

Der Elb-Bote

GRATIS
für Sie!

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 9 · Winter 2021

Schnackt Platt

85 Jahre

Elmshorner Speeldeel

Hat Watt

**Fiat 500e mit Power
aus der Steckdose**

Schachmatt

**Wenn Schafe auf
dem Rücken liegen**

CORONA-SPEZIALAUSGABE

Aktuelle Gastro- / Kulturhinweise für die
Elbmarsch / Uetersen / Tornesch und Umgebung

Foto: Fotografie Plautz

Sie möchten den Wert Ihrer Immobilie schätzen lassen?

Dann nutzen Sie unsere kostenlose
Wertermittlung und unsere Erfahrung!

Rufen Sie uns einfach an: 04103 / 966 330



Torsten Fruchtenicht
Leiter ImmobilienZentrum
Stadtsparkasse Wedel



**Stadtsparkasse
Wedel**



Wie schön, er ist weg ...

leider wohl noch nicht ganz, aber erst einmal für die nächste Zeit. Aufatmen, Kraft schöpfen und aufräumen.

Die harte, eisige Zeit hat Spuren hinterlassen, doch nun gilt es, nach vorne zu schauen, in wärmere Monate – ich meine natürlich den Winter, nicht den Amerikaner, dessen Namen ich zum Glück ganz vergessen habe.

Nicht vergessen sollten wir dagegen Menschen, die sich kein Dach über den Kopf leisten können und unter Brücken oder auf offener Straße schlafen müssen – für viele im Winter eine tödliche Gefahr. B. Dieter Kluger hat einen Liedtext über dieses Thema geschrieben (S. 29).

Die Elmshorner Speeldeel feierte in diesem Winter 85-jähriges Jubiläum, wenngleich in dieser Zeit keine große Feier möglich war, möchte der **ElbBote** herzlich gratulieren und berichten (S. 4).

In dieser Ausgabe, sie erscheint coronabedingt etwas später, wird anstelle der Veranstaltungshinweise der Platz kostenlos für die Gastronomie zur Verfügung gestellt, um auf alternative Service- und Dienstleistungen hinzuweisen (S. 10-19). Bestellen Sie ausnahmsweise «Food to go», um in Zukunft weiterhin wieder «Food to sit» genießen zu können – in Geselligkeit.

Apropos «to go»: Sogar Gesangstraining ist jetzt mobil möglich. Wie das geht beschreiben wir auf der Seite 30.

Neu im **ElbBoten**: FUXXL inside. Ab jetzt wird regelmäßig über den Regionalsport berichtet – wir freuen uns über die neue Zusammenarbeit (S. 26).

Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich auf die helleren Tage, tragen Sie dazu bei, dass sie hell werden oder bleiben, achten Sie auf Ihre Mitmenschen und auch auf die Tiere – ob alles «richtig herum» steht (S. 20).

Inhalt

- 4 Elmshorner Speeldeel**
85 Jahre ganz großes Theater.
- 6 Corona - Nachgedacht**
Jetzt Prioritäten setzen.
- 8 Online gedenken**
Kondolenz per Internet.
- 7 Fiat 500e**
Unter Strom gesetzt.
- 10 Aktuelle Gastro-/und Kulturhinweise**
Corona zwingt viele zu Alternativen.
- 20 Bitte wieder hinstellen**
Erste Hilfe bei Schafen.
- 22 Künstliche Sicht**
Brille & Kunst hat umgebaut.
- 24 Gesund und fit**
Sport als Prävention.
- 26 FUXXL**
Amateure müssen auf dem Sofa bleiben.
- 29 Poetry Cards**
B. D. Kluger präsentiert seinen Songtext.
- 30 Stimmtraining**
Gesangsunterricht für zuhause.

Christof Plautz

Impressum

Verlag:

VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51
25421 Pinneberg

T 04101 50 58 99
mail@pinnauboten.de

www.pinnauboten.de

Herausgeber:

Werbeagentur &
Fotografie Plautz
Deichreihe 46
25489 Haseldorf
T 04129 955 633
info@plautz.de
www.plautz.de

Chefredakteure:

Dr. Simone Plautz u.
Christof Plautz

Layout/Produktion:

Werbeagentur &
Fotografie Plautz
Druck: Buch- und
Offsetdruckerei Häuser KG
50829 Köln

Die Redaktion bedankt sich bei allen Autoren und Fotografen, für die unentgeltliche Bereitstellung ihrer Texte und Bilder. Nicht gekennzeichnete Werke stammen von der Redaktion.

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 Verlags. Alle Rechte an geschützten Namen und Marken liegen bei deren Inhabern.

85 – da bist du «PLATT»!

Die Elmshorner Speeldeel hatte 85. Geburtstag! 85 Jahre, eine sehr lange Zeit voller Freude, Aufregung und Herzklopfen! 85 Jahre Erhalt immateriellen Kulturerbes durch Theaterspiel, Sketche, Döntjes und Gedichte in unserer plattdeutschen Muttersprache.

■ 85 Jahre Tradition, Erinnerung und Wandel bis in die heutige Zeit.

Das ist nicht immer einfach, aber unser Publikum ist uns treu geblieben. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Auch bei allen Mitgliedern und aktiven Spielern, bei den Gaststätten, Sponsoren und Veranstaltern, die uns einladen, bei allen, die mit uns zusammen etwas Fröhlichkeit in den Herzen der Zuschauer verbreitet haben, sei Dank. Ohne Sie alle, hätte das nicht so lange gewährt!

Ja, bis zur heutigen Zeit ... Die Pandemie ist auch bei uns angekommen. Unser Geburtstag, am 27.12.2020, fiel in den Lockdown. Alle geplanten Auftritte, seit März letzten Jahres, wurden immer wieder verschoben und neu geplant, und dann doch vollkommen abgesagt. Zu hoch das Risiko für Zuschauer und Spieler.

Aber es wäre nicht die Elmshorner Speeldeel, wenn wir einfach so aufgeben. Nein, unsere Bühne zählt aktuell 48 Mitglieder. Nicht alle sind aktiv dabei, aber ohne Vergangenheit kann man nicht in die Zukunft blicken. Wir sind glücklich über ca. 20 aktive Spieler, unsere Techniker, Bühnenbauer und

jede helfende Hand. Wir haben sogar eine Jugendgruppe, bestehend aus 15 Jugendlichen, die «Jungen Platten». Unter der Leitung von Gerd Richert und Elsbeth Kruse, lernen sie fleißig die plattdeutsche Sprache und treten bei Kirchenfesten, in Altenheimen, bei plattdeutschen Krinks, bei Hochzeiten und vielem mehr auf.

Es gibt viele Wege, die niederdeutsche Sprache lebendig zu halten!

Die Erwachsenen Mitglieder spielen Theater. Sie spielen Einakter und Dreiakter in niederdeutscher Sprache.

Die Pandemie zwingt uns zum Innehalten. Vielleicht ist es auch eine Chance – eine schöpferische Pause?!!

Wir haben für Herbst 2021 und das Frühjahr 2022 schon alles geplant und stehen in Startposition. Ein paar neue Termine gibt es inzwischen auch schon wieder. Wir können es kaum erwarten loszulegen.

Die Hausaufgaben sind gemacht: Im Oktober wurde ein neuer Vorstand gewählt, bestehend aus unserem neuen 1. Vorsitzenden und der Bühnenleitung: Claus-Peter Jessen, unserer



Die «Jungen Platten» sind die Zukunft der Elmshorner Speeldeel. Unter der Leitung von Gerd Richert und Elsbeth Kruse.

Ja, wenn Corona nicht wäre, dann wären wir jetzt mit dem Abschiedsstück von Karin Klawa unterwegs auf den verschiedenen Bühnen im Kreis Pinneberg. Doch jetzt dürfen wir uns immer noch darauf freuen, aber Vorfreude ist bekanntlich auch etwas sehr Schönes.

Karin Klawa, seit 1983 Mitglied und fester Bestandteil der Elmshorner Bühne, hat sich ein Abschiedsstück gewünscht. Der neue Vorstand der Elmshorner Speeldeel will ihr das von ihr gewünschte Stück sehr gern ermöglichen, zu spielen. Sie selbst wird eine der zwei Hauptrollen des Stückes übernehmen und so, wie wir unsere Karin kennen, wird sie ihre



Zuschauer von der ersten Minute an in ihren Bann ziehen.

Karin Klawa hat das Stück von Herold und Maud bereits vor einigen Jahren gesehen und es hat sie gepackt und nicht mehr losgelassen. Auch der Film zu diesem Stück und die weiteren Inszenierungen, sie alle zeigen, wie besonders die Geschichte und die Beziehung der Menschen zueinander sind. Besonders die Kombination zwischen dem jungen Herold, gespielt von Marcel Jung (23), und Maud, gespielt von KK (81), reizt sie. Die weiteren Rollen werden von vielen altbekannten Gesichtern der Speeldeel besetzt.

Wir freuen uns schon heute darauf, dass der Vorhang wieder aufgeht. Text: Susanne Lass

2. Vorsitzenden und Geschäftsführerin: Susanne Fleischer, unserer Schriftführerin: Susanne Lass, und unserem Kasenwart: Christian Hinsch.

Im Herbst planen wir vorsichtig, dass eingetübte Stück aufzuführen: «Fisch für Veer», von Wolfgang Kohlhaase und Rita Zimmer-Gawrikow, Plattdeutsch von Ulf-Thomas Lesle, Urheberrecht: Dreimasken-Verlag. Aufwendig inszeniert mit selbstgenähten Kostümen. Regie: Ulrich Herold.

Wenn Jemand Lust hat, mal mitzumachen oder hereinzuschnuppern – keine Scheu!!

Se sind hartlich willkommen!!

Uns Publikum wünsch wi nu allns Gode för ditt niege Jahr 2021. Hartlich grööt jem all, un blifft se all putz munter! Wi freut uns bannig op en Weddersehn, so gau as möglich!!

Fisch für veer



Text / Kontakt:

Susanne Fleischer

Elmshorner Speeldeel e.V.

Geschäftsführung Niederdeutsche Bühne Elmshorn e.V.

und 2. Vorsitz

Am Eichholz 12 A - 25436 Uetersen

Mobil: 0176 70 62 61 78

Telefon tagsüber: 04122 4 19 76



Corona schafft Besinnung

Was ist wichtig und was nicht?

Es ist jetzt genau ein Jahr her! Vieles von dem, was Menschen im Laufe des Jahres beschäftigt hat und immer noch beschäftigt, war nicht voraussehbar. Und so war die längste Zeit Ausnahmezustand.

Kein Jahr, wie jedes andere. Im Januar und Februar 2020 lief alles noch wie gewohnt ab: Kita und Schule, Beruf und Restaurant, Feiern und auch Trauern. Aber ab Mitte März war dann Schluss damit. Ein ganzes Land im Corona-Modus, so könnte man das wohl bezeichnen.

Menschen geht es damit ganz unterschiedlich. Sicherlich ist vieles schmerzlich vermisst worden, was bisher wie selbstverständlich zum Alltag dazu gehört hat. Dazu gehört der Disco-Besuch, die große Familienfeier, die Kreuzfahrt oder der Besuch des Fitnessstudios. Anderen Menschen ist das Virus plötzlich ganz nahe gekommen, weil in der Familie, im Freundeskreis oder im beruflichen Umfeld jemand an Covid 19 erkrankt oder vielleicht sogar verstorben ist. Da ging es plötzlich nicht mehr um den Verlust

von Lebensqualität, sondern um die Angst um einen geliebten Menschen. Auf der anderen Seite haben manche der erzwungenen Entschleunigung auch etwas abgewinnen können: weniger Termine, weniger Verantwortung, weniger Anstrengung. Plötzlich rückten Dinge in den Vordergrund, die schon fast in Vergessenheit geraten waren: spannende Spieleabende, lange Spaziergänge, kleine Feiern.

Was sich insgesamt verändert hat, ist die Art der Begegnungen untereinander. Masken- und Abstandsregelungen sorgen dafür, dass Menschen sich

nicht zu nahe kommen. Das ist vielleicht die größte Einschränkung, die die letzten Monate mit sich gebracht haben. Nähe ist doch Kennzeichen gelingender menschlicher Gemeinschaft – nicht nur innerlich, sondern eben auch äußerlich! Auf das freudige Händeschütteln, die Anteil nehmende Hand auf der Schulter und die herzlichen Umarmungen muss wohl noch längere Zeit verzichtet werden. Um so wichtiger sind die liebevollen Blicke und das aufmerksame Zuhören. Dieses Geschenk lernen viele erst jetzt richtig zu schätzen.

Es kann gut sein, dass die Corona-Pandemie dazu verhilft, zu unterscheiden. Was ist wichtig und was ist weniger wichtig? Welchen

Wert haben zwischenmenschliche Begegnungen? Welche Begegnungen tun mir nicht gut? Wo ordne ich mich auf der Skala zwischen Rücksichtslosigkeit und Rücksichtnahme ein? Wem kann ich ein äußerliches Zeichen meiner inneren Nähe zukommen lassen? Wer sich diesen Fragen stellt, auf den wartet eine spannende Zukunft.

Wolfgang Tarrach, Uetersen,
freiberuflicher Hochzeits- und Trauerredner
T 0176 24 11 12 66
wolfgang.tarrach@rent-a-pastor.com
www.rent-a-pastor.com



Foto: Privat

Gedenken auch online möglich

Das Gedenkportal auf der Website www.hinrich-bestattungen.de ist eine moderne und unkomplizierte Einrichtung für Trauernde.

Im Internetzeitalter schaffen sich immer mehr Menschen einen zeitgemäßen Raum zum Trauern und Gedenken.

Für eine Generation, in der das Internet und die sozialen Medien ganz selbstverständlich zum Leben dazugehören, hat für viele Menschen auch das Trauern den Weg in die virtuelle Welt gefunden. Das unterstützen wir gern!

Gerade zu Zeiten, in denen man sich nicht körperlich nahe sein kann oder Umstände dies unterbinden, bietet unsere kostenlose Gedenkseite Ihnen die Möglichkeit, dennoch dem Verstorbenen mit Wort und/oder Bild zu gedenken und Ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen.

Zu unserem Service gehört es, für jeden Verstorbenen eine Gedenkseite einzurichten.

Auf dieser können zum Beispiel Fotos hochgeladen,

Kondolenz per Internet: Viel genutzt und sehr geschätzt von Freunden und Angehörigen eines Verstorbenen.



virtuelle Kerzen angezündet oder Kondolenzbeiträge eingestellt und gelesen werden.

So entsteht ein facettenreiches virtuelles Denkmal eines vergangenen Lebens.

Hinrich Bestattungen

Reuterstraße 88 a, 25436 Uetersen
und Friedrichstraße 28, 25436 Tornesch
T 04122 2577
www.hinrich-bestattungen.de



Der neue 500e begeistert!

Da wirst du ganz elektrisch



Verkaufsberater
Jörg Zeriadtke
und Geschäftsführerin
Inken Radeck
präsentieren
voller Begeisterung
den neuen
Fiat 500e.

Fiat 500 ist ein Symbol, das seit 1957 für Veränderung steht. Jetzt nimmt er dich durch einzigartige Features mit auf den Weg in ein neues Zeitalter der Elektromobilität.

■ Seine Reichweite liegt bei bis zu 308 km im Kombizyklus und in der Stadt sogar noch mehr. Entdecke die maximale Reichweite, die verschiedenen Fahrmodi und die 3 Karosserie-Varianten des neuen 500 Elektro jetzt beim Autohaus Schulte Moorrege!



Mit dem neuen 500 E-Auto sparst du mehr als nur Kraftstoff: Auch die Wartungskosten sind bis zu 35 % niedriger als bei Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor.

Der neue Fiat 500 „la Prima“ ist der erste Kleinwagen, der Autonomes Fahren Level 2 ermöglicht, was ein höheres Maß an Sicherheit in der städtischen Mobilität bedeutet. Das Auto wird wie ein vertrauter Beifahrer sein: Es wird unter bestimmtem Bedingungen autonom beschleunigen, bremsen und die Spur halten.

Entdecke den neuen Fiat 500e jetzt IN DEINEM SMARTPHONE und lade Dir im App-Store die

„FIAT GO-e LIVE“-App herunter. Hier kannst Du den neuen Fiat 500e kennenlernen und mit einem herkömmlichen Antrieb vergleichen. Die App „My Easy Charge“ zeigt Dir alle Ladepunkte in Deiner Umgebung und informiert Dich zusätzlich über die aktuelle Verfügbarkeit.

Der neue FIAT 500 „la Prima“ bietet eine umfassende und hochmoderne Reihe von Konnektivitäts-Funktionen sowohl an Bord als auch außerhalb, einschließlich einer neuen App für Dein Smartphone.

Für alle Informationen rund um den neuen Fiat 500e steht Dir das Team vom Autohaus Schulte auch im Lockdown gern zur Verfügung. Da unser Showroom aktuell geschlossen ist, kontaktiere uns bitte telefonisch (04122 85 92 15) oder per Mail.



Autohaus Manfred Schulte GmbH
Pinneberger Chaussee 11 · 25436 Moorrege
T 04122 85 92 - 0 · info@autohausschulte.de
www.autohausschulte.de

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

Edeka, Struve, A. GLASMEYER, METRO, NIEMERSZEIN

Einfach bestellen
Per Online-Shop, Mobil-App oder Telefon.
Die Lieferung erfolgt mit DHL.
Profitieren Sie von Mengenrabatten:
bei 10 Pck. erhalten Sie 1 Pck. gratis dazu*
bei 20 Pck. erhalten Sie 2 Pck. gratis dazu*
*Bestellmenge Variations ausgeschlossen

Becking AG
Leverkusenerstr. 31
22761 Hamburg Bahrenfeld
info@becking-kaffee.de

Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928

www.becking-kaffee.de

Geöffnet: Montag-Freitag 8-17 Uhr
(An Feiertagen geschlossen)

Hier finden Sie eine Übersicht von regionalen Betrieben, die aufgrund der Corona-Krise alternative Service- und Dienstleistungen anbieten. Normalerweise befinden sich auf diesen Seiten unsere Veranstaltungshinweise. Wir möchten, auch als Dankeschön für die Auslagemöglichkeit des ElbBoten, diese Seiten kostenlos zur Verfügung stellen. In Zusammenarbeit mit Christof Schliemann (www.wir-versorgen-dich.de) veröffentlicht der ElbBote Hinweise, die sicherlich auch noch bis April gültig sein werden. Falls wir in der nächsten Ausgabe diese Rubrik fortsetzen (müssen), veröffentlichen wir gerne auch Ihr «Corona-Angebot» – schreiben Sie uns (siehe Impressum, Seite 3). Besuchen Sie auch alle angegebenen Websites, um Aktuelles zu erfahren.

Antje Schubert Heilpraktikerin

Ich bin für Sie da!

Wie wichtig ein starkes Immunsystem ist, wird uns gerade jetzt sehr deutlich gezeigt. Damit Sie auch in Corona-Zeiten gut beraten sind, biete ich Ihnen Online-Termine an. Mel-den Sie sich gerne per

Telefon: 04122 - 408 28 31

Antje Schubert Heilpraktikerin
www.heilpraxis-schubert.de

Termine nach Vereinbarung Tel.: 04122 - 408 28 31

Tel. Sprechzeit: Mo. und Do. von 10 - 18 Uhr

Mi. und Fr. von 10 - 14 Uhr

Im Schlosspark 5, 25436 Moorrege



Briolett Restaurant

Restaurant · Café · Bar

Lieferservice | Abholservice

Täglich geöffnet von 17.00-20.30 Uhr

Uetersen, Gerberstraße 2-4,

Tel. 04122-1022



EDEKA Horst Ermeling

Frische-Markt

Normal geöffnet | Lieferservice

Gutes von Horst: Wir bringen dir deinen Einkauf nach Hause!

- Ware aussuchen (Auslieferung von PET-Getränke, Einweg möglich)
- Bestellung schriftlich per E-Mail: horst.ermeling@t-online.de oder per Fax 04122-48024
- Taxi kommt (10 Euro Taxigebühr)
- Auslieferung erfolgt di., do. und sa. ab 13 Uhr

Fragen? 0171-4142473 Uetersen,
Gerberstraße 3, 0171-4142473



Himara Restaurant Mediterrane Küche Abholservice und Lieferservice.

Liefergebiet ist: Tornesch, Prisdorf, Uetersen, Kummerfeld, Seth-Eckolt, Elmshorn, Klein und Groß Nordende Heidgraben, Ellerhoop EC- / Barzahlung auch gern per Paypal.

Die Öffnungs- / Lieferzeiten sind von Di. bis Sa. von 15:30-21 und So. von 13:30-21 Uhr
Tornesch, Norderstraße 60c · www.himara.de



Lindenkrug

Griechische Spezialitäten

Lieferservice | Abholservice

Täglich zwisch

Lieferservice

ab Bestellwert

von 20,- Euro

kostenlos! Bitte tel. bestellen.

Tornesch, Hafestraße 1, Tel. 04122-954940



Mamma Mia

Italienische Küche

Abholservice

Wir bieten einen

Abholservice an.

Bestellt Eure

Antipasti, Insalate, Zuppe, Pasta, Pizza, Carni,

Pesce telefonisch.

Tornesch, Ahrenloher Str. 99,

Tel 04122-9991293



Roland Würstchen

www.roland-wuerstchen.de

Normal geöffnet | Lieferservice |

Abholservice Mindestbestellwert 20,- €. Es umfasst das gesamte Sortiment, von Hackfleisch über Bratwurst bis zu Aufschnitt und Suppen! Heute bestellen, morgen wird geliefert, Vakuumieren nach Wunsch! Lieferung Mo.-Fr., ggf. auch samstags. Bestellung tel. oder per Mail an:

info@roland-wuerstchen.de oder via Facebook!
5,- Euro/Lieferung – PLZ 25436 Lieferung frei.
Tornesch, Bi de Möhl 18, Telefon 04122-55655,
info@roland-wuerstchen.de



Email: info@daja-chocolate.de Bestellungen können rund um die Uhr 24/7 gemacht werden.

Unser Bestand im

Onlineshop passt sich jeden Tag auf's Neue an!

Uetersen, Kühlenstraße

7, Tel. 04122-55655,

www.dajachocolate.de



Musiklädchen

Wir machen trotz Corona weiter.

Nur anders... Instrumental und Gesangsunterricht findet online per Skype und Whats App statt.



Die musikalische Früherziehung wird wöchentlich durch individuell erstellte Videos ersetzt.

Natürlich sind wir bei

Fragen immer tel. für Euch da.

Gr. Sand 6, Uetersen, Tel. 0176 640 16 100

ANZEIGE

GLEITSICHTBRILLEN.

HANDGEMACHT IN PINNEBERG.

Hochwertige Materialien
wie Holz oder Baumwoll-Acetat

Super-Entspiegelung,
Lotus-Effekt und Härtung
für klares Sehen!

Maßanfertigung
für einen perfekten Sitz

Echte Handarbeit,
made in Pinneberg!

Marken-Gleitsicht-
gläser für höchsten
Sehgenuss

BRILLE & KUNST
sehen | fühlen | erleben

Dingstädt 32a | 25421 Pinneberg
Termin-Vereinbarung: 041 01 . 85 87 000
www.brilleundkunst.de

JETZT TERMIN VEREINBAREN!



MarktTreff Heidgraben

Lebensmittel, Backshop, Lotto/Toto, Postshop, Bankautomat

normal geöffnet**Lieferservice**

Lieferservice: Mo. - Fr. immer nachmittags.

Ab Einkaufswert Euro 25,- kostenlose Lieferung

Heidgraben, Bürgermeister-Tesch-Straße



Lieferservice für Privathaushalte in Tornesch, Uetersen und Ellerhoop an. Bestellung unter Tel. 04122-54346. Unsere Fahrer liefern Ihnen Ihre Getränke nach Hause, in Mehrfamilienhäusern bis zur ersten Etage oder bei vorhandenem Fahrstuhl auch bis vor die Haustüre. Barzahlung an den Fahrer, ggf. nach Absprache auch gegen Rechnung. Tornesch, Borstelweg 24, Tel. 04122-54346

**Bäckerei und Konditorei Grote**

Frische Brötchen, frisches Brot, leckerer Kuchen

normal geöffnet

Öffnungszeiten (Corona):

Richter Getränke Vertriebs GmbH**Abholmarkt und Lieferservice**

Öffnungszeiten Mo. bis Fr., 7 Uhr bis 17 Uhr,

Sa. 8 Uhr bis 12 Uhr. Jeden Do. bieten wir einen

ANZEIGE

Ossenbrüggen
Feinwerktechnik
Geböll & Co. KG

Wir bilden aus:

- Feinmechaniker (m/w/d)**
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)**
- Kauffrau (m/w/d) für Büromanagement**

Eine rundum gute Ausbildung!

Bewirb dich:
www.ofwt.de

Mo. Ruhetag

Di.-Fr. 6-16 Uhr,

Sa. 6-14 Uhr, So. 7-16 Uhr.

Hohenhorst, Deichstr. 3,

Tel. 04129-290,

www.cafe-grote.de

**Restaurant von Stamm****Abholservice | Lieferservice**

täglich wechselnden Speisen Mo-Fr mittags und Fr/Sa Abend.

Bestellungen jeweils für den Folgetag bitte tel. von 10-15 Uhr (04122-42734) oder per E-Mail an:

info@restaurant-von-stamm.de

Danke für Ihren Support!

Uetersen, Kl. Sand 60, Telefon 04122-42737

Angebote unter www.restaurant-von-stamm.de

Bob's Tee-Regal

Ihr Tee-Spezialist für den Kreis Pinneberg



Öffnungszeiten während des Lockdowns

Mo. bis Fr. 9.30 bis 14 Uhr

Sa. 10 bis 12 Uhr

Bestellannahme:

Tel. 04122-9995255 oder 04122-9995266

24 Stunden AB, Mail: r.sievers@bobs-tee-regal.de.

Lieferung erfolgt gegen Barzahlung oder ggf.

Rechnung. Ihre Bestellung wird schnellstmöglich bestätigt. Noch offene Fragen? — bitte anrufen.

Uetersen, Großer Sand 3, Tel. 04122-9995255

RICCI'S FAMILY RESTAURANT

www.riccis.de

Abholservice | Lieferservice

Unsere Abhol- und Lieferzeiten

sind Mo.-Fr. 17-21 Uhr und

Sa.-So. 14-20 Uhr

Liefergebiet Uetersen, Tornesch,

Moorrege, Heist, Heidgraben,

Groß Nordende

Uetersen, Großer Sand 24, Tel. 04122-977557



ANZEIGE

Dein Waschbär
Mobile Mülltonnenreinigung

Umweltschonend
Ohne Chemie – Mit 70 °C heißem Wasser

Wir kommen 1 Tag nach der Leerung. Einmalig oder in regelmäßigen Abständen

Dein Waschbär
Mülltonnenreinigung
25462 Reddingen

Tel. 04101 – 853 74 29
www.dein-waschbaer.de

Heidekrug Heidgraben

Griechische Küche

Abholservice

Nutzen Sie unseren Abhosservice und genießen Sie weiterhin unsere griechischen Spezialitäten. Di. bis Sa. 16-21 Uhr, So. 12-21 Uhr, Heidgraben, Hauptstr. 2, Telefon 04122-900677, www.heidekrug-heidgraben.de

**Rosenhof Kruse**

Torten und Kuchen

Abholservice

Leckere Torten und Kuchen von Fr. bis So. von 12 bis 16 Uhr. Bitte vorher auf Facebook-, Internetseite oder tel. bestellen. Heidgraben, Jägerstraße 35, Tel. 04122-715101 www.rosenhof-kruse.de

**Restaurant Aal-Kate**

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Fischbrötchen | Kuchen

Leckere Fischbrötchen

und köstlichen Kuchen **zum Mitnehmen** bieten wir Ihnen sa. und so. von 13-16 Uhr. Bestellung per mail an info@aal-kate.de, tel. unter 04122 2264 und auf Facebook oder Instagram aufgeben. Unsere Gutscheine halten wir auch weiterhin für Sie bereit. Neuendeich, Kuhlworth 21, Tel. 04122-2264, info@aal-kate.de, www.aal-kate.de

**Mr. Grande**

Bistro · Restaurant

Abhol- | Lieferservice

Lieferung im Umkreis von 5 km, Mindestbestellwert 20,- Euro (bei Lieferung), Barzahlung oder EC-Karte, Öffnungszeiten: Mo.-So. 12-21 Uhr Tornesch, Esinger Str. 1A, Tel. 04122-9788400, www.mrgrande.de



ANZEIGE

Genießen & Feiern

einladende Gaststube
und sonnige Terrasse

stimmungsvoller Festsaal
und Stube für kleine Feiern

feine Landhausküche
mit besten Zutaten aus der Region

gemütliche Hotelzimmer
in ruhiger Lage

durchgehend Küche, mittwochs Ruhetag
wochentags Mittagstisch
Speisen auch außer Haus

Dorfstr. 10 • 25489 Haselau • 04122 / 9871-0 • www.haselauer-landhaus.de

Schönes Lächeln und fester Biss in nur wenigen Wochen

In seiner Praxis bietet Zahnarzt Dr. Christoph Becker eine spezielle Implantationstechnik an. Im günstigsten Fall ist die Implantation in einer Sitzung abgeschlossen. Die Abdrücke für den Zahnersatz werden in der Regel sofort genommen. Dann wird der Zahnersatz im hauseigenen Labor angefertigt. Möglich macht diese kurze Behandlungszeit das „MIMI“-Verfahren.

Das Kürzel „MIMI“ steht für „minimal-invasive Methode der Implantation“, also für einen möglichst kleinen Eingriff. „Mit einem speziellen, schmalen Bohrer wird das Zahnfleisch auseinandergedrückt, und der Knochen wird gedehnt. Dann wird in den Bohrkanaal das Implantat eingesetzt. Es ist ein wenig breiter als der Kanal“, erläutert Dr. Becker das Verfahren. Dieser Halt verstärkt sich im Laufe der Zeit, da die Knochenfasern die keramische Oberfläche des Implantates durchdringen. Die Planung der Behandlung kann durch den Einsatz eines hochmodernen Computertomographen (DVT) im Hause, der 3D-Bilder liefert, optimiert werden.

Im Gegensatz zum konventionellen Implantations-Verfahren wird die Schleimhaut weder geöffnet, noch vom Knochen gelöst oder nach Einbringen des Implantates wieder zugenäht. „Das bietet viele Vorteile: Die Patienten haben kaum Schmerzen, kaum Schwellungen und es kommt kaum zu Infektionen. Dazu ist das „MIMI“-Verfahren deutlich preiswerter als das konventionelle Verfahren“, zählt Christoph Becker auf. Patienten,



Zahnarzt Dr. Christoph Becker bietet die „MIMI“-Methode an: „Eine sehr schöne und nahezu schmerzarme Methode schlecht sitzende Prothesen zu fixieren ist die Verwendung von Kugelimplantaten, die mit der MIMI-Methode (Minimal-Invasive-Methode der Implantation) eingesetzt werden. Die Implantation dauert in der Regel nur wenige Minuten pro Implantat. Schwellungen und Schmerzen sind eher unbekannt und die Patienten nehmen am nächsten Tag wieder ihren Alltag auf. Die Behandlung ist nach einem Tag abgeschlossen. In den darauffolgenden acht Wochen müssen die Implantate weitestgehend geschont werden. Durch den reduzierten Behandlungsaufwand sind die Behandlungskosten deutlich geringer.“

die sich für das „MIMI“-Verfahren entscheiden, werden vorab ausführlich und in aller Ruhe über die Behandlung aufgeklärt.

In seiner Praxis bietet Dr. Becker die „MIMI“-Methode seit Jahren an und darüber hinaus auch das gesamte zahnmedizinische Spektrum.

Behandlung unter Hypnose möglich.

Zahnarztpraxis Dr. Christoph Becker
Eidelstedter Weg 24 • 20255 Hamburg
Tel. 040/560 26 26
www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com
– Termine nach Vereinbarung –





REGIONALE VOLKS- UND SCHULSTERNWARTE TORNESCH E.V.

Himmelsbeobachtung für jedermann
 Infoline 04122-9670618
 www.sternwarte-tornesch.de



www.bauart-schade.de



Bauart:Schade

Ihr Fachhandel für NaturBaustoffe
 Seit 1984 Ihr Ansprechpartner für gesundes Bauen und Wohnen

Wohnen Sie in einem natürlichen Zuhause, geschützt vor Umweltgiften mit ökologischen und nachhaltigen Naturbaustoffen.

Wir bieten Ihnen die gesunde Lösung:

- Holzfußböden
- Naturteppichböden, Linoleum, Kork
- Wandfarben, Lasuren, Lacke und Öle
- Lehm- und Kalkputze
- Dämmstoffe
- Holzfenster und -türen, Innentüren
- Dachbaustoffe (Dachziegel, Dachfenster ...)
- Bauholz
- Wand- und Fußbodenheizsysteme




 Ökologie Partner
 öko Bautechnik Fachhandelsverbund

Ausstellung · Verkauf · Beratung · Baubegleitung – Gewerbestr. 9 · 25358 Horst i. Holstein · Tel.: 04126-39110

Hotel-Restaurant Lindenhof

Deutsche Küche **Abholservice**

Alle Speisen werden portionsgerecht für den Außer-Haus-Verzehr verpackt. Karten- /Barzahlung möglich. Bestellungen: Info@Hotel-Lindenhof-Heist.de oder täglich 10 und 12 Uhr unter 04122-81361 o. 0160-97798716. Heist, Großer Ring 7, Tel. 04122-81364, www.hotel-lindenhof-heist.de



Schönes Leben auf dem Lande

Gutscheinan-gebote

Besuchen Sie unsere Website.

Wir informieren Sie dort über weitere Angebote.

Oberrecht 31, Neuendeich, Tel. 0 41 22 - 9 81 81 97, Speisekarte und Infos: www.schoenes-leben.com



PRESSE-CAFÉ

Traditionelles Café mit Herz **PriSecco | Gutscheine**

Der PriSecco (alkoholfrei) „Frühlingsduft“ ist da! Verschenken oder selbst einschenken. Holen Sie sich gern Ihre vorbestellte(n) Flasche(n) im Café ab. Gern übernehmen wir auch die Auslieferung an Sie. Gutscheine für unsere tollen Etageren-Frühstücke oder Wertgutscheine (€ 5,00/€ 10,00)? Verschenken Sie eine schöne Zeit Ihre Ricarda Plath & Team, T. 0177 598 11 75, Uetersen, Am Markt 4,



Istanbul Döner

Abholservice | Lieferservice

Bestellt unsere leckeren Döner, Burger, Chili-Cheese-Burger, Currywürste, Pommes usw. per Tel. unter 04122-4084498

oder persönlich.

Wir achten auf den Sicherheitsabstand.

Öffnungszeiten Mo,-Fr.

11.30-22, Sa. + So. 12-22, feiertags 13-22 Uhr.

Tornesch, Uetersener Str. 11, Tel. 04122-4084498



Theaterschiff Batavia

Kulturschiff und Theater in Wedel mit Gaststätte, Kneipe,

Biergarten und den schönsten Sonnenuntergängen.

Video-Grüße vom Kapitän Hannes Grabau und Gutscheinservice

Reservierung für Essen bitte tel. oder per E-Mail.

Wedel, Brooksdamm, info@batavia-wedel.de

Mehr Infos folgen: www.batavia-wedel.de



LA BOTTEGA CORTINA

Köstliches Eis, täglich frisch hergestellt, Kaffeespezialitäten.

Abholservice

Bestellung unter Telefon 04122-

41776 Karte findet Ihr bei Instagram

@la.bottega.cortina, Uetersen, Großer Sand 4,

www.labottegacortina.de



ANZEIGE

Ihr Meisterbetrieb für moderne, umweltfreundliche Heiztechnik und Bäder zum Wohlfühlen

Anlagenmechaniker (m/w/d) gesucht

AW Andreas Wiechers
 Heizungsbau GmbH

Im Grobenputz 27 · 25492 Heist · Tel 04122 8 29 74 · www.wiechers-heizung.de

THEATER WEDEL

Theater Wedel

neu: Theater Wedel als YouTube-Video

<https://www.theater-wedel.de/uber-uns/videos/>

Ein Klassiker macht den Anfang.

Wenn Sie schon nicht ins Theater gehen können, dann mögen Sie sich vielleicht das Theater ins Haus holen. Ist nicht ganz das vielleicht, aber immerhin ...

Wedel, Rosengarten 9, www.theater-wedel.de

Op de Deel

Liebe Gäste, ab sofort haben wir eine Extrakarte

Anrufen - Bestellen - Abholen

ÖFFNUNGSZEITEN

In der jetzigen Situation sind wir:

Freitags von 16 - 20 Uhr,

Samstag von 12 - 20 Uhr



Sonntag von 12 - 20 Uhr für Euch da. Restaurant Op de Deel, Hetlingen, Schulstraße 7, Tel.: 0176-31244138, E-Mail: moin@opdedeel-hetlingen.de

Café Langes Mühle

Café · Hochzeiten

Wir hoffen Sie bleiben gesund & freuen uns, Sie demnächst wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihre Manuela Brocks

Uetersen, Heidgrabener Straße 3, Tel: 04122-900 567
Mobil: 0177-3453193

Info: www.cafe-langes-muehle.de



Grill-Studio Holm

Wir liefern frei Haus Grills und Gas, Zubehör, Rubs, Dips, Chutney's und Salze u. v. m. Kontaktlose Zahlung möglich.

Lieferservice | Abholservice



Bestellungen und Beratungen per Tel., Mail oder facebook unter Grill Studio Holm. Mo.-Sa. von 8 bis 19 Uhr. Werkstatt geöffnet. Gutschein-Verkauf /Buchungen für Grill- und Kochevents online möglich. Holm, Uetersener Str. 10-12, T. 04103 - 9 28 53-31 oder 0160 96 47 06 16 , www.kochspass.info

Restaurants Mühlenstein

Chef Marcus Fürstenberg und sein Team kochen weiterhin alles, was auf der Karte steht.

Abholservice | Lieferservice ab 25 Euro möglich.

Mo - Fr von 17 bis 20 Uhr und am Wochenende von 12 bis 20 Uhr
Tel. 04103-90 55 517,
Wedel, Mühlenstraße 25,



Taverna zum Griechen

Lieferservice | Abholservice außer Montag.

Dienstag bis Sonntag von 17 - 21 Uhr
Zusätzlich ist die Abholung am Sa und So ab 12 Uhr möglich! Gratis-lieferung ab 20 Euro
Feldstraße 46, Wedel, Tel.: 04103/83700



Schulauer FÄHRHAUS
Das NEUE *Willkommen Aft*

Das NEUE Schulauer Fährhaus

Das Restaurant hat zwar komplett geschlossen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in Kurzarbeit geschickt, aber für den kleineren und größeren Hunger ist die «Fischbude» für einen Snack an frischer Luft geöffnet:

Zwischen 11 und 18 Uhr gibt es

Fischbrötchen und vieles mehr.

Wedel, Parnaßstraße 29, Tel. 04103 - 92 00 0
www.schulauer-faehrhaus.de

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

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.

Sie erreichen uns unter:
04101- 672 07
oder per Mail:
kontakt@rybin-sanitaerztechnik.de

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Emschen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-plmberg.de

ANZEIGE

SPARDA GUTSCHEIN

Kostenlose Immobilienwertermittlung für alle Eigentümer im schönen Norden. Sie sparen 299 €!*

„Lösen Sie Ihren Gutschein gerne bis zum 30.04.21 bei uns ein!“



SPARDA
IMMOBILIEN

Team Hamburg-West
040/55 00 55 - 6046

■ Fast alle Freizeitangebote haben derzeit aufgrund der Covid-19-Pandemie geschlossen. Das Spaziergehen ist daher, auch unter jungen Leuten, besonders beliebt geworden. Das Naherholungsgebiet Kreis Pinneberg bietet viele Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge in der Natur.

Schafe auf dem Rücken

Schafe sind für ihre dicke Wolle bekannt, die sie vor Wind und Kälte schützen soll. Doch ausgerechnet diese dicke Wolle

Wie Spaziergänger Leben retten können

kann den Tieren unter Umständen sogar zum Verhängnis werden. Gerade im Frühling, wenn die Schafe noch nicht geschoren wurden und die Temperaturen stetig steigen werden, kann es passieren, dass man als Spaziergänger ein Schaf auf dem Rücken liegend vorfindet. Doch wie kommen die Tiere in diese unpässliche Position? Das kann geschehen, wenn sie nach Regenfällen oder einfach aufgrund von Sonneneinstrahlung anfangen zu schwitzen, es zu jucken beginnt und sie sich daraufhin am Boden wälzen, um sich zu kratzen. Die auf viel Wolle gezüchteten Schafe schaffen es dann oftmals nicht mehr, von allein aufzustehen – dies betrifft vor allem auch trüchtige Schafe. Problematisch ist diese Situation, weil die Organe

Schafe schubsen



Auf den Spaziergängen in der Marsch begegnen wir einem Tier besonders häufig – dem Schaf. Was für die Schafe in dieser jetzigen Zeit besonders gefährlich ist und wie jeder Einzelne helfen kann, das erzählen wir Ihnen hier.

Schubser, damit es wieder auf die Beine kommt. Steht das Schaf wieder, warten Sie noch einen Moment und vergewissern Sie sich, dass es nicht kurze Zeit später wieder hinfällt. Je nachdem, wie lange es dort lag, kann es benommen sein und in einigen Fällen kann die Verlagerung der Organe das Gleichgewicht beeinträchtigen. Sollte das Tier weiterhin angeschlagen wirken, versuchen Sie, den zuständigen Hirten ausfindig zu machen. Die Schafe werden es Ihnen danken: **MÄÄÄH!**

auf die Blutgefäße und die Lunge drücken können. Zudem sammeln sich Verdauungsgase im Pansen, weil der Wiederkäuer die Gase in der Rückenlage nicht durch einfaches «Rülpsen» loswird. Die Folge:

Es besteht akute Lebensgefahr!

Innerhalb kürzester Zeit kann ein Kreislaufschock oder Atemstillstand einsetzen. Darüber hinaus kann das Tier auch ersticken. Was also tun? Zügiges Handeln ist jetzt gefragt, denn für

auf dem Rücken liegende Schafe ist die Zeit knapp. Verschaffen Sie sich Zugang zur Weide, greifen sie von unten beherzt in die Wolle des Schafes – am besten sowohl am Nacken als auch am Becken anfassend – und geben Sie dem Tier einen kräftigen



Anja Freese
Gesundheit & Wellness

Was man über Wasser wissen sollte!



Wie steht es um unser Leitungswasser?

Mikroplastik, Medikamente, Pestizide, Nitrate.
Wie sieht es wirklich aus?

Kalk war gestern... Wunderbar welches Wasser – wie ist das möglich?

Begriffe, wie: „totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiert Wasser“ werden auf meinen Infoabenden einfach und verständlich erklärt.

Was macht ein gesundes Wasser aus?

Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?

Molekularer Wasserstoff...

das vielleicht beste Antioxydant der Welt?

KOSTENLOSE Online-Vorträge:

02.03.21

08.03.21

24.03.21

12.04.21

um 19.30 Uhr | Anmeldung bitte per E-Mail

Brille & Kunst?

2014 wagten Petra und Olaf Geisler mit einem ungewöhnlichen Konzept den Sprung in die Selbständigkeit. Sechs Jahre später hat der Erfolg ihnen recht gegeben und es ist Zeit, den nächsten Schritt zu gehen.

■ Lange Jahre stand für die beiden Augenoptiker die Familie an erster Stelle. „Wenn einer von beiden im Einzelhandel tätig ist, kann der andere nur noch nach Feierabend raus und Geld verdienen“ erklärt Petra Geisler mit schlichten Worten, warum Sie viele

Jahre im Direktvertrieb beschäftigt war, statt ihrem gelernten Beruf nachzugehen.

Als die Kinder groß genug sind, gehen sie dann endlich ihren beruflichen Traum an. „Auf noch einen Brillenladen hat niemand erwartet, es sollte schon etwas Be-

sonderes sein“ wusste der erfahrene Augenoptikermeister nach 20 Jahren im Angestelltenverhältnis ganz genau. Zum eher sachlichen Geschäft mit den Sehhilfen steuert seine Frau jetzt die reale Filiale ihres Wolle-Webshops farbmagic.kasuwa.de mit größtenteils selbst gefärbter Wolle bei und ergänzt diese kreative Schiene noch um wechselnde Kunsthandwerkssortimente.

Und so wie die Chefin nicht nur von Kunsthandwerk etwas versteht, sondern gleichzeitig als Optikerin eben so selbstverständlich auch in Sachen Brille kompetent alle Kunden berät, hat auch der Augenoptikermeister eine ausgeprägte kreative Ader. Olaf Geisler fertigt in Handarbeit individuelle Brillenuni-

kate aus Baumwollacetat, Büffelhorn und Holz an. Und so sitzen wir für das Interview für diesen Artikel nicht in einem der üblichen glänzenden Brillenpaläste, sondern in familiärer Atmosphäre zwischen Regalen mit Wolle, handgemachter Deko und natürlich ganz vielen Brillen. Auf dem Tresen keine Werbeplakate der angesagten Brillenfashion-Label, sondern ein Gerät zum Wolle wickeln. Hier geht es, das spürt man sofort, nicht nur um die technisch perfekte Sehhilfe, sondern um viel Hingabe, mit der die Geislers ihr(e) Handwerk(e) betreiben und um die Menschen, die sie damit erfreuen wollen.

Zum Jahreswechsel wurde das Geschäft gründlich umgekrempelt und dabei kräftig modernisiert. Die Geislers investieren in einen computergesteuerten High-Tech-Messplatz, um die Augen der Kundschaft auf dem neuesten Stand der Technik zu vermessen. „Modernste Brillengläser können auf 1/100 Dioptrien genau gefertigt werden“, wird der Optikermeister

jetzt doch ganz rational. „Nur wenn ich auch so genau messe, kann ich diese Technologie optimal einsetzen.“

Brille & Kunst wird dann zu den wenigen Optikern in weiten Umkreis gehören, die ihren Kunden nicht nur High-End-Gläser anbieten können, sondern deren Möglichkeiten auch voll ausschöpfen können. Und auf einmal passt alles zusammen. Präzision und Kreativität sind die zwei Seiten derselben Medaille. Das eine kann ohne das andere nicht funktionieren. Und dann ist da ja auch noch die Thematik, dass die neue Brille nicht nur einen guten Durchblick garantieren, sondern auch noch einen guten Eindruck machen soll. Die Geislers, das ergibt sich

beim Besuch hier an der Dingstätte in Pinneberg ganz von selbst, haben auch dafür ein gutes Auge. Die Präzision der Augenoptik endet hier nicht mit einem Gestell auf der Nase, sondern mit einem zum Menschen passenden Accessoire, das jeden Tag im Alltag Freude macht.

Brille und Kunst! Bei den Geislern, die beides mit Hingabe machen, ergänzt sich das perfekt. Weil beide eine technische und eine kreative Ader haben. Sehen, fühlen und erleben Sie es selbst. Es muss ja nicht gleich eine neue Brille sein. Die Wolle ist ein Traum und in der ständig wechselnden Kunsthandwerksausstellung findet sich immer etwas. „Aber bitte vorher einen Termin mit uns abstimmen“, ist Petra Geisler in diesen Tagen besonders wichtig, denn jeder soll hier reichlich Platz und Ruhe finden.

Brille & Kunst

Dingstätte 32a · 25421 Pinneberg
info@brilleundkunst.de · T 04101 8 58 70 00
www.brilleundkunst.de



Fotos: Geisler, Fotografie Plantz

Hebrock & Proß

HP 250 G7 15,6"

15,6" matt FHD
 Intel Core i3
 8GB, 256GB SSD
 WLAN, CAM,
 USB 3.0
 Intel HD Grafik
 Windows 10



499,-

Verkauf solange der Vorrat reicht

- ➔ Werkstattservice auch für Fremdgeräte
- ➔ Datenrettung, Displaytausch, Aufrüstungen etc.
- ➔ Vor-Ort-Service bei Privat- und Firmenkunden
- ➔ Internet, Server und Netzwerkeinrichtungen
- ➔ Notebook und Wunsch-PC Beratung

AMD Ryzen Gamer-PC

LC-Power
 7038B 550W
 Ryzen-5 3600
 6x 3,6GHz
 16GB DDR4,
 DVD-RW
 512GB SSD
 Intel NVME
 AMD RX570 8GB



899,-

Rugenburg 277, 22549 Hamburg

Mo – Fr 9:45 – 18.30 Sa 10.00 – 15.00
 Tel. 040/831 80 48, info@hebrock-pross.de
www.hebrock-pross.de

PRISMA – mehr als Fitness!

Seit 1987 besteht das PRISMA-Gesundheitsstudio unter der Leitung von Klaus Petzold. Das Geheimnis an der Erfolgsgeschichte ist das fundierte Fachwissen und die Umsetzung am Kunden.

■ So geht es nicht um schlichten Kraftsport, sondern um nachhaltiges Training zur Prophylaxe gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenurse bis hin zur neuen Rückenschule, Mental-Balance und Ganz-Körper-Workouts über Präventionstraining im Taekwon-Do für die Schulen bis zu Kursen für Senioren.

«Das Training an MPG lizenzierten Geräten der Firma Ergo-Fit ist eine Besonderheit im Norddeutschen Fitness-Bereich. Die Programmierungen dieser Geräte lassen keine Trainingswünsche offen: Last, Anzahl, Amplitude (Ausschlag) und Geschwindigkeit der Bewegungen lassen sich problemlos einstellen. Das ist wirklich „individuell“« schwärmt Klaus Petzold! In seiner nun 47-jährigen

Berufserfahrung hat er nicht nur langfristige Mitgliedern bekommen, sondern auch ein tolles und hochqualifiziertes Trainer-Team aufgebaut. Besonders stolz macht ihn die Tatsache, dass in den vergangenen zwei erfolgreichen Jahren aus dem PRISMA-Gesundheits-Studio, erstmalig in Schleswig-Holstein, gleich zwei Taekwon-Do-Meister aus einer Schule zum 5. Dan (Groß-Meister) im Taekwon-Do geprüft wurden.

Dieses Jahr ist nun weiter „Corona-Spezial“ angesagt: Training auf Termin, einzeln oder in Kleingruppen, auf jeden Fall unter höchsten Hygiene-Standards.

„Am besten einfach mal reinkommen, sich umschauen und ausprobieren“, so lautet der Vorschlag von PRISMA-Gründer und Inhaber Klaus Petzold. Erste Eindrücke erhalten Sie telefonisch oder auf der Internetseite

PRISMA Gesundheits-Studio
Seminarstraße 79-81 · 25436 Uetersen
T 04122 90 07 07
www.prisma-uetersen.de



34 Jahre
PRISMA

Gutschein für 1 Probe-Training
gültig für 2 Personen.



FITNESS RÜCKEN KURSE DAMPFBAD Persönliche Betreuung.
TAEKWON-DO SAUNA TIEFENWÄRME
Seminarstr. 79-81.25436 Uetersen.
T. 04122-9 007 07. www.prisma-uetersen.de



Autohaus
SCHULTE
GmbH

25436 Moorrege
Tel. 04122 85 92 0

www.ah-schulte.de/handler/fiat/fahrzeuge-suchen/500-electric



**JETZT NEU
FUXXL**

Regionalsport im
Kreis Pinneberg
und Hamburg-West

Nichts los bei den Amateur-Fußballern!

Keine Spiele und keine Tore

Sport ist jetzt ein schwieriges Thema. Wer darf – wer darf nicht! Fast alle Amateursportler sind in der Pandemie zur Zurückhaltung aufgerufen, ihr Hobby in den Vereinen nicht auszuüben. FUXXL erinnert in dieser Ausgabe wie es den Fußballern in der Saison 20/21 erging, mit offenem Ausgang. Ein Beispiel stellvertretend für alle anderen betroffenen Sportarten im Kreis Pinneberg.

■ Im September 2020 startete die Fußballsaison der Amateure mit einem reduzierten Spielplan in die Saison 2020/2021. Alle „Hobby“-Fußballer und die Fans, die den heimischen Verein bei Bier und Würstchen unterstützen wollten, hofften auf eine coronaunauffällige Saison. Aber kaum waren die Buffer ausgepackt und die ersten vier Spieltage gespielt, mussten auch schon wieder die Sportsachen eingepackt werden. Nach vier Spieltagen war der Spuk wieder da. Corona bremste damit nicht nur den Einzelhandel aus. Auch alle Freizeitsportler und Amateurfußballer mussten kehrt machen. Nach dem ersten Lockdown nun zum zweiten Mal Stillstand. Damit haben die Fußballer im Jahr 2020 teilweise nur an 4-6 Spieltagen gespielt.

Und im Jahr 2021 sieht es auch nicht viel besser aus. Stillstand seit 01. Januar 2021. Bis Ende Februar wird nicht gespielt werden. Und aktuell wird bei den Verbänden von Abbruch gesprochen und diskutiert. So auch der Hamburger Fußball Verband.



Viel Zustimmung für die HFV-Pläne

Am 22. Januar 2021 fand erneut eine Videokonferenz des Geschäftsführenden Präsidiums des HFV mit seinen Vereinen statt. Der Verband wollte wie angekündigt die Inhalte, Details und Hintergründe des offenen Briefs von HFV-Präsident Dirk Fischer an die Vereine vom 8. Januar und das weitere Vorgehen gemeinsam besprechen. 98 Vereine des HFV hatten sich angemeldet.

Nachdem Dirk Fischer das Vorgehen des HFV und die Gründe erläutert hatte, kamen die Vereine zu Wort. Es wurden verschiedene Alternativen, wie z. B. die Verlängerung der Saison bis ins Jahr 2022, besprochen. Die überwiegende Zahl der Wortmeldungen gaben Zustimmung für den vom HFV vorgeschlagenen Weg, die Saison aufgrund der aktuellen Situation abbrechen. Auf- und Abstiege würden dann nicht stattfinden. Der Neustart des Spielbetriebs würde mit der Staffeleinteilung aus dem Sommer letzten Jahres erfolgen. Am Ende der Wortbeiträge wurde ein Meinungsbild der teilnehmenden Vereine eingeholt. Dabei stimmten 76 für den Vorschlag des HFV und 17 dagegen. Für den Fall, dass die Saison nicht gewertet wird, aber die Verfügungen der Behörden eine Nutzung der Plätze für den Trainings- und Spielbetrieb doch vor Ende Juni 2021 ermöglichen sollten, hat der HFV eine Alternative entwickelt. Diese wurde im zweiten Teil der Videokonferenz vorgestellt. Hierbei handelt es sich um einen organisierten Freundschaftsspielbetrieb (Arbeitsbegriff „Pflicht-Freundschaftsspiele“) auf freiwilliger Basis. Das genaue Modell, die Rahmenbedingungen und Vorgaben wird allen Vereinen des HFV zugestellt und auf der Homepage des HFV veröffentlicht werden. Zudem kündigte HFV-Präsident Dirk Fischer an, dass der LOTTO-Pokal bei den Herren, Frauen und A-Junioren möglichst noch zu Ende gespielt werden soll, um auf sportlichem Weg Pokalsieger*innen zu ermitteln.

Bleibt abzuwarten was im März noch passiert.



Meisterschaften.
Das waren noch Zeiten. Rasensport Uetersen wurde 2019 Meister in der Bezirksliga und man konnte ausgelassen feiern.

Impressionen, auf die sich der Fußballfan wieder freuen wird!



Zweikämpfe wie in der Bezirksliga West vom Heitlinger MTV gegen Kummerfeld.



Dribblings! Wie beim Spiel Heidgrabener SV gegen SV Blankenese.

IMAGEtrendline

Werbeartikel und Druckereien

Jetzt Osterpräsente bestellen!

Wir liefern Ihnen Ihre Kunden- und Mitarbeiter-Präsente.

Unser Frühjahrs-Angebot:

1.000 Taschen, Noriklappen: 0,49€/Tasche.

Inkl. 1-farbiger Druck. Oft + Nebenarbeiten, plus gesetzl. MwSt.

Pinneberg 26 • 21463 Appen • Tel: 0 41 61 / 66 12 46 • info@IMAGEtrendline.de • IMAGEtrendline.de

**DIE
JOHANNITER.**



Aus Liebe zum Leben

Wir suchen zur Verstärkung unserer Pflegeteams:
Pflegekräfte und Pflegefachkräfte



Haus am Rosarium

stationäre Pflege und Seniorenwohnen am Rosarium

herzlich – menschlich – umsichtig

Großer Sand 63, 25436 Uetersen, Tel. 04122-96600, www.johanniter.de



**Apotheke
an der Alten
Schmiede**



**Ursula Schellin-Schulz
Apothekerin**

Hetlinger Straße 1
25488 Holm

Tel.: 0 41 03/ 8 75 75

Fax: 0 41 03/ 902 06 40

Apotheke.Holm@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 08.00 – 19.00 Uhr

Sa.: 08.30 – 13.00 Uhr

In der Serie «Poetry Cards» möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe einen eingereichten Liedtext von Bernd Dieter Kluger vorstellen.

Schreiben Sie auch Gedichte, Kurzgeschichten, oder Liedtexte? Senden Sie uns gerne Ihre Texte zu (info@plautz.de).

Vielleicht haben Sie auch ein schönes, passendes Foto dazu.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Texte im ElbBoten veröffentlichen können.

Vergessen

1. Strophe

Keiner kennt das Hundeleben von
Menschen in der Einsamkeit,
keiner kennt die vielen Gründe,
ausgeschlossen und viel Leid.

Refrain:

Wär da nicht ein Engel,
der in der Nacht euch überwacht.
Wär da nicht ein Engel,
der die Augen euch aufmacht.

2. Strophe

Einsamkeit vergessen und verdammt,
Menschen unter Brücken hin verbannt.
Kälte ohne Decken ohne Schutz,
Monate, die nie zu Ende gehen.

Refrain:

Wär da nicht ein Engel,
der in der Nacht euch überwacht.
Wär da nicht ein Engel,
der die Augen euch aufmacht.

3. Strophe

In warmen Wochen gibt es Freiheit
in manchen Wochen gibt es Tod.
Für manche gibt es keine Zukunft,
weil es sich einfach nicht mehr lohnt.

Refrain:

Wär da nicht ein Engel,
der in der Nacht euch überwacht.
Wär da nicht ein Engel,
der die Augen euch aufmacht.

Wär da nicht ein Engel,
wär da nicht ein Engel
wär da nicht ein Engel.



Copyright und verantwortlich für den Inhalt: Bernd Dieter Kluger,
Uetersen. Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind
urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche
Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert,
vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Gesangsübungen to go

So bleibst du in Stimmung

Sänger*innen müssen genauso wie beim Sport regelmäßig trainieren, um fit zu bleiben. Wie ein Muskel sollten die Stimmbänder mit richtigen Übungen in «Schwingung» bleiben. Solange es coronabedingt die bekannten Einschränkungen gibt, ist ein adäquater Unterricht möglich, aber kein Vergleich zur Präsenzschiulung. Um trotzdem nicht die Stimmung zu verlieren beschreibt Berufssängerin Britta Modersohn drei Übungen, die jeder zuhause regelmäßig trainieren kann:



■ Atemübung – Alles muss raus

Die Basis eines guten Sängers ist eine gute Atemtechnik.

Eine Übung nennen wir im Gesangsunterricht z.B. „Alles muss raus“

- Du stellst dich dafür hüftbreit hin.
 - Dein Oberkörper ist gerade und die Schultern sind locker.
 - Eine Hand legst du flach über deinen Bauchnabel.
 - Du beginnst auf einem scharfen „sss“ auszuatmen bis du deine komplette Atemluft ausgeatmet hast.
 - Danach öffnest du sofort deinen Mund und lässt die neue Luft bis in deinen Bauch einströmen.
 - Dein Bauch wölbt sich nach vorne.
 - Der Brustkorb bleibt flach.
- Das kannst du mehrmals wiederholen.

■ Sumsisum

Die Übung „Sumsisum“ haben wir sicher alle schon einmal gemacht. Es handelt sich hierbei um Summen.

Um Verspannungen beim Singen im Kehlkopf vorzubeugen und die Muskulatur zu lockern, kann uns einfaches Summen helfen.

- Beginne mit einem einfachen summen auf „mmm“ in verschiedenen Tonlagen.
- Lasse dabei deinen Kiefer locker und leicht geöffnet.
- Deine Lippen bleiben dabei geschlossen.
- Deine Zunge hat Kontakt mit den unteren Schneidezähnen, damit sie entspannt (und nicht platt) im Mund liegt.

Falls deine Lippen und Nase beginnen zu kribbeln, ist das ein sehr gutes Zeichen! Dann hast du schon einen Teil, der fürs Singen wichtige Resonanzen aktiviert.

Wenn das gut klappt, summe auf diese Weise doch einfach mal dein Lieblingslied.

■ Lippenflattern – Blubbern

Lippenflattern oder blubbern, wie wir es liebevoll beim Gesangsunterricht nennen, verlernen viele Menschen im Erwachsenenalter. Dabei haben wir das alle als Babys noch regelmäßig gemacht. Also einfach mal probieren ... Und wenn es klappt, kann man auch einmal ein kleines Liedchen blubbern. Das Blubbern trainiert den Kehlkopf, in einer neutralen Position zu bleiben und die Gesichtsmuskulatur zu entspannen. Das führt zu mehr Resonanzraum. Dadurch, dass die Lippen nur einen Teil der Luft rauslassen, der andere Teil aber zurückgeworfen wird, erhalten die Stimmlippen quasi eine Luftmassage. Das stärkt die Stimme und trainiert die Atemkontrolle, das ist für viele belastend und anstrengend.



Fotos: Britta Modersohn

FAHRRADHAUS SCHAWO

Individuell • kompetent • persönlich



E-Bike erfahren

Kuhlenweg 1-3 • 25436 Tornesch
04122 / 9670642 • www.fahrradhaus-schawo.de



Glasklare Sicht - in jeder Situation

Eine beschlagene Brille ist in vielen Situationen störend. Entdecken Sie jetzt unsere neue Anti-Beschlag-Beschichtung und behalten Sie immer den Durchblick.

Wir sind für Sie da! Auch jetzt!

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-12.30 / 14-18 Uhr, Sa 9.30-13 Uhr. Um Wartezeiten wegen der verschärften Hygienemaßnahmen zu vermeiden, bieten wir Di Vormittag und Mi Nachmittag sowie morgens vor der regulären Geschäftszeit Terminvereinbarungen an. Es geht ... weiter!

Haase

AUGENOPTIK

Am Markt 8 · 25436 Uetersen · Telefon 04122 / 4 19 76