

Schenefelder Kurier

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 9 · Herbst 2019

GRATIS
für Sie!



IT gesichert:
**Windows 7
jetzt upgraden**

Finanzen gesichert:
**Selbst Experte
werden**

Termin gesichert:
**Hier feiert man
Weihnachten**

Titelbild: Bürgerverein Waldenau-Datum e.V.

TERMINE: September – Oktober – November

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

RAD·PFLEGE

WIR MACHEN DEIN RAD FIT.

*Boten vorzeigen & sparen!
Aktion bis 30.11.19*



**ohne Termin
in 2–3 Tagen fertig**



**5% auf Fahrrad-Inspektion
und -Reparaturen**

10% auf pannensichere Reifen

15% auf Custom Bikes

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

rad-pflege.de 

Der Katzensommer

Seit 2009 wohnen wir in unserer damaligen Neubausiedlung und seit den ersten Tagen begleitet uns Luzzi, die Katze unserer Nachbarn. Luzzi ist sehr 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

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Spaß im Forum:**
Die Veranstaltungen des JKUS im Gymnasium
- 7 Voll was los:**
Kultur in Halstenbek
- 8 Der ganzheitliche Ansatz:**
Nicht mehr krank oder schon gesund?
- 10 Termine:**
Was ist los im Herbst?
Mit Wochenmärkten
- 18 Der erste Schritt:**
Wie man zum Hörgerät kommt
- 20 Abgeschaltet?**
Die Wahrheit zum Windows 7
- 21 Vertrauensfrage:**
Wie arbeitet ein Versicherungsmakler?
- 22 Lesecke:**
Buchempfehlungen für den Herbst
- 23 Gesundheitsmesse:**
Den Blick auf das Gute richten
- 24 Mundgeruch:**
Wie man diesen Plagegeist los wird
- 26 Trockengewächse:**
Was gedeiht im Klimawandel?
- 27 Nicht nur Weihnachten:**
Zum Feiern nach Schenefeld
- 29 Selbst ist der Experte:**
Finanzwissen für jederman
- 30 Kürbis-Hummus:**
Der Herbst kann kommen

Impressum

Verlag:

VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51
25421 Pinneberg

Tel: 04101 - 50 58 99

mail@pinnauboten.de

www.pinnauboten.de

Redaktion und Anzeigenvertrieb:

Volker Meliß
vm@pinnauboten.de

Fotoredaktion:

Fotoagentur HERZBERG

Gestaltung:

Manuela Heins
mh@pinnauboten.de

Druck:

WIRmachenDRUCK
GmbH,
71522 Backnang

Die Redaktion bedankt sich bei allen Autoren und Fotografen, für die unentgeltliche Bereitstellung ihrer Texte und Bilder. Nicht gekennzeichnete Werke stammen von der Redaktion.

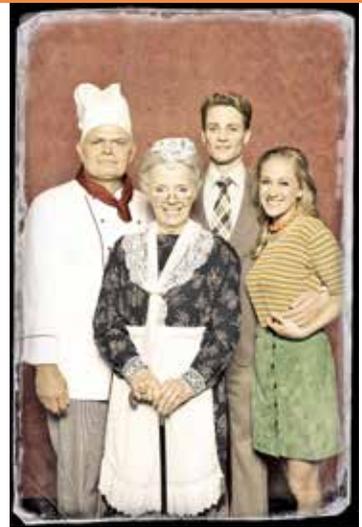
Hinweis: Alle Veranstaltungsangaben ohne Gewähr. Die Zeitschrift und alle darin enthaltenen Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung oder Vervielfältigung bedarf der Zustimmung des Verlages. Alle Rechte an geschützten Namen und Marken liegen bei deren Inhabern.

Spaß im Forum

Das JUKS Schenefeld bespielt auch in der neuen Spielzeit 2019/202 wieder das FORUM Schenefeld mit fantastischem Mix aus Kabarett, Konzert und Schauspiel. Da sind die Events im Herbst 2019:

OHNSORG THEATER MIT HEIDI MAHLER – „EN MANN MIT CHARAKTER“

Den Startschuss gibt das Ohnsorg Theater mit dem Lustspiel von Wilfried Wroost „En Mann mit Charakter“ und der Ohnsorg-Star Besetzung Heidi Mahler, die in diesem Jahr ihren 75. Geburtstag feierte. Der Inhalt ist verwickelt, denn der Bäckermeister Heinrich Hintzpeter war mal verheiratet, mit der einst sitzengelassenen, schwangeren Geliebten seines Bruders. Allerdings weiß die Tochter Gisela nicht, dass der Vater doch eigentlich ihr Onkel ist. Das geht auch lange ziemlich gut, wenn da nicht die Geldsorgen, Eheversprechen und ein Besuch des lange verschollenen Bruders anstehen würden. Es droht Schande für einen Mann mit Charakter! Aber zum Glück gibt es Oma Dora Hintzpeter, gespielt von Heidi Mahler, denn die weiß wie man so verwirrende Familienangelegenheiten entknotet, mit viel Witz, Diplomatie und Schlitzohrigkeit!



Am 15.10.2019 um 20.00 Uhr. Karten im Vorverkauf von 22,00 bis 30,00 € zzgl. Gebühren.



DAVID UND GÖTZ – „TRÄUME.LEBEN“

Weiter geht es mit einem Pianokonzert der beiden Musiker Götz Östlund und David Harrington, die das persönliche Lebensgefühl in den Mittelpunkt ihrer Konzerte „Träume.Leben“ stellen. Das Leben gestalten und an die eigene Kraft glauben steht hier im Fokus. Leidenschaft Raum geben und den erträumten Weg gehen ebenfalls. Auch wenn es schwierig oder nicht möglich erscheint. Dazu Musik als emotionaler Motor und Begleiter, mit berühmten Stücken von weltbekannten Interpreten.

Am 25.10.2019 um 20.00. Uhr
Karten im Vorverkauf von 22,00 bis 30,00 €
zzgl. Gebühren.

YARED DIBABA UND DIE SCHLICKRUTSCHER – „YA(H)REDSRÜCKBLICK“

Eines der besonderen Highlights des neuen FORUM Programms ist der „Ya(h)redsrückblick“ von und mit Yared Dibaba. Eines ist dabei sicher: Yared Dibaba und die Schlickrutscher bringen ihre Gäste auf Plattdeutsch in Weihnachtsstimmung.

Aktuelles und Neues: auf der Weihnachtstour 2019 spielt die Combo natürlich die bekannten plattdeutschen Weihnachtslieder. Sowohl die Evergreens, die viele aus ihrer Kindheit kennen, als auch die eingängigen Schlickrutscher-Stücke wie „Nu is dat so wiet“ oder „Een Hart alleen“. Aber auch der Klassiker „Buten is Wiehnacht“ von Rolf Zuckowski darf nicht fehlen. Freuen Sie sich auf einen unvergesslichen Abend, der Ihnen garantiert Weihnachtsstimmung beschert!

**Am 19.12.2019 um 20.00 Uhr.
Karten im Vorverkauf von 24,00
bis 32,00 € zzgl. Gebühren.**



Regelmäßiges Wochenprogramm

für
Kinder
bis 12 J.

Montagscafé

Für Kinder bis 6 Jahren mit ihren Eltern
Jeden Montag 15.00-18.00 Uhr

Was die Kinder erwartet:
viel Platz zum Spielen und Toben mit anderen Kindern, gemeinsames Basteln und Singen. Für die Eltern besteht die Möglichkeit sich untereinander über Kindererziehung und aktuelle Themen auszutauschen. Zusätzlich wird pädagogische Fachberatung zu frühkindlicher Entwicklung und Bildung angeboten. Kaffee, Tee, verschiedene Snacks, darunter auch Kindgerechte, gesunde Leckereien, sind in unserem Café zu erwerben.
Keine Anmeldung notwendig.

Kindertreff am Mittwoch mit der Kids Küche

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Jeden Mittwoch von 15.00 - 18.00 Uhr

Bis 16.00 Uhr wird gespielt oder getobt, Tischkicker oder Shuffleboard gespielt oder mit Singstar gesungen. Danach geht es von 16.00-18.00 Uhr in die Kids-Küche. Wir kochen zusammen Eure Lieblingsgerichte und essen dann gemeinsam in der Teestube. Keine Anmeldung notwendig. Kosten: 2,00€

Buntes Atelier am Freitag

Für Kinder von 6-12 Jahren
Jeden Freitag, von 15.00 - 18.00 Uhr

Im bunten Atelier könnt ihr mit verschiedenen Materialien basteln, malen, kleben, stanzen und was euch noch so einfällt. Bei Sonderwünschen könnt ihr auch gern eigenes Material zum Gestalten mitbringen. Keine Anmeldung notwendig. Kosten: 2,00€

GREEPERS

Von Lutz Hübner
Regie: Laura Matthiesen



Samstag
21.09.2019
18.00 Uhr

Sonntag
22.09.2019
18.00 Uhr

Samstag
28.09.2019
18.00 Uhr

Sonntag
29.09.2019
18.00 Uhr

Bürger- u. Kultursaal im Schulzentrum Schenefeld • Achter de Weiden 34
Eintritt € 10,- (Schüler/Studenten € 5,-)

Vorverkaufsstellen: Am Infostand im Stadtzentrum Schenefeld & Buchhandlung Cremer in Halstenbek
Kartenreservierung: 04101/606 141 oder auf www.theater-schenefeld.de

Kultur in Halstenbek

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

„Schaum vorm Mund“

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

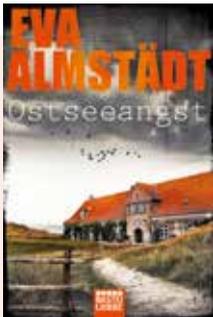
Freitag, 15. November, 20 Uhr, Mensa der GGS „An der Bek“, Halstenbek, Eintritt: € 12,-, Mitglieder € 10,-, Schüler/Stud. € 5,-



„Mehr geht nicht! - Die große Welttournee“

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

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



„Ostseeangst“

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

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

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

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

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



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
www.elke-krämper.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
THERAPEUTISCHES SCHUHHANDELSZENTRUM

FIDELIO
Schuhhaus

berkemann

Finn
Comfort
Schuh für Genesung

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



Pinneberger Termine

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

Hier
finden sie unsere
Veranstungstipps
**Herbst
2019**

SEPTEMBER 2019

Sonntag 1. September

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

25. Stadtwerkeläuf

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

13:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Regionalparkfest Wedeler Au

Treffpunkt: Drostei; Der Regionalpark veranstaltet sein zweites Parkfest.

Ca. 6 Std., 35 km, 13-16 km/h

Donnerstag 5. September

19:30 Uhr **Die Drostei**

Rhapsody in Blue

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

Freitag 6. September

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

Federweißer & Film

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz

Samstag 7. September

19:00 Uhr **Rellingner Turnverein**

Open-Air Konzert mit „Time for Folk“

Garten des Turnerheims;

15:00 Uhr **Hospizdienst**

Trauercafé Pinneberg

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

18:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Fahrt ins Blaue

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

Sonntag 8. September

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

Flohmarkt Schenefeld

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

Anmeldung: 040 – 830 54 52;

Infos: **www.Flohmarkt1.de**

10:30-17:30 Uhr **Kreisjugendring Pinneberg**

Familien-Tag 2019

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

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Obstgarten Haseldorf

Treffpunkt: Drostei; Entlang der Pinnau fahren wir zum Obstgarten Haseldorf.

Ca. 4 Std., 50 km, 13-16 km/h

10.00 Uhr **Radwädergemeinschaft**

Hamburg-West

Radtour zur Hetlinger Schanze

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

Donnerstag 12. September

19:00 Uhr bis zum 25. Oktober 2019

Rellingner Rathaus Galerie

FLIX – von Beruf Comiczeichner

Rathaus Rellingen; Vernissage

Samstag 14. September

14–17 Uhr **Luther-Kirchengemeinde**

Repaircafé

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

15:00 Uhr **Kindertheater des Monats**

Der Wolf und die sieben Geißlein

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

15:00 Uhr **Stadtbücherei Pinneberg**

Theater Mär: Oh wie schön ist Panama

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

9–13 Uhr **Peter-Lunding-Schule**

Kinderkleider- und Spielzeugmarkt

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

Sonntag 15. September

8:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

famila-Flohmarkt

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

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Zur Liether Kalkgrube

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

Donnerstag 19. September

19:00 Uhr **Rellingner Kantorei**

Ein ungewöhnliches Trio

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

Freitag 20. September

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

Stadtmarketing & Citymanagement

2. Food Truck Weekend Pinneberg

Drosteiplatz; Drei Tage lang Street Food vom Feinsten!

19:30 Uhr **Theaterverein Rellingner**

Lütt Paris (Altweiberfrühling)

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

Samstag 21. September

17:00 Uhr **Die Drostei** bis 03. November

Sichtungen

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

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

Creeps

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



9:30 Uhr **Theaterverein Rellingen**
Lütt Paris (Altweiberfrühling)

Wolfgang-Borchert-Gymnasium;
Komödie von Stefan Vögel nach dem
Drehbuch des Films „Die Herbstzeitlosen“

13.00 Uhr

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

Sonntag 22. September

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Gegen nasse Füße

Treffpunkt: Drostei; Über Appen, Moorrege,
an der Drehbrücke Klevendiech und an
Altendeich vorbei zum Pinnausperrwerk;
ca. 5-6 Std., 52 km, 17-20km/h

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

Creeps

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

Dienstag 24. September

19:30 Uhr **Pinneberger Bühne**

Tussipark

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

19:30 Uhr **Die Drostei**

Little Opera Konzertklasse:

Bravissimo Chopin

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

18.00 Uhr **Iris Sahling**
Klangschalenkonzert

Salzhuus; www.salzhuus.de

Mittwoch 25. September

19:30 Uhr **Pinneberger Bühne**

Tussipark

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

Donnerstag 26. September

19:30 Uhr **Pinneberger Bühne**

Tussipark

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

Freitag 27. September

19:30 Uhr **Pinneberger Bühne**

Tussipark

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

19:30 Uhr **Theaterverein Rellingen**

Lütt Paris (Altweiberfrühling)

Wolfgang-Borchert-Gymnasium;
Komödie von Stefan Vögel nach dem
Drehbuch des Films „Die
Herbstzeitlosen“

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

„Ostseeangst“

**Gemeindezentrum Arche Noah, Hals-
tenbek;** Lesung mit Eva Almstädt; ein
neuer Krimi aus der erfolgreichen Serie
von Ostseekrimis; Eintritt: **10 €**, für
Mitglieder 8 €, Schüler/Stud. 5 €

Samstag 28. September

14:00 Uhr **Die Drostei**

Kreative Dedektive

Drostei; für Kinder ab acht Jahren;
Kreativnachmittage zu den jeweils 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



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




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

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

Mittwoch 16. Oktober
10:00 Uhr ADFC Pinneberg
Indian Summer-Feeling in Rissen?

Treffpunkt: Drostei; Von Pinneberg durch die 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

Freitag 25. Oktober
20:00 Uhr Rellinger Rathaus Galerie
Jazzabend

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

19.30 Uhr Kulturkreis Halstenbek e.V.
Bidla Buh - Musik-Comedy

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

ANZEIGE



Dein Waschbär

Mobile Mülltonnenreinigung



Umweltschonend

Ohne Chemie – Mit 70 °C heißem Wasser

Wir kommen 1 Tag nach der Leerung.
Einmalig oder in regelmäßigen Abständen



Dein Waschbär
Adlerstraße 77a
25462 Rellingen

Tel. 04101 – 853 74 29

www.dein-waschbaer.de



Samstag 26. Oktober

15:00 Uhr **Kindertheater des Monats**
fünfter sein

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

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

Dorffest mit Einakter

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

19:00 Uhr **Rellingering Kantorei**

Oratorienkonzert

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

19:30 Uhr **Die Drostei**

Sing, Sing, Sing

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

Sonntag 27. Oktober

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Fungfernstieg

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

Dienstag 29. Oktober

18. 00 Uhr **Iris Sahling**

Klangschalenkonzert

Salzhuus; www.salzhuus.de

NOVEMBER 2019

Samstag 2. November

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

Kunsthändlermarkt

Rathaus Rellingering; KunsthandwerkerInnen und DesignerInnen präsentieren ihre Arbeiten in den attraktiven Räumen des Rellingeringer Rathauses zu.

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

Einakter mit Buffett

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

19:30 Uhr **Forum Theater**

Amber Hall

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

Sonntag 3. November

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

Flohmarkt Schenefeld

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

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

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****Clavierabend 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. November19:30 Uhr **Musical Company****SHREK the Musical**

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

Samstag 9. November15:00 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. November17:00 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. November19:30 Uhr **Musical Company****SHREK the Musical**

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

Dienstag 12. November19:30 Uhr **Musical Company****SHREK the Musical**

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

Mittwoch 13. November19:30 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 Rehagen 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

Rellingier Rathaus Galerie**Vernissage mit Mehyar Mahmud**

Rathaus Rellingen; Ausstellung „Angenommen – eine Hommage an die friedliche Vielfalt des Lebens“

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

Freitag

15. November

15-18 Uhr **Neue GeWoGe****Lichterfest mit Kaffeestube**

Nachbarschaftstreff Neue GeWoGe; Machen Sie mit beim Kerzenziehen,

basteln Sie ein Windlicht, oder drucken Sie sich selber ein Lesezeichen.

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

Wedeler Ch. 21, Appen-Etz; Anmeldung bis 11.11.2019

19:30 Uhr **Musical Company****SHREK the Musical**Cap Polonia; Ein Musical voller Herz, Spaß und natürlich ganz vielen Freaks! Eintritt **22 €** (18 € ermäßigt)19.30 Uhr **Kulturkreis Halstenbek e.V.****Werner Momsen „Schaum vorm Mund“**Mensa der GGS „An der Bek“, Halstenbek; Werner Momsen wäscht Ihnen in seinem neuen Programm den Kopf. Eintritt: **12 €**, Mitglieder 10 €, Schüler/Stud. 5 €

Samstag

16. November

14-17 Uhr **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 **Rellingier Kantorei****Benefizkonzert****für Amnesty International**Rellingier Kirche; Rellingier Gospeltrain mit Band; Leitung: Oliver Schmidt
Eintritt **frei**, Spenden erbeten19:30 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 **Rellingier Kantorei****Novemberträume**Rellingier Kirche; Lieder und Arien aus Klassik und Romantik n.n., Sologesang, Oliver Schmidt, Klavier; Eintritt **frei**, Spenden zur Finanzierung erbeten

Dienstag

19. November

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

Montag

25. November

12:00-21:00 Uhr

bis 23. Dezember 2019

Stadtmarketing & Citymanagement e.V.**Pinneberger Weihnachtsdorf**

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

ANZEIGE

Ihre Anzeige in den Pinnauboten?



Gern beraten wir Sie zu den verschiedenen Kombinationen der Anzeigen-Belegung für Rellingen, Pinneberg, Halstenbek, Schenefeld und den Elb-Boten:

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

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

LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Jetzt bei uns erleben!

„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



Leibesübungen
&
Laborarzt

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

Mundgeruch

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

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

Wie entsteht Mundgeruch?

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

In gesundem Zustand ist die Zersetzungstätigkeit

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

Bei nicht ausreichender Mundhygiene bilden sich zudem bald feste Zahnbeläge – ein Schlaraffenland für Bakterien, die hier ständig Nahrung finden. Festgewordene Zahnbeläge können nicht mehr mit Zahneputzen beseitigt werden. Sie sind auch

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

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

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



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

Was kann man selbst gegen Mundgeruch tun?

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

Zungenreinigung

Dafür gibt es spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten. Diese flachen, schlaufenförmigen Geräte

werden ganz hinten auf dem Zungenrücken angesetzt und nach vorn gezogen. Das ist nicht immer ganz einfach, weil dies oft einen Würgereiz auslöst. Das Schaben wird so oft wiederholt, bis keine Rückstände mehr an Schaber oder Bürste hängen bleiben.

Professionelle Hilfe

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

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



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
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



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 Is 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

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

Herbstliches Kürbis-Hummus



Frau Appel
empfehl:

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

ZUTATEN

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

vegan,
lässt sich gut
zubereiten

ZUBEREITUNG

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



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

Der Herbst kann kommen!

FOTO: FOTAGENTUR 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. 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 CO₂-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