

Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 40 · Sommer 2020

GRATIS
für Sie!



Für den Rechner:

Passwortschutz

Für gute Laune:

Partybrot

Für den Urlaub:

Ferienlektüre



Anja Freese

Gesundheit & Wellness

Was man über Wasser wissen sollte!



Wasser – die gesunde Lösung: Hier erfährst du alles, was du über Wasser wissen solltest.

Wie steht es um unser Leitungswasser?

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

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

Begriffe, wie: „totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiertes 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?

Veranstaltungsort:

Anja Freese, In der Rellinger Passage,
Hauptstraße 74, 25462 Rellingen

KOSTENLOSE *Info-Vorträge*

06.07.2020

19 Uhr

05.08.2020

19 Uhr

03.09.2020

19 Uhr

Für Einzeltermine und eine persönliche Beratung bei dir vor Ort schreibe mir gerne eine E-Mail oder rufe mich an.

Anja Freese | TEL: 04101/805 70 11 | MOBIL: 01520/20 20 976

E-MAIL: info@anja-freese.de | WWW.ANJA-FREESE.DE

Die neue Normalität?

Statt Klopapier ist Mehl langfristig zu einem Mangelprodukt geworden. Home-Office funktioniert oft, Home-Schooling selten, Home-Kinder-gartening gar nicht. Zusammen werden sie zu einer Herausforderung, die Familien entdecken lässt, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein und miteinander zu leben, statt nebeneinander her. Das ganze Land rückt zusammen, wenn allabendlich die Großen und Wichtigen in den Nachrichten uns alle mit wackeligen Smartphone Bildern aus ihrem Zuhause begrüßen.

Nur gegen den Mangel an Sozialkontakten half die ganze Technik nicht so recht. Jetzt geht es langsam wieder aufwärts, doch das Lieblingsrestaurant überlebt nur, wenn wir jetzt wieder dort hingehen, auch wenn es noch nicht ganz so gemütlich wie früher ist. Der Kulturbetrieb liegt immer noch am Boden, doch das Autokino in Pinneberg zaubert Licht ans Ende des Tunnels.

Wie verzichtbar die tägliche Massenwanderung ins Büro und zurück ist, haben wir am Anfang nicht geahnt. Es hat gedauert, aber jetzt haben wir gelernt, die gewonnene Zeit und das zurückgenommene Tempo in der plötzlich gar nicht mehr so globalen Wirtschaft als Chance zu sehen und zur Entschleunigung zu nutzen.

Wir dürfen sogar wieder durch Europa reisen, aber Rügen bleibt ohne reservierte Unterkunft so weit weg wie vor 1989. Wer traut sich raus und was ist dort los? Urlaub war nicht mehr so spannend, seit unsere Eltern erstmals mit dem Käfer über die Alpen gezuckelt sind. Da ist sie wieder, die lang vermisste Abenteuerlust, die früher jeder Reise innewohnte.

Wir fangen gerade an, uns in einer veränderten Welt einzurichten und sind dabei schon so weit, dass wir darin auch Positives entdecken können. Nur „normal“ ist hier gar nichts. Außer, dass man vorm Laden steht und die Maske zu Hause vergessen hat ...

In diesem Sinne wünscht die Redaktion Ihnen einen erholsamen und erhellenden Sommer.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Update aus dem Rathaus:**
Leben mit der Pandemie
- 7 Ungetrübter Badespaß:**
Keine Ansteckung im Wasser
- 8 Systemrelevant?**
Zacho nimmt die Herausforderung an
- 10 Kosmetik mit Abstand:**
Wellness und Pflege geht weiter
- 11 Online und outdoor:**
Das JUKS findet seinen Weg
- 12 Gerade jetzt:**
Abwehrkräfte natürlich stärken
- 13 SchöneStücke:**
Pinneberg zum Mitnehmen
- 14 Geht auch digital:**
Suchtberatung der AWO
- 16 Datenlecks:**
Sind Ihre Passwörter schon geklaut?
- 17 Der Sommer kann kommen:**
Das Dinkel-Partybrot
- 20 Der Sommer in der Region:**
Termine und Ausflugstipps
- 23 Gartengeheimnisse:**
Wasserstellen im Garten
- 24 Aus den Sportvereinen:**
Es geht wieder los!
- 26 Kreuz und Quer:**
Das Lokal-Rätsel
- 28 Persönlich und mit Abstand:**
Kundenservice im Familienbetrieb
- 30 Die Gefahr aus dem Netz:**
Versicherungsschutz bei Cyber-Attac-ken
- 32 Ab in den Koffer:**
Lesestoff empfiehlt Urlaubslektüre
- 33 Das zerbrechliche Leben auf der Erde:**
Gedanken zur Corona-Krise

Impressum

Verlag:
VM-Media Volker Meliß
An der Eiche 51
25421 Pinneberg
Tel: 04101 - 50 58 99
mail@pinnauboten.de
www.pinnauboten.de

Redaktion und Anzeigenvertrieb:
Volker Meliß
vm@pinnauboten.de
Fotoredaktion:
Fotoagentur HERZBERG
Gestaltung:
Manuela Heins
mh@pinnauboten.de

Druck:
WIRmachenDRUCK
GmbH,
71522 Backnang

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

Update aus dem Rathaus

*Welche Spuren hat Corona im Rellinger Rathaus hinterlassen?
Zunächst einmal eine Einbahnstraßenregelung auf Treppe und Gängen.
Für den Rest fragen wir wieder beim Bürgermeister nach.*

Rellingen und Covid 19

Im Kreis Pinneberg hat Rellingen die zweithöchste Fallzahl zu beklagen. Dazu haben die Seniorenheime beigetragen und ganz zu Beginn der Pandemie sind bei Rückkehrern aus dem Skiurlaub erst sehr spät Symptome aufgetreten. Nach der Nachverfolgung der Infektionsketten ist heute klar, dass dies tatsächlich für den hohen Anstieg in den ersten Wochen geführt hat. Später, dafür ein ausdrückliches Kompliment von Herrn Trampe an die Bürgerinnen und Bürger, konnten die Neuinfektionen durch sehr diszipliniertes Verhalten der Bevölkerung schnell eingedämmt werden.

Die Gemeinde hat bereits Mitte März eine Nachbarschaftshilfe zum Einkaufen für die Risikogruppen ins Leben gerufen und mit über 2.300 Briefen alle über 65-Jährigen angeschrieben und auf diese Möglichkeit hingewiesen. Über eine Facebookgruppe

sind mittlerweile über 400 Bürger in der Nachbarschaftshilfe Rellingen organisiert. Anfragen können direkt dort gestellt werden oder man meldet sich im Rathaus, das dann eine Hilfe organisiert.

Während einerseits die Menschen angehalten wurden, zu Hause zu bleiben, wurde andererseits ein Flyer aufgelegt, in dem vorgestellt wurde, wie die Unternehmen ihren Service in diesen Wochen aufrechterhalten haben. Im Ortskern ist heute noch deutlich die Zurückhaltung der Konsumenten zu spüren, sicher nicht nur eine Frage des Ansteckungsrisikos, sondern auch eine Folge der wirtschaftlichen Unsicherheit jedes Einzelnen in diesen Zeiten.

Besonders hart trifft das weiterhin die Gastronomie, in der Umsätze nicht verschoben werden auf einen späteren Zeitpunkt, sondern ausfallen. Die Gemeinde unterstützt mit Beratung bei der

ANZEIGE



Helfen Sie uns zu helfen!



DRK-Ortsverein Rellingen
Vorstand@drk-rellingen.de
04101-512062

www.drk-rellingen.de

- Sanitätsdienst - Katastrophenschutz - Blutspenden - Handarbeitsgruppen - Seniorentanz, -Gymnastik - Kleiderkammer -

Beantragung von Hilfen oder mit Videos auf den Gemeindeseiten bei Facebook und Instagram, in denen die Gewerbetreibenden ihr aktuelles Angebot vorstellen konnten. Dort wurden auch die „Rellinger Mutmacher“ präsentiert, Persönlichkeiten aus dem Gesellschaftsleben der Gemeinde, die in kurzen Videos aufgezeigt haben, wie es weiter voran geht.

Aber jetzt geht es wieder nach vorne. Die Gemeinde kann sich dabei nur in dem Rahmen bewegen, der von Wissenschaft und Behörden auf Landes- und Kreisebene vorgeben wird. Insgesamt fühlt sich Rellingen da gut betreut, auch wenn bei dem hohen Tempo, in dem neue Entwicklungen in konkreten Handeln umgesetzt werden mussten, manches unruhig und lief oder rückwirkend anders beurteilt werden kann.

Richtfest an der CVS

Der Neubauriegel wird nach den Sommerferien in Betrieb gehen, Aula und Mensa folgen bis zu den Herbstferien. Am 5.6. war Richtfest für den gesamten Umbau. Etwas verzögert, so dass es eher an eine Einweihung erinnerte, aber der Bau selbst hat sich kaum verzögert und die Kosten sind ca. 10 % über Plan. Damit ist Rellingen ab dem nächsten Schuljahr mit einer top-modernen Schule zukunftsicher aufgestellt.

Kunstrasen für den SC Egenbüttel

Der Umbau ist in der Ausschreibung und soll bis zum Herbst fertig sein. Rechtzeitig zur Wintersaison verfügt der Verein dann über einen ganzjährig bespielbaren Platz.

Rellinger Frauen im Portrait

Wenn die Rellinger Gleichstellungsbeauftragte Frau Beckmann, die vor 25 Jahren diese neue Stelle mit Leben erfüllte, zum 1. 10. in den wohlverdienten Ruhestand geht, wird sie ein Buch hinterlassen, in dem 54 Rellinger Frauen vorgestellt werden. In einer Auflage von 500 Stück gibt es nicht nur einen Einblick in das Wirken der Gleichstellungsbeauftragten. Es stellt vielmehr die Damen in den Mittelpunkt, die Frau Beckmann dabei tatkräftig unterstützt haben.

Gemeindevertretung auf Reisen

Alle blieben wegen Corona zu Hause, nur die Rellinger Gemeindevertretung unternimmt einen Ausflug? Das Gegenteil ist der Fall. Weil im Rathaus die gebotenen Abstände nicht eingehalten werden können, tagte das Gremium am 25. 6. in der Sporthalle der Erich-Kästner-Schule in Krupunder. Neben den Gemeindevertretern konnten rund 70 Besucher mit ausreichend Abstand die Sitzung teilnehmen.

ANZEIGE

WEGE ZU



INNERER HARMONIE
UND ÄUSSERER
SCHÖNHEIT

Kerstin Donner
Fachkosmetikerin

- Cosmeceutical Hautspezialistin - Systempflege
- Farb-, Stil-, Make-up-Beratung - Wellness-Behandlung

Fritz-Reuter-Straße 5 · 25462 Rellingen
Telefon 04101 – 3 22 57

E-mail kerstin@donner-kosmetik.de · www.donner-kosmetik.de

Wohnungsbau

Bei den 39 Wohneinheiten der GeWoGe in Krupunder hat der Rohbau begonnen, nachdem die Erschließung abgeschlossen ist. Im Ortskern kommt das Seniorenwohn-Projekt mit den Vermessungsarbeiten jetzt auch aus den Büros hinaus auf die Baustelle. Dort soll im Herbst der Rohbau beginnen. In der Tangstedter Chaussee baut HS-Bau-Team 22 Wohneinheiten und einen integrierten Kindergarten. Der Plan dazu lag im Juni öffentlich aus, nächster Schritt ist die erneute Vorlage beim Bauausschuss im Juli.

Erfolgreiche Teilnahme am Stadtradeln!

Die Gemeinde Rellingen hat dieses Jahr das zweite Mal am Stadtradeln teilgenommen. Und das sehr erfolgreich: 517 Radler sind in 42 Team

101.667 Kilometer in dem dreiwöchigen Aktionszeitraum geradelt. Damit belegt die Gemeinde in den Kommunen ihrer Größenordnung innerhalb des Kreises erneut den ersten Platz. Die Siegerehrung wird voraussichtlich im August stattfinden.

Stiftung Kinderherz

Für eine Studie, die mit 6.000 kleinen Patienten den Einfluss von Covid 19 auf herzkranken Kinder untersuchen will, sammelt der Rellinger Galerist Gerd Uhlig. Für diese gute Sache hat Marc Trampe die Schirmherrschaft übernommen und bittet Rellingen um Spenden. Eine Sammelbox steht im Rathaus.

Mehr Infos zur Stiftung Kinderherz finden Sie unter www.stiftung-kinderherz.de

ANZEIGE

EINFACH BESSER TANZEN

Schnuppern Sie mal Tanzluft

Jetzt zur gratis Probestunde anmelden



Hauptstraße 35 • 25462 Rellingen • Tel. 04101 / 80 80 663

www.tanzschule-wendt.com

Badespaß trotz Corona?



Der Sommer ist in Sicht und mit den Temperaturen steigt auch die Lust, im Schwimmbad oder Baggersee ins kühle Nass zu tauchen. Doch wie sieht es damit aus in Zeiten der Corona-Pandemie ...

■ Das Wasser selbst ist in den allermeisten Fällen keine Gefahr in puncto SARS-CoV2-Infektion, berichten Experten vom Bundesumweltamt und WHO. Das Bundesumweltamt bewertet die Infektionsgefahr beim Schwimmen folgendermaßen: Unbedenklich ist das Baden und Schwimmen in größeren Naturgewässern wie im Meer oder in Badeseen. Grund dafür ist die Verdünnung durch die enormen Wassermengen. Zudem tragen steigende Wassertemperaturen und die vermehrte UV-Bestrahlung durch die Sonne zur Inaktivierung eventuell eingebrachter Viren bei. Grünes Licht geben die Experten auch für das Schwimmen in den Becken konventioneller Hallen- und Freibäder. Denn dort wird das Badewasser ständig aufbereitet und filtriert, besonders das dem Wasser zugefügte desinfizierende Chlor macht den meisten Viren, auch SARS Covid 19 und Bakterien schnell den Garaus. Nicht ganz so einfach ist es mit Schwimm- und Badeteichen, in denen das Wasser nicht desinfi-

ziert, sondern biologisch aufbereitet wird. Durch die mangelnde Desinfektion können Viren länger überleben, es geht von diesen Gewässern daher ein gewisses theoretisches Infektionsrisiko aus. Ob diese geringen Mengen ausreichen, um sich anzustecken, ist jedoch noch nicht geklärt. Bisher wurde weltweit noch keine über Wasser übertragene Infektion nachgewiesen.

Abstand halten bleibt oberstes Gebot

Von Meerwasser, Badewasser und gechlortem Schwimmbadwasser droht offenbar keine Corona-Gefahr. Ganz anders sieht es mit den Menschen in diesen sommerlichen Vergnügungsräumen aus: Liegen die Freibad- oder Baggerseebesucher hier dicht an dicht auf ihren Handtüchern, ist das Infektionsrisiko natürlich genauso groß wie im Supermarktgedrängel. Deshalb gelten am Meer, im Schwimmbad oder am Baggersee die gleichen Abstandsregeln – und zwar sowohl im Wasser als auch an Land.

Quelle: Dr. med. Sonja Kempinski, Bundesumweltamt

ANZEIGE

Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 25
25462 Rellingen
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin
Hauptstraße 35
25462 Rellingen
Tel: 04101 200110

Post Apotheke



Jederzeit ein offenes Ohr

Wie geht Hörgeräte Zacho mit der Pandemie um?



Per Zacho,
Hörakustikmeister

Pinnau-Bote: Herr Zacho, als „systemrelevante“ Branche waren Hörgeräteakustiker vom großen Shut-down nicht direkt betroffen. Aber ein Ein-faches „weiter so“ kann es nicht geben haben?

Per Zacho: Natürlich sind wir froh, dass unser Betrieb nicht in Zwangspause geschickt wurde. Daraus erwuchs aber auch quasi über Nacht eine erhöhte Verantwortung für die Gesundheit von Kunden und Mitarbeitern.

Wer Sie kennt, weiß, dass Sie das nicht mit der heißen Nadel gestrickt haben ...

Wir haben unsere Konzepte ständig dem aktuellen Kenntnisstand über das Virus angepasst. Abstand halten, Desinfektion, Spuckschutz, Masken, Handschuhe, zwei vollständig getrennte Teams je Filiale, ... Bei allem was heute zum Alltag geworden ist, waren wir bei Hörgeräte Zacho unter den Ersten, die es umgesetzt und zum Teil selbst erarbeitet haben.

Haben sich denn die Kunden in dieser Zeit überhaupt in die Geschäfte getraut?

In den ersten Wochen hatten im weiten Umkreis nur wenige Kollegen geöffnet. Viele Kunden haben dann teilweise weite Wege in Kauf genommen, um zu uns zu kommen. Diese waren sehr dankbar, dass wir die Systemrelevanz unseres Berufes ernst

genommen haben, geöffnet hatten und allen geholfen haben, auch denjenigen die Ihre Hörgeräte nicht von uns haben. Dies halten wir auch weiterhin so! Man kann sich halt auf uns verlassen!

Wie sind Ihre Mitarbeiter mit der neuen Situation umgegangen?

Erschwerte Arbeitsbedingungen, veränderte Arbeitszeiten und das unbekannte Restrisiko haben die Teams in den Filialen mit hohem Engagement und viel Flexibilität gemeistert. Dafür bin ich Ihnen genauso dankbar, wie die Kunden, für die wir so durchgehend da sein konnten. Hier noch einmal ein großes „Danke“ an alle meine Mitarbeiter, Ihr seid ein Super Team!

Neben all dem Corona-Aufwand kümmern Sie sich auch noch um „Hilfe für kleine Ohren“.

Was verbirgt sich dahinter?

Um hörgeschädigten Kindern in der ganzen Welt zu helfen, sammeln wir ausgediente Hörgeräte für das Hilfswerk der Deutschen Lions e. V. „Hilfe für kleine Ohren“. Das alte Hörgerät wird geprüft und gereinigt, danach über das Hilfswerk an gemeinnützige Hilfsorganisationen weitergegeben. Bis zum 30.9.2020 gibt es bei Hörgeräte Zacho für jedes gespendete Hörgerät beim Kauf eines neuen eine Gutschrift von bis zu 150 Euro, abhängig vom neuen Modell.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin bei **Hörgeräte Zacho** in Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101 – 37 68 84, Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101 – 805 75 95, weitere Fachinstitute auf www.zacho.de/filialen.

Helfen Sie hörgeschädigten Kindern mit Ihrer Spende und freuen Sie sich über Ihr neues Hörgerät. **Mehr über „Hilfe für kleine Ohren“ auf www.zacho.de/service/hilfe-fuer-kleine-ohren**



**Spenden-Aktion
Hilfswerk der
Deutschen Lions
„Hilfe für kleine Ohren“**



**ZACHO
RABATT
AKTION**

Hörgeräte | Zacho
Das Beste zum Hören

H Ö R G E R Ä T
TAUSCHEN
UND FÜR IHR ALTES NOCH GELD BEKOMMEN

ALT gegen
NEU!



PROBLEME mit Ihrem HÖRGERÄT?

Sie sind nicht zufrieden mit Ihrem Hörgerät? Mit der **Zacho-ALT-gegen-NEU-Rabatt-Aktion** können wir Ihnen helfen. Beim Kauf eines neuen modernen Modells, nehmen wir Ihr Altes in Zahlung und spenden es für hörgeschädigte Kinder, an das Hilfswerk der Deutschen Lions „Hilfe für kleine Ohren“. Ihnen winkt eine **Gutschrift von bis zu 150 Euro**.



Lions Deutschland

Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Aktionen. Das Mitbringen Ihres Altgerätes ist erforderlich! Die Alt-gegen-Neu-Rabatt-Aktion ist **gültig bis zum 30.09.2020**.



**HYGIENE CONCEPT
NEUESTER STAND**

Fachinstitute Hörgeräte Zacho

25462 Rellingen • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84

25469 Halstenbek • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95

Weitere in: HH-Blankenese • HH-Hoheluft • HH-Othmarschen
HH-Niendorf/Markt • HH-Niendorf/Nord

www.zacho.de

*Wir sind auch im
Notfall für Sie da!*

Abstand im Kosmetik Studio?

Wohltuende Pflege geht bei Simone Fechtner weit über Dekoratives hinaus. Direkt am S-Bahnhof Krupunder hat sie „Corona-kompatibles“ aus Pflege und Wellness im Angebot.



■ Vor der Tür des Schönheitspalastes kommt sich der Redakteur vor, wie Horst Schlämmer vom Grevenbroicher Tageblatt. Wie sehe ich aus? Die Aerosol-Bremse vor Mund und Nase verdeckt den naturbelassenen Teint weitgehend. Also rein da jetzt... Die Chefin, man spürt es auch durch die Maske, lächelt meine Berührungsängste einfach weg. Es fühlt sich sehr bodenständig an, das Studio könnte kaum weiter entfernt von den rein dekorativ orientierten Nagel-, Kosmetik- oder Haarparadiesen sein, die man nur beim Verteilen der Pinnau-Boten von innen sieht.

Hier, da gibt es keine Zweifel, geht es um professionelle kosmetische Pflege. Die hat bei Frau Fechtner und ihren beiden Mitarbeiterinnen auch viel mit Wohlbefinden zu tun, weil wahre Schönheit von innen kommt: „Nur ein Gesicht mit einem entspannten Lächeln darauf kann gut aussehen.“

Und so ist das Programm hier aus Schönheit, Pflege und Wellness aufgebaut. Pflege fängt beim Fußbad

mit Eincremen an, das zur medizinischen Fußpflege ganz selbstverständlich dazu gehört. Klassische kosmetische Angebote können mit Massagen kombiniert werden. Umfangreiche Wellness-Behandlungen mit Peeling, Wickeln und anschließender Massage runden das Programm ab.

In der aktuellen Lage kommt zu alledem noch ein neuer Aspekt hinzu: Wie umgehen mit dem Ansteckungsrisiko? Auch das ist nicht nur eine virologische Frage, sondern hat viel mit dem persönlichen Empfinden von Risiken und dem individuellen Umgang damit zu tun.

Frau Fechtner hat zunächst frühzeitig mit der Fußpflege wieder angefangen, weil Fußnägel das Wachstum nicht wegen einer Pandemie einstellen und bei einer Fußbehandlung die Abstandsregeln gut einzuhalten sind. Jetzt geht es darum, das Programm passend zur Lage wieder zu erweitern.

„Wir tasten uns langsam heran, welche Dienste wir wieder anbieten können und wollen“, erläutert die Inhaberin ihre dynamische Strategie. „Ohne direkten Kontakt ist unser Angebot nicht umsetzbar. Wir entwickeln für alle Behandlungen sichere Hygienekonzepte und erläutern diese gerne im Vorfeld einer Anwendung.“

Frau Fechtner stellt sicher, dass keine Ansteckungsrisiken von der Behandlung in ihrem Salon ausgehen. Entscheiden, wie viele Nähe sie wieder zulassen, müssen die Kunden dann selbst. Es kann einer der vielen kleinen Schritte zurück zu einem normalen Leben sein. Wohltuend im doppelten Sinne.



Kosmetik und med. Fußpflege am S-Bahnhof Krupunder,
 Seestraße 252; 25469 Halstenbek,
 Tel. 04101-480987, Mobil 0160-1480987,
info@kosmetik-fusspflege-krupunder.de



Das JUKS Schenefeld in der Corona-Zeit

„Nicht nur wirtschaftliche Unternehmen hat die Corona Krise stark getroffen, sondern auch soziale und kulturelle Einrichtungen wie das JUKS Schenefeld hatten und haben eine schwere Zeit vor sich“, so Weys Karimi, pädagogischer Mitarbeiter im JUKS. Auch das JUKS musste schließen, vom JUKS organisierte Theater- und Musikveranstaltungen im Forum Schenefeld wurden abgesagt oder verschoben.

■ Gerade für die Jugend- und Straßensozialarbeit im JUKS erforderte die Epidemie neue kreative Ideen. Die Mitarbeiter*innen des JUKS waren ausschließlich auf der Straße unterwegs, sprachen mit den Kindern, Jugendlichen und Heranwachsenden über die über die Notwendigkeit der Kontaktbeschränkungen und waren zuverlässige Ansprechpartner und Ratgeber.

Besondere Aufmerksamkeit erreichten die wöchentlichen Video-Challenges auf der JUKS-Website, kleine Clips, die witzige und lustige Sachen für zu Hause zeigen. „Wir haben dazu animiert, sich selbst bei den Challenges zu filmen und diese Clips dem JUKS zuzusenden“, so JUKS-Sozialpädagogin Nienke von der Kammer.

Nach der ersten Lockerungsmaßnahme konnten sich wenigstens Gruppen von fünf Personen im Haus treffen. „Für die Jugendlichen war dies eine super Möglichkeit sich wieder mit mehreren Freunden zu treffen“, so Masoud Wasiqi, pädagogischer Mitarbeiter. Auch die Beratungsangebote konnten unter strengen Hygienemaß-

nahmen wieder aufgenommen werden. Die Not macht erfinderisch, viele Angebote werden künftig unter einem großen Zeltdach auf dem Außengelände stattfinden. Dieses Zelt stellt freundlicherweise die Firma Albrecht von Bremen, Zelt- und Segelmacherei aus Schenefeld, kostenlos zur Verfügung.

Mittlerweile darf das JUKS wieder normal öffnen. Mit strengen Hygienevorschriften und der Abstandsregel wird dafür gesorgt, dass Schutzmaßnahmen auch weiterhin gewährleistet werden können. So ist es auch möglich, ein, in diesem Jahr reduziertes, Sommerferienprogramm anzubieten, das in den nächsten Tagen unter www.juks-schenefeld.de veröffentlicht wird.

„Die Zeit, in der wir uns immer noch befinden, stellt uns vor besondere Herausforderungen. Als soziokulturelle Einrichtung sind die Begegnung und das persönliche Gespräch ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit, dem wir uns nun wieder annähern“, so Jörg Wilcke, Einrichtungsleiter des JUKS Schenefeld. *Bilder und Text: JUKS Schenefeld*

Abwehrkräfte ganzheitlich und natürlich stärken



Derzeit sind viele Menschen mit der Frage beschäftigt, wie sie ihre Gesundheit und ihr Immunsystem stärken können. Je gesünder unser Organismus ist, desto besser ist er in der Lage, sich aus eigener Kraft gegen Infekte und Erkrankungen zur Wehr zu setzen. Wie kann man diesen Zustand erreichen? An erster Stelle wäre eine gesunde

Lebensführung zu nennen – gute Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung, guter Schlaf und natürlich auch ein gutes soziales Umfeld.

ANZEIGE




Heilpraxis Elke Krämper
 Klassische Homöopathie

Chronische und akute Erkrankungen

Demenz:
 Konzept zur Behandlung,
 Begleitung und Beratung

Elke Krämper, Heilpraktikerin
 Pinneberger Straße 167 • D-25474 Ellerbek
 04101 371 841 • praxis@elke-krämper.de
 www.elke-krämper.de


 Noch Achtsamer - Noch Entspannter

Entspannungskurse
 für Kinder und Erwachsene

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
 Autogenes Training
 Kinder-Yoga • Fantasiereisen

www.entspannungskurse-schwob.de

Christiane Schwob • Telefon: 04101/538 89 01

■ Die Anforderungen des Alltags können unsere Gesundheit und unser Immunsystem aber zunehmend schwächen, u.a. durch starke Arbeitsbelastung und Stress, Sorgen um Familie und Gesundheit oder auch eine Vielzahl von Umweltgiften u.v.m. Ein gesunder Lebensstil ist dann eine gute Basis, um den täglichen Anforderungen gewachsen zu sein und beugt möglichen Erkrankungen vor.

Die klassische Homöopathie verfolgt ein ähnliches Prinzip – sie zielt darauf ab, den Organismus in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, um so Erkrankungen möglichst vorzubeugen. In der Homöopathie wird der Patient immer ganzheitlich in seiner Gesamtheit behandelt – alle körperlichen und seelischen Voraussetzungen und Veränderungen des Patienten werden in die Behandlung mit einbezogen.

Die homöopathische Mittelwirkung ist sanft und nachhaltig, denn sie regt die Selbstregulation des Körpers an. Durch die Stärkung des ganzen Menschen sind Patienten, die sich für eine homöopathische Behandlung entscheiden, erfahrungsgemäß widerstandsfähiger gegen Erkrankungen. Gesundheit und eine gute Lebensqualität sind zentrale Anliegen in der klassischen Homöopathie, sie wird daher schon seit 200 Jahren nicht nur zur Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen eingesetzt, sondern immer auch präventiv für die Erhaltung der Gesundheit.

Text: Elke Krämper, Heilpraktikerin

Pinneberger SchöneStücke zum Verschenken



Ob Geburtstag, Prüfungen, Jubiläen, Gastgeschenke/Schüleraustausch, Anlässe gibt es haufenweise um Freunde, Familie oder um sich selber eine Freude zu machen.

■ Aber wenn es darum ging ein besonderes Präsent mit einem Bezug zu Pinneberg zu finden, waren die Möglichkeiten in Pinneberg schnell begrenzt. Denn es war fast unmöglich schöne und tolle Präsente aus Pinneberg zum Verschenken zu finden. Das hat jetzt ein Ende!

Die Idee, Geschenke aus und für Pinneberg, haben Sibylle und Thomas Janiczek umgesetzt und Geschenkartikel mit einem passenden Pinneberger Rosen-Motiv verschönt. Herausgekommen ist eine kleine Kollektion von Präsenten mit einem feinen Pinneberger Rosen-Motiv.

„Das Motiv ist super angekommen. Beim letzten Rosenmarkt haben wir die neuen Artikel im Pinneberger Rosengarten erstmalig vorgestellt und dabei viele positive Rückmeldungen erhalten. Dass die Artikel und das Logo gut sind, da waren wir uns schon sicher. Vor allem über die vielen positiven Reaktionen haben wir uns sehr gefreut“, berichtet Thomas Janiczek.

Becher und Schirme sind der Renner

„Der Renner unter unseren Pinneberger SchöneStücke-Artikeln sind mit Abstand die Becher mit dem Pinneberger Rosen-Motiv. Es

gibt sie in den vier Farben und seit Anfang des Jahres auch in Weiß“.

Baumwolltaschen, Rucksäcke, Taschenschirme, Notizbuch, Schlüsselanhänger oder Flaschenöffner, die erste Kollektion hat schon Formen angenommen und wird ständig mit weiteren Ideen ergänzt.

Zur Zeit gibt es zwei Möglichkeiten, die Pinneberger Präsente zu kaufen:

Online über www.SchöneStücke.de oder beim Shoppen in der Pinneberger Fußgängerzone bei **Brille & Kunst** (Dingstätte 32A).

Online können SchöneStücke als Geschenk mit einer Lieferanschrift direkt zum Beschenkten gesendet werden. Also auch auswärtige „Pinneberger Geburtstagskinder“ brauchen nicht auf SchöneStücke aus Pinneberg verzichten.

Jetzt bringt es wieder Spaß, Pinneberger Präsente in Pinneberg einzukaufen und mit Freude zu verschenken.

**Pinneberger
SchöneStücke**

Tel.: 0 4101 / 85 12 46 – info@imagetrenline.de

Online-Shop über www.SchöneStücke.de

Pinneberg



AWO Suchtberatung stellt sich vor –

*An etwa 30 Standorten in Schleswig-Holstein unterstützen und beraten die mehr als 450 Mitarbeiter*innen der Psychosozialen Dienste Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld. Sie arbeiten mit der Überzeugung, dass Wertschätzung und die Begegnung auf Augenhöhe das Recht eines jeden Menschen sind. Die Eigenverantwortung und die individuellen Fähigkeiten der Ratsuchenden sollen gestärkt werden, um die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.*

■ Zu den psychosozialen Diensten gehören auch die Einrichtungen der Suchthilfe. Die AWO Schleswig-Holstein bietet in ihren Sucht- und Präventionsstellen in Schenefeld, Rellingen und Halstenbek die Begleitung von Menschen an, die sich mit ihrem riskanten, missbräuchlichen oder abhängigen Konsum auseinandersetzen wollen. Neben den legalen Substanzen wie Alkohol und Nikotin gehören auch illegale Drogen und Verhaltenssuchte wie beispiels-

weise Glücksspiel, Medienabhängigkeit oder Essstörungen in den Beratungsbereich. Seit dem 01. April 2020 hat die Suchthilfe der drei Beratungsstandorte eine neue Leitung, Frau Petra Danowski. Normalerweise erfolgt der Kontakt mit Klient*innen persönlich in regelmäßigen offenen Sprechstunden und mit Terminabsprache in Einzelgesprächen. Präventionsveranstaltungen werden in verschiedenen Schulen innerhalb der Regionen in Form eines halben Projekttages durchgeführt. Darüber hinaus werden Schulsprechstunden angeboten, in der den Schüler*innen Fragen rund um das Thema Sucht beantwortet werden. Einzelberatung, ambulante Betreuung und Prävention an Schulen sind die drei Hauptarbeitsbereiche. Außerdem wird eine Gruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien angeboten.

**Immer für Sie da:
Petra Danowski und
Ihr Team betreuen
Rat Suchende auch
ohne einen Besuch
in der AWO.**

„Aufgrund der Coronakrise mussten in den letzten Wochen die Klient*innen, deren Angehörige, die jeweiligen Kinder und auch die Mitarbeiter*innen geschützt werden“, sagt die Einrichtungsleitung Petra Danowski. Beratungen wurden telefonisch durchgeführt, aufgrund der Schulschließungen konnte keine Prävention stattfinden.

Die bereits bestehende Online Beratung wurde weiter ausgebaut, sodass nun neben dem Chatangebot auch Beratung per Video möglich ist. Der Zugang zu diesem Angebot erfolgt über folgenden Link: <https://awo-schleswig-holstein.beranet.info/> Ein persönliches Gespräch ist natürlich nicht zu ersetzen, jemanden im Gespräch zu sehen und in wechselnder Kommunikation zu sein, schafft Verbindung. Die Alternative eines Videochats bietet



wir digitalisieren uns in der Beratung!

den Mitarbeiter*innen und den Klient*innen vielmehr eine zusätzliche Möglichkeit der Unterstützung und richtet sich vor allem auch an Personen, die das Haus nur schwer verlassen wollen oder können. Eine Video-Schulsprechstunde und/oder Einzelberatung von Schüler*innen ist mit dem Medium Chat oder Videochat ebenfalls vorstellbar. Mit den neuen Lockerungen unter Einhaltung aller Hygiene-Standards (Maskenschutz, Desinfektion, Handschuhe) wurden die Beratungsstunden wieder aufgenommen. Klient*innen müssen sich allerdings anmelden, damit der Abstand gewahrt werden kann und nicht mehrere Personen zur gleichen Zeit anwesend sind. „Insgesamt wurde die Zeit der Krise gut gemeistert und es kann nun wieder mit mehr Normalität den Klient*innen und anderen Ratsuchenden zur Verfügung gestanden werden“, so Petra Danowski.

Unsere Mitarbeiter*innen Petra Danowski (Leitung und Beratung), Martin Witte aus Halstenbek (Beratung, Ambulante Betreuung und Fachstelle Glückspielsucht), Stefanie Huth aus Halstenbek (Beratung und Prävention), Sven Lütthke aus Rellingen (Beratung und Prävention) Merle Rohlf aus Schenefeld (Beratung, Prävention und Kindergruppe) und Simone Klenke (Prävention und Ambulante Betreuung) stehen allen, die an ihrem Konsum von Suchtmitteln etwas verändern wollen, zur Verfügung.

Text und Bild: AWO

Ratsuchende können an den drei Standorten telefonisch Termine vereinbaren:

Schenefeld: Papenmoorweg 2, Tel.: 040 / 84 05 80 32

Halstenbek: Gustavstraße 6A, Tel.: 04101 / 60 65 80

Rellingen: Hauptstraße 70, Tel.: 04101 / 58 82 800

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
Adlerstraße 77a
25462 Rellingen

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

Sind auch Sie von einem Datenleck betroffen?

In letzter Zeit häufen sich die Fälle, in denen Nutzer davon berichten, dass Erpresser-Mails umhergeschickt werden – zum einen hat dieses aufgrund der Corona-Krise zugenommen, zum anderen ist dieses ohnehin eine Thematik, welche immer wieder auftaucht.

■ Es ist dabei üblich, dass bei einem solchen Erpressungsversuch sensible Daten verschickt werden, angefangen beim Vor- und Zunamen, weitergehend bis zur Anschrift und vielleicht auch einer Telefonnummer, oft jedoch auch endend mit einem alten oder sogar aktuellen Kennwort.

In vielen Fällen muss der PC oder das Notebook nicht zwangsläufig mit Viren oder Trojanern (oder sogenannter Spyware) befallen sein. Es reicht bereits aus, wenn einem anderen Unternehmen Daten inkl. der genutzten Kennwörter entwendet wurden. Diese Daten werden dann von verschiedenen Betrügern gehandelt und zu Geld umgesetzt (meist mittels einer Online-Währung und anschließender Geldwäsche). Passwörter können

entweder lokal an Ihrem Gerät ausgelesen werden, oder online abgegriffen werden, oder gar ganze Datenbanken können in Umlauf geraten. Wenn Kennwörter häufig geändert werden - und nicht für jede Seite ähnliche oder gar gleiche Kombinationen genutzt werden – fällt das Risiko eines (Folge-) Schadens meist eher gering aus.

Die Dunkelziffer der Betroffenen ist hoch. Sind Sie, bzw. ist Ihre E-Mail Adresse möglicherweise bereits betroffen gewesen? Finden Sie es heraus und veranlassen Sie die Prüfung einfach selbst über den HPI Identity Leak Checker vom Hasso-Plattner-Institut (<https://hpi.de/>).

Um die Prüfung ohne Umwege vorzunehmen, können Sie die folgende Internetseite aufrufen und dort Ihre E-Mail-Adresse eingeben und dieses mit „E-Mail-Adresse prüfen!“ bestätigen. Sie erhalten daraufhin innerhalb kürzester Zeit einen Bericht, ob und ggf. auch wann Ihre Daten möglicherweise in Umlauf gebracht worden sind:

<https://sec.hpi.uni-potsdam.de/ilc/>

Sollten in dem Ergebnisbericht bereits Daten abhanden gekommen sein, könnte es sich als sinnvoll erweisen, einen IT-Experten Ihres Vertrauens zu kontaktieren. Dieses wird Ihnen bei der Vorgehensweise helfen – Ihr Dienstleister prüft als weitere Vorsichtsmaßnahme möglicherweise Ihr Gerät auf aktiven Virenbefall oder empfiehlt Ihnen Ihre Browser-Kennwörter zusätzlich mit einem Master-Kennwort (oder in einem Schlüsselbund) zu sichern, um die allgemeine Sicherheit zu erhöhen. *Text: Hendrik Eitze*

ANZEIGE

HOL- & BRINGDIENST

VOR-ORT-SERVICE

PC'S & APPLE-GERÄTE

**HENDRIK EITZE
IT-LÖSUNGEN**

Termine nach Vereinbarung

mit Kompetenz & Leidenschaft

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

Herzhaftes Bubble Bread



Frau Appel
empfeht:

Bubble Bread ist der moderne Nachfolger der guten alten Partysonne. Mit raffinierten Zutaten und kleineren Brotkugeln als früher ist es heute wieder das ideale Brot beim Picknick oder zum Grillabend. Man benötigt kein Messer oder Schneidebrett, jeder zupft sich einfach eine Portion ab.

ZUTATEN (ca. 30 Stück, für 1 große Auflaufform)

- 600 g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Salz
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 50 g Butter
- 1 Ei (Kl. M)
- ca. 15 g Schnittlauch
- ca. 20 g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 eingelegte getrocknete Tomaten
- 200 g Fetakäse
- 1 EL Butter für die Form
- 80 g Gouda

ZUBEREITUNG

- 1** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde in die Mitte drücken. Milch hinein geben, Zucker und Hefe darin auflösen. Abgedeckt 20 min. gehen lassen.
- 2** Tomaten, Schnittlauch und Petersilie fein hacken, Knoblauch pressen und Feta zerbröseln. Alles zum Mehl geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 60 min. gehen lassen.
- 4** Auflaufform mit Backpapier auslegen und dieses mit Butter bestreichen. Teig kurz durchkneten, in ca. 30 gleich große Kugeln teilen. Kugeln nebeneinander in der Auflaufform verteilen, 20 min. gehen lassen.

- 5** Backofen auf 180° C vorheizen, Gouda grob reiben und über die Teigkugeln streuen. Ca. 25 min. backen, bis sie goldgelb sind. Dabei gehen die Kugeln auf und kleben aneinander. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und dann mit dem Backpapier aus der Form auf ein großes Brett gleiten lassen, noch warm servieren.

Tipp: Kinder lieben die kleinen fluffigen Hefeteigbällchen! Und zum Kaffee schmeckt auch eine süße Variante mit Puderzucker darüber ganz wunderbar, am besten frisch aus dem Ofen!

Fertig ist das ideale Fingerfood!



Foto: Fotogenieur Herzberg

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen? Wir liefern auch.
Bestellen Sie einfach alles in unserem Online-Shop unter www.edekanord-shop.de. Wir liefern Ihren Einkauf ganz bequem bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufsstüten im Markt ab.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL
Waldhof 3 • 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL
Krupunder Heide 2a • 25462 Rellingen



STATICS

LIFESTYLE-SANITÄTSHAUS



Seit Februar 2019 sind wir neben unserer Filiale am Stephansplatz (Alte Oberpostdirektion) in Hamburg auch auf dem Rathausplatz in Rellingen vertreten. In Kooperation mit C T P haben wir hier den nächsten Schritt getan, den Rathausplatz als Zentrum für Gesundheit und Lifestyle in Rellingen zu erweitern. Wir sind in Rellingen angetreten, um alle Menschen wie Leistungssportler des Alltags zu versorgen. In unserem 1. Jahr ist zu den Versorgungungen mit Einlagen, Kompression in 3D-Vermessung, Orthesen, Bandagen, EMS-Geräten Rollatoren und E-Scooter hinzu gekommen und wir versuchen weiterhin unser Sortiment stetig an die Bedürfnisse unserer Kunden anzupassen.

Durch die besondere Fläche auf dem Arkadenhof haben wir eine Veranstaltungsfläche auf welcher regelmäßig Vorträge von Ärzten zum Bewegungssaparat/Prävention als auch Kurse und Workshops für die Verbesserung der Statik zur Prävention als auch zur Linderung von Schmerzen und Einschränkungen, stattfinden. Die Resonanz auf unsere Veranstaltungen zeigt uns, dass unser Ziel als Kompetenzzentrum für Gesundheit von den Menschen gut angenommen bzw. nachgefragt wird. Hier folgen wir den Wünschen unserer Gäste und erweitern die Vorträge in diesem Jahr unter anderem um Ernährung.

**S'TATICS -
IHR LIFESTYLE-
SANITÄTSHAUS
PERFEKTE
KÖRPERSTATIK
VON FUSS BIS KOPF.**





“WIR SIND ALLE LEISTUNGS-SPORTLER DES ALLTAGS”

Unsere tägliche Motivation ist es, alle Menschen in ihrem Alltag so zu versorgen, wie es unserem Gründungs-Gesellschafter und Ex-Fussballnationalsspieler Marcell Jansen in seiner aktiven Zeit vergönnt war. In intensiver Zusammenarbeit mit Ärzten und einem erfahrenen Team aus Sportwissenschaftlern, Orthopädietechnikern und Sanitätshausfachangestellten haben wir alle Möglichkeiten, Ihre Bedürfnisse optimal zu erfüllen. Dazu gehören alle Klassen der Kompression, 3D-Vermessungen, Gang- und Laufanalysen, eine eigene Einlagenmanufaktur, Versorgungen nach Operationen am kompletten Bewegungsapparat, Bandagen, Orthesen und eine große Auswahl an Rollatoren.

STATICS RELLINGEN GMBH
 Am Rathausplatz 3
 25462 Rellingen
 T 04101 - 76 89 90





Der Sommer in der Region

Termine und Ausflugstipps aus Ihrer Nachbarschaft

Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte informieren Sie sich vor einem Besuch über die jeweiligen aktuellen Hygieneregeln und ob Sie für einen Besuch angemeldet sein müssen. Achten Sie auf genügend Abstand zu anderen Besuchern und nehmen Sie Ihre Mund-Nasen-Bedeckung mit.

TERMINE

ab 8. Mai

bis 8. November

Sonderausstellung

Sophies Abenteuer – Die Pinneberger Autorin Sophie Wörishöffer

Pinneberg Museum; Dingstätte 25, 25421 Pinneberg
Öffnungszeiten: Di., Mi und Fr. 17.–19 Uhr, Do. 10–12 Uhr und
15–17 Uhr, Sa. 11–13 Uhr, So. 15–17 Uhr, Eintritt frei

Besichtigung der ILO-Ausstellung nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung. Bitte befolgen Sie die Hygienevorschriften und vergessen Sie Ihre Maske nicht!

Die neue Sonderausstellung steht Ihnen auch in einem virtuellen Rundgang zur Verfügung. Hier der Link zur Ausstellung:

<http://panoramikum.de/tour2/PinnebergMuseum/>

Montag

6. Juli

19:00 Uhr **Anja Freese**

Was man über Wasser wissen sollte

Rellinger Passage; kostenloser Infovortrag

Montag

5. August

19:00 Uhr **Anja Freese**

Was man über Wasser wissen sollte

Rellinger Passage; kostenloser Infovortrag

Montag

3. September

19:00 Uhr **Anja Freese**

Was man über Wasser wissen sollte

Rellinger Passage; kostenloser Infovortrag

GÄRTEN

Rosengarten

Fahltsweide, 25421 Pinneberg
Eingebettet in den Stadtwald „Fahl“ trifft man auf eine roseneiche Blütenfülle. An lauschigen Sitzplätzen, umspannt von Rankbögen, sorgen rund 8.000 Rosen in 80 Sorten mit interessanten Bäumen, mächtigen Rhododendren und Magnolien, Blumen-

Pinneberg



zwiebelverwilderungen aus Krokussen und Tulpenarten sowie schöne Staudenpflanzungen für einen Farbregen vom Frühjahr bis weit in den Herbst. Geplant wurde der Garten 1934 von Gartenbauinspektor Carl Bradfisch als Teil einer größeren Anlage mit Freibad und Sportstadion. Pinneberg war damals beliebter Ausflugsort, und alljährlich veranstaltete man seit 1929 und bis in die 1950er Jahre ein Rosenfest mit prächtigem Rosenkorso, das die Rosenbaumschulen tatkräftig unterstützten. Der Fahl, ehemals Teil des Drosteiparks, ist die grüne Verbindung vom Rosengarten in die Innenstadt.

Arboretum

Ellerhop-Thiensen



Thiensen 4, 25373 Ellerhoop

Das Arboretum Ellerhoop-Thiensen ist aus dem Sichtungsgarten der ehemaligen berühmten Baumschule Timm & Co. hervorgegangen. Heute wird der Garten vom Förderkreis Arboretum Baumpark Ellerhoop-Thiensen e.V. bewirtschaftet und unter der Leitung von Prof. H.-D. Warda entwickelte sich eine thematisch spannende Kombination aus Schulbiologie, Baumwissenschaft und Gartenkunst. Das Gartenjahr beginnt mit blühenden Kamelien im Januar und endet im Herbst mit den glühenden Farben der Rot-Ahorne und Sumpfpfrysen. Highlights sind auch die Dichternarzissenwiese, die im Mai ein riesiges duftendes Blütenmeer ausbreitet und der Bauerngarten mit seiner heiteren Mischung aus Nutz- und Zierpflanzen. Der Heidegarten, die Hortensiensammlung, das große Strauch-Pfingstrosensortiment und die zauberhaften Farbärten setzen besondere Akzente. Überwältigend ist auch die exotische Lotosblumenblüte im spätsommerlichen Teich. Kinder begeistert ein Erlebnispfad mit Sauriern und Baumversteinerungen der Urzeit.



GEWÄSSER

Schlossinsel & Seepark

Barmstedt

**Schlossinsel & Rantzauer See, 25355 Barmstedt**

Aus der Stadt führt ein alleegesäumter Wanderweg entlang der Krückau zur Schlossinsel. Hier befand sich um 1140 die Burg der Ritter von Barmstede und später der Grafen- und Amtsverwaltersitz Rantzau. Den nahen Rantzauer See mit dem Seepark und der Seebadeanstalt gibt es erst seit 1938. Um 1960 wurde im Seepark dann durch ansässige Baumschulen ein Rhododendronpark mit immergrünen Gehölzen zum Sortenvergleich in den schattenspendenden Hallen des Buchenwaldes angelegt.

Wollnysee

Pinneberg

**Haidkamp, 25421 Pinneberg**

Der Wollnysee oder auch der See an den Funktürmen ist ein beliebtes Ausflugsziel. Es gibt einen schönen Rundweg zum für Spaziergänge mit Hund oder Fahrradtouren.

SEHENSWÜRDIGKEITEN

Landdrostei mit Park

Pinneberg

**Dingstätte 23, 25421 Pinneberg**

1767 wurde die Drostei nach zwei Jahren Bauzeit fertig gestellt. Bauherr war der damals amtierende Landdrost, Hans von Ahlefeldt. Die Landdrosten verwalteten als Statthalter des dänischen Königs die Herrschaft Pinneberg. Der Dänenkönig Christian der VII. machte im Jahr 1769 in Pinneberg Station und residierte in der Drostei. Erst 1867, nach dem Krieg zwischen Dänemark und Preußen/Österreich wird aus der Herrschaft Pinneberg und der Grafschaft Rantzau der Kreis Pinneberg und die Drostei Sitz des Landrats. Im Lauf der Jahrhunderte wurde die Drostei auf unterschiedlichste Art genutzt, vor allem als Katasteramt. Aber auch die Nazizeit ging nicht spurlos vorbei: Von 1933 bis 1938 wurde die Drostei von der SA als Standartenhaus genutzt. Das Katasteramt blieb bis 1984. Heute beherbergt der herrschaftliche Barockbau ein Kultur- und Veranstaltungszentrum mit wechselnden Kunstausstellungen. An das Gebäude schließt der Drosteipark an, der ehemals mit dem Stadtwald „Fahlh“ verbundenen war. Von den alten Gartenanlagen zeugt noch die Lindenallee im Park. Der Park ist ganzjährig frei zugänglich.

ANZEIGE

TRATTORIA DA MATTEO

Aus der Sommer-Karte:

Grillvariationen

Fisch oder Fleisch
mit Gemüse oder Salat

ab zwei Personen

Dazu entweder

Antipasti
de la Casa

oder

Erdbeeren auf
Mascarpone

29€
pro Person

Incl. spritzigem
Aperitif oder einem
Softgetränk

Hauptstraße 62 • 25462 Rellingen • Telefon: 04101 / 853 62 59 • www.matteo-rellingen.de



Willkomm-Höft

Wedel



Parnaßstraße 29, 22880 Wedel

Im Juni 1952 ertönte zum ersten Mal vom „Willkomm-Höft“ die Begrüßung eines Schiffes über die Elbe. „Willkommen in Hamburg, wir freuen uns, Sie im Hamburger Hafen begrüßen zu dürfen.“ Große Lautsprecher begrüßen und verabschieden die Schiffe, die auf der Elbe vorüberziehen. Die Schiffe werden vorgestellt und entsprechend ihrer Herkunft mit über 150 Nationalhymnen in vielen Sprachen auf ihrer Fahrt begleitet. Ein kleines Stück weiter lädt ein Sandstrand zum Verweilen ein.

ANZEIGE



**Jan
GERCKENS**
Ihr Elektromeister

Pinneberger Str. 48
25462 Rellingen
☎ 0 41 01 / 3 41 55
www.jangerckens.de
info@jangerckens.de







salzhaus
Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28
25462 Rellingen

Telefon
04101/80 55 660

www.salzhaus.de

WANDERN

Himmelmoor

Quickborn



Himmelmoorchausee, 25451 Quickborn

Das 10.000 Jahre alte Himmelmoor bei Quickborn ist mit rund 600 Hektar das größte Hochmoor in Schleswig-Holstein. Der Torfabbau begann um das Jahr 1780 und soll eingestellt werden. Dann wird nur noch etwas über ein Meter übrig sein von der einst bis zu zehn Meter mächtigen Torfschicht. Die teilweise Wiedervernässung begann bereits Anfang der 1980er-Jahre. Seitdem wurden verschiedene Maßnahmen zur Renaturierung eingeleitet. Teile des Moores gehören zum europäischen Schutzgebietsnetz Natura 2000. In den Feuchtfelder leben viele Tiere, zum Beispiel der Eisvogel und unzählige Libellenarten, Schlangen, Kröten und natürlich der Moorfrosch. Auch die Flora ist reich: So gibt es den fleischfressenden Sonnentau, Schlenken aus Torfmoosen und Wallgräser. Der Moorlehrpfad informiert über die Geschichte des Moores und was dies für die Landschaft, Flora und Fauna, aber auch für die im Torf arbeitenden Menschen bedeutete.

WOCHENMÄRKTE



Pinneberg

dienstags 8 – 13 Uhr
auf dem Drosteivorplatz

mittwochs 8 – 13 Uhr
Waldenauer Marktplatz

donnerstags 8 – 14 Uhr
auf dem Drosteivorplatz

samstags 7 – 12 Uhr
auf dem Marktplatz

Rellingen

freitags 8 – 16 Uhr
auf dem Arkadenhof

Halstenbek

freitags 7:30 – 12:30 Uhr
auf dem Rathausvorplatz,
Gustavstraße

Schenefeld

donnerstags 8 – 13 Uhr
auf dem Rathausvorplatz

dienstags 14 – 18 Uhr
Öko-Wochenmarkt
im Stadtzentrum Schenefeld,
Kiebitzweg 2



Gartengeheimnisse

Wasserstellen im Garten

Nicht jeder hat gleich einen eigenen Badeteich, aber auch kleine Wassergefäße oder plätschernde Brunnen sind dekorativ. Die kleinen Wasseroasen sind übrigens nicht nur hübsch – sie bieten vielen Tieren Zugang zu Trinkwasser, das dankbar angenommen wird.

Auch mit einem kleinen Gartenteich kann man den Ansprüchen vieler Tierarten gerecht werden. Wenn er über flache Randbereiche und ins Wasser eintauchende Steine verfügt, kann man an und in ihm unterschiedlichste Tiere beobachten und sich gleichzeitig an einer schönen Vegetation erfreuen. Die Steine im Teich sind Trinkplätze für Insekten und andere kleine Tiere. Außerdem bieten sie ins Wasser gefallenen Tieren Halt und Klettermöglichkeiten aus dem Wasser. Viele Insekten können nicht schwimmen.

Wer keinen Gartenteich besitzt, kann auch mit einer Vogel- oder Insektenränke Abhilfe schaffen. Für Insekten reicht auch schon ein Gefäß mit nassem Moos oder Kies, dafür findet sich auch auf einem Balkon Platz, zum Beispiel im Blumenkasten. Dort tummeln sich schnell viele Bienen oder Hummeln. Wer Garten oder Terrasse hat, kann auch kleinen Säugetiere Wasser anbieten. Eichhörnchen und Igel können gut aus flachen Schalen am Boden trinken. Vögel wiederum baden darin auch gern. Die Wasserterschalen sollten deshalb regelmäßig gereinigt und frisch befüllt werden.

Es gibt viele verschiedene Vogeltränken im Handel, auch erhöhte Modelle auf einem Untergestell, das bietet Vögeln Schutz vor Katzen. Ebenso Varianten, die in Bäume gehängt werden. Es funktioniert aber auch wunderbar mit einem Blumenuntersetzer oder einer alten Bratpfanne. Und warum nicht unterschiedliche Möglichkeiten für die vielen Tierarten im Garten aufstellen?

Die Tiere freuen sich übrigens auch im Winter über frisches Wasser. Frostfeste Schalen – zum Beispiel aus Metall – sind gut für die kalte Jahreszeit geeignet. Bei starkem Frost am besten mehrmals täglich lauwarmes Wasser einfüllen.



Wer Wasserstellen im Garten hat, kann viele Tiere beobachten, die hier ihren Durst stillen. Vögel nutzen geeignete Schalen auch gern zum Baden.



Bilder: Adobe Stock

ANZEIGE



lorenz-hilft

Vielseitig, zuverlässig

Ihr Computer streikt? Ich biete:

Service, Virenbeseitigung, Reparatur, Kaufberatung, Anschluss/Installation, Internet, eMail, PC/Tablett Einführung

Weitere Leistungen:

Telefonumstellung auf VoIP,
Smartphones einrichten,
TV-, Heimkinoberatung

Kontakt: info@lorenz-hilft.de

04101-83 16 378/0176-4962 0709

Hubert Lorenz,

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

Regionalsport NEWS

Der SCP-Musikzug übt auf dem Grandplatz An der Raa



sc Pinneberg

Auch der SC Pinneberg musste sein Sportangebot komplett einstellen. Alternativ stellte der SCP seinen Mitgliedern Trainingsvideos für den Bereich Gymnastik und Fitness über Whats App zur Verfügung.

Damit wurde das Sportprogramm nicht komplett ausgesetzt, aber der Kontakt unter den Mitgliedern blieb erhalten. Was zur Folge hatte, dass viele sich bereit erklärten, Schutzmasken für Übungsleiter, Mitglieder oder sogar Arztpraxen zu nähen – Sportgemeinschaft mal anders!

Die Tauchsparte nutzte die Möglichkeit der Online Schulung, die Karateka blieb per Whats App in Kontakt und auf dem vereinseigenen Gelände startete ab dem 11.Mai der Outdoor-Sport. Schon am 18. Mai öffnete der SCP die eigene Gymnastikhalle zu Trainingszwecken.

Die Jugendleiter der Fußballabteilung erstellten ein Konzept für das Training. Als besonderen Übungsplatz suchte sich der SCP-Musikzug den Sportplatz aus, um nach langen Wochen wieder gemeinsam zu musizieren.

Der starken Verbundenheit der SCP-Mitglieder ist es zu verdanken, dass keine erhöhten Austritte verkräftet werden mussten und so die Finanzierung der laufenden Kosten in einer schwierigen Zeit gewährleistet bleibt.

Weitere Infos: www.sport-club-pinneberg.de.



Blau Weiß 96 Schenefeld

Für fast 3000 Mitglieder in 18 Abteilungen hat Blau Weiß 96 das Programm „Sport trotz Corona“ ins Leben gerufen. Dafür stellt BW 96 auf seiner Vereins-Homepage täglich Trainingsprogramme für seine Mitglieder online. Über Social-Media-Kanäle Facebook und Instagram (bw96studio) wurden aus allen Bereichen wie Yoga, Entspannung, Kräftigung, Tanz und Reha Übungseinheiten zusammengestellt. Hierbei waren Kurse wie Rückenfit, Bauch-Special, Yoga, Pilates und Ausdauer-Workout dabei. Laut Svenja Hammerschmitt, verantwortlich für die Leitung Fitness und Gesundheit, waren die Mitglieder begeistert und dankbar, wieder in der Gruppe Sport treiben zu können!

Am 12. Mai startete man dann auch wieder mit den ersten Sporteinheiten vor Ort. Zunächst war nur Outdoor-Sport unter Auflagen möglich. Um dafür alle Vorgaben umzusetzen, hat Svenja Hammerschmidt mit ihren Trainingskollegen ein Konzept erarbeitet. So konnten 40 Kurse mit über 400 Kursanmeldungen aus dem Bereich Fitness und Gesundheit angeboten werden. Viele Kurse werden mit der Zeit auch wieder in einem Kursraum stattfinden können.

Ab dem 25.Mai. wurde dann auch das BW96 Studio wieder geöffnet und es werden wieder Neumitglieder im Studio aufgenommen.

Weitere Infos über: www.bw96.de



Svenja Hammerschmitt
beim Onlinesport

Ein Gastbeitrag von **Thomas Janiczek**, dem Herausgeber des Regionalsport-Magazins FUXXL. Da der Vereinssport wegen der Kontaktbeschränkungen ruhen musste und auch aktuell noch viele Einschränkungen gelten, pausiert auch das Sportmagazin.



FUXXL

sv Lurup



Da hat sich Manager Patrick Da Silva Lopez eine schöne neue Aufgabe ausgesucht. Aufbau einer neuen Mannschaft, eine neue Ausrichtung aber am Ende sollen alte Ziele erreicht werden. Nur der Zeitfaktor ist ein anderer als in den letzten Jahren. Man will sich extrem viel Zeit lassen. Die Mannschaft soll sich langsam finden und sich von Jahr zu Jahr verbessern. Vor allem in der Tabelle. In drei Jahren soll der Wiederaufstieg in Reichweite sein. Wenn es früher passiert wird sich niemand beklagen. Neu im Trainerteam wird Daniel Domingo sein, unterstützt von Manager Silva, Patrick Wegner als TW Coach und Lara Clasen-Schulz als Physio.

Der Kader wird mit 17 neuen Spielern aufgefrischt. Fünf Spieler aus der letzten Saison komplettieren den Kader. Wer sich auf welcher Position durchsetzen wird, wird sich aufgrund der offenen Terminierung des Saisonstarts erst nach den Sommerferien, wenn nicht sogar erst im Herbst, herausstellen.

Spannend wird es auf alle Fälle in der neuen Saison zugehen. Denn wie auch in der letzten Saison der Bezirksliga West wird es wieder nur um die Aufstiegs- und Abstiegsfrage gehen. Etwas dazwischen wird es nicht geben.

Weitere Infos über: www.svlurup.de



**Luruper
Königstransfer:
Jeton Arifi
kommt von
Teutonia 05**



**Auf der Beachanlage
von HT wird wieder
Sport getrieben.**

Halstenbeker TS



Auch beim Halstenbeker TS rollt der Ball wieder. Nicht nur bei den klassischen Ballsportarten, sondern auch beim Inline-Speedskating, Inline Hockey und beim Bike Polo. Aktuell können die Ballsportler und Leichtathleten auf der großen HT- eigenen Sportanlage, die Volleyballer und Handballer (Beachanlage), die Basketballer (Außenanlage Bickbargen) und die Inliner (Inline Oval) trainieren. Hier finden auch Kurse statt und die kleinen Turnkinder machen bis zu den Sommerferien auf der Außenanlage Sport.

Alle Übungsleiter sind beim HTS sehr engagiert und bemüht, nach den jeweiligen Vorgaben das Training auszurichten. Neben Tischtennis und Badminton können beim HT auch viele Kurse vor Ort den Betrieb wieder aufnehmen. Für Risikopatienten stehen immer noch Live-Schaltungen zur Verfügung.

„Wir sind froh, dass uns fast alle Mitglieder in dieser schweren Zeit treu geblieben sind und die Gemeinde mit den Hallenöffnungen schnell reagiert hat“, berichtet Geschäftsführerin Heike Fenske.

Weitere Infos: www.ht-sport.de

Rätseln und gewinnen!

Der Sommer ist da und damit für die meisten Menschen auch die Urlaubszeit, die dieses Jahr wohl viele zu Hause verbringen werden. Damit keinem langweilig wird, gibt es jetzt unser Sommerrätsel! Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von vier Pinneberg-Sets mit Becher, Tasche, Schlüsselanhänger, Notizbuch, Pin und Flaschenöffner.

■ Die Fragen sind in waagrecht und senkrecht unterteilt und nummeriert. Tragen Sie die gesuchten Begriffe entsprechend der Ziffern in das Rätselgitter ein und versuchen Sie, alle Buchstaben für das Lösungswort zu finden. Senden Sie die richtige Lösung bis zum **31. 8. 2020** per E-Mail an mail@pinnauboten.de oder per Post an **VM-Media Volker Meliß, An der Eiche 51, 25421 Pinneberg**. Die Gewinne wurden von IMAGETrendline in Appen gespendet und werden unter allen richtigen Einsendungen verlost.

Lösungswort:

↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



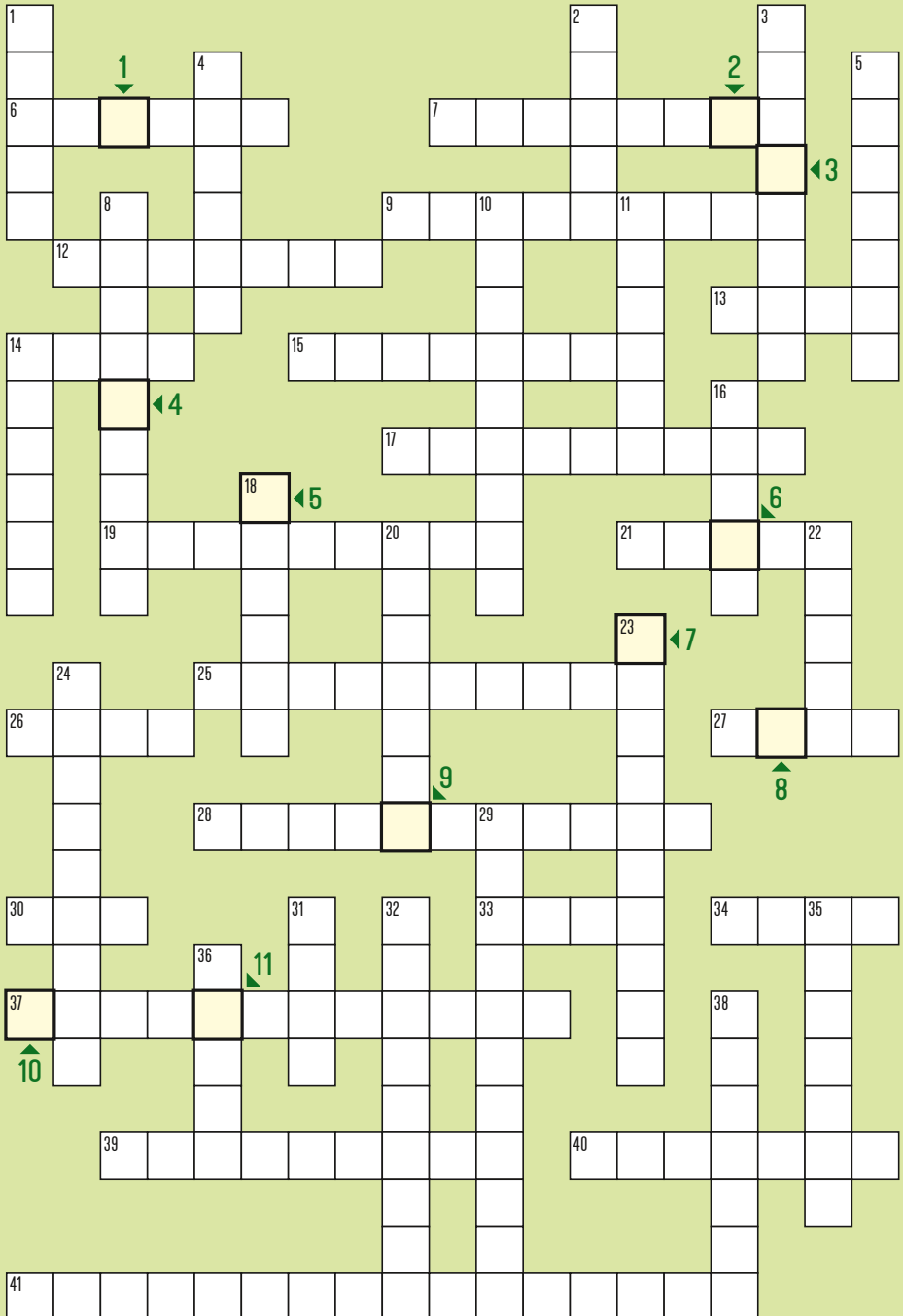
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Umwandlung des Gewinns in eine Barauszahlung ist nicht möglich. Mitarbeiter und Kooperationspartner von VM-Media und Image Trendline sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Personenbezogenen Daten der Einsender können zur Ermittlung der Gewinner gespeichert werden. Nach Abschluss des Gewinnspiels werden alle im Zusammenhang damit erfassten personenbezogenen Daten gelöscht.

Waagrecht

6. Wasservogel in Parks
7. Handwerklicher Beruf
9. Prähistorische Fernhandelsstraße in Schleswig-Holstein
12. Schutzheiliger der Feuerwehr
13. Beingelenk
14. Papstname
15. Apfelsorte
17. Gemeinde im Kreis Pinneberg
19. Norddeutsch für „reden“
21. Ältertümlich
25. Landwirtschaftlicher Betrieb
26. Backwerk
27. Biersorte
28. Beginn der Geisterstunde
30. Trockengras
33. Traditionelle Dacheindeckung
34. Typische Blume vieler Wappen
37. Kleinste Gemeinde im Kreis Pinneberg
39. Ehemalige Schusterstadt
40. Beliebte Gartenpflanze (Studentenblume)
41. Wahrzeichen der Gemeinde Hetlingen

Senkrecht

1. Kleine Straße
2. Kleidungsstück
3. Orchesterleiter
4. Kinderkrankheit
5. Historisches Gebäude in Pinneberg
8. Kleiner Singvogel im Garten
10. Insel im Kreis Pinneberg
11. Himmelsrichtung
14. Fluss im Kreis Pinneberg
16. Reitstock
18. Südfrucht
20. Obstsorte
22. Künstliche Wasserrinne
23. Weit sichtbares Schiffsfahrtszeichen
24. Zu Studienzwecken angelegter Baumpark
29. Stadt in Schleswig-Holstein
31. Jugendzentrum in Schenefeld
32. Einkaufsstraße in Halstenbek
35. Elektrischer Roller
36. Brand
38. Insetat



Persönliche Betreuung mit Abstand



Der Rellinger Hörakustiker Lindemann hat auch in Zeiten von Corona für seine Kunden ein offenes Ohr. Und das ist jetzt auch besonders wichtig, wie Hörakustiker Meisterin Meike Lindemann erläutert.

■ „Gerade weil die sozialen Kontakte so stark beschränkt sind, ist es umso wichtiger, dass man miteinander telefonieren kann. Auch die Bedeutung von Radio und Fernsehen nimmt zu.“ Und auch dort, wo man wieder andere Menschen trifft, sind die Anforderungen an das Gehör gestiegen. „Für viele Menschen, die beim Verstehen auf das Ablesen der Lippen angewiesen sind, ist die Maskenpflicht ein großes Problem. Und

schon Menschen ohne eingeschränktes Hörvermögen müssen jetzt ja besonders gut lauschen, um zu verstehen, was da in die Maske hineingesprochen wird.“

Mit der Gesellin Ilona Jabs und der Kaufmännischen Angestellten Kareen Okrob sind Meike und Marc Lindemann auch jetzt gut aufgestellt für ihre Kunden da. „Wir haben mit der Hörakustik Gesellin Ilona Jabs bereits im Februar das Team erweitert. So können wir unseren Kunden auch weiterhin gleichbleibend guten Service mit schneller Terminvergabe bieten“, sagt der Hörakustiker Meister Marc Lindemann, der froh ist, gerade rechtzeitig eine kompetente Kraft gefunden zu haben, die ihn und seine Frau bei der Betreuung der Kunden unterstützt. Denn wie jeder Familienbetrieb, haben auch die Lindemanns von zwei Seiten die Folgen der Pandemie zu spüren bekommen. „Da unsere Tochter letztes Jahr eingeschult wurde, haben auch wir in den letzten Wochen den Balanceakt zwischen Betrieb und Betreuung meistern müssen.“



Seine Frau, Hörakustiker Meisterin Meike Lindemann erläutert, wie sie mit ihrem Team in angepasster Form weiterhin für ihre Kunden da sind. „Wir haben unsere ohnehin schon hohen Hygienestandards nochmals überprüft und sorgen dafür, dass Mindestabstände und Maskenpflicht eingehalten werden. Unser Geschäft verfügt über zwei Anpassräume mit Vollausrüstung. Durch eine gestaffelte Terminvergabe können wir so die Kundenbesuche recht gut steuern und dafür sorgen, dass jeder einzelne so wenig anderen Menschen wie möglich bei uns direkt begegnet.“

„Wie vermutlich jeder Geschäftsinhaber in dieser Zeit waren wir erst verunsichert: Was können wir tun, was dürfen wir tun? Schnell war klar, dass Hörakustiker zu den systemrelevanten Berufen zählen, so dass wir unser Geschäft öffnen durften“, erklärt Marc Lindemann. Die Verantwortung für die Gesundheit der Kunden ließ dies jedoch nicht sofort in vollem Umfang zu. Auch der Betrieb der Familie war zunächst von den Lieferengpässen für Masken und Desinfektionsmittel betroffen. „Zunächst haben wir auf einen Notbetrieb umgestellt, konnten dies aber nach und nach immer weiter ausbauen, so dass wir nun mit leicht veränderten Arbeitsabläufen wieder annähernd im Normalbetrieb arbeiten können.“

Die Inhaberin weist darauf hin, warum dass gerade jetzt so wichtig ist. „Erst unter den erschwerten Bedingungen im Corona-Alltag zeigt sich oft eine sich schleichend entwickelte Hörstörung oder eine nicht optimale Einstellung des vorhandenen Hörsystems. Mit dem patentierten Verfahren „Natural Fitting“ finden wir für jedes ältere Gerät, egal wann und wo es gekauft wurde, die beste Einstellung. Es ist doch schade, wenn ein Gerät ungenutzt im Schrank liegt, während man durch den Mundschutz seine Mitmenschen nicht mehr gut verstehen kann.“

ANZEIGE

HÖREN.
VERSTEHEN.
LEBEN.

Damit Sie das verstehen,
was Sie verstehen möchten.



Bei uns finden Sie
Ihre individuelle Hörlösung!
Ihre Hörspezialisten beraten Sie gerne.



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Die Gefahr aus dem Netz...

Cyber-Angriffe werden oft noch unterschätzt, dabei hat die Bedrohungslage deutlich zugenommen. Gerade kleine und mittelständische Unternehmen sind auf diese Ereignisse nicht immer gut vorbereitet und somit unzureichend vor kostspieligen, sogar existenziellen Schäden geschützt.

■ Darunter fallen Phishing, Diebstahl unternehmensbezogener Daten (z. B. von Kunden, Mitarbeitern und Geschäftspartnern) sowie von Produkt- und Entwicklungsinformationen; weiter Attacken auf IT-Systeme und Ausschaltung von Servernetzen, deren Daten nur nach erpresster Lösegeldzahlung wieder freigegeben werden. Es wird also erkennbar, dass potentielle Cyber-Angriffe eine Vielzahl von Bedrohungen darstellen. Eine Cyberversicherung ersetzt keine IT-Sicherheit, sondern stellt eine präventive Ergänzung zu ihr dar und greift, wenn ein Unternehmen trotz bester Sicherheitstechnik Opfer eines Angriffes geworden ist. Neben einer 24h 7d Soforthilfe durch ein Krisenmanagement übernimmt sie je nach gewählten Tarif und Versicherer (nach dem Bausteinprinzip können manche Deckungen einzeln gewählt werden) die Eigenschadendeckung, sprich Kosten u. a. für Ursachen-Analyse und Datenrettung (Forensik), Betriebsunterbrechung als auch die Drittschadendeckung; das sind mögliche Haftungsansprüche Dritter, z. B. wegen Zerstörung von



Daten durch Computerviren oder Schadsoftware, Veröffentlichung vertraulicher Informationen oder aus Verletzung von gewerblichen Schutz- und Urheberrechten. Bei der Wahl des richti-

ANZEIGE

CBV KONZEPTE GmbH
VERSICHERUNGSMAKLER
Der Anker für Ihre Sicherheit

Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit
Christiane Beyer
Geschäftsführerin
Tel. 04101 852050
www.cbv-konzepte.de

gen Tarifes ist zuvor die Frage zu klären, welche Angriffswege abgedeckt sein sollen. Auch die coronabedingte Homeoffice-Situation bietet neue Angriffsflächen mit gezielten Attacken auf Mitarbeiter mit Remote-Arbeitsplätzen. Bestehende Cyber-Versicherungen sollten dringend geprüft werden, ob die Risiken der Arbeit im Homeoffice eingeschlossen sind.

Auch Privatanutzer können trotz regelmäßiger Viren-Scans Opfer krimineller Energie werden, wenn z. B. Hacker Daten zum Online-Banking ausfindig machen oder vertrauliche Daten im Internet veröffentlichen. Weitere Szenarios sind Bestellungen in unrechtmäßigen Online-Shops. Schnell ist das Geld futsch, aber die Ware kommt nie oder fehlerhaft an. Eine Cyber-Versicherung schützt gegen derartige Schäden und bietet Hilfe bei Cybermobbing durch Psychologen; Rechtsanwälte übernehmen die Löschung problematischer Einträge und sie gewährt finanzielle Zuschüsse zur

Datenrettung und EDV-Wiederherstellung. Wer keine eigenständige Cyber-Versicherung unterhalten möchte, sollte die bestehende Privathaftpflicht-Versicherung (die ohnehin jeder haben sollte) überprüfen, ob unbemerktes Weiterleiten von Viren mitversichert ist. Ältere Verträge bieten dafür keinen Deckungsschutz. Prüfen Sie bitte auch Ihre Hausrat-Police. Einige Tarife bieten Schutz beim Onlinebanking und auch teilweise bei gestohlenen Daten, z. B. bei Online-Käufen. Rufen Sie mich zu weitergehenden Informationen gerne an.

Text und Bild: Christiane Beyer

www.finanz-verstand.de

Neu: Online-Finanzsalons

jeden ersten Dienstag im Monat!

Start: 7. Juli um 19 Uhr

Link abrufbar unter finanzfit@cbv.konzepte.de

ANZEIGE



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

Gemeinde Rellingen: Mehr Stolz, Ihr Frauen!

25 Jahre Gleichstellungsarbeit in Rellingen 1995-2020. Die Geschichte und 54 Porträts.“

Das Buch beschreibt die Entwicklung und die großen Themen der Gleich-



stellungsarbeit in den vergangenen 25 Jahren. Bereichert wird diese Beschreibung durch 54 Porträts von Frauen, die in Rellingen im Rahmen der Gleichstellungsarbeit gewirkt haben und von Frauen, die in Rellingen leben und in der Tradition der 71 Frauen stehen, die wir bereits in den Jahren zuvor porträtiert haben.

Das Buch ist ab sofort im Rellinger Rathaus und in der Rellinger Buchhandlung "Lesestoff" erhältlich. Dort gibt es auch noch wenige Exemplare der Broschüre „Frauen in Rellingen vom 19. Jahrhundert bis heute“ aus dem Jahr 2015. (5,- €). **€ 25,00**

Gary Paulsen: Harris und ich

Wer sich hinter eine Kuh stellt, ist für die Folgen selbst verantwortlich ... So etwas wie die Larsons und

ihre Farm hat der 11-jährige Erzähler noch nicht gesehen. Bei ihnen soll er eine Zeit lang leben, weil seine Eltern sich nicht kümmern können. Hier auf der Larsons-Farm geht es ziemlich verrückt zu: Man muss sich vor dem geistesgestörten Hahn, der riesigen Miezekatze (einem halbwüchsigen Luchs) und der sehr eigenwilligen Kuh Vivian in Acht nehmen. Und da ist Harris, der nur ein paar Jahre jüngere Cousin. Die beiden Jungs reiten im Schlamm auf den Schweinen, frisieren das Fahrrad zur über den Hof düsenden Rakete um und pinkeln gegen Stromzäune. Echte Freunde werden sie, mit Bauchkrämpfen vor Lachen und Hühnerkacke im Gesicht. Ab 11 Jahren

ISBN: 978-3-423-64065-7 8072 94 16 **€ 13,95**



Jasmin Schreiber: Marianengraben

Paula braucht nicht viel zum Leben: ihre Wohnung, ein bisschen Geld für Essen und ihren kleinen Bruder Tim, den sie mehr liebt als alles auf der Welt. Doch dann geschieht ein schrecklicher Unfall, der sie in eine tiefe Depression stürzt. Erst die Begegnung mit Helmut, einem schrulligen alten Herrn, erweckt wieder Lebenswillen in ihr. Und schließlich begibt Paula sich zusammen mit Helmut auf eine abenteuerliche Reise, die sie beide zu sich selbst zurückbringt – auf die eine oder andere Weise. „Ein Buch, das Geborgenheit bietet und Hoffnung schenkt“ Yasmina Banaszczuk

ISBN: 978-3-8479-0042-9 80 60 29 40

€ 20,00



ANZEIGE

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 ...

Das zerbrechliche Leben auf Erden



Milliarden Jahre vergingen, ehe sich Leben auf der Erde entwickeln konnte. Zuerst waren es pflanzliche Lebewesen. Voraussetzung war die Erfindung des Blattgrüns, an dem sich die Sonnenenergie speichern ließ, so dass reichlich kompliziert aus anorganischer Substanz zunächst Traubenzucker entstehen konnte, letztlich die individuell vielen körpereigenen Stoffe einer Art.

■ Seitdem produziert die Pflanzenwelt lebensspendenden Sauerstoff, die hohe Kohlenstoffdioxidkonzentration der Uratmosphäre hat sich auf ein Minimum verringert; sie steigt aus anderen Gründen zögerlich wieder an.

Somit dürfen heute Menschen und Tiere weiterleben, solange es Pflanzen gibt! Damit es ihrer nicht zu viele werden, gibt es in der freien Natur die Regularien des Fressens und des Gefressen werden. Die Verfolgten bauen Schutzmechanismen auf, um einem vorzeitigen Lebensende zu entgehen. Mit Tarnkappen-Effekt lauern die Räuber auf ihre Beute. Es hat sich eine fantasievolle und doch tatsächlich existierende artenreiche Lebenswelt voller Anpassungen herausgebildet. Darüber hinaus fordert die Erde selbst alle Lebewesen heraus: Lebenspendendes Wasser im Überfluss wird genauso zum existentiellen Problem wie Dürreperioden, extreme Temperaturen usw. Dem Massentod begegneten mutierende Überlebende mit immer

wieder neuen Strategien. Letztlich hat sich daraus eine unüberschaubare Fülle von Arten aufgebaut, die in ein dichtes voneinander abhängiges Nahrungsnetz verstrickt ist. Zu viele von ihnen sterben seit der Industrialisierung in erschreckender Weise leider aus!

Die Größten und die Intelligentesten sind die Säugetiere mit den Primaten. Sie scheinen gegen alles gewappnet zu sein! Doch nun versuchen die Kleinsten, die Großen zu vernichten: Lokal ausbrechende Seuchen suchten den Menschen immer wieder heim, brachten ihn an den Rand seiner Existenz, indem große Gebiete vorübergehend sogar völlig frei von ihm waren.

Unter den mikroskopisch kleinen Einzellern verursachen beispielsweise gewisse Amöben die Ruhr. Sehr viel kleiner sind unter dem Lichtmikroskop gerade noch Bakterien wahrnehmbar, einige von ihnen sind für Typhus, Pest und Cholera, TBC und vieles andere mehr verantwortlich. Dank moderner ▶



Medizin schien man nun alles mehr und mehr in den Griff bekommen zu haben. Doch es gibt die sehr viel winzigeren, submikroskopisch kleinen Viren. Sie befallen letztlich die Zellen aller größeren Lebewesen, erobern in ihnen den Zellkern, um in ihm Viren gemäße Botenstoffe zu den Kraftwerken der Zelle zu schicken. Dort lassen sie sich so von ihrem Wirt wie am Fließband vermehren.

Als ganz besonders gefährliche Krankheitserreger sind die stachelig kugeligen Retroviren mit Aids, Corona u.a. bekannt geworden. Sie existieren in ihrem Inneren quasi gleich als Botenstoff. Sie umgehen den Zellkern als zentrale Steuerung, indem sie die genannten Kraftwerke der Zellen, nämlich die Ribosomen direkt befallen, um sich dort massenweise vervielfältigen zu lassen. Der Wirt bildet häufig viel zu spät Abwehrstoffe, hat daher das Nachsehen.

Zu viele Menschen haben gerade in letzter Zeit immer mehr geglaubt, die natürlichen existentiellen Mechanismen seien eingefroren, die erörterten

Naturgesetze gelten nicht mehr für sie. Die Wucht, mit der Corona stellenweise trifft, zeigt deutlich ihre bzw. allgemein unsere Grenzen auf.

Alle Haustiere unterliegen der Impfpflicht mit dem Ziel, mindestens bakterielle Krankheitserreger mit einem speziellen Cocktail an Antibiotika zu vernichten. Es gilt für alle unsere Huftiere; sie dienen Ernährungszwecken. Außerdem exportiert Deutschland als recht dicht besiedeltes Land (Schweine-)Fleisch. Der Überschuss ausgeschiedener Antibiotika ist damit immens gewachsen. Er sickert in den Boden, sammelt sich in Bach und Fluss und lässt sich sogar noch im Meer nachweisen. Nun belasten auch diese Stoffe zusätzlich die allgemein schwächer werdenden ökologischen Kreisläufe unserer heimischen Lebenswelt.

Schon lange erwarten Wissenschaftler, dass gewisse Mutanten unter den Bakterien diese Giftwirkung überwinden, um zu einer gefährlichen pathogenen Resistenz zu gelangen. Dem Menschen werden in einem solchen Präzedenzfall in bedenklicher Weise

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



vorher

nachher



Sie erreichen uns unter:

04101- 672 07

oder per Mail:
kontakt@rybin-sanitaertechnik.de



👍

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.

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



Frühlings-Seidenbiene



Kernbeißer



Landkärtchen_m01

Impfstoffe fehlen! Diese sind erst dann herstellbar, wenn am erschienenen Erreger erfolgreich experimentiert werden kann.

Nun kommen die Viren den Bakterien spürbar zuvor. Die Gruppe der Retroviren ist besonders aggressiv. Von Aids und Corona her wissen wir, dass Medikamente fehlen bzw. (noch) nicht richtig greifen wollen. Die Folgen sind sehr kritisch zu betrachten.

Lokale Desaster sind von Gestern, heute zählen die Folgen der Globalisierung.

Grenzen gaben Sicherheit. Ausbrechende Epidemien ließen sich früher viel leichter eingrenzen. Mit dem weltweiten Handel und Wandel kann sich heute irgendetwas früher kaum beachteter lebensgefährlicher Erreger rasant um den gesamten Erdball ausbreiten.

Jederzeit können zudem eher virale Mutanten auftreten, die sich als neue Krankheitserreger Corona

ähnlich pandemisch ausbreiten können. Daher gibt es allgemein keine dauerhaft wirkenden Impfstoffe im Zuge einer aktiven Immunisierung. Selbst für eine kurz dauernde, mindestens Krankheit heilende passive Medikation ist im Corona-Fall noch nicht einmal der Durchbruch geschafft.

Leben wir daher gesund! Vielseitige, überwiegend pflanzliche Ernährung mit Salaten und Obst bauen lebenserhaltende Abwehrkräfte auf, stabilisieren vielleicht entscheidend den Organismus. Besonders gesunde Ernährung setzt intakte Natur mit vielgliedrigen Nahrungsketten voraus, also auch Biodiversität in einer artenreichen Insektenwelt!

Text: Uwe Langrock, NABU Pinneberg

Der NABU Pinneberg hofft, in nicht allzu ferner Zukunft wieder entsprechende Führungen in die schönen Gegenden unserer großräumigen Natur anbieten zu können. Sie finden es in der Homepage unter: www.nabu-pinneberg.de.

ANZEIGE

DROGENPROBLEME?



**Narcotics
Anonymous**

NA ist eine Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig helfen ein drogenfreies Leben zu führen.

Ein neuer Weg... NARCOTICS ANONYMOUS

**Meeting jeden Donnerstag
19.00h - 20.30h
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg**

Weitere Meetings und Informationen unter:
0800 44533 62 | www.na-hamburg.de

FAHRRADHAUS SCHAWO



Jetzt Probefahren!

i:SY

Ride it! Love it!



Kuhlenweg 1-3
25436 Tornesch

E-Bike erfahren

Telefon 04122 / 9670642
www.fahrradhaus-schawo.de