

Schenefelder Kurier

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 11 · Frühjahr 2020

GRATIS
für Sie!



Für mehr Ruhe:
**Entspannungs-
kurse**

Für die Zukunft:
**Pflegezusatz-
versicherung**

Für den Genuss:
**Kokos-
Apfel-Tarte**

Nie wieder Provinzidiot!

*Was spricht gegen „PI“? Doch eigentlich nur das, was die Hammelhorde daraus gemacht hat und sogar manch wilder Landwirt nachplappert, der die Sache mit dem Glashaus und den Steinen noch einmal ausprobieren will.**

In Elmshorn wurde schon mit dem Versprechen eines eigenen Kfz-Kennzeichens ELM Wahlkampf gemacht. Zum Glück haben sich die Bürger beim Ankreuzen nicht

von diesem Schildbürgermeisterstreich ablenken lassen. Aber was kann man dann dagegen tun?

Wir finden die wahre Übersetzung für „PI“

Den Anfang macht Jürgen F., der mit seinem Vorschlag „Power Intelligenz“ erkannt hat, was uns auszeichnet. Da wird es doch wohl möglich sein, noch mehr Ideen zu entwickeln. Immer her damit! Wir sammeln Ihre Vorschläge ein und bringen die besten davon in der

nächsten Ausgabe zur Abstimmung. Zu gewinnen gibt es Nichts, wir kämpfen für die Ehre unseres Kreises. Dafür wird der Verlag den Gewinner-Claim auf so viele Autoaufkleber drucken, wie nötig sind, dass es sich über die Elbe hinaus herumspricht, was aus PI kommt.

Was bedeutet PI wirklich?

Ihren Vorschlag senden Sie bitte an: info@pinnauboten.de oder an **VM-Media**, Stichwort PI, An der Eiche 51, 25421 Pinneberg

* das geht schief: In WL leben 262.000 Menschen, 203 je km². PI hat 316.000 Einwohner, 473 je km²

ANZEIGE

STATICS

LIFESTYLE-SANITÄTSHAUS



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

Wir alle setzen unseren Körper täglich einseitiger Belastung aus und sind darauf angewiesen, dass unser Körper mitspielt. Wir von S'TATICS analysieren und identifizieren Probleme im Bewegungsapparat und helfen Ihnen diesen entgegenzuwirken. Hierbei beginnen wir mit dem Fundament des Körpers, den Füßen.

STATICS HAMBURG GMBH
Stephansplatz 3
Alte Oberpostdirektion
20354 Hamburg
T 040 - 31 18 24 40

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

Mit orthopädisch maßgefertigten Einlagen korrigieren wir Fehlstellungen im Fuß und geben dem Fundament mehr Stabilität. Des Weiteren versorgen wir Sie mit professionellen Produkten, wie Orthesen, Bandagen, Kompressionen und EMS-Geräten zur optimalen Prävention und Rehabilitation.

Es geht weiter!

Ich hatte so ein schönes Vorwort vorbereitet, das den Bogen spannte von den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts über die Jahre direkt danach und die langen, viel besseren Zeiten, die wir seither in Europa bis heute erleben dürfen. Seit Mitte März ist dieser Text hinfällig.

Aktuell sind wir in einer Weise in unserer Freiheit eingeschränkt wie seit 75 Jahren nicht mehr. Wir machen uns Sorgen um unsere Familie, uns selbst und die Zukunft. Ist das ein erlaubter Vergleich oder eine Unverschämtheit gegenüber jedem, der die Grauen eines Krieges jemals erleiden musste?

Der französische Staatspräsident hat es genau so formuliert: „Wir sind im Krieg. Nicht gegen andere Völker, nicht mit Waffengewalt. Sondern gegen einen unsichtbaren Gegner.“ Doch das sagte er nur, um seine Bevölkerung wachzurütteln. In Wirklichkeit ist die Situation in keiner Weise vergleichbar, das weiß auch Macron.

Zunächst kann jeder Einzelne dazu beitragen, die Folgen einzudämmen und gleichzeitig sich selbst dabei zu schützen. Dann zeigt die Entwicklung in Regionen, die früher als Deutschland betroffen waren, dass die Welle auch wieder zurückgeht. Die Erfahrung legt nahe, dass es gelingen wird, einen langfristig wirksamen Schutz gegen den unsichtbaren Feind zu entwickeln.

Und dieser „Krieg“ verwüstet nicht nachhaltig unser Land, legt nicht Städte, Infrastrukturen und gesellschaftliche Strukturen in Schutt und Asche. Das Leben geht vorsichtig weiter, wir dürfen uns auf ein Ende freuen, an dem wir unser normales Leben wieder aufnehmen können.

Und weil niemand von uns weiß, wann es soweit sein wird, haben wir uns dazu durchgerungen, diese Ausgabe, wenn auch etwas dünner und mit einer Lücke bis Mai im Terminkalender, herauszubringen. Business as usual? Das sicherlich nicht. Aber es ist auch nicht das Ende der Welt.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein besonders gesundes Frühjahr.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

4 Total entspannt:

Kurse für mehr Ruhe im Leben

6 Kriminelle Viren:

Die Cyber-Viren aussperren

7 Zieräpfel:

So schön können Nutzpflanzen sein

8 Termine:

Wir wagen einen Blick nach vorn

12 Natürlicher Hören:

Ein Kunde berichtet

14 An morgen denken:

Pflegezusatzversicherung

15 Gartengeheimnisse:

Erdbeeren aus eigenem Anbau

16 Brainfood frei Haus:

Lesestoff liefert aus

18 Es gibt sie noch:

Straßenbäume in Stadt und Land

22 Mal was anderes:

Kokos-Apfel-Tarte

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.

Entspannungskurse für Kinder und Erwachsene

**Noch Achtsamer –
Noch Entspannter“**

heißt es ab 3. April in Ellerbek!

ANZEIGE

NATURHEILPRAXIS

AM MOORDAMM



Heilpraxis Elke Kramper
Klassische Homöopathie

Chronische und akute Erkrankungen

Demenz:
Konzept zur Behandlung,
Begleitung und Beratung

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

N A N E
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

■ Das Angebot in der Naturheilpraxis am Moordamm wird erweitert. Die Heilpraktikerin, Elke Kramper, begrüßt ab 3. April 2020 Frau Christiane Schwob. Sie ist Kinder-Entspannungstrainerin und Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



und bietet 1x wöchentlich individuelle Kurse für Entspannung und Achtsamkeit an. In angenehmer und harmonischer Atmosphäre lassen sich in den ansprechenden Räumlichkeiten der Naturheilpraxis alltagstaugliche Entspannungstechniken in kleinen Gruppen oder im Einzelcoaching erlernen und/oder vertiefen. Gut in den Alltag transferieren lässt sich z. B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, kurz PME genannt. Sie ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden zum gezielten Stressabbau. PME kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeübt werden und ist daher auch gut an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen anpassbar. Außerdem setzt diese Entspannungsmethode keine Vorkenntnisse oder besondere Geschicklichkeit voraus. In der Naturheilpraxis am Moordamm kann am 3. April an unterschiedlichen Angeboten teilgenommen werden.

Auf dem Programm stehen:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Fantasiegeschichten, Stille- und Wahrnehmungsübungen sowie Autogenes Training. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren besteht an diesem Tag schon die Möglichkeit, in den monatlichen Kursus „KEEP COOL“ zu schnuppern. Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

www.entspannungskurse-schwob.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

Corona und IT? – Aber sicher!

Cyber-Kriminelle leben ungehemmt von diesem Thema und erbeuten ihr Geld durch Angst, Ungewissheit und Schrecken. Solche Online-Verbrecher haben gerade jetzt „Gewinne“ zu verzeichnen – welche sich aber durch den „Verlust“ anderer ergeben müssen.

■ Ob hierbei gefälschte Mails von der Weltgesundheitsorganisation in Umlauf gebracht werden oder Sie eine persönliche Nachricht in Ihrem E-Mail Postfach vorfinden, welche mit Ihrem korrektem Namen über Ihren Gesundheitszustand alarmiert, oder aber Links zur Bestellung von noch lieferbaren Desinfektionsmitteln versendet werden – der Ausbeute sind kaum Grenzen gesetzt.

Sie denken sich vielleicht „darauf falle ich doch nicht herein!“. Wahrscheinlich haben Sie Recht, aber von dem Enkel-Trick haben Sie sicherlich gehört. Und von skurrilen Anrufern, die sich als Microsoft-Mitarbeiter ausgegeben haben vielleicht auch? Und ja, auch das funktioniert leider oft genug - denn es sind professionell ausgebildete Betrüger-Banden. In dieser Zeit sollten Sie besser ganz besonders aufpassen, damit Ihr Gerät nicht mit Viren oder Trojanern infiziert wird. Besser ist es, bei Unsicherheiten zuerst den IT-Dienstleister Ihres Vertrauens zu kontaktieren – z.B. vor dem Öffnen verdächtiger E-Mail Anhänge. Auch macht es Sinn zu erfragen, ob Sie mit einer passenden Antiviren-Software versorgt sind.

Wenn Sie diese Zeilen lesen steht vieles auf dem Kopf, in den nächsten Wochen und auch Monaten wird sich vieles ändern, auch die zukünftigen Arbeitsbedingungen des Umfeldes.

Sind Sie mit Heimarbeit beauftragt worden? Oder befinden Sie sich aktuell in häuslicher Quarantäne? Ihre Kinder dürfen nicht in den Kindergarten oder in die Schule? Sie möchten oder müssen den persönlichen Kontakt zu anderen Mitmenschen gerade vermeiden? Dann bietet Ihr IT-Dienstleister normalerweise auch an, Ihnen aus der Ferne helfen zu können. Gerade Telefonsupport und Fernzugriffe bieten aktuell ein erhöhtes Level an Sicherheit.

Ebenfalls ohne jegliche Desinfektionsmittel können Sie sich aktiv an einer Forschung beteiligen, die Software „Folding@home“ hilft dabei. Wichtige Erkenntnisse über das Coronavirus werden gesammelt, indem Ihr Computer für wissenschaftliche Berechnungen zur Verfügung gestellt wird. Gemeinsam erreichen wir mehr!

Herzliche Grüße, Hendrik Eitze

Download unter: <https://foldingathome.org/>

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

Was der Zierapfel alles kann

Ein Garten, und mag er noch so klein sein, gewinnt an Atmosphäre durch einen Baum. Gehölze geben Struktur, Perspektive, spenden Schatten und Sauerstoff. Sie beherbergen Insekten und Vögel und mit unserer Hilfe (Aufhängen eines Nistkastens) werden sie sogar zur Kinderstube.

■ Zieräpfel (Malus) erfreuen uns im Frühling mit wunderschönen großen oder kleinen, duftenden Blüten in Weiß und Rosa. In dieser Zeit (April - Mai) bieten sie Bienen und anderen Insekten reichhaltig Nektar und Pollen. Die Insekten bedanken sich dafür, indem sie den Blütenstaub auf der Fruchtnarbe verteilen. So kann im Verlaufe des Sommers der kleine Zierapfel reifen und unserem Bäumchen im Herbst eine zauberhafte Dekoration bescheren. Die kleinen Früchte sind genießbar und können sowohl in der Küche als auch zur Zierde, z. B. von Türkränzen, verwendet werden.

Auch die Tierwelt profitiert von ihnen, denn die kleinen Äpfel sind die Leibspeise von Amseln und anderen geflügelten Gartenbewohnern. Manche Apfelsorten, z. B. EVERESTE oder RED SENTINEL halten über den ganzen Winter die Früchte, sodass sich auch Zugvögel nach der strapaziösen Rückkehr aus dem Sommerquartier stärken können. Das habe ich einmal in unserem Garten beobachten können, als eine riesige Schar von Wacholderdrossel im Februar einfiel und den kleinen Zierapfel RUDOLF bevölkerte.

Zieräpfel gibt es in verschiedenen Sorten. Einige eignen sich auch hervorragend für die Kübelhaltung, wie z.B. Malus TINA. Sie sind langsam wachsend und kleinkronig, können strauchig oder als Stamm gezogen werden.

Sie sind anspruchslos und vertragen volle Sonne, begnügen sich aber auch mit lichtem Schatten.

Wer Insekten in den folgenden Monaten von Mai bis Juli eine Nahrungsquelle zur Verfügung stellen möchte und etwas Platz im Garten hat, kann über die Verwendung des Faulbaums, auch Pulverholz (Rhamnus frangula) genannt, nachdenken. Er ist ein bei uns heimisches Gehölz mit aufrechtem Wuchs für sonnige bis halbschattige Plätze auf frischem Boden. Seine Blüten sind weißlich-gelb und unscheinbar, umso reichhaltiger ist sein Angebot an Nektar und Pollen.



Bild: Min lütt Boomschool

ANZEIGE

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

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

STAUDEN – GEHÖLZE – RARITÄTEN



Pinneberger Termine

Hier
finden sie unsere
Veranstungstipps
**Frühsummer
2020**

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

Achtung, alle Termine ohne Gewähr! Aufgrund der sich täglich ändernden Lage haben wir keine Termine für April aufgenommen und es ist möglich, dass nach unserem Erscheinungstermin weitere Veranstaltungen ausfallen oder verschoben werden müssen. Bitte informieren Sie sich vorher beim Veranstalter.

MAI

Freitag 1. Mai

17:30 Uhr **Erlöserkirche Halstenbek**

Pfadfindergottesdienst

Leitung: Diakonin Anna-Lena Krijan

Samstag 2. Mai

19:30 Uhr **Forum Theater**

Alles auf Krankenschein

Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal,
Komödie von Ray Cooney; **Eintritt:** Vorverkauf **11 €/8 €**, Abendkasse 10 €/7,50 €

Sonntag 3. Mai

18:00 Uhr **Forum Theater**

Alles auf Krankenschein

Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;
Komödie von Ray Cooney; **Eintritt:**
Vorverkauf **11 €/8 €**, Abendkasse
10 €/7,50 €

Montag 4. Mai

19 Uhr **Anja Freese**

Was man über Wasser wissen sollte

Rellingar Passage; kostenloser Infovortrag

Mittwoch 6. Mai

16 – 19 Uhr

Repair Café Halstenbek

JubA23; Café-Angebot gegen Spende.
Organisation: Rainer Bornholdt

Freitag 8. Mai

19:30 Uhr **Forum Theater**

Alles auf Krankenschein

Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;
Beschreibung siehe 2. Mai

19:30 Uhr **Theater Schenefeld**

Es war die Lerche

FORUM Schenefeld; Romeo und Julia – wäre wohl aus ihnen geworden, wären sie am Leben geblieben? **Eintritt: 10 €/5 €** ermäßigt

Samstag 9. Mai

14:00 – 17:00 Uhr **Die Drostei**

Kreative Detektive

Drostei; Werdet Kunstdetektive in der Ausstellung „It's a small world“. **Kostenbeitrag** pro Kind: **9 €**. Anmeldung unter assistenz@drostei.de oder telefonisch unter 04101/210 30

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

Es war die Lerche

Bürger- und Kultursaal;
Beschreibung siehe 8. Mai

19:30 Uhr **Forum Theater**

Alles auf Krankenschein

Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;
Beschreibung siehe 2. Mai

Sonntag 10. Mai

18:00 Uhr **Forum Theater**

Alles auf Krankenschein

Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;
Beschreibung siehe 2. Mai

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

Es war die Lerche

Bürger- und Kultursaal;
Beschreibung siehe 8. Mai

Dienstag 12. Mai

14:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Wo die Bäume zur Schule gehen

Treffpunkt: Drostei; gemütliche Runde zum Deutschen Baumschulmuseum

ANZEIGE

Jan GERCKENS
Ihr Elektromeister

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

Machen Sie sich *Finanzfit*[®]

Finanzwissen ist der beste Anlegerschutz!

Renate Kewenig
Finanzbilderin - Seminare, Vorträge, Finanz-Salon
Termine und Anmeldung unter www.finanz-verstand.de

+ 21.2. Euskirchen + 18.2. Pinneberg + 29.2. Hamburg +
+ 24.3. Euskirchen +

**Donnerstag****14. Mai**19:00 Uhr **Rellingger Kantorei****Maifestival Young**

Rellingger Kirche; Der Schwerpunkt liegt auf Hamburger Komponisten wie Mendelssohn und Brahms. **Eintritt: 10 €**

Freitag**15. Mai**19:30 Uhr **Theater Schenefeld****Es war die Lerche**

Bürger- und Kultursaal;
Beschreibung siehe 8. Mai

18 Uhr **Kunstkreis Schenefeld****„wort – satz – punkt“**

Galerie Stadtzentrum Schenefeld;
Lesung der Autorengruppe

19:00 Uhr **Rellingger Kantorei****Barock und mehr**

Rellingger Kirche; Eintritt: 15 – 39 €

19:00 Uhr **Summer Jazz Pinneberg****Jazz im Foyer**

Rathaus Pinneberg; Eintritt: 16 – 18 €

19:30 Uhr **Kulturkreis Halstenbek****Lesung „Nimm das Glück wo es dir lacht...“**

Gemeindezentrum Arche Noah; Lesung mit Nina Petri; **Eintritt 10 €** Mitglieder 8 €, Schüler/Studenten 5 €

19:00 Uhr **PINNEBERG MUSEUM****Historischer Stadtrundgang**

Startort: Bahnhof Pinneberg; Fahrtseite; mit „Ober-Nachwächter Klafack“

Samstag**16. Mai**18:00 Uhr **NABU Pinneberg** ca. 1,5 h**Naturkundliche Führung am Krupunder See**

Treffpunkt Altonaer Straße, Rellingen;
Führung im Rahmen des Naturtages Halstenbek, bitte keine Hunde mitbringen.

18:00 Uhr **Theater Schenefeld****Es war die Lerche**

Bürger- und Kultursaal;
Beschreibung siehe 8. Mai

19:00 Uhr **Rellingger Kantorei****Große Romantik**

Rellingger Kirche; Eintritt: 15 – 39 €

ab 21 Uhr **Rellingen fährt Rad – Stadtradeln****Radtour: Bike-Night Kreis Pinneberg**

Treffpunkte: 21 Uhr Rathäuser Halstenbek und Rellingen, **21:15 Uhr** Bahnhofsvoortplatz Pinneberg, **21:45 Uhr** Bushaltestelle Denkmal Appen-Etz; wir fahren zum Mitternachtspicknick an der Elbe, 25 km

Sonntag**17. Mai**17:00 Uhr **Rellingger Kantorei****Der junge Beethoven**

Rellingger Kirche; Sonate für Klavier Nr.8 in c-moll „Pathétique“. **Eintritt: 15 – 39 €**

18:00 Uhr **Theater Schenefeld****Es war die Lerche****Bürger- und Kultursaal;**

Beschreibung siehe 8. Mai

Montag**18. Mai**

18:30 Uhr

Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**Was die Natur in und um Rellingen bietet**

Start: Rellingger Rathaus; 20 km

Dienstag**19. Mai**18:00 Uhr **Salzhuus****Klangschalenkonzert**

Salzhuus; www.salzhuus.de

Donnerstag**21. Mai**11 Uhr **ADFC Pinneberg** 7 h, 70 km, 17-20km/h**Radtour: Zum Hoffest Dannwich**

Treffpunkt: Drostei; auf Nebenwegen über Borstel-Hohenraden und Bevern nach Horst zum Hof Dannwich.

Samstag**23. Mai**

14:30 Uhr

26 km

Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**Was die Natur in und um Rellingen bietet**

Start: Rellingger Rathaus; mit der Familie zum Picknick in der Bilsbek-Niederung;

Dienstag**26. Mai**19 Uhr **ADFC Pinneberg** 2 h., 18 km, t. max. 13 km/h**Radtour: Politikertour durch Pinneberg**

Treffpunkt: Drostei; auf kleiner Runde durch Pinneberg lernen wir diese Stadt aus ungewohnten Perspektiven kennen.

ANZEIGE

Ihre Anzeige in den Pinnauboten?

Gern beraten wir Sie zu den verschiedenen Kombinationen der Anzeigen-Belegung für Rellingen, Pinneberg, Halstenbek, Schenefeld und den Elb- und Krückau-Boten:

Tel: 04101 - 50 58 99

mail@pinnauboten.de





Mittwoch 27. Mai

10:00 Uhr
Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020
 Wir umfahren den Hamburger Flughafen
 Start: Rellingner Rathaus; 46 km

Freitag 29. Mai

19:00 Uhr
Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020
 Fahrradtour durch die Nachbarschaft
 zum Niendorfer Gehege
 Start: Rellingner Rathaus; 20 km

Sonntag 31. Mai

8:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**
Pinneberger familia-Flohmarkt
 familia Westring; Infos:
 www.flohmarkt-horst.de **Gebühr: 7 €**

09:45 Uhr **ADFC Halstenbek**
 Fahrradtour nach Kellinghusen
 Treffpunkt: Halstenbeker Rathaus;
 Leitung: Jan Ruppert

11 Uhr **ADFC Pinneberg** 5-6 h., 44 km, 13-16 km/h
Radtour: ParkPerPlex
 Treffpunkt: Drostei; über Tangstedt und
 Hasloh nach Norderstedt; Kleinkunst am
 Stadtparksee

JUNI

Montag 1. Juni

11:00 Uhr **ADFC Halstenbek**
 Fahrradtour zur Windmühle Johanna
 Treffpunkt Halstenbeker Rathaus;
 Leitung: Horst Wilutzki

Mittwoch 3. Juni

16 – 19 Uhr
Repair Café Halstenbek
JubA23; Café-Angebot gegen Spende.
 Organisation: Rainer Bornholdt

18:00 Uhr
Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020
Tour mit Rellingner Politikern
 Start: Rellingner Rathaus; an aktuellen
 Themen orientiert; 20 km

Donnerstag 4. Juni

19:00 Uhr
Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020
Podiumsdiskussion
Rathaus-Galerie Rellingen; mit
 Politikern und einem ADFC-Experten

Freitag 5. Juni

18 Uhr **Kunstkreises Schenefeld** bis 31. Juli
Neue Mitglieder stellen sich vor!
Galerie Stadtzentrum Schenefeld; Vernis-
 sage; Antje Schmädeke, Johanna Karsten,
 Waltraut Mallow-Brockmann, Malerei

19:00 Uhr **PINNEBERG MUSEUM**
Stadtrundgang „Junge Leute“
 Startort: **Dingstätte Ecke Elmshorner**
Straße; Historischer Stadtrundgang mit
 „Ober-Nachtwächter Klafack“; Kindheit,
 Schule und Jugend zur Kaiserzeit

Samstag 6. Juni

14 Uhr **ADFC Pinneberg** 4 h, 35 km, 13 – 16 km/h
Radtour: Radeln zum Lachen
 Treffpunkt: **Drostei**; entspanntes Radeln
 mit Übungen aus dem Lachyoga.

Sonntag 7. Juni

11:00 Uhr **Die Drostei** bis 19. Juli
Vernissage: It's a small world
Drostei; mittwochs-sonntags, 11-17 Uhr;
Eintritt: 3 € (ermäßig 1,50 €, Schüler
 haben freien Eintritt)

Mittwoch 10. Juni

19:00 Uhr **Anja Freese**
Was man über Wasser wissen sollte
Rellingner Passage; kostenloser Infovortrag

Freitag 12. Juni

20:00 Uhr **Rellingner Rathaus Galerie**
A QUADRAT – RhythMusikKabarett
Rathaus Rellingen; **Eintritt: 18 €**

Samstag 13. Juni

16:00 Uhr **Die Drostei**
Drostei Barockfestival, Forte.Piano
Drostei; 2020 ist Beethovenjahr.
Eintritt: 5 – 18 €

16:00 Uhr **Die Drostei**
Wandelkonzert im Pinneberger Rosengarten
Rosengarten Pinneberg; Ein musikali-
 scher Wandelpfad; **Eintritt: 5 €**

18:00 Uhr **NABU Pinneberg** ca. 2 – 2,5 h
Radtour: Lebendige Bäche und Flüsse in Pinneberg
Treffpunkt: S-Bahn Pinneberg; Südseite
 P+R; An der Mühlenau; Bitte keine Hunde

Sonntag 14. Juni

11:00 Uhr **Die Drostei**
An die unsterbliche Geliebte
Drostei; Beethoven und die Frauen.
Eintritt: ab 16 €, erm. 13 €

ANZEIGE

Eichenstraße 28
 25462 Rellingen
 Telefon
 04101/80 55 660
www.salzhaus.de

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

**Mittwoch 17. Juni**

18:00 Uhr

Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**Abschlussveranstaltung****Rathaus-Galerie Rellingen;** Mit Preisverleihung und Verlosung**Donnerstag 18. Juni**19:30 Uhr **Die Drostei****Liederabend****Drostei;** Mit Bettina Pahn und, Christine Schornshoim; **Eintritt: ab 16 €**, erm. 13 €**Samstag 20. Juni**8:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****Pinneberger familia-Flohmarkt****familia Westring;** Infos: www.flohmarkt-horst.de. **Gebühr: 7 €**14:00 – 18:00 Uhr **ADFC Halstenbek****Fahrradtour ins Arboretum in Ellerhoop****Treffpunkt: Halstenbeker Rathaus;**

Leitung: Hans-Jürgen Popp

Dienstag 23. Juni11:00 Uhr **Die Drostei****Lesung: Durch die Nacht zum Licht****Drostei; Eintritt frei,** Spenden erbeten**Mittwoch 24. Juni**19:00 Uhr **NABU Pinneberg****Natur des Jahres****Rellinger Hof;** Vortrag Uwe Langrock; Einlass ab 18.00 Uhr**Donnerstag 25. Juni**19:30 Uhr **Die Drostei****Clavierabend: Von Bach bis Beethoven****Drostei;** Pianist Gerrit Zitterbar; **Eintritt: ab 16 €**, erm. 13 €**Samstag 27. Juni**14:00 bis 17:00 Uhr **Die Drostei****Kreative Detektive****Drostei;** Werdet Kunstdetektive in der Ausstellung „It's a small world“. **Kostenbeitrag** pro Kind: **9 €**. Anmeldung unter assistenz@drostei.de oder telefonisch unter 04101/210 30**Sonntag 28. Juni**08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****Flohmarkt Wohnmeile Halstenbek****ADLER-Moden;** Standplatzvergabe/ Aufbau ab 6 Uhr möglich. Weitere Infos: www.flohmarkt-horst.de oder **Tel. 04821-4700**.ab 12:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek****Jazzfrühschoppen****Baumschulmuseum Pinneberg;** mit Louisiana Syncopators; **Eintritt 12 €** Mitglieder 10 €, Schüler/Studenten 5 €11:00 Uhr **Kunstkreis Schenefeld** bis 12. Juli 2020**Vernissage: Malwin Faber****Rathaus Schenefeld;** Malerei und Installation; Künstlergespräch: Sonntag, 12. Juli 12 Uhr, www.kunstkreis-schenefeld.de**Dienstag 30. Juni**18:00 Uhr **Salzhuus****Klangschalenkonzert****Salzhuus; www.salzhuus.de****Kontaktinformationen und Anschriften****ADLER-Moden:** Seemoorweg 3, Wohnmeile Halstenbek**Bürger- und Kultursaal:** Achter de Weiden 34, Schenefeld**Die Drostei:** Dingstätte 23, Pinneberg**Erlöserkirche:** Friedrichstraße 22, Halstenbek**familia Pinneberg Rosenfeld:** Westring 6, Pinneberg**FORUM Schenefeld:** Achter de Weiden 30, Schenefeld**Gemeindezentrum Arche Noah:** Haselweg 37, Halstenbek**JubA23:** Jugendzentrum Halstenbek, Bahnhofstr. 22**Rathaus Halstenbek:** Gustavstraße 6a, Halstenbek**Rathaus Pinneberg:** Bismarkstraße 8, Pinneberg**Rathaus Rellingen:** Hauptstraße 60, Rellingen**Rathaus Schenefeld:** Halstenplatz 3 – 5, Schenefeld**Rellinger Hof:** Kleiner Saal, Hauptstrasse 31, Rellingen**Rellinger Kirche:** Hauptstraße 27a, Rellingen**Rellinger Passage:** Hauptstraße 74, Rellingen**Rosengarten Pinneberg:** Fahltswiede, Pinneberg**Salzhuus:** Eichenstraße 28, Rellingen**Stadtzentrum Schenefeld:** Kiebitzweg 2, Schenefeld

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

Natürlicheres Hören

Seit es Hörgeräte gibt, besteht die große Kunst darin, diese auf den Träger abzustimmen. Mit NATURAL FITTING gehen Meike und Marc Lindemann dabei neue Wege, um für die Kunden die bestmögliche Hörqualität aus deren vorhandenen Hörsystemen heraus zu holen

■ Wir haben Herrn Schönstedt aus Quickborn gefragt, ob dieser Weg zu seinem Ziel geführt hat.

Pinnau-Bote: Herr Schönstedt, wie sind Sie auf Natural Fitting aufmerksam geworden?

Schönstedt: Ich habe eine Werbung von Lindemann Hörakustik gelesen und mich über den Begriff gewundert, „Fitting“. Den Begriff kannte ich aus meinem Beruf. Aber was hat ein Passstück mit Hören zu tun? Ich habe mir das dann mit „natürliche Anpassung“ übersetzt. Und das hat mich neugierig gemacht.

PB: Konnte Frau Lindemann es Ihnen erklären?

S: Frau Lindemann hat mir die Zusammenhänge sehr anschaulich dargestellt. Ich habe dabei Dinge über das Hören allgemein und meine individuelle Situation gelernt, die ich schon früher hätte wissen sollen.

Meike Lindemann: Nur wenn der Kunde weiß, worum es geht, kann er das Vertrauen zu dem

gewinnen, was wir hier tun. Das ist notwendig, um gemeinsam die optimale Einstellung zu finden.

PB: Was ist denn nun beim Natural Fitting so anders als bei der klassischen Hörgeräte-einstellung?

S: Bisher wurden mir immer wieder verschiedene Piepstöne vorgespielt und ich sollte sagen wann ich diese gehört habe. Dann wurde mein Hörgerät auf Knopfdruck eingestellt. Bei Frau Lindemann hörte ich verschiedene Rauscharten, die ich in der Lautstärke vergleichen sollte, was recht leicht war und sich natürlich angefühlt hat.

L: Dieses Rauschen simuliert die Eigenschaften von Sprache und ist somit als Testverfahren viel praxisnäher. Der Kunde erlebt mit einer solchen Einstellung einen viel natürlicheren Höreindruck, als es mit jeder herkömmlichen Einstellweise überhaupt möglich ist.

S: Frau Lindemann hat meine Antworten sofort ausgewertet und in die Hörsysteme einprogrammiert, so dass ich direkt spüren konnte, was die Veränderung bewirkt hat.

PB: Und was hat die „natürliche Anpassung“ am Ende gebracht?

S: Es sind ja nur meine alten Hörsysteme und meine Ohren neu abgestimmt worden. Und doch kam etwas unwahrscheinlich Positives dabei heraus. Ich hatte tatsächlich sofort einen sehr viel natürlicheren Höreindruck.

PB: Wie stelle ich mir das vor, als Nichtträger eines Hörsystems?

S: Es ist, als wenn ein Grauschleier verschwunden ist. Ich höre sehr viel besser, auch von der Seite oder



Hr. Schönstedt bedankt sich bei Meike Lindemann für natürlicheres Hören

von hinten, ohne dass irgendetwas zu laut ist oder anderes übertönt. Einfach so, wie es sein soll. Jahrelang hat mir mein altes Hörsystem schon sehr geholfen. Was Frau Lindemann da jetzt noch herausgeholt hat, fühlt sich allerdings so an, als hätte sich mein Hörvermögen verdoppelt.

PB: Das klingt, als wären Sie von Natural Fitting voll überzeugt. Würden Sie es weiterempfehlen?

S: Unbedingt empfehle ich Lindemann Hörakustik weiter! Dort weiß man, was man tut und setzt immer die richtigen Werkzeuge ein, wie z. B. Natural Fitting. Auch meine 90-jährige Mutter habe ich hierhergebracht.

L: Frau Schönstedt ist von ihrem ruhigen Zuhause in eine Senioreneinrichtung umgezogen und hat dort ein ganz neues, sehr viel lauterer Umfeld mit ungewohnt vielfältigen Umgebungsgläuschen vorgefunden.

S: Sie war sehr unglücklich mit der Situation und da haben wir es einfach versucht und auch ihre Hörgeräte wieder auf Vordermann bringen lassen.

L: Und dabei hat sie ein Hörsystem mit nur wenigen Einstellmöglichkeiten. Ich freue mich, dass wir auch da helfen konnten.

S: Jetzt kann meine Mutter aktiv am Leben in der neuen Umgebung teilnehmen und fühlt sich dort wohl. Ich hätte nicht gedacht, dass die bloße Neueinstellung der alten Hörgeräte unserer Familie so viel Lebensfreude zurückbringen kann.

PB: Dem ist wohl nichts mehr hinzuzufügen.

L: Vielen Dank Herr Schönstedt, dass Sie diesem Artikel zugestimmt haben.

S: Wenn es dazu beiträgt, auch anderen Menschen mit Hörsystemen wieder ein natürlicheres Hören zurückzugeben, mache ich das doch gerne.

ANZEIGE





NATURAL FITTING

Einfach wieder natürlich hören.

DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.

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

www.naturalfitting.de

Jetzt bei uns erleben!



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Zukunftsmusik oder heute schon an morgen denken?

Dank des medizinischen Fortschritts werden wir immer älter. Doch mit steigendem Lebensalter wächst auch das Risiko, pflegebedürftig zu werden. Dabei wird jedoch oft übersehen, dass durch Unfälle oder schwere Krankheiten auch jüngere Menschen betroffen sein können. Jeder kann zu einem Pflegefall werden.

■ Eine Pflegebedürftigkeit liegt vor, wenn eine Person dauerhaft (mindestens 6 Monate) nicht in der Lage ist, alltäglichen Verpflichtungen, Aktivitäten und Aufgaben nachzugehen und deshalb auf Hilfe anderer angewiesen ist. Ob zu Hause oder im Heim: Pflege ist teuer!

Wer ambulante Betreuung durch einen mobilen Pflegedienst oder stationäre Unterstützung benö-

tigt, kann allein mit den Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung die Kosten nicht tragen. Sie übernimmt nur einen Teil der erforderlichen Maßnahmen. So kostet ein stationärer Platz ab Pflegegrad 2 im Pflegeheim ca. 3.300 € monatlich. Die gesetzliche Pflegeversicherung übernimmt im Pflegegrad 5 rund 2.000 €. Die Differenz müssen Sie selbst oder Ihre Angehörigen aufbringen.

Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung:

Pflegegrad	Häusliche Pflege durch Angehörige (Pflegegeld)	Ambulante Pflege (Pflegesachleistung)*	Stationäre Pflege
1			125 €
2	316 €	689 €	770 €
3	545 €	1.298 €	1.262 €
4	728 €	1.612 €	1.775 €
5	901 €	1.995 €	2.005 €

* zweckgebundene Kostenerstattung an einen Pflegedienst; Quelle: Bundesgesundheitsministerium Stand 10/2019

ANZEIGE



CBV KONZEPTE GmbH
 VERSICHERUNGSMAKLER
Der Anker für Ihre Sicherheit

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

Dies gilt auch für Privatpatienten, die im Rahmen ihres Krankenversicherungsvertrages ebenfalls pflegeversichert sind. Wenn die Rente nicht reicht, werden Ihre Ersparnisse angezapft, manchmal bleibt nur noch der Verkauf Ihrer Immobilie oder Ihre Kinder werden zur Kasse gebeten (nach dem seit 01.01.2020 gültigen Angehörigen-Entlassungsgesetz erst ab einem Einkommen von 100.000 €).

Eine private Pflegezusatzversicherung hilft, die Lücke der Leistungen aus dieser Basisversorgung aufzustocken. Sie bleiben mit ihr finanziell unabhängig, ohne dass Ihre Ersparnisse davon berührt werden oder die Unterstützung von Angehörigen nötig wird. Eine private Pflegezusatzversicherung entlastet also in vielen Bereichen nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie.

Abgesehen von einer deutlich verbesserten Betreuungssituation gibt sie Ihnen die Möglichkeit, selbst über Art und Umfang der Pflege zu bestimmen und so lange es geht, die Freiheit zu entscheiden, wie lange Sie in Ihrem vertrauten Umfeld leben möchten. Auf jeden Fall ein Thema, das uns alle angeht und Grund genug ist, sich frühzeitig mit dem Risiko der eigenen Pflegebedürftigkeit auseinanderzusetzen.

Text und Bild: Christiane Beyer, CBV



Gartengeheimnisse

Erdbeeren aus dem eigenen Garten

Wir freuen uns jedes Jahr auf die ersten heimischen Erdbeeren. Die leuchtend roten Früchte sind süß, saftig und das Aroma weckt die Vorfreude auf den Sommer.



■ Noch leckerer sind Erdbeeren aber immer aus dem eigenen Garten. Morgens im Licht der ersten Sonnenstrahlen schnell die reifen Beeren gepflückt, überleben sie meist schon das Frühstück nicht. Was beim Ernten nicht gleich an Ort und Stelle vernascht wird, bereichert später das Müsli oder schmückt das Schwarzbrot mit Frischkäse.

Erdbeeren sind unglaublich vielseitig: sie passen zu Käse oder Spargel, auf den Kuchen, im Joghurt, einfach pur oder wie bei Oma gezuckert und mit Sahne. Für das eigene Beet, den Balkonkasten oder die Blumenampel lohnt es sich übrigens, nach Gärtnereien zu suchen, die auch andere Sorten als die für den großflächigen Anbau anbieten. Diese haben oft empfindlichere Früchte, die sofort verarbeitet werden sollten. Dafür aber auch ein kräftiges Aroma und unterschiedliche Erntezeiten, so dass sie mit verschiedenen Sorten viele Wochen lang ernten können.

Erdbeerpflanzen sind relativ anspruchslos, sie benötigen nur genügend Sonne und einen lockeren Boden. Eigentlich soll man Erdbeeren jedes Jahr neu pflanzen. In Hausgärten bleiben die Pflanzen aber oft drei Jahre am gleichen Standort, dann lässt der Ertrag nach. Wussten Sie, dass man nach der Ernte am besten die Blätter der Pflanzen zurückschneiden sollte? Das verbessert den Ertrag im Folgejahr und verhindert Pilzbefall. Auch können Sie Ihre eigenen Pflanzen sehr einfach über die Ausläufer vermehren und so die Jungpflanzen für das nächste Beet selber ziehen.

Wir sind vor Ort für Sie da, auch bis vor Ihre Haustür.



Bestellungen per Telefon, E-Mail oder über unseren Onlineshop zur Abholung in der Buchhandlung. Lieferung -nach Absprache- auch an Ihre Wohnungstür. Bleiben Sie gesund!

Elizabeth Strout, Roman: Die langen Abende

In Crosby, einer kleinen Stadt an der Küste von Maine, ist nicht viel los. Und doch enthalten die Geschichten über das Leben der Menschen dort die ganze Welt. Da ist Olive Kitteridge, pensionierte Lehrerin, die sich auch mit siebzig noch in



alles einmischt, so barsch wie eh und je. Da ist Jack Kennison, einst Harvard-professor, der ihre Nähe sucht. Beide vermissen ihre Kinder, die ihnen fremd geworden sind, woran Olive und Jack selbst nicht gerade unschuldig sind ... Ein bewegender Roman, der von Liebe und Verlust erzählt, vom Altern und der Einsamkeit, von Momenten des Glücks und des Staunens.

ISBN: 978-3-630-87529-3, 352 S., € 20,-

Lars Mytting Der Mann und das Holz

Vom Fällen, Hacken und Feuermachen. Wussten Sie, dass die Bäume für das beste Brennholz im Frühjahr gefällt werden? Dass es einen Unterschied macht, ob Holz „Borke oben“ oder „Borke unten“ gestapelt wird? Aprikosenholz brennt anders als Mandelholz... Lars Myttings Buch ist mehr als eine Anleitung ist zum Fällen, Hacken, Stapeln und Kaminfeuer entfachen. Mit Mytting

wird aus einem nostalgischen Gefühl eine sinnliche Erfahrung, die nicht nur den Praktiker im Wald, sondern auch den „Armchair Woodsman“ zu Hause erfasst.

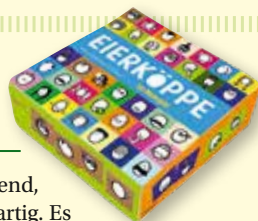


ISBN: 978-3-458-36464-1

Taschenbuch

€ 11,-

Das Memospiel Eierköpfe



Dieses Memospiel ist überraschend, erheitend, ironisch und einzigartig. Es entfaltet eine humorvolle Eierköpfe-Welt, denn für den Zeichner Norbert Kessler passen alle Menschen, Typen und Wesen mit ihren Besonderheiten in das Eier-Oval. Bei diesem Memospiel für Jung und Alt werden die 36 Paare gesucht, aber dies sind auch 18 Quartette... Das etwas andere Memospiel in leuchtenden Farben. Ab 2 Spielern, nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

ISBN: 978-3-934657-74-8

14,5 x 14,5 x 6,5 cm

€ 17,90

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 Rellingener Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...



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*

06.04.2020

19 Uhr

04.05.2020

19 Uhr

10.06.2020

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

Unsere Straßenbäume in Stadt und Land!

*Es gibt ihn noch! – Diesen Zauber von
dichtem Grün als schützendes hohes
Laubdach auf dickem Stamm,
längs des Straßenrandes, wie an
einer Perlenschnur aufgereiht.*

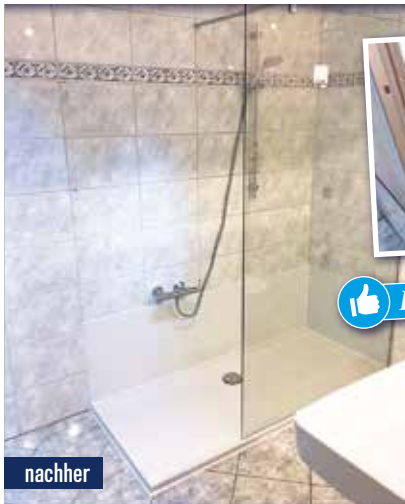


ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



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



nachher



vorher



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



Bild: Achse Stock

■ Allerdings eher ein wenig weiter östlich. In der ostholsteinischen Schweiz oder weiter nach Mecklenburg-Vorpommern hinein.

Sie sind märchenhaft schön anzusehen, wenn im Frühling die Kastanien ihre volle Blüte zwischen ihren Fingerblättern entfalten, später die Linden in gering bewegter Luft ihren honigsüßen Duft verbreiten oder im Herbst mächtige Eichenriesen ihre Früchte auf den Boden – oder das Autodach – prasseln lassen.

Viel zu vielen Straßenbäumen geht es immer noch an den Kragen. Manchmal scheint ein toter alter Ast auszureichen, um einen ganzen Baum todkrank zu schreiben. Er wird ausgemustert, er muss entsorgt werden, da er eine riesige Gefahr für die Sicherheit der Passanten darstellt – oder für jenen Autofahrer, der Verkehrsregeln übertretend ►



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

sein Fahrzeug lebensgefährlich um einen Stamm wickelt. – Gründe für das Sägen und Fällen gibt es genug. Und wie die Brust erbebend dröhnt, wenn wieder einmal ein Riese zu Boden gestreckt wird! Man kann sich so schön als Sieger fühlen. Kettsägen machen es rasch möglich! – Doch der ökologische Verlust ist groß!

Die wohl übertriebenen Sicherheitsvorschriften haben einen sehr hohen Stellenwert, gefährden letztlich damit ab einem gewissen Alter alle Bäume!

Nur sehr wenige recht alte sind von historischer Bedeutung; sie werden möglichst erhalten.

Ihnen wird ein sicheres Stützkorsett aus Stahlstangen mit Spezialbeton angezogen. Alle toten Äste werden entfernt, so dass meistens ein Trauerspiel von Baum stehen bleiben darf. Ein scheinbar sehr guter Erfolg, letztlich eine Ruine; denn in ihm ist vielseitiges Leben vermörtelt, letztlich fast erloschen.

Alle unsere Bäume filtern die Schmutzpartikeln aus der Luft, sie spenden Schatten, produzieren Sauerstoff, binden CO₂ und beruhigen mit ihrem satten Grün: Es verliert sich der Stress des Menschen, erquickt seine Seele!

Probleme bilden die versiegelten Straßen, sie erhalten zu wenig Wasser, im kälteren Winter entzieht das Streusalz in höherer gelöster Konzentration dem Baum sein Leben spendendes Wasser: Er vertrocknet oder wird vergiftet wegen der zu hohen Chlorid-Belastung.

Deswegen werden bei Neuanpflanzungen an verkehrsreichen Straßen schon seit längerer Zeit salzresistente Bäume wie Schwedische Vogelbeere u.a. verwendet. Heimische Arten sollten es sein, eigentlich nicht andere! Doch die wärmer ausgefallenen letzten Jahrzehnte lassen die Menschen zu forschen umdenken. Was gestern verteufelt wurde, rückt in den Fokus. Platanen, Robinien, Rosskastanien und aus trockneren, wärmeren Ländern so manche

ANZEIGE

Schlüsselfertiges Bauen





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



hochfrisierten blattarmen Zierbüsche, die nicht so viel Herbstlaub abwerfen. – Schließlich lärmten sonst die Laubsauger bzw. Falllaubpüster noch viel mehr.

Dabei ist Falllaub von besonderer ökologischer Bedeutung für ein enorm vielseitiges Leben im Erdboden. Davon profitieren gerade unsere großen Sangeskünstler in der Vogelwelt! Sie ernähren sich von einer Vielzahl Kleinlebewesen. Dieser Zusammenhang ist bis heute nicht so recht erkannt oder wird geflissentlich übersehen!

Der alte Baum muss weichen, zu umfangreich die Krone, die zu arg gestutzt, an Aussehen extrem leidet, also lieber weg damit! Nur bitte nichts überstürzen mit der Einführung weiterer Neophyten! Arten des trockenheißen Balkans wie Traubeneiche, Weißbuche, Weißdorn und Vogelbeere sind in Norddeutschland beheimatet. Warum nicht vorläufig sie mit ihrem besonderen Potenzial erstmal für Neuanpflanzungen favorisieren?



Denkmalbuche
an der Appener Au

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**

Kokos-Apfel-Tarte



Frau Appel
empfehlht:

Apfelkuchen geht immer! Und natürlich lieben wir alle Omas ganz klassischen gedeckten Apfelkuchen, wahlweise mit oder ohne Rosinen. Aber es gibt noch so viel mehr Möglichkeiten! Zum Beispiel diese glutenfreie Apfeltarte mit Kokosmehl, das eine exotische Note ins Gebäck bringt.

ZUTATEN

Für den Boden

- 200 g Kokosmehl
- 120 g Butter
- 2 EL Xylit (Birkenzucker)
- 1 EL Joghurt
- 1 Ei
- etwas Kokosöl für die Backform

Für den Belag

- 4 Äpfel
- 3 EL Xylit (Birkenzucker)
- Abrieb einer halben Zitrone
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Ei
- 2 EL Kokosraspel zum Bestreuen

glutenfrei,
low carb

ZUBEREITUNG

- 1 Kokosmehl, Butter, Birkenzucker, Ei und Joghurt rasch zu einem Teig verkneten. Die Tarteform mit Kokosöl ausstreichen, Teig gleichmäßig in die Form drücken und dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Teig mehrfach mit der Gabel einstechen.
- 3 Äpfel schälen, vierteln und entkernen, dann in dünne Spalten schneiden. Tarteboden kreisförmig mit überlappenden Apfelscheiben belegen



4 Birkenzucker, Zitronenabrieb, Zimt, Salz, Kokosmilch und Ei verquirlen und über die Äpfel gießen.

5 Den Backofen auf 170°C vorheizen und die Tarte bei Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten backen. Fertig gebackene Tarte mit Kokosraspeln bestreuen.

Tipp: Mürbeteig-Gebäck aus Kokosmehl möglichst schnell aus der Form nehmen, der Teig wird abgekühlt schnell bröselig.

Dazu eine heiße Schokolade...

Foto: Fotogentur 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 Einkaufstüten im Markt ab.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



**“Die Leidenschaft und Liebe
zum Kaffee sind unsere
tägliche Motivation”**

Die morgendliche
Kaffee-Verkostung
bei Becking.

Dipl.-Ing. Lars Herder
Kaffee-Experte

Dipl.-Ing. Sönke Plautz
Kaffeesommelier

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



NIEMERSZEIN



METRO

u. v. a. m.



WWW.BECKING-KAFFEE.DE

Becking AG
Leverkusenstr. 31
22761 Hamburg Bahrenfeld
info@becking-kaffee.de
Tel.: 040 - 8519283

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

Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928





ZAHNARZTPRAXIS
A. MOUNESI



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

*Wir behandeln nach modernsten Methoden
in entspannter Atmosphäre.*

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