

# Pinneberger 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 morgens noch machen.

Volker Meliß

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Update aus dem Rathaus:**  
Aktuelles aus Pinneberg
- 6 Willkommen: THS hilft**  
Waisenhaus
- 7 Nette Genossenschaft:**  
Nachbarschaftstreffen der GeWoGe
- 8 Nie ausgefallen:**  
Erntedankfest in Waldenau-Datum
- 9 Termine:**  
Was ist los im Herbst?  
Mit Wochenmärkten
- 18 Der erste Schritt:**  
Wie man zum Hörgerät kommt
- 20 Abgeschaltet?**  
Die Wahrheit zum Windows 7
- 21 Vertrauensfrage:**  
Wie arbeitet ein  
Versicherungsmakler?
- 22 Lesecke:**  
Buchempfehlungen für den Herbst
- 23 Gesundheitsmesse:**  
Den Blick auf das Gute richten
- 24 Mundgeruch:**  
Wie man diesen Plagegeist los wird
- 26 Trockengewächse:**  
Was gedeiht im Klimawandel?
- 27 Nicht nur Weihnachten:**  
Zum Feiern nach Schenefeld
- 29 Selbst ist der Experte:**  
Finanzwissen für jederman
- 30 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](http://www.pinnauboten.de)

### Redaktion und Anzeigenvertrieb:

Volker Meliß  
vm@pinnauboten.de

### Fotoredaktion:

Fotoagentur HERZBERG

### Gestaltung:

Manuela Heins  
mh@pinnauboten.de

### Druck:

WIRmachenDRUCK  
GmbH,  
71522 Backnang

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.

Zum 50. in neuem Glanz: Nicht nur außen ist der Erfolg der THS-Sanierung deutlich sichtbar.



## Update aus dem Rathaus

*Mitten in den Sommerferien fragt sich der Redakteur, was sich in Pinneberg gerade tut. Die Bürgermeisterin ist auch bei 30 Grad Hitze auf dem Posten und bringt den Pinneberger Boten auf den neusten Stand.*

### Klimanotstand:

Nachdem die Ratsversammlung für Pinneberg den Klimanotstand in einem entsprechenden Beschluss festgestellt hat, ist das weitere Vorgehen zu entwickeln. Für die Bürgermeisterin ist klar, dass darauf umgehend und konsequent zu reagieren ist. „Für mich bedeutet das auf jeden Fall, dass wir ab sofort jeden Beschluss der Ratsversammlung daraufhin überprüfen, ob er dem Klima guttut.“ Weitere Schritte wie die Entwicklung eines Klimakonzeptes oder die Ernennung eines Klimabeauftragten sind auch als Idee vorhanden, aber Gut Ding will Weile haben.

**Noch ohne elektrischen Rückenwind:  
Frau Steinberg auf ihrem Dienst-  
fahrrad in den Farben der Stadt**



### Stadtmarketing:

Frau Schmidt-Harder und Frau Lehnert haben das Ruder auf der Brücke des Stadtmarketings übernommen. Die Bürgermeisterin als stellvertretende Vorsitzende des Vereins Stadtmarketing/Citymanagement ist froh, dass beide Stellen so kurzfristig und kompetent neu besetzt werden konnten.

„Wir haben für beide Stellen eine Top-Besetzung gefunden und wünschen unserem neuen Team alles Gute für einen erfolgreichen Start.“

### 50 Jahre Theodor- Heuss-Schule:

Pünktlich zum Jubiläum soll das Gymnasium am Thesdorfer Weg saniert sein. Die Instandsetzungen des Gebäudes sind weitgehend abgeschlossen. Wenn Sie

dieses Heft nach den Sommerferien in der Hand halten, sollen nur noch Restarbeiten offen sein. Der Außenhof für die Unterstufe ist noch im Entstehen, aber auch da sind täglich Fortschritte sichtbar. In der Woche um den 27.9. herum werden dann das Jubiläum und damit auch die Renovierung groß gefeiert. Sicherlich wird der eine oder andere neugierige Blick ins schöne Innere der Schule die Besucher in Erstaunen versetzen. Nach vielen Jahren Dauerbaustelle erstrahlt die THS im Herbst in neuem Glanz.

### Schwerpunktthema Mobilität:

Bei der Mobilität innerhalb Pinnebergs besteht durch den finanziell bedingten Sanierungsstau der vergangenen Jahre erheblicher Handlungsbedarf. Die Bürgermeisterin ist sich der Vielzahl angesamelter Anforderungen sehr bewusst. „In Pinneberg wurde bei Straßen in der Vergangenheit hauptsächlich neu- bzw. ausgebaut. Doch jetzt muss die Sanierung zunehmend in den Fokus gerückt werden.“

Gleichzeitig ist Pinneberg bestrebt, sich umweltgerechter zu verhalten. Der bisherige Schwerpunkt der Investitionen in den Autoverkehr ist nicht mehr zeitgemäß. „In Pinneberg ist vieles innerhalb von fünf Kilometern zu erreichen. Oft ist man mit dem Fahrrad schneller als mit dem Auto und findet auch leichter einen Parkplatz“, ist Frau Steinberg überzeugt, mit dem Fahrrad sowohl die Umwelt zu schonen als auch Platzprobleme in der Stadt in den Griff bekommen zu können.

Mit zusätzlichen Fahrradständern, die immer gut angenommen werden, sobald sie aufgebaut werden, den Umbauten in der City wie an der Bismarckstraße und der Planung eines Fahrradparkhauses am Bahnhof ist die Entwicklung „weg vom Auto“ bereits klar erkennbar.

Die Teilnahme am Stadtradeln, die Sanierung von Fahrradwegen, die Einrichtung neuer oder besserer Sichtbarkeit der vorhandenen Velo-Routen sind für die Verwaltungschefin wichtige Mosaiksteine für das neue Bild vom Pinneberger Innerorts-Verkehr. „Das muss in der Dringlichkeit weiter vorrücken. Wichtig ist mir dabei die Gleichberechtigung von Auto, Fahrrad und Fußgänger zu fördern und einzufordern.“

Mit Elektroantrieb kann sowohl die Attraktivität des Fahrrades gesteigert werden als auch die Umweltbelastung in der Stadt durch Autos reduziert wer-

den. Roller sind dagegen in der Stadt noch nicht so sichtbar. Die Elektrifizierung des Verkehrs unterstützt Pinnebergs Bürgermeisterin deshalb für beide Verkehrsmittel. „Die Stadtwerke haben bereits drei Doppel-E-Ladesäulen installiert. Mein Ziel ist es, auch in der Tiefgarage der Rathauspassage eine E-Ladestation einzurichten. Dann können wir als Verwaltung unseren dort untergebrachten Fuhrpark auf E-Autos umstellen. Wir prüfen auch, ob wir zukünftig bei einem Teil der Dienstfahräder auf E-Bike umstellen. Der KSP ist da schon ein Stück weiter, verfügt bereits über ein E-Bike und einen E-Transporter.“

Damit aus diesen und vielen weiteren Einzelmaßnahmen ein sinnvolles Gesamtkonzept erwächst, hat die Politik für die Verkehrsplanung zum Thema Fahrrad eine neue Stelle beschlossen. Die Zielrichtung der Chefin ist eindeutig: „Ich persönlich glaube, dass die Zukunft der Mobilität allen Verkehrsteilnehmern zugleich gehört. Fußgänger, Fahrrad, öffentlicher Nahverkehr und Auto müssen und werden gleichberechtigt nebeneinanderstehen.“

ANZEIGE



Frische Eier, Frischgeflügel, Kartoffeln,  
Rind- und Schweinefleisch, Gemüse

**KAUFEN BEIM ERZEUGER**

### NEU IM SORTIMENT:

- Freilandeier aus unserem Hühnermobil
- verschiedene Vollkornbrote von Münster's Backstube an bestimmten Tagen bei uns im Laden.
- Wachteleier

Hof Ramcke - Datumer Chausse 191 - 25421 Pinneberg  
[www.hof-ramcke.de](http://www.hof-ramcke.de)

# Schüler helfen Schülern

*XXL-Sponsorenlauf am 28. September 2019 ab 11:00 Uhr auf dem Schulgelände der THS (Datumer Chaussee 2, Pinneberg) zugunsten des Waisenhauses „Shelter“ in Tansania.*

■ Das seit 2011 bestehende Waisenhaus gehört dem Pinneberger Verein „Karibuni e.V.“ und wird liebevoll von der Pinnebergerin Gisela Schiffmann geführt, die 2018 für ihr ehrenamtliches Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde. Seit 2013 sorgen sich die Schüler der Theodor-Heuss-Schule in Thesdorf nicht nur um ihre eigene schulische Laufbahn, sondern leisten mit der Schülergruppe „THS für Karibuni“ auch existenzielle Unterstützung für dieses Waisenhaus. Die etwa 50-köpfige Schülergruppe der THS sammelt durch ihren Adventsbasar und einen Sponsorenlauf jedes Jahr unter anderem das Schulgeld für die Waisenkinder. Dafür wird das ganze Jahr über nach Sponsoren gesucht, organisiert und gebastelt. Der jährliche Beitrag zur Unterstützung des Hauses in Tansania, den die Schüler so zusammentragen, bewegt sich bequem im fünfstelligen Euro-Bereich. Da wird richtig was erreicht, nicht nur „pädagogisch wertvoll“ Flagge gezeigt!

Zum 50-jährigen Bestehen der THS wird dieses Jahr erstmals der Sponsorenlauf öffentlich ausgetragen.

Alle Pinneberger statt nur die Mitschüler sind aufgerufen, sich gleichermaßen sportlich und sozial zu betätigen. Das funktioniert so: Jeder kann sich den Sponsorenvertrag herunterladen und geht dann auf die Suche nach Sponsoren, die für jede Runde, die man läuft, einen individuell festgelegten Beitrag zahlen. Sponsor kann die Oma ebenso sein, wie Papas Firma oder der eigene Stammtisch, am besten alle gleichzeitig. Es können sogar Spendenbescheinigungen ausgegeben werden. Wie das genau funktioniert, erklärt die Schule unter:

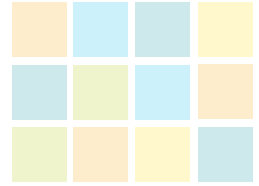
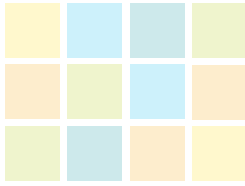
[https://ths-pinneberg.de/?page\\_id=4961](https://ths-pinneberg.de/?page_id=4961)

Rund um den Sponsorenlauf wird von den Schülern am 28. 9. ab 11:00 Uhr auf dem Gelände der THS ein großes Fest organisiert. Es wird eine Tombola geben, eine breite Auswahl an Speisen und Getränken sowie Hüpfburgen und andere Action für Groß und Klein. Schnellentschlossene können sich auch noch am Veranstaltungstag mit einer eigenen Spende anmelden und ohne Sponsoren mitlaufen.

**Die THS freut sich auf Ihren Besuch!**



Ein starkes Team: Über 50 Schüler engagieren sich jedes Jahr für die Altersgenossen in Tansania



# Nachbarschaftstreff im Quellental

*Die Neue GeWoGe heißt neben Ihren Mietern und Mitgliedern auch alle sonstigen Nachbarn herzlich willkommen.*

■ Unser Nachbarschaftstreff in der Dr.-Carl-Goerdeler-Str. 13 in Pinneberg ist ein Ort für Sie und Ihre Nachbarn, an dem Sie sich treffen, gemeinsame Interessen verfolgen, sich gegenseitig helfen oder einfach nur austauschen können. Überall wird viel darüber gesprochen, dass wir alle mehr Gemeinsamkeit und Miteinander brauchen. Wir reden nicht einfach nur, wir leben es – in unserem Nachbarschaftstreff. Hier findet jede Altersgruppe zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung: Bei uns kann man handarbeiten, kochen, singen, laufen, Sport machen, Schach und Gesellschaftsspiele spielen, aber auch Bücher lesen und ausleihen, oder ganz einfach zum Klönen kommen. Ob Alt oder Jung, Alleinstehende, Paare oder Familien, alle sind herzlich willkommen in unseren Räumlichkeiten. Je vielfältiger die Beteiligung umso bunter und interessanter wird Ihr Nachbarschaftstreff.

Das Erstellen und die Ausgestaltung des Programms geschehen dabei überwiegend durch unsere Mieter und Mitglieder – ehren-

amtlich. Ein großartiges Bekenntnis zur Gemeinschaft, zu dem jeder gern eingeladen ist. Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage über die weiteren Veranstaltungen.

**Über neue Ideen und Mitstreiter freuen wir uns immer! Ihre Ansprechpartnerin ist  
Doreen Jeromin 01578/339 97 01**

ANZEIGE

**Wir bieten Ihnen:**



WIR  
GEFÜHL



HOHE  
WOHNQUALITÄT



BEZAHLBARES  
WOHNEN

**Wir sind für Sie da:**



**NEUE  
GeWoGe**  
WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT  
Rübekamp 2 · 25421 Pinneberg

**Telefon (0 41 01) 59 45-0**  
**www.neue-gewoge.de**

# Zum einundsiebzigsten Male ...

*Vom 4. bis zum 6. Oktober ist Erntedankfest im Pinneberger Ortsteil Waldenau-Datum. Wie jedes Jahr. Wie schafft der kleine Ortsteil es seit 71 Jahren, diese Tradition so konstant aufrechtzuerhalten?*

„In 71 Jahren ist unser Erntedankfest nicht einmal ausgefallen“, eröffnet Volker Brammer das Gespräch. Seit 2009 ist die Organisation des Erntedankfestes in seiner Heimatgemeinde sein „Hobby“, wie er die sicherlich erhebliche Belastung durch die anfallende Arbeit und die damit verbundene Verantwortung nennt.

Was Ende der 40er Jahre des letzten Jahrhunderts sicher etwas bescheidener anging, ist seit Jahren ein Fest mit bis zu 30.000 Besuchern und über 50 geschmückten Wagen, die zum Höhepunkt des Festes auf ihrem 6 km langen Umzug durch Waldenau-Datum rollen. „Da legen wir Wert auf Tradition“, erläutert Juergen Hillers, der Vorsitzende des veranstaltenden Waldenau-Datumer Bürgervereins. „Wir achten darauf, dass jeder Wagen sich in das Motto „Von der Saat bis zur Ernte“ einreihet und es sind ausschließlich Trecker als Zugfahrzeuge zugelassen.“ „Für die Teilnehmer, die keinen eigenen Trecker haben, vermitteln wir einen stilechten Oldtimer-Trecker“, ergänzt Brammer.

Der Verein stemmt, und genau das scheint das Erfolgsrezept zu sein, das ganze Fest selbst. „Ich habe ein großartiges Team, das sich um den Bau und die Abnahme der Wagen kümmert und mit eigenem schwerem Gerät anrückt, um das Zelt zu richten. Die Versorgungcrew hält das ganze



Team beim Auf- und insbesondere beim Abbau kulinarisch bei Laune“, ist Volker (wir haben uns auf „Du“ geeinigt und ich bin sicher, dass dies auch für unsere Leser gilt) stolz auf die Unterstützung aus Waldenau-Datum und Umgebung. „Der ganze Ort bringt sich ein. Wir stellen es gemeinsam auf die Beine und das macht auch den jungen Leuten Spaß“, ergänzt Juergen. Nachwuchssorgen hat das Erntedankfest in Waldenau-Datum derzeit nicht. Und solange die ganzen Oldtimer-Trecker rollen, wird es weiterhin Anfang Oktober einen festen Termin im Pinneberger Kalender geben. Hier feiert ein Pinneberger Stadtteil ganz traditionell sein Erntedankfest und lädt alle ein, mitzufeiern. Aber vom Kommerz aus der Hand nehmen oder von Modeerscheinungen verwässern, lassen sie es sich nicht. Und genau deshalb lockt es jedes Jahr so viele Besucher an.

Mehr Info zum Programm finden Sie unter:  
[www.waldenau.de](http://www.waldenau.de)

Bilder: Bürgerverein Waldenau-Datum







# TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



**25,- €**  
Warenwert

Sichern Sie sich  
den **Warengutschein**  
mit der **Bonuskarte**.  
und wir belohnen Ihre Treue!

LEGERO®  
Der Leichtschuh

WALDLÄUFER  
THERAPEUTISCH • LEICHT • BEQUEM

FIDELIO  
Schuhhaus

berkemann

Finn  
Comfort  
Schuh für Genies

Ganter

Gabor

MEPHISTO  
DIE LAUFSSENSATION

HASSIA  
Schuhhaus



**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



Reg.-Nr.: MQ1 0109018



Ihr Spezialist für  
**gesunde Füße...**

Eigene Parkplätze hinter dem Haus!

Mehr Info`s auf [www.tritschoks.de](http://www.tritschoks.de)



# Pinneberger Termine

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

Hier  
finden sie unsere  
Veranstungstipps  
**Herbst  
2019**

## SEPTEMBER 2019

### Sonntag 1. September

10:00-14:00 Uhr **VFL Pinneberg**

#### 25. Stadtwerkeläuf

**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 **Rellingner 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 Krupener**; mit Picknick und Kaffeeinkehr, ca. 58 km

### Donnerstag 12. September

19:00 Uhr bis zum 25. Oktober 2019

**Rellingner Rathaus Galerie**

#### FLIX – von Beruf Comiczeichner

**Rathaus Rellingen**; Vernissage

### Samstag 14. September

14–17 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 Picknick (bitte etwas mitbringen). Ca. 6 Std., 35 km, 13-16 km/h

### Donnerstag 19. September

19:00 Uhr **Rellingner Kantorei**

#### Ein ungewöhnliches Trio

**Rellingner 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 Rellingner**

#### Lütt Paris (Altweiberfrühling)

**Casper-Voght-Schule**; Komödie von Stefan Vogel 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 Fischbrötchessen 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 Klevendiech 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;** Zeit-satirische 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, Hals-tenbek;** 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 [assistentz@drostei.de](mailto:assistentz@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, Rugenbergerer 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;** Zeit-satirische 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](http://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 Tävmoor 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;** Zeit-satirische Erfolgsstück von Lutz Hübner; ab 14 Jahren; Eintritt: **10 €**, ermäßigt 5 €

18:00 Uhr **Theaterverein Rellingen**

### Lütt Paris (Altweiberfrühling)

**Harbighalle, Rugenberger 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

**Jappowweg, 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“

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

**Freitag 11. Oktober**

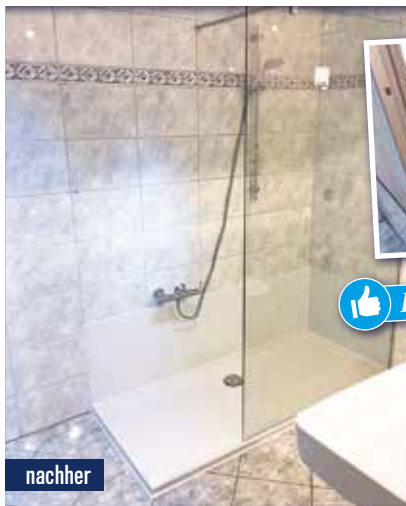
20:00 Uhr **Relling Rathaus Galerie**

### „Mots d'amour“

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

ANZEIGE

## Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



**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](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)




**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 Clevers**
**Flohmarkt Schenefeld**

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

**Anmeldung:** 040 – 830 54 52;

**Infos:** [www.Flohmarkt1.de](http://www.Flohmarkt1.de)
**08:00-16:00 Uhr Flohmarkt-Horst  
familia-Flohmarkt**

**familia Pinneberg Rosenfeld;** Infos:  
[www.flohmarkt-horst.de](http://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 Stüldorfer 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](mailto: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 Lese-stoff, 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](http://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 **Rellingering Kantorei**

**Oratorienkonzert**

**Rellingering 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 **Rellingering Rathaus** bis 3.11.

**Kunsthändlermarkt**

**Rathaus Rellingering;** KunsthandwerkerInnen und DesignerInnen präsentieren ihre Arbeiten in den attraktiven Räumen des Rellingering Rathauses 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](http://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

# Schlüsselfertiges Bauen



Wohnungsbau GmbH und Bauunternehmung GmbH  
Mühlenwuth 28a + 30 · 25489 Haseldorf · T 04129 14 12 · [www.spielhagen-bau.de](http://www.spielhagen-bau.de)



**Donnerstag 7. November**

19:30 Uhr **Musical Company**  
**SHREK the Musical**

**Cap Polonia;** 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 Polonia;** 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 Polonia;** 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 Polonia;** 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 Polonia;** 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 Polonia;** 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 Polonia;** Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks!  
Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

19:00 Uhr **NABU**

**Das Biotop der Eidechsen in Prisdorf**

**Relinger Hof;** Vortrag von Harald Körber mit anschließendem Austausch, Einlass 18 Uhr für Gespräche und Verzehr

ANZEIGE

# Heute schon getanzt?

Paare  
Singles  
Jugendliche  
Kids



**Tanzschule Leseberg**

Ebertpassage 4

25421 Pinneberg

04101-26 11 9

leseberg@tanzspass.com

www.tanzspass.com

Wer rocken will, muss tanzen können!



## 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 „Angkommen – eine Hommage an die friedliche Vielfalt des Lebens“

19:30 Uhr **Musical Company**

### SHREK the Musical

**Cap Polonia**; 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 Polonia**; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks!  
Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)

19.30 Uhr **Kulturkreis Halstenbek e.V.**

### Werner Mosen „Schaum vorm Mund“

**Mensa der GGS „An der Bek“, Halstenbek**;  
Werner Mosen wäscht Ihnen in seinem neuen Programm den Kopf. Eintritt: **12 €**, Mitglieder 10 €, Schüler/Stud. 5 €

## Samstag 16. November

14–17 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 Amnester International

**Rellinger Kirche**; Rellinger Gospeltrain mit Band; Leitung: Oliver Schmidt  
**Eintritt frei**, Spenden erbeten

19:30 Uhr **Musical Company**

### SHREK the Musical

**Cap Polonia**; 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

### Emotionen & Gesundheit

**Kerstin Nitsch**

*Neue Perspektiven  
und innere Balance*



**Vorträge**  
Infos auf der Website

Damm 75 · 25421 Pinneberg · 040/432 66 169

[www.emotionen-gesundheit.de](http://www.emotionen-gesundheit.de)

## 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

**Drasteiplatz**; Stimmungsvolles Weihnachtsdorf mit Glühwein, Punsch und deftigen Speisen, einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm, Kunsthandwerk und dem Weihnachtsmann

## ANZEIGE

## Jürgen Dobat

Veredigter Buchprüfer · Steuerberater

### Diplom-Kaufmann Jürgen Dobat

Fahltkamp 35

25421 Pinneberg

Postfach 1321

25403 Pinneberg

Telefon: 04101-793060

04101-209300

Fax: 04101-793062

Email: [stbjdobat@web.de](mailto:stbjdobat@web.de)

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

**Jan GERCKENS**  
Ihr Elektromeister



Pinneberger Str. 48

25462 Rellingen

☎ 0 41 01 / 3 41 55

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

[info@jangerckens.de](mailto:info@jangerckens.de)







## 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

**familia 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

**Salzhaus:** Eichenstraße 28,  
Rellingen

**Wolfgang-Borchert-  
Gymnasium:** Bickbargen 111,  
Halstenbek

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind

ANZEIGE



**TIMM**  
Malereibetrieb GmbH  
Beratung · Service · Qualität

*Wir freuen uns auf Sie  
und wünschen Ihnen ein  
farbenfrohes Jahr!*



**TIMM Malereibetrieb GmbH · Bitzkamp 47 · 25462 Rellingen**

**Büro: +49(0)4101-80 56 8-0**

**Oliver Timm: +49(0)160-78 08 924 · Jürgen Timm: +49 (0)171-67 11 733**

**info@maler-timm.com · www.maler-timm.com**



## 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. Automaten, 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





**NATURAL FITTING**

Einfach wieder natürlich hören.

**DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.**

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

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

**Jetzt bei uns erleben!**



**LINDEMANN**  
HÖRAKUSTIK

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

# „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 gra-

vierende 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

**HOL- & BRINGDIENST**

**VOR-ORT-SERVICE**

**PC'S & APPLE-GERÄTE**

**HENDRIK EITZE  
IT-LÖSUNGEN**

Termine nach Vereinbarung

mit Kompetenz & Leidenschaft

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



## Was 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

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

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

## 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-Stories lebendig und authentisch die wichtigsten, neuesten und innova-



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

tivsten 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.

## 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 Galtionsfigur 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



Jan Börm  
Ihr Buchhändler

**Bücher  
Spiele  
Kalender  
Grußkarten  
eBooks  
Schulbücher  
Vorverkaufsstelle für**

- Schleswig-Holstein Musik Festival
- Theaterverein Rellingen
- Veranstaltungen der Rellinger Kirche
- Reservix

**und vieles mehr ...**

# 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 ausstrahlen. 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

## Buddha & Balance

GESUNDHEITSMESSE FÜR MENSCH, TIER UND WOHNRAUM

**40 Aussteller | Eröffnungsaktion**  
Vorträge | Shops | Mode | Mandalas  
Kunsttherapie | u.v.m.

7. und 8. September 2019  
jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr  
Bürgerhaus Appen, Hauptstr. 79, 25482 Appen  
Eintritt: 3,00 €/Tag (30% werden gespendet)  
[www.buddha-and-balance.de](http://www.buddha-and-balance.de)



Lebendigkeit  
&  
Laborlust

→ 7. und 8. September, jeweils von 11 – 17 Uhr im Bürgerhaus Appen, Hauptstr. 79, 25482 Appen, Autobahnabfahrt Pinneberg Mitte  
[www.buddha-and-balance.de](http://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 Zahneputzen beseitigt werden. Sie sind auch

immer wieder Ursache für Zahnfleiscentzündungen, bei denen – über den natürlichen Zellerneuerungsprozess hinaus – besonders viele abgestorbene Schleimhautzellen anfallen. Mundgeruch kann daher auch ein Hinweis auf Zahnfleiscentzündungen 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.

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.*

■ 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



Sedum

ANZEIGE

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

**Min lütt Boomschool**

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

**STAUDEN – GEHÖLZE – RARITÄTEN**

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



# 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 Vorstadt-idylle 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](http://www.il-gusto-italiano.de)



*Besuche meinen Vortrag*  
AM 8.9. UM 13.45 UHR  
AUF DER BUDDHA AND BALANCE  
MESSE IM BÜRGERHAUS APPEN



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.

# 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 schlau machen! 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 Beratungsaufgaben 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](http://www.finanz-verstand.de)

➤ 28.8. Pinneberg ➤ 8.10. Euskirchen ➤ 26.10. Hamburg ➤  
➤ 23.11. Euskirchen ➤ 27.11. Pinneberg ➤

## Herbstliches Kürbis-Hummus



Frau Appel  
empfehl:

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  
zubereiten

### 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: FOTAGENTUR HERBERG

ANZEIGE

## Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



**Keine Zeit zum Einkaufen? Wir liefern auch.**

Bestellen Sie einfach alles in unserem Online-Shop unter [www.edekanord-shop.de](http://www.edekanord-shop.de). Wir liefern Ihren Einkauf ganz bequem bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufstüten im Markt ab.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krugrunder Heide 2a · 25462 Rellingen



# DIE KLEINE REVOLUTION BEI BECKING

100%  
biologisch  
abbaubare  
Kapseln



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



## Die Idee

Kaffee aus den besten Anbaugeländen 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<sub>2</sub>-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., Vevey

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](http://www.zahnarztpraxis-mounesi.de)