

KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



@koesterstiftung
auf instagram folgen



Unser Schwerpunkt:
Pilgern



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.

Stimmung, Spaß und Spenden beim Köster-Mobil



Die ehrenamtliche Mitarbeit am Köster-Mobil macht Spaß.

Es sind inzwischen feste Termine geworden: Montag und Dienstag Nachmittag wird die Klappe am knallroten Köster-Mobil aufgestellt und eine Gruppe engagierter Ehrenamtlicher wird aktiv. Heißer Kaffee, leckere Würstchen, Waffeln – für jeden ist was dabei. Der Verkaufswagen steht zent-

ral auf dem Gelände der Stiftung, auf dem Brunnenplatz. Bei gutem Wetter finden sich hier zahlreiche Bewohner und andere Gäste zusammen und essen, trinken, klönen gemeinsam. Hier kommt Stimmung auf! Wer noch Lust hat, sich selbst auch zu beteiligen: Es werden noch Helfer gesucht! Melden Sie sich gerne am Empfang oder im Café.



Der Brunnenplatz mit dem Köster-Mobil ist ein beliebter Treffpunkt. Fotos: HL

21 Tage Radeln für Klima & Umwelt

Auch in diesem Jahr waren Mitarbeiter*innen der Köster-Stiftung beim STADTRADELN in Hamburg dabei und haben mal wieder kräftig in die Pedale getreten. | Constanze Weichert

Als „Unterteam“ des Paritätischen Hamburg sind wir mit 13 Radelnden an den Start gegangen. Gemeinsam legten wir in drei Wochen sage und schreibe 1784 Kilometer zurück und sparten dabei rund 300 kg CO² ein.

Neben unserem Beitrag für Klima und Umwelt hatten wir natürlich auch eine Menge Spaß beim Radfahren. Dass Bewegung an der frischen Luft auch Lebensqualität und Gesundheit stärkt – und einen positiven Ausgleich zum

Arbeitsalltag bietet, kommt ganz nebenbei noch dazu.

Was ist STADTRADELN?

STADTRADELN ist eine Internationale Fahrradkampagne für mehr Radförderung und Klimaschutz. Von Mai bis September treten Kommunen weltweit an 21 aufeinanderfolgenden Tagen in die Pedale. Ziel ist es, möglichst viele Alltagswege mit dem Fahrrad zurückzulegen. Über eine App können die Kilometer aufgezeichnet werden. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, vielleicht mit noch mehr Radelnden aus dem Köster-Team und einem gemeinsamen Fahrradausflug im Gepäck!



Foto: SL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor Ihnen liegt die Herbst-Ausgabe 2026. Mit dem Herbst lassen wir einen turbulenten und heißen Sommer hinter uns. In der Köster-Stiftung wurde viel gefeiert, unter anderem bei der Bunten Meile im Juni. Nun ist es an der Zeit, etwas zur Ruhe zu kommen.

Passenderweise steht dieses Heft daher ganz im Zeichen des Pilgerns. Es erwarten Sie spannende Beiträge rund ums Pilgern auf berühmten, aber vielleicht auch weniger bekannten Routen. Wie üblich finden sich zudem weitere spannende Beiträge aus Barmbek und Hamburg. Neu ist, dass wir auf vielfachen Wunsch hin nun allen Druckexemplaren des Magazins unseren Veranstaltungskalender beifügen.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse und wünsche viel Spaß beim Lesen.

Beste Grüße

Holger Langhof
-Geschäftsführer-

Inhalt

- 3 Köster intern | Editorial 
- 4 Inhalt | Impressum | Köster intern
- 5 Gastro-Tipp · Treffpunkt Köster Café
- 6 Köster intern · Nachruf Stefan Matthaei
- 9 Titelthema · Pilgern: Von Ulm nach Santiago 
- 15 Stadtteil · Pilgern in Barmbek 
- 16 Stadtteil · 25 Jahre Stadtteilverein | Nette Toilette
- 17 Hamburg · Energieberg
- 20 Gesundheit · Verborgener Aberglaube
- 21 Geld und Recht · Reformen in der Sozialversicherung
- 22 Köster intern · Zeitspender beim Dankesfest | Politischer Zirkel
- 23 Seelsorge · Fremd sein in der Welt 
- 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 Briesse (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), Constanze Weichert (CnW), 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: BK

Pilgerzeichen: stock.adobe.com – Formatoriginal

Köster-Stiftung bei Hamburgs längster Tafel für Demokratie, Vielfalt & Zusammenhalt

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr auf dem Rathausmarkt, strahlender Sonnenschein, viel Gewusel, eine Bühne und Tische für eine 400 Meter lange Tafel stehen schon. Hier soll die gesamte Bandbreite des Engagements für das Gemeinwohl erlebbar werden. | Constanze Weichert



Živilė Meyer und Constanze Weichert waren für die Köster-Stiftung auf dem Rathausmarkt und haben über die Arbeit der Köster-Stiftung informiert. Foto: CnW

Langsam füllt sich alles mit Leben. Pavillons werden aufgebaut, Sonnenschirme gespannt. Ehrenamtliche geben Sonnencreme aus und lotsen alle 150 Stiftungen, Vereine und Initiativen an den richtigen Tisch. Wir bekommen einen Aufkleber als Erkennungszeichen „Wir suchen Freiwillige“.

Die Themen, zu denen wir ins Gespräch kamen, waren so vielfältig wie die Menschen: Freiwilligen-Arbeit, Wohnen im Alter, die Arbeit unserer Stiftung.

Neben interessanten Begegnungen konnten wir auch konkrete Fragen klären: „Was bedeutet es, als Zeitspenderin den Köster-Bus zu fahren?“ oder „Wie kann ein Ehrenamt als Kulturlotse aussehen?“.

Deutlich wurde an diesem Tag in allen Gesprächen: Freiwilliges Engagement ist vielfältig und zentral für eine solidarische Stadtgesellschaft.

Treffpunkt Köster Café



Üppiges Buffet im Köster-Café.



Mit Liebe eingedeckter Tisch für einen besonderen Anlass. Fotos: Birgit Lehmann

Im Begegnungszentrum der Köster-Stiftung in Barmbek befindet sich das gemütliche Köster-Café und lädt dazu ein, die Nachmittage in Gemeinschaft zu verbringen. | Franziska Schriek

Die Karte bietet außer Kaffee, Tee und Kuchen noch Eis und auch einige alkoholische Getränke an. Man kann also durchaus auch mal einen Geburtstag hier feiern. Außerhalb der Café-Öffnungszeiten stehen die Räumlichkeiten aber auch für andere Veranstaltungen zur Verfügung und werden zum Beispiel für einen Gesprächskreis, einen monatlichen „Film-Club“, Diskussionsrunden und Vorträge genutzt. Zum Konzept des Cafés gehören außerdem kulinarische und kulturelle Veranstaltungen wie speziell konzipierte Abendessen oder literarische Lesungen. Diese Events sind bei den Bewohnern sehr beliebt und oft schnell ausgebucht.

Auch Jörg Lohmann, Bewohner der Wohnanlage, berichtet zufrieden von dem Treffpunkt im Café: „Es erleichtert einem die Zusammenkunft, weil man nicht selbst Kuchen backen und den Tisch herrichten muss.“ Ein klarer Grund sich mit Freunden und Familie dort zu treffen. Am schönsten seien aber die Gespräche, die unerwartet entstehen, wenn man sich einfach mal zu jemandem an den Tisch setze.

Die netten Gespräche und das angenehme, wohnliche Klima ziehen auch andere Besucher immer wieder ins Café. Darunter Renate Schmanns und Monika Klass, die sich im Köster-Café so wohlfühlen, dass sie regelmäßig vorbeikommen und die Atmosphäre genießen. Hinzu kommt der leckere Kuchen, der jeden Tag frisch gebacken wird.

„Der Kuchen ist so lecker, dass man manchmal am Abend zuvor schon guckt, welchen es denn morgen gibt.“, berichten die beiden Frauen schmunzelnd. Sie fühlen sich hier gut aufgehoben und begrüßen, dass sich die Angestellten auch um hilfsbedürftige Besucher engagiert kümmern. Außerdem gibt es regelmäßige Angebote, die man nach eigenem Ermessen wahrnehmen kann: „Hier ist wirklich immer was los.“

Brigit Lehmann leitet das Café und konnte schon oft dabei sein, wenn neue Freundschaften geschlossen werden. Sie und ihre zwei Mitarbeiterinnen backen, decken und bereiten alles vor, um die vielen Angebote des Cafés über die Woche hinweg zu verwirklichen.

Das Café der Köster-Stiftung ist ein Ort für das Zusammenkommen und steht allen Menschen mittwochs bis sonntags von 14.00 bis 18.00 Uhr offen.

Nachruf Stefan Matthaei

Im Alter von 72 Jahren ist nach langer schwerer Krankheit unser langjähriger Vorstandskollege und ehemaliger Vorstandsvorsitzender Stefan Matthaei im April dieses Jahres verstorben. Im Gedenken an Stefan Matthaei soll vor allem auf seine lebenslange Verbundenheit mit der Köster-Stiftung und sein jahrzehntelanges Engagement im Vorstand der Stiftung eingegangen werden. | Christian de Vogel (im Namen des Vorstands)

Stefan Matthaei wurde im Jahr 1954 geboren und wuchs in Hamburg auf. Nach seiner Schulzeit und dem Abitur in Hamburg-Volksdorf absolvierte er eine betriebliche Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann. Während dieser Zeit jobbte er als studentische Hilfskraft in der Sportredaktion des NDR, wo er während der Olympischen Spiele in Montreal 1976 seine spätere Ehefrau Claudia kennenlernte. Kurz danach entschloss er sich, Betriebswirtschaftslehre zu studieren und beendete dieses Studium als Diplom-Kaufmann. Sein beruflicher Werdegang setzte sich dann im NDR fort, wo er bis zu seinem Ruhestand in verantwortlicher Position im Controlling der Produktion bzw. des Programms tätig war. Mit seiner Ehefrau Claudia und seinen beiden Kindern Ann-Kristin und Philip, beide inzwischen ebenfalls im Vorstand unserer Stiftung, blieb seine Heimat Hamburg-Volksdorf.

Stefan Matthaei war privat vielseitig interessiert und engagiert. So übernahm er neben den familiären Aufgaben in seiner Familie jahrelang auch die Betreuung eines Cou-

sins. Sein größtes Engagement galt aber wohl neben seinem Beruf und seiner Familie der Köster-Stiftung, der er buchstäblich zeitlebens verbunden war: Bereits im Monat seiner Geburt im Februar 1954 wurde sein Vater Edmund Matthaei nach dem Tod seines Großvaters Richard Mat-

thaei in den Vorstand der Stiftung berufen, von Beginn an als Vorsitzender. Hintergrund waren das Verwandtschaftsverhältnis der Familie Matthaei zu den Stiftern Heinrich und Caroline Köster und die testamentarische Vorgabe, dass mindestens ein Familienmitglied zum Vorstand der Stiftung gehören soll. Im Jahr 1984 begann dann die eigene Vorstandstätigkeit von Stefan Matthaei. Dem Vorstand gehörte er fast 42 Jahre an, von 2012 bis 2020 als Vorsitzender. Im Jahr 2020 musste er das Amt des Vorsitzenden aus gesundheitlichen Gründen abgeben.

In die Zeit seiner Vorstandstätigkeit fallen zahlreiche Bautätigkeiten und grundlegende Entscheidungen zur Zukunft der Stiftung, bei denen es Stefan Matthaei und

mit ihm dem gesamten Vorstand immer um das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner und das Zusammenleben in den Gebäuden der Stiftung im Sinne der Satzung von 1885 ging, die es galt, im Sinne der gesellschaftlichen Gegebenheiten des ausgehenden 20. und des beginnenden 21. Jahrhunderts und im Einklang mit den behördlichen Anforderungen der Stiftungsaufsicht und des Finanzamts neu zu interpretieren. Zu den großen Projekten dieser Zeit zählen der Anbau an das Haus 2 1995, die Übernahme der laufenden Geschäftsführung durch die Stiftung 1999,



Stefan Matthaei hat gern die Welt bereist. Alle Fotos: privat

die Entwicklung des Leitbilds „Gemeinsam leben“ 2002, die Ausweitung des Betreuungsangebots auf Haus 1 und die Nachbarschaft 2002, die Modernisierung des Haus 1 und der Bau des Hinrich-Rave-Pavillons 2004, der Verkauf der Häuser in der Kösterstraße 2009, die Neufassung der Satzung zum 125-jährigen Stiftungsjubiläum 2010, der Aufbau einer Tagespflege für Senioren in Kooperation mit Alter + Pflege e.V. 2013 sowie der Dachgeschoss-Ausbau im Haus 2 mit Eröffnung einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft 2022.

Die aufgeführten großen Projekte der Stiftung wurden seit den frühen 2000er-Jahren unter maßgeblicher Beteiligung und Leitung von Stefan Matthaei regelmäßig durch Ausschüsse und Vorstandswochenenden vorbereitet und begleitet, bei denen sich die Vorstandsmitglieder nähergekommen sind. Hierzu trugen auch, gerade auf Initiative von Stefan Matthaei in seiner Zeit als Vorsitzender, Zusam-



Er war ein lebensfroher Mensch.



Seine vielseitigen Interessen und sein Engagement bleiben unvergessen.

menkünfte der Vorstandsmitglieder zu verschiedenen Anlässen zusammen mit den Ehepartnerinnen und -partnern bei. Seine beruflichen Kenntnisse und seine langjährige Erfahrung als „Zahlenmensch“ beim NDR brachte er mit viel Leidenschaft und Engagement auch in die Stiftung ein, um Bauprojekte und laufende Geschäftstätigkeit der Stiftung wirtschaftlich solide und zukunftsorientiert zu gestalten. Wenig bekannt ist, dass Stefan Matthaei 1999 kurzzeitig erwogen hatte, im Zuge des Aufbaus einer eigenen Geschäftsführung selbst das Amt des Geschäftsführers zu übernehmen. Er entschied sich dagegen und widmete sein Engagement danach umso mehr der ehrenamtlichen Tätigkeit im Vorstand.

Wir nehmen in Dankbarkeit für seine Leistungen im Dienst der Stiftung Abschied von unserem Vorstandskollegen Stefan Matthaei. Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Claudia und seiner Familie.



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!

**Kurzzeit-
pflege
möglich**

Hesse Diederichsen Heim

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

bfo
Büro für Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 8090559-0
info@bfoe-hh.de

Nagelsweg 16
20097 Hamburg
www.bfoe-hh.de



**Veranstaltungen,
die bewegen.**

Ihr Thema. Unser Event. Professionell organisiert.




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



Von Ulm nach Santiago

Unsere Mitarbeiterin Beate Kammigan berichtet von einer langen Pilgerreise

Mit ihrem Ehemann Holger Kammigan brach unsere Mitarbeiterin im März zu einer besonderen Pilgerreise auf. 2500 km misst diese Teilstrecke vom berühmten Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Sie sollte in knapp vier Monaten durch die Schweiz, Frankreich und das nördliche Spanien führen. | Holger Detjen

Pilgern liegt im Trend, in den letzten Jahren werden diese Reisen immer beliebter. Dabei gibt es unterschiedliche Motive, auf diese Weise eine Auszeit vom oft hektischen Alltag zu nehmen. Viele Pilger*innen suchen die Nähe zu Gott, andere genießen die meditative Ruhe in der Natur und finden sich selbst. Wir haben ein Interview mit Beate Kammigan geführt, um mehr über ihre Beweggründe zu erfahren.

Das Ehepaar Kammigan hat diese Pilgerreise mit einem Spendenaufruf für das PalliativQuartier Hamburg e.V. verbunden. Diese Idee war nicht der



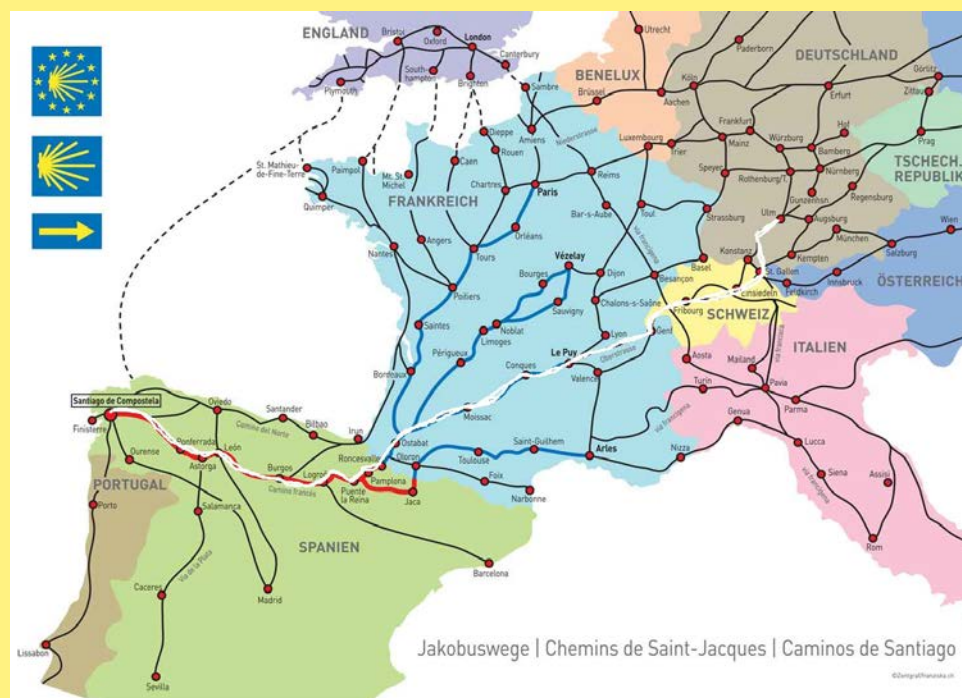
Fast vier Monate später – in Santiago de Compostela!

Auslöser für diese Reise, hat aber an Bedeutung gewonnen. So wurde regelmäßig über Reiseabschnitte des Paares auf der Instagram-Seite des Vereins berichtet. Dort lassen sich weitere Informationen und Fotos abrufen.

Red.: Wann haben Sie den Entschluss gefasst, diese lange Pilgerreise zu machen?

BK: Das war 2024. Wir hatten schon länger die Idee, irgendwann mal den Versuch zu starten, von Deutschland bis nach Santiago zu Fuß zu laufen. Zuerst hatten wir an die Zeit nach dem

Die Reise beginnt am 15. März in Ulm. Alle Fotos: BK



Jakobswege in Europa. Weiß eingezeichnet die Route der Kammigans. Karte: Josef Schönaauer

Arbeitsleben, also mit Beginn der Rente, gedacht. Dann kam aber bei mir der Gedanke auf, wenn ich in Rente gehe, wäre mein Mann schon sieben Jahre älter und was weiß man schon, wie sich die Gesundheit entwickelt? So entstand der Wunsch, den nötigen

Zeitraum in das Arbeitsleben zu verschieben. Wir begannen, mit unseren Kolleg*innen und Vorgesetzten zu sprechen, ob es die Möglichkeit gäbe, für 4 Monate eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen. So kam der Stein ins Rollen.

Wie sind Sie auf die Route Ulm-Santiago gekommen?

Wir hatten vier Monate Zeit und haben überlegt, wo wir in Deutschland starten könnten, um in Santiago anzukommen. Dabei wollten wir unbedingt durch die Schweiz, da uns diese landschaftlich sehr fasziniert hat.

Welche Aspekte faszinieren Sie beim Pilgern?

Die Freiheit, das Sein, die Reduzierung, die Begegnung mit Menschen aus wirklich der ganzen Welt, die Bewegung, die Natur und die Herausforderung.

Sind Sie, Frau Kammigan, ein kleines medizinisches Wunder? Vor Jahren wurden Sie an einer Hüfte operiert, haben Sie keinerlei Beschwerden gehabt?

Nachdem ich operiert worden war, habe ich meinen Arzt gefragt, welche Einschränkungen ich zukünftig hätte und gefragt, was ich nicht mehr dürfte. Seine Antwort: „Ich operiere sie



Plötzlicher Wintereinbruch Ende März in der Schweiz..



Wir freuen uns immer über schöne Pausenplätze, hier in der französischsprachigen Schweiz.



Frühlingshaft in den französischen Weinbergen.



Für Proviant muss immer gesorgt sein.



Ein schwerer Rucksack und ein heiteres Lachen.
7. Woche bei Aumont-Aubrac



Steil hinauf hinter Cahors.

nicht, um mit Einschränkungen zu leben, sondern um wieder am vollen Leben teilhaben zu können.“ Ich denke, es ist eine Mischung aus disziplinierter Physiotherapie nach der OP und Bewegung im Alltag, die mich das alles machen lässt. Manchmal denke ich auch, mein Körper hat vergessen, dass da ein Implantat ist. Ich bin wirklich sehr dankbar darüber, konnte ich doch vor der OP kaum mehr richtig laufen.

Was war zuerst? Die Idee, mehrere Monate zu pilgern oder Spenden zu sammeln für das PalliativQuartier Hamburg e.V.?



Herausfordernde matschige Wege. Am Abend heißt es Schuhe putzen.

Zuerst war die Idee des Pilgerns. Mein Mann entwickelt viele Ideen während seines täglichen Fahrradfahrens zur Arbeit. Wir hatten bereits vorher auf anderen Pilgerwegen Menschen getroffen, die für eine bestimmte gute Sache gelaufen sind und Spenden gesammelt haben. So kam

die Idee auf, dass wir das auch für das PalliativQuartier tun könnten. Deren Arbeit liegt uns am Herzen. Auch wir hatten und haben im privaten wie im



Gemeinsames Abendessen in einer Herberge in Ostabat-Asme.



Wir feiern unsere 2000-Kilometer-Marke in Nordspanien.

beruflichen Kontext oft mit den Themen Krankheit, Sterben und Tod zu tun und wünschen uns einen guten Umgang mit diesen Themen.

Was verbindet Sie mit diesem Quartier?

Das PalliativQuartier entwickelt neue Ideen und setzt diese in die Praxis um, damit Menschen leidarm und würdevoll zuhause oder in einer Pflegeeinrichtung (und nicht im Krankenhaus) sterben können. So gibt es z. B. seit Mai diesen Jahres ein vom Palliativ-Quartier entwickeltes palliatives Notfallkonzept, welches hilft, unnötige, nicht gewünschte Krankenhauseinweisungen zu vermeiden. Da mein Mann viele Jahre im palliativen Kontext im Krankenhaus gearbeitet hat, wissen wir, wie wichtig das sein kann. Das möchten wir unterstützen.

Wenn Sie an die Reise zurückdenken: Was war ihr schönstes Erlebnis?

Das kann ich nicht so sagen. Dafür waren es über diese lange Zeit zu viele besondere Erlebnisse. Das vielleicht Schönste war, einmal über einen so langen Zeitraum aus dem Alltag heraus zu sein, einzutauchen in diese reduzierte Welt ohne Terminkalender



In vielen Herbergen finden wir eine einfache, aber nützliche Ausstattung.

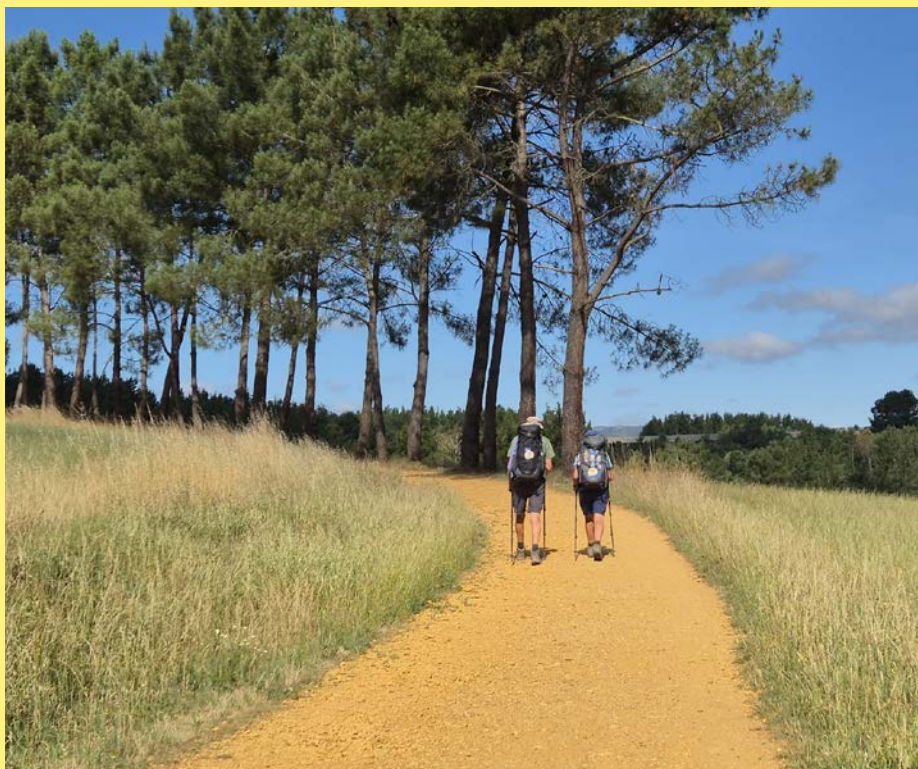
und mit wenig Gepäck. Aber das aller schönste war, dass wir das wirklich gemeinsam als Paar machen und erleben durften!



Die Meseta fordert mit endlosen Wegen heraus.



Pilgern ist für alle Altersgruppen interessant. Bei A Balsa, Spanien.



Ein wunderschöner und sonniger Abschnitt in der 16. Woche bei Morgade

Wie muss man sich den Pilgerpfad vorstellen? Als eine sehr einsame Route oder ist das Pilgern inzwischen eine Massenbewegung?

Ich würde nicht von einer Massenbewegung sprechen. Es sind viele Menschen auf unterschiedlichsten Pilger*innenwegen in Europa unterwegs. Wir selber haben von Ulm nach Le Puy-en-Velay in Frankreich (über 1000 Kilometer Strecke) nur 15 Pilger*innen getroffen. Danach waren es plötzlich ganz viele, dann wurden es wieder weniger. Die Wege sind unterschiedlich frequentiert. Also man trifft Menschen und das wollen wir ja auch. Aber es war zum Beispiel nie ein Problem, ein Bett zu finden. Und häufig haben wir auch stundenlang niemanden getroffen.

Haben Sie Pläne für weitere Pilgerreisen?

Immer!



Nach 17 Wochen treffen wir in Santiago de Compostela ein.

Vielen Dank für dieses Gespräch! Wir sind gespannt auf weitere Berichte von Pilgerreisen und auf ihren Vortrag am 23. November im Vogelviertel.

Wir freuen uns jetzt aber auch, Sie zunächst wieder in unserer Mitte zu haben!

Informieren Sie sich gern über das PalliativQuartier Hamburg e.V. auf seiner Website **www.palliativquartier.de** oder fragen Sie Frau Kammigan nach weiteren Informationen.

Spendenkonto: IBAN: DE42 2005 0550 1505 3274 35
Das PalliativQuartier Hamburg e.V. ist gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar.

TIEDEMANN

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

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



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



BERATUNG
PLANUNG
AUSFÜHRUNG

**24h
NOTDIENST**

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

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



**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



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	■ 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-gebuedeservice.de
🌐 www.tip-top-gebuedeservice.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



» EURO Möbeltransport

Umzüge National & International

**Umzug in HAMBURG
und deutschlandweit!**

UNSERE LEISTUNGEN

Seniorenzug	Montage
Privatzug	Lagerung
Entrümpelung	Entsorgung

✔ Stressfrei ✔ Transparent ✔ Sicher

JETZT KONTAKTIEREN
040-533 27 116 www.emt-umzug.com



Liebe Leser*innen,

ab diesem Heft erhalten Sie alle Veranstaltungen des Vogelviertels und des Grenzbachviertels in einem Magazin. Wir freuen uns, Sie damit noch umfassender über das vielfältige Angebot an beiden Standorten informieren zu können. Bitte beachten Sie, dass im Vogelviertel und im Grenzbachviertel jeweils eigene Anmeldewege gelten. Wir hoffen, viele von Ihnen bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Ihre eigenen Ideen und Anregungen sind uns immer willkommen – sprechen Sie uns einfach an!

Ihre Živilė Meyer und Janet Schönhoff
-Service Wohnen plus - -Service Wohnen aktiv -

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

Der erste Anmeldetag ist immer der 15. des Vormonats ab 9:00 Uhr. Fällt dieser auf ein Wochenende oder einen Feiertag, werden Anmeldungen ab dem folgenden Werktag entgegengenommen. Eine Person kann maximal eine zusätzliche Person für eine Veranstaltung anmelden. Der Einlass bei Veranstaltungen erfolgt 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldung für Veranstaltungen im Vogelviertel erfolgt am Empfang der Köster-Stiftung. Die Öffnungszeiten sind Montag, Mittwoch und Donnerstag von 8:30–17:00 Uhr, Dienstag bis 14:30 Uhr und Freitag bis 13:00 Uhr. Telefonische Anmeldungen sind unter 040/69 70 62-0 möglich. Für Veranstaltungen im Grenzbachviertel können Anmeldungen bei Janet Schönhoff persönlich, per E-Mail unter anmeldung.gbv@koester-stiftung.de, oder telefonisch vorgenommen werden. Für die Bewohner*innen aus dem Vogelviertel ist eine Anmeldung für die Veranstaltungen im Grenzbachviertel am Empfang in der Meisenstraße möglich.

Bewohner*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können einen Zuschuss oder eine Befreiung beim Unterstützungsfond beantragen. Bitte beachten Sie, dass viele Veranstaltungen schnell ausgebucht sind!

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme an den Halbtages- oder Ganztagesausflügen kann max. bis eine Woche vor dem jeweiligen Ausflug storniert und ein gezahlter Teilnahme-Betrag erstattet werden.



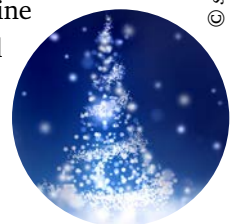
Martinsmarkt am 8. November

Unser Martinsmarkt ist das Highlight im Barmbeker Spätherbst. Die Marktstände und ein buntes Unterhaltungsprogramm locken jedes Jahr tausende Besucher*innen zum Entdecken und Erleben. Neben einem vielfältigen Angebot an Kunsthandwerker*innen,

Schönem, Dekorativem und vielen Leckereien werden Infoveranstaltungen für Interessierte am Wohnen in der Köster-Stiftung angeboten. Ab 12 Uhr können Laternen gebastelt werden. Um 17:30 Uhr startet der große Laternenumzug mit dem Spielmannszug durch die Nachbarschaft.

Weihnachtsfeier für Bewohner*innen des Vogelviertels und Grenzbachviertels

Die Weihnachtsfeier für Bewohner*innen des Vogelviertels, Grenzbachviertels und für Clubmitglieder findet in der Wohnanlage im Vogelviertel an zwei Tagen statt: am 14. und 15. Dezember, jeweils im Café und im Saal. Hier erwartet Sie ein gemütliches Beisammensein mit anderen Bewohner*innen. Der Köster-Bus kann bei Bedarf die Bewohner*innen aus dem Grenzbachviertel in die Meisenstraße und wieder zurückfahren. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Lust haben, einen kleinen Beitrag für unsere Weihnachtsfeier zu leisten – das kann eine kurze Geschichte, ein Gedicht, ein Lied o.ä. sein. Die Anmeldung findet am Empfang im Vogelviertel statt. Bitte geben Sie dabei an, welchen Tag und welchen Raum (Café oder Saal) Sie bevorzugen.



© stock.adobe.com – coco

Die Fensterputzer im Vogelviertel!

Wenn Sie Martin Harneit und sein Team von „Reini GmbH“ mit der Reinigung Ihrer Fenster beauftragen möchten, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin am Empfang an. Die Kosten für eine 1-Zimmer-Wohnung betragen 26,– Euro, für eine 2-Zimmer-Wohnung 36,– Euro und für eine 3 Zimmer Wohnung 41,– Euro. Termine für das 3. Quartal 2026 waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Die Termine werden im Köster-Aktuell veröffentlicht.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Dienstag, 6.10. 14:00 Uhr für Ausstellende 14:30 Uhr für Besucher*innen	Kost Nix Basar Tauschen, schenken, staunen!	Saal Für die Aussteller*innen Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 7.10. 13:00 Uhr	Köster informiert Wohnungsbesichtigungen und Führung durch die Wohnanlage im Vogelviertel	Anmeldung bei Frau Andrea Kiessling, Tel. 040 / 69 70 62 15
Montag, 12.10. 15:00 Uhr	Klassik-Freunde Franz Schubert, Sinfonie Nr. 5 Joseph Eybler, Klarinettenkonzert Musik von der CD mit Inga Pahlow	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 12.10. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Hirschgulasch mit Waldpilzen, Rosenkohl und Spätzle	Saal € 20,50 Anmeldung am 1.10. im Café
Samstag, 17.10. 15:30 Uhr	Köster unterwegs Theaterbesuch: Clockwork Orange Nach dem Roman von Anthony Burgess im Ernst Deutsch Theater mit Anita Volkmer	Treffen um 14:15 Uhr im Foyer € 12,-, barrierefrei Die Teilnehmer*innen sorgen selbst für die HVV-Karte Anmeldung erforderlich zwischen 15.9. und 2.10.
Montag, 19.10. 11:00 Uhr	Tablet-Kurs für Tablet und iPad Nutzer*innen mit Stefan Bruns 3 Termine je 2 Stunden: 19.10. / 26.10. / 09.11.	Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich Tablets können zur Verfügung gestellt werden
Dienstag, 20.10. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 22.10. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Botswana 2. Teil – die Wildnis lebt Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 27.10. 14:00 Uhr	Boßeln im Wohldorfer Wald mit anschließendem Grünkohllessen im Restaurant Landhus Ohlstedt Gefördert durch Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Nord	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 19:00 Uhr € 51,- / € 36,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 29.10. 16:00 Uhr	Konzert Lieder und Geschichte(n) von der Waterkant und den 7 Meeren! von und mit Jochen Wiegandt	Saal € 18,- / € 16,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich

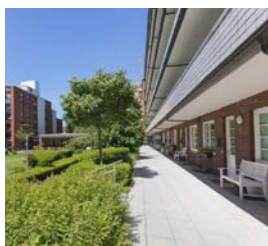
Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 2.11. 16:00 Uhr	Köster kreativ mit Monika Lipinski Gestaltung des eigenen Taschenkalenders mit Lack-, Acrylfarben und Edding-Folienstift	Kreativraum Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 5.11. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag mit Barbara Behrmann, 6 Termine je 1 Stunde nur für Android Nutzer*innen (Samsung, Xiaomo, Huawei, Motorola, Google Pixel)	Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich
Sonntag, 8.11. ab 11:00 Uhr	Martinsmarkt 11:00 Uhr Öffnung der Verkaufsstände, Infoveranstaltungen für Interessierte, Laternenbasteln ca. 17:30 Uhr Laternenumzug	Begegnungszentrum und Außen- gelände der Wohnanlage im Vogel- viertel Eintritt frei
Montag, 9.11. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Grünkohl mit Schweinebacke, Kassler Nacken und Kohlwurst, dazu Röstkartoffeln	Saal € 20,50 Anmeldung am 29.10. im Café
Dienstag, 10.11. 15:00 Uhr	Mode, die zu Ihnen kommt Weihnachtsfeier mit Irina Store mit Modenschau, Sekt, Knabberei und Überraschungen	Saal
Donnerstag, 12.11. 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit „BARMBE(C)KER GESCHICHTE(N)“ Teil III Vom Wohnquartier zum angesagten Stadtteil Barmbek zwischen 1960 und 2020 mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 6,00 / 4,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 16.11. 11:00 Uhr	Tablet-Kurs 6 Termine je 2 Stunden: 16.11. / 23.11. / 30.11. Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 16.11. 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 17.11. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 19.11. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Iran 2 – Licht und Schatten im heißen Süden Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 23.11. 15:30 Uhr	Vortrag: Soweit die Füße tragen – von Ulm nach Santiago de Compostela, Teil 1 Mit Beate Kammigan auf Jakobswegen unterwegs	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 24.11. 14:30 Uhr	Lichterfahrt durch Hamburg Stadtrundfahrt durch Hamburg inkl. Kaffee & Kuchen im Café Alte Liebe in der HafenCity Gefördert durch Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Nord	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 19:00 Uhr € 41,- / € 26,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich für Rollatorfahrer*innen geeignet
Donnerstag, 26.11. 14:00 Uhr	Verkauf von Adventsgestecken mit unserem Kooperationspartner Hamburg Floristik	Saal

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Mittwoch, 2.12. 13:00 Uhr	Köster informiert Wohnungsbesichtigungen und Führung durch die Wohnanlage im Vogelviertel	Anmeldung bei Frau Andrea Kiessling, Tel. 040 / 69 70 62 15
Donnerstag, 3.12. 17:00 Uhr	Vernissage Lichtgelb und Schattenblau Bilderausstellung von Regine von Bredow	Foyer Anmeldung erbeten
Montag, 7.12. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Gänsekeule mit Orangensauce, Rotkohl und Petersilienkartoffeln	Saal € 23,50 Anmeldung am 26.11. im Café
Dienstag, 8.12. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 10.12. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Kanaren – Neptuns schöne Töchter Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 14.12. und Dienstag, 15.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier I und II festliche Musik, Beiträge aus den eigenen Rei- hen und Raum für persönliche Begegnungen für Bewohner*innen des Grenzbachviertels und Vogelviertels sowie Clubmitglieder	Café und Saal € 3,– Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 17.12. 15:30 Uhr	Adventskonzert mit Juraj Sivak	Saal € 14,– / € 12,– mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 21.12. 11:00 Uhr	Sprechstunde für Smartphones, Tablets & mehr mit Stefan Bruns	Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 24.12. ab 14:30 Uhr	Kaffee am Heiligabend – geschlossene Gesellschaft –	Köster-Café
Samstag, 26.12. 15:30 Uhr	Köster unterwegs Theaterbesuch: Diener 2er Herren nach Carlo Goldoni im Ernst Deutsch Theater mit Anita Volkmer	Treffen um 14:15 Uhr im Foyer € 12,– barrierefrei Die Teilnehmer*innen sorgen selbst für die HVV-Karte Anmeldung erforderlich vom 15.11. bis 7.12.

7. Oktober und 2. Dezember

Wohnungsbesichtigungen

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.



© Michael Zapf

22. Oktober

Botswana 2. Teil – Die Wildnis lebt



© Johannes Lenarz

Die Tierwelt Botswanas ist eine der vielfältigsten Afrikas. Das liegt zum einen an der abwechslungsreichen Landschaft – die Kalahari-Wüste, endlose Steppen, Salzseen, Sümpfe und Flüsse.

Zum anderen schützt das Land die Wildtiere wie kein anderes in Afrika. Die dort lebenden Naturvölker haben zwar strikte Auflagen für die Jagd, aber die Regierung sichert ihr Überleben. Hierfür spielt der Tourismus eine wichtige Rolle. Am Ende der Trockenzeit, wenn Steppen und Flüsse ausgetrocknet sind, gibt es die besten Möglichkeiten, die umherstreifenden Wildtiere aus nächster Nähe zu beobachten.

29. Oktober

Konzert mit Jochen Wiegandt

Jochen Wiegandt ist ein außergewöhnlicher Volksänger und wanderndes Liederlexikon. Sein Programm verbindet Hamburg, Lieder und Menschen miteinander – auf Hochdeutsch und Plattdeutsch. Mit facettenreichem Gesang



© Jochen Wiegandt

und Gitarre beleuchtet er Hamburgisches, Rätselhaftes und Unbekanntes und verbindet dabei Lyrik und Musik auf vielfältige Weise. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit Jochen Wiegandt voller Musik und Geschichten.

27. Oktober

Boßel-Tour

Unsere diesjährige Boßel-Tour führt in den Wohldorfer Wald, in Hamburg-Ohlstedt! Gemeinsam verbringen wir Zeit in der Natur und



© KA

frönen dem ostfriesischen Volkssport. Nach der Boßel-Tour lassen wir den Tag beim gemütlichen Grünkohlessen im Restaurant Landhus Ohlstedt ausklingen. Eine schöne Gelegenheit für Bewegung und Geselligkeit. Ein Reisebus holt uns bequem in der Meisenstraße ab, bringt uns sicher zu unserem Ziel und wieder zurück.

12. November

Vom Wohnquartier zum angesagten Stadtteil: Barmbek zwischen 1960 und 2020

Um 1965 herum war der Wiederaufbau Barmbeks weitgehend abgeschlossen. In diesem neuen Barmbek wurde dann 40 Jahre lang hauptsächlich gewohnt und gearbeitet. Spektakuläre Entwicklungen, wie z.B. die Eröffnung des neuen Elbtunnels, gab es in anderen Stadtteilen. Lediglich der Bau des Einkaufszentrums an der Hamburger Straße fand in ganz Hamburg Beachtung. Ansonsten hatte Barmbek den Ruf eines preisgünstigen, aber eher etwas langweiligen Stadtteils. Das änderte sich dann aber ab etwa 2005 rapide. Diese Entwicklungen und noch viel mehr wird uns Reinhard Otto im Teil 3 seiner Reihe „BARMBE(C)KER GESCHICHTEN“, wie immer mit vielen Fotos, näherbringen.



© GWB-Archiv OA341

23. November

Soweit die Füße tragen – von Ulm nach Santiago de Compostela, Teil 1

Die einen träumen von Reisen auf dem Kreuzfahrtschiff und weiten Flugreisen, Beate Kammigan's Lebenstraum war es, einmal zu Fuß von Deutschland nach Santiago de Compostela zu pilgern. Vier Monate lang einfach einen Fuß vor den anderen setzen, dem Weg folgen und sich überraschen lassen. In diesem ersten Teil ihrer Pilgerreise nimmt Beate Kammigan Sie mit auf die ersten Etappen ab Ulm und lässt Sie an ihren Erlebnissen, Begegnungen und der besonderen Magie des langsamen Reisens auf den Jakobswegen teilhaben.



© Beate Kammigan

3. Dezember

Vernissage „Lichtgelb und Schattenblau“



© Regine von Bredow

Die Alltagsszenen und Landschaften der neuen Ausstellung von Regine von Bredow lassen uns in ferne Länder wegträumen. Motive in Gelb, Ocker und einem fast schwarzen Tiefblau zeigen

Szenen aus einer mediterranen Umgebung. Und wie schon in der Ausstellung „see-hafen“ (Frühjahr 2025) leben auch in dieser Serie die Ölbilder von ihrer Leuchtkraft und Lebendigkeit. Regine von Bredow kam durch ihr Studium an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in unsere Stadt und arbeitet seitdem als Grafik-Designerin in ihrer Wahlheimat Hamburg. Ihre Bilder stellt sie seit Ende 2007 regelmäßig innerhalb Deutschlands aus. Nachdem der Bilderzyklus „Lichtgelb und Schattenblau“ bereits an vielen Orten in und um Hamburg ausgestellt wurde, wird ein Teil der Werke ab dem 3. Dezember 2026 in der Galerie der Köster-Stiftung zu sehen sein.

24. November

Lichterfahrt durch Hamburg



© Pixabay

Freuen Sie sich auf unsere Lichterfahrt – ein gemeinsames Erlebnis mit Lichterglanz und vorweihnachtlicher Atmosphäre. Zuvor erwartet uns das Café Alte Liebe in der Hafen City mit Kuchen und Kaffee. Wenn die Sonne langsam untergeht und die Lichter der Stadt Hamburg zu glitzern beginnen, tauchen die historischen Gebäude, die moderne HafenCity mit der Elbphilharmonie und die imposanten Hafenkräne in ein zauberhaftes Lichtermeer. „Schönes Hamburg“ nimmt uns zu einer romantischen Abendfahrt mit, die die Stadt aus einer einzigartigen Perspektive mit Moderation zeigt.

Offene Kochgruppe

In Zusammenarbeit mit der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. startet am 15.9. um 11 Uhr eine neue Kochgruppe im Grenzbachviertel. Unter Anleitung der Zeitspender*innen Marion Deutsch und Wolfgang Schlie wird gemeinsam gesund gekocht und anschließend in gemütlicher Runde Mittag gegessen. Die Gruppe wird sich dann jeden 3. Dienstag im Monat um 11:00 Uhr im Köster-Treff „Die Welle“ treffen. Wer also Freude am Kochen in Gemeinschaft hat, ist herzlich willkommen. Die Teilnahme kostet 5,00 Euro pro Monat. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Grenzbach-
viertel**

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen im Vogelviertel

Montag	10:00 – 11:30	Nordic-Walking-Kurs mit Margit Gauger	Treffen im Foyer
	10:00 – 13:00	Mandalas malen/erstellen & mehr mit Monika Lipinski	Kreativraum
	11:00 – 12:00	Atemkurs mit Mark Max Henckel	jeden 4. Montag im Monat, Gymnastikraum
	11:00	Nähservice mit Barbara Behrmann	jeden 2. Montag im Monat, Köster-Zimmer Anmeldung erforderlich
	14:00 – 17:00	Skat mit Christel Bartels	Bastelraum
	14:30 – 16:30	Handarbeiten & Klönen mit Ingrid Emken	jeden 2. und 4. Montag im Monat Terrassenzimmer
	18:00 – 20:00	Selbsthilfegruppe mit / nach Krebs	jeden 3. Montag im Monat, Terrassenzimmer
Dienstag	10:00 – 12:00	Offene Sprechstunde für Handy, Smartphone, Tablet, Laptop mit Christian Orłowski	jeden letzten Dienstag im Monat Köster-Zimmer
	11:00 – 13:00	Hobby-Malgruppe I für Fortgeschrittene mit Renate Listemann	Kreativraum
	14:00	Blutdruckkontrolle	Köster-Zimmer
	15:00 – 16:00	Köster-Chor mit Atena Sabokbar	jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, Heinrich-Zimmer
	15:00 – 16:00	Schreibwerkstatt mit Waltraut Lormes	jeden 3. Dienstag im Monat, Terrassenzimmer
	15:00 – 17:00	Köster-Strickclub mit Marlies Schlüter	jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, Köster-Zimmer
	15:00 – 17:00	Bowling Nintendo Switch	jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, Gymnastikraum
	15:00 – 17:00	Kniffel-Gruppe mit Monika Röder	jeden 2. Dienstag im Monat, Bastelraum
Mittwoch	09:30 – 10:30	Gymnastik mit Iris Schlippert	Gymnastikraum, 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	10:45 – 11:45	Sitzgymnastik I mit Iris Schlippert	Gymnastikraum, 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	11:00 – 15:00	Kartenspiel Phase 10 mit Ursula Spiering	Clubzimmer
	12:00 – 13:00	Sitzgymnastik II mit Iris Schlippert	Gymnastikraum, 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	14:30 – 15:15	Meditationskreis mit Friedrich Graner	Gymnastikraum, 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	14:30 – 16:30	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße mit Eva Langer und Marion Schröder	Bastelraum
	15:00 – 16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates	jeden letzten Mittwoch im Monat, Clubzimmer
	15:00 – 16:30	Bibelgespräche mit Pastor Ulrich Thomas	jeden 1. Mittwoch im Monat, Terrassenzimmer
	15:30 – 18:00	Skat und andere Kartenspiele mit Renate Robe	Caroline-Zimmer
	15:30 – 18:00	Nähkästchen-Treffen	jeden 3. Mittwoch im Monat, Terrassenzimmer
Donnerstag	09:00 – 11:00	Frühstück mit Diskussion	jeden Donnerstag; Café; 5,50 / 4,- € mit Clubkarte Anmeldung bis Dienstag 11:30 Uhr erforderlich
	10:00 – 11:00	Qigong mit Michaela Knopf	Gymnastikraum, 24,- / 16,- € mit Clubkarte
	11:00 – 13:00	Hobby-Malgruppe II für Anfänger*innen mit Renate Rubarth und Anke Serwene	Kreativraum
	14:00 – 15:00	Politischer Zirkel mit Ilse G. Boesen	jeden 2. Mittwoch im Monat, Terrassenzimmer
	14:15 – 15:45	Gedächtnistraining mit Petra Ries	jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat, Terrassenzimmer
	15:00 – 18:00	Klabberjas mit Renate Drochner	Bastelraum
Freitag	09:30 – 10:30	Yoga-Kurs mit Angela und Ulrich Lucas	Gymnastikraum, 18,- / 10,- € mit Clubkarte
	13:00 – 15:00	Line Dance mit Maria Rohwoldt	Gymnastikraum, 14,- / 10,- € mit Clubkarte
	14:00 – 17:30	Schach-Gruppe mit Karl-Heinz Menzel	jeden 1., 3. u. 5. Freitag im Monat, Heinrich-Zimmer
	15:00 – 16:30	Platt bi Kösters I und II I: Fr. Malchau II: Fr. Büttner	Terrassenzimmer jeden 2. Freitag im Monat jeden 4. Freitag im Monat
	15:00 – 18:00	Kleiner Singkreis	4. Freitag im Monat, Caroline-Zimmer
	16:00 – 17:00	Bewegung mit Musik mit Anita Volkmer	Gymnastikraum

Die angegebene Preise verstehen sich als Monatsbeiträge. Die Zahlung der Kursgebühr ist ausschließlich für jeweils einen ganzen Monat möglich und nicht anteilig für Einzeltermine.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Donnerstag, 8.10. ab 16:00 Uhr	Mitmachen, Mitgestalten, Mitwirken die Ideenschmiede für alle mit Janet Schönhoff und Patricia Nojszewski	Köster-Treff „Der Anker“ Dieselstraße 73
Donnerstag, 15.10. 16:00 Uhr	Köster informiert Künstliche Intelligenz – was ist das eigentlich? Teil I mit unserem Zeitspender Neo Kapteina	Köster-Treff „Die Welle“ Schlicksweg 3a Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 29.10. 14:00 Uhr	Gemeinsames Austauschtreffen alle Service Wohnen Mieter*innen des Grenzbachviertels	Köster-Treff „Die Welle“ Schlicksweg 3a
Montag, 9.11. 15:00 Uhr	Winterlicher Treff – Einfach mal zusammensitzen	Köster-Treff „Der Anker“ Dieselstraße 73 Anmeldung erbeten
Donnerstag, 19.11. 15:00 Uhr	Digital verstehen – nicht nur bedienen (Teil IV) mit Janet Schönhoff	Köster-Treff „Der Anker“ Dieselstraße 73 Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 26.11. 15:00 Uhr	Adventsgestecke selbst basteln Wir stellen das Tannengrün, Sie bringen die Dekoration mit!	Köster-Treff „Die Welle“ Schlicksweg 3a
Montag, 7.12. 18:00 Uhr	Gemeinsames Austauschtreffen alle Service Wohnen Mieter*innen des Grenzbachviertels	Köster-Treff „Der Anker“ Dieselstraße 73
Montag, 14.12. und Dienstag, 15.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier I und II – festliche Musik, Beiträge aus den eigenen Reihen und Raum für persönliche Begegnungen für Bewohner*innen des Grenzbachviertels, Vogelviertels und Clubmitglieder	Café und Saal im Vogel- viertel, € 3,- Anmeldung am Empfang Meisenstraße erforderlich

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen im Grenzbachviertel

Mo	11:00–12:30	Offene Sprechstunde für Handy, Smartphone, Tablet, Laptop mit Stefan Bruns	Jeden 1. Montag im Monat Gerade Monate: Köster-Treff „Der Anker“ Ungerade Monate: Köster-Treff „Die Welle“
Di	11:00–13:00	Offene Kochgruppe mit Marion Deutsch und Wolfgang Schlie Gefördert durch: Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.	jeden 3. Dienstag im Monat, Köster-Treff „Die Welle“ 5,- € Kostenbeitrag Anmeldung erforderlich
	15:00–16:00	Fit im Park – Bewegungstreff am Wendebecken Gefördert durch: ACTIVE CITY Hamburg	Wendebecken Langenfort
Mi	09:30–10:30	Gedächtnistraining: Music4Brain mit Ana Cunha	Köster-Treff „Der Anker“ 20,- / 18,- € Service Wohnen & Clubkarte
	10:00–11:00	Yoga für alle mit Ulrich Lucas	Köster-Treff „Die Welle“ 20,- / 10,- € Service Wohnen & Clubkarte Anmeldung erforderlich
Do	15:00–17:00	Kreativnachmittag mit Andreas Gabriel	jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat, Köster-Treff „Die Welle“
	15:00–18:00	Spieelnachmittag mit Andreas Gabriel	jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat, Köster-Treff „Die Welle“
Fr	10:00–11:30	Frühstück Pflege-Wohn-Projekt mit Susanne Schmidt	4,- / 2,- € Pflege-Wohn-Projekt, Gäste willkommen, Köster-Treff „Die Welle“, Anmeldungen immer mitt- wochs von 11:00 – 13:00 Uhr bei Susanne Schmidt

Schritt für Schritt neue Wege gehen

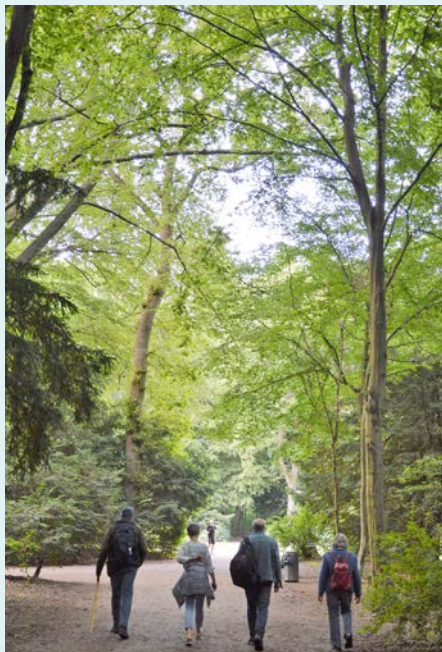
Warum in die Ferne schweifen? Auch vor der Haustür lässt sich auf unterschiedlichen Routen pilgern. Wir haben eine Gruppe durchs Grüne begleitet. | Christina Busse

Für Walli, Beate und Julia ist das Pilgern am Mittwochabend bereits ein festes Ritual, auf das sie sich schon Tage vorher freuen. Am Eingang zum Stadtpark trudeln nach und nach insgesamt sieben Menschen ein, um an diesem Sommerabend gemeinsam die „Rauswege“ zu gehen: Eine Mini-Pilgertour, die unter dem Motto steht: „Raus aus alten Denkmustern, raus aus den Alltagssorgen – und hinein in die Natur“.



Zur Einstimmung geht die Jakobsmuschel, das internationale Erkennungszeichen für den Jakobsweg, von Hand zu Hand. Alle Fotos: CB

Christopher Hess begleitet heute die Gruppe. Er gehört zu einem ehrenamtlichen Team ausgebildeter Pilgerbegleiter unter dem Dach der Hauptkirche St. Jacobi, die gleichzeitig das Hamburger Pilgerzentrum ist. Für das heutige Treffen hat er das Thema „Geschenkte Zeit – was mache ich mit meiner Zeit“ mitgebracht. Zur Einstimmung gibt es einen Segen des buddhistischen Mönchs und Lyrikers Thich Nhat Hanh mit auf den Weg. Alle hängen ihren eigenen Gedanken nach, während die kleine Gruppe ins Grüne eintaucht, die Vögel zwitschern und die Sonne ihre Strahlen durchs Blätterdach schickt.



Unter dem grünen Blätterdach gemeinsam die Natur erleben und auf sich wirken lassen.

Julia kommt bereits im dritten Jahr zu den „Rauswegen“. Sie liebt es, gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein und sich von spirituellen Impulsen anregen zu lassen. Der nächsten Halt ist im von hohen Hecken umrahmten Amphitheater – „mein Lieblingsort“, erklärt Christopher, bevor er mit Worten von Benediktinerpater Anselm Grün dazu ermutigt, mit Druck und Hetze bewusster umzugehen. Der Weg führt weiter vorbei am Planetarium, Schritt für Schritt geht es über Wiesen und verwunschen wirkende Wege durch den Park. Imposante Baumriesen entfachen Wallis Begeisterung. „Alleine würde ich mich im Stadtpark verlaufen



Im Amphitheater gibt Pilgerbegleiter Christopher Hess mit Worten von Anselm Grün einen spirituellen Impuls in die Gruppe.



„Was wünsche ich mir für meine Zeit?“ Die große Schale aus Stein wird zum Ort der Besinnung und des Innehaltens – ein intensiver und emotionaler Moment für alle.

und abends gehe ich sonst nicht mehr aus dem Haus“, erzählt die 88-jährige Wahlhamburgerin. Auch Beate ist erst vor wenigen Jahren nach Hamburg gekommen. „Ich war neu in der Stadt und suchte Orientierung. Die „Rauswege“ kamen mir da gerade recht. Hier muss ich nichts machen, außer genießen, und anschließend gehe ich beglückt und bereichert nach Hause.“

Wer jetzt selbst Lust bekommen hat, sich auf den rund anderthalbstündigen Weg zu machen: Bis September finden die „Rauswege“ jeden Mittwoch um 18.30 Uhr statt, ab Oktober an jedem ersten Samstag um 15 Uhr. Treffpunkt ist die Straßenkreuzung Borgweg, Otto-Wels-Straße. Weitere Pilgertouren in Hamburg sind aufgeführt unter pilger-im-norden.de.

Die Pilgerherberge mitten in Barmbek

Die Via Baltica ist Teil des beliebten Jakobswegs, der auf rund 760 Kilometern von Usedom über Hamburg bis Osnabrück führt. In Hamburg läuft man entlang Alster und Elbe. Zum Übernachten lädt die Pilgerherberge der Kirchengemeinde Nord-Barmbek ein, die Pastorin Sinia Katzmann Anfang 2025 eingerichtet hat. Rund 40 Pilger haben Dusche und Bett gegen Spende seither genutzt.

Wunderwelt Stadtpark

Kunst, Kultur und Natur stehen im Fokus des Stadtpark Vereins, der dieses Jahr sein 25-jähriges Jubiläum feiert. | Christina Busse

Im Mittelpunkt des Vereinslebens steht das Sierichsche Forsthaus, das für 350.000 Euro denkmalgerecht saniert und im Juni wiedereröffnet werden konnte. Hier findet anlässlich des Jubiläums eine Vortragsreihe mit namhaften Referent*innen statt. Am 24. September lüftet Reinhard Otto das Geheimnis um „Das verschwundene Heine-Denkmal im Hamburger Stadtpark“, am 15. Oktober stellt er Fritz Schumacher vor, der als „(fast) Alleskönner“ vor über hundert Jahren den Park plante. Am 29. Oktober veraten Claus-Peter Troch und Kirsten

Hempelmann unter dem Titel „Wunderwelt auf sechs Beinen“ Wissenswertes über das Leben der Insekten. Einen Einblick in das Naturschutzgroßprojekt „Natürlich Hamburg!“, zu dem auch der Stadtpark zählt, geben Projektleiterin Barbara Engel-schall und Konrad Schöttner am 12. November.

Der Eintritt ist frei, Anmeldung an vortrag@stadtparkverein.de. Das historische Forsthaus in der Otto-Wels-Straße 3a steht zudem bis



Heidi Gemar-Schneider, Geschäftsführerin des Stadtpark Vereins, und Konrad Schöttner, Projektleiter „Ökologie im Stadtpark“, vor dem frisch renovierten Forsthaus aus dem Jahr 1885. Foto: CB

Ende Oktober immer sonntags von 14.30 bis 17 Uhr für Besucher*innen offen. Mehr Infos zum vielfältigen Programm mit Rundgängen und Aktionstagen unter www.stadtparkverein.de, Tel. 040 / 51 32 83 91.

Was muss, das muss: Barmbek-Nord ist Pipi-Pionier

Der Stadtteilrat hat geschafft, worum sich Politik und Verwaltung bisher vergeblich bemüht haben: mehr Möglichkeiten, mal schnell ein dringendes Bedürfnis zu erledigen. | Christina Busse

Das kennen die meisten: Man ist unterwegs im Stadtteil, geht einkaufen oder spazieren – und muss mal dringend. Doch Erleichterung ist nicht in Sicht. Fehlende öffentliche WCs sind schon seit langem ein Thema, aber es ändert sich kaum etwas. Für Barmbek-Nord zeigt die Homepage der Stadt Hamburg nur zwei Sanitäreinrichtungen an: Am Bahnhof Barmbek in der Massaquoipassage und an der Fuhle, Ecke Hardorffsweg.

Einem sechsköpfigen, ehrenamtlichen Team im Stadtteilrat Barmbek-Nord ist es nun gelungen, Politik und Verwaltung vom Konzept der „Netten



Beate Seelis (links) und Katja Krumm vom Stadtteilrat bei einer Kaffeepause mit Diego Cortes im „Cafeto“ am Wiesendamm. „Ich helfe gern“, sagt der Inhaber von Café und Rösterei. Foto: CB



Dieser Aufkleber an der Tür der teilnehmenden Betriebe signalisiert: Hier kann man gerne auch einfach nur aufs Klo gehen. Foto: Nette Toilette

Toilette“ zu überzeugen, nach einem Vorbild in Baden-Württemberg. Cafés und andere Betriebe gestatten die kostenlose Nutzung ihrer Klos, ohne dass man etwas konsumieren muss. „Hinter uns liegt ein Jahr intensiver

Überzeugungsarbeit in Politik und Verwaltung“, berichten Beate Seelis und Katja Krumm. Nachdem sie die Stadtreinigung und die Behörde für Umwelt, Klima, Energie, Agrarwirtschaft (BUKEA) ins Boot geholt hatten, formulierten vier politische Fraktionen in der Bezirksversammlung Hamburg-Nord einen gemeinsamen Antrag und im Juni konnte das einjährige Pilotprojekt starten: 17.500 Euro gibt es für zusätzliche Reinigung, Wartung und Material in zehn Betrieben. Unter anderem dabei sind das „Cafeto“ am Wiesendamm, das „Erdgeschoss“ an der Alten Wöhr, das „Meisennest“ in der Wachtelstraße und „Die Kaffee-rei Stadtpark“ am Alten Güterbahnhof.

Das Ziel des Stadtteilrates: Nach einem erfolgreichen Pilotjahr soll das Projekt „Nette Toilette“ zukünftig für Gesamthamburg in den Händen der Stadtreinigung liegen.

Energieberg

Aussicht mit Schafgeblök

Von wegen Müll – die Wanderung von Veddel bis Georgswerder zur ehemaligen Deponie bietet reichlich Natur, einen Biergarten mit Wasserzugang, lässt die tägliche Schrittzahl hochschnellen und wird mit grandiosem Blick auf die vielfältigen Seiten Hamburgs belohnt. |

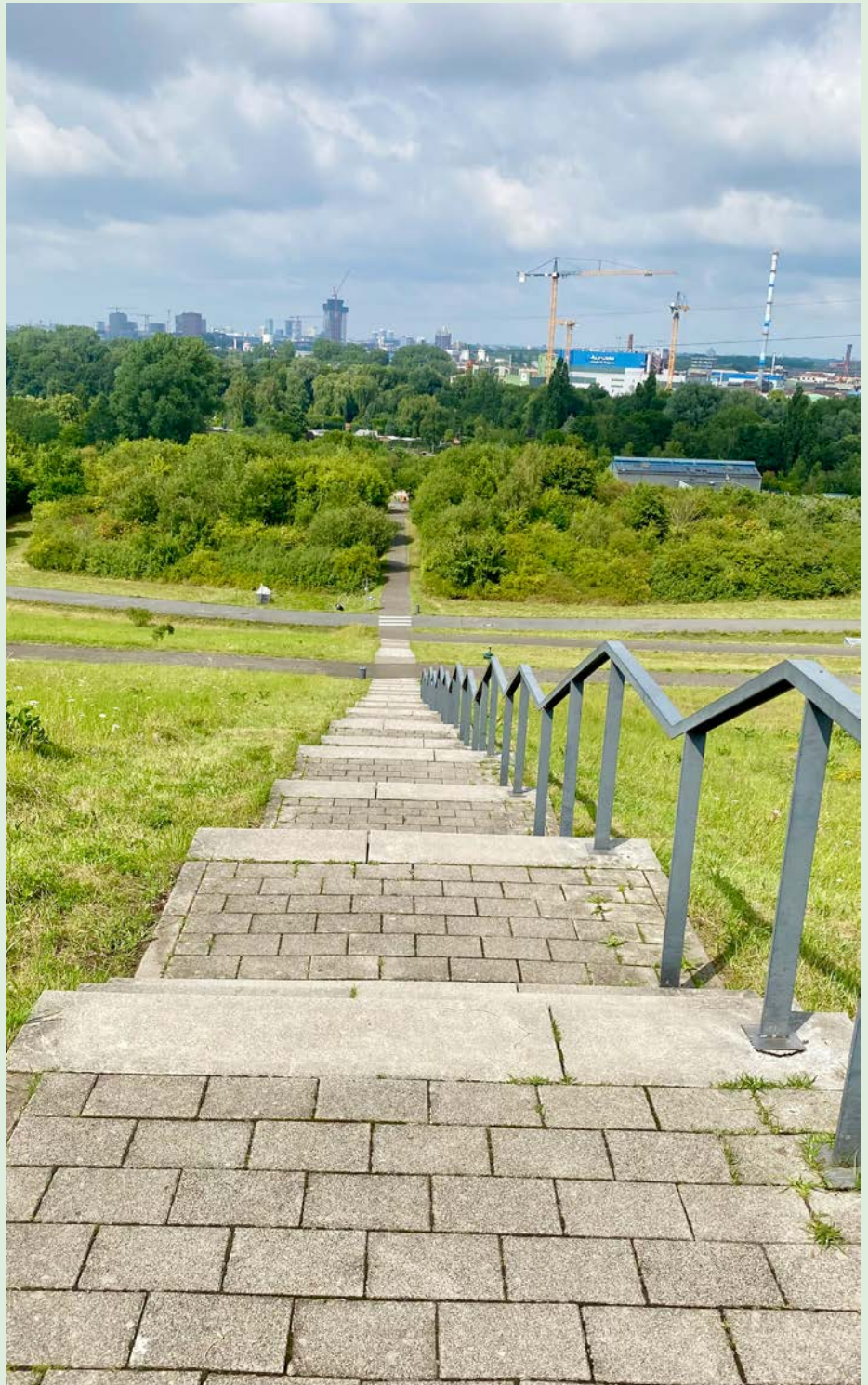
Gigi Sams

Klar könnten wir es uns einfach machen und den Kurzweg von der S-Bahn-Station aus wählen. Doch Wanderfreundin Christl und ich haben Zeit und wollen die Sohlen unserer Schuhe lieber im Grünen statt auf Asphalt abnutzen. Zur vagen Orientierung nützt uns – hoffentlich – die Wegbeschreibung einer Vorab-Läuf-



Pflastertreten auf dem Deich. Alle Fotos: GS

rin. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser, haben wir bei mehreren Touren erfahren müssen. Deshalb fragen wir vorsichtshalber einen Bauarbeiter vor Ort nach dem ersten Wegstück.



Treppe auf den Energieberg: sieht harmlos aus, hat's aber in sich.

Wie empfohlen, nehmen wir den hinteren Ausgang, steigen die Treppe hoch, wenden uns nach rechts, und sehen die S-Bahn-Brücke, unter der wir durch müssen. Goldrichtig also sein Tipp. Auch, dass es nun nur noch ein Katzensprung ist bis zum Klütjenfelder Hauptdeich, der den Hamburger Spreehafen von der Elbinsel Wilhelms-

burg trennt – laut Wikipedia der wichtigste Schutz für die Wilhelmsburger vor einer Sturmflut.

Erst Pflaster, dann weicher Boden

Zugegeben, jetzt ist doch erst einmal Pflastertreten angesagt. Dafür haben



Spazierweg am Kanal.

wir freien Blick aufs Wasser, auf vereinzelte Boote und weit vorn das Hafenumuseum. Nach gefühlten zwei Kilometern, kurz vor der Kurve, laufen wir den Weg runter bis zur Wilhelmsburger Hauptverkehrsachse, dort nach rechts, überqueren den Ernst-August-Kanal, um direkt dahinter ins Grüne einzutauchen. Unter dicht belaubten Bäumen flanieren wir nun am Kanal entlang. Sehr angenehm, zumal es inzwischen heiß geworden ist. Die Idylle endet vorübergehend an der Georg-Wilhelm-Straße.

Zeit für einen Zwischenstopp

Wir peilen die Lage, fragen an der nächsten Kreuzung lieber eine Passantin nach einem netten Restaurant/Café. Sie schickt uns zum Vogelhütendeich 123. Wieder ein super Tipp, dieser wunderbare Wilhelmsburger Biergarten „Zum Anleger“, am Treffpunkt von Ernst-August-Kanal und Aßmannkanal. Beine und Seele baumeln lassen, kühle Saftschorle trinken, dem Bootsverkehr zuschauen. Mit neuer Energie zur Schlenziger Straße, weiter

in den Honartsdeicher Weg, in die Honartsdeicher Kehre. Und nun?

Lärm und Stille

Laut grobem Plan geht es unter der Autobahn durch, um danach einen kleinen Stichkanal zu passieren und so entlang der Kleingartenkolonie laufen zu können. Nach einigem Hin und Her, auch im Wortsinn, sind die Kleingärten in Sicht und wir auf der richtigen



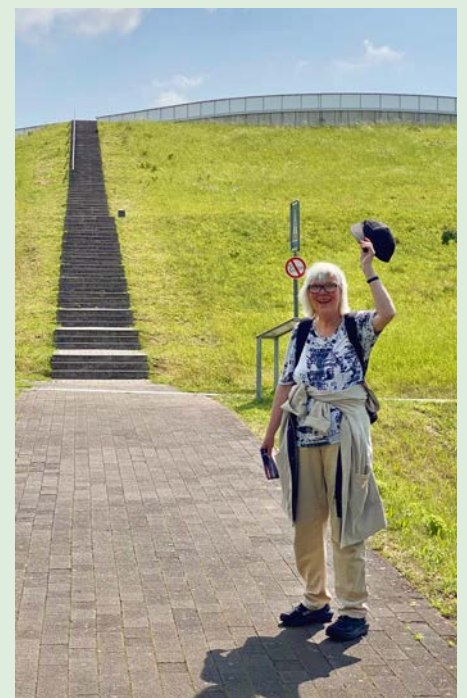
Entspannen im Biergarten.

Spur. Teils Müßiggang, teils geschäftiges Treiben in den meist liebevoll hergerichteten Oasen. Jetzt wird geerntet, was im Frühjahr fleißig gesät wurde. Geschätzte 200 Meter nach dem örtlichen Parkplatz entdecken wir den in der Beschreibung erwähnten Pfad. Rauf auf eine viel befahrene Kreuzung, auf die andere Seite wechseln, nach dem Georgswerder Bogen Ausschau halten und bis zum Nieder-georgswerder Deich wandern, wo die Suche nach dem richtigen Weg ein Ende hat, vorläufig.

Ziel in Sicht

Das Schild „Energieberg“ weist uns eindeutig zur Fiskalischen Straße und an deren Ende zum Eingang unseres Zieles. Doch dann erneutes Rätseln. Rechts oder links? Kein Hinweis zu sehen. Unser Bauchgefühl sagt rechts. Gute Entscheidung, da es der kürzere Weg zum Infozentrum ist. Hier kann man im neuen Lern- und Erlebnisort mit der Ausstellung „Abfall im Wandel“ erfahren, wie aus der einst giftigen Altlast eines der wichtigsten Projekte nachhaltiger Stadtentwicklung geworden ist, das rund 4000 Haushalte mit Strom aus erneuerbaren Energien versorgt.

Wir wollen aber weiter, den Berg besteigen. Mit seinen 40 Metern Höhe wohl eher ein Hügel. Also ein Klacks, der Aufstieg. Naja. Wer direkt, über die Treppen nach oben möchte, kommt, erst recht bei praller Sonne, bald aus der Puste. Die ersten 37 Stufen nehmen wir mit vollem Elan, die zweiten 33 noch relativ zügig, bei dem dritten und letzten Teilstück mit abschließender 75. Stufe sind wir eindeutig



Wanderfreundin Christl vor dem Aufstieg.

gedämpfter unterwegs. Wie gut, dass immer mal ein Absatz das Tempo drosselt. Wer es von vornherein gemächlicher mag, kann sich für den Serpentinweg entscheiden, quasi auf grüner Wiese über 7 Millionen Kubikmeter Müll spazieren. Mulmiges Gefühl? Dass man die Wahl hat, ist nicht selbstverständlich. Bis 2011 war das Betreten des Geländes verboten.

Lohn der Mühe

So oder so, oben angekommen sind wir voll entschädigt. Der um die Kuppel und das riesige Windrad herum führende 900 m lange „Horizontweg“ präsentiert Panorama-Ansichten auf Hamburgs Innenstadt und Hafen. Bei gutem Wetter auch auf den „kurzen



„Kurzer Olaf“ in Sicht.

Olaf“ (den nach wie vor unvollendeten Elbtower) und natürlich auf die Elphi. Wir freuen uns über die Ausblicke und auch darüber, dass sich weder die vielen Raben auf dem Geländer von uns stören lassen (der untere Teil des Windrades zeugt als umlaufendes Bild von ihrer starken Präsenz), noch die Schafe, die sich über reichlich Fut-

ter (Gras) und bereitgestellte Tränken hermachen.

Dem Himmel zu nah

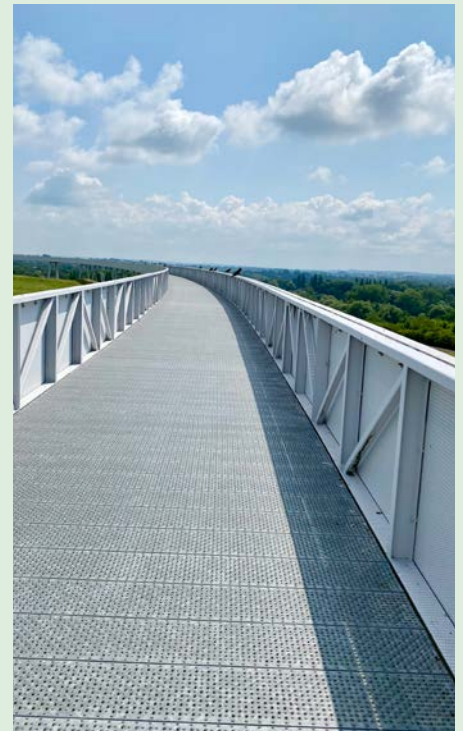
Inzwischen hat sich der Himmel zugezogen und von Ferne ist bedrohliches Donnergrollen zu hören. Keine gute Idee, sich weiterhin auf dem freien Feld mit dem höchsten, noch dazu metallenen Punkt in dieser Gegend, auf-



Windrad markiert den Energieberg.

zuhalten. Flugs raus aus der Gefahrenzone, ohnehin ist der Horizontweg bei Gewitter gesperrt. Zurück nehmen wir den nur knapp 2 km langen Weg zur gut ausgeschilderten „BallinStadt“. Trotz Laufschrift kommen wir um eine kräftige Dusche von oben nicht herum. Tropfnass, aber zufrieden mit unserem Ausflug, lassen wir uns im Café des Auswanderermuseums Kuchen und Kaffee schmecken. Ohne schlechtes Gewissen, das Museum selbst haben wir schon bei anderer Gelegenheit besucht.

Gesättigt, in kulinarischer und körperlicher Hinsicht, steigen wir fast direkt



Rundgang über den Horizontweg.

nebenan in die S-Bahn. Jetzt ist nur noch HVV angesagt. Nach rund 10 km, mit alles in allem fast 20.000 Schritten, haben wir heute genug für unsere Fitness getan.

Info

Vom 1. April bis 31. Oktober täglich kostenloser Eintritt. Montag bis Freitag 9 bis 17:00 Uhr, Samstag und Sonntag 12 bis 16:00 Uhr. Feiertags meist geschlossen. Öffentliche Führungen am Wochenende. Kontakt: Tel. (040) 2576-1080





Mehr Glück in Rot? Foto: stock.adobe.com – Pavel Kašák

Verborgener Aberglaube

Golfprofi Tiger Woods trug am letzten Turniertag immer sein rotes Glückshemd, und Fußballstar Miroslav Klose betrat stets mit dem rechten Fuß zuerst das Spielfeld. Kann solches Verhalten tatsächlich etwas bewirken? Und wenn ja, warum? | Dr. Corinna Weinert

Deutsche Forscher:innen haben in ihren Versuchen gezeigt, dass positiver Aberglaube hilft, bessere Leistungen zu erzielen. Die Teilnehmenden in ihren Versuchen sollten Golf spielen. Bevor sie jedoch abschlagen durften, erklärten die Forscher:innen der Hälfte von ihnen, ihr Ball hätte sich bisher als „Glücksball“ erwiesen.

Tatsächlich gelang es Teilnehmenden mit dem angeblichen Glücksball im Schnitt mehr als sechs- von zehnmal einzulochen. Die Kontrollgruppe mit dem gewöhnlichen Ball schnitt schlechter ab. Hiernach baten die Forscher:innen die Teilnehmenden,

eigene Glücksbringer für weitere Untersuchungen mitzubringen. Etwa die Hälfte von ihnen durfte ihren Glücksbringer behalten, die übrigen mussten ihren Glücksbringer jedoch abgeben, bevor sie sich einem Gedächtnistest unterzogen. Diejenigen, die auf ihren Glücksbringer verzichten mussten, schnitten im Ergebnis schlechter ab. Offenbar hilft positiver Aberglaube demnach tatsächlich, bessere Leistungen zu erzielen.

Forscher:innen in den USA haben eine andere Vermutung: Nehmen Menschen an, dass eine Ketchup-Flasche mit Leck eine danebenstehende heile Ketchup-Flasche ebenfalls durchlässig werden lässt? Wohl jede:r würde das als „Quatsch“ bezeichnen. Unbewusst nehmen wir jedoch genau das an, wiesen sie nach. Erklären lässt sich das wie folgt: Hat jemand eine starke Erkältung, tendieren wir dazu, Abstand zu halten – schließlich handelt es sich um eine Ansteckungskrankheit. Unbe-

wusst glauben wir aber auch an eine Ansteckungsmöglichkeit mit positiven oder negativen Eigenschaften unter unbelebten Dingen. In Versuchen sollten die Teilnehmenden jeweils eine Ketchup-Flasche aus zwei Gruppen auswählen, bei denen diese entweder eng beieinander oder weiter entfernt voneinander standen. Sagte man ihnen, dass eine Flasche eine Überraschung im Verschlussdeckel enthielte, entschieden sie sich für die eng beieinander platzierten Exemplare, sagte man ihnen jedoch, dass eine Flasche eine undichte Stelle hätte, entschieden sie sich für die weit entfernt voneinander platzierten Exemplare.

Fazit: Haben Dinge eine positive Eigenschaft, wünscht man sich unbewusst, dass diese auf ähnliche Dinge um sie herum übergeht. Haben Dinge eine negative Eigenschaft, nimmt man offenbar an, dass sich diese nicht so leicht auf ähnliche Dinge übertragen, wenn sie weiter entfernt sind.



Christian de Vogel
Foto: A. Rosenthal

Reformen in der Sozialversicherung

Im Folgenden wird der aktuelle Stand der Reformen im Recht der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung beleuchtet. | Christian de Vogel

Stand der Reformen:

Für beide Bereiche hatte die Bundesregierung Expertenkommissionen eingesetzt, die in diesem Jahr ihre Berichte vorgelegt haben mit 33 Empfehlungen für die Rentenversicherung sowie 66 Empfehlungen für die Krankenversicherung. Die Vorschläge zu Reformen im Krankenversicherungsrecht haben mit dem Beitragsstabilisierungsgesetz im Juli 2026 bereits zu gesetzlichen Neuregelungen geführt.

Rentenversicherung:

Zunächst erfolgt ein Blick auf die jährlichen Änderungen nach bisherigem Recht: Die gesetzlichen Renten haben sich – wie bereits seit 2024 bundeseinheitlich – zum 01.07.2026 um 4,24 % erhöht. Die Regelaltersgrenze für den Geburtsjahrgang 1960 beträgt 66 Jahre und 4 Monate (z.B. Geburtsmonat Januar 1960 Rentenbeginn 01.06.2026, Geburtsmonat Dezember 1960 Rentenbeginn 01.05.2027). Die Erhöhung kommt nicht automatisch netto bei den Empfängern an, da regelmäßig Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge einbehalten werden und sich steuerliche Folgen ergeben können, da der steuerfreie Anteil der Rente nicht mitwächst. Hier setzen auch die Vorschläge der Kommission an. Diese empfiehlt, die Alterssicherung künftig stärker am tatsächlich verfügbaren Einkommen im Ruhestand auszurichten, indem gesetzliche Rente, betriebliche Altersversorgung und private Vorsorge gemeinsam betrachtet wer-

den sollten. Bis 2031 gilt aktuell noch eine Haltelinie beim Rentenniveau von 48 %, wonach die jährliche Rentenanpassung durch dämpfende Faktoren nicht so stark gedrückt werden darf, dass das Rentenniveau unter diese Grenze fällt. Nach 2031 sollte nach den Vorschlägen wieder stärker auf die demografische Entwicklung reagiert werden, sodass bei steigender Zahl der Rentenempfänger im Verhältnis zur Zahl der Beitragszahler die Renten zwar nicht gekürzt, aber möglicherweise langsamer steigen würden. Rentennahe Jahrgänge sollen durch einen Übergangsfaktor geschützt werden. Zusätzlich soll eine neue gesetzliche Kapitalrente als zusätzlicher Baustein neben der umlagefinanzierten gesetzlichen Rente wirken.

Krankenversicherung:

Ziele des Gesetzes sind die Dämpfung der Kosten in der gesetzlichen Krankenversicherung und die Stabilisierung der Beiträge nach dem Grundsatz, dass sich die Ausgaben an den Einnahmen orientieren müssen. Bei dem im März vorgelegten Bericht und dem im Juli verabschiedeten Gesetz geht es um die Stabilisierung des Beitragssatzes ab 2027, ein zweiter Bericht soll bis Ende des Jahres mit Vorschlägen für tiefgreifende Struktur reformen folgen. Zu den Änderungen in Stichworten:

Auswirkungen für Versicherte & Arbeitgeber auf Leistungen, Zuzahlungen und Beiträge:

Anhebung der Zuzahlungen für Medikamente von bisher 5 bis 10 € auf 7,50 bis 15 €, Streichung homöopathischer Leistungen sowie für Cannabis-Blüten

(mangels nachweisbarem Nutzen), Überprüfung u.a. der alle zwei Jahre möglichen Hautkrebsvorsorge für alle Erwachsenen ohne Symptome durch den Gemeinsamen Bundesausschuss bis zum 31.12.2027, Senkung der Festzuschüsse für Zahnersatz von 60 % auf 50 % mit Ausnahme von Härtefällen, außerordentliche Erhöhung der Beitragsbemessungsgrenze ab 2027 um 300 €, Erhöhung des Pauschalbeitrags zur Krankenversicherung für Mini-Jobs von 13 % auf 17,5 %, Beschränkung der kostenlosen Mitversicherung von Ehegatten, obligatorische Einholung einer zweiten ärztlichen Meinung zur Vermeidung unnötiger Eingriffe.

Auswirkungen auf Leistungserbringer:

Begrenzung von Vergütungsanstiegen für alle Leistungserbringer (Ärzte, Kliniken, Apotheken, Pharmaindustrie), u.a. Anpassung der Vergütungen psychotherapeutischer Leistungen, verstärkte Rabattregelungen für Apotheken und Pharmaindustrie, Begrenzung von Verwaltungs- und Werbeausgaben sowie der Vergütungen von Führungskräften bei den Krankenkassen.

Beiträge des Bundes:

Erhöhung der Kostenübernahme für Grundsicherungsbezieher, Erhöhung von Konsumsteuern: Gesetzentwurf der Bundesregierung zur Erhöhung der Steuern auf Spirituosen, Sekt und Alkopops zum 01.01.2027 (ausgenommen sollen Bier und Wein sein, weitergehende Vorschläge der Kommission betreffen die höhere Besteuerung von Tabak und zuckerhaltigen Getränken).



Das Bezirksamt Hamburg-Nord sagt Danke – und Köster ist mit dabei!

Bei sommerlichen 38 Grad haben sich 20 Zeitspender*innen der Köster-Stiftung gemeinsam mit Frau Meyer auf den Weg zum Bezirksamt gemacht. Sie ließen sich von der Hitze, die verständlicherweise so manchen zur Absage bewogen hatte, nicht aufhalten. | Constanze Weichert

Wie bereits seit einigen Jahren bedankte sich das Bezirksamt Hamburg-Nord mit einem bunten Fest bei allen Engagierten, die sich im Bezirk „mit Zeit, Herz, Erfahrung und Tatkraft für das Gemeinwohl einsetzen und das Zusammenleben bereichern, stärken und menschlicher machen.“ So kamen neben unseren Zeitspender*innen viele Ehrenamtliche aus dem gesamten Bezirk zusammen.

Besonders schön: In diesem Jahr lag der Schwerpunkt auf der ehrenamtlichen Arbeit von und mit Senior*innen. Durch vielfältige Videobotschaften bekamen alle Gäste unterschiedlichste Einblicke in diesen Bereich und konnten sehen, wie viel Engagement hinter

den Kulissen steckt. Eröffnet wurde das Fest mit einer herzlichen Begrüßung durch die Bezirksamtsleiterin Dr. Bettina Schomburg. Für Stimmung sorgte das „Duo A Quadrat“ mit einem lebendigen Trommelauftritt, Rhythmus und gute Laune inklusive. Im Innenhof des Bezirksamtes warteten ein reichhaltiges Buffet und kühle Getränke

auf alle Besucher*innen. Was an diesem Nachmittag deutlich wurde: Ehrenamt bewegt. Unsere Zeitspender*innen machen das gemeinsame Leben der Köster-Stiftung aus, umso schöner, dass auch das Bezirksamt Hamburg-Nord ihnen diesen Moment der Anerkennung und Wertschätzung geschenkt hat.



Die ehrenamtlich Engagierten wurden geehrt und hatten einen tollen Tag. Foto: ZM

„Politischer Zirkel“ im dritten Jahr!

Parteilos, setzt die Köster-Stiftung im Veranstaltungsbereich auch auf Angebote, die sich mit aktuellen politischen Entwicklungen auseinandersetzen. | Klaus Servene

Seit vielen Jahren beliebt ist das wöchentliche „Frühstück mit Diskussion“, das nicht ausschließlich politische Themen behandelt. Darauf spezialisiert hat sich indes der „Politische Zirkel“, der monatlich bewusst in kleinerem Rahmen stattfindet. Teilnehmen können

bis zu 13 Personen, wodurch bei limitierter Teilnehmerzahl ein reger Meinungsaustausch möglich ist. Initiiert wurde das Format von Ilse Boésen. Abwechselnd bereiten sie, Karl-Heinz Menzel und Manfred Sattler ein Thema vor, das ca. 15 bis 20 Minuten vorgetragen wird, bevor man in den freien Meinungsaustausch einsteigt.

Themen waren z.B. der Iran-Krieg, das iranische Nuklearprogramm oder „Die deutsche Wirtschaftslokomotive ohne Dampf“. Frau Boésen als Moderatorin

begrüßt stets mit einem eindringlich herzlichen Appell an Toleranz: „Wir äußern frei unsere Meinung und streiten auch heftig, wenn es sein muss. Aber wenn wir diesen Raum verlassen, haben wir uns wieder lieb!“

Nächster „Politischer Zirkel“: Mittwoch, 23. September. Angesichts der zunehmenden politischen Turbulenzen wird überlegt, sich zweimal monatlich zu treffen. Interessierte melden sich bitte beim Empfang.



Pastor Ulrich Thomas
Foto: Archiv

Fremd sein in der Welt

Pilgern ist für viele Menschen in den letzten Jahren wieder wichtiger geworden. Jahrtausende alte Pilgerwege wurden wiederentdeckt und neue Pilgerherbergen entstanden. Die Motive für eine Pilgerwanderung können sehr individuell sein. Entscheiden sich die einen für eine spirituelle Auszeit nach dem Motto „Ich bin dann mal weg“, suchen andere nach der Erneuerung ihres Glaubens und ihres Lebens. Wieder andere sehen in dem Pilgerweg ein Sinnbild für den Lebensweg, den es gilt wach und aufmerksam zurückzulegen. Sie üben sich jeden Tag im Abschiednehmen von Orten und Menschen, denen sie auf der Wanderung begegnen. Einige nutzen den Weg dafür, um Menschen zu trauern.

Das lateinische *peregrinor*, von dem das Wort pilgern abgeleitet ist, führt noch auf eine andere Spur. Es bedeutet in der Fremde wandern, fremd, unbekannt und ohne Heimat sein. Vielfach steht hinter dem Pilgern eine bestimmte Geisteshaltung. Das mit der Wan-

derung verbundene einfache Leben führt zur Loslösung vom bekannten und vertrauten Leben. Es erlaubt eine Entfremdung, erfordert, sich auf eine fremde Umgebung einzulassen und als Fremder erlebt zu werden. So kann die Einsicht entstehen, dass da noch vieles Unbekannte auf eine Begegnung wartet, dass es vielleicht sogar noch unbekannte und fremde Seiten an den Wandernden selbst gibt.

Natürlich hat diese Geisteshaltung auch für den christlichen Glauben eine große Bedeutung: Wer damit rechnet, dass es eine unsichtbare Welt gibt, die von einem unsichtbaren Gott gefügt ist, kann in besonderen Augenblicken in diese eintauchen oder sie am Ziel der Reise, einem besonderen heiligen Ort, erleben. Die vertraute Welt kann damit als fern und fremd erlebt werden.

Der Ursprung der Pilgerwege aus Glaubensmotiven für die Juden-, und Christenheit sowie den Islam liegt im

alten Israel. Viele Gläubige pilgerten am Befreiungsfest (Passah), zum Wochenfest (Schawot) und zum Laubhüttenfest (Sukkot) nach Jerusalem, um dort die Feste im großen Kreis zu feiern. Auch von der Familie Jesu ist das überliefert. Hier stand nicht das Fremdsein im Vordergrund, sondern die Gemeinschaft, die Erinnerung an die eigene Geschichte, sich des „Woher“ und „Wohin“ in unruhigen und beängstigenden Zeiten zu vergewissern. In der mittelalterlichen christlichen Tradition wurde das Pilgern als Bußübung verstanden, um von Schuld und Sünde erlöst zu werden und das ewige Leben zu erlangen.

Dieses Verständnis ist in der Gegenwart in den Hintergrund getreten und hat den Raum für einen heilsamen, offenen und individuell gestalteten Auffassung vom Pilgern gemacht.

Doch geblieben sind die Momente vom „Fremdsein“ oder „In-der-Fremdsein“, die das Leben bereichern.

Foto: stock.adobe.com – IBRESTER

„Hol‘ di fruchtig“ fit ab 60

Senioren-sport-Abteilung des SC URANIA



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit**: monatliche Klönnrunden, 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

**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 Möbelerücken. 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

Wer bin ich?

Mein Vater war Zimmermann, meine Mutter Floristin. Geboren wurde ich 1964 im Sternzeichen Schütze in Nordrhein-Westfalen. Diesem Feuerzeichen sagt man Optimismus, Freiheitsliebe und Abenteuerlust nach. Möglicherweise hat mir das geholfen, denn ich war keine 10 Jahre alt, als sich meine Mutter das Leben nahm.

Ich widmete mich schon früh der lustigen Seite des Lebens. Auf dem Gymnasium schrieb ich eigene Sketche. Musikalisch unterstützt wurde ich von meinem Freund Achim, den ich seit der 3. Klasse kannte. Wir haben Ende der 70er Jahre eine eigene Band (Gesundfutter) gegründet. Meinen ersten Fernsehauftritt hatte ich mit 17 Jahren im Talentschuppen. 1983 gewann ich den Kabarettpreis Scharfrichterbeil. Mein erstes eigenes Fernsehformat war eine 30-minütige Sendung, die sich um den Alltag von Hannilein, einem Vorschulkind, dreht. Produ-

ziert wurde die Sendung von Radio Bremen. Da in Bremen schon damals die Mittel knapp waren, spielte ich alle Rollen selbst (Spaß!).

Meinen Durchbruch hatte ich 2 Jahre später, mit der Musik- und Sketch-Show Känguru. 1989 startete ich eine medienkritische Sendung, für die ich u.a. die Goldene Kamera und den Adolf-Grimme-Preis erhielt. Im Rahmen dieser Sendung fahre ich als Königin zum Schloss Bellevue, um den Bundespräsidenten zu treffen. Nun wissen Sie, wer ich bin? Noch nicht ganz?

Dann will ich Ihnen neben dem schon erwähnten Hannilein weitere Kunstfiguren nennen, die ich geschaffen habe. Da ist zunächst Evje van Dampen, sie ist eine niederländische Paarberaterin die sich mit Prominenten trifft (z.B. Günther Jauch). Dann gibt's

da die Gisela, eine Versicherungskauffrau aus Korschenbroich, das ist die Nachbarstadt von Grevenbroich, wo Horst Schlämmer lebt. „Weisse Bescheid, Schätzelein“?

Fragen Sie sich, was mein Beruf ist? Im Eintrag von Wikipedia findet sich folgende Aufzählung: Komiker, Autor, Fernsehmoderator, Schauspieler, Regisseur, Sänger, Hörspiel-, Hörbuch- und Synchronsprecher.

Als letzten Hinweis gebe ich noch die Erklärung, warum ich in diesem Köster Magazin erscheine. 2001 pilgerte ich 630 km auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Diese Erfahrungen habe ich in meinem Buch „Ich bin dann mal weg“ niedergeschrieben. Vielleicht haben Sie es sogar gelesen, denn es wurde mehr als 5 Millionen Mal verkauft, und wissen nun, dass ich ... bin.

Viel Spaß
beim Raten!
Lösung auf
S. 26.



Wegzeichen am Jakobsweg in Spanien. Foto: stock.adobe.com – Formatoriginal



Foto: stock.adobe.com – M.studio

Scheunet Land

Kennt Ji noch de Märken, wo de gröttste Wunscherfüllung dat Schlaraffenland weer? Dat weer en Steed wo man sick den ganzen Dag den Buuk vullslagen kunn, eenfach jümmers satteeten. Un wenn dat dorto en Bild to sehn geev, denn weer dat en Disch, de över un över mit Lecker Happen deckt weer. Ungefähr so wie hütigendags dat Fröhstücks- orrer Abendbrotsbüfet in't Hotel. Hüüt is ok tohuus to jedeem Mohltied noog up den Disch.

As de Märken entstahn sünd, weern de mihrsten Minschen jo bannig arm. Man ok noch vör 70 Johrn kunnen wi uns nich vörstellen, dat dat Fleesch, dat för de ganze Familie up den Disch

keem, eens Dags in't Steakhuus as 1 Portion up den Töller liggt. Un de Tortenstücken paßt vundaag bald nich mihr up den Töller un för twüschedörch givt dat noch allerhand Naschwark. Is dat nich wunnerbor, dat sick in uns Land al langen de mihrsten Lüüd den ganzen Dag satteeten könnt? Wi bruukt uns Kinner dat nich mihr as Märken to vertellen – wi levt vundaag al in't Schlaraffenland.

Wenn du dennoch kiekst, wieveel Minschen mit den Kuffer up den Flegel tööv't, up den Bohnstiege sitt orrer up de Autobohn ünnerwegs sünd un sick en Reis leisten köönt, frag ick mi: Weet wi eigentlich, wie goot uns dat geiht? Is

en scheunet Leven, sünnlicher, wenn Du ok de anner Siet kennenlernt hest.

Jo dat het sogor dorto föhrt, dat man mihr itt, as goot för de Gesundheit is, jo un leider ok, dat ganz veel wegsmeeten ward. Ick kenn enen Kirl, de weer sien halvet Leven in Südameriko, in en Land dat vun Korruption un Terror beherrscht ward. Nu is he wedder trüch, wahnt bi Köster un levt vun „Stütze“. Weet Ji wat de seggt: „Ich bün hier in't Paradies“.

Wi köönt froh sien, in en Land to leven, in dat de Minschen kamen wüllt, anstatt in en, ut dat man ruut will orrer mutt.

Helga Büttner

Nix för Diätfrünnen.

Ick mag so geern en Rundstück mit Mohn.
Kennt Ji villicht mien Trechtmaken schon?:
Toeerst muttst Du dat Rundstück uppsnieden,
denn dick Botter up beide Sieden,
en Pris Solt för den goden Smack
un denn Immenhonig, en orntlichen Klacks,
dormit de Honnig nich rünnerlöppt
ward de twee Hälften tosamenklappt.
Denn nimmst Du dat Brötchen in beide Hannen,
bittst rin – un glöbst in den Himmel to lannen.

Helga Büttner



Foto: stock.adobe.com – shaiith

Rätsellösung von S. 25

Wer bin ich? – Hape Kerkeling (Hans-Peter Wilhelm Kerkeling)



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.



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

Inneneinrichtung für Anspruchsvolle

Wir beraten Sie umfassend und ganz persönlich:

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



Zu unseren Anzeigen berät Sie gern Frau Birgit Dewitz.

E-Mail: dewitz@koester-stiftung.de

Telefon: 040 / 69 70 62-27



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