

BDS MAGAZIN

Leben und Wohnen in Hamburg



2 2018

Naturnähe auf Gut Karlshöhe | VorleseVergnügen bei der BDS |
Glücks-Coach | WünscheWagen | Bankgeheimnisse in Berne? |
Vertreter-Rundfahrt durch die Barmbeker Architekturgeschichte



Liebe Leserinnen und Leser,

was war das für ein Sommer! Badevergnügen, Grillgenuss und laue Nächte – Sommerfans kamen voll auf ihre Kosten. Und nun klopft der Herbst an die Tür. Doch das ist kein Grund Trübsal zu blasen, wir haben ein paar tolle Tipps für Sie zusammengestellt: Wer es bunt mag und sich gern in tropischen Gefilden aufhält, ist im „Garten der Schmetterlinge“ bestens aufgehoben (Seite 24). Auch im Herbst macht es Spaß, sich in der Natur aufzuhalten – besuchen Sie doch mal das Umweltzentrum Gut Karlshöhe. (Seite 16)

Die Tage werden kürzer, die dunkle Jahreszeit naht. Nehmen Sie Ihre Lebensfreude doch mal selbst in die Hand. Die richtigen Tipps dafür gibt es von unserem Glückscoach Jeannette Loßack auf Seite 20.

Großes Glück empfand auch Kurt Berger, als ihm der ASB Wunschwagen seinen letzten Wunsch erfüllte, die fertige Elbphilharmonie zu sehen. (Seite 14) Unser Personal-Trainer Tobias Hillmer weiß, wie man sicher und zufrieden durch den Alltag kommt (Seite 18) und stellt einen tollen Gewinn zur Verfügung, wenn Sie unser kniffliges 3D-Rätsel lösen.

(Seite 21) Hilfe, die Verwandtschaft kommt?! Bei der BDS sind auch Ihre Gäste herzlich willkommen – und zwar in unserer Gästewohnung. Wie das geht, erfahren Sie auf Seite 9.

Und falls Sie eine interessante Geschichte haben oder eine tolle Aktion mit Ihren oder für Ihre Nachbarn planen, sagen Sie uns Bescheid – wir erzählen es gern weiter.

Kommen Sie gut durch den Herbst und viel Spaß beim Lesen unserer neuesten Ausgabe!

Ihr Redaktionsteam



Meine BDS

Aktuell

Vertreterrundfahrt durch die Barmbeker Architekturgeschichte4
 Bilanzvorbesprechung 2018 6
 Vertreterversammlung mit hoher Beteiligung 6
 Liest du mir was vor?..... 7
 Neu bei der BDS..... 7
 Neubau eines Wohn- und Geschäftshauses am Pulverhofsweg 8
 Auch Ihre Gäste sind bei uns herzlich willkommen! 9

Standpunkte

Kein Bankgeheimnis!10

Vorgestellt

Lisa Schreiber aus Bramfeld12

Lebensstil

Lebensraum

Wenn der letzte Wunsch noch einmal die Lebensgeister weckt14

Grüner Wohnen

Alles gut: Gut Karlhöhe.....16

Fitness-Center

Private Fighter – Sicher durch die dunkle Jahreszeit18

Unter uns

Mehr vom Leben20

Tor zur Welt

Zu Hause in Hamburg

Firma Möhring: Über 215 Jahre in Hamburg!22
 Lorichs, schon mal gehört?24
 Garten der Schmetterlinge: Ein zauberhafter Ort für Naturfreunde25

Veranstaltungen

Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen24

Miteinander

Aktive Nachbarschaften e. V.

Unsere Ausflugsangebote28

Service

Informativ

Gegenstände im Hausflur: Eine Frage der Sicherheit30

Kinder

Spiel & Spaß

Lebendige Straßenbilder31



Impressum Herausgeber: Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG, Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg; Telefon: 040 20 200 30; Fax 040 20 200 399; E-Mail: info@bds-hamburg.de; Ausgabe Nr. 17 (02/18); Erscheinungsdatum: 04.09.2018; Auflage: 8.000 Stück **Redaktion:** Redaktionsteam der Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG, Leitung: Diana Hempel (V.i.S.d.P) **Anzeigen:** Imke Neeff und Nina Schildt; Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg; E-Mail: redaktion@bds-hamburg.de **Realisation:** serres-design.de, Hattingen; RDN Agentur für PR, Recklinghausen **Druck:** Riemer GmbH & Co.KG, Hamburg

Vom Klinker bis zur Industriekultur:

Vertreterrundfahrt durch die Barmbeker Architekturgeschichte



Die Rundfahrt der Vertreter startete auf dem Wasser. Der erste Teil führte die Teilnehmer über Kanäle zu verschiedenen Quartieren.

Am 26. Mai 2018 unternahmen 85 Vertreter bei hochsommerlichen Temperaturen eine Zeitreise durch die Barmbeker Architekturgeschichte – von den 20er Jahren in die Gegenwart bis zur Zukunft. Die Rundfahrt begann diesmal an der Anlegestelle Jungfernstieg. Mit den Alsterdampfern ging die Fahrt durch den Osterbekkanal, Barmbeker Stichkanal und Goldbekkanal. Im Anschluss setzten die Teilnehmer ihre Reise durch die Barmbeker Stadtgeschichte mit dem Bus fort. Die beiden Architektur-Guides, Olaf Bartels und Peter Koch, verstanden es, die Teilnehmer sachkundig und kurzweilig

über Themen der Stadt- und Quartiersentwicklung zu informieren.

Vom Arbeiterviertel zum beliebten Hotspot

Barmbek hat sich vom ehemaligen Arbeiterviertel und Industriestandort zu einem quirligen Stadtgebiet entwickelt. Alteingesessene fühlen sich hier genauso wohl wie Studenten und junge Familien. Attraktive Wohngebiete, kulturelle Angebote, der Stadtpark, eine gute Infrastruktur und die Nähe zum Stadtzentrum machen Barmbek zu einem beliebten

Viertel. Auch die BDS ist mit Barmbek tief verwurzelt. Sie wurde hier gegründet und ist mit ihren Wohnanlagen und dem Sitz der Geschäftsstelle präsent.

Barmbek zu Wasser, zu Land und zu Fuß

Barmbek hat viel zu bieten und kann sogar auf dem Wasser erkundet werden. Der erste Teil der Rundfahrt führte die Vertreter vorbei an Quartieren wie Kampnagel, „Neue Jarrestadt“ und Löschplatz. Die Schiffstour endete am alten Barmbeker Güterbahnhof,



Dass sich viele Quartiere weiterentwickelt haben und heute architektonisch anspruchsvolle Wohnviertel sind, zeigte der zweite Teil.

dem heutigen Stadtparkquartier. Hier entsteht auf 100.000 Quadratmetern ein Quartier zum Wohnen und Arbeiten.

Im Anschluss wurde die Rundfahrt mit dem Bus durch das Pergolenviertel fortgesetzt. Am Quartier 21 ging es zu Fuß weiter. Auf dem Gelände des alten Krankenhauses Barmbek wurde mit einer Verbindung aus den alten denkmalgeschützten Krankenhaus-Gebäuden und Neubauten ein Areal geschaffen, das Wohnformen für alle Altersgruppen bietet. Auch hier war das Ziel, einen Platz zum Leben und Arbeiten zu schaffen. Großzügige

Grünflächen verleihen dem Quartier einen parkähnlichen, fast schon ländlichen Charakter – und das mitten in Barmbek.

„Hier bin ich aufgewachsen“ – ein Satz, der während der Ausfahrt öfter zu hören war, denn viele unserer Vertreter sind in Barmbek groß geworden, zur Schule gegangen und haben noch heute hier ihren Lebensmittelpunkt.

Sommerfrische in Bramfeld

Zum Abschluss der Vertreterrundfahrt ging die Fahrt zum Gut Karlshöhe,

einer grünen Oase mitten im städtischen Gebiet. Das Kleinhuis Gartenbistro war die letzte Station und bot einen idyllischen Rahmen, um sich beim gemeinsamen Essen auszutauschen. Für viele neu gewählte Vertreter war es die erste Rundfahrt. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert von der interessanten und kurzweiligen Ausfahrt sowie der guten Organisation.

Mehr über Gut Karlshöhe erfahren Sie in diesem Magazin auf den Seiten 16 und 17.

Diana Hempel

Bilanzvorbesprechung 2018

Am 11. Juni 2018 nutzten 20 Vertreterinnen und Vertreter die Gelegenheit, die Vorstandsmitglieder Olaf Klie und Carsten Rehling sowie die Aufsichtsratsmitglieder Matthias Gottschalk und Jan Kopfmann zum Jahresabschluss 2017 zu befragen. Zu Beginn präsentierte Vorstandsmitglied Olaf Klie die

Zahlen des Geschäftsjahres 2017. Im Anschluss beantworteten die Mitglieder von Vorstand und Aufsichtsrat Fragen zur Bilanzierung, Finanzierung der Bestandsentwicklung und Hausbewirtschaftung. Ziel der Veranstaltung war es, den Vertretern im Vorfeld der jährlichen Vertreterversammlung

Detail- und Verständnisfragen zum Jahresabschluss zu beantworten. Dies soll die Vertreterinnen und Vertreter bei der Abstimmung über die Feststellung des Jahresabschlusses und der Verwendung des Bilanzgewinns unterstützen.

Diana Hempel

Vertreterversammlung mit hoher Beteiligung

Die diesjährige Vertreterversammlung fand am 26.06.2018 im Elbkuppelsaal des Hotels Hafen Hamburg statt. Der fristgerechten Einladung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden Wilfried Jastremski folgten 95 Vertreterinnen und Vertreter.



Nach der Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit erfolgte gemäß § 44 der Satzung der Bericht über die gesetzliche Prüfung des Geschäftsjahres 2016.

Im Anschluss berichtete der Vorstand ausführlich über das zurückliegende Geschäftsjahr 2017. Dabei skizzierte Olaf Klie in seinem Lagebericht die wohnungswirtschaftlichen Rahmenbedingungen und stellte die wirtschaftlichen Verhältnisse der BDS

dar. Carsten Rehling berichtete über den Neubau eines Wohn- und Geschäftshauses in Wandsbek sowie über Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen. Nach dem Bericht des Vorstandes folgte der Bericht des Aufsichtsrates. Der Aufsichtsratsvorsitzende Wilfried Jastremski informierte die Vertreter umfangreich über die Arbeit des Aufsichtsrates und des Mitglieder-, Technik- sowie Prüfungs- und Planungsausschusses.

Anschließend erfolgten die Beschlussfassungen über die Einstellung der Rücklagen, die Feststellung des Jahresabschlusses sowie die Verwendung des Bilanzgewinnes. Mit großer Mehrheit stimmten die Vertreter für die Entlastung des Vorstandes und Aufsichtsrates für das Geschäftsjahr 2017. Außerdem wurden die Aufsichtsratsmitglieder Wilfried Jastremski, Klaus Ehlers und Matthias Gottschalk für drei weitere Jahre wiedergewählt. **Diana Hempel**

Liest Du mir was vor?

Judith Allert beim Hamburger VorleseVergnügen



Am 27. Juni begrüßte die BDS in ihrem Gemeinschaftsraum im Haidlandsring eine ganz besondere Gästeschar. Lauter kleine Leseratten waren neugierig auf ein sprechendes Maultier und Huhn Auguste, das magische Eier legen kann. Die Autorin Judith Allert las vor einer Schulklasse aus ihrem Buch „Hilda Heidelberg und das magische Ei“. Die kleinen Zuhörer erfuhren sogar, wie man Schriftsteller wird und eine Geschichte schreibt. Die Kinder hatten sichtlich Spaß an den lustigen Erzählungen der Autorin. Mühelos gelang es ihr, ihr Publikum zu begeistern. Die Lesung fand im Rahmen des zum vierten Mal

stattfindenden „Hamburger VorleseVergnügens“ statt. Die Veranstaltungsreihe ist eine Initiative des Autorenteamteams Hamburger Lesezeichen, des HVV und des Arbeitskreises Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften e. V.

Über 2.000 Kinder und Jugendliche haben sich in Verkehrsmitteln, im Schwimmbad, Zirkus, Tierheim, einer Kochschule oder in den Gemeinschaftsräumen der Hamburger Genossenschaften die Geschichten beliebter Autorinnen und Autoren aus ganz Deutschland angehört – und dabei hoffentlich ganz viel Lust aufs Lesen bekommen. **Diana Hempel**



Spaß am Lesen weckte das Hamburger VorleseVergnügen, bei dem die Kinder auch Autogramme von der Autorin bekamen.



Neues Teammitglied

Meine Name ist Elisa Päschke. Ich bin 31 Jahre alt und komme gebürtig von der Insel Rügen, auf der ich die Ausbildung zur Immobilienkauffrau absolviert habe. Seit Januar 2018 bin ich bei der BDS in der Hausbewirtschaftung tätig und wurde hier herzlich von meinen

Kolleginnen und Kollegen aufgenommen. Zuvor habe ich mehrere Jahre in Hamburg in einer Zinshaus- und Wohnungseigentumsverwaltung gearbeitet und mich zur Immobilienfachwirtin weitergebildet. Meine Freizeit verbringe ich gern mit meinem kleinen Sohn.

Neubau eines Wohn- und Geschäftshauses am Pulverhofsweg, Hamburg-Farmsen

In unmittelbarer Nähe zu einem größeren Wohnungsbestand der BDS entsteht ein weiteres Neubauvorhaben mit 23 Wohnungen und einer Gewerbeeinheit sowie 19 Stellplätzen in der Tiefgarage.



Die 2- bis 5-Zimmerwohnungen mit Größen von 43 bis 125 m² und einer Gesamtwohnfläche von rund 1.860 m², welche individuell und mit vielfach barrierefreien Grundrisszuschnitten entwickelt sind, erfüllen vielschichtige Wohnwünsche. Alle Wohnungen und das Kellergeschoss sind über einen Aufzug erreichbar. Großzügige Balkone und Dachterrassen sowie die modern und zeitlos ausgestatteten Wohnungen bieten ein hohes Maß an Wohnqualität.

Unter anderem sind sie mit hochwertigem Parkett, einer modernen Einbauküche und im Erdgeschoss mit elektrisch gesteuerten Fensterrollläden ausgestattet. Behaglichkeit und zusätzlichen Komfort liefern Hand-

tuchheizkörper in den Badezimmern und Fußbodenheizung in allen Räumen. Geschickt angeordnete Fensterflächen ermöglichen lichtdurchflutete Wohnbereiche.

Der sich durch die Gebäudeform ergebende rückwärtig gelegene Innenhof bietet einen geschützten Freiraum, der insbesondere auch den Bedürfnissen von Familien mit Kindern zugutekommt. Gleichzeitig gewährt er eine Kommunikationszone für alle Bewohner. Das Objekt wird im Niedrigenergiehausstandard KfW-Effizienzhaus 55 erstellt. Hochgedämmte Fassaden und Dächer, modernste Heizungstechnik mit Fußbodenheizung sowie eine kontrol-

lierte Wohnraumlüftung ermöglichen die optimierte Energieeffizienz. Die im Erdgeschoss befindliche Gewerbeeinheit mit einer Grundfläche von rund 170 m² hat neben der attraktiven Kreuzungslage am Berner Heerweg eine großzügige Freiterrasse. Die BDS hat dieses Projekt von der Bau-träger Pulverhof Projektentwicklungsgesellschaft mbH Co. KG erworben. Für die Planung zeichnen sich die siebrechtmünzheimer architekten GmbH aus Hamburg verantwortlich. Dieser Neubau am Pulverhofsweg ergänzt sehr gut unser bestehendes Wohnungsangebot für unsere Mitglieder in diesem Stadtteil. Der Vermietungsbeginn ist für den Herbst 2019 geplant.

Auch Ihre Gäste sind bei uns herzlich willkommen!



Die 2-Zimmer-Wohnung für Gäste der BDS-Mitglieder ist modern, komfortabel eingerichtet und zentral gelegen.

Hamburg ist immer eine Reise wert und das finden auch viele Angehörige oder Freunde unserer Mitglieder. Doch oft ist guter Rat teuer, wenn es darum geht, eine Übernachtungsmöglichkeit zu finden, die im besten Fall auch noch bezahlbar und zentral gelegen sein soll.

Hier kann die BDS mit ihrer eigenen Gästewohnung Abhilfe schaffen – mitten im Herzen Hamburgs mit freiem Blick auf den Michel und die Elphi. Im Herrengraben 23 steht den Gästen unserer Mitglieder eine modern eingerichtete 2-Zimmer-Wohnung zur Verfügung. Die Einrichtung wird immer auf dem neuesten Stand gehalten. Im vergangenen Jahr wurden Optik und Komfort der Wohnung durch neue Wandfarben, neue Vorhänge und die Erneuerung der meisten Möbel aufgewertet.

Die Wohnung befindet sich in der sechsten Etage und ist bequem mit dem Aufzug erreichbar. Eingerichtet mit einem Doppelbett und der Schlafcouch können dort bis zu vier Personen übernachten. Die Gästewohnung ist komplett ausgestattet, mitzubringen sind lediglich Bett-

wäsche, Handtücher, Geschirrhandtücher und ein Haartrockner.

Eine Anmietung kann nur durch Mitglieder der BDS erfolgen und ist ab zwei Übernachtungen bis zu einer maximalen Aufenthaltsdauer von 14 Tagen möglich. Der Preis pro Nacht beträgt 60,00 Euro zzgl. einer einmaligen Endreinigungspauschale von 30,00 Euro. Die Buchung erfolgt über das Kontaktformular „Gästewohnung“ auf unserer Website. Dort finden Sie auch eine aktuelle Übersicht, wann die Wohnung noch frei ist. Die Anreise kann am Buchungstag ab

15:00 Uhr erfolgen, die Abreise ist bis 10:00 Uhr möglich. Die Gästewohnung ist ein idealer Ausgangspunkt, um in Hamburg auf Entdeckungstour zu gehen. Viele Sehenswürdigkeiten wie die Speicherstadt, die Hafencity oder das Miniatur Wunderland kann man bequem zu Fuß erreichen. Die verkehrsgünstige Lage sorgt zudem für einen unkomplizierten Zugang zu den öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir wünschen Ihren Gästen einen spannenden und angenehmen Aufenthalt.

Yannic Natsch
Diana Hempel

Die wichtigsten Informationen in Kürze

Ort	Herrengraben 23, 20459 Hamburg-Neustadt
Anmietung	ausschließlich durch Mitglieder
Preis pro Übernachtung	60,00 Euro für die Nutzung mit max. vier Personen zzgl. 30,00 Euro Endreinigung.
An- und Abreisezeit	Einzug ab 15:00 Uhr, Auszug bis 10:00 Uhr
Mietdauer	2 - 14 Übernachtungen
Bemerkungen	Bettwäsche, Haartrockner, Geschirrtücher und Handtücher müssen mitgebracht werden.
Hinweis	Die Buchung der Gästewohnung ist erst nach Bestätigung durch die BDS verbindlich.
Ansprechpartner	Yannic Natsch Telefon: 040 20200326, gaestewohnung@bds-hamburg.de



Kein Bank-Geheimnis!

BDS finanziert Sitzgelegenheit an der Berner Au – Modellbauer begeistert



Fragen kostet nichts, dachte sich Heidemarie Petersen aus der Nienhagener Straße und schrieb im Frühjahr 2016 eine E-Mail an die BDS. Sie sammelte Sponsorengelder für eine Parkbank, die einer Gruppe von Modellbootsbauern und Naturliebhabern an der Berner Au als Sitzgelegenheit dienen sollte, wenn sie ihrem Hobby nachgehen. Die Formalitäten mit der Grünaufsicht der Stadt Hamburg hatte Frau Petersen im Vorfeld schon geklärt. Das OK von der Stadt hatte sie, fehlte nur noch das Geld. Mit ihrem Anliegen stieß Frau Petersen bei der BDS auf offene Ohren. Ihre Einsatzfreude und das Engagement sollten belohnt werden. Und so steht seit Oktober 2016 auf der sogenannten Halbinsel eine BDS-Bank mit Blickrichtung auf den See, die zum Verweilen einlädt:



Fast zwei Jahre später, schönsten Wetter ... Zeit für einen kleinen Bank-Überfall. Ich besuche die „bunte Truppe“ – wie Frau Petersen die Gruppe liebevoll nennt – im Berner Park. So unterschiedlich die Freizeitkapitäne, so verschieden auch die Modellboote. Vom stattlichen Segler bis zum Kutter ist alles dabei.

Bei gutem Wetter treffen sie sich nahezu täglich hier. An Wochenenden sind es schon mal bis zu 40 Leute, darunter auch viele Kinder. Für die ist es ganz besonders spannend, die Boote über das Wasser gleiten zu sehen, als wäre tatsächlich eine Crew an Bord oder sogar selbst die Steuerung in die Hand zu nehmen und den Kurs zu



Graugans Klaus wird liebevoll aufgepäppelt.

bestimmen. Kreisch-Garantie gibt es beim Auftritt des Kutters „Delphin“, der gelegentlich mit Tatütata auf das Ufer zusteuert und die Zuschauer mit großer Fontäne nass spritzt. Das Vergnügen hatte ich zur Begrüßung auch.

„Wie wird man Modellbootsbauer?“ frage ich Jürgen Petersen. Zunächst einmal muss ich wissen, was Modellbau heißt: Versuchen was geht, erklärt er mir. Es gibt viele theoretische Varianten, ein Boot zu reparieren oder umzubauen, die sich in der Praxis nicht bewähren. Dann heißt es: Nicht aufgeben und nach anderen Lösungen suchen, bis es klappt. Handwerkliche Fähigkeiten sind ein Muss für jeden Modellbauer, verbunden mit der Motivation, diese ständig auszubauen. So manche Reparatur ist schon wie eine Operation am offenen Herzen, verrät mir Kapitän Petersen augenzwinkernd.

Begonnen hat seine Leidenschaft für den Modellbau vor mehr als 13 Jahren mit Blick in die Lüfte. Dieses Hobby wurde Jürgen Petersen aber mit der Zeit zu teuer, denn jeder Fliegerabsturz ging richtig ins Geld. Und so wechselte er zu den Bootsmodellen, bei denen eine Havarie eher die Ausnahme ist. Geht ein Kahn unter, ist der kleine „Delphin“ zur Stelle und nimmt seine Aufgabe als Bergungsboot sehr ernst. Dass einer die Socken auszieht und die Hose hochkrepelt, um einen Havaristen zu bergen, ist ganz selten. Heidemarie Petersen teilt seine Begeisterung von Anfang an. Den Keller der Wohnung in Rahlstedt überlässt sie ganz ihrem Mann. Das ist sein Reich und er hat sich hier eine Werkstatt ganz nach seinen Vorstellungen eingerichtet, in der er bei schlechtem Wetter an den Booten werkelt und diese wieder seetauglich macht. Und während ich mit ihrem Mann über dies und jenes plaudere, übernimmt Frau Petersen auch mal das Steuer des



Sam, hervorragender Modellbauer und das Urgestein vom See



Heidemarie Petersen freut sich über die Sitzgelegenheit am See.

Segelbootes und versorgt die Gruppe mit Kaffee und Kuchen. Mein Besuch hat ein bisschen was von einem Kurzurlaub und ich kann verstehen, dass es die Bootsbauer bei schönem Wetter hierher zieht. Manchmal grillen sie auch alle gemeinsam bis spät in den Abend hinein. Und hin und wieder veranstalten sie auch mal eine Lichterfahrt. Mit Einbruch der Dunkelheit werden an den Schiffen die Leuchten angeschaltet und auf der Wasseroberfläche schwimmen über den ganzen



Jürgen Petersen, Stefan Schulle und Kudde (v. l.) beraten.

See verteilt brennende Kerzen. Das sieht herrlich aus und sorgt für eine unvergleichliche Stimmung, erzählen die Petersens.

In solchen Momenten schickt der Leuchtturm im See eines von vielen Lichtern in den Abendhimmel. Solarbetrieben sendet er Tag und Nacht sein Gleichaktfeuer (1,5 Sekunden an, 1,5 Sekunden aus) über den See. Im Frühjahr und Sommer thront er über dem Wasser und überwintert anschließend in der Werkstatt. Da wird er wieder fit gemacht für die nächste Freiluftsaison.

Es ist schön zu sehen, dass Enten und Gänse keinerlei Scheu vor den motorisierten Gästen haben. Ganze Entenfamilien gleiten einträchtig neben den Booten durch das Wasser. Aber Herr Petersen weiß auch von wirklichen Dramen zu berichten. So hat er bereits zweimal beobachtet, wie ein Hecht eine ausgewachsene Ente in die Tiefe zog. Und letzte Woche hat sich eine Möwe zwei kleine Haubentaucher und ein Blesshühnküken direkt aus dem Nest geholt. Das nehmen die Freizeitkapitäne der Möwe wirklich krumm.

Die Federtiere sind mit der Zeit so zutraulich geworden, dass sie ihren Bank-Nachbarn sogar aus der Hand fressen. Und nebenbei wird die kanadische Graugans Klaus wieder aufgepäppelt, die sichtlich am Flügel verletzt ist. Nicht, dass sie im Herbst den Flug mit ihren Artgenossen in wärmere Gefilde nicht schafft. Ein schönes Zusammenspiel von Mensch und Natur inmitten der Stadt.

Zum Abschied winken mir Wilma, Heidemarie, Sam, Lars, Stefan, Schulle, Kudde und Jürgen und wir rufen uns ein „Danke und bis bald!“ zu. Ich habe eindeutig eine neue Bank-Verbindung!

Grit Glindemann



Unsere Mitglieder erzählen ...

Lisa Schreiber aus Bramfeld

Ich besuche unser Mitglied am bislang heißesten Tag dieses Jahres. Ich habe Käsekuchen mitgebracht und wir trinken Kaffee mit Sahne aus kleinen Tassen eines Geschirrservice, welches mich irgendwie an meine Kindheit erinnert... Wildrose von Villeroy & Boch – ein Klassiker. Den Kaffee hat Lisa Schreiber mit ein wenig Salz und Kakao und einer Prise Kalk zubereitet. „So ist er wesentlich bekömmlicher“, erklärt sie mir. Der Kaffee schmeckt ganz ausgezeichnet, und ich vertrage ihn wirklich gut.

Lisa Schreiber ist 88 Jahre alt und wohnt seit 58 Jahren in Bramfeld in ihrer jetzigen Wohnung. Umziehen möchte sie nicht mehr. Bevor ich sie kennengelernt habe, wusste ich nur, dass sie eine der ersten weiblichen Hamburger Regierungsinspektoren war und mal für Helmut Schmidt gearbeitet hat. Ich bin also sehr gespannt und neugierig. Mir begegnet eine fröhliche Frau und wir verstehen uns auf Anhieb prächtig. Wir setzen uns ins Wohnzimmer, es ist angenehm kühl. Lisa Schreiber beginnt zu erzählen, und ich finde mich augenblicklich in einer der spannendsten Lebensgeschichten wieder, die ich jemals gehört habe. Sie ist ein echtes Genossenschaftskind. Ihr Großvater ist bereits um 1900 in eine Genossenschaft eingetreten. Seine Genossenschaftsanteile hat sie irgendwann übernommen. Heute ist sie dort immer noch Mitglied. Außerdem ist sie natürlich stolzes Mitglied der BDS. „Es kam für mich immer nur das Wohnen bei einer Genossenschaft in Frage. Schon meine Eltern haben mir ‚bloß nicht privat‘ beigebracht“, erzählt Lisa Schreiber.

1959 hat sie ihren Führerschein gemacht. „Mein Auto war eines der ersten überhaupt in dieser Straße“, berichtet sie und ich darf mir Fotos von ihrem Auto ansehen. Sie zeigt mir überhaupt viele Fotos und Dias, die wir gegen das Licht halten: „Ich habe oft selbst fotografiert, deswegen bin ich auf den meisten Bildern gar nicht drauf“. Auf vielen Bildern ist Alfi zu sehen, der schwarze Pudel. Er lebt



Die 88-jährige Lisa Schreiber wohnt seit 58 Jahren in ihrer Wohnung in Bramfeld.

heute nicht mehr, hat sie aber über viele Jahre begleitet und stolz gemacht. Schließlich hat er viele Preise gewonnen, u. a. beim Pudelfrennen. Lisa Schreiber hat 1952 nach ihrer vierjährigen Ausbildung zur Regierungsinspektorin – gleichzusetzen mit der späteren Berufsbezeichnung Diplom-Verwaltungswirtin – eine Anstellung in der späteren Innenbehörde gefunden. Hier ist sie dann auch auf den 2015 verstorbenen Helmut Schmidt getroffen, der zwischen 1961 und 1965 zunächst Polizei- und dann Innenminister in Hamburg war. Diese

Zeit interessiert mich natürlich ganz besonders, aber hier berichtet sie ganz nüchtern; vermutlich hat sie schon hunderte Male von diesen Zeiten erzählt. „Ich war seine Geschäftsstellenleiterin. Als er 1965 nach Bonn gegangen ist, wollte er gerne, dass ich ihn begleite. Das habe ich nicht getan, ich hätte mich sonst womöglich in ihn verliebt“, berichtet Lisa Schreiber. Ich witterte schon die große Sensation, die aber ausbleibt: „Er war einfach ein toller Mann, intelligent und gutaussehend. Mit intelligenten Männern bin ich immer gut ausgekommen. Nur die



Lisa Schreiber beim Schwofen

Dummen haben Angst vor starken Frauen“. Und weiter erzählt sie: „Die spätere Lebensgefährtin von Helmut Schmidt, Ruth Loah, war eine gute Freundin von mir“. Lisa Schreiber war dreimal verheiratet, hat alle ihre Männer überlebt. Was für eine starke Frau, muss ich zum wiederholten Mal an diesem Tag denken. „Und alle meine Männer waren Kollegen. Wo sonst hätte ich jemanden kennenlernen sollen“, erklärt sie mir. Das leuchtet mir ein. Ich sehe sie vor mir: eine starke, engagierte, furchtlose Persönlichkeit mit einer natürlichen Autorität, praktisch veranlagt und ein echtes Arbeitstier.

Pudel Alfi hat sie ganz selbstverständlich mit ins „Amt“ genommen, wie sie ihren früheren Arbeitsplatz gern nennt. „Interessanterweise hat sich keiner der Männer getraut, etwas dagegen zu sagen“, erzählt sie schmunzelnd. Einmal kam ein Staatsrat in ihr Büro und wollte etwas aus dem Schrank holen, vor dem Alfi es sich gemütlich gemacht hatte. „Alfi, lass mich mal an die Bücher!“, soll der Staatsrat gesagt haben und Lisa Schreiber hat in ihrer trockenen Art erwidert: „Der steht nicht auf. Er ist der einzige mit Rückgrat hier.“ Dass sie das gesagt hat, nehme ich ihr sofort ab. Lisa Schreiber hat einen ganz feinen Humor, der sich auf unterschiedliche Art zeigen kann. Mal lacht sie laut heraus, mal umspielt ein feines, süffisantes Lächeln leicht ihre Lippen und manchmal verzieht sie keine Miene, wenn sie von einer amüsanten



Pudel Alfi hat Lisa Schreiber viele Jahre in ihrem Leben begleitet.

Begebenheit berichtet. Wenn sie Alfi mit ins Büro genommen hat, sind beide gemeinsam mit dem Paternoster gefahren. Einmal ist sie ausgestiegen und Alfi hat alleine noch eine Runde gedreht. „Da hatte ich schon ein mulmiges Gefühl“, gesteht mir mein sonst so unerschrockenes Gegenüber. Vor meinem inneren Auge sehe ich einen großen schwarzen Pudel alleine Paternoster fahren – ein herrliches Bild.

„Als ich im Amt anfang, hatten meine männlichen Kollegen in gleicher Position alle Stenotypistinnen. Als dann die ersten Regierungsinspektorinnen kamen, weigerten sich die Vorzimmerdamen für uns zu arbeiten. Sie würden nicht für andere Frauen

schreiben, sondern nur für die Männer. Dann wurde mir eine Schreibmaschine hingestellt und ich musste selbst schreiben“, berichtet sie – so viel zur Solidarität unter Frauen, denke ich. Ich muss immer wieder daran denken, wie viele historisch bedeutende Ereignisse Lisa Schreiber miterlebt hat: das Ende der Weimarer Republik, die Weltwirtschaftskrise, den zweiten Weltkrieg, die Währungsreform, die Gründung der Bundesrepublik Deutschland, den Mauerbau, den Fall der Mauer usw. Und dann noch bewegte private Zeiten, stürmische Zeiten, in denen das Leben immer wieder neu geordnet werden musste. Das gelingt nicht jedem. Hier muss man ganz besondere Kräfte und Fähigkeiten haben, und Lisa Schreiber ist so ein Mensch, ein bemerkenswerter Mensch.

Wir sprechen über ein großes weiteres Kapitel in ihrem Leben, dem Reisen. Schon als Kind wollte sie reisen und hat während der Kinderlandverschickung an den Timmendorfer Strand ihr schönsten Osterfest erlebt. Später ist sie über dreißig Jahre lang ins italienische Abano, das älteste Thermalzentrum Europas, gefahren. Ich erfahre von den berühmten Fangopackungen und dem Galadinner mit Opernsänger. Viele Kreuzfahrten hat sie zudem unternommen, zum Nordkap, nach Island und Spitzbergen, aber auch mit der Queen Mary nach New York: „Mit meinem dritten Ehemann bin ich sogar auf einem Containerschiff nach Shanghai gefahren“. Und dann erzählt sie weiter von Reisebekanntschaften und verlorengegangenen Koffern, und aus jedem Ereignis wird bei Lisa Schreiber eine große Geschichte.

Die Zeit vergeht wie im Flug. Ich habe weder realisiert, dass das Thermometer in der Wohnung mittlerweile auf über 30 Grad gestiegen ist, noch, wie viele Stunden tatsächlich vergangen sind. Ein gutes Zeichen, denke ich mir. Wir verabschieden uns, und trotz der Hitze, die mich draußen unbarmherzig erwartet, gehe ich heiter und beschwingt zum Bus. Ich habe von dieser klugen, weltoffenen und positiv gestimmten Dame so viel gelernt, das mich begleiten wird.

Christina Moje

Wenn der letzte Wunsch noch einmal die Lebensgeister weckt

Schwerkranken Menschen einen letzten Wunsch zu erfüllen ist im System der Pflege nicht vorgesehen. Keine Krankenkasse bezahlt einen Ausflug ans Meer oder in die Elphi. Der Wünschewagen des ASB Hamburg schließt diese Lücke und bringt Menschen in ihrer letzten Lebensphase nochmal an ihre Sehnsuchtsziele – begleitet von ehrenamtlichen Fachkräften und finanziert durch Spenden



Kurt Bergers Traum war es, einmal die fertige Elbphilharmonie zu sehen. Der Wünschewagen ließ diesen Wunsch Wirklichkeit werden.

Als es ihm noch gut ging, packte Kurt Berger oft seine Kamera ein, fuhr zum Hamburger Hafen und fotografierte die Bauarbeiten an der Elbphilharmonie. Jahrzehntlang hat er alle Facetten des Hafens im Bild und auf Super 8 festgehalten. Sogar den Bau des Kaispeichers A, in dessen Außenmauern heute die Elbphilharmonie steht, hat er 1963 dokumentiert. Seit einem Schlaganfall vor einigen Jahren kann er seiner Leidenschaft nicht mehr nachgehen. Dazu kam eine unheilbare Krebserkrankung, die seinen Lebensmut weiter sinken ließ.

In einem Pflegeheim wurde der 90-Jährige betreut, verbrachte dort fast 24 Stunden am Tag im Bett. Einen letzten Wunsch hatte Kurt Berger aber noch: Er wollte noch einmal das Herz von Hamburg spüren, die fertige Elbphilharmonie sehen und von der Plaza aus auf seine Stadt schauen. Doch er war zu schwach, sich allein auf den Weg zu machen. Und auch für seinen Sohn wäre die Fahrt mit großen Anstrengungen verbunden gewesen. „Wir konnten keine Ausflüge mehr machen“, sagt Horst Berger. Zum Glück wurde er auf den Wünschewagen des ASB Hamburg aufmerksam – ein spezieller Krankentransporter, der sterbenskranke Menschen kostenlos noch einmal an ihre Wunschziele bringt: ans Meer, zum Konzert, zu einem Fußballspiel oder zum Familienfest.

„Wir konnten keine Ausflüge mehr machen“, sagt Horst Berger. Zum Glück wurde er auf den Wünschewagen des ASB Hamburg aufmerksam – ein spezieller Krankentransporter, der sterbenskranke Menschen kostenlos noch einmal an ihre Wunschziele bringt: ans Meer, zum Konzert, zu einem Fußballspiel oder zum Familienfest.

Kostenlos und für schwerkranke Menschen jeden Alters

Zwei ehrenamtliche, qualifizierte Fachkräfte begleiten die Fahrgäste im Wünschewagen und vor Ort. Nicht nur

alte Menschen, sondern Menschen jeden Alters. Seit dem Start des Hamburger Wünschewagens im Oktober 2017 wurden schon mehr als 30 letzte Wünsche erfüllt. Ein junges Mädchen besuchte ein letztes Mal ein Konzert, ein 43-jähriger Familienvater konnte mit seiner Frau und den beiden Kindern noch einmal ins Ferienhaus nach Dänemark, ein Fußballfan wurde ins HSV-Stadion begleitet, um seinen Verein ein letztes Mal anzufeuern. Auch für Kurt Berger war der Wünschewagen die einzige Chance, seinen Traum wahr zu machen. Da er schon sehr schwach war, musste er medizinisch versorgt werden. Doch keine

Krankenkasse bezahlt den Transport zu seinem letzten Sehnsuchtsziel. Ein privater Krankentransport samt Personal wäre sehr teuer. Genau diese Lücke will der ASB Hamburg mit dem Wünschewagen schließen, Angehörige und Betreuer entlasten und Menschen in ihrer Selbstbestimmung bis zuletzt unterstützen.

Mitten im Leben

„Ich bin im 7. Himmel“, rief Kurt Berger aus, als er von der Elbphilharmonie auf den Hamburger Hafen schaute. Sogar ein Blick hinter die Kulissen und die Besichtigung des großen Saals

wurden Kurt Berger und dem Wünschewagenteam gewährt. Im großen Saal testete er mit einem Applaus die legendäre Akustik und genoss einen stillen Moment auf der Bühne.

Für diesen Ausflug hatte Kurt Berger noch einmal alle seine Kräfte mobilisiert. Bei den meisten Fahrgästen des Wünschewagens schafft die Erfüllung des letzten Wunsches Erleichterung, es macht den Abschied leichter, auch für die Angehörigen. Bei Kurt Berger weckte das Erlebnis sogar noch einmal seine Lebensgeister: Er verbringt wieder mehr Zeit im Rollstuhl, nimmt an einem Backkurs im Pflegeheim teil, isst wieder im Gemeinschaftsraum und besuchte das Sommerfest. Und letzten Monat fühlte er sich so fit, dass er und sein Sohn mit dem Rollstuhl-Taxi nach St.- Peter Ording fuhren und eine Woche Urlaub machten, mit Betreuung im Pflegeheim. Vormittags und nachmittags ging es für jeweils zwei Stunden im Rollstuhl an den Strand. Kurt Berger meinte, das Schönste sei gewesen, am Strand zwischen all den Leuten, Kindern und Hunden – mitten im Leben – zu sein.

Annett Habermann/ASB Hamburg



Der Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen...

ist ein Projekt des ASB, das es mittlerweile in allen 16 Bundesländern gibt. Der ASB Hamburg begann im Oktober 2017 und erfüllte seitdem mehr als 30 Wünsche. Mit dem Wünschewagen, einem speziellen Krankentransporter, bringt der ASB Hamburg Menschen in ihrer letzten Lebensphase noch einmal an ihre Wunschorte: nochmal ans Meer, zum Fußballspiel, zur Hochzeit des Kindes oder einfach nur nochmal nach Hause. Zwei qualifizierte Ehrenamtliche aus der Pflege und dem Rettungsdienst begleiten die Fahrgäste. Für die Fahrgäste und einen Begleiter ist die Fahrt kostenlos. Getragen wird der Wünschewagen von ehrenamtlichem Engagement und Spenden.

Spendenkonto:

ASB Landesverband Hamburg e.V., Hamburger Sparkasse

Verwendungszweck: „Wünschewagen“, IBAN: DE 02 2005 0550 1211 1208 50, BIC: HASPDEHHXXX

Wer eine Wunschanfrage hat oder sich ehrenamtlich engagieren möchte, meldet sich bei Projektkoordinator Axel Bulschack, Tel. 040 83398173 oder per Mail: wuenschewagen@asb-hamburg.de; www.wuenschewagen.de Aktuell werden weitere ehrenamtliche Fachkräfte, v. a. aus der Pflege gesucht.

Alles Gut!

Das Umweltzentrum Gut Karlshöhe im Nordosten Hamburgs bringt Kindern und Familien die Natur nah



Die rauwolligen Pommerschen Landschafe gehören zu den alten Haustierrassen und verbringen das ganze Jahr im Freien.



Viel Raum für Kurse, Seminare und Erlebnisse zu den Themen Natur, Klimaschutz, Ernährung, Bewegung, Handwerk und Selbermachen.

Die wollige Hedwig genießt und schweigt. Lilli (9) und Max (7) dagegen sind voll und ganz bei der Sache. Gemeinsam striegeln die Geschwister das zahme Tier und versorgen es mit duftendem Heu. „Frühstück für die Schafe“ heißt die Aktion, sie ist eines der Highlights auf Gut Karlshöhe im Nordosten Hamburgs. Christoph Lange, der Vater der Kinder, ist begeistert: „Eine tolle Gelegenheit, mitten in der Stadt die Natur kennenzulernen!“

Töpfern, Filzen, Schmieden

Im 19. Jahrhundert ein Gutshof vor den Toren der Stadt, seit 1989 mit neun Hektar Fläche ein Umweltzentrum im längst gewachsenen Stadtgebiet: „Gut Karlshöhe ist eine Einrichtung für alle, die sich für Klima- und Umweltschutz, alternative Energien und Biotop interessiert“, fasst es Geschäftsführer Dieter Ohnesorge zusammen. Das Gut ist ein Ort, der entspannt und inspiriert: „Unsere Räumlichkeiten werden gern von Firmen für Tagungen gebucht. Der Schwerpunkt ist aber nach wie vor mit ca. der Hälfte von jährlich 1100 Veranstaltungen unser pädagogisches

Angebot für Kitas und Schulen.“ Kinder, die gerne experimentieren, begeistert die Forscher-Werkstatt im Haus – auch beim Kindergeburtstag. 150 Kisten halten bereit, was man braucht. Das Lupenmikroskop hilft zum Beispiel dabei, winzige Dinge aus der Natur zu beobachten, mit dem Solarcooker lassen sich Sonnenstrahlen zu Energie verwandeln. Für die gemeinsame Familienzeit werden Töpfern, Filzen und sogar Schmieden angeboten. Derzeit trifft sich mittwochnachmittags eine Kindergruppe zu gemeinsamen Entdeckungen: „Einfach vorbeischaun, es sind noch Plätze frei“, empfiehlt Dieter Ohnesorge.

Ort der Einkehr

Die Umwelt erleben lässt sich auf dem Gut sowohl drinnen als auch draußen: Die Erlebnis-Ausstellung jahreszeitHAMBURG im restaurierten Stall fordert an 50 Stationen zum Mitmachen auf – bei jedem Wetter. Im Erdgeschoss zeigt eine Sonderausstellung, wie vermeintlicher Müll zu Innovationen für Bauen und Wohnen werden kann. Ob Groß, ob Klein – jeder Gast wird stets von den Hühnern be-

grüßt – allen voran der stolze Hahn namens Snow White. Für spontane Besuche auf dem grünen Gelände ist der Entdeckerrundweg ideal. Ein Kilometer voller Erlebnisse: Was krabbelt im Wald, wie funktioniert eine Sonnenuhr, wer stellt sich auf dem Kletterparcours am geschicktesten an? Als Ort der Einkehr versteht sich das Kleinhuis' Gartenbistro. Derzeit besonders beliebt: Apfel-, Mohn- oder Kirschstreuselkuchen, natürlich selbstgebacken. Wer den eigenen Picknickkorb bevorzugt: Zur Rast stehen auf dem Anwesen Bänke und Tische bereit. Der Veranstaltungstipp des Geschäftsführers zum Herbstanfang: „Am 22. und 23. September findet wieder unser Herbstmarkt statt – mit Kunsthandwerk, regionalen landwirtschaftlichen Produkten und einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie.“

Dr. Ramona Vauseweh

Gut Karlshöhe

Karlshöhe 60 d · 22175 Hamburg
Telefon 040 6370249 0
info@gut-karlshoehoe.de
www.gut-karlshoehoe.de

Private Fighter – Sicher durch die dunkle Jahreszeit

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder tolle Anregungen von Tobias Hillmer, Geschäftsführer und Personal-Trainer vom Elitary Club



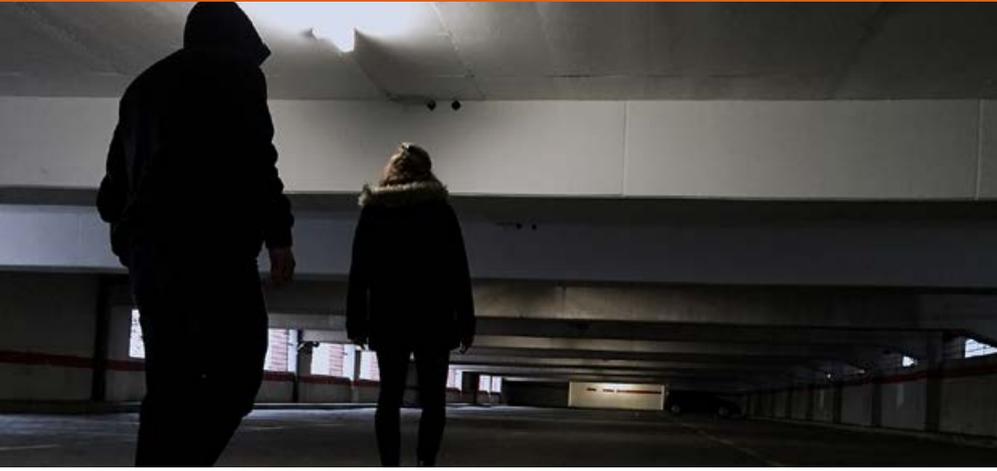
Das Beherrschen von Selbstverteidigung hilft vor allem in der dunklen Jahreszeit dabei, sich sicherer zu fühlen.

Sicher haben Sie schon einmal etwas von Schweizer Taschenmessern gehört. Diese sind weltbekannt dafür, dass sie in jeglicher Situation das passende Tool für einen bereithalten. Genauso verhält es sich auch mit der

Kampfkunst Wing Chun. Diese Kampfkunst haben wir im Trainingsprogramm „Private Fighter“ und „Business Fighter“ auf die Bedürfnisse der modernen Welt angepasst. Moment, eben war doch von dem

Schweizer Taschenmesser die Rede. Wie soll das denn mit der Kampfkunst zusammenpassen?

Um dies zu verdeutlichen, möchte ich Ihnen Marc vorstellen. Marc ist ein



In unangenehmen Situationen ist es wichtig, ruhig zu bleiben und Präsenz zu zeigen.

fiktiver Charakter und wird uns anhand eines typischen Tages zeigen, welche Möglichkeiten Wing Chun einem in unserer schnellen, modernen Welt bietet, um den Tag gelassener bestehen zu können.

Positive Energie aktivieren

Nachdem Marcs Wecker um 5:00 Uhr geklingelt hat, ist er gut gelaunt aufgestanden. Marc hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich um seinen Körper zu kümmern, also steht ein kleines Morgen-Workout an. Doch nicht irgendeins, Marc läuft zu seiner Kampfform auf, um für den anstehenden Tag ideal seine Mitte zu finden und gleichzeitig seinen Körper zu aktivieren.

Mit dieser positiven Energie kommt er bei seiner Arbeit an und stellt fest, dass der Tag übersät mit Meetings und Deadlines für verschiedene Projekte ist. Zum Glück hat er sich beim morgendlichen Workout bereits einen Plan für diesen Tag zurechtgelegt. Jetzt hat er einen klaren Blick auf das, was vor ihm liegt und wie er es bewerkstelligen kann.

Die Meetings kann er durch seine rhetorischen und kommunikativen Fähigkeiten zu seinen Gunsten meistern. Dieses „Schachspiel“ hat er durch das Training im Business Fighter erlernt. Dabei geht es ihm nicht darum, andere über den Tisch zu ziehen, sondern einen guten Konsens für alle Beteiligten zu finden.

Anschließend hat er noch eine Lagebesprechung mit seinem Team. Das Team respektiert ihn und steht vollends hinter ihm. Es wird besprochen, wie die nächsten Meilensteine am

besten zusammen erreicht werden. Kompetenzen werden sinnvoll eingesetzt und der Projektplan erarbeitet.

Nach einem energiezehrenden Tag als Führungskraft geht Marc zufrieden zur U-Bahn, er möchte noch zum Afterwork fahren und etwas tanzen. Dort angekommen springt er auf die Tanzfläche, wo er sich mit Freunden verabredet hat. Plötzlich wird es neben ihm laut und hektisch, ein Gast, der etwas zu tief ins Glas geguckt hat, wird ausfallend und schubst die Anwesenden herum. Nicht aber Marc und seine Freunde; die hat er vorsorglich, wie auch sich selbst, von der Tanzfläche gebracht.

Unangenehme U-Bahn-Fahrt

Kurze Zeit später ist Marc wieder an der U-Bahn und möchte nach Hause. In der U-Bahn sitzt er alleine. Doch nicht lange, an der nächsten Haltestelle steigt eine Gruppe von Männern ein, die ihn komisch angucken und mustern. Zu allem Überfluss setzt sich die Gruppe auch noch in die Nähe von Marc. Doch im Gegensatz zu vielen anderen ist Marc nicht mit Kopfhören im Ohr unterwegs, sondern beobachtet genau, was die Gruppe tut und zeigt durch seine körperliche und geistige Präsenz, dass hier besser kein Streit angefangen wird.

So kann Marc auch diese Situation souverän entkräften, ohne dass es zu einer Eskalation kommt. Zuhause angekommen ist Marc vollkommen bei sich und dankbar, dass er regelmäßig solche Situationen im Private Fighter Training durchgespielt hat. Somit wusste er, wie er zu handeln hat. Ebenso hat er die sichere Gewissheit: Selbst wenn es wirklich eskaliert wäre; er hätte sich auf die Kampftechniken des Wing Chun zu 100 % verlassen können.

Dieses Beispiel zeigt, auf welche vielseitige Art und Weise das Training vom Wing Chun den Trainierenden in seinem Alltag unterstützt. Um das Training zu beginnen, bedarf es keines jahrelangen Trainings und auch keiner körperlichen Grundvoraussetzungen.

Dafür erlernt man schnell die folgenden Fähigkeiten:

- Positiver Umgang mit Ängsten
- Disziplin und Durchhaltevermögen
- Sicherheit für den Alltag
- Ausdrucksstarke Rhetorik und Kommunikation
- Schnelles Abschalten
- Bewegungen, die den ganzen Körper stärken

Denn das System Wing Chun ist einfach aufgebaut und besteht aus acht Arm- und drei Beintechniken, wobei hier keine Akrobatik eingesetzt wird. So geht der höchste Tritt zum Unterleib. Die Techniken basieren alle auf Naturgesetzen wie z. B. dem Hebelgesetz und kommen vollkommen ohne den Einsatz von Kraft aus. Das kann man sich wie bei einer Drehtür vorstellen. Tippt man diese sanft an, kommt sie auch nur sanft zurück. Knallt man mit voller Wucht dagegen, kommt sie auch mit voller Wucht zurück.

Tobias Hillmer

Interesse bekommen, etwas für Ihre persönliche Sicherheit und Ihren Selbstwert zu tun?

Rufen Sie uns gerne unter der Telefonnummer 040 60 09 60 910 an und vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten www.private-fighter.de oder www.business-fighter.de. Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

Mehr vom Leben

Glücks-Coach Jeannette Loßack vermittelt Wege zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude



Eine Reise gab den entscheidenden Anstoß. „Vor zwei Jahren war ich im südafrikanischen Lesotho unterwegs“, erzählt Jeannette Loßack, „dort sind die Menschen arm, aber zufrieden.“ Seit diesem Auslandsaufenthalt beschäftigt sich die 44-Jährige vermehrt mit dem Thema Glücklichkeit. Beim Deutschen Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation in Berlin hat sie eine Ausbildung zur Glückstherapeutin absolviert. Ihre Mission seitdem: ihren Mitmenschen dabei zu helfen, aus eigener Kraft mehr Glück und Zufriedenheit zu erleben. Denn Glücklichkeit kann man trainieren – „ähnlich wie die Muskeln beim Sport“, so die Expertin.

Im Beratungsbereich ist Jeannette Loßack bereits seit zehn Jahren tätig: „Bei meinem Coaching ging es bisher thematisch um Veränderungen im Job“, führt sie aus. Die Glücksforschung ist noch jung, in Deutschland wird dem Thema seit Mitte der 80er Jahre intensiver nachgegangen. Ein neuer Schwerpunkt auch im Coaching, und der Bedarf ist groß: „Wer sein Glück sozusagen selbst in die Hand nimmt, kann Krankheiten entgegenwirken, Burnout und Depression vorbeugen“, fasst es die Glückstherapeutin zusammen. Bei ihrer Arbeit als Glücks-Coach nutzt Jeannette Loßack auch Aspekte

aus Meditation Ernährungsberatung, Achtsamkeitstraining, Lachyoga und Tanz: „Durch Bewegung und Rhythmus kommt man mit sich selbst und den eigenen Gefühlen in Kontakt“, erklärt sie. Zum Beispiel bei einer Geh-Meditation durch die Parkanlage Planten und Blomen auf einem ihrer letzten Workshops. Besonderes Highlight bei diesen Veranstaltungen: Die Schokoladenmeditation. Dabei wird tatsächlich genascht: „Wir lassen die Schokolade auf der Zunge zergehen und nehmen den Geschmack bewusst wahr.“



Glücks-Coach Jeannette Loßack

Sich an den kleinen Dingen zu erfreuen kann ein erster Schritt zum Wohlbefinden sein. „Heutzutage schauen die Menschen zu sehr auf die Zukunft und versäumen es dabei, die Gegenwart bewusst zu erleben“, hat Jeannette Loßack beobachtet. Für ein positives Lebensgefühl ist entscheidender als

berufliche Erfolge oder materielle Werte: „Freunde zu haben, die ein ehrliches Feedback geben“, empfiehlt die Glückstherapeutin. Eine erste Hilfe auf der Suche nach der Zufriedenheit: „Das persönliche Glückstagebuch“, sagt Jeannette Loßack, „beim Schreiben besinnt man sich darauf, was der Tag Gutes gebracht hat.“ So ein Buch führt die Glückstherapeutin natürlich auch selbst. Und blättert gerne darin zurück, das hilft: „Es ist nicht jeden Tag gleichermaßen einfach, in einer positiven Gedankenwelt unterwegs zu sein!“

Ihre nächste Flugreise geht im September nach Bhutan. Dort im Himalaya wurde die Steigerung des Bruttonationalglücks zur Staatsaufgabe erklärt. Das kleine Königreich hat sogar einen Glücksminister. Jeannette Loßack hofft auf Impulse für ihre nächsten Seminare. Zum Beispiel ab dem 17. November im Stadtteilkulturzentrum Motte in der Eulenstraße 43.

Dr. Ramona Vauseweh

Glücks-Coaching Jeannette Loßack

Telefon 0176 22853759

info@losgeloeistungluecklich.de

www.losgeloeistungluecklich.de

Welcher Würfel wird's?



Unser Falträtsel zeigt einen Würfel mit verschiedenen BDS-Symbolen. Welcher der 4 dargestellten Varianten kann aus der linken Vorlage gefaltet werden? A, B, C oder D?

Zu gewinnen gibt es:

2 x 3 Personal Training Stunden im Private Fighter Training

Das Personal Training passt sich zeitlich wie räumlich an Ihre Wünsche an.



Und so einfach nehmen Sie teil:

Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Lösung unter Angabe Ihres Namens, Ihrer BDS-Mitgliedsnummer und Ihrer Adresse an folgende Anschrift:

**Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG
Redaktionsteam**

Hufnerstrasse 28 | 22083 Hamburg

oder:

Schicken Sie uns eine E-Mail mit den oben genannten Angaben an: redaktion@bds-hamburg.de

Einsendeschluss ist der: 31. Oktober 2018

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Mitglieder der BDS. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Unter allen Teilnehmern, die die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen, werden die drei glücklichen Gewinner ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Gewinnspiel – Auflösung Bilderrätsel aus Heft 1/2018

Es waren 10 Fehler versteckt.

Unter den richtigen Einsendern konnten wir folgende Gewinner auslosen:

1. Annika Stratmann
2. Tim Sievers
3. Melanie und Lars Stegenga

Wir gratulieren herzlich!



Über 215 Jahre in Hamburg!



Die Geschäftsführer, (v. li.) Sven Olsson und Arno Schmidt, sehen dem 225-jährigen Bestehen des Traditionshauses gelassen entgegen.

Bademäntel und Bettwäsche, Tischwäsche, Herren- und Damenwäsche – im Wäschehaus Möhring finden Kunden alles, was zu einem gemütlichen, aber genauso festlichen Heim gehört. „Wir führen Saison für Saison ein aktuelles Programm von Tagwäsche bis hin zu Daunenbetten für unsere Kunden, die sich darauf verlassen, im Hause von unseren freundlichen und kompetenten Mitarbeiterinnen persönlich beraten zu werden“, erklärt Geschäftsführer Arno Schmidt, „stets nach dem Motto: Man kennt sich!“ Das 200-jährige Bestehen des Hauses liegt inzwischen 15 Jahre zurück. Das besondere Ereignis würdigte die Stadt Hamburg mit einem Senatsempfang im Kaisersaal des Rathauses. Das Wäschehaus bedankte sich bei seinen Kunden mit einem großen Jubiläumsverkauf. Gern wurde gefeiert, was einst ganz klein begann. Der erste



Das 100-jährige Bestehen konnte in den stattlichen Räumen des Geschäftshaus an der ABC-Straße 25 - 27 gefeiert werden.

bekannte Vorfahr der Gründerfamilie kam 1756 nach Hamburg. Der Leineweber Christoph Friedrich Möhring erwarb hier das Hamburgische Kleinbürgerrecht, das ihm Heimatrecht in der Hansestadt und den Schutz des Rates gewährleistete. Sein jüngster Sohn, Jürgen Gebhardt Möhring, gab die elterliche Lohnweberei auf und eröffnete 1802 in der Hamburger Innenstadt ein Geschäft für Weiß- und Flachwäsche. Um 1860 zog das Geschäft in die ABC-Straße. Das Angebot an Bett- und Tischwäsche hatte sich zu dieser Zeit bereits auf Baby- und Brautausstattungen, Betten, Bettfedern und Daunen, Teppiche, Gardinen und Kleiderstoffe erweitert.

Kunden aus ganz Europa

Zum 110-jährigen Bestehen gönnten die Inhaber den Räumlichkeiten einen

Und so aktuell wie eh und je: Das Wäschehaus Möhring hat einen Standortwechsel vom Neuen Wall an den Großen Burstah gewagt.



Farbenfrohe Frottierväsche gehört zu den Klassikern des Angebotes.



Damals und heute: Das Logo des Hauses um 1952 und seine aktuelle Variante am neuen Standort.

gründlichen Umbau: Es entstand ein Geschäftslokal von 600 Quadratmetern Fläche und allen Finessen der Neuzeit. Gaslicht beleuchtete abends die großen Schaufenster und machte die Auslagen weithin sichtbar. Wenn an der benachbarten Fuhrentwiete Konzerte und Bälle stattfanden, löschte der Hausdiener die Lampen erst, wenn die Kutschen mit den Besuchern auf dem Hin- und Rückweg vorbei gefahren waren.

Bei seinem Einzug am Neuen Wall im Jahr 1926 war das Haus längst eine Institution. Generationen von Hamburgern haben ihre Aussteuer hier gekauft. 1986 erhielt die Firma ein neues Konzept: Ein Gesellschafterkreis namhafter deutscher Einzelhändler im Aussteuer- und Wäschebereich übernahm das Haus und legte den Schwerpunkt auf das Hauptgeschäft

am Neuen Wall. Längst hat das Haus einen internationalen Ruf: „Kunden kommen aus ganz Europa“, so Arno Schmidt.

Schicksalsschläge wusste das Unternehmen zu meistern: Nach dem zweiten Weltkrieg bewahrte eine zeitweilige Notunterbringung in den Räumen des Schuhhauses Elsner an der Mönckebergstraße vor einer Schließung des Geschäftes. Am 10. August 1996 brannte das gesamte Warenlager sowie die Ausstattung in den Verkaufsräumen ab. Durch die Bereitstellung provisorischer Verkaufsflächen innerhalb des Möhring-Hauses am neuen Wall konnte der Betrieb in den folgenden Monaten aufrecht erhalten werden. Typisch für das Wäschehaus Möhring: Die lange Betriebszugehörigkeit. Nach erfolgreicher Ausbildung hat Möhring seine Azubis stets gerne als Mitarbeiter

übernommen. Im Juni vergangenen Jahres hat das Unternehmen erneut seinen Standort gewechselt. „Mit dem Umzug zum Großen Burstah haben wir uns bewusst für eine aufstrebende Innenstadtlage mit Zukunft entschieden“, erklärt Arno Schmidt. Für die Zukunft ist der Geschäftsführer zuversichtlich: „Zu unserem 225-jährigen Bestehen wollen wir das Haus wieder in Freude feiern.“ Viele große Einzelhandelsgeschäfte seien inzwischen spurlos verschwunden – „wir nicht, wir möchten Spuren legen!“

Dr. Ramona Vauseweh

Wäschehaus Möhring

Großer Burstah 34 · 20457 Hamburg
Tel. 040 376040
www.waeschehaus-moehring.de

Ein zauberhafter Ort für Naturfreunde

Farbenfrohes Vergnügen vom Monarchen bis zum Postmann



Ein Ausflug in die Tropen mitten in Hamburg: Eine exotische und farbenfrohe Welt erwartet die Besucher in Hamburg Aumühle im „Garten der Schmetterlinge“. Im 500 Quadratmeter großen Tropenhaus leben, bei angenehmen 26 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 70 bis 82 Prozent, die unterschiedlichsten Arten von Schmetterlingen. Vom Monarchen über den Waldgeist bis zum Postmann — hier können die Besucher die ganze Pracht der Insekten bestaunen und vielleicht ein kleines Wunder erleben: die Metamorphose. Naturfreunde können die Verwandlung vom Ei über die Raupe bis hin zum wunderschönen Schmetterling beobachten. Das Außengelände, das sich über den Schlosspark erstreckt, lädt zum Spazierengehen ein.

Bunt, bunter, Schmetterlinge

Rund 40 verschiedene Schmetterlingsarten gibt es im Garten der Schmetterlinge. Und wer denkt, dass erst die Schmetterlinge die Farbenvielfalt im Tropenhaus ausmachen, der irrt sich, denn auch schon die Eier erstrahlen in ihrer Farbenpracht. „So unterschiedlich das Aussehen der einzelnen Schmetterlingsarten, so faszinierend verschieden sehen auch ihre Eier aus“, sagt Linda Roelcke, Mitarbeiterin im Garten der Schmetterlinge. Und nicht nur das Ei, sondern auch jede Schmetterlingsart hat eine charakteristische Puppe.

Doch zuerst braucht jede Schmetterlingsart eine spezielle Pflanze zur Ei-

ablage und die Raupen sehen natürlich auch alle anders aus. Sogar bei der „Sollbruchstelle“ aus dem Kokon heraus hat sich Mutter Natur was einfallen lassen: Jede Schmetterlingsart hat den optimalen Ausgang aus dem Kokon. Vom Frühlingsanfang bis zum Kälteeinbruch Ende Oktober ist der Garten der Schmetterlinge geöffnet.

Sandrine Neunert

Garten der Schmetterlinge

Inhaber: Ferdinand von Bismarck
Am Schloßteich 8
21521 Friedrichsruh
Tel. 04104 6037
info@gartenderschmetterlinge.de
www.gartenderschmetterlinge.de

Lorichs, schon mal gehört?



Die Lorichsstraße liegt im Stadtteil Barmbek-Nord. Große Gebiete des Stadtteils – und so auch unsere Wohnanlage in der Lorichsstraße – wurden in den zwanziger Jahren geplant. Es entstanden Backstein-Wohnblöcke mit großen begrünten Innenhöfen und viel Grün drum herum. Viele Straßen innerhalb des Viertels tragen Namen hoch anerkannter Baumeister und Künstler, die durch ihr Wirken gesellschaftlichen Einfluss nahmen oder entscheidend zur Stadtentwicklung beitrugen. Die Lorichsstraße wurde nach Melchior Lorichs benannt. Melchior Lorichs wurde um 1527 in Flensburg geboren und verstarb nach 1594 in Kopenhagen.

mit an der Süderelbe gelegenen Städten und benötigte zu diesem Zweck eine neue und vor allem beeindruckende Elbkarte von einem renommierten Künstler. Deshalb beauftragte die Stadt den hochangesehenen Melchior Lorichs als Kartograph nach Hamburg.

dass die klagenden konkurrierenden Städte Stade, Harburg, Buxtehude und Lüneburg das Nachsehen hatten. Das brachte Hamburg eine Vormachtstellung an der Elbe ein, die zum Ausbau des Hafens und zum Wohlstand der Stadt führten. Melchior Lorichs wurde von der Stadt Hamburg auch mit der Errichtung eines Stadttors zum Hafen beauftragt, das 1570 fertiggestellt wurde. Außerdem fertigte er im Jahre 1575 eine Karte der Vierlande für das Reichskammergericht.

Sein künstlerisches Werk umfasst zahlreiche Gemälde, unter anderem ein einzigartiges Panorama von



Die Elbkarte aus dem Jahr 1568 als Nachzeichnung des Eugen Schuback von 1845 (ohne Scharhörn).

Nach einer Ausbildung zum Goldschmied in Lübeck und zahlreichen Reisen in den Ostseeraum sowie nach Süddeutschland reiste er – ausgestattet mit einem Reisestipendium von König Christian III. von Dänemark und Norwegen – nicht wie gewünscht, in die Niederlande, sondern nach Italien. Später war er sogar als Gesandter des Habsburger Königs und Kaisers Ferdinand I. nach Konstantinopel gereist, um einen Streit des Habsburger Reiches mit dem Osmanischen Reich um Ungarn und Siebenbürgen beizulegen.

Melchior Lorichs Schaffen trug darüber hinaus entscheidend zur Stadtentwicklung Hamburgs bei. Hamburg lag im 16. Jahrhundert im Rechtsstreit

Die von Melchior Lorichs um ca. 1567/68 zum Vorteil Hamburgs gemalte Darstellung des Elbverlaufs, sollte Hamburgs Vormachtstellung an der Elbe sichern. Der Süderelbe-Abschnitt wurde von Lorichs wenig Wasser führend und schmal dargestellt, um darzulegen, dass die Norderelbe den Elbstrom prägt und sich daraus zwangsläufig mehr Rechte für Hamburg ergeben müssen. Da Melchior Lorichs sehr detailgetreu zeichnen konnte, muss die verfälschte Darstellung der Elbe absichtlich erfolgt sein.

Das verhandelnde Reichskammergericht ließ sich von der „detaillierten“ Darstellung der zwölf Meter langen Elbkarte Lorichs so beeindrucken,



Die große Elbkarte Lorichs wird im Hamburger Staatsarchiv verwahrt.

Konstantinopel, Porträts von Gelehrten und Herrschern, Kupferstiche, Holzschnitte, Zeichnungen und Schriften.

Janet Petersen

Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen

Wer erinnert sich nicht gern an den sympathischen jungen Mann mit der Tolle zurück, der 1987 so fröhlich „Never Gonna Give You Up“ sang? Rick Astley ist zurück! Rechtzeitig zu seinem 50. Geburtstag veröffentlichte der Brite ein Comeback-Album, das ihn nach langer Zeit wieder an die Spitze der Charts katapultierte. Die Tour dazu führt Rick Astley für fünf Auftritte nach Deutschland – unter anderem auch nach Hamburg. Am 17. September 2018 in der Große Freiheit 36



GASTRO TREND

Anboard

Nicht nur das Skater-Flair fällt auf an diesem Lokal in Hoheluft. Auch die reichhaltige und ungewöhnliche Pizza-Auswahl, von süßen Varianten bis hin zur Pizza in Form von Sushi, ist bemerkenswert. Außerdem auf der Karte: Salate, Flammkuchen, Craft-Biere und Cocktails.

Gärtnerstraße 32
Tel. 040 84209442
www.anboard.de

Kailua Poké

Der Name des Winterhuder Restaurants deutet es schon an: Im „Kailua Poké“ gibt es typisch hawaiianische Küche. „Poké Bowls“ sind Reisgerichte, die mit verschiedenen Fleisch-, Fisch- und Gemüsebeilagen serviert werden. Wer's ganz individuell mag, kann sich hier seinen „Bowl“ auch selbst zusammenstellen.

Himmelstraße 45, Tel. 040 36035780
www.kailuapoke.de

Rach & Ritchy

Das Grillhaus von TV-Koch Christian Rach und seinem Küchenchef Ritchy Mayer bietet Fleisch- und Fischgerichte vom Feinsten. Ob für das Kotelett vom Iberico-Schwein, die Meeresfrüchteplatte oder den „Spezial-Burger“ – der Weg ins Gewerbegebiet Bahrenfelds lohnt sich in jedem Fall.

Holstenkamp 71, Tel. 040 89726170
www.rach-ritchy.de

THEATER

**Benjamin**

Die Oper von Yona Kim (Libretto) und Peter Ruzicka (Musikalische Leitung) zeichnet die Lebensstationen des einflussreichen deutschen Philosophen und Kulturwissenschaftlers Walter Benjamin nach, der vor den Nazis flüchten musste und sich 1940 in Spanien das Leben nahm.

Staatsoper Hamburg, 14.10.2018, 18 Uhr, 19.10.2018 19.30 Uhr

KINO

**Kindeswohl**

Mitten in ihrer Ehekrise muss die Familienrichterin Fiona May einen kniffligen Fall übernehmen: Ein Leukämie-Patient lehnt eine rettende Therapie ab, weil es nicht seinen Glaubensgrundsätzen entspricht. Der eindrucksvolle Film von Richard Eyre zeigt eine Frau im Konflikt zwischen Gesetz und persönlichen Gefühlen. In den Hauptrollen: Emma Thompson und Stanley Tucci.

Ab 30. August 2018 im Kino

Wir sind Champions

Die Komödie des spanischen Regisseurs Javier Fesser handelt von einem frustrierten Basketballtrainer, dessen Leben sich verändert, als er sich um ein „etwas anderes“ Team kümmern muss. Massiert die Lachmuskeln und geht ans Herz.

Ab 20. September 2018 im Kino

The Man Who Killed Don Quixote

Mit diesem Film hat sich das ehemalige „Monty Python“-Mitglied Terry Gilliam einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Seine Interpretation des Literaturklassikers um den Ritter, der gegen Windmühlen kämpft, ist ein Abenteuerfilm mit Fantasy- und Sci-Fi-Anleihen – und gehört zu den Höhepunkten der Kinosaison.

Ab 27. September 2018 im Kino

AUSSTELLUNG



Foto: Andreas Herzau, Girl, aus der Serie: Moscow Street, 2008. Courtesy of Andreas Herzau/Galerie SOIZ

(Space) Street. Life. Photography

Im Rahmen der 7. Triennale der Photographie beleuchtet diese Ausstellung einen der interessantesten Bereiche der Fotokunst: die „Street Photography“. Über 300 Werke aus sieben Jahrzehnten geben den Blick frei auf die unterschiedlichen Inszenierungsmöglichkeiten, die die Abbildung des öffentlichen Raums früher und heute ermöglicht. Deichtorhallen, Haus der Photographie, bis 21. Oktober 2018

PARTY

Kunos Oldie Club

Ausgewählte Klassiker der 1960er- bis 1980er-Jahre sind das Markenzeichen des TV-Moderators und ehemaligen „Star Club“-Betreibers Kuno Dreyse. Let the good times roll... Jeden 1. Samstag im Monat, Downtown Blues Club, ab 21 Uhr

Royal Wednesday

Der Nobel-Club in der Conventstraße ist eigentlich als Top-Adresse für House-Partys bekannt. Mittwochs schallt hier allerdings immer HipHop vom Feinsten aus den Boxen. Jeden Mittwoch, H1 Club & Lounge, ab 23 Uhr

SHOW

**Heiße Ecke**

Corny Littmanns Kult-Musical ist eine Hommage an den Hamburger Kiez – und gilt mittlerweile als eine der erfolgreichsten deutschsprachigen Bühnenproduktionen. Neun Darstellerinnen und Darsteller in über fünfzig Rollen entführen das Publikum für drei Stunden in den bunten und manchmal auch ziemlich schrägen Alltag auf der „sündigen Meile“.

Schmidts Tivoli, August bis Oktober, täglich außer Montags

KONZERTE

Ruts DC

15. September 2018, Molotow

Reeperbahnfestival

19.-22. September 2018
Reeperbahn

Goethes Erben

27. September 2018
Markthalle

Carpark North

28. September 2018
Uebel & Gefährlich

Rea Garvey

29. September 2018
Barclaycard Arena

Sophie Hunger

2. Oktober 2018, Gruenspan

U2

4. Oktober 2018, Barclaycard Arena

Azet

9. Oktober 2018, Docks

Konstantin Wecker

12. Oktober 2018
Laeiszhalle



Aktive Nachbarschaften e. V.

Unsere Veranstaltungen



Treff 08/2018

„Klatsch und Tratsch mit Spiel und Spaß“ geht in die nächste Runde!

Wir treffen uns wieder am **Freitag, den 12. Oktober 2018 um 15:00 Uhr** bei der BDS in der Hufnerstraße zu einem geselligen Nachmittag. Wie immer wird die Zeit bei gemeinsamen Gesprächen, Spiel und Spaß wie im Flug vergehen. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind und die Runde mit Unterhaltung oder Ihrem Lieblingsspiel bereichern. Jeder ist herzlich willkommen!

Treff 09/2018

„Klatsch und Tratsch, die Zweite“

Und weiter geht es am **Freitag, den 16. November 2018 ab 15:00 Uhr**. Da sind wir wieder beisammen bei „Klatsch und Tratsch mit Spiel und Spaß“. Und Sie sollten dort unbedingt dabei sein!



Aktive Nachbarschaften e.V.



Treff 10/2018

Adventsfeier mit tollem Ambiente

Unsere traditionelle Adventsfeier im Fährhaus Kirschenland findet am **Diens- tag, den 4. Dezember 2018**, statt. Dieses Fest ist unser Highlight des Jahres. Wie immer genießen wir im Fährhaus das tolle Ambiente, ein hervorragendes Menü und die stets freundliche und herzliche Bedienung. Das gesamte Paket sorgt für einen unvergleichlichen Wohlfühleffekt. Wer mag, genießt nach dem Essen einen gemütlichen Spaziergang auf dem Deich oder schwingt bei mit- reißender Musik von DJ „Günni“ das Tanzbein. Wie immer lassen wir den Tag bei einer Lichterfahrt durch das weihnachtliche Hamburg ausklingen. Wir sind ganz sicher, dass wir Sie an diesem Tag mit viel Freude im Herzen und einem glücklichen Lächeln auf den Heimweg verabschieden werden.

Pro Mitglied liegen die Kosten bei 35,00 Euro.
(notwendige Begleitpersonen zahlen 50,00 Euro).

Wir bitten Sie, den Betrag bis spätestens zum 6. November 2018 auf das folgende Konto bei der Hamburger Sparkasse zu überweisen:
Kontoinhaber: Aktive Nachbarschaften e.V.
IBAN: DE 71 2005 0550 1209 1234 45
Die fristgerechte Überweisung gilt als Anmeldung!

Treff 08/2018: Freitag, 12. Oktober 2018

Klatsch und Tratsch mit Spiel und Spaß

Name, Vorname

Mitgliedsnummer des Vereins

Telefonnummer

Personenzahl

Mit wem? (Name)

Bei Gästen bitte Wohnanschrift

Ort, Datum, Unterschrift/en

Treff 09/2018: Freitag, 16. November 2018

Klatsch und Tratsch mit Spiel und Spaß

Name, Vorname

Mitgliedsnummer des Vereins

Telefonnummer

Personenzahl

Mit wem? (Name)

Bei Gästen bitte Wohnanschrift

Ort, Datum, Unterschrift/en

Treff 10/2018: Dienstag, 4. Dezember 2018

Adventsfeier im Fährhaus Kirschenland

Name, Vorname

Mitgliedsnummer des Vereins

Telefonnummer

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldungen nach dem 6. November 2018 können leider nicht mehr berücksichtigt werden!



Eine Frage der Sicherheit

Gegenstände im Hausflur

Der Zustand des Treppenhauses ist oftmals der erste Eindruck eines Wohnhauses. Das optische Bild ist hierbei das Aushängeschild. Doch durch das Abstellen von Gegenständen wie Fahrrädern, Schuhen, Regalen, Garderoben, Möbelstücken, Pflanzen oder Mülltüten wird nicht nur das optische Bild beeinflusst. Eine viel wichtigere Rolle spielt hierbei die sogenannte Verkehrs-sicherung. Das Treppenhaus dient im Notfall als einziger Flucht- bzw. Rettungsweg. Ist dieser Weg versperrt, wird die Arbeit für die Rettungskräfte erheblich erschwert und womöglich gehen entscheidende Sekunden verloren. Es sind Sekunden, die Leben retten können oder darüber entscheiden, welche Folgeschäden der Betroffene z. B. bei einem Schlaganfall zurückbehält. Auch Dekorationen und Blumen mögen das Wohlbefinden der Bewohner steigern, doch auch diese Gegenstände fangen sehr schnell Feuer, wirken wie Brandbeschleuniger und führen zu einer starken Rauchentwicklung im Treppenhaus. Rettungsarbeiten werden dadurch zusätzlich erschwert oder sogar verhindert. Um den Mitgliedern eine höchstmögliche Sicherheit gewährleisten zu können, werden durch die BDS regelmäßige Begehungen der Treppenhäuser durchgeführt. Sofern Sie in diesem Zusammenhang von der BDS aufgefordert werden, Gegenstände zu entfernen, möchten wir an Sie appellieren, dieser Aufforderung umgehend nachzukommen – zu Ihrem Wohl und dem Wohl Ihrer Nachbarn.

Sammy Siemers



Wichtige Rufnummern:

Schadensmeldung

Etwas ist nicht in Ordnung? Geben Sie uns bitte Nachricht, damit wir die Reparatur veranlassen können:

Telefon: 040 20 200 820

E-Mail: hauswarte@bds-hamburg.de

Notdienstzentrale

Bitte diesen Dienst nur nach Büroschluss oder an Feiertagen wählen, z. B. bei Heizungsausfall, Rohrbruch, Sturmschäden

Telefon: 040 34 51 10

Rauchmelder

Störungen bei Ihren Rauchwarnmeldern? Serviceunternehmen: BRUNATA-METRONA

24 Stunden Not-/Entstördienst

Telefon: 0180 50 47 110

[14 ct/min a. d. deut. Festnetz, max. 42 ct/min. Mobil]

Ihr Hauswart

Mo./Di./Do. 7:30 Uhr – 16:00 Uhr
Mi. 7:30 Uhr – 17:00 Uhr
Fr. 7:30 Uhr – 12:30 Uhr

Telefon: 040 20 200 820 oder

E-Mail: hauswarte@bds-hamburg.de

Ihr Mitgliederservice

Gemeinschaftsräume nutzen? Fragen zu Sicherheit und Treppenhausreinigung?

Ansprechpartner Gemeinschaftsräume/Sozialmanagement:
Janet Petersen, Christina Moje;
Ansprechpartner für Versicherungen:
Frank Paulsen

Telefon: 040 20 200 30

E-Mail: mitgliederservice@bds-hamburg.de

Wohnberatung für Senioren und Menschen mit Handicap

Ansprechpartnerin: Christina Moje

Telefon: 040 20 200 321

www.bds-hamburg.de



Spielen geht immer und überall

Fernsehgucken und Spiele zocken – kann und will das echt jeder? Wir haben mal geschaut, was euch Spaß machen könnte. Hier sind unsere Lieblings-Ideen:

Ole & Nachbar Schmidt
erleben in
jeder Ausgabe
lustige Abenteuer.
Viel Spaß!



Schmetterlingsbild

„Wau“, sage ich und „Moin“,
der Nachbar Schmidt.
Wenn er in den Park geht,
dann komme ich mit.
Gestern, nach dem Gassi gehen
rief jemand: „Stopp!“
Wir blieben stehen.

„Ja bitte?“ Wir schauten
uns überrascht um,
ein Fenster schlug zu,
die Stimme blieb stumm.
Die Haustür sprang auf,
und ein Mädchen lief
zu uns herüber, schniefte
und rief:

„Mein Bild!“
Wir hatten es nicht gemerkt
und standen auf ihrem Meisterwerk.
Ein Schmetterling mit Flügeln,
leuchtend roten,
ist nun gesprenkelt mit Hundepfoten.

„Oh“, sagte Schmidt
und ich sagte: „Wau!“
„Das haben wir gleich!“
„Wau, wau“, genau.
Schmidt kniete nieder.
Ich brachte ihm Kreide.
„Sehr schön!“, lobte das
Mädchen uns beide.

Bis bald!
Euer Ole



Foto: Mareike Gräpel

Text & Illustration: Sandra Rodenkirchen

Kreide kann viel – zum Beispiel mit euch zusammen lebendig werden. Wer dunklen Asphalt oder Steine in der Nähe hat, sucht sich eine gute Stelle aus, überlegt mit Freunden oder Geschwistern, was sich gut als Motiv eignet und dann legt ihr los. Zeichnet so, dass zwischen euren Bildern genug Platz ist, damit die Fotos hinterher gut wirken.

Tip: Zwischendurch mal ins Bild legen und gucken, ob ihr alles in der passenden Größe gezeichnet habt.

Wenn ihr die Motive fertig ausgemalt habt, legt ihr euch auf den vorgesehenen Teil eures Kreidebildes und bittet einander, euch zu fotografieren. Von einem **Stuhl oder einer Leiter** herunter geht es am besten. Und besonders schön wird es, wenn ihr euch ein wenig passend zum Bild verkleidet – dann könnt ihr euch erträumen, wie es wäre, die Sterne vom Himmel zu pflücken.

Mareike Gräpel

Wichtig:
Malt nur da, wo keine Autos fahren!

A photograph of a young woman with long brown hair holding a tablet. An older man and woman are looking at the screen with interest. The tablet displays a video call with a woman waving.

Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **29,90 €** monatlich (**willy.duoflat** – Down- & Upload mit 100.000/20.000 kbit/s). Oder einfach nur Internet für **19,90 €** im Monat (**willy.web** – Down- & Upload mit 10.000/1.000 kbit/s).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de

