



Vorsicht! Betrüger! | Hirschpark | Bürgerhaus Barmbek | Umwelt- und Biosiegel | Neubauprojekt in Rahlstedt | Spaziergang – Voll im Trend | Deutschlands erste Unterwasser-Haltestelle | Einsamkeit



Liebe Leserinnen und Leser,

ist Ihnen an unserer neuesten Ausgabe des BDS-Magazins eigentlich etwas aufgefallen? Nein? Dann ist das gut so. Dennoch gibt es eine wichtige Änderung. Es ist das erste Magazin, dass wir auf Recycling-Papier gedruckt haben. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 4. Wir haben dies zum Anlass genommen, um für Sie mal einen Überblick im Umwelt- und Bio-Siegel-

Dschungel zu schaffen (S. 12). Der Frühling ist da und für uns war das ein schöner Anlass, die erwachende Natur zum Thema zu machen – von der Pflege unserer Außenanlagen, über den Küchengarten bis zu unserem neuesten „Bauprojekt“ für eine ganz besondere Bewohnerschaft. Aber wir haben uns auch mit einem Thema auseinandergesetzt, dass uns

sehr am Herzen liegt und auch uns als BDS beschäftigt: Einsamkeit. Gerade in diesen Zeiten fühlen sich viele Menschen einsam. Wir haben uns angeschaut, wen betrifft es, warum fühlen sich Menschen einsam und wo bekommen sie Hilfe (S. 28). Wir hoffen, Ihnen gefällt die erste Ausgabe des Jahres 2021.

Ihr Redaktionsteam



 **Meine BDS**

Aktuell
 Neues Jahr – neues Papier für das BDS-Magazin 4
 Verstärkung im BDS-Team..... 5
 Vorsicht! Betrüger!..... 6

Standpunkte
 Dotzauerweg – klein, aber oho! 7
 Der Hirschpark..... 7

Vorgestellt
 Bürgerhaus Barmbek – bunt wach und mittendrin..... 8

 **Lebensstil**

Lebensraum
 Wann wird der Rasen gemäht? Wann wird das Laub beseitigt?10
 Umwelt- und Biosiegel – welche gibt es und was bedeuten sie12

Lebensraum
 Unser kleinstes Neubauprojekt in Rahlstedt.....14

Fitness-Center
 Auf dem Spaziergang voll im Trend16

Grüner Wohnen
 Der Mai ist gekommen18
 Im Einsatz für den guten Geschmack.....20

Unter uns
 Deutschlands erste Unterwasser-Haltestelle 2

 **Tor zur Welt**

Veranstaltungen
 Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen24

Zu Hause in Hamburg
 Fußgänger im Fokus26

 **Miteinander**

Miteinander
 Einsamkeit28
 Unsere „Aktive Nachbarschaft!“30
 Der Aufzug steht32

 **Kinder**

Spiel & Spaß
 Dieses Spiel ist einfach dufte.....33

 **Service**

Buchtipps35
 Wichtige Rufnummern35

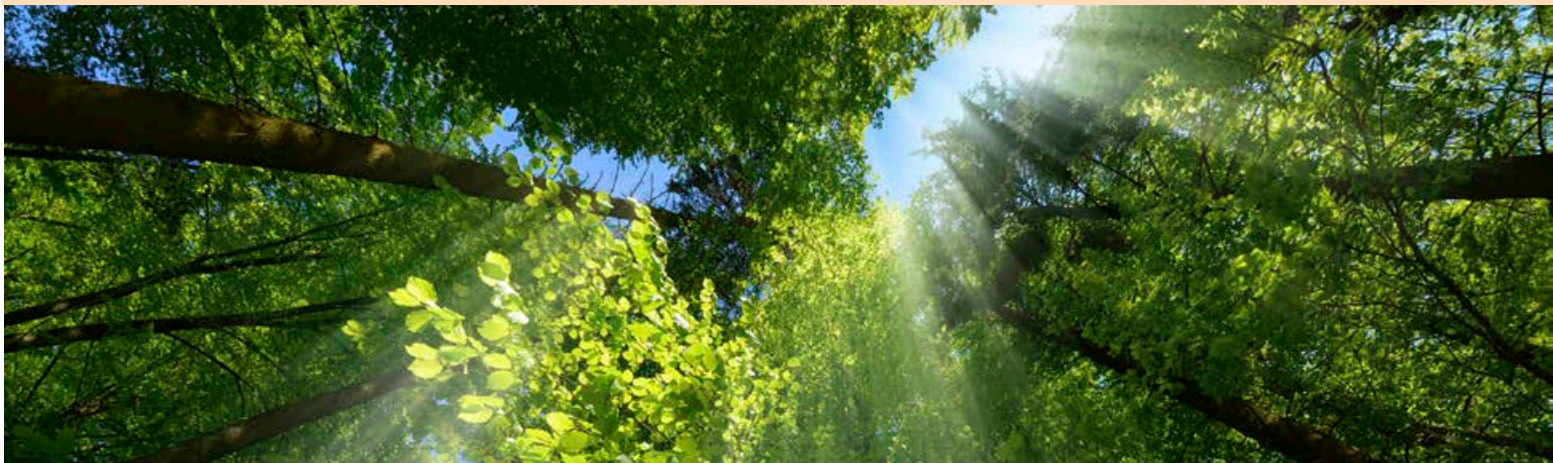


Impressum Herausgeber: Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG, Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg; Telefon: 040 20200-30; Fax 040 20200-399; E-Mail: info@bds-hamburg.de; Ausgabe 01/21; Erscheinungsdatum: 12.04.2021; Auflage: 8.000 Stück **Redaktion:** Redaktionsbeirat der Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG, Leitung: Diana Hempel (V.i.S.d.P) **Anzeigen:** Nina Schildt; Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg; E-Mail: redaktion@bds-hamburg.de **Realisation:** serresdesign.de, Hattingen; RDN Agentur für PR, Recklinghausen **Druck:** Riemer GmbH & Co.KG, Hamburg



Neues Jahr – neues Papier für das BDS-Magazin

Ist Ihnen an der Haptik oder Optik des Papiers unseres Magazins etwas aufgefallen? Dies ist die erste Ausgabe, die auf umweltfreundlichen Recyclingpapier gedruckt wurde.



Das Papier ist aus 100% Altpapier hergestellt und besitzt ein sogenanntes FSC-Zertifikat – das ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Sie erfahren im Artikel auf Seite 12 mehr über das Zertifikat und weitere Umweltsiegel.

Recyclingpapier muss schon lange nicht mehr grau sein und die ökologischen Vorteile liegen auf der Hand. Bei der Herstellung wird das Altpapier zunächst aufgelöst und papierfremde Stoffe sowie Farben werden entfernt. Damit es genauso schön weiß wird wie nicht recyceltes Frischfaserpapier, setzt die Industrie Sauerstoff und Wasserstoffperoxid zum Bleichen ein. Im Vergleich zu Frischfaserpapier muss aber kein neues Holz geschlagen und nicht so intensiv gebleicht werden. Bei der Herstellung wird nur die Hälfte an Energie und zwischen einem Siebtel bis einem Drittel der Wassermenge von herkömmlichen Papier eingesetzt.

Der Wald, unser größter Klimaschützer

Seit dieser Ausgabe leisten wir außerdem einen freiwilligen Beitrag zur

Reduktion schädlicher Treibhausgase und drucken das Magazin CO₂-neutral. Wir haben uns für den Erwerb eines Umweltzertifikates über die Firma NatureOffice GmbH entschieden und unterstützen das Umweltprojekt Deutschland Plus.

Die deutschen Romantiker haben den Wald schon vor mehr als 200 Jahren für sich entdeckt – der Mythos ist noch älter und lässt uns bis heute nicht los. Nicht nur ein Paradies für Jogger und Hundebesitzer: Gerade jetzt ist der Wald Sehnsuchtsort und Rückzugsraum – und frei von Corona-Ängsten. Doch der Wald ist viel mehr als ein Erholungsort, in dem wir Ruhe und Entspannung finden – der Wald ist unser größter Klimaschützer. Dafür müssen wir ihn aber auch unterstützen. Der Klimawandel hat unsere heimischen Wälder längst erreicht. Starkregen- oder Dürreperioden stressen den Wald. Der Anstieg der mittleren Jahresdurchschnittstemperatur oder neue Schädlinge erfordern einen erhöhten Aufwand bei der Bestandspflege. Mit Deutschland Plus unterstützen wir direkt regionale Projekte, wie beispielsweise im Alpenvorland, im Schwarzwald, in der Rhön, im Hunsrück oder im Taunus.

Von jedem verkauften Deutschland Plus Klimaschutzkombi-Zertifikat, wird ein Betrag von 5 Euro direkt an die jeweiligen Umsetzungspartner überwiesen.

Papier sparen

Neben der Wiederverwertung von Papier und der Unterstützung von Umweltprojekten sollte natürlich auch weiterhin der Papierverbrauch gesenkt werden. Jeder von uns kann dazu einen Beitrag leisten.

Das allseits beliebte BDS-Magazin wird dreimal im Jahr allen Mitgliedern per Post zugeschickt. Zudem steht es Ihnen auf der Website als PDF zum Download zur Verfügung. Dort können Sie auch alle alten Ausgaben anschauen:

www.bds-hamburg.de/die-bds/mitglieder_magazin

Sie möchten das BDS-Magazin zukünftig nur noch online lesen? In Ihrem Haushalt leben mehrere BDS-Mitglieder und Sie möchten nur noch ein Exemplar erhalten? Schicken Sie uns einfach eine E-Mail an: **redaktion@bds-hamburg.de**

Angela Zimmer

Verstärkung im BDS-Team

Im vergangenen Jahr hat die Abteilung Bestandsmanagement gleich drei Kollegen zur Unterstützung bekommen. Alle drei mit viel Berufserfahrung, interessanten Lebensläufen und tollen Hobbies.



Alexander Off

Mein Name ist Alexander Off, ich bin 51 Jahre alt, verheiratet und stolzer Vater einer 12-jährigen Tochter. Seit 1. Mai 2020 arbeite ich bei der BDS in der Abteilung Bestandsmanagement im Bereich Neubau und Modernisierung. Nach dem Architektur-Studium in Buxtehude habe ich in Büros in Berlin und Hamburg gearbeitet. Schon 1995 konnte ich dadurch erste Erfahrungen mit einer Wohnungsgenossenschaft sammeln. In den vergangenen 15 Jahren war ich vorwiegend in der Ausschreibung und Objektüberwachung im Wohnungsbau, aber auch für öffentliche Bauherrn tätig. Bei der BDS zu arbeiten, öffnet für mich viele spannende Perspektiven und ich freue mich, etwas für bezahlbaren Wohnraum in Hamburg leisten zu dürfen. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und Freunden, gehe gern auf Rock-, Pop- und Jazzkonzerte und spiele Schlagzeug.



Arno Schütt

Mein Name ist Arno Schütt, ich bin 55 Jahre alt und für die BDS in der Abteilung Bestandsmanagement im Bereich Instandhaltung/Bereichstechnik tätig. Nach meiner Tätigkeit als Zimmermeister und der Weiterbildung zum Immobilienkaufmann bin ich seit vielen Jahren als Techniker in der Immobilienwirtschaft beschäftigt. Als Mann aus der Praxis ist hier als Schwerpunkt das Bauen im Bestand zu nennen. Abteilungsübergreifend unterstütze ich die Kollegen seit dem 1. Mai.2020 gern bei den vielfältigen Aufgaben, die die BDS zu bewältigen hat. Zu meinen Hobbies gehören, neben dem Sport und Kultur, der Garten. So ist es mir eine besondere Freude, den alten Gemüsesorten wie z. B. dem „guten Heinrich“, der „Etagenzwiebel“ oder dem „Babarakraut“ beim Wachsen im Hochbeet namens „Frauenglück“ zuzusehen. Gemeinsame kulinarische Verkostungsabende mit Freunden und Familie machen mir dann besonders viel Spaß.



Henning Wagner

Mein Name ist Henning Wagner, 42 Jahre jung und seit Januar 2019 bei der BDS in der Abteilung Bestandsmanagement beschäftigt. Ich bin dort für die digitale Postbearbeitung, Rechnungseingabe und allgemeine Sachbearbeitung zuständig. Mein Ausbildungsberuf ist Groß- und Außenhandelskaufmann, aber ich freue mich, jetzt eine andere spannende Branche kennenzulernen. Als gebürtiger Barmbeker finde ich es klasse, nun auch in diesem Stadtteil zu arbeiten und möchte aus Bramfeld bald wieder zurück nach Barmbek ziehen. Ich bin verheiratet und stolzer Vater eines zweijährigen Jungen. Meine Freizeit verbringe ich gern mit Freunden im Kleingarten beim BBQ. Dort sind wir mit einem Smoker und verschiedenen Grillstationen bestens ausgerüstet. Ich bin außerdem begeisterter American Football Fan und verpasse kein Spiel der Cleveland Browns.



Vorsicht! Betrüger!

Obwohl die aktuelle Polizeiliche Kriminalstatistik von 2019 in den vergangenen Jahren einen klaren Rückgang der Kriminalität in Hamburg aufzeigt und Wohnungseinbrüche auf dem niedrigsten Stand seit 1974 sind, bleiben manche Themen weiterhin aktuell.



Betrug an der Wohnungstür

Auch der Betrug an der Wohnungstür ein Thema, welches leider nie aus der Mode kommt. Hierbei gehen Betrüger vielfältig vor. Meistens haben sie es auf die Wertsachen des Opfers abgesehen. Hier wird sich unter einem Vorwand Zugang zur Wohnung des Opfers verschafft, um Wertgegenstände oder Geld zu entwenden.

Auch kommt es vor, dass sich Betrüger als Amtspersonen, Mitarbeiter

von Telefongesellschaften oder Energieversorgern, Handwerker oder sogar als Hauswarte der BDS, um so das Vertrauen der Bewohner zu erlangen. Bei einer weiteren Art des Betrugs werden den Opfern unnötige Handwerksleistungen angedreht (z. B. der Austausch des Türspions), um so, vermeintlich legal, an das Geld der Bewohner zu kommen. Allgemein lässt sich sagen, dass die Maschen der Betrüger vielfältig sind und auch für den aufmerksamsten Bewohner oft nicht immer direkt zu erkennen.

Tipps für Ihre Sicherheit

Um sich möglichst gut absichern zu können, gibt es einige Tipps:

- Schauen Sie vor dem Türöffnen durch Ihren Türspion.
- Lassen Sie nur Handwerker in Ihre Wohnung, die Sie selbst bestellt haben oder durch uns beauftragt worden sind. Über Handwerker-Termine, die durch die BDS beauftragt werden, werden Sie vorher in der Regel informiert. Fragen Sie im Zweifelsfall gern bei uns nach.
- Wechseln Sie niemals Geld an der Haustür.
- Verlangen Sie von Amtspersonen immer einen Dienstausweis. Rufen Sie im Zweifel bei der zuständigen Behörde an.
- Öffnen Sie nicht, wenn Sie ein ungutes Gefühl haben.
- Helfen Sie Ihren Nachbarn. Bleiben Sie grundsätzlich aufmerksam und skeptisch.

Sprechen Sie uns an

Grundsätzlich ist uns als BDS die Sicherheit unserer Mitglieder sehr wichtig. So genehmigen wir den nachträglichen Einbau von Einbruchschutz (z. B. an Fenstern und Türen) oder initiieren Informationsveranstaltungen mit den Stadtteilpolizisten. Lassen Sie uns auch wissen, wenn es in Ihrer Wohnanlage Vorkommnisse gegeben hat.

Sebastian Meyer

Sprechen Sie uns gern an: Mitgliederservice

mitgliederservice@bds-hamburg.de
Tel.: 20200-630

Woher haben die Straßen ihre Namen?

Dotzauerweg – klein, aber oho!



Der Dotzauerweg im Hamburger Stadtteil Wandsbek ist ein unscheinbarer Fußweg, gerade mal 100 Meter lang und trotzdem etwas ganz Besonderes, weil er einzigartig ist. In ganz Deutschland gibt es keinen zweiten Dotzauerweg. Darüber hinaus ist er auch der Zugangsweg zum beliebten Wandsbeker Wochenmarkt mit dem dahinterliegenden Shopping-Center Quarree. So ist während der Einkaufs- und Marktzeit eine Menge los und der kleine Weg mutiert quasi zur

Mini-Flaniermeile. Menschen eilen auf den Markt, tragen ihre Einkäufe heim, treffen sich und halten ein Schwätzchen. Der Weg wurde nach Justus Bernhard Friedrich Dotzauer (1808 – 1874), Musiklehrer und Vorbesitzer des Geländes benannt. Dotzauer galt als vortrefflicher Klavierlehrer. Er entstammt einer berühmten Musikerfamilie. Sein Großvater war Orgelbauer und sein Vater, Justus Johann Friedrich Dotzauer war ein berühmter Komponist und Cellist.

Seine Werke sind noch heute Pflichtlektüre für Cellisten. Alle drei Jahre findet der Internationale Dotzauer-Wettbewerb statt, bei dem sich junge Cellisten miteinander messen. Die BDS verwaltet in den Straßen Dotzauerweg, Klappstraße, Quarree, Königsreihe und Wandsbeker Königstraße 94 Wohnungen. Das Quartier bietet wegen seiner Nähe zum Wandsbeker Markt, zum Fluss Wandse und dem Eilbecktal attraktiven urbanen Wohnkomfort.

Diana Hempel

Foto: Diana Hempel

Mein Lieblingsplatz:

Der Hirschpark

Der Hirschpark befindet sich im Stadtteil Nienstedten und ist ein sehr beliebtes Ausflugsziel. Zu erreichen ist dieser wundervolle Park zu Fuß vom S-Bahnhof Blankenese oder S-Bahnhof Hochkamp in ca. zwanzig Minuten.



Ich empfehle den Fußweg vom Bahnhof Hochkamp, von dort gelangt man über die Winkelmannstraße zum Blankeneser Kirchenweg. Hier laden etliche Bänke zum Verweilen und Entspannen ein, während die atemberaubende Kulisse der Elbe mit Blick auf die vorbeifahrenden Ozeanriesen – die Kreuzfahrt- und Containerschiffe – bestaunt werden kann. Weiter geht es in Richtung des Wildgeheges rechts entlang des Zauns, hier werden Damwild, Pfauen und diverse Wasservögel beherbergt. Besonders gern beobachte ich das

Damwild. Die Damhirsche tragen ein imposantes Schaufelgeweih. Die Brunftzeit beginnt Mitte Oktober und nach 33 Wochen Tragzeit kommen die Kälber zur Welt. Nun geht es weiter, man folgt dem Weg nach links und kommt in den Genuss einer tollen Attraktion, dem etwa 270-Jahre alten Berg-Ahorn, der als erster Baum der Hansestadt zum Nationalerbe-Baum erklärt wurde. Ein Gang durch die historische Lindenallee, die von zahlreichen Azaleen und großen Rhododendronbüschen umgeben ist, darf nicht ausgelassen werden. Natürlich

ist auch für das Wohl der Kinder gesorgt, die sich auf dem Spielplatz, ganz in der Nähe der Lindenallee, ordentlich austoben können. Man kommt nun direkt auf das reetgedeckte „Witthüs“ zu, ein schönes Café und Restaurant, das zur Einkehr einlädt. Ein kulinarischer Hochgenuss, auf den ich mich immer besonders freue, ist die Spezialität des Hauses „Qualle auf Sand“, ein hausgemachter Nuss- Napfkuchen mit frischem Obst, eingelegten Rumkirschen und einer großen Portion Schlagsahne. Guten Appetit! **Petra Zimmermann**

Foto: Petra Zimmermann



Bürgerhaus Barmbek – bunt, wach und mittendrin.

Das ist unser Slogan. So machen wir Kultur in Barmbek-Nord.

Das Bürgerhaus Barmbek ist eines von sechs Stadtteilkulturzentren im Bezirk Hamburg-Nord. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und viele wache Menschen arbeiten daran, dass eine lebendige Kulturarbeit im Haus und im Stadtteil Barmbek-Nord stattfindet.

Viele von Ihnen kennen das Bürgerhaus durch das Stadtteilstadtteilfest Kultur-Bewegt! das seit Jahren am letzten Samstag vor den Sommerferien im und rund ums Haus stattfindet. Hier

trifft sich Barmbek und läutet den Sommer ein.

Im letzten Jahr gebot uns die Pandemie Einhalt. Schon Mitte April war klar, dass das Fest im Sommer nicht stattfinden kann. Was tun, wenn die Künstler*innen schon gebucht sind und die Gelder bereitstehen?

Nach kurzer Schockstarre und einigen Telefonaten mit dem Gesundheitssamt, dem Bezirk, den Sponsoren und den Künstler*innen war die Idee der „Kultur im Treppenhaus und In-

nenhofereignisse“ geboren:

Das Bürgerhaus Barmbek ging on tour mit Kultur in Barmbek-Nord.

Treppenhäuser wurden zu Klangkörpern, Balkone zu Rängen, Innenhöfe verwandelten sich in Bühnen für Jonglage und Clownerie. Beim Abwasch im Innenhof irische Klänge hören. Musik aus den 70-ern vernehmen, draußen mitsummen und auf dem Laubengang mitschwingen, im Innenhof sitzen - erlaubt mit Abstand. Im Treppenhaus Harfen-



Fotos: Bürgerhaus Barmbek, Von Rekowski, Anne Wiemann, Ulrich Kogoj, Wendt, Roland Prakken

klängen lauschen – bei offener Haustür! Für dreißig Minuten zu einer Gemeinschaft werden, trotz Abstand. Sich zunicken – lächeln. Der Alltag ist gerade' schwer genug.

Aufgrund der wundervollen Resonanzen im letzten Jahr wollen wir auch in diesem Jahr wieder mit Kultur im Treppenhaus und Innenhofereignissen in den Stadtteil Barmbek-Nord kommen!

Bekommen Sie Lust?

Wir haben unterschiedlichste Künstler*innen angefragt, die sich auf einen Auftritt freuen! Von Jazz über Blues, den Evergreens und Flamenco, Folk und Klassik, alles ist dabei! Sie haben Interesse an einem Ereignis? So geht's:

Sie holen die Zustimmung Ihrer Hausgemeinschaft und informieren ihre Baugenossenschaft, die dieses Projekt unterstützt.

Dann melden Sie sich bei Ellen Erdbeer ee@buergerhaus-barmbek.de. Sie sprechen mit ihr den Termin und

die Art des Kurzauftritts ab. Das Bürgerhaus druckt A-4-Plakate, die Sie aushängen. Ggf. muss noch für Strom gesorgt werden. Wenn es so weit ist, öffnen alle ihre Fenster und Balkontüren oder Sie kommen in den Hof, so die Corona Bestimmungen dies erlauben.

Die Organisation und Vermittlung der Auftritte übernimmt das Bürgerhaus. Und weil ein, zwei Auftritte in vielen Corona-Wochen für die Künstler*innen auch nur ein Tropfen auf den heißen Stein sind, sind Sie herzlich eingeladen, Ihren Applaus in einigen Euros auszudrücken ...

Also: Melden Sie sich bei uns. Und wenn Sie Fragen haben, fragen Sie.

Melden Sie sich schnell: Die Anzahl der Auftritte ist begrenzt.

Und was ist sonst bei uns los?

Es war und ist eine harte Zeit. Kreatives Handeln ist gefragt. Das führt zu neuen Ideen.

Wir bereichern das Leben in unserem Stadtteil mit Projekten wie „Zusam-

menKUNFT – für ein nachhaltiges Barmbek“. Was jeder im Alltag dafür tun kann, möchte das Bürgerhaus in Zusammenarbeit mit Interessierten herausfinden. Oder „LESELUST – kreuz & quele(r) & mehr“, mit tollen Bücheringeboten, Draußen-Lesungen und Überraschungsaktionen im Stadtteil.

Durch das Projekt „MomentMal – Mobile Geschichtsschreibung in Hamburg Nord“, sind wir Ihnen im Sommer 2020 vielleicht schon aufgefallen. Ein Lastenrad wurde mit Schreibmaschinen ausgestattet und in ein mobiles Schreibatelier verwandelt. In Kooperation mit dem Goldbekhaus, der Zinnschmelze und dem ella Kulturhaus Langenhorn schafften wir eine Möglichkeit des Austauschs im Bezirk Hamburg Nord.

Auch in diesem Sommer wird das Lastenrad des Bürgerhauses Teil des Stadtteilgeschehens sein. Halten Sie die Augen auf und kommen Sie uns besuchen – wenn nötig mit Abstand, das können wir!

Das ist aber noch nicht alles!

Wenn Sie mehr über unsere Arbeit erfahren wollen oder sich für den Stadtteil engagieren möchten, schauen Sie auf unsere Seite:

www.buergerhaus-barmbek.de

Und, wenn wir wieder dürfen, dann treffen sich im Bürgerhaus-Café die Liebhaber*innen der selbstgebackenen Kuchen und der liebevoll zusammengestellten Bowls. Dann wird das Repaircafé seine Tore öffnen um Toaster zu reparieren und Hosentaschen anzunähen. Es findet wieder Theater statt, Sie können sich auf Konzerte freuen und vieles, vieles mehr. Und das Tolle ist: alles im und ums Bürgerhaus Barmbek, Ihrem Stadtteilkulturzentrum für Barmbek-Nord! Wir freuen uns auf Sie!

Ellen Erdbeer

Bürgerhaus Barmbek e.V.

Lorichsstr. 28 a, 22307 Hamburg
Telefon: 040-630 4000

Ellen Erdbeer

Zuständig u.a. für Veranstaltungen und die Raumvergabe im Bürgerhaus Barmbek
ee@buergerhaus-barmbek.de



Wann wird der Rasen gemäht? Wann wird das Laub beseitigt?

Diese und andere Fragen stellen unsere Mitglieder häufig zur Pflege der Außenanlagen. Wir haben die Antworten für Sie zusammengetragen.



von links: Die Außenanlagen der Dennerstraße sowie der Klappstraße, dort sitzt auch die Gitarrenspielerin.

Die Pflege der Außenanlagen erfolgt über das Jahr je nach Pflanzart, Jahreszeit und unter Beachtung von gesetzlichen Vorgaben.

Es sind zum Beispiel die Rasenflächen turnusmäßig, d. h. alle zwei Wochen, je nach Wetterlage, zu mä-

hen. Ein Heckenschnitt erfolgt zweimal jährlich ab Ende Juni und im Spätsommer. Bei Buchsbaumhecken wird einmal jährlich ab Ende August geschnitten. Sofern es möglich ist, sollten die Hecken gleichmäßig hohe Schnitthöhen und- breiten haben. Mit

dem ersten Heckenschnitt werden ebenfalls alle Sträucher geschnitten.

Schutz für brütende Vögel

Bäume und Hecken bieten Lebensräume für viele Vögel. Nach dem Gesetz über Naturschutz und Landschaftspflege dürfen mit Rücksicht auf den Artenschutz Bäume, Hecken und Gebüsche in der Zeit vom 1. März bis 30. September nicht abgeschnitten werden. Daher erfolgt auch in den Wohnanlagen der BDS das übliche Beschneiden der Hecken – was nicht unter diese Vorgabe fällt – erst nach dem 24. Juni, um Rücksicht auf evtl. brütende Vögel zu nehmen.

Herbstzeit ist Laubzeit

Die Laubbeseitigung erfolgt auf befestigten Flächen und Pflanzflächen in Gebäude- und Wegenähe zweimal im Jahr. Das erste Mal im November/Dezember, das zweite Mal im Zeitraum von Januar bis März. Die beauftragten Gartenpflegefirmen dürfen nur geräuscharme Laubbläser verwenden und nach den Vorgaben des Hamburgischen Lärmschutzgesetzes darf vor 7:00 Uhr und nach 20:00 Uhr sowie an Sonn- und gesetzlichen Feiertagen ganztägig nicht mit geräuschintensiven Maschinen und Geräten gearbeitet werden.

Wenn es schneit

Den Winterdienst hat die beauftragte Dienstleistungsfirma vom 1. November bis Mitte April gemäß den gesetzlichen Vorgaben durchzuführen. So sind zum Beispiel Verkehrswege, Müllplätze und sonstige Flächen nach den Vorgaben des Hamburgischen Wegegesetzes zum Winterdienst zu räumen. Demnach ist Schnee unverzüglich nach Beendigung des Schneefalls zu räumen. Bei Schneefall über 20:00 Uhr hinaus oder danach ist der Winterdienst bis 8:30 Uhr des Folgetages und an Sonn- und Feiertagen bis 9:30 Uhr durchzuführen. Bei Glätte ist mit abstumpfenden Mitteln zu streuen, also ohne Salz. Die beauftragte Firma nimmt die Streustoffe nach Abschluss des Winterdienstes (ab 16. April) wieder auf.

Nicole Peper

Umwelt- und Biosiegel – welche gibt es und was bedeuten sie

In der Rubrik Aktuelles haben wir Sie darauf aufmerksam gemacht, dass unser Magazin nun auf recycelten Umweltpapier gedruckt wird und das Papier das FSC-Zertifikat besitzt. Nun möchten wir etwas Licht in den Dschungel der verschiedenen Umwelt- und Biosiegel bringen und stellen die Wichtigsten in dieser Ausgabe vor.



FSC-Warenzeichen

FSC steht für „Forest Stewardship Council“. Es ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Das Zeichen ist nicht nur auf Papier zu finden, sondern auch auf Möbeln, Spielzeugen, Büchern, Schulheften oder Verpackungen. Die FSC-Warenzeichen helfen Konsumenten und geschäftlichen Kunden eine fundierte Kaufentscheidung hinsichtlich gekennzeichnetter Produkte zu treffen. Sie gewährleisten, dass die Materialien aus verantwortungsvollen Quellen stammen und zeigen so auf, welche Produkte eine verantwortungsvolle Waldwirtschaft fördern.



Blauer Engel

Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel ausgezeichnet werden, sind umweltfreundlicher als vergleichbare, konventionelle Produkte und Dienstleistungen. Für jede Produktgruppe gibt es spezifische Kriterien, die die mit dem Blauen Engel gekennzeichneten Produkte und Dienstleistungen erfüllen müssen. Dies können zum Beispiel das Verbot gefährlicher Chemikalien oder ein geringerer Energieverbrauch sein. Um dabei die technische Entwicklung widerzuspiegeln, überprüft das Umweltbundesamt alle drei bis vier Jahre die Kriterien. Den Blauen Engel gibt es für 120 verschiedene Produktgruppen.



EU Ecolabel

Das EU Ecolabel wurde 1992 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen und kennzeichnet Produkte und Dienstleistungen, die geringere Umweltauswirkungen haben als vergleichbare Produkte. Das Label gibt es für 34 verschiedene Produktgruppen. Das Spektrum reicht von Reinigungsprodukten über Elektrogeräte, Textilien, Schmierstoffe, Farben und Lacke bis zu Beherbergungsbetrieben und Campingplätzen. Das freiwillige Zeichen ist das in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union, aber auch von Norwegen, Liechtenstein und Island anerkannte Umweltzeichen..



Bio Siegel (EU, Deutschland)

Das europaweit einheitliche EU-Bio-Logo erleichtert es, Bio-Produkte auf den ersten Blick zu erkennen, denn das Zeichen muss seit 2010 auf jedem verpackten Bio-Lebensmittel stehen. Das EU-Bio-Logo kennzeichnet Lebensmittel, die aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft stammen. Die Vergabekriterien der Kennzeichnung richten sich nach den aktuellen Bestimmungen gemäß der EG-Bio-Verordnung (EWG) 91/2092 zum ökologischen Landbau. Das deutsche Bio-Siegel kann zusätzlich zum EU-Bio-Logo und freiwillig auf der Verpackung angebracht sein. Es ist bezüglich der Anforderungen mit dem EU-Bio-Logo identisch. Das Bio-Siegel erfüllt die „Grundvoraussetzungen“ für eine Bio-Auszeichnung. Andere Siegel setzen jedoch auf höhere Standards, die über die offiziellen Verordnungen hinaus gehen.

Siegel der Anbauverbände für Lebensmittel

Ein Anbauverband ist ein Zusammenschluss von ökologisch arbeitenden Betrieben und Verarbeitern. Die Mitglieder verpflichten sich, die gemeinsamen Richtlinien einzuhalten und dürfen dafür das verbandseigene Logo zur Vermarktung ihrer Produkte nutzen. Die Vorschriften der Verbände gehen über den gesetzlichen Mindeststandard hinaus und kontrollieren einen Betrieb auf die Einhaltung der verbandseigenen Richtlinien.



Bioland

Dem Verband gehören 8.000 Erzeugerbetriebe und über 1.200 Marktpartner aus der Herstellung und dem Handel an. Der Verband wurde 1971 gegründet. Wer nach den Bioland-Prinzipien arbeitet, wirtschaftet unter anderem nach einem Kreislaufprinzip. Das bedeutet, dass der Natur das zurückgegeben werden soll, was ihr bei der Produktion genommen wurde. Die Anzahl der erlaubten Tiere auf einem Biolandhof richtet sich zum Beispiel nach den hofeigenen Anbauflächen und Weideflächen. Ein Großteil des Futters muss selbst hergestellt werden. So soll unter anderem die Überdüngung von Feldern vermieden werden. Artenvielfalt, Ressourcenschonung und artgerechte Tierhaltung sind wichtige Grundpfeiler der Bioland-Philosophie.



Demeter

Der Demeter e. V. ist der älteste Bioverband in Deutschland. Schon seit 1924 bewirtschaften Demeter-Landwirte ihre Felder biodynamisch. Diese geht zurück auf Rudolf Steiner, den Begründer der Anthroposophie. Aufgrund der lebendigen Kreislaufwirtschaft gilt die Demeter-Landwirtschaft als nachhaltigste Form der Landbewirtschaftung und geht weit über die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung hinaus. Demeter erlaubt die geringste Anzahl an Zusatzstoffen in verarbeiteten Produkten im Vergleich zu allen anderen Bio-Siegeln.



Naturland

Naturland ist nach Bioland der zweitgrößte Anbauverband in Deutschland. Er wurde 1982 in der Nähe von München gegründet. Auch die Naturland-Richtlinien gehen weit über die Vorschriften der EU-Öko-Verordnung hinaus. So ist – wie bei den anderen Anbauverbänden auch – die Teilumstellung des Betriebs nicht möglich. Das bedeutet: Der ganze Betrieb muss ökologisch wirtschaften, um mit dem Verbandssiegel werben zu dürfen. Auch beim Thema Tierhaltung und Tierschutz gelten bei Naturland strengere Regeln. Als erster Verband hat Naturland auch Richtlinien für Aquakulturen und Fischzucht erlassen. Naturland berücksichtigt außerdem soziale Aspekte, wie den Ausschluss von Kinderarbeit oder die Wahrung der Menschenrechte.

Noch mehr Durchblick und Wissenswertes

Sie sehen also, dass es sich lohnt etwas genauer auf die Herkunft und Bedeutung der Siegel zu achten und sich über die Unterschiede zu informieren. Denn unter dem Deckmantel „Bio“ verstecken sich teilweise komplett andere Produktionsbedingungen und Inhaltsstoffe. Neben den vorgestellten Siegeln gibt es noch viele weitere für unterschiedlichste Produkte und Dienstleistungen. Das Umweltbundesamt und die Verbraucherzentralen geben ebenfalls Informationen über vertrauenswürdige Siegel und ihre Bedeutung. Sie finden außerdem auf der Internetseite www.label-online.de einen guten Überblick mit einer praktischen Suchfunktion.

Angela Zimmer

Unser kleinstes Neubauprojekt in Rahlstedt

Neben unseren über 5.000 Wohneinheiten können wir als Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG stolz verkünden, dass wir darüber hinaus Ende Februar auch zwölf Ein-Familienhäuschen „errichtet“ haben.





Ein schönes neues Zuhause

Die Bauzeit war zwar rekordverdächtig, dafür haben die Häuschen insgesamt noch nicht einmal die Fläche von einem Quadratmeter. Auch sind die Behausungen eher spärlich ausgestattet, man könnte es sogar spartanisch nennen. Warmes Wasser, Strom oder eine Heizung sind hier leider Mangelware, aber immerhin gibt es ein Dach über dem Kopf. Die neuen Bewohner der Häuschen kümmert das alles jedoch nicht die Bohne. Sie erfreuen sich zu diesem Zeitpunkt höchstwahrscheinlich an der naturnahen Lage und sind fleißig mit der Ausstattung ihres Häuschens sowie der Familienplanung beschäftigt. Bei unseren neuen Bewohnern handelt es sich um Haussperlinge, umgangssprachlich auch Spatzen genannt. Selbstverständlich durften die gefiederten Gesellen kostenfrei einziehen. Einzige Bedingung: Nied-

lich sein und für gute Laune sorgen. Die Bewohner der Boltenhagener Straße freuen sich jedenfalls über ihre neue Nachbarschaft.

Für mehr Vielfalt im Quartier

In Kooperation mit dem Verein Neuntöter e. V. haben wir die Häuschen an den Fassaden unserer Häuser in der Boltenhagener Straße aufhängen lassen, um für mehr Vielfalt im Quartier zu sorgen. Obwohl Spatzen schon immer in enger Symbiose mit dem Menschen leben und das typische „Tschilpen“ vielen aus ihrer Kindheit bekannt ist, gibt es in zahlreichen Hamburger Stadtteilen nur noch wenig Spatzen. Dabei ist es so einfach, etwas dagegen zu unternehmen und den Tieren zu mehr Lebensraum zu verhelfen. Wir freuen uns, mit dieser Aktion einen kleinen Beitrag zu leisten, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Was wäre eine Stadt

ohne ihre Spatzen? Auch in der kommenden Zeit möchten wir in unseren Quartieren für mehr natürliche Vielfalt sorgen und unterstützen naturbezogene Projekte. Wenn Sie Ideen haben, wie Ihr Quartier grüner werden kann, melden Sie sich bei uns! Für freuen uns über jede Idee!

Sebastian Meyer

Mitgliederservice

mitgliedersservice@bds-hamburg.de
Telefon: 20200-630

Neuntöter - Verein für Forschung und Vielfalt e. V.

Emil-Janßen-Straße 5
22307 Hamburg
info@neuntoeter-ev.de
www.neuntoeter-ev.de

Auf dem Spaziergang voll im Trend

Wer hat wohl früher nicht mit den Augen gerollt, wenn man von der Familie zum Verdauungs- oder Sonntagsspaziergang vor die Tür geschoben wurde. Lange Zeit fristete der Spaziergang ein klägliches Dasein im Universum der Freizeitvergnügen. Doch das hat sich geändert.





Selbst von des Berges fernen Pfaden
Blinken uns farbige Kleider an.
Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet groß und klein:
Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

Johann Wolfgang v. Goethe, Osterspaziergang

Zu irgendwas muss Corona ja gut sein, also hat es wenigstens die Menschen vor die Tür getrieben. Was soll man auch machen während Lockdown- und Homeoffice-Zeiten? So erlebt der Spaziergang seit Beginn der Pandemie ein Comeback und verliert sein piefiges Image als Bewegungsform für Spießler und Langweiler. Was? Sie hat es noch nicht erwischt? Das könnte sich nach der Lektüre dieses Artikels ändern, denn ein Spaziergang ist weit mehr als einfach nur durch die Gegend zu schlendern, um mal an die Luft zu kommen.

Fortbewegung mit Tradition

Spazierengehen hat eine lange Tradition, die früher allerdings der herrschenden Klasse vorbehalten war. Seinen Anfang nahm es in den Parkanlagen und Barockgärten des Adels. Hier verschaffte man sich allerdings nicht nur Zerstreuung. Spaziergänge hatten vor allem auch eine hohe gesellschaftliche Komponente. Man traf sich, knüpfte Kontakte und machte Geschäfte oder Politik. Selbst in der Neuzeit haben wir manche weltpolitische Wende einem Spaziergang zu verdanken. Willy Brandt und Sowjet-Chef Leonid Breschnew bauten politische Spannungen beim Spazierengehen auf dem Bonner Venusberg ab. Und wer erinnert sich nicht an das Bild von Helmut Kohl (mit Strickjacke) und Michail Gorbatschow, die bei einem Spaziergang im Kaukasus die entscheidende Hürde auf dem Weg zur deutschen Einheit nahmen? Auch zahlreiche Dichter, Maler, Filmemacher beschäftigten sich immer wieder mit der Faszination eines Spazierganges. Damit befindet sich sozusagen jeder Spaziergänger in bester Gesellschaft.

Gehen ist des Menschen beste Medizin. (Hippokrates)

Künstler, Mediziner, Sport- und Sozialwissenschaftler haben es schon immer gewusst: Spazierengehen ist so ziemlich das Gesundeste, was man Körper und Geist anbieten kann. Die moderate Bewegung kommt uns Menschen am meisten entgegen, denn unser ganzer Körperbau ist auf Laufen ausgelegt. Lunge, Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem kommen in Schwung. Muskeln und Sehnen werden gestärkt, Gelenke geschont. Wegen des sanften Bewegungsablaufes ist diese Art der Fortbewegung auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Langsam, schnell, lang, kurz, allein, zu zweit, in der Gruppe – beim Spazierengehen kann jeder seine individuellen Vorstellungen von Bewegung ausleben. Es kostet nichts und das Sportstudio hat man quasi vor der Haustür. Man braucht nur vernünftiges Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Zeit. Es ist so einfach. Anziehen, rausgehen und los. Man kann sogar das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden: Besorgungen erledigen, bei Behörden vorbeigehen, in der Apotheke das Rezept einlösen. Alles kann, nichts muss. Vielleicht entdecken Sie mal neue Ecken in Ihrem Wohngebiet oder erkunden einen Hamburger Stadtteil, den sie noch gar nicht kennen – es müssen nicht immer der Wald oder der Park sein. Spazierengehen wird nie langweilig, wenn man auf Entdeckungstour geht.

Lockdown-Speck adé

Egal, wen man fragt – man findet kaum jemanden ohne Lockdown-Kollateralschaden in Form von Hüftgold.

Will man den lästigen Speck loswerden, kommt man um die Kombination Ernährung und Bewegung nicht herum. Wer sich nicht mit Sport herumquälen will, kann mit Spazierengehen auch beim Abnehmen punkten. Schon mit 30 Minuten Spazierengehen an 5 Tagen die Woche kann man Kalorien verbrennen. Am besten legen Sie dabei eine Geschwindigkeit von 5 – 6 km/h an den Tag. Das entspricht einem zügigen Schritt-Thempo, wenn Sie die Bahn noch bekommen wollen, ohne zu rennen. Hier kann ein Schrittzähler hilfreich sein. Aber selbst wenn Sie nur rumschlendern ist das immer noch besser als gar keine Bewegung. Natürlich kann man sein Tempo Schritt für Schritt steigern – ein weiterer Vorteil des Spazierengehens: Niemand macht einem Vorschriften.

Körper und Seele im Einklang

Doch damit nicht genug. So ein Spaziergang leistet noch viel mehr. Er ist nämlich ein echter Seelenschmeichler, der Körper und Geist wieder in Einklang bringt. Neue Eindrücke, Bewegung und frische Luft sorgen dafür, dass sich die Gedanken sortieren. Aber das funktioniert natürlich nur, wenn Sie auch dem Handy eine Pause gönnen und nicht nebenbei noch fünf Telefonate erledigen und zehn Nachrichten beantworten. Stattdessen: Durchatmen und den Gedanken einfach mal freien Lauf lassen. Versprochen, wenn Sie wieder zu Hause sind, hat sich Vieles relativiert und sortiert, was sich vorher im Kreis gedreht hat. Der Dichter Christian Morgenstern brachte es auf den Punkt: „Gedanken wollen oft - wie Kinder und Hunde -, dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.“

Diana Hempel

Der Mai ist gekommen ...

Es grünt, es blüht, die Vögel zwitschern – die Natur ist erwacht, die Tage werden länger und die Sonne lockt ins Freie. Traditionell steht der Mai für den Neuanfang. In Deutschland ist er der mit Abstand beliebteste Monat zum Heiraten. Und ein Monat voll Brauchtum, Symbolik und Naturphänomenen.

Maifröste

Der Mai gehört zu den Monaten mit den meisten Sonnenstunden täglich und ist die Hauptblütezeit vieler Pflanzen. Allerdings werden die Tage vom 11. bis 14. Mai nicht ohne Grund „Eisheilige“ genannt: Sie können ein letztes Mal vor dem Sommer spürbare Kälte bringen.

Wonnemonat?

Der Beiname „Wonnemonat“ hat mit dem Begriff Wonne nichts zu tun. Die Bezeichnung soll auf Karl den Großen zurückgehen. Der sogenannte „Wonnemonat“, althochdeutsch „wunnimanot“, bezeichnete den Monat, in dem das Wetter wieder mild genug war, um das Vieh zurück auf die Weide zu treiben. Den Namen Mai soll der fünfte Monat des Jahres – zumindest nach einigen Autoren aus der Antike – von der römischen Fruchtbarkeitsgöttin Maia bekommen haben. Genau so lässt er sich aber auf das mittelhochdeutsche Wort für Frühling, „meie“, zurückführen.

Tanz in den Mai

Seit Jahrhunderten wurde die Nacht vom 30. April zum 1. Mai als Walpurgisnacht begangen. Sie galt als die Nacht, in der die Hexen ein großes Fest abhielten. Mit dem Maifeuer in dieser Nacht wollte man ursprünglich böse Geister vertreiben. Heute feiert man gemeinsam den Beginn der warmen Jahreszeit.

Bayrischer Maibaum

Er wird auf einem zentralen Platz aufgestellt und gilt als Symbol für das wieder erwachte Wachstum in der Frühlingszeit. Der Stamm wird von Ästen befreit und teilweise blau-weiß bemalt. Oft wird die Spitze aufwendig geschmückt. Bei diesem Symbol

kommt es auch auf die Größe an. Bis zu 30 Meter sind keine Seltenheit. Längst ist der Brauch in ganz Deutschland verbreitet. Einer der größten Maibäume stand 2018 im Norden: Die auf der ostfriesischen Halbinsel Butjardingen aufgestellte Douglasie maß 61 Meter und wog 15 Tonnen.

Maiherz

Zum 1. Mai bekommt die Liebste ein Maiherz ans Fenster gehängt. Dort bleibt es bis zum 1. Juni hängen. Angefertigt wird dieser Schmuck zumeist aus kleinen Röschen aus Krepppapier. Beliebte Motive sind Blüten, Tiere und natürlich die Initialen der Beschenkten. Teilweise bestehen solche Kunstwerke aus mehreren 10.000 Papierröschen.



In leicht feuchten, lichten Laubwäldern bilden Maiglöckchen oft dichte Bestände.



Maikönigin und Maikönig

In manchen Orten wird bis heute eine Maikönigin oder ein Maikönig gewählt. Der Brauch entstammt dem Mittelalter. Bis heute übernehmen diese Majestäten im Folgejahr teilweise repräsentative Aufgaben.

Rheinischer Maibaum

Ein Bäumchen als Präsent, diese Tradition stammt aus dem Rheinland. Verliebte Männer stellen ihren Freundinnen in der Nacht zum 1. Mai eine mit bunten Bändern geschmückte Birke vor die Haustür. In Schaltjahren dürfen sich die Frauen revanchieren. Dann sind sie mit dem Baumverschenken dran.

Maistrich

Auch bei diesem Maibrauch geht es um die Liebe: Eine lange Kalkspur von Haus zu Haus, die in einem Herzen endet, macht auf ein heimliches Liebespaar aufmerksam. Früher wurde auf diese Weise auch die eine oder andere heimliche Beziehung aufgedeckt. Heute versuchen Freunde und Bekannte zwei Menschen zueinander zu führen, die gut zu einander passen.

Tag der Arbeit

Der 1. Mai ist nicht nur zum Feiern da. Viele Gewerkschaften nutzen den Tag, um auf aktuelle Themen bei den Arbeitnehmern aufmerksam zu machen. Seinen Ursprung hat dieses wichtige Datum der Arbeiterbewegung in Australien: Dort fand am 1. Mai 1865 eine Massendemonstration statt. Die Forderung damals: Der Achtstundentag.

Neben bunten Bändern können Zunftzeichen den Baum zieren.

Muttertag

In vielen Ländern wird der zweite Sonntag im Mai als Muttertag gefeiert. Dieser Gedenktag kommt aus den USA: Anna Marie Jarvis veranstaltete am 12. Mai 1907, dem Sonntag nach dem zweiten Todestag ihrer Mutter, für diese einen besonderen Gedenktag. Anschließend setzte sie sich dafür ein, einen Tag zur Ehrung aller Mütter einzurichten.

Maiglöckchen

Die winzigen schneeweißen Blüten mit dem bezaubernden Duft sind entfernt mit dem Spargel verwandt. Wildwachsende Exemplare stehen unter Naturschutz, sie dürfen nicht gepflückt werden. Auf Balkon und Fensterbank bevorzugen Maiglöckchen Halbschatten. Vorsicht, viele Pflanzenteile sind giftig.

Waldmeister als Heilpflanze

Die Maibowle wurde angeblich im Jahr 854 im Kloster Prüm vom Benediktinermönch Wandalbertus erfunden. Der Geistliche kreierte dieses Getränk ursprünglich zur Stärkung von Herz und Leber.

Moderne Maibräuche ...

... haben sich inzwischen auch entwickelt: Mit Bolterwagen und Musik geht's durch die Natur. Familien und Freundeskreise begehen den freien Tag mit einer gemeinsamen Radtour, einer Wanderung oder einem Picknick.

In Hamburg ...

... gibt es im Mai einen besonderen Termin: Den Hafengeburtstag! Er erinnert an die vermeintliche Gründung des Hamburger Hafens am 7. Mai 1189. Kaiser Friedrich Barbarossa soll den Hamburgern an diesem Tag einen Freibrief ausgestellt haben. Das Schriftstück gewährte für ihre Schiffe Zollfreiheit auf der Elbe von ihrer Stadt bis an die Nordsee.

Dr. Ramona Vauseweh



Maibowle alkoholfrei

Wichtigster Bestandteil: Waldmeister! Ansonsten sind der Phantasie bei der Zubereitung kaum Grenzen gesetzt. Hier eine Variante für die ganze Familie:

Zutaten:

- 1 Flasche Apfelsaft
- 1 Flache Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Bund frischer Waldmeister, alternativ Waldmeistersirup aus dem Supermarkt
- 1 Zitrone
- 2 EL Zucker

Apfelsaft in ein Bowlegefäß füllen, Zucker begeben und verrühren. Waldmeisterblätter von den Stielen entfernen und für ca. eine Stunde ins Gefrierfach legen oder bereits am Vortag pflücken – der Aromastoff Cumarin wird erst beim Verwelken freigesetzt. Waldmeisterblätter aus dem Gefrierfach nehmen und in die Bowle geben. Vorsicht, in zu großen Mengen verursacht Cumarin Kopfschmerzen. Zitrone auspressen, Zitronensaft unterrühren und mit kaltem Mineralwasser auffüllen. Getränk bis zum Genuss kalt stellen. Gut ins Getränk passen Orangen- und Zitronenscheiben.

Im Einsatz für den guten Geschmack

Mediterrane Aromen oder selbst Gezogenes für die heimische Küche und den Vitaminhaushalt: Kräuter sind pflegeleicht und gesund. Sie verleihen Gerichten das gewisse Etwas.

Sie bereichern nicht nur den Speiseplan, sondern auch jedes Zuhause: Anders als üppige Garten- und Balkonblüher benötigen Kräuter zumeist nur wenig Platz. Die Gewürzpflanzen gedeihen in Töpfen oder teilen sich einen Blumenkasten. Einen dekorativen und praktischen Platz kann eine hängende Blumenampel bieten. Dort sind die Kräuter im Freien außerhalb der Reichweite hungriger Schnecken. Für viele Kräuter ist nicht mal ein Balkon nötig – die Fensterbank kann ebenso ein guter Standort für den eigenen kleinen Kräutergarten sein.

3000 Jahren zum Würzen und Heilen verwendet. Ob im Dipp, auf Nudeln oder in der Gemüsepfanne – die Blätter der Pflanze sind vielseitig verwendbar. Einfach und wirkungsvoll: Kombiniert mit Mozzarella, Tomaten und Balsamico-Essig als sommerliche Vorspeise. Diese Pflanze mag es warm, allerdings keine pralle Sonne. Die Erde um die Wurzeln sollte man auf keinen Fall austrocknen lassen. Beginnt das Basilikum zu blühen, ist es schnell vorbei mit dem guten Geschmack. Auf dem Balkon kann die blühende Pflanze den Sommer über aber zu einer beliebten Insektentankstelle werden.

Essbare Blüten, die gut schmecken und Gerichte schmücken, beschenken zahlreiche Kräuter aus dem Mittelmeerraum wie Rosmarin, Thymian, Oregano und Majoran.

Sie alle gibt es im Topf und oft sogar in der Bio-Variante zu kaufen. Alle vier mögen es hell und trocken, Staunässe tut den Pflanzen gar nicht gut. Geerntet werden kann von diesen Kräutern bis in den Herbst. **OREGANO** und **MAJORAN** haben einen intensiven Geschmack und sollten frisch nur in kleinen Mengen eingesetzt werden.



Basilikum

Der Klassiker im Topf, besonders bei allen, die gerne italienisch oder griechisch kochen: **BASILIKUM**. Als Herkunftsgebiet des sogenannten Königskrauts wird Nordwest-Indien vermutet. In Vorderindien wurden die grünen Blätter bereits vor



Rosmarin

Tipp: Thymian-Tee

Einige Zweige mit heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen und je nach Geschmack einen Löffel Honig einrühren. Das Heißgetränk mit dem leicht zitronigen Aroma ist eine gesunde Sache: Thymian tut den Bronchien gut und wirkt entzündungshemmend.





ROSMARIN wird am besten in ganzen Zweigen geerntet. Diese geben effektiver ihr Aroma ab – z. B. an Kartoffeln oder in die Soße. Und sie können vor dem Essen einfach wieder entfernt werden. **THYMIAN** passt gut zu kräftigem Fleisch. Zuerst werden die Zweige unter fließendem Wasser gewaschen und trockengeschüttelt, dann die Blättchen abgezupft und mit dem Messer feingehackt.

Ein paar Tage später wird geerntet

Frische Kräuter selbst gesät, dafür sind **KRESSE-**samen ideal. Diese Winzlinge benötigen nicht einmal Erde, um zu gedeihen. Einfach Watte für eine kleine Schale zurecht schneiden, als Unterlage anfeuchten und die Samen dort gleichmäßig verteilen. Die Schale ein bis zwei Tage mit einem Teller abdecken, jedoch ab und zu schauen, ob der Untergrund noch feucht ist. Wenn sich erstes Grün zeigt, wird die Schale ans Licht gestellt. Ein paar Tage später darf bereits geerntet werden, am besten mit einer Schere. Kresse ist nicht nur ein würziges Salat-Topping, sie schmeckt auch auf belegten Broten.



Petersilie

Um selbst gesäte **PETERSILIE** oder selbst gesäten Schnittlauch ernten zu können, ist Geduld gefragt. Zum Aussäen braucht man Erde, einen Topf mit Abflussloch und einen Untersetzer – auch diese Pflanzen wollen keine „nassen Füße“. Die Samen werden in die Erde gestreut und mit ca. zwei Zentimetern Erde bedeckt. Petersilie hat es gern warm, sie keimt am schnellsten, wenn man sie im Sommer aussät. Wichtig: Den Boden immer leicht feucht halten.

SCHNITTLAUCH hat es gern kühler, er keimt bei Temperaturen unter 18 Grad. Erste Pflänzchen zeigen sich frühestens nach zwei Wochen, bis zur ersten Ernte dauert es doppelt so lange. Das Warten lohnt sich: Der frische, leicht scharfe Geschmack verleiht Salaten, Soßen, Broten und Kräuterquark den richtigen Biss. Im Sommer gibt es dann noch eine Überraschung: Die Blüten des Schnitt-



Schnittlauch

lauch sind lila und kugelrund. Und zum Verzehr geeignet: Sie schmecken aromatisch und dazu etwas süß, schließlich ist Nektar darin enthaltenen.

Dr. Ramona Vauseweh



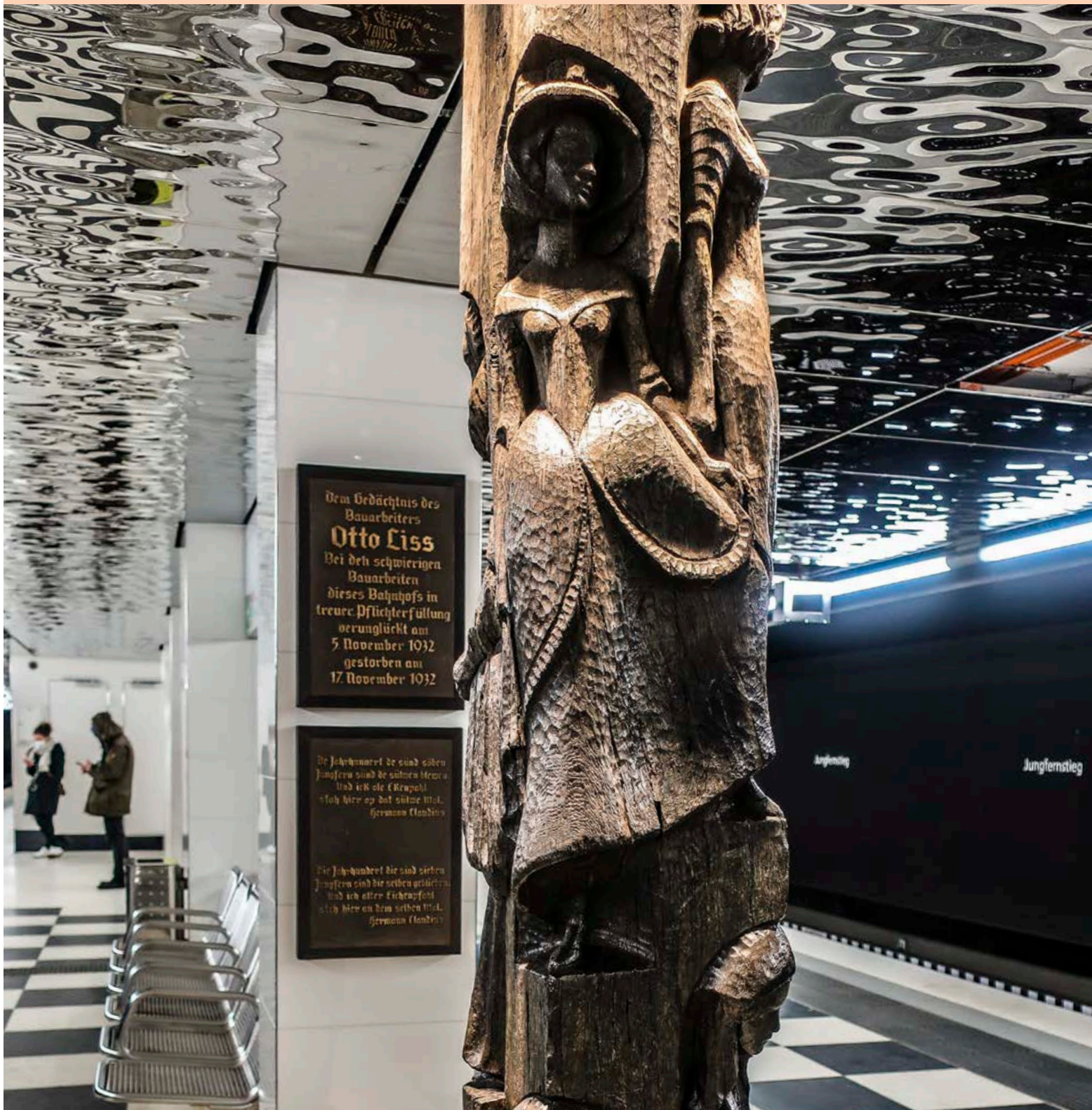
Tipp: Vitaminkick

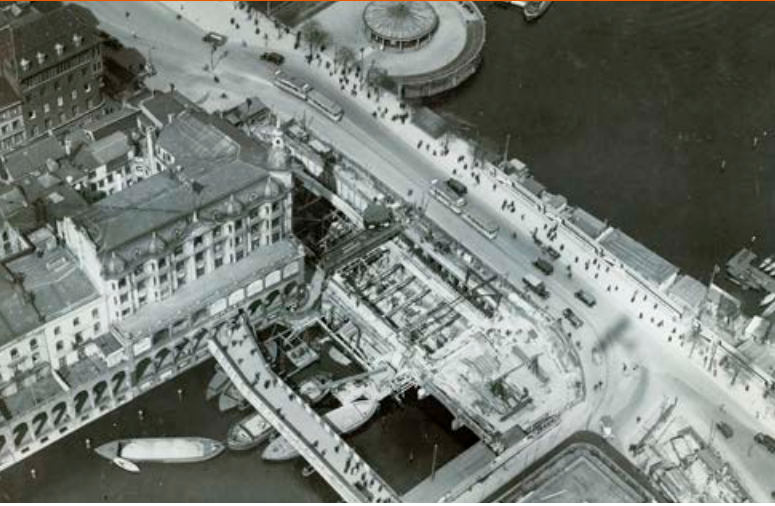
Belegte Brote, Kartoffeln oder Salat mit Schnittlauch und Petersilie aufpeppen ist nicht nur lecker, es bereichert auch die Ernährung: Die beiden Kräuter enthalten beispielsweise wichtige Vitamine der B-Gruppe – gut für die Nerven, dazu Vitamin C – gut für's Immunsystem, sowie Carotinoide – gut für die Sehkraft. Außerdem enthalten sind Mineralstoffe wie z. B. Kalium und Kalzium.



Deutschlands erste Unterwasser-Haltestelle

Bauarbeiten unter den Alsterabflüssen, unerwartete archäologische Funde und Haltestellenerweiterungen am Puls der Zeit. Der Verkehrsknotenpunkt Jungfernstieg von seinem Baubeginn bis heute.





Ein Luftbild der Baustelle am Jungfernstieg/ Reesendammbrücke von 1932: Schlamm, Findlinge und Holzpfähle erschweren die Arbeiten.

Einsteigen, Aussteigen, Umsteigen – die Haltestelle Jungfernstieg ist mit etwa 115.000 Fahrgästen pro Tag nach den Verkehrsknotenpunkten Hauptbahnhof und Berliner Tor die am meisten genutzte Haltestelle der Hansestadt. Mit ihrer Planung wurde in den 1920er Jahren begonnen. Bis dahin erreichte man die Hamburger Innenstadt mit der U-Bahn bereits mehr als ein Jahrzehnt lang über die Haltepunkte Hauptbahnhof, Mönckebergstraße und Rathaus. Die neue Strecke war als schnelle Verbindung vom Stadtnorden in die Innenstadt gedacht. Nach ihren beiden Endpunkten Kellinghusenstraße und Jungfernstieg wurde sie damals „Kell-Jung-Linie“ genannt.

Eine erste Herausforderung: Die neue Nahverkehrslinie soll durch bereits dicht bebauten Gebiet verlaufen. Kaum Platz für die Baustelle, außerdem müssen die notwendigen Tunnelbauwerke in die bestehende Stadtstruktur eingepasst werden. Mit Hilfe moderner Greifbagger und Förderbänder kann ein erster Streckenabschnitt bis zum Stephansplatz bereits im Juni 1929 in Betrieb genommen werden. Das letzte Teilstück beträgt zwar kaum mehr als 600 Meter, ließ sich aber nur unter großen

Schwierigkeiten umsetzen: Der Tunnelbau entlang der Colonaden und die Einrichtung der Endhaltestelle unter dem Jungfernstieg. Je näher man der Alster kommt, um so höher liegt der Grundwasserspiegel. Nun müssen viele Arbeiten statt mit schwerem Gerät von Hand erledigt werden. Insgesamt werden in knapp einer Million Arbeitsstunden mehr als 1.300 Tonnen Eisen, 3.500 Tonnen Zement, 14.000 Kubikmeter Kies, 300.000 Mauersteine und rund 1.300 Kubikmeter Holz verbaut.

Komplizierte Bauarbeiten

Ein hölzerner Bahnsteig auf Höhe des Neuen Walls erlaubt es, die gesamte Linie schnell in Betrieb zu nehmen: Am 25. März 1931 beginnen die U-Bahnen auf der neuen Kell-Jung-Linie zu rollen. Hinter dieser provisorischen Haltestelle gehen die Arbeiten am eigentlichen Haltepunkt weiter: Eine Großbaustelle mitten in einer pulsierenden Innenstadt und komplizierte Bauarbeiten unter den Alsterabflüssen: Mit Sandaufschüttungen in der Binnenalster, sogenannten Fangedämmen, und der Errichtung von Spundwänden wird eine offene Baugrube angelegt, aus der das Wasser

heraus gehalten werden kann. Der schlammige Boden erschwert den Bau. Auch entwickelt sich die Baustelle zur archäologischen Fundgrube: Nicht nur zahlreiche Findlinge und historische Alltagsgegenstände wie Münzen, Speerspitzen und Werkzeuge kommen ans Tageslicht, sondern auch massive Eichenpfähle – die Gründungspfähle der alten Stadt. Bei den Arbeiten kommt es mehrfach zu Wassereintrüben. Taucher müssen eingesetzt werden, um undichte Stellen abzudichten. Erst am 28. April 1934 geht die U-Bahn-Haltestelle in regulären Betrieb. Die Art-deco-ähnliche Architektur des Bauwerks haben die Architekten Hermann Distel und August Grubitz ganz im Stil der Zeit entworfen. Dazu präsentiert sich die Haltestelle mit einer der ersten Rolltreppen Deutschlands im öffentlichen Raum als äußerst komfortabel.

Bereit für die Zukunft

In den folgenden Jahrzehnten wird die einstige Endhaltestelle Jungfernstieg zum Dreh- und Angelpunkt bei der Ausweitung des U-Bahn-Netzes: Die heutige U1 ging abschnittsweise ab Februar 1960 in Betrieb, am 28. Oktober 1962 wurde die Haltestelle Wandsbek Markt eröffnet. Ebenfalls in den 1960er Jahren begannen spektakuläre Bauarbeiten zur mitten in der Alster gelegenen Haltestelle für die U2 in 15 Metern Tiefe, die 1973 eröffnet werden konnte. Bei diesem Projekt wurden vorausschauend zwei weitere Bahnsteige zusätzlich angelegt. Seit 2012 werden diese nun von der U4 angefahren. Bereits in den 1970er Jahren ist der City-Tunnel für die S-Bahnen eingezogen worden. Zurzeit macht sich der Verkehrsknotenpunkt erneut für die Zukunft bereit: Im Sommer sollen Modernisierungsmaßnahmen und barrierefreier Umbau abgeschlossen sein. Auch die U5 wird am Jungfernstieg ihren eigenen Haltepunkt bekommen – natürlich unter Wasser.

Dr. Ramona Vauseweh

Genau geschaut:

Auf dem Bahnsteig der Linie U1 an der Haltestelle Jungfernstieg steht eine besondere Bildsäule. Sie wurde aus einem der Pfähle geschnitzt, die 1932 bei den Bauarbeiten zu Tage kamen. Das Holz gehörte vermutlich zu dem um 1250 erbauten Stauwehr des Alstermühlendamms, Vorläufer des Jungfernstiegs. Richard Luksch, Professor an der Kunstgewerbeschule in Hamburg, hat die Skulptur im Jahr 1936 nach dem Gedicht „Die sieben Jungfern“ von Hermann Claudius gestaltet. Direkt daneben befindet sich eine Gedenkplatte für Otto Liss: Der Bauarbeiter verunglückte tödlich bei Arbeiten an der Haltestelle.

Mehr zum Thema Hamburger Hochbahn gestern und heute

<https://dialog.hochbahn.de>

Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen

Drei Gitarrenakkorde und die Kraft der Worte: Mit ihrem Debüt-Album „Horses“ veröffentlichte Patti Smith 1975 eines der einflussreichsten Werke der Pop-Geschichte. 45 Jahre und etliche Alben später steht die legendäre Rock-Poetin und „Godmother of Punk“ immer noch auf der Bühne. Ihre zahlreichen Fans freuen sich auf ein Wiedersehen am 14. Juni 2021 im Stadtpark.



Bitte beachten Sie, dass kulturelle Veranstaltungen aufgrund der Corona-Situation ausfallen oder verschoben werden können.

Foto: Karsten Jahnke-Monzerdreflexion

GASTRO TREND

L'incontro

Auf der Karte des Ristorante in Eimsbüttel finden sich italienische Klassiker, verschiedene Salate sowie ausgefallene Pizzavariation (z. B. mit Rote-Beete-Mascarpone und Chili-Creme). Auch Teig zum Pizza-Selbermachen kann hier bestellt werden.
Weidenallee 25, 040 4300246
www.lincontrodacosimo.de

Vasco da Gama

Schmackhaftes aus Spanien und Portugal bietet das Vasco da Gama in St. Georg. Alle Gerichte der umfangreichen Speisekarte sind bestellbar und können zwischen 11.30 und 20.30 Uhr abgeholt werden.
Lange Reihe 67
040 2803305
www.vasco-da-gama-hamburg.de

Morgenland

„Junge orientalische Küche“ in Barmbek – das Angebot reicht von verschiedenen Vorspeisen über Falafel, Wraps und Pide bis zu Reis- und Fleischgerichten. Zum Mitnehmen oder Liefernlassen.
Pestalozzistraße 19
040 64568340
www.morgenland-restaurant.de

THEATER

Die große Comedy-Gala

Die Stars des Hamburger Schmidt-Theaters laden zu einem „Abend voller Lachsälven“. Mit dabei: Bernd Stelter, Emmi & Willnowsky, Don Clarke, Benni Stark und Markus Krebs. Moderation: Wolfgang Trepper. 8. August 2021, 19.30 Uhr, Stadtpark

KINO
Tides

Die Erde ist für den Menschen unbewohnbar geworden, eine herrschende Elite hat den Planeten Kepler 209 besiedelt. Doch seine Atmosphäre macht die neuen Bewohner*innen unfruchtbar. Zwei Generationen später soll ein Programm feststellen, ob Leben auf der Erde wieder möglich ist ... Der postapokalyptische Science-Fiction-Thriller des Schweizer Regisseurs Tim Fehlbaum feierte seine Weltpremiere auf der 71. Berlinale. Ab 2021 in den Kinos

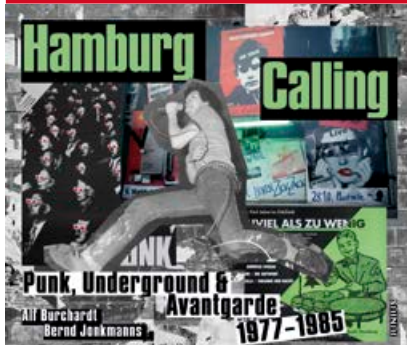
AUSSTELLUNG
Raffael. Wirkung eines Genies

Raffael gilt als einer der herausragenden Künstler der Renaissance. Die Ausstellung in der Hamburger Kunsthalle präsentiert 200 Druckgrafiken, Zeichnungen, Gemälde, Fotografien und Bücher aus eigenem Bestand. Es werden auch bekannte Arbeiten anderer, von ihm beeinflusster Künstler gezeigt. Vom 4. Juni bis 26. September in der Hamburger Kunsthalle


SHOW

Lütt im Park

Das Festival für Kinder bietet viel Live-Musik und ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Attraktionen und Mitmachspaß. Pommes, Currywurst und Smoothies in Bio-Qualität sorgen für die Stärkung von Groß und Klein. Moderatoren: Deniz und Ove. 13. Juni 2021, ab 15 Uhr, Stadtpark

BUCHTIPPS

Hamburg Calling

Punk, Underground und Avantgarde 1977-1985. „Hamburg Calling“ blickt auf die goldenen Jahre des Hamburger Musik-Untergrunds zurück. Mit Interviews (Campino, Schorsch Kamerun, Andreas Dorau u.v.a.) sowie zahlreichen bisher unveröffentlichten Bildern der Fotografinnen Sabine Schwabroh und Ilse Ruppert. von Alf Burchardt und Bernd Jonkmann, 144 Seiten, mit 150 Abbildungen, 29,90 Euro, Junius Verlag

Daniel Halber Mensch

David Chotjewitz erzählt in Rückblenden die Geschichte zweier ungleicher Freunde zwischen 1933 und 1945 in Altona. Ursprünglich im Jahr 2000 erschienen, war die deutschsprachige Ausgabe des Buches lange Zeit vergriffen. Eine Neuauflage macht den mehrfach preisgekrönten Roman jetzt wieder verfügbar. von David Chotjewitz, 292 Seiten, 19,80 Euro, Rainville Edition

ROCK/POP
Pe Werner

1. Juni 2021, Schmidts Tivoli

Foreigner

6. Juni 2021, Stadtpark

Gianna Nannini

17. Juni 2021, Stadtpark

The BossHoss

29. Juli 2021, Stadtpark

OMD

4. August 2021, Stadtpark

Fettes Brot

20. August 2021, Großmarkt

Mark Forster

29. August 2021, Trabrennbahn Bahrenfeld

Santiano

9. September 2021, Barclaycard Arena

JAZZ/KLASSIK

Hazmat Modine

1. Juli 2021, Fabrik

The Robert Cray Band

9. Juli 2021, Fabrik

Gregory Porter & Band

19. Juli 2021, Stadtpark

Jamie Cullum

3. Juni 2021, Stadtpark

DIGITALE KULTURANGEBOTE

Weitere digitale Kulturangebote in Hamburg finden Sie auf: www.hamburg.de/kultur-digital/

STREAMS/ONLINE
Werke von Ravel & Beethoven

Mit Martha Argerich und den Symphonikern Hamburg www.symphonikerhamburg.de

Resonanzraum

Aufführung in der Reihe „United We Stream“, mit Felix Kubin, Marcus Maack, dem Ensemble Resonanz u.a. <https://unitedwestream.hamburg/stream/120720-resonanzraum>

Fußgänger im Fokus

Fast ein Drittel der Menschen in Hamburg ist zu Fuß unterwegs. Eine wirkliche Lobby hatten diese Verkehrsteilnehmer bisher nicht. Im Bezirk Hamburg-Mitte wird sich das nun ändern: Seit Oktober 2020 ist die Fußverkehrsbeauftragte Claudia Kruse für die Belange von Fußgängerinnen und Fußgängern im Einsatz.



Grünes Licht für sichere Wege: Für Hamburg-St. Georg ist ein Fußverkehrs-konzept in Arbeit.

Ihr neues Einsatzgebiet hat Claudia Kruse vorab mit dem Rad erfahren. Um sich zu Fuß einen Überblick zu verschaffen, ist der Bezirk Hamburg-Mitte zu groß: Von Finkenwerder bis Billbrook, St. Pauli bis Wilhelmsburg, rund 300.000 Einwohner leben hier. Claudia Kruse ist im Oktober 2020 zu Hamburgs erster Fußverkehrsbeauftragten ernannt worden. Die 32-Jährige war zunächst seit Mai 2020 in der Hansestadt im Bereich Verkehrsplanung tätig, vorher arbeitete sie als Mobilitätsmanagerin in Rostock. „Hamburg hat ein gutes Potential als Fußgängerstadt“, so ihr bisheriger Eindruck. Alltagserledigungen seien in den einzelnen Vierteln vielfach bereits zu Fuß möglich. Die großen Grünachsen in der Stadt laden geradezu zum Laufen sein.

In vollem Gange

In ihrer neuen Funktion ist Claudia Kruse zentrale Ansprechpartnerin für Fachbehörden, Interessenverbände und natürlich für die Bürgerinnen und Bürger vor Ort. Alle Verkehrsplanungen für den Bezirk gehen auch über ihren Tisch: „Ich prüfe, wie fußfreundlich die Maßnahmen sind“, sagt die studierte Geografin. Um die Gehwegsituation in Hamburg-Mitte attraktiver zu machen, erarbeitet die Fußverkehrsbeauftragte Konzepte für die Zukunft. Das Ziel: Alltägliche Wege erleichtern – besonders für diejenigen, die überwiegend zu Fuß unterwegs sind. Besonders sensible Gruppen sind Schüler, vor allem die der Grundschulen, so wie ältere und geh- und sehbeeinträchtigte Menschen: „Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen kann eine Bordsteinkante von zehn Zentimetern das Ende des Weges bedeuten.“

Die Erstellung des Fußverkehrskonzeptes für St. Georg ist in vollem Gange: Der Stadtteil soll fußgängerfreundlicher werden. Eine umfassende Bestandsaufnahme ist bereits abgeschlossen. „Entscheidend ist dabei der Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern“, betont Claudia Kruse. Diese konnten ihre Wünsche und Anregungen mitteilen – zunächst in einer Onlinebefragung. Auf einem digitalen Rundgang durch St. Georg im November 2020 war es dann möglich, besondere Problemstellen aufzuzeigen und Ansätze zur Verbesserung zu diskutieren.

Vorteile für Fußgänger

Nun hofft Claudia Kruse auf eine baldige Chance, mit den Anwohnern über mögliche Maßnahmen persönlich in den Dialog zu gehen. Die Planung eines weiteren Konzeptes wird Ende des Jahres für Billstedt an den Start gehen. Wichtige Aspekte auch hier: Aufenthaltsqualität, Verkehrssicherheit und Barrierefreiheit. Für die Radfahrer wird in Hamburg schon seit einer Weile einiges getan, „auch das kann von Vorteil für die Fußgänger sein“, sagt Claudia Kruse. Ein attraktives, sicheres Angebot für den Radverkehr hole die Radler von den Gehwegen und schaffe mehr Platz für Fußgängerinnen und Fußgänger.

In Leipzig hat mit Friedemann Goerl im Januar 2018 der erste Fußverkehrsbeauftragte Deutschlands seinen Dienst aufgenommen. Aber auch, wenn es vielerorts noch keine speziellen Beauftragten gibt – „die Förderung des Fußverkehrs hat bundesweit an Bedeutung gewonnen“, so Claudia Kruses Eindruck bereits während der ersten Monate ihrer neuen Tätigkeit. Bequem zu Fuß unterwegs sein können und seinen persönlichen Nahbereich erleben – das ist klimafreundlich und macht Städte lebenswerter und attraktiver. Und außerdem sind alle irgendwann einmal Fußgänger: „Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt, ist auf dem Weg zur Haltestelle und zurück zu Fuß unterwegs“, so Claudia Kruse, „selbst Autofahrer müssten die letzten Meter zu Fuß gehen.“

Dr. Ramona Vauseweh



4 Fragen an:

Claudia Kruse

Wie es die Fußverkehrsbeauftragte selbst mit dem Laufen hält, was sie sich für den Verkehr der Zukunft wünscht und wo es sich in Hamburg gut gehen lässt.

Wie sind Sie selbst am liebsten unterwegs?

Ich habe weder Auto noch Monatskarte und bin zu Fuß und mit dem Rad unterwegs – aus eigener Kraft komme ich am liebsten voran.

Warum lohnt es sich, in Hamburg zu Fuß unterwegs zu sein?

Die Stadt bietet eine große Abwechslung zwischen interessanten Vierteln und verschiedenen Grünanlagen. Das Besondere: Die zahlreichen Wege am Wasser, die ja zumeist den Fußgängern und Fußgängerinnen vorbehalten sind.

Ein Tipp für eine besonders schöne Strecke?

Die Wege an Elbe, Alster und Bille sind alle sehr schön. Aber auch die Innenstadt bietet sich für einen Spaziergang an. Wie wäre es mit einer Runde um die Binnenalster? Seit dem Umbau des Ballindamms hat sich dort nicht nur für den Radverkehr viel getan.

Ihre Verkehrsvision für die Zukunft?

Ich wünsche mir eine lebenswerte Stadt in der sich Kinder, ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen sicher zu Fuß bewegen können.

Sich austauschen:

Fußverkehrsbeauftragte Claudia Kruse:
fussverkehr@hamburg-mitte.hamburg.de

Sich engagieren:

Fuß e. V. Hamburg – zu Fuß in Hamburg
Sonja Tesch, Scheplerstr. 80, 22767 Hamburg, Tel. 040 43280837
sonja.tesch@fuss-ev.de, www.hamburg-zu-fuss.de

Schöner gehen – Fußgängerstadtpläne

Der FUSS e.V. Fachverband Fußverkehr hat in Zusammenarbeit mit dem Verlag Pharus-Plan Stadtpläne herausgegeben, die speziell auf die Belange zu Fuß gehender Menschen zugeschnitten sind, online bestellbar unter www.pharus-plan.de



Einsamkeit – nicht nur in Pandemiezeiten ein ernstes und wichtiges Thema

Vergessen wir in unserem Bestreben nach Selbstverwirklichung unsere Nächsten? Sind Empathie und Nächstenliebe Relikte der Vergangenheit? Wo endet Individualismus, und wo fängt Verantwortung für unsere Mitmenschen an? Können wir Einsamkeit verhindern?

Eine Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit führt mich unweigerlich zu umfassenderen Fragen. Eigentlich war meine Intention und Motivation für diesen Artikel eine Spende der BDS an den Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ im vergangenen Jahr. „Tue Gutes und sprich darüber!“ lautet ein Sprichwort. Sich dem Thema Einsamkeit zuzuwenden und einen Verein zu unterstützen, für den es eine Herzensangelegenheit und Ausdruck innerer Haltung ist, aktiv gegen Einsamkeit vorzugehen, das ist definitiv etwas Gutes und ein deutliches Statement. Darüber muss berichtet werden, weil über das Thema Einsamkeit gar nicht genug berichtet werden kann. Das Wort Einsamkeit darf auch nicht ausgelassen oder das Thema blumig umschrieben werden. Wir müssen es deutlich benennen und noch energischer bekämpfen. „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!“ sagt die Bibel. Eine große Aussage, wie ich finde. Passen Selbstliebe und Nächstenliebe überhaupt zusammen? Ausnahmslos, sage ich, sie bedingen einander.

Mehr Miteinander als Nebeneinander

Wer sich mit Sinnfragen beschäftigt, muss zwangsläufig seine Mitmenschen in den Fokus rücken. Nur wer sich die Frage nach den eigenen Bedürfnissen und Wünschen, Lebenszielen und Lebensaufgaben stellt, kann sich

auch in sein Gegenüber hineinversetzen und hineinfühlen und ihm das zugestehen, was er selbst begehrt. Wir sind, trotz Individualismus und Selbstfindungstrends, gar nicht so verschieden. Eine gute und vielversprechende Ausgangsposition für mehr Miteinander als Nebeneinander, finde ich.

Seit rund einem Jahr hält uns alle die Corona-Pandemie fest im Griff: Kontaktbeschränkungen, Lockdown, Homeoffice und immer wieder Abstandhalten sind die Schlagwörter, die uns seitdem begleiten. Doch nicht nur in Zeiten einer solchen Pandemie ist das Thema Einsamkeit von nicht zu unterschätzender Bedeutung und Tragweite. Schon das Thema Alleinsein ist in unserer Gesellschaft nicht durchgehend positiv besetzt, auch wenn es gewisse Trends rund um das Thema Stille, Achtsamkeit und Selbstfindung gibt. Viele bewerten Menschen, die allein sind, als langweilig oder unzulänglich und wiederum viele Menschen, die alleine sind, lenken sich durch Fernseher, Computer und Konsorten ab, weil sie nicht gelernt haben, sich mit sich selbst zu beschäftigen oder das Alleinsein zu genießen und als Bereicherung zu sehen.

Wer ist betroffen und warum?

Von Einsamkeit betroffen sind nicht nur ältere oder kranke Menschen, sondern auch solche, die eigentlich

gut vernetzt, familiär eingebunden sind oder einen großen Freundes- oder Bekanntenkreis haben. Alleinsein bedeutet nicht zwangsläufig einsam zu sein. Viele fürchten sich vor Einsamkeit, andere suchen sie ganz bewusst. Doch wer ungewollt allein und einsam ist, fühlt sich oft von einer inneren Leere erfasst, ungeliebt, traurig, verzweifelt, manchmal sogar wütend. Und viele scheuen und schämen sich, ihre Einsamkeit zu zugeben. Vielen fällt es schwer, Beziehungen aufrechtzuerhalten oder neue Kontakte zu knüpfen. Von Mutter Teresa stammt die Aussage: „Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut.“ Wenn wir den Hunger auf dieser Welt bekämpfen, müssen wir dann nicht auch gegen seelisches Elend vorgehen? Wie Einsamkeit entsteht, kann viele Gründe haben: körperliche oder seelische Erkrankungen, persönliche Schicksalsschläge und natürlich unsichere und beängstigende Zeiten, wie wir sie gerade erleben, wie jeder sie anders erlebt und anders damit umgeht. Einsamkeit ist daher ein ernst zu nehmendes Gefühl. Nicht selten gesellen sich zum Gefühl der Einsamkeit Schlafprobleme, Depressionen und Ängste und ebenfalls nicht selten Gedanken an den Tod. Eine aktuelle Studie belegt, dass Erwachsene in Deutschland mit ungefähr 30 und mit 60 Jahren erhöhte Einsamkeit emp-



finden. Ab dem 75. Lebensjahr nimmt die Einsamkeit dann konstant zu. Mit zunehmendem Alter wird der Bewegungsradius kleiner, und in einer alternenden Gesellschaft wie unserer wird das Thema Einsamkeit zwangsläufig eine große Rolle spielen. Internationale Studien belegen eindeutig eine Zunahme von Einsamkeit mit steigendem Alter. Sich dem Thema „Demografischer Wandel“ ohne Berücksichtigung der einsamkeitsfördernden Faktoren zu nähern wäre daher fatal.

„Wege aus der Einsamkeit“

Die BDS greift nicht nur im Rahmen dieses Artikels das Thema Einsamkeit auf. Wir verwenden auch bewusst das Wort Einsamkeit, während viele am liebsten einen großen Bogen um das stigmatisierende Wort und Thema machen. Ende des letzten Jahres haben wir dem Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ eine Spende zukommen lassen, weil wir die gesellschaftliche Bedeutung dieses Themas erkannt haben, aber natürlich auch wissen, dass viele unserer Mitglieder und Bewohnerinnen und Bewohner ebenfalls mit diesem Thema konfrontiert sind. Der Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ hat sich gegründet, um eine Vision umzusetzen: „Wir möchten dazu beitragen, dass sich alte wie junge Menschen in Deutschland auf eine lange Lebenszeit freuen dürfen und die Möglichkeit haben, ihr Leben

dauerhaft selbst zu gestalten.“ Eine große Rolle spielt dabei das Thema Internet. Viele Angebote und Informationen gibt es oftmals nur noch digital, aber nicht jeder (ältere) Mensch kennt sich aus. Daher schult der Verein Ältere in Digitaler Medienkompetenz, aufgrund der Coronapandemie selbstverständlich auch nur online. Der Verein organisiert und veranstaltet zudem zahlreiche Online-Treffen zu den unterschiedlichsten Themen: Sitz-Yoga, Sitztanzen, gemeinsames Kochen, Vorträge und vieles mehr. Und anlässlich des jährlichen Welttags der Senioren am 1. Oktober organisiert der Verein seit Jahren einen Flashmob.

Hilfe für Betroffene

Was können von Einsamkeit betroffene Menschen tun? Wo finden Sie Hilfe und welche Angebote und Möglichkeiten gibt es in Hamburg? Eines steht fest, niemand, der ungewollt einsam ist, muss es bleiben. Natürlich stehen während und aufgrund der Pandemie weniger Angebote zur Verfügung, aber hier kommen dann die zahlreichen digitalen Möglichkeiten zur Gestaltung sozialer Interaktionen ins Spiel. Aber auch ein Anruf bei der Telefon-Seelsorge kann guttun und Licht ins Leben bringen. Seit mittlerweile 50 Jahren gibt es dieses Angebot, kostenlos, anonym und für Menschen jeden Alters, unabhängig

von Weltanschauung oder Religion.

Telefon-Seelsorge Hamburg: 0800 1110111

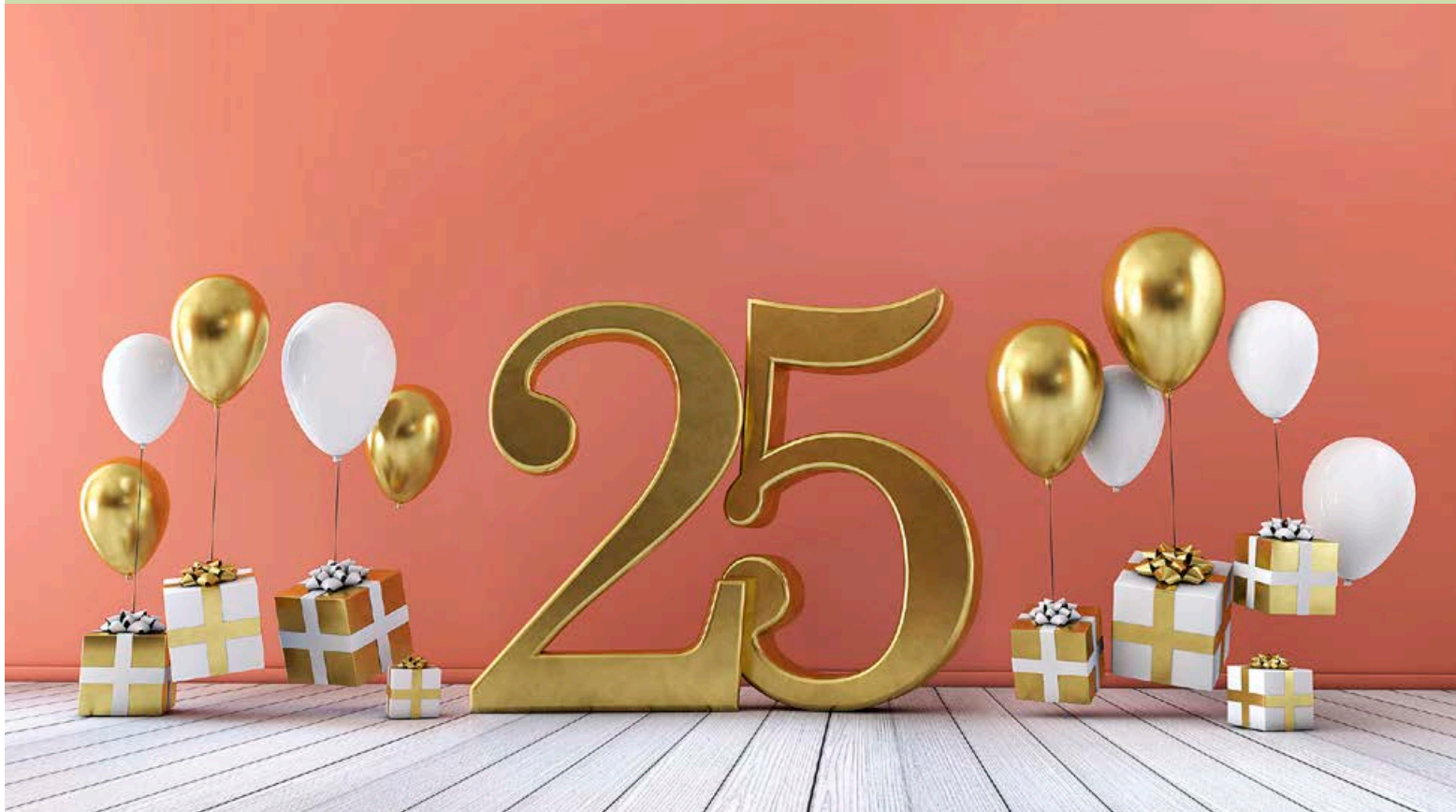
Auf offene Ohren stoßen Sie aber auch in unserer Abteilung Mitgliedermanagement. Rufen Sie uns an, wenn Sie etwas über Anlaufstellen oder Angebote erfahren möchten, wenn Sie Fragen zu Veranstaltungen im Quartier haben oder Ideen und Anregungen für nachbarschaftsfördernde Aktivitäten einbringen möchten.

Ein ganz wichtiger Hinweis zum Schluss: Es gibt Momente, in denen das Leben nicht mehr lebenswert erscheint und Gedanken an den Tod sehr präsent sind. Solche Situationen kennen nicht nur einsame Menschen. Wenn Sie sich selbst in einer solchen Situation befinden oder wenn Sie Menschen kennen, die betroffen sind, können Sie sich an die nachfolgend aufgeführten Stellen wenden: Sozialpsychiatrische Dienste in den Bezirksamtern: Die jeweiligen Kontaktdaten bekommen Sie bei der kostenlosen Behörden-Hotline 115. Außerhalb der Sprechzeiten der Sozialpsychiatrischen Dienste: Rufen Sie den allgemeinärztlichen Notdienst unter 116117 an oder die psychiatrischen Notaufnahmen der umliegenden Krankenhäuser. In ganz akuten Fällen rufen Sie bitte den Polizeinotruf 110 an. **Christina Moje**



Unsere „Aktive Nachbarschaft!“

Vor 25 Jahren wurde der Verein von der BDS gegründet und besteht heute noch! Alles fing 1995 unter dem Namen „Senioren-Selbsthilfe e.V.“ an. Die BDS war die erste Baugenossenschaft, die so etwas auf die Beine gestellt hat.



Mein Mann und ich hatten nicht allzulange überlegt und sind in diesen Verein eingetreten und hatten uns gedacht, irgendwann ist einer von uns allein - man wird ja nicht jünger - und man kennt dann viele nette Leute. So

wie wir dachten, kam es dann auch. Wir machten viele Tagesfahrten und einmal im Jahr sogar eine fünftägige Reise, dank Herrn Hermann Peemöller. Es war wunderbar!

Auch Englisch haben wir in einem Kursus gelernt und dieser wurde sogar von der BDS unterstützt. So ging es immer weiter sowie auch Gruppentreffs in allen Stadtteilen.

Ich hatte mich als Leiterin für die Gruppe Eydtkuhnenweg angeboten. Wir waren einmal über 20 Personen und haben immer noch einmal im Monat unser Treffen zum „KKK“ - Kaffee, Kuchen und Klönen. Auch heute noch! Leider sind wir nur noch sieben Personen; halten aber fest zusammen.

Viele Veranstaltungen kamen dazu. Tanztee, Besichtigungen, Singgruppe, Oktoberfest, Klatsch und Tratsch und

Vieles mehr. Ganz zu schweigen von unserer Weihnachtsfeier. Dieses Jahr wären wir zum 20. Mal im Kirschenland gewesen. Es war immer der jährliche Höhepunkt für die Mitglieder des Vereins und nicht mit Worten zu beschreiben. Wir freuten uns schon das ganze Jahr darauf, aber Corona hat auch uns einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Wir sagen ein großes Dankeschön an unseren Vorstand und an alle, die immer mitgeholfen haben. Der Erste im Vorstand und auch Gründungsmitglied war Wolfgang Baar, der immer noch unsere Singgruppe leitet.

Ich sage „Danke“ für die wunderbaren Erlebnisse! Inzwischen heißt der Verein „Aktive Nachbarschaften e.V.“ und so ist es auch, wir sind „aktiv“ älter geworden, aber jung im Herzen geblieben.

Ingeborg Bock



KRAFTWERK41
Physiotherapie
Flachland 41
22083 Hamburg

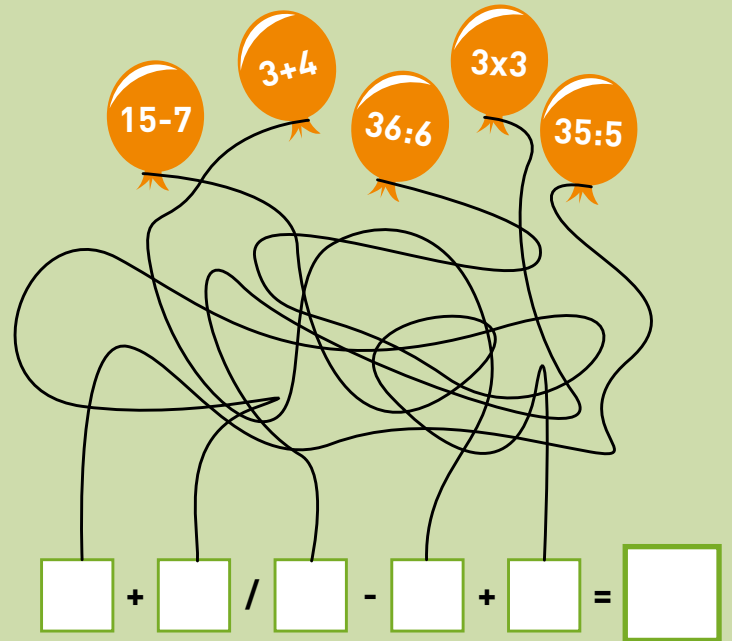
Tel: 040 / 325 11 353
Fax: 040 / 325 11 354
Mail: info@kraftwerk41.de
Web: www.kraftwerk41.de



Zahlen-Ballons

Doppelt knifflig: Errechnen Sie die Ergebnisse der einzelnen Ballons und ordnen Sie diese richtig zu. Daraus ergibt sich das Endergebnis, welches die Lösung unseres Gewinnspiels darstellt.

Viel Erfolg!



Zu gewinnen gibt es: 4 Kombi-Tickets

für einen Besuch im **Museum für Bergedorf und die Vierlande im Bergedorfer Schloss** und einen Besuch im **Freilichtmuseum Rieck Haus**.



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. Mai 2021

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

Hinweis: Ihre Daten werden ausschließlich verwendet, um die Durchführung des Gewinnspiels zu gewährleisten. Weitere datenschutzrelevante Informationen finden Sie unter www.bds-hamburg.de/impressum-und-datenschutzerklaerung.html.

Auflösung Sudoku aus Heft 3/20

Ole hatte sich auf den Seiten 11,16 und 23 versteckt.

Wir gratulieren den Gewinnern:

1. Ole Anders
2. Paula Kielmann
3. Götz Wiedemann
4. Florian Jacobsen





Der Aufzug steht

Nichts geht mehr?

Einige Häuser im Bestand der BDS sind mit Aufzügen ausgestattet. Einmal pro Woche prüfen unsere Hauswarte im Rahmen ihrer Verkehrssicherungspflicht die Funktionstüchtigkeit der Aufzüge, indem sie vor Ort über den Notfallknopf im Aufzug Kontakt zur Notrufzentrale des Herstellers oder Vertragspartners aufnehmen.

„Aufzug außer Betrieb“

Trotz regelmäßiger Überprüfung kann es vereinzelt zu Störungen kommen, die einen Ausfall des Aufzugs nach sich ziehen. In den meisten Fällen kann die Störung schnell behoben werden, und der Aufzug ist im Nu wieder in Betrieb. Manchmal allerdings gestaltet sich die Reparatur etwas komplizierter, weil vielleicht ein Ersatzteil bestellt werden muss und sich die Anlieferung verzögert. Viele Mieterinnen und Mieter, die auf den Aufzug angewiesen sind, fürchten sich vor diesem Szenario und stellen sich viele Fragen? Was mache ich, wenn ich einen dringlichen Termin beim Arzt habe oder wichtige Einkäufe benötige? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung brauche?

Sicherer Transport durch das DRK

Offene Fragen oder Sorgen können schnell zu Verunsicherung führen. Die BDS möchte nicht nur, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner sich sicher fühlen, sondern auch in Notlagen gut versorgt sind. Wir haben daher im letzten Jahr einen Kooperationsvertrag mit dem Deutschen Roten Kreuz abgeschlossen (s. Kasten). Dieses sichert eine hausinterne Beförderung zu, wenn unaufschiebbare Arzttermine anstehen, während der Aufzug steht und nicht benutzt werden kann. Ein Anruf in der Einsatzzentrale

reicht aus. Sie müssen sich lediglich auf die BDS berufen und Ihren Namen und die Adresse angeben. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK kommen dann und tragen Sie aus Ihrer Wohnung nach unten oder von unten wieder nach oben. Diese Dienstleistung steht Ihnen als Mitglied unserer Genossenschaft selbstverständlich kostenlos zur Verfügung.

Hilfe bei dringenden Besorgungen

Wenn der Aufzug für längere Zeit ausfällt, stehen aber oftmals nicht nur wichtige Arzttermine an. Manchmal wird etwas aus der Apotheke benötigt, ein anderes Mal braucht man andere dringende Einkäufe. In solchen Situationen haben wir oftmals großartige nachbarschaftliche Unterstützung erlebt, und wir appellieren auch immer wieder an die Hilfsbereitschaft untereinander. Manchen Menschen fällt es aber schwer, um Hilfe zu bitten. Manche haben keine Angehörigen, die sie im Notfall unterstützen können, indem sie zum Beispiel Einkäufe erledigen. Auch für diese Fälle haben wir als BDS vorgesorgt. Sie können unser Mitgliedermanagement anrufen und Ihre Situation schildern. Mit etwas Vorlauf organisieren wir über den Hamburger Verein Helfen verbindet e. V. (s. Kasten) eine Einkaufshilfe. Sie zahlen dann nur ihren Einkauf, den Rest übernimmt die BDS.

Die BDS lässt Sie nicht im Stich

Ein Aufzugsausfall stellt immer eine Extremsituation dar. Je höher das Haus, je länger die Dauer der Reparatur, je älter die Bewohnerinnen und Bewohner desto problematischer und belastender kann so ein Ausfall sein. Aber die BDS lässt Sie nicht allein: Wir finden für jedes individuelle Prob-

lem eine Lösung. Eine unserer wichtigsten Aufgaben sehen wir in der Förderung der Nachbarschaft. Damit ein Wir-Gefühl unter Nachbarn entsteht, Nachbarn keine Fremden bleiben, man auf den anderen ein Auge hat. In Zeiten der Corona-Pandemie mussten wir viele Angebote und Aktivitäten in den Quartieren und Gemeinschaftsräumen einstellen. Sobald es wieder möglich ist, werden wir zahlreiche Möglichkeiten für Begegnungen schaffen. Wir bitten schon jetzt alle, sich mit Ideen einzubringen. Haben Sie Anregungen für Ihr Quartier? Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren? Haben Sie Lust, einen Kurs im Gemeinschaftsraum anzubieten? Rufen Sie unser Mitgliedermanagement an oder schreiben Sie uns!

Christina Moje

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Es ist die größte Hilfsorganisation auf dieser Welt. Die Anfänge der Bewegung liegen mehr als 150 Jahre zurück. Das Deutsche Rote Kreuz hilft weltweit in Notlagen und überwacht das humanitäre Völkerrecht.

Einsatzzentrale des DRK

Telefon: 040 19222

Helfen verbindet e. V.

Der Hamburger Verein mit Sitz in Wandsbek möchte mit seinen angebotenen Dienstleistungen wie Einkaufs- und Besuchsdiensten für eine weitgehend selbständige und eigenverantwortliche Lebensführung, aber auch für mehr Lebensfreude und Lebensqualität sorgen.

Mitgliederservice der BDS

mitgliederservice@bds-hamburg.de
Telefon: 20200-630



Dieses Spiel ist einfach duftete

... im wahrsten Sinne des Wortes. Und es kann ganz einfach bei jedem Wetter drinnen oder auch draußen gespielt werden. Alles, was ihr dazu braucht, habt ihr zuhause. Denn bei diesem Spiel geht es darum, so viele Gerüche wie möglich zu erkennen.



Was ihr für das Spiel braucht:

- Kleine Behältnisse wie zum Beispiel kleine leere Gläser oder Plastikdosen.
- Verschiedene Gewürze oder andere geruchintensive Stoffe. Zum Beispiel Zimt, Pfeffer, Kümmel oder Kräuter. Aber auch Schokolade, Senf, eine geschälte Zwiebel, Essig oder Honig. Es geht sogar Käse, Zahnpasta oder Seife. Was fällt euch noch ein, das intensiv duftet?

Die Vorbereitung:

Nun steckt eure unterschiedlichen Riechproben in die Behältnisse. Natürlich darf vom Inhalt nichts mehr zu sehen sein. Umwickelt die Gläser oder Döschen mit Papier, sodass niemand mehr den Inhalt sehen kann. Bringt Stückchen Papier als Deckel oben auf den Behältnissen an und stecht kleine Löcher hinein, damit der Geruch herausströmen kann.



Der BDS-Buchtip

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer – Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker

Udo Pollmer, Susanne Warmuth

Böse Eier, gute Eier. Böses Weißbrot, gutes Vollkorn. Zu viel Salz, zu wenig Salz. Ganz schlecht: Zucker und neuerdings sogar Kuhmilch. Regelmäßig wird bei der Ernährung eine andere Sau durchs Dorf getrieben. Studien und Ernährungsgurus geben sich die Klinke in die Hand. Was gestern noch gesund war, ist heute Teufelszeug und umgekehrt. Kaum jemand blickt noch durch und viele Mythen halten sich sogar bei Ärzten hartnäckig, auch wenn sie schon lange widerlegt sind.

Aber gibt es überhaupt die gesunde Ernährung für jeden? Gibt es Nahrungsmittel, die per sé gesund oder krank machen? Ist Margarine wirklich besser als Butter und Fastfood ungesund? Diese und andere Aussagen haben sich der Lebensmittel-

chemiker Udo Pollmer und die Biologin Susanne Warmuth wissenschaftlich vorgeknöpft und verständlich in einem Lexikon zusammengefasst, gewürzt mit einer Prise Humor. Eine empfehlenswerte Lektüre, die hoffentlich dafür sorgt, dass wir alle entspannt mit unserem Essen umgehen. Das Ärzteblatt urteilte in seiner Rezension: „Viele, die sich auf die eine oder andere Weise gesund zu ernähren glauben, werden sich bei der Lektüre verwundert die Augen reiben.“ Wohl bekomm's!

Diana Hempel

Link zum Verlag:

www.piper.de/buecher/lexikon-der-populaeren-ernaehrungsirrtuemer-isbn-978-3-492-25335-2



Wichtige Rufnummern:

Schadensmeldung

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

Telefon: 040 20200-820

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 345110

Rauchmelder

Störungen bei Ihren Rauchwarnmeldern? Serviceunternehmen: BRUNATA-METRONA

24 Stunden Not-/Entstördienst

Telefon: 0180 5047110

[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 20200-820 oder

E-Mail: hauswarte@bds-hamburg.de

Ihr Mitgliederservice

Ansprechpartner Gemeinschaftsräume/
Sozialmanagement: Sebastian Meyer,
Christina Moje, Janet Petersen

Telefon: 040 20200-630

E-Mail: mitgliederservice@bds-hamburg.de

Wohnberatung für Senioren und Menschen mit Handicap

Ansprechpartnerin: Christina Moje

Telefon: 040 20200-321



Internet und Telefon

einfach, ehrlich, hanseatisch.

WIR
SIND FÜR
SIE DA.

Großer Service, kleine Kosten

Gerade in Zeiten wie diesen ist reibungslose Kommunikation besonders wichtig. Als Bewohner der BDS sind Sie bereits TV-Kunde bei willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Telefon und Internet – ganz einfach und günstig.

willy.web 100 für 24,90 €

Internetflatrate (100/20 Mbit/s) + auf Wunsch mit kostenlosem Telefonanschluss (Gesprächsminuten gemäß Preisliste)

willy.duoflat 100 für 29,90 €

Internetflatrate (100/20 Mbit/s) + Telefonflatrate ins nationale Festnetz

Informieren Sie sich gern über unsere Tarife unter www.willytel.de oder telefonisch unter unserer kostenlosen Hotline.



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de