

Pinneberger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 7 · Frühjahr 2019

GRATIS
für Sie!



Für die Jugend:
**Die AWO fährt
nach England**

Fürs Alter:
**Seniorengerechtes
Bad in einem Tag**

Für die Sicherheit:
**So sichert der
Profi seine Daten**

Bild: Adobe Stock

TERMINE: März – April – Mai

Die besten FREIZEIT-TIPPS für • Pinneberg • Rellingen • Halstenbek • Schenefeld



TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



Sichern Sie sich
den **Warengutschein**
mit der **Bonuskarte**.

und wir belohnen Ihre Treue!

LEGERO®
Der Leichtschuh

WALDLÄUFER
THERAPEUTISCH • LEICHT • BEQUEM

FIDELIO
Schuhhaus

berkemann

Finn
Comfort
Made in Germany

Ganter

Gabor

MEPHISTO
DIE LAUFSENSATION

HASSIA
Schuhhaus



Carl Tritschoks GmbH
Orthopädie-Schuhtechnik
Hauptstr. 80, 25462 Rellingen
☎ 0 41 01 - 22 76 2

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Sa. 9:00 - 13:00 Uhr



Reg.-Nr.: MQ1 0109018



Ihr Spezialist für
gesunde Füße...

Eigene Parkplätze hinter dem Haus!

Mehr Info's auf www.tritschoks.de

Frühlingserwachen

Der Winter war mal wieder grau statt weiß, der hysterische Wechsel auf Winterreifen und die Bevorratung von Streumitteln vollkommen überflüssig. Schon Mitte Februar erwärmt uns die Sonne für ein paar Tage. Ist das endlich der seit Mitte November herbei gesehnte Frühling? Für Haselnuss & Co. scheinbar schon. Die erste Allergietablette dieses Jahr bringt die schläfrige Winterstimmung wieder zurück.

Dort wo im Spätsommer der verbrannte Rasen komplett neu ausgesät wurde, ist jetzt schon alles saftig grün. Moos statt Gras. Da müssen wir wohl nochmal ran, genau wie überall im Garten. Wenn mitten im Winter die ersten Sonnenstrahlen gute Laune verbreiten, gehe man lieber an der Elbe spazieren, als sich die Baustellen rund ums Haus zu genau anzusehen.

Die Amaryllis im Wohnzimmer erwacht zu neuer Blüte, größer und schöner als zum Jahreswechsel. Aber im ganzen Haus müssen weiterhin die zum Advent installierten Lichterketten, jetzt als „Winterdeko“ deklariert, die frühe Dunkelheit verscheuchen. Und so schön es tagsüber auch sein mag, geht abends noch immer der Kaminofen in Betrieb. Winter ohne Wolken ist noch kein Frühling.

Erst in der Nacht vom 20. auf den 21. März, wenn die Tage wieder länger werden als die Nächte, ist es geschafft. Auch wenn die Wetterfrösche aus Bequemlichkeit den Frühlingsbeginn auf den 1. März vorverlegt haben und wir dem nur zu gerne folgen, wird sich die Natur weiterhin nach der Sonne richten. Hoffentlich, denn sonst hätten wir ein ernsthaftes Problem.

In diesem Sinne wünscht die Redaktion Ihnen eine sonnige Zeit, unabhängig von der Jahreszeit.

Ihr

Volker Meliß

Impressum

Verlag:
VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51,
25421 Pinneberg

Tel: 04101 - 50 58 99
mail@pinnauboten.de

www.pinnauboten.de

Chefredakteur:
Volker Meliß
vm@pinnauboten.de

**Lokalredaktion und
Mediaberatung:**
Martina Kläeger-Reinbender
mkr@pinnauboten.de
Tel: 04101 - 84 38 32

Fotoredaktion:
Fotoagentur HERZBERG

Gestaltung:
Manuela Heins
mh@pinnauboten.de

Druck:
WIRmachenDRUCK GmbH,
71522 Backnang

Hinweis: Alle Veranstaltungsangaben ohne Gewähr. Die Zeitschrift und alle darin enthaltenen Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung oder Vervielfältigung bedarf der Zustimmung des Verlages. Alle Rechte an geschützten Namen und Marken liegen bei deren Inhabern.

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Führungswechsel:**
Frauenpower beim Stadtmarketing
- 5 Kampf dem Krebs:**
Photonamics jetzt in Pinneberg
- 6 Was für ein Theater!**
Veranstaltungen im
Forum Schenefeld
- 7 Hilfe für ausländische Familien:**
Der PTVB im Interview
- 8 Wir können nur groß:**
Das THW stellt sich vor
- 10 Mit oder ohne Brexit:**
Die AWO fährt nach England
- 11 Ein Dorf rennt:**
Tangstedter Familienlauf 2019
- 12 Termine:**
Was bietet die Region im Frühjahr?
- 20 Hörgeräte Upgrade:**
Besser hören mit dem alten Gerät
- 21 Lesecke:**
Die Büchertipps fürs Frühjahr
- 22 Dusche statt Wanne:**
Umbau in einem Tag
- 24 Auf den Zahn gefühlt:**
Frau Maunisi behandelt schonend
- 26 Entspanntes Leben:**
Stressbewältigung
- 27 Batterien ab Lager:**
Neues Fachgeschäft in Halstenbek
- 28 Datensicherung:**
Tipps vom Profi
- 29 Zu feinfühlig?**
Rat und Hilfe bei Hochsensibilität
- 30 Rezept Ostersalat**

Eine ganze Stadt statt Möbel

Pinnebergs Stadtmarketing hat sich mit frischem Wind aus der Freien Marktwirtschaft an der Spitze neu aufgestellt.

■ Beim ersten Treffen im Büro des Stadtmarketings spürt der Redakteur sofort die frische Brise. Die frisch gebackene Stadtmanagerin und Geschäftsführerin des eingetragenen Vereins Stadtmarketing und Citymanagement Pinneberg entspricht in keiner Weise dem sperrigen Titel auf ihrer Visitenkarte.

Vielmehr versprüht Ann-Kristin Borchering (33) die Energie, die man aus der Marketingabteilung eines Wirtschaftsunternehmens kennt. Sie will nicht einfach die Aktivitäten der Stadt kommunizieren, sondern die Menschen für Pinneberg begeistern. Und zwar nicht nur die Menschen in Pinneberg, sondern möglichst weit darüber hinaus.

Die ehemalige Marketingleiterin von Möbel Schulenburg in Halsenbek weiß, wovon sie redet. Nachdem sie 2006 von Minden nach Pinneberg kam, um im Möbelhaus ihren ersten Job als gelernte Bürokauffrau anzutreten, hat sie sich dort 12 Jahre lang in der Marketingabteilung nach oben gearbeitet. Zu den Stationen auf diesem Weg gehörte auch das Eventmanagement. Eine Erfahrung, die für ihre neue Tätigkeit sicher sehr hilfreich sein wird. Nach dem Quereinstieg ins Marketing jetzt also der mindestens ebenso mutige Quereinstieg von der freien Wirtschaft in einen Verein an der Schnittstelle zwischen Wirtschaft, Politik und Verwaltung. Sie wird in diesem Umfeld nicht nur Beifall ernten und eine Menge Staub von den Aktendeckeln fegen, wenn sie nicht mehr von „Bürgern“, „Gewerbetreibenden“ oder gar „Steuerzahlern“ redet, sondern von „Kunden“. Genau diesen Perspektivwechsel braucht die Stadt, in einem Jahr möchte Frau Borchering sichtbare Spuren hinterlassen haben.

Vielleicht klappt bis dahin ja auch die Rückkehr in die Kreisstadt. Als sie 2012 den Verlockungen der nahen Großstadt nachgab und nach Hamburg zog, ahnte Sie nicht, was man hier vermissen könnte. Heute weiß die Citymanagerin ihre City zu schätzen und plant bereits den Umzug. Wer könnte besser geeignet sein, um die Vorzüge Pinnebergs hinaus in die Welt zu tragen?

Neue Besen kehren gut?

Am 23. März von 10–12 Uhr bei der Aktion „Pinneberg macht sauber“ merkt man es evtl. bereits.

Zusammen mit den Anwohnern möchte ich die 100er-Marke knacken. Wir stellen alle Utensilien wie Handschuhe, Mülltüten und Greifer. Im Anschluss gibt es für die Helfer eine leckere Belohnung. Es wäre super, wenn wir der Natur damit etwas zurückgeben könnten – ganz nach dem Motto #sammelinstattgammeln. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung bis Samstag, den 16. 3. 2019 unter 04101 – 858 91 83 oder akb@stadtmarketing-pinneberg.info (Spontan darf man natürlich auch kommen...)



Ann-Kristin Borchering lädt ein zum Stadtputz

photonamic – Was steckt dahinter?

Nur ein paar unscheinbare Schilder sind von der Pharma-Hightech-Schmiede sichtbar, die in der Parkstadt Eggerstedt residiert. Wir wollen mehr erfahren und treffen den Geschäftsführer Dr. Ulrich Kosciessa.



Dr. Ulrich Kosciessa

■ Angefangen hat alles mit der Aminolävulinsäure (ALA), die nach Verstoffwechslung bei der Bestrahlung mit Licht anfängt, selbst zu leuchten. „Blau rein, Pink raus“, bringt es der Molekularbiologe Kosciessa auf den Punkt, der auch für Laien verständlich ist. Das funktioniert im Körper dort, wo starkes Zellwachstum stattfindet also genau dort, wo Krebszellen ihr Unwesen treiben. So macht ALA Tumorgewebe sichtbar.

Davon ausgehend beschloss Hr. Mohr, Gründer der ebenfalls mit Krebsbekämpfung beschäftigten MEDAC in Wedel, auf diesem Gebiet zu forschen. Er gründete 2002 die photonamic und setzte seinen Mitarbeiter Kosciessa mit 20% seiner Arbeitszeit darauf an.

Bald wird klar, dass hierfür neben den pharmazeutischen Mitteln auch Geräte entwickelt werden müssen, um ALA für Diagnose oder Therapie von Krebs einsetzen zu können. MEDAC beschloss, sich auf sein Pharma-Geschäft zu fokussieren und fand 2014 in der japanischen SBI-Gruppe einen Investor, der bereits auf anderen Gebieten mit ALA arbeitet. SBI übernahm in 2014 20%, um dann 2016 photonamic komplett zu übernehmen. 2019 wechselte Dr. Kosciessa in Vollzeit zur photonamic.

Den notwendigen Platz zur Expansion hatte der Familienva-

ter im Obergeschoss des ehemaligen Zeughauses der Eggerstedt Kaserne, nur wenige Hundert Meter von seinem Wohnort entfernt schon gefunden. Die 15 Mitarbeiter, mehrheitlich Wissenschaftler, sind im November nach Pinneberg gezogen und haben auf ca. 800 m² noch reichlich Platz für weitere Kollegen.

Diese werden auch benötigt, obwohl Produktion und Vertrieb auf der ganzen Welt verteilt sind. Denn für den Operateur bei Brustkrebs oder Hirntumor werden verschiedene Methoden und Geräte benötigt. Darüber hinaus kann mit ALA auch behandelt werden, was mit Pflastern gegen Hautkrebs wieder zu ganz anderen Lösungsansätzen führt.

Sie haben schon viel erreicht, die Lebensverlängerung bei Hirntumorpatienten deutlich verbessert, die Wiederholungsrate bei Brustkrebs-OPs voraussichtlich deutlich reduziert und eine über 80%ige Erfolgsquote bei der Behandlung von „weißem Hautkrebs“ erreicht.

Aber bis alle Möglichkeiten, die ALA bietet, entwickelt, überall zugelassen und erfolgreich in den Märkten platziert sind, kommt jede Menge Arbeit auf photonamic zu. Und wenn das alles gelingt, sicher auch der eine oder andere Gewerbesteuer-Euro auf die Stadtkasse ...



photonamic

Konstellationen

Marianne, eine Quantenphysikerin, und Roland, ein Imker, verlieben sich. Allein das klingt schon nach einer Liaison, in der zwei Welten aufeinanderprallen.

■ Doch eine Physikerin, die sich mit der etwaigen Existenz von Paralleluniversen, des Multiversums befasst, rückt die Handlung dieser Liebesgeschichte in diverseste mögliche Konstellationen. Denn was wäre, wenn...? Wer sind wir? Und wer sind wir, als wir, wenn wir doch auch andere sind? Wenn fast jedes denkbare Szenario auch irgendwie jetzt gerade stattfindet, mit einem selbst als Protagonist, wird es unübersichtlich.

Das vom Renaissance Theater Berlin produzierte Theaterstück verliert in den Tiefen der parallelen Universen niemals die Liebesgeschichte aus den



Augen. Er liebt sie und sie liebt ihn, zumindest meistens. Ist es also die Liebe, die alle Eventualitäten zusammenbringt?

Am **17.3.2019** um **19.00 Uhr** im Forum Schenefeld.
Karten gibt es im VVK im JUKS Schenefeld,
 (Mo – Do, 10 – 15 Uhr) oder an der Abendkasse.

Werner Momsen – Schaum vorm Mund

Der Mensch sollte eigentlich überschäumen vor Glück, schäumt aber lieber vor Wut. Warum tut sich der Mensch sogar auf der Sonnenseite des Lebens so schwer mit dem Selbigen?

■ Werner Momsen fragt sich in seinem neuen Programm, worüber soll, sollte, muss, müsste, darf, dürfte man sich eigentlich aufregen? Politik, Weltgeschehen, Alltag? Und was macht eigentlich glücklich? Wenn einem beim Parkplatzsuchen der Kamm anschwillt, müsste man sich über eine gefundene Lücke eigentlich freuen. Das tut man aber nur, wenn man vorher ewig im Kreis gefahren ist. Was ist da schiefgelaufen?

Viele kennen Glück nur noch aus den Keksen vom Chinesen. Aber, wenn wir nicht wissen was Glück ist, wissen wir auch nicht was Pech ist. Wahrscheinlich haben deswegen so viele sprichwörtlich Schaum vorm Mund.

Werner Momsen wäscht ihnen in seinem neuen Programm den Kopf und guckt den Menschen mal wieder ganz genau auf Körper, Geist und Seele. Das macht glücklich. Versprochen!



Am **24.2.2019** um **20.00 Uhr** im FORUM Schenefeld
Karten im VVK oder an der Abendkasse



Am 5.5. ist es wieder soweit: Internationales Kinderfest in der Rübekamphalle, hier Bilder vom letzten Jahr.



Im Dienst der internationalen Familien

Der türkische Elternverein Pinneberg e.V. stellt sich mit der 1.Vorsitzenden Sema Scheib und dem Schriftführer Peter Reimers in einem Gespräch mit dem Pinneberger Bote vor.

Pinneberger Bote: Was macht ein türkischer Elternverein Pinneberg?

Sema Scheib: Ein wesentlicher Teil unserer Vereinsarbeit besteht seit der Gründung vor 25 Jahren in der Unterstützung vor allem türkischer Familien bei alltäglichen sprachlichen und kulturellen Diskrepanzen besonders im Bildungsbereich oder bei Behördengängen.

Peter Reimers: In diesem Zusammenhang bieten wir den Familien Sprachunterricht und Übersetzungshilfen an und vermitteln, falls gewünscht, Kontakte zu anderen kompetenten Ansprechpartnern. Der Verein informiert die Eltern, nach Satzung des Vereins, wie schulische oder erzieherische Probleme am besten zu lösen sind.

Pinneberger Bote: Dafür sind nicht nur türkische Eltern dankbar, oder?

Sema Scheib: Das ist richtig. Wir engagieren uns natürlich für alle internationalen Familien. Angefangen hat alles bei der Gründung mit den ersten Migranten aus der Türkei. Bis heute haben sich viele Familien aus Pinneberg für die Vereinsarbeit bedankt.

Pinneberger Bote: Wer engagiert sich denn da überhaupt?

Peter Reimers: Der Verein hat derzeit 80 Mitglieder, mehrheitlich türkische Eltern aber auch einige

Deutsche, die durch Hilfeleistung für ehemalige Schüler in den Verein gefunden haben. Besonders stolz sind wir auf die Schüler, die wir mit Hilfe der Johannes-Brahms-Schule für unser Projekt „Schüler helfen Schülern“ gewinnen konnten. Diese Schüler haben anderen Schülern durch Nachhilfeunterricht und „Deutsch lernen“ helfen können. Dann gibt es aber auch Rentner, die Oma-Opa-Ersatz als Ehrenamtliche leisten.

Pinneberger Bote: Einmal im Jahr dürfen alle gemeinsam in der Rübekamphalle feiern?

Sema Scheib: Ja! Dieses internationale Kinderfest am 5. Mai feiern wir jedes Jahr. Jedes Feiern hilft einzelnen Menschen einander besser kennenzulernen und die unsichtbaren Beschränkungen zu überwinden. Mit Feiern verbindet man die Kulturunterschiede auch mit dem Fröhlich-Sein und dem Genießen und den Überraschungen, die man sich ohne das Erleben gar nicht vorstellen konnte.

Peter Reimers: Und genau deshalb wird am 5. Mai 2019 die Rübekamphalle gerockt. Angefangen wird wie immer um 13 Uhr mit dem Spielmannszug des SC-Pinneberg und dann geht es munter weiter mit Tanz, Musik, Clown- und Zauberer-Auftritten. Langeweile und Hunger stellt keine Gefahr da, unsere Familien bereiten jede Menge Köstlichkeiten aus der ganzen Welt für das internationale Buffet vor.

Die blauen Helfer

Das THW und die Feuerwehr sind an der Farbe deutlich zu unterscheiden. Aber wo liegen die wirklichen Unterschiede? Wir machen uns vor Ort ein Bild.



■ Während jeder Ort seine eigene, kommunal verwaltete, Feuerwehr benötigt, ist das THW eine Bundesanstalt, hierarchisch organisiert von der Leitung in Bonn, über die Landesverbände (unser ist in Kiel) und die Regionalstelle (Neumünster) bis hin zu den Ortsverbänden. Das THW ist in seiner Form als umfassend operie-

rende zivile Hilfsorganisation weltweit einmalig. Bis auf die Zentrale in Bonn ist es durchweg mit Ehrenamtlichen besetzt, eine „Behörde aus Ehrenamtlichen“ wie Dieter Jost vom Helferverein das sehr passend beschreibt.

Bei allen Unterschieden sind also THW und Feuerwehr im Kern Freiwillige, die Tag und Nacht alles stehen und liegen lassen, um anderen zu helfen. Und deshalb arbeiten sie, zumindest in und um Pinneberg, auch auf freundschaftlicher Basis zusammen.

Das THW ist nach einem einheitlichen Schema organisiert. Es gibt Module wie „Bergen“, „Gerüstsystem“, „Räumen“, „Wasserschaden/Pumpen“ oder „Wassergefahren“, aber auch Höhenretter (z. B. für Windkraftanlagen), das Abstützensystem Holz um einsturzfährdete Gebäude zu sichern oder Gruppen, die sich um Trinkwasserversorgung kümmern oder Staffeln mit Suchhunden.

Alle Freiwilligen werden nach ihren Fähigkeiten und Wünschen dort eingesetzt, wo sie einen Beitrag leisten möchten und vom THW gezielt ausgebildet und auf ihre Aufgaben vorbereitet. So verfügt das

ANZEIGE

Jürgen Dobat

Vereidigter Buchprüfer · Steuerberater

Diplom-Kaufmann Jürgen Dobat

Fahltskamp 35
25421 Pinneberg

Postfach 1321
25403 Pinneberg

Telefon: 04101-793060
04101-209300

Fax: 04101-793062
Email: stbjdobat@web.de

www.juergendobats.de



Ohne sie läuft beim Ortsverband Pinneberg nichts: Dieter Jost, Vorstand des Helfervereins und Florian Ramcke, Ortsbeauftragter

THW über ein breites Spektrum an Spezialisten für die unterschiedlichen Aufgaben.

Das Gerät ist standardisiert und bleibt bei langfristigen Einsätzen vor Ort, während das Personal aus verschiedenen Regionen sich abwechselt. So kann das THW überall auf seine ganze Kompetenz zugreifen und die Freiwilligen flexibel zum Einsatz bringen. Und das in ganz Deutschland und auch weltweit.

„Als im Januar das Schneechaos in Bayern und Österreich zu bewältigen war, hatte das THW zeitgleich Hochwasserlagen an Nord- und Ostsee zu bewältigen.“ Der Ortsbeauftragte Florian Ramcke erinnert an eine ganz aktuelle Situation, in der diese Leistungsfähigkeit des THW als Ganzes gefordert war. „Wir haben hier so viele Aufgaben“, richtet der Chef des Pinneberger Helfervereins, Michael Hinz, den Blick wieder in die eigenen Reihen, „dass wir für jede und jeden das Passende finden. Und zwar unabhängig vom Alter. Wir freuen uns über die Power der Jugend genauso, wie über die Gelassenheit des Alters. In der Mischung liegt der Erfolg des THW und der Spaß für unsere Freiwilligen.“

Und den, das wird heute Abend mehrmals erwähnt, lässt sich die Truppe nicht nehmen. Denn neben Ausbildung ist Motivation das zweite Standbein des THW. Nicht nur Dienste schieben, sondern auch gemeinsam Freizeit genießen. Da kommt dann wieder der Helferverein ins Spiel, denn das zu finanzieren ist Spendensache, die Grillwurst bezahlt die Bundesleitung in Bonn leider nicht.

Auch nicht die hochwertige Multimediaausstattung des Konferenzraumes, den Transporter für die Jugendarbeit oder das Werbematerial. Ohne die Unterstützung der Spender wäre es hier ganz schön trist und in der Folge sicher die Personaldecke dünner als die 160 Mitglieder im Ortsverband, von denen 50 „mit Meldeempfänger“ sind, also ständig zum Sprung bereit. Der kann auch mal bis nach Tahiti, China oder Afrika reichen. Mit dem THW ist alles möglich und, ganz wichtig, alles freiwillig.

„Bei uns ist jeder willkommen“, springt der Ortsbeauftragte auf den gerade ins Rollen kommenden PR-Zug auf. „Auch so ein alter Knacker wie ich?“, fragt der Redakteur gleich nach. Herr Hinz ist gut auf diese Frage vorbereitet: „Der aktuelle Trend sind Einsteiger zwischen 45 und 55, der Frauenanteil steigt auch kontinuierlich an.“

Mist, keine Ausrede mehr. Wer noch ein wenig schauen will, bevor er sich zum Dienst meldet, schaue sich das Imagevideo des Ortsverbandes Pinneberg an:

www.youtube.com/watch?v=l6QlxtKITN4

ANZEIGE



Ihre Anzeige in den Pinnauboten?

Gern beraten wir Sie zu den verschiedenen Kombinationen der Belegung für Rellingen, Pinneberg, Halstenbek und Schenefeld:

Tel: 04101 - 50 58 99 · mail@pinnauboten.de



Brexit? Who cares?

Auch in Zeiten des Brexits – AWO Jugendwerk fährt mit Jugendlichen auf Sprachreise nach England

■ Wir fliegen mit easyjet und British Airways, die auch im Falle eines harten Brexits die Flüge wie geplant durchführen wollen und sich dementsprechend vorbereiten. Es geht, wie in den vergangenen Jahren auch, für zwei Wochen an die Südküste Englands. Eine Reisegruppe für 12-14jährige startet gemeinsam am 19.07. per Flugzeug ab Hamburg Airport. Für 14-17jährige geht es am 21.07. auf die Isle of Wight und nach Christchurch.

Die Jugendlichen wohnen bei Gastfamilien, die auch die Verpflegung übernehmen. An jeweils fünf Tagen in der Woche (insg. 30 x 45 Min.) werden

die deutschen Schüler in Englisch von qualifizierten Muttersprachlern unterrichtet. Außerhalb des Unterrichts erwartet die Jugendlichen ein vielfältiges Freizeitprogramm, bei dem das Gelernte sofort Anwendung finden wird: So sind Fahrten nach London und in die Umgebung bereits eingeplant. Die Jugendlichen, treiben gemeinsam Sport, sehen sich im Kino englischsprachige Filme an, besuchen eine Jugend-Disco und vieles mehr.

Die Gruppe wird von Betreuern des AWO-Jugendwerks begleitet. Etwa sechs Wochen vor der Reise gibt es eine Informationsveranstaltung für die Eltern

und Teilnehmer, sowie ein Kennertreffen nur für die Betreuer und Mitreisenden. Für diejenigen, die es mehr nach Frankreich zieht, geht es vom 19.07. - 02.08.19 für 14-17jährige ans Mittelmeer auf ein Sport- und Beachcamp. Wer 9-13 Jahre alt ist, kann vom 24.07. - 31.07.19 auf eine Erlebnisfreizeit in den Harz fahren.

Text und Bild: Sabine Hoenig

AWO Jugendwerk Unterelbe

ANZEIGE

Englischunterricht in England in den Ferien

awo-jugendwerk.com

Tel: 04101/205737



Weitere Infos unter Tel.

04101 – 20 57 37 oder unter

www.awo-jugendwerk.com



Familienlauf für Anfänger und Fortgeschrittene

In der Sportszene des Kreises ist Michael Herrmann nicht wegzudenken und für 2019 hat er eine ganz besondere Veranstaltung im Programm, den "Jubiläumjahr Dorflauf Tangstedt".

■ Am 18. Mai geht es durch die Feldmark Tangstedts, fernab vom Straßenverkehr, mitten durch Felder und Wiesen. Im Rahmen der 777-Jahre Feierlichkeiten der Gemeinde soll es ein sportliches Event für die ganze Familie werden und wird im Rahmenprogramm von einem Flohmarkt der Tangstedter Schule begleitet.

Die Disziplinen sind familiengerecht ausgewählt. Es wird gestartet in: Laufradrennen ohne Zeitnahme (für Kinder bis einschl. 5 Jahre), Kinderlauf über 777 m (Jahrgänge 2012 bis 2016), Kurzstrecke über 4 km (Jahrgänge 2011 und älter), Nordic Walking

detaillierte Ausschreibung eingesehen werden. Zur Vorbereitung bietet Herrmann einen Lauftreff freitags ab dem Gemeindehaus in Tangstedt am Brummackerweg an. Info und Anmeldung dazu unter sport-rellingen@gmx.de



ANZEIGE

Seit mehr als 20 Jahren ist die Hans Conzen Kosmetik GmbH attraktiver Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb für die Region Pinneberg.

GLYNT[®]
SWISS FORMULA

Hans Conzen Kosmetik GmbH
www.glynt.com





Pinneberger Termine

Ansprechpartner und Adressen zu den Terminen finden Sie am Ende des Kalenders

Hier
finden sie unsere
Veranstungstipps

Frühjahr
2019

MÄRZ

Freitag 8. März

19:00 Uhr Rellinger Rathaus Galerie
„Frauengeschichten“ – Was ich von
starken Frauen gelernt habe

Rellinger Rathaus; Jeden Monat befragt
Hubertus Meyer-Burckhardt eine erfolg-
reiche Frau zu ihrem Leben.

20:00 Uhr Förderverein SummerJazz
Pinneberg e. V.

Jazz im Foyer – mit Ladyva &
Matthias Schlechter

Rathaus Pinneberg (Sitzungssaal);
Konzert der Schweizer Star-Pianistin
„Ladyva“ zusammen mit Matthias
Schlechter.

Samstag 9. März

19:00 Uhr Rellinger Kantorei
Karin Kunde: Liederabend

Rellinger Kirche; Lieder von Hugo Wolf
u. a.; Eintritt frei, Spenden erbeten.

Sonntag 10. März

17:00 Uhr Ev.-Luth. Christuskirchen-
gemeinde Pinneberg
Duo Zwiegespräche

Christuskirche, Bahnhofstr., Pinneberg;
Musik für zwei Violinen, Werke von
Leclair, Mozart und Reger, Spyros
Gikantis und Franziska Reichenbacher
Eintritt frei, Spenden erbeten

Donnerstag 14. März

19:30 Uhr Musical Company

Next to normal

Hotel Cap Polonia, Pinneberg; Im März
bringt die Musical-Company das erfolg-
reiche Stück erneut auf die Bühne

Donnerstag 14. März

19:00 Uhr (bis 24. März)

Rellinger Rathaus Galerie
Jubiläumsausstellung – 40 Jahre
Joachim Bereuter

Rellinger Rathaus; Vernissage. Geöffnet
ist die Ausstellung von Montag – Freitag
8.30 – 13.00 Uhr, dienstags auch
14.00 – 18.00 Uhr. Eintritt frei.

Freitag 15. März

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

The Young Revolution

Rellinger Kantorei;
Musical für Jugendliche. Eintritt frei,
Spenden erbeten

19:30 Uhr Musical Company

Next to normal

Hotel Cap Polonia, Pinneberg;
Beschreibung siehe 14. März

Samstag 16. März

19:30 Uhr wo-bo-theater-ag

sonne+beton

Wolfgang-Borchert-Gymnasium; eine
eigene Bühnensfassung über junge
Menschen, die zufällig in der gleichen
Siedlung wohnen und raus wollen.

Karten:

www.sonneundbeton.wobotheaterag.de

19:30 Uhr Musical Company

Next to normal

Hotel Cap Polonia, Pinneberg;
Beschreibung siehe 14. März

Sonntag 17. März

15:30 Uhr wo-bo-theater-ag

sonne+beton

Wolfgang-Borchert-Gymnasium;
Beschreibung s. 16. März

17:00 Uhr Musical Company

Next to normal

Hotel Cap Polonia, Pinneberg;
Beschreibung siehe 14. März

ANZEIGE

DIE PINNEBERGERIN



Das neue Online-Magazin
für Pinneberg.
Klick Dich rein.



www.die-pinnebergerin.de

**Montag 18. März**19:30 Uhr **Musical Company****Next to normal****Hotel Cap Polonia, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 14. März

Dienstag 19. März19:00 Uhr **Rellinger Kantorei****„Glanz des Barock“**

Rellinger Kirche; Werke von Telemann, Hamburger Ratsmusik, Hanna Zumsande, Sopran. Eintritt frei, um Spenden zur Finanzierung wird gebeten.

19:30 Uhr **wo-bo-theater-ag****sonne+beton****Wolfgang-Borchert-Gymnasium;**

Beschreibung s.16. März

19:30 Uhr **Musical Company****Next to normal****Hotel Cap Polonia, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 14. März

Mittwoch 20. März19:30 Uhr **Musical Company****Next to normal****Hotel Cap Polonia, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 14. März

Donnerstag 21. März19:30 Uhr **Musical Company****Next to normal****Hotel Cap Polonia, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 14. März

19:30 Uhr **Martina Neumann****Homöopathische Notfallapotheke****Heilpraktikerin Neumann;** Burgwedel 7,

22457 Hamburg-Schnelsen;

www.heilpraktik-neumann.de;

Telefon: 04101/80 56 469

Freitag 22. März19:30 Uhr **wo-bo-theater-ag****sonne+beton****Wolfgang-Borchert-Gymnasium;**

Beschreibung s.16. März

19:30 Uhr **Musical Company****Next to normal****Hotel Cap Polonia, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 14. März

20:00 Uhr **Rellinger Rathaus Galerie****Irische Lebensfreude mit****„Strings & Spoons“**

Rellinger Rathaus; Das fröhliche Irish-Folk-Quartett aus dem Norden.

Karten: Rellinger Rathaus, Buchhandlung Lesestoff, Heide-Reinigung

22:00 Uhr **Förderverein SummerJazz****Pinneberg e.V.****Jazz im Foyer – mit Musik fort he Kitchen****Rathaus Pinneberg (Sitzungssaal);**

Es steht die „Kitchen Radio Show“ auf dem Programm.

Samstag 23. März19:00 Uhr **Ev.-Luth. Lutherkirchen-****gemeinde Pinneberg****Sunshine in my soul**

Lutherkirche Pinneberg; Kirchhofsweg 53a.; St. Martin's Smile, Ltg.: Markus Schell; Eintritt frei/Spenden erbeten

19:30 Uhr **wo-bo-theater-ag****sonne+beton****Wolfgang-Borchert-Gymnasium;**

beschreibung siehe 16. März

19.30 Uhr **Theaterverein Rellingen****Jungfer Julchen****Ellerbek, Kulturtreff;** Rudolf Harbig

Halle, Rugenbergerer Mühlenweg;

Lustspiel nach J. M. R. Lenz in 3 Akten –

Plattdeutsch von Herma Koehn;

Vorverkaufsstellen unter www.theaterverein-rellingen.de/tvr_karten.php19:30 Uhr **Musical Company****Next to normal****Hotel Cap Polonia, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 14. März

20:00 Uhr **Etzer Bund e.V.****Ehe op tiet****Wedeler Chaussee 21, Appen-Etz;**

Lustige plattdeutsche Komödie in drei

Akten. Was würde passieren, wenn jede

Ehe nur auf Zeit geschlossen werden

darf und nach 5 Jahren der Ehevertrag

erneuert werden muss. **Eintritt:**Mitglieder **7 €**, Gäste **8 €****Sonntag 24. März**11:00 Uhr **Die Drostei**

(bis 5. Mai)

Shared Space – Kunst aus den Ateliers der Speicherstadt**Drostei, Pinneberg;** Zeichnung, Malerei,

ANZEIGE

*Reisebüro Am Rathaus*

Die größte Sehenswürdigkeit
ist die Welt. Sieh sie dir an!

Jetzt schon Frühbuchepreise für Ihre
Winterreise sichern! Auch Kreuzfahrten für 2019
sind bereits buchbar! Wir beraten Sie gern.

Reisebüro Am Rathaus GmbH · Hauptstraße 64 · 25462 Rellingen
Telefon 0 41 01 - 2 20 56 · Telefax 0 41 01 - 20 47 01 · eMail info@reisebuero-rellingen.de



Fotografie, Objekte und Installation.
Eintritt Vernissage am 24. März: **3 €**/
 ermäßigt **1,50 €**, Schüler frei. Öffnungs-
 zeiten: Mittwoch-Sonntag, 11–17 Uhr
 Eintritt Ausstellung frei

17:00 Uhr **Etzer Bund e.V.**

Ehe op tiet

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz;
 Beschreibung siehe 23. März.

18:00 Uhr **Theaterverein Rellingen**

Jungfer Julchen

Ellerbek, Kulturtreff; Beschreibung
 siehe 23. März

Montag 25. März

19:30 Uhr **Die Drostei**

Mirror Strings – Modern gepupft und frisch gestrichen

Drostei Pinneberg; Die vier Musiker
 kommen aus Leipzig, Hamburg, Heidel-
 berg, Kaltenkirchen und haben sich an
 der Hochschule für Musik und Theater in

Hamburg kennengelernt. **Eintritt: 18 €**
 (Reihe 1–3 mit Platzreserv.), **16 €**/
 erm. **13 €** (ab Reihe 4 ohne Platzreserv.)

Dienstag 26. März

19:30 Uhr **wo-bo-theater-ag
 sonne+beton**

Wolfgang-Borchert-Gymnasium;
 Beschreibung s. 16. März

Freitag 29. März

19.30 Uhr **Theaterverein Rellingen**

Jungfer Julchen

Rellingen, Relling Hof; Beschreibung
 siehe 23. März

19:30 Uhr **wo-bo-theater-ag**

sonne+beton

Wolfgang-Borchert-Gymnasium;
 Beschreibung siehe 16. März

20:00 Uhr **Kulturverein Pinneberg**

Klassik, Tristan und Isolde

Rathaus Pinneberg (Sitzungssaal);

Szenen in historischer Bearbeitung für
 zwei Klaviere • Bilder Wesendonck-
 Lieder; Gesang Christiane Behn u. Cord
 Garben – Klavier, **Eintritt: 18 €**

20:00 Uhr **Waldenauer Speeldeel e.V.**

Plattdeutsche Komödie

„Laat de Sau rut“

**Alte Schule, Nienhöfener Str. 18,
 Pinneberg;** Komödie in drei Akten

Samstag 30. März

19:00 Uhr **Waldenauer Speeldeel e.V.**

Plattdeutsche Komödie

„Laat de Sau rut“

**Alte Schule, Nienhöfener Str. 18,
 Pinneberg;** Komödie in drei Akten

19:30 Uhr **wo-bo-theater-ag**

sonne+beton

Wolfgang-Borchert-Gymnasium;
 Beschreibung s. 16. März

ANZEIGE

Unseren röstfrischen Kaffee
 versenden wir direkt, oder
 Sie finden ihn im ausgesuchten
 Einzelhandel, z.B. bei:

EDEKA
 Struve
 NIEMERSZELN
 METRO u. v. a. m.

100% ARABICA
 KLASSE I

Becking Kaffee
 Hamburger Manufaktur
 seit 1928

WWW.BECKING-KAFFEE.DE

20:00 Uhr **Etzer Bund e.V.****Ehe op tiet****Wedeler Chaussee 21, Appen-Etz;**

Beschreibung s. 23. März.

Sonntag**31. März**08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****Halstenbeker ADLER-Flohmarkt
an der Wohnmeile****Parkplatz ADLER-Moden;**Seemoorweg 3, Halstenbek; von
8 – 16 Uhr. Standplatzvergabe und
Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Infos unter
www.flohmarkt-horst.de oder Tel.
04821-4700.16:00 Uhr **Rellinger Kantorei****Konzert der WBI Brassband****Rellinger Kirche;** Filmmusik, Jazz, Klassik
u.a., WBI Brassband, Leitung: Timo Hänf;
Eintritt frei, Spenden zur Finanzierung
erbeten16:00 Uhr **Waldenauer Speeldeel e.V.****Plattdeutsche Komödie****„Laat de Sau rut“****Alte Schule, Nienhöfener Str. 18,****Pinneberg;** Komödie in drei Akten**APRIL****Dienstag****2. April**19:30 Uhr **Rellinger Kantorei****Die ELPH-Cellisten****Rellinger Kirche;** Konzert der Cellisten-
gruppe des Elbphilharmonie-Orchesters;
Tickets zu **15 €, 25 €** und **35 €** über
Buchhandlung Lesestoff**Donnerstag****4. April**19.30 Uhr **Theaterverein Rellingen****Jungfer Julchen****Rellingen-Egenbüttel;** kl. Turnhalle,
Casper-Voght-Schule, Schulweg 2 – 4;
Beschreibung siehe 23. März**Freitag****5. April**20:00 Uhr **Rellinger Rathaus Galerie****„IT'S SHOWTIME“****Rellinger Rathaus;** mit Marie Giroux &
Jenny Schäußelen & Joseph Schnurr**Samstag****6. April**19:00 Uhr **Waldenauer Speeldeel e.V.****Plattdeutsche Komödie****„Laat de Sau rut“****FORUM Schenefeld;** Achter de Weiden
30, Schenefeld; Komödie in drei Akten;19.30 Uhr **Theaterverein Rellingen****Jungfer Julchen****Halstenbek;** Aula Wolfgang-Borchert-
Gymnasium; Beschreibung siehe
23. März**Sonntag****7. April**16:00 Uhr **Waldenauer Speeldeel e.V.****Plattdeutsche Komödie**

ANZEIGE

**Dein
Waschbär****Mobile Mülltonnenreinigung****Umweltschonend**

Ohne Chemie – Mit 70 °C heißem Wasser

Wir kommen 1 Tag nach der Leerung.
Einmalig oder in regelmäßigen AbständenDein Waschbär
Adlerstraße 77a
25462 Rellingen**Tel. 04101 – 853 74 29****www.dein-waschbaer.de**



„Laat de Sau rut“

FORUM Schenefeld; Achter de Weiden

30, Schenefeld; Kömodie in drei Akten

17:00 Uhr Ev.-Luth. Christuskirchengemeinde Pinneberg

In Croce

Christuskirche Pinneberg; Bahnhofstraße; Sofia Gubaidulina: „Hell und Dunkel“, „In Croce“; B. Marcella, A. Vivaldi; Alexander Suslin – Kontrabaß, Sabine Mennerich – Orgel; Eintritt: **15 €**/Kinder frei

Montag

7. April

11:00 Uhr Kunsthaus Schenefeld (bis 21 April)

Mechthild Menne-Schönheit „Frauenzimmer“

Vernissage, Schenefelder Rathaus;

Ratssaal, Holstenplatz 3-5, parallel zur

Rathausausstellung in der Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG)

Mittwoch

10. April

19:00 Uhr NABU

Jahreshauptversammlung; 30 Jahre NABU Pinneberg

Rellinger Hof; Kleiner Saal, Hauptstraße 31 in Rellingen; Berichte und Wahlen

Samstag

13. April

15:00 Uhr Hospizdienst Pinneberg

Trauercafé „Sonnenlicht“

Bürgerhaus Pinneberg; Fahltkamp 30; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit einen lieben und nahestehenden Menschen verloren haben zum Austausch

Mittwoch

17. April

19:00 Uhr NABU

Vortrag „Die Feldlerche“ – Vogel des Jahres 2019

Rellinger Hof; Kleiner Saal, Hauptstraße 31; Referent: Herr Jens Klinker

Freitag

19. April

15:00 Uhr Ev.-Luth. Christuskirchengemeinde Pinneberg

Musikalischer Gottesdienst zur Sterbestunde Jesu

Christuskirche Pinneberg; Bahnhofstraße; Choräle und Arien aus der Matthäus-Passion von Johann-Sebastian Bach; Solisten, Instrumentalisten und der Chor „Kreuz Quer“; Leitung: Andreas Polzin, Mit Pastorin Kirsten Kunz und Pastor Horst-Dieter Schulz

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

„Das Kreuz ist aufgerichtet“

ANZEIGE

Schlüsselfertiges Bauen



Wohnungsbau GmbH und Bauunternehmung GmbH
 Mühlenwuth 28a + 30 · 25489 Haseldorf · T 04129 1412 · www.spielhagen-bau.de









Rellinger Kirche; Solokantaten zur Passion Christi, Kammermusikalisches Ensemble; Keno Brandt, Bass und Leitung; Der Eintritt ist frei. Um Spenden zur Finanzierung der Konzertreihe wird gebeten

Samstag 20. April

16:30 Uhr Schenefelder Tennis-Club e.V. Osterfeuer

Holtkamp 102 (Clubanlage), Schenefeld; Für alle Mitglieder, Gäste und Freunde veranstalten wir wieder unser kleines, familienfreundliches Osterfeuer. Mit Ostereiersuchen und Feuertrommel für die Kleinen. Bratwurst und Getränke für die Großen. Das Il gusto Italiano ist ebenfalls geöffnet.

Mittwoch 24. April

20:00 Uhr Jugend- & Kommunikationszentrum - JUKS -

Werner Momsen „Schaum vorm Mund“

FORUM Schenefeld; Achter de Weiden 30; Puppenspiel

Donnerstag 25. April

19:30 Uhr Martina Neumann

Homöopathische Notfallapotheke

Heilpraktikerin Neumann; Burgwedel 7, 22457 Hamburg-Schnelsen; www.heilpraktik-neumann.de; E-Mail: kontakt@heilpraktik-neumann.de, Telefon: 04101/80 56 469

Freitag 26. April

19:00 Uhr Oberrnachtwächter Klafack

Historische Stadtrundgänge

Startort: Dingstätte Ecke Elmshorner Straße; In Lohn und Brot, **Kosten: 5 €**

20:00 Uhr Rellinger Rathaus Galerie

„Von Ringelnetz und Waterkant“ Kuttel Daddeldu und seine Brüder

Rellinger Rathaus; Geschichten, Gedichte und Gesänge über Seefahrt und Landgang; Eine Reise um die Welt mit Jasper Vogt (Ohnsorg- Theater und NDR). **Karten:** Rellinger Rathaus, Buchhandlung Lesestoff, Hauptstraße 74, Heide-Reinigung

20:00 Uhr Förderverein SummerJazz Pinneberg e.V.

Jazz im Foyer – mit the Farmersroad Blues Band featuring Klara Schwabe

Rathaus Pinneberg (Sitzungssaal); Der Förderverein präsentiert eine Band, die bereits weit über die Hamburger Landesgrenzen musikalische Spuren hinterlassen hat.

ANZEIGE

Heute schon getanzt?

Paare
Singles
Jugendliche
Kids



Tanzschule Leseberg

Ebertpassage 4
25421 Pinneberg
04101-26 11 9

leseberg@tanzspass.com
www.tanzspass.com

Wer rocken will, muss tanzen können!

**Samstag****27. April****19:00 Uhr Rellinger Kantorei****Chorkonzert: Klassik, Volksmusik u.a.****Rellinger Kirche;** Gemischter Chor Hals-
tenbek/Rellingen**Sonntag****28. April****08:00 – 15:00 Uhr****Flohmarktbüro Cleuvers****Flohmarkt Schenefeld****REWE Center;** Friedrich-Ebert-Allee 3-11,
Schenefeld**13:00 -18:00 Uhr Stadtmarketing
Pinneberg****Verkaufsoffener Sonntag in der
Pinneberger City****Innenstadt Pinneberg;** Shoppingspaß
in der Pinneberger City. Die Geschäfte
öffnen anlässlich des Pinneberger
Fahrradfrühlings und der Feierlichkeiten
zum 130jährigen Jubiläum des DRK
Pinneberg**Montag****29. April****17:00 Uhr Ev.-Luth. Christuskirchen-
gemeinde Pinneberg****Blues@Church****Christuskirche Pinneberg;** Bahnhof-
straße; ... zurück zu den Wurzeln des
Blues, Eintritt frei/Spenden erbeten**MAI****Mittwoch****1. Mai****14:00 – 17:00 Uhr Soundorchester
Pinneberg e. V.****Maikonzert im Rosengarten****Rosengarten;** Fahltswiede, Pinneberg;
Das Soundorchester Pinneberg e. V.
lädt jährlich zum Maikonzert in den
Rosengarten. **Freier Eintritt****Samstag****4. Mai****19:00 Uhr Rellinger Kantorei****Frühlingskonzert****Rellinger Kirche;** Gospel, Jazz und Rock/
Pop, Rellinger Gospeltrain mit Band;
Leitung: Oliver Schmidt Eintritt frei,
Spenden zur Finanzierung erbeten**Freitag****10. Mai****19:30 Uhr Theater Schenefeld****Eiskalt****Forum Schenefeld;** Achter de weiden 30;
Kriminalburleske; **Karten:** Infostand
Stadtzentrum Schenefeld, Buchhand-
lung Cremer, Halstenbek, Reservierung
unter **04101/606141** oder auf
www.theater-schenefeld.de**Samstag****11. Mai****15:00 Uhr Hospizdienst Pinneberg****Trauercafé „Sonnenlicht“****Bürgerhaus Pinneberg;** Fahltskamp 30;
Hier treffen sich Menschen, die vor
kürzerer oder längerer Zeit einen lieben
und nahestehenden Menschen verloren
haben zum Austausch**15:00 Uhr Kindertheater des Monats****Theater Couturier Gänsefußchen****Geschwister-Scholl-Haus;** Bahnhof-
straße 8, Pinneberg; für Kinder ab 2
Jahren; Dauer: ca. 30 Min. plus Nachspiel**18:00 Uhr Theater Schenefeld****Eiskalt****Forum Schenefeld;** Beschreibung siehe
10. Mai**Sonntag****12. Mai****18:00 Uhr Theater Schenefeld****Eiskalt****Forum Schenefeld;** Beschreibung siehe
10. Mai**Mittwoch****15. Mai****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Kinners, wi möt sporn****Geschwister-Scholl-Haus;**
Bahnhofstraße 8, Pinneberg; turbulente,
pointenreiche Komödie**Donnerstag****16. Mai****15:00 Uhr Pinneberger Bühnen****Kinners, wi möt sporn****Geschwister-Scholl-Haus;**
Beschreibung siehe 15. Mai.**16:30 Uhr NABU Hamburg****„Was singt denn da?“****Spaziergang** zum Kennenlernen der
heimischen Vogelwelt – Leitung:
Margrit Meixner; **Treff:** Bushaltestelle
Schenefeld Rathaus/Einkaufszentrum**Freitag****17. Mai****19:00 Uhr Obernachtswächter Klafack****Historische Stadtrundgänge**Startort: Rübekamp Ecke Schauenburger
Straße; Alt-Pinneberg, **Kosten: 5 €****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Kinners, wi möt sporn****Geschwister-Scholl-Haus;**

Beschreibung siehe 15. Mai.

19:30 Uhr Theater Schenefeld**Eiskalt****Forum Schenefeld;** Beschreibung
siehe 10. Mai**Samstag****18. Mai****08:00 Uhr NABU****Exkursion: Die heute sogenannte
„Grüne Grenze“**Wir beobachten seltene Tiere und
Pflanzen rund um den Mechower See;
Treffpunkt: Parkplatz unter der
Hans-Hermann-Kath-Brücke**14:00 – 18:00 Uhr Schülerschule****Sommerfest der Schülerschule****Waldenauer Marktplatz 14, Pinneberg;**
Diese öffentliche Veranstaltung findet
auf dem Gelände der Schülerschule
statt. Um 15:30 Uhr wird ein Rundgang
durch die Schule angeboten.**15:00 Uhr und 19:30 Uhr****Pinneberger Bühnen****Kinners, wi möt sporn****Geschwister-Scholl-Haus;**

Beschreibung siehe 15. Mai.

18:00 Uhr Theater Schenefeld**Eiskalt****Forum Schenefeld;** Beschreibung siehe
10. Mai**Sonntag****19. Mai****15:00 Uhr Pinneberger Bühnen****Kinners, wi möt sporn****Geschwister-Scholl-Haus;** Beschrei-
bung siehe 15. Mai.**18:00 Uhr Theater Schenefeld****Eiskalt****Forum Schenefeld;** Beschreibung siehe
10. Mai



19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**
 "Happy birthday, Laway"

Rellinger Kirche; Folkmusik aus Ostfriesland, Klassik, RockPop u.a., LAWAY und LA KEJOCA; Jörg Fröse, Albertus Akkermann, Gerd Brandt, Carmen Bangert, Jonas Rölleke, Keno Brandt;

Donnerstag

23. Mai

18:00 Uhr **NABU**

Exkursion: Trockenrasen in der Kaltenkirchener Heide

Wir fahren zu einer Rarität im FFH-Schutzgebiet. Treffpunkt: Parkplatz unter der Hans-Hermann-Kath-Brücke

Freitag

24. Mai

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

34. Maifest „Barock-Fest“

Rellinger Kirche; Klein, aber fein ist das 1986 aus der Taufe gehobene Maifestival an der Rellinger Kirche. **Karten ab 15 €**

Samstag

25. März

10:00 Uhr **NABU**

Umwelttag in Halstenbek

vor dem Halstenbeker Rathaus

18:00 Uhr **Ev.-Luth. Christuskirchengemeinde Pinneberg**

Now is the Month of Maying

Christuskirche Pinneberg; Bahnhofstraße; Musik aus vier Jahrhunderten, Werke von, Th. Morley, G.F. Händel, C. Debussy, Eintritt frei/Spenden erbeten

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

34. Maifest „Gala mit Opernkomponisten“

Rellinger Kirche; Klein, aber fein ist das 1986 aus der Taufe gehobene Maifestival an der Rellinger Kirche. **Karten ab 15 €**

Sonntag

26. Mai

08:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Cleuvers**

Flohmarkt Schenefeld

REWE Center; Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld; Einmal im Monat findet sonntags ein gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz des REWE Centers Schenefeld statt.

13:00 – 18:00 Uhr **Stadtmarketing Pinneberg**

Verkaufsoffener Sonntag in der Pinneberger City

Innenstadt Pinneberg; Shoppingspaß in der Pinneberger City. Die Geschäfte öffnen anlässlich des Pinneberger Kleinkunstfestivals von 13 bis 18 Uhr.

17:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

34. Maifest „Festkonzert 40 Jahre Salzburger Solisten“

Rellinger Kirche; Klein, aber fein ist das 1986 aus der Taufe gehobene Maifestival an der Rellinger Kirche. **Karten ab 15 €**

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind

ANZEIGE

Privatverkauf – samstags 10–16 Uhr
 (April bis Oktober)

Min lütt Boomschool

Helmut Fischer-Faber, Silke Faber
 25499 Tangstedt/Pinneberg
 (ca.400 m nach Ortsausgang
 Tangstedt Richtung Hasloh)
 E-Mail: info@staudenvielfalt.de
 Tel. 04101-2 92 66 - Fax 04101-59 96 56

STAUDEN – GEHÖLZE – RARITÄTEN

ANZEIGE

Jan GERCKENS
 Ihr Elektromeister

 Pinneberger Str. 48
 25462 Rellingen 

 0 41 01 / 3 41 55
 www.jangerckens.de
 info@jangerckens.de

Besser Hören ohne ein neues Hörgerät

Wenn das Einstellen eines Hörsystems so einfach wäre, wie die Erstellung eines Hörprotokolls, dann wären wohl fast alle Kunden mit ihren Hörgeräten rundum zufrieden.

■ Beim Hörtest wird festgestellt, bei welcher Lautstärke ein reiner, daher unnatürlicher Messton gerade eben gehört wird. Damit ermittelt man zwar den Hörverlust, aber die Empfindungen des Schwerhörigen bleiben außen vor. Jeder Mensch reagiert anders auf die Zunahme von Lautstärke und das auch unterschiedlich für verschiedene Tonhöhen. Wie genau kann nur mittels spezieller Verfahren ermittelt werden, das Hören hat sehr viel mit Geschmack und Empfindung zu tun.

Bei Lindemann Hörakustik wird deshalb das patentierte Anpassverfahren „Natural Fitting“ genutzt, bei dem mit einem speziellen Rauschen, das dem besonderen Schwingungsverhalten der Sprache angepasst ist, gearbeitet wird. Dieses Rauschen wird vom Kunden

bewertet und so mit ihm zusammen nach seinen Angaben das System eingestellt. Dieses Verfahren berücksichtigt die Empfindungen des Hörsystemträgers und spezielle anatomische Eigenheiten, wie die Größe der Gehörgänge und auch die Position der Ohren, so dass ein sehr viel höherer Anpasserfolg im Sinne von Akzeptanz und Sprachverstehen erzielt werden kann.

Familie Lindemann verspricht ihren Kunden nach einer Höranalyse und Neueinstellung ihrer vorhandenen Hörgeräte mit Natural Fitting besser zurechtzukommen, auch und gerade beim Hören in lauter Umgebung, halligen Räumen oder beim Fernsehen. Wenn nicht, wird das Gerät wieder genau so eingestellt, wie es vorher war und Sie bekommen die Kosten von 99,-€ voll erstattet.

ANZEIGE





NATURAL FITTING

Einfach wieder natürlich hören.

DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.

„Natural Fitting“ – das innovative und neuartige Anpass-Verfahren, das dafür sorgt, Hörgeräte in Klang und Lautstärke möglichst realitätsgetreu auf jeden Menschen und sein individuelles Hörvermögen abzustimmen. Einfach wieder natürlich hören.

www.naturalfitting.de

Jetzt bei uns erleben!



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

Hauptstraße 77 • 25462 Rellingen
Telefon: 0 41 01 / 774 27 97
www.lindemann-hoerakustik.de

Pettersen, Siri: Die Rabenringe – Odinskind.

Hirka ist in Ymsland aufgewachsen. Mit fünfzehn findet sie heraus, dass sie ein Odinskind ist - ein schwanzloses Wesen aus einer anderen Welt. Von nun an ändert sich alles: Sie weiß weder, wer sie ist, noch, wohin sie gehört. Sie weiß nur, dass ihr Leben auf dem Spiel steht. Aber das ist nur der Anfang, denn Hirka ist nicht die einzige Fremde, die es durch die Steintore nach Ym verschlagen hat ... ODINSKIND ist der furiose Auftakt der RABENRINGE-Trilogie, das große nordische Epos über eine Welt voller Vorurteile, Machtkämpfe und Liebe
- Arctis Verlag -

ISBN: 978-3-03880-013-2 GEB € 20,00



Wöbcke,
Somerville,
McGath:

Baedeker SMART Irland



Im kompakten Format und mit Spiralheftung hat Baedeker mit der Reihe SMART schon länger Reiseführer im Programm, die man gerne in die Tasche steckt. Diese beliebte Reihe wurde nun komplett überarbeitet und auf Spaß am Lesen und auf Übersichtlichkeit beim Reisen getrimmt. Das aufgeräumte Layout und die hochwertigen Bilder sorgen dafür, dass Irland mit diesem smarten Führer doppelt Spaß macht: Erst beim Vorbereiten auf dem Sofa und dann vor Ort beim Entdecken.

Verlag Karl Baedeker, Übersetzung: Dr. Siegfried Birle

ISBN: 978-3-8297-3389-2 4. Auflage 2019, Spiralheftung € 15,95


LESESTOFF
MEINE BUCHHANDLUNG
Bücher Spiele Tickets

Max Wiedebusch KG
Hauptstraße 74 • 25462 Rellingen
Telefon: 04101-780 96 00
mail@lesestoffundmehr.de
www.lesestoffundmehr.de



Jan Börm
Ihr Buchhändler

Bücher
Spiele
Kalender
Grußkarten
eBooks
Schulbücher
Vorverkaufsstelle für

- Schleswig-Holstein Musik Festival
- Theaterverein Rellingen
- Veranstaltungen der Rellinger Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...

Dusche statt Wanne in einem Tag

Badumbauten müssen weder langwierig noch teurer sein. Insbesondere dann nicht, wenn sie aus gesundheitlichen Gründen erfolgen.

■ Die meisten Sanitär- Heizungs- und Klempnerbetriebe schmücken sich dieser Tage mit edlen Wellnessoasen, die sie denen, die sich das leisten können, natürlich gerne anstelle des alten Badezimmers einbauen.

Mit dieser Erwartung kommt der Redakteur auch bei Rybin auf den Hof gerollt. Ein junger Familienvater (die Tochter ist 9 Monate alt) empfängt den Schreiberling. Und der steht nicht in moderner Funktions-Arbeitskleidung im Firmendesign vor ihm, sondern in traditioneller Klempnerluft.

Traditionelle Werte werden hier auch tatsächlich hochgehalten. Es geht Alexander Jaeger, der den Betrieb 2015 von Herrn Rybin übernommen hat, um die ganze Bandbreite seines Berufes. Und „Klempnern“ kommt nun einmal von den Arbeiten an Blei, Zink und Kupfer im Hausbau, an Dach und Wasserableitung. „Wir kommen aber auch gerne für einen tropfenden Wasserhahn.“ Wo hört man das heute noch?

Hinter dieser sehr kundenfreundlichen Grundeinstellung verbirgt sich ein junges, modernes Unternehmen, das sich neben undichten Schornsteineinfassungen um die Wartung von Heizungsanlagen (Junkers, Brötje, Solvis, Viessmann) ebenso kümmert, wie um deren Instandsetzung oder Ersatz nach den neuesten ökologischen Gesichtspunkten.

Auch im Sanitärbereich werden vom Notfall über Reparaturen bis hin zur Badvollsanierung alle in der Zunft üblichen Leistungen angeboten. Hier gibt es dann die Spezialität des Hauses, um die es heute gehen soll.

Bei der seniorengerechten, barrierefreien Sanierung von Bädern geht Jaeger einen besonderen



Aus alt mach neu – in nur einem Tag. Das Bad wird nicht nur komfortabler, es erstrahlt auch wieder in modernem Glanz

Weg. „Senioren wollen meist nicht mehr mit einem neuen Bad eine neue Wellnessoase schaffen oder sich etwas gönnen wie die Kunden, bei denen wir komplette Bäder sanieren. Sie wollen einfach in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben können, auch wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist.“

Dem steht oft die Badewanne im Weg, deren Benutzung zunehmend schwerfällt. „Eine Dusche muss her. Und der einzige Platz, der dafür zur Verfügung steht, ist der, auf dem noch die Wanne steht“, weiß der Profi aus Erfahrung.

Und deswegen wird die Wanne gegen eine genau in die Lücke passende Dusche ausgetauscht. An einem Tag! „Das geht nur, weil wir Bauteile einsetzen, die leicht anzupassen sind, exakt an den Platz der ausgebauten Wanne passen, die vorhandenen Anschlüsse für Warm-, Kalt-, und Abwasser weiterhin benutzen

**Starkes Rybin-Team:
Marco Cleuvers,
Alexander Jäger und
Christian Homann.**



Das funktioniert in fünf Schritten:

- 1** Heraustrennen der alten Wanne, die meist nur mit Silikon eingeklebt ist und einen leicht entfernbaren Unterbau hat. Das geht in 30 Minuten. Wo es mal komplizierter wird, hat der Fachmann das vorher erkannt und kommt entsprechend vorbereitet zur Baustelle.
- 2** Montage der ebenerdigen oder bodennahen Duschwanne. Diese wird so tief verbaut, wie es die Abwasserführung erlaubt. Die Dusche ist nach Wunsch so groß wie die frühere Badewanne, bietet so im Pflegefall genug Platz für eine zweite Person und einen Hocker. Die 25 mm dicke, holzverstärkte Acrylwanne ist für diese Belastung ausgelegt.
- 3** Verkleiden der freigelegten Wandflächen mit passgenauen Acrylplatten, nachdem die Flächen, die meist im Rohbauzustand hinter der Wanne zum Vorschein kommen, fachmännisch aufgebaut und mit einer speziellen Dichtmasse wasserdicht versiegelt wurden.
- 4** Im Anschluss erfolgt die Montage der modernen Duschkabine mit extragroßer Tür und einer schönen neuen Duscharmatur.
- 5** Im letzten Arbeitsgang erfolgt das Verfugen der neuen Dusche und somit ist der Badumbau vollzogen und schon am nächsten Morgen einsatzbereit.

und ohne Fliesenarbeiten auskommen“, schwärmt der Jungunternehmer aus Rellingen.

„Weil keine Fliesenarbeiten anfallen und höchstens minimale Anpassungen an wasserführenden Leitungen notwendig sind, ist das die kostengünstigste, schnellste und sauberste Lösung, um ein seniorengerechtes Bad zu erhalten, das selbst im Pflegefall sehr oft den Umzug in ein Heim zu vermeiden hilft“, führt Alexander Jaeger aus, der genau weiß, was seine Kunden interessiert.

„Bei den Kosten leistet oftmals auch die Pflegekasse einen unterstützenden Zuschuss von 4000€, so dass am Ende nur eine geringe oder gar keine finanzielle Belastung auf den Kunden zukommt“, spricht er noch den alles entscheidenden Punkt offen an. „Natürlich hilft man den Kunden bei der Beantragung - das wird alles im Vorfeld geklärt.“

Da kann nichts mehr schiefgehen, nicht einmal die Farbe der neuen Sanitärobjekte. Denn die sind in allen Sanitärfarben lieferbar, die in den letzten Jahrzehnten verbaut wurden. Damit das neue Bad nicht nur zum Leben, sondern auch ins vertraute Heim passt.

Das klingt ziemlich verlockend, allerdings hofft der Redakteur noch lange Jahre nicht darauf angewiesen zu sein. Aber irgendwer müsste sich mal um die Dachrinne und die lange überfällige Heizungswartung kümmern ...

Bilder: Fa. Rybin

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH

Ehmschen 33, 25462 Rellingen,

Telefon: (+49) 4101 67207,

eMail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de,

www.rybin-sanitaertechnik.de



Zahnarztpraxis A. Mounesi

■ In unserer letzten Ausgabe lächelte Frau Atiyeh Mounesi von der letzten Seite und warb für ihre Zahnarztpraxis in Rellingen. „Wir behandeln nach modernsten Methoden in entspannter Atmosphäre“, so die Eigenwerbung damals. Für diese Ausgabe statteten wir Frau Mounesi mal einen persönlichen Besuch ab. Zahnärzte können auch sympathisch sein, resümiert unser Kollege seinen letzten Zahnarztbesuch. Er traf Frau Mounesi nach einer Fortbildung für Zahnimplantologie. Es folgte ein Gespräch über die Praxis, Rellingen und eine Sportveranstaltung.

Das rote Mehrfamilienhaus, in dem sich die Praxisräume der Zahnarztpraxis A. Mounesi befinden, liegt nur wenige Gehminuten vom Rellinger Rathaus entfernt. Seit knapp zwei Jahren befindet

sich die Praxis im Hochparterre des Hauses - die klar strukturierte Praxis mit drei Behandlungsräumen wirkt sofort einladend. Hier wirkt die junge Zahnärztin mit ihrem eingespielten Team. Moderne Technik und ausreichend Zeit für die Patientengespräche sind es, was die Zahnarztpraxis A. Mounesi auszeichnet. Praxisinhaberin Frau Mounesi setzte schon bei Eröffnung stark auf eine digitale Praxisführung - sehr zum Wohl ihrer Patienten. Gutes Zeitmanagement ist ihr wichtig, betont sie immer. Frau Mounesi weiß, „Wartezeiten können Patienten manchmal belasten. Gerade beim Zahnarztbesuch ist Angst ein häufiger Begleiter. Uns ist es deshalb sehr wichtig, dem mit einer guten Praxisorganisation entgegenzuwirken“. Der Austausch mit ihren Patienten ist ihr sehr wichtig und so nimmt sie sich gerne die notwendige Zeit, so dass auch eine ste-

rile Zahnarztpraxis schnell zu einem angenehmen Gesprächsort wird.

Frau Mounesi und ihr dreiköpfiges Team bieten das gesamte Spektrum der allgemeinen Zahnheilkunde an. Soweit es für den Behandlungsverlauf dienlich ist, kann Frau Mounesi darüber hinaus auf ein langjährig gewachsenes Netzwerk von Spezialisten der Zahnheilkunde zurückgreifen. Ohnehin ist eine Zahnbehandlung stets Teamwork – Patient, Behandler sowie gegebenenfalls Kieferchirurgen, Dentallabor, Haus- und Allgemeinärzte arbeiten eng für das Patientenwohl zusammen. Auch die Konsultation anderer Therapeuten kann sinnvoll sein und so gründete Frau Mounesi mit anderen Spezialisten im vergangenen Jahr das Tinnitus-Netzwerk Rellingen.

Die Beratung ihrer Patienten macht Frau Mounesi sichtlich Spaß. Wenn sie über die moderne Zahnmedizin in einer Kleinstadt im Speckgürtel der Metropole Hamburg spricht, funkeln ihre Augen. Die Zahnärztin wirkt sympathisch offen, wenn sie über ästhetische Zahnheilkunde, Füllungstherapien oder Wurzelkanal- und Zahnfleischbehandlungen spricht.

Frau Mounesi ist in den vergangenen zwei Jahren in Rellingen sesshaft geworden. Nicht nur beruflich, sondern auch privat hat sie sich für einen Lebensmittelpunkt in Rellingen entschieden. Sie und ihr Ehemann sind vor kurzen auch privat nach Rellingen gezogen. Auch um ihren Patienten noch näher zu sein. Dabei möchte sie bestmöglich auf individuelle Patientenwünsche eingehen. So öffnet sie gegebenenfalls auch schon mal am Wochenende die Praxis für ihre Patienten, wenn unter der Woche ein Behandlungstermin nicht möglich ist. Für Patienten, denen ein Weg in die Praxis nur schwer möglich ist, bietet sie teilweise auch Hausbesuche an. Kürzlich hat Frau Mounesi deshalb eine Kooperation mit einem Alten- und Pflegeheim vereinbart, um dort dessen Bewohner auf ihren Stationen zu besuchen. Ab und an besucht sie Kindergärten oder Schulklassen. Im Gespräch wird schnell spürbar, dass die Zahnärztin nicht nur mit Angstpatienten, sondern auch mit Kindern und Senioren umgehen kann.

Frau Mounesi engagiert sich gerne, bringt sich ein und möchte etwas zurückgeben. Aktuell überlegt sie, sich im Rahmen eines Sponsorings bei einer Laufveranstaltung zu beteiligen. Vielleicht läuft sie auch als aktive Teilnehmerin mit. Sie müsse nur noch mit dem Training beginnen, sagt sie etwas verschmitzt und ehrlich zugleich. Spätestens hier ist das Eis gebrochen. Auch Zahnärzte haben vor etwas Angst und sei es das Lauftraining für einen Volkslauf. Natürlich unbegründet – wie die Angst vor dem nächsten Zahnarztbesuch.

Text und Bild: Mounesi



Weitere Informationen

Zahnarztpraxis A. Mounesi,
Tangstedter Chaussee 4, Rellingen
Telefon: 04101 – 831 41 49
E-Mail: info@zahnarztpraxis-mounesi.de

Öffnungszeiten:

Montag,	8 bis 12 und 14 bis 18 Uhr
Dienstag,	9 bis 13 und 15 bis 19 Uhr
Mittwoch,	8 bis 13 Uhr
Donnerstag,	8 bis 12 und 14 bis 18 Uhr
Freitag,	8 bis 13 Uhr

Lebensqualität auch bei Stress

Die Kunst mit Belastungen gelassener umzugehen: Lebensqualität auch bei Stress

ANZEIGE

Emotionen & Gesundheit

Kerstin Nitsch

*Neue Perspektiven
und innere Balance*



Resilienz-Training
Präventionskurs
Krankenkassenzuschuss

Damm 75 · 25421 Pinneberg · 040/555 043 70

www.emotionen-gesundheit.de

Wir wünschen uns ein entspanntes Leben. Unsere Aufgaben wollen wir mit Freude und Gelassenheit erfolgreich erledigen. Doch wir steuern im Leben nicht immer so ruhig und gelassen durch stürmische Zeiten. Immer öfter werden Anforderungen als Belastung erlebt und beunruhigende Gedanken lassen sich nicht mehr ausschalten. Im Coaching unterstütze ich Sie, Ihre Stress-Auslöser, z.B. Ängste beim Fliegen, herauszufinden und zu lösen. Mit dem Reduzieren der eigenen blockierenden Emotionen und Glaubenssätze entsteht mehr Handlungskompetenz. Vielleicht fragen Sie sich auch: Wie stärke ich meine innere Widerstandskraft (Resilienz)? Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen gut mit Krisen und Misserfolgen umzugehen und so seine Gesundheit zu erhalten. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten und bauen Sie Ihre persönliche Resilienz, das „Immunsystem der Seele“ auf. Erlernen Sie Fertigkeiten für Ihre innere Fitness, um sich so mental und emotional zu stärken.

Das nächste Resilienz-Training beginnt am Donnerstag, den 7. März 2019 um 19:00 Uhr. Weitere Informationen sind auf meiner Homepage nachzulesen.

ANZEIGE

MIT UNSICHTBAREM ZWEITHAAR ZUR WUNSCHFRISUR

OVERMANN

HAARE · BEAUTY · HAARERSATZ

Hauptstraße 78

25462 Rellingen

Telefon 04101-22465

Info@overmann-frisuren.de

www.overmann-frisuren.de



Größer und schöner: Der neue Laden ist eröffnet!

Neues Fachgeschäft in der Region für privat und Gewerbe.

■ Die Mitarbeiter des AKKU SYS Teams freuen sich, das neue Bürogebäude bezogen zu haben. Der Umzug in das nur 300 m vom alten Standort entfernte Gebäude war auf Grund des starken Unternehmenswachstums und der damit ständig steigenden Anzahl an Mitarbeitern dringend notwendig. „Wir wollen auch in den nächsten Jahren unser Geschäft in Deutschland und Europa weiter ausbauen, deshalb benötigen wir viel mehr Platz“, so Björn Nowosadtko, Geschäftsführer des Großhandel-Spezialisten für Akkus und Batterien. Gleichzeitig gibt es in dem neuen Verwaltungsgebäude auch ein neues Ladengeschäft. Hier können

sowohl Privatpersonen als auch Geschäftskunden neben der Vielfalt aus dem „Online-Batterie“-Sortiment auch die Fachberatung vor Ort nutzen. Das Angebot beinhaltet von der Hörgerätebatterie über die klassischen Haushaltsgrößen auch Starter und Versorgungsbatterien für PKW, Reisemobile und Boote.

Für den gewerblichen Bedarf sind aber auch Batterien und Akkus für Gabelstapler, Golfcaddies, Elektrorollstühle sowie für Notstromstromanlagen lieferbar. Das Geschäft im Verbindungsweg 23 in Halstenbek ist Montag bis Freitag von 9:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Text und Bild: Akkusys

ANZEIGE

NEUERÖFFNUNG
Lagerverkauf Online Batterien

**Akkus und Batterien
für jeden Anwendungsbereich
in großer Auswahl und hoher Qualität.**

Verbindungsweg 23 · 25469 Halstenbek



Wie sichere ich meine Daten?

*Was soll gesichert werden, wie oft und wohin?
Automatisch, halb-automatisch oder manuell?
Computer, Smartphone oder Digitalkamera?
Cloud-Speicher, externe Festplatte, CD | DVD oder
USB-Stick? Wo werden die Daten aufbewahrt?
Sind die Sicherungen vor schädlicher Software
und vor unbefugtem Zugriff geschützt?*



**Kompetente IT-Lösungen anzubieten,
ist für Hendrik Eitze Herzessache**

■ Da jeder Nutzer unterschiedliche Anforderungen hat, sind verschiedene Faktoren zu berücksichtigen, um den optimalen Bedarf zu ermitteln. Für Unternehmen gelten meist zusätzliche Bestimmungen des Gesetzgebers. Bei Unsicherheiten ist es empfehlenswert, einen Experten zu Rate zu ziehen. Eine vollwertige Datensicherung ist es jedenfalls erst dann, wenn sich die Daten des Nutzers auf zwei verschiedenen Medien, an zwei unterschiedlichen Orten zur selben Zeit befinden und jederzeit fehlerfrei zurückgespielt werden können. Im Ernstfall bringt es nichts, wenn sich Daten nur theoretisch, jedoch nicht in der Praxis wiederherstellen lassen. Dateien zu verschieben, z.B. auf eine externe Festplatte, ist keinesfalls sicher – sondern bereits die

beste Gelegenheit einen Datenverlust hervorzu- rufen – z.B., wenn der Vorgang unterbrochen wird oder fehlschlägt. Eine gute Lösung erstellt regelmä- ßig und eigenständig die Datensicherungen und prüft dabei die Wiederherstellbarkeit. Computer mit aktuellem Betriebssystem haben eine Basisfunktion zur Sicherung integriert. Apple stellt dafür „Time Machine“ in den Systemeinstellungen unter macOS bereit, während Microsoft in Windows 10 die Funktion „Sicherung“ in den Einstellungen unter „Update & Sicherheit“ anbietet. Eine kosten- pflichtige Software, die mehr bietet und leistet, ist True Image von Acronis. Der Hersteller bietet unter www.acronis.de eine kostenfreie Testversion zum Download an.

Text und Bild: Hendrik Eitze

ANZEIGE



HOL- & BRINGDIENST



VOR-ORT-SERVICE





**HENDRIK EITZE
IT-LÖSUNGEN**

*mit Kompetenz
& Leidenschaft*

T: 04101 / 805 19 00
M: 0171 / 555 74 14
INFO@EITZE.IT
WWW.EITZE.IT





Hochsensibel = Sensibelchen?

Immer häufiger hört oder liest man etwas über Hochsensibilität. Einige Menschen finden sich in diesem Persönlichkeitsmerkmal wieder oder ahnen, dass die eine oder andere Eigenschaft eventuell darauf hinweisen könnte.

■ Aber was heißt es denn eigentlich hochsensibel zu sein? Ist man ein „Sensibelchen“? Ist man dadurch empfindlicher oder „Stellt man sich mehr an“? Nicht hochsensible Menschen urteilen schnell so, aber das ist nur die halbe Wahrheit. Denn trotzdem man zart besaitet ist, kann man stark durchs Leben gehen.

Jede 5. Person soll heute eine hochsensible Person sein, die Eigenschaften dieser Menschen sind so vielfältig und unterschiedlich wie bei nicht hochsensiblen Personen. Daher ist es nicht immer eindeutig und oft nicht direkt erkennbar.

Was sie alle gemeinsam haben, ist die intensivere und detaillierte Aufnahme aller Reize.

Die Verarbeitung von Erlebnissen, Situationen, Geräuschen, Gerüchen, Empfindungen, Atmosphären, Gefühlen Anderer und die eigenen Gefühle, Geschmäcker- sprich aller Sinne sind tiefer. Durch

das intensivere Erleben benötigt eine HSP (High Sensitiv Person) eine längere Regenerationsphase und die Grenzen dieser Personen sind schneller erreicht. Wenn HSP's ihr Merkmal akzeptieren und die vielen positiven Seiten davon sehen und richtig einsetzen können, kann es eine Bereicherung für das Leben sein. Der hohe Anspruch an sich selber, Gewissenhaftigkeit, eine hohe Empathie, komplexe Sachverhalte schnell erfassen können, Zuverlässigkeit, eine hohe Kreativität sowie eine ausgeprägte soziale Kompetenz sind Fähigkeiten, die man äußerst gut im Beruf einsetzen kann.

Dies ist nur ein kleiner Auszug der Typisierung, falls Sie neugierig geworden sind, Sie sich anders kennenlernen möchten und Unterstützung zu dem Thema, auch und gerade im Zusammenleben mit Kindern (Hochsensibilität ist vererbbar) möchten, so kann eine Beratung dabei helfen.

Text: Silke Gundlach

Bild: Adobe Stock

ANZEIGE

Silke Gundlach

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & KURSANGEBOTE

Breslauer Straße 17a in 25474 Ellerbek
Tel. 04101 56 80 470 · Mobil: 0176 640 08 436

kontakt@psychologische-praxis-silke-gundlach.de
www.psychologische-praxis-silke-gundlach.de

KURSE:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Lauftraining

BERATUNG:

- Burnout
- Hochsensibilität
- Trauerbegleitung



Ostersalat „Ei im Nest“

mit Orangen-
Senf-Dressing



Frau Appel
empfiehlt:

Es ist jedes Jahr ein schöner Oster-Brauch und gerade Kinder haben viel Freude am Eier färben. Und die bunte Dekoration ist gleichzeitig auch noch essbar, also wird nichts weggeworfen – perfekt! Aber was machen wir mit übrig gebliebenen Ostereiern, wenn der Reiz des puren Essens verflogen ist? Am besten in frischen Rezepten verarbeiten, zum Beispiel in einem Salat.

ZUTATEN (4 Portionen als Vorspeise)

Für den Salat

- 100 g Feldsalat
- 1 kleiner Granatapfel
- 4 hartgekochte Eier
- 10 Walnuss-Kerne
- frische Kresse zur Dekoration

Für das Dressing

- 1 Saftorange
- 100 ml Weizenkeimöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1** Feldsalat waschen, abtrocknen und putzen. Granatapfel aufschneiden und Kerne herauslösen. Walnuss-Kerne grob hacken, in der trocknen Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen.
- 2** Den Feldsalat als Nest auf vier kleine flache Schüsseln verteilen, Granatapfelkerne und Nüsse darüber streuen. Die Eier längs vierteln und jeweils in die Mitte setzen.

- 3** Für das Dressing Orange auspressen, Saft mit Zitronensaft, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Öl unterrühren.
Tipp: Das geht besonders gut mit dem Pürierstab in einem hohen Behälter.

- 4** Dressing gleichmäßig über den Salat geben und das Ei in der Mitte mit Kresse garnieren.

Frohe Ostern!

Foto: Fotogenieur Herzberg

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen? Wir liefern auch.

Bestellen Sie doch einfach und bequem telefonisch oder online unter www.edekanord-shop.de und wir liefern zum Wunschtermin. Kostenlose Service-Hotline: **0800 1301305** (Mo. – Sa. 08:00 – 20:00 Uhr)

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

**Geselle
gesucht!**
04101-67207



Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss
bei Pflegegrad 1-5 decken
die gesamten Kosten für
die Basisausführung ab.
Wir beraten Sie dazu und
helfen bei der Beantragung.

nachher



Sie erreichen uns unter:
04101-67207
oder per Mail:
kontakt@rybin-sanitaertechnik.de



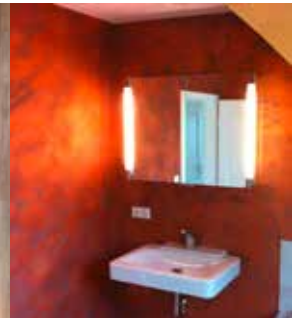
Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH · Ehmschen 33 in 25462 Rellingen · www.klempner-pinneberg.de



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung · Service · Qualität

*Wir freuen uns auf Sie
und wünschen Ihnen ein
farbenfrohes Jahr!*



TIMM Malereibetrieb GmbH · Bitzkamp 47 · 25462 Rellingen

Büro: +49(0)4101-80 56 8-0

Oliver Timm: +49(0)160-78 08 924 · Jürgen Timm: +49 (0)171-67 11 733
info@maler-timm.com · www.maler-timm.com



ZAHNARZTPRAXIS
A. MOUNESI



- ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE
- FÜLLUNGSTHERAPIE
- HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ
- WURZELKANAL- UND
- ZAHNFLEISCHBEHANDLUNGEN
- KINDER & ERWACHSENEN
PROPHYLAXE
- BEHANDLUNG VON
ANGSTPATIENTEN & KINDERN

*Wir behandeln nach modernsten Methoden
in entspannter Atmosphäre.*

Zahnarztpraxis A. Mounesi
Tangstedter Chaussee 4 | 25462 Rellingen
Telefon 04101 – 831 41 49 | www.zahnarztpraxis-mounesi.de