

KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



@koesterstiftung
auf instagram folgen



*Unser Schwerpunkt:
Fußball (... ist nicht alles)*



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.


Wir  Lebensmittel.



Foto: SL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Welt ist im Fußball-Fieber. Oder etwa nicht? Im Redaktionsteam wurde hitzig diskutiert: die Sommerausgabe des Köster-Magazins fällt genau in die Zeit der WM 2026. Müssen wir da

nicht auch Beiträge zum Thema Fußball beisteuern? Oder sollten wir bewusst darauf verzichten, denn schließlich machen das doch schon alle anderen?

Am Ende wurde entschieden, das Thema aufzugreifen, aber mit einem Augenzwinkern: Fußball ist eben nicht alles und nicht jede und jeder mag Fußball gleich gern. Deshalb finden Sie nun einerseits Beiträge, die die allgegenwärtige Begeisterung für Fußball aufgreifen. Andererseits haben die Autoren versucht, bewusst auch andere Facetten des Sports zu beleuchten. Garniert wird das Ganze mit



unterhaltsamen Zitaten von aktuellen und ehemaligen Größen des Ballsports.

Und ganz nach dem Motto „Fußball ist nicht alles“ finden Sie natürlich auch in diesem Heft wieder interessante Reportagen aus unserem Stadtteil Barmbek-Nord und der Region. Ich hoffe, dass wir ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Magazin für Sie zusammenstellen konnten und bedanke mich herzlich für ihr Interesse.

Mit sportlichen Grüßen für einen schönen Sommer 2026

Holger Langhof
-Geschäftsführer-

Hier finden Sie unser Magazin:

Eppendorf

Bezirksamt HH-Nord Rezeptionsbereich Kümmellstraße

Bramfeld

Ortsamt Bramfeld Kundenzentrum Herthastraße

Bücherhalle Bramfeld Herthastraße

Hummel-Apotheke Herthastraße

Famila Eichenlohweg

Eilbek

Der Paritätische Hamburg Wandsbeker Chaussee

Barmbek

Fleischerei Göpp Hellbrookstraße

Apotheke am Barmbeker Bahnhof Pestalozzistraße (Fuhle)

Fisch-Feinkost Giesler Fuhle

Elefanten-Apotheke Fuhle

Budni Fuhle

BioMarkt Barmbek Fuhle

Hamburg Floristik Fuhle

Edeka-Supermarkt Müller Fuhle

Budni Alter Güterbahnhof Alter Güterbahnhof

Ortsamt /Kundenzentrum Barmbek (Foyer) Poppenhusenstraße

Öffentliche Bücherhalle Poppenhusenstraße

Praxis Dr. Bauck u. Kolleg*innen Geierstraße

Rungehaus Rungestraße

In eigener Sache



Stefan Matthaei. Foto: Karin Desmarowitz

Wir trauern um Stefan Matthaei, der leider am 19. April 2026 verstorben ist. Herr Matthaei war über 40 Jahre lang ehrenamtlich im Vorstand der Stiftung engagiert, viele Jahre davon als Vorstandsvorsitzender. In der nächsten Ausgabe des Köster Magazins werden wir dieses jahrzehntelange Engagement in einem ausführlichen Bericht würdigen.



Inhalt

- 3 Köster intern | Editorial
- 4 Inhalt | Impressum | Köster intern
- 5 Stadtteil · Frauenfußball im HSV Barmbek Uhlenhorst
- 6 Stadtteil · Neuntöter e.V.
- 7 Service Wohnen · Veranstaltungstipps
- 9 Titelthema · Fußball ist nicht alles
- 10 Titelthema · Interview Karl-Heinz Menzel
- 12 Rezept · Pizzaschnecken mit Spinat & Feta
- 13 Seelsorge · „Woran du dein Herz hängst, da ist dein Gott“
- 15 Grenzbachviertel · Veränderungen und Kontinuität
- 16 Hamburg · Friedhof Ohlsdorf
- 18 Titelthema · Barmbeker Jung als WM-Held
- 19 Gesundheit · Wer Hunger hat, sollte nicht im Supermarkt einkaufen gehen
- 20 Engagement · 4 Frage, 4 Antworten – Zeitspender Stefan Bruns
- 21 Gastro-Tipp · Genuss im Viertel: Das Käthners 23
- 22 Köster intern · Literarischer Abend mit Dimétré Dinev
- 23 Köster intern · Vorgestellt | Club der Ehemaligen
- 25 Rätsel
- 26 Plattdüütsch | Rätsellösungen

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

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

Redaktion: Ilse G. Boésen (IB), Ekkehard Briese (EB), Christina Busse (CB), Helga Büttner (HB), Holger Detjen (HD), Kathrin Heynold (KH), Beate Kammigan (BK), Dr. Holger Langhof (HL), Jörg Lohmann (JL), Živilė Meyer (ZM), Erika Moser (EM), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR), Gigi Sams (GI), Franziska Schriek (FS), Klaus Servene (KS), Christian de Vogel (CdV), Gisela Walitzek (GW), Dr. Corinna Weinert (CW)

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

Titelfoto: stock.adobe.com – Igor Link

Icon Fußball: stock.adobe.com – afff

Quelle Fußballsprüche: Bundesliga

Pilgerzeichen: stock.adobe.com – Formatoriginal

Und in der nächsten Ausgabe ...

... berichten wir von einer ganz besonderen Pilger-Reise unserer Mitarbeiterin Beate Kammigan. Sie ist vor einigen Wochen mit ihrem Ehemann Holger nach Santiago de Compostela aufgebrochen. Freuen Sie sich auf einen Reisebericht mit vielen schönen Fotos und zahlreichen Anekdoten ... ! | Holger Detjen

Eigentlich sollte diese weite Reise erst im Rentenalter beginnen, aber nun hat das Pilgervirus doch früher zugeschlagen. „Soweit die Füße tragen“ ist das Motto der spirituellen Pilgerreise über 2500 km, die vom süddeutschen Ulm

nach Santiago de Compostela im Westen von Spanien führt. Start war Mitte März, im Juli wollen die beiden an ihrem Ziel in Spanien angekommen sein.

Beide Pilger sind sozial sehr engagiert und unterstützen mit ihrem Lauf das PalliativQuartier Hamburg e.V. – eine gemeinnützige Organisation, die die Palliativversorgung schwerstkranker Menschen durch neue Wohnformen und Weiterbildung für Pflegende verbessern will. Spenden Sie gern an den Verein (per Überweisung: IBAN DE42 2005 0550 1505 3274 35 oder per Pay-

pal: Empfänger PalliativQuartier Hamburg e.V.:). Die Höhe der Spende kann gern von den erreichten Kilometern abhängig gemacht werden kann (z.B. 1 Cent pro zurückgelegtem km).

Wir freuen uns auf die Rückkehr der beiden Pilger*innen und werden ausführlich über diese spannende Reise berichten!



Beate und Holger Kammigan sind zu einer langen Pilgerreise aufgebrochen: 2500 km wollen sie auf Schusters Rappen nach Santiago de Compostela zurücklegen.
Foto: BK



Teamgeist und Training an erster Stelle

Der Frauenfußball ist in der Gesellschaft angekommen. Auf dem Sportplatz Langenfort trainiert die 1. Frauen des HSV Barmbek-Uhlenhorst. | Christina Busse

Auf die Frage, ob sie diesen Sommer die Fußball-Weltmeisterschaft gucken würden, ist von „ja“ über „ein bisschen“ bis hin zu „nein“ jede Antwort dabei. „Höchstens in Gemeinschaft“, fügt Luisa hinzu. Die 28-Jährige spielt zusammen mit Lara und Natascha in der Frauenfußballmannschaft des HSV Barmbek-Uhlenhorst. „Schon mein Papa und meine Schwestern haben ganz viel Fußball gespielt, ich selbst habe mit neun Jahren in der Mädchenmannschaft angefangen und bin dem Verein sehr verbunden“, schildert die Lehrerin ihren sportlichen Werdegang.

Natascha ist erst im letzten Sommer dazugekommen. Sie spielt seit über 20 Jahren, hat auf dem Bolzplatz mit ihrem großen Bruder gekickt, war in der Schulmannschaft und im Verein. Mit dem SV Wilhelmsburg stieg sie bis in die Oberliga auf. „Doch jetzt, nach der Geburt meines Kindes, spiele ich gerne in der Freizeitliga“, erläutert sie ihren Wechsel zum BU. „Man guckt sich schon an, wo der Verein in der Tabelle steht“, begründet Natascha ihre Entscheidung. Die 1. Frauen des HSV BU spielen in der Bezirksliga – „das ist schon noch anspruchsvoll“, sagt die 30-Jährige, die dafür regelmäßig den Weg von ihrem Wohnort auf der Veddel nach Barmbek auf sich nimmt. „Das Team und das Training halten mich hier“, erklärt sie. Auch Lara (33) hat vor neun Jahren bei BU angedockt, nachdem sie mehrere Vereine getestet hatte, „weil ich mich in der Mannschaft gleich wohlfühlt habe“.



„Das sportliche Niveau hat sich wahnsinnig entwickelt“, meint Stefan Möller (rechts). Zusammen mit Andreas Vandrey trainiert er die Fußball-Frauen.
Foto: CB



Lara Matinyan (links) und Natascha Woelm kicken zwei bis drei Mal pro Woche zusammen in Barmbek: „Es ist wie eine kleine Familie, wir haben einen krassen Zusammenhalt, egal ob wir gewinnen oder verlieren“, sagt Woelm. Foto: CB

Auf dem Platz am Langenfort haben Stefan Möller und Andreas Vandrey das Sagen. Die Fußball-Abteilung macht den größten Teil des 1923 gegründeten Vereins aus, und mehr als 800 Mitglieder sind in 30 Mannschaften aller Altersklassen organisiert. Doch nur 35 Frauen sind im Fußball aktiv. „Die Dynamik ist seit Jahren gut, aber da ist noch viel Luft nach oben“, meint Möller, der seit zwölf Jahren Frauen trainiert und sich wünscht, dass wieder mehr Spielerinnen im Verein nachwachsen.

Gleichzeitig sei die Konkurrenz um Spielerinnen groß, weiß Co-Trainer Vandrey: „In Hamburg konzentriert sich der Frauenfußball auf wenige Vereine – und wir fischen alle im selben Teich.“ Der Unterschied im Training im Vergleich zu den Männern? „Der Ton ist anders, das Handling ist einfacher. Mit einer Herrenmannschaft ist es wie mit einer Schulklasse auf Klassenfahrt. Die Frauen sind besser organisiert. Und die Akzeptanz von Vielfalt ist weiter als bei den Herren“, beobachtet Möller, der der WM gegenüber kritisch eingestellt ist. „Den Fußball, den ich mag, gucke ich hier auf dem Platz“, betont er. Co-Trainer Vandrey hat eine andere Einstellung: „Ich gucke alles, was geht.“

Für alle, die über die 1. Frauen im HSV BU auf dem Laufenden bleiben wollen, empfehlen sie, Instagram @barmbek_uhlenhorst_1.frauen zu folgen und www.fussball.de aufzurufen – oder am besten direkt im vereinseigenen Stadion an der Dieselstraße live und in Farbe dabei zu sein.

Wenn Graugänse süchtig machen



Der Stadtpark ist ein beliebtes Revier für die Gänse, die sich hauptsächlich von Gräsern, Klee und Löwenzahn ernähren. Während der vierwöchigen Mauser werden sie zum Fußgänger. Foto: Neuntöter e.V.



Ingo Kirchhoff (links) und Simon Hinrichs wollen das gute Miteinander zwischen Mensch und Wildtieren fördern. Foto: CB

vielen Stellen über das Leben heimischer Wildtiere auf. Es gibt Mitmachaktionen, Führungen und Vorträge u.a. zu Spatzen, Mauerseglern, Weinbergschnecken und Insekten.

„Der Naturschutz steht in unserer Familie ganz oben an“, sagt Ingo Kirchhoff, der zusammen mit seiner Frau Stefanie Kirchhoff und Simon Hinrichs den Verein im Jahr 2018 gegründet hat – „um eigene Ziele zu verfolgen und direkt umzusetzen“, erläutert Kirchhoff. Der namensgebende Neuntöter, ein Singvogel, schafft die erhoffte Aufmerksamkeit. Rund 80 Freizeitforscher*innen engagieren sich heute in verschiedenen Bereichen. Neue Projektideen sind willkommen, ebenso wie finanzielle Unterstützung.

Eine große Sache ist jedes Jahr die Beringung der jungen Gänse mit Ringen vom Institut „Vogelwarte Helgoland“. Dank des individuellen Codes am Bein kann der Lebenslauf jedes Tiers verfolgt werden, auch wenn die Gänse Mitte Juni weiterziehen, bevor sie im nächsten März in ihr angestammtes Brutgebiet zurückkehren.

Gelegenheit, den Verein kennenzulernen, gibt es am Langen Tag der Stadtnatur am 13. und 14. Juni (www.tagderstadtnaturhamburg.de). Auch auf dem Barmbeker Stadtfest Kultur Bewegt! am 4. Juli von 12 bis 18 Uhr auf dem Hartzlohplatz stellt sich der Neuntöter e.V. vor. www.neuntoeter-ev.de

Mitten in der Stadt gibt es wildes Leben zu entdecken und zu schützen. Der Barmbeker Verein Neuntöter e.V. ist lokalen Promis, Muttersöhnchen, Dauersingles und anderen Naturphänomenen auf der Spur. | Christina Busse

Ist Ihnen das auch schon mal aufgefallen? Im Mai und Juni gibt es besonders viele Graugänse in Hamburg. Sie laufen mit ihren Jungen im Gänsemarsch über die Wiesen, paddeln auf Kanälen und Seen und fliegen laut schnatternd durch die Lüfte. Wo kommen die bloß alle plötzlich her? Und wie ziehen sie

hier mitten in der Stadt ihre Jungen groß? Simon Hinrichs hat das Interesse am vielseitigen Leben der Langhalse bereits in seiner Jugend gepackt – und nicht mehr losgelassen. „Man wird schnell abhängig, es sind so spannende Vögel“, sagt der 36-Jährige, „sie sind super zu beobachten, zutraulich, langlebig und erstaunlich anpassungsfähig. Ihr Sozialverhalten ist extrem interessant, da gibt es Muttersöhnchen, Dauersingles, lokale Berühmtheiten und einiges mehr.“

Erst heute war Hinrichs wieder auf vier Einsätzen, um Gänsen in Not zu helfen, zwei davon in luftiger Höhe. Auf Flachdächern und Dachterrassen findet sich ungestörter Platz zum Nisten. Das geht so lange gut, bis die noch flugunfähigen Gössel – so heißen die Jungen im Fachjargon – von den Eltern ans Wasser geführt werden sollen. Hinrichs und rund 45 weitere Freiwillige engagieren sich im Projekt „Gans Hamburg“ für das Wohlergehen der gefiederten Stadtbewohner. Sie bringen nicht nur Jungvögel vom Dach auf sicheren Boden, sondern klären an



Keine Berührungsängste hat Simon Hinrichs im Umgang mit den Graugänsen. Drei Personen fassen an, wenn z.B. Gänsefamilien von Dächern umgesiedelt werden müssen. Foto: Neuntöter e.V.

Aktuelles aus dem Service Wohnen der Köster Stiftung

Die Köster-Stiftung bietet an ihren verschiedenen Standorten ein buntes Programm voller interessanter Veranstaltungen. Auf dieser Seite geben wir Ihnen einen kleinen Einblick. | Constanze Weichert

Vogelviertel

Bewohner*innen im Service-Wohnen des Vogelviertels sowie Mitglieder des Köster-Clubs bekommen das Köster-Magazin inkl. ausführlichem Veranstaltungsprogramm direkt nach Hause und auf Wunsch auch digital. Gäste können das Programm am Empfang in der Meisenstraße 25 abholen oder online unter www.koester-stiftung.de einsehen.

Anmeldung / weitere Infos: Persönlich am Empfang der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, telefonisch 040 / 697 06 20 (Mo, Mi, Do 8.30 – 17.00 Uhr, Di bis 14.30, Fr bis 13.00 Uhr)

Grenzbachviertel

Die Bewohnerinnen und Bewohner finden die Veranstaltungen ebenfalls mit dem Köster-Magazin. Alle anderen können das Programm online unter www.koester-stiftung.de einsehen.

Anmeldung und weitere Infos: Tel: 0160 / 386 68 12 Per E-Mail: anmeldung.gbv@koester-stiftung.de

Hagendeel (Powalla-Stiftung)

Das Veranstaltungsprogramm im Hagendeel liegt den Bewohner*innen dem Köster-Magazin bei.

Anmeldung und weitere Infos: Telefonisch: 040 / 71 48 72 00 oder persönlich vor Ort.

Und hier ein paar aktuelle Tipps:

Gemeinsames Singen mit Jan Jahn – retten wir die Lagerfeuerklassiker

Donnerstag, 27.8., 15:30 Uhr

Singen macht Freude, weckt Erinnerungen und ist am schönsten in Gemeinschaft. Und weil zwar immer alle die Melodien kennen, aber nie jemand die Texte, zeigt Jan Jahn diese auf der Leinwand. Wünschen Sie sich gerne während der Veranstaltung bei Jan Jahn Lieder, die Sie mal wieder singen würden!

Anmeldung erforderlich, Kosten: € 6,-/4,- mit Clubkarte, Saal



Foto: Jan Jahn

Vogelviertel

Kulturkränzchen

mit Anika Stracke von der Stiftung Historische Museen

Donnerstag, 24.9., 17:00 – 18:00 Uhr

Anika Stracke bringt ihren Materialkoffer mit Objekten aus den Führungen „Museum zum Anfassen“ mit. Die Exponate bieten schöne Anknüpfungspunkte für Gespräche und laden zum gemeinsamen Entdecken ein. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und unserem Gast all Ihre Fragen zu stellen.

Treffpunkt: „Die Welle“, Schlicksweg 3a



Foto: patetti

Grenzbachviertel

Hagendeel unterwegs: Führung durch das Niendorfer Gehege mit Klaus-Peter Heße vom Verein Forum Kollau

Mittwoch, 5.8., 13:30 Uhr

Wir wandern gemeinsam mit Klaus-Peter Heße zu den schönsten Plätzen im Niendorfer Gehege, dabei erzählt uns Herr Heße die Geschichte des Geheges. Optional können wir eine Pause für Kaffee und Kuchen im schönen Waldcafé Corell einlegen. Die Wanderung ist nicht für Rollstühle und Rollatoren geeignet und dauert ca. 1,5 Stunden.

Kosten: HVV Karte, Treffpunkt: Gemeinschaftsraum

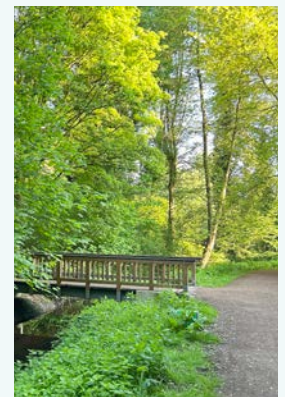


Foto: Axel Thiemann

Hagendeel



Salon Chic
Ihr Friseur
Inhaberin: S. Groth
Meisenstrasse, 25
22305 Hamburg
Mi + Do 9–13.30 Uhr / Fr 9–13 Uhr
040 - 796 96 830

| 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!

Kurzzeitpflege möglich

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

bfö
Büro für Öffentlichkeitsarbeit

- Beratung
- Design
- Events
- Moderation

Tel. 040 8090559-0
www.bfoe-hh.de



Kommunikation, die bewegt. Digital. Gedruckt. Live. 



RENÉ SCHMIDT

MALERBETRIEB UND INNENAUSBAU

ALLES AUS EINER HAND
Renovierung • Innenausbau • Entrümpelung

Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!

Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- ▶ **Malerarbeiten** innen und außen
- ▶ **Verlegearbeiten** und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken
- ▶ **Wohnungsauflösung/Entrümpelung**
Wir räumen Ihre Wohnung besenrein bis zur Übergabe
- ▶ **Auf Wunsch:**
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen

Fa. RENÉ SCHMIDT
Hohnerkamp 73
22175 Hamburg
Tel.: 040 / 689 469 83
E-Mail: info@rs-schmidt.de



Foto: stock.adobe.com – Michael Stifter

Fußball ist nicht alles

Am 14. Juni startet unsere Nationalelf gegen das Team von Curaçao ins WM-Turnier. Spätestens dann wird das Fußballfieber auch hierzulande wieder hochschnellen. Allerdings lassen sich nicht alle gleichermaßen davon anstecken. Schließlich gibt es Glücksmomente auch abseits des Big Business der FIFA. | Ekkehard Briese

Mal ganz grundsätzlich gefragt: Wie zufrieden sind die Menschen in Deutschland mit ihrem Leben? Antworten gibt der jährliche SKL Glücksatlas, gesponsert und herausgegeben von der Gemeinsamen Klassenlotterie der Länder. Die Aussagen der Befragten landen auf einer Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („völlig zufrieden“). Eine gute Nachricht vorweg: Im Glücksranking der Bundesländer ist Hamburg mit 7,33 Punkten die Nummer 1. Doch was genau sorgt für Lebenszufriedenheit?

Gemischte Gefühle

Okay, die Studie sagt: Fußball macht glücklich. Wenn Sie regelmäßig Spiele im Fernsehen, per Stream oder live im Stadion verfolgen, erreichen Sie rein statistisch 7,0 Punkte auf der Zufriedenheitsskala. Wer zumindest gelegent-



„Man darf jetzt nicht alles so schlecht reden, wie es war“ Fredi Bobic

lich mitfiebert, schafft immerhin 6,8 Punkte. Wer gar keinen Zugang zum Fußball findet, erreicht nur 6,4 Punkte.

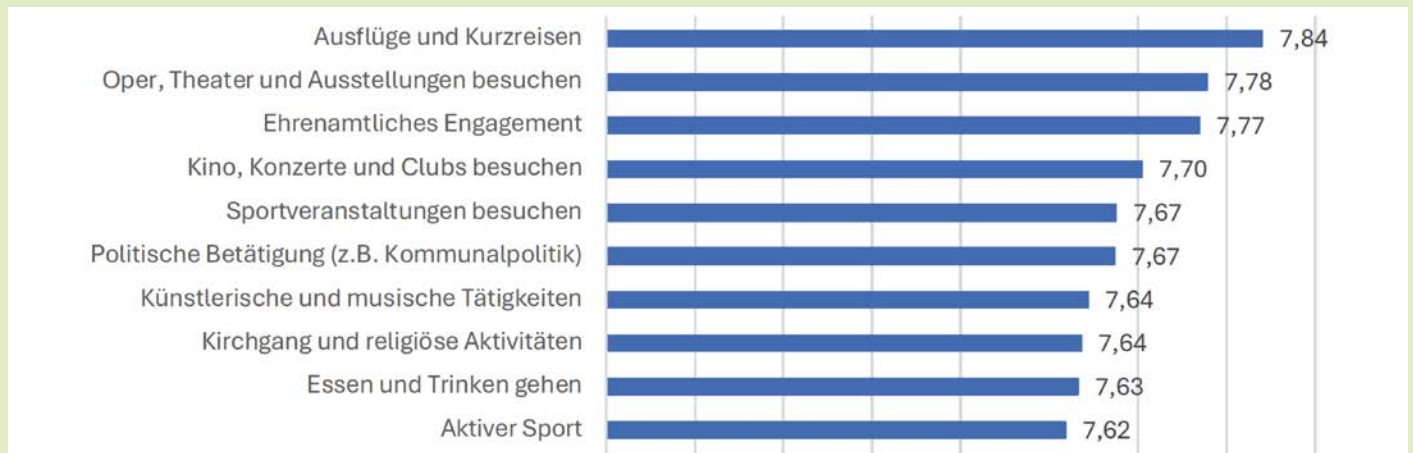
Der persönliche Zugang zum Fußball war übrigens auch Thema bei der Redaktionskonferenz für diese Ausgabe des Köster-Magazins. Das Meinungsbild unter uns Autorinnen und Autoren: Viele stören sich am ausufernden Kommerz. Andere kritisieren den „Friedenspreis“ des Fußball-Weltverbands FIFA ausgerechnet an US-Präsident Donald Trump. Und manche interessieren sich schlicht nicht für Fußball.

Aktive Alternativen

Der SKL Glücksatlas belegt außerdem: Besonders zufrieden macht uns, was wir aktiv gestalten und was uns soziale Kontakte oder kulturelle Erlebnisse ermöglicht. Die Grafik auf der folgenden Seite zeigt die Top 10 solcher Aktivitäten. (Den hohen Glücksfaktor ehrenamtlichen Engagements können wir als Redaktionsteam nur bestätigen!) Ergänzend dazu noch diese Nachricht: Laut einer aktuellen Studie im Auftrag der Staatsministerin für Sport und Ehrenamt engagieren sich

„Ich hatte vom Feeling her ein gutes Gefühl“
Andreas Möller





Am glücklichsten macht aktive Freizeit in Gemeinschaft: Die Grafik zeigt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit von Befragten, die mindestens einmal pro Monat die genannte Tätigkeit ausüben. Die Werte basieren auf einer Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („völlig zufrieden“).
Quelle: SKL Glücksatlas 2025 – Sonderstudie „Freizeitaktivitäten führen zum Glück“

Menschen hierzulande am häufigsten (12,8 %) im Bereich Sport und Bewegung. Und in diesem Punkt waren wir uns in der Redaktion denn doch einig: Wenn Fußball Werte wie Teamgeist, Fairness und Respekt vermittelt, hat er zu

Recht seinen Platz in unserer Gesellschaft. Er ist zwar nicht alles – aber er hat auch viele gute Seiten.

„Das wird alles hochkristallisiert“ René Adler



„Erfolg kommt nur von harter Arbeit“

Karl-Heinz Menzel war viele Jahre als Trainer tätig und lebt sehr gesundheitsbewusst. Aus diesem Anlass habe ich mit ihm das folgende Gespräch geführt. | Jörg Lohmann

Sie waren als Trainer tätig. In welchem Bereich und was ist Ihnen aus dieser Zeit besonders in Erinnerung geblieben?

Ich habe über 50 Jahre Fußball gespielt und war über 20 Jahre als Fußballtrainer tätig. Zuerst im Jugend-, später im Herrenbereich. 1976 habe ich die Trainer-B-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes erworben, zu dem Zeitpunkt die zweithöchste Lizenz im deutschen Fußball. Bis heute habe ich Kontakt zu ehemaligen Spielern, die sich an Festtagen oder zu meinem Geburtstag mit „Hallo Coach“ oder „Hallo Trainer“ bei mir melden.

Ich war kein einfacher Trainer. Mein Motto war stets: Erfolg kommt nur von „harter Arbeit“ und dementsprechend ging es bei mir im Training auch „zur Sache“. Aber irgendetwas muss ich ja wohl richtig gemacht haben, dass sich viele „Jungs“ nach so vielen Jahren noch an ihren Trainer erinnern!?

Sie sind auch heute noch sehr sportlich und tun täglich etwas für ihre Fitness. Wie sieht Ihr Fitness-Programm aus?

Zur Fitness gehört auch eine gesunde Lebensweise, mäßiger Alkoholgenuss, wenig oder möglichst gar nicht rauchen und auf die Ernährung achten. Mein Fitness-Programm besteht aus einem mentalen und einem physischen Teil. Seit 1983 mache ich täglich autogenes Training. Für mein körperliches Training nutze ich zwei Kurzhanteln je

6,2 kg schwer, einen Expander sowie Gymnastikbänder. Wichtig ist: Mein Programm ist auf Muskelerhaltung und nicht auf Muskelaufbau angelegt. Vor jedem körperlichen Training sollte man sich durch Gymnastik- und Dehnübungen aufwärmen. Zweimal wöchentlich mache ich ein Ganzkörpertraining jeweils ca. 90 Minuten und an fünf Tagen trainiere ich bestimmte Körpergruppen wie Brust/Rücken oder Beine/Po u. a., jeweils 45 Minuten. Mein Körper hat sich über viele Jahre an dieses intensive Training gewöhnt. Mir fehlt richtig etwas, wenn das Training einmal ausfällt.

Jeder, der sich täglich etwas bewegt und zwei- bis dreimal die Woche Gymnastik und leichte Kraftübungen macht, tut schon etwas für seine Gesundheit. Wie motivieren Sie



Gibt auch mit 88 Jahren dem inneren Schweinehund keine Chance: Karl-Heinz Menzel. Foto: privat

sich, wenn der „innere Schweinehund“ mal um die Ecke kommt?

Nach jeder Einheit fühle ich mich richtig wohl und glücklich, da hat der „innere Schweinehund“ kaum eine Chance. Aber wenn es tatsächlich einmal eine „schwache Phase“ gibt, höre ich meine Lieblingsmusik (Jazz, Blues, Soul) und beginne mit leichten gymnastischen Übungen.

Wozu würden Sie Menschen raten, die damit beginnen wollen, etwas für ihre Fitness zu tun?

Ganz langsam anfangen und den Körper nicht überfordern. Wenn man gemeinsam mit einem Partner Sport treiben kann, bringt es sicherlich noch mehr Spaß! Empfehlen würde ich,

sich mit einem Sportverein oder den Krankenkassen in Verbindung zu setzen. Hier gibt es häufig interessante Angebote, insbesondere für Einsteiger.

Was sollten Menschen mit Vorerkrankungen beachten?

Es kommt auf die Art der Vorerkrankung an. Ich empfehle, behutsam zu beginnen. Vielleicht mit leichter Sitzgymnastik, Schwimmen und langsamen täglichen Spaziergängen (etwa 15 bis 20 Minuten). In jedem Fall

„Jetzt müssen wir die Köpfe hochkrepeln. Und die Ärmel natürlich auch.“ Lukas Podolski



sollte jedoch der Hausarzt oder ein anderer behandelnder Arzt mit einbezogen werden.

Wie kann man sich geistig fit halten?

Nach meiner Ansicht und auch aus eigener Erfahrung bin ich davon überzeugt, dass die geistige Fitness viel mit der mentalen Verfassung zu tun hat. In diesem Bereich wird sehr viel angeboten. Mit jetzt 88 Jahren habe ich meine eigene „Fitness-Formel“ entwickelt: Körperliche und mentale Fitness, aufgeschlossene und aufmerksame Begegnung mit meinem Umfeld, Höflichkeit und Hilfsbereitschaft und Offenheit für fast alle Themen. Ganz besonders liebe ich das Schachspiel. Viele wissen vielleicht, dass ich in der Köster-Stiftung seit vielen Jahren im 14-tägigen Rhythmus eine offene Schachgruppe anbiete. Jede/r, auch mit Anfängerkenntnissen, ist willkommen. Die Termine sind jeden 1., 3. und 5. Freitag im Monat in der Zeit von 14.00 bis 17.30 Uhr im „Heinrich-Zimmer“.



Pilgern bei Schnee und Eis: In der Schweiz musste unser Pilgerpaar eine ganze Etappe im Winter zurücklegen.

Foto: BK

Fußball schauen – und gemeinsam genießen

Unser Rezepttipp: Pizzaschnecken mit Spinat & Feta |
Kathrin Heynold



„Das Runde muss in das
Eckige“ Sepp Herberger

Foto: Butaris Butterschmalz by Nileen Schaldach/
Schätze aus meiner Küche.

Wenn die Fußball-Weltmeisterschaft läuft, wird auch in vielen Hamburger Wohnzimmern wieder gemeinsam geschaut, diskutiert und mitgefiebert. Ob mit Freunden, Nachbarn, der Familie oder allein: Ein Spielabend macht einfach noch mehr Spaß, wenn auch etwas Leckeres auf dem Tisch steht.

Unser Tipp: Pizzaschnecken mit Spinat und Feta. Sie sind schnell gemacht, vegetarisch und eignen sich perfekt als Fingerfood. Außerdem lässt sich dieser herzhafteste Snack gut vorbereiten und schmeckt auch kalt noch wunderbar. Der Teig wird mit einer würzigen Mischung aus Feta, Spinat, Zwiebel und Gewürzen gefüllt, aufgerollt und in Scheiben geschnitten. Nach kurzer Zeit im Ofen entstehen kleine, goldbraune Schnecken mit knusprigem Rand und saftiger Füllung. Vielleicht werden sie ja zum neuen Klassiker für den nächsten Fußballabend?

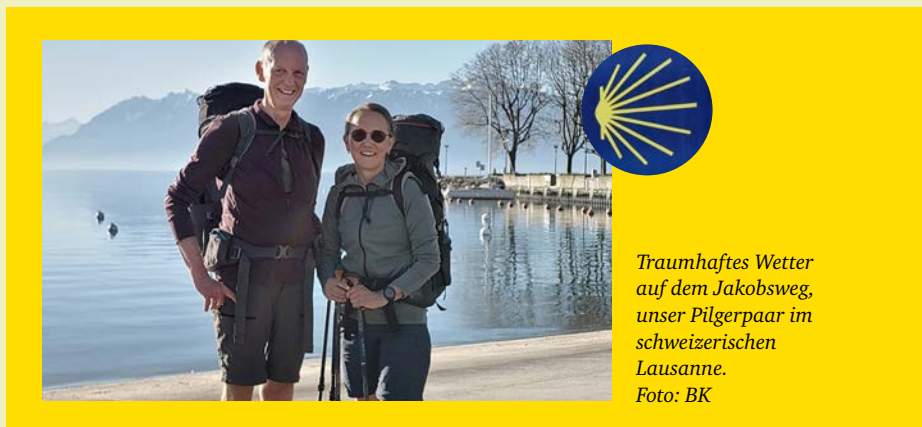
Zutaten für 12 Stück: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Feta, 1 Msp. Muskatnuss, 1 TL Pizzagewürz, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Bergkäse, 150 g Babyspinat, 50 g Crème fraîche, 3 EL Butterschmalz (z.B. von Butaris), 1 Rolle Pizzateig (Kühlregal), 1 Eigelb, 1 EL Milch, 4 EL geriebener Bergkäse

Arbeitszeit: 15 Minuten, **Backzeit:** 20 Minuten

Und so einfach geht es:

1. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Feta zerbröseln und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Muskatnuss, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Die Gramm-Menge Bergkäse unterrühren.
3. Babyspinat waschen, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zerfallen lassen. Gut abtropfen lassen und unter die Feta-Mischung rühren. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Butterschmalz schmelzen. Pizzateig ausrollen und mit dem Butterschmalz bestreichen. Die Feta-Mischung gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen. Pizzateig von der langen Seite her zu einer festen Rolle aufrollen und in 12 Stücke Pizzaschnecken mit Spinat und Feta schneiden.
5. Jedes Stück leicht flach drücken und mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech setzen. Eigelb und Milch verquirlen und die Pizzaschnecken mit Spinat und Feta damit bestreichen. Mit dem restlichen Bergkäse bestreuen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Traumhaftes Wetter
auf dem Jakobsweg,
unser Pilgerpaar im
schweizerischen
Lausanne.
Foto: BK



Foto: stock.adobe.com – Tasneem H/peopleimages.com



Pastor Ulrich Thomas
Foto: Archiv

„Woran Du dein Herz hängst, das ist dein Gott“

Dieser 500 Jahre alte Satz scheint mir vielfach in Vergessenheit geraten. Er war mal eine wichtige Hilfe, um sich selbst klar zu machen, was im Leben wichtig, sogar heilig ist oder sein könnte und zugleich den Glauben an den einen Gott zu klären.

Martin Luther schrieb in seinem Großen Katechismus zum 1. Gebot: „Du sollst keine anderen Götter neben mir haben“ jenen (provokativen) Satz in die Kommentierung. Dafür führte er einen Gottesbegriff ein, den jeder Mensch mit seinem Gefühl nachvollziehen kann.

Die Formulierung „Woran Du dein Herz hängst“ ist im Grunde eine Umschreibung von bedingungslosem Vertrauen. Vertrauen zu Gott ist wiederum das „Grundgefühl“ des Glaubens und damit das Vertrauen in das Leben, das er schenkt. Deshalb wird Gottes Nähe unverzichtbar, bewegend, stärkend aber auch bisweilen irritierend und erschütternd. Sie wird zur echten und tiefen Beziehung. Aber es geht nicht nur um Gotteserfahrung in diesem Satz, sondern auch um Selbsterfahrung. Deshalb sollte er eine wichtige Lebenshilfe und ein Kulturgut der deutschen Sprache bleiben. Der Satz verlangt Rechenschaft darüber, von wem oder was ich mich innerlich und äußerlich (bedingungslos) abhängig mache.

Ein „Klassiker“ dieser Abhängigkeiten ist der Besitz. Gleich dahinter kommen Ziele wie Macht, Erfolg und Ansehen.

Anders sieht es vielleicht mit Leidenschaften aus wie Reisen oder Sport. In den Fußball-Stadien werden feste Rituale zur Verehrung dieses populären Sports bzw. ihrer Leistungsträger und Idole zelebriert, oft lautstark und voller Begeisterung oder Enttäuschung. So starke Gefühle kommen der Haltung schon recht nahe, was Luther einst mit seiner Formulierung „Woran du dein Herz hängst ...“ meinte.

Zugleich sind bei den Spielen und für das Verhalten in den Stadien

Regeln wichtig, damit es fair zugeht und alle im Stadion ihre Freude haben können. In den Teams ist jede*r willkommen, der/die gut spielt, Teamgeist entwickelt und sich an die Regeln hält. So sorgt der Fußball für Integration und Zusammenhalt.

In einer Welt, in der der kirchliche Glauben im Schwenden ist, die Menschen aber immer noch einen Glauben haben, bleibt es wichtig, solche Parallelen zum traditionellen kirchlichen Glauben zu benennen. Und dadurch auch den Wert dieses Glaubens zu erkennen, der in seinem Kern von Menschen- und Gottesliebe lebt und alles andere, was sonst noch im Leben wichtig ist, in einer „Wertepyramide“ dahinterstellt.

„Wir dürfen jetzt nur nicht
den Sand in den Kopf
stecken“ Lothar Matthäus



TIEDEMANN

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

Über **100** Jahre
Ihr Fachgeschäft!

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



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

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

FÖHRING BESTATTUNGEN



Familie Föhring

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

Tel.: 040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792, 22337 Hamburg

K

RABBE



Sanitätshaus

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

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

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

Freitag 9.00 – 13.00 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

IHR PARTNER FÜR — SAUBERKEIT —




Familientradition seit über 50 Jahren

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

- Geschäfts- und Büroreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung
- Treppenhausreinigung
- Kindergartenreinigung

- Schul- und Hochschulreinigung
- Reinigung von Arztpraxen
- Haushaltsreinigung



tip-top
GEBÄUDESERVICE

tip-top Gebäudeservice GmbH
Papenreye 20
22453 Hamburg

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

Zu unseren Anzeigen berät Sie gern
Frau Birgit Dewitz.

E-Mail: dewitz@koester-stiftung.de

Telefon: 040 / 69 70 62-27

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack
Umzüge
040-39 16 33



»» EURO Möbeltransport

Umzüge National & International

Umzug in HAMBURG
und deutschlandweit!

UNSERE LEISTUNGEN

Seniorenumzug

Privatumzug

Entrümpelung

Montage

Lagerung

Entsorgung

☑ Stressfrei ☑ Transparent ☑ Sicher

JETZT KONTAKTIEREN
040-533 27 116

www.emt-umzug.com

Veränderungen und Kontinuität im Grenzbachviertel

Man sagt, nichts sei so beständig wie der Wandel. Auf das Grenzbachviertel trifft das sicher zu. Wir freuen uns sehr, dass das dort angesiedelte Quartiersprojekt „Leben im Grenzbachviertel“ seit April 2026 in die Verlängerung geht. Die Sozialbehörde fördert mit finanziellen Mitteln des Stadtentwicklungsfonds Lebendige Quartiere (SteF) bis Ende März 2028 das Projekt, mit dem wir das selbstbestimmte Wohnen im Alter in einer lebendigen Nachbarschaft ermöglichen möchten. | Constanze Weichert, Patricia Nojszewski und Holger Langhof

Kontinuität also in der Projektförderung, ein Wechsel in der personellen Besetzung: seit Ende 2025 ist Patricia Nojszewski Teil des Köster-Teams und koordiniert das Projekt „Leben im Grenzbachviertel“.

Sie freut sich, dass sie nun einen kurzen Arbeitsweg hat und „vor der Haustür“ Ihrer Berufung nachgehen kann: „Als Barmbakerin liegt mir die Entwicklung des Stadtteils besonders am Herzen. Aber auch darüber hinaus finde ich es als Sozialpädagogin sehr wichtig, dass Menschen sich in ihrem Stadtteil zu Hause fühlen. Generationsübergreifende Wohnformen wie im Grenzbachviertel machen Quartiere bunt und bringen viele Menschen zusammen, die im besten Fall voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen.“

Die Bauarbeiten im Grenzbachviertel dauern an und es sind noch nicht alle Wohnungen fertiggestellt. Trotzdem ist zu spüren, dass hier ein modernes neues Quartier entstanden ist. Wir freuen uns, als Anbieter unserer sozialen Angebote einen Beitrag zur Entwicklung des Quartiers beisteuern zu können. Gerne sind wir für Sie da!



Patricia Nojszewski, Susanne Schmidt, Constanze Weichert, Janet Schönhoff (v.o.l.n.u.r)
Foto: Julian Hinze

Unser (neues) Team im Grenzbachviertel stellt sich vor:

Unsere Mitarbeiterinnen im Grenzbachviertel sind für Sie da:

Als Mitarbeiterin im Service Wohnen kümmert sich Janet Schönhoff um die Belange unserer Bewohner*innen im Service Wohnen. Neben regelmäßigen Sprechzeiten organisiert und unterstützt sie bei Veranstaltungen, Ausflügen und Festen.

Patricia Nojszewski ist Projektkoordinatorin im Projekt „Leben im Grenzbachviertel“ und ansprechbar für alle Belange der Quartiersbewohner*innen.

Susanne Schmidt ist Mitarbeiterin unseres Ambulanten Pflegedienstes. Sie übernimmt die pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung und ist

Präsenzkraft für das Pflege-Wohn-Projekt.

Constanze Weichert ist als Mitarbeiterin im Ambulanten Pflegedienst verantwortlich für das Pflege-Wohn-Projekt und Ansprechpartnerin rund um das Thema Pflege und Unterstützung im Alltag für alle Menschen im Grenzbachviertel.

NEU: Offene Pflege- & Quartierssprechstunde

mit Constanze Weichert und Patricia Nojszewski

**Immer mittwochs,
15:00 – 17:00 Uhr**

Ob Ideen, Wünsche, Beratungsbedarf oder einfach nur auf einen Kaffee, kommen Sie gerne vorbei.



Foto: Marlies Schwarzin / PIXELIO

Friedhof Ohlsdorf – Grüne Oase des Gedenkens und Erinnerns

Als am 1. Juli 1877 mit der Einsenkung von drei Särgen der Friedhof Ohlsdorf feierlich eröffnet wurde, konnte wohl niemand erahnen, dass er sich dereinst zum größten Parkfriedhof der Welt und zu Hamburgs größter Grünanlage entwickeln würde. | Gisela Walitzek

Dabei verfolgte der erste Friedhofsverwalter und spätere Friedhofsdirektor Wilhelm Cordes von Beginn an einen besonderen und ungewöhnlichen Ansatz. Anders als damals und auch heute noch üblich sollten die Verstorbenen nicht in strengen Reihen ihre letzte Ruhe finden, sondern ihre Gräber und Grabstätten sollten sich offen und harmonisch in die Landschaft einbetten. So sollte der Friedhof nicht nur letzte Ruhestätte für die Toten, sondern auch Erholungsraum für die Lebenden

sein. Inzwischen ist er mit alten Bäumen, Teichen, Bächen, versteckten Pfaden und Wiesen auf rund 400 Hektar ein weitläufiger Landschaftspark, in dem sich Geschichte und Natur auf einzigartige Weise verbinden.

Im Laufe der Zeit hat sich die Bestattungsfläche verkleinert. So kommen die meisten Besucher nicht mehr zur Grabpflege oder zum Gedenken an ihre Verstorbenen, sondern um die Ruhe und Natur zu genießen. Denn anders

als in anderen Parkanlagen liegt über dem Friedhof eine wohltuende Stille. Als wolle man sich bedächtiger und ehrfürchtiger bewegen, um die Ruhe der Toten nicht zu stören. Oft schon von Efeu und Moos überwachsen und im Laufe der Zeit verwittert, erzählen ihre Grabstätten allgegenwärtig Lebens- und Familiengeschichten.

Ein Besuch auf dem Friedhof Ohlsdorf ist eine stete Entdeckungsreise. Immer wieder stößt man auf Grabstätten berühmter Persönlichkeiten aus Politik, Kunst, Wirtschaft und Wissenschaft. Der Garten der Frauen, der jüdische Friedhof, der Ehrenhain Hamburger Widerstandskämpfer, die Gedenkstätte für die Flutopfer oder das Mahnmal für die Opfer nationalsozialistischer Verfolgung sind Geschichtsbücher der besondern Art. Die „Trauerhaltestelle“ in



Althamburgischer Gedächtnisfriedhof. Foto: Lisa Schwarz / PIXELIO

zentraler Lage bietet einen Rückzugsort, um der eigenen Trauer einen Raum zu geben.

Seit seiner Eröffnung war der Ohlsdorfer Friedhof auch Bildungsraum zur Vermittlung von Erinnerungskultur und Stadtgeschichte. Zu den Führungen zu Grabkultur, Kunst und Architektur kamen in den 1990er Jahren die Gründung des Museums und der Beginn regelmäßiger Ausstellungen, Workshops und kultureller Programme. In den wärmeren Monaten öffnen sich Kapelle 3 und Kapelle 6 für Lesungen, kleinere Konzerte oder Vorträge in einzigartiger Atmosphäre.

Zum festen Bestandteil des Angebots sind die zahlreichen Führungen zu unterschiedlichen Themen geworden. Zu Fuß oder mit dem Rad werden die



Der Zaubergarten. Foto: Marlies Schwarzin / PIXELIO

Gräber bedeutender Persönlichkeiten, die Pracht der Mausoleen oder Engelsskulpturen vorgestellt. Man begibt sich auf literarische Friedhofsspaziergänge oder erhält Einblick in besondere Grabarchitekturen und historische Grabstätten. Da die Ruhe des Ohlsdorfer Friedhofs einen wichtigen, geschützten Lebensraum für Tier- und Pflanzenarten bietet, stehen auch naturkundliche Führungen auf dem Programm. Beim angeleiteten Waldbaden tauchen die Teilnehmer ein in das größte grüne Herz der Stadt.

Unschätzbaren Anteil an der Entwicklung des Friedhofs und seiner vielfältigen Angebote hat der Förderverein Ohlsdorfer Friedhof e.V.. Engagiert setzen seine Mitglieder sich für den Erhalt und die Fortentwicklung des Parkfriedhofs als lebendiges Gedächtnis der Hamburger Stadtgeschichte ein.

Einige der Angebote können kostenlos genutzt werden. So auch eine zwei-

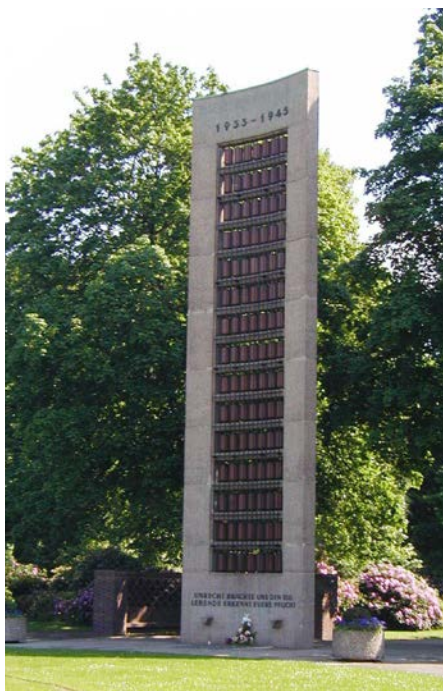
stündige Busrundfahrt durch den Park, die von April bis Oktober unter fachkundiger Leitung einmal wöchentlich stattfindet. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Ein Blick auf die gut gestaltete Seite bietet viele Informationen, Tipps, Podcasts, eine Verstorbenensuche und Downloads unter: <https://www.friedhof-hamburg.de/die-friedhoefe/ohlsdorf/>. Mit Ausnahme von Blindenführhunden sind Hunde auf dem Friedhof nicht gestattet.



Bewacht vom Löwen.

Foto: Marlies Schwarzin / PIXELIO

Egal ob zu Fuß oder mit dem Rad: Ein Ausflug in Hamburgs größte grüne Oase lohnt. All die, die hier ihre letzte Ruhe schon fanden oder noch finden werden, lässt auch uns Lebende nie vergessen: Wir sind nur Gast auf Erden.



Mahnmal für die KZ-Opfer.
Foto: Cekora / PIXELIO



Soweit die Füße tragen: unser Pilgerpaar am Genfersee. Fotos: BK

Barmbeker Jung als WM-Held

In einem Magazin aus Barmbek, das sich aus Anlass der anstehenden Fußball-WM der Herren dem Thema „Fußball ist nicht alles“ widmet, könnte man auch über viele andere Sportarten schreiben, die in unserem Umfeld betrieben werden (ich bin z. B. Rugby-Vater, und unsere tolle neue Anlage liegt im Stadtpark, ebenso wie zahlreiche andere Sportanlagen von Beachvolleyball über Leichtathletik und Tennis bis zu American Football). Aber, so dachte ich mir, ein Name aus dem „großen Fußball“ darf dann doch nicht unerwähnt bleiben: Andreas „Andy“ Brehme, WM-Held von 1990. | Christian de Vogel

Andreas Brehme, geboren 1960 in Hamburg, verstorben 2024 in München, spielte seit frühester Kindheit 15 Jahre lang beim HSV Barmbek-Uhlenhorst, allerdings danach nie beim „großen“ HSV, sondern in Saarbrücken, Kaiserslautern, München und Mailand. Mit seinem Elfmeter-Tor von Rom 1990 reiht er sich ein in die Reihe der deutschen WM-Helden und Siegtorschützen: Helmut Rahn, Gerd Müller, Andreas Brehme, Mario Götze (1954, 1974, 1990, 2014).



Foto: stock.adobe.com – LIGHTFIELD STUDIOS

„Zuerst hatten wir kein Glück, und dann kam auch noch Pech dazu“
Jürgen Wegmann



Seine bodenständige und sympathische Art hat er sich sein Leben lang bewahrt, als Spieler und später auch als Trainer. Hierzu abschließend ein paar Zitate, manche dieser „Fußballer-Zitate“ sind ja ein bisschen entstellt und oft gar nicht belegt, wie z.B. das angebliche Zitat unseres Barmbeker Helden „Haste Sch... am Fuß...“, deshalb hier nur ein paar „nette“ und witzige Zitate, die ihm zugeschrieben werden, ob nun belegt oder nicht:

„Wenn der Schiri den Elfmeter gibt, dann hätten wir noch was zerreißen können.“

„Das Unmögliche möglich zu machen wird ein Ding der Unmöglichkeit.“

„Ich habe absichtlich falsch ausgewechselt, damit wir nicht zu hoch gewinnen.“

Und als Schlusswort eine Zeile von Lotto King Karl aus seinem Song „Mitten in Barmbek“: „Keine Heimat, für die ich mich schäme, denn aus Barmbek kommt auch Andy Brehme.“

„Fußball ist Ding, Dang, Dong.
Es gibt nicht nur Ding.“
Giovanni Trapattoni

ANZEIGEN



JENS BECHER

Sanitärtechnik · Bauklempnerei
 Bramfelder Straße 60 c • 22305 Hamburg
 Tel.: +49 (0)40 - 611 713-0
 Fax: +49 (0)40 - 611 713 14
 www.becher-sanitaer.de

**BERATUNG
PLANUNG
AUSFÜHRUNG**

24h

NOTDIENST

Jens Becher

Mobil: +49 (0)171 - 247 33 12
 jb@becher-sanitaer.de

B

**Wir beraten Sie gerne:
freundlich und kompetent**

Apotheke am Barmbeker Bahnhof

Inh. Bärbel Drieschner
 Krüsisstr.15, 22305 Hamburg
 Tel. (040) 61 01 34
 Mail info@apo-aba.de

E-Rezepte direkt über QR-Code online bestellen





„Ich bin körperlich
und physisch topfit“
Thomas Häßler



Foto: stock.adobe.com – Kwangmoozaa

Wer Hunger hat, sollte nicht im Supermarkt einkaufen gehen

Ghrelin – schon mal gehört? Vermuten Sie jetzt eine Ortschaft oder Märchenfigur, liegen Sie falsch. Tatsächlich handelt es sich um das Hormon, das unser Hunger- und Sättigungsgefühl kontrolliert und weitere wichtige Vorgänge im Körper regelt. Es wird in der Bauchspeicheldrüse und der Magenschleimhaut produziert. Haben wir Hunger, erhöht sich die Ghrelinausschüttung, nach dem Essen sinkt der Ghrelinspiegel. | Dr. Corinna Weinert

Forscher:innen haben herausgefunden, dass Lebensmittel ansprechender auf uns wirken, wenn der Magen knurrt. Gehen wir gerade dann im Supermarkt einkaufen, verstärkt Ghrelin beim Anblick der Lebensmittel die Reaktion auf sie in verschiedenen Hirnbereichen – so auch in Regionen, die mit Belohnung, Gedächtnis und der Verarbeitung von visuellen Reizen in Verbindung stehen. Kurzum: Ghrelin verführt dazu, dass wir essen.

Die Krux hierbei ist jedoch, dass die mit Belohnung verknüpften Regionen, die auf das Ghrelin reagieren, dieselben sind, die bei Drogenabhängigkeit eine Rolle spielen. Somit scheint insbesondere kalorienreiches Essen aus Sicht der Forscher:innen ebenso wie solche Substanzen entsprechendes Suchtpotenzial zu haben. Weiterhin haben sie herausgefunden, dass Ghrelin die Fettverbrennung ver-

langsam, sodass sich das Gewicht erhöhen kann. Obendrein sinkt bei Menschen mit Übergewicht der Ghrelinspiegel nicht – wie es normalerweise der Fall ist – nachdem sie Nahrung zu sich genommen haben, wodurch sie kein Sättigungsgefühl verspüren.

Möglicherweise, so vermuten die Forscher:innen, kann sich eine Behandlung, die die Effekte von Ghrelin blockiert, auch für die Therapie von Übergewicht eignen. In Versuchen mit Mäusen wiesen sie nach, dass sich deren Gewicht selbst dann reduzierte, wenn sie genauso viel fraßen wie vorher. Hierdurch ließen sich womöglich starkes Übergewicht und damit Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Gefäßverkalkung eindämmen. Jedoch würde das auch die Belohnungs- und Lustzentren im Gehirn beeinflussen und wahrscheinlich unerwünschte Nebenwirkungen auf die Stimmung mit sich bringen, denn Ghrelin dämpft auch Angstgefühle und Depressionen.

In weiteren Versuchen zeigte sich, dass bei Mäusen, die eine längere Hungerkur über sich ergehen lassen mussten, der Ghrelinspiegel um das Zehnfache höher war als bei Mäusen, die genug Futter bekamen. So wäre aus Sicht der Forscher:innen erklärbar, dass wir bei Stress viel Hunger entwickeln, weil viel Ghrelin produziert wird – und bei Dauerstress kann auch das wiederum zu Übergewicht führen.

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

Nur durch das Engagement vieler ehrenamtlicher Unterstützer*innen ist es möglich, dass das Angebot der Köster-Stiftung so vielfältig sein kann. | Beate Kammigan

Für diese Ausgabe habe ich Stefan Bruns interviewt. Herr Bruns ist als externer Zeitspender seit mehreren Jahren für uns in verschiedenen Bereichen tätig.

1. Sie sind Zeitspender in unserer Wohnanlage im Vogelviertel. Was genau machen Sie?

Angefangen habe ich als Köster-Busfahrer, um die Bewohnerinnen und Bewohner zum Einkaufen in die umliegenden Einkaufszentren zu fahren. Auch gelegentliche Ausflüge begleite ich mit dem Bus. Zusätzlich biete ich Tablet-Schulungen als Digital-Mentor für Android und Apple an. Gerne unterstütze ich auch beim Installieren eines neuen Handys oder beim Anschluss vom Drucker.

2. Was gefällt Ihnen an Ihrer Tätigkeit?

Nur so unter uns: Beim Busfahren bekomme ich ja doch das eine oder andere gesprochene Wort mit. Aber es wird nix verraten! Besonders freue ich mich über die glücklichen Gesichter und Kommentare, dass es uns Busfahrer und überhaupt das Angebot gibt. Das Erfolgserlebnis, wenn wir es zusammen schaffen, dass Handy, Tablet oder Drucker wieder funktionieren. Denn Selbstständigkeit und soziale Teilhabe sind sehr wichtig. Die Zusammenarbeit mit dem Köster-Team (in meinem kleinen Tätigkeitsbereich) funktioniert super. Sobald eine Idee für etwas Neues aufkommt, werden die Köpfe zusammengesteckt und versucht, eine Umsetzung zu ermöglichen. Mit Glück entstehen für 2026 auch wieder interessante Angebote.

3. Was ist Ihr Lieblingsplatz in unserer Wohnanlage?

Der Platz hinter dem Lenkrad auf einer Busfahrt, der Stuhl während der Schulung mit wissbegierigen Teilnehmern und manchmal auch stehend am Empfang. Wegen der netten Mitarbeiterinnen und der Bonbon-Schale.



Zeitspender Stefan Bruns. Foto: BK

4. Haben Sie einen besonderen Wunsch an die Köster-Stiftung?

Auf der Seite zum Amalie-Dietrich-Stieg steht im Garten ein schönes, aber nicht genutztes Gartenhaus. Es wäre doch großartig, dieses wieder herzurichten. So entsteht eine Oase für kleine Gruppen zum Klönen und Karten spielen. Wäre dort noch W-LAN vorhanden ... super. Eine Digitalschulung im Grünen wäre denkbar.

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

Veranstaltungstipp unserer Hausverwaltung im Vogelviertel



Foto: Michael Zapf

Wohnungsbesichtigungen

Donnerstag, 30.7., 13 Uhr
Donnerstag, 27.8., 13 Uhr

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

Genuss im Viertel: Das Käthners 23



Fotos: KH

Insbesondere in Zeiten, in denen viele negative Nachrichten auf uns einprasseln und viele ihre Ausgaben genauer im Blick behalten müssen, bekommt der gemeinsame Besuch eines Restaurants oder Cafés eine besondere Bedeutung. Vielleicht geht man seltener aus als früher. Doch gerade deshalb wird der Besuch im Restaurant zu etwas Besonderem: zur kleinen Auszeit vom Alltag. Zukünftig wollen wir an dieser Stelle Orte in und um Barmbek vorstellen, in denen man genau dieses findet: Eine genussvolle und schöne Zeit. Denn davon gibt es hier jede Menge! | *Kathrin Heynold*

Wir starten mit dem Käthners 23. Helle Holzmöbel, warme Farben und kleine antike Schätze verleihen dem lichtdurchfluteten Gastraum eine gemütliche Wohnzimmeratmosphäre. In der warmen Jahreszeit wird der Garten vor dem Haus zur grünen Oase mitten in der Stadt.

Inhaber Ben Griguschies führt das Restaurant gemeinsam mit seiner Frau. Sie steht als Küchenchefin am Herd, er kümmert sich um den Service und begrüßt die Gäste mit viel Charme. Ohne klassischen gastronomischen Hintergrund haben sich beide ihren Traum vom eigenen Lokal erfüllt – zur großen Freude ihrer vielen Stammgäste.



Die Karte wechselt alle ein bis zwei Wochen und bleibt bewusst überschaubar: meist zwei warme Hauptgerichte und ein großer Salat mit kreativem Topping. Neben Spezialitäten wie Spaghetti alle Vongole oder Pasta mit Trüffelbutter stehen je nach Saison auch Klassiker wie Kohlrouladen oder Grünkohl auf der Karte. Zum Abschluss lockt eine Mascarpone-Creme mit Fruchtmarmelade. Ein Nachbarschaftsrestaurant zum Wohlfühlen.

ADRESSE:

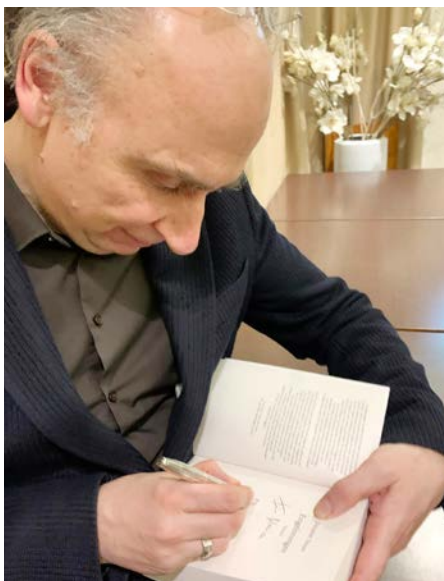
Käthnerort 23 · 22083 Hamburg Barmbek-Süd
Tel. 040 / 229 30 10 · www.kaethners23.de
HVV: U 3 · Haltestelle Dehnhaike



Foto: emons-Verlag

Übrigens: Unsere Autorin Kathrin Heynold hat zusammen mit Daniela Clément besondere Orte zum Genießen und Verweilen in Hamburg zusammengetragen – das Käthners 23 ist eines davon. Ihr Buch „111 x lecker essen in Hamburg“ ist Ende April im Emons Verlag erschienen.

„Die Hauptaufgabe der Literatur ist es, uns zu wecken in unserer Menschlichkeit“



Dimitré Dinev signiert. Foto: Marion Bach

Anlässlich des 140-jährigen Bestehens der Köster-Stiftung fand am 26. Februar in unserem Hause ein literarischer Abend mit dem Gewinner des österreichischen Buchpreises 2025 Dimitré Dinev statt. Den Preis hat er für seinen großen Roman „Zeit der Mutigen“ bekommen. Erstmals in Norddeutschland las er daraus, eine besondere Premiere. Für die musikalische Begleitung sorgten Karl-Heinz Rohde am Piano, Stefan Schleh am Schlagzeug, sowie die Sängerin Ulrike Rohde. Für den Unterstützungsfonds der Stiftung kamen über 500 € Eintrittsgelder zusammen. | Jörg Lohmann

Der Abend beginnt musikalisch sehr stimmungsvoll mit dem Evergreen „How many roads ...“ Dieser Titel weist darauf hin, dass es viele Wege gibt, um sein Glück zu finden und kann somit auch als eine Metapher für die Schicksalswege gesehen werden, die die Romanfiguren gehen mussten.

„Das Schreiben muss man sich erst einmal leisten können“, sagt Dimitré



Klaus Servene auf dem Podium, der literarische Abend war sehr gut besucht. Foto: ZM

Dinev, „denn während man schreibt, kann man nichts verdienen“, hieß es danach im einführenden Kurzfilm (ARD, ZDF, 3sat), der nach Begrüßung durch Ilse G. Boësen und Anmoderation von Klaus Servene gezeigt wurde. 13 Jahre hat er an dem vorliegenden Roman geschrieben. Dimitré Dinev beschreibt hierin auf über 1000 Seiten die Lebenswege dreier Familien über vier Generationen. Er liest an diesem Abend aus dem ersten Kapitel. Bereits in diesem Teil wird deutlich, dass der Text mit viel Empathie und Humor geschrieben wurde. Beeindruckend fand ich, dass trotz schwieriger Lebensumstände der Figuren die Hoffnung immer wieder durchscheint.

Im anschließenden Literatur-Gespräch mit Klaus Servene sagt der Autor u.a. „Ich glaube, dass wir nur über das Wort das Menschliche erhalten. Es sind Bü-



Haben zum Gelingen des Abends beigetragen: Ulrike Rohde, Karl-Heinz Rohde, Dimitré Dinev, Anke Servene, Stefan Schleh, Klaus Servene und Ilse G. Boësen (v.l.n.r.). Foto: Marion Bach

cher, die uns manchmal besser tragen als der Boden. Die Hauptaufgabe der Literatur ist es, uns zu wecken in unserer Menschlichkeit.“ Diese Worte haben mich sehr angesprochen, weil sie, wie ich finde, beschreiben, wie weitreichend die Bedeutung von Literatur sein kann und welche Kraft von ihr ausgeht, wenn sie uns „im Herzen“ berührt. Auf die Frage, was heute Mut für ihn bedeutet, weist der Autor darauf hin, dass man nie aufhören sollte, sich selbst in Frage zu stellen und man bereit sein sollte, seine Meinung gegebenenfalls zu ändern, wenn es um die Bekämpfung von Unrecht geht und um die Verteidigung der Freiheit.

Beate Kammigan und Živilė Meyer von der Köster-Stiftung dankten und überreichten Blumensträuße. Mit Musik und dem Signieren etlicher Bücher klang die Veranstaltung nach gut 90 Minuten aus.

Der Abend war sehr gut besucht, es waren auch Gäste von außerhalb der Stiftung gekommen. Das zeigt, dass in der Bewohnerschaft und darüber hinaus ein großes Interesse an solchen Formaten besteht und widerlegt die skeptischen Stimmen. Ich wünsche mir mehr derartige Veranstaltungen in der Köster-Stiftung. Nur Mut ...!

Vorgestellt



Foto: ZM

In der Köster-Stiftung sind seit vielen Jahren junge Menschen im Einsatz, die uns im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) oder dem Bundesfreiwilligendienst (BFD) unterstützen. Sie sind eine große Bereicherung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Wir freuen uns deshalb sehr, dass seit kurzem alle BFD-Stellen wieder besetzt sind. | Constanze Weichert und Holger Langhof

Im Ambulanten Pflegedienst engagiert sich seit Januar Leni Spreter von Kreudenstein. Duc Minh Dao unterstützt seit April die Haustechnik und den Veranstaltungs-Bereich und seit Mai ist Andrea Farizala für die Wohn-Pflege-Gemeinschaft am Start.

Die jungen Freiwilligen bringen frischen Wind in den Alltag und bereichern ihn mit viel Engagement.

Club der Ehemaligen

Seit jüngstem gibt es eine Whatsapp-Gruppe von ehemaligen Mitarbeiter*innen der Köster-Stiftung. Sie fühlen sich den Zielen der Stiftung besonders verbunden und bringen sich auch ehrenamtlich ein. Der Gruppe – bezeichnenderweise „Oldtimer“ genannt – sind schon mehr als zehn Mitglieder beigetreten. Weitere Ehemalige sind ausdrücklich erwünscht! | Holger Detjen

Neben regelmäßigen Zusammenkünften tritt die Gruppe erstmals auf der Bunten Meile am 7.6. in Aktion: Auf dem Hof der Stiftung wird eine kleine Bar aufgebaut. Dort können Gäste leckere Erdbeerbowle genießen, selbstverständlich auch in einer Variante ohne Alkohol. Bei hoffentlich bestem Wetter sollen sich die Gäste vom Flohmarktbummel in der kleinen Lounge entspannen. Danach winkt das nächste größere Ereignis: Mitte Juli soll gemeinsam mit den aktiven Mitarbeiter*innen ein Grillfest gefeiert werden. Wir sind gespannt, ob die Gruppe weitere Ideen und Unternehmungen entwickelt und werden gern in diesem Heft berichten!



Foto: stock.adobe.com – Pixel-Shot

ANZEIGE



Papierchaos? Keine Zeit für Ihre Unterlagen?

Ich unterstütze Sie zuverlässig und diskret bei:

- Sortieren und Strukturieren Ihrer Post
- Prüfen und Organisieren von Rechnungen
- Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- Ordnung im privaten Schriftverkehr

Ihr Vorteil: Weniger Stress, mehr Zeit – ich übernehme Ihre Papierarbeit schnell und persönlich.

Ideal für: Senioren, beruflich stark eingespannte Personen oder alle, die Unterstützung bei ihren Unterlagen wünschen.

Telefon: 0176 / 31 15 87 48
Büroservice für Privatpersonen
Persönlich vor Ort in Hamburg



Unser Pilgerpaar hat die Hälfte der Strecke fast geschafft. Nach 1029 Kilometern vor der Kathedrale in Le Puy-en-Velay.

Ein Hinweis der Redaktion: Lesen Sie mehr auf Seite 4. Foto: BK

„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:

- Senioren-/Pflegeeinrichtungen und Kliniken
- Kitas, Schulen und Mensen
- 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

WM QUIZ: Fußball-Weltmeisterschaft der Männer – einst und jetzt

- Die 1. Fußball WM der Männer fand 1930 in Uruguay statt. Der Gastgeber besiegte im Endspiel die Mannschaft Argentinien mit 4 : 2 und wurde der erste Weltmeister der Geschichte. Wie viele Mannschaften nahmen an dem Turnier teil?
A) 16 B) 13 C) 32 D) 48
- 1958 kam es im (bisher) torreichsten Endspiel zu einem Sieg der Brasilianer gegen Schweden. Der 35jährige Nils Liedholm wurde zum ältesten Torschützen in einem WM Finale, Pèle mit 17 Jahren zum jüngsten. Mit welchem Ergebnis gewann Brasilien das Finale?
A) 4 : 2 B) 4 : 3 C) 5 : 2 D) 5 : 3
- In welchem Jahr kassierte der Gewinner eines WM Finales erstmals kein Gegentor?
A) 1930 B) 1970 C) 1990 D) 1998
- Den „goldenen Schuh“ gewinnt bei einer WM der Spieler mit den meisten Toren. Bei der WM 2002 ging diese Auszeichnung an Ronaldo (Brasilien). Er erzielte 8 Tore. Die (bisher) meisten Tore bei einer einzelnen WM erzielte der Franzose, Just Fontaine. Wie viele waren es?
A) 8 B) 9 C) 11 D) 13
- Der „goldene Ball“ wird seit der WM 1978 vergeben und geht an den besten Spieler einer WM. 2002 wurde Oliver Kahn damit ausgezeichnet. Was ist in seinem Fall das Besondere an der Auszeichnung?
A) er ist der zweite deutsche Nationalspieler, der den Preis erhalten hat.
B) er ist der einzige Torwart, der diese Auszeichnung erhielt.
C) er erhielt den Preis, weil er bei 7 Einsätzen ohne Gegentreffer blieb.
D) er musste sich die Trophäe mit Brasiliens Ronaldo teilen.
- In diesem Jahr wird eine WM zum ersten Mal von drei Nationen gemeinsam ausgerichtet: USA, Kanada und Mexiko. Mexiko schreibt damit Geschichte, da es bereits zum 3. Mal Gastgeber ist. Bei der ersten WM in Mexiko (1970) wurden allerhand Premieren gefeiert. Welche Premiere hat nicht stattgefunden?
A) erstmals standen sich im Finale zwei ehemalige Weltmeister gegenüber
B) erstmals wurden Fußballspiele live im europäischen Fernsehen gezeigt
C) erstmals wurden WM Spiele in Farbe übertragen
D) Brasilien durfte als dreimaliger Sieger den Pokal behalten
- Brasilien hat mit 5 Titeln bisher am häufigsten die WM gewonnen. Ordnen Sie den folgenden Ländern die Zahl ihrer Titel zu: Italien, Uruguay, England, Argentinien
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4

„Mal ist man der Hund, mal ist man der Baum.“ Mario Götze

Nicht auf dem Platz ...

sondern in diesem Wortgitter tummeln sich 20 bekannte Fussballspieler. Wer hat sich hier versteckt?

W	R	E	L	E	S	W	N	O	
A	T	R	E	B	L	C	P	E	R
L	S	D	L	A	W	H	C	U	B
T	D	A	A	K	B	W	N	E	M
E	H	L	H	U	S	E	P	R	B
R	U	M	M	E	N	I	G	G	E
W	M	A	I	E	R	N	S	V	C
H	M	T	A	G	E	S	O	L	K
C	E	T	P	D	M	T	O	N	E
I	L	H	E	M	H	E	R	B	N
M	S	A	N	E	P	I	K	F	B
M	N	E	T	S	T	G	O	V	A
I	A	U	E	O	V	E	K	T	U
K	P	S	N	H	A	R	A	B	E
K	A	H	N	N	E	T	Z	E	R

Viel Spaß beim Raten! Lösungen auf S. 26.

Logikrätsel (fußballfrei 😊)

- Finden Sie das logische Muster, um die Zahl anstelle des Fragezeichens zu bestimmen:
- A) 2, 3, 5, 7, ?
 - B) 1, 2, 4, 7, ?
 - C) 2, 4, 7, 11, 16, ?
 - D) 3, 6, 12, 24, ?



Foto: stock.adobe.com – Sergio

Jedet Jahr datsüblig: Dat gifft toveel Kinner, de nich swimmen köönt. De Staat mutt helpen, de Staat, de Staat!

Jedeen weet, dat Swimmenkönnen överlebenswichtig ween kann un babento is dat ok en sportlichen Spoß in'n Sommer. Dorüm wunner ik mi, datt nich dat Göör vun sick ut de Öllern beackert, jem dat Swimmen bitobringen orrer den Onkel, de Tant orrer enen Fründ, de dat al kann. Dat geiht blots üm en poor Bewegungen, öben mutt he sowieso sülsen. Wenn dat Göör nu nich sülbst aktiv ward, mööt doch Mudder orrer Vadder em dat wiesen. En poormol mit den lütten Schietbütel in't Woter gahn, de Hannen ünner den Buuk hollen un em wiesen wat man mit Arms un Been maakt. Is dat so slimm? Ne wat maakt all de, de dat wat angeiht? Se sünd blots innegang, na den Staat de ropen.

Se laat enen Johrgang na den annern ranwassen ahn swimmen to leern un schreet, ünnerstützt vun de Medien, na den Staat.

Wi kunnen dat jo domols gornich aftöben, dat Swimmen to leern. Wi harrn düsse Schwimmkissen. Dat weern ut Linnen neihte Kissen. De kunnst natt moken un denn einfach dörch den Stoff uppusten. So kunnen wi nich ünnergahn un denn hebbt wi bi de groten Jungs afkeken wie de sick bewegen. Mit en lütten Ratslag hier un dor, kunnen wi bald de Schwimmkissen weglaten. En beten later geev dat denn düsse upblasboren Schwimmflünken, wo de Göörn de Arms dörchstecken kunnen. De weern doch so wichtig för de lütten Nichswimmer. Sünnerlich, wenn ick von so'n förchterlichen Badeunfall vun en lütt Göör hür, frag ick mi: Hebbt de hüüt düsse Schwimmflünken nich mihr?

Helga Büttner

Weeßt Bescheid?

Roswitha is to'n iersten Mol bi Alfred to Besöök, is se en beten tüffelig orrer maakt se blots Spijöök?

Roswitha kümmt ut de Badstuv mit'n Achtern de bannig brennt.

Se het sick mit wat insmeert, dat se noch gornich kennt.

„Ick müch, mien leven Alfred, datt du mi wat verklarst,

up de Buddel dor steiht After Shave un After heet doch Mors?“

Helga Büttner



Foto: stock.adobe.com – kavya

Rätsellösungen von S. 25

WM-Quiz

1 B). 1930 sind in 13 Mannschaften angetreten. Uruguay hatte sich als Gastgeber angeboten, da das Land sein 100-jähriges Unabhängigkeitsjubiläum feierte. Viele europäische Länder, so auch Deutschland, waren aus Kostengründen nicht vertreten. Bei den WMs 1934 und 1954 bis 1978 waren es je 16 Teilnehmer, von 1998 bis 2022 je 32 Teilnehmer und bei der WM in diesem Jahr erstmals 48 Mannschaften.

2 C). Brasilien siegte mit 5 : 2

3 C). Das glückliche Team war 1990 Deutschland mit einem 1:0 gegen Argentinien. Das bescherte den Deutschen den 3. WM-Titel und war das erste Finale, in dem eine europäische eine südamerikanische Mannschaft besiegte. 1930 siegte Uruguay gegen Argentinien 4 : 2, 1970 siegte Brasilien gegen Italien 4 : 1 und 1998 siegte Frankreich gegen Brasilien 3 : 0

4 D). Bei der WM '58 in Schweden erzielte Just Fontaine 13 Tore. Auf Platz 2 folgte Sándor Kocsis (Ungarn) mit 11 Toren (1954) und auf Platz 3 Gerd Müller mit 10 Toren (1970).

5 B). Kahn ist der einzige Torhüter, der diese Auszeichnung erhielt und auch der erste deutsche Nationalspieler. In dem Turnier hatte er zwar 7 Einsätze, blieb aber nur 5× ohne Gegentreffer. Ronaldo erhielt den silbernen Ball.

6 A) ist korrekt: Brasilien : Italien

C) ist korrekt: Farbfernsehen in Deutschland seit der Internationalen Funkausstellung. Auf der Funkausstellung am 25.8.1967 drückte Vizkanzler Willy Brandt symbolisch den Startknopf.

D) ist korrekt: Seit der WM 1974 erhalten die Sieger nur eine Replik des Pokals.

B) ist erst richtig, wenn ergänzt wird: Erstmals wurden Fußballspiele aus Lateinamerika live im europ. Fernsehen gezeigt. Mexiko war auch Gastgeber der WM 1986, den Titel gewann Argentinien.

7: Italien gewann die WM 4 x und ist damit gleich auf mit Deutschland. Argentinien wurde 3× Weltmeister, Uruguay gewann 2× und hat damit ebenso viele Titel wie Frankreich. England und Spanien gewannen den Titel einmal.

Wortgitter

Beckenbauer, Brehme, Buchwald, Hummels, Kahn, Kimmich, Klose, Kroos, Lahm, Maier, Matthäus (Matthaeus), Netzer, Neuer, Rahn, Rummenigge, Sané, Schweinsteiger, Seeler, Vogts, Walter

Logikrätsel

A: 11. Es handelt sich um Primzahlen, die nächste Primzahl lautet 11.

B: 11. Die Differenz zwischen den Zahlen erhöht sich jeweils um 1:

+ 1, + 2, + 3, + 4. Also $7 + 4 = 11$

C: 22. Die Differenz zwischen den Zahlen steigt immer um 1:

+ 2, + 3, + 4, + 5, + 6. $16 + 6 = 22$

D: 48. Jede Zahl wird mit 2 multipliziert, also $24 \times 2 = 48$

Wege erleichtern.
Lebensqualität schaffen.

LUTZ
A U F Z Ü G E



Es geht auch mit Komfort nach oben.

www.lutz-aufzuege.de



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