins Grüne gezogen sind. Der Pkw ist aber auch Verkehrsmittel erster Wahl, um einen Arzt zu erreichen, zur Physiotherapie zu kommen oder mit dem Koffer zur Reha zu fahren.

Dr. Hergen Riedel

Fotos: ADAC



Walter (Heiner Lauterbach) hält einen Vortrag vor Alice (Iris Berben) und seinen Mitstudierenden.



Alice (Iris Berben) und Walter (Heiner Lauterbach) lassen es krachen.



Walter (Heiner Lauterbach) besucht die Vorlesung von Alice.

„Ein fast perfekter Antrag“ – wenn alte Liebe neu aufflammt

Manche Menschen achten darauf, ob das Steak auf den Punkt gebraten ist. Walter, im Film „Ein fast perfekter Antrag“ gespielt von Heiner Lauterbach, geht weiter: Er führt akribisch Buch über jede Restaurantbewertung. Seit seiner Pensionierung ist der Ingenieur mit der Präzision eines Uhrwerks unterwegs – durch Lokale, nicht durchs Leben. Bis ihm bei einem seiner gastronomischen Feldzüge plötzlich die Vergangenheit gegenübersteht: Alice. Iris Berben, souverän wie eh und je, spielt Walters Jugendliebe, die er vor 40 Jahren mit einem grandios gescheiterten Heiratsantrag verloren hat.

Alice ist heute Kunstprofessorin, unkonventionell, spontan, so frei wie Walter akkurat ist. Und genau deshalb beginnt hier das, was Regisseur Marc Rothemund („Mein Blind Date mit dem Leben“, „Dieses bescheuerte Herz“) so gut

kann: eine romantische Komödie, die mehr über Lebensentwürfe als über Altersweisheiten erzählt.

Walter will sich diesmal nicht entmutigen lassen. Um Alice zu beeindrucken, meldet er sich – zu ihrem Entsetzen – als Gasthörer in ihrem Kunstkurs an. Dort lernt er, dass man nicht alles berechnen kann: vor allem Gefühle nicht. Zwischen Staffeleien, Skizzen und Studierenden, die seine Enkel sein könnten, stellt er fest, dass Kontrolle keine Kategorie der Liebe ist. Und Alice, die sich eigentlich nichts sehnlicher wünscht als Ruhe, muss erkennen, dass alte Funken mitunter auf die erstaunlichste Weise wieder zu flackern beginnen.

„Ein fast perfekter Antrag“ ist eine romantische Komödie über das, was bleibt – und das, was man sich vielleicht noch einmal trauen sollte. Drehbuchautor Richard Kropf („4 Blocks“, „Kleo“) liefert wie gewohnt Tempo und Situationswitz,



Die deutsche romantische Komödie „Ein fast perfekter Antrag“ startet am 26. Februar. Regie: Marc Rothemund.

Rothemund schenkt seinen Figuren Platz zum Atmen. Und Berben und Lauterbach spielen ihre zweite Chance mit einer Leichtigkeit, die zeigt: Reife ist keine Frage des Alters, sondern des Mutes.

Seit 26. Februar im Kino – ein Film, der beweist, dass Liebe weder Ablaufdatum noch Gebrauchsanweisung kennt. Text: Corinna Chateaubourg

Iris Berben als Alice Olsen.



Heiner Lauterbach als Walter Adler.

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

Unternehmenssitz
Großheidestraße 21
22303 Hamburg
Handelsregister
HRB 190298
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

Redaktion
Dr. Hergen Riedel, Marion Schröder, Franz-Josef Krause, Stephanie Rosbigal, Klaus Karkmann, Corinna Chateaubourg, Rudolf Müller
Korrektorat
Sibylle Kumm

Layout und Grafik
Manuela Heins, Sabine Mehl
Druck
Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

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

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

**JETZT den
SeMa-Newsletter
abonnieren:**



www.sema-seniorenmagazin.de/newsletter

>>> 

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

A cute, fluffy orange cat with black stripes is sitting and holding a large, bright red heart with white speckles. The cat has large, expressive black eyes and a small pink nose. The background is a soft pink color with several smaller red hearts floating around.

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

1. bis 5. Preis:

2 Kinotickets für „Ein fast perfekter Antrag“

Es ist die Liebeskomödie des Jahres! Im Film vertreibt sich der eigenwillige Witwer Walter (Heiner Lauterbach) seine Zeit im Ruhestand damit, Restaurants zu testen und im Internet akribisch zu bewerten. Bei einem seiner Restaurantbesuche trifft er zufällig seine Jugendliebe Alice (Iris Berben) wieder. Vor 40 Jahren hatte er ihr einen Heiratsantrag gemacht und war spektakulär gescheitert. Das kann er nicht auf sich sitzen lassen ... Zum Kinostart (26.2.) verlosen wir 5 x 2 Kinotickets.



6. und 7. Preis:

Buch „Hamburg - Kleine Stadtgeschichte“

Vom Angriff der Wikinger auf die Ham-maburg im Jahr 845 n. Chr. bis zur Hinrichtung des legendären Piraten Störtebeker im Jahr 1401, von einem gefälschten Dokument, mit dem sich die Stadt Mitte des 13. Jahrhunderts enorme wirtschaftliche Vorteile verschaffte, bis zu Katastrophen wie der „Franzosen-zeit“ Anfang des 19. Jahrhunderts, dem „Großen Brand“ von 1842, dem „Feuersturm“ im Juli 1943 und der „Großen Flut“ 1962: Historisch fundiert, unterhaltsam und verbunden mit spannenden Episoden, erzählt die *Kleine Stadtgeschichte* vom wechselvollen Schicksal der zweitgrößten Stadt Deutschlands. Weitere Informationen finden Sie auf www.verlag-pustet.de



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.03.26 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

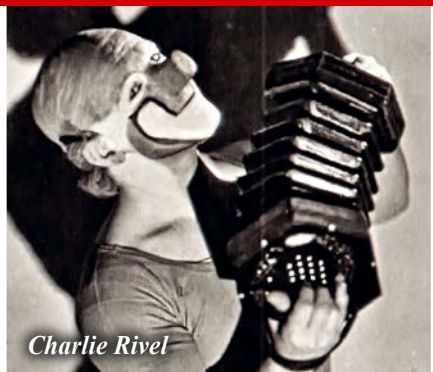
Telefon

E-Mail

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

NEUES AUS DER WELT DER STARS

Prominente mit ihren Akkordeons



Charlie Rivel

CHARLIE RIVEL (1896-1983):

Der weltberühmte spanische Clown war nicht nur bekannt für sein verschmitzt und melancholisch gesprochenes „nit möööööglich“, sondern auch für sein langes, enges rotes Trikot und für sein Spiel auf der Concertina, seinem Akkordeon.

FREDDY QUINN:

Er verkörperte den Seemann Jonny Kröger in der Nachfolge von Hans Albers ab 1984 in dem Musical „Große Freiheit Nr. 7“ zuerst im Hamburger Operettenhaus. Der Sänger und Schauspieler entsprach perfekt dem Idealbild des Seemanns. Später ging er mit diesem Musical auf Tournee. Die Rolle der Gisa Hauptlein, in die sich Hans

Albers als Jonny Kröger verliebte, wurde im Film von Ilse Werner gespielt. Freddy Quinns Partnerinnen in dieser Rolle waren später die Schauspielerinnen Angelika Seremba und Kirsten Nehberg.



Freddy Quinn



DAS AKKORDEON IST DAS INSTRUMENT DES JAHRES 2026 – und auch bei vielen Prominenten beliebt

Ein extrem vielseitiger, moderner und international gefeierter Alleskönner rückt damit ein Jahr in den Mittelpunkt der musikalischen Öffentlichkeit. Entwickelt wurde das Instrument vom österreichischen Orgel- und Kalvierbauern Cyrill Demian. 1829 ließ er es in Wien patentieren. Beim Akkordeon mit Knöpfen spielt die rechte Hand die Melodie, die linke erzeugt Akkorde durch das Pressen der Knöpfe. Die charakteristischen Klänge prägen weltweit viele Genres und Musiktraditionen – angefangen von Tango über Musette bis hin zu Volksmusik, Jazz, Rock, Pop und Klassik. An der Küste gehört das „Schifferklavier“ zu Seemannsliedern und Shantys dazu. Die „Quetsche“ ist bei guter Pflege ein lebenslanger Wegbegleiter.

Zum Oberbegriff Akkordeon zählen unter anderem das Bandonneon, die Concertina, das kleine

Organetto und die Steirische Harmonika, die meist in der alpenländischen Volksmusik gespielt wird. Deutschland gilt als Akkordeon-Hochburg. Hier spielen schätzungsweise rund 100 000 Menschen dieses Instrument. Es ist beliebt bei allen Generationen. Viele Musikbegeisterte sind in Orchestern und Vereinen organisiert, wie dem Deutschen Harmonika-Verband. Die Weltmeisterschaft der Akkordeonspieler ist ein hochkarätiger Wettbewerb, der alle drei Jahre durchgeführt wird. Der nächste wird im Mai 2028 in Innsbruck stattfinden.

Das größte spielbare Akkordeon – mit einer Höhe von 2,53 Metern – steht in Italien. Es gibt zahlreiche Festivals mit diesem Instrument. Der weltweite Tag des Akkordeons ist jedes Jahr am 6. Mai. Es war genau das Datum 1829, als Cyrill Demian sein Patent einreichte.

Text: Marion Schröder



HANS ALBERS (1891-1960):

Begleitete sich im Film „Große Freiheit Nr. 7“ auf dem Akkordeon zu den Liedern „La Paloma“ und „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“. Selbst beherrschte er das Instrument jedoch nicht. Als Hannes Kröger spielt er einen melancholischen Seemann, der Sehnsucht nach der Ferne hat. Der in Hamburg geborene „blonde Hans“ wurde zum Idol vieler Menschen.

HEIDI KABEL (1914-2010):

Die legendäre Hamburger Volksschauspielerin und Sängerin war in den 1930er Jahren begeistert von der damaligen Kabarettistin und späteren Ordensschwester Isa Vermehren, die mit einer Ziehharmonika, frechen Seemannsliedern und plattdeutschen Versen ihr Publikum unterhielt. Heidi Kabel beherrschte früher als ihr Vorbild das Akkordeon. Eigentlich wollte sie Pianistin werden, entschied sich dann aber doch für den Beruf der Schauspielerin.



Heidi Kabel

Fotos: Marion Schröder

ULRICH TUKUR:

Den Musiker und einen der besten Schauspieler Deutschlands verband eine Freundschaft mit Ilse Werner und auch künstlerische Zusammenarbeit in dem Film „In meinem Herzen, Schatz ...“ In dieser musikalischen Hommage an Hans Albers spielte der Entertainer die Hauptrolle, auch mit seinem Akkordeon. Es war für ihn eine Ehrensache, 2005 zur Trauerfeier von Ilse Werner in Potsdam-Babelsberg in der Kirche Klavier zu spielen und „So wird's nie wieder sein“ zu singen.



Ulrich Tukur

KATHY KELLY:

Das drittälteste Kind der bekannten Kelly Family. Papa Dan sorgte schon früh für gute musikalische Ausbildungen seiner Sprösslinge. Die gebürtige Amerikanerin beherrscht nicht nur



Kathy Kelly

das Akkordeon, sondern spielt perfekt Geige und Klavier. Auf allen Instrumenten begleitet sie ihre Geschwister auf den Bühnen und sich selbst bei ihren Solo-Auftritten.



Heino

HEINO:

Er begann seinen musikalischen Weg vor vielen Jahrzehnten mit dem Akkordeon. Sein sehnlichster Wunsch war damals, ein rotes zu bekommen. Im Alter von zehn Jahren entdeckte er es dann unter dem Weihnachtsbaum. Seine alleinerziehende Mutter – der Vater kam aus dem Krieg nicht zurück – sparte das Geld zusammen und erfüllte ihrem Sohn den Wunsch.

NEUES AUS DER WELT DER STARS

MARGOT SCHÖNEBERNDT (1934-2016):

Sie gehörte zu Hamburg wie der Michel, die Alster und die Elbe. Sie war ein Hamburger Original, die fröhliche Stimme von der Waterkant mit Hamburger Liedern. Musik war ihr Leben. Im Hafenkonzert und in vielen NDR-TV-Musiksendungen war sie ein gern gesehener Gast. Mit Heidi Kabel verband sie eine enge Freundschaft. Wenn Anfragen kamen, ohne Gage in Seniorenheimen auf-



zutreten, sagten sie immer zu. Heidi sang und Margot spielte das Akkordeon dazu. Eine besonders große Freude bereitete Margot ihrer Freundin Heidi, als sie mit ihrem Akkordeon die damals 93-Jährige in ihrem Zimmer im Seniorenheim besuchte und sie zusammen norddeutsche Lieder sangen. Ein folgenschwerer Sturz vor ihrem Haus beendete ihr Leben.

Tipp für Akkordeonfreunde

In Hamburg gibt es mehrere Möglichkeiten, auch in Orchestern das Spielen zu lernen. Informationen dazu stehen im Internet. **Das Akkordeon Centrum Brusch** in Hamburg-Niendorf existiert seit 1988. Es entwickelte sich zum größten Geschäft für Akkordeons, Zubehör und Reparaturen in Deutschland. 1992 übernahm der Handzuginstrumentenmacher und Absolvent der Meisterschule Henning



TAKEO ISCHI:

Der gebürtige Japaner lebt seit vielen Jahren mit seiner Frau Henriette und den Söhnen im bayerischen Reit im Winkl. Er ist der bekannteste Jodler Deutschlands und unterhielt viele Jahre

die Gäste im Restaurant von Maria Hellwig. Takeo ist Kult und auch bei jungen Menschen beliebt – das beweisen Millionen Klicks im Internet. Er jodelt nicht nur, sondern spielt auch perfekt das Akkordeon.

CLAUDIA UND CARMEN:

Sie kommen aus einer sehr musikalischen Familie. Ihr Vater spielt in seiner Freizeit erstklassig und gern Klavier. Oswald Hanitzsch, der Großvater der Dresdner Zwillinge, beherrschte sieben Instrumente – unter anderem Klavier, Saxophon, Cello und Akkordeon. Er arbeitete zehn Jahre als Konzertmeister bei den Bayreuther Festspielen. Seine Musikalität gaben die hübschen und sehr talentierten Blondinen weiter, die von



ihm auch das Spielen auf dem Akkordeon und Saxofon lernten. Für dieses Jahr stehen bereits viele Auftrittstermine in ihrem Kalender.

DIE KIRMES- MUSKANTEN:

Das holländische Ehepaar Coby und Henny war Meister auf seinen Akkordeons. Sie erhielten viele Auszeichnungen für ihre Auftritte und verkauften Tonträger, auf denen sie die größten Hits aller Zeiten spielten. Ihre Musik ist bekannt für ihren fröhlichen Sound. Sie zogen Jahrzehnte mit ihrer Musik durchs Leben und von Auftritt zu Auftritt. Auch in deutschen Fernsehsendungen waren sie beliebte Gäste. Nach dem Tod ihres Mannes 2010 zog sich Coby aus der Öffentlichkeit zurück. Für ihre Fans sind all ihre Instrumental-Hits im Internet zu hören, und ihre Fröhlichkeit beim Spiel ist zu sehen.



FLORIAN SILBEREISEN:

Er beherrscht seine Steirische Harmonika – wie auch in seinen TV-Sendungen „Die Feste der Volksmusik“ zu bewundern ist. Beim Spielen ist ihm die Freude anzusehen. Schon als Vierjähriger erlernte er das Instrument. Seine Familie und Freunde waren damals seine Zuschauer.

Schober das Geschäft. Er berät seine Kunden mit fundiertem Wissen **von Dienstag bis Sonnabend**. Beratung, Verkauf, Akkordeonverleih, Stimmungen und Reparaturen aller Art gehören zu den Aufgaben von Chef Schober und seinem Team.

Das Center befindet sich im Garstedter Weg 286, 22455 Hamburg. Tel. 040/523 95 26, hamburg@akkordeoncentrum.de





Fantasie und Gemeinschaft

Die Geschichte einer Schreibgruppe

Das kann ich nicht!"

„Doch, das kannst du!"

Mit diesen Worten begann in der Residenz Kursana Niendorf die Gründung einer Schreibgruppe. In einem Aushang am Schwarzen Brett wurde schlicht gefragt: „Wer hat Lust mitzumachen?“ Die Idee: Vier vorgegebene Wörter sollten in einer selbst erfundenen Geschichte vorkommen.

Sieben Bewohnerinnen und Bewohner meldeten sich – manche kannten sich bereits, andere nur vom freundlichen Zunicken im Flur. Schließlich leben über 300 Menschen in der Residenz. Was sie zusammenbrachte, war die Lust am Schreiben.

Heute trifft sich die Gruppe alle 14 Tage, sonnabends von 10 bis 11 Uhr. Geschrieben wird in der eigenen Wohnung, anschließend werden die Geschichten einander vorgelesen. Inzwischen sind es sogar sechs Wörter, die kreativ eingebunden werden – und die Fantasie springt von Treffen zu Treffen ein Stück weiter.

Beim letzten Treffen lauteten die Wörter: Sommer, Untertasse, bimmeln, Fledermaus, trinken und aushöhlen. Man kann sich vorstellen, dass daraus sehr unterschiedliche schöne Geschichten entstanden.

Eine feste Leitung der Gruppe gibt es nicht. Die Gründerin des Clubs „FANTASIE MIT WORTEN“ schreibt selbst mit und steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Viel wichtiger aber ist: Die Gruppe ist zusammengewachsen. Aus Nachbarn wurden Mitstreiter, aus Mitstreitern fast schon Freunde.

Text: Helga Charlotte Koch / Jan Philipp Platenius



So funktioniert die Schreibidee:

1 Wörter auswählen

Gemeinsam werden vier bis sechs Begriffe festgelegt. Sie bleiben in ihrer Grundform.

2 Frei schreiben

Jede und jeder schreibt eine eigene Geschichte – ohne Vorgaben zu Länge oder Genre.

3 Vorlesen & zuhören

Beim Treffen werden die Texte vorgelesen. Es geht nicht um Bewertung, sondern um Freude und Austausch.

4 Wiederkommen!

Alle 14 Tage entstehen neue Geschichten – und neue Überraschungen.

DAS SCHÖNE: Mitmachen kann jede und jeder. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Anzeige



Kleines Veilchen. Großer Schatz.

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

Helfen Sie mit, dieses wertvolle
Naturerbe zu bewahren.

international.NABU.de/usambara



Fotos: Matthias Wöller, RukiMedia / AdobeStock

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat gibt es DIE Klassiker aus zwei herrlichen Ländern!



mit
Sabine Mehl



ETWA
12 STÜCKE,
40 MIN.

*Die Quiche Lorraine
noch warm servieren*

Quiche Lorraine

Mit ihrem knusprigen Boden und ihrer saftigen Füllung ist die Quiche Lorraine DER Klassiker der französischen Küche.

ZUTATEN:

MÜRBETEIG

- 250 g Weizenmehl
- 1 Msp. Dr. Oetker Original Backin
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Pr. Salz
- 2 EL Wasser
- 125 g weiche Butter

QUICHE-FÜLLUNG

- 120 g durchwachsener Speck
- 100 g geriebener Gouda
- 4 Eier (Größe M)
- 200 g Schlagsahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Vorbereiten

Für die Springform oder für die Tarteform (Ø 26 CM) etwas Fett

Boden der Tarte- oder Springform fetten. Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft etwa 180 °C.

Mürbeteig zubereiten

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. brige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zu-

nächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten, anschließend zu einer Kugel formen.

2/3 des Teiges auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe des Tarteformbodens ausrollen und als Teigboden in die Tarteform legen oder auf dem Boden der Springform ausrollen und den Springformrand darumstellen. Den übrigen Teig zu einer langen Rolle formen, als Rand auf den Teigboden legen und so an die Form drücken, dass ein etwa 2 cm hoher Rand entsteht. Den Boden mehr-

mals mit einer Gabel einstechen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken.

Einschub: Mitte,
Backzeit: etwa 15 Min.

Quiche-Fllung zubereiten

Speck fein würfeln, in einem Topf andünsten und etwas abkühlen lassen. Speck mit Käse, Eiern und Schlagsahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Fllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und auf dem Rost in den Backofen schieben. Backzeit: etwa 25 Min.

Spaghetti Bolognese

Das Pastagericht ist DER Liebling aus der italienischen Küche und ein Leckerbissen für die ganze Familie.

ZUTATEN:

BOLOGNESE

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Möhren
- etwa 3 Stangen Staudensellerie (etwa 150 g)
- etwa 150 g Porree (Lauch)
- 100 g Cockailtomaten
- 3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl



- 500 g Hackfleisch (halb und halb)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. Chiliflocken
- ½ TL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 700 ml Gemüfefond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL gehackte Basilikumblätter

- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 EL Zitronensaft

SPAGHETTI

- etwa 4 l Wasser
- etwa 3 TL Salz
- etwa 500 g Spaghetti

AUSSERDEM

- etwas Parmesan



ZUBEREITUNG:

Gemüse vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Möhren schälen. Staudensellerie waschen. Porree längs halbieren, putzen und waschen. Die Gemüsezutaten fein würfeln. Cockailtomaten waschen und kreuzweise einritzen.

Bolognese zubereiten

Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zuerst Hackfleisch bei starker Hitze 5 Min. an-

braten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Dann Möhren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Das Ganze weitere 5 Min. dünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten und die passierten Tomaten zugeben. Dann nach und nach Gemüfefond und Lorbeerblatt hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 45 Min. ohne Deckel leicht kochen. Dann das Lorbeerblatt entfernen. Staudensellerie, Porree und die Tomaten dazugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen.

Spaghetti kochen

Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen und Nudeln hineingeben. Nach Packungsanweisung garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Bolognese abschmecken

Gehackte Kräuter und Zitronensaft unter die Sauce rühren. Die Sauce mit den Gewürzen eventuell noch mal abschmecken. Spaghetti Bolognese mit geriebenem Parmesan und Basilikum anrichten.

ETWA 6
PORTIONEN,
40 MIN.



Frisches
Basilikum
als Krönung





Das Bild zum Lied – der Maler August Broberg (1887–1973) hat hier genau die Stimmung eingefangen, die das Lied besingt.

Im Märzen der Bauer überall und auch in Hamburg

Es ist gar nicht so alt, das Lied vom Bauern, den Rösslein, der Bäuerin und den Mägen: Gedruckt erschien es erstmals 1905 in Josef Pommers Liederbuch für die Deutschen in Österreich.

Obwohl die „Rösslein“ von der Technik bis auf wenige Ausnahmen abgelöst wurden und aus der „Magd“ inzwischen eine „landwirtschaftliche Mitarbeiterin“ geworden ist, hält es sich wacker – das Lied vom unermüdlichen Landvolk, das von früh bis spät die Hände regt und im Winter fröhlich schmaust.

Im Lied wird Landwirtschaft arg vereinfacht und idealisiert dargestellt – doch selbst Mozart hätte sicher ein Problem gehabt, auf „landwirtschaftliche Mitarbeiterin“ eine Melodie zu erfinden. Also werden auch in diesem Jahr wieder die Rösslein angespannt – musikalisch und ganz real. Auch in der Freien und Hansestadt Hamburg.

Es grünt so grün

Eliza Doolittle bringt es im Musical „My Fair Lady“ auf den Punkt. Auch Hamburg „grünt so grün“. Nur wenige Städte haben ein so üppiges Grün aufzuweisen. Schon seit dem Mittelalter gehörten landwirtschaftliche Flächen zur Stadt.

Mit dem „Groß-Hamburg-Gesetz“ von 1937 wurden nicht nur die Städte Altona, Wandsbek und Harburg Hamburg zugeschlagen, sondern etliche Gemeinden mit überwiegend landwirtschaftlichem Charakter.

Hamburg vergrößerte sich um 415 Quadratkilometer und weist heute eine Gesamtfläche von 755,09 Quadratkilometer auf. Mit anderen Worten: Paris mit seinen mickrigen 105,40 km² passt locker siebenmal auf die Fläche der Hansestadt!

Nicht nur Hände regen sich

Es gackert, muht, grunzt, blüht und wächst auch in der Hansestadt. Stand 2023 bewirtschaften 510 (2016: 625) landwirtschaftliche Betriebe 14 000 Hektar und damit fast 2 Prozent des Stadtgebiets. 3297 Personen in 1747 Arbeitskräfteeinheiten (AK-E) in der Landwirtschaft.

Nicht nur Airbus, Hafen und Kupfer prägen das Gesicht Hamburgs. Der zweifelhafte Ruhm, Namensgeber für eine platt gedrückte Fri-



Regionaler geht es nicht: Die „Vierländer Platte“ ist nicht nur eine echte Hamburgerin, sondern sie hat ganz real ihre Wurzeln in der Stadt – auf dem Gemüsehof von Arne Eggers.

kadelle im Pappbrötchen zu sein, klebt auch an der Stadt. Rot, saftig und gesund sind hingegen die Tomaten, die als „Vierländer Platte“ und „Vierländer Runde“ sozusagen als Undercover-Hamburgerinnen ein Alleinstellungsmerkmal haben.

Oft handelt es sich bei Lebensmitteln mit Städtenamen um verarbeitete Produkte. Die Vierländerinnen sind dagegen solo ein Genuss. Von April bis November werden sie auf Märkten und in vielen REWE-Märkten angeboten.

Gegen den „Ewig haltbar“-Strom schwimmt die „Platte“. Sie ist „dick“ (bis zu 600 Gramm), dünnhäutig und will rasch verzehrt werden. Dafür belohnt sie mit einem Geschmackserlebnis, das sich deutlich von der Masse abhebt.

Zum Beispiel Zitrone

Vereinfacht gesagt kommt Obst für Hamburg aus dem Alten Land, und Blumen und Gemüse kommen aus den Vier- und Marschlanden. Die vier Lande sind Altengamme, Curslack, Kirchwerder und Neuengamme. Die Stadtteile Allermöhe, Billwerder, Moorfleet, Neuallermöhe, Ochsenwerder, Reitbrook, Spadenland und Tatenberg sind die Marschlande. Gemeinsam nehmen die Vier- und Marschlande gut 17 Prozent des Hamburger Stadtgebiets ein.

Und Zitrone? Die fühlt sich in Hamburg – genauer gesagt auf dem Milchhof Reitbrook – wohl. Zitrone ist eine von 185 Kühen des Milchhofs, die, wenn die Natur es wieder zulässt, auf den weiten Wiesen rund um den Hof weiden.

Die Kühe werden täglich zweimal gemolken – ihre Milch ist nicht nur ein wertvoller Kalziumspender, sondern steht im Sprachgebrauch für Fülle und Wohlstand. An Letzterem hapert es nicht selten.

Zu viel Milch am Markt führt dazu, dass der monatlich amtlich veröffentlichte Grundpreis unter die Selbstkosten der Landwirte fällt. Das kann sich auf die Preise milchbasierter Produkte auswirken – so wie zuletzt Ende 2025 auf den Butterpreis.

Übrigens: Kuh Zitrone wurde „trockengelegt“. Weil sie trächtig ist, wird sie nicht gemolken. Erst für ihr Kälbchen wird sie wieder Milch haben!

Kühe atmen nicht

Preisschwankungen bei Milch haben auch damit zu tun, dass Kühe nicht „atmen“. Zumindest nicht so, wie Peter Hartz – VW-Vorstand und Vater von Hartz IV – es in den 1990er Jahren für die VW-Fabriken einführte.

Mit „atmen“ bezeichnete er eine flexible Anpassung der Arbeitszeiten und Produktionsmengen an die aktuelle Auftragslage. Bei schwacher Nachfrage sinkt die Arbeitszeit, bei hoher Nachfrage steigt sie.



Früher in vielen Stadtteilen Hamburgs ein normales Bild – heute nur noch selten anzutreffen.

Kühe produzieren täglich Milch – sie nicht zu melken ist keine Option. Wird ihr Bestand bei sinkender Nachfrage reduziert, lässt sich die Milchproduktion nicht sofort wieder hochfahren.

Landwirte leiten keine Fabriken. Veränderungen wirken sich oft erst mit erheblicher Verzögerung aus. Bauern müssen erfinderisch sein, um dem Preisautomatismus von Angebot und Nachfrage sowie dem Druck der Handelsketten zu entkommen.

Selbstvermarktung heißt in Reitbrook das Zauberwort. Nicht nur mit Hofladen und Café – im Einzugsgebiet versorgt der Milchhof seine Kunden sogar bis an die Haustür.

„Wie viel Erde braucht der Mensch?“

So heißt eine Erzählung von Lew Tolstoi. Zeitlos gültig, berichtet sie von der Gier nach immer mehr – mehr von dem, was sich nicht vermehren lässt: Grund und Boden.

Reichlich vorhanden ist dagegen Geld – Geld, das untergebracht werden will. Landwirte benötigen Land, sonst können sie nicht arbeiten.

Zwar schützen Gesetze landwirtschaftlich genutzte Flächen unter bestimmten Voraussetzungen vor Spekulationen, doch ist externer

Landerwerb nicht grundsätzlich unmöglich.

Da viele Landwirte nicht nur eigenes, sondern auch Pachtland bewirtschaften, hat vagabundierendes Geld Einfluss auf die Pacht – und damit auf die Kosten.

Wie viel Stempel braucht das Land?

Jedenfalls nicht so viele, wie die Bürokratie bereithält. Obwohl Politiker ständig versichern, Bürokratie abzubauen zu wollen, fehlt offensichtlich die Kraft dazu – auch für die den Landwirten zugemutete Bürokratie.

Reinhard Meys Chanson vom „Antrag auf Erteilung eines Antragsformulars“ ist auch in der digitalen Welt Realität.

Befürchtungen der Bauern, dass landwirtschaftliche Produkte aus den Mercosur-Ländern mit geringeren Futter-, Lohn- und Bürokratiekosten belastet sind, dürften berechtigt sein.

Text: Franz-Josef Krause



Jan-Hendrik Langeloh mit Kuh Zitrone. Sein Milchhof bietet nicht nur einen Lieferservice, sondern ist auch einer der seltenen Anbieter von „Vorzugsmilch“.

DAS PHÄNOMEN SCHLAF

Neben ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung zählt Schlaf zu den drei wichtigsten Komponenten, die unsere individuelle Lebensweise nachhaltig beeinflussen und von vitaler Bedeutung sind. Schlaf dient der physischen und psychischen Erholung und damit der absolut notwendigen täglichen Regeneration. Der nicht erholsame Schlaf wird über eine Befindlichkeitsstörung hinaus zu einem individuellen und gesellschaftlichen Problem, kann bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen führen und bedarf einer Strategie der Vermeidung und Heilung.

Schlaf ist etwas sehr Individuelles. Schlafqualität und Schlafdauer schwanken erheblich von Nacht zu Nacht, von Person zu Person und ändern sich auch mit dem Alter und der Lebenssituation. Ein wichtiges Beurteilungskriterium ist das Ausgeschlafensein mit allen seinen positiven Aspekten. Mit ausreichend erholsamem Schlaf können wir Mängel ausgleichen und unseren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Er ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass unser Vegetativum in der Lage ist, den notwendigen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung immer wieder neu herzustellen.

Der natürliche Wechsel zwischen dem Sympathikus, dem aktiven Part des vegetativen Nervensystems, während des Tages und dem Parasympathikus, dem regenerierenden Part in der Nacht, ist die Voraussetzung für die physische und psychische Ausgeglichenheit. Regelmäßiger, erholsamer Schlaf



**„SCHLAF IST FÜR DEN GANZEN MENSCHEN,
WAS DAS AUFZIEHEN FÜR DIE UHR.“**

Arthur Schopenhauer 1788–1860

erhält das notwendige Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Ruhe und Aktivität. Der innere Rhythmus, die sogenannte innere (biologische) Uhr, und die nach ihr zu unterschiedlichen Zeiten einsetzenden Regularien sind an der sogenannte Organuhr ablesbar. Sie zeigt zum Beispiel Leistungsgipfel und Leistungstiefs, unterschiedlichen Blutdruck, den Stoffwechsel und unterschiedliche Schlafphasen an. Neben dem Vegetativum spielen das Hormon- und Immunsystem dabei auch eine wichtige Rolle. Das Immunsystem ist auf die regelmäßigen Schlafphasen mit ihrem Regenerationspotenzial angewiesen, da besonders in den Tiefschlafphasen die Zellen erneuert und Stoffwechselprodukte und Gifte beseitigt werden. Der Volksmund sagt nicht umsonst „Schlafen ist die beste Medizin.“

Der Schlaf ist keinesfalls ein passiver Zustand, bei dem „im Gehirn die Lichter ausgehen“, oder eine Art „Bewusstseinstrübung“, sondern eine sehr aktive Leistung unseres Organismus. Das Gehirn ruht sich nicht aus, es arbeitet nur anders, teilweise aktiver als am Tag. Der Schlaf gilt auch als Gradmesser unseres Seelenlebens. Alles, was uns emotional sehr beschäftigt, ganz gleich ob bewusst oder unbewusst, kann den Schlaf stören. Schlaf bedeutet aber auch Kontrollverlust über sich selbst, braucht also Schutz und Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen. Er ist die täglich erforderliche, preiswerte und sehr wirksame Eigen-therapie, vorausgesetzt, sie wird richtig angewandt.

So erleichtert zum Beispiel Alkohol das Einschlafen, verhindert aber den Tiefschlaf mit seiner wichtigen Regenerationsfähigkeit.

Text: Rudolf Müller



Rudolf F. Müller

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

BEKANNTSCHAFTEN

Er, 80 J., 164 cm, 80 kg. Sehr jung. Ehrlich, offen und gesch. Viel Auslandserf., 40 J. Suche sie, auswandern, Ungarn, bis ca. 60 J., bis 160 cm. Ansprechende Figur. Lieb, Heirat nicht ausgeschlossen. offen und frei. HH – **Tel.: 01521/440 16 44**

Wie bezaubernd ist doch die liebevolle Lust im reiferen Alter, wo man sich nicht mehr verbiegen muss, um jedermann gefallen zu müssen. Sehnst du Dich, w, ab70+, genauso wie ich nach Zärtlichkeit und Nähe? Dann sei doch nicht so schüchtern und schreib mir ganz offen und ehrlich ein paar liebe Zeilen. **Chiffre 261206**

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

ER (NR) freut sich auf Kontakt zur unkomplizierten, mobilen SIE (65–70 J.), ohne Haustier, für gelegentl. Unternehmung (Wandern Spazieren Klönen), gern HH-West. **PBG@wolke7.net**

W, 80, 1,70, nicht hässlich, noch jugendlich, kommuni-

kativ, lebhaft, sucht liebevollen, ehrlichen Mann für alles, was das Leben noch für uns bereithält. HH-Nordost. **Chiffre 261222**

Wichtig ist die Lebensfreude. Dann spielt das Alter keine Rolle. Gutsituierter Witwer, 75, 182, schlank, mag Reisen, die Natur und mit dem E-Bike fahren; den Garten mit einem Glas Rotwein genießen, Spiele spielen und alles, was das Leben rundherum schön macht! Suche attraktive Partnerin für ein fröhliches gemeinsames Miteinander. **Telefon: 0179/432 09 84**

Auch einsam u. allein? Liebevoller, rüstiger ER, 80+177, mobil, NR + NT, sucht liebevolle Sie, die mit mir den Rest des Lebens verbringen möchte, denn Einsamkeit tut weh. Ein Foto wäre schön. Vielleicht bis bald? **Chiffre 261226**

Gesucht: ein wirklicher. Freund, +/-70, z. Pferde- stehen, f.Gespräche (auch mit Tiefg.), Kultur (Konzerte, Museen), Reisen in europ. Städte, von w, 70. **Mail: uta.dulcamara@gmx.de**

Geboren, um zu leben! Witwer, Mitte 70, 169 NR/NT, tageslichttauglich. Suche die Bekanntschaft mit

einer lieben, warmherzigen und zuverlässigen Frau. Ich liebe Natur, Kino, Skandinavien, Flora und Fauna. Ich würde mich freuen, von dir zu hören. **Chiffre 11M2026**

Aufgeschl. Sie, 74–163, fit, schlank, vorzeigbar, sucht liebevollen Menschen zwecks Freizeitgestaltung, bzw. Partnerschaft mit unkompliz. Herrn für harmon. Miteinander. HH-Nordost. **Chiffre 12M2026**

Lebendiges Seniorenpaar sucht reifes, offenes Paar für sinnliche Momente und har-

monische Freundschaft. E-Mail: **hammic55@web.de** oder **Chiffre 13M2026**

Wer ist allene u. hat Freude an einem netten Gesprächskreis? Sie, 78/NR, m. leichter Gehbehinderung, aber positiver Lebenseinstellung, su. sympath. Gleichgesinnte (w/m). **Chiffre 14M2026**

Er, 70, sucht Ihn, 65+, für gemeinsame schöne erotische Stunden. **Telefon/WhatsApp/SMS: 0157/ 53 27 57 04**

Fortsetzung 7

Anzeige

Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Anzeige

AWA®

Gardinenservice

Abnehmen • Waschen • Aufhängen

- alle Fensterdekorationen abnehmen, waschen/reinigen, aufhängen
- Ersatzteile und Umzugs-service
- Änderungen, Reparaturen, Neuanfertigungen
- Montage Vorhangschienen und Stangen
- Qualifizierte Meisterbetriebe und Fachhändler als Partner



Sabine Jacobsen

Wir sind weiterhin für Sie da – seit 2009

www.awa-gardinenservice.de
Tel. 040 / 589 55 47-0 | info@awa-gardinenservice.de

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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



FREIZEIT

Lebenstraum Safari erfüllen? www.einmalimleben-reise.de

Im Chor zusammen singen bereitet große Freude! Wir treffen uns jeden Dienstag-nachmittag in Uhlenhorst. Weitere Informationen: **Tel.: 0175/890 34 31**

Qigong beim Bärlauch im Jenischpark, 21. März, 11–13 Uhr, dazu Infos zum Bärlauch aus Kräuterheilkunde, Kräuterküche und Mythologie. Ab April Qigong nahe Altonaer Balkon. **Tel.: 01522/199 64 04, alexandrasoop@gmx.de**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf, Samstag, 28.03.2026, 10–16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich

lich, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Gemeinsam reisen mit einer kleinen priv. Seniorengruppe? Wer hat Lust auf stressfreie Aktivitäten wie Tagesfahrten, Pkw-/Bus-/Schiffsreisen oder auch Überwintern...? Alles ist denkbar. Lass uns das zusammen planen und genießen. E-Mail: **moin.hh@t-online.de**

Singletreffen jeden Samstag, 15 Uhr, im Café „Frau Kowolik“, Hanssenweg 3. Weitere Treffen neu auch donnerstags, weiterer Treff in Rotherbaum. **Tel.: 0151/53 54 42 51**

FERIENWOHNUNGEN

Sylt/Westerland, gemütliche große Ferienwohnung,

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

IMMOBILIEN

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

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

Ruhiges, nettes deutsch-französisches Paar, 30 J., angehender Arzt & Polsterin, NR, sucht dauerhaft 2–3-Zi.-Wohnung in Hamburg bis 1800 € WM. **Tel.: 0163/478 99 24**

Single-Wohn.: Stadtr. Lüneb., EG, 60 qm, Terr. u. Garten, 660 €. OG, 41 qm, Gart., 450 €. Jede W. mit EBK, V-Bad, Keller, jeweils + NK, Kaut. E-Mail: **Gruenes.Umfeld@gmx.net**

Verkaufe eine 2-Zi.EG-ETW in Pi., von/an privat, ca. 62 qm zzgl. 18 qm 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**

Frauen-Senioren-WG ab 60+ in und um HH gesucht. Gerne auch gemeinsame Unternehmungen. Ich, w, freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 15M2026**

SUCHE

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

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

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

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

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

Suche einfache kleine 1-Zimmer-Wohnung in Hamburg. **Tel.: 040/ 88 16 16 00.**

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

Senioren Nähgruppe sucht alles, was man zum Handarbeiten gebrauchen kann: Wolle, Stoffe, Nähmaschinen (intakt) etc. Wer etwas kostenlos abgeben würde, gerne anfragen unter **Tel.: 040/36 93 96 54**

Anzeige





Ihr Zuhause in guten Händen – weil es mehr als nur Immobilien sind.

Partner-Shop Hamburg - Alster-Ost
Matthias Preuß, Geschäftsstellenleiter
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



SONSTIGES

Büroservice & Assistenz
in Hamburg. Ich biete Hilfe
für Privatpersonen bei Post,
Formularen, Rechnungen
und Schriftverkehr. Beglei-
tung bei Behördengängen,
Einkäufen. Hilfestellung
bei Onlinebestellungen.
Diskret & zuverlässig.
0176/31 15 87 48

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

Gefühltes Papierchaos?
Bankkaufmann i. R. hilft
kompetent und vertraulich
beim privaten „Papier-
kram“, bringt gemeinsam
mit Ihnen Ordnung und



Kunsthandel Helmrich

Werte, die Geschichte erzählen
Sven Helmrich **kauft** seit über 25 Jahren Kunst und
Antikes vom Gemälde bis zum Silberlöffel. Kom-
plette Auflösungen und Räumungen mit Wertan-
rechnung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon und WhatsApp 0177 482 89 17
 mail@kunsthandel-helmrigh.de
 www.kunsthandel-Helmrigh.de

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.**

Sehr erfahrener Maler- und Lackierermeister in Fröhrente. Zuverl., preisw. + akkurat. Anfragen unter:

0176/26 75 89 62 oder E-Mail: **rolfwinter2@aol.com** Unverbindliche Besichtigung möglich.

Seniorenhilfe, zuverlässiger, erfahrener Alltagsbegleiter hilft beim: Einkauf, Arztbesuch, Behörden, Spaziergang und vielem mehr.
Tel.: 0171/40 30 590

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**

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 April-Ausgabe: 10.03.26



REISERING HAMBURG

HERBST, FESTTAGE UND MEHR...

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

9 Tage Bad Salzuflen	30.03.–07.04.	€ 1.973,00
5 Tage Bamberg Ostern	02.04.–06.04.	€ 1.160,00
4 Tage Oberwiesenthal	03.04.–06.04.	€ 729,00
4 Tage Tulpenblüte 4 weitere Termine	09.04.–12.04.	€ 955,00
15 Tage Bad Flinsberg – Isergebirge	11.04.–25.04.	€ 1.266,00
15 Tage Kolberg Kurreise	18.04.–02.05.	€ 1.849,00
8 Tage Kleinwalsertal	03.05.–10.05.	€ 1.529,00
8 Tage Montenegro in Mittelberg	03.05.–10.05.	€ 1.927,00
7 Tage Paris	03.05.–09.05.	€ 1.356,00
8 Tage Bulgarien begleitete Flugreise	19.05.–26.05.	€ 1.568,00
6 Tage Chiangmai – Traunstein	02.06.–07.06.	€ 1.357,00
15 Tage Nordkap & Lofoten	11.06.–25.06.	€ 3.623,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

25.03. Eckernworth – Stint, Fisch & mehr	€ 91,50
26.03. Landschaftsimpressionen im Auetal Verkostung Edelbrennerei	€ 111,00
29.03. Kutenholz – „Platt“ Theater Schlemmerbuffett u. Eisbuffett	€ 118,50

BUSREISEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

24.04. Tagesfahrt Rapsblüte Holst. Schweiz Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 148,50
07.05. Zarrentin & Boltenhagen Mittagessen	€ 135,00
10.05.–12.05. Bad Malente	€ 662,00

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

Wenn der Frühling Einzug hält und die Natur in frischen Farben erblüht, wächst die Lust auf eine kleine Auszeit rund um die Osterfeiertage. Wer frühzeitig plant, sichert sich attraktive Termine und besondere Reiseerlebnisse. REISERING HAMBURG bietet zu Ostern ausgewählte Reisen, die Naturgenuss und Kultur ideal verbinden.

Zur schönsten Zeit des Jahres geht es ins Blumenland Holland. Der weltberühmte Keukenhof begeistert mit Millionen Tulpen in leuchtenden Farben. Ergänzt wird das Programm durch eine Bootsfahrt auf den Kaager Seen, eine Grachtenfahrt in Amsterdam sowie Besuche in Edam, Volendam und Gouda. Ein besonderer Höhepunkt ist der traditionelle Blumenkorso im April. (ab 03.04.–06.04. sowie 4 weitere Termine (Seite 197)/€ 955,- p. P. im DZ/HP).

Diese Busreise ist speziell auf die Bedürfnisse von Gästen mit Rollator ausgerichtet und führt an den Bodensee, wo See und Alpen eine reizvolle Kulisse bilden. Übernachtet wird zentral im SEEHotel Friedrichshafen, nur wenige Schritte vom Ufer entfernt. Höhepunkte sind die Pfänderbahn mit Panoramablick, die Blumeninsel Mainau und ein Schiffsausflug nach Lindau (18.–25.06./€ 2.020,- p. P. im DZ/HP).

Der HEAVEN CAN WAIT Chor live am **07.05.2026**: Mitreißende Pop-Songs, interpretiert von Sänger*innen zwischen 70 und 90+ Jahren. **Anreise mit vielen Zubringerbussen aus der Region** möglich.

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





JOHANNITER

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!
johanniter.de/
hausnotruf-testen
0800 966 7 336
(gebührenfrei)



23.02.–05.04.2026
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 € Preisvorteil sichern!



SeMa – Seniorenmagazin

Spielen auf Smartphone & Tablet:

UNTERHALTUNG, TRAINING UND GEMEINSCHAFT

Warum digitales Spielen mehr ist als Zeitvertreib – und wie es Geist, Freude und soziale Kontakte fördert.

Spielen gehört von jeher zum Leben – ob Karten-, Brettspiele oder Rätsel aus der Zeitung. Heute haben sich viele dieser Spiele auf Smartphone und Tablet verlagert. Für ältere Menschen eröffnen sich dadurch neue Möglichkeiten, sich zu beschäftigen, geistig fit zu bleiben und mit anderen in Kontakt zu treten. Entscheidend ist dabei: Die Spiele sind leicht verständlich, jederzeit verfügbar und an das eigene Tempo anpassbar. Zu den beliebtesten Spielarten gehören zum Beispiel

Denk- und Rätselspiele – Fitness für den Kopf

Klassische Rätsel wie Zahlen-, Wort- oder Logikaufgaben lassen sich heute bequem auf dem Bildschirm lösen. Sie fördern Konzentration, Gedächtnis und Problemlösungsfähigkeit – ganz ohne Zeitdruck. Viele schätzen, dass man jederzeit pausieren und später weitermachen kann. Das hält den Geist beweglich und macht dabei auch noch Spaß.

Karten- und klassische Spiele – vertraute Unterhaltung

Viele kennen die Regeln schon aus früheren Jahren. Digitale Versionen nehmen das mühsame Mischen oder Aufräumen ab, sind einfach zu bedienen und sorgen für Erfolgserlebnisse und Entspannung.

Puzzle- und Kombinations-spiele – spielerische Aufmerksamkeit

Hier geht es um Formen, Farben oder Symbole, die sinnvoll zusammengefügt werden. Sie sind leicht zu erlernen, wirken beruhigend und fördern Aufmerksamkeit sowie Reaktionsvermögen.

Online spielen – gemeinsam Spaß haben

Besonders wertvoll ist die Möglichkeit, online miteinander oder gegeneinander zu spielen. So können Freunde oder Familienmitglieder trotz Entfernung gemeinsam aktiv sein. Ein perfektes Beispiel ist hier das Spiel „Scrabble“, wel-



ches viele von Ihnen von früher kennen. Es ist eines der aktuell beliebtesten kostenlosen Onlinespiele, welches man gegen den Computer oder echte Gegner spielen kann.

UNSER FAZIT:

Digitales Spielen ist mehr als Zeitvertreib. Es trainiert den Geist, entspannt, bereitet Freude und verbindet Menschen miteinander. Mit verständlicher Einführung und angepassten Einstellungen wird aus dem Smartphone oder Tablet ein wertvoller Begleiter für Unterhaltung, geistige Fitness und soziale Kontakte.

Tipps für Spiele-Apps, Tricks und geduldige Schulung gefällt? Dann rufen Sie uns an, wir beraten kostenlos und unverbindlich.

Text: Oliver Kühl



Oliver Kühl • Senior Media Care • Wir helfen Senioren in der digitalen Welt

Beratung • Beschaffung • Einrichtung • Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause
Infos und Angebot unter: Tel. 040/22 61 51 55 • info@senior-media-care

www.senior-media-care.de

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

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



innenelemente
hörnke

natürl.ch. individuell. meister.ch.



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst

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

Anzeige

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



Gut abgesichert im Alter: Warum Frauen ihre Rechte kennen sollten

Der Frauenmonat März würdigt all jene Frauen, die einen Großteil der – meist unbezahlten – Sorgearbeit stemmen und ein hohes Maß an gesellschaftlicher Verantwortung tragen: Kindererziehung, Pflege von Angehörigen oder ehrenamtliches Engagement. Diese Leistungen sind unverzichtbar, werden jedoch monetär und später bei der Rente nicht ausreichend berücksichtigt. Deshalb stehen viele Frauen im Alter vor finanziellen und organisatorischen Herausforderungen.

Nach wie vor müssen viele Frauen mit deutlich weniger Rente auskommen als Männer, Pflegebedürftigkeit oder der Verlust des Partners treffen sie besonders hart. Doch es gibt staatliche Leistungen, welche die Altersarmut abmildern. Reicht die gesetzliche Rente nicht aus, um den Lebensunterhalt zu sichern, können Grundsicherung im Alter, Aktivrente oder Wohngeld helfen. Letzteres können sowohl Mieter*innen als auch Eigentümer*innen, die den Wohnraum selbst nutzen, beantragen. Mit einem monatlichen Bruttohaushaltseinkommen von bis zu 1590 Euro haben sie mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Anspruch auf Wohngeld. In Hamburg gibt es darüber hinaus ergänzende Hilfen, wie den HVV-Sozialrabatt oder die Befreiung vom Rundfunkbeitrag.

Bei Pflegebedürftigkeit kann, je nach Pflegegrad, ein Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung bestehen. Dazu gehören zum Beispiel Pflegegeld, Pflegesachleistungen oder der Entlastungsbetrag. Wenn diese Mittel nicht ausreichen, kann zusätzlich Hilfe zur Pflege beim Sozialamt beantragt werden. Diese wird ab Antragstellung gewährt, nicht rückwirkend.

Nach dem Tod des Partners haben viele Frauen Anspruch auf eine Witwenrente, die bei der Deutschen

Rentenversicherung Nord beantragt werden muss. Sie dient dazu, die finanziellen Folgen des Todesfalls teilweise auszugleichen. Die volle Witwenrente bekommt, wer mit seiner Rente unter dem Freibetrag von derzeit 1076,86 Euro bleibt. Wichtig ist, den Antrag schnellstmöglich zu stellen, denn nach Bewilligung wird die Witwenrente nur bis zu zwölf Monate rückwirkend ausgezahlt.

Trotz dieser Absicherungen verzichten viele Frauen auf Unterstützung – aus Scham, Unwissenheit oder dem Gefühl, niemandem zur Last fallen zu wollen. Dabei gilt klar: Diese Leistungen sind keine Almosen, sondern gesetzlich verankerte Rechte. „Viele Frauen haben über Jahrzehnte hinweg enorme Leistungen für unsere Gesellschaft erbracht – in der Familie, der Pflege und oft im Ehrenamt“, sagt Klaus Wicher, Landesvorsitzender des SoVD Hamburg. Er macht Frauen Mut: „Lassen Sie sich frühzeitig beraten und bestehen Sie auf Ihren Ansprüchen. Der Internationale Frauentag ist ein guter Anlass, sich bewusst zu machen: Ihre Lebensleistung zählt – und Sie haben ein Recht auf finanzielle Absicherung im Alter.“

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

**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

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

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

So., 01.03.26, 11:00 Uhr

Schnelsen StomperS

Der 309. Jazzfrühschoppen, **Eintritt: 5 €**, Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

So., 01.03.26, 18:00 Uhr

Best Ager DanceParty - Ü60

Unter dem Motto „Weg mit dem Winter – Musik an!“ laden wir alle ins FZ Schnelsen ein, die Lust auf Tanzen, Lachen und gute Musik haben.

Di., 03.03.26, 15:00 Uhr

Wie kann KI helfen, wo stecken Gefahren?

martini-erleben-Café mit Dagmar Hirche: kleiner Vortrag über Chancen und Risiken von KI und wie sie Meinungen beeinflussen kann. Martinistr. 33, 20251 Hamburg

Mi., 04.03.26, 18:30 Uhr

Wir fühl'n uns DISCO - DISCO-ABEND 60 +

Wir wollen wieder tanzen! Alle können bei uns tanzen, mit und ohne Rollstuhl oder Rollator. KUNSTKLINIK EPPENDORF, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg, **Eintritt 6 €**

Mi., 04.03.26, 18:30 Uhr

Nachbarschaftsstammtisch Winterhude

Generation Nachbarschaft lädt zum offenen Stammtisch ein. Raum für Austausch und Begegnung. Ohne Anmeldung. Café May, Alsterdorfer Straße.

Sa., 07.03.26, 10-15 Uhr

TIPP

Elmshorner Seniorenmesse

Der Seniorenrat der Stadt Elmshorn veranstaltet zum siebten Mal eine Seniorenmesse im Rathaus. Die Ausstellung wendet sich an Senior*innen, aber ebenso an Familien und Freunde, die sich um Ältere kümmern und dafür Informationen und Hilfen benötigen.

Elmshorner Rathaus, Schulstraße 15-17. Aussteller aus der Region informieren an mehr als 30 Ständen über Produkte und Dienstleistungen für Senior*innen.

Der **Eintritt** zur Seniorenmesse ist frei. Der Eingang für Besucher erfolgt über die Glastür zum Parkplatz Richtung Königstraße. Geheingeschränkte Besucher können den Rathausparkplatz (Parkseite) während des Besuchs nutzen.

So., 08.03.26, 10:00 Uhr

Flohmarkt „Schätze ans Licht“

Du liebst es, neue Klamotten zu kaufen, aber die guten Stücke dürfen schon getragen worden sein? Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

So., 08.03.26, 10:00 Uhr

Nachbarschaftsflohmarkt vorm Hausdrei

In gemütlicher Atmosphäre kann bis 16 Uhr gestöbert, gefeilscht und bei Kaffee und Kuchen geplaudert werden. Haus-Drei (Hof), Hospitalstraße 107, 22767 HH.

Sa., 14.03.26, 10:00 Uhr

Tausendschön - Frauen machen Flohmarkt

1000 schöne und praktischen Lieblingsstücke. 10-16 Uhr. Sonntags mit neuen Ständen. **Eintritt 1 Euro**. Kunst-klinik Eppendorf, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Sa., 14.03.26, 11:00 Uhr

Bücherflohmarkt

Gespendete Bücher und aussortierte Bibliotheksexemplare. Jedes Buch kostet einen Euro. Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg.

So., 15.03.26, 10:00 Uhr

Ostermarkt im Freizeitzentrum Schnelsen

Kunsthandwerkermarkt. Mit Kinderbasteln von 14-16 Uhr. Freizeitzentrum Schnelsen, **Eintritt frei**

Mi., 18.03.26 14:00 Uhr

Kleiderkammer

Hier erhalten Menschen mit geringem Einkommen gut erhaltene und neuwertige Kleidung. Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg

Mi., 18.03.26, 19:30 Uhr

Kulturkreis Walddörfer

Dr. Rita Bake, Lichtbildvortrag: Der Garten der Frauen – ein europaweit einmaliges Projekt

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.180,- € je Person* Zuschuss bei Pflegegrad 1 - 5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de

* Förderung für bis zu vier im Haushalt lebende pflegebedürftige Personen möglich.

Anzeige

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

Do., 19.03.26, 18:30 Uhr

Gitarrenkonzert: „Sixteen Strings“

Ort: DRK-Treffpunkt Poppenbüttel,
Schulbergredder 5, 22399 Hamburg,
Uhrzeit: 18:30 Uhr (Einlass ab
18:00 Uhr), **Eintritt:** 12 € (Abendkasse)

Fr., 20.03.26, 09:30 Uhr

Fachtag „Demenz vor dem 65. Lebensjahr“

Bürgersaal Wandsbek, Am Alten
Posthaus 4, 22041 Hamburg, 9:30 Uhr
– ca. 16:00 Uhr, Infos und Anmeldung:
<https://eveeno.com/345477576>

Fr., 20.03.26, 15:00 Uhr

Kräuterspaziergang in Steilshoop

Kräuterwanderung vom Stadtteiltreff
A.G.D.A.Z. in Steilshoop. **Eintritt:** Spen-
de. Stadtteiltreff A.G.D.A.Z. in Steilshoop,
Gropiusring 43a, 22309 HH

Sa., 20.03.26 17:00 Uhr

Nachtflohmarkt in der Gleishalle

Lebendiges Flohmarkt- und Street-
Food-Fest. Vintage-Mode, Designstücke,
Second-Hand-Klassiker, Kuriositäten.
Gleishalle Oberhafen, Stockmeyer-
straße 43, 20457 HH

Sa., 21.03.26 08:00 Uhr

Flohmarkt Flohschanze

Jeden Samstag wird das Gelände vor der
Rinderschlachthalle zum Kult-Flohmarkt.
Alter Rinderschlachthof, Neuer Kamp 30,
20357 Hamburg

Sa., 21.03.26, 19:30 Uhr

Hans&Grete - Oper in 90 Minuten

Eine Oper über Demenz, angelehnt
an Engelbert Humperdincks „Hänsel
und Gretel“. Opernloft, Van-der-
Smitten-Straße 4, 22767 Hamburg,
www.opernloft.de

So., 22.03.26, 10:00 Uhr

Frühjahrsmarkt im LaLi bis 16 Uhr

Osterdek. Kekse, gen. für Babys/Klein-
kinder, Schlüsselanhänger, Honig, Holz-
arbeiten ... Kaffee, Kuchen, Tangstedter
Landstraße 182a, 22417 Hamburg

Fr., 27.03.2026, 19:30 Uhr

Tim Fischer singt Hildegard Knef

Konzert zum Erinnerung an die große
Sängerin im Kulturwerk am See,
Norderstedt. **Tickets & Kontakt:**
35,50/31,00/25,50 €, Rathausallee 60,
Norderstedt.

Mo., 30.03.26, 17:00 Uhr

Forum Anscharhöhe

Von Mensch zu Mensch – „Hamburger
Abendblatt hilft“ feiert 50 Jahre. Mit
Sabine Tesche. Gemeindesaal St. Anschar,
Tarpenbekstr. 115, 20251 Hamburg.
Eintritt frei

Fr., 03.04.26 18:00 Uhr

TIPP

Johann Sebastian Bach - JOHANNES-PASSION

Karfreitag: Chor St. Johannis Altona, Solo-
stimmen, Hamburg Stage Ensemble,
Ltg. Mike Steurethaler Kulturkirche St.
Johannis Altona, Karten 14 €-34 €



Do., 09.04.26 18:00 Uhr

Handarbeitshafen & Pflanzentauschmarkt

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

Anzeige

musik für Senioren

- Musik für Feste zu jeder Jahreszeit
- Programme für musikalische Nachmittage
- Spezialisiert auf Senioreneinrichtungen
- Mitsingen, Schunkeln und Tanzen

zum Beispiel die:
„SEEKISTE“

...maritime Melodien für
Fernweh und
Meer...

Ein buntes Programm
mit dem Akkordeon
rund um die Seefahrt.
Hamburger Lieder,
Shanties, Melodien
von Freddy,
Richard Germer,
Hans Albers bis
Lale Andersen.

mit
**Akkordeon und / oder
Keyboard**

Michael Saenger
michaelsaenger@t-online.de
04101 - 7 40 10

www.musik-für-senioren.de