

# Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 37 · 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 schmusbedürftig 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

### Impressum

#### Verlag:

VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51  
25421 Pinneberg

Tel: 04101 - 50 58 99  
mail@pinnauboten.de

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

#### Redaktion und Anzeigenvertrieb:

Volker Meliß  
vm@pinnauboten.de

#### Fotoredaktion:

Fotoagentur HERZBERG

#### Gestaltung:

Manuela Heins  
mh@pinnauboten.de

#### Druck:

WIRmachenDRUCK  
GmbH,  
71522 Backnang

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

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Update aus dem Rathaus:**  
Aktuelles aus Rellingen
- 7 Da haben wir den Salat:**  
Vorsichtig bei Fertigmischungen
- 8 Die Bürgerstiftung:**  
Von Notfalldose bis Leseweche
- 10 Der ganzheitliche Ansatz:**  
Nicht mehr krank oder schon gesund?
- 11 Voll was los:** Kultur in Halstenbek
- 12 Ihr gutes Recht:**  
Vererben, aber richtig
- 14 Raus aus der Schublade:**  
Zacho macht ihr Hörgerät fit
- 16 Angies Traum:**  
Gedanken zum Kanzeleringeburstag
- 18 Rund um Rellingen:**  
Familienlauf vom RTV
- 20 Termine:** Was ist los im Herbst?  
Mit Wochenmärkten
- 28 Der erste Schritt:**  
Wie man zum Hörgerät kommt
- 30 Abgeschaltet?**  
Die Wahrheit zum Windows 7
- 31 Vertrauensfrage:**  
Wie arbeitet ein Versicherungsmakler?
- 32 Lesecke:**  
Buchempfehlungen für den Herbst
- 33 Gesundheitsmesse:**  
Den Blick auf das Gute richten
- 34 Mundgeruch:**  
Wie man diesen Plagegeist los wird
- 36 Trockengewächse:**  
Was gedeiht im Klimawandel?
- 37 Nicht nur Weihnachten:**  
Zum Feiern nach Schenefeld
- 39 Selbst ist der Experte:**  
Finanzwissen für jederman
- 40 Wie die Zugvögel:**  
Die Reisen des NABU Pinneberg
- 42 Kürbis-Hummus:**  
Der Herbst kann kommen

# Update aus dem Rathaus

*Auch wenn der Sommer ganze Arbeit leistet, steht die Gemeinde nicht still. Große Projekte kommen voran und auch die kleineren Dinge bleiben im Fokus.*

## Seniorenwohnen:

Das Projekt Seniorenwohnen geht jetzt in die „sichtbare Phase“ über. Der Investor hat der Gemeinde jetzt seine konkreten Pläne vorgestellt und diese wurden bereits öffentlich ausgelegt. Der Baueungsplan sollte dann Ende September beschlossen werden. Im nächsten Jahr soll dann Baubeginn sein. Bereits jetzt gibt es eine Warteliste für die 100 Wohneinheiten, die an Senioren aus der Gemeinde vermittelt werden sollen. Dieses Konzept scheint bereits jetzt aufzugehen.

## Stadtradeln:

Gleich bei der ersten Teilnahme an der Aktion „Stadtradeln“ konnten sich Rellingsens Bürger als besonders aktive Radler profilieren. Die von 469 Teilnehmern in den drei Aktionswochen zurückgelegten 66.571 km reichen locker eineinhalb Mal um die Erde und

bedeuten statistisch 4,53 km für jeden Bürger der Gemeinde. Nur zwei Gemeinden im Kreis haben mehr geschafft, unter Gemeinden ähnlicher Größe lag Rellingen einsam an der Spitze.

Das ehrenamtliche Organisations-Team um Anja Keller und Andreas Carstensen dürfen stolz sein, auf das was Sie bewegt haben. Mindestens so stolz sind sicher auch die Gewinner des von der lokalen Wirtschaft spendierten Preises für die größten Einzelleistungen. Auch 2020 will Rellingen wieder mitmachen beim Stadtradeln. Neben strammen Waden werden dafür auch noch fleißige Hände für die Organisation gesucht. Infos dazu auf der Website der Gemeinde.



**Sportlicher Bürgermeister: Herr Trampe auf dem Sprung zum nächsten Termin mit dem neuen Dienstfahrzeug.**

## E-Bikes in der Verwaltung:

Die Gemeinde hat drei E-Bikes für den Fuhrpark angeschafft, die von allen Beschäftigten der Verwaltung jederzeit genutzt werden

ANZEIGE



## Helfen Sie uns zu helfen!



DRK-Ortsverein Rellingen  
Vorstand@drk-rellingen.de  
04101-512062

[www.drk-rellingen.de](http://www.drk-rellingen.de)

- Sanitätsdienst - Katastrophenschutz - Blutspenden - Handarbeitsgruppen - Seniorentanz, -Gymnastik - Kleiderkammer -

können. Für die Strecken in der Gemeinde ist das fast immer das sinnvollere Verkehrsmittel im Vergleich zum Auto. Und da der Bürgermeister mit gutem Beispiel vorangeht, bzw. voranradelt, wird es bald ganz normal sein, dass Besuch aus der Verwaltung mit dem E-Bike vorfährt. Natürlich steht für jedes der Räder auch ein Helm zur freiwilligen Nutzung zur Verfügung.

### Ein Jahr Runder Tisch Biodiversität:

Die Anlage von drei Blühflächen, Beschaffung von Nistkästen, die erste Rellinger Infoveranstaltung zu nützlingsfreundlichen Gärten und mehr Sensibilität bei der Pflanzenauswahl im öffentlichen Bereich bedeuten ein sehr erfolgreiches erstes Jahr für den „Runden Tisch Biodiversität in Rellingen“.

Und es geht auch so weiter. Drei weitere Wildblumen- und Kräuterwiesen werden entstehen, im Herbst können interessierte Bürger erfahren, wie sie ihren nützlingsfreundlichen Garten fit für den Winter machen und wie man Gartenabfälle zu nützlichem Kompost umwandelt.



Das wird schick: Der Entwurf für die Anlage mit 100 Wohneinheiten für Senioren.

Die ersten Erfahrungen zeigen allerdings auch, dass für manche langjährig eingespielte Arbeitsschritte noch passende Wege oder Alternativen gesucht werden müssen, die sowohl den optischen Eindruck, als auch den Unterhaltungsaufwand und den ökologischen Wert im angemessenen Verhältnis berücksichtigen.

Der Anfang ist gemacht, aber es gibt noch viel zu tun. Das gilt sowohl für die Gemeinde als auch für Bürger und Unternehmen. Der Runde Tisch Biodiversität bleibt dran und freut sich über jegliche Aktion, mit der Umwelt und Artenvielfalt unterstützt werden.

Bild: Gemeinde Rellingen

ANZEIGE

WEGE ZU



INNERER HARMONIE  
UND ÄUSSERER  
SCHÖNHEIT

*Kerstin Donner*  
Fachkosmetikerin

- Cosmeceutical Hautspezialistin - Systempflege  
- Farb-, Stil-, Make-up-Beratung - Wellness-Behandlung

Fritz-Reuter-Straße 5 · 25462 Rellingen  
Telefon 04101 – 3 22 57

E-mail [kerstin@donner-kosmetik.de](mailto:kerstin@donner-kosmetik.de) · [www.donner-kosmetik.de](http://www.donner-kosmetik.de)

**CVS:**

Jetzt geht es richtig los! Nachdem Parkflächen für Schule und Sportstätten entstanden sind und in den Sommerferien erste Räume in der Grundschule renoviert wurden, hat auch der Neubau begonnen und in diesen Tagen wird mit der Grundsteinlegung die Bauphase feierlich eröffnet.

**Autobahnbrücke Tangstedter Straße:**

Ohne namentlich genannt zu werden, ist die Autobahnbrücke Tangstedter Straße mit der auf der A23 eingerichteten Geisterbaustelle schon länger in den Verkehrsnachrichten zu Gast. Jetzt geht es unten herum tatsächlich los und wird dann auf dem Schleichweg zwischen Pinneberg und Tangstedt auch mit Teilsperren für Behinderungen sorgen. Teilweise wird auch eine Vollsperrung notwendig sein.

**Rellinger erhält Sportplakette des Landes Schleswig-Holstein**

Aus der Hand des Ministerpräsidenten Daniel Günther erhielt Sönke P. Hansen die Sportplakette des Landes Schleswig-Holstein für sein herausragendes Engagement für den Sport. Herr Hansen arbeitet seit 1989 im Vorstand des Kreissportverbandes Pinneberg, in dem er seit sieben Jahren Vorsitzender ist. Im Bestreben, die Vereine bei der Entwicklung neuer Angebote und in ihrer Organisation zu unterstützen, hat der Rellinger sich von 2003 bis 2011 auch im Vorstand des Landessportverbandes eingebracht und 10 Jahre lang als stellvertretender Vorsitzender des Freiburger Kreises, der Vereinigung der großen deutschen Sportvereine, gewirkt. Sönke-Peter Hansen war darüber hinaus auch viele Jahre Leiter der Außenstelle des Weißen Ring Kreis Pinneberg und Landespressesprecher des Weißen Rings.

ANZEIGE

**EINFACH BESSER TANZEN****Schnuppern Sie mal Tanzluft****Jetzt zur gratis Probestunde anmelden**

Hauptstraße 35 • 25462 Rellingen • Tel. 04101 / 80 80 663

**[www.tanzschule-wendt.com](http://www.tanzschule-wendt.com)**

# Tütensalat weiter gefährlich

*Praktisch ist er ja, der Fertigsalat aus der Plastikverpackung. Doch wie sieht es mit der in der Vergangenheit immer wieder nachgewiesenen Keimbelastung aus? Eine Untersuchung hat Tütensalate, loses Gemüse und Küchenkräuter erneut unter die Lupe genommen.*

## 600 Proben aus Nord- und Süddeutschland

Fertigsalate und Sprossen sind zum Teil immer noch mit problematischen Keimen belastet. Eine Gesundheitsgefährdung der Verbraucher ist nicht auszuschließen, warnen Experten des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe. Sie hatten über 3 Jahre hinweg 600 Proben von Küchenkräutern, Sprossen, Fertigsalaten, Pflücksalaten, Gurken und Karotten akribisch auf Keime untersucht. Die Proben stammen aus dem Einzelhandel, und zwar sowohl aus Nord- als auch aus Süddeutschland.

## Tütensalate weiter belastet

In insgesamt 6% der verzehrfertigen Mischsalate fanden die Forscher krankmachende Keime, darunter Escherichia coli, Salmonellen und Listerien. Auch bei den untersuchten Sprossen war die Keimzahl sehr hoch, vereinzelt fanden sich auch hier Bakterien, die für den Menschen gefährlich sein können. Diese Ergebnisse decken sich mit Untersuchung der vorangegangenen Jahre – an der mangelhaften hygienischen Qualität der Tütensalate hat sich also wenig geändert. Als eine Ursache der

Keimbelastung werden Lücken in der Kühlkette und zu lange Lagerungszeiten vermutet.

## Entwarnung beim losen Gemüse

Entwarnung gab das Institut dagegen für die meisten der anderen frischen Pflanzenprodukte. Gurken, Karotten und Pilze waren durchweg von guter hygienischer Qualität, Pflück- und Blattsalate wurden als gut bis mittel, Küchenkräuter als akzeptabel eingestuft.

## Aufgrund dieser Ergebnisse empfehlen Experten

- ▶ **verzehrfertige, abgepackte Mischsalate**
  - in einer Kühltasche nach Hause zu transportieren
  - bei maximal 4°C zu lagern
  - möglichst rasch und nach Öffnung der Packung vollständig zu verzehren
  - wenn möglich vor dem Verzehr gründlich zu waschen
- ▶ **rohe pflanzliche Lebensmittel vor dem Verzehr immer gründlich zu waschen**
- ▶ **Sprossen vor dem Verzehr zu blanchieren**

*Text: Dr. med. Sonja Kempinski, Deutsches Ärzteblatt*

ANZEIGE

## Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin  
Hauptstraße 25  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin  
Hauptstraße 35  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 200110

## Post Apotheke



# Was macht eigentlich die Bürgerstiftung?

*Genau das rückte in den Mittelpunkt des Gespräches, als der Rellinger Bote sich mit dem Geschäftsführer der Stiftung, Dr. Christoph Rind, wegen der Notfalldosen traf. Zu diesem Projekt kommen wir dann am Ende wieder zurück ...*

■ Mit 175.000 € Startkapital aus einer Erbschaft konnte 2010 die Bürgerstiftung Rellingen gegründet werden und kümmert sich seither um verschiedene soziale Projekte in Rellingen. Dafür ist die Stiftung auf zusätzliche finanzielle Unterstützung der Bürger angewiesen. Man kann mit einer Zustiftung das Kapital der Stiftung erhöhen und sichert deren solides Fundament für die Zukunft und erhöht die Zinserträge. Man kann auch ganz klassisch Geld spenden, das dann direkt für die Umsetzung der Projekte eingesetzt werden kann.

Um engagierten Bürgern die Möglichkeit zu geben, sich darüber hinaus einzubringen wurde 2018 der Förderverein für die Stiftung ins Leben gerufen, in dem jeder Bürger Mitglied werden kann. Der Verein verfügt über sein eigenes Budget, ein Teil davon fließt in die Stiftung.

Im Zentrum der ehrenamtlichen Arbeit der Bürgerstiftung steht der Nachwuchs. Das beginnt schon mit dem Begrüßungsgeschenk für die 7-20 Neugeborenen, die jeden Monat in Rellinger Familien das Licht der Welt erblicken. Dabei geht es auch darum die Eltern zu unterstützen, die sich für den ca. quartalsmäßig erscheinenden „Elternbrief“ anmelden können, in dem Wissenswertes rund ums „Eltern sein“ vermittelt wird. Außerdem bekommen sie ein Kapuzenhandtuch für Ihr Baby als Begrüßungsgeschenk. Die Umsetzung erfolgt in der Gemeinde, die Bürgerstiftung finanziert dieses Projekt.

In Zusammenarbeit mit den Schulvereinen erhalten alle Erstklässler an den Rellinger Schulen ein T-Shirt mit dem Emblem ihrer Schule. Damit wird der Teamgeist gefördert. Die ABC-Schützen sind meist sehr stolz auf ihr T-Shirt!

Das wohl teuerste Einzelprojekt der Bürgerstiftung ist die Mensakarte, die drei Funktionen erfüllt. Sie ist Schülersausweis, Zahlungsmittel in der Mensa und Büchereikarte. Durch „Schwund“ und den stetigen Nachwuchs an neuen Schülern ist hier ebenso ständiger Bedarf, wie durch technischen Fortschritt. Gerade erst hat die Bürgerstiftung etwa 2.000 dieser Karten finanziert.

Abwechselnd veranstaltet die Stiftung einmal im Jahr die Leseweche oder das „Bunte Essen“. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, die Schüler und alle Bürger für das Lesen bzw. gesunde Ernährung zu



**Hier gehört sie hin: Die Notfalldose der Bürgerstiftung in der Kühlschranktür**

begeistern. 2019 ist wieder Lesejahr, siehe rechts.

Auch die Tauschbox am RTV-Heim, die sich regen Interesses erfreut, ist ein Bürgerstiftungs-Projekt. „Angelika Boese hatte die Idee und betreut die Box zusammen mit ihren Mitstreitern seither“, stellt der Geschäftsführer hier das Engagement einzelner Bürger in den Mittelpunkt. „Die Bürgerstiftung ist ein Forum für gute Ideen aus und für Rellingen, die Tauschbox ein gutes Beispiel dafür.“

Ein anderes Beispiel ist „Das Lernen lernen“. Hier werden Studenten engagiert, die den Schülern ab ca. 15 Jahren helfen, effizient zu lernen. Und wer organisiert (und bezahlt) Betreuung für die Schüler von berufstätigen Eltern, wenn die Lehrerschaft selbst zur Fortbildung die Schulbank drückt? Natürlich die Bürgerstiftung!

Mit dem Sommerferienprogramm an der Erich Kästner Schule und dem obligatorischen Punsch-Stand auf dem Rellinger Weihnachtsmarkt endet unsere Aufzählung, aber noch lange nicht das Engagement der Bürgerstiftung ...

Das erste Projekt, das der Förderverein in Eigenregie realisiert hat, sind die Notfallkissen. Die sollte jeder im Kühlschrank haben. Darin hat man seine medizinischen Daten eingetragen (Krankheiten, Allergien, Medikamente, zurückliegende Operationen, Hausarzt, nächste Angehörige, ...). So haben im Fall der Fälle Rettungssanitäter die Daten sofort zur Hand. Zwei Aufkleber für Wohnungstür und Kühlschrank liegen bei, damit überhaupt danach gesucht wird. Im Kühlschrank nimmt die Dose kaum Platz weg und ist sehr leicht zu finden. Eine geniale Idee. Der Förderverein der Bürgerstiftung hat diese Dosen beschafft und dafür gesorgt, dass diese im Ort kostenlos an die Rellinger Bürger abgegeben werden können.

## Vierte Leseweche

**Nach 2013, 2015 und 2017 veranstaltet die Bürgerstiftung Rellingen dieses Jahr wieder die Leseweche. Alle Bürger sind herzlich eingeladen zu:**

### „Flix – Von Beruf Comiczeichner“

Wer einen Klassiker wie „Spiro“ zeichnen darf, hat es geschafft. Die Rathausgalerie in Rellingen zeigt einen Querschnitt durch das Werk des wohl erfolgreichsten Comic-Zeichners Deutschlands. Zur Ausstellungseröffnung ab 19 Uhr spricht Klaus Schikowski vom Carlsen Verlag, während Flix signiert.

**12.9-25.10 Rathausgalerie Rellingen**

### „Mein Lieblingsbuch“

Pastor Thorsten Pachnicke lädt in die Kanzelstube der Rellinger Kirche. Jeder bringt sein Lieblingsbuch mit und liest daraus vor. Auch wer sich nur bei einem Glas Wein, Knabbereien und Musik inspirieren lassen möchte, ist herzlich willkommen. **Mittwoch 18.9., 19 Uhr, Rellinger Kirche**

### „Zu Tisch mit Fontane“

Birgit Voß liest aus den Werken des Autors von „Effi Briest“ begleitet von einem Festmenü aus der faber'schen Küche. 3-Gänge-Menü incl. Aperitif und begleitenden Getränken: 50,- €. Vorverkauf an der Rathaus-Info und in der Buchhandlung Lesestoff.

**Donnerstag 19.9., 19 Uhr,**

**faber's kleines Gesellschaftshaus, Emschen 2**

### Lesung mit Carmen Korn

Die Erfolgsautorin liest aus ihren Bestsellern wie „Zeitenwende“ und erzählt anekdotenhaft, wie ein Roman entsteht. Auf Wunsch wird sie auch signieren. Eintritt 10 €, Karten an der Rathaus-Info und in der Buchhandlung Lesestoff

**Freitag 20.9., 20 Uhr, Rathausgalerie Rellingen**

### „Lesen am Tresen“

Krimiautorin Nicole Wollschlaeger gibt einen Ausblick auf Ihren im Oktober erscheinenden Roman „Elbgift“. Gerichtsreporterin Bettina Mittelacher schreibt mit Gerichtsmediziner Klaus Püschel wahre Fälle auf und stellt den dritten Band dieser Reihe vor. Autoren aus der „Schreibschmiede Droschke“ lesen aus ihren Werken. Matinee und Frühschoppen, Eintritt 10,- € **Sonntag 22.9. ab 11 Uhr 30, faber's hof, Emschen 7**

### „Leseweche beim Lesestoff“

Die Veranstaltungen zur Leseweche bei der Buchhandlung Lesestoff finden Sie auf S. 32

# Gesundheit anstreben, statt Krankheiten bekämpfen

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

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

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

Es gilt dabei nicht, Krankheit zu vermeiden, sondern vielmehr im positiven Sinne ein attraktives

Gesundheitsziel zu erreichen. Wir können dann Freude daran haben, aktiv und selbstbestimmt unsere Gesundheit zu gestalten und zu erhalten, in dem Bewusstsein, dass z.B. die tägliche Bewegungseinheit, gesunde Ernährung und eine positive Lebenseinstellung eine stabile Basis für unser persönliches Gesundheitsziel bilden.

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

*Text: Elke Krämper, Heilpraktikerin*

ANZEIGE



**salzhaus**  
Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28  
25462 Rellingen

Telefon  
04101/80 55 660

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



**Heilpraxis Elke Krämper**  
Klassische Homöopathie

Chronische und akute Erkrankungen

Demenz:  
Konzept zur Behandlung,  
Begleitung und Beratung

Elke Krämper, Heilpraktikerin  
Pinneberger Straße 167 • D-25474 Ellerbek  
04101 371 841 • [praxis@elke-krämper.de](mailto:praxis@elke-krämper.de)  
[www.elke-krämper.de](http://www.elke-krämper.de)

# Kultur in Halstenbek

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

## „Schaum vorm Mund“

Der Mensch sollte eigentlich überschäumen vor Glück, schäumt aber lieber vor Wut. Werner Momsen fragt sich, worüber soll, sollte, muss, müsste, darf, dürfte man sich eigentlich aufregen? Politik, Weltgeschehen, Alltag? Und was macht eigentlich glücklich? Wenn einem beim Parkplatzsuchen der Kamm anschwillt, müsste man sich über eine gefundene Lücke eigentlich freuen. Das tut man aber nur, wenn man vorher ewig im Kreis gefahren ist. Was ist da schiefgelaufen? Werner Momsen wäscht Ihnen in seinem neuen Programm den Kopf und guckt den Menschen mal wieder ganz genau auf Körper, Geist und Seele. Das macht glücklich. Versprochen!

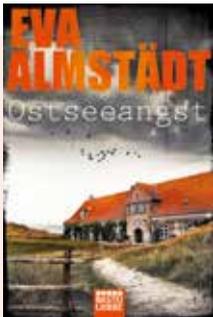
**Freitag, 15. November, 20 Uhr**, Mensa der GGS „An der Bek“, Halstenbek, Eintritt: € 12,-, Mitglieder € 10,-, Schüler/Stud. € 5,-



## „Mehr geht nicht! - Die große Welttournee“

Bidla Buh präsentiert große Musik-Comedy. Die drei Herren, die so gentlemanlike daherkommen, haben es faustdick hinter den Ohren. Sie blasen auf Gartenschläuchen und Bierflaschen, parodieren Stars der deutschen und internationalen Musikszene und vermählen Almjodler mit spanischen Kastagnetten- und Flamencoklängen. Ein wahres Füllhorn verrückt-verdrehter Ideen schütten die drei Hamburger über ihr Publikum aus, und das kriegt sich vor lauter Begeisterung gar nicht mehr ein.

**Freitag, 25. Oktober, 19.30 Uhr**, Aula des Wolfgang-Borchert-Gymnasiums Halstenbek, Eintritt: € 18,-, Mitglieder € 15,-, Schüler/Stud. € 5,-



## „Ostseeangst“

Eva Almstädt liest aus ihrem neuesten Roman über die Ermittlungen der Lübecker Kommissarin Pia Korittki: Bei einer Kanutour entdecken Jugendliche im Lagerfeuer eine verbrannte Hand. In der Nacht verschwindet die Leiterin der Jugendgruppe. Der Fall führt Pia Korittki und ihre Kollegen zurück bis zu einer alten Adoptionsgeschichte in Lübeck.

**Freitag, 27. September, 19.30 Uhr**, Gemeindezentrum Arche Noah, Halstenbek, Eintritt: € 10,-, für Mitglieder € 8,-, Schüler/Stud. € 5,-

Vorverkauf bei Buchhandlung Cremer, Halstenbek, Hauptstraße 51 und See-Apotheke, Krupunder, Seestraße 252 oder online: [www.kulturkreis-halstenbek.de/vorverkauf.html](http://www.kulturkreis-halstenbek.de/vorverkauf.html)

Der Vorverkauf beginnt einen Monat vor der jeweiligen Veranstaltung. Restkarten an der Abendkasse.

# Streit unter den Erben vermeiden

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

■ Eva Müller war zunächst überrascht und dann tief enttäuscht. „Thomas hat sich seit seinem Umzug ins weit entfernte München nicht mehr um unsere Eltern gekümmert. Er kam nicht einmal ins Pflegeheim zu Besuch als es meiner Mutter schlecht ging“, sagt Miller verbittert. „Mit dem setze ich mich doch nicht mehr an einen Tisch. Es geht ihm ohnehin nur um Geld“, fährt es aus ihr heraus. Am Ende landet der Fall vor Gericht. Der Prozess zieht sich über Jahre. Mit dem Urteil ist keiner wirklich zufrieden. Ähnliche Fälle landen bei vielen Rechtsanwälten auf dem Tisch. Aber muss das so sein? Nein! Das Stichwort heißt „gestalten“. Jeder Mensch kann Einfluss darauf nehmen, wer sein Erbe wird und wer nicht. Und er kann Menschen, Organisationen und sogar Unternehmen an seinem Nachlass beteiligen. So setzen Menschen, die keine Kinder haben, häufig ihre Nachbarn, Pflegekräfte, Tierschutzvereine oder die freiwillige Feuerwehr als Erben ein. Das ist rechtlich möglich. Der 2005 verstorbene Münchener Modezar Rudolph Mooshammer wollte

zum Beispiel seinen Hund gut versorgt wissen. Das gelang ihm mit Hilfe seines Chauffeurs, der den Hund bis zu dessen Lebensende pflegte. Gegen großzügige Aufwandsentschädigung versteht sich. Allerdings ging das nur mit einer so genannten „letztwilligen Verfügung“. Mooshammer hatte seinen letzten Willen von einem Notar niederschreiben lassen. Denn solche Verfügungen können im deutschen Recht nur in einem Testament oder in einem Erbvertrag getroffen werden. Das Testament kann entweder handschriftlich verfasst oder vor einem Notar errichtet werden. Der Erbvertrag ist nur beim Notar möglich.

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

Denn seinen Pflichtteilsanspruch kann man dem Bruder kaum nehmen. Der Pflichtteil kann nämlich nur unter sehr engen Voraussetzungen entzogen werden. Dazu müsste der Pflichtteilsberechtigte einen Mordanschlag auf den Elternteil oder dessen Ehegatten verübt haben oder wegen eines Verbrechens (Straftaten mit einer Mindeststrafe von einem Jahre Gefängnis) rechtskräftig verurteilt sein. Über den Pflichtteil zu streiten, ist meist kein Vergnügen. Deshalb hätte Thomas hier vielleicht mit einer Abfindung motiviert werden können, auf seinen Pflichtteil zu verzichten. Eine Abfindung muss aber finanziell auch machbar sein. Auch ein Vermächtnis hätte eine Gestaltungs-



# oder lösen – Aber wie bloß?

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

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

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

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

ANZEIGE

# Für Ihr Recht

## in Halstenbek

Erbrecht  
Grundstücksrecht  
Wohneigentumsrecht  
Mietrecht

**Christian Rieckenberg**  
Rechtsanwalt & Notar  
[www.ra-rieckenberg.de](http://www.ra-rieckenberg.de)



**Nicolai Overbeck**  
Rechtsanwalt & Fachanwalt  
für Arbeitsrecht  
[www.rechtsanwalt-overbeck.de](http://www.rechtsanwalt-overbeck.de)

Familienrecht  
Strafrecht  
Verkehrsrecht  
Vertragsrecht

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



# „Mit Ihrem Hörgerät wieder gut hören!“

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

**Pinnau-Bote:** Kostenlosen Hörtest kennen die Leser. Aber ihre neue Aktion geht weit darüber hinaus?

**Per Zacho:** Uns gibt es seit 1979 und wir haben jede Menge Erfahrung mit Hörgeräten und dem anspruchsvollen Einstellen dieser Systeme auf das individuelle Gehör. Es ist kein Geheimnis, dass es auch Hörgeräte gibt, die leider nicht getragen werden, weil die Nutzer aus verschiedenen Gründen nicht damit zufrieden sind und aufgegeben haben, sich damit auseinanderzusetzen.

**Bote:** Wie kommt es dazu?

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

**Bote:** So einen Fall hat wohl jeder in der Familie. Was können Betroffene tun?

**Zacho:** Letztlich muss man den Akustiker wechseln. Der kann dann eine neue Höranalyse machen, das Gerät säubern und warten und es neu anpassen. Bei uns kommen dabei modernste Analysetechnik und langjährige Erfahrung zum Einsatz, danach wird das Hörgerät anschließend ganz sicher gerne getragen.

**Bote:** Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Wo versteckt sich der Haken?

**Zacho:** Diese Dienstleistung kann bis zu 250,- € kosten, je nach Akustiker sogar noch mehr und ist normalerweise im Kaufpreis eines neuen Hörgerätes enthalten. Ohne Neukauf muss der Akustiker das dem Kunden berechnen.

**Bote:** Ein teures Experiment mit ungewissem Ausgang ...

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

**Bote:** Das ist ein Wort Herr Zacho. Was haben Sie davon?

**Zacho:** Wir sind ein Familienunternehmen, das heute nur deshalb so gut dasteht, weil es uns in zweiter Generation immer in erster Linie wichtig ist, dass die Menschen mit dem Hörgerät Lebensqualität zurückgewinnen.

Das Hörgerät gehört ins Ohr und nicht in die Schublade. Wenn es uns gelingt, möglichst vielen Menschen wieder zu besserem Hören zu verhelfen, ohne dass sie dafür ein neues Gerät kaufen müssen, kann es keine bessere Werbung für uns geben.

**Gut  
Schein**

**Hörgeräte | Zacho**  
Das Beste zum Hören



## EGAL WO SIE IHR HÖRSYSTEM GEKAUFT HABEN! Wir helfen Ihnen!

### GUTSCHEIN ÜBER

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

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

Wir sind ein **unabhängiger** Hörgeräteakustiker und führen alle namhaften Hörgerätehersteller.

**Angebot gültig bis zum 31.10.2019.**

Kommen Sie mit diesem Gutschein in unsere Fachinstitute.

### **Fachinstitute Hörgeräte Zacho**

**25462 Rellingen** • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84

**25469 Halstenbek** • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95

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

**www.zacho.de**

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

# De fiefunsösstigste Geboortsdag

■ Kaiserweder, beter: Kaiserinnenweder! Die Sünn strahlt an 'n blauen Heven, keen Wulk to sehn, fiefuntwintig Graad. Ganz sacht puust en liesen Wind in de velen bunten Fahnen, de se för dissen besünneren Dag in dat Döörp in de Uckermark ophangt hebbt. Angela hett Geboortsdag – se warrt fiefunsösstig! Will bald in Rente gahn! Un all sünd se kamen, üm to graleren un mit ehr to fiern:

Donald hett de Hoor hüüt besünners akkerat onduleert. Sien Fru Melania, de „eerste Tochter“ Ivanka un sien Swiegersöhn hett he ok mitbröcht. Wladimir is alleen kamen. Mit de Fruunslüüd hett he dat ja nich so - soveel man weet. Emmanuel is mit sien fröhere Französch-Schoolmeester-sche dor. Dat is nu sien Fru. Xi Jinping steiht in de Eck un grient. Bi em weet man nümmer, wat in em vörgeiht, beten so as 'n Sphinx. Theresa hett afseggt – de Brexit hett ehr möör maakt un Boris harr en Frisörtermin, de he nich verschuven wull. Ja, un Lisbeth is eenfach all to oolt, will nich mehr so veel reisen un lever bi ehren Philip blieven. Jean-Claude süht en beten kümmerlich ut. He hett grote Last mit de Kneen, hett sik hensett un eerstmal 'n Cognac drunken. Geiht em all beter. Recep Tayyip hett Angela nich inlaadt. De Keerl is ja unberekenbor.

Hüüt, an ehren groten Dag, will se keen Scheereren hebbben.

Un de Düütschen? Jüst kummt Wolfgang üm de Eck rullt. He is de „Öllerspräsident“ vun dat Spektakel. Frank-Walter, de annere Präsident, is natürlich ok dor. Martin is in Würselen bleven, is noch nich wedder op 'n Damm. Gerd hett en nüe Fru ut Korea an de Siet. Sien föffte oder sösste. Wokeen will do noch mittellen? Heiko un sien Fründin, de schall Schauspielersche sien, beid ganz püükfein in swarte Kleedaasch. Andrea is ut de Eifel anreist. Aver nicht o Peerd, mit 'n Tog - wegen Klima un so. Olaf freut sik, dat he hüüt keen utgeven mutt. Andrea hett verspraken, dat se nix luut seggen will. En poor annere rode Socken staht in de Eck, drinkt Beer un höögt sik. Woröver bloots?

De kievige Wolfgang mit sien witte Dree-Daag-Boort is mit de gröne Robert ut Sleswig-Holsteen kamen. Wolfgang genütt en Glas goden franzööschen Rootwien. Robert hett korte Büxen an un driggt Baadlatschen. Na ja, jedereen na sien Fassong. Villicht is he ja noch en beten neven de Spoor, wiel dat em all sien Facebook-Frünnen fleuten gahn sünd. Oder he will wiesen, dat he gor nich doran denkt, Kanzler to warren.



Apropos Büxen – Horst un Markus hebbt sik Ledderbüxen antrocken. Se weet, dat Angela de so geern lieden mag. Se is ja Füler un Flamm för all dat, wat ut Bayern kümmt. Vun Angela ehr egen Lüüd sünd ok en ganze Reeg dorbi. Toeerst natüürlich AKK, de Vörsittersche un villicht bald ehr Nafolgersche. De dicke Peter hett sik all bi 't Büfett bedeed. Ursula, nöömt Röschen, hett sik en poor Stünnen Tiet nahmen. Awer se mutt denn bald wedder los, dormit se sik üm de Gorch Fock un all ehr annern Busteden kümmern kann. Julia snackt mit Peter-Harry, de weer fröher ja mal Buer. Un Fiete Merz? Schaad – he kunn nich kamen, mutt Geld tellen to Huus in 't Suerland.

Nu kümmt de grote Momang. Donald verkloort dat Geschenk: „Leve Angela, wi all hier un noch veel mehr Lüüd op de ganze Welt hebbt uns tosamen sett un lang mitenanner snackt un diskuteert. Wat köönt wi di schenken? Wi sünd uns eenig worn - so kann dat op uns Eer nich wieder gahn!!! Wi all - in Amerika, Europa, Afrika un Asien mööt ophören, uns Klima un Umwelt kaputt to maken! Veel weniger Dreck, Affall un Gift in Luft, Bodden un Water aflaten! Dat Klima mutt överall fix beter warm! Dat de Lüüd nich afsupen, nich hungern

un dörsten mööt! Dat se in ehr Heimat blieven un wöördig leven köönt! Dat de Iesboren noog Snee, Ies un Duerfrost hebbt, dat se un ehr putzige Jungen överleven köönt! Wi mööt ophören, Striet un Menenünnerscheden mit Gewalt, Mord un Dootschlag uttodoregen! Wi mööt respektvull mitenanner snacken, enanner tohören! Överall op uns Welt mööt wi de Lüüd Arbeit anbeden, so dat se un ehr Familie dorvun ehr Leven betahlen un sik en Tokunft schapen köönt! Wi wüllt ophören, jümmers toerst an uns to denken! Ja, wi höört all tosammen! Wi sitt all in datsülvige Boot! Wi hebbt blots de eene Welt! Ja, Angela – dat hebbt wi so afmaakt. All hebbt se dat ünnerschreven. Wi hebbt uns de Hand dorop geven un uns ganz, ganz fast toseggt, dat all nu ok endlich in de Daat ümtosetten.“

Angela steiht mit apen Mund neven ehr Joachim. Se bevert. Se kann 't nich glöven. De Sweet steiht ehr op de Steern. Kann dat wohr sien? Se drückt sien Hand noch faster. Joachim gnurrt und dreiht sik na ehr hen: „Wat es denn los? De Klock is half dree in 'e Nacht!“ „Ik heff dröömt.“

En Traan löppt ehr de Back hendaal ...

*Text: Günther Wehmeier*

ANZEIGE

## Praxis für Naturheilkunde

Heilpraktikerin  
Angelika Hörtinger

*natürlich gesünder.....*



**Die Praxis ist  
umgezogen!  
Neue Adresse:  
Moordamm 2**



**Akupunktur - Chiropraktik - Bioresonanz - Umweltmedizin**

**Die Praxis für die ganze Familie:**

Bewegungsapparat,

Allergien u. Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Konzentrationsstörungen,  
Labordiagnostisches Konzept zur Prävention und Behandlung von Demenz

Moordamm 2 · 25474 Ellerbek

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

# 8. RTV-Familienlauf am 29.09.2019

■ Bereits zum achten Mal richtet der Rellinger Turnverein (RTV) am Sonntag, 29. September 2019 seinen Familienlauf aus und sorgt dafür, dass der Ortskern fest in Sportlerhänden ist. Kinder, Eltern, Großeltern: „Bei dieser Veranstaltung sind alle Generationen willkommen“, sagt Dirk Feierbach, Geschäftsführer des RTV. Der Verein ist seit vielen Jahren mit dem Lauf fester Bestandteil im Programm des Rellinger Apfelfestes. Insgesamt drei Läufe veranstaltet der RTV in diesem Jahr.

Um 13.00 Uhr startet der Bambinilauf für die Kleinsten bis Jahrgang 2010. Auf einer kleinen Laufrunde über etwa 800m messen sich die Kiddies unter „Wettkampfbedingungen“. Auf das schnellste Mädchen und den schnellsten Jungen wartet wieder ein toller Siegerpokal und für die 1.-3. Platzierten winken Sachpreise der Buchhandlung Lesestoff.

Im Anschluss an den Bambinilauf starten um 13.30 Uhr alle Kinder und Jugendlichen bis Jahrgang 2002 im RTV-Lauf über 2,5 km. Auf dem Rundkurs entlang der Hauptstraße und vorbei am Turnerheim und Edeka werden die Teilnehmer sicher wieder von vielen Zuschauer angefeuert. Am Ende des Mittags gehen um 14.15 Uhr die Starter vom 5,0 km Lauf auf ihre vier Laufrunden. Alle Sieger der jeweiligen Altersklasse erhalten am Ende eine Urkunde und Präsente. Doch der Leistungsgedanke steht nicht unbedingt im Vordergrund. „Der Spaß ist das Wichtigste“, erklärt der RTV-Geschäftsführer. Deshalb erhalten nach dem Lauf auch alle Sportler beim Zieleinlauf eine Finisher-Medaille. Eine solche Ver-

anstaltung können wir nur dank ehrenamtlicher Helfer und Sponsoren auf die Beine stellen“, betont Feierbach.

Anmeldungen für den Lauf sind auf der Homepage des Rellinger Turnvereins unter [www.rellinger-turnverein.de](http://www.rellinger-turnverein.de) oder in der RTV-Geschäftsstelle in der Hohle Straße 14 möglich. Die Teilnehmergebühren betragen 3 Euro für den Bambinilauf und 7 Euro für den 2,5 km bzw. 5,0 km Lauf. Die Ausgabe der Startnummer erfolgt am Veranstaltungstag selbst ab 12.00 Uhr am RTV-Infostand auf dem Parkplatz in der Hauptstraße Höhe Volksbank. Nachmeldungen für die Läufe sind bis 15 Minuten vor Laufbeginn noch möglich. Wir empfehlen jedoch eine Anmeldung im Vorfeld, denn alle vorangemeldeten Teilnehmer erhalten zusätzlich noch einen reichlich gepackten Starterbeutel. *Text und Bild: RTV*

**Infos und Anmeldung:** Rellinger Turnverein,  
Hohle Straße 14, 25462 Rellingen, Tel. 04101 22670  
**E-Mail:** [info@rellinger-turnverein.de](mailto:info@rellinger-turnverein.de)  
**Online:** [www.rellinger-turnverein.de](http://www.rellinger-turnverein.de)





# 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. Stadtwerkelaut

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

13:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

#### Regionalparkfest Wedeler Au

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

### Donnerstag 5. September

19:30 Uhr **Die Drostei**

#### Rhapsody in Blue

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

### Freitag 6. September

19:00 Uhr **Etzer Bund e.V.**

#### Federweißer & Film

**Wedeler Ch. 21, Appen-Etz**

### Samstag 7. September

19:00 Uhr **Rellinger Turnverein**

#### Open-Air Konzert mit „Time for Folk“

**Garten des Turnerheims**;

15:00 Uhr **Hospizdienst**

#### Trauercafé Pinneberg

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

18:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

#### Radtour: Fahrt ins Blaue

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

### Sonntag 8. September

8:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Cleuvers**

#### Flohmarkt Schenefeld

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

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

10:30-17:30 Uhr **Kreisjugendring Pinneberg Familien-Tag 2019**

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

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

#### Radtour: Obstgarten Haseldorf

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

10.00 Uhr **Radwandergemeinschaft Hamburg-West**

#### Radtour zur Hetlinger Schanze

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

### Donnerstag 12. September

19:00 Uhr bis zum 25. Oktober 2019

**Rellinger Rathaus Galerie**

#### FLIX – von Beruf Comiczeichner

**Rathaus Rellingen**; Vernissage

### Samstag 14. September

14–17 Uhr **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 **Rellinger Kantorei**

#### Ein ungewöhnliches Trio

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

### Freitag 20. September

15:00-21:00 Uhr bis 22. September

#### Stadtmarketing & Citymanagement

#### 2. Food Truck Weekend Pinneberg

**Drosteiplatz**; Drei Tage lang Street Food vom Feinsten!

19:30 Uhr **Theaterverein Rellingen**

#### Lütt Paris (Altweiberfrühling)

**Casper-Voght-Schule**; Komödie von Stefan 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 aktu-  
ellen Ausstellungen an. Kostenbeitrag pro  
Kind: **9 €** (Materialkosten inklusive);  
Anmeldung unter assistenz@drostei.de  
oder telefonisch unter 04101/21030

15:00 Uhr **Pinneberger Bühne**

**Tussipark**

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

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

**Liederabend**

**Rellinger Kirche;** Lino Ackermann, Bass,  
Oliver Schmidt, Klavier; **Eintritt frei**,  
Spenden zur Finanzierung erbeten

19:30 Uhr **Theaterverein Rellingen**

**Lütt Paris (Altweiberfrühling)**

**Harbighalle, 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, Rugenbergerer 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 Cleavers**
**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**
**famila-Flohmarkt**

**famila 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: Rellingen 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 Rellingner Kantorei**

### Oratorienkonzert

**Rellingner 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 Rellingner Rathaus** bis 3.11.

### Kunsthändlermarkt

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

**18:00 Uhr Etzer Bund e. V.**

### Einakter mit Buffett

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

**19:30 Uhr Forum Theater**

### Amber Hall

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

## Sonntag 3. November

**8:00 – 15:00 Uhr Flohmarktbüro Cleuvers**

### Flohmarkt Schenefeld

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

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

**16:00 Uhr Etzer Bund e. V.**

### Einakter mit Kuchen

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

**18. 00 Uhr Forum Theater**

### Amber Hall

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

ANZEIGE

# Schlüsselfertiges Bauen



Wohnungsbau GmbH und Bauunternehmung GmbH  
Mühlenwuth 28a + 30 · 25489 Haseldorf · T 04129 1412 · 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**

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

ANZEIGE



Zwei gute Adressen



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

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

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

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


**Donnerstag 14. November**
**19:00 Uhr Die Drostei**
**Das Judaskreuz**
**Drostei**; Eintritt: **6 €**, Schüler/Studierende freier Eintritt

**19:00 Uhr** bis 3.1.2020

**Relling Rathaus Galerie**
**Vernissage mit Mehyar Mahmud**
**Rathaus Rellingen**; Ausstellung „Angewonnen – 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.**
**Spielerabend**
**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 Morsen „Schaum vorm Mund“**
**Mensa der GGS „An der Bek“, Halstenbek**; Werner Morsen 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 Relling Kantorei**
**Benefizkonzert**
**für Amnesty International**
**Relling Kirche**; Relling Gospelschulchor 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 Relling Kantorei**
**Novemberträume**
**Relling Kirche**; Lieder und Arien aus Klassik und Romantik n.n., Sologesang, Oliver Schmidt, Klavier; **Eintritt frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten

## ANZEIGE



# lorenz-hilft

Vielseitig, zuverlässig

**Ihr Computer streikt? Ich biete:**

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

**Weitere Leistungen:**

 Telefonumstellung auf VoIP,  
 Smartphones einrichten,  
 TV-, Heimkinoberatung

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

04101-83 16 378/0176 - 4962 0709

**Hubert Lorenz,**

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

**Dienstag 19. November**
**20:00 Uhr Relling 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



**Jan GERCKENS**  
 Ihr Elektromeister


 Pinneberger Str. 48  
 25462 Rellingen

 ☎ **0 41 01 / 3 41 55**

www.jangerckens.de

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 & Lebenslust

→ **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 Zähneputzen 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 ➤



Gäneschwärme im Morgennebel

## Reisen mit dem Vogelzug..

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

Mit dem Mauerfall im Jahr 1989 eröffneten sich völlig unbekannte Regionen, gleich „nebenan“ in Mecklenburg-Vorpommern dominierten die LPGs mit vielen ungenutzten Brachflächen, Feuchtgebieten

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



Beringung eines Kernbeißers



Nordseeküste



Pelikane im Donaudelta

am Südufer der Müritz eröffnete wahre Vogelparadiese: riesige Mehlschwalben-Kolonien klebten an den Hauswänden, ein großartiges Vogelkonzert mit der dominanten Strophe des Pirols verkürzte so manche Nachtruhe und am Vormittag glitten Fisch- und Seeadler über den See – diese Landschaften haben sich inzwischen verändert, der Tourismus hat sich auch in sehr entlegenen Regionen ausgebreitet und damit ist der Vogel- und Pflanzenbestand in den unterschiedlichsten, von uns immer mal wieder aufgesuchten Gebieten stark zurückgegangen. So ließen sich in den Jahren 2008 und 2009 in der Region Untere Havelniederung noch 140 Vogelarten zählen, während es in diesem Frühjahr nur noch 88 Arten waren. Die auch heute noch recht menschenarmen Regionen Unteres Peenetal und Unteres Oder-tal entführen den Besucher in beeindruckend vielfältige Natur. Etwas abseits der Oder liegt das Ökodorf Brodowin, dem es nach der Wende unter großen Schwierigkeiten gelang aus der intensiven Landwirtschaft ökologisch arbeitende Betriebe mit überschaubaren Tierbeständen zu machen. Dementsprechend üppig gedeihen dort u.a. Ackerpflanzen und Wildkräuter, so dass in der Folge Insekten für gute Ernteerträge sorgen und auch die Vogelwelt einen reich gedeckten Tisch vorfindet. In Thüringen lockt das Leutra-Tal bei Jena mit außergewöhnlich vielen Orchideen-Arten; in den Wäldern trifft man auf wunderschön blühenden Frauenschuh - eine Augenweide! Aber auch unsere Nordseeküste bietet fantastische Naturbeobachtungen z.B. den Vogelfelsen auf Helgoland, das große Spektrum der Wat-Vögel im Beltringharder Koog und Melderder Speicherkoog mit Raritäten wie Löffler und



Odins- Hühnchen. In diesem Herbst geht es an die Dänische Grenze, wo sich die großen schwarzen Wolken der sich sammelnden Stare bilden.

Einige wenige Reisen führten wegen ihrer Besonderheiten auch in fernere Länder, so zum „Vogelzug über dem Bosphorus“ nach Istanbul, nach Mallorca mit Triel und Wiedehopf und in das Vogelparadies Donau-Delta in Rumänien. Mit einem kleinen Boot ging es in das Fischerdorf Crisan am mittleren der

3 Wasserarme des Deltas, dorthin bereits begleiteten uns unzählige Trauer-, Weißbart-, Weißflügel- und Flusseeeschwalben, während uns auf den kleineren und sehr ruhigen Nebenarmen der folgenden Tagestouren die Pelikane, Rot- und Schwarzhalstaucher, Nacht- und Purpurreier, Silber- und Seidenreier, Sichler

und Löffler, Blauracken u.v.m. zum Staunen brachten. Desgleichen am Festland in der Dobrogea: in den Wäldern wuchsen dunkelrote wilde Päonien, auf den Wiesen davor alle Arten des Knabenkrauts – kurzum ein Blütenflor der seinesgleichen sucht! Aus anfänglicher Neugier – was für ein Vogel fliegt und welche Blume blüht denn da? – entwickelt sich in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten ein großes Interesse an tiefergehenden Informationen, die Perspektive verändert sich, der Blickwinkel auf Zusammenhänge in der Natur erweitert sich und in der Folge stellt sich eine große Sensibilität für die essentiellen und ineinandergreifenden Rädchen der uns umgebenden Fauna und Flora ein.

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

*Text und Bilder: Kerstin Donner*

## 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: FOTOGENTUR HERZBERG

ANZEIGE

## Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



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

Bestellen Sie einfach alles in unserem Online-Shop unter [www.edekanord-shop.de](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)