Halstenbeker Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 9 · Herbst 2019

GRATIS für Sie!

IT gesichert:
Windows 7 jetzt upgraden

Finanzen gesichert:
Selbst Experte werden

Termin gesichert:
Hier feiert man Weihnachten

Titelbild: Bürgerverein Waldenau-Datum e.V.

TERMINE: September – Oktober – November

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

RAD·PFLEGE

WIR MACHEN DEIN RAD FIT.

Boten vorzeigen & sparen!
Aktion bis 30.11.19

ohne Termin

in 2–3 Tagen fertig

5% auf Fahrrad-Inspektion und -Reparaturen

10% auf pannensichere Reifen

15% auf Custom Bikes

Diesterwegstr. 33f / Pinneberg / direkt am S-Bhf Thesdorf
+49176 697 775 60 / moin@rad-pflege.de
Offen: Mo.– Fr. 7–19 Uhr & Sa. 10–16 Uhr

rad-pflege.de

Der Katzensommer

Seit 2009 wohnen wir in unserer damaligen Neubausiedlung und seit den ersten Tagen begleitet uns Luzzi, die Katze unserer Nachbarn. Luzzi ist sehr schmusebedürftig und holt sich ihre Ration Zuneigung in der gesamten Nachbarschaft ab, zumindest im Sommer; wenn das Leben draußen stattfindet.

Noch lieber lässt sie sich natürlich überall durchfüttern, was über die Jahre zu einer stattlichen Figur geführt hat. Das treibt nicht nur die Besitzer in den Wahnsinn, sondern insbesondere die Nachbarn, die in der Urlaubssaison die Fütterung des Raubtieres übernommen haben und Luzzi mal wieder die Nahrungsaufnahme am heimischen Fressnapf verweigert.

Leckerlis zwischendurch schmecken eben auch Katzen besser als ausgewogene Nahrung. Über die Jahre haben wir uns deshalb darin geübt, die bettelnden Laute und Anblicke zu ignorieren. So schwer das auch fällt, wir haben damit doch erreicht, dass sie zu uns eigentlich nicht mehr kommt, außer auf Mäusejagd.

Das ging 10 Jahre gut, bis wir uns neulich fragten, ob es Luzzi ist, die da vor uns sitzt oder ein etwas weniger gut behütetes Exemplar der gleichen Gattung. Abgemagert, bettelnd wie früher und das rund um die Uhr, erkannten wir Luzzi gar nicht wieder. Was war geschehen?

Sie ist krank, frisst kaum noch und muss wohl bald ihre letzte Reise antreten. Ihre Leibspeise ist gekochter Schinken, am liebsten auswärts. Vor diesem Hintergrund schmilzt die antrainierte Härte wieder dahin. Nicht nur bei uns. Die Siedlung ist diesen Sommer zum Katzenparadies geworden. Das große Betteln beginnt, wie früher, sobald morgens irgendwo eine Terrassentür aufgeht.

Wir hoffen, Luzzi weiß nicht, dass dieser Luxus-Katzen-Sommer vielleicht ihr letzter ist. Sie hat wieder zugenommen, flitzt wie eh und je durch die Gärten (und durch die kleinste Lücke ins Haus, wo man sie vorm Kühlschrank wieder aufspürt). Was eine Extraportion Streicheleinheiten und leckere Naschis so bewirken können, ist erstaunlich. Das funktioniert bei Katzen genau wie beim Menschen.

Die Redaktion wünscht Ihnen einen Herbst voller süßer Erlebnisse mit Ihren Liebsten. Diät kann man auch morgen noch machen.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

4 Der ganzheitliche Ansatz: Nicht mehr krank oder schon gesund?

5 ADFC Halstenbek: Radtouren für jeden Geschmack

6 Voll was los: Kultur in Halstenbek

8 Ihr gutes Recht: Vererben, aber richtig

10 Raus aus der Schublade: Zacho macht ihr Hörgerät fit

12 Termine: Was ist los im Herbst? Mit Wochenmärkten

20 Der erste Schritt: Wie man zum Hörgerät kommt

22 Abgeschaltet? Die Wahrheit zum Windows 7

23 Vertrauensfrage: Wie arbeitet ein Versicherungsmakler?

24 Lesecke: Buchempfehlungen für den Herbst

25 Gesundheitsmesse: Den Blick auf das Gute richten

26 Mundgeruch: Wie man diesen Plagegeist los wird

28 Trockengewächse: Was gedeiht im Klimawandel?

29 Nicht nur Weihnachten: Zum Feiern nach Schenefeld

31 Selbst ist der Experte: Finanzwissen für jederman

32 Wie die Zugvögel: Die Reisen des NABU Pinneberg

34 Kürbis-Hummus: Der Herbst kann kommen

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.

Gesundheit anstreben, statt Krankheiten bekämpfen

Unsere Gesundheit zu erhalten wird in der heutigen Zeit mit hohen Anforderungen am Arbeitsplatz, zunehmendem Stress, zahlreichen Umweltbelastungen und vielen anderen ungünstigen Einflüssen immer mehr zu einer schwierigen und komplexen Aufgabe. Oft gehen wir mit Volldampf an unsere Grenzen, und wenn uns dann unser Organismus aus dem Rennen wirft, wollen wir so schnell wie möglich wieder an den Start … Krankheit weg …. und weiter machen! Funktioniert so Gesundheit?

Was genau entscheidet über gesund werden und krank werden? Geht es wirklich darum, das eine passende Medikament, den einen richtigen Arzt oder Therapeuten zu finden, der die richtige Diagnose stellt und auch gleich das Heilmittel dazu kennt? Genügt es, im Krankheitsfall lästige Symptome möglichst schnell und umfassend zu beseitigen, um dann mit dem Lebensstil fortzufahren, der uns in diese Situation gebracht hat?

Ganzheitlich arbeitende Therapeuten wissen, dass es eine Vielzahl von Faktoren gibt, die das System Mensch positiv wie auch negativ beeinflussen können – unsere Lebensführung und vor allem auch unsere innere Einstellung sind dabei die wichtigsten Pfeiler. Es geht darum, gute Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass unser Organismus im Alltag bestehen und langfristig gesund sein kann.

Es gilt dabei nicht, Krankheit zu vermeiden, sondern vielmehr im positiven Sinne ein attraktives Gesundheitsziel zu erreichen. Wir können dann Freude daran haben, aktiv und selbstbestimmt unsere Gesundheit zu gestalten und zu erhalten, in dem Bewusstsein, dass z.B. die tägliche Bewegungseinheit, gesunde Ernährung und eine positive Lebenseinstellung eine stabile Basis für unser persönliches Gesundheitsziel bilden.

Heißt das, wir haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand, gesund oder krank zu sein? Und wie können wir dieses Gesundheitsziel konkret erreichen? Unterstützung dabei bekommt man z.B. bei ganzheitlich arbeitenden Heilpraktiker/innen: man nimmt sich dort Zeit für eine umfassende Anamnese und Analyse der Beschwerden selbst wie auch den krank machenden Faktoren im Alltag, um den Patienten dann auf dem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten – Therapien wie z.B. die Klassische Homöopathie können dabei unterstützend eingesetzt werden.

Text: Elke Kramper, Heilpraktikerin

ANZEIGE

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

Radfahren macht Spaß!

Wir können die Freude am Radfahren jeden Tag neu entdecken. Der ADFC Halstenbek möchte Sie anregen, in netter Gemeinschaft unsere Umgebung und Heimat neu zu erleben.

Bild: ADFC Halstenbek

Der ADFC Halstenbek wurde im März 2018 gegründet und hat viel in Bewegung gebracht. Erstmalig in der Geschichte unserer Gemeinde wird ein Radverkehrskonzept erstellt. Die Gemeinde Halstenbek trat 2019 der kommunalen Arbeitsgemeinschaft zur Förderung des Fuß- und Radverkehrs RAD.SH bei, und sie rief eine AG Radverkehr ins Leben. Damit ist Halstenbek auf dem modernsten Stand in der Radverkehrspolitik in Schleswig-Holstein.
Unser Radtourenprogramm bietet viele Möglichkeiten, von Halstenbek aus mit dem Fahrrad gesund, umweltfreundlich und mit viel Spaß durch unsere Region zu reisen. Wir versprechen Ihnen, dass Sie interessante neue und schöne Wege und Plätze in der Umgebung und nette Menschen kennen lernen. Wir bieten unterschiedliche Touren an:

Gemütliche Touren: Die Geschwindigkeit orientiert sich an den langsamsten Teilnehmern.

Flotte Touren: Hier ist ein wenig Übung erforderlich. Die Geschwindigkeit liegt zwischen 13 und 16 km/h.

Schnelle Touren: Diese erfordern ein wenig Kondition. Die Geschwindigkeit liegt zwischen 17 und 20 km/h.

Für alle Touren setzen wir ein verkehrstüchtiges Rad voraus und empfehlen Regenbekleidung und Flickzeug mitzunehmen. Sofern nicht anders vorgesehen, wird in einer Pause der Tourenleiter Sie um eine Spende für die Arbeit des ADFC bitten. Wir freuen uns über eine Spende von Nichtmitgliedern von 3 €, für Familien von 5 €. Generell ist Selbstverpflegung angesagt und man sollte insbesondere auf ausreichend Getränke achten.

Der ADFC-Halstenbek freut sich auf Sie bei einer seiner Ausfahrten. Die aktuelle Tourenübersicht finden Sie auf der Website des Vereins: **www.adfc-halstenbek.de**

ANZEIGE

Praxis für
Naturheilkunde
Heilpraktikerin
Angelika Hörtinger
natürlich gesünder.....

Die Praxis ist umgezogen! Neue Adresse: Moordamm 2

15 Jahre
2003- 2018

Akupunktur - Chiropraktik - Bioresonanz - Umweltmedizin

Die Praxis für die ganze Familie:
Bewegungsapparat,
Allergien u. Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Konzentrationsstörungen,
Labordiagnostisches Konzept zur Prävention und Behandlung von Demenz

Moordamm 2 · 25474 Ellerbek
Tel.: 04101- 8148446 · Mobil: 0151-16231777 · E-Mail:Praxis-Hoertinger@t-online.de
www.hoertinger-hp.de

Kultur in Halstenbek

Der Kulturkreis Halstenbek hat auch im Herbst 2019 wieder für drei besondere Leckerbissen die Künstler nach Halstenbek gelockt:

„Schaum vorm Mund“

Der Mensch sollte eigentlich überschäumen vor Glück, schäumt aber lieber vor Wut. Werner Momsen fragt sich, worüber soll, sollte, muss, müsste, darf, dürfte man sich eigentlich aufregen? Politik, Weltgeschehen, Alltag? Und was macht eigentlich glücklich? Wenn einem beim Parkplatzsuchen der Kamm anschwillt, müsste man sich über eine gefundene Lücke eigentlich freuen. Das tut man aber nur, wenn man vorher ewig im Kreis gefahren ist. Was ist da schiefgelaufen? Werner Momsen wäscht Ihnen in seinem neuen Programm den Kopf und guckt den Menschen mal wieder ganz genau auf Körper, Geist und Seele. Das macht glücklich. Versprochen!
Freitag, 15. November, 20 Uhr, Mensa der GGS „An der Bek“, Halstenbek,
Eintritt: € 12,–, Mitglieder € 10–, Schüler/Stud. € 5,–

„Mehr geht nicht! – Die große Welttournee“

Bidla Buh präsentiert große Musik-Comedy. Die drei Herren, die so gentlemanlike daherkommen, haben es faustdick hinter den Ohren. Sie blasen auf Gartenschläuchen und Bierflaschen, parodieren Stars der deutschen und internationalen Musikszene und vermählen Almjodler mit spanischen Kastagnetten- und Flamencoklängen. Ein wahres Füllhorn verrückt-verdrehter Ideen schütten die drei Hamburger über ihr Publikum aus, und das kriegt sich vor lauter Begeisterung gar nicht mehr ein.
Freitag, 25. Oktober, 19.30 Uhr, Aula des Wolfgang-Borchert-Gymnasiums Halstenbek, Eintritt: € 18,–, Mitglieder € 15,–, Schüler/Stud. € 5,–

„Ostseeangst“

Eva Almstädt liest aus ihrem neuesten Roman über die Ermittlungen der Lübecker Kommissarin Pia Korittki: Bei einer Kanutour entdecken Jugendliche im Lagerfeuer eine verbrannte Hand. In der Nacht verschwindet die Leiterin der Jugendgruppe. Der Fall führt Pia Korittki und ihre Kollegen zurück bis zu einer alten Adoptionsgeschichte in Lübeck.
Freitag, 27.September, 19.30 Uhr, Gemeindezentrum Arche Noah, Halstenbek,
Eintritt: € 10,–, für Mitglieder € 8,–, Schüler/Stud. € 5,–

Vorverkauf bei Buchhandlung Cremer, Halstenbek, Hauptstraße 51 und See-Apotheke, Krupunder, Seestraße 252 oder online: **www.kulturkreis-halstenbek.de/vorverkauf.html**
Der Vorverkauf beginnt einen Monat vor der jeweiligen Veranstaltung. Restkarten an der Abendkasse.

TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus

Tritschoks SCHUHE

modisch + bequem

LEGERO Der Leichtschuh

WALDLÄUFER

FIDELIO

berkemann

Finn Comfort

Ganter

Gabor

HASSIA

MEPHISTO DIE LAUFSENSATION

25,- € Warenwert

Sichern Sie sich den Warengutschein mit der Bonuskarte.

und wir belohnen Ihre Treue!

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

Öffnungszeiten:

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

Zertifiziertes Management-System ZDH ZERT DIN EN ISO 13485 + 9001

Reg.-Nr.: MQ1 0109018

Ihr Spezialist für gesunde Füße...

Eigene Parkplätze hinter dem Haus!

Mehr Info`s auf **www.tritschoks.de**

Streit unter den Erben vermeiden

Eva Miller (Name geändert) ist einfach nur noch wütend. Kaum war die Beerdigung ihrer Mutter vorbei, lag wenige Tage später ein Brief vom Rechtsanwalt ihres Bruders Thomas im Briefkasten. Dieser machte seinen Erbteil geltend und verlangte, dass das Haus der Eltern verkauft wird.

■ Eva Müller war zunächst überrascht und dann tief enttäuscht. „Thomas hat sich seit seinem Umzug ins weit entfernte München nicht mehr um unsere Eltern gekümmert. Er kam nicht einmal ins Pflegeheim zu Besuch als es meiner Mutter schlecht ging", sagt Miller verbittert. „Mit dem setze ich mich doch nicht mehr an einen Tisch. Es geht ihm ohnehin nur um Geld", fährt es aus ihr heraus. Am Ende landet der Fall vor Gericht. Der Prozess zieht sich über Jahre. Mit dem Urteil ist keiner wirklich zufrieden. Ähnliche Fälle landen bei vielen Rechtsanwälten auf dem Tisch. Aber muss das so sein? Nein! Das Stichwort heißt „gestalten". Jeder Mensch kann Einfluss darauf nehmen, wer sein Erbe wird und wer nicht. Und er kann Menschen, Organisationen und sogar Unternehmen an seinem Nachlass beteiligen. So setzen Menschen, die keine Kinder haben, häufig ihre Nachbarn, Pflegekräfte, Tierschutzvereine oder die freiwillige Feuerwehr als Erben ein. Das ist rechtlich möglich. Der 2005 verstorbene Münchener Modezar Rudolph Mooshammer wollte zum Beispiel seinen Hund gut versorgt wissen. Das gelang ihm mit Hilfe seines Chauffeurs, der den Hund bis zu dessen Lebensende pflegte. Gegen großzügige Aufwandsentschädigung versteht sich. Allerdings ging das nur mit einer so genannten „letztwilligen Verfügung". Mooshammer hatte seinen letzten Willen von einem Notar niederschreiben lassen. Denn solche Verfügungen können im deutschen Recht nur in einem Testament oder in einem Erbvertrag getroffen werden. Das Testament kann entweder handschriftlich verfasst oder vor einem Notar errichtet werden. Der Erbvertrag ist nur beim Notar möglich.

Um Streit unter den Erben zu vermeiden, sollte man also besser zu Lebzeiten aktiv werden. Im Fall der Millers wäre es z.B. eine Möglichkeit gewesen, den Bruder von Frau Miller einfach zu enterben. Eva hätte dann an Thomas den Pflichtteil in Geld zahlen müssen, ihn aber nicht mehr an Entscheidungen über den Nachlass beteiligen müssen. Thomas hätte die Hälfte seines normalen Erbteils erhalten.

Bild: Adobe Stock

Denn seinen Pflichtteilsanspruch kann man dem Bruder kaum nehmen. Der Pflichtteil kann nämlich nur unter sehr engen Voraussetzungen entzogen werden. Dazu müsste der Pflichtteilsberechtigte einen Mordanschlag auf den Elternteil oder dessen Ehegatten verübt haben oder wegen eines Verbrechens (Straftaten mit einer Mindeststrafe von einem Jahre Gefängnis) rechtskräftig verurteilt sein.

Über den Pflichtteil zu streiten, ist meist kein Vergnügen. Deshalb hätte Thomas hier vielleicht mit einer Abfindung motiviert werden können, auf seinen Pflichtteil zu verzichten. Eine Abfindung muss aber finanziell auch machbar sein. Auch ein Vermächtnis hätte eine Gestaltungs-

oder lösen – Aber wie bloß?

variante sein können. Vermachen kann man sowohl Geld als auch konkrete Gegenstände oder ein Grundstück. Allerdings wird der Vermächtnisnehmer nicht Erbe. Er erhält nur den vermachten Gegenstand von den Erben. Für die Erben hat das den Vorteil, dass sie den Nachlass allein verwalten können.

Die Gestaltungsvarianten sind vielfältig. Bei größeren Nachlässen oder Immobilienvermögen muss regelmäßig außerdem bedacht werden, dass es auch steuerliche Probleme geben kann. Wenn falsch oder gar nicht gestaltet wird, kann nämlich Schenkungs- oder Erbschaftssteuer anfallen. Richtig heikel wird es, wenn ein Unternehmen vererbt wird. Hier kann eine falsche Gestaltung auch fatale Folgen in der Einkommensteuer haben. Hier ist es in der Regel auch gefährlicher gar nichts zu regeln.

Um Gestaltungsspielräume für Ihren Nachlass zu finden, beantworten Sie sich selbst folgende Fragen:

1. Was habe ich zu vererben?
2. Wer soll/en mein/e Erbe/n werden?
3. Sollen alle Erben den gleichen Anteil erhalten?
4. Soll jemand nicht Erbe werden, aber trotzdem etwas bekommen?
5. Soll jemand vor meinem Tod bereits etwas bekommen?
6. Reicht mein Vermögen für Schenkungen aus?
7. Ist eine Vorsorgevollmacht vorhanden?

ANZEIGE

Für Ihr Recht in Halstenbek

Erbrecht
Grundstücksrecht
Wohneigentumsrecht
Mietrecht

Familienrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht
Vertragsrecht

Nicolai Overbeck
Rechtsanwalt & Fachanwalt für Arbeitsrecht
www.rechtsanwalt-overbeck.de

Christian Rieckenberg
Rechtsanwalt & Notar
www.ra-rieckenberg.de

Kanzleigemeinschaft am Bahnhof Krupunder
Seestraße 252 · 25469 Halstenbek · 04101 / 80 50 852

„Mit Ihrem Hörgerät wieder gut hören!“

Per Zacho erklärt uns im Interview sein besonderes Angebot an wirklich alle Hörgerätebesitzer.

Pinnau-Bote: Kostenlosen Hörtest kennen die Leser. Aber ihre neue Aktion geht weit darüber hinaus?
Per Zacho: Uns gibt es seit 1979 und wir haben jede Menge Erfahrung mit Hörgeräten und dem anspruchsvollen Einstellen dieser Systeme auf das individuelle Gehör. Es ist kein Geheimnis, dass es auch Hörgeräte gibt, die leider nicht getragen werden, weil die Nutzer aus verschiedenen Gründen nicht damit zufrieden sind und aufgegeben haben, sich damit auseinanderzusetzen.

Bote: Wie kommt es dazu?
Zacho: Meist ist die individuelle Anpassung durch den Akustiker fehlgeschlagen. Am Gerät oder gar dem Kunden liegt es fast nie. Weil man das nicht gut funktionierende Gerät nur dort reklamieren kann, wo es gekauft wurde, wird es dort auch bei mehrfachem Nachjustieren kaum besser werden. Irgendwann gibt der Kunde dann auf und glaubt, dass es nicht besser gehen würde.

Bote: So einen Fall hat wohl jeder in der Familie. Was können Betroffene tun?
Zacho: Letztlich muss man den Akustiker wechseln. Der kann dann eine neue Höranalyse machen, das Gerät säubern und warten und es neu anpassen. Bei uns kommen dabei modernste Analysetechnik und langjährige Erfahrung zum Einsatz, danach wird das Hörgerät anschließend ganz sicher gerne getragen.

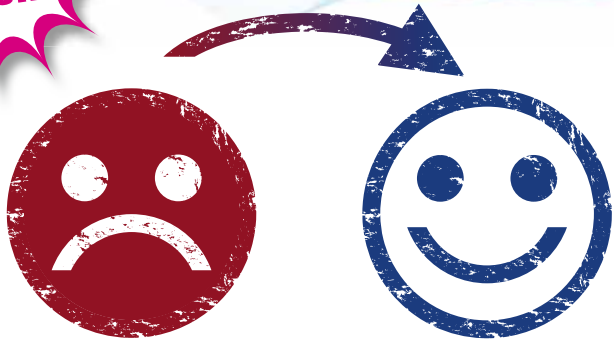
Bote: Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Wo versteckt sich der Haken?
Zacho: Diese Dienstleistung kann bis zu 250,– € kosten, je nach Akustiker sogar noch mehr und ist normalerweise im Kaufpreis eines neuen Hörgerätes enthalten. Ohne Neukauf muss der Akustiker das dem Kunden berechnen.

Bote: Ein teures Experiment mit ungewissem Ausgang …
Zacho: Genau deshalb bieten wir bis Ende Oktober dieses Paket kostenlos an. Wir bringen Ihr Hörgerät auf den neusten Stand und messen es komplett neu ein. Das gilt für jedes Gerät und unabhängig davon, wo es gekauft wurde. Danach übernehmen wir sogar die dauerhafte Betreuung und Wartung. Und dies natürlich in allen unseren sieben Filialen.

Bote: Das ist ein Wort Herr Zacho. Was haben Sie davon?
Zacho: Wir sind ein Familienunternehmen, das heute nur deshalb so gut dasteht, weil es uns in zweiter Generation immer in erster Linie wichtig ist, dass die Menschen mit dem Hörgerät Lebensqualität zurückgewinnen.
Das Hörgerät gehört ins Ohr und nicht in die Schublade. Wenn es uns gelingt, möglichst vielen Menschen wieder zu besserem Hören zu verhelfen, ohne dass sie dafür ein neues Gerät kaufen müssen, kann es keine bessere Werbung für uns geben.

Gut Schein

Hörgeräte | Zacho
Das Beste zum Hören



ServiceGut-PiBo/Rel-Aug19

EGAL WO SIE IHR HÖRSYSTEM GEKAUFT HABEN!

Wir helfen Ihnen!

GUTSCHEIN ÜBER

- eine Höranalyse
- Einstellung Ihres Hörsystems nach den neuesten Erkenntnissen der Hörgeräteakustik
- reinigen und technische Überprüfung Ihres Hörsystems
- Und wir übernehmen dauerhaft den Service für Sie

Der Gutschein umfasst Ihr komplettes Hörsystem und hat einen Wert von bis zu 250,- €.

Wir sind ein unabhängiger Hörgeräteakustiker und führen alle namhaften Hörgerätehersteller.

Angebot gültig bis zum 31.10.2019.
Kommen Sie mit diesem Gutschein in unsere Fachinstitute.

Fachinstitute Hörgeräte Zacho

25462 Rellingen • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84
25469 Halstenbek • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95

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

www.zacho.de

Fachinstitut Hörgeräte Zacho GmbH & Co. KG, Am Rathausplatz 17, 25462 Rellingen

Pinneberger Termine

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

Hier finden sie unsere Veranstaltungstipps **Herbst 2019**

SEPTEMBER 2019

Sonntag 1. September

10:00 -14:00 Uhr VFL Pinneberg

25. Stadtwerkelauf

Drostei; Rundkurs durch die Pinneberger City mit Start und Ziel an der Drostei.

13:00 Uhr ADFC Pinneberg

Regionalparkfest Wedeler Au

Treffpunkt: Drostei; Der Regionalpark veranstaltet sein zweites Parkfest. Ca. 6 Std., 35 km, 13-16 km/h

Donnerstag 5. September

19:30 Uhr Die Drostei

Rhapsody in Blue

Drostei; Das Blue Chamber Quartet definiert traditionelle Klangräume völlig neu. Eintritt: **18 €/16 €**, ermäßigt 13 Euro

Freitag 6. September

19:00 Uhr Etzer Bund e.V.

Federweißer & Film

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz

Samstag 7. September

19:00 Uhr Rellinger Turnverein

Open-Air Konzert mit „Time for Folk“

Garten des Turnerheims;

15:00 Uhr Hospizdienst

Trauercafé Pinneberg

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet vom Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel.

18:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Fahrt ins Blaue

Treffpunkt: Drostei; Zu den Blue Port-Days nach Hamburg an die Elbe; Ca. 5 Std., 40 km, 13-16 km/h

Sonntag 8. September

8:00 – 15:00 Uhr Flohmarktbüro Cleuvers

Flohmarkt Schenefeld

REWE Center Schenefeld; gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz.

Anmeldung: 040 – 830 54 52; Infos: **www.Flohmarkt1.de**

10:30-17:30 Uhr Kreisjugendring Pinneberg

Familien-Tag 2019

Sportgelände Almtweg, Appen; Über 70 Stände mit Highlights für die ganze Familie, Viele Musikzüge geben Konzerte,

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Obstgarten Haseldorf

Treffpunkt: Drostei; Entlang der Pinnau fahren wir zum Obstgarten Haseldorf. Ca. 4 Std., 50 km, 13-16 km/h

10. 00 Uhr Radwandergemeinschaft Hamburg-West

Radtour zur Hetlinger Schanze

Treffpunkt: S-Bahn-Station Krupunder; mit Picknick und Kaffeeeinkehr, ca. 58 km

Donnerstag 12. September

19:00 Uhr bis zum 25. Oktober 2019
Rellinger Rathaus Galerie

FLIX - von Beruf Comiczeichner

Rathaus Rellingen; Vernissage

Samstag 14. September

14–17 Uhr Uhr Luther-Kirchengemeinde

Repaircafé

Luther-Kirchengemeinde Pinneberg; Sie können defekte Kleingeräte mitbringen, die von Ehrenamtlichen (evtl.) repariert werden können. Ein Café ist geöffnet. Leitung: Herr Holger Jensen

15:00 Uhr Kindertheater des Monats

Der Wolf und die sieben Geißlein

Geschwister-Scholl-Haus; Puppentheater nach dem bekannten Märchen der Gebrüder Grimm, ab 4 Jahren, ca. 40 Min.

15:00 Uhr Stadtbücherei Pinneberg

Theater Mär: Oh wie schön ist Panama

Stadtbücherei Pinneberg; Am Rathaus 1 (Passage); Ein Theatererlebnis mit Musik für Kinder von 4 – 8 Jahren; Kostenfreie Eintrittskarten in der Bücherei

9–13 Uhr Peter-Lunding-Schule

Kinderkleider- und Spielzeugmarkt

Hasloh, Schulstraße 21; große Auswahl an Kinderkleidung (Größen 50 – 186), gebrauchte Baby- und Kleinkinderartikel, Spielzeuge, Faschingskostüme, etc.

Sonntag 15. September

8:00-16:00 Uhr Flohmarkt-Horst

famila-Flohmarkt

famila Pinneberg Rosenfeld; Infos: **www.flohmarkt-horst.de**. Gebühr: **7 €**

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Zur Liether Kalkgrube

Treffpunkt: Drostei; Über Prisdorf nach Tornesch und durch das Esinger Moor, weiter zur Liether Kalkgrube, mit Picknik (bitte etwas mitbringen). Ca. 6 Std., 35 km, 13-16 km/h

Donnerstag 19. September

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

Ein ungewöhnliches Trio

Rellinger Kirche; Europäische Musik aus drei Epochen; **Eintritt frei,** Spenden zur Finanzierung erbeten

Freitag 20. September

15:00-21:00 Uhr bis 22. September
Stadtmarketing & Citymanagement

2. Food Truck Weekend Pinneberg

Drosteiplatz; Drei Tage lang Street Food vom Feinsten!

19:30 Uhr Theaterverein Rellingen

Lütt Paris (Altweiberfrühling)

Casper-Voght-Schule; Komödie von Stefan Vögel nach dem Drehbuch des Films „Die Herbstzeitlosen“

Samstag 21. September

17:00 Uhr Die Drostei bis 03. November

Sichtungen

Drostei; Vernissage: Anders Petersen, **Eintritt frei.**

18:00 Uhr Theater Schenefeld

Creeps

Bürger und Kultursaal Schenefeld; Zeitsatirische Erfolgsstück von Lutz Hübner; für Zuschauer ab 14 Jahren; Eintritt: **10 €** (ermäßigt 5 €)

9:30 Uhr Theaterverein Rellingen
Lütt Paris (Altweiberfrühling)
Wolfgang-Borchert-Gymnasium; Komödie von Stefan Vögel nach dem Drehbuch des Films „Die Herbstzeitlosen“

13.00 Uhr
Radwandergemeinschaft Hamburg-West
Zum Fischbrötchenessen nach Schulau
Treffpunkt: S-Bahn-Station Krupunder; ca. 42 km

Sonntag 22. September

11:00 Uhr ADFC Pinneberg
Radtour: Gegen nasse Füße
Treffpunkt: Drostei; Über Appen, Moorrege, an der Drehbrücke Klevendeich und an Altendeich vorbei zum Pinnausperrwerk; ca. 5–6 Std., 52 km, 17–20km/h

18:00 Uhr Theater Schenefeld
Creeps
Bürger und Kultursaal Schenefeld; Zeitsatirische Erfolgsstück von Lutz Hübner; ab 14 Jahren; Eintritt: **10 €**, ermäßigt 5 €

Dienstag 24. September

19:30 Uhr Pinneberger Bühne
Tussipark
Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

19:30 Uhr Die Drostei
Little Opera Konzertklasse: Bravissimo Chopin
Drostei; Ein Abend mit den jungen Künstlerinnen und Künstlern der Little Opera Konzertklasse; Eintritt: **10 €**/3 € (Schüler und Studierende)

18.00 Uhr Iris Sahling
Klangschalenkonzert
Salzhuus; www.salzhuus.de

Mittwoch 25. September

19:30 Uhr Pinneberger Bühne
Tussipark
Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

Donnerstag 26. September

19:30 Uhr Pinneberger Bühne
Tussipark
Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

Freitag 27. September

19:30 Uhr Pinneberger Bühne
Tussipark
Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

19:30 Uhr Theaterverein Rellingen
Lütt Paris (Altweiberfrühling)
Wolfgang-Borchert-Gymnasium; Komödie von Stefan Vögel nach dem Drehbuch des Films „Die Herbstzeitlosen“

19.30 Uhr Kulturkreis Halstenbek e.V.
„Ostseeangst“
Gemeindezentrum Arche Noah, Halstenbek; Lesung mit Eva Almstädt; ein neuer Krimi aus der erfolgreichen Serie von Ostseekrimis; Eintritt: **10 €**, für Mitglieder 8 €, Schüler/Stud. 5 €

Samstag 28. September

14:00 Uhr Die Drostei
Kreative Dedektive
Drostei; für Kinder ab acht Jahren; Kreativnachmittage zu den jeweils aktuellen Ausstellungen an. Kostenbeitrag pro Kind: **9 €** (Materialkosten inklusive); Anmeldung unter assistenz@drostei.de oder telefonisch unter 04101/21030

15:00 Uhr Pinneberger Bühne
Tussipark
Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

19:00 Uhr Rellinger Kantorei
Liederabend
Rellinger Kirche; Lino Ackermann, Bass, Oliver Schmidt, Klavier; **Eintritt frei,** Spenden zur Finanzierung erbeten

19:30 Uhr Theaterverein Rellingen
Lütt Paris (Altweiberfrühling)
Harbighalle, Rugenbergener Mühlenweg 1, Ellerbek; Komödie von Stefan Vögel nach dem Drehbuch des Films „Die Herbstzeitlosen“

Samstag 28. September

18:00 Uhr Theater Schenefeld
Creeps
Bürger und Kultursaal Schenefeld; Zeitsatirische Erfolgsstück von Lutz Hübner; ab 14 Jahren; Eintritt: **10 €**, ermäßigt 5 €

19:30 Uhr Pinneberger Bühne
Tussipark
Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

ANZEIGE

DIE NORDERSTEDTERIN

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

Klick Dich rein.

www.die-norderstedterin.de

Sonntag 29. September

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Wo die Bäume zur Schule gehen

Treffpunkt: Drostei; Fahrt zum Deutschen Baumschulmuseum; ca. 3 Std., 20 km, max. 13 km/h, Eintritt: **5 €**

14:30 Uhr ADFC Pinneberg

Auf ein Eis nach Heist

Treffpunkt: Drostei; Durch das Tävsmoor nach Heist zum Kachelöfchen. Nach einer Eispause über den Flugplatz zurück; Ca. 3 Std., 21 km, max. 13 km/h

15:00 Uhr Pinneberger Bühne

Tussipark

Geschwister-Scholl-Haus; Karaoke-Komödie von Christian Kühn. Karten **ab 10 €**, Schüler/Senioren ab 8 €

18:00 Uhr Theater Schenefeld

Creeps

Bürger und Kultursaal Schenefeld; Zeitsatirische Erfolgsstück von Lutz Hübner; ab 14 Jahren; Eintritt: **10 €**, ermäßigt 5 €

18:00 Uhr Theaterverein Rellingen

Lütt Paris (Altweiberfrühling)

Harbighalle, Rugenbergener Mühlenweg 1, Ellerbek; Komödie von Stefan Vögel nach dem Drehbuch des Films „Die Herbstzeitlosen"

20:00 Uhr Die Drostei

Drostei unterwegs: In der Heiligen-Geist-Kirche Barmstedt

Kirchenstraße 4, 25355 Barmstedt; Eintritt: 12 €, erm. 8 € Vorverkauf:)

OKTOBER

Donnerstag 3. Oktober

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Der Gesundheit zuliebe

Treffpunkt: Drostei; Über Prisdorf, Ahrenlohe und den Liether Wald nach Elmshorn zum 14. Streuobstwiesenfest; ca. 6 Std., 50 km, 17–20km/h

Sonntag 6. Oktober

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Himmelmoor & Phänologischer Garten

Treffpunkt: Drostei; gemütlich zum Himmelmoor und nachmittags zum phänologischen Garten; ca. 66 Std., 38 km, 13–16 km/h

13:00 Uhr Bürgerverein

Erntedankfest

Jappopweg, Pinneberg-Waldenau; Über 50 Gruppen mit liebevoll geschmückten Themenwagen zeigen den Jahresablauf des bäuerlichen Lebens.

Mittwoch 9. Oktober

19:00 Uhr NABU

„Leben und Schutz unserer Wildbienen"

Rellinger Hof; Vortrag von Edwin Gödecke mit anschließendem Austausch, Einlass 18 Uhr für Gespräche und Verzehr

Freitag 11. Oktober

20:00 Uhr Rellinger Rathaus Galerie

„Mots d'amour"

Rathaus Rellingen; Kammermusik des französischen Impressionismus für Sopran, Querflöte und Klavier; **16 €**

ANZEIGE

Samstag 12. Oktober

15:00 Uhr Hospizdienst

Trauercafé Pinneberg

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet vom Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel.

Sonntag 13. Oktober

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Fernweh

Treffpunkt: Drostei; Auf wenig befahrenen Wegen und Straßen kommen wir über Schnelsen und Niendorf zum Hamburger Flughafen; ca. 6 Std., 55 km, 17-20km/h

8:00 – 15:00 Uhr Flohmarktbüro Cleuvers

Flohmarkt Schenefeld

REWE Center Schenefeld; gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz.
Anmeldung: 040 – 830 54 52;
Infos: **www.Flohmarkt1.de**

08:00-16:00 Uhr Flohmarkt-Horst

famila-Flohmarkt

famila Pinneberg Rosenfeld; Infos: **www.flohmarkt-horst.de**. Gebühr: **7 €**

Mittwoch 16. Oktober

10:00 Uhr ADFC Pinneberg

Indian Summer-Feeling in Rissen?

Treffpunkt: Drostei; Von Pinneberg durch die Sülldorfer Feldmark zur Rissener Kiesgrube; Picknickpause; Rundtour durch die Grünanlage und weiter zum Falkensteiner Ufer an die Elbe. Ca. 5 Std., 40 km, 17-20km/h

Samstag 19. Oktober

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

Audienz bei der Königin

Rellinger Kirche; Werke von Bach, Buxtehude, Franck sowie eine Uraufführung; Oliver Schmidt, Orgel, **Eintritt frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten

Donnerstag 24. Oktober

10 – 16 Uhr Die Drostei **bis 25. Oktober**

Kunst zu verkaufen! Wo sind die Kunden?

Drostei, Dingstätte 23; Für Freischaffende, bildende Künstler aller Genres; Referentinnen: Dr. Evamaria Brehm (Forum Kunst & Dialog UG) und Stefanie Fricke (Coach & Kulturmanagerin); Kosten: **50 €**; Teilnehmerzahl: 12 bis 15, Anmeldung: kulturknotenpunkt@drostei.de

Freitag 25. Oktober

20:00 Uhr Rellinger Rathaus Galerie

Jazzabend

Rathaus Rellingen; Die „King Street Jazzmen" aus Elmshorn sorgen immer für gute Stimmung. Eintritt: **16 €**, Karten: Rathaus Rellingen, Buchhandlung Lesestoff, Heide-Reinigung

19. 30 Uhr Kulturkreis Halstenbek e.V.

Bidla Buh - Musik-Comedy

Aula des Wolfgang-Borchert-Gymnasiums Halstenbek; „Mehr geht nicht! - Die große Welttournee"; Hier ist vieles anders, als es scheint. Eintritt: **18 €**, Mitglieder 15 €, Schüler/Stud. 5 €

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

Samstag 26. Oktober

15:00 Uhr Kindertheater des Monats

fünfter sein

Geschwister-Scholl-Haus; eine rasante und humorvolle Inszenierung für die ganze Familie! Besonders geeignet für Kinder ab vier bis elf Jahren!

19:00 Uhr Etzer Bund e. V.

Dorffest mit Einakter

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz; Anmeldung bis 21.10.2019

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

Oratorienkonzert

Rellinger Kirche; Schubert Symphonie Nr.8 „Unvollendete;" Mozart: Requiem; **Eintritt frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten

19:30 Uhr Die Drostei

Sing, Sing, Sing

Drostei; Das charmante Gesangstrio der drei Schwestern Lubrich (Anna, Ina und Stefanie) kommt mit einem interaktiven Mitsingkonzert in die Drostei. Eintritt: **12 €**, ermäßigt 8 €

Sonntag 27. Oktober

11:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Fungfernstieg

Treffpunkt: Drostei; Über die Lutterothstraße und Isebekkanal zur Außenalster. Über den Harvestehuder Weg zum Jungfernstieg. Ca. 5-6 Std., 60 km, 17-20km/h

Dienstag 29. Oktober

18. 00 Uhr Iris Sahling

Klangschalenkonzert

Salzhuus; www.salzhuus.de

NOVEMBER 2019

Samstag 2. November

11 – 18 Uhr Rellinger Rathaus **bis 3.11.**

Kunsthandwerkermarkt

Rathaus Rellingen; KunsthandwerkerInnen und DesignerInnen präsentieren ihre Arbeiten in den attraktiven Räumen des Rellinger athauses zu.

18:00 Uhr Etzer Bund e. V.

Einakter mit Buffett

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz; Anmeldung bis 29.10.2019

19:30 Uhr Forum Theater

Amber Hall

Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg; Horror Drama von Lars Lienen; Eintritt: Vorverkauf **11/8 €**, Abendkasse **10/7,50 €**

Sonntag 3. November

8:00 – 15:00 Uhr Flohmarktbüro Cleuvers

Flohmarkt Schenefeld

REWE Center Schenefeld; gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz. **Anmeldung:** 040 – 830 54 52; Infos: **www.Flohmarkt1.de**

16:00 Uhr Etzer Bund e. V.

Einakter mit Kuchen

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz; Anmeldung bis 29.10.2019

18. 00 Uhr Forum Theater

Amber Hall

Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg; Horror Drama von Lars Lienen; Eintritt: Vorverkauf **11/8 €**, Abendkasse **10/7,50 €**

ANZEIGE

Donnerstag 7. November

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

19:30 Uhr Die Drostei
Klavierabend mit Florian Heinisch
Drostei; Florian Heinisch präsentiert ein Programm mit Werken von J. S. Bach, C. P. E. Bach, Ives, Beethoven und Stockhausen. Eintritt: **18/16 €**, (ermäßigt 13 €)

Freitag 8. November

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

Samstag 9. November

15:00 Uhr Hospizdienst
Trauercafé Pinneberg
Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet vom Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel.

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

19:30 Uhr Forum Theater
Amber Hall
Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg; Horror Drama von Lars Lienen; Eintritt: Vorverkauf **11/8 €**, Abendkasse **10/7,50 €**

Sonntag 10. November

17:00 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

18:00 Uhr Forum Theater
Amber Hall
Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg; Horror Drama von Lars Lienen; Eintritt: Vorverkauf **11/8 €**, Abendkasse **10/7,50 €**

Montag 11. November

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

Dienstag 12. November

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

Mittwoch 13. November

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

19:00 Uhr NABU
Das Biotop der Eidechsen in Prisdorf
Rellinger Hof; Vortrag von Harald Körber mit anschließendem Austausch, Einlass 18 Uhr für Gespräche und Verzehr

ANZEIGE

Donnerstag 14. November

19:00 Uhr Die Drostei
Das Judaskreuz
Drostei; Eintritt: **6 €**, Schüler/Studierende freier Eintritt

19:00 Uhr bis 3.1.2020
Rellinger Rathaus Galerie
Vernissage mit Mehyar Mahmud
Rathaus Rellingen; Ausstellung „Angekommen- eine Hommage an die friedliche Vielfalt des Lebens"

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

Freitag 15. November

15-18 Uhr Neue GeWoGe
Lichterfest mit Kaffeestube
Nachbarschaftstreff Neue GeWoGe; Machen Sie mit beim Kerzenziehen, basteln Sie ein Windlicht, oder drucken Sie sich selber ein Lesezeichen.

19:00 Uhr Etzer Bund e.V.
Spieleabend
Wedeler Ch. 21, Appen-Etz; Anmeldung bis 11.11.2019

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

19. 30 Uhr Kulturkreis Halstenbek e.V.
Werner Momsen „Schaum vorm Mund"
Mensa der GGS „An der Bek", Halstenbek; Werner Momsen wäscht Ihnen in seinem neuen Programm den Kopf. Eintritt: **12 €**, Mitglieder 10 €, Schüler/Stud. 5 €

Samstag 16. November

14–17 Uhr Uhr Luther-Kirchengemeinde
Repaircafé
Luther-Kirchengemeinde Pinneberg; Sie können defekte Kleingeräte mitbringen, die von Ehrenamtlichen (evtl.) repariert werden können. Ein Café ist geöffnet. Leitung: Herr Holger Jensen

19:00 Uhr Rellinger Kantorei
Benefizkonzert für Amnesty International
Rellinger Kirche; Rellinger Gospeltrain mit Band; Leitung: Oliver Schmidt **Eintritt frei**, Spenden erbeten

19:30 Uhr Musical Company
SHREK the Musical
Cap Polonio; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

Dienstag 19. November

19:00 Uhr Rellinger Kantorei
Novemberträume
Rellinger Kirche; Lieder und Arien aus Klassik und Romantik n.n., Sologesang, Oliver Schmidt, Klavier; **Eintritt frei,** Spenden zur Finanzierung erbeten

ANZEIGE

lorenz-hilft

Vielseitig, zuverlässig

Ihr Computer streikt? Ich biete:

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

Weitere Leistungen:

Telefonumstellung auf VoIP, Smartphones einrichten, TV-, Heimkinoberatung

Kontakt: info@lorenz-hilft.de
04101-83 16 378/0176-4962 0709
Hubert Lorenz,
Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

Dienstag 19. November

20:00 Uhr Rellinger Rathaus Galerie
Axel Pätz - 10 Jahre Tastenkabarett
Rathaus Rellingen; „Das Niveau singt – Premium Gold"; **16 €**

Montag 25. November

12:00-21:00 Uhr bis 23. Dezember. 2019
Stadtmarketing & Citymanagement e.V
Pinneberger Weihnachtsdorf
Drosteiplatz; Stimmungsvolles Weihnachtsdorf mit Glühwein, Punsch und deftigen Speisen, einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm, Kunsthandwerk und dem Weihnachtsmann

ANZEIGE

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

Bild: Adobe Stock

WOCHENMÄRKTE

Pinneberg

dienstags 8 – 13 Uhr
auf dem Drosteivorplatz

mittwochs 8 – 13 Uhr
auf dem 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

dienstags 14 – 18 Uhr
freitags 8 – 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

Kontaktinformationen und Anschriften

Bürgerhaus Pinneberg: Fahltskamp 30, Pinneberg

Bürger und Kultursaal Schenefeld: Achter de Weiden 34, Schenefeld

Cap Polonio: Fahltskamp 48, Pinneberg

Caspar-Voght-Schule: Schulweg 2-4, Rellingen-Egenbüttel

Drostei: Dingstätte 23, Pinneberg

famila Pinneberg Rosenfeld: Westring 6, Pinneberg

Geschwister-Scholl-Haus: Bahnhofstr. 8, Pinneberg

Nachbarschaftstreff Neue GeWoGe: Dr. Carl-Goerdeler-Str. 13, Pinneberg

Luther-Kirchengemeinde Pinneberg: Lutherkirche Pinneberg, Kirchhofsweg 53a, Pinneberg

Rathaus Rellingen: Hauptstraße 60, Rellingen

Rathaus Pinneberg: Bismarkstr. 8, Pinneberg

Rellinger Hof: Großer Saal, Hauptstrasse 31, Rellingen

Rellinger Turnverein: Hohle Straße 14, 25462 Rellingen

REWE Center Schenefeld: Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld

Salzhuus: Eichenstraße 28, Rellingen

Wolfgang-Borchert-Gymnasium: Bickbargen 111, Halstenbek

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind

ANZEIGE

SENIORENRESIDENZ
BRÜGGE/SCHMITT GMBH
wir pflegen das Leben
ALTEN- UND PFLEGEHEIM
RELLINGEN

Zwei gute Adressen

bpa
Mitglied im Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V.

HAUS AM REHHAGEN
wir pflegen das Leben
ALTEN- UND PFLEGEHEIM
HASLOH

Adlerstraße 74 · 25462 Rellingen · Tel. 04101-385 40 · Fax 357 93 | Kieler Straße 136 · 25474 Hasloh · Tel. 04106-765 889-0 · Fax 688 56

- Beide Einrichtungen bieten alten und pflegebedürftigen Menschen ein Zuhause in familiärer Atmosphäre.
- Die individuelle Pflege wird in Ein- bzw. Zweibettzimmern Tag und Nacht durch qualifiziertes Pflegepersonal liebevoll durchgeführt.
- Die medizinische Betreuung wird von den in der Umgebung ansässigen Ärzten (auch Zahn- und Augenarzt) gewährleistet.
- Für das leibliche Wohl sorgt die hauseigene Küche. Friseur, Fußpflege und Wäscherei runden den Service ab.

Das Haus Am Rehhagen bietet für Besucher und Angehörige einen kostenlosen Fahrdienst in die nähere Umgebung an.

Eine Pflegesatzvereinbarung liegt vor. Auch Kurzzeitpflege möglich • 24 Stunden - 7 Tage die Woche - Aufnahmeservice

Der einfache Weg zu besserem Hören

Haben Sie das Gefühl, dass Sie schlecht hören oder bekommen Sie das ständig von Ihrer Familie gesagt, können Sie ganz unverbindlich einen Hörtest machen lassen, ohne gleich ein Gerät angepasst zu bekommen, oder zum Arzt gehen zu müssen.

Bild: Adobe Stock

› Hörtests sind generell bei jedem Akustiker kostenlos. Stellt der Akustiker einen Hörverlust fest, wird er Sie umfassend beraten und Ihnen Möglichkeiten einer Versorgung aufzeigen. Eine Abklärung der medizinischen Hintergründe durch einen HNO-Facharzt ist dann ebenfalls immer empfehlenswert und Voraussetzung für eine Verordnung für ein Hörsystem.

› Haben Sie eine Verordnung für ein Hörsystem vom HNO-Arzt bekommen, lassen Sie sich beraten. Die Anpassung eines Hörsystems ist eine sehr persönliche Sache, der Akustiker muss viel über Sie erfahren, damit er genau auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen kann. Das funktioniert nur, wenn Sie sich gut aufgehoben fühlen. Suchen Sie sich den Akustiker Ihres Vertrauens, gehen Sie notfalls auch zu einem zweiten Akustiker und entscheiden Sie sich für den, bei dem Sie sich am wohlsten und besten betreut fühlen.

› Sprechen Sie eventuelle Sorgen und Ängste offen an. Es ist eine ungewohnte Situation und nur Ihr Akustiker kann helfen, Ihnen mögliche Sorgen und Ängste zu nehmen. Ihre Wünsche werden - sofern audiologisch umsetzbar - gerne erfüllt, denn nichts ist schlimmer, als ein ungetragenes Hörsystem in der Schublade, auch wenn es „nur“ zuzahlungsfrei war.

› Generell beteiligen sich die Krankenkassen an einer Hörgeräteversorgung, in vielen Fällen kommen Sie mit der gesetzlichen Zuzahlung von 10,– Euro pro Ohr aus. Höhere Kosten entstehen dann, wenn Sie mehr Komfort, z.B. Automatiken, Bluetooth-Schnittstellen oder besonders kleine und

unauffällige Systeme wünschen. Allerdings haben Sie persönlich zu entscheiden, welches System Sie wünschen und in der Regel auch die Möglichkeit, verschiedene Systeme kostenfrei miteinander zu vergleichen. Testen Sie nur das, was Sie wirklich interessiert und in Frage kommen könnte.

Eine Hörsystemanpassung dauert in der Regel sechs bis acht Wochen. Es wird ein komplettes Hörprotokoll aufgenommen, um genau zu wissen, welche Verstärkung Ihr Hörsystem benötigt und wo genau Sie Unterstützung brauchen. Sie werden umfassend über sämtliche Möglichkeiten informiert, können sich ein Bild über die verschiedenen Versorgungswege machen und selbst entscheiden, welche Technik für Sie persönlich passt, sich diese auch zu Hause in gewohnter Umgebung anhören und mit Alternativen vergleichen. Erst wenn Sie sicher sind, dass Sie das richtige System gewählt haben, erfolgt mit Ihrer Zustimmung die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Ein Versorgungszeitraum, also der Zeitraum bis Sie ein neues System beantragen können, beträgt in der Regel sechs Jahre, in denen Sie von Ihrem Akustiker begleitet werden. Erfragen Sie bei Ihrem Akustiker, welchen Service man Ihnen für diesen Zeitraum bietet. Nutzen Sie Serviceintervalle und lassen Sie Ihre Hörsysteme regelmäßig beim Akustiker reinigen und überprüfen, damit Sie lange gut hören können und Freude an Ihren Geräten haben. Sprechen Sie auch im Nachgang offen mit Ihrem Akustiker über Ihre Erfahrungen, sowohl positive als auch negative, damit Ihr Akustiker Ihnen helfen und Sie jederzeit unterstützen kann.

Text: Meike Lindemann, Hörakustik Lindemann

ANZEIGE

„Abschaltung“ von Windows 7?

Nein, abgeschaltet wird Windows 7 nicht. Alle Geräte mit Windows 7 werden weiterhin „funktionieren“ – aber …?

■ Nach dem 14. Januar 2020 wird Microsoft keine Sicherheitsupdates mehr für Windows 7 bereitstellen. Konkret bedeutet das für Betroffene, dass sich massive Sicherheitsrisiken ergeben werden. Davor schützt Sie nur der Umstieg auf Windows 10, am besten noch vor dem 14. 1. 2020.

Auch fortgeschrittene Anwender sollten daran denken, vor einem solchen Eingriff immer eine Datensicherung anzufertigen - auch wenn ein Upgrade verspricht, alle Dateien und Einstellungen sowie Software unberührt zu lassen, funktioniert dies nicht immer (vollständig).

Der technisch sauberste, jedoch deutlich aufwändigere Weg, ist eine Neuinstallation. Ein Upgrade ist schneller durchgeführt, dafür im direkten Vergleich fehleranfälliger. In einigen Fällen ist es ratsam, sich ein neues Gerät anzuschaffen. Ob Windows 10 Home oder Pro benötigt wird, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Nahezu alle Geräte, die mit Windows 7 zurechtkommen, sind auch für Windows 10 geeignet.

Sie nutzen bereits Windows 10? Sehr gut! Nur sollte an dieser Stelle noch erwähnt werden, dass es gravierende Unterschiede eingesetzter Unterversionen gibt. Version 1803 beispielsweise erhält noch Updates bis zum 12. November 2019, danach ist Schluss. Alle kleineren Versionsnummern erhalten bereits keine Updates mehr. Ist ihr Windows 10 ganz aktuell? Dann haben Sie mindestens Version 1903.

Keine Panik! Im Regelfall aktualisiert sich Windows 10 automatisch auf die neueste Unterversion. Aufmerksam sollten Sie jedoch dann werden, wenn die Installation von Updates andauernd fehlschlägt, Sie also beim Ein- oder Ausschalten Ihres Gerätes eine etwaige Fehlermeldung erhalten. Betroffene Geräte können aber manuell auf die neueste Version aktualisiert werden.

Anwendern hat Microsoft die Internetseite „Informationsblatt zum Lebenszyklus von Windows“ bereitgestellt: **https://support.microsoft.com/de-de/help/13853**

Bei Unsicherheiten ist es empfehlenswert, sich mit einem Experten in Verbindung zu setzen, damit der Wechsel reibungslos gelingt.

Text: Hendrik Eitze

ANZEIGE

Was macht eigentlich ein Versicherungsmakler?

Christiane Beyer, Versicherungsmaklerin mit langjährigem Know-how und Geschäftsführerin der Firma CBV-Konzepte GmbH, klärt auf:

Der Versicherungsmarkt bietet eine Vielzahl unterschiedlichster Tarife im Sach- Kranken- und Lebensversicherungsbereich. Gut, wenn sich jemand auskennt und fachlich versiert berät: Unabhängig und objektiv! – Denn ein Versicherungsmakler ist einzig seinen Kunden gegenüber verpflichtet und an keine Gesellschaft gebunden. Dabei geht er gezielt auf die Wünsche und individuelle Situation der Kunden ein. Die richtige Versicherungslösung zu finden bedeutet oft langes recherchieren und viel Arbeit. „Unsere Versicherungslösungen basieren auf gründlicher Risikoanalyse und werden konkret darauf abgestimmt. Für neue Kunden werden zunächst deren aktuelle Verträge geprüft. Häufig gibt es verbesserten Versicherungsschutz zu gleichen oder günstigeren Konditionen. Allerdings, wenn Verträge gut sind, können sie durchaus bleiben wie sie sind. Es gibt keinen Grund, etwas schlecht zu reden und auf Biegen und Brechen ändern zu wollen“, so Frau Beyer. Auch nach Vertragsabschluss gehört die laufende Betreuung der Versicherungsnehmer und Verträge zum Service dazu. Im Schadensfall unterstützt der Versicherungsmakler seine Mandanten mit Rat und Tat bei der Schadensabwicklung. Diese Leistungen sind mit den von den Versicherern an den Versicherungsmakler gezahlten Courtagen abgegolten. Die Kunden müssen keinen Cent extra bezahlen. Selbstständige und Unternehmer tragen eine hohe Verantwortung und finden bei der CBV-Konzepte GmbH gewerblichen Rundumschutz. Optimal versichert zu sein, gibt Sicherheit, im Schadensfall nicht vor dem Ruin der finanziellen Existenz zu stehen. Gleiches gilt für Privatkunden, für die ebenfalls spartenübergreifend passende Versicherungslösungen im Portfolio des Versicherungsmaklers stehen. Speziell für Frauen organisiert sie gemeinsam mit der bundesweit tätigen Finanzexpertin, Renate Kewenig, interessante Seminare rund um das Thema Finanzen.

„Transparenz in allen Phasen der Zusammenarbeit sei ihr für ein vertrauensvolles Miteinander besonders wichtig“, erklärt die Geschäftsführerin: Niedrig erscheinende Prämien – z.B. aus dem Internet – wiegen eine persönliche Beratung nicht auf. Die Kunden sollen sich auf sie verlassen dürfen! Warum nicht auch Sie?

ANZEIGE

Frenzel, Veronica; Kaller, Gudrun:

Just share it!

Der ultimative Guide für alle, die auf der Suche nach einem nachhaltigeren Lebensstil und weniger Konsum durch Sharing-Modelle sind. Veronica Frenzel ist selbst in der Berliner Sharing-Szene vernetzt und stellt in Interviews, Porträts und Home-Storys lebendig und authentisch die wichtigsten, neuesten und innovativsten Online- und Vor-Ort-Initiativen rund ums Teilen, Tauschen oder Leihen vor. Die Bloggerin Nunu Kaller, bekannt geworden durch ihren einjährigen Selbstversuch „Ich kauf nixx", steuert viele Impulse dazu bei, wie man selbst im Sharing-Netzwerk aktiv werden kann oder wie sich konsumorientierte Lebensgewohnheiten in Richtung low-waste, re-use und Upcycling umstellen lassen.

ISBN: 978-3-95728-269-9, Knesebeck, 220 S., € 25,–

Shiva, Vandana; Astruc, Lionel:

Eine andere Welt ist möglich

»Dieses Buch inspiriert und motiviert. Vandana Shiva zeigt Wege auf für den weltweiten Kampf für Transparenz, damit die Wahrheit ans Licht kommt. Eine Anleitung zum zivilen Ungehorsam und ein Plädoyer gegen Ungerechtigkeit.«

Renate Künast

In diesem Buch spricht die Galionsfigur des ökologischen Widerstands Vandana Shiva über all die Themen, die ihr am Herzen liegen: Ernährungssouveränität, Globalisierungskritik, Rohstoffausbeutung, Saatgutfreiheit, Ökofeminismus und echte Demokratie.

ISBN: 978-3-96238-134-9, oekom, 192 S., € 20,–

Lesewoche beim Lesestoff

Zur vierten Rellinger Lesewoche vom 16. – 22.9. haben wir uns wieder einiges einfallen lassen und freuen uns auf zahlreiche Besucher, nicht nur aus Rellingen! Für alle Veranstaltungen ist der Eintritt frei – um Anmeldung wird gebeten!

Montag 16.9., 16 – 18 Uhr: Wir spielen und stellen vor; Spiele rund um Sprache, lesen, Wörter

Dienstag 17.9., 15:30 – 16 Uhr: Lesung für Kinder ca. 5 - 6 Jahre

Donnerstag 19.9, 19 – 21 Uhr: „Mädelsabend"; Frauen unter sich. Zeit, um zu stöbern bei Prosecco und Kurzlesung

Freitag 20.9., 18:30 – 20:30 Uhr: Hörbuchabend für Kinder (8-11 Jahre)

Bücherflohmarkt bei Lesestoff: Vom **16. – 22.9.** bieten wir eine große Auswahl antiquarischer Bücher an.

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

Ian Börms
Ihr Buchhändler

Bücher
Spiele
Kalender
Grußkarten
eBooks
Schulbücher
Vorverkaufsstelle für
- Schleswig-Holstein Musik Festival
- Theaterverein Rellingen
- Veranstaltungen der Rellinger Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...

Den Blick auf das Gute richten

Buddha & Balance
Messe für Mensch, Tier, Wohnraum

Wenn sich das Bürgerhaus in Appen am 7. und 8. September in einen Ort der Freude verwandelt, findet dort DIE Gesundheitsmesse „Buddha & Balance“ für Mensch, Tier und Wohnraum statt. Als Magnet für alle, die den Stress draußen lassen und sich mal wieder Zeit für das eigene Ich nehmen möchten, präsentieren sich je von 11 – 17 Uhr mehr als 40 therapeutische, pädagogische und spirituelle Fachkräfte. Jedes Fachgebiet ist nur einmal vertreten, so garantiert die Messe eine überdurchschnittlich hohe Qualität aus dem vielfältigen Angebot rund um die Gesundheit. Das Motto „Lebendigkeit und Lebenslust“ lädt dazu ein, Herz und Arme zu öffnen, fröhlich zu sein, Lebendigkeit auszustrahlen. Lasse dich mit energetischen Behandlungen verwöhnen. Tarotkarten, Akasha-Chronik, Numerologie sowie Sandcoaching, oder Familienstellen bieten vielsagende Erkenntnisse. Harmonisierende FengShui,- Ernährungs- und Rückenexperten teilen ihr Wissen. Frei Hand gemalte Mandalas, bequeme Mode sowie Heilsteine, Schmuck und Naturbilder schenken Begeisterung. Als special guest glänzen 2 Autorinnen vom Schirner Verlag. Die Organisatorin Barbara Teßmer wird mit einer bezaubernden Harfenistin die Messe um 11:15 Uhr eröffnen. Für das ganze Spektrum wird ein Eintritt von 3,00 Euro/Tag erhoben. 30% vom Erlös werden an „Appen musiziert“ und „Appen hilft“ gespendet.

ANZEIGE

➜ **7. und 8. September**, jeweils von 11 – 17 Uhr im Bürgerhaus Appen, Hauptstr. 79, 25482 Appen, Autobahnabfahrt Pinneberg Mitte
www.buddha-and-balance.de

Mundgeruch

Mundgeruch (Halitosis) bemerkt man bei anderen, aber nicht bei sich selbst. Viele Betroffene sind sich ihres Mundgeruchs gar nicht bewusst. Dabei ist das Problem – einmal erkannt – schnell aus der Welt zu schaffen.

Entgegen der landläufigen Meinung liegen die Ursachen von Mundgeruch meistens nicht bei Mandeln, Magen oder Stoffwechsel, sondern bei 85 Prozent der Betroffenen ist der schlechte Atem eine Folge von mangelnder Mundhygiene.

Wie entsteht Mundgeruch?

In unserem Mund leben über 300 verschiedene Arten von Bakterien, darunter auch Fäulnisbakterien, die Eiweiß zersetzen und abgestorbene Schleimhautzellen beseitigen. Dabei werden Schwefelverbindungen freigesetzt – je mehr, umso stärker der Geruch.

In gesundem Zustand ist die Zersetzungstätigkeit gering, so dass kein wahrnehmbarer Mundgeruch entsteht. Finden die Bakterien jedoch ein Überangebot an Nahrung und gute Lebensbedingungen, vermehren sie sich explosionsartig und produzieren heftige Schwefelgerüche. Nahrungsmittellieferanten für die Bakterien sind vor allem eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Fisch. Solche Lebensmittel erzeugen allerdings nur dann Mundgeruch, wenn die Nahrungsreste nicht ordentlich weggeputzt werden.

Bei nicht ausreichender Mundhygiene bilden sich zudem bald feste Zahnbeläge – ein Schlaraffenland für Bakterien, die hier ständig Nahrung finden. Festgewordene Zahnbeläge können nicht mehr mit Zähneputzen beseitigt werden. Sie sind auch immer wieder Ursache für Zahnfleischentzündungen, bei denen – über den natürlichen Zellerneuerungsprozess hinaus – besonders viele abgestorbene Schleimhautzellen anfallen. Mundgeruch kann daher auch ein Hinweis auf Zahnfleischentzündungen sein.

Bevorzugte Nistplätze der Schwefelproduzenten sind Stellen, an die wenig Sauerstoff und nur selten die Bürste kommt wie Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen, kariöse Stellen, aber auch Zahnersatz, Prothesen und kieferorthopädische Geräte wie Brackets.

Ein Lieblingstummelplatz der Bakterien, der erst in den letzten Jahren ins Blickfeld gerückt ist, ist die Zungeno-

berfläche. Inzwischen gehen Zahnmediziner davon aus, dass mehr als zwei Drittel aller Mundgeruchfälle auf Zungenbelag zurückzuführen sind. In den tiefen Furchen im hinteren Rachenbereich bilden sich leicht Beläge, die beim normalen Zähneputzen nicht erreicht werden und so den Bakterien einen idealen Lebensraum bieten.

Was kann man selbst gegen Mundgeruch tun?

Als erstes sollte man seine Zurückhaltung und Scheu aufgeben und einen vertrauten Menschen fragen, ob man vielleicht Mundgeruch hat. Eine klare Auskunft ist auf jeden Fall hilfreich. Oder man fragt seinen Zahnarzt. Nicht immer kann man davon ausgehen, dass dieser auf den Mundgeruch hinweist, wenn eine Kontrolluntersuchung oder Behandlung ansteht. Sie können leicht selbst etwas gegen Mundgeruch tun. Neben der üblichen, sorgfältigen Zahnhygiene sind zwei weitere Maßnahmen notwendig, um den Mundgeruch zu bekämpfen: Die Reinigung der Zunge und die professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis (Individualprophylaxe).

Zungenreinigung

Dafür gibt es spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten. Diese flachen, schlaufenförmigen Geräte werden ganz hinten auf dem Zungenrücken angesetzt und nach vorn gezogen. Das ist nicht immer ganz einfach, weil dies oft einen Würgereiz auslöst. Das Schaben wird so oft wiederholt, bis keine Rückstände mehr an Schaber oder Bürste hängen bleiben.

Professionelle Hilfe

Aus einigen Schlupfwinkeln im Mund sind Beläge mit normalem Zähneputzen nicht zu entfernen. Ganz ohne professionelle Hilfe durch intensive Zahnreinigung geht es also meist nicht. Bei der professionellen Zahnreinigung (Individualprophylaxe) werden Zahnbeläge auch an schwer erreichbaren Stellen entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert und damit vor Karies geschützt. Der Zahnarzt und/oder seine speziell geschulten Mitarbeiterinnen geben praktische Tipps und Hilfen, wie Sie selbst Beläge mit unterschiedlichen Hilfsmitteln auch an schwerer erreichbaren Bereichen im Mund entfernen können. Sinnvoll ist eine Verlaufskontrolle, das heißt, dass bei einem späteren Termin die weitere Entwicklung Ihrer Mundhygiene und damit die Sauberkeit und Geruchsfreiheit kontrolliert wird. Die Individualprophylaxe ist keine einmalige Sache, sondern sollte regelmäßig erfolgen. Sie dient nachweislich der Erhaltung der Mundgesundheit und unterstützt Sie dabei, einen gepflegten Mund und guten Atem zu haben.

Bild: Adobe Stock

Denken Sie daran: Vorbeugen ist besser als riechen. Lassen Sie Ihren Mund regelmäßig auf Nischen für Bakterienkolonien untersuchen, in denen sich Mundgeruch entwickeln könnte. Und bitte vergessen Sie nicht – insbesondere nach eiweißhaltigen Gerichten – Ihre Zähne, Ihren Zahnersatz und möglichst auch Ihre Zunge sorgfältig zu reinigen.

Text zur Verfügung gestellt von Zahnärztin A. Mounesi, Rellingen

Überlebenskünstler im trockenen Garten und was sonst noch so blüht und gedeiht

Trockene Plätze im Garten unter Bäumen und Büschen oder sandiger Boden – da kommt der Gartenmensch ins Grübeln, will er doch nicht permanent mit dem Gartenschlauch anrücken.

Sedum

■ Aber keine Sorge! Auch für diesen Standort gibt es Spezialisten, z.B. die Fette Henne, auch Sedum genannt. Die Pflanze hat ihre Blätter, Stängel und Blüten zu Wasserspeichern gemacht. Diese helfen ihr über Trockenperioden hinweg und ermöglichen ihr auch das Wachstum dort, wo andere Pflanzen mit ihr um das Lebenselixier Wasser konkurrieren. Sie ist das ganze Jahr eine attraktive Staude. Im Frühling bildet sie viele, hübsche Blattröschen. Das Farbspektrum der Blütendolden reicht von weiß über Rosa bis zu intensivem Karminrot. Die Blütezeit der hohen Sedum beginnt meist im August und reicht bis in den Oktober, selbst „abgeblüht" büßen sie nichts an ihrer Attraktivität ein. Bienen, Hummeln und Schmetterlinge genießen ihr Nahrungsangebot. Ein sehr hübscher Zwerg ist das Felsendickblatt – Sedum cauticola, das ab August bis September hübsche, silbriggraue Polster mit karminroten Blüten bildet. Der Zwerg fühlt sich auch in Trog und Schale wohl, wenn das Wasser abfließen kann.

Eine andere, gartenwürdige Staude ist die Katzenminze. Vorstellen möchte ich Ihnen einmal die sibirische Katzenminze – Nepeta sibirica Souvenir de Andre Chaudron. Sie wird 50 cm hoch, ist großblütig, verbreitet sich durch Ausläufer und bildet dadurch sehr schnell einen dichten Bestand, was die Pflege des Gartens erleichtert. Sie bereichert naturnahe Gärten und ist ein Insektenmagnet.

Die Nepeta subsessilis ist eine Gattung, die im Himalaya beheimatet ist. Sie hat großes, frisch grünes Laub und auffällige, blaue Blüten. Auch sie ist eine Insektenweide. Beide Arten benötigen frische, nährstoffreiche Böden in sonniger bis halbschattiger Lage. Verwendung findet sie ebenfalls im Staudenbeet. Für beide Nepeta gilt: Rückschnitt nach der ersten Blüte und eine kleine Düngergabe lohnen die Pflanzen mit einer zweiten Blüte!

Machen Sie sich bekannt mit diesen langblühenden Stauden und laden Sie sie in ihren Garten ein.

Text und Bilder: Silke Faber, Min lütt Boomschool

ANZEIGE

Sizilianische Gastfreundlichkeit

Das kleine italienische Restaurant an der Tennis-Anlage in Schenefeld hat sich in den letzten zwei Jahren zu einem Geheimtipp entwickelt. Und das hat einen besonderen Grund: Die offenen Arme, mit denen Familie Bonvissuto ihre Gäste empfängt.

■ Es kann schon mal voll werden bei Lillo und Natalie Bonvissuto, wenn eine Geburtstagsgesellschaft, ein Verein oder ein Unternehmen hier einkehrt. „Die Stadt hat uns ebenso ins Herz geschlossen, wie wir unsere Gäste", freut sich Natalie, als der Pinnau-Bote sie wieder einmal besucht.

Leckeres Essen, eine Karte, auf der jeder etwas findet, zivile Preise, Kinderfreundlichkeit und genug Parkplätze direkt vor der Tür sind toll. Aber der wahre Grund herzukommen steht nicht auf der Karte, sondern in der Küche, bzw. vor dem Gast. Es sind Lillo und sein Team, die für die italienischen Momente mitten in der norddeutschen Vorstadtidylle sorgen.

„Wir sind froh, genau hier zu sein", erläutert uns die Chefin. „Der Tennis Club hat uns mit offenen Armen empfangen und unterstützt uns, wo er kann. Nur so können wir unser familienfreundliches Konzept realisieren und das Wohl unserer Gäste in den Mittelpunkt stellen."

So wie die Gäste, wenn Sie einen Platz ergattert haben. Und das kann auch mal eng werden, wenn eine größere Gesellschaft dem guten Ruf gefolgt ist und in den Holtkamp gefunden hat. Insbesondere jetzt im Herbst, wenn die Abende länger werden und die Weihnachtsfeiern näher rücken, ist eine vorausschauende Planung wichtig, damit die Gäste in entspannter Atmosphäre einen schönen Abend erleben können.

„Wir können bis zu 60 Personen bewirten. Das kann aber nur gelingen, wenn wir uns darauf vorbereiten können", wirbt Frau Bonvissuto abschließend noch einmal für das Telefon. „Bitte reservieren Sie rechtzeitig unter 040-830 71 64, wenn Sie uns besuchen wollen. Natürlich auch zu Ihrer Weihnachtsfeier. Wir haben dieses Jahr auch am 25. und 26. Dezember geöffnet, damit Sie das Fest genießen können, ohne in der Küche stehen zu müssen. Wir freuen uns auf Sie."

Ristorante Il Gusto Italiano
Holtkamp 102, 22869 Schenefeld
Tel: 040 / 830 71 64, Mo. – Sa. 17 -23 Uhr,
Mi. + Sa. ab 12 Uhr
www.il-gusto-italiano.de

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

Info-Vorträge:

09.09.19 | **01.10.19** | **01.11.19** | **02.12.19**

um 17 Uhr und 19.30 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

Unabhängige Finanzseminare – Durchblick ist der beste Anlegerschutz

Frau Kewenig, Sie bezeichnen sich a ls Finanzbilderin, was ist das?
Nach einem langen Beraterinnenleben im eigenen Unternehmen suchte ich eine passende Bezeichnung für meine neue Tätigkeit: Anleger schlaumachen! Finanzwissen stellt eine große Lücke in unserer Gesellschaft dar: Finanzentscheidungen hängen meist von der Beratung ab. Selbst Geldthemen verstehen macht unabhängiger und ermöglicht, Angebote besser zu beurteilen.

Wie kamen Sie auf die Idee, Finanzseminare zu geben?
Ich finde Finanzthemen spannend! Viele Menschen können mit Wirtschaftsthemen gar nichts anfangen. Das muss sich ändern. Auch wenn die Finanzbranche heute strenge Beratungsauflagen hat: Eigenes Wissen der beste Anlegerschutz!

Finanzprodukte scheinen sehr kompliziert – wie bringen Sie das den Menschen nah?
Meine Finanzfit®-Seminare bieten verständliche Infos, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Ungewohnt ist für Teilnehmer, für Geldwissen zu bezahlen. Bisher gibt es Informationen scheinbar kostenlos vom Bankberater oder im Netz. Da es bei mir keine versteckten Gebühren oder Produktverkauf gibt, kostet die unabhängige Dienstleistung. Wer Finanzfit®-Veranstaltungen besucht hat, erkennt den Mehrwert!

Sie kooperieren mit Unternehmen aus der Finanzbranche – widerspricht das nicht Ihrer Unabhängigkeit?
Ich sage immer scherzhaft, in dem Moment, wo mich eine Sparkasse als Referentin einlädt, ist sie mutig! Durch 25 Jahre im Finanzbereich weiß ich, wie Kunden ticken und wie die Branche tickt. Tipps zur Fehlervermeidung gehören zum Seminar …. Ich möchte, dass Anleger informiert Geld anlegen, ob mit oder ohne Beratung

Was ist Ihnen bei Finanzbildung besonders wichtig?
Frauen und Männer gehen nach meiner Erfahrung unterschiedlich mit Geld um. Gerade Frauen müssen alle Möglichkeiten nutzen, ihre finanzielle Basis zu stärken, zum Beispiel für die Altersvorsorge. Außerdem investieren die Deutschen zu wenig, sie sparen. Alternativen zum Nullzins erkläre ich daher mit Freude, wir können ja nicht nur Chinesen unsere Aktien kaufen lassen!

ANZEIGE

Machen Sie sich Finanzfit®
Finanzwissen ist der beste Anlegerschutz!
Renate Kewenig
Finanzbilderin – Seminare, Vorträge, Finanz-Salon
Termine und Anmeldung unter www.finanz-verstand.de
+ 28.8. Pinneberg + 8.10. Euskirchen + 26.10. Hamburg +
+ 23.11. Euskirchen + 27.11. Pinneberg +

Gänseschwärme im Morgennebel

Reisen mit dem Vogelzug...

In diesem Jahr konnte der NABU Pinneberg sein 30jähriges Jubiläum feiern und schaut damit auf eine Fülle ganz besonderer, um nicht zu sagen spektakulärer Reisen zu ornithologisch besonders interessanten Regionen zurück. Unser Anliegen war und ist es, das Interesse an der Natur zu wecken, den Blick für Fauna und Flora zu öffnen und Zusammenhänge, wie jetzt das vielzitierte Insektensterben, anhand real erlebter Tatsachen erkennen zu lernen, z.B. bei den Arbeiten auf unseren Flächen. Ganz bewusst wählen wir für unsere Reisen die Zeiten des Vogelzugs, also das Frühjahr und den Herbst.

Mit dem Mauerfall im Jahr 1989 eröffneten sich völlig unbekannte Regionen, gleich „nebenan“ in Mecklenburg-Vorpommern dominierten die LPGs mit vielen ungenutzten Brachflächen, Feuchtgebieten und auch Trockenrasen. Dorfidylle wie aus den 30er Jahren prägten das Bild. Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe der ehemaligen Grenze gab es nicht, es blieb nur die Alternative im Schlafsack auf dem Boden – die Männer im Saal und die Frauen in der Gaststube! Viele Vogelarten, die wir in Schleswig-Holstein nur noch selten oder gar nicht mehr beobachten konnten, gab es dort noch in großen Mengen – so erlebten wir 1992 auf der Insel Rügen zum ersten Mal tausende von Kranichen! Solche ornitholo-gischen Höhepunkte ließen sich in den Folgejahren immer noch steigern. Jeweils im Herbst sammeln sich über 100.000 Kraniche in dem kleinen Ort Linum (kurz vor Berlin), aber auch Silberreiher, Bläss- und Graugänse u.v.m. lassen sich dort beobachten. Das gänzlich unbe-deutende Dorf Vipperow

Beringung eines Kernbeißers

Nordseeküste

Pelikane im Donaudelta

am Südufer der Müritz eröffnete wahre Vogelparadiese: riesige Mehlschwalben-Kolonien klebten an den Hauswänden, ein großartiges Vogelkonzert mit der dominanten Strophe des Pirols verkürzte so manche Nachtruhe und am Vormittag glitten Fisch- und Seeadler über den See – diese Landstriche haben sich inzwischen verändert, der Tourismus hat sich auch in sehr entlegenen Regionen ausgebreitet und damit ist der Vogel- und Pflanzenbestand in den unterschiedlichsten, von uns immer mal wieder aufgesuchten Gebieten stark zurückgegangen. So ließen sich in den Jahren 2008 und 2009 in der Region Untere Havelniederung noch 140 Vogelarten zählen, während es in diesem Frühjahr nur noch 88 Arten waren.

Die auch heute noch recht menschenarmen Regionen Unteres Peenetal und Unteres Oder-tal entführen den Besucher in beeindruckend vielfältige Natur. Etwas abseits der Oder liegt das Ökodorf Brodowin, dem es nach der Wende unter großen Schwierigkeiten gelang aus der intensiven Landwirtschaft ökologisch arbeitende Betriebe mit überschaubaren Tierbe-ständen zu machen. Dementsprechend üppig gedeihen dort u.a. Ackerpflanzen und Wild-kräuter, so dass in der Folge Insekten für gute Ernteerträge sorgen und auch die Vogelwelt einen reich gedeckten Tisch vorfindet. In Thüringen lockt das Leutra-Tal bei Jena mit außergewöhnlich vielen Orchideen-Arten; in den Wäldern trifft man auf wunderschön blühenden Frauenschuh - eine Augenweide! Aber auch unsere Nordseeküste bietet fantastische Naturbeobachtungen z.B. den Vogelfelsen auf Helgoland, das große Spektrum der Wat-Vögel im Beltringharder Koog und Meldorfer Speicherkoog mit Raritäten wie Löffler und Odins- Hühnchen. In diesem Herbst geht es an die Dänische Grenze, wo sich die großen schwarzen Wolken der sich sammelnden Stare bilden.

Einige wenige Reisen führten wegen ihrer Besonderheiten auch in fernere Länder, so zum „Vogelzug über dem Bosporus“ nach Istanbul, nach Mallorca mit Triel und Wiedehopf und in das Vogelparadies Donau-Delta in Rumänien. Mit einem kleinen Boot ging es in das Fischer-dorf Crisan am mittleren der 3 Wasserarme des Deltas, dorthin bereits begleiteten uns unzählige Trauer-, Weißbart-, Weißflügel- und Flussseeschwalben, während uns auf den kleineren und sehr ruhigen Nebenarmen der folgenden Tagestouren die Pelikane, Rot- und Schwarzhalstaucher, Nacht- und Purpurreiher, Silber- und Seidenreiher, Sichler und Löffler, Blauracken u.v.m. zum Staunen brachten. Desgleichen am Festland in der Dobrogea: in den Wäldern wuchsen dunkelrote wilde Päonien, auf den Wiesen davor alle Arten des Knaben-krauts – kurzum ein Blütenflor der seinesgleichen sucht!

Aus anfänglicher Neugier – was für ein Vogel fliegt und welche Blume blüht denn da? – ent-wickelt sich in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten ein großes Interesse an tiefergehenden Informationen, die Perspektive verändert sich, der Blickwinkel auf Zusammenhänge in der Natur erweitert sich und in der Folge stellt sich eine große Sensibilität für die essentiellen und ineinandergreifenden Rädchen der uns umgebenden Fauna und Flora ein.

Der NABU wünscht sich sehr, dass auch unsere Wiesen wieder bunter werden, damit es im Frühjahr und Sommer wieder summt und brummt und duftet – so wie bekannt aus alten Liedern und Kinderreimen!

Text und Bilder: Kerstin Donner

NABU Pinneberg

Herbstliches Kürbis-Hummus

Frau Appel empfiehlt:

Jetzt zum Herbst ist es wieder so weit: Leuchtend orange zieren Kürbisse in allen Größen die Gärten und Gemüsestände. Sie sind das Sinnbild für den Herbst, lassen sich aber je nach Sorte bis in den Winter lagern. Und es gibt so viele verschiedene Zubereitungen. Pur aus dem Ofen als Suppe oder im Kürbisbrot – oder mit Kichererbsen als leckerer Hummus.

ZUTATEN

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 150 Gramm Kichererbsen (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sesampaste (Tahin)
- Saft einer kleinen Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- Sesam
- glatte Petersilie

vegan, lässt sich gut vorbereiten

ZUBEREITUNG

1 Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. Hokkaido-Kürbis vierteln und im Backofen bei 160° C ca. 30 Minuten weich garen. Etwas abkühlen lassen, dann Kerne und Schale entfernen. Fruchtfleisch in ein hohes Gefäß füllen.

2 Kürbis mit Kichererbsen, Knoblauch, Sesampaste, Zitronensaft, Salz und Kreuzkümmel pürieren. Nach und nach Olivenöl und Kichererbsen-Wasser hineingeben bis alles schön cremig und glatt ist. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln und etwas klein gehackte Petersilie darüber streuen.

Der Herbst kann kommen!

FOTO: FOTOAGENTUR HERZBERG

ANZEIGE

DIE KLEINE
REVOLUTION
BEI BECKING

100% biologisch abbaubare Kapseln

Unseren röstfrischen Kaffee versenden wir direkt oder Sie finden ihn im Supermarkt in Ihrer Nähe, z. B. bei:

EDEKA

Die Idee

Kaffee aus den besten Anbaugebieten der Welt in umweltverträgliche und damit nachhaltige praktische Kapseln zu füllen. Die meist verwendeten Kapsel-Verpackungen bestehen aus Aluminium oder Plastik.

Das Produkt

Unsere neu entwickelten Kapseln bestehen aus dem Holzrohstoff Lignin und einem Naturharz. Der Deckel wird aus Pappe mit einer speziellen Beschichtung aus dem nicht auf Mineralöl basierten Natur-Kunststoff „PLA" gefertigt. Alles ist komplett kompostierbar und zersetzt sich auch vollständig im Meerwasser, ohne als problematisches Mikroplastik zu verbleiben. Die Produktion der Kapseln ist CO_2-neutral. Die Tüte ist aus Papier und kann im Altpapier entsorgt und recycelt werden.

*NESPRESSO® ist eine eingetragene Marke der Société des Produits Nestlé S.A., Vervey

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