

Krückau-Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 1 · Frühjahr 2021

GRATIS
für Sie!

Aus Liebe zum Platt

85 Jahre
Elmshorner Speeldeel

Aus Liebe zu Elmshorn

CITY-LOVE geht ins Herz

Aus Liebe zur Welt

Zwei Grad sind zuviel!



Foto: Fotografie Plautz



Autohaus
SCHULTE
Manfred GmbH

25436 Moorrege

Tel. 04122 85 92 0

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



Hurra, es ist ein Mädchen ... !

Die Pinnau-Boten und der Elb-Bote haben eine Schwester bekommen. Ihr Name ist: „**Krückau-Bote**“.

Sie halten die erste Ausgabe in den Händen und wir freuen uns, wenn sie Ihnen gefällt. Die anderen Boten gibt es ja nun schon einige Zeit, und weil die Resonanz so positiv ist, soll es nun auch einen für die Region Elmshorn geben.

Die **Krückau-Bote(in)** ist ein Journal mit Geschichten und Berichten für und aus der Region, eigentlich auch mit ganz vielen lokalen Veranstaltungshinweisen. Leider fallen sie coronabedingt schon gleich in der ersten Ausgabe aus, aber wir sind optimistisch und freuen uns, Ihnen schon in der Sommerausgabe einige Konzerte, Ausstellungen und andere Freizeittipps zu präsentieren. Also, wenn Sie Termine ankündigen möchten, schreiben Sie uns, wir bieten Ihnen ein Forum mit dem **Krückau-Boten**.

Klimawandel und Umweltschutz sind zentrale Themen in dieser Ausgabe. So wollen wir die Rubrik **Klima-Bote** (S. 24) in unsere gesamten Hefte im Kreis Pinneberg integrieren. Baubiologe Jürgen Harder berichtet hier über die Auswirkungen von Umweltgiften und -belastungen auf den Menschen (S. 18). Die Sparkasse Elmshorn will in die Nachhaltigkeit investieren (S. 12) und Bauart:Schade bietet Lösungen für gesundes Bauen an (S. 29).

Sie sehen was uns am Herzen liegt. Apropos „Herz“, lesen Sie, was hinter der Aktion „CITY-LOVE-Elmshorn“ steht (S. 6). Herzklopfen haben auch die Mitglieder der „Elmshorner Speeldeel“. Zum einen, weil sie 85-jähriges Jubiläum feiern, zum anderen, weil sie sich riesig über ein Wiedersehen mit ihrem Publikum freuen (S. 4). Ich wünsche Ihnen Gesundheit, einen sonnigen Frühling und natürlich viel Freude beim Lesen.

Christof Plautz

Impressum

Verlag:

VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51
25421 Pinneberg

T 04101 50 58 99
mail@pinnauboten.de

www.pinnauboten.de

Herausgeber:

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

Chefredakteure:

Dr. Simone Plautz u.
Christof Plautz

Layout/Produktion:

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

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

Inhalt

- 4 Elmshorner Speeldeel**
85 Jahre großes Theater
- 6 Herzensangelegenheit**
CITY-LOVE in Elmshorn
- 8 Fiat 500e**
Unter Strom gesetzt
- 9 Man versteht sich**
Sprachreisen für Teens
- 10 Suchthilfe**
Anonym und Hilfreich
- 12 Nachhaltigkeit**
Sparkasse investiert
- 14 Poetry Cards**
Huhn „Gertrud“
- 16 Kaputt?**
„Nein, Sollso“
- 18 Unter Strom**
Kann krank machen
- 22 Verkalkt**
Lösungen von A. Freese
- 24 Klima-Bote**
Begriffe begreifen
- 26 Kneipp at Home**
Schiele sagt wie
- 29 Gesundes Wohnen**
Schadstoffe vermeiden
- 30 „Schönen Tag“**
Mit „Daymaker“

85 – da bist du «PLATT»!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



Zuschauer von der ersten Minute an in ihren Bann ziehen.

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

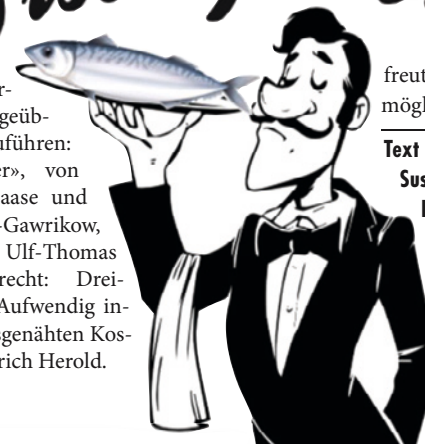
Wir freuen uns schon heute darauf, dass der Vorhang wieder aufgeht. Text: Susanne Lass

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

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

Wenn Jemand Lust hat, mal mitzumachen oder hereinzuschnuppern – keine Scheu!! Se sind hartlich willkommen!!

Fisch für veer



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

Text / Kontakt:

Susanne Fleischer

Elmshorner Speeldeel e.V.

Geschäftsführung Niederdeutsche Bühne Elmshorn e.V.

und 2. Vorsitz

Am Eichholz 12 A - 25436 Uetersen

Mobil: 0176 70 62 61 78

Telefon tagsüber: 04122 4 19 76



Geht ins „Herz“

... denn dort kann man gut einkaufen

CITY LOVE Elmshorn – ein herzliches Willkommen. Viele bunte Herzen schweben seit letzter Woche über den Köpfen der Besucherinnen und Besucher der Elmshorner Innenstadt und wecken Frühlingsgefühle.

Die Herzen, die sich auch vor Geschäften und in Schaufenstern wiederfinden, sind Teil der neuen Stadtmarketing-Kampagne CITY LOVE Elmshorn. „Wir wollen mit den Herzen nicht nur eine schöne Atmosphäre schaffen, die Kampagne soll den Besuchern auch verdeutlichen, wie wichtig die Innenstadt für ganz Elmshorn ist. Die Innenstadt ist das Herz der Stadt. Nur wenn das Herz schlägt, funktioniert auch das Umfeld,“ so Stadtmarketing-Chefin Manuela Kase. „Und alle können dazu beitragen, unsere Stadt lebendig zu halten, indem die vielfältigen Möglichkeiten wie lokale Online-Shops, Bestellen und Abholen oder Liefern lassen sowie Termin-Shopping genutzt werden.“



Unterstützung für die Gestaltung bekam die Stadt-Elmshorn durch die Drahtseil-Vorrichtungen der Firma Helge Kühl, die die Arbeitsbühne zur Anbringung der Herzen zur Verfügung gestellt hat sowie durch die Sparkasse Elmshorn und die VR Bank in Holstein, die sich an der Finanzierung beteiligt haben.

Die bunten Herzen sind der Startschuss für weitere Aktionen, die in Kooperation mit den Geschäftsleuten in den nächsten Wochen umgesetzt werden sollen.



Mit vollem Herzen dabei, v.l.n.r.: Olaf Seiler (Sparkasse Elmshorn), Manuela Kase (Stadtmarketing Elmshorn), Carolin Armster (VR Bank in Holstein), Sören Schuhknecht (Stadtwerke Elmshorn), Helge Kühl (Kühl Arbeitsbühnen).

6.6. ist SHOPPING-SONNTAG

Aufgrund des aktuellen Infektionsgeschehens verschiebt das Stadtmarketing Elmshorn den für den 2. Mai geplanten verkaufsoffenen Sonntag in Elmshorn auf den 6. Juni.

„Wir hoffen, dass es bis dahin Lockerungen gibt und auch wieder Aktionen wie Auftritte von Straßenmusikern möglich sind“, so Stadtmarketing-Chefin Manuela Kase.



T
A
G



Stadtmarketing
Elmshorn

ANZEIGE

Eigentumswohnung? Einzelhaus? Altbau?

Wir helfen Ihnen weiter.

FINDEN. FREUEN. FINANZIEREN. Ihr ImmobilienZentrum im Herzen von Elmshorn.



Torben Krätz
ImmobilienZentrum
Telefon 04121 / 292631

UNSER SERVICE

- Kostenfreie Marktpreiseinschätzung
- Beschaffung sämtlicher für den Verkauf notwendiger Unterlagen
- Erstellung Energieausweis
- Grundrisserstellung
- Drohnenaufnahmen u.v.m.

WIR SUCHEN

- laufend für vorgemerkte Suchkunden:
- Einfamilienhäuser
 - Doppelhaushälften
 - Reihenhäuser & Eigentumswohnungen
 - Baugrundstücke – gerne auch mit Altbausubstanz in Elmshorn & Umgebung.



Jürgen Lüpau
ImmobilienZentrum
Telefon 04121 / 292632

Profitieren Sie von unserer Erfahrung!

... Sprechen Sie uns an!



Damm 6 · Elmshorn · Telefon 04121 / 292630

Vor Ort, wo Sie uns brauchen.



Sparkasse
Elmshorn

Der neue 500e begeistert!

Da wirst du ganz elektrisch



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

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

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

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

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

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



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

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

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



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

London calling in den Sommerferien Sprachreisen für Teens nach Südküste England und Frankreich



Gemeinschaft, Kultur, Strand: Für Abwechslung ist bei den Sprachferien der AWO gesorgt.

■ Endlich wieder Spaß, Abenteuer und Action mit Gleichaltrigen, eine schöne Zeit einmal ganz ohne Eltern. Das bietet das AWO Jugendwerk Unterelbe auf seinen gut betreuten Jugendsprachreisen. Für 12-14-Jährige und 14-17-Jährige geht es zwei Wochen an die Südküste Englands zu den Traumstränden, die auch bei den Briten sehr beliebt sind. England ist beim Impfen schon weit voraus und wird

ANZEIGE



**AWO Sprachreise
für Jugendliche**

**Spaß und Action, Chillen und Talken
an der englischen Südküste**

Englisch sprechen, London erleben
Spaß in der Gruppe für 12-14- und 14-17-Jährige

Weitere Infos:
awo-jugendwerk.com

AWO Jugendwerk Unterelbe
25421 Pinneberg, Am Drosteipark 21
Tel. 04101/205737



im Sommer eines der ersten sicheren Reiseländer in Europa werden. Von unserer Seite sind alle Vorbereitungen für ein sicheres Reisen getroffen, und die Betreuerteams stehen bereits in den Startlöchern. Wir reisen per Flugzeug von Hamburg nach London, die Unterkunft erfolgt in Gastfamilien. Neben dem Präsenz-Unterricht in kleinen Gruppen Unterrichts erwartet die Teilnehmer ein vielfältiges Freizeitprogramm mit einer ganztägigen Fahrt nach London und mehreren Halbtagsausflügen in die Umgebung. Die Gruppe wird von Betreuern des AWO-Jugendwerks begleitet, die jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Für diejenigen, die es mehr nach Frankreich zieht, geht es vom 15.07. – 29.07.21 für 14-17-Jährige mit dem Bus ans Mittelmeer auf ein Beachcamp, was direkt am weitläufigen Strand liegt. Übernachtet wird in geräumigen Zelten. Ein vielfältiges Programm mit Sport, Action und Beachfeeling ist angesagt.

Weitere Infos unter Tel. 04101-205737 oder unter
www.awo-jugendwerk.com

Drogenprobleme?

Selbsthilfegruppen im Kreis Pinneberg bieten Süchtigen einen Ausweg.



Die Corona-Pandemie stellt auch die Suchthilfe vor Probleme. Die Gruppen der Sucht-Selbsthilfeorganisation „Narcotics Anonymous“ (NA) im Kreis Pinneberg verzeichnen seit Ausbruch von COVID-19 einen Rückgang von aktiven Teilnehmer*innen.

■ Drogensüchtige, die abstinent werden wollen, können sich den Gruppen in Pinneberg und Elmshorn jederzeit anschließen.

Die sogenannten Meetings finden montags von 19 bis 20 Uhr in Elmshorn, zurzeit ausschließlich online über das Videokonferenz-Tool Zoom, und donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr im Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg, statt. Da die Teilnehmerzahl im Pinneberger Meeting zur Einhaltung der geltenden Corona-Regelungen auf neun Personen beschränkt ist, wird es zusätzlich online angeboten. Jeden dritten Montag im Monat in Elmshorn sowie jeden ersten Donnerstag in Pinneberg finden offene Meetings statt, an denen alle Interessierten teilnehmen dürfen – auch Nicht-Süchtige. „Unsere Erfahrung ist, dass Menschen clean bleiben können, wenn sie regelmäßig zu unseren Meetings kommen. Es macht uns deshalb große Sorgen, dass immer weniger Menschen daran teilnehmen“, sagt der Moderator von NA Pinneberg. Die Selbsthilfegruppe trifft sich seit Juli 2019 einmal pro Woche, um sich über aktuelle Probleme auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Elmshorner Gruppe besteht seit Anfang 2020. Ein umfangreiches Hygienekonzept wird erarbeitet und das Angebot online zugänglich zu

machen, haben die Mitglieder gern in Kauf genommen, um Menschen mit Drogenproblemen auch in der Pandemie Unterstützung anbieten zu können. Darüber hinaus wird es ab 1. Mai für drei Monate in Hamburgs längster S-Bahn Linie, der S3, einen Hinweis auf das NA-Programm geben. Vor jedem Halt der S3 in Pinneberg wird dieser sieben Sekunden lang auf den Bildschirmen zu sehen sein. Beide Gruppen erhoffen sich von der Aktion auf der stark befahrenen Strecke einen Mitgliederzuwachs.

Das Anti-Drogen-Selbsthilfeprogramm von NA richtet sich an Süchtige jeden Alters und Geschlechts, die den Wunsch haben, mit dem Konsum aufzuhören. „Das ist auch schon die einzige Bedingung zur Teilnahme an unseren Meetings“, so der Pinneberger NA-Moderator. „Wir freuen uns über alle, die sich uns anschließen möchten.“ Die Teilnahme an den Meetings ist kostenlos und unverbindlich. Die Wahrung der Anonymität eines jedes Mitglieds hat höchste Priorität. Das Wichtigste in Kürze:

Was?

NA-Meeting Elmshorn

NA-Meeting Pinneberg

Wann?

Mo 19 - 20 Uhr, Do 19 - 20.30 Uhr

Wo?

nur online: <https://zoom.us/j/88990843332>

Fahltskamp 30, 25421 Pinneberg

und online: <https://zoom.us/j/310864505>

Weitere Informationen:

Weltweit bietet NA Menschen mit Drogenproblemen einen Weg aus der Sucht. In den und durch die Gruppentreffen (Meetings) sowie mithilfe eines 12 Schritte Programms helfen Mitglieder sich gegenseitig, „clean“ (abstinent) von allen Drogen, einschließlich Alkohol, zu leben. Viele Mitglieder sind bereits Jahre oder jahrzehntelang clean. Seit ihrer Entstehung aus den Anonymen Alkoholikern im Jahr 1953 hat die Selbsthilfegemeinschaft weltweit Verbreitung gefunden: aktuell finden in etwa 144 Ländern wöchentlich über 76.000 Meetings statt. In Deutschland ist NA seit 1978 aktiv und mittlerweile mit rund 330 Meetings vertreten. NA erhält sich durch Spenden der Mitglieder und wahrt Unabhängigkeit gegenüber staatlichen oder sonstigen Einrichtungen.

www.narcotics-anonymous.de

Wohnen wie in der Familie

Ambulant betreute Wohngemeinschaften für ein selbstbestimmtes Leben.

WG Hus Rosenhagen

Das etwa 1670 erbaute reetgedeckte Fachhallenhaus mit großem Bauerngarten liegt mitten in Elmshorn in einer ruhigen Wohngegend und trotzdem nahe am Bahnhof und der Einkaufsstraße. Auf über 640 qm finden 15 Bewohner ein Zuhause. Das Obergeschoss ist über einen Treppenlift erreichbar.



WG Am Bleekerstift

Vom im Jahr 2016 neu errichteten Mehrfamilienhaus auf dem Grundstück des ehemaligen Krankenhauses „Bleekerstift“ in Uetersen ist die Einkaufsstraße in wenigen Minuten fußläufig erreichbar. Das Grundstück ist mit Terrassen und Rundwegen angelegt. Die WG befindet sich im Erdgeschoss und bietet auf über 730 qm Platz für 12 Bewohner.



WG Kivitz Rege

Die WG befindet sich im Erdgeschoss auf einem Grundstück mit mehreren Terrassen und bietet Platz für 12 Bewohner auf einer Fläche von 720 m². Kiebitzreihe liegt in der Nähe von Elmshorn und hat etwa 1800 Einwohner. Von der WG sind Supermarkt und Post in 15 Minuten fußläufig erreichbar.



WG Min to Hus

Das Wohnhaus in Tornesch wurde 1987 errichtet. Es liegt zentrumsnah zum Bahnhof in einer ruhigen Wohnstraße. Die Wohnfläche beträgt über 350 qm auf zwei Ebenen. Das Obergeschoss ist über einen Treppenlift erreichbar. Insgesamt können hier 9 Personen wohnen.



Kiwitslüde
Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Kiwitslüde GbR, Waltraud Walter
Kammerrege 58 · 25489 Haseldorf
Tel 04129 9 55 97 20
www.betreute-wohngemeinschaften.de

Sparkasse Elmshorn wird in die Nachhaltigkeit investieren



Die Sparkasse Elmshorn wird Nachhaltigkeit in ihren vielen Facetten zukünftig als Kernthema sehen. Ob in der Kundenberatung, einer eigenen klimaneutralen Zielsetzung oder einem vielfältigen Engagement für die Nachhaltigkeit, sie haben sich auf den Weg gemacht und erhöhen nun das Tempo.

V.l.n.r.: Vorstände Matthias Bungert, Thorsten Stockfleth und Vorstandsvertreter und Nachhaltigkeitsbeauftragter Axel Mankel.

Die Welt, in der wir leben, gibt es nur einmal, darum ist es notwendig sie zu schützen, damit sie für die Menschheit noch l(i)ebenswert bleibt.

■ Mit der Besetzung im Herbst 2020 von Abteilungsleiter und Vorstandsvertreter Axel Mankel zum Nachhaltigkeitsbeauftragten hat die Sparkasse das Thema zur „Chefsache“ erklärt. „So sind schnelle und unbürokratische Entscheidungen für die Umsetzung von Ideen zur Umsetzung des Pariser Klimaschutz- und der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele einfacher möglich“, so Mankel. Ein Ziel soll es sein, den ökologischen Fußabdruck der

Sparkasse Elmshorn so zu verringern, dass bis 2035 CO₂-neutral gewirtschaftet werden kann. Ebenso wie rund 180 weitere Sparkassen in Deutschland hat auch Sparkasse Elmshorn die Selbstverpflichtung für „klimafreundliches und nachhaltiges Wirtschaften“ unterzeichnet. „Wir sehen darin einen klaren Auftrag, Verantwortung neu und weiter zu denken, dem wir uns in unserer Heimatstadt Elmshorn stellen wollen“, sagt Vorstandsvorsitzender Thorsten Stockfleth.

100 % Ökostrom fließt bereits in der Sparkasse, Öko-Gas folgt sowie die Umrüstung des ohnehin schon überschaubaren Fuhrparks. Entscheidend für die Nachhaltigkeit ist im Besonderen auch

die Einsparung bzw. der sorgsame Umgang mit Ressourcen. Dies gilt im konkreten Fall auch bei der Nutzung von Büro- und Verbrauchsmaterialien. 2021 und 2022 werden TÜV-geprüfte Klimazertifikate erworben, um den trotzdem noch vorhandenen CO₂-Verbrauch auszugleichen. Ein Beispiel hierfür ist die Förderung von Brunnenbauten in Malawi für den Erhalt sauberen Trinkwassers.

„Wir möchten aber selbstverständlich auch Umweltprojekte vor unserer Haustür fördern oder selbst durchführen. Anlässlich des internationalen Tages des Baumes am 25. April haben wir einen internen Fonds „Bäume für Elmshorn“ aufgelegt, in

den wir für jede mit uns durchgeführte private Immobilienfinanzierung 50,- Euro einbezahlen“, erzählt Axel Mankel. Bei dieser Aktion werden Bäume in der Elmshorner Region gepflanzt.

Zur Sensibilisierung für das Thema „Bienen sind für das Leben auf der Erde elementar“ wird es am Weltbienentag am 20. Mai Wildblumensamen für die Kunden*innen geben, darüber hinaus hat die Sparkasse Elmshorn die Patenschaft für 1500 m² Wildblumenwiese in Neuendorf übernommen.

Sensibilisierung ohne „den Zeigefinger zu erheben“ ist ein Weg, den die Sparkasse Elmshorn gerne geht. So soll es beim Weltspartag keine Ummengen an „Give aways“ mehr geben, unter anderem ein kleines Bienenhotel als Geschenk an die jungen Kunden soll erfreuen und zum Nachdenken anregen.

Natürlich gibt es noch sehr viel mehr zu tun, aber das kann ein Anfang sein:

Wir sind hier – weil's um mehr als Geld geht!

Sparkasse Elmshorn, Königstraße 21, 25335 Elmshorn
www.sparkasse-elmshorn.de/nachhaltigkeit

ANZEIGE

www.bauart-schade.de



Ihr Fachhandel für NaturBaustoffe

Seit 1984 Ihr Ansprechpartner für gesundes Bauen und Wohnen

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

Wir bieten Ihnen die gesunde Lösung:

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






Fachhandelsverbund

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



Gertrud
war
ECHT 'NE
Nette

Aldiweil ist da ein Ei,
Das, ach so billig
Vom Huhn so willig
Gelegt, aber nicht
Für Konzern Bösewicht,
Der hat zwar das Gewicht.

Nicht direkt, aber ganz subtil
Mit seinem besonderen Stil,
Der Abhängigkeitszange.
Die macht den Landwirt bange,
Das Huhn dann dazu zwingt,
Das schon auf einem Bein hinkt,
Sein Ei zu legen unromantisch
Dem Verbraucher auf den Tisch.

Nicht direkt,
Weil die Henne vorher fast verreckt,
Knapp erstickt vom Mehl mit Fisch
In ihrer Fünf-Huhn-Zelle,
Sitzend gehen sie sich auf die Pelle,
Oder besser gesagt,
Nimmt's mir nicht übel,
„Auf die Federn“, ist ja Geflügel.

Aber, was wollt ich denn jetzt sagen?
Ach ja, das Huhn legt nun sein Ei;
Ach, du Güte, eins zwei drei,
Nicht natürlich in sein Nest,
Weil der Bauer es ja nicht lässt
Wegen Schnidl, Waldi und Konsorten,
Die Eier, braune, weiße, alle Sorten.
Sondern, und nun kommt's:
Vorher draufgeschissen
Auf den Kopf, der Kamm auch
Abgebissen
Von einer Henne über ihr,
Auf Gertrud.
In diesem Käfig sind zwar nur vier,
Obwohl, die haben ja keine Namen,
Die nicht und auch nicht deren Ahnen.

Und der Platz noch geringer,
Ein Quadratmeter hat der Hühner-Zwinger.
Dem Verbraucher kommt schon der Sabber,
Sind die Preise doch noch knapper
Und ganz besonders, eideidei,
Sind es die vom Hühner..

Dieser Reim wäre mir jetzt zu billig,
Reicht schon, wenn das Huhn unfreiwillig
Sein Baby, wenn auch in spe,
Hergeben muss, das tut schon weh.
Nicht dem Käufer, denn ohne sein Zutun
Leidet hier besonders nur das Huhn.

Aber, jetzt bin ich wieder abgekommen.
Vom Nikotin ganz benommen,
Nicht der Bauer ist hier der Raucher,
Das wünscht so der Verbraucher,
Nicht so ganz direkt,
Er will ja nicht, dass Gertrud verreckt.
Ich nenn sie mal beim Namen,
Auch wenn sie keinen haben.
Die Hühner werden damit eingesprüht,
Bevor sie in der Suppe gebrüht,
Weiß der Teufel, welchen Sinn.
Ich bekomme diese Logik auch nicht hin.

So, was wollte ich eigentlich sagen?
Das schlägt mir schon auf den Magen,
Das Huhn legt nicht seine Nachkommen,
Voller Tränen ganz verschwommen
In sein Nest, sondern
Es hat gar keins in seiner Box,
Eng und sicher wie Ford Knox,
Nur Zentimeter von Wand zu Wand,
Auf ein ständig laufendes Band.

Ein Euro ist die Differenz!
Der Kunde kommt mit einem Benz,
Die spart er in der Supermarktkette
Für zehn Eier – Gertrud war echt 'ne Nette.

Schreiben Sie selber Gedichte, Kurzgeschichten oder Liedertexte!

In der Serie „Poetry CARDS“ bieten wir Ihnen ein Forum dafür. Senden Sie Ihre Texte an info@plautz.de oder (per Post s. Impressum S.3). Vielleicht haben Sie auch ein schönes passendes Foto dazu. Die besten Texte veröffentlichen wir im Krückau-Boten.

„Sollso“ sein!



Das neue Laufrad ist für Erwachsene entwickelt, die noch nicht mit einem Rollator gehen wollen – für „junge“ Senioren und mehr Mobilität.

■ Der Erfinder kommt aus dem Kreis Pinneberg. Heinrich Schnitzer entwickelte das Laufrad, sein 85-jähriger Vater Albrecht S. hatte die Idee dazu. Er fühlte er sich mittlerweile zu unsicher, um noch mit dem Fahrrad zu fahren, doch wollte er auch noch nicht am Rollator gehen. Das Laufrad ist die ideale Alternative und sie schenkt ihm wieder mehr Mobilität. „Es macht einen riesen Spaß, damit „rumzugurken“, schwärmt Albrecht Schnitzer. Angefangen hat es bei Schnitzer mit zunehmenden Gleichgewichtsstörungen. Fahrradstützen sollten es aber auch nicht sein. Kurzerhand wurde ein japanisches Billigklapprad umgebaut, Kette ab, Pedale ab, Ritzel ab und los ging's.

Es fühlte sich gut und sicher an, damit unterwegs zu sein. Ein Name für dieses Gefährt wurde auch schnell gefunden. Durch Zufall und per Zuruf auf der Straße: „Kaputt oder soll so?“

„Sollso!“ war die Antwort und der Name einer neuen Laufrad-Marke. Schon über 50 Exemplare sind aus dem „Vater-Sohn-Projekt“ gebaut worden. Die neue Geschäftsidee soll für den selbständigen

Gastronomieausstatter ein zweites Standbein sein. Der Rollator-Ersatz erhält einen Rahmen und eine Gabel aus Carbon, das komplette Laufrad für Erwachsene wiegt nur 4,5 Kilogramm und ist einfach zu bewegen. Das Fahren ist auf dem Fußweg erlaubt, weil es kein Fahrrad im herkömmlichen Sinne ist, auf Klingel und Lampe wird daraufhin verzichtet – auf Bremsen natürlich nicht! Zuverlässige V-Brakes vorn und hinten sorgen für einen sicheren „Stand“. Für jeden ist eine optimale Höhe des Lenkers und des Sattels einstellbar. Das Laufrad „Sollso“ kostet 680,- Euro.

sollso Laufrad UG (haftungsbeschränkt)

Tel. 04122-929 09 59 · www.laufrad-fuer-erwachsene.de



Mehr Lebens- qualität – dank KERSTEN



HÖRGERÄTE
KERSTEN
MEISTERBETRIEB

OTICON | More
Weltweit einzigartig: die ganze Perspektive
des natürlichen Hörens!



- Nutzen Sie unseren erstklassigen Service des kostenlosen Probetragens modernster Hörsysteme
- Meisterbetrieb seit 1950



Mühlenstr. 16 · 25335 Elmshorn · Tel.: 04121 / 88 49 0 · www.hoergeraete-kersten.de



Haselauer Landhaus
HOTEL & RESTAURANT



Genießen & Feiern

einladende Gaststube
und sonnige Terrasse

stimmungsvoller Festsaal
und Stube für kleine Feiern

feine Landhausküche
mit besten Zutaten aus der Region

gemütliche Hotelzimmer
in ruhiger Lage

durchgehend Küche, mittwochs Ruhetag
wochentags Mittagstisch
Speisen auch außer Haus

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

Was hat sich bloß verändert?

Ständige Müdigkeit, Burnout und Depressionen gehören ebenso zu unserem Alltag wie Allergien, Neurodermitis, Asthma und Krebs – und das oftmals schon im Säuglingsalter.

■ „Wieso geht es mir noch im Alter so gut, was hat sich verändert, was ist heute anders als früher?“ fragte mich eine 94-jährige Dame. Sie war kerngesund, kannte keinen Hausarzt, nahm keine einzige Tablette und war geistig topfit – und sie war meine Mutter. Meine Antwort: „Es ist das Milieu! Die Umgebung, in der wir leben und die uns prägt – im Innen wie im Außen.“ Doch ich glaube, dass ich das ein wenig erklären muss.

Die Entwicklung vom Homo sapiens zum modernen Menschen von heute hat etwa 300.000 Jahre gedauert. Vor 10.000 Jahren lebten wir von Ackerbau und Viehzucht. Es waren insgesamt gewaltige Veränderungen – allerdings über einen langen Zeitraum und im Einklang mit der Natur.

Mit der Erfindung der Dampfmaschine und der Glühbirne um 1835 begann ein neues technisches Zeitalter. Am 26.10.1861 wurde erstmals ein Apparat vorgestellt, der Sprache mit Hilfe des elektrischen Stromes übertragen konnte – das „Telephon“. 1985 wurde das erste, kleinzellige analoge C-Mobilfunknetz in Betrieb genommen, 1992 das D-Netz und

die Digitalisierung stieg überproportional an. Weltweit zählen wir bis heute mehr als 8,3 Milliarden Mobilfunkanschlüsse. In Deutschland gibt es ca. 65,8 Millionen zugelassene Fahrzeuge. 1974 kam das Ackergift Glyphosat unter dem Namen „Round-up“ auf den Markt – mittlerweile lassen sich bei mehr als 70 Prozent der Deutschen Rückstände von Glyphosat im Urin nachweisen. Auch in Lebensmitteln wie in Brot, Brötchen und Bier werden immer wieder Rückstände von Glyphosat gefunden. Immer mehr Kinder und Jugendliche haben langlebige Chemikalien im Blut – sogenannte PFAS (Stoffgruppe der per- und polyfluorierten Akrylsubstanzen, zu der mehr als 4700 Chemikalien zählen), die in Papp-Trinkbechern, als Regenschutz bei Outdoor-Jacken sowie bei schmutzabweisenden Textilien vorkommen. Diese werden primär über die Nahrung und die Luft aufgenommen.

Gleichmaßen steigen Krankheiten wie sie eingangs beschrieben sind exponentiell an – statt Heilung ist meist nur eine Linderung der Symptome möglich.

Die Umweltverschmutzung ist ein Thema unserer Zeit und auch ein Faktor, der das Milieu „Außenluft“ signifikant verändert. Nicht zu vergessen der Klimawandel: In heißeren und längeren Sommern nimmt die Feinstaubkonzentration zu – sie ist Träger krank machender



Mikroorganismen und Bakterien. Hochsommerliche Temperaturen bis in den Oktober verlängern die Zeit des Pollenfluges und der Allergien. All das bedeutet für die Menschen einen deutlichen Verlust an Lebensqualität. Das gilt zunächst einmal für die Außenluft. Fakt ist, dass die Luft in Innenräumen meistens wesentlich stärker mit Feinstäuben und Schadstoffen belastet ist als die Außenluft. Zu den natürlichen Belastungen der Raumluft wie Bakterien, Viren, Schimmelsporen, Pollen und Allergenen finden wir in der Innenraumluft Ausgasungen aus Möbeln, Teppichen und Baumaterialien wie auch Duftstoffe aus Reinigungsmitteln, Formaldehyd und Zigarettenrauch. Was kaum bekannt ist: die Bewohner oder Nutzer belasten allein durch ihre Anwesenheit – durch das Ausdünsten der mit PFAS oder Tabakrauch angereicherten Kleidungsstücke – die Raumluft.

Doch was bedeutet es für das Milieu?

Tagtäglich nehmen wir über die Haut, über die Luft und über Wasser und Nahrung Schadstoffe auf, die unser Körper in dieser Vielfalt nicht bewältigen kann. Schwermetalle reichern sich im Fettgewebe an, hormonähnliche Substanzen wie Bisphenol A (wird als Weichmacher in Kunststoffen angewendet) sorgen für Unfruchtbarkeit, falsche Ernährung zu erhöhter Fettleibigkeit. Genussgifte, Medikamente, Giftstoffe in Reinigungsmitteln und Kosmetika verursachen undefinierbare Symptome bis hin zu schweren Erkrankungen. Immer dichtere

Gebäudehüllen sorgen vermehrt für krankmachende Schimmelpilze mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Beschwerden.

Wird die Außenluft schlechter, dann wird es auch die Innenraumluft. Das pflanzt sich fort in den menschlichen Körper, in jede einzelne Zelle bis hin ins Ungeborene, das dadurch bereits im Mutterleib geschädigt wird. Die Kraftzellen unseres Körpers – die Mitochondrien – sind nicht mehr in der Lage, die lebensnotwendige Energie zu produzieren: Ein Auto würde einfach stehen bleiben, wir werden müde, schlapp und krank!

Da ist Handlung notwendig! Ich höre immer wieder: „Dann sterbe ich eben etwas früher, das ist doch OK!“ Doch es geht nicht ums frühe Sterben, es geht um Lebensqualität, möglichst bis ins hohe Alter. Doch was können wir dazu tun?

Hier einige Tipps:

Lüften sollten Sie früh morgens – bevor der Straßenverkehr und Aktivitäten in der Landwirtschaft wieder zunehmen: Die Feinstäube konnten dann während der Nachtstunden sedimentieren und die Außenluft hat den größtmöglichen Reinheitsgrad erreicht.



Dipl.-Ing. Jürgen Harder
ist integraler Baubiologe,
Dozent und Leiter der
Akademie Bauen-Wohnen-
Gesundheit

Lüften Sie in den heißen Sommermonaten nur ganz früh morgens und ganz spät abends, damit Sie nicht die hohe Außenluftfeuchte „reinlüften“: Das kann zu Feuchte und Schimmelpilzen führen.

Meiden Sie jegliche denaturierte Nahrung. Mal eine Pizza ist OK, aber nicht nur Pizza. Greifen Sie auf „Naturbelassenes“ zurück.

Meiden Sie Elektrosmog. Stellen Sie wann immer Sie es nicht nutzen, auf jeden Fall aber zu Schlafenszeiten WLAN und Handy aus.

Achten Sie beim Kauf von Haushaltsreinigern darauf, dass diese keine Schadstoffe enthalten: Alles, was stark riecht, ist in der Regel nicht gesund.

Naturkosmetika sind meistens die bessere Wahl: Man kann viele selbst herstellen – das ist gesund und spart viel Geld!

Löschen Sie nachts das Licht, damit der Körper besser regenerieren kann. Die Lichtverschmutzung in den Städten führt zu Schlaflosigkeit, Stress und Krankheit.

Reduzieren Sie Kunststoffoberflächen in Haus, Wohnung und Büro: Diese laden sich elektrostatisch auf und zerstören die natürliche elektrische Leitfähigkeit der Luft. Das führt zu Energielosigkeit und Leistungsminderung.

Vermeiden Sie bitte Leistungsdruck und erhöhten Dauerstress. Legen Sie Zeiten für Pausen fest und halten diese auch ein. Schalten Sie auch mal das Handy aus: Es ist ein Gewinn, nur dann erreichbar zu sein, wenn Sie es wollen!

Verwöhnen Sie sich mal, gönnen Sie sich und Ihrem Körper Erholung. Ein Spaziergang im Wald oder an der See kann sehr erholsam sein. Achten Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt – denn er weiß, was er will und was er braucht.

Akademie Bauen-Wohnen-Gesundheit
Heederbrook 4 F – 25355 Barmstedt
Tel. 04123 - 80 80 00
www.akademie-bwg.de

ANZEIGE

BRIEFMARKEN FINGER

ALTER MARKT 4B IM CCE · 25335 ELMSHORN

Briefmarken, Münzen, Orden, Gold, Silber
An- und Verkauf + Beratung + Gutachten



T 04121 / 2 46 19 · E-Mail briefmarken-finger@freenet.de

Kampf dem Kalk

Verkalkte Wasserleitungen und Haushaltsgeräte sind im Kreis Pinneberg genauso ein Ärgernis wie im Hamburger Westen. Da muss man doch was machen können ...

■ Kann man den Kalk nicht einfach rausfiltern? Leider nein. Filter können nur Feststoffe zurückhalten, aber nicht den im Leitungswasser gelösten Kalk. Auch Aktivkohle mit ihrer erstaunlichen Fähigkeit Stoffe im vorbeifließenden Wasser zu binden, muss bei Kalk leider passen. Um den Kalk aus dem Wasser zu entfernen, muss er chemisch umgewandelt werden.

Das macht z. B. Ihr Geschirrspüler. Genau dazu benötigt er das Salz, das man dauernd nachfüllen muss. Nach diesem Prinzip arbeitende Ionentauscher können auch das gesamte im Haushalt genutzte Wasser entkalken, wenn sie nur entsprechend groß dimensioniert sind.

Wenn man bedenkt, dass der Geschirrspüler vielleicht 30 Liter Wasser pro Spülgang benötigt und ein 2-Personen-Haushalt etwa 60.000 Liter im Jahr verbraucht, wird schnell klar, dass dafür mehrere 100 kg Salz im Jahr dafür benötigt würden und letztlich in der Umwelt landen. Der Verbrauch von Salz macht den Ionentausch teuer, wartungsintensiv und ökologisch bedenklich.

Mit einer besser formulierten Aufgabenstellung kommen wir der Lösung des Problems näher: Was kann man tun, um dem Kalk das Anhaften an Wasserrohren, Kaffeemaschinen oder Duschabtrennungen abzugewöhnen? Werfen wir dafür einen Blick in die Natur. Haben wir schon mal einen Bachlauf gesehen, an dem die Steine am Ufer verkalkt sind, oder eine Regenrinne, die mit Kalkablagerungen verstopft ist?

Nein, der Kalk lagert sich nur dort ab, wo Leitungswasser benutzt wird. Bevor es bei uns ankommt, wurde es industriell aufbereitet, durch Filter gejagt, unter hohem Druck durch mehrere Kilometer Rohre gepresst und mehrmals zwischendurch in Pumpen zermahlen. All das bekommt den Molekülketten des Wassers und auch des darin gelösten Kalks nicht gut.

Es sieht zwar so aus wie vorher und es enthält noch immer die gleichen Inhaltsstoffe. Aber die Struktur

ist eine andere. Und dem Kalk fehlen darin jetzt die Möglichkeiten anzudocken und sich mitreißen zu lassen. Die findet er nun an den Oberflächen, an denen er hängen bleibt, sich anreichert und die üblichen Probleme bereitet.

Mit einem aquaSpin activator, der einmalig in die Wasserleitung eingebaut wird, lässt sich das Wasser wieder in seine natürliche Struktur zurückverwandeln. Es durchläuft dazu eine mäanderförmige Struktur, bildet Strudel und Wirbel wie in einem natürlichen Flusslauf. Dahinter fließt es wieder in bester Quellwasserstruktur aus Ihren Leitungen. In etwa so, wie simples Aufschütteln von Decke und Kissen aus einem zerwühlten Bett wieder eine Wohlfühlloase macht.

Der Kalk wird nicht entfernt und landet auch weiterhin mitsamt den Wassertropfen auf allen Oberflächen. Sie können ihn dort jetzt mit einem Wisch entfernen, die Tendenz hartnäckige Verkrostungen zu bilden ist vollkommen verschwunden. Das jetzt wieder zum Transport von Kalk geeignete Wasser spült sogar nach und nach den Kalk aus Wasserleitungen heraus, der sich dort im Laufe der Jahre angesammelt hat.

Der aquaSpin activator ist vollkommen wartungsfrei und in der Lebensdauer nicht begrenzt. Die Investition amortisiert sich schnell und nach wenigen Monaten sind die Leitungen frei vom alten Kalk. Spätestens dann haben Sie es geschafft: Nie wieder Kalkflecken!

Das alles klingt unglaublich? Ja, der Ingenieur im Redakteur hat sich anfangs auch dagegen gestraut. Aber das ist kein Hexenwerk, sondern fundierte Wissenschaft, basierend auf Studien, für die schon Patente und Nobelpreise vergeben wurden. Um das näher auszuführen, fehlt hier der Platz. Allen Interessierten empfiehlt die Redaktion eines der Online-Seminare in denen Frau Freese die über den Kalk weit hinausgehenden Effekte dieser Restrukturierung des Leitungswassers anschaulich erläutert und Ihre Fragen dazu gerne beantwortet.



Anja Freese

Gesundheit & Wellness

Regelmäßige *Online-Vorträge:*



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 informiert Wasser“ werden auf meinen Infoabenden einfach und verständlich erklärt.

Was macht ein gesundes Wasser aus?

Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?

Molekularer Wasserstoff... das vielleicht beste Antioxydant der Welt?



Wähle einfach einen Online-Vortrag unter:
www.anja-freese.de/termine/

Die Zugangsdaten für den Online-Vortrag erhältst du anschließend per Mail.

Klimawandel ist menschengemacht!

Zum Glück – so kann „Mensch“ noch etwas tun!

In der Rubrik „Klima-Bote“ möchten wir fortlaufend Artikel zum Thema Klimawandel präsentieren und damit einen Beitrag zum besseren Verständnis der Klimaproblematik im Allgemeinen leisten und bestimmte Begrifflichkeiten, die medial herumschwirren, erläutern. Wir möchten so objektiv wie möglich berichten und aus der Wissenschaft zitieren, frei von „Panikmache“, aber auch frei von Verharmlosung.

■ Gerade vor Kurzem wurde das Klimaschutzgesetz der Bundesregierung vom Verfassungsgericht als verfassungswidrig erklärt, nachdem vor allem junge Menschen dagegen geklagt hatten. Das Gesetz würde zu viele Emissionsreduzierungen auf nach 2030 verlegen, was dann eine drastische Veränderung in fast allen Lebensbereichen zur Folge hätte. Doch warum ist unser Handeln zeitlich so dringend? Warum muss die Emissionsreduzierung so schnell gehen und welche Gefahren lauern, wenn wir uns zu viel Zeit lassen? Wir werfen einen Blick auf zwei wichtige Begriffe:

CO₂-Budget

Der Begriff „CO₂-Budget“ bezeichnet die Menge an Kohlendioxid, die wir Menschen weltweit noch ausstoßen können, bis die Erderwärmung eine von uns gesetzte Grenze erreichen würde. Dabei können unterschiedliche Studien zum verbleibenden CO₂-Budget voneinander abweichen, da neben dem Kohlendioxid auch andere Faktoren zur Erderwärmung beitragen. Beispielsweise hat die Ausstoßmenge an Methan einen Einfluss darauf, wie viel Kohlendioxid noch ausgestoßen werden kann. Laut

IPCC-Sonderbericht (Intergovernmental Panel on Climate Change, zentraler Bericht von weltweit führenden Wissenschaftlern) begrenzt sich die Menge an Kohlendioxid ab 2018 auf 420 Giga-Tonnen, wenn 1,5 Grad nicht überschritten werden sollen. Da derzeit ca. 42 Giga-Tonnen jährlich ausgestoßen werden, wäre bei gleichbleibenden Emissionen in etwa 7 Jahren die 1,5-Grad-Marke erreicht. Für das 2-Grad-Ziel wäre das Budget in etwa 25 Jahren erschöpft.

Also ist nur noch sehr wenig Zeit übrig, die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen. Warum dies so wichtig ist, wird mit der Erläuterung des nächsten Begriffs klar:

Kipp-Punkte

Aufgrund des menschengemachten Klimawandels erwärmt sich die Erde stetig. Dabei kann es beim Erreichen von gewissen Temperaturschwellen zu Kipp-Punkten kommen, also einer zum Teil sprunghaften und irreversiblen Veränderung einiger Elemente im

Klimasystem. Vergleichbar ist dies mit einer Kaffeetasse, die man immer weiter in Richtung Tischkante schiebt. Es passiert lange nichts, ist die Kante aber erreicht, dann fällt die Tasse auf den Boden und geht kaputt. Ein reales Beispiel dafür ist das Abschmelzen des Eisschildes Grönlands. Ein stetiges Schmelzen des Eises führt dazu, dass die Eisoberfläche in tiefere Luftschichten gelangt. Tiefere Luftschichten sind, wie auch im Gebirge spürbar, zugleich wärmere Luftschichten, sodass das Schmelzen zusätzlich beschleunigt wird. Irgendwann ist ein Zeitpunkt erreicht, an dem sich das Schmelzen des Eises nicht mehr aufhalten lässt, selbst wenn alle Treibhausgas-Emissionen und damit eine weitere Erderwärmung sofort gestoppt würden.

Bisher wurde mehr als ein Dutzend solcher Kipp-Elemente festgestellt, also Bestandteile des Erdsystems, die zu kippen drohen. Dazu gehört u. a. auch die Austrocknung des Amazonas-Regenwaldes und das Absterben von tropischen Korallenriffen.

Das Erreichen eines oder sogar mehrerer Kipp-Punkte kann gravierende Folgen haben, die die Lebensgrundlage vieler Menschen gefährden. Im Falle Grönlands würde dies einen extremen Meeresspiegelanstieg bedeuten. Hinzu kommt, dass das Überschreiten eines Kipp-Punktes eine Kettenreaktion auslösen könnte, beispielsweise wenn durch das Tauen von Permafrostböden große Mengen an Methan oder Kohlendioxid in die Atmosphäre gelangen, dadurch die globale Erwärmung verstärkt wird und diese wiederum andere fragile Elemente im Klimasystem negativ beeinflusst.

Es ist wissenschaftlich schwer vorherzusagen, wann solche Ereignisse auftreten können. Forscher*innen gehen aber davon aus, dass bei einer Begrenzung der Erderwärmung auf 1,5 Grad im Vergleich zur vorindustriellen Zeit solche Kipp-Punkte noch zu verhindern wären. In Bezug auf Grönland wird bei 2 Grad ein unaufhaltsames Abschmelzen befürchtet.

Text: S. Plautz



Die Kippelemente lassen sich in drei Klassen einteilen: Eiskörper, sich verändernde Strömungs- bzw. Zirkulationssysteme der Ozeane und der Atmosphäre, und bedrohte Ökosysteme von überregionaler Bedeutung. Fragezeichen kennzeichnen Systeme, deren Status als Kippelement wissenschaftlich noch nicht gesichert ist. (Quelle: PIK, 2017)

Quellen: Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung -> CO₂ Budget und Kipp-Elemente / Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC) -> CO₂ Budget „Was wir heute übers Klima wissen – Basisfakten zum Klimawandel, die in der Wissenschaft unumstritten sind“ 09/2020; Hrsg.: Deutsches Klima-Konsortium, Deutsche Meteorologische Gesellschaft, Deutscher Wetterdienst, Extremwetterkongress Hamburg, Helmholtz-Klima Initiative, klimafakten.de

Kneipp-Kur im Wohnzimmer

Um eine optimale Durchblutung für ein intaktes und starkes Immunsystem zu erreichen, muss man nicht vor die Tür und schon gar nicht durch kaltes Wasser waten. Ganz im Gegenteil

„Der Mensch ist so alt, wie seine Blutgefäße beschaffen sind“, wusste der französische Arzt Henri Cazalis schon Ende des 18. Jahrhunderts. Daran hat sich bis heute nichts geändert, nur dass wir uns immer weniger bewegen, ungesünder ernähren und dadurch Störungen an Kreislauf und Gefäßsystem immer häufiger werden. Um den Blutkreislauf und damit den gesamten Stoffwechsel als Grundlage für einen gesunden Körper in Schwung zu halten, ist regelmäßige Bewegung noch immer das ideale Mittel. Aber vom inneren Schweinehund über die Zeit bis hin zum Gesundheitszustand gibt es leider genug Gründe, das nicht regelmäßig zu schaffen. Glücklicherweise geht das auch mit dem „passiven Kreislauftraining nach Schiele“. Einfach so im Sitzen und dabei werden auch noch die Füße mollig warm! Der Trick sind dabei die Fußsohlen, mit ihren besonders

vielen und empfindlichen Sensoren für die Temperatur. Waren diese einst wichtig, um die wichtigsten Körperpartien des für kilometerlange Märsche konzipierten Körpers zu schützen, so werden diese jetzt genutzt, um die Blutgefäße zu erweitern, ohne dass dafür eine kreislaufanregende sportliche Bewegung notwendig wäre. Vereinfacht gesagt passiert dabei Folgendes: In einem Kreislauftrainingsgerät nach Schiele wird die Wassertemperatur um ca. 0,5°C je Minute gesteigert. Darauf reagieren die Nervenenden in den Fußsohlen und melden dem Kreislauf erhöhten Bedarf an Kühlung. Daraufhin wird die Durchblutung gesteigert, was aber nicht den gewünschten Effekt hat, das Wasser wird immer wärmer. Die Gegenmaßnahmen des Körpers werden verstärkt, der gesamte Organismus gerät in Wallung. Die Gefäße werden erweitert, wie es sonst nur bei starker sportlicher Anstrengung der Fall ist. Bei angenehmen und für den Körper vollkommen ungefährlichen 35 – 40°C ist das passive Kreislauftraining nach ca. 20 Minuten beendet. Der Hamburger Fritz Schiele hat vor über 60 Jahren ein solides Gerät aus diesem Prinzip entwickelt, das die Anwendungen von Sebastian Kneipp weiterentwickelt. Zehntausende von Menschen haben damit seither ihr Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit stabilisiert, ohne dass sie sich dafür sportlich verausgaben mussten.

Das Nervensystem und der Kreislauf werden damit wirkungsvoll trainiert, die Basis für ein gesundes Leben in einem sich gut anfühlenden Körper. Die Geräte werden bis heute von Hans Dieter Jürs in Rellingen hergestellt.

Jürs ist selber Heilpraktiker und erklärt Ihnen die gesundheitlichen Effekte der Schiele-Bäder ebenso kompetent und detailliert, wie seine Geräte, die Sie vor dem Kauf auch bei ihm ausleihen können.

„Bisher haben nur sehr wenige Menschen ihr Testgerät wieder hergegeben“, erzählt er aus der Praxis. „Schon nach wenigen Anwendungen spürt man die vitalisierende Wirkung“. Das Gerät ist eine grundsolide Edelstahlkonstruktion, gemacht, um ein Leben lang für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Und mit den ätherischen Ölen, Lotionen und Badezusätzen, die es für die Schiele-Bäder gibt, wird daraus ein Gesundheitsbad. Und das alles bequem auf dem Sofa sitzend ...

Die richtigen Badezusätze sind ebenfalls im Angebot.



Das Kreislauftrainingsgerät nach Schiele ist in zwei Größen lieferbar.

ANZEIGE



Durchblutung ist das A und O!

Das Schiele Kreislauftrainingsgerät wird erfahrungsgemäß eingesetzt zur:

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung von Herz und Kreislauf
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Steigerung aller Bewegungsvorgänge
- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme
- Durchblutung von Nervengewebe
- Förderung von Stoffwechsel und Ausleitung



Testen Sie unser Kreislauftrainingsgerät und fordern Sie nähere Informationen an.



Mit ganzem Herzen dabei.

Wir sind hier, damit unsere Heimatstadt für uns alle noch l(i)ebenswerter wird.

sparkasse-elmshorn.de

 Sparkasse
Elmshorn

Rundum gut versorgt sein



Deutsches
Rotes
Kreuz

- Mobilruf
- Hausnotruf
- Menüservice
- Häusliche Pflege
- Betreutes Wohnen



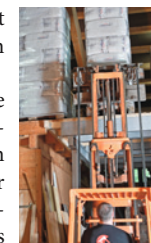
Rufen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Sie!
04101 - 5003 - 0

Schadstoffe in Baumaterialien sind auch heute noch ein großes Thema. In vielen konventionell gebauten Häusern herrscht daraufhin „dicke Luft“. Bauart:Schade hat sich auf natürliche Baustoffe spezialisiert und sorgt damit für ein gesundes Raumklima.

■ Was passiert, wenn irgendwann körperliche Beschwerden auftreten, deren Ursache scheinbar unerklärlich sind? Es muss sich hierbei nicht um schwere Krankheiten handeln, es können z. B. permanente Müdigkeit, Augenreizungen, Hautbeschwerden durch Belastungen in Baumaterialien entstehen. Dämmmaterialien, Farben, Holzbalken, Fußböden sind oft, auch heute noch, belastet mit gesundheitsschädlichen Stoffen. Das gesunde Raumklima ist beeinträchtigt. Empfindliche Menschen reagieren sofort, andere können durch die Dauer der Belastung sensibel werden. Allergien können sich einstellen. Aber was kann man tun, um dem vorzubeugen? Informieren Sie sich beim Neubau und in der Hausanierung, wie die zu verwendenden Materialien zusammengesetzt sind. Zertifizierungen, „Beipackzettel“, Produktbeschreibungen oder Ihr Fachhändler können Auskunft geben.

Bauart:Schade aus Horst vertreibt ausschließlich Naturbaustoffe von hoher Qualität.

Ökologische Naturdämmstoffe sind beispielsweise für den effektiven Schutz vor Wärmeverlust im Winter und vor Hitze im Sommer geeignet. Sie wirken feuchtigkeitsregulierend und bieten über das ganze Jahr ein ausgeglichenes Raumklima.



Fotos: Fotografie Plattitz



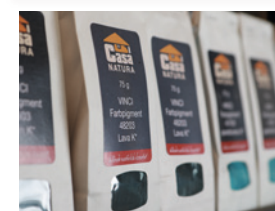
Je nach Anforderung können verschiedene Aufbauten, Konstruktionshölzer sowie Plattenwaren gewählt werden. Feuchte- und Schimmelsanierung sind

ebenfalls durch Einsatz verschiedenster Konzepte möglich.

Besondere Bedeutung schenkt Bauart:Schade der Auswahl von Farben, Ölen, Lasuren und Lacken. Lehm- und reine Kalkgrundputze haben hervorragenden Eigenschaften, die für ein angenehmes



Bleiben Sie gesund



Raumklima sorgen und Schimmelbildungen vorbeugen. Aufgrund der vielseitigen und großen Auswahl der Produkte möchten wir Sie in unser Laden-

geschäft nach Horst einladen.

Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne.

 **Bauart:Schade**
Fachhandel für Naturbaustoffe
Gewerbestr. 9 • 25358 Horst • www.bauart-schade.de

Seit 6 Jahren unterstützt Annette Savinsky mit ihrem Haushaltsservice DAYMAKER Menschen bei der Bewältigung des Alltags, und das ist in dieser Zeit unter Pandemie-Bedingungen eine ganz besondere Herausforderung.



Foto: Kirby Hamilton (Getty Images)

Wir haben immer Zeit für ein Gespräch oder ein Kartenspiel.

Alltagshilfe trotz(t) Corona

„Wir halten den Haushalt in Ordnung, helfen beim Einkaufen, oder werfen einen Blick auf unverständlichen Papierkram. Wir haben Zeit für unsere Kunden, auch für einen Arztbesuch oder eine Partie Kniffel. Wir sind einfach da und helfen genau dort, wo es nötig ist“, fasst Frau Savinsky zusammen, wie ihre Daymaker genau dort unterstützen, wo ein Pflegedienst nicht weiterhelfen kann. Der Kontakt zum Menschen steht dabei immer im Mittelpunkt und genau das ist seit einem Jahr zum zentralen Thema geworden. „Wir sind schon lange ausschließlich mit medizinischen Masken unterwegs, unser Verbrauch an Desinfektionsmitteln ist unbeschreiblich. Zum Schutze unserer Kunden und Mitarbeiter ist bei uns nur der jeweils höchstmögliche Virenschutz gut genug“, erklärt die Chefin, die als ausgebildete Desinfektorin genau weiß, wovon sie spricht. „Gerade jetzt, wo Corona den Alltag zusätzlich erschwert, lassen wir niemanden im Stich. Niemanden in die Wohnung zu lassen, ist für hilfsbedürftige Menschen keine sichere Lösung, eher im Gegenteil. „Die Gefahren durch Unfälle oder vernachlässigte Hygiene im Haushalt sind sehr viel größer als das Risiko einer Ansteckung durch unsere Daymaker.“ Savinsky ist stolz darauf, dass noch kein Daymaker einen Kunden angesteckt hat. „Unsere aufwändigen Hygieneregeln haben sich im Kampf gegen den unsichtbaren Gegner bereits bewährt. Mit den regelmäßigen Schnelltests konnten wir auf zwei positive Befunde in der Belegschaft sofort reagieren und je-

des Ansteckungsrisiko unterbinden.“ Unsere Mitarbeiter werden regelmäßig getestet oder sind bereits (zumindest teilweise) geimpft. Dann steht bei den „Tagesmachern“ wieder im Mittelpunkt, was sie am besten können: ihren Kunden und deren Angehörigen den Tag retten. Überall zwischen Elmshorn, Wedel und dem Westen Hamburgs. „Wir, unsere Kunden und die Daymaker, sind wie eine große Familie, in der man aufeinander achtet und füreinander Verantwortung übernimmt. Das tun wir jetzt ganz besonders, denn nur weil Pandemie ist, können Hilfsbedürftige ja nicht auf einmal wieder Beten beziehen oder die Küche machen“ fasst Savinsky zum Abschluss zusammen, warum so viele Familien auch jetzt auf Ihre Unterstützung vertrauen.

Möchten Sie Teil des Daymaker-Teams werden, rufen Sie gern Fr. Savinsky an.

Während die Daymaker ausschwärmen, um zu helfen, freuen sich Frau Cordes und Frau Schmidt im Büro auf ihren Anruf, um Ihre Fragen rund um das Hygienekonzept und mögliche Hilfestellungen im Haushalt zu beantworten.



Hauptstrasse 42a, 25469 Halstenbek, Tel. 04101 80 99 140
E-Mail: service@diedaymaker.de, www.diedaymaker.de

Senioren-Scooter „Komfort“ Bequem und sicher kommt sie wieder aus dem Haus.

Elmshorn. Elisabeth H. ist über achtzig Jahre alt und eigentlich topfit. Jedoch im letzten Winter häuften sich die Schwierigkeiten beim Fahren mit ihrem elektrischen Fahrrad. „Ich bin insgesamt doch etwas unbeweglicher geworden, aber ich möchte meine Mobilität erhalten, und auf gar keinen Fall stürzen, deswegen benutze ich auch schon einen Gehwagen, obwohl ich ihn eigentlich noch nicht so brauche“, erzählt die rüstige Seniorin. „Wenn ich mein kleines Wägelchen nicht hätte“, so sagt sie, „wäre ich nicht in der Lage meine Besorgungen zu machen“. So schafft sie wieder

die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof. „Die Bedienung, lacht sie, ist kinderleicht und absolut sicher“. Die Fachleute aus der Fahrradbörse Elmshorn haben sie eingewiesen, und dann hat sie einen Nachmittag geübt, bis sie genau wusste wie es geht. „Besonders wichtig ist mir der Service“. Das freundliche Personal aus der Fahrradbörse holt den Scooter ab, falls mal etwas nicht funktioniert. „Die Telefonnummer des Ladens habe ich immer in der Tasche, die kommen dann und helfen“, so die Seniorin.

Mehr Informationen gibt hier →



Fahrrad Börse
... der bessere Service für's Rad!
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 bis 12.30
und 14 bis 18.30 Uhr,
Sa. 9 bis 13 Uhr
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn
Tel. 0 41 21 - 7 64 63 • Fax 7 35 06
info@die-fahrradbörse.de
www.die-fahrradbörse.de
Termin nach Absprache

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten



Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss bei Pflegegrad 1 - 5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.



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



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

ANZEIGE

FAHRRADHAUS SCHAWO



Individuell • kompetent • persönlich



E-Bike erfahren

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