

SEIT 2011

Seniorenmagazin | Herbst 2026 | WEST

SeMa

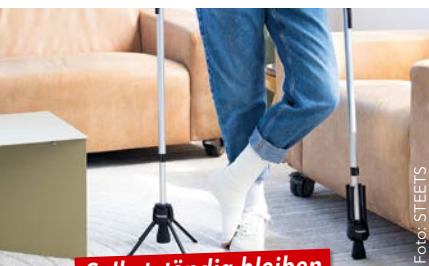
+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**
GRATIS ZUM MITNEHMEN



Schon gehört?

Hinter den Kulissen
einer Seniorenmesse



Selbstständig bleiben

**Warum kleine
Veränderungen den
Unterschied machen**



Kochen & Backen

im September
Herzhafte Pfannkuchen



Sport

WM-Fieber
zwischen Niagara-Fällen und New York

KLAUS BAUMGART,

Gründer des Duos Klaus
& Klaus schreibt in der
Biografie „Roastbeef
mit Bratkartoffeln“
über sein ganzes Leben



**Miträtseln
und gewinnen!**

Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku im Heft



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



Sparkasse
Holstein

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich feiere ein kleines Jubiläum: Vor zwei Jahren habe ich das SeMa von meinen Vorgängern übernommen.

Für klassische Magazine sind die Zeiten schon herausfordernd. Gleichzeitig macht die Tätigkeit großen Spaß, vor allem auch der nette Kontakt mit vielen von Ihnen. Auch wenn ich es nicht immer schaffe, zurückzurufen.

In diesem Jahr haben wir unser Reise-Angebot neu entwickelt, und im Januar fahren wir mit rund 30 Lesern nach Andalusien. Das wird eine schöne Zeit. Für 2027 planen wir ebenfalls einige Reisen. Damit wir auch die richtigen Ziele ansteuern, können Sie diese auf unserer Webseite abstimmen.

Viele SeMa-Leser haben den Wunsch nach neuen Bekannten. Daher denken wir darüber nach, For-

mate zu organisieren, bei denen Sie sich kennenlernen können. Mehr dazu auf der Kleinanzeigenseite.

Nun wünsche ich Ihnen aber erst mal viel Spaß mit diesem Heft.

Viele Grüße

**Ihr
Jan Philipp Platenius**



INHALT

Das bewegt mich

Kunst verbindet
Generationen – Pinsel &
Pizza im Bestattungswesen

Unsere Nachbarn, unsere Geschichten

Wenn Hamburg noch
schläft, beginnt für
Benny der Arbeitstag

BürgerStiftung Hamburg

„Wir finden, dass man
abgeben muss, wenn
es einem gut geht“

Vereinsmeierei

Hamburgs Vereine,
Initiativen und Ideen

Schon gehört?

Selbstständig bleiben

Kunst & Kultur

Theaterbusse von inkultur
e.V. – mehr als nur die
Fahrt zum Theater

Kunst & Kultur

Kultur-Events

Landes-Seniorenbeirat

Internationaler Tag der
älteren Generation am
1. Oktober 2026

Steets

Selbstständig bleiben: Warum
kleine Veränderungen den
Unterschied machen

Titelthema

Interview mit
Klaus Baumgart

SeMa-Reisen

Unsere nächsten
Tagesfahrten und Reisen

Rätsel- und Verlosung

Schon gehört?

Nach der Messe ist vor der
Messe – Hinter den Kulissen
einer Seniorenmesse

Rezepte

Kochen & backen
im September

Nachgedacht

Auferstehung nach mehr als
100 Jahren – oder wieder
Angst um Rotkäppchen?

Sport

WM-Fieber zwischen
Niagara-Fällen und New York

SoVD-Sozialtipp

Selbstbestimmt bis zuletzt:
Palliativversorgung zu Hause

Kleinanzeigen

Digitale Tipps

Sicherheit in der digitalen
Welt – wichtiger denn je

Schon gehört?

Zehn Jahre „happy
END info-messe“

Schon gehört?

Die Erinnerungsgärten
Hamburg geben dem
Gedächtnis ein Zuhause

Schon gehört?

Sicherheit, die
Freiheit schenkt

Veranstaltungen



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

Kunst verbindet Generationen – Pinsel & Pizza im Bestattungswesen

Mit dem Projekt „Pinsel & Pizza“ der Stiftung Kinderjahre erhalten Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, ihre kreativen Ideen auszuleben und die Welt der Kunst zu entdecken. Gemeinsam lernen sie anhand ihrer eigenen Originalkunstwerke verschiedene Maltechniken, Medien und Materialien kennen. Dabei entstehen beeindruckende Werke und auch Geschichten, Begegnungen und Inspirationen, die weit über die Leinwand hinausreichen.

Eine dieser Begegnungen führte mich zu einer Vernissage einer Schulklasse der Stadtteilschule Poppenbüttel. Dort entdeckte ich ein Kunstwerk einer 15-jährigen Teilnehmerin, das mich unmittelbar berührte. Ich entschied mich, das Bild für mein Büro zu er-

werben, um Gästen einen freundlichen, lichtvollen Blickwinkel zu eröffnen.

Das Kunstwerk wird nun gemeinsam mit der jungen Künstlerin im Bestattungshaus aufgehängt. Zu diesem Anlass werden auch einige ihrer Klassenkameradinnen und Klassenkameraden eingeladen. Diese Begegnung bietet eine wertvolle Gelegenheit, jungen Menschen die Berührungsängste dem Beruf des Bestatters gegenüber zu nehmen und einen offenen Einblick in ein Tätigkeitsfeld zu ermöglichen, das häufig als schwer oder bedrückend wahrgenommen wird.

Im Gespräch mit den Jugendlichen werde ich die Bedeutung verschiedener Elemente einer Bestattung erklären. Dabei rücken auch Urnen in den Mittelpunkt. Sie sind weit mehr als ein funktionaler Be-



Hagen Bräuer
ist Inhaber des Bestattungsinstitutes Bräuer. Bestattungen in Fuhlsbüttel nahe des Friedhof Ohlsdorf.

standteil einer Beisetzung – sie können Ausdruck von Würde, Erinnerung und Persönlichkeit sein.

Eine besondere Idee: Unser Bestattungsunternehmen spendet eine Urne, die von den Kindern und Jugendlichen des Projekts nach den Sommerferien gestaltet werden soll. Sie wird später für die Beisetzung eines Menschen verwendet, der keine Angehörigen hinterlässt. Auf diese Weise schenken die jungen Künstlerinnen und Künstler einem unbekannten Menschen einen letzten liebevollen Gruß und verleihen einer sonst anonymen Bestattung eine persönliche Note.

Text: Hagen Bräuer

Fotos: privat

Anzeige

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket



50 € Gutschein

*bei Vorlage der Anzeige



UNSERE LEISTUNGEN

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



WÄHLEN SIE SORGLOSIGKEIT

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

Was uns auszeichnet

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

4.180 € Zuschuss
durch die Pflegekasse



**JETZT KONTAKT
AUFNEHMEN!**

☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorenumzuege24.de

🌐 www.seniorenumzuege24.de

Wenn Hamburg noch schläft, beginnt für Benny der Arbeitstag

Es ist kurz nach zwei Uhr morgens. Während die meisten Hamburger noch schlafen, herrscht bei Benjamin „Benny“ Kostka bereits Hochbetrieb. Fahrzeuge werden beladen, Kisten sortiert, und wenig später geht es zum Hamburger Fischmarkt. Dort wartet die frische Räucherware direkt aus den Altonaer Räucheröfen, bevor der Weg zu einem der Hamburger Wochenmärkte führt. Für den 44-Jährigen ist dieser Tagesablauf seit vielen Jahren selbstverständlich – schließlich begleitet ihn das Thema Fisch schon sein ganzes Leben.

Wer am Stand von Harry's Fischdelikatessen einkauft, erlebt einen Familienbetrieb, in dem Qualität und persönlicher Kontakt an erster Stelle stehen. Viele Kunden nennen Benjamin einfach „Benny“. Manchmal wird er aufgrund des Firmennamens auch als „Harry“ angesprochen. Der Name des Unternehmens bezieht sich allerdings auf seinen Vater, der den Betrieb 1965 gegründet hat. Benny selbst führt das Unternehmen heute gemeinsam mit seiner Frau in zweiter Generation weiter.

Schon als Fünfjähriger begleitete er seine Eltern auf die Wochenmärkte. Zwischen Kühltheken und Marktschirmen lernte er den Beruf von Grund auf kennen. Nach seiner Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann übernahm er bereits mit 18 Jahren Verantwortung. Verkauft werden hochwertige Räucherfischspezialitäten und hausgemachte Feinkostsalate. Besonders gefragt ist der Nordseekrabbensalat – für viele Stammkunden ein fester Bestandteil ihres Markteinkaufs.

Was viele Besucher nicht sehen: Hinter einem Marktstand steckt weit mehr Arbeit als der eigentliche Verkauf. Lange vor Sonnenaufgang werden die Produkte vorbereitet, verladen und transportiert. Nach dem Markttag müssen Fahrzeuge gereinigt, Warenbestände kontrolliert und die Kassen



Fotos: privat

abgerechnet werden. Bis alles erledigt ist, ist es oft schon 20 Uhr.

Trotz der langen Tage liebt Benny seinen Beruf. Besonders freut ihn, dass die Hamburger Wochenmärkte wieder mehr junge Familien anziehen. Viele Menschen legen heute großen Wert auf Frische, Qualität und regionale Lebensmittel. Auf den meisten Märkten kennt er seine Kundinnen und Kunden seit vielen Jahren. Rund 90 Prozent der Besucher in Langenhorn, Blankenese, Wilhelmsburg-Kirchdorf und Flottbek sind Stammkunden. Auf dem Isemarkt sorgen aktuell viele Touristen und Laufkundschaft für ein anderes Bild.

Seine Philosophie ist bis heute dieselbe geblieben: Gute Qualität setzt sich langfristig durch. Ein altes Sprichwort begleitet ihn dabei seit vielen Jahren: „Ein Fischmann, der seine Ehre hält, kauft besten Fisch für gutes Geld. Mit schlechtem Fisch zum Schleuderpreis verdirbt man sich nur den Kundenkreis.“ Vielleicht ist genau das das Geheimnis, warum so viele Hamburger seit Jahrzehnten immer wieder an Bennys Marktstand zurückkehren.

Text: Jan Philipp Platenius

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 & QUALITY

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

OPTIK DANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



*Der Gesellschaft
etwas zurückgeben:
Barbara und
Andreas Reuß in
ihrem Wohnzimmer
in Hamburg*

Anzeigensonderveröffentlichung

Gutes Aufwachsen

„Wir finden, dass man abgeben muss, wenn es einem gut geht“

Das Ehepaar Reuß hat zum Andenken an den Großvater Karl Andreas Voss eine Stiftung gegründet – und unterstützt junge Menschen. Zur Seite steht ihnen die BürgerStiftung Hamburg

Der Großvater von Barbara Reuß lebte in armen Verhältnissen. Als Jugendlicher traf er einen Mann, der für seine Ausbildung sorgte, der an ihn glaubte. Ohne diese Unterstützung wäre Karl Andreas Voss nie Journalist geworden, nie Mitinhaber des Axel Springer-Verlags, nie wohlhabend. Er selbst gründete später zwei Stiftungen. Aus Dankbarkeit – und um der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Heute tragen seine Enkelin und ihr Mann Andreas Reuß sein Erbe in die Zukunft. Beide sind Juristen, fast 80 Jahre alt und längst im Ruhestand – und langweilig ist der nicht. „Mir war damals schon klar: Mich nur auf das Sofa zu setzen und Zeitung zu lesen, wird nicht mein Lebensinhalt“, sagt Andreas Reuß. Damals hat er beschlossen, seine Zeit aufzuteilen: „Ein Drittel

für mich, eins für Familie, Freunde und Bekannte – und ein Drittel für die Allgemeinheit.“ Und weil beide mit offenen Augen durch Hamburg gehen, wissen sie, dass es Not gibt in der Stadt. „Ich habe gese-

GUTES TUN FÜR HAMBURG

Etwas Bleibendes schaffen, der Gesellschaft etwas zurückgeben, Zukunft schenken: Es gibt viele Gründe, sich stifterisch zu engagieren – bei der BürgerStiftung Hamburg finden Sie wirkungsvolle Möglichkeiten. Infos: buergerstiftung-hamburg.de/stiften

HERZLICH WILLKOMMEN

• **30. November, 18.00-19.30 Uhr**
Infoabend: „Gutes tun: Stiften und Vererben in Hamburg“, Ort: Ohlen-dorff'sche Villa in Volksdorf
Anmeldung: buergerstiftung-hamburg.de/gutes-tun

hen, dass Kinder kein Frühstück bekommen oder keine richtigen Schuhe haben“, sagt Andreas Reuß. „Und wir finden, dass man abgeben muss, wenn es einem gut geht.“

Also hat das Ehepaar eine Treuhandstiftung zum Andenken an den Großvater gegründet. „Damit junge Menschen gefördert werden können, so wie er damals“, sagt Barbara Reuß, „mein Großvater hat erlebt, wie sich sein ganzes Leben verändert hat – weil da jemand war, der sein Potenzial entdeckt hat. Und in allen Kindern stecken Anlagen für ein erfolgreiches Leben.“

Die Vorteile einer Treuhandstiftung unter dem Dach der BürgerStiftung Hamburg liegen für Familie Reuß auf der Hand: Sie müssen sich nicht um die Verwaltung der Stiftung kümmern, entscheiden aber, welche Projekte gefördert werden. „Das fanden wir überzeugend“, sagt Andreas Reuß. Und seine Frau hat einen Wunsch: „Ich hoffe, dass unsere Enkel die Verantwortung übernehmen werden, das in die Zukunft weiterzutragen.“

BÜRGERSTIFTUNG HAMBURG

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

HAMBURGS VEREINE, INITIATIVEN UND IDEEN

Hamburg lebt vom Engagement seiner Menschen. Ob Chor, Sportgruppe, Kulturverein oder soziales Projekt – überall in der Stadt bringen Ehrenamtliche Menschen zusammen, schaffen Gemeinschaft und bereichern das Leben. Weil es so viele spannende Initiativen gibt, können wir sie leider nicht alle mit einem eigenen Artikel vor-

stellen. Mit dem folgenden Artikel möchten wir aber einigen von ihnen eine Bühne geben. Vielleicht entdecken Sie dabei genau den Verein, der zu Ihnen passt – zum Mitmachen, Kennenlernen oder Wiederentdecken. Denn eines ist sicher: Gemeinsam macht das Leben einfach mehr Freude.

50 Jahre Club Ortsgespräch – Gespräche verbinden Generationen

Seit 50 Jahren bringt der Club Ortsgespräch Menschen aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft zusammen. Was 1976 als Stammtisch begann, ist heute ein Netzwerk mit rund 200 Mitgliedern und zahlreichen prominenten Gästen. Das Jubiläum wurde mit mehr als 70 Teilnehmenden an der Außenalster gefeiert – mit Musik, Humor und vielen Erinnerungen. Im Mittelpunkt stehen bis heute der persönliche Austausch, interessante Begegnungen und das Gespräch über aktuelle Themen. Neue Gäste und Mitglieder sind jederzeit willkommen. **Kontakt:** Club Ortsgespräch Hamburg, Gerd Rodenburg (Sprecher), Robert-Koch-Straße 4, 20249 Hamburg, Tel. 040/47 29 35 oder 0172/423 04 41, www.clubortsgespraech.de



GEMEINSAM SINGEN

Bramfelder Traditionschor sucht Verstärkung

Seit mehr als 150 Jahren gehört die Bramfelder Liedertafel „Eintracht“ von 1873 zu den festen Größen des Stadtteils. Der Frauenchor und der beliebte Seemannschor begeistern mit Volksliedern, Opernmelodien, Gospels, Schlagnern und maritimen Klassikern bei Konzerten, Festen und Auftritten in Seniorenheimen. Doch der Verein sucht dringend neue Mitglieder, damit diese schöne Tradition erhalten bleibt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Singen genügt. Geprüft wird jeden Donnerstag im Gemeindesaal der Osterkirche in Bramfeld. Wer einmal unverbindlich vorbeischauchen möchte, ist herzlich willkommen.



Informationen gibt Brigitte Wendemuth unter Tel. 0155/66 44 64 09

Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg startet eigenen Newsletter

Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg (LSB) möchte seine Themen künftig stärker in die Öffentlichkeit bringen und startet dafür einen eigenen Newsletter. Im Mittelpunkt stehen wichtige Alltagsthemen für ältere Menschen – wie Altersarmut, bezahlbares Wohnen, Mobilität, Pflege und gesellschaftliche Teilhabe. „Wir wollen die Stimme der älteren Generation in Hamburg stärker hörbar machen“, sagt die Vorsitzende Sabine Illing. Der Newsletter erscheint regelmäßig und ist kostenlos.

Anmeldung unter:
www.lsb-hamburg.de/newsletter

Anzeige

DRK Hausnotruf
Hamburg

 Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER
MONAT
KOSTENLOS



040-19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de



Swinging Hamburg – Jazz mit Leidenschaft

Der Verein „Swinging Hamburg e.V.“ verbindet seit mehr als 30 Jahren Menschen in ihrer Liebe zum klassischen Jazz. Diese Musikform, die Ende des 19. Jahrhunderts in Amerika entstanden ist, symbolisiert für Musiker und Hörer gleichermaßen eine „Demokratisierung der Musik“ und gilt als „Mutter aller neuen Musikrichtungen im 20. Jahrhundert“. Der Verein pflegt diese Idee durch die Veranstaltung des jährlich stattfindenden „City Jazzwalk“ rund um die Hamburger Außenalster, durch seine Webseite mit aktuellen Berichten und durch die Herausgabe des vierteljährlich erscheinenden „Swinging Hamburg Journal“ mit einer Fülle von Informationen rund um das Thema „Klassischer Jazz“.

Kontakt: www.swinginghamburg.de

Stark bei Psoriasis

Ihre Haut in den besten Händen!

- Sofortige Linderung des Juckreizes
- Deutliche Reduzierung von Schuppenbildung und Rötung
- Entzündungshemmend und feuchtigkeitsspendend
- Angenehmer Duft nach Marzipan

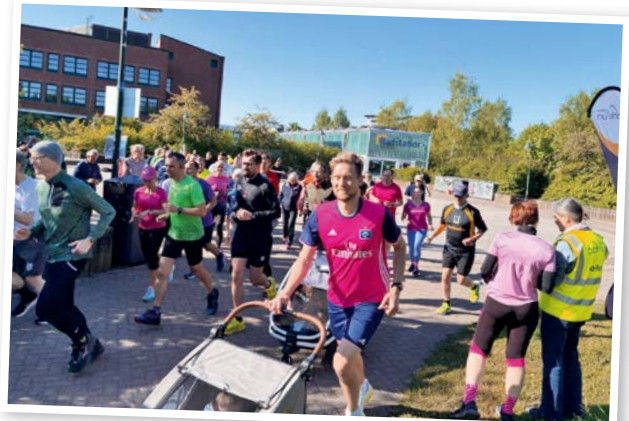
*Langzeitstudie über 3 Monate mit 1.000 Probanden bei „Farbenhaut.de“

www.alnovat.com

JEDEN SAMSTAG GEMEINSAM IN BEWEGUNG

Laufen, walken oder einfach mitmachen: Der Moorbek parkrun in Norderstedt lädt jeden Samstag um 9 Uhr zu einem kostenlosen Fünf-Kilometer-Lauf ein. Das Besondere: parkrun ist eine weltweite Bewegung mit mehr als 2500 Standorten, bei der Gemeinschaft wichtiger ist als Bestzeiten. Mitmachen können Menschen jedes Alters und jeder Fitness – auch Gehen ist ausdrücklich willkommen. Organisiert wird alles ehrenamtlich. Mit dabei sind regelmäßig auch Leserinnen des SeMa, die die entspannte Atmosphäre und das Miteinander schätzen. Wer einmal registriert ist, kann weltweit an jedem parkrun teilnehmen.

Kontakt: Moorbek parkrun, jeden Samstag um 9 Uhr, Moorbekpark, Jörg-Peter-Hahn-Platz, Norderstedt, www.parkrun.com.de/moorbek



Ostfriesische Heimat in Hamburg

„Wi sünd Hambörger – man wi blievt Oostfresen!“ Unter diesem Motto pflegt der Ostfriesenverein Hamburg von 1899 e. V. seit über einem Jahrhundert die Traditionen seiner alten Heimat. Ob Plattdeutsch, ostfriesische Teekultur, Boßeln im Volksdorfer Wald oder gesellige Treffen – Gemeinschaft wird hier großgeschrieben. Auch Ausflüge, Reisen und Besichtigungen gehören zum abwechslungsreichen Vereinsleben. Willkommen sind alle, die sich Ostfriesland verbunden fühlen – ganz gleich, ob sie Platt sprechen oder nicht. Wer seine Wurzeln pflegen oder neue Kontakte knüpfen möchte, findet hier Gleichgesinnte.

Weitere Informationen gibt es unter www.ostfriesenverein hamburg.de





Mit dem Rad gemeinsam unterwegs

Ob sportlich ambitioniert oder einfach mit Freude am Radfahren: Die Radwanderingemeinschaft Hamburg-West 1979 e. V. heißt Radbegeisterte aller Altersgruppen willkommen. Gemeinsam werden Trainingsfahrten, Touren und Veranstaltungen organisiert – stets mit viel Teamgeist und Gemeinschaft. Ein besonderes Highlight sind die traditionellen Weihnachtsausfahrten: In festlichen Kostümen radeln die Mitglieder durch Hamburg und sorgen mit ihrer fröhlichen Parade jedes Jahr für leuchtende Augen und ein Lächeln bei Groß und Klein. Wer Spaß am Radfahren hat und neue Menschen kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, mitzufahren.

Kontakt: www.rg-hamburg-west.de, E-Mail: info@rg-hamburg-west.de, Telefon: 040/832 29 97

Kultur verbindet Generationen



Gemeinsam statt einsam: Das Projekt KULTURISTEN-HOCH2 (KH2) bringt junge und ältere Menschen über gemeinsame Kulturerlebnisse zusammen. Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren begleiten Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich zu Theater, Konzert- oder Museumsbesuchen. Zuvor werden sie in einem gerontologischen Training und pädagogischen Workshops auf ihre Aufgabe vorbereitet. Aus den Begegnungen entstehen oft bereichernde Gespräche und nicht selten sogar generationenübergreifende Freundschaften. Ein besonderer Fokus liegt aktuell auf den Bezirken Bergedorf, Harburg und Nord.



Kontakt: www.kulturisten-hoch2.de

Fotos: Sebastian Dierks, Michael Hagedorn, Solscher

Anzeige



DRK-Kreisverband
Hamburg-Eimsbüttel e.V.



Krisenfest – Gut vorbereitet. Sicher durch den Alltag.

Die Flutkatastrophe im Ahrtal hat gezeigt: Gute Vorbereitung kann entscheidend sein. Besonders ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen, Pflegebedarf oder Mobilitätseinschränkungen sollten wissen, wie sie sich auf Krisen vorbereiten können. Denn im Katastrophenfall können Einsatzkräfte nicht überall gleichzeitig helfen.

Wir unterstützen Sie mit kostenlosen Kursen und persönlicher Beratung – telefonisch oder vor Ort. Erfahren Sie, wie Sie sich auf Krisensituationen vorbereiten und im Ernstfall richtig handeln können.

Telefonische Sprechstunde

Mittwochs, 14.00-18.00 Uhr

040 / 411 706 -16

Persönliche Sprechstunde

Freitags, 11.00-14.00 Uhr

Veranstaltungsorte unter
www.drk-eimsbuettel.de



Das Projekt wird gefördert von der Deutschen Fernsehlotterie und der DRK Hamburg-Eimsbüttel-Stiftung.

www.drk-eimsbuettel.de

SELBSTSTÄNDIG BLEIBEN

mit Alltagshilfe

Irgendwann werden Einkaufen, Putzen oder Arztbesuche auch für die agilsten Senioren zur Herausforderung. Um dies dennoch zu ermöglichen, gibt es Unternehmen wie Daymaker aus Halstenbek. Sie bieten Alltagshilfe an, die häufig von der Pflegekasse bezahlt wird. Annette Savinsky hat das Unternehmen vor über zehn Jahren gegründet und erzählt uns, was es damit auf sich hat.

Frau Savinsky, wir hören den Begriff „Alltagshilfe“ immer häufiger. Was verbirgt sich dahinter?

Alltagshilfe bedeutet, Menschen dort zu unterstützen, wo sie im täglichen Leben Hilfe benötigen. Anders als ein Pflegedienst übernehmen wir keine medizinischen oder pflegerischen Aufgaben, sondern begleiten die Menschen eher im alltäglichen Leben. Wir helfen im Haushalt, fahren mit ihnen zum Arzt, zum Friseur oder auch einfach mal ins Café. Ein „Einsatz“ dauert daher auch länger, in der Regel etwa zwei Stunden. Wir definieren Alltagshilfe zudem etwas weiter und organisieren kleine Ausflüge in Gruppen. Dafür verfügen wir über ein Fahrzeug, in dem auch Rollatoren Platz finden.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, Hilfe anzunehmen?

Spätestens wenn das Putzen körperlich schwerfällt, das Autofahren aufgegeben werden muss oder die Organisation des Alltags zunehmend belastet, ist Unterstützung sicherlich sinnvoll.



Fotos: Magnific



Oft sind es aber die Kinder, die den ersten Schritt machen. Sie merken irgendwann, dass sie Beruf, Familie und die Unterstützung der Eltern nicht mehr gleichzeitig schaffen.

Es ist bestimmt zunächst schwer, fremde Hilfe anzunehmen. Wie gelingt der Einstieg?

Das erleben wir tatsächlich häufig. Deshalb beginnt die Zusammenarbeit meist ganz behutsam. Zunächst geht es um kleine Haushaltstätigkeiten. Währenddessen entwickelten sich Gespräche fast von allein. Ich sage immer: Der Zugang zu den Menschen führt über den Haushalt. Wenn man gemeinsam den Alltag bewältigt, entsteht

Vertrauen ganz natürlich. Wenn die Chemie aber einfach nicht stimmt, suchen wir selbstverständlich eine andere Mitarbeiterin oder einen anderen Mitarbeiter. Das ist bei rund 40 Personen in unserem Team gut möglich.

Wird die Alltagshilfe von der Pflegekasse bezahlt?

Man kann es auch privat bezahlen, aber viele Angebote können über die Pflegeversicherung abgerechnet werden. Bereits ab Pflegegrad eins stehen monatliche Entlastungsleistungen zur Verfügung. Viele Menschen wissen allerdings gar nicht, welche Möglichkeiten sie haben. Daher gehört eine ausführliche Beratung immer zum ersten Gespräch dazu. Anschließend übernehmen wir auf Wunsch auch die direkte Abrechnung mit der Pflegekasse, sodass sich unsere Kunden nicht um die Bürokratie kümmern müssen.

Im zweiten Teil unseres Interviews (in der Dezember-Ausgabe) erzählt Annette Savinsky, wie sie Daymaker aufgebaut hat, worauf sie bei ihren Mitarbeitenden achtet und welche bewegenden Geschichten ihr Berufsalltag schreibt.

ZUR PERSON

Annette Savinsky gründete vor zehn Jahren die Alltagshilfe Daymaker in Schleswig-Holstein. Heute betreut ihr rund 40-köpfiges Team etwa 500 Kundinnen und Kunden und unterstützt Senioren dabei, möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben zu können.

Daymaker Haushalts- und Betreuungsservice GmbH
Hauptstraße 42a, 25469 Halstenbek, **Kontakt:** Tel.: 04101/809 91 40,
E-Mail: service@diedaymaker.de, www.diedaymaker.de



Theaterbusse von inkultur e.V.

Mehr als nur die Fahrt zum Theater

Für viele unserer Mitglieder bedeutet der Theaterbus weit mehr als eine bequeme Anreise. Er macht es überhaupt erst möglich, regelmäßig Theater, Konzerte oder Opern zu besuchen. Viele haben kein Auto mehr oder möchten gerade am Abend nicht mehr mit dem Pkw durch Hamburg fahren oder sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Weg machen. Umso mehr schätzen sie es, einfach in den Reisebus einzusteigen und den Abend von Anfang an entspannt zu genießen.

Viele erzählen mir: „Allein würde ich heute nicht mehr zum Theater fahren.“ Oder: „Ich muss mich um nichts kümmern – die Karte kommt automatisch, und der Bus bringt mich direkt zum Theater.“ Tatsächlich übernehmen wir die gesamte Organisation. Unsere Mitglieder müssen keine Spielpläne

vergleichen, keine Eintrittskarten buchen und keine Anreise planen. Die Karten erhalten sie rechtzeitig mit der Post oder auf Wunsch per E-Mail. Die Reisebusse fahren aus zahlreichen Hamburger Stadtteilen und vielen Orten im Umland direkt zu den Theatern und nach der Vorstellung wieder zurück.

Oft werde ich gefragt, wie die Programme für unsere Theaterbusgruppen entstehen: Sobald die Spielpläne der Hamburger Bühnen veröffentlicht sind, beginnt für mich die eigentliche Arbeit. Ich lese die Stückbeschreibungen, vergleiche die Angebote der verschiedenen Theater und stelle für jede Gruppe ein abwechslungsreiches Programm zusammen. Dabei achte ich darauf, dass sich Komödien, Schauspiele, Opern, Musicals, Konzerte oder Ballett ebenso abwechseln wie die verschiedenen Spiel-

stätten. In jeder Spielzeit werden neue Inszenierungen, interessante Stoffe und bekannte Klassiker auf die Bühnen gebracht – genau diese Vielfalt macht die Planung jedes Jahr aufs Neue spannend.

Besonders freue ich mich, wenn Mitglieder am Ende einer Saison sagen: „Auf dieses Stück wäre ich selbst nie gekommen – und gerade das hat mich begeistert.“ Für mich zeigt all das, dass der Theaterbus weit mehr ist als eine bequeme Fahrt. Er schafft Begegnungen, macht Kultur einfach zugänglich und ermöglicht vielen Menschen, bis ins hohe Alter am kulturellen Leben teilzunehmen. Text: Tim Steffen

Weitere Informationen und

Buchung: Das freundliche Team von inkultur berät Sie gern telefonisch unter **040/227 006 66** oder per E-Mail an **theaterbus@inkultur.de**. Auf Wunsch senden wir Ihnen auch gern unverbindlich Informationsmaterial zu. Alle Details finden Sie online unter **www.theaterbus-hamburg.de**

Anzeige

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2026/27 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Krupunder, Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld, Stellingen und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Krupunder, Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld, Stellingen, Wedel und weitere


www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040 - 227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
 EIN ABO – ALLE THEATER!

Wunder auf St. Pauli

Maskentheater der Extraklasse: Erstmals gastiert die international gefeierte Theatercompany Familie Flöz im St. Pauli Theater. Mit „Wunder“ präsentiert sie ab dem 8. Oktober 2026 ein poetisches Märchen ohne Worte – inspiriert vom besonderen Lebensgefühl St. Paulis. Mit fast 30 Figuren, eindrucksvollen Masken, Musik und viel Humor erzählt das Ensemble von Träumen, Gemeinschaft und der Suche nach dem Glück. Die wortlosen Inszenierungen von Familie Flöz begeistern seit 30 Jahren Zuschauer in aller Welt und sind über Sprachgrenzen hinweg verständlich. Ein außergewöhnlicher Theaterabend voller Fantasie, Komik und berührender Momente.

Wann: 8. Oktober bis 1. November 2026

Wo: St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29–30, 20359 Hamburg

Infos: www.st-pauli-theater.de



Varietékunst mit Tradition

Seit über 130 Jahren begeistert das Hansa-Theater sein Publikum mit erstklassiger Unterhaltung. Auch in der Spielzeit 2026/2027 erwartet die Gäste ein internationales Ensemble mit spektakulärer Akrobatik, verblüffender Artistik, Humor und poetischen Momenten. Das traditionsreiche Haus verbindet nostalgisches Flair mit moderner Varietékunst und macht jeden Abend zu einem besonderen Erlebnis.

Wann: 30. Oktober 2026 bis 4. März 2027

Wo: Hansa-Theater, Steindamm 17, 20099 Hamburg

Infos: www.hansa-theater.com

Eine Botschaft der Wildtiere

Die Wildbiene am Löwenzahn oder das Eichhörnchen auf der Buche – tierische Naturbeobachtungen machen Freude und beginnen direkt vor der Haustür. Rund 48 000 Tierarten gibt es in Deutschland. Wie leben sie? Welchen Herausforderungen müssen sie sich in unserer Kulturlandschaft stellen? Die Erlebniswelt Botschaft der Wildtiere in der HafenCity gibt die Antworten: in einer multimedialen, barrierefrei zugänglichen Dauerausstellung und Deutschlands einzigem Naturfilmkino.

Wann: Di. 13–18 Uhr, Mi. 10–21 Uhr, Do.–So. 10–18 Uhr

Wo: Botschaft der Wildtiere, Lucy-Borchardt-Straße 2, 20457 Hamburg

Infos: www.botschaftderwildtiere.de

UDOVERSUM – willkommen

in der Panikzentrale

Zum 80. Geburtstag von Udo Lindenberg öffnet in Hamburg das UDOVERSUM seine Türen. Die große Ausstellung nimmt Besucherinnen und Besucher mit auf eine Reise durch über sechs Jahrzehnte deutscher Musikgeschichte. Zu sehen sind Bühnenoutfits, Instrumente, persönliche Erinnerungsstücke und bislang unveröffentlichte Exponate. Ergänzt wird die Schau durch Udos berühmte Likörelle und einen Audioguide in Hörspielqualität. Ein Muss für alle Fans des Panikrockers – und für alle, die ein Stück deutscher Kulturgeschichte erleben möchten.

Wann: Bis 4. Oktober 2026, Di.–Do. und So. 10–18 Uhr, Fr.–Sa. 10–20 Uhr

Wo: stilwerk Hamburg, Große Elbstraße 68, 22767 Hamburg

Infos: www.udoversum.de



Ein Sommer voller Musik und Lebensfreude

Mit „Und es war Sommer – Dieter Thomas Kuhn & Band“ kommt ein ebenso mitreißender wie berührender Dokumentarfilm ins Kino. Er begleitet die Kultband auf ihrer Tour und schaut mit seltenem Archivmaterial und persönlichen Einblicken hinter die glitzernde Fassade. Im Mittelpunkt stehen über 30 Jahre Bandgeschichte, echte Freundschaft und die Frage, wie man sich Lebensfreude und Leichtigkeit bewahrt – auf und neben der Bühne.

Wann: Bundesweiter Kinostart: 17. September 2026

Wo: In Kinos deutschlandweit, in Hamburg in den Zeise Kinos

Infos: dtk-film.de



Aktionswoche

Altersfreundliche Bücherhallen

Alt genug für Abenteuer? Finden Sie es heraus – während unserer Aktionswoche „Altersfreundliche Bücherhallen“ vom 14. bis 19. September 2026 freuen wir uns insbesondere auf Menschen 60+. Die Bücherhallen Hamburg veranstalten die Aktionswoche mit dieser Ausgabe bereits das dritte Jahr in Folge. Freuen Sie sich auf über 45 spannende und kostenlose Veranstaltungen in 15 verschiedenen Bücherhallen. Lernen Sie die E-Bücherhalle kennen, werden Sie kreativ beim Bücherr falten oder im 3D-Druck Workshop, genießen Sie Ausstellungen oder Kino FSK 60+ in netter Gesellschaft und informieren Sie sich über Themen wie Vorsorge, KI oder Ruhestand.

Wann: 4. bis 19. September 2026

Wo: Bücherhallen Hamburg

Infos: Hier geht's zu unseren zahlreichen kostenlosen Veranstaltungen: www.buecherhallen.de/termine.html



Internationaler Tag der **älteren Generation** am 1. Oktober 2026

Den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ haben die Vereinten Nationen 1991 ins Leben gerufen, um die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft zu würdigen. Seither werden am 1. Oktober jedes Jahres die Herausforderungen des Alterns und die Lebenssituation der Seniorinnen und Senioren ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.



Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Brandstwierte 1, 20457 Hamburg
E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de
Tel. 040/428 37-19 34

Der Landes-Seniorenbeirat und die DGB Senioren Hamburg nutzen den Internationalen Tag seit 2015 für eine große gemeinsame Festveranstaltung und setzen diese Tradition auch 2026 fort. In diesem Jahr wird das Thema „**Vielfalt**“ aufgegriffen – unter dem Aspekt „**Vielfalt des Alter(n)s**“.

Die Welt ist im Umbruch und verändert sich laufend. Veränderungen können Ängste hervorrufen – es schlummern aber auch viele Chancen in ihnen. Älter werden bedeutet eine Veränderung und auch Brüche des eigenen Lebens, der lieb gewonnenen Abläufe, der gewohnten Alltagsstruktur.

Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe, sie sind vielfältig wie das Leben selbst und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Sie möchten aber auch nicht in Schubladen versenkt, als „vulnerabel“ abgestempelt oder als nutzlos und kostenträchtig für die Gesellschaft angesehen werden.

Ab welchem Alter sind wir „alt“? Was heißt alt? Wo sind die Unterschiede? Sind ältere Menschen anders alt, wenn sie eine andere Lebensbiografie aufweisen, sich anders ausrichten, nicht dem Klischee entsprechen, sondern noch einmal „die Bude rocken“ wollen? Die Veranstaltung am 1. Oktober wird diese und weitere Fragen nicht alle beantworten können, aber vielleicht doch ein paar Informationen oder Denkanstöße geben.

Nach dem Grußwort des Hausherrn Hauptpastor an St. Michaelis



Fotos: Magnific

Dr. Alexander Röder wird unser Präses der Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration. Senatorin Melanie Schlotzhauer über die aktuelle Senior:innenpolitik in Hamburg auf den neuesten Stand bringen.

Auch mit den älteren Generationen, aber unter dem Aspekt des Mitwirkens als starker Bestandteil der Zivilgesellschaft an Zukunftsfragen, Wahrung der Demokratie und Abschaffung des althergebrachten Altersbildes, befasst sich Jens Peter Kruse, stellvertretender Vorsitzender der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen), und ruft unter anderem noch einmal das Motto des Deutschen Seniorentages 2025 „Worauf es ankommt“ in Erinnerung. Für das kulturelle Rahmenprogramm sorgen der Chor von „Omas

gegen Rechts Hamburg Bergedorf & Drumrum“ und das Improvisationstheater des AWO Aktiv-Treffs Altona-Nord. Lassen Sie sich überraschen!

Die kostenfreie Veranstaltung endet mit einem Imbiss und Getränken und hoffentlich regem Austausch! Der Bachsaal im 1. Stock des Gemeindehauses ist barrierefrei zugänglich. U-Bahn (Rödingsmarkt oder St. Pauli) und S-Bahn (Stadthausbrücke) liegen in der Nähe. Die Buslinien 16 und 17 halten vor der Kirche (Michaeliskirche).

Alle sind herzlich eingeladen - ohne Anmeldung!

am 1. Oktober 2026 um 10 Uhr
Bachsaal im Gemeindehaus von St. Michaelis, Englische Planke 1/Ludwig-Erhard-Straße



Anzeigensonderveröffentlichung

Selbstständig bleiben: Warum kleine Veränderungen den Unterschied machen

Oft sind es kleine Veränderungen und durchdachte Hilfsmittel, die dazu beitragen, den Alltag sicher, aktiv und selbstbestimmt zu gestalten sowie die Lebensqualität zu erhalten.



Viele Menschen wünschen sich vor allem eines: möglichst lange selbstständig zu bleiben. Den Einkauf erledigen, Freunde besuchen, den Garten pflegen oder das Frühstück vorbereiten. Genau diese alltäglichen Momente machen Lebensqualität aus.

Selbstständigkeit bedeutet dabei nicht, alles alleine schaffen zu müssen. Vielmehr geht es darum, den Alltag so zu gestalten, dass man sich sicher fühlt und möglichst

viele Dinge weiterhin selbst erledigen kann. Oft sind es schon kleine Veränderungen, die dabei einen großen Unterschied machen.

Ein gut beleuchteter Flur, rutschfeste Teppiche oder häufig genutzte Gegenstände in Griffhöhe können den Alltag erleichtern. Ebenso wichtig sind Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern und mehr Sicherheit geben. Wer sich sicher fühlt, bewegt sich selbstbewusster, bleibt aktiver und nimmt weiterhin am gesellschaftlichen Leben teil. Genau das trägt dazu bei, die eigene Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Für Menschen, die auf Gehstützen oder einen Gehstock angewiesen sind, gehört dazu auch, die Gehhilfe jederzeit griffbereit zu haben. Muss sie an eine Wand gelehnt werden oder fällt sie um, kann aus einer alltäglichen Situation schnell eine Herausforderung

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

werden. Genau hier setzt die **STEETS Abstellhilfe** an. Das kleine Zusatzmodul lässt sich nachträglich an Gehstützen und Gehstöcken anbringen und sorgt dafür, dass die Gehhilfe mit nur einer Handbewegung frei im Raum stehen bleibt. Beim Weitergehen klappen die Stützbeine automatisch wieder ein.

Die **STEETS Abstellhilfe** unterstützt Menschen dabei, ihre Gehhilfe jederzeit griffbereit zu haben. Denn oft sind es die kleinen Veränderungen, die den größten Unterschied machen.

IHR LESER-VORTEIL

Exklusiv für die Leserinnen und Leser des **SeMa SENIOREN MAGAZIN**:

Sichern Sie sich 10 % Rabatt* auf die **STEETS Abstellhilfe** mit dem Code **ALLTAG10** auf www.steets-lab.com

*bis zum 15.10.2026



NEUES AUS DER WELT DER STARS

KLAUS BAUMGART,

Gründer des Duos Klaus & Klaus berichtet in der Biografie „Roastbeef mit Bratkartoffeln“ über sein ganzes Leben.



Der Sänger schreibt mit seinem unverwechselbaren norddeutschen Charme authentisch, sehr kurzweilig, mit viel Witz und unterhaltsam in seiner 316-seitigen Biografie über sein arbeitsreiches, genuss- und liebevolles, aber auch manchmal gefährliches Leben.

Mit Hits wie „An der Nordseeküste“, „Da steht ein Pferd auf'm Flur“, „Der Eiermann“ oder „Ein Rudi Völler“ schrieben Klaus & Klaus Musikgeschichte. Millionen verkaufter Tonträger, ausverkaufte Hallen und ihre aktuellen Auftritte, u. a. auch in TV-Sendungen, zeigen die Beliebtheit der Hamburger Sänger Klaus Baumgart und Claas Vogt. Dieses Buch ist nicht nur die Lebensgeschichte eines Ausnahmekünstlers, es ist ein Stück deutsche Musik- und Unterhaltungskultur und die Geschichte eines Songs, den ganz Deutschland mitsingen kann, nicht nur an der Nordseeküste.

Wir trafen Klaus Baumgart und seine Ehefrau und Co-Autorin zum Exklusiv-Interview in ihrem Zuhause im Norden von Hamburg.

Herr Baumgart, wie kam es zu dem Titel Ihrer Biografie „Roastbeef mit Bratkartoffeln“?

Es war gar nicht so einfach, da ich viele Ideen hatte. Mein Favorit war eigentlich „Meine Körperlotion heißt Voltaren“. Dabei gab es rechtliche Probleme. Der Titel sollte witzig sein und nicht nur „An der Nordseeküste“ heißen.

Warum hat dann dieser das Rennen gewonnen?

Erstens esse ich sehr gern Roastbeef mit Bratkartoffeln, und zweitens steht im Buch die Anekdote dazu auf Seite 102. Meine Frau Ilona verordnet mir immer wieder Diäten mit viel Gemüse und Obst.



1983 erschien die erste Single von Klaus & Klaus mit Klaus Baumgart und Klaus Buehner mit dem Titel „Da steht ein Pferd auf'm Flur“. 1984 folgte dann „An der Nordseeküste“.

Der 1,90 m große Klaus ist ein Genussmensch und liebt auch Roastbeef mit Bratkartoffeln. Seine Ehefrau Ilona verordnet ihm Diäten mit viel Gemüse und vielen Äpfeln.



Während so einer Diät erwischte sie ein Indiz, welches darauf hinwies, dass ich in einem Restaurant sündigte, eben genau mit dieser gut schmeckenden Kalorienbombe.

Wie lange schrieben Sie an Ihrer Biografie?

Über ein Jahr. Ein sehr unangenehmer Zufall, den ich auch im Buch beschreibe, verhalf mir 2025 zu Zeit, um mich intensiv um das Schreiben zu kümmern. Unter der Überschrift „Ein achtfacher Rippenbruch ist noch lange kein und vielen ich ab Seite 295, wie ich durch meine Fußballleidenschaft zu dem Rippenbruch kam. Mit vielen Schmerzen musste ich die erste Zeit im Sitzen übernachten, da ich es anders nicht aushielt.

Haben Sie Ihre Biografie allein geschrieben?

Meine Frau Ilona unterstützte mich dabei, wie auch bei vielen anderen Situationen. Bei unserem Kennenlernen vor 40 Jahren und der unvergesslichen Hochzeit im September 1991 in Oldenburg überlegten wir beide die Details (ab Seite 114). Es war das Fest unseres Lebens. Die Straßen auf dem Weg zur Kirche wurden sogar von der Polizei abgesperrt. „Meine Geliebte“, wie ich Ilona heute noch nenne, sah umwerfend aus in ihrem Hochzeitskleid. In der Kirche versammeln sich die Familie, Freunde und viele prominente Gäste. Kurt Stadel sang das Ave Maria, und der Musiker und Sänger Peter Beil spielte dazu auf seiner goldenen Trompete. Unter den 150 Gästen waren u. a. auch ZDF-Moderator Dieter Thomas Heck, Sportmoderator Rolf Töpferwien, Sängerin Rosanna Rocci, Sportmanager Rudi Assauer und auch der damalige „kleine Klaus“, Klaus Büchner.

Haben Sie eine Lieblingsgeschichte in Ihrem Buch?

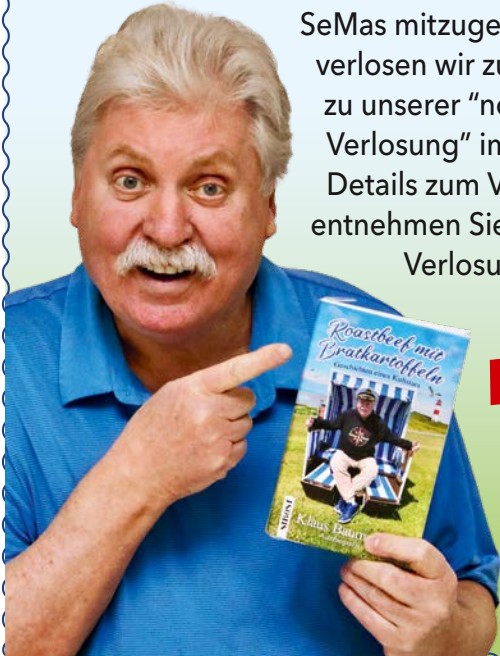
Das ist schwer zu sagen. Als mein Leben beim Schreiben in Gedanken im Kopf vorüberzog, erinnerte ich mich an viele schöne Begebenheiten. Besonders aber an die Auftritte in der ehemaligen DDR, die für mich mehr als Konzerte waren. Es waren damals Begegnungen wie in einer anderen Welt, mit Menschen voller Sehnsucht nach Freiheit, Musik und Lebensfreude. Ich traf dort viele Personen, die mit glänzenden Augen unsere Lieder mitsangen und uns nach den Konzerten



Am 7.9.1991 heiratete Klaus Baumgart seine große Liebe Ilona in seinem Geburtsort Oldenburg in Niedersachsen. Dieses Jahr im September feiern die beiden nach 35 Jahren ihre Leinwand- oder Korallenhochzeit.

Das SeMa verlost drei handsignierte Exemplare von „Roastbeef mit Bratkartoffeln“

Klaus Baumgart war beim Interview so nett, uns drei handsignierte Exemplare für die Leserinnen und Leser des SeMas mitzugeben. Diese verlosen wir zusätzlich zu unserer "normalen Verlosung" im Heft. Details zum Vorgehen entnehmen Sie bitte der Verlosungsseite.



Mitmachen und Buch gewinnen!

Anzeige

Der Schlüssel für gesunde Knochen, Gelenke und Bindegewebe



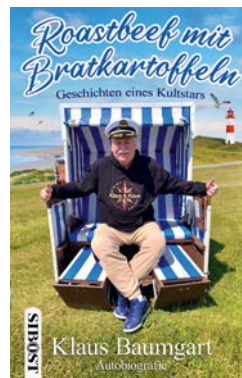
Trägt zur Aufrechterhaltung normaler gesunder Knochen bei.

- Hochkonzentrierte Tropfen aus flüssigem Siliziumdioxid
- Hohe Bioverfügbarkeit
- Hergestellt in Deutschland

Osvalin®



Sein Lieblingsplatz ist der gemütliche Sessel mit Blick auf den Fernseher. Als leidenschaftlicher Fußball-Fan versucht er, kein Spiel zu verpassen.



Taschenbuch aus dem SIBOST VERLAG, 19,90 €, ISBN 978-3-9828365-0-8 www.sibost-Verlag.de Tel. 0176/64 39 37 23.

umarmten. Diese Nähe, diese Dankbarkeit, diese echte Freude bewegten mich tief. Die Reisen in die DDR haben sich tief in mein Herz eingebrannt und gehören bis heute zu den unvergesslichsten Erlebnissen meines Lebens.

Sie wurden in Oldenburg geboren, seit wann leben Sie in Hamburg?

Kurz nachdem ich von meinem zweijährigen Job als DJ aus Ibiza kam und in einer Oldenburger Diskothek Platten auflegte, lernte ich den Sänger Bino kennen. Dieser junge Italiener stand hinter der Eistheke eines italienischen Cafés und sang zu seiner Arbeit als Eisverkäufer mit einer Stimme wie Pavarotti. Er betrat eines Tages mit einer Schallplatte untern Arm die Diskothek, in der ich arbeitete. Er spielte mir den Song „Mama Leone“ vor, den Drafi Deutscher geschrieben und Bino gesungen hatte. Dieses Lied wurde zum Welterfolg. Durch Bino lernte ich den Hamburger Produzenten und Verleger Rainer Felsen kennen. Er entdeckte mein Talent und engagierte mich für seinen Verlag, und so zog ich 1981 nach Hamburg und bin glücklich bis zum heutigen Tage in dieser schönen Hansestadt.

Was mögen Sie an Hamburg?

Ich gehe gern an der Alster und auch in meiner Nähe im Alstertal spazieren. Der Hamburger Hafen zieht mich auch magisch an und weckt mein Fernweh. Einkäufe erledige ich im Alstertal-Einkaufszentrum, weil ich dort alles bekomme, was ich benötige, und nicht in die Innenstadt und die vielen Baustellen umfahren muss. Meine Frau Ilona und ich gehen gern in unsere beiden Lieblingsrestaurants: ins La Bruschetta in das Fischereihafen Restaurant. Die ausgezeichnete Küche bietet neben Fisch auch mein geliebtes Roastbeef mit Bratkartoffeln. Bei der großen

Auswahl erlesener Fische verzichte ich allerdings gern auf Roastbeef. Ich bin großer Fan des HSV, interessiere mich aber auch für den FC St. Pauli. Live sehe ich am liebsten im Fernsehen in der Regionalliga Nord die Eintracht Norderstedt. Schön, dass es in Hamburg auch viele Sportmöglichkeiten gibt. Früher spielte ich gern Tennis mit meinem Freund Peter Beil. Seit er verstorben ist, habe ich meine sportliche Erfüllung beim Golfen auf dem sehr schönen Platz Treudelberg gefunden. Dass die Hamburger überhaupt nicht stur sind, merke ich besonders, wenn ich in der Stadt angesprochen werde und mir mit Freude von unseren Liedern erzählt wird.

Was erwartet die Leser auf diesen 316 Seiten?

Alles aus 71 Jahren! Neben den vielen Erlebnissen sind auch 195 Fotos passend zu den Texten in meiner Biografie, angefangen von meiner Geburt bis jetzt. Der Inhalt des Buchs ist eine Mischung aus Privatem und Beruflichem. Ich beschreibe viele Erfolgsmomente, aber auch Tiefs. Unter anderem berichte ich über meine turbulente Zeit als Chefanimateur und DJ auf Ibiza, meine beste Zeit beim VfB Oldenburg, Aufgaben als Kurdirektor der Insel Welsum, Begegnungen mit interessanten Persönlichkeiten wie Siegfried und Roy in Las Vegas, Auftritte mit Grünkohl in China, die Zeit auf der Bühne mit dem ersten „kleinen Klaus“ Klaus Büchner und seit über 25 Jahren die optimale Zusammenarbeit mit dem zweiten „kleinen Klaus“ Claas Vogt. Die Geburt unseres Sohnes Alexander war ein überwältigendes Erlebnis. Die Momente unseres zweiten Hochzeitsversprechens 2016 auf dem Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff 3“ bleiben auch immer in Erinnerung.

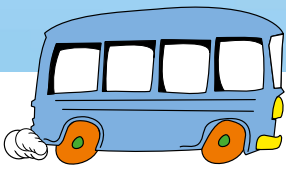
Text: Marion Schröder



Alexander, der Sohn von Klaus und seiner Frau Ilona, hat die Musikalität seines Vaters geerbt, aber nicht zu seinem Beruf gemacht. Er studierte BWL.

Seit 1997 spielt der Sänger und Musiker Claas Vogt den „kleinen Klaus“ an der Seite von Klaus Baumgart im Schlager-Duo Klaus & Klaus.





UNSERE NÄCHSTEN TAGESFAHRTEN

2.9. SCHWERIN

(35 €, Leitung: Olaf Bergemann)

Idyllische Seen, die historische Altstadt und ein märchenhaftes Schloss. Die Landeshauptstadt Meck-Pommers lädt zum Genießen ein.

16.9. FÖHR

(65 €, inkl. Fähre, Leitung: Klaus Karkmann)

Friesischer Charme, gemütliche Orte, frische Seeluft und entspannte Stunden zwischen Deich, Strand und Meer.

27.10. FLENSBURG, inkl. Brauerei-Besichtigung

(75 €, inkl. Brauerei-Besichtigung, Leitung: Klaus Karkmann)

Maritime Gassen, der historische Hafen und eine spannende Brauerei-Besichtigung mit interessanten Einblicken und geselligem Genuss.



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

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

Dort können Sie sich auch per E-Mail über neue Reiseangebote benachrichtigen lassen.

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!

Wohin sollen unsere Leserreisen 2027 gehen?

Liebe Freunde des SeMa,

in diesem Jahr haben wir bereits viele schöne Ziele entdeckt, angefangen beim Blumenmarkt in Groningen. Und wir freuen uns schon sehr auf das Überwintern in Andalusien mit fast 30 SeMa-Leserinnen und -Lesern. Die vielen schönen Rückmeldungen zeigen: Gemeinsam zu reisen macht Freude. Und manchmal auch Freunde.

Deshalb möchten wir auch im kommenden Jahr wieder einige Reisen anbieten und fragen Sie: Welche Tagesausflüge wünschen Sie sich? Welche Städte oder Regionen wollten Sie schon immer einmal kennenlernen? Wo möchten Sie gerne mehrere Wochen verbringen? Stimmen Sie gerne auf unserer Webseite über die SeMa-Reiseziele 2027 ab:

www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen



Überwintern in Andalusien

Liebe Freunde des SeMa,

im Februar-Heft haben wir erstmals von der Idee des Überwinterns in Andalusien mit einer Gruppe von SeMa-Lesern geschrieben. Mittlerweile sind wir fast 30 Personen, die den Januar in Andalusien verbringen. Wir freuen uns bereits auf die Reise.

Unser Wohnort wird Nerja sein, einer der schönsten Orte an der Costa del Sol. Weiße Häuser, kleine Plätze, die palmengesäumte Strandpromenade und der berühmte „Balkon Europas“ verleihen dem ehemaligen Fischerdorf seinen besonderen Charme. Tagesausflüge führen uns nach Málaga, Granada, Ronda, Almuñécar und in die Alpujarras.

Aktuell sind noch drei Plätze frei. Wenn Sie Interesse haben, mitzukommen, melden Sie sich gerne bei uns unter reisen@sema-seniorenmagazin.de



ein großer Planet	Kleider- volant	Offerten		Wahl- zettel- kästen		Gewohn- heit	spani- scher Artikel	schmäler Gebirgs- weg			südost- chines. Groß- stadt	äthiopi- sche Getreide- pflanze	Stadt an der Seine	Halte- tau		Kurort am nörd- lichen Harzrand		schwarz- afrika- nisch
						ein- deutig												
eigenes Tun be- dauern		norwegi- scher Frauen- name		7		Haar- ersatz		Cowboy- show						Haupt- stadt von Armenien		Skat- aus- druck		
	8					zwang- loses Fest					Schick- sal	5						
Um- stands- wort		Steuer im MA.									persön- liches Fürwort			Berg- stock bei Sankt Moritz				
			6			Flach- land (Mz.)					ugs.: nichts				röm. Göttin d. Morgen- röte			
Hand- werk		Ver- dickun- gen			europ. Staaten- bündnis (Abk.)						Zahn- belag	deutsche Pop- sängerin		englisch: sum- mieren				
													2				Garten- blume	
Raben- vogel	Kinder von Okeanos			Kloster im Kosovo							Kfz-Z. Ennepe			Luft- absper- rvorrich- tung		Kfz-Z. Lindau		
		9			Form- ent- wickler, Gestalter						Material, Substanz			Men- schen- stamm				
Abk.: Kunst- stoff				Fluss durch Aber- deen										11				
						langer, stabiler Stab	Berg- völker in Laos		abwei- chende Strecke		und so weiter (latein. Abk.)	franz. Depart- ement- hptst.	Feuer- land- indianer			Schorn- stein		
an etwas schärfen			ugs.: Einfälle, Kunst- griffe		nicht beleuch- tete Fläche								Stadt in Nord- Lettland		chem. Zeichen für Selen			
Trink- gefäß, Seidel		ein dt. In- dustrie- verband (Abk.)					Buch- staben- folge		1		Karpfen- fisch		Maler der 'Mona Lisa' (da ...)				3	
						10		engl. Frauen- kurz- name		Gottes- urteil im MA.					musika- lisch: mehr		englisch: eins	
					Initialen von US- Filmstar Gere		Ge- treide- blüten- stand					Teil der Bibel (Abk.)		Palästi- nenser- organi- sation				
Gedan- ken- blitze		Hand- lungs- ablauf	4							Zweck								
mäkeln								1. Klasse des Gymna- siums							Mutter der Nibe- lungen- könige			

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

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



VERLOSUNG

1. und 2.Preis:

2 x 2 Tickets für das „UDOVERSUM - die große Udo-Lindenberg-Ausstellung“

Bis zum 4. Oktober 2026 ist die bisher größte Ausstellung von Udo Lindenberg im Hamburger stilwerk, gegenüber der berühmten Fischauktionshalle in der Großen Elbstraße, zu sehen. Im Jahr seines besonderen runden Geburtstags zeigt der stilprägende Sänger, Maler und Aktivist eine außergewöhnliche Zusammenstellung seiner Kunst und ausgewählte Momente seiner Showkarriere. Das SeMa verlost 2 x 2 Eintrittskarten für die Ausstellung.



3. bis 5. Preis:

Je 2 Tickets für das Varieté im Hansa-Theater

Das Varieté im Hansa-Theater ist das älteste Deutschlands und somit auch ein Ort voller Geschichte und Geschichten, mit vielen prominenten Gästen und bis heute Inbegriff erstklassiger Artistik und feinsten internationaler Unterhaltungskunst. Auch in der Spielzeit 2026/2027 präsentiert Ihnen ein Ensemble von Weltklasse-Artisten alle Facetten zeitgenössischer Variétékunst: akrobatisch, aufregend, spektakulär, poetisch und humorvoll. Für die Vorstellung am Freitag, 06.11.2026, 19:30 Uhr, verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten.



6. bis 8. Preis:

Je 2 Tickets für Familie Flöz im St. Pauli Theater

Zum ersten Mal kommt die legendäre Maskentheater-Company FAMILIE FLÖZ auf die Reeperbahn. In Zusammenarbeit mit dem St. Pauli Theater entsteht ein Abend, der sich mit dem Mythos und den Wundern von St. Pauli beschäftigt. Für die Vorstellung am Mittwoch, 14.10.2026, 19:30 Uhr, verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten



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

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

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 15.09.26 senden an:

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

Nach der Messe ist vor der Messe

Hinter den Kulissen einer Seniorenmesse

Jedes Jahr lockt die Seniorenmesse in Elmshorn mehrere Hundert Besucher an. Doch wie entsteht eine solche Veranstaltung? Wie aus einer Idee eine etablierte Messe wurde und wie viel ehrenamtliche Arbeit dahintersteckt.

1 Bitte stellen Sie sich unseren Leserinnen und Lesern kurz vor.

Der Seniorenrat der Stadt Elmshorn besteht aus bis zu 19 Mitgliedern, die für eine Amtszeit von vier Jahren gewählt werden und die Interessen der älteren Bevölkerung der Stadt vertreten.

1986 wurde der Landesseniorenrat Schleswig-Holstein gegründet. Bereits im selben Jahr erhielt Elmshorn seinen ersten Seniorenrat. Wir werden also dieses Jahr 40 Jahre alt!

Anzeige

Armut? Krankheit? Pflegefall?

Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!

Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

oder anrufen:

040 / 6116070**Damit Sie auch in Zukunft lächeln**

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

Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

SOVD

2 Wie sind Sie ursprünglich mal darauf gekommen, eine Seniorenmesse zu organisieren? Gab es eine Inspiration aus anderen Städten?

Nein, soweit wir es wissen, gab es keine Anregung aus anderen Gemeinden. Mit dem Vorläufer, dem „Pflegetag“, hat der damalige Seniorenrat 2017 auf den Bedarf der Älteren nach Informationen in Bezug auf die Pflegereform reagiert. Pflegeheime und mobile Pflegedienste stellten sich vor, ergänzt wurde die Ausstellung um eine Podiumsdiskussion mit Vertretern der Parteien.

Ab 2018 hieß die Veranstaltung „Seniorentag“, und das Angebot wurde stetig erweitert, z. B. um die Bereiche Mobilität und Gesundheit. Nach einer dreijährigen Corona-Pause entstand 2024 die „Seniorenmesse“ (da in Elmshorn auch der Weltseniorentag am 1. Oktober gefeiert wird, wollten wir Verwechslungen vermeiden). Das Interesse bei Bevölkerung und Ausstellern stieg, neue Bereiche kamen hinzu: Bewegung, Vorsorge, Ehrenamt, Kultur, Freizeit allgemein. Außerdem wurden ausdrücklich auch die Familien der Senioren eingeladen, sich zu informieren.

3 Wie läuft eine Seniorenmesse ab? Und wie viele Aussteller und Besucher sind an dem Tag vor Ort?

Unsere Seniorenmesse findet immer an einem Sonnabend von 10 bis 15 Uhr statt. Viele Besucher verbinden den Messebesuch mit einem Wochenmarktgang oder einem Einkaufsbummel in der nahe gelegenen Fußgängerzone. Für die Messe können wir das Rathaus nutzen. Es ist ein zentraler Ort, und es werden keine Stand- bzw. Eintrittsgebühren fällig.

Schon am Tag vorher stellen Mitglieder des Seniorenrats Tische auf und schildern die Plätze aus. Aussteller können auch schon zum Aufbau kommen. Am Sonnabend ab 8 Uhr geht der Aufbau weiter, bis um 10 Uhr die ersten Gäste kommen (die draußen schon gewartet haben). Wir haben es bisher leider nie geschafft, die Besucher zu zählen, die Schätzungen für dieses Jahr schwanken zwischen 500 und 700.



Ob Gesundheit, Mobilität oder Freizeit: Auf der Elmshorner Seniorenmesse finden Besucher vielfältige Anregungen.

40 Ausstellerplätze wurden vergeben, darunter kommerzielle Anbieter (Pflegeartikel, Rollatoren, Busreisen, Optiker etc.), aber auch viele Vereine und ehrenamtlich tätige Organisationen, bei denen Senioren Anregungen und Unterstützung finden. Von Anfang an handelte es sich nicht um eine Verkaufsmesse.

4 Die eigentliche Arbeit beginnt vermutlich schon lange vorher, oder? Wie planen Sie Ihre Messe?
Ja, das stimmt! Nach der Messe ist vor der Messe! Im März fand die diesjährige Veranstaltung statt, jetzt, im April, hat sich die AG schon wieder getroffen, um den Termin für das nächste Jahr festzulegen, denn der Raum muss langfristig gebucht werden. Wir haben das Feedback der Besucher und der SR-Mitglieder gründlich gelesen und uns überlegt, wo wir bei der Organisation Verbesserungen vornehmen können. Die richtigen Planungssitzungen finden ab September statt, bevor dann ab Oktober/November die Aussteller angeschrieben werden. Anfang des Jahres findet dann eine Vorbereitungssitzung mit interessierten Ausstellern statt, bei der auch schon die Plakate und Flyer verteilt werden.

Nicht vergessen darf man, die Presse einzubinden, denn sie spielt eine entscheidende Rolle dabei,

die ältere Bevölkerung zu informieren. Die Öffentlichkeitsarbeit des Seniorenrats kümmert sich um den Aushang von Plakaten, die Bestellung von Flyern und Bekanntmachung über unser Seniorenportal. Bei dem Entwurf der Werbematerialien werden wir großartig unterstützt von der Öffentlichkeitsabteilung der Stadt Elmshorn.

5 Wie groß ist Ihr Team, mit dem Sie das ganze Projekt stemmen?

Wir sind zu dritt: Heidi Brandt, schon seit 20 Jahren Mitglied im Seniorenrat der Stadt, verfügt daher über sehr viel Erfahrung und viele Kontakte und regelt während ihrer wöchentlichen Bürozeit einen Teil des Schriftverkehrs im Zusammenhang mit der Messe.

Detlev Hantel, seit fast vier Jahren Vorsitzender des Seniorenrats, hält die Kontakte zu Rathaus und Hausmeistern und erstellt die Pläne für die Standverteilung. Nichts wird dem Zufall überlassen, jede Tischgröße, Steckdose und Wandfläche wird mitgedacht.

Gerda Jensen ist für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig und kümmert sich zusammen mit Heidi Brandt um den Schriftverkehr, zudem sorgt sie mit

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>



Viel zu organisieren: Detlev Hantel, Gerda Jensen und Heidi Brandt bei der Planung der nächsten Seniorenmesse.



Zeit- und Arbeitsplänen dafür, dass nichts vergessen wird und die Erfahrungen der letzten Jahre genutzt werden können.

Im Oktober wird ein neuer Seniorenrat gewählt. Wir hoffen, dass sich aus dem neuen Team eine größere AG für die Vorbereitung der Messe findet.

6 Mögen Sie ein, zwei Highlights der bisherigen Messen mit uns teilen? Oder vielleicht eine amüsante Anekdote?

Ein Highlight ist natürlich immer, dass unser 1. Stadtrat es sich nicht nehmen lässt, die Veranstaltung zu eröffnen.

In diesem Jahr haben wir zusätzlich Werbung für die Wahl im Oktober gemacht und dabei die beliebten Elmshorn-supernormal-Einkaufsbeutel verschenkt. Das Highlight des letzten Jahres war unsere Informationsbroschüre, der „Seniorenwegweiser“, den wir aktualisiert hatten, und der rechtzeitig zu diesem Termin erschienen war und hier zum ersten Mal verteilt wurde. Er wurde uns buchstäblich aus den Händen gerissen, und mehrere Hundert Exemplare gingen an die Besucher.

7 Angenommen, nun möchte jemand ebenfalls eine Seniorenmesse organisieren. Welchen Tipp würden Sie ihm oder ihr geben?

Jede Stadt ist natürlich unterschiedlich, und was bei uns gut ankommt, muss nicht unbedingt in anderen Orten auch gut klappen. Einige Gesichtspunkte, die wir für wichtig halten:

- ➔ Rechtzeitig anfangen.
- ➔ Einen zentralen Ort wählen.
- ➔ Eine Übersicht der möglichen Stände mit dem vorhandenen Mobiliar herstellen (Detlev Hantel benutzt dafür eine sehr hilfreiche Software).
- ➔ Die Größe begrenzen – Platz genug für die Besucher, auch mit Rollatoren und Rollstühlen, lassen, Arbeitsaufwand realistisch einschätzen – wir machen alles ehrenamtlich!
- ➔ Rechtzeitig Kontakt mit der Presse aufnehmen.

Elmshorn, 14.04.2026, Gerda Jensen, für die AG Seniorenmesse

Anzeige

Gemeinsam mobil bleiben.



NEU

E-Parallel-Tandem
Kettwiesel TWO
hasebikes.com

Das Kettwiesel TWO fährt vollgefedert mit MacPherson-Fahrwerk, Federgabel und starkem Bosch-Motor. Individuell einstellbare Sitzpositionen, drehbare Sitze und ergonomisch anpassbare Oberlenker machen Einstieg und Handling einfach.

HASE
BIKES

GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

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

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

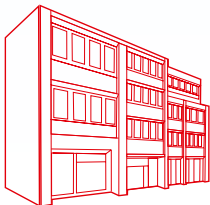
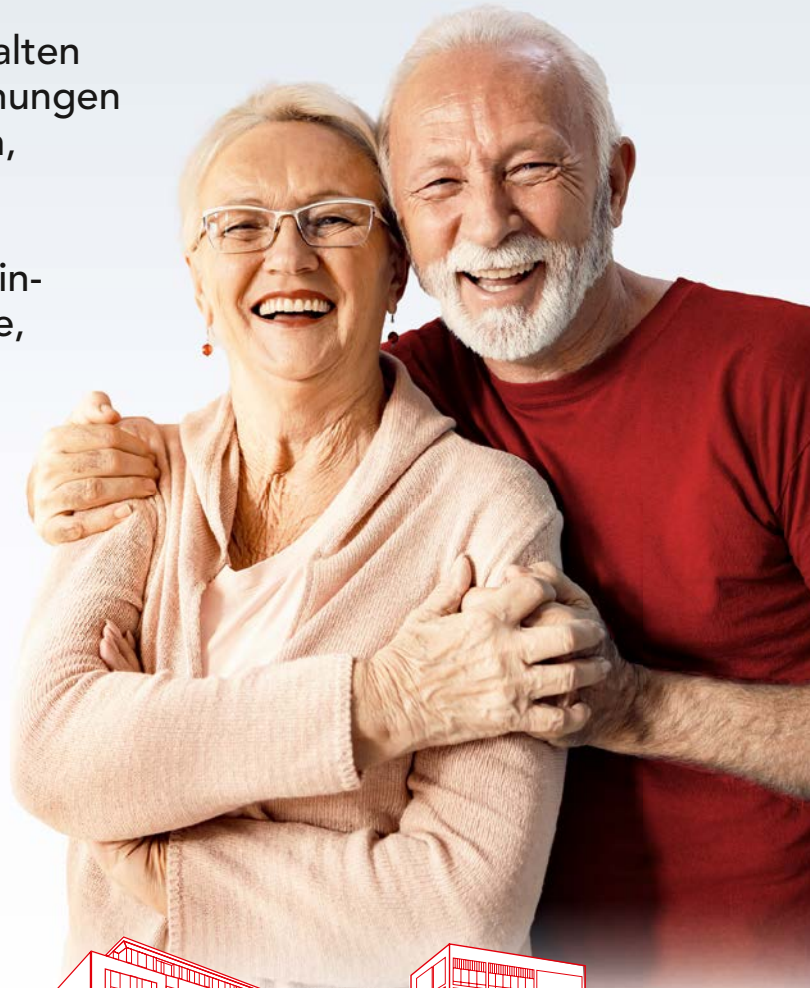
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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

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

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

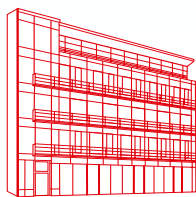
Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ
Harburger Ring 10
21073 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ
Breitenfelder Str. 3
20251 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ
Hamburger Str. 23
22926 Ahrensburg

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

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



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ
Essener Str. 110
22419 Hamburg

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

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

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat bringt sie spätsommerliche Genüsse auf den Tisch!



mit
Sabine Mehl

ETWA 4
PORTIONEN,
40 MIN.

Herzhafte Pfannkuchen

ZUTATEN:

für den Teig

- 150 g Weizenmehl
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Zucker
- 200 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL gehackte gemischte Kräuter

für die Füllung

- 12 Nürnberger Rostbratwürstchen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Champignons
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Salz, gemahlener Pfeffer

Außerdem

- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Etwa 3 EL Sonnenblumenöl

Mit Pilzen und Würstchen lecker gefüllte herzhafte Pfannkuchen sind eine köstliche Alternative zu süßen Pfannkuchen.

ZUBEREITUNG:

Teig vorbereiten

Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier mit Salz, Zucker, Milch und Mineralwasser mit einem Schneebesen verschlagen und nach und nach zum Mehl geben. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Kräuter unterrühren.

Füllung

Rostbratwürstchen schräg in gut 1 cm breite Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße fein schneiden, das Grün schräg in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Pfannkuchen backen

In einer beschichteten Pfanne (Ø etwa 24 cm) etwas Öl erhitzen und eine

dünne Teiglage gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen wenden und die zweite Seite goldgelb backen. Bevor der herzhafte Pfannkuchen gewendet wird, etwas Fett in die Pfanne geben. Insgesamt 4 herzhafte Pfannkuchen backen und im Backofen warm stellen.

Pfannkuchen füllen

In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Bratwurstscheiben darin von allen Seiten braun braten, herausnehmen und warm stellen. Frühlingszwiebeln und Champignons in die Pfanne geben und etwa 6 Min. bei starker Hitze braten. Crème fraîche zufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Wurstscheiben unterrühren. Füllung auf den herzhafte Pfannkuchen verteilen, und die Pfannkuchen zusammenklappen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Flammkuchen-Snack-Toast

Flammkuchen-Toast ist die perfekte schnelle Variante des elsässischen Klassikers. Mit knusprigem Toast, würzigem Schinken, frischen Zwiebeln und cremiger Crème fraîche

ZUTATEN:

- 125 g Zwiebeln
- 75 g gewürfelter roher Schinken
- 1 EL Speiseöl
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Etwas Salz
- Etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 6 Scheiben Toastbrot
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Schinken in einer Pfanne etwas ausbraten, dann aus dem ausgelassenen Fett nehmen. Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebeln in dem Fett dünsten. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C).

Flammkuchen-Toast backen

Toast auf das Backblech legen, mit Crème fraîche bestreichen. Zwiebeln und Schinken darauf verteilen und mit Emmentaler bestreuen. Flammkuchen-Toast backen (Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 10 Min).

Toast warm servieren

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Flammkuchen-Toast mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

ETWA 6
PORTIONEN,
20 MIN.



ETWA 20
Scheiben,
40 MIN.

Kürbis-Stuten

Der Kürbis-Stuten ist ein saftiges und lockeres Hefebrot, das mit frischem Hokkaidokürbis zubereitet wird.

ZUTATEN:

- Etwa 375 g Hokkaidokürbis (netto etwa 250 g)
- 150 ml Milch
- 50 g Butter
- 450 g Weizenmehl
- 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- Etwas Fett und Weizenmehl für die Kastenform
- Etwas Wasser und Kerne-Mix zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen, grob klein schneiden und 250 g abwiegen. Kürbisstücke mit etwas Wasser in einem kleinen Topf in etwa 15 Min. weich kochen, anschließend überschüssiges Wasser abgießen. Mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Milch erwärmen und Butter darin zerlassen.

Hefeteig zubereiten

Das Mehl in einer Rührschüssel sorgfältig mit der Hefe vermischen. Kürbis und übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen Kastenform einfetten und -mehlen.

Teig kurz durchkneten, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in die Kastenform geben. Teig mit etwas Wasser bestreichen, mit dem Kerne-Mix bestreuen und nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C). Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben (Einschub unteres Drittel, Backzeit etwa 30 Min). 10 Min. auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, dann stürzen und erkalten lassen.

AUFERSTEHUNG NACH MEHR ALS HUNDERT JAHREN – oder wieder Angst um Rotkäppchen?



Der Satz „Totgesagte leben länger“ geht historisch auf das Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lukas 15) zurück. Dort ruft der Vater glücklich aus: „Dieser mein Sohn war tot und ist wieder lebendig geworden.“ Glücklicherweise war zweifelsfrei auch Förster Brehmer aus Weißkollm, der am 27. Februar 1904 in den Tzschellner Kuthen in der Oberlausitz den „Tiger von Sabrodt“ – den letzten frei lebenden Wolf in Deutschland – erlegte. Als Kopfgeld bekam er 100 Mark; das der „Tiger“ eine Wölfin war, tat der Freude keinen Abbruch. Das Dorf Tzschelln wurde längst vom Braunkohletagebau verschlungen – aber die indirekten Nachkommen der „Bestie“ sind wieder da. Selbst in Hamburg wurden Wölfe gesichtet.

Märchenhaft?

Goethe charakterisierte 1793 in seinem „Reinecke Fuchs“ Isegrim, den Wolf, als stark und furchteinflößend, jähzornig, rachsüchtig, leichtgläubig, habgierig und nicht besonders klug. Auch in den Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein“ und „Rotkäppchen“ kommt der Wolf nicht gut weg. Von der Rotkäppchen-Geschichte gibt es weltweit über 100 Versionen. Nicht alle gehen für Rotkäppchen und Großmutter so gut aus, wie bei den Gebrüdern Grimm. So endet Eduard Mörikes Rotkäppchen-Gedicht vom März 1826 tödlich für Rotkäppchen. Ringelmatz setzte der Geschichte die Krone auf: Bei ihm verschlingt die Großmutter den Wolf, das Rotkäppchen und den Jäger. Ob gruselig, belehrend oder ironisch – Geschichten um den Wolf hielten sich hartnäckig. Auch dann noch, als der letzte Wolf in Deutschland schon lange tot war. Der Wolf war zum Mythos geworden. Nicht von Ungefähr gab Adolf Hitler dem Lagezentrum des Führungsstabes der deutschen Wehrmacht nach dem von ihm verwandten Pseudonym „Wolf“ den Namen Wolfsschanze. Die Auferstehung des Wolfes in Europa erfolgte dank des 1979

von der EU erlassenen Jagdverbots durch Zuwanderung aus Polen zügig. Die Tiere haben sich sogar Territorien erobert, in den es seit vielen Jahrhunderten keine Wölfe gab.

Glaubenskrieg

„Voraussetzung ist allerdings, dass der Beitrag sachlich und grundsätzlich positiv über den Wolf und seine Rückkehr berichtet.“ Diese Rückmeldung auf die Bitte an eine Wolfsfreundin um Unterstützung für diesen Artikel macht das Dilemma um den objektiven Umgang mit den Wölfen in Deutschland deutlich. Denn die Forderung „grundsätzlich positiv“ schließt „objektiv“ aus. Der Krieg um den rechten Glauben ist in Deutschland hoffentlich beigelegt. Aber nachdem auch in Deutschland der Wolf wieder Einzug in das Jagdrecht gehalten hat, steht zu befürchten, dass der Krieg um den rechten Umgang mit dem Wolf weiter Fahrt aufnimmt. Wenn es überhaupt möglich ist eine „Frontlinie“ auszumachen, dann die: Auf der einen Seite scheinen sich überwiegend städtische Wolfsfreunde – auf der anderen Seite Bewohner des ländlichen Raums gegenüberzustehen. „Überläufer“ aus beiden Lagern runden das

Bild ab. Der griechische Dichter Aischylos (ca. 525–456 v. Chr.) formulierte: „Im Krieg ist die Wahrheit das erste Opfer.“ Eine Erkenntnis, die zeitlos ist. Von „alternativen Fakten“, dem Unwort des Jahres 2017 in Deutschland, wusste der Dichter nichts. Dass auch sie im Zusammenhang mit dem Wolf auftauchen, ist nicht auszuschließen.

Tierischer Hunger versus Nutztierhaltung

Der Wolf ist ein Großraubtier, das täglich etwa drei bis vier Kilo Fleisch frisst. Hochgerechnet



auf ein Jahr, entspricht das ungefähr 60 Rehen oder 16 Rothirschen. Er kann aber auch zwei Wochen „ohne“ auskommen. Die heutige Weidetierhaltung entwickelte sich im 19. Jahrhundert parallel zur Dezimierung der Wolfsbestände. Zuvor wurden Nutztiere tagsüber von Hirten in Hutungen – also ohne Zäune oder Gatter – bewacht und nachts in Pferchen im Dorf eingesperrt. Es gab praktisch kein Nebeneinander von Wolf und Weidetierhaltung. Wenn Wolfsfreunde den Weidetierhaltern heute empfehlen, „wieder zu lernen mit dem Wolf zu leben“, ist das „wieder“ falsch. Nicht in jedem EU-Land hat der Wolf so viele Freunde wie hierzulande. Bei einem Blick über den deutschen Tellerrand hinaus lässt sich trefflich über die Frage „wie viele Wölfe braucht das Land“ sinnieren.

	Schweden	Deutschland	Niedersachsen
Fläche in km²	447 435	357 683	47 710
Einwohner in Millionen	10,6	83,5	8,0
Einwohner je km²	24	233	168
Wölfe geschätzt/gezählt	355	1600	400-500

Der Wolf schafft Arbeitsplätze

Zu jedem Weihnachtsfest „einen Sprung, einen Pfiff und einen Furz“ erwartete König Heinrich II. von England im 12. Jahrhundert von Roland dem Furzer (Rollandus le Pettour) und entlohnte ihn dafür mit einem Landgut. Traten noch im vorigen Jahrhundert Kunstfurger öffentlich auf, so scheinen sie heute ebenso der Vergangenheit anzugehören wie Abtrittanbieter, Leichenbitter oder Gaslaternenanzünder. Wolf sei Dank gibt es heute zusätzliche oder neue Berufsfelder und -bezeichnungen wie etwa den „Wolfpädagogen“ oder Titel wie „Wolfsbeauftragter“. Eine Vielzahl von Behörden, Haupt- und Ehrenamtlichen, Vereinen und Einzelpersonen kümmern sich um den Wolf. Elektrischer oder tierischer Weidetierschutz, Kadaveruntersuchungen nebst DNA-Analysen sowie bei nachgewiesenem Wolfsriss Entschädigungszahlungen sorgen für steigende Kosten zulasten der Steuerzahler. Ein Blick auf die Internetseite der „DBBW – Dokumentations- und Beratungsstelle des Bundes zum Thema Wolf“ – macht deutlich, dass hierzulande das Thema „Wolf“ mit deutscher Gründlichkeit angegangen wird. Kein anderes Wildtier kann auf eine so stattliche Entourage verweisen. Ein fast 100-prozentiger Wolfsschutz für Weidetiere wirft – unabhängig von den Kosten – die Frage auf, ob eine Landschaft mit 1,20 m hohen Zäunen und fünf stromführenden Litzen oder von furchteinflößenden Herdenschutzhunden bewachte Herden wünschenswert sind. Die von der Politik eingeforderten „richtigen Rahmenbedingungen“ können eigentlich nur deutlich höhere Kosten und unbürokratische Abschusspraxis bedeuten. Eine Auslegung, der Wolfsfreunde nicht zustimmen werden. Text: Franz-Josef Krause

Ralf Hentschel



Unser 2004 gegründete Verein begrüßt die Rückkehr der Wölfe. Wölfe sorgen für ein ökologisches Gleichgewicht in der Natur. Sie ernähren sich von Wildtieren wie Rot-, Reh-, Damwild oder Wildschweinen. Gleichzeitig sorgen sie z. B. bei Rot- und Rehwild für große Fluktuation und vermindern dadurch große Verbisschäden an Jungbäumen. Wölfe leben in Familienverbänden (Rudeln), ähnlich wie in einer menschlichen Familie. Leider gibt es aber auch Konflikte mit Nutztierhaltern. Wölfe reißen Nutztiere, wenn sie ohne Anstrengung an leichte Beute kommen wollen. Deshalb sind wolfabweisende Zäune wichtig. Wo möglich, unterstützen wir Nutztierhalter bei diesem zusätzlichen Aufwand, um ein möglichst konfliktfreies Miteinander zu erreichen.

Ralf Hentschel, Vorstandsvorsitzender
Freundeskreis freilebender Wölfe e. V.

BUND



Der Wolf ist ein soziales Tier mit Familiensinn, intelligent, neugierig und doch scheu. Vor allem aber ist er ein natürlicher Bestandteil von Natur und Landschaft und spielt eine wichtige Rolle im Räuber-Beute-Gefüge unserer Tierwelt. Deshalb ist der Wolf in Deutschland seit 1990 geschützt. Damit der Wolf eine Zukunft in Niedersachsen hat, ist die Akzeptanz und Toleranz durch die Bevölkerung, Nutztierhalter*innen und Jäger*innen essenziell. Der Schutz von Nutztieren vor Wolfsübergriffen ist dabei in einem Weideland wie Niedersachsen von zentraler Bedeutung. Ein Nebeneinander statt Gegeneinander von Wölfen und Weidetieren wird nur gelingen, wenn die Politik die richtigen Rahmenbedingungen vorgibt, Maßnahmen zum Herdenschutz umfassend fördert und Tierverluste im Schadensfall unbürokratisch entschädigt.

Landesverband Niedersachsen e. V. (mit eigener Schafherde),
Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND)

Heinz-Hermann Hertz-Kleptow



Die für Ostfriesland typische Weidetierhaltung prägt seit Generationen die Kulturlandschaft und das regionale Landschaftsbild. Mit der Rückkehr des Wolfs wächst bei vielen Weidetierhaltern die Sorge um Rissvorfälle und ihre Tiere. Sinkt die Bereitschaft zur Weidetierhaltung, hat dies Folgen für Deichunterhaltung, Küstenschutz, aber auch Landschaftspflege und Artenvielfalt. Ein aktives Wolfsmanagement kann dazu beitragen, die Weidetierhaltung langfristig zu erhalten.

Heinz-Hermann Hertz-Kleptow, Landwirtschaftlicher Hauptverein für Ostfriesland e. V., ostfriesisches Landvolk



WM-Stammgäste: Jan Walter Möller (Mitte) und seine Reisegruppe.



WM-FIEBER ZWISCHEN NIAGARA-FÄLLEN UND NEW YORK

Zwei Hamburger Fans erzählen von ihrem Sommer in Nordamerika.

Während Millionen die Fußball-Weltmeisterschaft 2026 vor dem Fernseher verfolgten, waren Jan Walter Möller und Dennes Schrader mittendrin. Der eine besucht seit der EM 1988 in Deutschland Spiele und Turniere der Nationalmannschaft, der andere hat bereits Fußballspiele in über 130 Ländern besucht und mehrere Bücher über Fußballreisen geschrieben. Für das SeMa erzählen beide von einer WM voller großer Stadien, überraschender Begegnungen und der Erkenntnis, dass Fußball auch in Nordamerika längst angekommen ist.

Als Deutschland Ende Juni bei der Fußball-Weltmeisterschaft in den USA und Kanada auf Curaçao traf, saßen Jan Walter Möller und Dennes Schrader nicht wie Millionen andere vor dem Fernseher, sondern im Stadion. Für beide Hamburger ist das nichts Außergewöhnliches. Internationale Turniere gehören seit vielen Jahren zu ihrem Leben. Dennoch war die WM 2026 etwas Besonderes: Zum ersten Mal fand ein Turnier dieser Größenordnung in gleich drei nordamerikanischen Ländern statt.

Für Jan Walter Möller stand die Reise praktisch außer Frage. Der 54-Jährige fährt seit Jahrzehnten mit einer festen Gruppe von Fans zu Weltmeisterschaften.

Einige seiner Mitreisenden waren bereits 1986 bei der WM in Mexiko dabei. „Wenn eine WM ist, fährt man dahin“, sagt er schmunzelnd. Für ihn ist es längst eine liebgewonnene Tradition.

Ganz anders verlief die Planung bei Dennes Schrader: Der 44-Jährige entschied sich erst zwei bis drei Monate vor dem Turnierbeginn. Eigentlich hatte er die WM gar nicht auf dem Schirm, doch Freunde aus dem HSV-Umfeld planten dieselbe Reise. Also schloss er sich kurzerhand an. Die USA und Kanada seien ohnehin immer eine Reise wert.

Kartenjagd mit Happy End

Während Möller als langjähriges Mitglied des Fanclubs Nationalmannschaft seine Eintrittskarten problemlos erhielt, musste Schrader improvisieren. Die erste Verkaufsphase der FIFA ließ er aus, unter anderem, weil damals nur bestimmte Kreditkarten akzeptiert wurden. Später kosteten Karten für Deutschland-Spiele auf dem Zweitmarkt oft 700 Dollar oder mehr. Dass er schließlich doch zwei Partien live erleben konnte, verdankte er Bekannten. Kurzfristig, teilweise erst einen Tag vor dem Anpfiff, erhielt Schrader noch Karten zum Originalpreis.

Beide sahen Deutschland zunächst beim klaren 7:1 gegen Curaçao in Houston. Anschließend ging es weiter nach Toronto, wo Deutschland gegen die Elfenbeinküste



Fußball und Reisen: Dennes Schrader verbindet seine zwei Hobbys.



Ganz schön groß: Dennes Schrader im MetLife Stadium bei New York.



Die Stadt, die niemals schläft: New York.

Fotos: Magnit / Dennes Schrader, Jan Walter Möller

gewann. Das dritte Spiel führte beide nach East Rutherford bei New York, wo die deutsche Mannschaft gegen Ecuador verlor und schließlich früh die Heimreise antreten musste.

Überraschend große Fußballbegeisterung

Vor der WM hatten viele in Deutschland gezweifelt, ob in Nordamerika überhaupt echte Fußballstimmung aufkommen würde. Beide Fans erlebten das Gegenteil. In Toronto zogen rund 5500 bis 6000 Menschen in Deutschland-Trikots gemeinsam zum Stadion. Viele von ihnen waren gar keine Deutschen – zahlreiche Kanadier hatten sich Deutschland-Trikots gekauft und feierten begeistert mit.

Auch in den USA war der Fußball präsent. Zwar gilt er dort nach wie vor nicht als Volkssport, doch in den Wochen vor Turnierbeginn entwickelte sich großes Interesse: Insbesondere in New York waren Straßen und Restaurants geschmückt, die Menschen begegneten den Gästen herzlich und zeigten große Neugier auf den „Soccer“. Viele Amerikaner trugen Trikots verschiedenster Nationen. „Man sprach jemanden mit Deutschland-Trikot an – und stellte fest, dass er gar kein Wort Deutsch verstand“, erzählt Schrader lachend. Für ihn wirkte vieles eher wie ein großes Volksfest als reine Sportbegeisterung.

Möller machte außerdem eine andere interessante Beobachtung. Während in Deutschland vor der Reise häufig über Donald Trump berichtet wurde, spielte Politik vor Ort kaum eine Rolle. „In den Nachrichten kam Trump natürlich vor, aber im Alltag oder in Gesprächen war das überhaupt kein großes Thema.“

Teuer? Ja – aber nicht immer

Rund um die WM kursierten viele Berichte über horrenden Preise. Tatsächlich kostete eine Dose Bier

im Stadion schon einmal 20 Dollar, Parkplätze wurden teilweise für umgerechnet 300 Euro angeboten. Dennoch fiel das persönliche Fazit beider Fans überraschend positiv aus. Wer früh Flüge und Unterkünfte gebucht hatte oder flexibel blieb, konnte vergleichsweise günstig reisen. Schrader zahlte rund 630 Euro für den Flug, etwa 300 Euro für sechs Hotelübernachtungen und weniger als 500 Dollar für zwei Eintrittskarten. Kurz vor der WM seien die Hotelpreise sogar deutlich gefallen. Auch Mietwagen und Benzin seien wesentlich günstiger gewesen als erwartet.

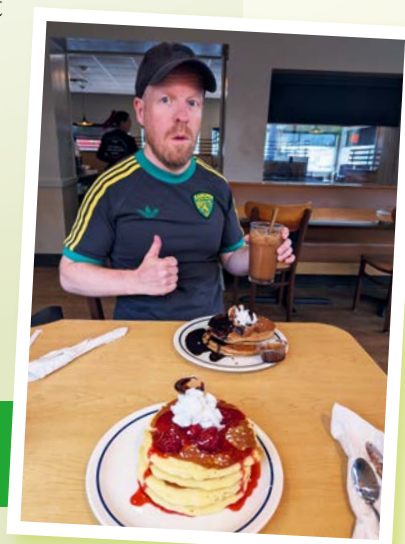
Natürlich hätten beide gern ein besseres Abschneiden der deutschen Mannschaft erlebt. Mit dem frühen Aus hatte kaum jemand gerechnet. Möller hatte mindestens das Viertelfinale erwartet, Schrader sah ebenfalls genügend Potenzial im Team.

Doch am Ende blieb von der Reise weit mehr als nur das sportliche Ergebnis. Für Möller sind es auch die Freundschaften, die ihn immer wieder zu Weltmeisterschaften ziehen. Seit seinem ersten Stadionbesuch 1982 hat er mit der Nationalmannschaft und dem HSV rund 65 Länder bereist. Fußball sei für ihn immer auch eine Möglichkeit gewesen, die Welt kennenzulernen. Schrader, der seit 1995 über 1700 Fußballspiele in mehr als 800 Stadien und 130 Ländern besucht hat, war besonders vom riesigen MetLife Stadium mit seinen 82 000 Plätzen beeindruckt. „Dort merkt man erst, wie klein man selbst in diesem großen Ganzen ist.“

Und natürlich gab es auch die typischen Reisemomente, die in Erinnerung bleiben. Möller lief in Badehose und Adiletten unter die Niagara-Fälle – „es war als würde ständig eine ganze Badewanne Wasser über einem ausgekippt“. Schrader staunte dagegen über amerikanische Frühstücksportionen: Vier Pancakes mit Chicken standen mit 2600 Kalorien auf der Speisekarte. „Mehr als ein Erwachsener am ganzen Tag essen sollte“, sagt er lachend. „Jeden Tag könnte ich das jedenfalls nicht.“

Text: Jan Philipp Platenius

Da wird man satt. Zum Frühstück gibt es in den USA auch mal genügend Kalorien für einen ganzen Tag.



Selbstbestimmt bis zuletzt: Palliativversorgung zu Hause

Die meisten Menschen wünschen sich, ihre letzte Lebensphase in vertrauter Umgebung zu verbringen – umgeben von Angehörigen und geliebten Menschen. Dennoch endet für viele Schwerstkranke ein gesundheitlicher Notfall mit einer Einweisung ins Krankenhaus, obwohl dies häufig weder gewünscht noch medizinisch notwendig ist.



Nicola Timpe vom SoVD

Foto: privat

Mit dem neuen Hamburger Pilotprojekt „NotfallPalli“, das im Mai 2026 gestartet ist, soll sich das ändern. Speziell qualifizierte Ärztinnen, Ärzte und Pflegefachkräfte kommen in palliativen Notfallsituationen direkt zu den Betroffenen nach Hause oder in die Pflegeeinrichtung. So sollen unnötige Krankenhausaufenthalte vermieden und soll ein würdevolles, selbstbestimmtes Leben bis zuletzt im gewohnten Umfeld ermöglicht werden.

Der SoVD Hamburg begrüßt dieses Angebot ausdrücklich. „Gerade für ältere und schwerstkranke Menschen bedeutet eine Krankenhauseinweisung oft zusätzlichen Stress und hohe emotionale Belastungen“, weiß Dr. Sally Peters, Sprecherin des Vorstands des Sozialverbands SoVD Hamburg. „Eine gute palliative Versorgung vor Ort kann Angehörige entlasten, Ängste abbauen und die Lebensqualität in der letzten Lebensphase verbessern.“

Deshalb ist es sinnvoll, frühzeitig mit Angehörigen und Hausärztin oder Hausarzt über Wünsche für den Fall einer schweren Erkrankung in der letzten Lebensphase zu sprechen. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht helfen dabei, den eigenen Willen festzuhalten und in Notfallsituationen durchzusetzen. Mitglieder des SoVD Hamburg können über die Online-Sozialberatung SoVDigital ihre rechtsgültige Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erstellen: [www.sovd-hh.de/sozialberatung-](http://www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/sovddigital-online-sozialberatung-patientenverfuegung-vorsorgevollmacht-online)

[hamburg/sovddigital-online-sozialberatung/ patientenverfuegung-vorsorgevollmacht-online](http://www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/sovddigital-online-sozialberatung-patientenverfuegung-vorsorgevollmacht-online)

Wer sich zudem rechtzeitig über Angebote ambulanter Palliativ- und Hospizangebote in der Nähe informiert, ist für den Fall der Fälle gewappnet. Dazu zählen zum Beispiel ambulante Hospizdienste oder die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) für ärztliche und pflegerische Begleitung unheilbar kranker Menschen im häuslichen Umfeld.

Die Website der Koordinierungsstelle Hospiz- und Palliativarbeit Hamburg (<https://koordinierungsstelle-hospiz.de/>) informiert über Versorgungsstrukturen. Der Hospiz- und Palliativwegweiser der Stadt Hamburg bündelt alle Informationen als PDF: www.hamburg.de/resource/blob/47254/66a7d41977ca3cfa5580e2aa3dbead3a/hospiz-und-palliativwegweiser-data.pdf

Text: Nicola Timpe/SoVD

Sozialrechtliche Fragen, zum Beispiel rund um die Themen Kranken- und Pflegeversicherung, beantwortet der

SoVD unter Telefon: 040/611 60 70,

E-Mail: info@sov-d-hh.de und www.sov-d-hh.de

SoVDigital: www.sov-d-hh.de/sovddigital

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Anzeige

–BEKANNTSCHAFTEN–

Suche liebe(n) W/M zum Aufbau einer neuen guten Freundschaft, W, 68, sportl., für gemeinsame Freizeitgestaltung (Kultur etc.), tiefsinnige Gespräche und alles, was uns gemeinsam erfreut. Raum HH-Nord. **Chiffre 261208**

Sympathische Sie sucht passendes „Gegenstück“. Um noch einmal die „Schmetterlinge“ im Bauch zu spüren, suche ich, 75 Jahre, 160, schlank, einen netten Herrn bis 77 Jahre/ca. 180. Welcher charmante Herr hat Lust auf einen Kaffee und ein erstes Kennenlernen? Freue mich auf Deine Nachricht unter Tel. **0162/902 43 50**.

Welcher humorvolle, junggebl. 70er hat Lust auf attrakt. aktive Mi70erin? Reisen, Sport, Kultur, Essen und vieles mehr macht gemeinsam viel mehr Spaß. E-Mail: **torrestrella@gmx.de**

Warmherziger Witwer, NR, NT, mobil 1,80, sucht eine patente Partnerin, 76+, aus dem Raum Bahrenfeld und Umgebung für gemeinsame Unternehmungen. Tel. **0176/64 81 24 10**

Rentnerin, 79, Hmb.-Nord-Ost, bodenständig, zuverlässig, möchte gern Mann/Frau für den Alltag: zum Kaffee trinken, für Ausflüge, kleine Reisen und gegenseitige Unterstützung kennenlernen. Sie sollten das Herz am rechten Fleck haben und ebenfalls Ruhe und Geborgenheit mit guten Gesprächen schätzen. Melden Sie sich gern, ich freue mich. **Chiffre 261220**

Ich suche Kontakt zu Paaren, die nach Schlaganfall eines Partners mit Einschränkungen kognitiv/motorisch fertig werden müssen. Ich denke an gegenseitige Hilfe und Zerstreuung, so weit es geht. Mein Mann, 86, ist betroffen, ich bin flexibel, wir wohnen im Westen. Gerne SMS: **0151/17 81 64 80**, ich

freue mich über jede Nachricht.

Lebensfroher Er, 74, 178, NR, vorzeigb., kein Opa-Typ, mag d. Meer, Reisen, Kino, Theater, Musik, gute Gespr., Fahrradtouren, gem. Lachen, gutes Essen, Natur. Suche symp., liebev. Sie, 68–74, attr., schlank, mit ähnl. Neigungen. Bitte mit Bild. Mail: **info.hamburg@gmx.de**

Blonde Sie, 176 cm, 57 J./NR, ohne Anhang, sucht einen ehrlichen und zuverlässigen Partner mit Herz und Humor für alles, was Spaß macht. Freue mich auf deinen Anruf. Tel. **0175/498 62 94**

Mann, 69, 170, 68 kg. Bist du bereit, ab Dezember 2026 für Tour durch Italien mitzureisen – mit Wohnmobil? Genug Zeit für Kennenlernen vorausgesetzt. Mail: **dgrana-ta@web.de**

Nette Sie sucht netten Ihn ... einen sympathischen Herrn bis 78 J., ca. 180, um noch eine schöne gemeinsame Zeit miteinander zu gestalten und zu genießen. Von mir ... 75 J., 160, schlank. Über ein Telefonat unter **0162/902 43 50** würde ich mich sehr freuen!

Witwer. 79 J., 175 (NR), noch fit u. mobil, freundlich, bodenständig u. naturliebend, mit eigenem Pkw. E-Bike auch, liebe Radtouren. Suche eine liebevolle, sympathische, schlanke Frau (NR) mit Herz u. Verstand, Alter: 72–76 J., mit Interesse an Kultur u. Reisen (!) aller Art, ob nah oder fern. WhatsApp: **0157/70 21 05 37**

Lachen verbindet – Zärtlichkeit auch. Ich (65): spontan, offen, lebenslustig, Vegetarierin und neugierig aufs Leben. Du, Nichtraucher (60–70): positiv denkend, mit jungem Geist, Interesse an gesellschaftlichen Themen und Kultur und bereit für Nähe, gute Gespräche und viele gemeinsame Lacher? Dann melde dich unter **humor60@gmx.de**

Welche Sie oder welcher Er, 75–80 J., liebt Kreuzfahrten auf kleineren Schiffen? Sie freut sich über Zuschriften. **Chiffre 261236**

W, 68 J., sucht einen lieben, humorvollen Mann, mobil, bis 70 J. Der die Ostsee gerne mag, für Unternehmungen zu haben ist, auch gerne mal Kurzurlaube mag oder Ausflüge. **Chiffre 29M2026**

Interessanter Er, 64 Jahre, sportlich, kulturinteressiert,

sucht unkomplizierte Sie für die schönen Momente im Leben, die Spaß machen. **Chiffre 30M2026**

Krebsm. sucht warmherz., friedfertige Frau bis 65 J. Liebe die Natur, Wandern, Schwimmen, Kino, Pferde. Haus mit Garten wäre schön. Wohne Hamb-Nord. Pkw vorh. Tel.: **040/18 12 48 24**

Ich, 70, 160 cm, NR, weiblich, fit, aktiv, suche liebevollen Partner für gelegentliche

Anzeige

VORSORGE DAUERGRABPFLEGE

VORTEILE

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

www.fgh-hh.de 040 50 42 95

Sitzen im Alter

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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Treffs, Tagesreisen, fürs Theater, Essengehen und was noch Spaß macht. **Chiffre 31M2026**

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Diesen Zauber möchte ich, 78 J., 166, schlank, mit einem Partner, bis 80 J., erleben. Ich mag E-Bike-Touren, die Natur, das Meer, ein gemütliches Zuhause und alles, was das Leben rundum schön macht. **Tel.: 0174/790 16 14**

Fröhliche, schlanke, 80-jährige Dame sucht einen lieben Freund. **Chiffre 33M2026**

Er, 64 Jahre, 1,72 groß und Raucher, mit Auto, sucht eine wohlhabende Frau für eine feste Beziehung, aus Hamburg. Nationalität egal. Bitte mit Telefonnr. **Chiffre 34M2026**

63-j. Frau sucht harmonische Beziehung! Partner sollte bis 72 J. sein, häuslich und liebevoll. **Tel.: 040/18 29 83 34**

Gemeinsam mehr erleben? Ihre Meinung ist gefragt!

Immer wieder begegnet uns der Wunsch unserer Leser, dass wir mit unserem Heft nicht nur informieren, sondern Menschen auch miteinander verbinden. Deshalb überlegen wir, im nächsten Jahr Möglichkeiten zum Austausch und gemeinsamen Erleben anzubieten. **Haben Sie dazu Lust?**

Denkbar wären beispielsweise:

- Regelmäßige Leser-Treffen in gemütlicher Runde
- Lokale, von uns moderierte WhatsApp-Gruppen für Neuigkeiten und Austausch
- Organisation kleiner Veranstaltungen
- Eine geschlossene Online-Community
- ...

Vielleicht finden Sie einige dieser Ideen spannend. Vielleicht haben Sie aber auch ganz andere Wünsche. Genau das möchten wir erfahren. Wenn Sie Interesse haben, freuen wir uns, wenn Sie uns auf www.sema-seniorenmagazin.de/lesertreffen eine Rückmeldung geben.

Junggebliebener Witwer, 78/1,69, möchte gern eine liebe, schlanke Frau kennenlernen. Ich bin mobil, mag Spaziergänge und alles, was zu zweit Spaß macht. Bist du neugierig? Dann los! **Chiffre 35M2026**

Gemeinsam das Leben genießen, Freude u. Glück teilen, möchte ich, leicht gehbehindert, 78/NR, humorvoll, mit positiver Lebenseinstellung, mit einem einfühlsamen, zuverlässigen u. lebenswerten Mann. **Chiffre 36M2026**

Einsame Sie, 68, 170, gebildet, schlank, fröhlich, sucht Partner bis 73 in HH-West. **Chiffre 37M2026**

Bist du der schönste Zufall in meinem Leben? Frau mit Herz, 70+, sucht Mann mit Geist u. Humor für eine gute Zeit mit Herzklopfen, Lachen u. Leben. Hdy: **0160/143 39 41**

Sympathische Sie sucht passendes „Gegenstück“. Um noch einmal die „Schmetterlinge“ im Bauch zu spüren, suche ich, 75 Jahre, 160, schlank, einen netten Herrn bis 77 Jahre/ca. 180. Welcher charmante Herr hat Lust auf einen Kaffee und ein erstes Kennenlernen? Freue mich auf Deine Nachricht unter der Telefonnummer **0162/902 43 50**.

– FREIZEIT –

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

Lebenstraum Safari erfüllen? www.einmalimleben-reise.de

MSC-KABINENTEILERIN gesucht, von Frau, 70 J., im Ruhestand. Du solltest reisefreundlich, unkompliziert, weltoffen und unabhängig sein. Sehr gerne auch Ausländerin! E-Mail: **martins1002@web.de**

Elektroscooter – Afiscooter, Neukauf 03/2025, nur 47 km gelaufen – VB 2500 €. TOP Zustand, mit TÜV! Bis 12 km/h schnell – 50 km Reichweite. Ausstattung: gr. abschließb. Koffer, Sitz ist verstellbar, Armlehnen sind hochklappbar. Beleuchtung, mit Blinker und Hupe. **Tel.: 0170/652 04 93**

Lustige Kegelgruppe sucht weitere Mitkegler*innen! Wir sind sieben Frauen im Alter von 67–77 und kegeln 2 x monatlich in HH-Wandsbek. Kosten: 8 Euro und Getränk. Info u. Kontakt: Hannelore, mobil: **0152/04 30 90 56**

Wer hat Lust, Männlein oder Weiblein, Canaster zu spielen? Den 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 bis 17:30 Uhr im Niendorfer Bürgerhaus. **Tel.: 040/555 15 62**

Sie sucht Frauen ab 74 J. zum Klönen, für Tagesausflüge, Kultur etc. Handy/SMS: **0178/376 51 50**

Sie, 80 J., sucht Freundinnen für Unternehmungen etc., kleine Reisen. Raum Nord. Alles Weitere per Telefon. Freue mich auf Ihre Anrufe: **040/50 04 96 62**

Neue Senioren-Spielegruppe nahe U-Bahn Volksdorf, jeden Montag 15–18 Uhr, auf Wunsch Kaffee/Kuchen, barrierefrei – Wir freuen uns auf eure Anmeldung! **Tel.: 040/630 27 39**. Elke Riekhoff

Wir suchen weitere Menschen zum Rummikub-Spielen. Ich wohne am Tierpark Hagenbeck und bin mit Bus 281 oder 181 gut zu erreichen. Wir sind fröhliche Damen

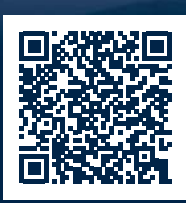
Anzeige



VON POLL
IMMOBILIEN

Sonnige Zeiten am Immobilienmarkt: Lehnen Sie sich zurück – wir kümmern uns um die Details.

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



und freuen uns auch über Herren, die Spaß daran haben. U. Karsten, Tel.: 040/540 43 37

– 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

Sympathische kfm. Ang. (FHH), 60+, sucht ruhige 2-Zi-Whg. im Grünen in HH und Umgebung. NR, keine Tiere, zuverlässig und rücksichtsvoll. WM- und Spülmaschinenanschluss erwünscht. Freue mich auf Ihr Angebot. mobil: 0151/59 42 34 85

– SUCHE –

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

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

Sammler mit Erfahrung sucht alte Armband- und Ta-

schenuhren (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

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

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

Suche für meine Enkelin, fahrerfahren, ein garagengepflegtes Auto, fahrbereit, möglichst mit TÜV. König, 0176/49 33 74 44

Alte Postkarten-Sammlung von 1890–1950 gesucht! Postkartenalben um 1900! Fotos und Fotoalben von Reisen nach Übersee! Kolonien! China! Von Sammler gesucht. Tel.: 0163/618 09 93

Biete Hilfe an in Haus, Garten, Pflege uvm. in Hamb.-Nord u. Norderstedt. Tel.: 040/18 12 48 24

Fr, 60, mobil, flexibel, zuverlässig, Arb. im Haushalt. Chiffre 32M2026

Putzfee, zuverlässig, im Alter von 40 bis 50 J., für unser kl. Haus mit Garten in Meisdorf gesucht: € 50/2,5 Std./Woche. Bitte wählen Sie: 040/67 82 45

– VERKAUF –

Herren-Sakkos – Markenware – neuwertig, wegen Krankheit zu verkaufen, + hellbraun-

ne Lederjacke, hüftbedeckend, von Bogner Ahlers, Gr. 54. Tel.: 040/30 75 42 68

– SONSTIGES –

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



NABU
Stiftung International

24 Gründe, sich auf Weihnachten zu freuen ...
... und mit unserem Adventskalender etwas Gutes zu tun!

ADVENTS-KALENDER 2026

Mit dem Kauf unseres Adventskalenders unterstützen Sie die weltweiten Projekte der NABU International Naturschutzstiftung. Entdecken Sie faszinierende Tierarten und erfahren Sie mehr über unsere Arbeit vor Ort. Jeden Tag überrascht Sie ein neues Motiv – begleitet von spannenden Geschichten, Rätseln, Mitmachaktionen und Gewinnchancen.

34⁹⁵ €
zzgl. Versandkosten

Gleich bestellen – nur solange der Vorrat reicht!
www.NABU-shop.de/Adventskalender

Foto: wyssu / Adobe Stock

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

Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

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

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

 **PFLGEWERK HAMBURG gGmbH**



Fotos: Rudolf Müller, Freepik

Künstlerin malt auf Leinwand Ihre Enkelkinder nach Ihren Wünschen. **Tel.: 0521/672 14**

Norderstedter Rentner hilft
in Haus und Garten, bei al-
lem, was nervt. **Tel.: 040/**
53 03 49 24. Mail:
htimm820@wtnet.de

Mehr Ordnung. Weniger Sorgen. Ich unterstütze Privatpersonen bei Schriftverkehr, Formularen, Behördenangelegenheiten und Rechnungen.

A portrait of a man with a beard and a grey cap, wearing a white shirt and a dark vest. He is sitting at a table with various art supplies, including a palette and brushes. In the background, there is a statue of a person and a colorful abstract painting.

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

Außerdem prüfe ich Krankenkassen-Zuzahlungen und helfe bei der Organisation von Vorsorge- und Nachlassunterlagen. **Tel.: 0176/31 15 87 48**

Malер + Lackierermeister
in Fröhrente, renoviert, lackiert, tapeziert jedwede Oberflächen innen + außen, preisw. Mail: **rolfwinter2@aol.com**, mobil: 0176/26 75 89 62

Qigong als sanfte Kraftquelle: in Ottensen in schönem Raum nahe Bahnhof Altona sowie kostenfreie Veranstaltungen in der Natur, **alexandrasoop@gmx.de**, **Tel.: 01522/199 64 04**

Lebensgeschichte – Ihre oder die Ihrer Eltern. Für Sie selbst oder Ihre Enkel. Erfahrene Schreiberin hilft Ihnen. Unverbindliches Erstgespräch. Tel.: 0152/04 87 12 07

Suche eine kl. Ferienfreizeit
im Sommer 26 für ca. 14 Tag.
Gegen eine Mithilfe im Haus-
halt. Gerne Umland und gute
Verkehrsanbindung. Bin Mit-
te 60. Ich bügele ihre Wäsche.
Hole und bringe sie. **Tel.:**
0173/480 72 74

**Horoskope und Karten-
legen von privat? Tel.: 040/
691 22 34**

Med. Fußpflegepraxis –
auch mobil – in Norderstedt

und Hamburg, Tel.: 01520/
100 05 50

Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter: **Tel.: 040/22 61 51 55, www.senior-media-care.de**

„Helfender Engel“. Susanne Meyer-Voges, Senioren-Assistentin, ist für Sie da! **Tel.: 0163/725 25 03**

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

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
nächste Ausgabe: 08.09.26**



SICHERHEIT IN DER DIGITALEN WELT – WICHTIGER DENN JE

Wir zeigen Ihnen, welche Maßnahmen ein gutes Gefühl geben.

Das Leben wird immer digitaler – ob man will oder nicht. E-Mail, Internet, Apps, online einkaufen oder Bankgeschäfte erledigen: Vieles findet heute am Smartphone, Tablet oder Computer statt.

Das ist praktisch, kann aber auch verunsichern. Betrugsversuche per E-Mail, gefälschte SMS, unsichere Passwörter oder veraltete Geräte werden schnell zum Risiko. Wer sich schützt, nutzt die digitale Welt entspannter und mit mehr Freude.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) empfiehlt, Schutzmaßnahmen zu prüfen – etwa Updates, Passwörter, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Virenschutz und Firewall.

• Updates schützen Ihre Geräte

Updates schließen Sicherheitslücken. Ältere Smartphones, Tablets oder Computer erhalten manchmal

keine aktuellen Sicherheitsupdates mehr. Dann sollte geprüft werden, ob das Gerät geschützt ist.

• Sichere Passwörter geben Schutz

Ein gutes Passwort sollte nicht zu einfach sein und nicht mehrfach verwendet werden. Mit Hilfe lassen sich sichere Passwörter erstellen und gut verwalten.

• Zwei-Faktor-Authentifizierung

Zusätzlich zum Passwort kann ein zweiter Sicherheitsfaktor eingerichtet werden, zum Beispiel ein Code per SMS oder App. Das verhindert fremden Zugriff.

• Virenschutz und Firewall prüfen

Virenschutz und Firewall helfen, Schadprogramme und unerwünschte Zugriffe abzuwehren. Wichtig ist, dass sie richtig eingerichtet und aktuell sind.

• Vorsicht bei unbekannten Nachrichten

Betrugsversuche beginnen oft mit harmlos wirkenden E-Mails oder SMS. Deshalb gilt: keine unbekannten Links anklicken, Ruhe bewahren und lieber nachfragen.

UNSER FAZIT:

Digitale Sicherheit muss nicht kompliziert sein. Schon wenige gut eingerichtete Schutzmaßnahmen sorgen für mehr Sicherheit im Alltag und ein gutes Gefühl. Mit verständlicher Erklärung gelingt das auch ohne große Technikenkenntnisse.

Wir von Senior Media Care helfen Ihnen dabei, Smartphone, Tablet und Computer zu prüfen, abzusichern und verständlich zu erklären – auch bei anderen Fragen rund um die digitale Welt.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

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.de

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



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst

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

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hzzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

Anzeige

10 Jahre „happy END info-messe“

Eine Verbrauchermesse zu den Themen Vorsorge/Pflege/Sterben/Bestatten

Seit 10 Jahren gibt es nun schon die happy END messe, auf der sich Menschen über Vorsorge, Pflege, Sterben und Bestatten informieren können.

Herr Holhorst, welches Resümee ziehen Sie aus diesen zehn Jahren?

Zur ersten Messe wurde noch kontrovers diskutiert, ob „Happy End“ der richtige Name für eine solche Messe sein kann, wenn der Abschied aus dem Leben nicht immer ohne Schmerz und Leid erfolgt. Inzwischen hat sich herumgesprochen, dass diese Messe respektvoll mit den Themen Sterben und Bestatten umgeht und durch die Vielfalt der AusstellerInnen durchaus zur Anregung im Umgang mit dem eigenen Ableben beitragen kann.

Unsere Messe ist offener, entspannter geworden. Die Freude ist bei AusstellerInnen und BesucherInnen, dem Team vom „Forum Ohlsdorf“ und unserem Team von Jahr zu Jahr gewachsen, was auch an neuen AusstellerInnen liegt, die mit neuen Ideen und interessanten Ständen die Messe auflockernd bereichern – und natürlich am Ambiente des „Forum Ohlsdorf“ auf Europas größtem Friedhof.

Nehmen Sie uns doch einmal zu den Anfängen der „happy END info-messe“ mit.

Mit Mitte 50 dachte ich einmal kurz über mein Leben nach und dass dieses von jetzt auf gleich auch zu Ende sein könnte. Dabei stellte ich fest, dass ich damit kein Problem hätte, wohl aber mit der Frage, wie ich bestattet werden möchte: in Sarg oder Urne? Auf dem Friedhof oder sonst wo? Wo gibt es Infor-



Die Macher der happyEND info-messe oder wie Besucher sie nennen: Dieter und Sven.

mationen dazu? Die Idee für eine Bestattungsmesse war geboren.

Über Umwege – wie zum Beispiel meine Ausbildung zum Sterbebegleiter – fand dann 2016 die erste Messe statt. Seit 2018 veranstalten wir sie jährlich im „Forum Ohlsdorf“, einer wirklich perfekten Umgebung.

Neben fast 50 AusstellerInnen ziehen auch die Friedhofs- und Krematoriumsführungen sowie die Rundfahrten über den Ohlsdorfer Friedhof und eine Vielzahl an Vorträgen jedes Jahr immer mehr BesucherInnen an. Der Eintritt ist dabei nach wie vor kostenlos.

Noch ein Schlusswort zum Ende dieses Interviews?

Dein Leben verdient ein „Happy End“ – auch wenn dieser Wunsch sicher nicht immer in Erfüllung gehen kann, liegt es an uns, den Teil unseres Lebens zu gestalten, der uns möglich ist. In diesem Sinne wollen wir die Messe verstanden wissen.

Text: Jan Philipp Platenius

Anzeige



BB
BRÄUER BESTATTUNGEN

*In guten Händen
treu umsorgt*

Wir bieten auch Hausbesuche in ganz Hamburg und Umgebung an

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



Anzeige

Dein Leben verdient ein happy END!

happy

END

info-messe
VORSORGE / PFLEGE / STERBEN / BESTATTEN

Infos zu Vorträgen, Friedhofsführungen uvm.: www.happyend-messe.de

Tag der offenen Tür im Forum Ohlsdorf & Krematorium

Freier Eintritt

So 08.11.26 / 10-17h
Forum Ohlsdorf / Ohlsdorfer Friedhof
Friedhof Ohlsdorf, Fuhlsbüttel Str. 756, 22337 Hamburg | www.happyend-messe.de

EIN PLATZ FÜR DAS GEDENKEN

Die Erinnerungsgärten Hamburg geben dem Gedächtnis ein Zuhause

Manchmal genügt ein Lied, ein vertrauter Duft oder ein kleiner Moment im Alltag. Plötzlich ist die Erinnerung an einen geliebten Menschen wieder ganz nah.

In den Erinnerungsgärten Hamburg in Altona, Ohlsdorf und Bergedorf finden solche Momente einen besonderen Platz. Angehörige können hier zur Ruhe kommen, eine Blume niederlegen oder einfach eine Weile bleiben.

Zeit für das, was wirklich zählt

Die Grabstätten und Gartenanlagen werden dauerhaft von erfahrenen Friedhofsgärtnern gepflegt. Angehörige müssen sich um nichts kümmern und können sich ganz auf ihre Erinnerungen konzentrieren. Das nimmt Druck und schenkt Sicherheit. Auch Menschen, die weiter entfernt wohnen oder nicht regelmäßig kom-

men können, wissen den Erinnerungsort liebevoll und zuverlässig betreut.

Erinnerungen verändern sich

Trauer hat viele Seiten. Manchmal ist sie leise und schwer. Manchmal entsteht aus einer schönen Erinnerung ein Lächeln. Auch die Erinnerungsgärten verändern sich mit den Jahreszeiten. Blumen blühen, Pflanzen wachsen, und Farben wechseln. So bleibt der Ort vertraut und zeigt sich dennoch immer wieder neu.

Jeder Mensch erinnert anders. Manche Besucher suchen die Stil-

le, andere kommen mit der Familie oder teilen gemeinsame Geschichten. Es gibt keine feste Form des Gedenkens. Wichtig ist nur, dass Raum für die eigenen Gefühle bleibt.

Drei besondere Orte in Hamburg

Die Erinnerungsgärten in Altona, Ohlsdorf und Bergedorf sind liebevoll gestaltete Orte der Ruhe und Verbundenheit. Sie bewahren Erinnerungen und geben Angehörigen einen Platz, an dem sie sich ihren Verstorbenen nahe fühlen können.

Wer sich über die verschiedenen Grabstätten und Vorsorgemöglichkeiten informieren möchte, kann ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren.



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

SICHERHEIT, DIE FREIHEIT SCHENKT

Warum moderne Hausnotrufsysteme heute mehr können als nur Hilfe rufen

Viele Seniorinnen und Senioren möchten möglichst lange selbstbestimmt in ihrem Zuhause leben. Gleichzeitig machen sich Angehörige oft Sorgen: Was passiert, wenn es zu einem Sturz oder einem medizinischen Notfall kommt? Moderne Hausnotrufsysteme schaffen hier Sicherheit – und bieten heute weit mehr als den klassischen Notrufknopf. Das SeMa im Gespräch mit Andreas Angenendt, der mit seinem Team die Webseite www.liferuf.de für den Hausnotruf betreibt:

Herr Angenendt, viele Menschen verbinden einen Hausnotruf mit einem einfachen Knopf am Handgelenk. Ist das heute noch zeitgemäß?

Absolut – der Notrufknopf ist nach wie vor das Herzstück eines Hausnotrufsystems. Die Technik hat sich jedoch deutlich weiterentwickelt. Moderne Lösungen sind komfortabler, flexibler und passen sich dem Lebensstil der Nutzer an. Unser Ziel bei LifeRuf ist es, Menschen ein sicheres und gleichzeitig unabhängiges Leben zu ermöglichen – zu Hause und, wenn gewünscht, auch unterwegs.

Welche Lösung eignet sich für Menschen, die hauptsächlich zu Hause sind?

Für diesen Bedarf bieten wir den klassischen Hausnotruf an. Die Basisstation wird unkompliziert in der Wohnung installiert und ist über Mobilfunk mit unserer 24-Stunden-Notrufzentrale verbunden – ein Festnetzanschluss ist also nicht erforderlich. Der wasserdichte Funksender kann als Armband oder Anhänger getragen werden und ermöglicht im Ernstfall per Knopfdruck eine direkte Sprechverbindung zur Notrufzentrale. Dort werden sofort die notwendigen Schritte eingeleitet – von der Benachrichtigung von Angehörigen bis zur Alarmierung des Rettungsdienstes.

Viele Menschen sind auch im Alter noch aktiv. Gibt es dafür passende Lösungen?

Ja, genau dafür wurde unser mobiles Notrufsystem entwickelt. Wer regelmäßig spazieren geht, einkaufen fährt oder verreist, möchte auch außerhalb der eigenen Wohnung abgesichert sein. Das mobile Gerät verfügt über GPS-Ortung und eine integrierte SIM-Karte. Im Notfall kann dadurch nicht nur Hilfe gerufen, sondern auch der Standort



übermittelt werden. Das gibt sowohl den Nutzerinnen und Nutzern als auch ihren Familien ein gutes Gefühl.

Ihr Unternehmen LifeRuf bietet außerdem eine Smartwatch an. Was macht sie besonders?

Unsere Notruf-Smartwatch verbindet Sicherheit mit einem modernen Erscheinungsbild. Sie wird wie eine normale Uhr getragen und verfügt ebenfalls über eine Notruffunktion sowie GPS-Ortung. Zusätzlich bietet sie Gesundheitsfunktionen wie die Messung von Puls und Blutdruck. Gerade Menschen, die keine klassische Notruftaste tragen möchten, schätzen diese diskrete Alternative.

Ein häufiges Thema sind die Kosten. Was sollten Interessierte wissen?

Viele wissen gar nicht, dass die Pflegekasse einen Hausnotruf häufig übernimmt. Liegt ein anerkannter Pflegegrad vor und sind die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt, kann die Grundversorgung vollständig finanziert werden, beispielsweise bei unserem [liferufBasic](http://www.liferuf.de). Wir unterstützen unsere Kundinnen und Kunden bei der Antragstellung und beraten individuell, welche Lösung am besten zu ihrer persönlichen Lebenssituation passt.

Ihr persönlicher Rat?

Ein Hausnotruf ist keine Einschränkung, sondern ein Stück Freiheit. Wer weiß, dass im Ernstfall schnell Hilfe erreichbar ist, fühlt sich sicherer und kann den Alltag mit mehr Gelassenheit genießen. Genau dieses Gefühl möchten wir unseren Kundinnen und Kunden vermitteln – mit zuverlässiger Technik, persönlicher Beratung und Lösungen, die so individuell sind wie die Menschen selbst. Text: Andreas Angenendt



Über Andreas Angenendt:

Andreas Angenendt ist Geschäftsführer der DKN Pflege GmbH, die Pflegebedürftige bundesweit seit vielen Jahren mit Pflegehilfsmitteln für den Homecare-Bereich versorgt, sowie der saniruf GmbH, die die Seite liferuf.de für den Bereich Hausnotruf betreibt.

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

Sa., 05.09.26, 10:00 Uhr

Herbstmarkt

Kunst-/Handwerks- und Flohmarkt – wer Selbstgemachtes liebt, wird hier sicher fündig! Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg, **Eintritt frei**

Sa., 05.09.26, 11:00 Uhr

Großer DRK-Aktionstag

Das DRK Hamburg präsentiert sich mit Infoständen, buntem Bühnenprogramm (Heaven Can Wait Chor) und schönen Mitmach-Aktionen, Rathausmarkt, von 11-17 Uhr

Di., 08.09.26, 19:00 Uhr

Dixie-Swing-Abend

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

Do., 10.09.26, 18:00 Uhr

Handarbeitshafen trifft Pflanzentauschmarkt

Hier trifft Grünzeug auf Garnreste.

Pflanzen- und Handarbeitstausch- bzw. -flohmarkt im Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, HH, **Eintritt frei**

Mo., 14.09.26, 17:00 Uhr

Ü60-Disco

„Das Rockende Kreuz“

Lust, das Tanzbein zu schwingen? Der DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e. V. lädt alle Tanzbegeisterten zur beliebten Disco in der Steilshooper Str. 2 ein.

Mi., 16.09.26, 17:00 Uhr

Filmclub „Lichtspiel-Treff“ beim DRK

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

Fr., 18.09.26, 19:00 Uhr

TYPisch FRAU?!

In ihrem musikalisch-humervollen Programm räumt Sonja Gründemann gnadenlos mit Klischees auf. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg, **Eintritt 18/15 €**

Sa., 19.09.26, 12:00 Uhr

Auftakt: Aktionstage Demenz in Hamburg

Die Veranstaltung gibt Fragen rund um Demenz einen Raum – kostenfrei, für alle Menschen mit und ohne Demenz, 12-17 Uhr, Zentralbibliothek Hühnerposten

So., 20.09.26, 18:00 Uhr

Best Ager Danceparty Ü60-Tanzparty

Es wird wieder getanzt, gelacht und gefeiert – mit den besten Hits aus den 60er, 70er und 80er Jahren. Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, **Eintritt 8 €**

Do., 24.09.26, 17:00 Uhr

Feierabendsingen

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

Do., 24.09.26, 19:30 Uhr

Trio Treibgut

Ein unterhaltsamer Beatles-Abend mit anekdotischen Geschichten und Live-

Liberaler Seniorentag 2026

Erben und Vererben, was sollte man beachten?

Mittwoch, 30. September 2026, 16.00 bis 18.00 Uhr, Hotel Baseler Hof, Raum Basel, Esplanade 11, 20354 Hamburg

Die meisten Menschen machen sich Gedanken, was mit Gegenständen, die ihnen lieb sind, was mit Wertsachen oder gar Immobilien geschehen soll, wenn sie sich nicht mehr selbst kümmern können.

- Welche Möglichkeiten gibt es, Eigentum zu vererben?
- Wie sind die Bedingungen, mit denen man sich auseinandersetzen muss?
- Welche Personen sind einzubeziehen, welche Regeln zu beachten?
- Und schließlich: welche Kosten fallen an für Erblasser und/oder Erben?

Die ausgewiesene Expertin für Erbrecht Janne Seelig geht auf grundsätzliche Aspekte ein und beantwortet Ihre Fragen.

Wir laden Sie ein zu einem informativen kostenlosen Vortrag mit der Gelegenheit, neue Einsichten und Denkanstöße zu erhalten und dazu Antworten auf Ihre Fragen!

**Infos: www.LiberalerSeniorenHamburg.de
e-mail: libsens.hamburg@gmail.com.**



**Liberal denken,
eigenverantwortlich handeln,
die Zukunft gestalten**



Programm

- 15.30 Uhr **Einlass**
- 16.00 Uhr **Begrüßung**
durch **Brita Schmidt-Tiedemann** (Vors. LiS-HH)
- 16.10 Uhr **Grußwort**
Finn Ole Ritter,
Landesvorsitzender
der FDP Hamburg
- 16.20 Uhr **Vortrag Erben und Vererben, was sollte man beachten?**
Janne Seelig,
Rechtsanwältin
und Notarin,
Fachanwältin für Erbrecht
- 17.45 Uhr **Zusammenfassung und Ausklang**
- 18.00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

VERANSTALTUNGEN & TERMINE

musik zum Mitsingen. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg, **Eintritt frei**

Fr., 25.09.26, 18:00 Uhr

Ausstellungseröffnung Galerie Morgenland

Farbintensive Arbeiten von Peter Reitberger, figürlich-pflanzliche Bildwelten sowie filmisch bewegte Malerei von Gabriele Kruk. Sillemstr. 79, Eimsbüttel

Sa., 26.09.26, 14:00 Uhr

Repair Café Langenhorn im ella

Ehrenamtl. Hilfe bei Reparatur: u. a. Textilien, Fahrräder, Modeschmuck, Smartphone-Beratung, Messerschleifen (Info auf www.hamburg.de). Käkenflur 30, 22419 HH

Sa., 26.09.26, 10:00 Uhr

Messe „Für uns alle Ü60“

Themen, die Menschen ab 60 bewegen: Gesundheit, Wohnen, Mobilität, Beratung,

Freizeit und Begegnung. Rathaus Wedel, Rathausplatz 3–5, 22880 Wedel, **Eintritt frei**

So., 27.09.26, 11:00 Uhr

Schnelsen StomperS - 311. Jazzfrühschoppen

Jazzfrühschoppen mit den Schnelsen StomperS. Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, **Eintritt: 5 €**.

So., 27.09.26, 15:00 Uhr

Dorfcafé

Ein gemütlicher Treffpunkt für alle – immer am letzten Sonntag im Monat! Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, HH

Di., 29.09.26, 19:00 Uhr

Karaoke-Ukulele im FZ Schnelsen

Gemeinsam singen u. musizieren. Mit o. ohne Ukulele. Die Texte werden eingeblendet. Ein Abend mit viel Musik und guter Laune. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16, 8 €

Mi., 30.09.26, 16:00 Uhr

Erben und vererben

Die LiS Hamburg, Vors. Brita Schmidt-Tiedemann, informieren mit Janne Seelig, Expertin für Erbrecht, im Hotel Baseler Hof, Esplanade 11, 20354 HH. **Kostenlos**

Mi., 30.09.26, 10:00 Uhr

Senior*Innenzirkus - Tag der offenen Tür

Senior*innen machen Zirkus. Lernen Sie unser kreatives Bewegungsprojekt kennen. Im Kulturhaus Eidelstedt (Alte Elbgaustraße 12), www.theater-und-zirkus.de

Di., 06.10.26, 19:00 Uhr

Stadtteilbeirat Schnelsen

Alles, was den Stadtteil bewegt. Themen rund um Schnelsen und Burgwedel stehen auf der Tagesordnung. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16

Fr., 09.10.26, 19:30 Uhr

Willie Stemwede

Der plattdeutsche Liedermacher aus Meiendorf kehrt mit seinem Programm „Broder Wind“ zurück. Kulturzentrum BiM, Saseler Str. 21, Hamburg | **Eintritt: 15/12 €**

Sa., 10.10.26, 18:00 Uhr

Die Facetten - eine Reise in die 80er

Die Facetten und Band laden zu einer kunterbunten Zeitreise in die wilden 80er ein. Girls just want to have fun. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16, **Eintritt: 12 €**

Di., 13.10.26, 19:00 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Ein hilfreicher Abend für alle, die für sich selbst o. Angehörige vorsorgen möchten. **Eintritt frei**. Bitte vorher anmelden. FZ Schnelsen, Wählingsallee 16

Anzeige



Veranstaltungsprogramm

Aktionstage Demenz

Demenz - (k)eine Frage des Alters

18. - 27. September 2026, hamburgweit

Buntes Programm in allen Bezirken mit Beratungsangeboten, Klön-Schnack, Konzerten, Mitmach-Aktionen, Vorträgen, Museumsführungen, demenzsensiblen Gottesdiensten u. v. m.

Auftaktveranstaltung:

- **Sa., 19. September, 12:00-17:00 Uhr, Zentralbibliothek am Hühnerposten**
Wie ist Demenz? Menschen erleben und verstehen

Mit spannenden Vorträgen, Gesprächsrunden, Lesung, Demenz-Poetry, Marktplatz mit vielen Infoständen, Austausch und dem Hamburger Kneipenchor, kostenfrei und für alle

Das vollständige Programm unter
www.hag-gesundheit.de/aktionstage-demenz-2026

Kontakt: Jonathan Serbser-Koal,
Fachstelle Leben mit Demenz in Hamburg
c/o Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
E-Mail: fachstelle-lmd@hag-gesundheit.de Tel.: 040-288 03 64-7901

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



Malteser

...weil Nähe zählt.

**1 Monat
kostenlos***

Zuhause sicher fühlen ist Knopfsache

Malteser Hausnotruf



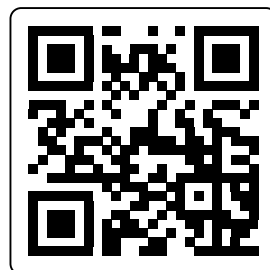
Foto: Lena Kirchner

Jetzt kostenlos informieren und Angebot sichern!

0800 9966014

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

malteser.de/hausnotruf





Malteser

...weil Nähe zählt.

Ein Knopfdruck für Sie – ein sicheres Gefühl für alle.



Notfall-
benachrichtigung
per App**

- › Rund um die Uhr erreichbar – 365 Tage im Jahr
- › Professioneller Bereitschaftsdienst
- › Zum Fixpreis, monatlich kündbar
- › Keine Anschlussgebühr, keine versteckten Kosten

Malteser Hausnotruf – wir sind immer für Sie da.

Unsere 24h-Verfügbarkeit sorgt für schnelle Hilfe,
wenn in Ihren eigenen vier Wänden etwas passiert.

Ihr Hausnotruf – einen Monat kostenlos*!

Jetzt Aktionswochen mit Preisvorteil nutzen!

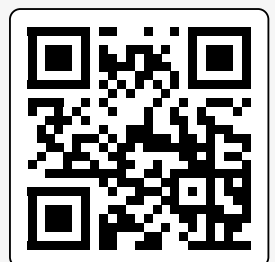
Wir beraten Sie gerne:



0800 9966014

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

malteser.de/hausnotruf



*Gültig bis 31.10.2026 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen ab dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. **Im Saarland ohne Notfallbenachrichtigung.