

LOKALES FÜR  
HALSTENBEK,  
SCHENEFELD  
UND LURUP

# Unser Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 13 · Herbst 2020

GRATIS  
für Sie!



Für die Entspannung:

**Mini-Urlaub**

Für Weihnachten:

**Geschenktipps**

Für die Kaffeetafel:

**Kürbiskuchen**

Titelbild: Adobe Stock

**TERMINE: Oktober – November – Dezember**

FREIZEIT-TIPPS für • Pinneberg • Rellingen • Halstenbek • Schenefeld • Lurup



## S'TATICS - IHR LIFESTYLE- SANITÄTSHAUS MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!

Lassen Sie sich Ihre Mobilität nicht nehmen! Wir von S'TATICS sind kein gewöhnliches Sanitätshaus, sondern legen neben der professionellen Versorgung und der Gesundheit unserer Kunden auch großen Wert auf den Lifestyle den wir vermitteln wollen. Für Sie versuchen wir ständig auf dem Laufenden zu bleiben und unser Sortiment immer up to date zu halten, angepasst an Ihre Bedürfnisse. Daher freuen wir uns sehr, nun auch die verschiedensten E-Scooter Modelle in unserem Sortiment zu haben. E-Scooter sind Hilfsmittel und somit genehmigungsfähig. Die Scooter sind nicht nur praktisch und lassen sich mit tollem Zubehör richtig aufwerten, sondern sehen dazu auch noch gut aus. Neben den Scootern haben wir unser Rollatorensegment erweitert. In unserer Filiale in Rellingen finden Sie 15 unterschiedlichste Rollatoren-Modelle, für jeden Bedarf in Ihrem Alltag. Gehstöcke, Sicherheitshaltegriffe und Badwanneneinstieghilfen gehören ebenso zu unserem Sortiment wie Blutdruckmessgeräte, mechanische Aufstehhilfen und vieles mehr, überzeugen Sie sich selbst! Sollten Sie keine Möglichkeit haben selbst bei uns vorbeizuschauen, beliefern wir Sie auch gern. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team von S'TATICS



S'TATICS RELINGEN GMBH  
AM RATHAUSPLATZ 3  
25462 RELINGEN  
T 04101 - 76 89 90

ÖFFNUNGSZEITEN  
MO. - FR.: 9.00 - 18.00 UHR  
SA.: 9.00 - 13.00 UHR

## Immer schön nach vorne blicken

*Das Virus hat sich zum Glück bei uns kaum breit gemacht und bestimmt doch unseren Alltag. Und das wird auch auf absehbare Zeit so bleiben. Wie gehen wir damit um, außer uns stur nach der A-H-A Regel zu verhalten?*

*Dreimal am Tag wird der Corona-Ticker überwacht, seit die Fallzahlen wieder nach oben zucken. Die Gefahrenzone lauert gleich hinter der Grenze. Die Nerven liegen blank, gerade weil die Gefahr so wenig greifbar ist. Nur weil man keine gelbe Virenwolke durch die Straßen wabern sieht, wie im Katastrophenthriller, und die meisten von uns zum Glück niemanden kennen, den es schon erwischt hat, ist es ja noch lange nicht vorbei.*

*Das Leben geht weiter und manchmal kommt der Ausnahmezustand gerade recht. Im Garten war noch nie so wenig Unkraut wie in diesem Jahr, das Wohnzimmer ist komplett neu und wohin man auch kommt, ist es so leer, wie man es früher immer gerne gehabt hätte (außer zwischen Elphi und Landungsbrücken natürlich).*

*Wenn nur nicht all die anderen Leute wären, die mit der Krise nicht umgehen können. Die einen drängeln ohne Einkaufswagen und Maske durch den Supermarkt, andere setzen den Nasenfeudel nicht mal beim Radfahren ab. Für manche ist es nur eine Verschwörung „von denen da oben“, andere nehmen es als Vorwand, gegen jeden langsam wiedererwachenden Spaß am öffentlichen Leben Sturm zu laufen.*

*Dabei wäre es so einfach: Die Dinge nehmen, wie sie nun Mal leider sind, jedem seinen individuellen Weg durch diese Zeit gönnen und ein wenig Geduld mit den Entscheidern in Verwaltung und Politik, in deren Haut niemand von uns stecken möchte.*

*In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine etwas besinnlicher werdende Stimmung zum Jahresausklang.*

Volker Meliß

### Impressum

#### Verlag:

VM-Media Volker Meliß  
An der Eiche 51  
25421 Pinneberg  
Tel: 04101 – 50 58 99  
mail@pinnauboten.de  
[www.pinnauboten.de](http://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

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

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Typfrage:**  
Welches Hörgerät ist das richtige?
- 6 Wenn der Bauch bleibt:**  
Bleibende Rectusdiastase
- 7 Achtsam und entspannt:**  
So kommen Sie durch den Winter
- 8 Der 45 Min. Urlaub:**  
Relaxen im Salzhuus
- 9 Drucklos?**  
Wenn Windows den Drucker nicht mehr erkennt
- 10 Gemeinsam stark:**  
Ambulante Krebsberatung
- 11 Leise rieselt's:**  
Basteltipp
- 12 Fief vör Twölf:**  
Plattdeutsche Gedanken
- 14 Der Herbst in der Region:**  
Lokale Veranstaltungstipps
- 18 Buddha & Balance:**  
Die Messe in gedruckter Form
- 28 FUXXL:**  
Das Sportmagazin im Heft
- 31 Kreuz und Quer:**  
Das Lokal-Rätsel
- 34 Schon 5 Jahre?**  
Jubiläum bei  
Lindemann Hörakustik
- 36 Gartengeheimnisse:**  
So wird Ihr Garten igelfreundlich
- 37 Unter den Baum damit:**  
Literaturtipps für den  
Weihnachtsmann
- 38 Das Beste ist das Wasser:**  
Ein Plädoyer für mehr Wasser  
im Boden
- 42 Herbstliche Kaffeetafel:**  
Kürbiskuchen

Ihr Leben, Ihr Stil, Ihre Hörgeräte.

# DER HÖRGERÄTE TYP TEST 2020

## Welcher Hörgeräte Typ sind Sie?



Per Zacho,  
Hörakustikmeister



■ Ihre Hörgeräte sind in Ihrem Leben ein ständiger Begleiter. Gutes Hören ist mit das Wichtigste, um an jeder Situation voll und ganz teilnehmen zu können. Wenn es darum geht, wieder gut hören zu können, ist jeder Mensch anders und hat bestimmte Vorlieben und Wünsche. „Darum ist es wichtig, dass die Hörgeräte zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passen“, weiß Hörakustiker Per Zacho aus mittlerweile 25 Jahren Berufspraxis.

In seinen sieben Hörinstituten machen er und seine Mitarbeiter/Innen täglich die Erfahrung, dass es beim Hörsystem um viel mehr geht als nur die perfekte Abstimmung auf das individuelle Hörvermögen. „Wer sein Hörgerät auch als Accessoire versteht, das ein Bestandteil des eigenen Lifestyles wird, satt nur ein Hilfsmittel, wird ein zufriedener Hörsystem-Nutzer werden“.

Besonders gut eignet sich dafür die Signia Xperience Serie mit einem Portfolio, das für jeden Geschmack das passende Hörsystem bietet. Mit dem eleganten und dreifach preisgekrönten Styiletto X, dem Alleskönner Pure Charge&Go X und dem smarten Silk X bietet Signia für jeden Typ und Lebensstil den passenden Begleiter.

Welches Hörsystem passt zu Ihnen? Sie legen Wert auf anspruchsvolles Produktdesign? Sie telefonieren häufig, hören regelmäßig Musik oder genie-

ßen abends gerne einen Krimi im Fernsehen? Oder Sie möchten einfach nur ganz diskret gutes Hören genießen? Um das heraus zu finden, bietet Per Zacho jetzt den Hörgeräte Typ Test an. Einfach und bequem online unter <https://zacho.hoergeraetetyp.de/> oder mit fachkundiger und individueller Beratung im Fachgeschäft.

Das kann aber nur der erste Schritt sein. Ob ein Hörsystem zu Ihnen passt, lässt sich nur in dem kostenlosen 14-Tage-Test herausfinden, den Zacho jetzt anbietet. „So ist die Auswahl des optimalen Systems ohne jedes Risiko gewährleistet“. Selbst das besonders diskrete Silk X, das vollständig im Gehörgang verschwindet, kann ohne individuelle Fertigung sofort getestet und zum Erleben mitgenommen werden. Dies macht Per Zacho in allen Filialen möglich. „Dieses System ist so unglaublich kompakt, dass man ihm seine Leistungsfähigkeit kaum zutraut. Gerade hier kann ich nur empfehlen: Probieren Sie es bei uns aus, bevor Sie sich entscheiden!“

**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](http://www.zacho.de/filialen)



**Die Smarte.**

**Der Stilsichere.**

**Der Alleskönner.**

# DER HÖRGERÄTE **TYP TEST 2020**

Welcher Hörgeräte Typ sind Sie?

**MACHEN SIE DEN TYP TEST!**

Einfach und bequem online unter  
[www.zacho.de](http://www.zacho.de) oder bei uns  
in einem der sieben Fachinstitute.

**JETZT BEI UNS LIVE ERLEBEN!**

**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zum  
kostenlosen und unverbindlichen Probetragen!**



Fachinstitute Hörgeräte Zacho

Halstenbek • Gustavstraße 7  
Tel. 04101- 805 75 95

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

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

# Bleibende Rectusdiastase Wenn der Bauch nicht gehen will

*In der Schwangerschaft wachsen das Baby und somit auch der Bauch. Damit genug Platz für das Kind vorhanden ist, weichen die geraden Bauchmuskeln (M.rectus abdominis) auseinander und in der Mitte entsteht ein Spalt = Rectusdiastase.*



■ Nach der Schwangerschaft sollte sich alles wieder zurückbilden und sich also auch die Rectusdiastase wieder schließen. Wie schnell dies geht ist abhängig davon, ob gestillt wird, wie man sich im Alltag bewegt und welche Vorbelastungen schon da waren. Schließt sich der Spalt nicht mehr, spricht man von einer persistierenden= bleibenden Rectusdiastase. Durch sie entsteht ein hoher Druck im Bauchraum.

## Folgende Symptome können auftreten:

- Schmerzen im Schambein, IlioSacralgelenks- oder im Lendenwirbelbereich
- schlechte aufrechte Körperhaltung
- Instabilitäten im Becken
- Beckenbodenschwäche / Inkontinenz
- Nabelbruch / Bauchhernie
- Verstopfung

## Zeichen einer Rectusdiastase:

- 3 und mehr Querfinger Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln
- ein vorgewölbter Bauch (man sieht immer noch schwanger aus)
- ein breiter, nach außen gestülpter Bauchnabel
- eine Dellung des Bauches nach oben Richtung Decke bei Sit-up's

Viele Frauen gehen dieses Problem erst Monate oder Jahre nach der Geburt an, wenn sich durch regelmäßiges unphysiologisches schweres Heben und Tragen des Babys meist schon die bestehende Rectusdiastase manifestiert hat und Beschwerden aufgetreten sind.

Das Trainieren der schrägen Bauchmuskeln führt leider nicht zur Schließung des Spaltes zwischen den geraden Bauchmuskeln.

Ein spezielles Rectusdiastasetraining, welches das Zusammenspiel von tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, Beckenbodenmuskeln, Atmung und Haltungstraining berücksichtigt, kann helfen bestehende Beschwerden zu verbessern und den Spalt zu schließen.

*Text: Alexandra Kaiser,*

*Heilpraktikerin für Osteopathie und Physiotherapeutin*

## OSTEOPATHIEPRAXIS KAISER



Kinderosteopathie &  
Osteopathie für Erwachsene

Schmerztherapie & Behandlung von  
Sportverletzungen durch Faszienbehandlung

Naturheilkunde & Darmsanierung

private Physiotherapie & manuelle Lymphdrainage

Kinesiotaping

**Alexandra Kaiser**

Heilpraktikerin - Physiotherapeutin - Osteopathin

Mitglied im Verband Osteopathen Deutschland (VOD):  
dadurch anteilige Kostenübernahme der Osteopathiebehandlungen  
bei vielen gesetzlichen & privaten Krankenkassen.  
Abrechnung erfolgt gemäß Gebührenordnung der Heilpraktiker.

Rugenbergener Str. 19 in Ellerbek

T: 04101 - 395 60 94 | H: 0176 - 247 975 99

Mail: osteopathiepraxiskaiser@gmx.de

# „ACHTSAM & ENTSPANNT“ durch die Winterzeit.

*Bald ist es soweit, unsere Uhren werden um eine Stunde zurückgestellt, die gemütliche Winterzeit beginnt. Die Blätter färben sich bunt, Herbststürme lassen sie durch die Luft tanzen und die kalten Temperaturen des Winters lassen die Luft klar und kühl werden. Herrliche Luft zum Durchatmen, zum Genießen und Entspannen.*

ANZEIGE



 The logo includes a colorful flower icon above the text "Heilpraxis Elke Krämper" and "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

 The logo features the letters "N A N E" in a stylized font with a green and orange swoosh underneath, and the tagline "Noch Achtsamer - Noch Entspannter".
 

**Entspannungskurse**  
für Kinder und Erwachsene

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
Autogenes Training  
Kinder-Yoga • Fantasiereisen

[www.entspannungskurse-schwob.de](http://www.entspannungskurse-schwob.de)  
Christiane Schwob • Telefon: 04101/538 89 01

■ Viele von uns fühlen sich jedoch in diesen Wochen und Monaten müde, leicht reizbar, schlecht gelaunt und antriebslos. Sie sind gestresst von der Zeitumstellung, dem „kurzem“ Tag. Schon das Klingeln des Weckers bringt sie regelrecht in schlechte Stimmung. Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten sind nur einige Auswirkungen. Was können sie tun? Gönnen sie ihrem Körper und Geist Ruhephasen. Nutzen sie die gemütliche Zeit für sich. Entspannungs- und Atemübungen sowie Bewegung wirken unterstützend, um gesund zu bleiben und dem zum Jahresende oft noch hektischen Alltag zu entfliehen. Auch am Arbeitsplatz oder in der Schule lassen sich leichte Grundbewegungen (Arme schwingen, kreisen) sowie Atemübungen und Entspannungsmethoden, wie die Progressive Muskelentspannung sehr gut integrieren. Versuchen sie es gleich einmal mit einer Atemübung. Atmen sie durch die Nase ein und konzentriert behutsam wieder aus. In Gedanken sprechen sie beim Ausatmen langsam ein zweisilbiges Wort (RU\_HE). Die Übung kann beliebig oft wiederholt werden, achten sie darauf, dass sie in einem Tempo atmen, das für sie angenehm ist. Da auch Entspannung gelernt sein will, unterstütze ich als Entspannungscoach & Stressmanagement-Trainerin gerne Kinder und Erwachsene dabei, sich eine eigene Insel der Ruhe im Alltag zu schaffen.

Weitere Infos: [www.entspannungskurse-schwob.de](http://www.entspannungskurse-schwob.de)



# Der kleine Urlaub zuhause

*Salzluft atmen in 5 Sterne Qualität!*

■ Der letzte Urlaub ist schon wieder zu lange her und an den nächsten mag man vor lauter Reise-warnungen gar nicht denken. Dennoch müsste man mal wieder die Seele baumeln lassen, während die Lunge mit einer kräftigen Brise Salzluft durchgespült wird?

Frau Sahling hat da genau die richtige Lösung für Sie. Ihr Weg führt Sie nicht an die Nordsee oder noch weiter weg, sondern ins Salzarium, den großen Entspannungsraum in ihrem Rellinger Salzhuus. Hier können Sie eine Auszeit vom Alltag in herrlicher Atmosphäre erleben und gleichzeitig ihren Atemwegen etwas Gutes tun. Ganz ohne die Unwägbarkeiten, die jede Reise in dieser Zeit bedeutet.

Im Salzarium und dessen kleinem Bruder Salzaero können Sie inmitten von vielen Tonnen Kristallsalz aus Pakistan und leiser Entspannungsmusik relaxen. Genießen Sie die wunderschönen Lichteffekte, den Sternenhimmel, sowie die frische Salzluft.

Das ist nicht nur sehr entspannend, sondern auch besonders gesund, wie die Inhaberin uns erklärt: „Unsere 5 Sterne Zertifizierung vom Bundesverband beinhaltet sehr hohe Hygienestandards, d.h. biologische Bauweise, komfortable Komplettausstattung aus Ursalz, medizinisch zugelassene Inhalationsgeräte, geprüfte technische Ausstattung und ein hygienisch zugelassener Betrieb, denn Ihre Gesundheit ist uns wichtig!“

Gerade jetzt, wo der Herbst Einzug hält, ist diese Kombination aus gemütlichem Innenraum und gesund aufbereiteter Frischluft genau das Richtige, um den Akku wieder aufzuladen. Neugierig geworden? Dann besuchen Sie doch mal das Salzhuus, das selbstverständlich streng nach den aktuellen Pandemie-Richtlinien betrieben wird. Dazu gehört, das schon vor dem Besuch auf genug Abstand geachtet wird, wie Frau Sahling erläutert: „Um Ihnen einen unbeschwerten Aufenthalt zu ermöglichen, ist ein Besuch nur mit Voranmeldung möglich. Bis bald im Salzhuus. Wir freuen uns auf Sie!“

**salzhuus**  
*Salzräume und Natursalze*

Eichenstraße 28  
 25462 Rellingen

Telefon  
 04101/80 55 660

[www.salzhuus.de](http://www.salzhuus.de)

# Ohne DRUCK(er) geht's nicht weiter...

*In letzter Zeit klagen viele Anwender über ein störendes Phänomen – ausgelöst durch verschiedene Windows 10 Updates – und zwar darüber, dass der Drucker nicht mehr reagiert.*

■ Mal eben schnell was drucken? Pustekuchen! Meistens gibt es nicht einmal eine Fehlermeldung, weder am Drucker noch am betroffenen Gerät. Wenn Sie keinerlei Reaktion Ihres Druckers nach Ausführung eines Druckauftrages feststellen können UND die Druckerwarteschlange leer bleibt, dann sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit von Störungen durch verschiedene Windows 10 Updates betroffen.

Microsoft ist das Problem seit langem bekannt, verteilt allerdings nur vereinzelt automatische Updates zur „Entstörung“. Sie müssen selbst aktiv werden:

- 1.** Falls Ihr Drucker über USB angeschlossen ist, können Sie versuchen, das „fehlerbehaftete“ Gerät einzuschalten, noch bevor Sie Ihren Computer einschalten - manchmal klappt es dann schon wieder.
- 2.** Sofern das nicht geholfen hat, oder Sie Ihren Drucker über ein WLAN oder Netzwerk betreiben, dann kann die Installation ausstehender Updates möglicherweise zum Erfolg führen (bitte denken Sie daran, Ihre Daten regelmäßig zu sichern!).
- 3.** Das Problem mit weiteren Schritten beheben ... Microsoft bietet umfassende Hilfe zur Lösung

an, allerdings orientiert sich die bereitgestellte Plattform doch eher an erfahrene Anwender oder Experten.

Heimtückisch: Je nach verwendeter Windows 10 Version (z. B. 1903, 1909, 2004) sind unterschiedliche Maßnahmen zur Problembeseitigung erforderlich. Für Windows 10 in der Version 2004 finden Sie einen direkten Link von Microsoft dazu hier:

<https://support.microsoft.com/de-at/help/4567523/windows-10-update-kb4567523>

Einfacher: „heise online“ bietet eine ständig aktualisierte Zusammenfassung inkl. der benötigten Links an:

<https://www.heise.de/news/Windows-10-Juni-Updates-verursachen-Druckerprobleme-4784191.html>

Als erfahrener Anwender haben Sie somit eine realistische Chance, das Problem selbst lösen zu können.

Abhilfe schaffen kann natürlich auch ein erfahrener IT-Dienstleister. Oder Sie fragen in Ihrem Bekanntenkreis nach, vielleicht haben Sie Glück und ein erfahrener Anwender kann Ihnen mithilfe der Links in diesem Artikel bereits zu einer Lösung verhelfen.

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](http://WWW.EITZE.IT)



# Gemeinsam stark

*Ute S. Eckhardt-Tams gründet die erste Krebsberatung im Kreis Pinneberg, die nicht an eine stationäre Behandlung gekoppelt ist.*



■ Wer betreut die Menschen, die in ihrer Familie mit Krebs zu tun haben jenseits der klinischen Behandlung? Psychoonkologin Eckhardt-Tams kennt aus ihrer hauptberuflichen Tätigkeit als Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst bei der Pflegediakonie die erschreckende Antwort und erlebt täglich hautnah die Folgen für alle Betroffenen: „Niemand ist für die vielen Menschen und ihre Angehörigen da, die mit ihrem Krebs vor oder nach einem Klinikaufenthalt kämpfen.“

Dabei ist der Beratungsbedarf hoch, denn die Folgen einer Krebserkrankung gehen meist weit über die rein medizinischen Aspekte hinaus. „Das fängt damit an, dass sich mit der Diagnose gefühlt der Boden vor den Betroffenen auftut, die überhaupt nicht wissen, wie sie mit dieser neuen Situation seelisch fertig werden sollen und wie sie damit jetzt praktisch umgehen müssen“, erklärt Frau Eckhardt-Tams. Dazu kommt die Belastung durch

die Nebenwirkungen der Chemotherapie ebenso wie die Auswirkungen auf die Partnerschaft. Nicht selten werden auch die Angehörigen überfordert, bei dem Versuch, das alles alleine zu stemmen. Von der Bürokratie, die sich vor dem Krebspatienten auftürmt, einmal ganz abgesehen.

Frau Eckhardt-Tams weiß aus ihrer Palliativberatung, wie wichtig Unterstützung für die Menschen in dieser Situation ist. Und sie ist froh, dass ihr diakonischer Arbeitgeber die Krebsberatung als sinnvolle Ergänzung zur hospizlichen und palliativen Beratung ansieht und den Minijob finanziert, um die Psychoonkologische Krebsberatung im Kreis Pinneberg aus der Taufe zu heben.

„Wir machen das in genau dieser Form, damit es kostenlos angeboten werden kann“, erläutert sie ihr hohes persönliches Engagement. „Um das Angebot erweitern zu können, ist die Krebsberatung Pinneberg auf Spenden angewiesen. Eine Sozialarbeiterin steht schon in den Startlöchern und auch spezielle Sport- und Freizeitangebote würden unseren Betroffenen sehr helfen.“

Doch schon jetzt steht die Psychoonkologin nach vorheriger Anmeldung donnerstags von 14 – 18 Uhr nicht allein mit ihrer Fachkompetenz allen Patienten und Angehörigen zur Verfügung. „Auf alle Fragen und Aufgaben aus diesem Themenbereich gibt es in meinem dichten Netzwerk an engagierten Fachleuten die richtigen Antworten und Lösungen“, strahlt Eckhardt-Tams Zuversicht aus. Wie der Anker in stürmischer See, der das Logo der Krebsberatung ziert.



## **Pflegediakonie Hamburg-West/Südholstein gGmbH**

Krebsberatung Kreis Pinneberg,  
Ute S. Eckhardt-Tams, Langenbargen 6,  
25495 Kummerfeld, Tel.: 04101-8565515,  
[www.krebsberatung-pinneberg.de](http://www.krebsberatung-pinneberg.de)

**Spendenkonto: Diakonische Kranken- und Altenpflege gGmbH, Evangelische Bank,  
IBAN: DE93 5206 0410 0706 4222 68, Verwendungszweck: Krebsberatung**



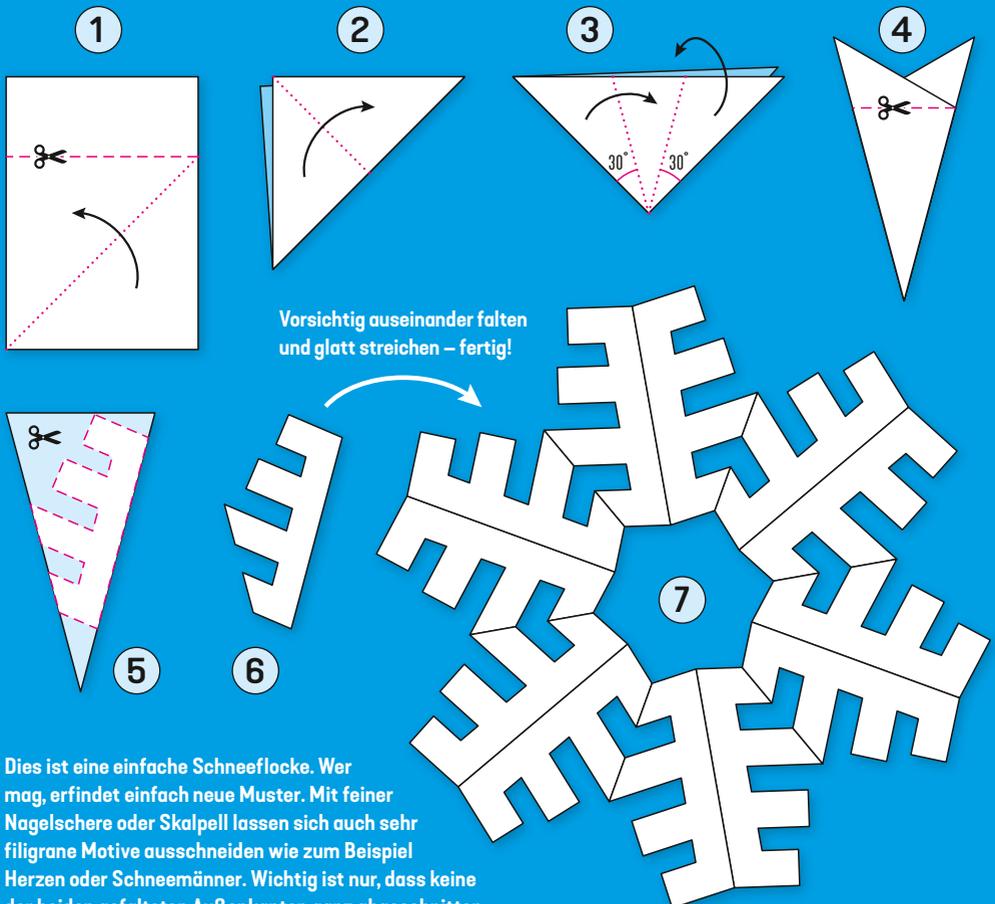
# Papier-Schneeflocken

## MANUELAS BASTELTIPP

Ich habe als Kind Unmengen an Papier gefaltet und mit der Schere zu Sternen und Schneeflocken verarbeitet, die überall klebten: an den Fensterscheiben, den Küchenschränken oder Zimmertüren... Und es ist so schön einfach, man braucht nur normales Kopierpapier, eine gute Schere – und so eine einzelne Flocke ist auch schnell fertig. Ehrlich gesagt, es macht mir auch

heute noch Spaß, immer wieder andere Muster ins Papier zu schneiden und ganz gespannt auf das Ergebnis wieder auseinander zu falten!

Vorab noch ein Tipp: Die 6-fach geknickten Flocken sind zwar etwas schwieriger zu falten, als die 4fachen von früher, aber dafür sind die Ergebnisse um ein Vielfaches schöner! Wen man den Dreh ersteinmal raus hat, geht es auch ganz schnell. Entscheidend ist, dass die Lagen möglichst exakt übereinander liegen.



Dies ist eine einfache Schneeflocke. Wer mag, erfindet einfach neue Muster. Mit feiner Nagelschere oder Skalpell lassen sich auch sehr filigrane Motive ausschneiden wie zum Beispiel Herzen oder Schneemänner. Wichtig ist nur, dass keine der beiden gefalteten Außenkanten ganz abgeschnitten wird, sonst fällt die Schneeflocke auseinander

# „Fief vör Twölf“

„Dat Gericht hett Se vörlaad, dormit de Sworenen sik en Bild maken köönt, woans Se as de Vertreder vun de Kontinenten de Saak beordelen doot. Kaamt Se mal na vörn un seggt Se uns, woans Se heten un vun wo Se kamen doot!“, orn de Richter an.

„Ik bün Karl Kievitt, ut Sleswig-Holsteen, Düütschland“, see de smucke bunte Vagel un sien lange swarte Huuv an'n Achterkopp wipp op un dal.

„Ik heet Wayan Orang-Utan. Mien Frünnen un ik sünd ut Sumatra anreist, dat is en Insel vun Indonesien“, meen de roothoorige Aap un klei sik an'n Buuk.

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](mailto:info@lorenz-hilft.de)**

04101-83 16 378/0176-4962 0709

**Hubert Lorenz,**

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

„Mi nöömt de Lüüd Griseldis Grauwaal. Ik leev mit mien Familie an de Küst vun den Noordoostpazifik, in Kanada un Amerika“, puust se. Griseldis weer över en Kiekkastenverbinnen toschaldd, wiel dat se nich so lang buten den Ozean blieven kunn.

„Ik kaam ut Mosambik. Ik kann nich recht snacken. De Verbrekers hebbt versöcht, mi dat Hoorn aftosnieden un dat will un will nich helen. Ik bün Nadege Neeshoorn; ik höör de Familie vun de Breetmuulneeshöörn to.“

„Ja Moin, leve Lüüd! Ik bring ju hartliche Gröten vun dat anner Enn vun de Welt, ik kaam ut Australien. Mien Naam is Woldemar Wombat – grote Sprüng, aver nix in'n Büdel“, lach he, kneep en Oog to un plier de Lüüd an. „Överall snackt de Minschen vun de süten Koalas, man uns, de drollige Wombats gifft dat ok noch un wi wüllt ok överleven!“

„Bliev Se bidde bi de Saak, Herr Wombat!“, see de Richter al en beten vergrellt. „Wat hebbt Se fief denn in de Saak vörtobringen? Herr Kievitt!“

„För uns Kievitten warrt dat Leven ümmer sworer. Wi bruukt de fuchte Wischen, wo wi de Wörm un anner Krabbeldeerten to'n Freten finnt. Dor boot wi uns Nesten, leggt de Eier un bröödt. Fröher hebbt de Minschen uns ok noch de Eier klaut, dat is hüüt, Gottloff, verboten! De Voss fritt uns de Kükten weg. Dat kümmt dorvun, wiel ümmer mehr Wischen un Fuchtbiotopen dröögleggt warrt un Reinke so keen natte Fööt mehr kriegen deit. De Buern beackert ümmer mehr vun de Flagen, meiht,

sleept, wült, düngt un sprütt Gift. Vele Küken starvt, wi Öllern warrt krank!“

„Bi uns Grauwalen is dat noch nich ganz so slim. Aver bi de Verwandtschop vun de Blauwalen und Nordkapers, to’n Bispeel, is de Gefohr, dat se utstarven doot al bannig groot. Noch ümmer gifft dat Länner as Japan un Norwegen, de den Waalfang bedrievt. Dat Water vun de Ozeanen warrt ümmer wärmer wegen den Klimawandel. Fisch, Walen, Krill un al dat anner Leven mööt sik anner Steden söken, wo se noch freten un överleven köönt. Millionen Tunnen vun Plastikmüll swemmt in de See. Dat Water warrt vergifft, de Deerten fret den Schiet un bleibt doot! Hebbt de Minschen denn keen Verstand?“

„Ja, dat fraag ik mi ok ümmer wedder. Bi uns in Afrika gifft dat ja ok noog Problemen. De meisten Minschen leevt in groot Armot. Vele junge Lüüd maakt sik op den Weg na Europa, wiel dat se glööv, dat se dor en beter Leven finnen doot. För uns Deerten is dat ok nich einfach. Mien Verwandtschop in’n Noorden is so goot as utstorven. In Kenia un sogor in Tschechien versöök se de Oort mit Tuchtprogrammen to reddn. Bi uns in’n Süden süht dat en beten beter ut. Wi sünd noch över 20.000 Breetmuulneeshöörn in de verscheden Länner. Man de Wilddeven sünd ümmer ünnerwegens dormit se ehr Kunnen in Asien mit dat Pulver vun uns Höörn versorgen köönt.“

Wayan, de rothoorige Orang-Utan sprung hen un her un fuchel mit sien lange Arms. „Ik will ok mal wat seggen!“ reep he. „Bi uns op Sumatra is dat wunnerschöön, mien Heimat is en Paradies! Vun de hele Welt kaamt de Lüüd un maakt Urlaub op mien Insel. Man de Minschen, de maakt ok ganz veel kaputt. De Urwoold, wo wi

leevt, warrt raadt, wiel se dat Tropenholt düer verköpen köönt un se denn de Flagen för de Landweertschopindustrie, to’n Bispeel för Palmöl, bruukt. Wi verleert ümmer mehr vun uns Levensruum. Un denn gifft noch de Verrückten, de uns Kinner as Huusdeerten hoolt. Dat kann doch keen Aap begriepen!“

„Ne, Wayan, dor hest du ganz recht! De Minschen glööv, dat se allens mit uns maken köönt. Aver dat warrt nu anners! Bi mi to Huus sünd Millionen Deerten bi de groten Buschfüer verbrennt. Ok vele Minschen sünd to Schaden kamen. Na de Füer kemen Regen un Unweder. Eerst hebbt sik de Koales den Moors verbrennt un denn sünd se afsapen. De hele Welt harr Mitleed! Nu mööt de Verantwoortliche op all Kontinenten doch endlich mal in de Gang kamen un nich blots doröver snacken, dat wi all ganz veel doon mööt, dormit uns Kinner un Kinner Kinner hier op düsse een Welt, de wi doch blots hebbt, wöördig, gesund un glücklich leven köönt!“

Woldemar keek den Richter un de Sworenen ernst, aver doch mit en lütt Smuustern in de Ogen an. „Wi fief hebbt nu en ganze Reeg vun Argumenten un ok Klagen vörbröcht! Ik vertroo op jümehr Oordeelskraft hier bi den Weltgerichtshoff!“, see he mit faste Stimm. „Karl, Wayan, Nadege, ik laad ju un de Frünnen in op’n Koolgetränk. Hier bito is’n mackliche Kroog, dor köönt wi fein sitten un noch’n beten snacken. Griseldis, wi drinken op dien Wohl un gröten hartlich na Alaska, dor hest du ja noog to drinken“, grien de Australier.

De Richter un de twölf Sworenen trocken sik to’n Raatslaan torüch ...

**Günther Wehmeier**, Rellingen



# Der Herbst in der Region

## Termine und Ausflugstipps aus Ihrer Nachbarschaft

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. Alle Angaben ohne Gewähr.

### OKTOBER 2020

**Freitag**
**16. Oktober**

 20.00 Uhr **Kultukreis Halstenbek**

#### IHR MICH AUCH

**Mensa der Grund- und Gemeinschaftsschule „An der Bek“ Hartkirchener Chaussee 8 a**; Ein Kabarettprogramm von und mit Simone Solga; **Eintritt** 18 €, Mitglieder 15 €, Schüler/ Studierende 5 €


**Montag**
**19. Oktober**

 19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

#### HERBSTKONZERT

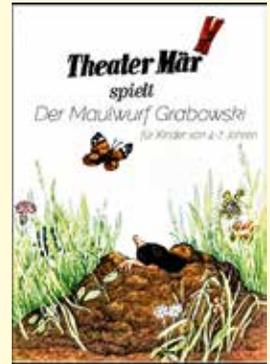
**Rellinger Kirche, Hauptstraße 27a, Rellingen**; Werke von Bach, Mendelssohn-Bartholdy, Bruckner u.a.; Oliver Schmidt, Orgel; **Eintritt frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten. **Corona-Info:** Beim Betreten und Verlassen der Kirche ist eine Maske zu tragen. Es ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldung hier: <https://lets-meet.org/reg/05bd1ebd907a7b27fe>

**Mittwoch**
**21. Oktober**

 15:00 Uhr **Stadtbücherei Pinneberg**

#### DER MAULWURF GRABOWSKI

**Stadtbücherei, Am Rathaus 1, Pinneberg**; Ein Erzähltheater vom Theater Mär für Kinder von 4 bis 7 Jahren. Kostenlose Eintrittskarten ab dem 21.09.2020 in der Stadtbücherei. Die Veranstaltung findet unter coronabedingten Hygienemaßnahmen statt. **Corona-Info:** Pro Kind ist nur eine Begleitperson möglich. Zwei oder mehr (befeundete) Kinder im Alter zwischen 4 und 7 Jahren dürfen gern zusammen mit möglichst nur einer erwachsenen Begleitperson kommen. Aus Gesundheitsschutzgründen müssen wir bei dieser Veranstaltung Ihre Daten erfassen. Und alle Menschen ab 6 Jahren müssen eine Gesichtsmaske tragen.



ANZEIGE



*Wir behandeln nach  
modernsten Methoden in  
entspannter Atmosphäre.*


 ZAHNARZTPRAXIS  
A. MOUNESI

Zahnarztpraxis A. Mounesi  
Tangstedter Chaussee 4 | 25462 Rellingen  
Telefon 04101 – 831 41 49 | [www.zahnarztpraxis-mounesi.de](http://www.zahnarztpraxis-mounesi.de)



Sonntag

25. Oktober

08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

## HALSTENBEKER ADLER-FLOHMARKT

**Parkplatz ADLER-Moden an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, Halstenbek;** Standplatzvergabe und Aufbau ab 6 Uhr. Weitere Infos unter [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de) oder Tel. 04821-4700. **Corona-Info:** Die gleichzeitige Besucherzahl auf den Flohmärkten ist derzeit auf 500 Personen begrenzt. Abstandsregeln sind einzuhalten. Eine Maskenpflicht besteht nicht! Für Besucher kann ein Eintrittspfand erhoben werden, welches beim Verlassen des Geländes zurückgezahlt wird. Jeder Aussteller muss seine Kontaktdaten hinterlassen. Diese werden 4 Wochen von uns aufbewahrt und anschließend vernichtet.

## NOVEMBER 2020

Freitag

6. November

19:30 Uhr **Kultukreis Halstenbek**

## ZUKUNFT OZEAN

**Gemeindezentrum Arche Noah, Halstenbek, Haselweg 37;**

Vortrag mit Bildern von Dr. Sunke Schmidt. Er lernt und forscht als Ozeanograph am Kieler Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung GEOMAR. **Eintritt** 18 €, Mitglieder 8 €, Schüler/Studierende 5 €



Samstag

14. November

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

## BENEFIZKONZERT FÜR AMNESTY INTERNATIONAL

**Rellinger Kirche;** Rellinger Gospeltrain Oliver Schmidt mit Band **Eintritt frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten.

**Corona-Info:** Näheres zum angepassten Programm auf [www.mrk-rellingen.de/naechstes.html](http://www.mrk-rellingen.de/naechstes.html)

Donnerstag

19. November

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

## AUS DER TIEFE RUFE ICH, HERR ZU DIR

**Rellinger Kirche;** Norddeutsche Trauermusiken des 17. Jahrhunderts; Hanna Zumsande, Sopran; Hamburger Ratsmusik; Simone Eckert, Viola da gamba; N.N. Barockvioline; Ulrich Wedemeier, Theorbe; Anke Dennert, Orgel; **Eintritt frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten

**Corona-Info:** Näheres zum angepassten Programm auf [www.mrk-rellingen.de/naechstes.html](http://www.mrk-rellingen.de/naechstes.html)

Samstag

21. November

19:00 Uhr **Musikschule der Stadt Pinneberg**

## ABSCHLUSSKONZERT, Meisterkurs für Streicherensemble mit Amaryllis Quartett

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Packend, ausdrucksvoll, vielschichtig" (SZ) und mit einem „kommunizierenden Ensembleklang" (nmz) begeistert das Amaryllis Quartett in seinen Konzerten regelmäßig. Die ungewöhnliche Kombination von Klassik und Neuem macht es zu einem der interessantesten Streichquartette seiner Generation und eröffnet neue Hörwelten. Ihre Einspielungen werden hochgelobt und die 2011 erschienene CD „White" erhielt den ECHO Klassik. **Eintritt:** 10 €

ANZEIGE



## DIE NORDERSTEDTERIN

Das neue Online-Magazin für Norderstedt, Pinneberg und Umgebung.

Klick Dich rein.



[www.die-norderstedterin.de](http://www.die-norderstedterin.de)


**Sonntag**
**22. November**

 17:00 Uhr **Rellinger Kantorei** (vom Karfreitag hierher verschoben)


## MUSIK ZUR STERBESTUNDE CHRISTI

**Rellinger Kirche;** Pergolesi: Stabat Mater und weitere Musik zur Passion, Ulrike Meyer, Sopran, Nicole Glamsch, Mezzosopran; Oliver Schmidt, Klavier und Orgel; **Eintritt** 12 € bei freier Platzwahl; **Corona-Info:** Näheres zum angepassten Programm auf [www.mrk-rellingen.de/naechstes.html](http://www.mrk-rellingen.de/naechstes.html)

## DEZEMBER 2020

**Samstag**
**5. Dezember**

 18:00 Uhr **Kultukreis Halstenbek**

## MUSIK UND LESUNG ZUM ADVENT

**Katholische Kirche Herz Jesu, Friedrichshulder Weg 1, Halstenbek;** Unter der Leitung von Arpad Christian Thuroczy wird der Chor weltliche und geistliche Weihnachtslieder in traditioneller und neuerer Art präsentieren. Unterbrochen wird die Musikdurch weihnachtliche Lesungen von Dr. Frank Fingerhuth; **Eintritt** 18 €, Mitglieder 8 €, Schüler/ Studierende 5 €

**Samstag**
**13. Dezember**

 19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

## GRUSS VON DER PLEISSE

**Rellinger Kirche;** Werke Leipziger Komponisten von Bach bis heute „emBRASSment“ Blechbläserensemble aus Leipzig; **Eintritt frei**, Spenden für die Finanzierung der Konzertreihe werden erbeten. **Corona-Info:** Näheres zum angepassten Programm auf [www.mrk-rellingen.de/naechstes.html](http://www.mrk-rellingen.de/naechstes.html)



## 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

# JANUAR 2021

Samstag

2. Januar

18:00 Uhr  
Kultukreis  
Halstenbek

## 17. NEUJAHRS GALA mit den „Hamburger Kammersolisten“

Aula des Wolfgang-  
Borchert-Gymnasiums  
Halstenbek, Bickbargen

111; Unter der Leitung von Prof. Stefan Czermak wird es wieder Highlights aus der unterhaltenden Wiener Klassik geben mit Arien und orchestralen Werken für die spezielle Neujahrstimmung! Wie immer, werden auch diesmal hervorragende Solisten auftreten. **Eintritt** 25 €, Mitglieder 20 €, Schüler/Studierende 5 €; Vorverkauf t ist am Montag, 2. November 2020



ANZEIGE

# Jan GERCKENS

*Ihr Elektromeister*

Pinneberger Str. 48  
25462 Rellingen

☎ 0 41 01 / 3 41 55

www.jangerckens.de  
info@jangerckens.de

*Wir wünschen all unseren Kunden  
ein frohes Weihnachtsfest  
und ein glückliches, erfolgreiches  
neues Jahr 2021!*

# Hebrock & Proß

## Acer Aspire 3 15,6"

15,6" matt FHD  
Intel Core i3  
8GB, 512GB SSD  
WLAN, CAM,  
USB 3.0  
Intel HD Grafik  
Windows 10S



# 499,-

Verkauf solange der Vorrat reicht

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

## Intel Büro-PC

Thermaltake  
H22 350W  
Intel Pentium  
2x 3,7GHz  
8GB DDR4,  
DVD-RW,  
512GB SSD  
Intel NVME  
Intel UHD  
610 Grafik



# 469,-

**Rugenburg 277, 22549 Hamburg**

Mo – Fr 9:45 – 18.30 Sa 10.00 – 15.00

Tel. 040/831 60 46, info@hebrock-pross.de

www.hebrock-pross.de

# Herausforderung . Erkenntnis . Optimierung

Wir haben alle gewusst, dass sich in der Welt etwas ändern muss. Doch für „was“ und „wie“ fehlten Ideen oder Bereitschaft. Das aktuelle Zeitgeschehen schenkt uns beides. Lassen wir den Strom der Kreativität fließen. Wir sind in einer Zeit, um die Anbindung an unsere innere Kraft zu meistern. Bringen wir die Liebe, die in uns ist, durch unsere Worte, Taten und Ausstrahlung hervor. Die nächsten Jahre, werden ganz besondere Jahre. Es kommen viele neue Errungenschaften auf uns zu. Zum Wohle aller Menschen. Freuen wir uns darauf.



Das Tor für die „Buddha & Balance“ Messe öffnet sich wieder, wenn Freude und ein herzliches Beisammensein gewährleistet ist. Mit Glück im Februar 2021. Aktuelle Informationen: [www.buddha-and-balance.de](http://www.buddha-and-balance.de)

Wir Praktizierende sind währenddessen in unseren Praxen, unter Berücksichtigung aller erforderlichen Maßnahmen, für Sie da. Nachfolgend stellen sich therapeutische, pädagogische und spirituelle Fachkräfte vor, die sich in den Dienst der Menschen stellen, und mit ihrem breitgefächerten Fachwissen zum Erhalt von Mitgefühl, Freude und Gesundheit auf allen Ebenen beizutragen. Lassen Sie sich inspirieren.

## Telefonische Seelsorge in der „Coronazeit“



2020 ist von vielen Einschränkungen geprägt und stellt Menschen vor ungewohnte Herausforderungen. Wenn Ihnen der Rahmen für ein geschütztes Gespräch fehlt, dann hat Annette Hülsmann ein offenes Ohr für Sie. Ein seelsorgliches Gespräch ist keine Therapie, aber es unterliegt ebenso ihrer Schweigepflicht als Heilpraktikerin. Sie entscheiden, ob Sie Ihren Namen nennen oder lieber anonym bleiben möchten. Allein das Aussprechen von belastenden Situationen kann den eigenen Blick weiten und Lösungen erkennen lassen.

**Frau Hülsmann nimmt Ihren Anruf gerne an!**

**Telefon** 04101 - 538 99 68  
**Zeiten** spontan oder nach Absprache  
**Kosten** kostenlos oder freiwilliger Beitrag

**Heilpraxis Annette Hülsmann**  
 Hagenwisch 28  
 25469 Halstenbek  
 info@heilpraktikerin-huelsmann.de  
 www.heilpraktikerin-huelsmann.de

Alles Urlaub, oder was?

# Lebst du schon? Oder stresst du dich noch?



Seelen  
Bewusst  
Leben

**05:30 Uhr:** Der Wecker klingelt. Steffi wacht auf. Ihr Gedankenkarussell hat sie unruhig schlafen lassen. Der Nacken ist steif. Sie ruckelt sich zurecht, ab ins Bad – kaltes Wasser soll ja helfen!

**06:15 Uhr:** Frühstück ist fertig. Schnell die Kinder wecken. „Hoffentlich heute mal ohne Zickereien!“ Ihr Mann Olli schlurft in Unterhose in die Küche und fragt, wo denn sein Kaffee und sein Handy sind.

**07:57 Uhr:** Die Kinder springen aus dem Auto. Haben sie alles dabei? Steffi rast zur Arbeit. „Puh, heute erst zur Zweiten.“

**08:30 Uhr:** Im Lehrerzimmer, stößt sie in ihrer Hektik den Kaffee über Klausuren. Sie überspielt ihre innere Überforderung mit einem Lächeln, dass ihr im Halse stecken bleibt. The Show must go on.

**14:00 Uhr:** Sie verlässt die Schule, hat Migräne und denkt: „Ich brauche Urlaub!“

**15:00 Uhr:** Gerade rechtzeitig bring Steffi ihren Sohn Max zum Boxen und ihre Tochter Paula zum Ballett. Sie selbst hat nicht frei. Nein, sie geht einkaufen und in Gedanken die Rezepteliste für heute Abend durch.

**17:00 Uhr:** Kinder abholen! Paula hat Streit mit Lisa und jammert. Max hat ein blaues Auge.

**17:30 Uhr:** Zu Hause angekommen: Eispäckchen drauf, Arnica rein. Max hat sein Matheheft beim Boxen vergessen. Steffi denkt: „Ich brauche Urlaub.“ Olli kommt endlich nach Hause. Steffi schmeißt sich entnervt und



hungrig ins Auto. „Schnell das Heft holen.“ Das Essen steht noch ungekocht in den Einkaufstüten.

**18:15 Uhr:** Sie kommt nach Hause, hat jede rote Ampel mit genommen. Olli, Max und Paula sitzen entspannt mit Chips vor der Glotze. Das Essen? Achja: In den Tüten! Steffi schluckt: „Ich brauche dringend Urlaub.“ Jeder ahnt wie es weiter geht...

Dieser Tag ist bewusst überspitzt dargestellt. Aber jeder kennt solche Tage, in der einen oder anderen Schattierung. Ob nun mit oder ohne Kinder, das Leben vieler Menschen scheint durchzogen zu sein von Stress, Zeitdruck, Forderungen, Verpflichtungen, Anspannungen. Überfordert sein, es allen recht machen oder perfekt sein wollen und sich dabei dann doch selbst verlieren. Wie schaffen wir es gerade im Alltag – trotz aller Stressfaktoren – in unserer Mitte und gut gelaunt zu bleiben?

Was wäre, wenn du zuerst an dich denkst und dir erlaubst, Unnötiges weg zu lassen? Oder wenn du dir erlaubst, zu enttäuschen, nicht perfekt zu sein?

Was wäre, wenn du dir ein Leben kreierst, von dem du keinen Urlaub brauchst? Wir laden dich genau dazu ein. Auf [www.seelenbewusstleben.de/urlaub](http://www.seelenbewusstleben.de/urlaub) kannst du mit dem Code Urlaub2020 kostenlos unseren Onlinekurs buchen und dich auf deinen Weg machen.

## Seelen Bewusst Leben

Annic-Barbara Fenske & Meike Kinast

[www.seelenbewusstleben.de](http://www.seelenbewusstleben.de) | 04192 / 50113 62

# Gesundheitsquelle Appen

*Die Heilpraktikerin, Heilerin und Heilhypnose-therapeutin Gabriële A. Franklin feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Praxis-Jubiläum und hat im August durch den Umzug von Halstenbek nach Appen ihre Praxis in die ‚Gesundheitsquelle Appen‘ verwandelt.*

■ Sie hat ihre Berufung zum Beruf gemacht und sucht die Ursachen von Erkrankungen, um sie dann erfolgreich auf den Ebenen Körper, Geist und Seele behandeln zu können. Auf der körperlichen Ebene bietet sie als Umweltmedizinerin Behandlungen mit der Vitalfeldtechnologie und Mikronährstoffen an. Hier werden die Körperzellen mit Frequen-

zen gestärkt und mit Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen nach der orthomolekularen Medizin aufgebaut. Auf der psychischen Ebene werden Ängste, Depressionen und Konflikte mit energetischen Behandlungen wie Reinkarnationstherapie und dem 7 Strahlen-Coaching behandelt.

In ihrer Heilerschule Paramita bietet Gabriële A. Franklin am 26. + 27.09.2020 einen Schnupperkurs mit dem Thema ‚Selbstheilung‘ an. Weitere Seminarmodule folgen mit den Schwerpunk-



ten ‚Energetisches Heilen‘ und ‚7 Strahlen-Coaching‘. Gerade ist das neue Buch der Autorin erschienen mit dem Titel ‚Die 7 Strahlen und die Entstehung des Lebens‘ (Aquamarin Verlag, ISBN-Nr. 978-3-89427-874-8).



#### Kontaktdaten:

**Gesundheitsquelle Appen**  
Praxis Gabriële A. Franklin  
Hauptstr. 49 a  
25482 Appen

Tel.: 04101-37 55 909  
Handy: 0173-20 555 02  
Email: [praxis-franklin@gmx.de](mailto:praxis-franklin@gmx.de)  
[www.praxis-franklin.de](http://www.praxis-franklin.de)  
[www.heilerschule-paramita.de](http://www.heilerschule-paramita.de)



# Shiatsu erleben

Shiatsu ist eine Form der Körperarbeit, eine Berührungskunst, komplementäre Therapie. Die Arbeit im Shiatsu mit den Meridianen oder Blockaden berührt verschiedene Bereiche des Menschen. Ob auf der Ebene von Gewebe, Faszien (die zum 80 – 90% den Meridianverläufen ähneln), sich Entspannung einstellt, ob auf emotionaler Ebene mehr Balance angeregt wird: im Shiatsu berühren wir die Verbindung von Körper, Psyche, Energetik und Emotion. Eigene Kompetenzen fließen in die Behandlung ein. Genauso wie der Wunsch nach Veränderung bei Beschwerden, Erkrankungen, Erschöpfungszuständen. Die Behandlung auf dem Futon, mit achtsamen, tiefen Berührungen, in entspannter Umgebung, bietet Unterstützung an, die tief geht und vielseitig wirkt.



**Shiatsu Praxis** Birte Ernestus-Holtkamp  
 Etzestraße 34 | 22335 Hamburg-Fuhlsbüttel  
[www.shiatsu-erleben-hamburg.com](http://www.shiatsu-erleben-hamburg.com) | 0160 155 54 55



Heilpraktikerin  
**Monika Moyses**  
 Touch For Health Instructor



Neben vielschichtiger Diagnostik-Möglichkeiten und Therapieverfahren setze ich auf die Erhaltung der Gesundheit durch Prävention. U. a. mit Kinesiologie, sanfter Chiropraktik, orthomolekularer Medizin, intravenöser Sauerstofftherapie, Stoffwechselregulierung, natürlicher Hormontherapie und Akupunkturverfahren biete ich Ihnen ein vielfältiges Spektrum für den richtigen Heilungsweg. Auch spezielle Ausleitungstherapien erzielen z. B. bei Arterienverkalkung große Erfolge. In den letzten Jahren habe ich die naturheilkundliche Ästhetik in mein Therapieangebot aufgenommen. Verschiedene Unterspritzungstechniken mit natürlichen Substanzen, wie Pflanzenextrakten zur Wasser- und Fettreduzierung oder Hyaluronfiller zur Auffrischung der Haut kommen hier zum Einsatz. Ich lege größten Wert auf natürliche und chemiefreie Substanzen.

Nähere Infos auf [www.moyes.de](http://www.moyes.de) oder unter 04124 - 60 87 37

Gartenstraße 2 | 25379 Herzhorn | E-Mail: [heilpraxis.moyes@gmail.com](mailto:heilpraxis.moyes@gmail.com)



Anja Freese

Gesundheit & Wellness

## Was man über Wasser wissen sollte!



### Wie steht es um unser Leitungswasser?

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

### Kalk war gestern... Wunderbar 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?

## KOSTENLOSE *Info-Vorträge:*

01.10.20

02.11.20

02.12.20

11.01.21

um 19 Uhr | **Veranstaltungsort:** Anja Freese,  
In der Rellinger Passage, Hauptstraße 74, 25462 Rellingen

## KOSTENLOSE *Online-Vorträge:*

28.09.20

21.10.20

19.11.20

28.12.20

um 20 Uhr | Anmeldung bitte per E-Mail



## Anne Hentschel

Naturheilpraxis Lichtkräuter

Mit Achtsamkeit den Bewegungen des Körpers folgen und damit körperliche und seelische Blockaden sanft lösen – das ist Craniosacrale Therapie. Mit Pflanzentherapie unterstütze ich die ganzheitliche Behandlung bei Schmerzen, Schreibabys, Stress, Erschöpfung, Schwangerschaftsbeschwerden. In der Wild- und Heilpflanzenausbildung lernst Du Pflanzen intensiv kennen und stellst eigene Medizin daraus her.



### Anne Hentschel

Erik-Blumenfeld-Platz 19 • 22587 Hamburg  
www.lichtkraeuter.de • 040 - 27 86 25 71

## Yogische Numerologie

Wenn die Person, die ich bin ganz still ist, dann stelle ich mir die Fragen: „Wer bin ich?“, „Was ist meine Lebensaufgabe?“. Anregende Antworten hierzu gibt die yogische Numerologie. Wir werden durch den Einblick in unsere Gaben tief in unserer Seele berührt.



### Neuer Meditationkurs

Meditation hat positive Auswirkungen auf unser Gehirn und unser Dasein. Wie man eigentlich meditiert lehre ich in meinem Kurs, Beginn am 20. Oktober um 18:30 Uhr (10 Termine).

**Barbara Teßmer, Tel.: 04122 – 817 22,**  
[www.stille-und-glueck.de](http://www.stille-und-glueck.de)



## Heilpraktikerin Petra Hornung

### Ihre Spezialistin für Rücken, Wirbelsäule und Gelenke

■ Mit fast 20 Jahren Praxiserfahrungen stehe ich Ihnen als Heilpraktikerin und Rückenspezialistin gerne zur Seite, wenn auch Ihr Rücken schmerzt. Meine ganzheitliche Betrachtungsweise und langjährige Erfahrung setze ich für Sie ein, um die Ursachen auch Ihrer Beschwerden zu finden und für Sie die passende Therapiemethode herauszuarbeiten.

Damit auch Sie wieder Freude an der Bewegung bekommen. Leidenschaftlich gerne und mit viel Spaß gebe ich mein Wissen an Patienten und Therapeuten weiter. Sehen Sie auch dazu meine Ausbildungsprogramme, zum Beispiel unsere beliebten Dorn&Breuß-Kurse unter [www.petra-hornung.info](http://www.petra-hornung.info).



### Therapie- schwerpunkte:

- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Breuß- und Energie-massagen
- CranioSacrale Therapie
- Ursachendiagnostik mit VEGA-Test
- Persönliches Coaching
- Dorn-Breuß-Ausbildung

### Naturheilpraxis in Rissen

Am Rissener Bahnhof 21 b  
22559 Hamburg  
Telefon: 040 – 298 12 160  
[www.petra-hornung.info](http://www.petra-hornung.info)

*Einfach loslassen***Mit REIKI Seele, Geist & Körper in Einklang bringen und heil werden**

Durch meine Hände kann diese universale Lebensenergie in deinen Körper fließen, wo sie ihre ausgleichende, energetisierende sowie heilsame Wirkung entfalten kann. Das tut sie sogar, wenn du nicht daran glaubst. Als REIKI-Lehrerin biete ich in kleinen Gruppen und auch einzeln zweitägige Seminare zur Erlangung aller REIKI-Grade an.



**Lass los und werde heil – ich freue mich darauf,  
dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen!**

*Helga Koch*  
Reiki-Lehrerin

Datumer Chaussee 150 a  
25421 Pinneberg

helga\_koch@gmx.de  
04101 857371

**Tierheilpraktikerin Moorrege**

Tanja Mühlmeister  
Tierheilpraktikerin & Tierernährungsberaterin

Ihre mobile Tierheilpraktikerin  
für Hunde im Kreis Pinneberg und Hamburgs  
Westen

Lösungsorientiert - Individuell - Unabhängig -  
Ganzheitlich - Mit Herz und Sachverstand

Gesundheit ist kein Hexenwerk  
und Fütterung ist keine Religion

04122-9817798  
0151-22772807

www.Gesunder-Hund.net  
Info@Gesunder-Hund.net

**Individuelles Gesundheitscoaching**

Labordiagnostik - Ursachenanalyse - Gesprächstherapie

*Heilpraktikerin*

**Antje Schubert**

Im Schloßpark 5 25436 Moorrege

04122 - 408 28 31

0173 - 494 78 18

www.heilpraxis-schubert.de

Karin Szadkowski  
Tierheilpraktikerin  
0172-4119896 • dr-pferd@gmx.de



www.dr-pferd.de

**Akupunktur • Homöopathie • Physiotherapie**

**YOSHIKA URAJI**

# Mediale Beratung

Sind Sie auf der Suche nach innerer Balance und der eigenen Bestimmung? Dann kann eine mediale Beratung Ihr Weg zu Weisheit, Selbstheilung und Lebensfreude sein. Als Praktizierende für Reconnective Healing® und spirituelles Jenseitsmedium biete ich Ihnen diese mediale Unterstützung an und kann Ihnen damit einen Zugang zu existenziellem Wissen eröffnen. Wir alle leben in aufregenden Zeiten voller Wandel und spüren den Wunsch nach Rückkehr zu einem Gleichgewicht auf allen Ebenen. Gemeinsam finden wir den Weg, der Ihnen bestimmt ist.

**Ich freue mich auf Sie!****YOSHIKA URAJI**Goethestraße 29H  
21218 Seevetal

Tel.: 0160 950 280 51

E-Mail: info@licht-liebe-heilung.de  
www.licht-liebe-heilung.de**DAS EIGENE LEBEN VERSTEHEN**

## Worin liegt der Sinn meines Lebens?

Die Gestaltung (m)eines Lebenspanorama kann hier Antworten finden. Im Leben gesammelte Erfahrungen und die daraus entstandenen Ressourcen als Rüstzeug zu erkennen, kann dazu dienen, das Steuer des Lebens bewusst in die Hand zu nehmen. Dafür lenken wir den Blick in die eigene Vergangenheit, in der Signaturen oder ein roter Faden sichtbar werden. Wer bin ich heute und wie will ich mein Leben morgen gestalten? Die wertschätzende und geschützte Atmosphäre in der Gruppe ermöglicht es, sich mit



Stauen, Mit-Gefühl und Freude zu begegnen. Das von Ihnen gestaltete Lebenspanorama bietet immer wieder Möglichkeiten der Ergänzung. Die Annahme Ihrer einzigartigen Biografie kann so möglich werden. Unser Kurs findet in HH-Ottensen, Pinneberg, Wedel & Elmshorn in 10 Modulen statt.

Bei Fragen  
melden Sie  
sich gerne  
bei uns.  
Herzlichst,



*Anja-Bettina Wieth*

**Anja-Bettina Wieth**  
Gesundheitspraktikerin <sup>(BfG)</sup>  
Biografieberaterin  
04121 - 27 68 225  
www.energetischebalancen.de



*Daniela Witzleben*

**Daniela Witzleben**  
Biografieberaterin  
0176 621 963 87  
www.danielawitzleben.de

# Depressionen

## Kann man mit Energiearbeit Menschen helfen, die unter Depressionen leiden?

Man muss wissen, dass es für viele seelische Probleme häufig einen energetischen Hintergrund gibt, auch seelische Ursache genannt. Das können die unterschiedlichsten Ereignisse wie z. B. schlimme Kindheitserlebnisse oder aber auch traumatische Erlebnisse der Eltern/Großeltern wie z. B. im Krieg, während der Flucht, plötzliche Todesfälle, Abtreibungen und viele Dinge mehr sein. Diese (Angst-) Energien

bleiben über den Tod hinaus häufig bestehen, können somit auch noch Auswirkungen im Leben der Enkel-Generation haben.

Mit einer „energetischen Anwendung“ versuche ich Ursachen herauszufinden, die für die Depressionen verantwortlich sein können.

Es werden keine Fragen gestellt, denn häufig gibt es für die erkrankten Personen keine bewusste Erinnerung an das Geschehene. Über viele Kriegsereignisse wie z. B. Vergewaltigungen wurde auch gar nicht gesprochen. Schlimme Erlebnisse wurden totgeschwiegen. Aber die Seele vergisst nicht. Hier möchte ich mit meiner energetischen Arbeit ansetzen und hilfreich sein. Nähere Informationen gern per Telefon.

- **Krankheiten besprechen** (z. B. Hautrosen, Warzen, Entzündungen)
- **Energetische Heilarbeit, Verspannungen lösen** (z. B. Rücken, Schultern)
- **Energiearbeit bei Kindern** (z. B. Ängste, häufige Wutausbrüche)

Wolfgang Rickmann • Prisdorfer Straße 3c • 25495 Kummerfeld  
Telefon 04101-74979 • [www.reiki-krankheitenbesprechen.de](http://www.reiki-krankheitenbesprechen.de)



*Surfe die Wellen Deines Lebens – wie ein Profi – mit Leichtigkeit, Eleganz und einem neuen Mindset.*

Erreiche emotionalen Frieden  
Manifestiere all Deine Wünsche  
Ermögliche Dir, immer frei zu handeln

**BEFREIE DICH VON DEINEN HINDERNISSEN!**

[www.practitioner4life.net](http://www.practitioner4life.net)

**ERKENNEN, AUFLÖSEN, NEU AUSRICHTEN** – Diese Schritte bilden die Basis all meiner Angebote.

**Emotionales Gepäck** kann sich auf Deine Beziehungen, Deine Arbeit und auch auf das Verwirklichen Deiner Träume hinderlich auswirken.

Der **EMOTION CODE & BODY CODE** eröffnen komplett neue Möglichkeiten!  
Löse pragmatisch, strukturiert und einfach, negative Emotionen, Konditionierungen, emotionale Verletzungen... aus Deinem System.

Weitere Tools meiner Einzelsessions sind: Intuitionsberatungen, EFT, Geistheilung & Coaching.  
Profitiere von der Dynamik in einer Gruppe bei meinen Workshop-Angeboten.

**Bist Du bereit?** Schreib mir oder ruf mich an: [mail@practitioner4life](mailto:mail@practitioner4life), 0163-6828 397





**Shiatsu stammt aus Japan**, die theoretische Grundlage entspricht in weiten Teilen der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Shiatsu ist Berührung, Kontakt auf körperlicher Ebene, die Veränderungen und Unterstützung auf physischer, emotionaler, energetischer und psychischer Ebene ermöglicht.

Die Behandlung findet am Boden, auf einem Futon oder auf einer Behandlungsliege statt. Die Praktiker\*innen arbeiten mit Meridianen und Mustern von erhöhter oder fehlender Spannung, geben so Impulse zu Veränderung. Shiatsu ist ein ideales Mittel gegen Stress, Erschöpfung und Verspannungen. Der/die Klient\*in erhält die Möglichkeit, sich wieder zu spüren, bei sich anzukommen und neue Kräfte zu sammeln.

Shiatsu wird zunehmend in Kliniken, in der Gesundheitsprävention, in Schulen, Senioreneinrichtungen und im Wellness-Bereich angeboten.

**Unsere Ausbildung**, die allen interessierten Menschen offensteht, unterscheidet sich in wesentlichen Aspekten von anderen Shiatsu-Schulen – wir vermitteln sowohl die Arbeit mit den Meridianen des Zen-Shiatsu, als auch meridianfrei mit den physischen und energetischen Mustern des Körpers zu arbeiten. So werden Klient\*innen bei konkreten Beschwerden und Erkrankungen begleitet, sowie ihre Potentiale und Stärken mit einbezogen.

### **BASIS-A-KURS**

20. – 22. NOVEMBER und  
04. – 06. DEZEMBER 2020

### **BASIS-B-KURS**

12. – 14. und  
26. – 28. MÄRZ 2021

Mit vielen praktischen Übungen machen Sie in den Basis-Kursen erste Schritte in die achtsame Berührungsförm Shiatsu.



### **SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG**

Schule der berührenden Künste

Seit 1987

www.schule-fuer-shiatsu.de



040 4301885

schule@fuer-shiatsu.de

Oelkersallee 33

22769 Hamburg

# Robin Velasco: Vom SC Egenbüttel zur Nationalmannschaft des DFB

*Am 10.09.2020 wurde Robin Velasco (HSV) bei einer Ehrungsveranstaltung des HFV ausgezeichnet. HFV-Präsident Dirk Fischer überreichte Robin Velasco (Jg. 2002) die Trophäe als Jugendspieler des Jahres 2020 im HFV.*

■ 2014 wurde Robin in Rugenbergen vom HFV gesichtet. Bei einem Turnier in der HFV-Sporthalle Jenfeld gewann er mit seinem Team. Leider hatte er danach mit vielen Verletzungen zu kämpfen. Er fiel damit eine Zeitlang aus und kam dadurch erst 2016 zu seinem ersten Einsatz in der HFV-Auswahl. Bei der Norddeutschen Meisterschaft in Bremerhaven holte Robin Velasco mit der Auswahl den dritten Platz. Danach wurde Robin immer explosiver und drahtiger und hatte zudem eine super Dynamik. Als 6er, Linker Außenverteidiger, oder auch offensiver. Sein Vorteil war und ist weiterhin sein linker Fuß. Beim Sichtungsturnier in Bad Blankenburg im Juli 2016 erhielt er auch eine Einladung zur U15 Nati-

onalmannschaft. Er überraschte dort sehr positiv beim Trainingslehrgang und wurde anschließend zum ersten Länderspiel gegen Holland eingeladen und auch eingesetzt.

Bei den darauffolgenden HFV-Maßnahmen stand er wegen der DFB-Maßnahmen sehr wenig zur Verfügung. Somit wurde er von Auswahlcoach Oliver Madejski nur noch zu der Norddeutschen und zur deutschen Meisterschaft eingeladen. Madejski sagte über seinen Ex-Schützling: „Robin ist für mich technisch sehr begabt, ist fintenreich, sehr schnell und explosiv.“

Vereins-Stationen: Vom 5. – 10. Lebensjahr beim SC Egenbüttel, seitdem beim HSV.



**Ehrung Jugendspieler des Jahres 2020 (v. lks.):  
Dirk Fischer, Robin Velasco, Jens Bendixen-Stach  
und Carl-Edgar-Jarchow**

## Schenefelder Floorballer wieder in der 1. Bundesliga

■ Auch bei den Floorballern von Blau Weiß 96 hat Corona Spuren hinterlassen. Saisonabbruch, keine Aufstiegsspiele und trotzdem Aufstieg in die 1. Bundesliga. Das kann sich sehen lassen. Hat man doch mit einer imponierenden und souveränen Saisonleistung und dem coronabedingten Abbruch den 1. Tabellenplatz der 2. Bundesliga belegt. Aufgrund Corona fand keine Aufstiegsrunde statt. Das hatte zur Folge, dass der Verband entschied, dass BW96 als Aufsteiger den sofortigen Wiederaufstieg in die 1. Bundesliga feststand. Erfolgreiche Testspiele und eine gute Vorbereitung lassen für die neue Spielzeit auf eine spannende und erfolgreiche neue Saison hoffen. Dabei sollen



**Dynamik und Tempo prägen das Spiel der Schenefelder Floorballer.**

neue Spieler aus den eigenen Reihen und starke externe Neuzugänge helfen. Verbunden mit den Erfahrungen der 1. Bundesligasaison und dem bekannten blau-weißen Selbstbewusstsein soll der Klassenerhalt und damit eine Etablierung in der 1. Bundesliga erfolgen.

Weitere Infos:

[www.facebook.com/FloorballBlauWeiss96Schenefeld](http://www.facebook.com/FloorballBlauWeiss96Schenefeld)

ANZEIGEN

### Gut vermietete Kapitalanlage in Borstel- Hohenraden!

Schlichte 6-Zi.-DHH, Grdstck./Wfl. ca. 714/135m<sup>2</sup>, D + W-Bad, 3 Garagen, Bj.1958/69, NKM 840€ vermietet seit 2010.

KP 280.000 €, zzgl. 15.000€ Court. inkl.USt. .

.. und wir suchen laufend neue Verkaufsimmobilien für vorgemerkte fröhliche Kunden.

Fröhlicher Wohnen · Sibylle Janiczek  
Kauflauf der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft  
Rollberg 26 · 25482 Appen-Elz  
E-Mail: [janiczek@froehlicher-wohnen.de](mailto:janiczek@froehlicher-wohnen.de)  
[www.froehlicher-wohnen.de](http://www.froehlicher-wohnen.de)

Telefon:

0 41 01 - 85 12 47



## Pinneberger Präsente

Zum Geburtstag, Jubiläum, zur Prüfung, als Dankeschön, zur Konfirmation, zu Weihnachten oder als Gastgeschenk.

Vom 24. Sept. jeden Donnerstag, Freitag und Samstag in der Rathauspassage Pinneberg oder unter [www.SchöneStücke.de](http://www.SchöneStücke.de)

# Hamburger Lotto-Pokal 2020



FC Eintracht Norderstedt:  
Lotto Pokalsieger 2020.

**SV Halstenbek Rellingen erreichte das Viertelfinale.  
SV Rugenbergen schied erst im Halbfinale aus.**

Bild: HFV

## FUXXL-Rätsel:

Bei welchem Verein spielte  
**Robin Velasco**  
vom 5 - 10. Lebensjahr?

Verein: .....

Lösung und Kontaktdaten  
(Name und Telefon) bitte an:

**Info@imagetrendline.de**

Unter allen richtigen Einsendungen  
verlosen wir **5 FUXXL-Sets**. (Schirm, Cap,  
Schlüsselanhänger).

Einsendeschluß: 30. Nov. 2020.

Keine Barauszahlung möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**www.FUXXL.de**

■ Gerade weil das Ziel Pokalfinale so nah war, war die Enttäuschung groß. Oberligist SV Rugenbergen verlor gegen den TSV Sasel mit 0:3 und verpasste damit den Einzug ins Pokalfinale. Auch die SV Halstenbek Rellingen konnte den Traum vom Pokalfinale nicht umsetzen. Trotz einer 2:4 Niederlage gegen SV Rugenbergen war der Einzug von HR ins Viertelfinale ein Erfolg. Vor allem aber haben beide Mannschaften bei Ihren Heimspiel mit der Umsetzung der vorgegebenen Hygienevorgaben schon im Vorfeld der Spiele eine starke Leistung vorgelegt.

### POKALFINALE:

#### Eintracht Norderstedt – TSV Sasel 5:1

Im Finale konnte sich Regionalligist Eintracht Norderstedt gegen den TSV Sasel nach 90 Minuten mit 5:1 durchsetzen und darf sich nun in der der Ersten Runde des DFB-Pokals gegen Bayer 04 Leverkusen präsentieren. Im vergangenen Jahr zog man noch gegen die TuS Dassendorf den Kürzeren. Diesmal setzte sich die Eintracht im diesjährigen Wettbewerb, dessen Finale aufgrund der Corona-Bestimmungen ohne offizielle Zuschauer stattfand verdient gegen den TSV Sasel durch.

Jens Martens (Trainer FC Eintracht Norderstedt): „Wir freuen uns nun auf das Duell mit Leverkusen. So ein Pokalspiel gegen einen Bundesligisten ist ein absolutes Highlight für jeden Amateurfußballer.“

## „Heimatliebe“

■ ... war das Lösungswort unseres Rätsels in der letzten Ausgabe. Und nur damit können wir uns auch den Ansturm an Einsendungen erklären. Insbesondere haben uns die vielen mit Liebe gestalteten, zum Teil sogar persönlich in den Redaktionsbriefkasten eingeworfenen, Postkarten überrascht, die nicht nur aus Pinneberg kamen, sondern aus der ganzen Region. Aber das unbestechliche Lösungsverfahren hat sich davon nicht beeindruckt lassen und mit Susanne V., Monica R., beide aus Rellingen, Erhard B. aus Pinneberg, und Harald W. aus Halstenbek die ersten Gewinner eines Preisrätselfs in den Pinnau-Boten ermittelt. Wir danken Familie Geisler von Brille & Kunst, dass sie die Verteilung der Gewinne übernommen haben. In ihrem Geschäft in der Pinneberger Dingstätte 32a



können alle, die leider leer ausgegangen sind, die Pinneberg-Accessoires auch kaufen.

## 8. Pinneberger Weihnachtsdorf

■ Auch Traditionen müssen mit der Zeit gehen. Das 8. Pinneberger Weihnachtsdorf wird etwas anders sein müssen als wir es in den sieben Jahren zuvor erlebt haben, um allen Gästen einen unbeschwertem und gefahrlosen Besuch zu ermöglichen. Wie genau, das ist zum Redaktionsschluss Mitte September noch gar nicht ausgemacht. Da sitzt man noch an gleicher Stelle im Pinnau.com Biergarten und genießt den Spätsommer. Wenn wir alle im November wiederkommen, hat die Firma Stacklies ganz bestimmt auch in diesem Jahr die Pinneberger City in ein Weihnachtsmärchenland verwandelt und verzaubert die Besucher mit festlicher Stimmung.

Etwas ruhiger und besinnlicher wird es wohl werden, aber dadurch vielleicht noch schöner als sonst? Auf jeden Fall dürfen wir uns bedanken bei

der Stadt Pinneberg und bei der Firma Stacklies, dass sie trotz der schwierigen Rahmenbedingungen an der Tradition festhalten. Gemeinsam wird ein Weg gefunden, Vorfreude auf das Fest und Schutz vor Ansteckung unter einen Hut zu bringen. Man hätte das Weihnachtsdorf auch einfach absagen können. Aber das passt nicht zu Pinneberg. Hier werden Herausforderungen angenommen und Lösungen gefunden.

Von alledem werden die Besucher nichts mitbekommen, denn gleich nach der Gesundheit steht das Erlebnis der Gäste an zweiter Stelle der Prioritäten beim Catering & Event-Spezialisten Stacklies. Wenn man sich vielleicht eine Maske mit Weihnachtsmotiv mitnimmt statt der hässlich-blauen Einweg-Atemwegsbedeckungen, steht auch 2020 dem Adventsgenuss in Pinneberg nichts im Wege.



# Rätseln und gewinnen!

Bis zur Bescherung dauert es noch ein wenig. Wir helfen Ihnen, diese Zeit zu überbrücken. Zunächst lösen Sie unser kleines Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eines von **24 Verzehr Gutscheinpaketen** im Wert von je **20,- €** für das Pinneberger Weihnachtsdorf!



■ Das Pinneberg Weihnachtsdorf blickt auf eine 8-jährige Tradition zurück und ist eine feste Größe im Terminkalender der Stadt. Es werden alle Hygiene-Auflagen eingehalten, die Gesundheit der Besucher und Mitarbeiter hat höchste Priorität. Genießen Sie mit Ihren Gästen einen besinnlichen Abend und freuen sich auf das bevorstehende Weihnachtsfest!

## Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Senden Sie die richtige Lösung bis zum **20.11.2020** per E-Mail an [mail@pinnauboten.de](mailto:mail@pinnauboten.de) oder per Post an **VM-Media Volker Meliß, An der Eiche 51, 25421 Pinneberg**. Die Gewinne wurden von der Stacklies Catering & Events GmbH gespendet und werden unter allen richtigen Einsendungen verlost.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Umwandlung des Gewinns in eine Barauszahlung ist nicht möglich. Mitarbeiter und deren Angehörige von Verlag und Spender 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

2. Persönliche Anrede (4. Fall)
7. Feldertrag
9. Deutscher Dichter
10. Werkzeug
12. Zauberer
13. Abflussrinne im Wattenmeer
17. Eskkastanie
19. medizinisch: Heilkunst
20. Teilzahlungsbetrag
22. ausgebildeter Handwerker
25. Wirtshaus
30. Wintergemüse
31. Wolkenform
34. Vorweihnachtszeit
36. Deutsche Hansestadt
38. niedersächsische Geestlandschaft
42. Wikingerstadt bei Schleswig
43. Schütze in der nordischen Sage
44. Grammatik: Gegenwart

## Senkrecht

1. Norddeutsch: Storch
3. Flächenmaß
4. Erntefähig
5. Germanische Göttin der Ernte
6. Amerikanisches Längenmaß
8. Niederschlag im Winter
11. Biene in Kinderbuch
14. Handwerkerbund
15. Norddeutscher Maler
16. Traditionelles Leuchtfeuer im Februar
17. Speisefisch
18. Werkstatt des Künstlers
21. dicke Winterstiefel
23. Heilpflanze
24. Norddeutsche Sprache
26. Elbinsel
27. Sitz der Kreisverwaltung Pinneberg
28. Naturschutzgebiet im Kreis Pinneberg
29. Dem Wind zugewandte Seite
32. Norddeutscher Kurort
33. bester Wegverlauf im Motorsport
35. Stadt im Kreis Pinneberg
37. Großer Seevogel
39. Weibliches Rind
40. Finnisches Heißluftbad
41. Laubbaum

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

11

8

6

2

5

1

10

7

4

9

7

9



# 5 Jahre Lindemann Hörakustik

*Seit 2015 Ihr kompetenter Ansprechpartner rund ums Hören*

■ Auch wenn die kleine Feier im Oktober ausfallen muss, blickt Familie Lindemann gerne auf die ersten fünf Jahre Selbständigkeit zurück. Meike und Marc Lindemann danken ihren Kunden für das große Vertrauen und laden Interessierte ein, ihre Arbeit kennenzulernen.

Stand Marc Lindemann zunächst allein hinter dem Tresen, stieg seine Frau 10 Monate später nach der Babypause mit ein. Von Beginn an ging es den beiden Hörakustikmeistern darum, mit Fachkompetenz und Herz eine ganz persönliche Atmosphäre für die individuelle Beratung und Betreuung ihrer

Kunden zu schaffen. So entstehen hier nicht nur individuell angepasste Hörlösungen, sondern ganz neue Hörerlebnisse.

Das exklusive patentierte Anpasserverfahren „Natural Fitting“ sorgt dafür, Hörsysteme in Klang und Lautstärke in interaktivem Austausch mit dem Kunden möglichst realitätsgetreu auf jeden Menschen und sein individuelles Hörvermögen abzustimmen.

Das sprach sich schnell herum, schon bald verstärkte Kareen Okrob das Team und hält seitdem mit ihrer kaufmännischen Kompetenz den Inhabern den Rücken frei für das, was das Geschäft wirklich ausmacht, nämlich die intensive Beratung

ihrer immer zahlreicher werdenden Kundschaft.

Seit Februar dieses Jahr werden sie dabei in allen Fachbereichen tatkräftig unterstützt von Ilona Jabs, die nach 20 Jahren im Arbeitsleben in der Hörakustik ihre Berufung fand und noch einmal mit Erfolg die Schulbank drückte, um Hörakustik-Gesellin zu werden.

Auch Tinnitus-Betroffene finden bei Lindemann Hörakustik Hilfe. Tatsächlich sind die Möglichkeiten bei Tinnitus vielfältig und werden auch oft von den Krankenkassen finanziell unterstützt oder sogar komplett getragen. Meike Lindemann ist auf diesem Gebiet spezialisiert und bietet eine umfassende Tinnitusberatung an, in Zusammenarbeit mit Spezialisten aus weiteren unterschiedlichen Berufsfeldern, wie z.B. Zahnmedizin, Physiotherapie und Optik. Das von ihr ins Leben gerufene Netzwerk garantiert eine ganzheitliche Betreuung über die

Grenzen der Akustik hinaus. Im Mittelpunkt steht dabei immer die betroffene Person selbst. Denn nur wenn es die richtige Therapie ist, kann auch ein Erfolg erzielt werden.

Das vierköpfige Team von Lindemann Hörakustik bietet auch viele weitere Lösungen für Themen rund ums Ohr: Angefangen beim Gehörschutz zum Schlafen, über professionellen Gehörschutz für die Arbeit im Lärm oder mit Schusswaffen, bis hin zum In-Ear-Monitoring für Musiker oder alle diejenigen, die einen guten Klang zu schätzen wissen; beim Rellinger Familienunternehmen sind Sie immer gut beraten, mit Fachkompetenz und Herz.

ANZEIGE



**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](http://www.lindemann-hoerakustik.de)



## Gartengeheimnisse

# So wird Ihr Garten igelfreundlich

*Igel leiden unter zunehmendem Mangel an geeigneten Lebensräumen. Wer den nützlichen Tieren im Winter ein Zuhause bieten will, belässt einfach ein paar unaufgeräumte Ecken im Garten.*

■ Ein igelfreundlicher Garten ist naturnah und besitzt im besten Fall verwilderte Ecken, Laubhaufen oder große Hecken, wo der Igel sich einnisten kann. Ein Haufen Totholz bietet dem Igel dank der darin befindlichen Insekten schon eine zusätzliche Nahrungsquelle.

Igel legen oft große Strecken zurück, deshalb ist zumeist hilfreich, wenn Zäune hier und da einen Durchschlupf bieten. Dieser wird auch von anderen Tieren sehr gern genutzt werden.

Wer noch mehr tun will, kann auch ein Igelhaus in seinem Garten aufstellen. In diesen kleinen Kisten kann der Igel sich ausruhen oder gleich ganz überwintern. Am besten steht der Unterschlupf gut geschützt am Rand des Gartens oder unter einem Gebüsch und ist mit trockenem Laub oder Stroh ausgepolstert.

Haben Sie einen Teich im Garten, denken Sie bitte auch an eine Ausstiegshilfe für alle kleinen Gartenbewohner! Ein Stück Holz oder eine selbst gebaute Brücke aus Ästen im Teich kann Leben retten.



Bild: Arabie Stock

**So ein gemütliches Igelhaus ist besonders einladend für die kleinen stacheligen Insektenfresser.**

Da Igel meist nachts unterwegs sind, sollten Mähroboter nachts unbedingt ausgeschaltet sein.

In der Natur frisst der Igel hauptsächlich Insekten oder andere Kleinstlebewesen, Milch bekommt ihm hingegen nicht gut. Am besten stellen Sie dem Igel immer etwas frisches Wasser in flachen Untersetzern zur Verfügung. Wenn Sie dem kleinen Gast etwas Futter anbieten möchten, ist ungewürztes Hack oder Rührei eine gute Wahl. Ebenso ist hochwertiges Katzenfutter gut geeignet. Trockenfutter sollte unbedingt getreidefrei sein.

Vielleicht zieht ja bald ein stacheliger Untermieter bei Ihnen ein, wenn er so einen igelfreundlichen Garten vorfindet!

ANZEIGE





**KONZEPTE** GmbH  
VERSICHERUNGSMAKLER  
*Der Anker für Ihre Sicherheit*

**Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit**

Christiane Beyer  
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050  
[www.cbv-konzepte.de](http://www.cbv-konzepte.de)

## Elke Vogelsang: Frei Schnauze 2021

Die mehrfach ausgezeichnete Hunde-Fotografin Elke Vogelsang porträtiert ihre vierbeinigen Freunde nicht nur besonders



empfindsam und warmherzig, sondern auch mit einer Extraportion Humor. Lustig, ernst, treu, erstaunt oder einfach ein bisschen verrückt – diese Porträts spiegeln in ihrer Ausdruckskraft die ganze Achterbahnfahrt des Lebens wider und zaubern uns in Sekundenschnelle ein Lächeln aufs Gesicht.

ISBN: 978-3-8384-2187-2

€ 19,95



## Isle of Skye (Spiel)

Die „Selbstversorger-Bibel“ von John Seymour! Ob eigener Nutzgarten, Tierzucht oder Bierbrauen – das berühmte Gartenbuch hält profundes, ausführliches Wissen für Selbstversorger bereit – vom Kräutergarten auf dem Balkon bis hin zum Kauf des eigenen Hofes, das Bohren eines Brunnens und das Spinnen von Wolle. Auch für alle, die sich in der Stadt nach dem Landleben sehnen, ist dieses Buch eine Inspirationsquelle: Lesen Sie mehr über Themen wie Gemüseanbau und integrieren Sie Natur und Nachhaltigkeit in Ihren Alltag. Der unverzichtbare Klassiker für Selbstversorger und alle, die es werden wollen – perfekt zum Nachschlagen geeignet!

EAN: 4260402310787

€ 29,99

Doris Kampas:

## Das sensationelle Winterhochbeet

Ernten bis zum Abfrieren. Es wäre doch eine Verschwendung, dein heißgeliebtes Hochbeet von Herbst bis zum Frühjahr brach liegen zu lassen. Damit ist jetzt ein für alle Mal Schluss: Bring neuen Schwung in dein Hochbeet und bepflanze es auch im Winter. Entdecke selbst in der frostigen Zeit die unglaubliche Vielfalt und die erstaunlichen Fähigkeiten von Gemüse, Kräutern und Co. Also: Haube auf, Stiefel an und raus in den Schnee – dein Gemüse wartet schon auf dich. 7 Themenhochbeete mit detaillierten Anbauplänen, damit du ganz genau weißt, wie du dein Hochbeet im Winter am besten bepflanzt.

ISBN: 78-3-7066-2674-3

€ 17,95



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 Beste aber ist das Wasser!

*Diese treffenden Worte über Leben spendendes köstliches Nass fand bereits der Kultdichter Pindar in seinen Olympischen Versen um 470 vor Chr. Vom Einzeller an funktioniert kein anspruchsvolleres Leben ohne Wasser!*

■ Unser Land zwischen den Meeren ist wegen des atlantischen Klimas reich gesegnet mit Niederschlägen. Zugegeben, es häufen sich niederschlagsarme kontinentale Witterungscharaktere, auch ist es insgesamt spürbar wärmer als vor 50 Jahren geworden, was letztlich eine wesentlich höhere Verdunstungsrate zur Folge hat. Doch schon nach wenigen Wochen ist die große Trockenheit spürbar und Land und Stadt lechzen nach Wasser.

Dabei könnte die Winternässe fast ausreichen! Ein über Jahrhunderte perfektioniertes bundesweites, flächendeckendes Kanalsystem lässt Wasser allenthalben gut ablaufen; daher sind selbst nach ergiebigen Starkregen bereits kurze Zeit später viele Flächen wieder begehbar. Das so abgeleitete Regenwasser fließt in die Bäche, Flüsse und dann in die Meere, aber unser so lebenswichtiges Grundwasser bleibt hiervon unberührt. Besonders das letzte Jahrzehnt hat

uns gezeigt, wie rasch sich Wassermangel einstellt, wenn die natürliche Versickerung des Regenwassers nicht mehr ausreichend gegeben ist. Die weiter expandierenden, allmählich ineinanderlaufenden Siedlungsgebiete mit ihrem hohen Versiegelungsgrad (Gewerbe, Straßenneu- und -ausbau, Parkplätze, Schottergärten, Kunstrasenplätze und dgl. mehr) problematisieren diese Zustände immer weiter.

Im Winter triumphieren viel zu viele über den meist großräumig hervorragenden Wasserabfluss. Dann wöhnt man den nächsten Frühling mit seinem erhöhten Wasserbedarf ja noch in weiter Ferne! Und plötzlich ist er da: mit geringer Luftfeuchte, strahlendem Sonnenschein und frischen Win-

den, die von der Oberfläche her bis in größere Tiefe alles austrocknen! Zudem scheint relativ sicher zwischen Juni und September mindestens eine weitere Trockenphase mit intensiverer Sommerhitze zu folgen! Die Böden werden staubtrocken!



Ein Umdenken ist dringend erforderlich, um für ein angemessenes Wasser-Reservoir im Winter zu sorgen, also mehr Zufluss in das Grundwasser zu ermöglichen, damit Mensch und Natur im Sommerhalbjahr davon zehren

können. Das verstärkt auftretende Absterben der so wichtigen Bäume ist ein Indikator für mangelndes Grundwasser. Der Einbau von Staustufen in die offenen Abfluss-Systeme ist eine Möglichkeit, so dass eine längere Verweil- ▶

ANZEIGE



# TIMM

Malereibetrieb GmbH  
Beratung • Service • Qualität

Telefon: +49 4101 / 80 56 80  
E-Mail: [info@maler-timm.com](mailto:info@maler-timm.com)

dauer des Regenwassers die Chance auf Eindringen in tiefere Schichten erhöht.

Alles zu seiner Zeit! Ist viel Wasser da, wächst bei manchen offensichtlich ein intensiver Nässe-Hass, es könnte ja alles absaufen! So musste es auch der NABU erfahren, als er an der unteren Appener Au Staustufen in Quellhorizontbereiche, vor allem ein ausgeklügeltes Wasserrückhaltesystem, eingebaut hatte, so dass aufgestellte Mönche über den Tidenhub zusätzlich viel Wasser einfließen ließen. Es blieb bis zu einem halben Meter hoch in der Fläche stehen, störte niemand, belastete zu keiner Zeit angrenzendes Agrarland, stellte aber eine großartige ökologische Flächenaufwertung dar. Dieses behördlich lizenzierte kleine Bauwerk, unterstützt mit Mitglieds- und Steuergeldern, wurde plötzlich kurzerhand und ganz gezielt zerstört!

Zwar wird es immer wieder einmal einen trockeneren, auch kälteren Winter geben, dem durchaus einmal ein völlig nasser, unterkühlter Sommer folgen kann, durchschnittlich aber können wir mit periodisch auftretender Niederschlagsarmut rechnen. Die Folgen sind besorgniserregend; steigenden Bevölkerungszahlen mit zusätzlich hohem Komfort-Wasserverbrauch sind wir aus heutiger Sicht eines Tages nicht mehr gewachsen. Beizeiten sollten wir an den Erhalt von Grünland und das ganzjährige Speichern kostbaren Regenwassers denken, eben auch in Zeiten des Überflusses! Der NABU Pinneberg hofft, recht bald wieder Führungen in die schönen Gegenden unserer großräumigen Natur anbieten zu können. Einzelheiten unter [www.nabu-pinneberg.de](http://www.nabu-pinneberg.de).

*Text: NABU Pinneberg, Uwe Langrock*

*Bilder: NABU Pinneberg, Kerstin Donner*

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](http://www.klempner-pinneberg.de)



Grünland für unbelastetes Grundwasser u. gesunden Baumbestand

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](http://www.dein-waschbaer.de)

## Herbstlicher Kürbiskuchen



Frau Appel  
empfehlht:

Wenn der Spätsommer langsam in den bunten Herbst übergeht, beginnt auch die Kürbissaison – und die Zeit für heißen Tee und ein Stück Kuchen nach dem Spaziergang. Kokosblütenzucker verleiht unserem Kürbiskuchen ein wunderbar karamelliges Aroma und schmeckt schon ein wenig nach Lebkuchen, probieren Sie mal!

### ZUTATEN (für eine Springform)

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 150 g Kokosblütenzucker
- ½ Vanilleschote
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Zimt
- 350 g gemahlene Mandeln
- 75 g Dinkel-Vollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- Puderzucker zum Bestäuben



### ZUBEREITUNG

- 1** Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, diese fein raspeln. Eier trennen, das Eiweiß mit Salz steif schlagen und beiseite stellen.
- 2** Eigelbe mit Kokosblütenzucker schaumig aufschlagen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit dem Zimt und Ingwer unterrühren.
- 3** Kürbisraspel unter die Eimasse heben. Gemahlene Mandeln, Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls gut mit der Masse verrühren. Danach vorsichtig den Eischnee unterheben.

**4** Teig in eine gefettete Springform geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2 – 3) ca. 60 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Wer lieber Zuckerguss mag, kann auch eine Glasur aus Puderzucker und Orangensaft über den Kuchen geben.

Dazu ein heißer Tee mit Kluntjes

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](http://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 Herden  
Kaffee-Experte

Dipl.-Ing. Sönke Plautz  
Kaffeisommelier

**Einfach bestellen,**  
Per Online-Shop, Mobil-App oder Telefon.  
Die Lieferung erfolgt mit DHL.

**Profitieren Sie von Mengenrabatten:**  
bei 10 Pck. erhalten Sie 1 Pck. gratis dazu\*  
bei 18 Pck. erhalten Sie 2 Pck. gratis dazu\*  
\*Bestimmte Varianten ausgeschlossen

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



WWW.BECKING-KAFFEE.DE

# FAHRRADHAUS SCHAWO



*Individuell • kompetent • persönlich*



*E-Bike erfahren*

Kuhlenweg 1-3 • 25436 Tornesch  
04122 / 9670642 • [www.fahrradhaus-schawo.de](http://www.fahrradhaus-schawo.de)