SEIT 2011

Seniorenmagazin | November 2026 | ONLINE

SeMa
+HAMBURG+

Aktivität & Lebensfreude

ZUM ONLINE BLÄTTERN



Foto: Andreas Lattner-Czerny

Kunst/Kultur

Mit fast 100 durch die Wand



Foto: Magnific

Schon gehört?

Demenz: Wenn ein Mensch sich verändert ...



Foto: Foto: Bert Verhoeff / Anefo, Nationaal Archief, CC BY-SA 3.0 NL

Es war einmal

Als Deutschland über Biermann sprach ...



Foto: Magnific

Reise- & Ausflugstipps

Gesundheitsurlaub mit Zuschuss



Vom Wintermarkt zum Weihnachtszauber

Foto: Magnific

Miträtseln und gewinnen!

Großes Kreuzworträtsel und Sudoku im Heft

Anzeige



Im Ruhestand dort wohnen, wo andere Urlaub machen.

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

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

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

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

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

Sparkasse Holstein

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

beim Schreiben des monatlichen Vorworts stelle ich immer wieder fest, wie schnell das Jahr umgeht. Nun sind wir schon im November. Es wird kälter und dunkler, es heißt aber auch: Die Weihnachtsmarkt-Saison beginnt.

Viele von Ihnen kennen sicherlich die berühmten Weihnachtsmärkte in Nürnberg oder Dresden. Aber kennen Sie auch die Geschichte der ehemaligen Wintermärkte? Diese ist ein Thema dieses Heftes.

„Mit fast 100 durch die Wand“ lautet der Titel eines neuen Buchs. Maria Kittl heißt die Dame, um die es geht, und die auch im hohen Alter noch klettert. Wir haben für Sie mit ihr gesprochen.



Der Umgang mit Demenz, Reisetipps und eine Zeitreise in den November 1976 runden das Heft ab.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen November!

Viele Grüße

Ihr
Jan Philipp Platenius

INHALT



Titelthema
Vom Wintermarkt zum Weihnachtszauber

Kunst/Kultur
Mit fast 100 durch die Wand

Rätselseite & Verlosung

Schon gehört?
Demenz – was nun? Gemeinsam leichter durch den Alltag

Schon gehört?
Wenn ein Mensch sich verändert – und die Verbindung trotzdem bleibt

Rezepte
Kochen & backen im November

Es war einmal
Vor 50 Jahren: Als Deutschland über Biermann sprach und Jimmy Carter Präsident wurde

Reise- & Ausflugstipps
Gesundheitsurlaub mit Zuschuss

Unsere nächste „klassische Ausgabe“ erscheint **Anfang Dezember.**
Für Oktober und November finden Sie Online Ausgaben auf **www.sema-seniorenmagazin.de**

Fotos: Magnific

Vom Wintermarkt zum Weihnachtszauber





Der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln, leuchtende Buden, Tannengrün und Weihnachtsmusik: Weihnachtsmärkte gehören heute so selbstverständlich zum Advent wie Plätzchen und der geschmückte Baum. Dabei ging es auf ihren Vorläufern weder um Romantik noch um einen gemütlichen Abend mit Freunden. Ihre Geschichte reicht bis ins späte Mittelalter zurück und erzählt davon, wie aus einem notwendigen Markt vor dem Winter eines unserer beliebtesten Weihnachtsrituale wurde.

Wenn Ende November auf Marktplätzen die ersten Buden öffnen und Lichterketten die Innenstädte erhellen, beginnt für Millionen Menschen die Weihnachtszeit. Weihnachtsmärkte gibt es heute in beinahe jeder größeren Stadt und in unzähligen kleineren Orten. Doch wer einige Jahrhunderte zurückreist, würde die Vorläufer unserer heutigen Weihnachtsmärkte kaum wiedererkennen.

Im Mittelalter waren Märkte vor allem eines: notwendig. Einkaufsmöglichkeiten waren begrenzt. Der Winter stellte die Menschen vor besondere Herausforderungen. Deshalb erlaubten Landesherren und Städte zu bestimmten Zeiten besondere Märkte, auf denen sich die Bevölkerung mit Lebensmitteln und Dingen für die kalte Jahreszeit eindecken konnte. Händler und Handwerker kamen zusammen und boten Fleisch, Stoffe, Körbe, Werkzeuge und andere Waren an.

Von Lichterglanz, Weihnachtsmusik und Glühwein konnte keine Rede sein. Der Markt erfüllte zunächst einen ganz praktischen Zweck.

Ein Markt für den Weihnachtsbraten

Einer der berühmtesten frühen Vorläufer heutiger Weihnachtsmärkte entstand in Dresden: Im Jahr 1434 erteilten Kurfürst Friedrich II. und sein Bruder Herzog Sigismund der Stadt das Recht, kurz vor dem Heiligen Abend einen freien Markt abzuhalten.

Der erste Dresdner Striezelmarkt war allerdings etwas völlig anderes als das wochenlange Adventsereignis unserer Tage. Er dauerte nur einen Tag und diente zunächst vor allem als Fleischmarkt. Nach den vorweihnachtlichen Fastentagen konnten sich die Bürger dort mit dem Festtagsbraten versorgen. Doch der Markt war erfolgreich. Nach und nach kamen weitere Händler und Waren hinzu. Handwerker verkauften ihre Erzeugnisse, und auch Lebensmittel,



Das SeMa bei WhatApp: www.sema-seniorenmagazin.de/whatsapp



die nicht allein der notwendigen Versorgung dienten, wurden wichtiger.

Seinen heutigen Namen verdankt der Striezelmarkt einem Gebäck. „Strutzel“ oder „Striezel“ bezeichnete ein längliches Hefegebäck, aus dem sich später der berühmte Dresdner Christstollen entwickelte. Aus dem Markt für den Festtagsbraten war allmählich ein Markt geworden, auf dem auch weihnachtliche Genüsse eine Rolle spielten.

Als Weihnachten zum Fest der Geschenke wurde

Eine entscheidende Veränderung brachte die Reformation im 16. Jahrhundert: Geschenke für Kinder waren bis dahin besonders mit dem Nikolaustag am 6. Dezember verbunden. In protestantischen Gebieten gewann stattdessen das Christkind als Gabenbringer an Bedeutung, und die Bescherung verlagerte sich stärker auf Weihnachten.

Das veränderte auch die Märkte. Nun wurden in der Zeit vor Weihnachten zunehmend Dinge angeboten, die sich als Geschenke eigneten: Spielzeug, Puppen, Holzarbeiten, Süßigkeiten und andere kleine Kostbarkeiten. Aus dem Markt zur Versorgung vor dem Winter entwickelte sich immer stärker ein Markt für das Weihnachtsfest.

Besonders deutlich lässt sich diese Entwicklung in Nürnberg beobachten: Die Wurzeln des dortigen Christkindlesmarktes werden in der Reformationszeit im 16. Jahrhundert gesehen. Ein historischer Nachweis eines „Kindles-Marck“ stammt aus dem 17. Jahrhundert. Handwerker wie Lebküchner, Buchbinder, Puppenmacher und Holzschnitzer boten dort ihre Waren an. Aus einem zunächst wenige Tage dauernden Markt wurde schließlich ein mehrwöchiges Ereignis.

Interessant ist dabei schon der Name: Weihnachtsmarkt, Christmarkt, Christkindlmarkt oder Christkindlesmarkt. Bis heute haben sich regional unterschiedliche Bezeichnungen erhalten. Gemeinsam ist ihnen die Verbindung von Handel und Weihnachtsfest.

Spielzeug, Lebkuchen und Handwerkskunst

Je stärker sich das Schenken zu Weihnachten verbreitete, desto vielfältiger wurde das Angebot auf den Märkten. Besonders Handwerker profitierten davon. Holzschnitzer, Spielzeugmacher, Kerzenzieher, Töpfer und andere Gewerke fanden hier ihre Kundschaft. Vieles, was wir heute als traditionellen Weihnachtsschmuck kennen, war eng mit bestimmten Regionen und ihren Handwerkstraditionen verbunden. Im Erzgebirge entstanden beispielsweise Figuren, Pyramiden, Nussknacker und Schwibbögen. Nürnberg war für Lebkuchen und Spielzeug bekannt. Andere Regionen entwickelten ihre eigenen Spezialitäten.

Damit änderte sich auch die Funktion der Märkte: Die Menschen kamen nicht mehr ausschließlich, weil sie etwas benötigten. Sie kamen zunehmend, um zu schauen, auszuwählen und sich auf Weihnachten vorzubereiten. Der Weihnachtsmarkt wurde langsam zum Erlebnis.

Wann kam der Glühwein?

Heute ist der Glühwein vom Weihnachtsmarkt kaum wegzudenken. Zu dessen mittelalterlichen Ursprüngen gehörte er allerdings noch nicht. Gewürzte Weine kannte man zwar schon in der Antike, und im 19. Jahrhundert finden sich bereits Rezepte, die unserem heutigen Glühwein sehr nahekommen. Wann genau der heiße Gewürzwein seinen festen Platz auf den Weihnachtsmärkten fand, lässt sich dagegen nicht auf ein bestimmtes Jahr festlegen.

Einen interessanten Meilenstein gibt es aber: 1956 entwickelte der Augsburger Weinhändler Rudolf Kunzmann einen fertig gewürzten Glühwein, füllte ihn in Flaschen ab und benannte ihn nach dem Augs-

Anzeige



burger Christkindlmarkt. Damit war die Verbindung sogar auf dem Etikett angekommen. Was einst mit gewürztem Wein begonnen hatte, entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts endgültig zu einem der bekanntesten Weihnachtsmarktgetränke.

Ähnliches gilt für viele Speisen, die wir heute automatisch mit Weihnachtsmärkten verbinden: Gebrannte Mandeln, Lebkuchen, Bratwurst und andere Spezialitäten kamen je nach Region und Zeit hinzu. So entstand über Jahrhunderte jene Mischung, die bis heute funktioniert: etwas kaufen, etwas essen, etwas trinken. Und dabei Menschen treffen.





Fotos: Magnific

Vom Einkaufsort zum Treffpunkt

Im 19. Jahrhundert veränderte sich der Weihnachtsmarkt noch einmal. Die Städte wuchsen, neue Geschäfte entstanden. und die industrielle Produktion machte Waren leichter verfügbar. Wer einen Topf, ein Kleidungsstück oder ein Werkzeug benötigte, musste längst nicht mehr auf einen besonderen Wintermarkt warten.

Damit verlor der Markt einen Teil seiner ursprünglichen wirtschaftlichen Funktion. Gleichzeitig gewann etwas anderes an Bedeutung: seine Atmosphäre. Weihnachten wurde im 19. Jahrhundert zunehmend zu dem Familienfest, wie wir es heute kennen. Der Weihnachtsbaum verbreitete sich, das Schenken gewann weiter an Bedeutung, und viele heute vertraute Bräuche wurden populärer. Die Weihnachtsmärkte passten hervorragend in diese neue Weihnachtskultur. Nun ging man nicht mehr nur dorthin, um einzukaufen. Der Markt selbst wurde Teil des Festes.

Auch die Beleuchtung veränderte die Atmosphäre: Wo früher Feuer, Fackeln und Kerzen Licht spendeten, eröffneten Gas- und später elektrische Beleuchtung ganz neue Möglichkeiten. Aus einem winterlichen Handelsplatz konnte eine leuchtende Weihnachtskulisse werden.

Nicht immer eine Erfolgsgeschichte

Allerdings verlief diese Entwicklung keineswegs geradlinig: Manche traditionellen Weihnachtsmärkte verloren zeitweise an Bedeutung oder mussten ihren Standort wechseln. Neue Kaufhäuser und moderne Einkaufsmöglichkeiten machten ihnen Konkurrenz. Auch politische Ereignisse hinterließen Spuren. Im 20. Jahrhundert wurden Traditionen teilweise politisch vereinnahmt. Der Zweite Weltkrieg brachte viele Weihnachtsmärkte ganz zum Erliegen.

Nach Kriegsende kehrten sie jedoch zurück. In Nürnberg wurde der Christkindlesmarkt 1948 wieder eröffnet. Sein Erscheinungsbild mit Lichtern, geschmückten Straßen und der feierlichen Eröffnung durch das Christkind prägt den Markt in ähnlicher Form bis heute. Während des Wirtschaftswunders wurden Weihnachtsmärkte schließlich zu einem immer selbstverständlicheren Bestandteil der Adventszeit.

Vom Marktplatz zum Millionenereignis

Seitdem hat der Weihnachtsmarkt eine erstaunliche Karriere gemacht: Aus einer ursprünglich regionalen Tradition ist ein touristisches Phänomen geworden. Große deutsche Weihnachtsmärkte ziehen heute Besucher aus aller Welt an. Allein der Nürnberger Christkindlesmarkt verzeichnet in vielen Jahren mehr als zwei Millionen Gäste. Gleichzeitig hat sich die Saison verlängert: Während historische Märkte teilweise nur einen oder wenige Tage dauerten, beginnen heutige Weihnachtsmärkte häufig bereits Ende November und bleiben bis kurz vor Weihnachten geöffnet. Manche sind sogar bis in die Tage nach dem Fest geöffnet.

Auch das Angebot hat sich verändert: Neben traditionellem Handwerk und regionalen Spezialitäten stehen längst internationale Speisen, Geschenkartikel und aufwendige Unterhaltungsprogramme. Mancher Weihnachtsmarkt gleicht inzwischen einem großen Volksfest. Und trotzdem hat sich in seinem Kern erstaunlich wenig verändert.

Text: Jan Philipp Platenius

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 Rosbiegal, 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



MIT FAST 100 DURCH DIE WAND

Maria Kittl ist fast 95 Jahre alt – und denkt noch lange nicht ans Aufhören. Die Österreicherin klettert bis heute, macht täglich Gymnastik und hat sich ein großes Ziel gesetzt: ihren 100. Geburtstag in der Felswand zu feiern. Im Gespräch mit dem SeMa erzählt sie, warum Bewegung für sie alles ist, weshalb Ziele im Leben so wichtig sind und warum man auch im hohen Alter immer wieder aufstehen muss.



SeMa: Frau Kittl, Sie sind über 90 Jahre alt und gehen noch immer klettern. Was gibt Ihnen das Klettern heute, was Ihnen ein gewöhnlicher Spaziergang nicht geben könnte?
In einer steilen Wand geht mir das Herz auf. Es sind jene Stunden am Tag, wo ich keine Schmerzen spüre. Das Klettern stärkt meinen Körper und meine Muskeln – aber genauso meinen Kopf. Es ist wie Rätsel zu lösen. Allein das Sichern gibt mir sehr viel im hohen Alter, dann dabei muss ich immer sehr konzentriert sein: Wie viel Seil muss ich durch mein Sicherungsgerät geben, damit mein Bergführer schnell genug vorwärtskommt? Beim Klettern bin ich immer in bester Gesellschaft, weil ich mit meinen Bergführern unterwegs bin, die mich von oben am Seil straff sichern. Jeder junge Mensch wirkt wie eine Frischzellenkur. Das Balancegefühl schwindet außerdem zunehmend mit dem Alter. Ohne meine Stöcke käme ich nicht mehr zur Wand. Beim Klettern habe ich ja immer einen Griff zum Anhalten.

SeMa: Sie haben einmal gesagt, Sie möchten 100 Jahre alt werden und dann immer noch klettern können. Warum ist Ihnen gerade dieses Ziel so wichtig?
Ziele sind das Wichtigste im Leben. Mit 80 habe ich mir jeden Morgen vorgesagt: Ich möchte 90 werden – im Klettern. An meinem 90. Geburtstag war ich mit Freunden tatsächlich in der Felswandklettern. Seither hab ich mein neues Ziel: Ich möchte 100 werden – mit Klettern. Ob ich es schaffe? Ich weiß es nicht. Aber ich kann es versuchen und unternehme jeden Tag etwas dafür. Ich hatte mein ganzes Leben lang außergewöhnliche und ausgeflippte Ziele.

SeMa: Wenn Sie heute in eine Kletterwand einsteigen: Haben Sie noch Angst – oder verändert sich das Verhältnis zur Angst, wenn man so viel erlebt hat wie Sie?
Ich habe heute vor nichts mehr Angst. Ich weiß, dass jeder Tag mein letzter sein könnte. Das ist bei einem jungen Menschen nicht anders, nur ist man sich als junger Mensch dessen nicht so bewusst.

SeMa: Sie haben als junge Frau in einer Zeit mit dem Klettern begonnen, in der Frauen am Berg noch eine Ausnahme waren. Mussten Sie sich damals mehr beweisen als die Männer?

Ja sicher. Männer haben ja auf Frauen heruntergeschaut im Grunde, da musste man sich auf die Füße stellen. Es ist auch so im Leben: Frauen müssen immer ein bisschen besser sein als Männer, damit sie gleich bewertet werden.



SeMa: Sie haben in Ihrem Leben schwere Verluste erlebt, vor allem den Tod Ihres erst 16-jährigen Sohnes und später den Ihres Mannes. Was hat Ihnen geholfen, nach solchen Schicksalsschlägen wieder Halt im Leben zu finden?
Entweder du gibst auf oder du wirst stärker. Das Unglück meines Sohnes hat mich sehr aus meinem Leben gerissen. Das war das Schlimmste, was dir im Leben passieren kann. Aber irgendwann musste es auch hier wieder weitergehen. Man muss den Blick immer wieder nach vorne richten. Jammern bringt einen am wenigsten weiter im Leben. Man kann die Welt nicht immer verändern. Aber man kann entscheiden, worauf man schaut.

SeMa: Sie haben Krieg und Armut erlebt und sind in einer völlig anderen Welt aufgewachsen. Wenn Sie die jungen Menschen von heute beobachten: Was hat sich zum Guten verändert – und was ist vielleicht verloren gegangen?
Ich bin zu wenig mit jungen Menschen in Kontakt, um darüber wirklich ein Urteil abgeben zu können. Die Aufklärung ist heute viel besser. Man weiß, was für einen gut ist, und was man besser lassen soll. Gesunde Ernährung, keine Zigaretten und keinen Alkohol – das wusste man damals noch nicht. Dafür hing man damals nicht ständig am Handy. Selbst am Gehsteig seh ich die Jugend ständig auf ihr Smartphone blicken. Das kann auch nicht gesund sein.

SeMa: Viele Menschen werden im Alter vorsichtiger und verzichten auf Dinge, die ihnen früher Freude gemacht haben. Sie scheinen eher das Gegenteil zu tun. Was würden Sie einem 70- oder 80-Jährigen sagen, der denkt: „Dafür bin ich inzwischen zu alt“?
Das sind ja erwachsene Menschen, denen muss man nichts sagen. Die wissen, was sie tun sollen – man muss nur tun! Alles muss man einfach tun. Wenn man nichts tun will, dann wird man auch nichts erreichen. Du musst dir immer Ziele setzen.

SeMa: Sie bewegen sich bis heute sehr viel und machen sogar täglich Gymnastik. War Bewegung für Sie immer selbstverständlich – und glauben Sie, dass sie einer der Gründe dafür ist, dass Sie heute noch so aktiv sind?
Bewegung ist alles. Und zwar nicht nur heute, sondern ein Leben lang. Ich komme mit meinen großen Rückenbeschwerden und fast 95 Jahre alten Gelenken morgens kaum aus dem Bett. Würde ich meinen Tag nicht mit dem Turnen starten, dann käme ich nicht in die Gänge. Ich weiß, die ersten zehn Minuten tun weh. Dann wird’s aber besser. Jemand anderes bleibt vielleicht liegen bei Schmerzen. Immer wieder aufzustehen, das macht den entscheidenden.

SeMa: Was ist für Sie persönlich das Schönste am Älterwerden – und was ist das Schwierigste daran?
Ich bin heute am Gipfel des Lebens angekommen. In der Zeit des Genießens. Ich habe keinen Stress mehr. Es geht nichts mehr schnell, nichts von heute auf morgen. Aber alles, was ich noch selber machen kann, versuche ich selber zu erledigen. In der Vergangenheit ist nicht alles Butter gewesen. In der Zukunft ist noch weniger Butter. Ich bin auf der Butterseite ganz oben gelandet.

SeMa: Wenn Sie auf fast ein ganzes Jahrhundert Leben zurückblicken: Was haben Sie über ein gutes Leben gelernt? Was sollte man unbedingt tun, solange man noch die Möglichkeit dazu hat?
Sich bewegen, solange es geht! Das ist das Wichtigste. Und dass man das Leben nicht zu ernst nehmen darf. Man muss immer wissen: Ich kann morgen sterben. Das ist auch bei Jungen möglich, aber bei mir ist es sicher, dass es vor der Haustüre steht.

Interview: Marlies Lattner-Czerny/ Jan Philipp Platenius



BUCHTIPP: Mit fast 100 durch die Wand

Thema: Maria Kittls außergewöhnliches Leben hat die Journalistin und Alpinistin Marlies Lattner-Czerny in einer Biografie festgehalten. „Mit fast 100 durch die Wand“ erzählt von Kittls Aufstieg zu einer der besten Kletterinnen ihrer Zeit, von einer Bergwelt, in der Frauen lange die Ausnahme waren, aber auch von schweren Schicksalsschlägen, Krankheit und ihrem unbeirrbaren Willen, immer wieder weiterzumachen. Entstanden ist das Porträt einer Frau, die dem Alter ihre ganz eigene Haltung entgegensetzt.

Marlies Lattner-Czerny: „Mit fast 100 durch die Wand – Der erstaunliche Aufstieg der Kletterin Maria Kittl“, Tyrolia-Verlag, 208 Seiten, 28 Euro.

Fotos: Andreas Lattner-Czerny, Archiv Maria Kittl

RÄTSELSEITE

Für-sorge, Hege	Reise-hand-buch	Sach-bear-beiter		Gestalt der jüdi-schen Sage		be-stimmter Artikel (4. Fall)	latei-nisch: Göttin	ägypt. Gott von Helio-polis			griech. Zupf-instru-ment	algeri-sche Geröll-wüste	italie-nische Ex-Königin	jüd. Priester in Babylon		Metall-schmelze		astro-nom. Längen-maß
						zollfreier Flug-hafen-kiosk						10						
dt. Arbeiter-führer † 1913		west-afrik. Volks-stamm				wieder in Ordnung bringen		einer der vier Erz-engel		3				eltern-lose Kinder		Abk.: circa		
			2		mexikan. Schau-spielerin, ... Hayek						Sicher-heits-garantie							
Kau-tabak		Fluss in Pom-mern										bayrisch: nein			Kykla-den-insel			
	5				alt-griech. Maler (Athen)							Stadt in Frank-reich (Kw.)				Imitat eines Kunst-werks		
Hand-tuch-gewebe		ameri-kanische Klein-katze		Kfz-Z. Zittau								wenden	Regal für die Musik-anlage		Taste bei Auf-nahme-geräten			
																		Graf-schaft in Nord-irland
Luft-reifen	wortlos verstän-digen		nieder-deutsch: Bauer		7							nicht ausge-schaltet			Kloster-zelle		englisch: von, aus	
				Kriegs-wesen								Winter-sport-einrich-tung		gen-mani-puliertes Wesen				
Initialen Lilien-thals			ägypt. Gott der Wüsten-wege															
						Gesichts-haar-trachten	spani-scher Artikel		guatem. Maya-Ruinen-stätte		türk. Groß-grund-herr	üblicher Tages-ablauf	asiat. Hoch-land-rind				ind. Staats-mann †	
Gottes-erkennt-nis	1		Ver-räterin (Kinder-sprache)		Fla-schen-material				8					Haupt-stadt von Jor-danien		scherz-haft: US-Soldat		
aus großer Not helfen		Stadt mit dem schiefen Turm					Insel der griech. Zauberin Circe				österr. Bundes-kanzler † 1965		indischer Bundes-staat					
						9		engl. Kose-wort für Vater		West-belgier						berline-risch: ich		latei-nisch: Luft
			4		Abk.: Newton-meter		zu dem Zweck						englisch, span.: mich, mir		Geburts-stätte von Zeus			
Altar-räume orthod. Kirchen		mitten								alte Bein-bekleid-dung		6						
ge-räusch-voll									Wasser-pflanzen						ein Cocktail			



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Genau hingesehen

Im linken Bild haben sich 10 Unterschiede versteckt – entdecken Sie sie alle?





Illustrationen: Manuela Heins, Magnific

1. und 2. Preis:

Buch: „Mit fast 100 durch die Wand“

Fast 95 Jahre alt – und noch immer zieht es Maria Kittl an die Felswand. Die Oberösterreicherin gehörte zu den besten Kletterinnen ihrer Zeit und meisterte gemeinsam mit ihrem Mann anspruchsvolle Touren im Alpenraum. Doch ihr Leben hielt weit größere Herausforderungen bereit als steile Wände: Sie erlebte Armut und Krieg, verlor ihren Sohn und später ihren Mann, überstand eine Krebserkrankung und mehrere Knochenbrüche.

Aufgeben kam für Maria Kittl dennoch nie infrage. Bis heute hält sie sich mit täglicher Bewegung fit und verfolgt ein außergewöhnliches Ziel: Sie möchte 100 Jahre alt werden – und dann noch immer klettern. In „Mit fast 100 durch die Wand“ erzählt die Journalistin und Alpinistin Marlies Lattner-Czerny die bewegende Geschichte einer Frau, die zeigt, wie viel Lebensmut, Neugier und Tatendrang auch im hohen Alter möglich sind.



Das SeMa verlost zwei Exemplare des Buches.

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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.11.26 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

Demenz – was nun?

GEMEINSAM LEICHTER DURCH DEN ALLTAG



Demenz verändert vieles. Sie nimmt Menschen aber nicht das Recht auf Selbstbestimmung, Begegnung und Lebensfreude. Demenznetzwerke sorgen dafür, dass Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird: mitten im Hamburger Alltag.

Nach einer Demenz-Diagnose kommen viele Fragen auf: Wo gibt es eine gute Beratung? Wer entlastet pflegende Angehörige? Welche vertrauten Aktivitäten sind weiterhin möglich? In Hamburg helfen Demenznetzwerke dabei, passende Antworten und Angebote in der Nähe zu finden.

Hilfe finden, ohne lange zu suchen

In einem Demenznetzwerk arbeiten viele Stellen zusammen. Dazu gehören Beratungsstellen, Pflegedienste, Arztpraxen, Begegnungsstätten, Kirchengemeinden und Kulturorte. Auch Menschen mit Demenz, Angehörige und Nachbarn können mitwirken. „Ein gutes Demenznetzwerk stimmt Angebote ab, organisiert Veranstaltungen und sorgt dafür, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen schneller die Hilfe finden, die zu ihrem Alltag passt“, sagt Jonathan Serbser-Koal, Leiter der Fachstelle „Leben mit Demenz in Hamburg“ bei der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.



Der Vorteil liegt auf der Hand: Niemand muss alle Hilfen selbst zusammensuchen. Netzwerke bündeln Informationen, vermitteln Kontakte und zeigen Hilfen im Stadtteil. Sie führen wie ein Lotse durch das Hilfesystem und ermöglichen Begegnung, Bewegung, Kultur und gemeinsames Erleben. Das beugt Einsamkeit vor und stärkt die Teilhabe.

Nicht über Menschen mit Demenz, sondern mit ihnen sprechen

Die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) fordert, Menschen mit Demenz konsequent zu beteiligen. Sie sollen nicht auf Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit reduziert werden, sondern Wünsche äußern, Entscheidungen treffen und das Zusammenleben mitgestalten können.

Das gilt besonders für Demenznetzwerke. Angebote sollten nicht nur für, sondern mit Betroffenen geplant werden. Zu fragen ist: Was benötigen Sie? Was bereitet Ihnen Freude? Was erschwert die Teilnahme? Dafür braucht es verständliche Informationen und Zeit für Gespräche. Auch pflegende Angehörige gehören an den Tisch: Sie kennen den Alltag, Versorgungslücken und wissen, was sie entlastet. Die BAGSO fordert, lokal vernetzte Angebote zu erhalten, auszubauen und dauerhaft zu finanzieren.

Fotos: © BAGSO, Sachs; Magnific

Gemeinsam aktiv in Eppendorf

Wie das praktisch gelingt, zeigt „Leben mit Demenz in Eppendorf“ des Quartiersnetzwerks martini·erleben. Das durch das Bundesprogramm „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ geförderte Projekt verbindet Partner aus Beratung, Pflege, Kultur und Begegnung. Angeboten werden Singen, Tanzen, Konzerte und Ausstellungsbesuche. „Viele Menschen wissen zunächst nicht, welche Hilfe zu ihnen passt. Wir möchten ihnen den ersten Schritt erleichtern und Angebote vermitteln, die sie im Alltag wirklich unterstützen“, sagt Susanne Holert-Retzlaff vom Quartiersnetzwerk in Eppendorf.

Am 5. November 2026 geht es in der Reihe „Kraftanker“ des Demenzdocks der Hamburgischen Brücke um Delir und Demenz. Am 9. November findet eine Ausstellungsbesichtigung statt, am 16. November wird gesungen. Beim offenen Demenz-Netzwerktreffen am 1. Dezember können Interessierte das Projekt kennenlernen und sich einbringen. „Wir freuen uns über alle, die Demenz in Eppendorf zu einem sichtbaren Thema machen und das Miteinander im Stadtteil stärken möchten“, erläutert Susanne Holert-Retzlaff. Für 2026 ist zudem eine Neuauflage des „Wegweisers Demenz Eppendorf“ geplant. Nähere Infos finden Sie auf der Internetseite des Quartiersnetzwerks.

Digitale Hilfe bei Demenz verständlich gestalten

„Digitale Hilfen können zu Hause Sicherheit geben, länger ein selbstbestimmtes Leben im vertrauten Umfeld unterstützen und Angehörige entlasten. Dafür braucht es allerdings Beratung, Veranstaltungen und leicht zugängliche Möglichkeiten, die Technik begleitet auszuprobieren“, sagt Susanne Holert-Retzlaff. Technik ist jedoch nur von Nutzen, wenn sie einfach, verständlich und alltagstauglich ist. Die BAGSO fordert deshalb digitale Angebote so zu gestalten, dass Menschen mit Demenz sie möglichst selbstständig nutzen können und sie an der Entwicklung beteiligt werden. Zudem muss Beratung weiterhin auch persönlich und telefonisch erreichbar sein. Niemand darf ausgeschlossen werden, weil ein Smartphone fehlt oder eine Anwendung zu kompliziert ist.

Text: Nadine Gold



Info DEMENZ: Hier bekommen Sie Hilfe

Angebote in Ihrem Bezirk

Fachstelle „Leben mit Demenz in Hamburg“ bei der Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
Kontakte und regionale Angebote von Demenznetzwerken

Ansprechpartner: Jonathan Serbser-Koal
Telefon: 040/288 03 64-7901

www.hag-gesundheit.de

Leben mit Demenz in Eppendorf

Beratung, Kultur- und Begegnungsangebote von martini·erleben

Telefon: 040/780 50 40 40

www.martinierleben.de

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Beratung für Menschen mit Demenz und Angehörige, Gesprächsgruppen und Informationen zu Pflege und Entlastung

Telefon: 040/88 14 17 70

www.alzheimer-hamburg.de

Ankerpunkt Junge Demenz

Beratung, Gesprächsgruppen und Angebote für Kinder und junge Erwachsene erkrankter Eltern

www.alzheimer-hamburg.de/angebote/ankerpunkt-junge-demenz

Zur Autorin



Nadine Gold, Gerontologin, Erwachsenenbildnerin und systemische Beraterin (DGSF), leitet seit 2023 die BAGSO-Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“. Diese wird seit 2018 vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert.

Mehr Informationen und Materialien:
www.bagso.de; www.netzwerkstelle-demenz.de



Wenn ein Mensch sich verändert – und die Verbindung trotzdem bleibt

Demenz beginnt selten mit einem großen Knall. Meist sind es kleine Veränderungen, die sich in den Alltag schleichen. Ein Termin wird vergessen. Der Schlüssel liegt plötzlich an einem ungewöhnlichen Ort. Jemand erzählt dieselbe Geschichte mehrfach oder findet ein vertrautes Wort nicht. All das kann auch zum gesunden Älterwerden gehören. Aufmerksam sollten wir werden, wenn solche Veränderungen neu sind, häufiger auftreten und den Alltag zunehmend erschweren. Dann sollte man sie ärztlich abklären lassen.

Ich kenne diese Unsicherheit aus meiner eigenen Familie. Als meine Großmutter an Demenz erkrankte, haben wir lange nicht verstanden, was mit ihr geschah. Wir wollten helfen, sie beschützen – und vor allem, dass alles wieder so wird wie vorher. Heute weiß ich: Gerade dieser Wunsch kann den Umgang miteinander schwer machen.

Denn Demenz verändert nicht nur das Gedächtnis. Sie kann beeinflussen, wie ein Mensch Situationen wahrnimmt, Sprache versteht, sich orientiert oder Gefühle ausdrückt. Angehörige erleben, dass Mutter, Vater oder Partner plötzlich anders reagieren, misstrauisch oder unruhig werden oder sich zurückziehen. Und ganz automatisch versuchen wir dann, mit Vernunft zu erklären, zu korrigieren oder zu überzeugen.

Gerade am Anfang hilft Wissen über Demenz und die veränderte Wahrnehmung. Auch Online-Kurse können Angehörigen helfen, Verhaltensweisen besser einzuordnen und im Alltag sicherer zu reagieren. Solche Angebote gibt es teilweise sogar kostenlos für gesetzlich Versicherte, zum Beispiel den Demenzkurs beim Pflege ABC (**www.pflegeabc.de/course/demenz**).

„Aber Mama, das habe ich dir doch gerade gesagt.“ „Papa, deine Mutter lebt doch schon lange nicht mehr.“ Solche Sätze sind menschlich. Sie entstehen meist aus Hilflosigkeit und dem Wunsch, Ordnung in eine Situation zu bringen, die sich immer weniger geordnet anfühlt. Für einen Menschen mit Demenz kann eine Korrektur jedoch bedeuten, immer wieder mit der eigenen Veränderung konfrontiert zu werden.

Einer der wichtigsten Perspektivwechsel für mich war deshalb: Ich muss nicht immer klären, was objektiv richtig ist. Viel wichtiger ist die Frage: Welches Gefühl steckt hinter dem, was

mein Gegenüber gerade sagt? Wer dieses Gefühl erkennt, kann oft auch dann Verbindung schaffen, wenn eine sachliche Verständigung kaum noch möglich ist.

Wenn eine Frau jeden Nachmittag fragt, wann ihre Mutter sie abholt, hilft es wenig, ihr zu erklären, dass die Mutter seit Jahrzehnten tot ist. Vielleicht steckt dahinter vielmehr das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit oder Zuhause. Eine Antwort wie „Du vermisst deine Mutter gerade sehr“ kann dann eine ganz andere Tür öffnen.

Gute Kommunikation bei Demenz bedeutet nicht, besonders ausgefeilte Sätze zu finden. Im Gegenteil: Weniger ist oft mehr. Blickkontakt, ein ruhiger Ton, kurze Sätze und nur eine Frage auf einmal können viel verändern. Geben Sie Zeit zum Antworten und begrenzen Sie Auswahlmöglichkeiten. Wenn Worte schwieriger werden, gewinnen andere Formen der Verständigung an Bedeutung: ein Lächeln, eine Berührung, Musik oder ein gemeinsamer Spaziergang.

Ein Mensch verliert durch Demenz nicht seine Würde, Persönlichkeit oder sein Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Auch wenn Erinnerungen verblassen, bleiben Gefühle oft sehr lange erhalten. Vielleicht weiß ein Mensch später nicht mehr, wer genau zu Besuch war. Aber er kann noch spüren, dass dieser Besuch schön war.

In der Pflege geraten wir schnell in einen Modus des Funktionierens. Medikamente, Arzttermine, Einkäufe, Wäsche, Formulare – die Liste scheint endlos. Ich kenne das aus meiner eigenen Familie. Rückblickend denke ich manchmal: Wir waren so beschäftigt damit, alles richtig zu machen, dass wir Gelegenheiten für schöne gemeinsame Zeit übersehen haben.

Dabei müssen diese Momente gar nicht groß sein. Gemeinsam in der Sonne sitzen. Ein altes Lied hören. Kuchen essen. Fotos anschauen – ohne abzufragen, wer darauf zu sehen ist. Zusammen



Fotos: Pflege ABC, Magnific

Gemüse schneiden, Wäsche falten oder Blumen gießen. Etwas tun, das vertraut ist und bei dem der Mensch nicht ständig erleben muss, was er nicht mehr kann.

Mein Rat lautet deshalb: Prüfen Sie nicht das Gedächtnis, suchen Sie die Begegnung. Fragen Sie nicht: „Weißt du noch?“ Erzählen Sie lieber selbst: „Schau, hier waren wir damals an der Ostsee. Das war ein schöner Tag.“ Aus einer Prüfung wird so ein gemeinsamer Moment.

Und erlauben Sie sich Humor. Wir haben oft Angst, bei einer so schweren Erkrankung lachen zu dürfen. Aber Lachen kann verbinden, entspannen und Leichtigkeit schaffen – nicht über den Menschen mit Demenz, sondern gemeinsam mit ihm.

Natürlich gibt es Tage, an denen all das schwerfällt. Angehörige dürfen erschöpft, traurig oder wütend sein. Niemand kann rund um die Uhr geduldig und liebevoll reagieren. Hilfe anzunehmen ist deshalb wichtig, damit Beziehung Beziehung bleiben kann und nicht nur noch aus Pflege besteht.

Demenz verändert vieles. Aber sie nimmt uns nicht die Möglichkeit, einander nah zu sein. Vielleicht verändert sich die Sprache der Beziehung. Vielleicht müssen wir lernen, weniger zu erklären und mehr zu fühlen, weniger zu korrigieren und genauer hinzusehen.

Denn am Ende geht es nicht darum, jeden Tag perfekt zu meistern. Es geht darum, den Menschen hinter der Erkrankung nicht aus den Augen zu verlieren – und die Augenblicke zu erkennen, in denen Verbindung noch immer möglich ist. Manchmal sind es gerade diese kleinen Augenblicke, die besonders lange im Gedächtnis der Angehörigen bleiben.

Text: Sophie Rosentreter



Über Sophie Rosentreter:
Sophie Rosentreter ist Demenz-Aktivistin, Autorin und Gründerin von „Ilses weite Welt“. Auslöser für ihr Engagement waren die Erfahrungen mit ihrer an Demenz erkrankten Großmutter, die sie gemeinsam mit ihrer Familie begleitete und pflegte. Seit vielen Jahren setzt sie sich dafür ein, Angehörigen Wissen, Verständnis und einen neuen Blick auf das Leben mit Demenz zu vermitteln. Als Expertin hat sie außerdem Demenzkurse für das Pflege ABC entwickelt (**www.pflegeabc.de**), über die Angehörige praxisnah und kostenlos mehr über den Umgang mit demenziell veränderten Menschen lernen können.

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert nach einem Spaziergang durch den Novembernebel gern etwas Herzhaftes aus.



mit Sabine Mehl

ETWA 4 PORTIONEN, 60 MIN.

Steinbuttfilet mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf

Ein wunderbar leichter Herbstgenuss mit zartem Fisch, herzhaftem Gemüse und einer feinen Estragonsauce.

ZUTATEN:

für den Kartoffel-Spitzkohl-Stampf

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 300 g Spitzkohl
- 2 EL Speiseöl
- Etwa 200 g Schlagsahne
- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
- Weißer Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss

für den Estragonschaum

- 4 Zweige Estragon
- 1 Schalotte
- 1 EL Speiseöl
- 2 EL Wermut
- 200 ml Fischfond
- 200 g Schlagsahne
- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
- Salz
- Weißer Pfeffer

für das Steinbuttfilet

- 600 g Steinbuttfilets mit Haut, 4 Stück
- Salz
- Gemahlener weißer Pfeffer
- Etwa 4 EL Speiseöl

ZUBEREITUNG:

Kartoffel-Spitzkohl-Stampf

Kartoffeln schälen, evtl. waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Topf geben, 1 TL Salz hinzufügen, mit Wasser knapp bedecken, zum Kochen bringen und mit Deckel in etwa 10 Min. gar kochen. Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Spitzkohl darin andünsten. Sahne dazugeben und in etwa 5 Min. bissfest garen. Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche mit Gartenkräutern unterrühren. Spitzkohl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Estragonschaum

Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Mit Wermut ablöschen. Fischfond und Sahne hinzufügen, aufkochen, dann etwa 10 Min. einkochen und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf geben. Crème fraîche Kräuter und Estragon unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Steinbuttfilet

Steinbuttfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne Pfanne erhitzen, Steinbuttfilets darin bei mittlerer Hitze 3 Min. auf der Hautseite braten. Pfanne vom Herd nehmen, Filets wenden und weitere 3 Min. gar ziehen lassen. Steinbuttfilets mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf und Estragonschaum anrichten.

Kartoffelwaffeln

Kartoffelwaffeln sind eine herzhafte Alternative zu klassischen Waffeln und einfach zuzubereiten.

ZUTATEN:

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 40 g Butter
- 20 g Hartweizengrieß
- Etwa 60 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
- 100 g Weizenmehl
- 4 Eier (Größe M)
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Etwas Speiseöl für das Waffeleisen

ZUBEREITUNG:

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

Waffelteig mit Kartoffeln zubereiten

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

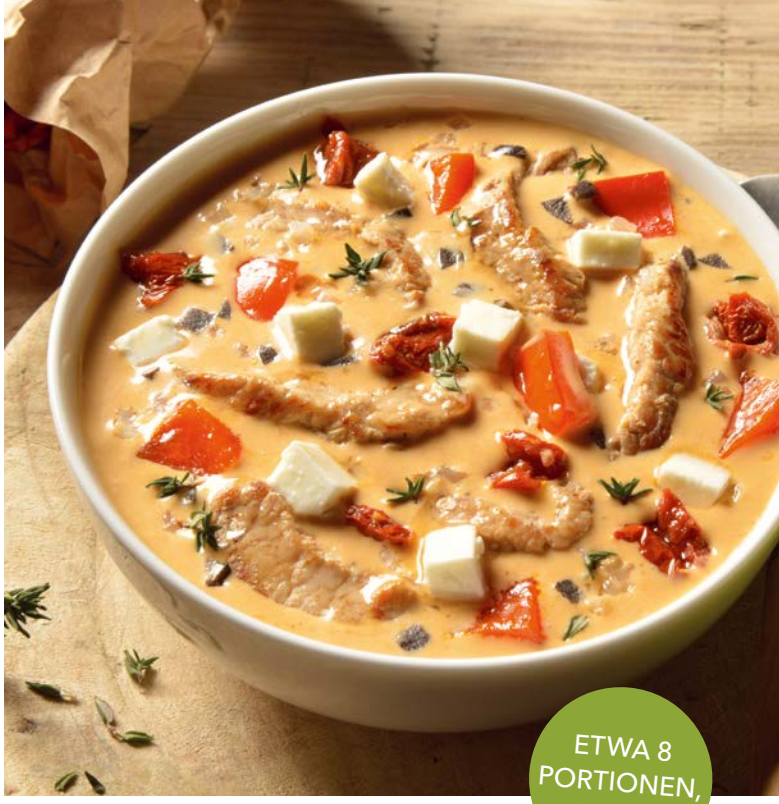
Kartoffelwaffeln backen

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

ETWA 6 Stück, 40 MIN.



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



ETWA 8 PORTIONEN, 40 MIN.

Gyrossuppe

Eine cremig-herzhafte Kombination aus saftigem Schweinefleisch und aromatischen Gewürzen, perfekt zum Aufwärmen nach dem Spaziergang.

ZUTATEN:

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 g getrocknete Tomaten
- 50 g entsteinte schwarze Oliven (Kalamata)
- 750 g Schweineschnitzel
- Salz, gemahlener Pfeffer
- Etwa 1 TL Thymian
- 1 EL Gyros-Gewürz
- 3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Brühe
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Sahneschmelzkäse
- 100 g Fetakäse

ZUBEREITUNG:

Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, Kerne entfernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Oliven fein zerkleinern.

Schweineschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Gyros-Gewürz würzen. Die Hälfte des Öls bei mittlerer Hitze in einem breiten Topf erhitzen. Fleischstreifen in 2 Portionen anbraten, sodass die Fleischstreifen eine schöne Farbe erhalten. Tomatenmark kurz mit anrösten.

Dann Paprika-, Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Tomatenstücke zugeben und mit Brühe auffüllen. Alles einmal aufkochen. Oliven, Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Gyrossuppe mit den Gewürzen nochmals abschmecken. Mit gewürfeltem Fetakäse und gehacktem Thymian servieren.

Das SeMa bei WhatApp: www.sema-seniorenmagazin.de/whatsapp



ABBA gehörten 1976 zu den größten Popstars der Welt. Am 19. November wurden Benny Andersson, Anni-Frid Lyngstad, Agnetha Fältskog und Björn Ulvaeus bei ihrer Ankunft am Flughafen Schiphol fotografiert.

Vor 50 Jahren:

Als Deutschland über Biermann sprach und Jimmy Carter Präsident wurde

Helmut Schmidt regierte die Bundesrepublik, Erich Honecker die DDR, Jimmy Carter gewann die amerikanische Präsidentschaftswahl, und die Ausbürgerung Wolf Biermanns sorgte für Aufsehen weit über die innerdeutsche Grenze hinaus. Auch iin der Musik, im TV und beim Sport war 1976 viel los. Wir blicken zurück auf einen bewegten November vor 50 Jahren.

Ein neuer Präsident für Amerika

Eine der wichtigsten Nachrichten des Monats kam gleich zu Beginn aus den USA: Am 2. November 1976 wählten die Amerikaner einen neuen Präsidenten. Der Demokrat Jimmy Carter setzte sich knapp gegen den amtierenden Republikaner Gerald Ford durch. Carter, zuvor Gouverneur des Bundesstaates Georgia, war international noch vergleichsweise unbekannt.

Die USA hatten den Vietnamkrieg hinter sich, die Watergate-Affäre hatte das Vertrauen in die Politik erschüttert, und wirtschaftliche Probleme beschäftigten das Land. Im Januar 1977 zog Carter ins Weiße Haus ein. Vier Jahre später verlor er die Wahl gegen Ronald Reagan.



Bundeskanzler Helmut Schmidt ist im Juli 1976 zu Gesprächen mit US-Präsident Gerald Ford im Weißen Haus.

Helmut Schmidt bleibt Bundeskanzler

Auch die Bundesrepublik hatte gerade eine Wahl hinter sich. Bei der Bundestagswahl am 3. Oktober waren CDU und CSU unter Helmut Kohl stärkste Kraft geworden. Für einen Regierungswechsel reichte es jedoch nicht. SPD und FDP verfügten gemeinsam weiterhin über eine Mehrheit.

Damit konnte Helmut Schmidt Bundeskanzler bleiben. Wirtschaftskrise, Arbeitslosigkeit und internationale Sicherheit gehörten zu den großen Themen seiner zweiten Amtszeit.

Die Ausbürgerung Wolf Biermanns

Das wohl bedeutendste deutsch-deutsche Ereignis des Novembers begann mit einem Konzert. Der Liedermacher und Regimekritiker Wolf Biermann lebte in der DDR, durfte dort aber seit 1965 nicht mehr öffentlich auftreten. Im Herbst 1976 erhielt er die Genehmigung, für ein Konzert in die Bundesrepublik zu reisen.

Am 13. November trat Biermann in der Kölner Sporthalle auf. Nur drei Tage später teilte die DDR-

Führung mit, ihm werde die Staatsbürgerschaft entzogen. Biermann durfte nicht mehr zurückkehren.

Doch die SED-Führung hatte die Reaktionen unterschätzt. Namhafte Künstler und Schriftsteller protestierten, darunter Christa Wolf, Stefan Heym, Manfred Krug und Jurek Becker. Die Biermann-Ausbürgerung wurde zu einer Zäsur. In den folgenden Jahren verließen zahlreiche Künstler und Intellektuelle die DDR.

Ein Telefon mit Tasten

Zwischen den großen politischen Meldungen gab es im November 1976 auch Nachrichten, deren Bedeutung erst später sichtbar wurde. Am 15. November stellte die Deutsche Bundespost neue Tastentelefone vor. Bis dahin gehörte die Wählscheibe zum vertrauten Bild eines Telefons.

Auch andernorts nahm die technische Zukunft Gestalt an: Im selben Jahr gründeten Steve Jobs, Steve Wozniak und Ronald Wayne in Kalifornien Apple Computer. Dass daraus einmal eines der größten Technologieunternehmen der Welt entstehen würde, konnte damals kaum jemand ahnen. Vor allem Mitgründer Wayne hätte sich dies nicht vorstellen können, und so gab er seine Anteile nach nur elf Tagen an seine beiden Mitgründer ab.

ABBA erobert die Welt

Musikalisch war 1976 ein bemerkenswertes Jahr: Zwei Jahre nach ihrem Sieg beim Eurovision Song Contest waren ABBA endgültig internationale Superstars. Im Herbst erschien das Album „Arrival“ mit Liedern wie „Dancing Queen“, „Money, Money, Money“ und „Knowing Me, Knowing You“.

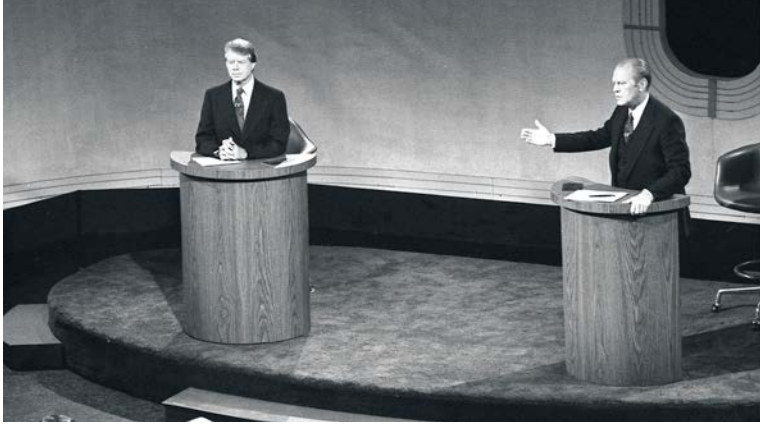
Auch Boney M. gelang 1976 der internationale Durchbruch. Mit „Daddy Cool“ und „Sunny“ wurde die Gruppe zu einem der erfolgreichsten Disco-Acts der kommenden Jahre.

In Deutschland blieb gleichzeitig der Schlager enorm populär. Udo Jürgens, Peter Alexander, Howard Carpendale oder Juliane Werding gehörten zu den bekannten Namen der Zeit.

Große Namen auf dem Bildschirm

Zu den großen Fernsehstars gehörten Peter Alexander, Hans Rosenthal, Rudi Carrell und Wim Thoelke. Rosenthals „Dalli Dalli“ lief bereits seit 1971, Carrell begeisterte mit „Am laufenden Band“ ein Millionenpublikum. Beim „Großen Preis“ von Wim Thoelke wurden auch Wum und Wendelin zu Publikumslieblingen.

1976 eroberten zudem Kermit der Frosch, Miss Piggy und ihre Kollegen die deutschen Bildschirme: Die „Muppet Show“ wurde erstmals in Deutschland ausgestrahlt.



Jimmy Carter und Präsident Gerald Ford beim ersten ihrer drei Fernsehduelle im September 1976. Wenige Wochen später gewann Carter die Präsidentschaftswahl.

Beckenbauer und die Bayern

Sportlich stand 1976 unter anderem im Zeichen des FC Bayern München. Die Mannschaft um Franz Beckenbauer, Sepp Maier, Gerd Müller und Uli Hoeneß gewann zum dritten Mal hintereinander den Europapokal der Landesmeister. Im Finale besiegten die Münchner AS Saint-Étienne mit eins zu null.

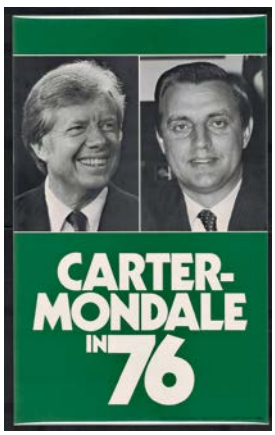
Ende des Jahres folgte der nächste Triumph: Gegen den brasilianischen Klub Cruzeiro gewann Bayern den Weltpokal. Franz Beckenbauer wurde zudem zum zweiten Mal nach 1972 mit dem heutigen Ballon d’Or als Europas Fußballer des Jahres ausgezeichnet.

Ein Jahr zwischen zwei Epochen

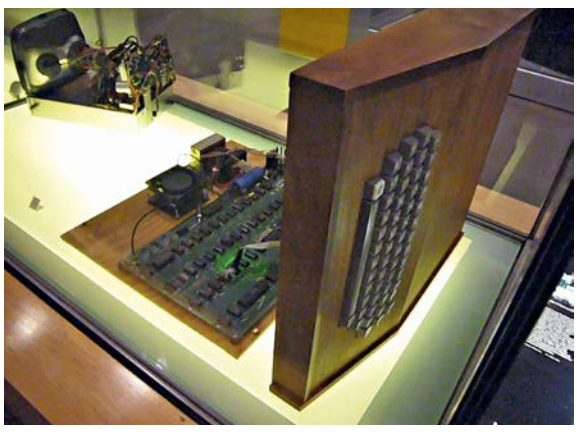
Aus heutiger Sicht wirkt 1976 wie ein Jahr zwischen alter und neuer Welt. Der Kalte Krieg und die deutsche Teilung bestimmten die Politik. Gleichzeitig kündigten neue Technologien und junge Computerfirmen bereits eine Zukunft an, die damals kaum vorstellbar war.

Viele Namen sind bis heute bekannt: Helmut Schmidt, Helmut Kohl, Jimmy Carter, Franz Beckenbauer oder ABBA. Andere Ereignisse wie die Ausbürgerung Wolf Biermanns sind längst Teil der Geschichtsbücher.

Text: Jan Philipp Platenius



„Carter-Mondale in ’76“: Mit diesem Gespann gingen die Demokraten in die amerikanische Präsidentschaftswahl.



Technikgeschichte: 1976 gründeten Steve Jobs und Steve Wozniak Apple und brachten mit dem Apple I ihren ersten Computer auf den Markt.

Fotos: Bert Verhoeff/Anefo, Nationaal Archief, CC BY-SA 3.0 NL; Courtesy Gerald R. Ford Presidential Library; White House Photograph/Gerald R. Ford Library, Public Domain; Jimmy Carter Campaign Committee/Public Domain; Richard Rutter, CC BY 2.0

Anzeigensonderveröffentlichung

Gesundheitsurlaub mit Zuschuss



Ein paar Tage rauskommen, eine schöne Region entdecken und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun: Genau diese Kombination steckt hinter den Präventionsreisen von AKON Aktivkonzept. Das Besondere daran: Die Reisen verbinden einen klassischen Kurzurlaub im Hotel mit zertifizierten Gesundheitskursen – und die eigene Krankenkasse kann sich an den Kosten beteiligen.



AKON bietet Präventionsreisen in zahlreichen Regionen Deutschlands sowie im europäischen Ausland an. Zur Auswahl stehen beispielsweise Aufenthalte an Nord- und Ostsee, in Bayern und im Schwarzwald, aber auch auf Mallorca, in Österreich oder Tschechien. Je nach Angebot dauern die Reisen drei, vier, fünf Tage oder auch eine ganze Woche.

Fester Bestandteil ist dabei ein Gesundheitsprogramm. Die Teilnehmer können – abhängig vom jeweiligen Angebot – unterschiedliche Schwerpunkte wählen. Im Mittelpunkt stehen insbesondere Bewegung, Entspannung und der bewusste Umgang mit der eigenen Gesundheit. Die Präventionskurse von AKON sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V geprüft und zertifiziert.

Gerade dadurch werden die Reisen finanziell interessant: Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Präventionsmaßnahmen. AKON wirbt mit möglichen Zuschüssen von bis zu 280 Euro. Wie hoch die Erstattung tatsächlich ausfällt, hängt allerdings von der persönlichen Krankenkasse und deren jeweiligen Bedingungen ab.

Die Auswahl der Reiseziele ist groß. Wer es maritim mag, findet beispielsweise Angebote für Sylt, St. Peter-Ording, Boltenhagen, Graal-Müritz oder Rügen. Andere Reisen führen unter anderem nach Bad Füssing, Oberstdorf, Bad Kissingen oder in traditionsreiche Kurorte. Selbst Ziele wie Mallorca, Fuerteventura, Tirol oder Marienbad gehören zum Programm.



Das Prinzip ist dabei angenehm unkompliziert: Hotel und Kursprogramm werden gemeinsam gebucht. Neben den festgelegten Kurseinheiten bleibt Zeit, den Urlaubsort zu entdecken, spazieren zu gehen, Wellnessangebote zu nutzen oder einfach auszuspannen. So soll die Prävention nicht wie ein Pflichttermin wirken, sondern Teil einer kleinen Auszeit werden.

Interessant ist das Konzept deshalb auch für Menschen, die sich vorgenommen haben, wieder etwas mehr für Beweglichkeit, Fitness und Wohlbefinden zu tun. Statt sich allein für einen Kurs zu Hause anzumelden, verbindet man den Einstieg mit einem Ortswechsel und einigen Urlaubstagen.

Wer eine AKON-Reise plant, sollte vorab prüfen: Welches Kursprogramm passt zu den eigenen Vorstellungen? Anschließend lässt sich aus einer großen Zahl von Hotels und Reisezielen wählen.

So wird aus einem Kurzurlaub im besten Fall gleich ein doppelter Gewinn: ein paar schöne Tage fernab des Alltags und neue Impulse für die eigene Gesundheit.

Text: Jan Philipp Platenius



Fotos: Magnific, AKON Aktivkonzept

Gesundheitsreisen zum Kennenlernen

Info

OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

Seehotel Großherzog von Mecklenburg



4 Tage **ab 119 Euro**

Halbpension inklusive Kursprogramm

ST. PETER-ORDING

ambassador hotel & spa



4 Tage **ab 299 Euro**

Halbpension inklusive Kursprogramm

SYLT

TUI BLUE Sylt



4 Tage **ab 269 Euro**

Halbpension inklusive Kursprogramm

BAD FÜSSING

Johannesbad Hotel Füssinger Hof



7 Tage **ab 239 Euro**

Halbpension inklusive Kursprogramm

MARIENBAD

Ensana Health Spa Resort Centrální Lázne



4 Tage **ab 169 Euro**

Halbpension inklusive Kursprogramm

Weitere Informationen und Buchung: www.akon.de/sema

Hinweis: Bei allen genannten Preisen handelt es sich um Ab-Preise. Der tatsächliche Reisepreis kann je nach Reisetermin, Verfügbarkeit und Krankenkasse variieren. Die dargestellten Preise können bereits einen Zuschuss der jeweiligen Krankenkasse für die zertifizierten Präventionskurse berücksichtigen. Die genaue Höhe des Zuschusses sollte vor der Buchung bei der eigenen Krankenkasse geprüft werden

liferuf

Smarte Hilfe für jeden Moment.



ab 0,- €* monatlich



Ihr modernes Notrufgerät für ein sicheres Zuhause

- 24/7-Notrufzentrale
- kostenlos bei Pflegegrad
- direkt einsatzbereit - ohne Installation
- auch als SmartWatch verfügbar für unterwegs

In verschiedenen Farbvarianten erhältlich:



Jetzt bestellen oder Infos anfordern:

Per Telefon
0211 / 8 79 77 77 3

Via E-Mail
info@liferuf.de

Direkt online
www.liferuf.de