

# Langenhorner Rundschau

zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten



**Fit in den  
Langenhorner Frühling**

**Langenhorner Rundschau**  
Zeitschrift des  
Langenhorner Bürger-  
und Heimatverein e.V.



## In eigener Sache

Die Langenhorner Rundschau erscheint monatlich. Sie wird an weit über 100 Plätzen in Langenhorn ausgelegt: in vielen Einzelhandelsgeschäften, Apotheken, Arztpraxen, Banken und in allen öffentlichen Gebäuden in Langenhorn. Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos per Post zugeschickt.

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.

Vorsitzender:

Michael Behrmann (M.B.)

Tangstedter Landstraße 41

22415 Hamburg

Telefon 040 - 531 99 44

info@langenhorner-heimatverein.de

www.langenhorner-heimatverein.de

www.langenhorn-karte.de

Die mit dem Namen des Verfassers oder seinen Initialen gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors, nicht die der Redaktion wieder.

Mit „PR“ gekennzeichnete Artikel stellen nicht die Meinung der Redaktion oder des Verlages dar, sondern sind Hinweise im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit in Handel, Handwerk und Gewerbe.

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Verlag, Anzeigenverwaltung,

Herstellung: Syncrohost GmbH

Richard Ebert

22415 Hamburg

Scharnskamp 23f

Telefon und Fax 040- 5316380

verlag@langenhorner-rundschau.de

Druck: Digitaldruck Hutfeld

Tarpenring 2, 22419 Hamburg

Meteorologisch und kalendarisch gehört der Februar noch zum Winter - geschenkt. Doch in Gedanken bin ich der Zeit schon voraus und kann den Frühling gar nicht mehr erwarten. Deshalb wohl sind gleich zwei Artikel in diese Ausgabe geraten, die auf den Frühling hoffen. Solche Gartentipps werden Sie ab jetzt in jeder Ausgabe finden.

Dass wir dem großen James Last unsere erste Seite widmen werden die älteren Leser besser verstehen als die jüngeren. Wir erinnern uns doch alle noch an die Geschichten um die „sagenhaften“ Partys in dem Reihnhaus am Holitzberg, die beim Bäcker oder beim Metzger von Mund zu Mund gingen. Und alle waren wir doch auch ein wenig stolz darauf, dass er, der große Musiker, einer von uns ist - ein Langenhorner aus Überzeugung wie wir.

Langenhorn hat überdurchschnittlich viele jungen Menschen. Aber auch überdurchschnittlich viele Senioren. Es liegt daher auf der Hand, dass wir uns dem Thema „Leben und Wohnen im Alter“ besonders zuwenden. Wir starten mit diesem Heft eine Serie, in der wir uns intensiv damit beschäftigen (ab Seite acht). Nach und nach werden wir alle wichtigen Einrichtungen im Stadtteil besuchen und darüber berichten.

Ebenfalls in dieser Ausgabe beginnen wir eine Serie über das Digitale Fotografieren (ab Seite 10). Unser Mitglied Robert Lerch wird - hoffentlich mit vielen Langenhornerinnen und Langenhornern gemeinsam - eine Reihe von Foto-Safaris im Stadtteil und in Hamburg unternehmen und dabei den Teilnehmern den Umgang mit der Digitalkamera und unseren Stadtteil nahe bringen. Wir werden darüber mit vielen Bildern berichten.

Noch ein Wort zu unserem Titelbild: So wie hier werden wir im ganzen Jahr Menschen aus Langenhorn auf der Titelseite zeigen. Alte und junge, Frauen, Männer und Kinder. Damit niemand übersieht, für wen der Bürger- und Heimatverein da ist: Für alle, mit denen wir zusammen leben, zusammenhalten und zusammen gestalten wollen.

Angenehme Lektüre und viel Freude in Langenhorn wünscht Ihr

Michael Behrmann

# Was macht eigentlich unser Nachbar James „Hansi“ Last?

Wenn Sie schnell sind, erwischen Sie noch eine Eintrittskarte für sein letztes Konzert im April in Hamburg!

Es ist ein ganz besonderes Zeichen, das James (Hansi) Last da setzt: Das Abschluss-Konzert seiner Welt-Tournee, die unter der Überschrift „The last Tour“ steht, findet bei uns in Hamburg statt. Vorher zeigt uns einmal noch der Grand Seigneur des Entertainments mit seinem einzigartigen Orchester und mit neuer Produktion sowie neuem Programm, was es heißt, zum legendären „Non-Stop-Happy-Sound“ so richtig abzufeiern. Abschluss der „The last Tour“ - einmal noch Live! ist dann am 18.05. in Hamburg (O2 World). Wenig später wird der berühmte Langenhorner dann 86!

Was viele von den Jüngeren nicht mehr wissen: Hans Last, der sich später James Last nannte und in den USA nur „Hansi“ genannt wurde, war in Bremen geboren und kam dann - der besseren musikalischen Entwicklung wegen - nach Hamburg. Die hier erfolgte Festanstellung als Bassist beim NDR erlaubte es Last, in eine größere Wohnung in den Stadtteil Uhlenhorst umzuziehen und eine Familie zu gründen. Das Paar hatte zwei Kinder. 1960 folgte der Kauf eines Reihenhauses in Hamburg-Langenhorn. Im Keller des Hauses richtete Last einen eigenen Arbeitsraum ein. Das ausgedehnte Partyleben in der Wohnsiedlung am Holitzberg inspirierte Last zu „Non Stop Dancing“, einem seiner ersten grossen Plattenerfolge. 1964 erhielt er von Polydor einen eigenen Plattenvertrag. Mit seinem Orches-

ter James Last & His Orchestra – eine durch Streicher und Chor erweiterte Big Band – begann er nun, zum Teil selbst komponierte, zum Teil umarrangierte Instrumentalstücke aufzunehmen. Sein Repertoire reicht hierbei vom Swing über Pop und Volkslied bis zur Klassik. Mit dem Album „Non Stop Dancing“ begann 1965 eine Karriere, die ihn zu einem der erfolgreichsten Tonkünstler weltweit machte. Die Auszeichnungen hierfür sind zahlreich, reichen vom „Country Music Award“ über „Platine Stimmgabel“ und „Echo“ in der Kategorie „Lebenswerk“ bis hin zum Bundesverdienstkreuz am Bande. Besonders in den 70er Jahren galt James Last als „Partykönig“. Er schuf Medleys, die fortlaufend populäre Musik in einem charakteristischen Tanzmusikstil darboten. Diese Party-Musik fand ihr Publikum zwischen den Anhängern der damaligen Rockmusik und der traditionellen Tanzmusik. Darüber hinaus arbeitete er mit ungezählten nationalen und internationalen Künstlern zusammen, wie Wencke Myhre, Freddy Quinn, Fred Bertelmann, Richard Clayderman, René Kollo, Helmut Zacharias, Edward Simoni, Fettes Brot, Unheilig und andere. Für Elvis Presley komponierte er das Stück



**„Das wird vermutlich meine letzte große internationale Tournee werden, aber Schluss ist erst, wenn der Deckel zuklappt.“**

„Fool“, das der „King of Rock’n’Roll“ auf seiner ersten RCA-Platte aufgenommen hatte.

Anlässlich seines 75. Geburtstages erschien die CD „They call me Hansi“ in Zusammenarbeit mit RZA, Jan Delay, Herbert Grönemeyer, Tom Jones, Hayley Westenra, Luciano Pavarotti, Xavier Naidoo, Nina Hagen und Till Brönner. **Und jetzt mit 86 kehrt er nach Hamburg zurück. Die Redaktion bemüht sich zur Zeit um einen Interview-Termin am Rande des Konzertes: James Last ist ein Zeitzeuge, der in unserer Sammlung der „Langenhorner Zeitzeugen“ nicht fehlen darf!**

**Eintrittskarten für das Konzert am 18.Mai 2013 gibt es bei [www.eventim.de](http://www.eventim.de)**

Jetzt schon gleich anfangen

## Fit in den Langenhorner Frühling

Wer kennt das nicht: Nichts ist übrig geblieben von den guten Vorsätzen zum neuen Jahr, die Hose kneift, der Partner schmunzelt und aus dem niedlichen kleinen Bauch ist etwas großes gewachsen. Er japst schon nach wenigen Treppeinstufen und Sie hat schon jetzt Sorgen um den Urlaub am Pool.

Hinzu kommt, dass fast jeder Zweite von der Frühjahrsmüdigkeit geplagt wird. Trotz ausreichenden Schlaf macht uns eine bleierne Müdigkeit zu schaffen. Was hilft?



In erster Linie hilft Ehrlichkeit. Es gibt keine Wundermittel oder Tricks, auch wenn uns die Werbung dieses vermitteln will. Vier Wochen Kohlsuppe, meine Mutter schwört drauf, oder Quark haben zwar einen kurzfristigen Effekt. Viel schneller als erwartet hat man die Kilo wieder drauf. Wer es schafft mehr Vollkorn, Gemüse und Obst zu essen und auf Pizza und Fleisch ab und zu zu verzichten, hat schon den ersten Schritt getan.

Und am besten ohne sich etwas zu verbieten, sondern mit veränderten Mengen. Aber Ernährungsumstellung alleine genügt nicht, hinzu kommt Bewegung und vor allen Dingen Geduld.

Die Devise heißt "Bewegen statt jammern". Und zwar am

besten ganzjährig. Aber wie anfangen, am besten täglich in kleinen Schritten, schon 10 bis 20 Minuten Bewegung helfen uns stärker und fit zu werden.

Die ersten Schritte lassen sich schon im Alltag wunderbar integrieren, z.B.:

- Lassen Sie so oft wie möglich Ihr Auto stehen
- Ihren Einkauf erledigen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad
- Verzichteten Sie grundsätzlich auf Rolltreppe und Fahrstuhl, benutzen Sie die Treppe
- Trainieren Sie sich bewusst beim Hausputz
- Gehen Sie beim Telefonieren auf und ab
- Mindestens einmal am Tag gehen Sie im flotten Tempo 50 bis 100 Meter.

Sie werden sehen, je mehr Sie sich bewegen, je mehr fühlen Sie sich wohl und haben Mut auf mehr. Es empfiehlt sich, insbesondere für ältere Menschen, um eine Überlastung des Körpers zu vermeiden, sich ärztlich durchchecken zu lassen und sich realistische Ziele zu setzen.

Ich habe in den letzten Monaten fast 10 Kilo abgenommen und zwar mit täglichen 30 min auf dem Trimmrad und regelmäßige Mahlzeiten in Richtung Vollwertkost. Und verzichtet habe ich auch, auf Chips, Cola und Schokolade. Aber ehrlich, es ist schon nicht einfach sich immer wieder zu motivieren und den inneren Schweinehund zu überwinden. Mal schauen was unser schönes Langenhorn so anbietet, sportliche Aktivitäten in Gesellschaft und am besten mit fachkundiger Anleitung.

Übrigens - einer der wirklich schönen Vorteile einer Mitgliedschaft im Langenhorner Bürger- und Heimatverein ist unter anderem, dass man sich bei Mitgliedern erkundigen und schlau machen kann. Ich werde mich also erst einmal bei Ursula Bülow über Nordic Walking informieren, bei Sebastian Klatt über den Vorteil eines Fitnessstudios und bei Fred Menkhoff, was die SCALA so alles für meine Fitness und an Breitensport anbietet.

Es lohnt sich, mal eben im Internet zu recherchieren! Schnell findet man einen Überblick über viele Sportmöglichkeiten in unserem Stadtteil, so u.a. Schlittschuhlaufen, Laufen, Wandern, nordic walking, Schwimmen, Fitness und natürlich Breitensport in vielen Variationen. Schauen Sie auch mal nach bei <http://www.sibclub.de>! Sehr spannend!

M.B.

## Notieren und merken: Termine im Bürgerhaus

Regelmässige Veranstaltungen im Bürgerhaus.	
<b>Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.</b> Kaffeetafel	Kaffeetafel jeden 2. Freitag im Monat, 14:30 Uhr
<b>NABU</b> Hannelore Wagner, Tel. 5319604	jeden 2. Montag im Monat, 18:30 Uhr
<b>Langenhorner Schachfreunde e.V.</b> Herr Hugo Schulz Tel. 5279012	jeden Freitag ab 19:00 Uhr
<b>Langenhorner Skatfreunde</b> Tel. 5204749	jeden Montag und Donnerstag ab 18:45 Uhr
<b>Guttempler Gemeinschaft</b> „Kompass“, Gruppenabend Ilona Dom Tel. 01493/967154	jeden Dienstag 19:30 Uhr
<b>AWO Seniorentreff</b> Herr Harro Bremer Telefon 5339903	
<b>Seniorengymnastik</b>	jeden Dienstag 10:30 bis 11.30 Uhr
<b>Spielrunde Skatgruppe</b>	jeden Montag und Donnerstag 14 bis 17 Uhr
<b>Senioren Internet-Cafe</b>	jeden Dienstag 13:30 bis 17:00 Uhr
<b>Fitt und flott</b> Gedächtnistraining	Mittwoch 14 bis 16 Uhr



### Hairstyling Cut'n Smile

Wenn Sie trendy sein wollen, dann kommen Sie zu uns.  
Gülzen Aykiürt Foortkamp 61 • 22419 Hamburg • Tel. 040-5202335

## Neu eröffnet am Langenhorner Markt Einst DUO - jetzt Mode

... und Preise zum Umwerfen! Eine starke Neueröffnung legte direkt am Langenhorner Markt 2b das Fashion Factory-Outlet Mitte Januar hin. Ja richtig - die gibt es da schon. Doch jetzt gibt es das Geschäft gleich nebenan in den ehemaligen DUO-Räumen noch ein weiteres mal: Grösser, mit einem wesentlich erweiterten Angebot und - wie schon erwähnt - mit den bekannten Preisen, die man fast nicht glauben mag. „Die besten Preise des Nordens“ steht dann auch mit grossen Buchstaben auf dem Lieferfahrzeug. Also zweimal Fashion-Factory Outlet? Richtig. Damit gibt noch mehr Auswahl, mehr Angebote und viel Neues, was der bisherige Shop nicht bieten konnte.



So findet die Damenwelt jetzt auch ein ausgewähltes Sortiment an modischen Schuhen - endlich wieder am Langenhorner Markt! Und feine Lederwaren - die Taschen- und Handtaschenauswahl alleine lohnt schon den einen oder anderen Besuch. Die Fashion FACTORY-OUTLETS gelten seit schon Jahren als Schnäppchenjägerparadies für Damenbekleidung. Sowohl im sportiven als auch im eleganten und klassischen Bereich. Nicht ohne Grund - das ständig ergänzte und wechselnde Sortiment mit Preisen, die teilweise bis zu 70% unter den Normalpreisen liegen, sprechen für sich. Dass hier wirklich jeder etwas findet, liegt nicht zuletzt an den angebotenen Größen - von Größe 34-56 ist hier alles vertreten. Das Beste ist: Der Ausbau geht weiter! Der Inhaber berichtet stolz, dass im Untergeschoß - wo einst bei DUO die Bilderahmen lagerten - schon bald eine feine Auswahl an Kleinmöbeln und Wohnaccessoires zu finden sein wird - auch das ein Angebot, das den Langenhornern am Markt bisher fehlte.

Anzeige / PR



## Neues von der Störchin

**„Man kann zu Christian Carstensen stehen wie man will - mir ist auf jeden Fall ein Langenhorner in Berlin lieber, als ein Politrentner aus einem anderen Bezirk“.**

Im Bundeswahlgesetz § 1 Absatz 2 ist geregelt, dass die Hälfte der Abgeordneten „nach Kreiswahlvorschlägen in den Wahlkreisen“ gewählt wird. Dies war schon gleich nach der Gründung der Bundesrepublik so festgelegt worden. So sollte sichergestellt werden, dass Abgeordnete nicht nur über politische Kompetenz, sondern auch über örtliche Kenntnisse verfügen.

Gewählt werden die Kandidatinnen und Kandidaten von im Wahlkreis wohnenden Parteimitgliedern. Als Kandidatin oder Kandidat genügt die deutsche Staatsbürgerschaft. Dies ist in der Vergangenheit leider oft missbraucht worden. So haben Parteien oft Leute aufgestellt, die mit dem Wahlkreis nicht einmal ansatzweise was zu tun hatten. Oft aber nicht um den Wahlkreis zu gewinnen, sondern um andere Kandidaten zu verhindern. Einen ganz besonderen Fall gab es bei Otto Schilly. Der Exgrüne trat der SPD bei. Zur Bundestagswahl 2005 ist dem Westfalen aus Bochum auf der Landesliste Bayern ein sicherer Platz versprochen worden, wenn er gleichzeitig bereit ist, direkt im Wahlkreis München-Land zu kandidieren. Da dieser Wahlkreis nach 2002 von der in Bayern damals allein regierenden CSU so zugeschnitten worden war, dass er zu 1000 Prozent von ihr gewonnen wird, fand die SPD-Bayern niemanden der dort kandidieren wollte.

Ich bin sehr froh, dass die SPD-Basis in Hamburg-Nord nicht dem „von Oben“ gewünschten Missbrauch des Wahlkreisgedankens gefolgt ist und nun doch den Langenhorner Christian Carstensen als Wahlkreiskandidat für die Bundestagswahl im September aufgestellt hat. Man kann zu Christi-

an Carstensen stehen wie man will, mir ist auf jeden Fall ein Langenhorner in Berlin lieber, als ein Politrentner aus einem anderen Bezirk. Zunächst sah es so aus, dass Carstensen's Hauptgegner wie schon 2005 und 2009 CDU-Urgestein Dirk Fischer sein würde. Nun hat Petra Raßfeld-Wilske den Hut in den Ring geworfen. Sie ist politisch interessierten Menschen im ehemaligen Ortsamtsgebiet nicht unbekannt. Ab den frühen 90er-Jahren war sie noch als Petra Wilske Mitglied im Ortsausschuss und von 1997 bis 2008 in der Bezirksversammlung. Weil sie nach der Eheschließung nach Hummelsbüttel zog, konnte sie nicht mehr für die Bezirksversammlung Nord kandidieren, weil Hummelsbüttel ja bekanntlich zum Bezirk Wandsbek gehört. Neben dem Ortsausschuss gehörte Petra Raßfeld-Wilske auch den Fachausschüssen Wirtschaft, Umwelt und Verkehr, sowie Stadtentwicklung an. Über 2008 hinaus war sie Mitglied der Kommission für Bodenordnung und der Finanzdeputation. Seit 2011 ist sie stellvertretende Richterin am Hamburger Verfassungsgericht.

In der Bezirksversammlung Hamburg-Nord und in den Ausschüssen war sie immer gut vorbereitet und sehr sachkundig. Dass sie auch Humor besitzt, zeigte sie, als sie einmal am Rednerpult mit der Flöte „Alle Jahre wieder“ intonierte. Grund war ein GAL-Antrag der, aus ihrer Sicht, jedes Jahr gleichlautend eingebracht wurde. Wegen ihrer geringen Körpergröße hatte sie den Spitznamen „Der laufende Meter“.

Fest steht, egal ob Carstensen, Fischer oder Raßfeld-Wilske im September gewählt werden, es sind Leute von uns – aus dem Bezirk Hamburg-Nord. Damit ist dem Sinn des Wahlgesetzes Rechnung getragen.

Leider ist im Fall Wichert Ochsenzoll nunmehr die Baugenehmigung, so wie beantragt, erteilt worden. Das bedeutet, dass die Zufahrt zu Wichert, zum geplanten Einkaufszentrum und zum Parkhaus über den Stockflethweg führen wird. Das bedeutet weiterhin, dass es nicht nur im westlichsten Teil des Stockflethwegs zu einer enormen Verkehrszunahme kommen wird, sondern auch weiter in Richtung Osten bis zur Tangstedter Landstraße.



„Dorfplatz“ Stockflethweg

Der ehemalige Ortsausschuss Fuhlsbüttel hatte in der Legislaturperiode 2004 bis 2008 im Zusammenhang mit der Platzverschönerung an der St. Jürgen-Kirche unter anderem beschlossen, dass der Stockflethweg zwischen den Hausnummern 135 und 145, also entlang des „Dorfplatzes“, als „Verkehrsberuhigter Bereich“ (wird oft fälschlich Spielstrasse bezeichnet) auszuweisen sei. Dies hätte bedeutet, dass in diesem Straßenabschnitt Schritttempo vorgeschrieben wäre. Dadurch wäre die Attraktivität, den Stockflethweg als Durchgangsstraße zu nutzen, erheblich vermindert.



„Dorfplatz“ Stockflethweg, andere Sicht

Leider hat Herr Keller, der damalige Verkehrsleiter des Polizeireviere 34 dies abgelehnt. Des weiteren hat der Ortsausschuss im Rahmen des damaligen Kreisverkehrs-Konzepts beschlossen, die Kreuzung Stockflethweg / Kiwittsmoor in das Programm aufzunehmen. Auch dies würde die Hemmschwelle, den Stockflethweg als Durchgangsstraße zu nutzen, erhöhen. Ich hoffe, dass die Kommunalpolitiker die vorgenannten Beschlüsse aus der Schublade holen, auf die



Willersweg

Tagesordnung des Regionalausschusses setzen und bekräftigen.

In der Januar-Ausgabe habe ich angekündigt immer wieder über Straßen im Stadtteil zu schreiben. 1995 ist Fuhlsbüttel und der südliche Teil von Langenhorn in das Programm „Wohnumfeldverbesserung nach Fertigstellung der Umgehung Fuhlsbüttel (UFu)“ aufgenommen worden. In Langenhorn betraf dies die Straßenzüge Heerwisch – Ermlandsweg; Wrangelkoppel – Holtkoppel – Wischhöfen; Willersweg – Am Schäferhof Moorreye (weiterführend in Fuhlsbüttel Ohkamp und Kleekamp), sowie die südliche Tangstedter Landstraße. Die Bundesrepublik Deutschland stellte Hamburg dafür 3 Millionen D-Mark zur Verfügung.

Was den Straßenzug Willersweg – Am Schäferhof – Moorreye betrifft, gab es

schon seit den 1980er-Jahren eine Bürgerinitiative der Bewohnerinnen und Bewohner der Siedlung Siemershöh zur Ausweisung als Tempo-30-Zone. Deshalb kam das Geld – damals noch aus Bonn – gerade recht. 1998 ist die Planung der Verkehrsberuhigungsmaßnahmen Willersweg in der Eirene-Kirche vorgestellt worden. 1999 erfolgte die Umsetzung zunächst probeweise, weil die Anwohnerinnen und Anwohner sie als zu wenig einschneidend fanden. Junge Menschen

können sich gar nicht vorstellen, dass der Willersweg einmal der Teil einer Durchgangsrouten zwischen Gehlengraben und der Hummelsbüttler Landstraße war. Nach der Tempo-30-Ausweisung im Willersweg, erfolgte dann in Fuhlsbüttel nach hitzigen Debatten die Verkehrsberuhigung im Ohkamp und Kleekamp sowie der Bau des Kreisels Ohkamp / Heisterkamp / Kleekamp.

Über die Siemershöh selbst berichte ich nächsten Monat, denn da brauche ich mehr Zeit als anderswo. Denn dort kann ich von oben nicht ohne Gefahr gucken, weil alle paar Minuten ein tieffliegendes Flugzeug kommt.

Bis zum März grüßt

Eure Störchin

## Neue Serie

# Altersgerechtes Wohnen in Langenhorn

Langenhorn ist der Stadtteil mit den meisten Kindern und Jugendlichen, aber auch mit den meisten Bewohnern über 60 Jahren in ganz Hamburg. Das ist eine demografische Besonderheit. Sie macht es nötig, sich mit dem Thema „Wohnen im Alter“ intensiv zu beschäftigen.

Die Langenhorner Rundschau wird daher in den nächsten Monaten eine genau recherchierte Reihe von Berichten und Reportagen über die verschiedenen Einrichtungen und Institutionen im Stadtteil veröffentlichen. Wir werden sie alle besuchen und soweit möglich hier vorstellen.

Zu Beginn wollen wir einen Überblick über das Thema und seine vielen Aspekte geben. Im Mittelpunkt steht fast immer die Frage: Wo will ich, wo kann ich im Alter leben und wohnen?

Daher gewinnt das Zuhause zunehmend an Bedeutung, denn die Wohnqualität bestimmt die Lebensqualität im Alter. Die Wohnung entwickelt sich, wenn die Beweglichkeit nachlässt, allmählich zum Lebensmittelpunkt.

Unsere Senioren möchten am liebsten selbstbestimmt leben. Und das am besten in den eigenen vier Wänden oder in der angestammten Wohnung. Selbst dann wenn die Kräfte nachlassen.

Je früher man sich mit der Frage auseinandersetzt, wie man im Alter wohnen möchte, desto mehr Wahlmöglichkeiten eröffnen sich. Für das Leben in der gewohnten Umgebung nehmen viele oft Unannehmlichkeiten und Einschränkungen in Kauf. Und wenn es gar nicht mehr geht, ziehen sie um - und dann oft gleich in ein Pflegeheim, was sie ja eigentlich vermeiden wollten.

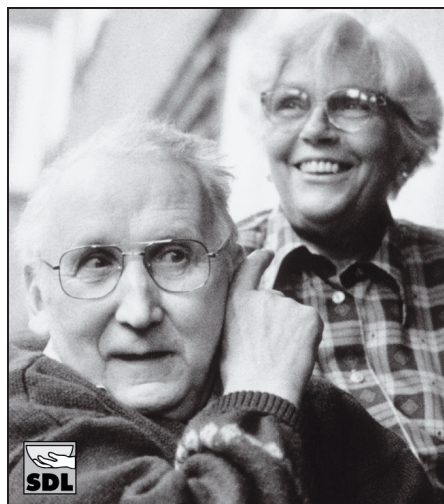
Neben der Wohnung ist auch das Wohnumfeld sehr wichtig, mit guten Kontakten zu Nachbarn und Freunden, von denen man vielleicht später Unterstützung z.B. beim Einkaufen erfährt. Aber auch daran sollte man denken:



Foto: Gerd Altmann\_Anja Wichmann\_pixelio

- Eine gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, und das möglichst barrierefrei (über den Stand der Bemühungen an den Bahnhöfen Ochsenzoll, Kiwitte-moor, Langenhorn-Nord und Fuhlsbüttel-Nord werden wir in einer späteren Ausgabe berichten)
- Die Möglichkeit, Einkäufe zu Fuß zu erledigen
- Die Erreichbarkeit eines Allgemeinarztes
- Hilfen zur Unterstützung im Alltag sollten bei Bedarf verfügbar sein, z.B. mobile Soziale Dienste und ambulante Pflegedienste
- Service, Betreuungs- und Freizeitangebote im Wohnviertel.
- Die Möglichkeit, im Freien spazieren zu gehen.

Die Frage, ob man Zuhause leben kann oder doch ein Umzug ansteht, muss sorgfältig überlegt sein. Lassen sie sich von Angehörigen und Freunden dabei unterstützen. Holen Sie sich auch professionelle Hilfe und sprechen Sie mit Menschen, die bereits Erfahrungen in der gewünschten Wohnform gemacht haben. Und natürlich ist es hilfreich, schon frühzeitig damit zu beginnen, verschiedene Häuser und Einrichtungen zu besuchen. Verknüpfen Sie es doch mit einem Besuch bei Bekannten, die dort leben - die freuen sich darüber.



**WIR WOLLEN ALTES EISEN  
NICHT VERBIEGEN:  
WIR SORGEN DAFÜR, DASS ES  
NICHT ROSTET.**



**Tel. 532 86 60**

**Sozial- und  
Diakoniestation  
Langenhorn e.V.**

Wir bieten Ihnen Anregungen, Gespräche und natürlich die entsprechende Pflege in Ihren eigenen vier Wänden. Informieren Sie sich über unsere ambulanten Pflegeleistungen und über unser Beratungsangebot.  
**Timmweg 8 • 22415 Hamburg • Fax 532 866-29**

## Wohnformen im Alter

### Die eigene Wohnung

Die eigene Wohnung oder das eigene Haus lässt sich oft durch kleine Baumaßnahmen altersgerecht verändern. Das kann den frühen Umzug in eine andere Wohnung oder in ein Heim vermeiden. Die eigene Wohnung sollte für das Alter im Idealfrei:

- ebenerdig liegen oder per Fahrstuhl zu erreichen sein
- mindestens sollte am oberen und am unteren Ende einer Treppe genug Platz sein, um Gehhilfen abstellen zu können. Eventuell wird der Platz auch für einen Treppenlift benötigt.
- Stabile Geländer sollten montiert oder montierbar sein.
- Überlappte Stufen sind wegen der erhöhten Stolpergefahr zu vermeiden.
- Keine Schwellen und Stufen in der Wohnung
- Großzügiger Raumschnitt, um ausreichend Platz für Gehhilfen oder Rollstuhl zu haben.
- So mit Fenstern ausgestattet sein (Unterkante 60cm über dem Boden), dass man im Sitzen nach draußen schauen kann
- Eine ausreichend großes Bad, möglichst mit ebenerdigen Dusche und
- ein Anschluss für die Waschmaschine
- Bequem angeordnete Armaturen, Lichtschalter, Türgriffe usw.
- Eine ausreichende Küche mit angepassten Armaturen.
- Einfach zu beheizen.
- Flure sollten mindestens 1,20m breit sein
- Stufenloser Balkon, Terrasse oder kleinen Garten
- Mindestens 80cm breite Türen, damit man mit Gehhilfen oder Rollstühlen durch sie durch kommt. Bei 90cm gibt es sogar mit elektrischen Rollstühlen keine Probleme. Schiebetüren können das Leben erleichtern.



Foto: matchka\_pixelio

Geeignet für das Leben in der bisherigen, aber altersangepassten Wohnung sind Senioren, die nicht schwer pflegebedürftig sind und die genügend soziale Kontakte haben, um Vereinsamung zu vermeiden.

#### In der nächsten Ausgabe:

- *Zu Hause wohnen mit Unterstützung im Alltag*
- *Wohnformen außerhalb der eigenen Wohnung*
- *Gemeinschaftliche Wohnprojekte*
- *Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage*

#### Wie leben Sie in Langenhorn?

*Ihre Erfahrungen sind uns wichtig*

Leben Sie im Alter noch in ihrer Wohnung? Oder leben Sie im Altenheim? Oder in einer anderen Wohnform? Wie sind Ihre Erfahrungen? Gibt es genug gute Wohnmöglichkeiten in Langenhorn? Was gibt es positives zu berichten? Woran mangelt es? Schreiben Sie ihre Erfahrungen an: **Redaktion Langenhorner Rundschau, Scharnskamp 23f, 22415 Hamburg.** Vielen Dank!

Seit 1972

### Laskowski

- Fenster- und Fugendichtungen
- Nachhaltige Schimmelbeseitigung

- Mitglied im Bundesverband Deutscher Sachverständiger und Fachgutachter e.V.
- Eingetragenes Mitglied in der Handwerkskammer Hamburg

Erdkampsweg 46 • 22335 Hamburg  
Tel. 040 / 59 61 74 • Fax 040 / 59 27 51  
www.Laskowski-Karin.de



#### Hinweis an unsere Anzeigen-Kunden

Bitte notieren Sie ab sofort die neue Adresse für alle Themen rund um Anzeigen und PR-Veröffentlichungen:

Verlag der  
Langenhorner Rundschau  
SyncroHost GmbH  
Richard Ebert  
Scharnskamp 23 f  
22415 Hamburg  
Telefon und Fax 040 - 5316380  
verlag@langenhorner-rundschau.de



Bücher on Demand • Zeitschriften • Internet • Werbeberatung

## Garten und Kleingarten im Februar Schneeglöckchen sind Vorfrühlingsboten

(M.B.) Schneeglöckchen sind Vorfrühlingsboten im Februar. Wildbestände des Schneeglöckchens sind in unseren naturbelassenen Ecken schon selten geworden und stehen deshalb unter Artenschutz. In den Gärten jedoch sind Zuchtformen der schönen Zwiebelblume weit verbreitet. Wenn ab Februar die weißen, innen gelblich oder grünberandeten Blüten erscheinen, ist der Frühling nicht mehr fern. Das Schneeglöckchen treibt aus kleinen, ovalen Zwiebeln bis in 10 cm Wuchshöhe aus und bildet längliche, blaugrüne, etwa 8 mm breite Laubblätter. Die weißen, hängenden, etwa 20 mm langen Blütenglöckchen, die sich bei kühlem Wetter nicht öffnen, wirken tropfenförmig - weshalb die Pflanze im süddeutschen Sprachraum auch 'Schneetröpferl' genannt wird.



Foto: Dagmar Zechel\_Pixelio.de

Weil das Schneeglöckchen zwar feuchte, kalkhaltige Böden bevorzugt, aber trotzdem in nahezu jeder humosen Gartenerde im Halbschatten gedeiht und zudem pflegeleicht ist, zählt es zu den beliebtesten und meist gepflanzten Zwiebelblumen in unseren Gärten.

Besonders attraktiv wirken Gruppenpflanzungen unter sommer- oder immergrünen Laubgehölzen. Weil sich die Pflanzen durch Selbstausaat rasch vermehren, bilden sich oft binnen weniger Jahre dichte Schneeglöckchen-Blütenmeere.

### Tipp

Das Schneeglöckchen heißt botanisch *Galanthus nivalis*. Es zählt wie die Knotenblume zur botanischen Familie der Narzissengewächse und wird im Herbst gepflanzt, wobei die Zwiebeln etwa 10 cm tief in die Erde gesteckt werden.



Foto: Volker Wortmann\_Pixelio.de

### Bauen mit Schnee

Im Zeitalter von Fernsehen und Computer droht verloren zu gehen, was früher jedes Kind im Winter beherrschte: Die Schneebaukunst. Im eigenen Garten hat man die Chance, seinen Kindern zu zeigen, was man aus Schnee alles zaubern kann. Je stärker es geschneit hat, je dicker die Schneeschicht und umso prächtigere Bauten können entstehen.

Kein Kinder-Garten ohne Schneemann: Schneemänner sind leicht zu bauen. Man formt mit der Hand kleine Schneekugeln, die durch die Schneedecke im Garten gerollt und durch den anklebenden Schnee immer grösser werden. Drei verschieden grosse, aufeinander gepappte Kugeln machen den Mann: Zwei größere als Unterleib und Oberkörper, und eine kleinere als Kopf. Und ein Gesicht bekommt der Schneemann durch das, was Küche und Gemüsekelter hergeben: Zum Beispiel kleine Zitrusfrüchte als Augen und eine Mohrrübe als Nase. Wer seinen Kindern jetzt noch Mütze und Schal für den Schneemann spendiert, hat einen perfekten weißen Menschen im Garten - bis der Schnee taut.

Viel Spaß macht auch der Bau eines einfachen Iglus. Dazu schaufelt man einen grossen Schneehaufen auf. Die Kinder dürfen auf dem Berg herumtollen, damit der Schnee kräftig verfestigt wird. Mit einer Handschaufel wird der feste, stabile Schneeberg dann vorsichtig ausgehöhlt - ein kleines Iglu entsteht, und die Kinder werden zu Eskimos.

### Tipp

Schnee befeuchten! Pulveriger, trockener Neuschnee klebt schlecht. Wer mit Schnee bauen will, sollte die Schneefläche mit wenig Wasser aus einer Gießkanne vorsichtig und sparsam befeuchten. So entsteht eine klebrige, formbare Masse für die Schneebauten im Garten.

# Gute Laune im **Ohnsorg** THEATER

## Allens für Mama

Herbert, Mann und Wölfi, drei liebenswert-chaotische Brüder, entführen die schwerreiche Industrielle Konstanze Papenburg, um Geld zu erpressen. Der Grund: Die Mutter der drei hatte Jahrzehnte lang redlich in Frau Papenburgs Unternehmen gearbeitet, bis sie von heute auf morgen mit-



Allens für Mama...  
(Foto: Maike Kollenrott)

tels juristischer Tricks entlassen und aus der Dienstwohnung geschmissen wurde. Diese frevelhafte Tat darf nicht ungesühnt bleiben! Also nehmen die Brüder das Recht gewaltsam in ihre Hände und riskieren alles für die ahnungslose Mama. Doch haben sie die Rechnung ohne die resolute Konstanze gemacht. Die erweist sich als überaus nervtötende und wehrhafte Geisel. Und auch die Erpressung verläuft nicht ganz

reibungslos, wie erhofft.....

Erleben sie die plattdeutsche Erstaufführung von Stefan Vögels Komödie vom 13. Januar bis 2. März im Ohnsorg-Theater.

## Lütt Aant - Ente, Tod und Tulpe

Im Februar zeigen wir wieder Lütt Aant - Ente, Tod und Tulpe nach dem Bilderbuch von Wolf Erlbruch: Groß und Klein können gemeinsam mit der kleinen Ente lachen und weinen. In dem Stück geht es um die Ente, die vom Tod abgeholt werden soll. Sie kann das aber gar nicht verstehen, denn das Leben ist doch so schön! Gemeinsam verbringen Ente und Tod einen Sommer, doch irgendwann wird es Herbst...



Lütt Aant - Ente, Tod und Tulpe

Das Stück wird in hoch- und plattdeutscher Sprache gespielt, so dass die Kinder spielerisch einen Zugang zum Plattdeutschen erhalten und die Sprache ihrer Region entdecken. Mit dem Eröffnungstück des neuen Studios haben sich auch für uns neue Türen geöffnet: „Gelingt am neuen Ohnsorg-Studio berührend, spielerisch und kindgerecht: Lütt Aant - Ente, Tod und Tulpe.“

Termine: 19. – 22. 2. jeweils um 9.00 + 11.00 Uhr, 23.2. um 16.00 + 18.00 Uhr, 25.2. um 11.00 Uhr, 26.2. um 9.00 + 11.00 Uhr.

## wir trafen...



Ilka Kewitz-Prill an ihrem Arbeitsplatz im Mercure Hotel Hamburg Airport zum Klönschnack. Die jugendliche Managerin leitet neben dem grossen Haus an der Langenhorner Chaussee auch das Hotel Leonardo Airport. Als

Mitglied im Bürger- und Heimatverein ist sie natürlich sehr am Langenhorner Handel und Wandel interessiert. Sie lädt in diesem Jahr besonders ein, das Hotel Mercure für alle Arten von Feiern zu nutzen: „Familien, Vereine, Klubs - sie alle sind willkommen! Und wir machen den Langenhornern ein ganz besonderes Angebot für jede Art von Veranstaltung.“ Der Bürger- und Heimatverein freut sich auf die Zusammenarbeit.

Fritz-Schumacher-Siedlung



KUNST IN  
LANGENHORN

Schau an:  
16. und 17. Februar 2013  
von 11.00 - 18.00 Uhr

6. BÖRNER  
KÜNSTLERTREFF

LaLi  
Tangstedter Landstraße 182 a  
22415 Hamburg

35 Künstler präsentieren ihre Werke  
in verschiedenen Techniken

Im Café: Kaffee und Kuchen und mehr  
Gemeinschaft der Fritz-Schumacher Siedlung e.V.  
Organisation und Ausführung: Jürgen Beecken

### Terminhinweis für Mitglieder

In diesem Jahr findet unsere „Kaffeetafel“ am zweiten Freitag im Monat im Langenhorner Bürgerhaus statt, also am **8. Februar um 14:30 Uhr**. Thema ist diesmal das Internet - speziell: Das Internet und die Senioren. Sie sind herzlich Willkommen!

Informationen und Karten unter 040 - 350 803 21  
oder [www.ohnsorg.de](http://www.ohnsorg.de)

## Neue Serie der Langenhorner Rundschau

# Langenhorn Fotografieren - digital wie die Profis

Verehrte Nachbarn, Fotointeressierte, Fotografen: Ich bin Robert. Einfach nur „Robert“. Zusammen mit dem Bürger- und Heimatverein Langenhorn lade ich Sie herzlich ein, mit mir zusammen den Umgang mit der

Digitalkamera zu lernen oder zu üben: Gemeinsam können wir bessere Bilder machen!

Alles, was wir künftig miteinander gemeinsam machen, möchte ich unter dem Motto „auf Augenhöhe“ machen. „Auf Augenhöhe“ steht für partnerschaftlichen Umgang miteinander, wird aber auch das vorherrschende Lösungswort für unsere Fotoarbeiten sein. Denn:

Niemand möchte von „oben herab“ behandelt werden, noch nicht einmal fotografiert. Und damit sind wir mitten im Thema.

Etwa alle vier Wochen werde ich zu einer Fotoexkursion

einladen. Bringen Sie Ihr Stativ mit, Ihre Kamera, Ihr Handy, eine Plastiktüte, ein Schaumstoffkissen, aber bitte, bitte lassen Sie Ihre Sonntagsgarderobe im Schrank. Mich selbst sehen Sie schon mal in einem Kampfanzug der Bundeswehr. Wenn ich unter meinem Tarnumhang sitze oder stehe, sollten Sie mich nicht mehr sehen.

Mein Ziel ist: Ich möchte Ihnen ermöglichen, gute Fotos zu machen. Ob im Raakmoor oder im Hafen - das Ergebnis zählt und nicht, ob Sie ohne Matsch an den Schuhen, ohne einen grünen Fleck auf der Hose heim kommen.

Denken sie daran: „Auf Augenhöhe“! Besuchen wir eine Wildpark, gehen wir auf die Knie, um Rehe zu fotografieren. Treffen wir im Raakmoor auf einen Frosch, fotografieren sie im Regelfall schon nicht mehr „Auf Augenhöhe“, wenn sie in die Hocke gehen. Dann bitte erinnern sich zumindest die Herren an ihre Grundausbildung bei der Bundeswehr.

Eine Isomatte gehört übrigens auch zu meiner Fotoausrüstung.

Sie haben einen Hund oder eine Katze? Dann machen Sie die Probe aufs Exempel. Fotografieren Sie ihr Tier von oben und auf Augenhöhe! Legen Sie die Fotos kritischen Freunden vor und lassen Sie die guten auswählen.

Vorausgesetzt, alle Fotos sind gleichermaßen scharf, werden die Fotos auf Augenhöhe bevorzugt werden, das verspreche ich Ihnen.



**Robert Lerch lädt ein:  
Machen Sie sich  
schönere Bilder: Von  
Langenhorn, von  
Hamburg, von sich  
und der Welt**



*Igel - von Robert Lerch auf Augenhöhe fotografiert.*

Unser Thema lautet „Fotografieren wie die Profis“. Fotografieren ist etwas anderes als „Knipsen“. Um den Unterschied zu erklären, greife ich gern in den Sprachschatz unserer skandinavischen Nachbarn. Die Schweden differenzieren zwischen „spelar och lekar“. Spielen und spielen ...

„Lekar“ ist das nicht zielgerichtete Spielen eines Kleinkindes mit seinen Bauklötzern. Spielt ein Kind Schach oder setzt sich an das Klavier, um eine Melodie zum Besten zu geben, dann ist es zielgerichtet und wird von den Schweden als „spelar“ bezeichnet.

Jemand, der durch die Stadt läuft, sein Handy dabei hoch hält, abdrückt und so seine Bilder macht, der knipst. Bei einem Profi oder auch bei Amateuren, die fotografieren, entsteht jedoch das Bild erst im Kopf. Er oder sie hat ein Bild vor dem geistigen Auge, kennt sich mit den Abhängigkeiten von Blende und Verschlusszeit aus, wählt die Isozahl und die Brennweite bewusst und sucht sich die Perspektive, die seinen Vorstellungen von Bildaufbau entspricht.

Puh, klingt kompliziert oder?

Locker bleiben, Herrschaften. Ich werde niemanden überfordern und jeder ist willkommen auf unseren Exkursionen.

Egal, ob Sie eine Kompaktkamera oder eine Spiegelreflex besitzen, es ist etwas für Sie dabei. Und - ja, und ich gebe zu, auch mit einem Handy lässt sich fotografieren.

Sehr, sehr eingeschränkt zwar nur, aber wer die Grenzen seines Handys kennt, kommt ebenfalls zu erfreulichen Ergebnissen. Auf das „wie“ gehe ich gern ein.

Liebe Fotofreunde,

es folgen in den nächsten Ausgaben weitere Tipps, Hinweise die Geld sparen und solche, die ihre Bildqualität verbessern. Nächsten Monat fragen wir nach dem richtigen Format eines Bildes: Hochkant oder Querformat?

Ich werde erklären, wie man eine Bildfläche gefällig aufteilt und welche „Hilfsmittel“ sich dafür anbieten.

Bis dahin grüßt

Ihr Robert Lerch

### Einladung zum Vorbereitungstreffen Foto - Exkursion

Zur Vorbereitung der ersten gemeinsamen Foto-Exkursion laden wir ein zu einem

#### Vorbereitungstreffen

am 8. März 2013 um 16 Uhr im Bürgerhaus,  
Tangstedter Landstraße 41

Die Teilnahme ist für alle Mitglieder des Bürgervereins kostenlos (LANGENHORN-KARTE), wer noch nicht Mitglied ist, kann es bei dieser Gelegenheit werden (14 Euro/Jahr). Nichtmitglieder zahlen 14 Euro für den Kurs.


Die bei der Exkursion gewonnenen Fotos sollen in der jeweils folgenden Ausgabe der Langenhorner Rundschau veröffentlicht werden. Mit der Teilnahme an der Exkursion geben Sie Ihr Einverständnis dafür ab.

Für den ersten Ausflug ist eine Teilnehmerzahl von ca. acht Bürgern angedacht. Bitte melden Sie sich frühzeitig an und bitte nur, wenn Sie sich halbwegs sicher sind, dass Sie auch Zeit haben. Bei mehr als 10 Anmeldungen werden die späteren Bewerbungen auf die nächsten Termine verwiesen. Wer nicht berücksichtigt werden kann, wird automatisch auf die Warteliste gesetzt.

Nun ist es an Ihnen, sich zu melden und zu schreiben. Ich lehne mich zurück und hoffe Ihren Besuch beim Vorbereitungstreffen, auf zahlreiche Anmeldungen\* und viele, viele Leserbriefe.

Ihr Robert Lerch

\* mail to: [roblerch@Langenhorner-heimatverein](mailto:roblerch@Langenhorner-heimatverein)  
oder per Post an den Bürger- und Heimatverein.



Die neuen Winterfarben  
sind da -  
schauen Sie  
doch mal rein!

Damen SALON Herren  
Ingeburg Janssen

Fibigerstraße 263 • 22419 Hamburg • Telefon 040/5 31 11 45  
Öffnungsz.: Mo. geschlossen, Di.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder heim.  
Auch in Ihrem Haus bedienen wir Sie gern.

### Sicherheit mit Händen greifen Mehr Lebensqualität in jedem Alter



- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Bad-Ausstellung
- Gasanlagen
- Rohrreinigung
- Kundendienst
- Bedachung
- Bauklempnerei

[www.jensgottschalk.de](http://www.jensgottschalk.de)

zertifizierter Fachbetrieb für seniorenen- und  
behindertengerechte Sanitärinstallation

Niewisch 2 Norderstedt  
Tel. 040 - 5282868

Rosen-Kröger seit 1928

Garten- und Landschaftsbau

Tel: 040 - 531 32 15

Wenn es soweit ist, soll es

seit 1891

ein schöner Abschied

sein. Wir helfen Ihnen.

 J.C. MÖLLER & SOHN

Erd-, Feuer-, Seebestattungen  
Langenhorner Chaussee 188 • 22415 Hamburg  
Tel.: 040 / 532 37 87 Tag & Nacht



### Beilagenhinweis

Einer Teilaufgabe der Langenhorner Rundschau liegt ein  
Faltblatt der „Teppichgroßwäscherei MIGO“ bei.

Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche  
Beachtung.

Der Verlag

Hamburg Airport schafft mehr Stellplätze

# Rückbau des alten Parkhauses P1 hat begonnen



Das neue Parkhaus (rechts im Bild) aus der Vogelperspektive. Fotocollage im Auftrag der Flughafen Hamburg GmbH durch Gärtner + Christ GbR. Foto Michael Penner

Insgesamt sechs Bagger haben Anfang Januar mit dem Rückbau des terminalnahen Parkhauses P1 begonnen. Die Arbeiten dauern noch bis Ende April an. Danach wird der Flughafen Hamburg an derselben Stelle mit dem Bau eines größeren Parkhauses beginnen. Dieses bietet insgesamt 2.800 Stellplätze auf sechs Ebenen.

Die Eröffnung des neuen P1 ist für Sommer 2013 geplant. Mit dem neuen Parkhaus investiert Hamburg Airport insgesamt 27 Millionen Euro in den Service und Komfort für die Passagiere. „Wir ersetzen das Gebäude des P1 durch ein größeres, das 1.350 zusätzliche Stellplätze bietet“ erzählt Nicolai Pix, Gesamtprojektleiter am Hamburg Airport. „Damit stellen wir unseren Gästen mehr Parkplätze zur Verfügung, die von den Terminals fußläufig



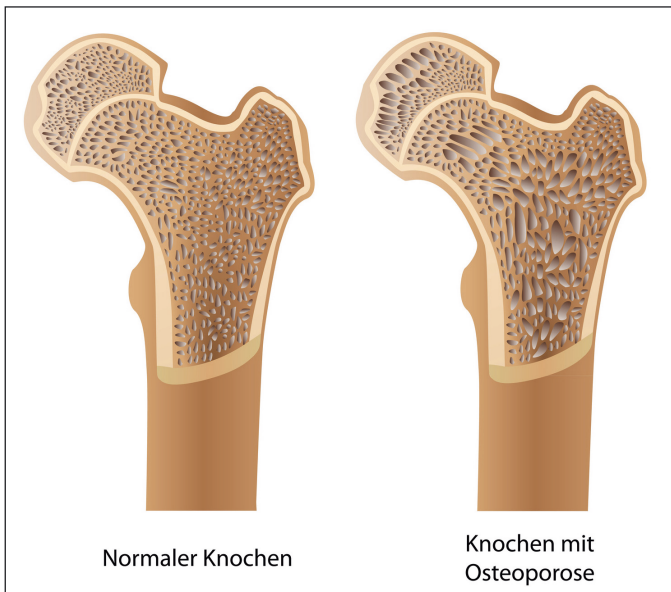
Foto: Michael Penner

zu erreichen sind. Ein großer Vorteil: „Das neue Parkhaus wird unseren Fluggästen und Besuchern ein zusätzliches Plus an Komfort und Service sowie auch weiterhin die am Hamburger Flughafen bekannten kurzen Wege bieten“, sagt Michael Eggenschwiler, Vorsitzender der Geschäftsführung am Hamburg Airport.

Das Österreichische Büro Riegler Riewe aus Graz hat sich mit seinem Entwurf eines mandelförmigen Baus mit Innenhof gegen neun Konkurrenten in einem Architektenwettbewerb durchgesetzt. Vorteil dieses Entwurfs: Dank der Gebäudeform gibt es überall Tageslicht. Zudem haben die Architekten ein Parkhaus mit wenig Stützen entwickelt, was die Orientierung für die Nutzer erleichtert.

## Was tun, wenn die Knochen brechen? Diagnose Osteoporose

Das menschliche Skelett besteht aus über 200 Knochen, die sich ständig selbst erneuern. Abrieb wird ersetzt, Bruchstellen werden wieder aufgefüllt. Doch leider verringert sich die Regenerationsfähigkeit der Knochen und damit auch der Schutz vor Brüchen ab dem 30. Lebensjahr. Der Körper beginnt, mehr Knochen ab- als aufzubauen. Bei Patienten mit Osteoporose nimmt die Knochendichte besonders schnell ab.



Bei der Osteoporose verändert sich die Mikroarchitektur der Knochen. Sie werden porös und instabil.

Foto: bilderzweig \_ Fotolia

In fortgeschrittenem Stadium können schon bei alltäglichen Bewegungen ernst zu nehmende Brüche entstehen. Da die Erkrankung sich schleichend entwickelt und anfangs keine Beschwerden verursacht, bleibt sie oft lange Zeit unbemerkt.

### wir trafen...



Bernd Thiele unterwegs am Rittmerskamp, nahe seiner Wohnung an der Puttwiese. Der rüstige 72-jährige ist weit über Langenhorn hinaus als Skat-Experte bekannt. Regelmässig kann man ihn bei den Langenhorner Skatfreunden finden, die sich Montags und

Donnerstags im Bürgerhaus treffen. Zusammen mit Hans-Jürgen Kuhle hat er diese Runde gegründet und ist immer noch mit Leidenschaft aktiv.

## Möchten Sie mehr über das Thema Osteoporose erfahren?

Bei der **Hanseatischen Nachtvorlesung „Diagnose Osteoporose – Brechen jetzt meine Knochen?“** informiert PD Dr. Marc Schult über die Möglichkeiten der Osteoporosevorbeugung und -behandlung. Die Teilnehmer sind herzlich eingeladen, im Anschluss ihre Fragen an den Chefarzt der Unfall- und Orthopädischen Chirurgie in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg zu richten.



**Donnerstag, 21. Februar 2013, um 18:30 Uhr**

**Asklepios Klinik Nord - Heidberg**  
Haus 12  
1. OG  
Tangstedter Landstr. 400  
22417 Hamburg

PD Dr. Marc Schult

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0 40 - 18 18-82 66 33 oder im Internet auf [www.asklepios.com/nachtvorlesungen](http://www.asklepios.com/nachtvorlesungen) an. Die Teilnahme ist kostenlos.

- PR-Information -

## Brückenrätsel für die Wintertage

Füllen Sie die Lücken mit den angegebenen Wörtern.

Die unterstrichenen Buchstaben ergeben das Lösungswort.

Winter ----- Spaziergang  
Ski ----- Boy  
Schlitten ----- Zwinger  
Schnee ----- Spiel  
Hagel ----- Stange  
Schnupfen ----- Dose  
Frost ----- Buch  
Graupel ----- Märchen  
Grog ----- Reiniger  
Eis ----- Strauß

**Blumen, Lift, Spray, Tage, Wald, Hunde, Glas, Schauer, Zucker, Brett,**

Danke für das Rätsel an Waltraut Rieck, Gedächtnistrainerin

Vereine stellen sich vor. Heute:

## Langenhorner Gesangverein von 1866 e.V.



### Das meinen unsere Leser

*Wer hat es gemerkt? Wie immer lag unserer Januar-Ausgabe ein grosser Wandkalender für 2013 bei. Und da hatte sich wohl ein Druckfehler eingeschlichen. Jedenfalls schreibt Leserin Ingrid Schulz dazu:*

„Der Langenhorner Bürger- und Heimatvereins-Kalender 2013“

Ein Druckfehlerteufel hat sich eingeschlichen, schon ist der Dienstag einem Sonntag gewichen. In welchem Monat - werdet ihr fragen, das könnte ich Euch ja ziemlich schnell sagen, doch laß ich Euch noch ein wenig raten, vielleicht riecht ihr ja selbst de Braten.

Das Frühjahr ist dann schon längst verflossen und ich hoffe, wir haben den Sommer genossen, bunte Blätter raschelten im herbstlichen Wald und ich fürchte, es ist auch schon wieder kalt.

Im Adventskalender sind die Türchen aufgemacht, es ist ein Tag, an dem es zischt und kracht, da gibt es im Fernsehen stets 'Dinner for one' und später kommen Berliner, Sekt und Raketen dran.

Nach einem Papst ist der Tag - glaub' ich - benannt, und bei uns als der „Silvester“ bekannt. Ob's nun ein Dienstag oder ein Sonntag war, wir begrüßen an ihm 2014 als neues Jahr!

Na, habt ihr den Fehler selber gefunden?

**Anzeigen liest niemand?  
Sie beweisen gerade das Gegenteil!**

Musik verbindet! Dies stellen wir immer wieder fest, wenn wir uns beim Langenhorner Gesangverein von 1866 e.V. zu unseren Proben treffen, wenn wir die Stimmung und die anerkennenden Worte unserer Gäste nach einem gelungenen Auftritt genießen.

Bei unseren Proben werden Freundschaften geschlossen. Es wird gelacht, gesungen und geprobt. Jeder, der neu in die Gruppe kommt, wird herzlich empfangen und fühlt sich wohl. Es wird zwar auf ein gehobenes Niveau der Musik geachtet, vor allem aber geht es uns um den Spaß und die Geselligkeit. Und dann unsere Konzerte! Wenn der Funke zum Publikum überspringt, haben wir unser Ziel erreicht! Unsere Musik macht dann nicht nur den Gästen Freude, sondern auch uns selber. Wir proben hart und sammeln auf einer Vielzahl von Auftritten neue Erfahrungen. Das ist anstrengend, macht aber gleichzeitig eine Menge Spaß. Und weil musizieren durstig macht, lassen wir unsere Proben manchmal mit einem geselligen Beisammensein ausklingen.

Wir freuen uns jederzeit über Neuzuwachs. Schauen Sie einfach einmal vorbei! Vielleicht dürfen wir Sie schon bald in unserer Runde begrüßen.

Karin Huyke

1.Vorsitzende

Telefon: +49 40 53270609

E-Mail: huyke@kabelmail.de

### Anmerkung der Redaktion

Die Langenhorner Rundschau stellt jeden Monat Platz zur Verfügung, um den Langenhorner Vereinen die Möglichkeit zu geben, sich mit einem aktuellen Profil oder Bericht vorzustellen. Auch Veranstaltungshinweise nehmen wir gerne entgegen und veröffentlichen sie. Schreiben Sie einfach an [verlag@langenhorner-rundschau.de](mailto:verlag@langenhorner-rundschau.de) - oder sprechen sie mit uns.



### Wir an Ihrer Seite

- Medizinische und berufliche Rehabilitation
- Soziale Rehabilitation
- Pflege

für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

[www.freundeskreis-ochsenzoll.de](http://www.freundeskreis-ochsenzoll.de)

☎ 040 533 228 14 00



hartwig h. huyke gmbh

heizung · Lüftung · solar · sanitär



**Wartungs-, Not- und Kundendienst**  
Tangstedter Landstraße 140 22415 Hamburg

**520 98 98**  
[www.huyke-heizung.de](http://www.huyke-heizung.de)

# Wann kommt die neue LANGENHORN-KARTE?

Jedes Jahr gibt es eine neue LANGENHORN-KARTE mit einem neuen Langenhorner Motiv. Denn sie ist jeweils nur für ein Jahr gültig. Jetzt ist Februar - und wir wurden gefragt, wann denn nun die neue Karte für 2013 kommt?



So sieht die LANGENHORN-KARTE aus - allerdings ist dieses Motiv nur ein Platzhalter! Das neue Original bleibt noch geheim!

Hier die Erklärung: Die neue Karte wird verschickt, sobald die Mitgliedsbeiträge eingezogen bzw. bezahlt sind. Denn das ist die Voraussetzung. Der Bankeinzug erfolgt aber erst Anfang Februar! Also bitte noch ein wenig warten - und bis dahin gilt natürlich die bisherige Karte!

## Der besondere Service in der Langenhorner Rundschau

**Nachtdienst:** Beginn 08:30 Uhr,  
Ende 08:30 Uhr des Folgetages

**Spätdienst:** Beginn 08:30 Uhr,  
Ende 22:00 Uhr

**APOTHEKE**  
AM LANGENHORNER MARKT 9  
Apotheker Mark Heudorfer

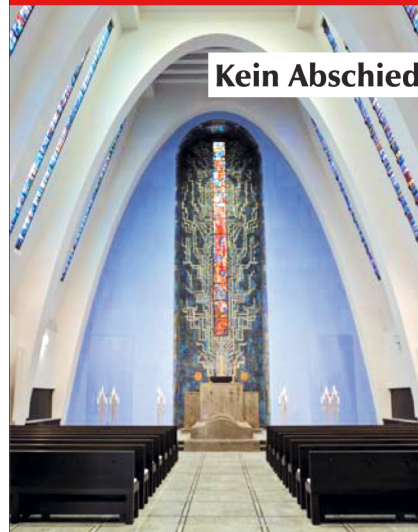
Ihr Service-Telefon 53 28 38 90 • Fax 53 28 38 91  
Nachtdienst 13.02.2013 Spätdienst 09.03.2013

**Apotheker Stefan Bröge**  
Diekmoor-Apotheke  
Diekmoorweg 16  
22419 Hamburg  
Telefon 520 73 83  
Nachtdienst 09.02.2013  
Spätdienst 05.03.2013

**Heidberg-Apotheke**  
Tangstedter Landstraße 467  
22417 Hamburg  
Telefon 30 85 39 00  
Nachtdienst 11.02.2013  
Spätdienst 07.03.2013

**Hamburger Bestattungsforum  
Ohlsdorf**

**Raum der Ruhe**



**Kein Abschied ohne Trauerfeier!**

Gemeinsam Abschied zu nehmen ist wichtig. Bei einer Trauerfeier kann sich die Gemeinschaft noch einmal an gemeinsam Erlebtes erinnern, den Verstorbenen ehren und die Trauer überwinden.

Das Hamburger Bestattungsforum auf dem Friedhof Ohlsdorf bietet drei freundlich gestaltete Feierhallen für kleine und große Trauergesellschaften. Die klassische Fritz-Schumacher-Halle, die moderne Cordes-Halle und die Linne-Halle, die den Abschied vor der Einäscherungsanlage erlaubt.

Fuhlsbüttler Straße 756 • 22337 Hamburg  
040 / 593 88 -0 • [www.friedhof-hamburg.de](http://www.friedhof-hamburg.de)

**Trauer gemeinsam überwinden.**



**Die Notdienste unserer  
potheken und Ärzte**

## Linden-Apotheke

Sigrid Hüttmann

Krohnstieg 41 • 22415 Hamburg

Telefon 5 32 24 24

Nachtdienst 17.03.2013 Spätdienst 21.02.2013



## Thymian-Apotheke

A. Hidary

Tangstedter Landstraße 238 • 22417 Hamburg

Telefon 5 20 24 49

Nachtdienst 10.02.2013 Spätdienst 06.03.2013



## FORTUNA-APOTHEKE



Petra Lobenhoffer

Tangstedter Landstraße 40 • 22415 Hamburg

Telefon u. Fax: 532 81 81-0

Nachtdienst 11.03.2013 Spätdienst 15.02.2013

Es werden immer mehr:

# Hier kaufen unsere Mitglieder auch im Jahr 2013

 <p>GLASEREI &amp; GLASBIEGEREI <b>ALSTERBUTZEN</b> Seit 20 Jahren Ihre Glaseri in Langenhorn</p> <p>Weg 396 22419 Hamburg 5% Rabatt auf Einbau von Wärmeschutz-Isolierglas</p>	<p><b>DAS ASIALAND</b> Lebensmittel &amp; Geschenkartikel</p> <p>Tangstedter Landstraße 30 22415 Hamburg Montags 5% Rabatt ab 20 Euro Einkaufswert</p>	<p><b>BEYER</b> Raumausstattung</p> <p>Langenhorner Chaussee 339 22419 Hamburg 10% auf alles</p>	<p><i>Die Bindestelle</i></p> <p>Tangstedter Landstraße 463 22417 Hamburg 5% Rabatt bei jedem Einkauf</p>
<p><i>Blümchen am Markt</i></p> <p>Langenhorner Wochenmarkt (Di und Sa), 22415 Hamburg 10% auf alle Waren</p>	<p><b>BÖRNER</b> TV &gt; VIDEO &gt; HIFI &gt; SERVICE</p> <p>Tangstedter Landstraße 264 22417 Hamburg 10% auf Service-Stundenlohn Einkauf: Ab 1000 € 3% Rabatt</p>	<p><b>clever fit</b> Hamburg Langenhorn</p> <p>Oehleckerring 40/42 22419 Hamburg Keine Karten- und Verwaltungspauschale (jeweils 19,90 EURO).</p>	<p><b>CLOSSIUS &amp; FISCHER</b> <small>SEIT 1900</small> — Beste Sachen Service —</p> <p>Der Reisegepäck-Experte Kleekamp 4 22339 Hamburg 10% Rabatt</p>
<p><b>Kodak Express</b> Digital Solutions</p> <p>Foto Express-Service Dankert</p> <p>Krohnstieg-Center Happy Hour ab 16 Uhr 20% auf 10x15 Fotos vom digitalen Datenträger</p>	<p><i>Dialog</i></p> <p>Tangstedter Landstraße 38 22415 Hamburg Ab 21 Uhr alle Pizzen 1 Euro billiger</p>	<p><b>DIKMOOR APOTHEKE</b></p> <p>Diekmoorweg 16 22415 Hamburg 5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher.</p>	<p>Regen- und Allwettermode <b>DONNERWETTER</b></p> <p>Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf alles.</p>
<p><i>Flora Bianca Blumen</i></p> <p>Krohnstieg 57 22415 Hamburg Mittwochs 10% auf alles, außer Fleurop und Pakete</p>	<p><b>GMG - AUTOTEILE</b> IMPORT, GROSS- UND EINZELHANDEL</p> <p>Tangstedter Landstraße 181 22417 Hamburg Individuelle Rabatte (je nach Produkt/Hersteller/Kategorie) bis zu 60% auf Listenpreise</p>	<p><b>Naturheilpraxis Grund-Gesund</b></p> <p>Oehleckerring 12 22419 Hamburg 19.-Euro für die ersten beiden Behandlungen mit Fußreflex oder Heilpflanzen</p>	<p><b>Spreewälder Erzeugnisse</b> echt lecker..... <b>GURKEN-UWE</b></p> <p>Langenhorner Markt (Dienstag und Samstag) 5% Rabatt ab 5 € Einkaufswert</p>
<p><b>HEIDBERG APOTHEKE</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 467 22417 Hamburg 5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher</p>	<p><b>FAHRRAD HERTEL</b> <i>... immer eine Speichenlänge voraus!</i></p> <p>Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf Beleuchtung und Bereifung</p>	<p><b>Janinas House of Hair</b></p> <p>Krohnstieg 61 22415 Hamburg Mittwochs 10% Rabatt auf alle Dienstleistungen</p>	<p><b>MEDIENZENTRUM DIGITALDRUCK HAMBURG</b></p> <p>Hutzfeld Medienzentrum Tarperring 2 22419 Hamburg 10% Rabatt</p>
<p><b>Damen SALON Herren INEBURG JANSSEN</b></p> <p>Fibigerstr. 263 22419 Hamburg 10% auf alle Dienstleistungen</p>	<p><b>KAISER Wolle Handarbeiten</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 35 22415 Hamburg 10% Rabatt auf alle Kurse</p>	<p><b>KÖNIG GmbH</b> Gravuren+Schildertechnik</p> <p>Langenhorner Ch. 360 22419 Hamburg 15% Rabatt auf Stempelautomaten der Fa. Todat, inkl. Textplatte</p>	<p><b>KFZ Service Langenhorn</b></p> <p>Weg 398 Nr. 2 22415 Hamburg KFZ-Wintercheck 10.- Euro</p>

Unter dem Namen LANGENHORN-KARTE verteilt der Langenhorner Bürger- und Heimatverein seit Jahresbeginn Mitgliederausweise an seine Mitglieder. Der Clou bei der Sache: Mit diesem Ausweis können die Mitglieder bei ihren Einkäufen sparen. Denn eine Vielzahl von Mitgliedern, die ein Geschäft oder Gewerbe betreiben, gewähren den anderen Mitgliedern deutliche Vorteile.

# bevorzugt mit der LANGENHORN-KARTE ein!

<p><b>Linden APOTHEKE</b> </p> <p>Krohnstieg 41-43 (Krohnstieg-Center) 3% Rabatt auf alles, ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente, Sonderangebote</p>	<p>Seit 1989 <b>MATCH</b> Billard - Cafe Dart</p> <p>Tangstedter Landstraße 182 22417 Hamburg Mo - Do 50% Rabatt auf Billard</p>	<p><b>MEN STORE</b> Herrenausstatter mit Anspruch</p> <p>Langenhorner Markt 12 22415 Hamburg 10% auf alles</p>	<p><b>Mercure</b></p> <p>Langenhorner Chaussee 183 22415 Hamburg 10% auf Veranstaltungen</p>
<p><b>MYLANTIS</b> Engel, Elfen und Heilsteine</p> <p>Flughafenstr. 77 22415 Hamburg 10% ab 100 €</p>	<p><b>Rainbow Nails</b></p> <p>Krohnstieg 129 22415 Hamburg Montags 10% Rabatt auf alle Dienstleistungen</p>	<p><b>oton</b>  DIE HÖRAKUSTIKER</p> <p>Langenhorner Markt 16 22415 Hamburg 10% auf Batterien &amp; Zubehör; 3% Rabatt auf die Hörgeräte- rechnung (Eigenanteil)</p>	<p><b>pb</b> <b>Konzept Hamburg</b> Veranstaltungsservice</p> <p>Fossberger Moor 26 22417 Hamburg 5% auf alle Party-Service - Leistungen</p>
<p><b>SPIELZEUG PUTZ</b> „Der Mensch schuldet dem Kind das Beste, was er zu geben hat.“</p> <p>Langenhorner Markt 4 22415 Hamburg 10% Rabatt ab einem Einkauf von 5 Euro.</p>	<p><b>RECKE OPTIK</b></p> <p>Langenhorner Markt 13c 22415 Hamburg 10% Rabatt auf alle Brillen und Sonnenbrillen</p>	<p><b>BAD</b> <small>design Rütic</small> Ihr Fachbetrieb für Sanitär- und Heizungstechnik</p> <p>Krohnstieg 57 22415 Hamburg 5% auf alles</p>	<p><b>Karahan</b> </p> <p>Langenhorner Schuh &amp; Schlüsseldienst Änderungsschneiderei</p> <p>Krohnstieg 2 22415 Hamburg 10% auf alle Dienstleistungen, ausgen. Sonderangebote und Schlüssel mit Sicherungskarte</p>
<p><b>SyncroHost</b> Das ganze Internet Genießen Sie den Service.</p> <p>www.syncrohost.de 15% pauschal auf Domains und Webspace; bis zu 20% auf Dienstleistungen.</p>	<p>PREISWERT + KOMPETENT </p> <p><b>expert</b> <b>günter tilly</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 43 22415 Hamburg 3% Rabatt auf vorrätige Artikel</p>	<p><b>THYMIAN APOTHEKE</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 238 22417 Hamburg 3% Rabatt auf alles, ausgen. rezeptpflichtige Medikamente und Sonderangebote</p>	<p><b>ZOO JACOBS</b> <small>LIEFERSERVICE</small> KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT</p> <p>Langenhorner Markt 10 22415 Hamburg Lieferung aller Waren frei Haus. Telefonische Bestellungen sind möglich.</p>
<p><b>Weinhaus am Stadtrand</b> </p> <p>Tangstedter Landstraße 22 22415 Hamburg 5% auf Wein, 5% auf Feinkost, 5% auf Gläser</p>	<p>LANGENHORNER GESANGSVEREIN </p> <p>von 1866 e.V.</p> <p>Sonnenlinie 2 22417 Hamburg 7. und 8. Monat beitragsfrei!</p>	<p>Wir unterstützen die LANGENHORN KARTE</p> <p></p> <p>MARTHA STIFTUNG</p>	<p>Wir unterstützen die LANGENHORN KARTE</p> <p></p>
<p>Wir unterstützen die LANGENHORN KARTE</p> <p></p> <p>Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.</p>	<p>Wir unterstützen die LANGENHORN KARTE</p> <p></p> <p>Katholische Gemeinde St. Annen</p>	<p>Wir unterstützen die LANGENHORN KARTE</p> <p></p> <p>Hamburg Airport</p>	<p>Wir unterstützen die LANGENHORN KARTE</p> <p>Baugenossenschaft FLUWOG-NORDMARK eG</p> <p></p> <p>fluwog</p>

Alle Angaben beruhen auf den Vorgaben der beteiligten Firmen-Mitglieder; Irrtum und Änderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Über den jeweils aktuellen Stand der beteiligten Firmen und der speziellen Angebote können sie sich jederzeit im Internet informieren unter [www.langenhorn-karte.de](http://www.langenhorn-karte.de).

## Zu unserem Titelbild

Jennifer Kutzsche, 21 Jahre, macht eine Ausbildung als Bankkauffrau. "Ich komme nicht nur fit in den Frühling, ich bin auch fit durch den Winter gekommen. Ich trainiere mehrmals die Woche im Vitamed Fitnessclub im E-Center und achte zusätzlich auf meine Ernährung. Im Sommer werde ich meine sportlichen Aktivitäten durch Schwimmen und Joggen ergänzen und dann kann der Urlaub kommen, Sonne, Wasser und Strand....."

Langenhorner Rundschau  
Verlag Syncrohost GmbH  
Scharnskamp 23f  
22415 Hamburg



Postvertriebsstück  
Deutsche Post AG  
Entgelt bezahlt  
C 13350

# Wir rücken Umweltschutz in die richtige Perspektive.

Bei allem, was wir tun, steht der Umweltschutz an zentraler Stelle. Wir haben uns deshalb freiwillig zur maßgeblichen CO<sub>2</sub>-Reduzierung verpflichtet und setzen zukunftsweisende Technologien ein, um den Kohlendioxid-Ausstoß weiter zu verringern. In den vergangenen Jahren konnten wir so 14.000 Tonnen CO<sub>2</sub> jährlich einsparen.



Und unser Umweltbereich macht noch viel mehr – unter anderem engagieren wir uns dafür, den Lärmschutz für unsere Nachbarn zu verbessern, die Luftqualität zu erhöhen, Energie einzusparen, Abfall zu reduzieren und umweltfreundlich zu entsorgen, umliegende Gewässer zu schützen und Vogelschlag zu vermeiden.

Einzelheiten zu unseren Umweltprojekten und unserem verantwortlichen Umgang mit der Natur finden Sie hier:

[hamburg-airport.de](http://hamburg-airport.de)

