

# Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 44 · Sommer 2021

GRATIS  
für Sie!



JETZT INKLUSIVE  
**FUXXL**

Regionalsport im  
Kreis Pinneberg  
und Hamburg-West

**Wackelig**  
Das Klima droht  
zu kippen

**Tierisch**  
Duckomenta  
in Pinneberg

**Karibisch**  
Fruchtig-exotische  
Grillsoße

Titelbild: Adobe Stock

**SOMMER-TERMINE: Juli – August – September**

FREIZEIT-TIPPS für • Pinneberg • Rellingen • Halstenbek • Schenefeld • Lurup

## Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

**SAUBER & HYGIENISCH**

auch in Krisenzeiten



nachher



vorher



**Die Pflegekasse bezahlt!**

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



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



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)



# 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)

## Mit neuem Schwung in den Sommer

Jede Zeit hat ihre Moden. Auch auf den heimischen Außenanlagen. Die sind heute erst mit „Holzdeck“, „Outdoor-Lounge“ und einer gasbetriebenen „Barbecue-Station“ unter „witterungsgeführter Beschattungsanlage“ standesgemäß ausgerüstet.

Nur bei uns nicht. Da stehen 30 Jahre alte, ehemals weiße Drahtgeflecht-Gartenstühle und bei Bedarf der Kohlegrill aus dem Camper unter dem Sonnenschirm. Mehr brauchen die erklärten Outdoor-Fans nicht. Außer es grätscht ein alter Kindheitstraum dazwischen.

Neulich bei der Suche nach Ersatz für die rostigen Sitzmöbel biege ich nicht schnell genug ab und meine Frau läuft gegen ein ca. 2,5 m breites und 1,1 m tiefes Sitzmöbel. Das findet zwar kaum Platz auf der Terasse, aber umso schneller in ihrem Herzen. Widerstand zwecklos.

Von all dem Quatsch, den wir uns bisher erfolgreich für draußen verkriechen haben, ist dieses Monstrum mit Sicherheit das Sinnloseste. Terasse voll, Wohnzimmer abgedunkelt, ständiger Blick nach oben, ob die Schutzhülle drübergezogen werden muss. Vollkommen unklar wohin damit im Winter. (Allein das Polster...)

Aber herrlich dekadent! Nicht mehr wegzudenken aus unserem Sommer. Sobald die Sonne scheint und das Home-Office geschlossen ist, chillen wir mit leichtem Swing auf unserer Hollywoodschaukel. Das Einzige was stört, ist der Regenüberzieher. Da muss zum Herbst wohl ein Terrassendach her. Könnte „etwas teurer“ werden als der Kindheitstraum, den es beschützen muss. Die allen Stühle sind doch noch wie neu. Fast. Zumindest zwischen den Rostflecken.

In diesem Sinne wünscht die Redaktion einen schwungvollen Sommer und immer schön an die Folgen überlegten Handels denken.

Volker Meliß

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Kreuzung frei**  
Update aus dem Rathaus
- 7 Besser als nichts**  
Reanimation ohne Atemspende
- 8 Wackelig**  
Das Klima droht zu kippen
- 10 Mehr als ein Placebo**  
Studie zur Homöopathie
- 11 Tierisch**  
Duckmenta in Pinneberg
- 12 Alles hängt zusammen**  
Ganzheitliche Gesundheit
- 13 Soll so sein**  
Fahrrad ohne Pedale
- 14 Gemeinsam genießen**  
Gutes Hören für mehr Geselligkeit
- 16 Gesund aus dem Hahn?**  
Trinkwasser unter der Lupe
- 18 Der Sommer in der Region**  
Veranstaltungstipps
- 21 Urlaubsliteratur**  
Sommerlicher Lesestoff
- 22 Kein Stöpsel im Ohr**  
Hörakustik bietet mehr
- 24 Heimat von oben**  
Das Luftbildrätsel
- 26 Fit an der Raa**  
Sommerangebote des SCP
- 28 Der Etzer Bund ist bunt**  
101 Jahre Heimatverein
- 30 Karibisch**  
Fruchtig-exotische Grillsoße

## Impressum

### Verlag:

VM-Media Volker Meliß  
An der Eiche 51  
25421 Pinneberg  
Tel: 04101 - 50 58 99  
mail@pinnauboten.de  
[www.pinnauboten.de](http://www.pinnauboten.de)

### Redaktion und Anzeigenvertrieb:

Volker Meliß  
vm@pinnauboten.de

### Fotoredaktion:

Fotoagentur HERZBERG

### Gestaltung:

Manuela Heins  
mh@pinnauboten.de

### Druck:

WIRmachenDRUCK  
GmbH,  
71522 Backnang

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

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

# Update aus dem Rathaus

*Bei kaum messbarer Inzidenz herrscht hinter den Masken Zuversicht im Rathaus. Bei aller Vorsicht liegt der Fokus jetzt auf der Rückkehr zum normalen Leben, wie die Themen beweisen, die der Rellinger Bote mit Bürgermeister Trampe erörtert.*

## Jugend:

Nach den Sommerferien geht die umgebaute und erweiterte Caspar-Voght-Schule in Vollbetrieb. Mit Aula und Mensa sind die letzten Bauabschnitte des Neubaus ebenso fertiggestellt wie die Außenanlagen. Auch der Ausbau der Hempbergstraße vom Schulweg bis zum Halstenbeker Weg ist fertig gestellt, so dass die Baustelle rund um die Schule jetzt für hoffentlich lange Jahre der Vergangenheit angehört. Ausnahme ist die Umgestaltung des

Schulhofs Süd (alter großer Schulhof). Dieser wird in den Sommerferien starten.

An der Erich-Kästner-Schule wird es keinen Schulbetrieb zwischen Handwerkern geben müssen. Die Schule wird wenige Hundert Meter weiter am Kreisell Kellerstraße/Hermann-Löns-Weg neu gebaut. Das hat die Gemeindevertretung beschlossen. Jetzt beginnt die Planungsphase. Jugendbeirat:

Im November wird Rellingens erster Jugendbeirat gewählt. „Erste Kandidaturen liegen schon vor, aber

ANZEIGE



## Helfen Sie uns zu helfen!



DRK-Ortsverein Rellingen  
Vorstand@drk-rellingen.de  
04101-512060

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

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



Der Verkehr fließt! Der auffälligste Fortschritt in Rellingen im Frühjahr war die Fertigstellung der Kreuzung im Ortskern.

wir freuen uns auf noch mehr Bewerber, damit die Jugendlichen eine echte Auswahl haben, wer ihre Interessen vertreten soll“ rührt der Bürgermeister die Werbetrommel. „Wer sich dafür interessiert, meldet sich bitte bis Mitte August bei unserem Ortsjugendpfleger Daniel Mietz im Rathaus.“

### Wohngebiete:

Während in Krupunder 39 Familien ihre neuen Mietwohnungen im Bereich Hempbergstraße / Heidestraße

zum Jahresende beziehen können, geht die Seniorenwohnanlage im Ortszentrum jetzt in die Vermarktung, erste Wohneinheiten sind bereits in Bau. In direkter Nachbarschaft wird am Lohacker jetzt das ehemalige Baumschulgelände erschlossen für den Bau eines Johanniter Kindergartens und 22 Einfamilienhäuser.

### Verkehr:

In der Rabenstraße sollen Raser zukünftig mit Pollern ausgebremst werden, auf dem ▶

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)

Baumschulenweg belässt es die Gemeinde zunächst bei Ermahnungen durch die neu aufgestellten Geschwindigkeitsdisplays. Für den Baumschulenweg ist ein Verkehrsgutachter beauftragt, um Vorschläge für eine Verbesserung der Verkehrssituation zu erarbeiten. Komplizierter wird es bei dem Vorhaben, für den Radverkehr von Pinneberg nach Schnelsen die Streckenführung durch Rellingen zu optimieren. Dazu wurden Planungen aufgenommen.

### Umwelt:

Alle Fraktionen waren sich drain einig, einen Klimabeirat ins Leben zu rufen. Hier werden jetzt Vertreter aus Verwaltung und Politik gemeinsam mit hinzugezogenen Fachleuten



**Der Defibrillator am Rathaus ist jetzt rund um die Uhr zugänglich!**

die Klimaschutzaktivitäten in der Gemeinde bündeln und intensivieren. Außerdem ist Rellingen dem Bündnis für biologische Vielfalt beigetreten. In diesem bundesweiten Netzwerk bringen Kommunen Naturschutz und Biodiversität gemeinsam voran.

Für die Aktualisierung des Rellinger Baumschutzkatasters haben erneut ehrenamtliche Fachleute alle bereits geschützten Bäume und neue Kandidaten für diese Auflistung in der Gemeinde inspiziert und über Verbleib/Aufnahme entschieden. Das aktualisierte Kataster umfasst jetzt 447 Bäume, die von der Baumschutzsatzung der Gemeinde erfasst sind. Neu ist ein Förderprogramm für die Pflege dieser Bäume.

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)



# Scheu vor der Atemspende?

*Besser Herzdruckmassage als gar nichts*

■ Auch wenn fast alle Erwachsenen es einmal im Erste-Hilfe-Kurs gelernt haben: Die Reanimation beim Herzstillstand ist nicht jedermanns Sache. Vor allem die Atemspende empfinden viele Menschen als unangenehm oder unhygienisch. Aufgrund dieser Scheu trauen sich viele Zeugen eines Herzstillstands gar nicht erst an eine Reanimation heran. Das dürfte auch einer der Hauptgründe sein, warum in Deutschland die Zahl der Laienreanimationen so niedrig ist: Nur 30% der Patienten, die außerhalb einer Klinik einen Herzstillstand erleiden, werden vor Eintreffen einer Ambulanz von einem Laien reanimiert.

Früher erhielten auch in Schweden nur ca. 40% der Herzstillstandpatienten eine Laienreanimation. Im Jahr 2010 wurden jedoch die Regeln bezüglich der Atemspende gelockert. Seitdem trauen sich die Schweden häufiger an die Wiederbelebung: Zwei Drittel aller Patienten mit Herzstillstand werden schon vor Eintreffen der Notfallambulanz von Laien reanimiert. Inzwischen wird in Schweden fast jede zweite Laienreanimation ohne Atemspende durchgeführt.

## Zur Not geht's auch ohne Atemspende

Wie sich die fehlende Atemspende auf die Überlebenschancen der Reanimierten auswirkt, wurde jetzt anhand der Daten aus den Jahren 2000 bis 2017 überprüft. Wurde bis zum Eintreffen des Notarztes auf die Laienreanimation verzichtet, überlebte nur 7,1% der Patienten den Kreislaufstillstand. Führten die Laien wenigstens eine Herzdruckmassage durch, lag die 30-Tage-Überlebenszeit bei 14,3%. Reanimierten die Helfer bis zum Eintreffen des Notarztes mit Atemspende und Herzdruckmassage, erhöhte sich die Überlebenszeit auf 16,2%. Damit hatten die Patienten ohne Atemspende fast die gleichen Überlebenschancen wie die mit kompletter Reanimation. Die besten Chancen haben Patienten mit Herz-Kreislauf-Stillstand, wenn sie Atemspende plus Herzdruckmassage erhalten, das steht außer Frage. Die alleinige Herzmassage ist aber auf jeden Fall besser, als komplett auf eine Laienreanimation zu verzichten. Statt also im Notfall gar nichts zu tun, sollte der Laie zumindest eine Herzdruckmassage vornehmen.

*Text: Dr. med. Sonja Kempinski, DÄB*

ANZEIGE

## Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin  
Hauptstraße 25  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin  
Hauptstraße 35  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 200110

## Post Apotheke



# Der Klima-Bote – die erste Ausgabe

*Wir wollen eine neue Rubrik eröffnen... weil das Thema zeitlich drängt.*

■ Gerade vor kurzem wurde das Klimaschutzgesetz der Bundesregierung vom Verfassungsgericht als verfassungswidrig erklärt, nachdem vor allem junge Menschen von Fridays for Future dagegen geklagt hatten. Das Gesetz würde zu viele Emissionsreduzierungen auf nach 2030 verlegen, was dann eine drastische Veränderung in fast allen Lebensbereichen zur Folge hätte (habe ich noch nicht auf Fakten geprüft).

Doch warum ist die unser Handeln zeitlich so dringend? Warum muss die Emissionsreduzierung so schnell gehen und welche Gefahren lauern, wenn wir uns zu viel Zeit lassen?

Wir wollen in dieser Ausgabe einen Blick auf zwei, wie wir finden, wichtige Begriffe werfen, die verdeutlichen, warum wir uns beeilen müssen:

## CO<sub>2</sub> Budget

Der Begriff „CO<sub>2</sub>-Budget“ bezeichnet die Menge an Kohlendioxid, die wir Menschen weltweit noch ausstoßen können, bis die Erderwärmung eine von uns gesetzte Grenze erreichen würde. Dabei können unterschiedliche Studien zum verbleibenden CO<sub>2</sub>-Budget voneinander abweichen, da neben dem Kohlendioxid auch andere Faktoren

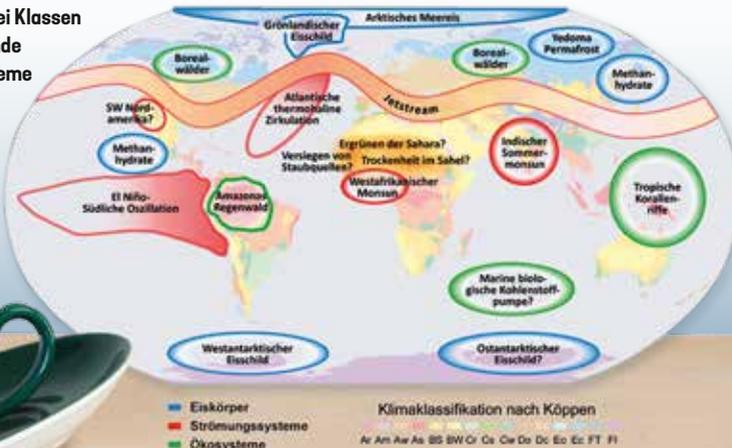
zur Erwärmung beitragen. Beispielsweise hat die Ausstoßmenge an Methan einen Einfluss darauf, wie viel Kohlendioxid noch ausgestoßen werden kann. Laut IPCC-Sonderbericht (Intergovernmental Panel on Climate Change, zentraler Bericht von weltweit führenden Wissenschaftlern) begrenzt sich die Menge an Kohlendioxid ab 2018 auf 420 Gigatonnen, wenn 1,5 Grad nicht überschritten werden sollen. Da derzeit ca. 42 Gigatonnen jährlich ausgestoßen werden, wäre bei gleichbleibenden Emissionen in etwa 7 Jahren die 1,5 Grad-Marke erreicht. Für das 2 Grad-Ziel wäre das Budget in etwa 25 Jahren erschöpft.

Es zeigt sich, dass nicht mehr ganz so viel Zeit bleibt, um die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen. Warum dies aber so wichtig ist, wird mit dem nächsten Begriff ersichtlich:

## Kipp-Punkte:

Aufgrund des menschengemachten Klimawandels erwärmt sich die Erde stetig. Dabei kann es beim Erreichen von gewissen Temperaturschwellen zu **sprunghaften und irreversiblen Veränderung** einiger Elemente im Klimasystem. Vergleichbar ist

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



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

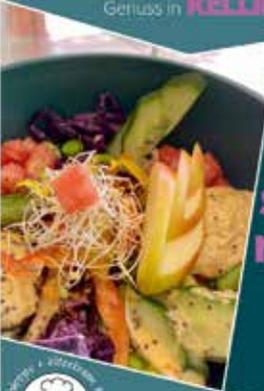
Bisher wurde mehr als ein Dutzend solcher Kipp-Elemente festgestellt, also Bestandteile des Erdsystems, die zu kippen drohen. Dazu gehört u.a. auch die Austrocknung des Amazonas-Regenwaldes und das Absterben von tropischen Korallenriffen. Das Erreichen eines oder sogar mehrerer Kipp-Punkte kann gravierende Folgen haben, die die Lebensgrundlage vieler Menschen gefährdet. Im Falle Grönlands würde dies einen extremen Meeresspiegelanstieg bedeuten. Hinzu kommt, dass das Überschreiten eines Kipp-Punktes eine Kettenreaktion auslösen könnte, beispielsweise wenn durch das Tauen von Permafrostböden große Mengen an Methan oder Kohlendioxid in die Atmosphäre gelangen, dadurch die globale Erwärmung verstärkt wird und diese wiederum andere fragile Elemente im Klimasystem beeinflusst.

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

Quellen: Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung -> CO<sub>2</sub> Budget und Kipp-Elemente / Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC) -> CO<sub>2</sub> Budget „Was wir heute übers Klima wissen – Basisfakten zum Klimawandel, die in der Wissenschaft unumstritten sind“ 09/2020; Hrsg.: Deutsches Klima-Konsortium, Deutsche Meteorologische Gesellschaft, Deutscher Wetterdienst, Extremwetterkongress Hamburg, Helmholtz-Klima Initiative, klimafakten.de

Grafik: Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung, -Kippelemente - Achillsehferse im Erdsystem“, Foto: Fotografie Plantz

Gehaus in **RELLINGEN**



frisch,  
saisonal,  
regional.  
häppjes

www.haepjes.de

Hier in **RELLINGEN**



Arkadenhof  
Am Rathausplatz 11  
25462 Rellingen  
Tel. 04101 – 375 06 08

Unsere(n)  
**Klötterkraam**  
findest Du nicht überall!

Wir  
suchen  
dich:

- Schüler\*innen im Service uvm.
- Sous-Chef\*in
- Reinigungsfeen

Für dich in **RELLINGEN**



Brot &  
Brötchen

traditionell aus Bio-  
Getreide hergestellt.  
@backstubebremen

Kuchen hausgemacht

www.haepjes.de

# Homöopathie – nicht nur ein Placebo!

*Eine Studie der Securvita belegt die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit der Homöopathie.*

■ Eine Untersuchung der Securvita-Krankenkasse vergleicht die Daten von mehr als 15700 Versicherten, die mindestens drei Jahre regelmäßig in homöopathischer Behandlung waren mit einer gleich großen Kontrollgruppe ohne Homöopathiebehandlung.

Die Wirksamkeit der homöopathischen Behandlungen belegt die Studie dabei an vielen Beispielen, etwa dem geringen Verbrauch von starken Medikamenten. Auch bei Allergien, bei der Reduzierung von Arbeitsunfähigkeitszeiten und bei der Zahl von Krankenhauseinweisungen wirkt sich die Homöopathie positiv aus:

- Bei Allergien, Neurodermitis und Asthma zeigte sich ein eindeutiger Vorteil der homöopathischen Behandlungen: Diese Erkrankungen gingen bei Kleinkindern in den ersten drei Lebensjahren zurück, wenn sie in homöopathischer Behandlung waren. Bei der Vergleichsgruppe dagegen wurden sie von Jahr zu Jahr häufiger.
- Krebskranke Patienten im Homöopathie-Programm benötigten seltener Antidepressiva als in der Vergleichsgruppe.



- Auch der Bedarf an Schmerzmitteln verringerte sich bei den Krebs- und Mehrfachkranken im Lauf der homöopathischen Behandlung, während er in der Vergleichsgruppe stieg.
- Die Zahl der Krankenhauseinweisungen ging bei Erwachsenen mit Depressionen im Lauf der dreijährigen homöopathischen Behandlung um 10 % zurück. Im Vergleich dazu stiegen sie in der Vergleichsgruppe um fast 33 %.
- Eine ähnliche Entwicklung zeigte sich bei den Arbeitsunfähigkeitstagen. Deren Zahl konnte während der Homöopathie-Behandlung um 16,8 % gesenkt werden, während sie gleichzeitig bei der Vergleichsgruppe um 17,3 % in die Höhe ging.

„Die Studie ist ein starker Beleg dafür, dass die Homöopathie einen angemessenen Platz in der Gesundheitsversorgung verdient“ (Götz Hachtmann, Vorstand der Securvita-Krankenkasse).

Den vollständigen Artikel finden Sie unter

[www.securvita/securvital/](http://www.securvita/securvital/)

Text: Elke Kramer,  
Heilpraktikerin Ellerbek

Bild: Adobe Stock

ANZEIGEN



**Heilpraxis Elke Kramer**  
Klassische Homöopathie

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



**salzhaus**  
Salzräume und Natursalze

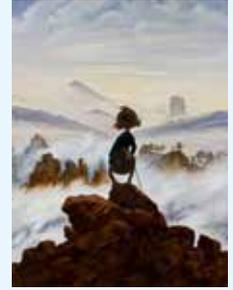
Eichenstraße 28  
25462 Rellingen

Telefon  
04101/80 55 660

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

# Entenhausen in Pinneberg!

Seit 1986 geistern Kunstwerke aus einer Parallelwelt durch die Museen. Genau wie alte und junge Meisterwerke menschlicher Kulturschaffender sehen sie aus. Nur dass es Enten sind, die mit verblüffend ähnlicher Technik in Bild und Skulptur dargestellt werden.



Bilder: ©imerDuck

■ In diesem Sommer überqueren diese in der „Duckomenta“ vereinten Werke erstmals die Elbe und werden für sieben Monate in Pinneberg und Elmshorn Station machen. In der barocken Pinneberger Drostei wird das Thema „Portrait“ in der Petersburger Hängung ganz zeitgenössisch präsentiert, während nebenan im Pinneberger Museum die „Sommerfrische“ vorherrscht und die Exponate zusammen mit den Dauerausstellungen zu sehen sind. Hier verschwimmen die Grenzen unserer Kultur und der tierischen Variation. Oder die Kontraste werden stärker, je nach Perspektive des Publikums. Im Oktober wechseln die Portraits ins Industriemuseum Elmshorn, wo die Werke im industriell geprägten Umfeld eine ganz andere Wirkung erzielen werden, während die Überschneidung der Kulturen im Museum weiter geht. Sie fragen sich noch immer, was eine „Petersburger Hängung“ ist? Sehr gut, dann beschäftigen Sie



sich schon mit Kultur! Genau das ist der Zweck der Entenkunst. Absichtlich werden offensichtlich aus Entenhausen im Disney Universum entlehnte Comicfiguren in klassische Kunstwerke versetzt. Größer kann der Gegensatz nicht sein. Witziger und spannender auch nicht. Ganz automatisch fragt man sich „wie haben die das gemacht?“ und sieht genauer hin, auch wenn man sich bisher wenig für alte Meister interessiert hat.

Die Künstler der Duckomenta nutzen die Techniken der alten Meister, um ihren Vorbildern so nahe wie möglich zu kommen. Nur mit Schnabel statt Nase. Und in Petersburg wurden erstmals viele Werke auf wenig Fläche gemeinsam präsentiert. Ganz einfach? Nur die Grundidee. Die Kunstfertigkeit in der Umsetzung macht die Faszination aus. Egal ob mit Schnabel oder Nase im Gesicht.

## Die geheimnisvolle Welt der Enten

8. 8. 2021 – 13. 3. 2022 Pinneberg Museum

8. 8. 2021 – 17.10. 2021 Die Drostei

7. 11. 2021 – 13. 3. 2022 Industriemuseum Elmshorn

ANZEIGE





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

**Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit**

Christiane Beyer  
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050  
www.cbv-konzepte.de

# Bewegung ~ Ernährung ~ Entspannung

*Alles hängt zusammen und führt zu einer gesunden Seele*

ANZEIGE



- **Psychologische Begleitung**
- **Ernährungsberatung**
- **Lauftraining**
- **Autogenes Training/PME**

Mit Ihnen gemeinsam finden wir den für Sie richtigen Weg zu einem ganzheitlichen seelischen und körperlichen Wohlbefinden. Machen Sie den ersten Schritt und kontaktieren Sie mich:

**Silke Gundlach**

**[kontakt@mind-body-care.de](mailto:kontakt@mind-body-care.de)**

**04101 56 80 470.**

**mind-body-care.de**

Praxis für seelische  
und körperliche Gesundheit

■ Jil Sander sagte: „Wenn man auf seinen Körper achtet, geht es auch dem Kopf besser“. Ähnliche Zitate gibt es von diversen Persönlichkeiten und eigentlich ist uns Allen klar: wenn ich gut zu mir bin, geht es mir gut. Durch Selbstfürsorge und achtsamen Umgang mit sich, durch gesunde, individuell angepasste Ernährung, tägliche Bewegung und nötige Regeneration ist unser Körper in Balance, wir sind leistungsfähig, gelassen, widerstandsfähig, ausgeglichen, konzentriert und Vieles mehr. Die dadurch erreichte höhere Lebensqualität führt zu mehr Zufriedenheit, außerdem beschäftigen wir uns intensiver mit uns und lernen uns besser kennen. Dies führt dann zu mehr Selbstverständnis, Selbstverantwortung und Selbstvertrauen. Jeder von uns erlebt außergewöhnliche und belastende Lebenssituationen, die unseren Alltag auf den Kopf stellen können, uns zweifeln lassen-Schmerz, Wut, Ängste und Sorgen nehmen dann viel Raum ein. Durch ein allgemeines, besseres Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch seelisch, erreichen wir eine stärkere Resilienz und können derartige Situationen besser aushalten. Vielen von uns fällt es aber schwer ein Gesundheitsbewusstsein zu erlangen und sich zunächst einmal zu erlauben etwas Gutes für sich zu tun. Oft sind wir gefangen in unseren Ritualen, Strukturen, Pflichten oder Schuldgefühlen und „haben ja auch gar keine Zeit dafür“. Meinen Klienten stelle ich dann immer folgende Frage: „Wem setzen Sie bei einem Notfall im Flugzeug zuerst die Sauerstoffmaske auf?“ Wir müssen zuerst für uns sorgen, nur dann können wir auch gut für Andere da sein. Wenn Sie etwas verändern möchten und dabei Hilfe benötigen, so können wir gemeinsam den Stein für Sie ins Rollen bringen. Ich begleite Sie mit Rücksicht auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Neigungen und wir entdecken zusammen, welche Ressourcen Sie haben und wie Sie gut für sich sorgen können.



## „Sollso“ sein!

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

■ Der Erfinder kommt aus dem Kreis Pinneberg. Heinrich Schnitzer entwickelte das Laufstad, sein 85-jähriger Vater Albrecht S. hatte die Idee dazu. Er fühlte er sich mittlerweile zu unsicher, um noch mit dem Fahrrad zu fahren, doch wollte er auch noch nicht am Rollator gehen. Das Laufstad ist die ideale Alternative und sie schenkt ihm wieder mehr Mobilität. „Es macht einen riesen Spaß, damit „rumzugurken“, schwärmt Albrecht Schnitzer. Angefangen hat es bei Schnitzer mit zunehmenden Gleichgewichtsstörungen. Fahrradstützen sollten es aber auch nicht sein. Kurzerhand wurde ein japanisches Billigklapprad umgebaut, Kette ab, Pedale ab, Ritzel ab und los ging's. Es fühlte sich gut und sicher an, damit unterwegs zu sein. Ein Name für dieses Gefährt wurde auch schnell gefunden. Durch Zufall und per Zuruf auf der Straße: „Kaputt oder soll so?“



„Sollso!“ war die Antwort und der Name einer neuen Laufstad-Marke. Schon über 50 Exemplare sind aus dem „Vater-Sohn-Projekt“ gebaut worden. Die neue Geschäftsidee soll für den selbständigen Gastronomieausstatter ein zweites Standbein sein. Der Rollator-Ersatz erhält einen Rahmen und eine Gabel aus Carbon, das komplette Laufstad für Erwachsene wiegt nur 4,5 Kilogramm und ist einfach zu bewegen. Das Fahren ist auf dem Fußweg erlaubt, weil es kein Fahrrad im herkömmlichen Sinne ist, auf Klingel und Lampe wird daraufhin verzichtet – auf Bremsen natürlich nicht! Zuverlässige V-Brakes vorn und hinten sorgen für einen sicheren „Stand“. Für jeden ist eine optimale Höhe des Lenkers und des Sattels einstellbar. Das Laufstad „Sollso“ kostet 680,- Euro.

**sollso Laufstad UG** (haftungsbeschränkt)

Tel. 04122-929 09 59

[www.laufstad-fuer-erwachsene.de](http://www.laufstad-fuer-erwachsene.de)

## Endlich wieder gemeinsame Zeit genießen

*Endlich können wir wieder andere Menschen treffen. Damit wir das ebenso genießen können wie das Sommerwetter, ist es wichtig zu hören. Hörgeräte Zacho hilft unauffällig, schnell und in bester Qualität.*



■ „Um die endlich wieder möglichen Treffen mit unseren Liebsten in größerem Kreis auch wirklich genießen zu können, ist ein gutes Gehör sehr wichtig“, weiß Hörakustiker Per Zacho ganz genau. „Zwischenmenschliche Kommunikation ist elementar für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, gerade jetzt, wo wir in diesem Bereich so viel Nachholbedarf haben.“

In seinen Hörinstituten erleben Per Zacho und sein Team jetzt jeden Tag, dass Menschen jetzt, wo es wieder darauf ankommt, feststellen, dass ihr Gehör nicht mehr so leistungsfähig ist, wie sie dachten. Und man ist darauf gut vorbereitet.

„Es geht jetzt mehr denn je darum, unseren Kunden schnell und unauffällig zu helfen“, führt der Fachmann aus. „Wir können schon beim ersten Besuch bei uns mit einem hochwertigen Hörgerät helfen, das bei ausgewählten Modellen dabei auch noch klein und unauffällig im Ohr sitzt.“



**Per Zacho,**  
Hörakustikmeister

Nach der ausführlichen und präzisen Vermessung des Hörvermögens wird das geeignete Hörgerät ausgewählt und an das individuelle Hörvermögen angepasst. Es kann in der Regel sofort ein geeignetes Gerät mitgenommen werden, dafür hält die Firma Zacho extra eine große Auswahl an Modellen

als Demogeräte bereit, darunter auch das Signia silk x. „Das ist eines der modernsten und kleinsten Geräte am Markt“, erklärt Zacho. „Trotz seiner herausragenden Leistungsfähigkeit ist es so klein, dass es unauffällig im Ohr getragen und im sozialen Umfeld unserer Kundschaft oftmals gar nicht entdeckt wird.“

Wer noch etwas Geduld mitbringt und sich für noch höheren Komfort entscheidet, kann auch ein Hörgerät bekommen, das individuell an die Form des eigenen Ohres angepasst ist und farblich auf den eigenen Geschmack abgestimmt ist. „In unserer Manufaktur benötigen wir in der Regel 10 Tage für diese Maßanfertigungen.“ Hier bittet der Hörakustikmeister um etwas Geduld für hochwertige Präzisionsanfertigung.

Ob sofort oder zwei Wochen später: Es gibt jetzt zu viel zu erzählen, um die Hälfte zu verpassen. Aber dabei muss das Gespräch sich ja nicht unbedingt als Erstes um das neue Hörgerät drehen. Mit den kleinen unauffälligen Hörgeräten von Zacho bekommen Sie wieder alles mit, ohne gleich im Mittelpunkt zu stehen. Gerne bietet Zacho seinen Kunden an, 2-3 verschiedene Modelle im Vergleich zu erleben, und zwar nicht nur im Hause Zacho, sondern dort, wo es drauf ankommt, im Alltag des Einzelnen und nun hoffentlich auch endlich wieder in Gesellschaft.

### Vereinbaren Sie gleich einen Termin bei Hörgeräte Zacho in

Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101 – 37 68 84,  
Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101 – 805 75 95,  
weitere Fachinstitute auf [www.zacho.de/filialen](http://www.zacho.de/filialen)

# HÖRGERÄTE ZACHO

Genießen Sie wieder  
gemeinsame  
Zeit ...



... und verpassen Sie  
**keinen Moment**  
davon, z. B. mit  
dem neuen  
**Signia Silk X.**

**Erleben Sie es jetzt, in einer Hörgeräte Zacho Filiale Ihrer Wahl!**

**Dezentes Im-Ohr-Hörgerät**    **Tragekomfort wie maßangefertigt**

Sie finden uns **7x in Hamburg und Umgebung**. Auch in **Ihrer Nähe**:

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

**Halstenbek** | Gustavstraße 7  
Tel. 04101-805 75 95

Alle Filialen unter [www.zacho.de](http://www.zacho.de)

Wir sind Partner von



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

# Sauberes Wasser aus der Leitung oder dem Supermarkt?

*Was bei uns aus der Leitung kommt, ist das am besten getestete Lebensmittel in Deutschland und darf den Namen „Trinkwasser“ tragen. Aber ist es deswegen auch ein gesundes Lebensmittel?*

■ Laut deutscher Trinkwasserversorgung müssen 55 Stoffe regelmäßig untersucht werden. Dabei könnten in deutschem Trinkwasser bis zu 2.000 Stoffe nachgewiesen werden. An manchen Orten liest sich das wie eine gut sortierte Apotheke. Dazu kommen noch Pestizide und Dünger. In manchen Bundesländern wird sogar der Klärschlamm wieder in die Natur zurück verteilt.

Das Wasserwerk stellt die Einhaltung der Trinkwasserverordnung bis zur Wasseruhr in ihrem Haus sicher. Welche Wege hat das dieses Wasser von der Messstelle bis zu Ihrem Wasserhahn noch genommen? Durch den unbekanntesten Zustand der Leitungen im Hause könnte aus jedem Wasserhahn eine andere Qualität kommen.

Also doch besser Wasser aus dem Supermarkt kaufen? Was ist denn dort drin? Laut Mineral- und Tafelwasserverordnung muss die Getränkeindustrie nur 30 Inhaltsstoffe regelmäßig prüfen. Wie sicher sind die Kunststoffflaschen, in denen das Wasser längere Zeit stehen kann, bis es verbraucht wird?

Welche Mineralien sind für uns gut und was davon ist in „Mineral“wasser vorhanden?

Fragen über Fragen, auf die es leider keine einfachen Antworten gibt. Und dabei sind die Inhaltsstoffe nur ein Teilaspekt, wenn es um gesundes Wasser geht. Ebenso wichtig, wenn auch weniger bekannt, ist es, der Struktur des Wassers Aufmerksamkeit zu schenken. Was ist totes Wasser? Was unterscheidet die besondere Struktur des Wassers in der Natur von dem, was aus der Leitung kommt? Was bedeutet das für uns?

Die Komplexität ist zu groß, um hier einfache Antworten geben zu können, die Interessierten wirklich weiterhelfen könnten. Anja Freese erklärt das detailliert in ihren kostenlosen Vortragsseminaren, in deren Verlauf sie auf alle Aspekte genau eingeht und die Fragen ihres Publikums beantwortet. Diese Vorträge werden online als Videokonferenzen abgehalten, so dass Sie bequem von zu Hause oder unterwegs teilnehmen können.

Termine und ein Anmeldeformular finden Sie auf [www.anja-freese.de](http://www.anja-freese.de)





Anja Freese  
Gesundheit & Wellness

## Regelmäßige *Online-Vorträge:*



**Wasser – die gesunde Lösung:** Hier erfährst du alles, was du über Wasser wissen solltest.

**Wie steht es um unser Leitungswasser?**

Mikroplastik, Medikamente, Pestizide, Nitrate:  
Wie sieht es wirklich aus?

**Kalk war gestern... Wunderbar weiches Wasser – wie ist das möglich?**

Begriffe, wie: „totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und 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?



Wähle einfach einen Online-Vortrag unter:  
[www.anja-freese.de/termine/](http://www.anja-freese.de/termine/)

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



# Der Sommer in der Region

## Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte informieren Sie sich vor einem Besuch über die jeweiligen aktuellen Hygieneregeln, ob Sie für einen Besuch angemeldet sein müssen und ggf. einen Impfnachweis oder aktuellen Schnelltest benötigen. Achten Sie auf genügend Abstand zu anderen Besuchern und nehmen Sie Ihre Mund-Nasen-Bedeckung mit.

### JULI 2021

**Donnerstag**
**8. Juli**

 20:00 Uhr **Forum Schenefeld**

### K11 – THE ERLKING

**Achter de Weiden 30, Schenefeld;** Die Erlkönige: So lautet der humorvoll-selbstbewusste Name dieses außergewöhnlichen, energiegeladenen Ensembles aus Wien, das die Lieder Franz Schuberts mit frischen, emotionalen, lustigen und respektvollen Versionen der Originale kurzerhand ins 21. Jahrhundert katapultiert. Die von dem Frontmann – dem amerikanischen Bariton Bryan Benner – liebevoll und äußerst kunstfertig ins Englische übersetzten Texte erhalten dabei einen modernen und zugleich sehr persönlichen poetischen Touch. **Eintritt 31 €**

**Sonntag**
**11. Juli**

 8:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

### PINNEBERGER FAMILA-FLOHMARKT

**famila Rosenfeld, Westring 6, Pinneberg;** Auf den Parkplätzen des Pinneberger familia-Marktes findet von 8 – 16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de), **Gebühr 8 €**

 10:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 8 Std., 80 km, 17 – 20km/h

### RADTOUR: WO DER MATJES HERKOMMT

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Schnelle Tour über Tornesch, Elmshorn und Moorhusen. Wir radeln auf ruhigen Wegen nach Glückstadt. Wer möchte, kann von hier mit dem Zug zurück nach Pinneberg fahren. Mit dem Rad geht es retour an der Elbe über Kollmar, weiter über Neuendeich und Unterglinde nach Pinneberg.

**Samstag**
**17. Juli**

 10:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 6,5 Std., 50 km, 17 – 20km/h

### RADTOUR: KÖLLNER HOF

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Wir radeln bei dieser schnellen Tour auf schönen, kleinen Feldwegen und

Nebenstraßen Richtung Elmshorn. Dabei durchqueren wir das Thävsmoor, das Liether Moor und das Köllner Moor. Nach gut der Hälfte der Strecke machen wir eine längere Pause am Köllner Hof.

**Montag**
**19. Juli**

 19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### WUNSCHKONZERT – Improvisationen auf Zuruf

**Rellinger Kirche;** Bringen Sie Ihr Lieblingslied oder Ihre Lieblingsmelodie mit und erleben Sie, wie daraus live am Klavier oder an der Orgel eine Improvisation entsteht! Von Klassik bis Charts, von Choral bis Schlager, von Symphonie bis Musical, alles ist willkommen. Achtung: Es gilt das Hygienekonzept der Gemeinde inklusive Abstandsregeln und Maskenpflicht beim Aufenthalt in der Kirche. Zur Teilnahme ist eine Anmeldung online erforderlich. Jeder Teilnehmer benötigt einen tagesaktuellen negativen Schnelltest (nicht älter als 24 Stunden) oder eine Bescheinigung über vollständigen Impfschutz sowie einen amtlichen Lichtbildausweis. Bitte halten Sie diese Dokumente bei Ihrer Ankunft bereit! Aus Sicherheitsgründen können wir Sie ohne Schnelltest oder Impfbescheinigung leider nicht einlassen. **Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/5f5b06e9abb10e518>**

**Sonntag**
**25. Juli**

 11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 4 Std., 35 km, max. 13 km/h

### RADTOUR: RADELN UND LACHEN

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Diese gemütliche Tour bietet neben entspanntem Radeln auf Nebenwegen die Gelegenheit, fröhlich und unbeschwert miteinander zu lachen. An drei geschützten Orten gibt es – mit gebührendem Abstand – kleine Lach- und Atemübungen aus dem Lachyoga, die uns erheitern, beleben und entspannen. Feste Schuhe sind wegen der evtl. nassen Wiese und der Zeckengefahr zu empfehlen. Bitte Wasser oder andere Getränke für das Trinken nach den Übungen und ein kleines Picknick mitbringen. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen. Die Strecke führt über Winzeldorf zum Borsteler Wohld zurück durch die Pinnauniederung zur Drostei. **Lachyogalehrerin:** Irene Thelen-Denk



## AUGUST 2021

**Donnerstag**
**5. August**

 19:00 – 22:00 Uhr **SummerJazz Pinneberg e.V.**

bis 8. August

### SUMMERJAZZ 2021

**Innenstadt Pinneberg:** Ganz nach dem SummerJazz-Slogan „live, umsonst und draußen“ gibt es dieses Jahr wieder ein Open-Air-Programm mit lauter fantastischen Künstlern – an der frischen Luft und **ohne Eintritt!**

**Samstag**
**7. August**

 10:00 Uhr **NABU Pinneberg**

ca. 2-2,5 Stunden

### RADTOUR: Lebendige Bäche und Flüsse in Pinneberg

**Treffpunkt: An der Mühlenau Pinneberg, Ausgang S-Bahnhof Südseite;** Die Mühlenau und die Pinnau sind unser Ziel. Der Gewässerbiologe Dr. Ludwig Tent wird die Situation der Geest-Bäche Mühlenau und Pinnau sowie den Tide-Einfluss an der Pinnau erläutern. Wer lokale Besonderheiten beisteuern möchte, hat dazu die Möglichkeit.

**Dienstag**
**8. August**

 11:00 – 17:00 Uhr **Die Drostei**

bis Sonntag 17. September

### DUCKOMENTA

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Seit 1986 ist die DUCKOMENTA in vielen Kunstmuseen zu Gast gewesen, oft mit Besucherrekorden. Besonders als Ausstellung für Familien, für Jung und Alt, wird die DUCKOMENTA immer wieder gelobt und freudig begrüßt. **Eintritt 4 €; [www.duckomenta-pbg.de](http://www.duckomenta-pbg.de)**

**Weitere Termine und Ausstellungsorte:**

**8. August 2021 bis 13. März 2022**

Pinneberg Museum; Dingstätte 25, Pinneberg

**7. November 2021 bis 13. März 2022**

Industriemuseum Elmshorn, Catharinenstraße 1, Elmshorn

**Donnerstag**
**12. August**

 17:00 Uhr **Stadt Schenefeld**

### OFFENE SPRECHSTUNDE des Beauftragten für Menschen mit Behinderung

**Rathaus Schenefeld, Raum 108, Holstenplatz 3 – 5;** Der Behindertenbeauftragte der Stadt, Werner Schönau, ist Ansprechpartner für Schenefelder Bürger\*innen mit Behinderung sowie deren Angehörigen. An jedem zweiten Donnerstag im Monat bietet er eine offene Sprechstunde an. Hier können alle Themen, die mit der Behinderung im Zusammenhang stehen, angesprochen werden.

**Sonntag**
**15. August**

 8:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

### PINNEBERGER FAMILA-FLOHMARKT

**famila Rosenfeld, Westring 6, Pinneberg;** Auf den Parkplätzen des Pinneberger famila-Marktes findet von 8 – 16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de), **Gebühr 8 €**

**Sonntag**
**29. August**

 8:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

### HALSTENBEKER ADLER-FLOHMARKT

**ADLER-Moden an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, Halstenbek;** Auf den Parkplätzen des ADLER-Modemarktes direkt an der Wohnmeile der A23 findet der Flohmarkt von 8 – 16 Uhr statt. Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Weitere Infos unter [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de), **Gebühr 8 €**

ANZEIGE



*Wir behandeln nach  
modernsten Methoden in  
entspannter Atmosphäre.*


 ZAHNARZTPRAXIS  
A. MOUNESI

Zahnarztpraxis A. Mounesi  
Tangstedter Chaussee 4 | 25462 Rellingen  
Telefon 04101 – 831 41 49 | [www.zahnarztpraxis-mounesi.de](http://www.zahnarztpraxis-mounesi.de)



## SEPTEMBER 2021

**Freitag**
**3. September**

 20:00 Uhr **Forum Schenefeld**

### JAZZ, BLUES, SWING & CHANSON

**Achter de Weiden 30, Schenefeld;** Die BBs lieben ihre Musik und spielen den Blues gekonnt. Mit ihrer Mischung aus „Rhythm & Blues“ und einem Hauch „Sixty Soul“ haben Sie sich eine beachtliche Fangemeinde um den ganzen Globus erspielt.

**Eintritt 28,50 €**
**Sonntag**
**5. September**

 11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 4 Std., 32 km, 13 – 16 km/h

### RADTOUR: DAHLIENGARTEN

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Über Rellingen und Halstenbek fahren wir zum Volkspark und dem Dahliengarten. Der Dahliengarten beherbergt 11.000 Dahlien aus 600 Sorten. Nach etwa einer Stunde fahren wir durch vorwiegend grüne Wege über Schenefeld zurück.

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

 19:30 Uhr **Die Drostei**

### HAMBURGER RATSMUSIK

England zwischen Revolution und Restauration

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Eintritt: 18€/16 €, **Vorverkauf** ab Juni 2021, Ob es Platzreservierungen geben wird, hängt von der Entwicklung der Pandemie-Beschränkungen ab.

**Donnerstag**
**9. September**

 17:00 Uhr **Stadt Schenefeld**

### OFFENE SPRECHSTUNDE des Beauftragten für Menschen mit Behinderung

**Rathaus Schenefeld, Raum 108, Holstenplatz 3 – 5;** Sprechstunde mit dem Behindertenbeauftragten Werner Schönau für Schenefelder Bürger\*innen mit Behinderung sowie deren Angehörigen.

**Sonntag**
**12. September**

 08:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

### PINNEBERGER FAMILA-FLOHMARKT

**famila Rosenfeld, Westring 6, Pinneberg;** Auf den Parkplätzen des Pinneberger famila-Marktes findet von 8 – 16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de), **Gebühr 8 €**

**Donnerstag**
**23. September**

 19:30 Uhr **Die Drostei**

ca. 65 min (keine Pause)

### ELISABETH KUFFERATH: Durch Dunkelheit zum Licht

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Die Geigerin ist buchstäblich auf den Bühnen der Welt unterwegs. **Eintritt 18 €/16 €, Vorverkauf** ab Juni 2021;

**Sonntag**
**26. September**

 08:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

### HALSTENBEKER ADLER-FLOHMARKT

**ADLER-Moden an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, Halstenbek;** Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Weitere Infos unter [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de), **Gebühr 8 €**

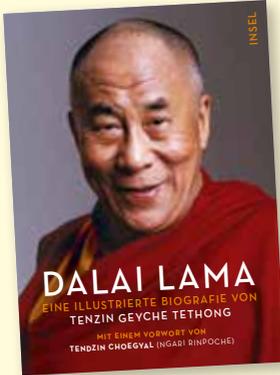
**Donnerstag 30.**
**September**

 19:30 Uhr **Die Drostei, unterwegs**

### BRANDENBURGISCHE KONZERTE:

**Ensemble Bell'Arte Salzburg**

**Christuskirche Pinneberg, Bahnhofstraße;** Johann Sebastian Bachs sechs Brandenburgischen Konzerte waren nicht von vornherein als Sammlung oder Zyklus konzipiert, wurden aber im Jahr 1721 zusammengefasst und dem Markgrafen von Brandenburg-Schwedt gewidmet. **Eintritt 18 €, Vorverkauf** ab September



## Tenzin Geyche Tethong Dalai Lama

Tenzin Geyche Tethong ist seit über fünf Jahrzehnten Vertrauter Seiner Heiligkeit, des 14. Dalai Lama. Er war von 1964 bis 2008 als persönlicher Assistent und Pressekontakt in dessen Büro tätig. Seine aktuelle Biografie gewährt intime Einblicke in die bewegte Lebensgeschichte des spirituellen

Oberhauptes der Tibeter. Der mit rund vierhundert bisher unveröffentlichten Fotografien, Interviews und persönlichen Erinnerungen aufwendig gestaltete Bildband ist das denkwürdige Porträt einer der eindrucksvollsten Persönlichkeiten unserer Zeit.

ISBN: 978-3-458-17903-0 € 32,00

## Volker Mehner Magellan

1519 bricht der Portugiese Ferdinand Magellan, ein genialer Seemann und zu allem entschlossener Entdecker, mit fünf Schiffen mit 265 Mann Besatzung auf, um eine Westroute zu den legendären Gewürzinseln zu finden. Am 6. September 1522 kehrt ein einziges, von Würmern zerfressenes Schiff zurück. Ihr Kapitän ist nicht unter den 18 Überlebenden an Bord, die als erste Menschen die Erde umrundet hatten. In diesem Buch wird die Geschichte Magellans und seiner Crew, eingebettet in die großen Sternstunden der Seefahrt, packend erzählt.

ISBN: 978-3-8369-6087-8 € 25,00



## Ewald Arenz Der große Sommer

Der erste Sprung, die erste Liebe, das erste Unglück. Die Zeichen auf einen entspannten Sommer stehen schlecht für Frieder: Nachprüfungen in Mathe und Latein. Damit fällt der Familienurlaub für ihn aus. Ausgerechnet beim gestrengen Großvater muss er lernen. Doch zum Glück gibt es Alma, Johann - und Beate, das Mädchen im flaschengrünen Badeanzug. In diesen Wochen erlebt Frieder alles: Freundschaft und Angst, Respekt und Vertrauen, Liebe und Tod. Ein großer Sommer, der sein ganzes Leben prägen wird.

ISBN: 978-3-8321-8153-6



€ 20,00

ANZEIG

**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 ...**

# Wenn das Hörgerät keine Lösung ist

*Hörakustiker haben noch mehr im Angebot als Hörsysteme*

■ Es hat sich herumgesprochen, dass sich Opas „Hörgerät“ heute zum „Hörsystem“ weiterentwickelt hat. Diese bieten nicht nur überragende Hörqualität in unglaublich kleiner Bauform, sondern mit drahtloser Verbindung zu modernen Multimedia-Unterhaltung und Telekommunikation Funktionalitäten, die Nicht-Träger von Hörsystemen neidisch machen können.

Doch das ist noch lange nicht alles, womit Hörgeschädigten geholfen werden kann. „Unser Angebot geht weit darüber hinaus“, erklärt Hörakustikerin

Meike Lindemann. „Auch wenn noch kein Hörsystem benötigt wird und erst recht dort, wo das Hörgerät nicht mehr weiterhelfen kann, bieten wir die passende Lösung an.“

Einschränkungen des Hörvermögens werden oft zuerst beim Fernsehen spürbar. Dafür gibt es spezielle Hörverstärker, die besser helfen, als den Ton des TV-Gerätes lauter zu stellen. Das schont auch die Nerven der Mitbewohner. Diese Geräte gibt es auch mit einem Mikrofon, um in bestimmten Situationen im Haushalt zu



unterstützen. So kann vielen Menschen geholfen werden, bei denen die Indikation für ein Hörgerät nicht gegeben ist.

Für alle Träger eines Hörsystems endet dessen Unterstützung, sobald es herausgenommen wird, insbesondere nachts. Gerade dann kann es aber überlebenswichtig sein, von Rauchmeldern gewarnt zu werden. Darum gibt es dafür Zusatzgeräte mit Blitzlicht oder Vibrationsalarm, sogar im Kopfkissen.

Solche Lösungen sind für Telefon- und Türklingel, Babyphone und natürlich Wecker ebenfalls verfügbar und können auch entsprechend kombiniert werden. So kann man auch mit eingeschränkten Hörvermögen nichts mehr verpassen oder verschlafen. Diese Geräte können auch über eine App mit Mobiltelefonen kommunizieren. So können in Notfällen Angehörige direkt informiert werden.

„Die Blitzlichtlampen sind über Funk mit den Geräten verbunden und funktionieren auch im Garten oder in der Kellerwerkstatt, wo selbst gut Hörende schon so manchen Anrufer oder Besucher verpasst haben“ erklärt Frau Lindemann, weshalb diese Produkte durchaus nicht nur für Hörgeschädigte interessant sind, sondern überall dort, wo Klingel- und Warntöne als störend empfunden werden oder von anderen Geräuschen überdeckt würden.

„Für Menschen mit hochgradiger Schwerhörigkeit und für Ertaubte, sowie in

sonstigen begründeten Fällen besteht die Möglichkeit, für diese Hilfsmittel vom HNO-Arzt ein Rezept zu bekommen. Dann übernimmt die Krankenkasse die Kosten dafür“, macht die Hörakustik-Meisterin aus Rellingen deutlich, dass es sich selbstverständlich um zugelassene medizinische Hilfsmittel handelt, die es in dieser Form auch nur im Fachhandel gibt. Es spricht ja nichts dagegen, dass diese etwas mehr bieten und den Alltag auch nach den Maßstäben gesunder Mitmenschen ein bisschen komfortabler machen.

ANZEIGE

HÖREN.  
VERSTEHEN.  
LEBEN.

Damit Sie das verstehen,  
was Sie verstehen möchten.



Bei uns finden Sie  
Ihre individuelle Hörlösung!  
Ihre Hörspezialisten beraten Sie gerne.



**LINDEMANN**  
HÖRAKUSTIK

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

# Jetzt miträtseln & gewinnen!

## Was zeigen die Fotos auf der rechten Seite?

■ Immer wieder neue Perspektiven auf uns allen bekannte Motive in der Nachbarschaft findet Lars Wendt, wenn er seine Foto-Drohne abheben lässt. Unter allen Einsendern verlost der Rellinger Foto- und Videograf ein

professionelles Fotoshooting mit der Drohne. Vom eigenen Garten, der Siedlung, in der man wohnt, der Fußballmannschaft auf dem Platz, oder was auch immer der Gewinner fotografiert haben möchte.

### Zwei gewinnt!

Zwei gewinnt! Schon wenn Sie zwei der Fotos rechts erkannt haben, können Sie gewinnen. Senden Sie Ihre Lösung bis zum **31. August 2021** per Mail an [info@wendt-pictures.de](mailto:info@wendt-pictures.de) oder per Post an **Wendt Pictures, Pappelstraße 49, 25462 Rellingen**. Der Gewinn wird unter allen richtigen Einsendungen verlost.



### Auflösung des Bilderrätsels in der letzten Ausgabe

Im Frühjahr hatte Lars Wendt für uns die Terrasse der Drostei in Pinneberg und die Schule an der Bek in Halstenbek fotografiert. Gewusst hat das auch Melanie R., deren Chor sich schon auf das luftige Portrait freut, das nach den Sommerferien entstehen soll.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Umwandlung der Gewinne in eine Barauszahlung ist nicht möglich. Luftaufnahmen können nur gemäß den geltenden Verordnungen der Luftfahrtbehörde angefertigt werden. Mitarbeiter des Verlages und des Sponsors sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Personenbezogene Daten können im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel gespeichert werden.

ANZEIGE



**FOTOGRAF & FOTOSTUDIO**  
**LARS WENDT**  
**PAPPELSTRASSE 49**  
**25462 RELLENGEN**

**TELEFON: 04101 / 3779771**  
**WENDT-PICTURES.DE**

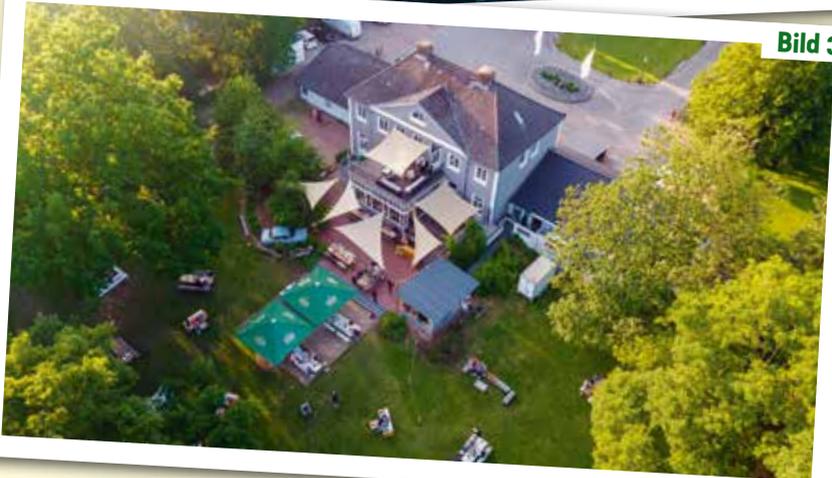




**Bild 1**



**Bild 2**



**Bild 3**

## Sportlich aktiv in den Sommerferien: Fit „An der Raa“



*Mit einem öffentlich beschilderten Fitnessparcours mit 12 verschiedenen Stationen hält der Sport-Club Pinneberg seit dem 12. Mai 2021 alle Pinneberger:innen fit. Den ganzen Sommer hindurch können in den Parkanlagen „An der Raa“ verschiedene Fitnessübungen absolviert werden.*

■ Nachdem das Bewegungsangebot für Kinder „Osterhasen-Trainingslager“ auf so positive Resonanz gestoßen ist, hat der SCP ein Bewegungsangebot für alle geschaffen insbesondere für Erwachsene. Mit Fit „An der Raa“ sollen alle Pinnerberg:innen nach dem langen Lockdown und der sportfreien Zeit, zumindest was das gemeinsame Training vor Ort angeht, zu mehr Bewegung animiert werden. Seit Januar hat der Sport-Club bereits öffentlich Anleitungen für Sportübungen wöchentlich auf der Homepage veröffentlicht. Nun wurden diese Anleitungen übersetzt in einen ganzen Parcours.

Ziel ist es, alle zu motivieren sportlich den Sommer zu sein und beim Spaziergang, beim Walken oder Joggen Aktiv- statt Sitzpausen einzulegen! Dafür hat das Team des Sport-Club-Pinneberg effektive Übungen zusammen gestellt. Eine

Übersichtskarte zeigt die genauen Standorte der Übungen an. Gestartet werden kann sowohl von „An der Raa“ oder vom „Hogenkamp“ aus. An den Stationen ist die Ausführung der Übung kurz beschrieben und welche Muskelgruppe damit trainiert wird. Als Trainingsgeräte wird alles Vorgefundene einbezogen: egal ob Bank, Baum, Stein, Geländer. Sogar der Rodelberg wird als ganz besondere Trainingsmöglichkeit genutzt. Auf den Stationsschildern sind auch Fotos abgedruckt. Die Übungsleiterinnen zeigen die genaue Ausführung der Übung. Begeistert hat auch Geschäftsführerin Bärbel Neubert, in Bildabfolgen die Übungen präsentiert. Auch die Übungsleiterinnen der aktuell angebotenen Kurse des Sport-Clubs nutzen diese Strecke mit den Teilnehmenden zum Aufwärmen.

Der Sport-Club Pinneberg freut sich über die Zusendung von Fotos von

Pinneberger:innen, die die Übungen ausprobieren unter [kathrin.lueder@sport-club-pinneberg.de](mailto:kathrin.lueder@sport-club-pinneberg.de) oder über den Instagram Account [sportclub-pinneberg1918](https://www.instagram.com/sportclub-pinneberg1918).

### Alle Übungen im Überblick:

- A** Strecken und Recken
- B** Rückenstrecker
- C** Liegestütz und Ausfallschritte I
- D** Klimmzüge
- E** Standwaage 1 (ohne Festhalten)
- F** Gleichgewicht und Dips
- G** Seitstütz
- H** Seitlauf mit Armeheben
- I** Koordination, Ausdauer, Ausfallschritte II
- J** Kniebeuge mit Gewichtsverlagerung
- K** Seitliche und schräge Baumuskeln
- L** Standwaage II mit Knie anziehen

Es wird darum gebeten, dass jederzeit die geltenden Abstands- und Hygieneregeln berücksichtigt werden.

# Sporttag

## für Kinder und Jugendliche

Am Samstag, 31.07.2021 ist für Kindergarten- und Schulkinder jede Menge Spaß und Bewegung angesagt. Auf dem Gelände und in der vereinseigenen Gymnastikhalle bietet der Sport-Club Pinneberg An der Raa Sport- und Bewegungsspiele sowohl draußen als auch drinnen an.

■ Zum Abschluss der Sommerferien steht Spaß, Spiel und Bewegung auf dem Programm. Für jeden ist etwas dabei. Kleine Pferdennarrinnen und -narre können mit unseren Übungsleiterinnen aus Poolnudeln basteln und zusammen erstellten Parcours aus Poolnudeln zu meistern. Währenddessen können sich die Eltern, Großeltern oder andere Familienangehörige beim Outdoor-Yoga entspannen und im Anschluss den kleinen Reiter:innen zu sehen. Am Nachmittag gibt es Einsteiger Zumbakurse, an denen die ganze Familie teilnehmen kann. Und auch die ganz kleinen können am kostenfreien Schnupper-Training unserer Fußballsparte teilnehmen. Weitere Angebote sind in Planung. Der Spaß steht an diesem Tag im Vordergrund.

### Steckenpferd-Parcours und Pferde selber Basteln Für Kinder von 5-10 Jahren

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Kosten: 15,00 € pro Kind

### Outdoor-Yoga für Eltern/Großeltern... Für alle

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr. Kosten: 5,00 € pro TN  
Parallel zum Steckenpferd-Parcours. Danach besteht die Möglichkeit den Kindern zuzuschauen.

### Familien-Zumba: Für Groß und Klein

Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.00 Uhr. Kosten: 5,00 € pro TN

### Fußball-Schnupperkurse

Uhrzeit: 14.15 Uhr – 15.15 Uhr. Jahrgang: 2016/2017

### Fußball-Schnupperkurse

Uhrzeit: 15.15 Uhr – 16.15 Uhr. Jahrgang: 2016/2017

### Fußball-Schnupperkurse

Uhrzeit: 16.30 Uhr – 17.30 Uhr. Für alle

Der SCP bittet darum den Kindern ausreichend Getränke, einen Snack, wetterangepasste Wechselkleidung und Schuhe mitzugeben. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Auskünfte dazu gibt das Team der SCP-Geschäftsstelle.

## Wir sind dabei: Tag des Sports 2021 beim SCP

Am Sonntag, 05.09.2021 beteiligt sich der SCP am Tag des Sport, der erstmals und coronabedingt dezentral in ganz Schleswig-Holstein stattfindet.

■ Auf dem Gelände und in der vereinseigenen Gymnastikhalle stellen sich die verschiedenen Sparten vor und bieten Schnupperkurse oder Mitmachaktionen an. Auch Second-Hand-Sportkleidung wird angeboten. Ganz Kleine können in 7 Stationen das DFB-Abzeichen erwerben und um 14 Uhr wird es ein Mixed-Fußballspiel geben. Nicht gegeneinander, sondern miteinander! Spieler unserer Jugendmannschaft und Spieler des Inklusion-Fußballprojektes „und alle spielen mit...“ spielen gemischt und zeigen, was sie können. Los geht es um 14 Uhr. Weitere Aktionen sind in Planung und werden im August auf der Homepage veröffentlicht.

### Anmeldung in der Geschäftsstelle:

Mo. 17 – 19 Uhr und Di. –Do. 9 – 12 Uhr

Tel.: 04101/691713

E-Mail: info@sport-club-pinneberg.de

Weitere Infos unter:

[www.sport-club-pinneberg.de](http://www.sport-club-pinneberg.de)

ANZEIGE

## Fragen zu Ihrer Immobilie?

### Fröhlicher Wohnen berät kostenfrei ...

auch wenn herauskommt  
das alles beim Alten bleibt!



### Fröhlicher Wohnen Sibylle Janiczek

Kauffrau der Grundstücks- und  
Wohnungswirtschaft  
Rollbarg 26 • 25482 Appen-Etz  
E-Mail: [janiczek@fröhlicher-wohnen.de](mailto:janiczek@fröhlicher-wohnen.de)

Tel.: 0 41 01 / 85 12 46

## Vereine in der Region

# Etzer Bund e.V.

*Zwischen Pinneberg und Wedel liegt Etz, ein Ortsteil von Appen, mit ca. 700 Einwohnern. Hier ist der Etzer Bund, an der Wedeler Chaussee mit seinem Vereinshaus, beheimatet.*

■ Der Etzer Bund ist 1920 gegründet worden und hätte (Corona) im Jahr 2020 zu gerne mit seinen 240 Mitgliedern sein 100-jähriges Jubiläum mit einem neuen Vereinswappen und vielen Veranstaltungen unter dem Motto „Der Etzer Bund ist bunt“ gefeiert.

## Jubiläum mit einem neuen Vereinswappen

Das hat aber wie bei vielen anderen Vereinen leider nicht geklappt. Nach fast 18 Monaten Stillstand sind der Vorstand und der Festausschuss jetzt aber wieder dabei die eine oder andere Veranstaltung zu planen und in den nächsten Monaten das Vereinsjubiläum mit unterschiedlichen Aktivitäten nachzuholen.



## Etzer Bund startet 1920

Es begann 1920, damals schrieb der junge Lehrer Hubert Koch an seine Schüler:

„Es besteht das Bedürfnis nach einem engeren Zusammenschluss der schulentlassenen, unverheirateten Dorfjugend ...“ Von den 34 geladenen Jugendlichen erschienen 28.

Diese Jugendverbindung ist als Wurzel, ist als Geburtsstunde vom Etzer Bund zu sehen. Man traf sich vierwöchentlich in der Schule. Dort wurde aus Büchern vorgelesen, Vorträge gehalten und Filme gezeigt. Ein Angebot, das in der damaligen Radio- und fernsehlosen Zeit von Kochs ehemaligen Schülern gern angenommen wurde. Hinzu kamen u.a. gemeinsame Ausfahrten und die Etzer feierten ein jährliches Erntedankfest, was als Vorläufer vom heutigen Dorf- und Familienfest des Etzer Bundes gesehen werden kann. Im Laufe der Jahre änderte sich die Zusammensetzung des Etzer Bundes durch die Aufnahme älterer und verheirateter Mitglieder. Die Veranstaltungen wurden dadurch auch bunter und vielfältiger.

Heute ist der Etzer Bund mit einem großen Angebot von Veranstaltungen ein fester Bestandteil innerhalb der Gemeinde Appen. So sind zu den „alten“ Veranstaltungen wie Osterfeuer, Dorffest und Theaterabende im Laufe der Jahre „neue“ Veranstaltungen wie Lesungen, Spieleabende, kleine Musikevents und Plattdeutscher Abend und vieles mehr dazugekommen.

Fast alle Veranstaltungen finden im Vereinshaus (Wedeler Chaussee 21 in Appen-Etz) statt, das 1988 in Selbsthilfe erstellt und 1995 erweitert wurde.

## Theatergruppe spielt seit über 60 Jahren

Die plattdeutsche Theatergruppe ist einer der „Eckpfeiler“ vom Etzer Bund. Im Jahr 2017 fei-



Brigitte Belger (li) und Sibylle Janiczek (re) bei der Vorbereitung Verteilung der Jubiläumspreise für die Mitglieder



Unter dem Motto „Der Etzer Bund ist bunt“ sollen 2022 auch wieder Kinderfest, Osterfeuer, Musikevents und auch die Theateraufführungen stattfinden.

erte der Schauspielbereich sein 60-jähriges Bühnenjubiläum und ist damit seit Jahrzehnten, mit einem Dreiakter im Frühjahr und einem Einakter zum Dorffest, fester Bestandteil der Theatergruppe. Auch über die Grenze vom Etz hinaus erfreut sich das Etzer Theaterteam großer Beliebtheit.

Aktuell plant der Etzer Bund seine neue Theatersaison 2021/2022. Hierfür werden noch interessierte

Hobby-Schauspieler mit oder ohne Plattdeutsche Sprachkenntnisse gesucht. Wer Lust und Laune hat und sich eine kleine oder große Rolle „Auf den Brettern, die die Welt bedeuten“ vorstellen kann, möge sich gern beim Etzer Bund melden.

*Text und Bilder: Etzer Bund*

**Kontakt**daten, Informationen und Ansprechpartner vom Etzer Bund: [www.ETZER-BUND.DE](http://www.ETZER-BUND.DE)

ANZEIGE



## Durchblutung ist das A und O!

Das Schiele Kreislauftrainingsgerät wird erfahrungsgemäß eingesetzt zur:

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



Testen Sie unser Kreislauftrainingsgerät und fordern Sie nähere Informationen an.

## Grillsoße Karibik Style



Frau Appel  
empfeht:

*Diese fruchtig-feurige Variante schmeckt nach Urlaub, Sonne und Südsee! Sie ist geschmacklich und farblich eine wunderbare Ergänzung zu Barbecue- und Knoblauchsoße bei sommerlichen Grillabenden und passt wunderbar zu Garnelen oder Geflügel.*

### ZUTATEN (ca. 8 Gläser á 200 g)

- 800 g Mangofruchtfleisch (ca. 2 große Mangos)
- 400 g Ananasfruchtfleisch (ca. 1/2 Ananas)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote (Schärfe nach Geschmack)
- 2 EL Rohrzucker
- 1 TL Curry
- 150 ml Apfelsaft
- 1/2 TL abgeriebene Limettenschale
- 80 ml Apfelessig
- 1 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer



### ZUBEREITUNG

**1** Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern scheiden (Reste mit einem Löffel abschaben) und in Würfel schneiden. Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Chilischote entkernen und fein schneiden.

**2** Schalotten und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten glasig dünsten. Dann den Knoblauch, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz mit andünsten.

**3** Mango, Ananas, Chili, und Limettenabrieb zufügen und kurz durchrühren, dann Apfelsaft und Essig dazu geben. Ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas Apfelsaft zufügen, die Soße soll cremig aber noch flüssig sein.

**4** Heiß in sterilisierte Flaschen mit großer Öffnung oder Marmeladengläser füllen und sofort verschließen. So haben Sie immer ein Glas auf Vorrat oder ein tolles Mitbringsel.

*Guten Appetit!*

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

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



# GLEITSICHTBRILLEN.

## HANDGEMACHT IN PINNEBERG.

Hochwertige Materialien  
wie Holz oder Baumwoll-Acetat

Super-Entspiegelung,  
Lotus-Effekt und Härtung  
für klares Sehen!

Maßanfertigung  
für einen perfekten Sitz

Echte Handarbeit,  
made in Pinneberg!

Marken-Gleitsicht-  
gläser für höchsten  
Sehgenuss



**BRILLE & kunst**  
sehen | fühlen | erleben

Dingstätte 32a | 25421 Pinneberg  
Termin-Vereinbarung: 041 01 . 8587 000  
[www.brilleundkunst.de](http://www.brilleundkunst.de)

**JETZT TERMIN VEREINBAREN!**



# TIMM

Malereibetrieb GmbH  
Beratung • Service • Qualität

Telefon: +49 4101 / 80 56 80  
E-Mail: [info@maler-timm.com](mailto:info@maler-timm.com)

ANZEIGE



**S** *Autohaus*  
*Manfred* **SCHULTE**  
GmbH

**25436 Moorrege**

**Tel. 04122 85 92 0**

[www.ah-schulte.de/haendler/fiat/fahrzeuge-suchen/500-electric](http://www.ah-schulte.de/haendler/fiat/fahrzeuge-suchen/500-electric)

