

KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



@koesterstiftung
auf instagram folgen



Unser Schwerpunkt:
Lebensfreude



Müller

Der Nachbar im Herzen von Barmbek

Die Nachbarschaft und die unkomplizierten Menschen machen den Hamburger Stadtteil Barmbek aus. Für uns, das Team von EDEKA Müller, steht insbesondere der Spaß und die Freude an der Arbeit mit den tollen Menschen in unserer Nachbarschaft im Vordergrund.

Statten Sie uns gerne einen Besuch im Herzen von Barmbek ab. Sie finden uns in der Fuhlsbüttler Straße 188–190, 22307 Hamburg.

EDEKA Nord | Marketing | 2306-5029 | www.edeka.de/nord

Wir  Lebensmittel.



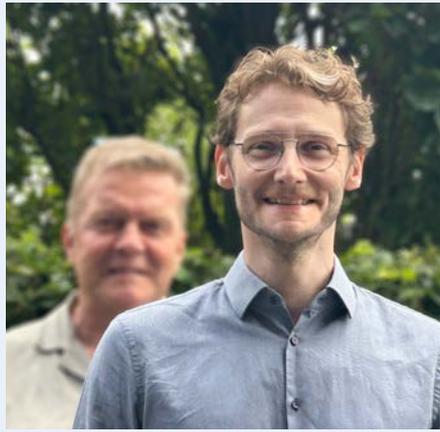
Foto: SL

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe verbindet sich neben dem schönen Titelthema „Lebensfreude“ ein Wechsel in der Geschäftsführung der Stiftung und damit auch in der Verantwortung für dieses Magazin.

Ich freue mich sehr über die Entscheidung des Vorstandes, die Geschicke der Stiftung in die Hände von Herrn Dr. Langhof zu legen. Holger Langhof wird am 1.10.25 vom Paritätischen Wohlfahrtsverband in die Köster-Stiftung wechseln, wie es vor mehr als 25 Jahren auch bei mir der Fall war. Im Köster-Magazin wird in der nächsten Ausgabe mehr über den Werdegang und die künftigen Arbeitsschwerpunkte von Dr. Langhof zu lesen sein. Bis dahin hat er sich unseren Mieter*innen, Clubmitgliedern, Kunden und Kooperationspartner*innen sicher auch schon Zug um Zug persönlich vorgestellt.

Aber auch unser langjähriger Buchhalter Carsten Ladwig-Hagemann und die Verwaltungsmitarbeiterin Dagmar Hund sind auf dem Weg in den Ruhestand. Beide haben sich sehr in die Stiftung eingebracht und sind ganz zentrale Akteure gewesen. Wir sind ihnen zu großem Dank verpflichtet und hoffen, dass sie der Stiftung auch im Ruhestand verbunden bleiben.



Fotos: LG

Wir freuen uns, dass wir bei der Nachbesetzung schon erste Erfolge verzeichnen können: Für die Buchhaltung ist bereits eine Lösung gefunden, für die Sachbearbeitung Personal muss zum Frühjahr 2026 die Suche beginnen.

In diesem Jahr begeht die Stiftung auch ein kleines Jubiläum: Sie wurde 1885 geründet und ist damit jetzt 140 Jahre alt. Wir wollen diesen Anlass und den Wechsel in der Geschäftsführung feiern und freuen uns, dass Frau Senatorin Schlotzhauer einen Besuch im November zugesagt hat. Dort wer-

den wir erstmals unsere erweiterte Chronik vorstellen, die im Wesentlichen von unserem Bewohner Klaus Servene verfasst wurde. Wir stellen sie zu diesem Zeitpunkt auf unsere Website, halten aber auch eine gedruckte Ausgabe bereit.

Am 9.11. ist für unseren Martinsmarkt ein Festzelt bestellt. Dieses Zelt im Innenhof nutzen wir auch für meine Verabschiedungsfeier, eine Lesung zur Geschichte der Wohnstifte und ein Stadtteilgespräch zum Thema „age friendly city“ (altersfreundliche Stadt), bei dem wir über die Bedeutung für den Stadtteil Barmbek sprechen wollen. Und unsere Mitarbeiter*innen haben für die Weihnachtsfeiern Anfang Dezember ein neues Konzept entwickelt, in das dieses Zelt einbezogen wird.

Zu den Veranstaltungen laden wir gesondert ein, weil bei der Drucklegung des Magazins noch nicht alle Termine fixiert werden konnten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe und freue mich auf diesen auch für mich besonderen Herbst!

Mit herzlichen Grüßen
Ihr

Holger Detjen

Holger Detjen
-Geschäftsführer-

**Heinrich und Caroline Köster
Testament-Stiftung**

Die Stiftungsgeschichte von 1885 bis 2025



**Die Freude und das Lächeln sind
der Sommer des Lebens.** (Jean Paul)

Inhalt

- 3 Editorial · **Der Neue: Holger Langhof; 140 Jahre Köster-Stiftung** ☀
- 4 Inhalt | Impressum | Köster intern
- 5 Stadtteil · **Geschichtswerkstatt Barmbek**
- 6 Stadtteil · **Omas gegen Rechts**
- 7 Service Wohnen Vogelviertel · **Schwimm-Tour, Neue Stadtteilpolizistin, Veranstaltungen**
- 9 Titelthema · **Die richtige Art von Humor lässt uns lange leben** ☀
- 10 Titelthema · **Lebensfreude – Das versöhnliche Funkeln im Herzen** ☀
- 11 Buchtipps · **Zeit der Mutigen** ☀
- 12 Service Wohnen Grenzbachviertel · **Vier Fragen – vier Antworten**
- 13 Service Wohnen Grenzbachviertel · **Infobörse SZL**
- 15 Köster-Karte
- 16 Service Wohnen Hagendeel · **Neue Glastür, Gedächtnisstraining**
- 17 Geld und Recht · **Ein Blick in die Koalitionsverträge: Teil 2 – Bund**
- 18 Titelthema · **Resilienz** ☀
- 20 Hamburg · **Airbus im Höhenflug**
- 22 Engagement · **Frühstück mit Diskussion** | Nachruf
- 23 Seelsorge · **Das verrückte Glück der Seligpreisungen** ☀ | Nachruf
- 25 Rätsel ☀
- 26 Plattdүүtsch
- 27 Rätsellösungen

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

Zuschriften bitte an:
Köster-Stiftung, Holger Detjen,
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Ilse G. Boésen (IB), Christina Busse (CB), Helga Büttner (HB), Holger Detjen (HD), Petra Fischer (PF), Sophia Funck (SF), Lutz Gornik (LG), Kathrin Heynold (KH), Dr. Joachim Hoffmann (JH), Beate Kammigan (BK), Jörg Lohmann (JL), Erika Moser (EM), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR), Gigi Sams (GI), Klaus Servene (KS), Christian de Vogel (CdV), Gisela Walitzek (GW), Dr. Corinna Weinert (CW), Živilė Meyer (ZM)

Fotoredaktion: Steffi Lange (SL)

V.i.S.d.P.: Christian de Vogel

Hrsg.: Vorstand der Heinrich und Caroline Köster Testament-Stiftung
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Tel.: 040 / 69 70 62-0, Fax: 040 / 69 70 62-99

Gestaltung:
bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

Anzeigen: Birgit Dewitz (BD),
dewitz@koester-stiftung.de

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Titelseite: Foto: stock.adobe.com – Jenny Sturm

Welch ein schönes Fest!
Grillfest mit EDEKA



Anfang des Jahres freute sich unser Geschäftsführer Holger Detjen über einen Anruf aus dem nahe gelegenen EDEKA Supermarkt. Die Inhaberin Inga Müller war am Telefon und machte den Vorschlag, mit einer besonderen Aktion um eine Spende für die Köster-Stiftung zu bitten. Ihre Idee: Für jeden Kauf eines Brotes einen Betrag an die Stiftung abzuführen. Der Markt ist seit 1999 an der Fuhle ansässig und setzt sich für den Stadtteil ein. | Živilė Meyer

Im Juli war es dann so weit: 1000 Euro waren zusammengekommen und wurden von den Mitarbeiter*innen

des Marktes feierlich an die Stiftung überreicht. Mit dieser großzügigen Spende konnte ein tolles Grillfest organisiert werden. Mehr als 50 Senior*innen nahmen teil und freuten sich über die festliche Stimmung und viele Leckereien vom Rost. „Wir freuen uns, dass wir mit dieser Unterstützung dazu beitragen können, den Senior*innen einen schönen Abend zu bereiten. Die ältere Generation verdient von uns ein besonderes Augenmerk“, so Frau Müller vom EDEKA-Markt.

Leider war das Wetter im Juli nicht gerade einladend für einen Aufenthalt

im Freien, deshalb wurde das Essen kurzerhand in die Räume des Cafés verlegt. Das tat der Stimmung keinen Abbruch. Im Gegenteil: Die Atmosphäre war herzlich und voller Freude. Der Grill selbst war mit zwei Mitarbeitern der Fa. ProCate bestens bestückt, der Inhaber Ole Klawitter ließ es sich nicht nehmen, das Grillen persönlich zu unterstützen.

Danke EDEKA: Unsere Gäste hatten einen schönen gemeinsamen Abend, der für die Gemeinschaft ein besonders schönes Ereignis war und sicher gern wiederholt werden wird.

Das Barmbek-Archiv: Hier wird Geschichte lebendig

Von Altvordere bis Zukunft: Die Geschichtswerkstatt Barmbek hält seit 40 Jahren die Entwicklung des Stadtteils fest – vom Bauerndorf über das Arbeiterviertel bis hin zum Teil einer pulsierenden Metropole.
| Christina Busse

Haben Sie schon mal vom Dorf Bernebeke gehört? Laut einer Urkunde aus dem Jahr 1271 soll das heutige Barmbek darin seinen Ursprung haben. Mehr als 500 Jahre lang fand hier noch Landleben pur statt, bis das damals rund 1.100 Seelen zählende Dorf 1830 unter Hamburger Verwaltung fiel. Von da an ging es Schlag auf Schlag, schon 1894 wird Barmbek ein Stadtteil der Hansestadt und im Jahr 1939 leben hier bereits 223.000 Menschen. Im Zweiten Weltkrieg wird Barmbek zu 70 Prozent zerstört. Nach dem Wiederaufbau entsteht ein neues Barmbek mit Büro- und Dienstleistungszentren und neuen Wohnquartieren. Rund 81.000 Einwohner*innen haben hier heute ihre Heimat.

Dafür, dass Daten und Fakten nicht einfach trockene Zahlen bleiben, sorgt das Team der Geschichtswerkstatt Barmbek (GWB). Seit genau 40 Jahren macht es die Spuren der Vergangenheit im heutigen Alltag vielfältig sichtbar und füllt die Geschichte mit Leben – auf Stadtteilspaziergängen, Radtouren und Kanalfahrten, bei Vorträgen und Lesungen, mit Live-Musik und Film-Events. Ein Dutzend meist ehrenamtlich tätiger Geschichts-Enthusiasten sind in den Räumen am Wiesendamm 25 aktiv. „Die Werkstatt an sich ist ein Kunstwerk“, sagt Harald Ehlers mit Blick auf die zwei Meter hohen, gut gefüllten Regale, die jeden Zentimeter Wand abdecken. „Die Vielschichtigkeit zeichnet uns aus“, erläutert Ehlers, der seit 35 Jahren für die Stadtteilgeschichte brennt. Wer in die



40 Jahre Geschichtswerkstatt Barmbek: Harald Ehlers (links) und Gerd Radzinski, 1. Vorsitzender der Geschichtswerkstatt Barmbek e.V., brennen für die Stadtteilgeschichte(n). Foto: CB

Tiefe und in die Breite gräbt, fördert eben viel Material zutage. Seit 1985 ist ein umfangreiches Archiv mit Barmbeker Lebensgeschichten, Filmen, Texten und Fotos entstanden. Viele Bücher und Broschüren hat die GWB selbst verfasst.



Die Ausstellung „Barmbeker Sammelsurium“ ist noch bis Ende September im Fenster des Turmbunkers zu sehen. Foto: CB

Die Geschichtstafeln der GWB bieten spannendes Wissen draußen vor Ort. Wer mag, kann auf eigene Faust einem 50 Tafeln umfassenden Geschichtspfad folgen – ein im wahrsten Sinne des Wortes „erwanderbares“ Stadtteilbilderbuch. Hinzu kommen wechselnde Ausstellungen, wie im Fenster der GWB und im Schaufenster des Turmbunkers am Wiesendamm, Ecke Poppenhusenstraße, wo noch bis Ende September das „Barmbeker Sammelsurium“ bestaunt werden kann.

Einer der prominentesten Unterstützer war sicher der Schriftsteller und gebürtige Barmbeker Ralph Giordano, der mit seinem Familienroman „Die Bertinis“ gleichzeitig ein Stadtteilporträt geschaffen hat. Nach seinem Tod im Jahr 2014 fand sein Lesesessel in der Geschichtswerkstatt ein neues Zuhause. Wer sich selbst vor Ort ein Bild machen möchte, hat dazu am 26. Oktober beste Gelegenheit: Anlässlich ihres 40. Jubiläums lädt die GWB alle Interessierten zum Tag der offenen Tür ein. Weitere Infos unter www.geschichtswerkstatt-barmbek.de.

„Oma-Sein ist eine Haltung“



Ilona Franke-Drittner (3.v.r.) hat im April 2024 die Barmbeker Gruppe der „Omas gegen Rechts“ gegründet. Fotos: Omas gegen Rechts

Omas sitzen zuhause auf dem Sofa vorm Fernseher und stricken Socken, das weiß doch jeder. Aber immer mehr befreien sich von diesem Klischee. Sie beziehen Stellung – für die Menschenwürde und auf Basis unseres Grundgesetzes.
| Christina Busse

„Meine erste Demo mit den Omas war 2019 in Bad Segeberg: Wir haben Position gegen eine rechtsextreme Gruppierung bezogen und ihnen den Platz genommen“, erinnert sich Ilona Franke-Drittner. Besonders gefallen hat ihr, dass sie „nicht alleine rumlief“, dass man Seite an Seite stand und sich gegenseitig stärkte.

Die Barmbekerin schloss sich der Hamburger „Omas gegen Rechts“-Gruppe an, nahm an Aktionen in ihrem Stadtteil teil, wo die „Omas“ dem Bündnis „Barmbek bleibt nazifrei!“ beitraten und zusammen mit anderen auf dem Bert-Kaempfert-Platz Gesicht zeigten. Im April 2024 hat die ehemalige Altenpflegerin die Barmbeker Regionalgruppe der „Omas gegen Rechts“ ins Leben gerufen. Seither treffen sich Interessierte immer am ersten Mittwoch

im Monat um 18.30 Uhr im Hofsaal der Auferstehungskirche, Tieloh 22, um gemeinsam Aktionen vorzubereiten, sich auszutauschen und zu diskutieren.

Rund 60 Aktive im Alter von Mitte 40 bis 75 Jahren hat die Gruppe derzeit. „Wir werden immer mehr, das sieht man an jeder Demo“, freut sich Veronika Steiger, die begeistert davon ist, welche Wirkung die ursprünglich „kleinen Idee“ zeigt. „Ich habe gemerkt, welche Power alte Frauen haben können“, erläutert sie. Ihre gemeinsame Basis ist das Grundgesetz. „Wer aktiv dagegen arbeitet, ist für uns ‚Rechts‘“, erklärt Ilona Franke-Drittner. Die „Omas“



Die „Omas gegen Rechts“ auf der Bühne des Loud Aid Festivals in Hamburg.

Lust auf eine Stadtteilrallye?

Wer seinen Stadtteil neu entdecken möchte, ist zur Stadtteilrallye „Barmbek demokratisch!“ eingeladen. An vielen Orten im Stadtteil führen QR-Codes zu Videos, in denen sich tatkräftige Menschen und inspirierende Projekte vorstellen, die sich auf verschiedene Weise für Demokratie und Vielfalt einsetzen. Das Ganze kann an einzelnen Orten mit dem Smartphone abgerufen werden, man kann sich zu einem Spaziergang durch Barmbek-Nord bis nach Dulsberg aufmachen oder die Videos ganz bequem an jedem beliebigen Ort unter www.barmbek-nord.info abrufen. Gefördert wird das Projekt von der Landeszentrale für politische Bildung, Haspa und Stadtteilerat Barmbek-Nord.

setzen sich für eine demokratische Gesellschaft ein, für soziale Gerechtigkeit und Gleichberechtigung unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion oder ethnischer Zugehörigkeit. Im Zentrum stehen gemeinsame Aktionen, Ermutigung, Vernetzung und Sichtbarmachen. „Action-Gruppen“ ersinnen zum Beispiel kreative Aktionen, es gibt eine Trommelgruppe und den „Omas United“-Chor.

Das „Oma sein“ ist in diesem Zusammenhang vor allem eine Haltung – Enkelkinder sind kein Muss und auch „Opas“ sind willkommen. Einen Extra-Termin gibt es für den Klönschnack: immer am dritten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr im KulturKlinker, Lorichsstraße 28 a. Und vielleicht klappern dabei auch die Stricknadeln ... Weitere Infos unter www.omasgegenrechts-nord.de und im Video zur Stadtteilrallye „Barmbek demokratisch!“.

Schwimm-Tour mit dem Köster-Bus

Einmal die Woche geht es um 13:45 Uhr los mit dem Köster-Bus ins Schwimmbad. Unser Zeitspender Herr Jacke holt und bringt unsere Bewohner*innen dorthin. Schwimmen ist eine Sportart für jedes Alter: Es schont die Gelenke, stärkt die Muskeln, fördert Herz und Kreislauf, trainiert das Gleichgewicht und hilft, Stürzen im Alter vorzubeugen. Im Wasser fühlt sich der Körper leichter an, Bewegungen fallen einfacher – perfekt also auch bei Rücken- und Gelenkproblemen. Schwimmen hält fit und macht gemeinsam mehr Spaß. Melden Sie sich gerne für die nächste Tour ins Schwimmbad an unserem Empfang an. Leider sind die Eintrittspreise in den Schwimmbädern stark angestiegen. Sollte es Bewohner*innen oder Köster-Club-Mitgliedern nicht möglich sein, dieses zu finanzieren, wenden Sie sich gerne an Frau Kammigan.



Foto: ZM

Neue Stadtteilpolizistin

Seit Juni 2025 ist die Stadtteilpolizistin Frau Bollkämper für unseren Stadtteil zuständig. Vielleicht haben Sie sie schon gesehen; sie ist häufig auf unserem Gelände unterwegs. Frau Bollkämper freut sich, wenn Sie sie direkt ansprechen oder in ihre Sprechstunde bei uns im Hause kommen. Diese findet jeden 1. Donnerstag um 10:00 Uhr in unserem Köster-Zimmer statt.

Veranstaltungen

Das ausführliche Programm erhalten Sie an unserem Empfang oder unter www.koester-stiftung.de. Vier Veranstaltungen bieten einen besonderen Einblick in unser Angebot:



Foto: Stephanie Siegert

Donnerstag, 2.10., 16–18 Uhr: Kissinger Sommer

Feiern Sie mit uns zum zweiten Mal den Kissinger Sommer! Dieses Musikfestival fand vom 20.6. bis 20.7.2025 in Bad Kissingen statt und wird uns kostenfrei als Video-Stream zur Verfügung gestellt. Genießen Sie die Konzertübertragung von Mozarts Klavierkonzert A-Dur KV 488, Lili Boulangers „D'un matin de printemps“ und Gustav Mahlers Symphonie Nr. 4 G-Dur mit Sopransolo. Bei Sekt und Häppchen werden Sie erneut von Antonia Brinkers von der Hochschule für Musik und Theater mit Charme und Expertise durch den Abend geführt. Der Eintritt ist frei, eine rechtzeitige Anmeldung ist am Empfang oder unter der Telefonnummer 040 / 69 70 62-0 erforderlich.

Sonntag, 9.11. ab 11 Uhr Martinsmarkt

Der Martinsmarkt ist einer der Jahreshöhepunkte in der Köster-Stiftung. Mit zahlreichen Ausstellenden, Kunsthandwerk, Laternen basteln (ab 12:00 Uhr), vielen Leckereien und der großen Tombola ist der Martinsmarkt im Vogelviertel allen Barmbecker*innen ein Begriff und hat einen festen Platz im Terminkalender. Um 17:30 Uhr startet der Laternenumzug durch unsere Nachbarschaft.



Foto: HD

Donnerstag, 4.12., 17 Uhr Vernissage

Regelmäßig präsentieren Künstler*innen ihre Arbeiten in der Galerie der Senior*innenwohnanlage. Die nächste Vernissage eröffnet die Ausstellung „Wasser, Wind und Wolken“ der Hamburger Fotografin Dorothea Michelly. Der besondere Blickwinkel der Künstlerin und die Wahl der Ausschnitte lassen ihre Motive auf faszinierende Weise wirken. Bitte melden Sie sich für die Vernissage ab dem 15.11. am Empfang unter Tel. 69 70 62-0 an.



Foto: Dorothea Michelly

Sonntag, 9. 11., während des Martinsmarktes sowie Freitag, 19.12., 13 Uhr Hausführungen durch die Wohnanlage im Vogelviertel



Foto: Michael Zapf

Wir führen durch die Wohnanlage und besichtigen beispielhafte Wohnungen. Bitte melden Sie sich bei Frau Andrea Kiessling in der Hausverwaltung unter der Telefonnummer 040 / 69 70 62 15 an.

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz

muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

**Kurzzeit-
pflege
möglich**

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Groß

Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg

Mi + Do 9 – 13.30 Uhr / Fr 9 – 13 Uhr

040 - 796 96 830

Zu unseren Anzeigen berät Sie gern Frau Birgit Dewitz. E-Mail: dewitz@koester-stiftung.de
Telefon: 040 / 69 70 62-27

Fusspflege-Praxis-Tchang

Fusspflege auf med. Grundlage

H. Tchang
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel. 040/ 75 29 39 57

Mo Di Mi 9 – 13 u. 14 – 18.30 Uhr
Fr 9 – 13 Uhr



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand

Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!

Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken

Fa. René Schmidt

Umzüge Entrümpelungen

Renovierungen

Hohnerkamp 73

22175 Hamburg

Tel.: 040/689 469 83

E-Mail: info@rs-schmidt.de



Die richtige Art von Humor lässt uns lange leben



Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast. (Marc Aurel)

Humor ist für die Gesundheit förderlich. Foto: stock.adobe.com – fizkes

Humor kann bewirken, dass man gesund alt wird, haben Forscher:innen aus Norwegen herausgefunden – sofern es sich um die richtige Art von Humor handelt! | Dr. Corinna Weinert

Einfach nur lustig zu sein hat nämlich nicht unbedingt etwas mit Humor zu tun, und sich auf Kosten anderer zu amüsieren oder sie sogar der Lächerlichkeit preiszugeben ist schon gar nicht mit Humor gemeint. Vielmehr geht es um eine Denkweise, die Menschen gesund bleiben lässt, haben die Forscher:innen mit wissenschaftlichen Methoden und Testverfahren im Rahmen ihrer Langzeitstudie nachgewiesen. Insgesamt sieben Jahre dauerte die Untersuchung, in die über 50.000 Personen einbezogen waren. Humorvolle Teilnehmer:innen hatten innerhalb der sieben Jahre eine um 20 Pro-

zent längere Lebensdauer, lautet das Ergebnis der Forscher:innen.

Was aber genau bewirkt Humor? Mittlerweile ist vielen Menschen bekannt, dass sich Humor bzw. Lachen positiv auf Atmung, Gehirn, Herz, Muskulatur und Nervensystem auswirkt. Hierbei schüttet der Körper nämlich Endorphine aus, landläufig auch bekannt als körpereigene „Glückshormone“. Lachen trägt also dazu bei, dass der Körper Stresshormone abbaut und Menschen in schwierigen Situationen die Hoffnung und die Zuversicht nicht verlieren. Wenn man nicht alles so ernst nimmt, sondern lästige oder unangenehme Dinge mit Humor betrachtet, kann man

sich Belastungen vom Leibe halten, meinen die Forscher:innen. Wir gewinnen Abstand und das bewirkt, dass das Leben mehr Gelassenheit und Leichtigkeit bekommt. Lachen

fördert dabei auch die Selbstheilungskräfte, weil der Körper mehr Immunzellen bildet.

Humor ist einerseits eine angeborene Fähigkeit, andererseits wird der persönliche Sinn für Humor durch Erfahrungen geprägt. Das heißt: Jede und jeder kann seinen Sinn für Humor bewusst entwickeln. Humor muss dabei nicht unbedingt nach außen getragen werden. Meistens ist es so, dass Menschen mit dem gleichen Sinn für Humor gern miteinander umgehen und sich ohne große Gesten mitteilen.

Lebensfreude ist die beste Kosmetik.

(Unbekannt)

Eine negative Botschaft gibt es schlussendlich aber doch noch: der positive Effekt von Humor ist nicht das gesamte

Leben lang spürbar, meinen die Forscher:innen. Wenn man über 75 Jahre alt ist, spielen die Gene (also die Erbfaktoren) für die Gesundheit eine größere Rolle.

Nichts lockt die Fröhlichkeit mehr an als die Lebenslust. (Ernst Ferstl)

Lebensfreude – das versöhnliche Funkeln im Herzen

Eine Kurzgeschichte, nicht ohne Humor, wie ich hoffe. Natürlich mit frei erfundenen Figuren. Und mit Dank an den Pflegedienst, besonders an Schwester Karen, die bereits über 25 Jahre lang in der Köster-Stiftung arbeitet. Ihre Schilderungen aus einer Zeit davor wurden dankbar aufgenommen. | Klaus Servene

Svenja, eben über 50, verheiratet, drei Kinder, kramte in ihrer Dienstschublade. Da lag es ja, ihr altes Notizbuch. Unter einer nicht so alten FFP2-Maske. Sie nahm es an sich und startete beschwingt in den Doppelschichttag. Ja damals! In einer anderen, ebenfalls altherwürdigen Stiftung in Hamburg. Zimmer 106 war noch mit vier Damen belegt. Es war rätselhaft, nicht hinnehmbar, doch das Zimmer war hinsichtlich der Belegung in den 1970iger Jahren stecken geblieben. Die Damen reagierten sehr unterschiedlich auf die tägliche Hygiene, wurden alle nach dem Aufwachen aber gleich höchst aktiv. Sie hatte täglich große Mühe sie zu waschen, anzukleiden.

„Du bist böse! Du bist böse!“ zischte Frau X ununterbrochen, während Svenja ihr die Haare kämmte. „Dass iss fürs Vaterland, dass iss die Mission fürs Vaterland ...“, ließ sich Frau Y wenig später und gleichzeitig vernehmen. Sie lag noch im Bett, die Decke hochgezogen bis zum Kinn, betete die Worte wie eine fromme Litanei. Kurz hintereinander verstärkten die beiden anderen Damen diesen für Svenja seit langem bekannten Chor. „Tee und zwei Graubrotsschnitten!“, befahl Frau A, „eine mit Rotwurst und eine mit Tilsiter Käse! Quatsch nicht!“ Sie

würde ihre Anweisungen den ganzen Tag über wiederholen, während sie jetzt gerade Anstalten machte, das Zimmer barfuß und in Schlafkleidung zu verlassen. Frau B's Stimme ertönte nun. Ein gleichsam musikalischer Kontrapunkt zum Vortrag der anderen. Es war ein Rätsel, was die Damen bewogen hatte, diese Sätze ständig

wusch und hielt an welken Händen die Damen manchmal zurück. Zuweilen dachte sie, dass sie sich doch ungefähr so verhielten wie zurzeit große Teile der Gesellschaft. Ununterbrochen wurde geredet, zu oft vollkommen aneinander vorbei. Das Wort „Belastungsmarathon“, das so in Mode war, ließ sie schmunzeln. Diese Menschen verlangten gute Betreuung, und dafür waren Menschen wie sie, wie Svenja, nun mal zuständig.

Heute Abend, nach einem gemütlichen Essen im Familienkreis, worauf sie sich schon freute, würde Svenja ihr Notizbuch zu Hause noch mal durchlesen. Interessant, die alten Zeiten! Immer mal wieder gut und heilsam, in Erinnerungen zu schwelgen. Wieviel sich doch geändert hat! Aber

– ihr Vorhaben scheiterte gründlich, weil kurz vor Dienstschluss Frau U im Büro auftauchte. „In meinem Zimmer ist eine Maus!“, sagte sie tonlos und entsetzt. „Kann ich bei Ihnen schlafen?“

Frau U stand im Ruf überängstlich zu sein, aber dennoch verpasste Svenja den Familienabend. Sie hatte jetzt unerwartete „Beschwichtigungs-Überstunden“ auf dem Zettel. Belastungsmarathon eben. Den absolvierte sie öfter. Ziemlich müde vom Arbeitstag aber mit einem versöhnlichen Funkeln im Herzen. Sie arbeitet schließlich für alle, die am Leben hängen.

Ihr fiel ein Satz von Udo Lindenberg ein: „Die Tage sind gleich lang aber verschieden breit!“ Mit einem Lachen legte sie ihr Notizbuch wieder in die Schublade und wandte sich Frau U zu, die sich darüber sehr freute.



Foto: stock.adobe.com – Cavan

Jeden Tag gibt es etwas Gutes, auch wenn nicht jeder Tag gut ist. (PAL-Verlag)

zu wiederholen, und längst hatte sich Svenja abgewöhnt, das Rätsel lösen zu wollen. „Sagen, fragen, leise kreisen, Gottes Wort, Dank sagen, fragen, leise kreisen, Gottes Wort, Dank sagen ...“ formulierte Frau B, summte die Worte wie einen heiligen Psalm, ohne sich je selbst zu unterbrechen. Und zweifellos auch, ohne sich selbst hinterfragen zu können.

Die vier Damen würden ihren Chor bis zum Einschlafen heute Abend nahezu ununterbrochen fortsetzen. Es war ihre Art ihren unbedingten Lebenswillen auszudrücken. Wenn sie auch gepflegt werden mussten, so waren sie doch starke Persönlichkeiten mit langen, sehr langen Lebenserfahrungen. Sie hatten verdient mit Respekt behandelt zu werden.

Svenja vollzog die täglichen Rituale wie immer gründlich, kämmte und

Zeit der Mutigen

Dass die Freude am Leben in vielen Facetten auch in der Köster-Stiftung zum Ausdruck kommt, zeigen die zahlreichen Angebote, die von der Bewohner- und Nachbarschaft laufend und gerne angenommen werden. | Klaus Servene

Musik und Gesang, Sport und Bewegung, Spiel und Diskussion sind regelmäßig und oft angesagt, Kreativ-, Mal- und Line-Dance-Gruppen äußerst aktiv. Es gibt die Bunte Meile und den Martinsmarkt, Sommerfeste und Weihnachtsfeiern, und es gibt noch sehr vieles mehr. So zum Beispiel die gut genutzte Hausbibliothek, die vielen Buchtipps im Köster-Magazin, von welchen ich doch einige in den letzten acht Jahren verfasste. Daran und an den Lebens- und Lesezeichen der „Stunde der Weltliteratur“ mit Pastor Bill, heute fortgesetzt durch Erich Kriegs „Literarische Begegnungen“, möchte ich heute anknüpfen. Und zwar nicht mit „irgendeinem“, sondern einem recht persönlichen Tipp.

Vor rund 25 Jahren, ganz zu Beginn seiner Erfolgsgeschichte als Autor, lernte ich Dimitré Dinev aus Wien kennen. Durch einen literarischen Wettbewerb. Als 2003 sein erster Roman „Engelszungen“ erschien, gab es medial eine sehr positive Resonanz. DIE WELT, Süddeutsche, Spiegel, Die Zeit, NDR und viele, viele andere besprachen das Buch ausführlich und empfahlen es. Die Neue Zürcher Zeitung schrieb: „Dimitré Dinev hat einen bis ins Detail beeindruckenden Roman schreiben können. Den ersten einer Karriere, die gerade beginnt.“ Womit Paul Jandl recht behalten sollte, denn es folgten weitere Werke auch für die

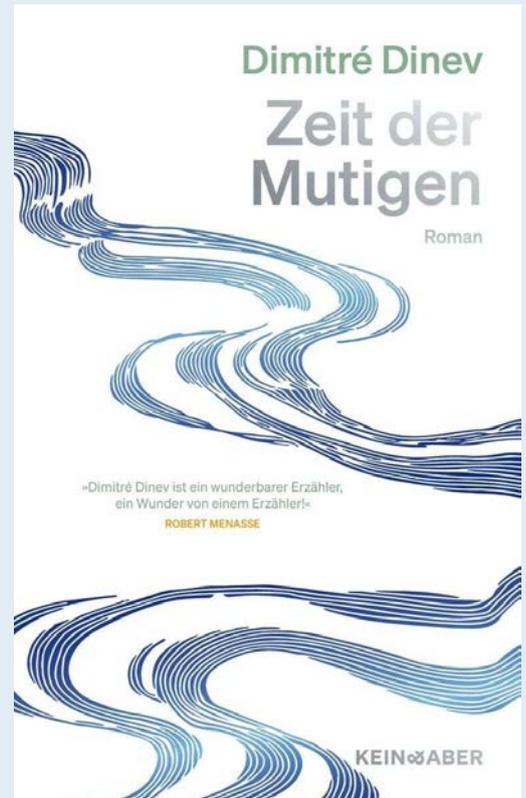
Theaterbühne und fürs Kino. Und nun also „Zeit der Mutigen“, sein zweiter großer Roman, der gute zwölf Jahre erarbeitet wurde und von vielen erwartet. „Ein Jahrhundert im Buch, ein Jahrhundertbuch“, formuliert der Verlag euphorisch.

Für mich war es eine Ehre, das umfangreiche Werk bereits vor der Veröffentlichung zu lesen.

Nicht der Wiener Zentralfriedhof mit dem Grab eines „Engels der Migrantinnen“, wie in „Engelszungen“, steht hierin am Beginn der Erzählung. Dimitré Dinev, 1990 über die grüne Grenze aus Bulgarien nach Österreich geflohen, hat sich mit „Zeit der Mutigen“ einmal mehr und jetzt auch besonders ausführlich und eindringlich vom Etikett „Migrationsliteratur“ befreit.

Im neuen Roman ist das Wasser der Donau in der KuK-Hauptstadt der Startpunkt. Als das Dienstmädchen Eva am Vorabend des Ersten Weltkriegs ihrem Leben in der Donau ein Ende setzen möchte, wird sie stattdessen in die Arme des jungen Infanterieleutnants Alois Kozusnik gespült ... So beginnt eine epische Geschichte, die sich aus drei großen Erzählsträngen nach und nach zusammensetzt. Und sich über das ganze 20. Jahrhundert und drei Generationen fortspinn.

„Zeit der Mutigen“ ist für mich vor allem selbst ein mutiges und wichtiges Werk; erschütternd und befreiend, aufbauend und beklemmend, tieftraurig und erheiternd. Die Erschaffung des Menschen durch den Menschen selbst ist das Thema. „Es gibt keinen mystischen Grund, aus dem das Böse entspringt.



Es gibt nur den Menschen, dank dem es in die Welt tritt.“ Heißt es. Doch: Trost, Rettung und Befreiung vom Bösen, ja, Lebensfreude in schwierigster Zeit sind durchaus möglich. Neben Wissen braucht es dazu Mut und Freundschaft. Den Anderen eben.

Doch Vorsicht! „Wer einmal in Dinevs Welt geraten ist, verlässt sie nur ungern wieder.“ schrieb Carmen Eller 2005 in der Frankfurter Rundschau. Und dieser Satz stimmt noch immer. Und Matthias Gretzschel formuliert, bezogen auf den Erzählband „Ein Licht über dem Kopf“ im gleichen Jahr im Hamburger Abendblatt: „Man kann fast süchtig werden nach diesen unerhörten Alltagsgeschichten.“ Balsam für mutige Lese- und Lebensfreudige!

Zeit der Mutigen, Kein & Aber, 1152 Seiten, als Hardcover und E-Book erhältlich
ISBN: 978-3-0369-5079-2 – Engelszungen
als btb-Taschenbuch erhältlich, 608 Seiten, 13 €
Weitere Informationen in meinem Blog
„Non-Profit-Literaturförderung“:
<https://andiamo2020.blogspot.com>

Schenk' Fremden ein Lächeln und du bekommst eines zurück. (GS)

Vier Fragen – vier Antworten: Zeitspende für die Köster-Stiftung im Grenzbachviertel

Ohne das Engagement von Zeitspender*innen bei unseren Festen, Veranstaltungen und Ausflügen wäre die Vielfalt an Angeboten für das Quartier im Grenzbachviertel nicht möglich. Großen Dank an dieser Stelle an alle, die das möglich machen! | Janet Schönhoff

Ich habe Frau Katrin Ohlsen, eine unserer Zeitspender*innen im Grenzbachviertel, interviewt. Frau Ohlsen hat uns bereits beim Martinsmarkt im Vogelviertel und im Besuchsdienst im Grenzbachviertel unterstützt, nun hat sie eine weitere Aufgabe gefunden, die ihr viel Freude bereitet.

1. Sie sind Zeitspenderin für uns. Was genau machen Sie?

Ich bin seit ein paar Monaten Ausflugsbegleiterin im Grenzbachviertel. Gemeinsam mit dem Team plane ich die unterschiedlichsten Ausflüge. Ich begleite dann eine Gruppe von Mieter*innen und freue mich dabei immer wieder auf die gesellige Atmosphäre und den Austausch mit- und untereinander. Wir waren bereits bei den Landungsbrücken, in Planten und Blumen und im Dahliengarten im Volkspark. In den Volkspark sind wir gemeinsam mit dem Köster-Bus gefahren.

Ich freue mich schon auf die weitere Planung mit neuen Ausflugszielen.

2. Was gefällt Ihnen an Ihren Tätigkeiten?

Innerhalb einer kleinen Gruppe unterwegs zu sein, ist für mich eine schöne Abwechslung. Ich freue mich immer, darüber neue Menschen kennenzulernen und mich mit ihnen auszutauschen.

3. Was ist Ihr Lieblingsplatz im Grenzbachviertel?

Ich habe im Grenzbachviertel in diesem Sinne keinen Lieblingsplatz. Ich mag die beiden schönen Gemeinschaftsräume inklusive Terrassen – sowohl in der Dieselstraße als auch im Schlicksweg. Ich finde es schön, dass die verschiedenen Generationen zusammenkommen und die Veranstaltungen offen für die Nachbarschaft sind.

4. Was wünschen Sie sich für uns im Grenzbachviertel?

Ich wünsche Ihnen abwechslungsreiche Angebote, die Ihnen und den Mieter*innen Freude, Anregungen und Inspirationen bringen.

Wir bedanken uns herzlich und freuen uns über das große Engagement!



Ausflüge machen Spaß und bieten Gelegenheit zu Gesprächen unter Nachbar*innen – Zeitspender*innen machen es möglich. Foto: freepik

Für ein sicheres und selbstbestimmtes Leben zuhause

Info-Börse am 16.10., 17 bis 19 Uhr in der Zinnschmelze



Das Netzwerk SZL (v.l.n.r.): Petra Fischer, Köster-Stiftung; Antje Nötzel und Berit Zeran, Projekt „Leben wie ich will“; Brigitte Horch, AWO-Stiftung „Augen auf!“; Tanja Fink, QplusAlter; Irina Gomm, Projekt LeNa, Melanie Castendyk und Kübra Yildirim, Tagespflege Barmbek; Sandra Moehrke, Hamburgische Brücke. Folgende Organisationen sind nicht auf dem Foto vertreten: Alzheimer Gesellschaft Hamburg; ASB Sozialstation Barmbek; Barrierefrei Leben e.V., DRK Hamburg Nordost e.V.; Leben mit Behinderung, SeniorPartner Diakonie. Foto: Köster-Stiftung

Egal, ob Sie aufgrund von gesundheitlichen Problemen, einer erworbenen oder angeborenen Behinderung, demenziellen Veränderungen oder Pflegebedarf im Alter auf der Suche nach Hilfe sind: auf der Info-Börse „Selbstbestimmt zuhause leben“ finden Sie garantiert die richtige Ansprechperson oder Hinweise, wo Sie Hilfe bekommen. | Petra Fischer

Auf der Info-Börse am 16. Oktober finden Sie ganz gebündelt Beratung zu Angeboten in Ihrer Nähe. Sie erfahren, wer kostenlose Senioren- und Pflegeberatung anbietet, wer beim Ausfüllen von Anträgen helfen kann, wo man kleine handwerkliche Hilfen bekommt und Vieles mehr. Auch sind Träger vor Ort, die für Menschen mit Pflegebedarf einen ehrenamtlichen Besuchsdienst oder einen Hausnotruf organisieren und Tagespflege sowie Hilfen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige anbieten. Auch können Sie sich über den Abbau von Stolperfallen und Barrieren in Ihrer Wohnung sowie spezielle Wohnangebote für Menschen mit Behinderung und Menschen ab 60 Jahre informieren.

Ein besonderes Angebot bietet das Projekt „Leben wie ich will“: Es richtet sich an Menschen mit einer Beeinträchtigung, die etwas in ihrem Leben verändern wollen. Teilha-

beberater*innen unterstützen kostenfrei bei der Organisation eines neuen Alltags zu Themen wie Wohnen, Arbeit oder Freizeit sowie beim Finden einer passenden Unterstützung.

Die Veranstaltung wird durch das Bezirksamt Hamburg Nord und die Sozialbehörde gefördert. Der Eintritt ist frei, auch gibt es kostenfreie Getränke.



Das Netzwerk **SZL – Selbstbestimmt Zuhause leben** ist ein Zusammenschluss aus gemeinnützigen Organisationen und Projekten. Die Gründung des Netzwerkes ging von der Köster-Stiftung aus, die im Rahmen des Projekts „Leben im Grenzbachviertel“ Strukturen für ein selbstbestimmtes Wohnen in Barmbek aufbauen möchte.

TIEDEMANN

**Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!**

**Über 100 Jahre
Ihr Fachgeschäft!**

**Mit der Köster-Karte erhalten
Sie 5% Preisnachlass**



TIEDEMANN Atelier
Inh. Hans Süllau
Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
Tel. 040/61 48 89
tiedemann-atelier@t-online.de
www.tiedemann-atelier.de

*Jalousien, Rollos, Plissees,
Schienen, Dekostangen,
Bodenbeläge aller Art,
Gardinenwäsche inkl. Abholung &
Montage, Beratung auch Zuhause!*

Haustechnik GmbH

Sanitär Heizung Dach Fliesenarbeiten
Abbruch und Sanierung

HG

Südring 40
21465 Wentorf bei Hamburg
info@haustechnikgmbh.com
01622932906

IHR PARTNER FÜR — SAUBERKEIT —




Familientradition seit über 50 Jahren

**Lassen Sie sich von uns persönlich beraten und das ideale
Reinigungskonzept zusammenstellen.**

- Geschäfts- und Büroreinigung
- Schul- und Hochschulreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung
- Reinigung von Arztpraxen
- Treppenhausreinigung
- Haushaltsreinigung
- Kindergartenreinigung

tip-top
GEBÄUDESERVICE

tip-top Gebäudeservice GmbH
Papenreye 20
22453 Hamburg

☎ 040/ 572 62 72 – 0
✉ info@tip-top-gebäude-service.de
🌐 www.tip-top-gebäude-service.de

FÖHRING  BESTATTUNGEN



Familie Föhring

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

Tel.: 040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792, 22337 Hamburg

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack

Umzüge

040 - 39 16 33

KRABBE



Sanitätshaus

Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!

Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg
Tel. 040/ 611 604-0

Montag bis Freitag
9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte



Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie

Fuhlsbüttler Straße 145
22305 Hamburg

☎ 040 - 69 45 70 97
☎ 040 - 69 79 59 58

BüchnerBarella
Sicherheit Unternehmen seit 1922

WIR sind einer der Top 3 der technischen Versicherungsmakler für Gewerbe und Industrie. WIR sind Ihr Partner auf Augenhöhe.



BüchnerBarella
Versicherungsmakler GmbH
Bleichenbrücke 9
20354 Hamburg
T: +49 40 369797-0
M: hamburg@buechnerbarella.de


buechnerbarella.de

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Textilpflege Wille

10 % Preisnachlass ab 3 Teile
(außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

HFC Hamburg-Floristik e.K.

5 % Preisnachlass

FAHRRAD

Radhaus Habichtstraße

10 % Rabatt auf Reparaturen &
Zubehör, 5 % auf Fahrräder

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer

2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt,
10 % Nachlass bei Schiffscharter

carpe diem Seniorenfreizeit

10 % Neukundenrabatt

Heikotel

8 % Preisnachlass von Freitag-Montag auf
Komfort-Zimmer im Hotel Wiki,
Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

Reisebüro Cohrs

4 % Preisnachlass auf Busreisen,
3 % Preisnachlass auf Pauschalreisen

GASTRONOMIE

Café MalinaStories

5 % Rabatt auf das Afternoon-Tee-Special

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnussen GmbH,

14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

Alter + Pflege e.V.

kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochenin
allen drei Tagespflegen

Amplifon Hörgeräte,

Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,
15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei
Hörgeräteversorgung, 20 % auf Zubehör

Apotheke am Barmbeker Bahnhof

10 % Preisnachlass auf Nebensortiment

Elefanten-Apotheke

5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg

15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei
Hörgeräteversorgung, 10 % Preisnachlass
auf alle Zubehör-Produkte

Hummel-Apotheke

20 % Preisnachlass auf 1. Medikamenten-
analyse, 10 % Preisnachlass auf nicht Ver-
schreibungspflichtiges & Nebensortiment

Körperlotsen Physiotherapie

10 % Preisnachlass bei Selbstzahler*innen



© Markus Langer / Fotolia.com (Fotomontage bfö)

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,
10 % Preisnachlass

Optiker Bode – Filiale Barmbek

10 % Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen
oder Sonderangeboten)

Physiotherapie Anita Brüche

10 % Preisnachlass auf Muskelkrafttest

Salon Chic Friseur

10 % Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH

10 % Preisnachlass auf freiverkäufliche
Produkte

Therapiezentrum Ankerplatz

10 % Preisnachlass

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

EURO Möbeltransport GmbH

Umzugsservice, 10 % Rabatt auf alle
Dienstleistungen, 20 Leihkartons gratis

Huckepack GmbH

Umzugsservice, 5 % Preisnachlass

René Schmidt

Umzüge – Renovierungen – Transporte,
10 % Preisnachlass

LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

1001 Gewürze GmbH

5 % Preisnachlass bei Einkauf ab 20,- €

bioMarkt Barmbek

ab 10,- € Einkaufswert 1 Cappuccino gratis

EDEKA Markt Müller

5 % Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler

5 % Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp

3 % Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies

50 Cent Preisnachlass auf Salate

streubar

10 % Rabatt auf alle Süßigkeiten

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept Hamburg

Ausrichtung kleinerer und größerer Feste,
10 % Preisnachlass

ProCate GmbH

Catering / Partyservice,
15 % Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Beerdigungsinstitut St. Anshar

Martha Winter GmbH & Co KG

10 % auf Eigenleistungen

Continental Versicherungsbund a.G.

Rainer Müller

5 % Preisnachlass auf Haftpflicht- oder
Hausratversicherung, 10 % bei Abschluss
beider Versicherungen

Föhring Bestattungen

5 % Preisnachlass auf Bestatterleistungen

Interessenverband Mieterschutz e.V.

Jahresmitgliedschaftsgebühr 5 € günstiger

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen

Dekorationsartikel, 10 % Preisnachlass

hema

Markisen / Rolläden / Jalousien
kostenlose Anfahrt

Malereibetrieb T. Hagenau

10 % auf alle Leistungen

Objekte Licht & Raum GmbH

10 % Preisnachlass

Oliver Wagner Inneneinrichtung

10 % auf alle Produkte (ohne Dienstleis-
tungen)

Parkettstudio Nils Zimmermann

3 % Rabatt auf alle Leistungen

Polsterhof

10 % Preisnachlass, kostenloser Hol- und
Bringdienst

Schlafwandel

System-Betten, Matratzen,
5 % Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier

Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz,
Gardinenwäsche, 5 % Preisnachlass

Weitere Informationen zu unseren
Kooperationspartnern erhalten Sie
am Empfang der Köster-Stiftung.

Eine neue Tür zum Gemeinschaftsraum

Was für einige nur nach einer neuen Glastür aussieht, die einen freien Blick in den Gemeinschaftsraum der Service-Wohnanlage Hagendeel erlaubt, ist für uns der Abbau einer Barriere, die mehr Teilhabe ermöglichen kann. | Beate Kammigan

Bis zum Frühjahr dieses Jahres war es eine Holztür, die den Blick und den Zutritt in den Gemeinschaftsraum hinein und das Büro des Service Wohnens Teams unmöglich machte. Die neue Glastür, die noch mit einer Markierung auf Augenhöhe zur Herstellung

der Barrierefreiheit nachgerüstet wird, ermöglicht nun den direkten Blick darauf, ob gerade Bewohner*innen gemütlich beieinandersitzen, ob eine Veranstaltung stattfindet und ob das Team des Service-Wohnens vor Ort ist.

Wir wünschen uns, dass dieser Umbau einen einfacheren Zutritt ermöglicht und damit eine Barriere abgebaut und mehr Teilhabe ermöglicht wird.



Einen neue Tür schafft Transparenz. Foto: BK

Dem Heiteren erscheint die Welt auch heiter.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Fit im Kopf – Gedächtnistraining ab Oktober 2025

Wir alle kennen das: Man geht in die Küche – und hat vergessen, was man dort eigentlich wollte. Oder einem fällt der Name einer Bekannten einfach nicht ein. Das ist normal und passiert in jedem Alter. Doch gerade im Alter kann es hilfreich sein, das Gedächtnis zu stärken. Und das geht ganz einfach – mit regelmäßigem Training.

| Janet Schönhoff

Warum ist Gedächtnistraining so wichtig? Unser Gehirn ist wie ein Garten – je mehr wir ihn pflegen, desto lebendiger und bunter wachsen unsere Gedanken und Erinnerungen. Wer sich also geistig fordert, hält nicht nur



Scrabble und andere Spiele halten den Geist fit. Foto: freepik

das Gedächtnis fit, sondern kann sich auch besser konzentrieren, schneller denken und bleibt insgesamt aktiver im Alltag. Und das Beste daran: Es macht Spaß!

Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten ohne viel Anstrengung sein Gedächtnis

zu trainieren. Der Klassiker unter den Gedächtnistrainings ist das Kreuzworträtsel lösen. Wenn Sie am Morgen die Zeitung lesen und sich zum Schluss auf das neue Kreuzworträtsel freuen, absolvieren Sie bereits Ihre erste Übung für das Gedächtnis.

Besonders schön ist es, wenn man nicht allein trainiert.

Daher bieten wir ab Oktober im Hagendeel 31 ein regelmäßiges kostenloses Gedächtnistraining im Gemeinschaftsraum an. Bei Interesse und für nähere Informationen kontaktieren Sie das Service Team im Hagendeel gerne persönlich oder unter Tel. 040/71 48 72 00.



Christian de Vogel
Foto: Achim Rosenthal

Ein kurzer Einblick in die Koalitionsverträge: Teil 2 – Bund

Neue Koalitionen in Hamburg und im Bund: In dieser Ausgabe geht es um Vorhaben im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung, die vor allem für ältere Menschen und für die Tätigkeiten unserer Stiftung relevant sind. | Christian de Vogel

Die neue Koalition im Bund

Die Parteien der nicht mehr so „Großen Koalition“, CDU, CSU und SPD, haben ihren Koalitionsvertrag mit „Verantwortung für Deutschland“ überschrieben.

Hieraus folgen einige Stichworte aus den Themenbereiche Senioren, Pflege, Wohnen und Gemeinnützigkeit.

Senior*innen

Gesetzliche Absicherung des Rentenniveaus auf 48 % bis zum Jahr 2031 • abschlagsfreier Renteneintritt nach 45 Beitragsjahren bleibt möglich • Schaffung zusätzlicher finanzieller Anreize für freiwilliges längeres Arbeiten • Stärkung gesellschaftlicher Teilhabe älterer Menschen und Abbau digitaler Teilhabebarrrieren durch Unterstüt-

zungsprogramme wie den „Digitalpakt Alter“ • Altersdiskriminierung soll entgegengewirkt werden durch Aufklärungs- und Bildungsmaßnahmen, altersfreundliche Arbeitsmodelle und klare Regelungen, um Diskriminierung im Berufsalltag entgegenzutreten.

Inklusion

Verbesserung der Barrierefreiheit im privaten und im öffentlichen Raum • Barrierefreie Gestaltung aller öffentlich zugänglichen Bauten des Bundes bis zum Jahr 2035 • Prüfung bestehender Gesetze auf bürokratische und rechtliche Hürden • Aufbau eines Bundeskompetenzzentrums für Leichte Sprache und Gebärdensprache.

Wohnen

Zusammenführung und Vereinfachung der Förderprogramme der KfW • Investitionen in den sozialen Wohnungsbau sollen „schrittweise deutlich erhöht“ werden, dabei sollen auch „Mittel für barrierefreies, altersgerechtes Wohnen zur Verfügung gestellt“ werden • weitere Förderung von Mehrgenerationenhäusern • modellhafte Förderung der Entwicklung innovativer und beispielgebender Konzepte für generationenübergreifende und gemeinschaftliche Wohnformen.

Pflege/Gesundheit

Stabilisierung der Beitragssätze durch „Gesamtpaket aus strukturellen Anpassungen und kurzfristigen Maßnahmen“ • bedarfsgerechte und strukturiertere Gestaltung des Zugangs zu Fachärztinnen und Fachärzten bei verbindlichem Primärärztsystem mit freier Arztwahl • Grundlagen für große Pflegereform durch Bund-Länder-Kommission, die ihre Ergebnisse noch 2025 vorlegen soll • Kurzfristig sind Gesetze zur Pflegekompetenz, Pflegassistenz und zur Einführung der „Advanced Practice Nurse“ (Pflegefachkraft mit weiterführender akademischer Ausbildung) geplant.

Gemeinnützigkeit

Schaffung eines „Zukunftspakts Ehrenamt“ • Erhöhung Ehrenamts- und Übungsleiterpauschale • Erhöhung Freigrenze für Einnahmen aus wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben • Befreiung von der zeitnahen Mittelverwendungspflicht für gemeinnützige Organisationen mit jährlichen Einnahmen bis zu 100.000 € und Wegfall der Verpflichtung zur Sphärenaufteilung für gemeinnützige Organisationen mit weniger als 50.000 € jährlichen Einnahmen • Mehr Stellen und mehr Finanzmittel (höheres Taschengeld) für Freiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr.

Foto: stock.adobe.com – frank peters





*Die Freude steckt nicht in den Dingen,
sondern im Innersten unserer Seele.*

(Theresia von Lisieux)

Foto: sheilena/pixelio

Resilienz – Nach Stürmen des Lebens wieder aufstehen

Mit seinen legendären Freudenstrüngen „Das war Spitze“ schrieb Showmaster Hans Rosenthal in der Samstagabendshow „Dalli Dalli“ Unterhaltungsgeschichte. Nur wenige wussten, dass er schon in jungen Jahren seine Familie verlor und als Jude den Holocaust nur knapp überlebte, was er in seiner Biografie „Zwei Leben in Deutschland“ öffentlich machte. Fortan begleitete bei jedem seiner Luftsprünge sicherlich viele die Frage, wie ein Mensch, der ein solches Leid erfahren musste, seine Lebensfreude wiederfinden kann. | *Gisela Walitzek*

Wir kennen sie alle. Menschen, die an schweren Schicksalsschlägen nicht zerbrechen, die sich wieder aufrichten und den Mut nicht verlieren, während andere von vermeintlich leichteren Schicksalsschlägen ihr Leben

lang schwer gezeichnet bleiben. Das Schlüsselwort heißt Resilienz. Resilienz bezeichnet die innere Kraft, die uns in Stürmen des Lebens nicht umfallen lässt. Resilienz gilt als Hornhaut und Schutzschild der Seele. Abgeleitet vom lateinischen Verb *resilire* (zurückspringen, abprallen) fand der Begriff in der Materialwissenschaft erste Anwendung. Wie weit lassen sich Gegenstände biegen, ohne Schaden zu nehmen oder zu brechen? Die Psychologie bezeichnet mit Resilienz die seelische Widerstandskraft, die innere Stärke und Robustheit. Resilienz ist die Bewältigungsstrategie, mit der Menschen auf Krisen und schwierige Lebenssituationen reagieren, sie ohne dauerhafte Beeinträchtigung überstehen und gestärkt daraus hervorgehen können.

Dabei ist Resilienz weder angeboren noch unveränderbar. Zwar belegen

Studien, dass ein gewisser Anteil der Resilienz genetisch bedingt ist und dass positive frühkindliche Erfahrungen prägend sind, doch das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter in der Lage zu lernen und seine neuronalen Verknüpfungen zu verändern. So lassen sich neue Fähigkeiten trainieren und alte Denk- und Handlungsmuster durchbrechen. Wir alle können also unsere Resilienz stärken und weiterentwickeln.

Die Diplompsychologin Ursula Nuber entwickelte sieben Säulen der Resilienz, die uns dabei helfen, stark zu bleiben. Dazu gehören Optimismus und das Vertrauen darauf, dass Krisen bewältigt werden können. Resilienz braucht Akzeptanz, also die Bereitschaft, Dinge anzunehmen, die nicht zu ändern sind. Wichtig ist der Fokus auf die Lösungsorientierung, um Wege aus der Krise zu finden und nicht da-

rin zu verharren. Dies erfordert auch die Bereitschaft, die Opferrolle zu verlassen und in angemessener Weise Verantwortung zu übernehmen. Maßgeblichen Anteil hat die Selbstwirksamkeit, also der Glaube an sich selbst und an die Fähigkeit, sein Leben aktiv gestalten zu können. Hierbei gilt es, ein gutes Netzwerk von Freunden, Familie und Unterstützern aufzubauen und zu pflegen. Die Zukunftsplanung soll realistische Ziele setzen und proaktiv Ressourcen für unsichere Zeiten schaffen.

Resilienzübungen findet man in zahlreichen Büchern, in Trainingsprogrammen vieler Krankenkassen, in Webinaren, Workshops oder Apps. Dabei geht es um Achtsamkeitsmeditation, um Anleitung zu regelmäßiger körperlicher Bewegung, das Führen ei-



Resilient: In der griechischen Mythologie bewältigt Herakles zwölf nahezu unlösbar scheinende Aufgaben. Foto: cornerstone/pixelio

Das Geheimnis eines guten Lebens ist, 7 mal hinzufallen und 8 mal aufzustehen. (japanische Weisheit)

nes Dankbarkeitstagebuches oder um positive aufbauende Selbstgespräche. Ganz oben auf der Liste zur Stärkung der Resilienz stehen gute Beziehungen und die Selbstfürsorge.

Veränderungen brauchen Zeit. Resilienz kommt nicht auf Knopfdruck oder über Nacht, doch Training und Beharrlichkeit lohnen. Resilienz schützt vor Depression und Burnout, hilft bei Stress und dient der körperlichen Gesundheit. Wer Krisen leichter meistert, hat mehr Raum für Lebensfreude. Resilienz leitet uns im Leben – wie ein Leuchtturm in dunkler Nacht!

Monde und Jahre vergehen und sind auf immer vergangen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch. (Franz Grillparzer)

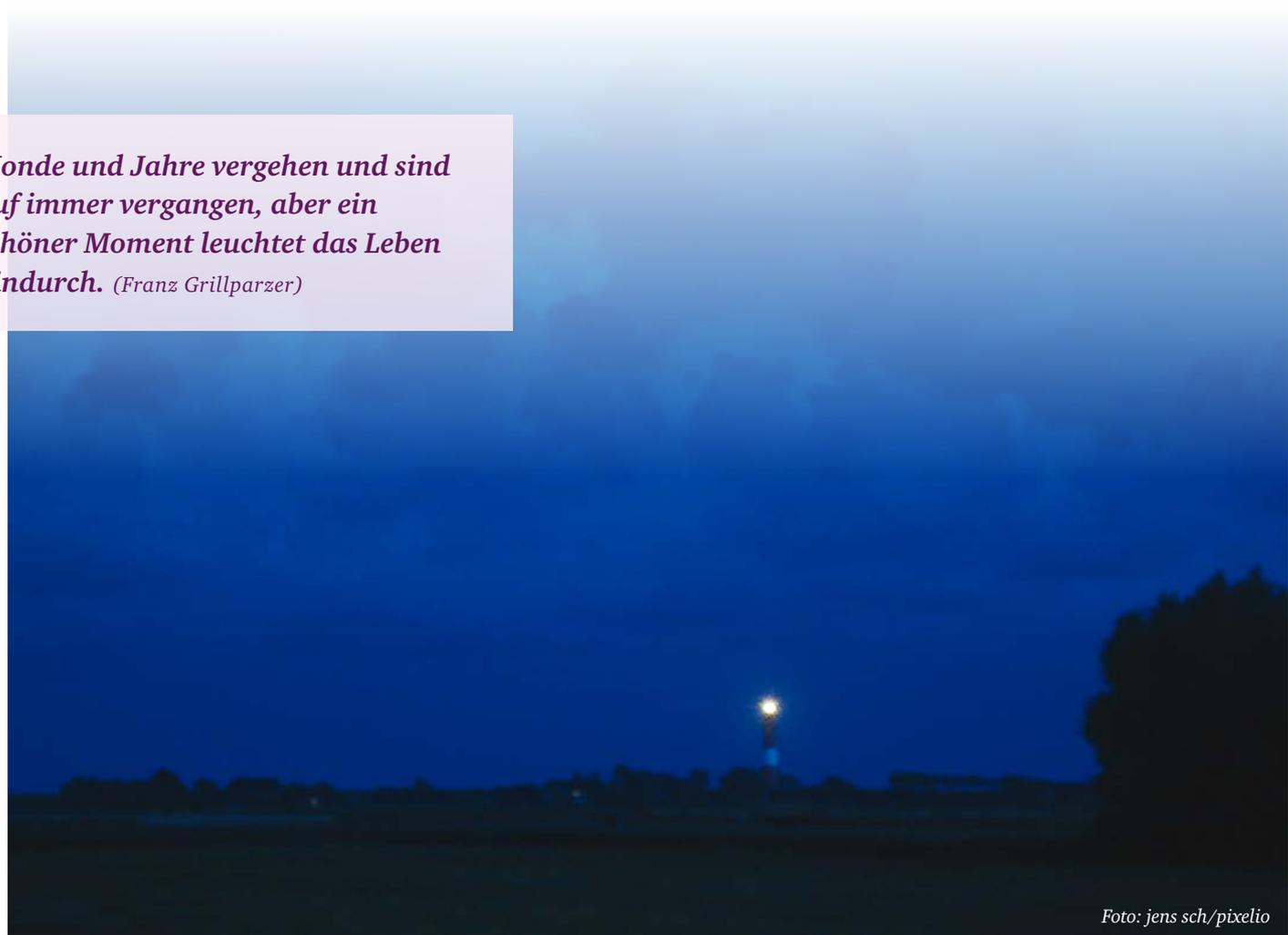


Foto: jens sch/pixelio



AIRBUS im Höhenflug

Ende Juni erlebten sechzehn Köster-Bewohner eine zweieinhalbstündige Werksführung bei Airbus in Finkenwerder. | Ilse G. Boésen

Anfänglich erläuterte Olaf – 21 Jahre in der Endmontage bei Airbus – in einer interessanten Film-Doku das Entstehen eines Flugzeugs vom Zeichenbrett bis zur Endmontage. Wir erfuhren, dass Airbus Europas größter Luft- und Raumfahrt- sowie zweitgrößter Rüstungskonzern ist. 157.000 Menschen arbeiten in 160 Ländern mit über 180 Standorten für Airbus. Die meisten Mitarbeiter, ca. 52.600, beschäftigt Frankreich. In Deutschland sind es ca. 50.400, wovon ca. 16.000 in Hamburg-Finkenwerder, dem größten deutschen Standort, auf der Gehaltliste stehen. Weitere Produktionsstätten befinden sich in Toulouse-Frankreich, Sevilla-Spanien, Filton/Broughton-England, Tianjin-China, Alabama-USA

Unser Guide Olaf begleitete uns anschließend in einem geräumigen Shuttlebus, vorbei an zahlreichen abgedeckten Flugzeugrümpfen, durch das Werksgelände. Beim Vorbeifahren tauchte wie ein Monument das Höhenleitwerk/Heckruder eines Airbus A380 mit einer beachtlichen Höhe von 24,10 m und einem ungefähren Gewicht von 10 Tonnen vor uns auf.

Leider war fotografieren untersagt, Handys schlummerten im Flugmodus. Beeindruckend war zudem die Sauberkeit, das klar strukturierte Umfeld, der mit Ampeln geregelte Verkehr der vielen Transportfahrzeuge.

Wir erfuhren, dass Airbus sich in drei Hauptproduktionssegmente gliedert:

1. Airbus Commercial Aircraft: Entwicklung, Produktion und Vertrieb von Flugzeugtypen der A320-Familie, der A330-Familie, des A350 in Toulouse und Hamburg.
2. Airbus Defence and Space: Verteidigungs- und Raumfahrtssysteme, militärische Flugzeuge, Satellitenentwicklung, Planung von Sicherheitslösungen in Immenstaad am Bodensee, Taufkirchen und Manching (Bayern).
3. Airbus Helicopters: Entwicklung, Herstellung und Vertrieb von Hubschraubern für zivile und militärische Zwecke in Donauwörth.

2023 lag der Airbus-Jahresumsatz bei 65,4 Milliarden Euro mit einer Auslieferung von 735 Verkehrsflugzeugen. 2024 erwirtschaftete die Airbus-Group einen Umsatz von 69,23 Mrd. Euro mit einer Auslieferung von 766 Verkehrsflugzeugen, was einem Anstieg von 4,2 % im Vergleich zum Vorjahr entspricht. Die Flugzeuge wurden an 86 Kunden ausgeliefert. Zum Jahresende 2024 belief sich der Auftragsbestand auf 8.658 Flugzeuge, was Segen und Fluch gleichzeitig bedeutet, weil die Produktionskapazitäten dringend erweitert werden müssen. Daher plant Airbus die Erhöhung der aktuellen Produktionsrate von mtl. 50 Maschinen der A320-Familie bis 2027 auf etwa 75 Maschinen/Monat. Mit diesen Zuwachszahlen konnte Airbus seine dominierende Position im Vergleich zu Boeing untermauern!

Hauptsäulen der Airbus-Produktion sind die beiden Endmontagelinien in Toulouse und Hamburg. Verschiedene Teile des Flugzeugs, wie Höhenruder, Triebwerke, Fahrgestelle, Tragflächen, Rumpfsektionen, Kabineninterieur (Passagierkabine, Cockpit, Bordküche) werden weltweit an unterschiedlichen Standorten von insgesamt 730 Lieferanten gefertigt.

Die Montage eines Airbus A320 kann je nach Ausführung und Ausstattung zwischen 1.000 und 5.000 Stunden betragen, teils auch wesentlich länger. Bemerkenswert ist die erhebliche Handarbeit, die beispielsweise das Verlegen von etlichen Kilometern Kabel in einem Flugzeug erfordert. Hinzukommen die unglaublich vielen einzelnen Komponenten, die montiert werden müssen: Beim A320 ca. 340.000 Einzelteile. Beim A350 sogar über 3 Millionen

In Hamburg hat die Flugzeugproduktion eine längere Tradition. Bereits 1933 wurden bei Blohm & Voss auf dem heutigen Airbus-Werks Gelände Flugzeuge gebaut. Die eigentliche Airbus-Produktion in Hamburg begann 1970. Der Jungfernflug des ersten Airbus A300 fand 1972 statt. Damit das europäische Zukunftsprojekt des Airbus A380 realisiert werden konnte, wurde die größte Industrieerweiterung in der Geschichte der Hansestadt vorgenommen: Die Vergrößerung des Werks geländes im Mühlenberger Loch sowie Verlängerung der Start- und Landebahnen auf 2.684 m (Landebahn Nord) sowie 3.273 m (Landebahn Süd). Gegen erheblichen Protest der Umweltverbände musste die Stadt ein langes, umfangreiches Genehmigungsverfahren durchlaufen, entsprechende Ausgleichsflächen bereitstellen.

Heutzutage erstreckt sich das Airbus-Werks gelände über eine Fläche von 360 Hektar (3,6 km²) und bietet Arbeitsplätze für ca. 16.000 Mitarbeiter, für die 6 Kantinen bereitstehen. Auf dem Gelände wurden 1.100 Bäume gepflanzt sowie großflächige Grünanlagen, in denen 20 Bienenvölker summend umherfliegen, um nach Nektar und Pollen zu suchen.

Flugzeugkomponenten, die mehrmals täglich von einem der sechs großräumigen BELUGA XL Transportflugzeuge aus europäischen Standorten zur Endmontage nach Finkenwerder geflogen werden, verursachen auf dem Transport in die entsprechenden Montagehallen einen regen Verkehr auf dem Gelände.



Bei der Besichtigung gab es spannende Einblicke in die Montagehalle.
Fotos: Airbus

Dann betreten wir eine Halle, in der ein Airbus endmontiert wird. In Finkenwerder wird für die Airbus A320-Familie hauptsächlich die Endmontage von Rumpfsegmenten sowie das Kabinendesign ausgeführt. Für die Airbus A330-Familie wie auch für den A350 werden die vorderen und hinteren Rumpfsektionen hergestellt und ausgerüstet. Für den A350 werden überdies Flügelkomponente produziert und vormontiert. Äußerst interessant sind detaillierte Informationen zum A320 sowie zum A350:

	A320	A350
Max. Startgewicht	77.000 kg	280.000 kg
Max. Landegewicht	64.500 kg	207.000 kg
Reichweite	3.900 km	15.000–18.000 km
Sitzplätze	180	340–400
Gesamtlänge	34,10 m	66,8–73,8
Geschwindigkeit	840 km/h	900–950 km/h
Preis	ca. 87 Mio.€	ca. 270–330 Mio.€

Airbus-Techniker tragen Werkskleidung, Sicherheitsstiefel, haarbedeckende Kappen sowie einen orangefarbenen Beutel am Gürtel. Darin werden auf dem Boden liegende Schmutzpartikel als zu entsorgender Müll gesammelt, um Verunreinigungen in den zur Montage stehenden Flugzeugen zu vermeiden. Es ist beeindruckend, wie bei Airbus auf Sicherheit, Sauberkeit, Ordnung und Disziplin geachtet wird.

Auf der Rückfahrt mit der Fähre 62 von Finkenwerder nach Landungsbrücken schauten wir nochmals zurück auf das an der Elbe gelegene Airbus-Werks gelände mit dem 44 m hohen Tower. Das war in der Tat ein sehr gelungener, informativer Ausflug!



Frühstück mit Diskussion – Gemeinsam genießen, gemeinsam denken

In unserer Service-Wohnanlage im Vogelviertel ist das Frühstück einmal die Woche längst mehr als die wichtigste Mahlzeit des Tages – es ist zu einem lebendigen Treffpunkt für Austausch, Information und Gemeinschaft geworden. Jede Woche laden wir zu einem „Frühstück mit Diskussion“ ein – ein besonderes Format, das von Bewohnerinnen und Bewohnern für Bewohnerinnen und Bewohner organisiert wird.

| Beate Kammigan

Jeden Donnerstag früh um 8 Uhr bereitet ein Team von ehrenamtlichen Bewohner*innen das Frühstück für alle vor. Mit viel Engagement und Tatkraft werden die Tische eingedeckt, es wird geschnippelt und Kaffee gekocht, - bis es dann um 9 Uhr mit der gemeinsamen Mahlzeit losgeht. Nach dem Frühstück wird diskutiert – denn ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin, und manchmal auch externe Zeitspender*innen, halten einen Kurzvortrag zu einem Thema seiner oder ihrer Wahl und laden zur Diskussion ein. Ob Reiseerlebnisse, politische oder geschichtliche Ereignisse, persönliche Hobbys oder aktuelle Fragen – jede*r bringt etwas Eigenes mit, das zum Nachdenken und Diskutieren anregt. Im Anschluss bleibt Raum für Gespräche, Meinungen und neue Impulse.

„Frühstück mit Diskussion“ ist ein wunderbarer Ort der Begegnung und des Austausches. Für viele ist es ein Hö-



Frühstück mit Diskussion – jeden Donnerstag im Vogelviertel. Foto: ZM

hepunkt der Woche. Damit dieses Format lebendig bleibt, suchen wir immer wieder

- neue Zeitspender*innen, die Ideen für Diskussions-Themen haben und Lust und Zeit, diese vorzutragen und mit anderen zu diskutieren
- und immer wieder auch neue Menschen, die an dieser Veranstaltung teilnehmen möchten.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir darum, Ihre Teilnahme einige Tage vorab an unserem Empfang anzumelden, da der Einkauf für das Frühstück von der Teilnehmerzahl abhängt. Wenn Sie nur an der Diskussion teilnehmen möchten, können Sie dieses auch kurzfristig tun. Wenn Sie zuweilen oder regelmäßig ein Thema vorbereiten möchten, wenden Sie sich bitte an Beate Kammigan Tel. 69 70 62 33 oder kammigan@koester-stiftung.de

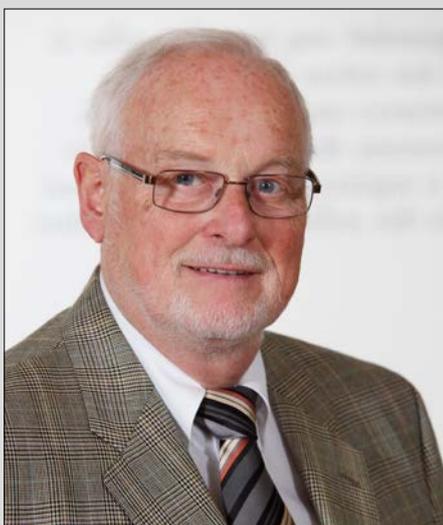


Foto: Tim Hoppe/GARP

Wir trauern um Wilhelm (Wim) Heusch

Herr Heusch war seit 1983 bis 2014 Mitglied des Vorstandes unserer Stiftung. Er gehörte danach unserem Ältestenrat an.

Wir bedanken uns für die langjährige ehrenamtliche Verbundenheit und viele gute Ratschläge und Ideen für den

Erhalt und die Modernisierung unserer Stiftung.

Herr Heusch ist nach schwerer Erkrankung im April 2025 verstorben. Wir trauern mit seiner Familie und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



Foto: stock.adobe.com – LIGHTFIELD STUDIOS

Pastor Ulrich Thomas
Foto: Archiv

Das verrückte Glück der Seligpreisungen

Wer käme auf den Gedanken, Menschen als glücklich anzusehen, die in unglücklichen Umständen leben oder sehr gefährdet sind? Das aber geschieht gleich neun Mal in den Seligpreisungen der Bergpredigt.
| Pastor Ulrich Thomas

Ausgerechnet die Armen und Leidtragenden, die Verfolgten und Beschimpften, die Friedfertigen und Mitfühlenden werden dort glücklich genannt, denn den Armen soll das Himmelreich gehören, die Leidenden sollen getröstet, die Macht- und Gewaltlosen sollen das Land besitzen.

Was dort dem predigenden Jesus in den Mund gelegt wird, kehrt die Vorstellungen von Glück und Erfüllung aus dem ersten Testament fast um, dort werden Menschen glücklich gesprochen, die sich von der Tora in ihrem Leben und Handeln leiten lassen: „Die Frucht deiner Tage wirst Du genießen (Jes 3, 10). „Er gleicht einem Baum, der am Wasser gepflanzt ist, Früchte trägt er zu seiner Zeit und seine Blätter welken nicht“ (Ps 1,3). Lange war Israels Glauben von dem Optimismus geprägt, dass die Erfüllung der Tora auch ein

gutes Leben bringt, weil Gott gläubige Menschen mit einem Segens- und Lebensraum beschenkt, der von Frieden und Gerechtigkeit geprägt ist. Nur der Verstoß gegen die Gebote der Tora kann diesen Segensraum zerstören und in einen Lebensraum von Unglück und Leid verwandeln.

Dieser Optimismus schwand über die Jahrhunderte unverschuldeter Leidenserfahrungen. Die wichtigste Erkenntnis jüdischer Weisheit war, dass Glück nicht verfüg- und erreichbar ist, es kann sich nur zeitweise erfüllen in Gottes unerforschlichem Plan.

In der Bergpredigt wird nun eine Zeitenwende erwartet, das Ende der Unheilsgeschichte und der Anbruch einer neuen Zeit, in der das Himmelreich auf die Erde kommt. Die Verhältnisse werden radikal umgekehrt, wer jetzt leidet wird glücklich sein, wer jetzt mitfühlt und gewaltlos lebt, wird dafür belohnt werden. Diese kühne Hoffnung trug die ersten Gemeinden durch die Zeit der Verfolgung und der Not, sie bleibt bis heute ansteckend mit ihrem Versprechen eines „verrückten Glücks“.

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden. (Mark Twain zugeschrieben)

Wir trauern um Horst A. Weipert



Foto: Archiv

Horst Weipert ist vielen Menschen in der Hamburger Sozialarbeit als Entwickler und Motor innovativer Angebote bekannt gewesen. In den 80er Jahren war er Leiter der Barmbeker Sozialstation am Habichtplatz und wechselte dann in die Landesgeschäftsstelle der AWO. Später gründete er eine Schule für Auszubildende in der Altenpflege und in unserem Umfeld den Verein Alter+Pflege.

Das Haus am Kanal auf dem Dulsberg ist seiner Initiative zu verdanken. Mit dem Verein Alter+Pflege ist die Köster-Stiftung auch über die Tagespflege bis heute sehr verbunden.

Herr Weipert ist nach langer Krankheit im Juni 2025 verstorben. Unser Mitgefühl gilt der Familie und den Angehörigen.

„Hol‘ di fruchtig“ fit ab 60

Senioren-sport-Abteilung des SC URANIA



»HOL DI FRUCHTIG«



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit**: monatliche Klönrunden, Museums- und Theaterbesuche, Wandertouren und das traditionelle Stintessen.

Wer Interesse hat, zu schnuppern, der sollte sich einfach melden!
Kontakt: SC Urania
Geschäftsstelle
Telefon: 040 - 691 50 69
senioren-sport@scurania.de

Für nur 18,00 Euro monatlich:
Montag **Gymnastik**
Dienstag **Autogenes Training**
Mittwoch **Gymnastik**
Donnerstag **Yoga (2 Gruppen)**
Nordic Walking

PRO CATE
PROFESSIONAL CATERING GMBH
- die Vielfalt des Catering!

Leidenschaft, Erfahrung und Liebe zum Detail - seit 1997!

Wir schaffen individuelle Verpflegungslösungen für:

- o Senioren-/Pflegeeinrichtungen und Kliniken
- o Kitas, Schulen und Mensen
- o Betriebskantinen und Betriebsrestaurants

 Kontaktieren Sie uns gerne und lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot überraschen!

**Weitere Informationen finden Sie zudem auf unserer Website.*

Brauhausstieg 21, 22041 Hamburg | Tel.: 040/6894660 | www.procate.de

Malereibetrieb Hagenau bringt Farbe in Ihr Leben!

Bei uns profitieren Sie von langjähriger Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Behörden und mit der Renovierung von Seniorenwohnungen. Auf Wunsch organisieren wir Ihre Wohnungsübergabe und helfen beim Möbelrücken. Gemeinsam mit unserem Partner bieten wir ebenfalls Entrümpelungen an. Kosten-voranschläge sind bei uns selbstverständlich kostenlos.

Wir bieten:

- ▶ **sämtliche Malerarbeiten innen und außen**
- ▶ **Lackierarbeiten von Türen, Fenstern und Heizkörpern**
- ▶ **Tapezierarbeiten**
- ▶ **Spachtelarbeiten**
- ▶ **fachmännische Schimmelbeseitigung**
- ▶ **Festpreisangebote**

Mit der Köster Karte erhalten Sie 10% Rabatt auf alle Leistungen!

MALEREIBETRIEB T. HAGENAU

Thorsten Hagenau

Damerowsweg 4 - 22081 Hamburg

Tel.: 040 31709372 - Mobil: 0176 47761909

info@malereibetriebhagenau.de

www.malereibetriebhagenau.de



RÄTSEL

KLASSENTREFFEN – Logikrätsel

Sie sind schon lange aus der Schule und sehen sich auf einem Klassentreffen wieder. Die vier einstigen Klassenkameraden Sabine, Laura, Peter und Max unterhalten sich über Dinge, die ihnen Spaß machen und Lebensfreude schenken. Schnell setzt ein lebhaftes Gespräch ein und jeder schildert, was er in seiner freien Zeit gerne macht und mit wem. Ebenso verraten sie, wo in der Natur sie dann zu finden sind. Wer betreibt welche Aktivität, mit wem und wo?

	Aktivität				Wo?				Mit wem?			
	wandern	segeln	radfahren	schwimmen	Lüneburger Heide	Alster	Ostsee	Harz	Hund	Freunde	"Wasserratten"	Sportbegeisterte
Peter						-						
Max					-	+						
Sabine						-						
Laura						-						
Hund												
Freunde												
"Wasserratten"												
Sportbegeisterte												
Lüneburger Heide												
Alster												
Ostsee												
Harz												

Hinweise:

1. Die Person, die gerne segelt, macht dieses gemeinsam mit Freunden.
2. Max ist in seiner Freizeit an oder auf der Alster anzutreffen.
3. Sabine hat keinen Hund, der sie begleiten könnte.
4. Peter geht gerne wandern. Allerdings ist ihm der Harz zu bergig.
5. Laura ist mit anderen Sportbegeisterten zusammen, aber nicht an der Ostsee.
6. Die Personen, die sich an der Ostsee treffen, kann man liebevoll „Wasserratten“ nennen.

Lösungstipps: Passen eine Reihe und eine Spalte im Gitter inhaltlich zusammen, können Sie den Schnittpunkt mit einem + markieren. Passen sie ausdrücklich nicht zusammen, verwenden Sie ein -. Im Gitter ergeben sich durch die Eintragungen neue Informationen, die sich markieren lassen. Jedes + zieht mehrere - nach sich. Die Zeichen

lassen sich früher oder später mit anderen Hinweisen kombinieren. Hinweis 2 ist beispielhaft eingetragen.

	Aktivität	Wo?	Mit wem?
Peter			
Max			
Sabine			
Laura			



Viel Spaß beim Raten!
Lösungen finden Sie auf S. 27.

Das Leben ist ein Spiel – wenn du hineinlächelst, lächelt es zurück. (George Bernhard Shaw)

Kreuz oder Kreis?

Füllen Sie die leeren Kästchen mit O und X. Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende O bzw. X in einer Reihe oder Spalte erscheinen. In jeder Reihe und Spalte müssen O und X gleich oft vorkommen.

	o				x			o	
	x		o				x		
			o			x			
				x			o		
x		x						o	
	o				o				x
o		o							x
		o		o					x
	x					o	o		

Wörter bilden

Ich hoffe, Sie haben auch Freude daran, aus den Buchstaben des Wortes LEBENS-FREUDE andere Wörter zu bilden. Wie viele finden Sie? Mir sind rund 100 eingefallen. Viel Spaß!

Mach' es wie die Sonnenuhr, zähl' die heit'ren Stunden nur. (Sprichwort)

Wie de Deckel an de Buddel keem

Dat güng üm de slimme Vermüllung vun de Ozeans. Man sitt jümmers mol wedder tohoop wegen 'ne Lösung. Up de en Siet de Ministers, Lüüt ut de Wetenschap un Internationale Vereene. Up de anner Siet sitt en Plastikbuddel in Vertredung för all de Buddels, Joghurt- un Koffibecher, Melktüten un Plastikbüdels.

Dat güng mihrmols hoch her un jümmers wenn dat brenzlich för de Buddel wöör denn het se ehren söten Nektar utschenkt un dormit den Gegner begöschelt. Un as de al glösig Oogen harrn, seggt de Buddel: „Nu kiek Juch nochmol den Film vun den Plastikmüll an. Seht Ji dat? Dat sünd keen Buddels

– dat sünd allens de bösen Plastikstrohhalm un de Ohren puhlstickers – na?“ „Jo, w o h r h a f t i g!“ Nu harrn se den Buhmann funnen. De Ministers kunnen sick in de Bost smieten un hebbt ganz fix dat nödige Gesetz gegen de Plastikstrohhalm un de Ohrtips innegang sett.

Tjä, um den geev dat wedder ne grote Konferenz. Düttmol harr de Buddel inlaad un se keem ok glieks to Pott. Ihrstmol wedder den söten Nektar inschenkt un ehe, dat de Minschen to Woort kämen füng de Buddel an to blarren: „Wi sünd jo so konstrueert, dat wi uns dusend Johr up de Eerd rümdrieven doot, entweder an Land

orror up See. Wenn wi nun merken, datt uns de Deckel abhanden kamen is, denn mukt wi uns grote Sorgen, datt düsse Deckel de Eerd belastet un tomüllt. Dörüm willt wi gern unsen Deckel behollen.“ Un denn geev dat nochmol den söten Nektar, un denn fügen ok de Minschen an to blarren. Un dormit harrn se denn wedder fein vun 't Hauptproblem aflenkt un keeneen schnackt mihr vun de veelen Plastikbüdels, -becher un -buddels un allens dreiht sick blots noch üm de Deckels. Un kiek an, nu hebbt all de Buddels den Deckel an 'n Hals. Minschenskind, dat is doch allens noch nich de Lösung für uns schöne Welt!

Helga Büttner



Foto: stock.adobe.com – chaiyapruengk

En paar wöör an Mister Anonym vun dat letzte Heft:

Du seggst gornix to all dat Papeer, dat hütigendags den ganzen Dag wegsmeeten wart. Jedeen Taschedook is ut Papeer, ünnerwegs jedet Handdook, jede Dischdeck, jede Serviett un ünner wedder Kleenex un Kökenkrepp för jeden lütten Schiet. Un jeden Dag Windelbüxen für de Lütten. Dat sünd allens Saken, de in uns Generation noch ut Textilstoff weern. Vun all dütt Papeer seggst Du keenen Ton. Büst Du villicht en Kulturbanaus, datt Du utrekend uns wunnerboret Köster-Magazin ut Papeer verdübeln deist? Orrer kannst Du dat nich verknuusen, datt wi oolen Lüüd nich alltohoop na Dien Piep danzen doot? Mister Anonym?

Helga Büttner

ANZEIGE



Mittags bei KÖSTER essen gehen! Info 040/69 70 62 23
Täglich zwei leckere Gerichte – SchlemmerMEYLE

Rätsellösungen von S. 25

LOGIKRÄTSEL

	Aktivität	Wo?	Mit wem?
Peter	wandern	Lüneburger Heide	Hund
Max	segeln	Alster	Freunden
Sabine	schwimmen	Ostsee	Wasserratten
Laura	radfahren	Harz	Sportbegeisterten

Wörter bilden: mögliche Lösungen:

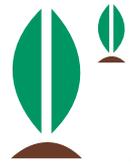
8 Buchstaben: Seeduene/Seenebel • **7 Buchstaben:** Brueder/Buendel/Druesen/Duebeln/Elbufer/Freunde/Seeufer • **6 Buchstaben:** Beeren/Bruder/Buedel/Druese/Duebel/Federn/Fender/Freude/Freuen/Feudel/Leeren/Selber/Sender/Sueden/Suende • **5 Buchstaben:** Besen/Beere/Beule/Busen/Derbe/Duene/Erben/Erbse/Feder/Ferne/Fuder/Leben/Leber/Leder/Leere/Lende/Lerne/Lesbe/Lesen/Luder/Nebel/Nudel/Reede/Reuen/Reuse/Rubel/Rudel/Ruebe/Ruede/Rufer/Runde/Seele/Sende/Serbe/Uebel • **4 Buchstaben:** Bude/Bund/Derb/Eben/Eber/Edel/Elbe/Ende/Erbe/Erde/Erle/Esel/Eule/Feen/Fern/Fuer/Fund/Lebe/Leer/Lese/Rebe/Rede/Reue/Rund/Rune/Seen/Sund/Sued/Udel/Ufer/Urne • **3 Buchstaben:** Den/Der/Des/Ern/Fee/Lee/Leu/Neu/Nur/Ren/Ruf/See/Sud • **2 Buchstaben:** Er/Es/Du/Re

Kreuz
oder
Kreis?

X	O	O	X	O	X	X	O	O	X
O	X	X	O	O	X	O	X	X	O
X	O	X	O	X	O	X	X	O	O
O	X	O	X	X	O	X	O	O	X
X	O	X	O	O	X	O	O	X	X
X	O	O	X	X	O	O	X	X	O
O	X	X	O	X	O	X	X	O	O
O	X	O	X	O	X	O	O	X	X
X	O	O	X	O	O	X	X	O	X
O	X	X	O	X	X	O	O	X	O

Als Partner von Baugenossenschaften, Eigentümergemeinschaften, Behörden und Landschaftsarchitekten bauen und pflegen wir Ihre Außenanlagen.

BUCK
Garten- und
Landschaftsbau



... bauen und pflegen aus einer Hand

Wohnungsbau · öffentliche Grünanlagen und Plätze · Parkanlagen
Pflege von Grünanlagen, Industrie- und Gewerbeobjekte · Schulen
GEORG BUCK Garten- und Landschaftsbau GmbH
Telefon 040 606 1028 · www.BUCK-galabau.de



Inneneinrichtung für Anspruchsvolle

Wir beraten Sie umfassend und ganz persönlich:

Bodenbeläge • Teppiche • Sonnen- und Sichtschutz
Polsterei • Vorhänge & Gardinen • Wandbekleidung



RABATT ÜBER DIE
KÖSTER-KARTE!

OLIVER WAGNER
INNENEINRICHTUNG

T +49 (0)40 422 58 58 • oliver-wagner-inneneinrichtung.de

Allianz

DIE ALLIANZ
BESTAGER FINANZIERUNG:

Finanzielle
Spielräume
im Alter.

„Und Ihre Immobilie gehört
weiterhin Ihnen.“



Hilfer und Hilfer GbR

Allianz Generalvertretung
Farkenwisch 2
22397 Hamburg
☎ 0 40.8 81 87 39 0
📞 01 72.4 60 98 96
Hilfer.Hilfer@Allianz.de



Besuchen Sie
uns auf unserer
Homepage.

Internet & Telefon –
einfach, ehrlich,
hanseatisch.

Entdecken
Sie unsere
attraktiven
Tarife

Großer Service, kleine Kosten

Als Bewohner:in der Köster-Stiftung profitieren Sie vom modernen und leistungsfähigen Glasfasernetz von willy.tel – Ihrem Komplettanbieter für TV, Internet, Telefonie und Mobilfunk.

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



Wir sind für Sie da:
0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de
info@willytel.de