

LOKALES FÜR  
HALSTENBEK,  
SCHENEFELD  
UND LURUP

# Unser Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 17 · Herbst 2021

JETZT INKLUSIVE  
**FUXXL**

Regionalsport im  
Kreis Pinneberg  
und Hamburg-West

Für den Magen  
**Brokkoli-Salat  
mit Mango**

Für das Gehirn  
**Neuer  
Lesestoff**

Für den Spaß  
**Veranstaltungen  
in der Region**

**GRATIS**  
für Sie!



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.

## Keine Lust mehr

*Unmotiviert sitzt der Redakteur vor dem Rechner und sucht nach Themen (und Anzeigenkunden) fürs neue Heft. Nebenam im Home-Office eines Global-Players herrscht ähnliche Stimmung, verschärft durch die lieben Kollegen rund um die Welt, die 24 Stunden am Tag genervte E-Mails schreiben.*

*Der Corona Blues ist wohl ein globales Phänomen. Irgendwie ist die Luft raus, auch in den seltenen Momenten, in denen der Sommer 2021 seinem Namen gerecht wird. Dabei geht es doch endlich runter mit den Infektionen und rauf mit dem Leben, wie wir es bis vor 1 ½ Jahren gewohnt waren.*

*Ach herje! Sollen wir jetzt etwa abends wieder aufgebrezelt unter Menschen, statt im Schlabberlook ins Puschenkino? Wir fangen ganz vorsichtig an. Restaurantbesuch fußläufig und nur im Familienkreis. Lecker wie früher. Geht doch. Wir werden mutiger, Food Truck Festival bei herrlichem Sonnenschein. Nachbarn getroffen, mit wildfremder Familie eine Bierzeltgarnitur geteilt. Darf man das überhaupt?*

*Schreck! Auf dem Supermarktparkplatz die Maske vergessen. Oder ist das jetzt erlaubt, wenn wieder alle Mann ins Volksparkstadion dürfen?? Ach nein, das ist ja ein anderes Bundesland. Ist hier jetzt 2 G, 3 G oder was? Das mit der Maske ist kompliziert geworden. Und um irgendwo reinzukommen, muss man jetzt auch noch mit Luca und Corona Warn-App gleichzeitig rumfummeln.*

*Wir sind seit Monaten überfordert. Erst mit den ganzen Corona-Maßnahmen und jetzt damit diese hinter uns zu lassen, um die Freiheiten zu genießen, die bis März letzten Jahres selbstverständlich waren. Auf dem Sofa ist es auch schön.*

*Aber wir haben keine Lust mehr und machen das jetzt. Muss ja nicht gleich ein Bad in der Menge auf der Reeperbahn sein, bei uns in der Region geht es etwas ruhiger zu und man kommt ohne HVV hin, S-Bahn ist dann noch etwas unheimlich. Unser lokaler Terminkalender ist wieder gut gefüllt. Es ist angerichtet, greifen Sie zu!*

*In diesem Sinne viel Spaß bei den ersten Schritten zurück ins normale Leben.*

Volker Meliß

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 **Die THS** tut Gutes
- 5 **Homöopathie** bleibt beliebt
- 6 **FUXXL** Floorball Bundesliga
- 7 **FUXXL** Kunstrasen eingeweiht
- 8 **FUXXL** Der SCP gibt Gas!
- 9 **FUXXL**  
Floorball Nationalmannschaft
- 10 **Pinneberg horcht auf**  
Zacho ist da
- 12 **Zumba** Basic Steps beim SCP
- 13 **Zeitgeist**  
neues Gastrokonzept in Pinneberg
- 14 **Der Herbst in der Region**  
Termine
- 19 **Bücherecke**  
Lesetipps auch fürs Christkind
- 20 **Elementarschaden**  
Die aktuelle Versicherung
- 21 **Trauer** gehört zum Leben!
- 22 **Kaffee**  
aus der eigenen Plantage
- 23 **Löwenkalender**  
Advent mit dem Lionsclub
- 24 **Sechs Jahre**  
im Zeichen der Linde
- 26 **Der Klimabote**  
Gradwanderung
- 30 **Rohkost mit Exotik**  
Brokkoli-Salat mit Mango

## 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.

# Laufen und Handwerken für den guten Zweck

*Die THS tut Gutes und die Pinneberger ziehen mit. Wie beim Spendenlauf, so sicher auch beim Adventsbasar am 24. November.*

■ „Unser diesjähriger Sponsorenlauf war ein voller Erfolg - wir konnten unfassbare 34.541,94 € einnehmen“, freut sich Nico Heumann vom TtG-Team. „Wir haben mehrfach nachgerechnet, weil wir es einfach nicht glauben konnten.“ Damit sind nicht nur das Schulgeld für die Waisenkinder in Tansania und die Unterstützung aller 15 ausgewählten Projekte aus dem „Glas der Projekte“ (siehe letzte Ausgabe) gesichert, sondern die Gymnasiasten aus dem Quellental sind bereits dabei, weitere Konzepte für die Verteilung der darüber hinaus gehenden Spendengelder zu entwickeln.

Die engagierten Schüler hätten jedes Recht, sich auf diesen Lorbeeren auszuruhen, doch genau das Gegenteil passiert. Es wurden schon im Sommer neue Gläser gefüllt, dieses Mal ganz real mit selbst produziertem Holunderbeersaft. Damit sind die Vorbereitungen offiziell gestartet für das nächste TTtG-Projekt, den großen Weihnachtsbasar am 24. 11. ab 15 Uhr im Innenhof der THS



Dort wird der Basar erstmals im Freien stattfinden. „Da haben wir mehr Adventstimmung“, betont Nico. Damit ist auch bestmöglich vorgesorgt für eventuelle Vorsichtsmaßnahmen, die noch notwendig sein könnten. „Das besprechen wir kurz vor dem Basar mit dem Gesundheitsamt. Selbstverständlich werden wir die Besucher über die Schulhomepage informieren.“ Unabhängig davon steht mit Tombola, Kaffee & Kuchen, Pommies, Würstchen und Waffeln das Rahmenprogramm längst fest. Für die richtige Stimmung an den Verkaufsständen wird die selbstgebastelte Adventsdekoration sorgen, die am letzten Wochenende der Herbstferien entstanden ist.

Der Erlös geht natürlich wieder zu 100% in ausgewählte gemeinnützige Projekte. Welche das sein werden und wie dieses Mal die gerechte Verteilung der Spenden organisiert wird, werden wir am 24. 11. erfahren, wenn Pinneberg nach Thesdorf strömt, um wenige Tage vor dem 1. Advent die besinnliche Jahreszeit einzuläuten.



# Verwendung von Homöopathie in der Bevölkerung gleichbleibend hoch

*70 Prozent der Deutschen sind offen für Homöopathie – mehr als jeder zweite Deutsche hat schon Erfahrungen damit. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut forsa im Auftrag der Deutsche Homöopathie-Union (DHU) durchgeführt hat.*

■ Die aktuelle Umfrage führte forsa im Zeitraum vom 30. Juli bis 9. August 2021 durch. Insgesamt wurden dafür im Rahmen der bevölkerungsrepräsentativen Mehrthemenumfrage bundesweit 2006 Personen ab 18 Jahre befragt. Schon seit dem Jahr 2010 ermittelt forsa für die DHU jährlich die Meinungen der Deutschen zum Thema „Homöopathie“.

Die diesjährige Umfrage ergab, dass der Anteil der Menschen in Deutschland, die schon Homöopathie verwendet haben, so hoch ist wie im Vorjahr: 54 Prozent der Befragten geben an, Erfahrungen mit dieser Therapieform gesammelt zu haben – für weitere 16 Prozent käme die Verwendung homöopathischer Arzneimittel in Frage. Insgesamt sind also 70 Prozent der Deutschen ab 18 Jahre offen für Homöopathie beziehungsweise haben schon Erfahrung mit der Therapieform.

Die deutliche Mehrheit (67 %) der Befragten mit Homöopathie-Erfahrung war bisher mit der Wirksamkeit und Verträglichkeit der homöopathischen Arzneimittel zufrieden (48 %) oder sogar sehr zufrieden (19 %).

Eine renommierte deutsche Apothekerzeitung schrieb dagegen im September 2021: „Untersuchungen, die einen Überblick über vorhandene Studien geben, kommen zu dem Schluss, dass die Wirksamkeit der Homöopathie einer Behandlung mit einem Placebo entspricht – also einem Scheinmedikament, das keinen Wirkstoff enthält.“

Woher mag wohl dann die Zufriedenheit von 67 % der Bevölkerung kommen? Tatsächlich wird in vielen Studien die Überlegenheit der Homöopathie gegenüber einem Placebo belegt (nachzulesen auch unter [www.hri-research.org/de/informationsquellen/homeopathy-faqs/](http://www.hri-research.org/de/informationsquellen/homeopathy-faqs/)).

*Text: Elke Kramper, Heilpraktikerin Ellerbek*



Bild: Adobe Stock


ANZEIGEN




**Heilpraxis Elke Kramper**  
Klassische Homöopathie

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

Getuss in **RELLINGEN**



**frisch,  
saisonal,  
regional.  
häppjes**



www.haepjes.de

Hier in **RELLINGEN**



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

Unsere  
**Klöterkraam**  
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

# FUXXL



**Timo Rother**  
erzielte für die  
**Blau-Weißen** das  
**5. Tor** zum **5:9**  
im Spiel gegen  
**ETV Hamburg**

## Bundesligastart für **Blau Weiß** gegen **ETV Hamburg**

■ Derby Niederlage zum Saisonauftakt. Im ersten Bundesligaspiel trafen die Floorballer von Blau-Weiß 96 im Nordduell auf die ETV Piranhas. Den 124 Zuschauer in der Sporthalle Achter de Weiden wurde ein spannendes und umkämpftes Match geliefert. Auf beiden Seiten wurde hart um den Lochball gefochten. Besser ins Spiel kamen schlussendlich die Gäste vom ETV die mit 6:0 im 1. Drittel in Führung gingen. Auch wenn Blau Weiß 96 das 2. Drittel mit 3:1 und das letzte Drittel mit 4:2 gewannen, ging das Spiel mit 7:9 verloren.

## Erstes Auswärtsspiel der Saison

*Das erste Auswärtsspiel der Saison fand gegen die Red Devils aus Wernigerode statt.*

■ Nach einer torreichen Spielzeit lag BW 96 bis zur 48. Minute mit 4:8 zurück. Die Schenefelder Mannschaft versuchte trotzdem weiter etwas Zählbares nach Hause zu bringen. Beim Spielstand von 8:4 hatte Benedikt Fiedrich die Chance mit BW96 wieder näher ranzukommen, doch er ließ diese Chance ungenutzt. Im weiteren Verlauf des Spiels, blieben weitere Chancen ungenutzt. Am Ende mussten sich die Blau-Weißen den Devils aus Wernigerode mit 8:4 (2:1/ 4:1/ 2:2) geschlagen geben. Das erste und letzte Drittel konnte man zwar eng gestalten. Doch durch das schwache Mitteldrittel konnten die Devils einem verdienten Sieg erringen. Im nächsten Heimspiel hoffen die Schenefelder endlich Punkte einzufahren, wenn es im Spiel gegen die Berlin Rockets geht.



## Gemeinde Rellingen Kunstrasen Einweihung Spiel

Beide Teams  
der „Gemeinde  
Rellingen All  
Stars“ und die  
„SC Egenbüttel  
All Stars“.

Bild: SC Egenbüttel

*Rellingen hilft: Erfolgreiches Benefizspiel auf dem Kunstrasenplatz im Moorweg*

■ Nachdem die Gemeinde Rellingen und der SC Egenbüttel nach der Coronapause zum Eröffnungsspiel des Kunstrasenplatzes eingeladen hat-

ten, wurde dieser mit einem Benefizspiel und dem ersten Tor vom Bürgermeister Marc Trampe offiziell eröffnet. Rund 150 Zuschauer\*innen feuerten bei bestem Wetter die Teams „Gemeinde Rellingen All Stars“ und die „SC Egenbüttel All Stars“ im Moorweg an. Gespielt wurde

90 Minuten lang für den guten Zweck. Am Spieltag konnten insgesamt 630 Euro Spenden zu Gunsten der Helfer\*innen der freiwilligen Feuerwehren aus den Hochwassergebieten gesammelt werden. Das Spiel endete mit einem 6:4 für die „SC Egenbüttel All Stars“.

ANZEIGE

*Fröhlicher Wohnen wünscht allen ein fröhliches und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2022*



**ZUHAUSE ist ZUHAUSE-** und wenn es noch so klein ist!

**Fröhlicher Wohnen** vermittelt seit über 25 Jahren fröhliche und zufriedene Kunden.

Lassen Sie sich bei allen wichtigen Immobilienfragen kostenlos beraten, denn Wohlgefühl hat einen Ort!

**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)

**Telefon: 0 41 01 / 85 12 47**

# Tag des Sports beim SC Pinneberg



*Bei bestem Wetter, mit vielen Besucher:innen mit bester Stimmung hat eine großartige Mannschaft vom SC Pinneberg aus Übungsleiter:innen, Ehrenamtlichen, Mitgliedern und Aktiven am 05.09.2021, einen abwechslungsreichen, sportlichen Tag organisiert. Der „Tag des Sports“ hat viele Sportler an die Raa gelockt, die sich unterschiedlich sportlich ausprobiert konnten.*

■ Es war eine Veranstaltung für die ganze Familie. Alle packten fleißig mit an – von Geschäftsstelle bis zum Mitglied. So entstand auch ein rundum familiäres Programm für Groß und Klein und für Jung und Junggebliebene. „Wir sind froh alle wieder zusammen zu sein und Sport gemeinsam zu machen!“ sagt Geschäftsführerin Bärbel Neubert. Alle Pinneberger:innen waren herzlich eingeladen sich sport-

lich neu auszuprobieren und in verschiedenen Sportarten hinein zu schnuppern. Auf dem Vereinsgelände und in der vereinseigenen Gymnastikhalle stellten sich die verschiedenen Sparten vor. Von Entenangeln, Mitmach-Zirkusaktionen mit dem Zirkuspädagogen Jens Ewald, bekannt als Clown Mücke; über einen Poolnudelparcours, dem DFB-Sportabzeichen Fitnesskurse zum Auspowern oder zur Entspannung konnte vieles ausprobiert werden.

## Inklusion beim Mixed-Fußballspiel

Nicht gegeneinander, sondern miteinander spielten Spieler der Jugendmannschaft und Spieler des Inklusionsteam beim Mixed-Fußballspiel „und alle spielen mit...“ gemischt. Niemand wusste vorher in welcher Mannschaft er\*sie spielen würde. Nur der Spaß am Fußball sollte im Vordergrund stehen. „Niemand bleibt draußen, außen



**Die SCP-Mannschaft: Trainer, Betreuer und Ehrenamtliche vom SC Pinneberg.**

**Die SCP-Mannschaft: Trainer, Betreuer und Ehrenamtliche vom SC Pinneberg.**

vor“, betonte Andreas Witten Initiator und Leiter des Inklusionsprojektes, das Hand in Hand mit der Lebenshilfe Pinneberg und dem SCP vor Jahren ins Leben gerufen wurde. „Super – das war klasse, das müssen wir mal wieder machen...“

Das Team des SCP mit seiner tollen Mannschaft freut sich weiterhin auf Interessierte, die ein Schnuppertraining absolvieren möchten. Denn Mannschaft macht's – wie schon die Kampagne des LSV SH „Das habe ich beim Sport gelernt“ feststellt. Aufgrund dieses tollen, erfolgreichen Tag, plant der Sport-Club Pinneberg am 15.05.2022 auf dem Vereinsgelände wieder einen „Tag der offenen Tür“.

### Geschäftsstelle:

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

**Ansprechpartnerin Geschäftsstelle:**

Kathrin Lüder Tel.: 04101/691713

E-Mail: [kathrin.lueder@](mailto:kathrin.lueder@sport-club-pinneberg.de)

[sport-club-pinneberg.de](mailto:sport-club-pinneberg.de)

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



## Floorballer von Blau Weiß 96 Schenfeld in der Bundesliga und International im Einsatz!

### Jonah Koop beim Deutschen Nationalteam U19

Nachdem sich die Floorballer von Blau Weiß 96 in der Bundesliga etabliert haben, macht sich die gute sportliche Entwicklung auch auf internationaler Ebene bemerkbar.

■ Blau-Weiß Torhüter Jonah Koop wurde zur Nationalmannschaft der U19 WM vom 25.-29. 8. in Brno in Tschechien eingeladen. Das Auftaktspiel gegen den Nachwuchs aus Schweden ging mit 2:13 verloren. Trotzdem konnten die jungen Deutschen bereits zeigen was sie können. Torhüter Jonah Koop, der insgesamt bei der WM auf zwei Spiele fürs deutsche Team im Tor kam, überzeugte und wurde gleich gegen Schweden zum Spieler des Spiels gewählt. Das 2. Spiel gegen die Schweiz ging mit 1:9 verloren. So musste, ein Sieg

gegen den letzten Gruppengegner Dänemark her, um das definierte Ziel Klassenerhalt, rund um den Trainer-Staff von Thomas Berger zu erreichen.

Der deutsche Nachwuchs überzeugte schließlich auf ganzer Linie und konnte das Spiel drehen. Mit dem 7:4 Sieg war das Ziel Klassenerhalt erreicht und sicherte sich so die Möglichkeit am nächsten Tag die WM mit Platz 5 abzuschließen. Im letzten Spiel musste man sich dann aber gegen die Letten recht deutlich 8:1 geschlagen geben. Trotz der Niederlage sind die Spieler

Der Schenefelder Torhüter **Jonah Koop (rechtsstehend)**, überzeugte und wurde gleich gegen Schweden zum **Spieler des Spiels** gewählt.



sehr stolz. Jonah ist froh, dass er bei der für ihn einmaligen U19 WM ein Teil der deutschen Mannschaft gewesen ist. Insgesamt kam Jonah auf 43 gehaltene Bälle und 17 Gegentore. Das macht eine Fangquote von 72% - starke Leistung! Durchatmen ist aber nicht angesagt, denn Jonah blickt nun mit seiner Schenefelder Mannschaft auf den Saisonstart der Bundesliga. Der WM-Titel ging an den Gastgeber. Die Tschechen konnten in einer packenden Partie vor heimischer Kulisse den Titel mit einem 4:3 gegen Finnland erneut gewinnen.

ANZEIGE



## Suchbild!

Frage:  
Was fehlt hier?



Antwort:

Die passenden Weihnachtspräsente für Ihre **Kunden, Mitarbeiter** und **Geschäftspartner!**

## Lösung:

**IMAGETrendline**

Werbemittel und Kundenpräsente

Wir haben die Ideen und die Freude Ihre Präsent-Ideen umzusetzen!

Rollbarg 26 • 25482 Appen- Etz • Tel.: 0 41 01 / 85 12 86  
info@imagetrendline.de • www.IMAGETrendline.de

# Pinneberg horcht auf

*Der Rellinger Hörakustiker Per Zacho hat sein achties Hörinstitut in der Pinneberger City eröffnet, in der es kein inhabergeführtes Fachgeschäft mehr gab.*

■ Am 27.9. war es so weit, die blauen Luftballons und das Suppenmobil vor der Tür lassen keinen Zweifel daran, dass es im Gesundheitszentrum Pinneberg am Damm etwas zu feiern gibt. Für Per Zacho ist es jetzt das achte Hörinstitut und bei der Eröffnung spürt man deutlich an, dass es auch für ihn noch immer etwas besonders ist, eine neue Filiale zu eröffnen.

„Wir expandieren nur dorthin, wo das Umfeld passt, wo wir wissen, dass unsere hohen Qualitätsstandards geschätzt werden und eine Bereicherung darstellen“, erläutert Per Zacho seine Entscheidung für Pinneberg. „Nachdem in der City der letzte inhabergeführte Hörakustiker geschlossen hatte und dieses Ladengeschäft in city-naher Lage im Gesundheitszentrum zur Verfügung stand, haben wir uns entschlossen, diese doppelte Lücke mit unserem Angebot zu füllen.“

„Unsere neue Zacho-Filiale am Damm 49 in der Kreisstadt ist mit zwei Hörräumen auf dem neuesten Stand der Technik ausgestattet“, ist Filialleiterin Sabrina Tenzer von ihrem neuen Arbeitsplatz im kern-

sanierten Ladengeschäft begeistert. „Frau Rechter und ich freuen uns darauf, den Pinnebergerinnen und Pinnebergern zu gutem Hören zu verhelfen.“

„Eine dritte Kollegin suchen wir noch“, ergänzt Zacho, der hier wie in allen seinen Hörinstituten auf festes Personal vor Ort setzt, statt auf eine eher knappe Personaldecke, die über alle Filialen hinweg gestreckt wird. „Hörakustik ist Vertrauenssache. Das kann nicht aufgebaut werden, wenn ständig die Ansprechpartner wechseln. Unsere Mitarbeiter vor Ort sind es, die Hörgeräte Zacho zu dem machen, was wir sind.“

Leistungsstark durch den großen Verbund aus acht Hörinstituten, kompetent und individuell vor Ort. Das ist Zachos Erfolgsrezept für hohe Kundenzufriedenheit. Ab sofort auch in Pinneberg!

## 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,  
Pinneberg, Damm 49, Tel. 04101 – 51 30 59,  
weitere Fachinstitute auf [www.zacho.de/filialen](http://www.zacho.de/filialen)



Von links nach rechts:  
Inhaber Per Zacho, Andrea Zacho,  
Sabrina Tenzer, Carolin Rechter



# HÖRGERÄTE ZACHO

Keiner muss  
sehen, was  
Sie hören.

JETZT  
14 TAGE  
KOSTENFREI  
ZUHAUSE  
TESTEN!

Besuchen Sie uns und erleben  
Sie **modernste Im-Ohr-Hörgeräte**  
wie das neue **Signia Silk X**.



Sie finden uns **8 x 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

**Pinneberg** | Damm 49  
Tel. 04101- 51 30 59

WIR SIND  
JETZT AUCH IN  
PINNEBERG  
FÜR SIE DA!

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

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

# Hebrock & Proß

## HP Intel-i3 15,6"

15,6" matt FHD  
8GB, 256GB SSD  
WLAN, CAM  
Intel UHD Grafik  
Windows 10S



**599,-**

Verkauf solange der Vorrat reicht

- ➔ **Werkstattservice auch für Fremdgeräte**
- ➔ **Datenrettung, Displaytausch, Aufrüstungen etc.**
- ➔ **Vor-Ort-Service bei Privat- und Firmenkunden**
- ➔ **Internet, Server und Netzwerkeinrichtungen**
- ➔ **Notebook und Wunsch-PC Beratung**

## Intel Büro-PC 6-Kern

LC-Power 7038B  
420W  
Intel i5-11600  
6x 4,8 GHz  
8 GB DDR4,  
DVD-RW  
512 GB SSD  
Intel M.2  
Intel UHD  
Graphics 750



**749,-**

Verkauf solange der Vorrat reicht

**Rugenburg 277, 22549 Hamburg**

Mo – Fr 9:45 – 18.30 Sa 10.00 – 15.00

Tel. 040/831 60 46, [info@hebrock-pross.de](mailto:info@hebrock-pross.de)

[www.hebrock-pross.de](http://www.hebrock-pross.de)

## Zumba beim SC Pinneberg

*Die große Werbetrömmel wird längst für andere Mode-Workouts gerührt. Doch das tut dem Spaß beim Zumba keinen Abbruch.*

■ Wer sich gerne von lateinamerikanischen Rhythmen in Urlaubsstimmung versetzen lässt und dem dabei unweigerlich aufkommenden Bewegungsdrang am besten sofort nachgehen möchte, ist hier genau richtig.

Zumba verbindet tänzerische Elemente mit leichten Fitnessübungen. In ihrem Kurs „Zumba – Basic Steps“ zeigt Gabi Mertins an 10 Abenden Grundschriffe aus verschiedenen Tanzstilen und bringt die Teilnehmer auf Trab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle Schritte leicht zu erlernen. Spaß für jeden ist so beim musikalischen Workout mit Fernweh-Feeling garantiert.

Ab Montag, dem 1. 11. 2021 geht es wieder los, auch der spätere Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 04101/ 69 17 13 oder per Mail unter [info@sport-club-pinneberg.de](mailto:info@sport-club-pinneberg.de) entgegen.

### Zumba – Basic Steps

**Montag, 18.00 Uhr – 18.45 Uhr** 45,- €

10 Termine ab 1. 11. 2021 (nicht in den Ferien)

Sporthalle des SCP,

An der Raa 13, 25421 Pinneberg





## Zeit für einen neuen Geist

*Nicht nur in der City ist zu spüren, dass die Stadt immer attraktiver wird. So findet sich die neueste Gastro-Perle „Zeitgeist“ nicht rund um die Fußgängerzone, sondern im Freizeit- und Sportgebiet Eggerstedt. Wir haben es schon ausprobiert.*

■ „Wir dachten, es ist hier Zeit für einen neuen Geist. Für Pinneberg, für den SC und für diese Location“, erläutert uns Miguel Camos, wie er mit seiner Geschäftspartnerin Kerstin Schneidewind auf den Namen gekommen ist.

Wohl wahr, hier ist alles neu, hell und gemütlich zugleich. Es war wirklich dringend Zeit für diese Kernsanierung der ehemaligen Vereinskneipe des SCP. Camos, der selbst im Verein aktiv ist und sich für die Jugend engagiert, legt Wert darauf, unabhängig zu sein von seinem Verpächter. „Wir sind kein Vereinslokal, sondern der neue Treffpunkt aller Pinneberger, die hier im Grünen ihre Freizeit genießen.“

Im Zeitgeist trifft man sich mit Freuden, zu Frühstück, Kaffee und Kuchen, auf einen Burger oder Flammkuchen, entweder als Mittagstisch oder abends gerne kombiniert mit einem kleinen Abstecher in die Weinkarte. Die lockt mit guten Tropfen aus Rindchen´s Weinkontor, während in der Küche Flammkuchen, Burger & Co. ebenso frisch wie schmackhaft zubereitet werden. Den Zeitgeist können die Gäste auch erleben, wenn hausgemachte hochwertige geistige Nahrung die Leckereien aus der Küche begleitet bei einer Lesung oder einer musikalischen Darbietung.

„Das schöne Leben und andere Köstlichkeiten: Frühstück – Mittag – Torten - Abend“. Mit diesem Konzept wird das „Zeitgeist“ die Pinneberger Gastro-Szene bereichern, daran besteht nach dem ersten Test-Flammkuchen kein Zweifel!

### ZEITGEIST

An der Raa 13, 25421 Pinneberg, 01401-5558311

Mo: 11.30–18.00, Di 11.30 – 21.00, Mi: Ruhetag,

Do-Sa: 9.00 – 21.00, So. 9.00 – 18.00





# Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte informieren Sie sich vor einem Besuch über die jeweiligen aktuellen Hygieneregeln.

## NOVEMBER 2021

**Freitag**
**5. November**

 11:00 – 18:00 Uhr **Stadtzentrum Schenefeld**

### KUNSTHANDWERKERMARKT

**Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2;** Auch für Kinderspaß ist gesorgt: Holztiere auf Rollen warten auf die Kleinen.

**Samstag**
**6. November**

 10:00 – 12:00 Uhr **Ev.-Luth. Christus-Kirchengemeinde Pinneberg**

### KINDERKIRCHE

**Christuskirche Pinebeg, Bahnhofstraße 2;** KunsthandwerkerInnen und DesignerInnen präsentieren ihre Arbeiten

**Samstag + Sonntag**
**6. + 7. November**

 11:00 – 18:00 Uhr **Rellinger Rathaus**

### KUNSTHANDWERKERMARKT

**Rellinger Rathaus;** KunsthandwerkerInnen und DesignerInnen präsentieren ihre Arbeiten

 19:30 Uhr **FORUM THEATER Pinneberg**

### WENN WIR TANZEN, SUMMT DIE WELT

**Rathaus Pinneberg Bismarckstr. 8;** von Finn-Ole Heinrich und Dita Zipfel; **Karten:** 10 € (ermäßigt 7,50 €)

**Freitag**
**12. November**

 20:00 Uhr **Waldenauer Speldeel**

### LOTTOGLÜCK FÜR OPA BRÜCK

**Alte Datumer Schule, Nienhöfner Straße 18, Pinneberg**

**Samstag**
**13. November**

 19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### BENEFIZ FÜR AMNESTY

Rellinger Kirche; Rellinger Gospel-Train

ANZEIGE

**TIMM**  
Malereibetrieb GmbH  
Beratung • Service • Qualität

WIR STELLEN EIN! - DU BIST AM BALL!



# TIMM

Malereibetrieb GmbH  
Beratung • Service • Qualität

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

19:00 Uhr **Waldenauer Spieldeel****LOTTOGLÜCK FÜR OPA BRÜCK**

Alte Datumer Schule, Nienhöfner Straße 18, Pinneberg

8:30 – 10:00 Uhr **Pinneberg****SCHADSTOFFMOBIL**

Parkplatz an der Hochbrücke

**Samstag + Sonntag 13. + 14. November**11:00 – 17:00 Uhr **Bürgerstiftung Bruno Helms****14. HALSTENBEKER KLEIDERMARKT  
MIT TRÖDEL UND KUNST**

Ludwig-Meyn-Str. 15, Halstenbek; Gewerbehalle

**Sonntag 14. November**19:00 Uhr **Waldenauer Spieldeel****LOTTOGLÜCK FÜR OPA BRÜCK**

Alte Datumer Schule, Nienhöfner Straße 18, Pinneberg

**Donnerstag****18. November**19:30 Uhr **Die Drostei****MARAIS CONSORT: DIALOGE**

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Das Marais Consort präsentiert ein Programm, das quasi den „Vorabend“ des Concerto Grosso beschreibt, ein Programm mit instrumentaler Farbigkeit und einer dialogischen Musizierfreude, auf dem die Entstehung des Concerto Grosso als einer der beliebtesten Formen im Barock fußt.

**Freitag****19. November**19:00 Uhr **Rellinger Kantorei****KAMMERMUSIK DURCH DIE JAHRHUNDERTE**

Rellinger Kirche

**Samstag****20. November**19:00 Uhr **Waldenauer Spieldeel****LOTTOGLÜCK FÜR OPA BRÜCK**

FORUM Schenefeld Achter de Weiden 30

ANZEIGE



## » Tschüss Alltag. Hallo Freiheit.

Ihr Haus erfüllt jetzt Träume.

Geld aufs Konto und endlich die Welt erkunden – dank des Immobilien-Teilverkaufs von wertfaktor. Sie bleiben Eigentümer und gewinnen zudem einen Partner, der sich an Investitionen und Instandhaltung beteiligt. Flexibel, fair und transparent.

Lassen Sie sich jetzt **persönlich** beraten unter **040 / 696 391 838**  
**wertfaktor.de/infopaket**

**Nr. 1**  
im Immobilien-  
Teilverkauf

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
**Testsieger**  
**Immobilien-**  
**Teilverkauf**

Service  
TEST Nov. 2020  
7 Anbieter

www.disq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

**wertfaktor**

Ihre Immobilie zahlt sich aus.



Halstenbek &amp; Schenefeld

## SCHADSTOFFMOBIL

08:30 – 10:00 Uhr Schenefeld, Bauhof Dannenkamp  
11:00 – 12:30 Uhr Halstenbek, Schutzenplatz

**Sonntag**
**21. November**

16:00 Uhr Waldenauer Speeldeel

## LOTTOGLÜCK FÜR OPA BRÜCK

FORUM Schenefeld Achter de Weiden 30

**Montag**
**22. November**

17:00 Uhr Rellinger Kantorei

## PERGOLES! STABAT MATER

Rellinger Kirche

**Mittwoch**
**24. November**

18:00 Uhr Stadt Pinneberg

bis 5. Januar 2022

## PINNEBERGER WEIHNACHTSDORF

**Drosteiplatz; zusätzlich verkaufsoffener Sonntag 2. Januar 2022**
**Samstag + Sonntag**
**27. + 28. November**

14:00 und 17:00 Uhr Pinneberger Bühnen

## DSCHUNGELBUCH

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** Wir entführen Euch in den Dschungel zu Magli, Balu und Baghira.  
**Karten** unter [www.pinneberger-buehnen.de](http://www.pinneberger-buehnen.de)

11:00 – 18: Uhr Stiftung Landdrostei

## NIKOLAUSMARKT IN DER LANDDROSTEI

**Drostei Pinneberg;** 48 Aussteller aus Norddeutschland bieten im stimmungsvollen Ambiente der barocken Drostei weihnachtliches und anderes Kunsthandwerk zum Kauf an.

**Sonntag**
**28. November**

16:00 Uhr JUKS Schenefeld

## PLATTDÜTSCH: „HOOL DIEN MUUL UN SING MIT“ / JOCHEN WIEGANDT

**JUKS Schenefeld, Osterbrookweg 25;** Einlass ab 15 Uhr;  
**Karten VVK: 15 €; Abendkasse: 18 €**

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  
Datumer Straße 60  
25469 Halstenbek

Tel. 04101 – 853 74 29  
[www.dein-waschbaer.de](http://www.dein-waschbaer.de)





## DEZEMBER 2021

**Mittwoch**
**1. Dezember**

 20:00 Uhr **JUKS Schenefeld**

### NAZARETH

**JUKS Schenefeld, Osterbrookweg 25; NAZARETH** auf großer Europa-Tour

**Freitag**
**3. Dezember**

 19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### VORWEIHNACHTLICHES KONZERT

Rellinger Rathaus

**Freitag + Samstag**
**3. + 4. Dezember**

 14 und 17 Uhr **Pinneberger Bühnen**

### DSCHUNGBUCH

**Sonntag**
**5. Dezember**

 14:00 Uhr **Pinneberger Bühnen**

### DSCHUNGBUCH

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** Wir entführen Euch in den Dschungel zu Mogli, Balu und Baghira.  
**Karten** unter [www.pinneberger-buehnen.de](http://www.pinneberger-buehnen.de)
**Samstag**
**11. Dezember**

 08:30 – 10:00 Uhr **Pinneberg**

### SCHADSTOFFMOBIL

Parkplatz an der Hochbrücke

**Sonntag**
**12. Dezember**

 12:00 Uhr **Die Drostei**

bis 13. Februar 2022

### 68. LANDESSCHAU des BBK Schleswig-Holstein

**Drostei Pinneberg;** Zum vierten Mal wird der Landesschau-Förderpreis an Künstler\*innen unter 35 Jahren vergeben. Der mit 1.000 Euro dotierte Preis wird in diesem Jahr vom Rotary Club Pinneberg gestiftet.

 15:00 Uhr **Die Drostei**

### LITERATUR-CAFÉ: LICHTGE GEDANKEN

**Drostei Pinneberg;** Der Märchenerzähler Jörn-Uwe Wulf begleitet sich auf der Keltischen Harfe. **Eintritt:** 10 €

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



*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)



19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

## J.S. BACH „WEIHNACHTSORATORIUM (I-III)

**Rellinger Kirche**; Solisten, Sinfonietta Lübeck, Rellinger Kantorei; Leitung: Oliver Schmidt

**Samstag**

**18. Dezember**

20:00 Uhr **Forum Schenefeld**

## WEIHNACHTSSHOW MIT CARO JOSÉE & BAND

**FORUM** Schenefeld, Achter de Weiden 30

**Sonntag**

**19. Dezember**

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

## JOSEPH HAYDN: PAUKENMESSE, LUDWIG VAN BEETHOVEN: VIOLINKONZERT

**Rellinger Kirche**; Jonas Rölleke. Violine, nn., Sopran, nn., Alt, nn., Tenor, nn., Bass; Symphonisches Ensemble, Rellinger Kantorei; Leitung: Oliver Schmidt

## JANUAR 2022

**Samstag**

**8. Januar**

**Halstenbek & Schenefeld**

## SCHADSTOFFMOBIL

8:30 – 10:00 Uhr Schenefeld, Bauhof Dannenkamp  
11:00 – 12:30 Uhr Halstenbek, Schutzenplatz

**Samstag**

**15. Januar**

15:00 Uhr **Kindertheater des Monats**

## HERBERT UND MIMI - GLATT VERKEHRT

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg**; Herbert und Mimi stricken sich durch alle möglichen Märchen. Eine clowneske Improtheatershow für Jung und Alt.

**Samstag**

**22. Januar**

8:30 – 10:00 Uhr **Pinneberg**

## SCHADSTOFFMOBIL

Parkplatz an der Hochbrücke

ANZEIGE

## Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

**SAUBER & HYGIENISCH**

auch in Krisenzeiten



vorher

nachher



**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

## D. und A. Mizielinscy, N. Baranowska Alle Welt zu Tisch



Norwegen bedeutet für viele Lachs, Peru Ceviche, Frankreich Käse, Argentinien Steaks, Japan Sushi ...Die Prägung unserer Kultur durch Essen und Trinken ist immens! Warum in Norwegen Lachs eine solche Rolle spielt, seit wann in Italien Pizza gegessen wird (oder in Berlin Döner), warum Glücks-

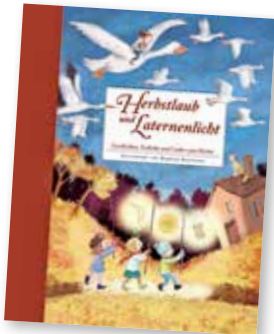
kekse in China unbekannt sind, wie die Paprika nach Ungarn kam und Äthiopien den Kaffee wiederentdeckte, welchen Einfluss Klima, Religionen, Böden oder Migrationsbewegungen auf vieles haben, erklärt dieses Buch Kindern anhand von 26 Ländern. Deren Küchen, Nahrungsvorlieben und Geschichte werden auf prall gefüllten Doppelseiten vorgestellt und natürlich mit Rezepten flankiert. Für Deutschland stehen Kartoffelsalat, für den Iran Safranreis und für die Türkei Imam bayildi. Erneut ist den polnischen Grafikern auf ihrem Weg, Kindern die Welt umfassend zu erklären, ein großer Wurf gelungen!

ISBN: 978-3-89565-420-6 €29,00

## Herbstlaub und Laternenlicht.

Die schönsten Geschichten, Gedichte, Rezepte und Lieder zum Herbst sind in diesem Hausbuch ab 5 Jahren versammelt, atmosphärisch illustriert von Barbara Korthues. „Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!“ Für viele die gemütlichste Jahreszeit, die zum Basteln, Backen und Vorlesen einlädt. Ein Hausbuch voller Blätterrascheln, Herbstwind und Laternenschein, mit Geschichten und Gedichten von Josef Guggenmos, Theodor Fontane, Joachim Ringelnatz, Ursel Scheffler, Selma Lagerlöf u. v. m.. Das perfekte Geschenk für alle Herbstkinder!

ISBN: 978-3-219-11871-1 €19,95



## Brot

Das neue, faszinierende Standardwerk zum Trendthema Brotbacken - fundiert, informativ, sinnlich! Gutes Brot ist herrlicher Duft, knusprige Kruste, weiche Krume. Gesalzene Butter drauf und reinbeißen. Köstlich! Über 3.500 Brotsorten gibt es in Deutschland: helles, dunkles, Vollkorn-, Weiß-, Sauerteig-, Hefe-, Holzofenbrot und und und. Süß, pikant oder neutral: am besten schmecken die handwerklich hergestellten Brote von einem echten Bäcker, einer Back-Manufaktur und vor allem natürlich selbst gebacken. Gutes Brot backen ist eine Kunst! Genießer und Profis wissen was das heißt: beste Zutaten, perfekte Zubereitung, ideales Back-Klima (Temperatur und Luftfeuchtigkeit). In diesem Buch erfährt der Leser alles, was zum gekonnten Brotbacken nötig ist, von Teubner und der Bäcker-Nationalmannschaft.

ISBN: 978-3-8338-5537-5

€39,00



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 ...

Wenn das Wetter verrücktspielt ...

## Naturgewalten

■ Die verheerende Naturkatastrophe Mitte Juli in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und anderen Gebieten Deutschlands hat gezeigt, dass Unwetter durch den Klimawandel auch hierzulande stark zu nehmen. Beim Abschluss von Gebäudeversicherungen sichern private und gewerbliche Immobilienbesitzer\*innen häufig nur die Basisdeckung ab. Durch sie sind Schäden am Gebäude versichert, die durch Feuer (Brand), Blitzschlag, Sturm/Hagel und Leitungswasser infolge Rohrbruchs entstehen, nicht aber Elementarschäden, die durch Naturgewalten verursacht werden. Oft wird darauf bei Vertragsabschluss verzichtet - aus Kostengründen oder weil viele denken, das Problem würde sie nicht treffen. Das stimmt so nicht. Starkregen kann überall auftreten und schwere Schäden verursachen, so kann z.B. die Kanalisation überfordert sein und das zurückgedrückte Wasser dadurch Toiletten und Waschbecken fluten; der Grundwasserspiegel steigt so sehr an, dass Keller und Erdgeschoss voll laufen. Mit einem ergänzenden Elementarschutz lassen sich sowohl Gebäude- als auch Hausratversicherung kombinieren und Schäden durch Naturgewalten mitversichern. Dazu gehören Hochwasser/Überschwemmung (außer Sturmflut), Erdbeben, Erdsenkung, Schneedruck, Lawinen, Vulkanausbrüche, Rückstau und Starkregen. Die Gebäudeversicherung deckt das Haus selbst und die damit fest verbundenen Teile ab.

Der Elementarschutz in der Hausratversicherung kommt für Schäden an Ihrem beweglichen Hab und Gut auf, so dass es sinnvoll ist, beides abzuschließen. Die Absicherung in der Hausratversicherung betrifft auch Mieter. Die zusätzlichen Versicherungsbeiträge hängen insbesondere von der Region ab, in der sich das Gebäude befindet. Deutschland ist in vier ZÜRS-Zonen (Zonierungssystem für Überschwemmung, Rückstau und Starkregen) vom Gesamtverband der deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) in vier Gefahrenklassen (GK) eingeteilt:

- **GK 1:** Hochwasser statistisch seltener als 1 x alle 200 Jahre
- **GK 2:** Hochwasser statistisch 1 x in 100 - 200 Jahren
- **GK 3:** Hochwasser statistisch 1 x in 10 - 100 Jahren
- **GK 4:** Hochwasser statistisch mind. 1 x in 10 Jahren

Elementarschäden verursachen in der Regel extrem hohe Kosten. Im Zweifelsfall sollte man sich eher für als gegen eine Elementarschadensdeckung entscheiden, auch in einer niedrigeren Gefahrenzone. Prüfen Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre Verträge, ob in Ihren bestehenden Verträgen Elementarschäden und alle dazugehörigen Naturgewalten mitversichert sind. Anderenfalls bzw. wenn Sie künftig das Risiko von Elementarschäden versichern wollen, wenden Sie sich gern an einen Versicherungsmakler. Wir lassen Sie nicht im Regen stehen. *Text: Christiane Beyer, CBV Konzepte*

ANZEIGE



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

**Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit**

Christiane Beyer  
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050  
www.cbv-konzepte.de

# Trauer ist wichtig und gehört zum Leben

■ Durch die Pandemie hat das Tabuthema „Trauer“ die Chance bekommen, ein wenig näher an uns ran zu rücken, Zahlen über Tote und Intensivpatienten sowie Sorgen über eine Ansteckung mit dem Virus können das Bewusstsein über die Endlichkeit unseres Lebens geschärft haben. Warum fällt es Vielen so schwer, die eigene Trauer zuzulassen und die damit verbundenen Gefühle wahrzunehmen und zu zeigen? Die Trauer wird oft als etwas angesehen, was einen Menschen schwächt, dies hängt mit den heutigen gesellschaftlichen Erwartungen zusammen. Es herrschen bestimmte Vorstellungen darüber, wie man sich in einem Trauerfall zu verhalten hat. Gut gemeinte Worte wie: „ Du musst den Verlust hinter Dir lassen und loslassen“ oder „ Die Zeit heilt alle Wunden“ sind wenig hilfreich, denn

unser Gefühl sagt uns etwas anderes und wir fühlen uns dadurch falsch. Die Zeit heilt leider nicht alle Wunden, durch den Verlust entsteht eine Narbe, die zu uns gehört. Wir lernen mit der Trauer und dem Verlust weiter zu leben, dabei darf die entstandene Narbe auch immer mal wieder Risse erhalten. Durch Situationen im Alltag, die uns an Verstorbene erinnern, überrollen uns die Gefühle der Trauer wieder. Der Schmerz kommt wie eine Welle über uns und es ist absolut in Ordnung diese Emotionen anzunehmen und dadurch zu akzeptieren. Denn genauso funktioniert die Trauer, es gibt kein richtig oder falsch und es bedarf soviel Zeit, wie man eben braucht. Rituale, Glaube oder Brauchtum können dabei helfen mit den Toten in Verbindung zu bleiben und die Erinnerungen zu leben.

*Text: Silke Gundlach, Mind-body-care*

ANZEIGE



**Silke Gundlach**  
**Breslauer Straße 17**  
**25474 Ellerbek**  
**04101 56 80 470**  
**kontakt@mind-body-care.de**

**mind-body-care.de**

Praxis für seelische  
 und körperliche Gesundheit

- **Ganzheitliche Gesundheitsberatung**
- **Psychologische Beratung & Coaching**
- **Trauerbegleitung**
- **Fachberatung zu Hochsensibilität & Burnout**
- **Ernährungsberatung**
- **Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung**
- **Lauftraining & Laufgruppen**
- **Gesprächskreise**
- **Kursangebote**
- **Workshops & Vorträge**

## Produkte aus der Nachbarschaft

# MOIN BOHNE

**Nicht lang schnacken, einfach genießen!**

*Schon die Großeltern von Martin und Stefan Haberland waren im Lebensmitteleinzelhandel aktiv und fuhren mit einem mobilen Tante-Emma-Laden übers Land. Bis in die entlegensten Ecken der Elbmarsch versorgten sie die Menschen mit den wichtigsten Waren.*

■ Dieses „Versorger-Gen“ hat sich auf die Brüder weitervererbt, die heute als Inhaber von Haberland Getränkeysteme Getränkeautomaten betreiben. Guter Kaffee für die bei den Kunden installierten Vollautomaten ist dabei der Kern des Geschäftes und führte zur Idee vom umweltschonenden Genuss anspruchsvollen Kaffees, auch für Verbraucher, aus der MOIN BOHNE geboren wurde.

### Nachhaltigkeit, Umweltschutz und frischer Kaffee

Der hochwertige Kaffee wird in Tornesch langsam in der Trommel geröstet, wie es aus guten Gründen seit Jahrhunderten Tradition ist. So wie bei der Herstellung der Kaffee geschont wird, wird beim Vertrieb die Umwelt geschont. Der Weg des Kaffees bis zu

den Großkunden ist kurz und je nach Verpackungsgröße vollkommen abfallfrei dank eines Pfandsystems für Transportboxen. In den Appel Edeka Märkten steht MOIN BOHNE Kaffee in umweltschonendem Kraftpapier im Regal. Mit einem dünnen Barrierefilm ist diese Verpackung auch ohne Aluminium lebensmitteltauglich und aromadicht.

## Welcher Mahlgrad passt zu welcher Zubereitungsart?

### French Press:

Für die French Press ist ein grober Mahlgrad am besten geeignet. Da der Kaffee ca. vier Minuten zieht, hat er genügend Zeit ausreichend Aromen zu lösen. Ist er zu fein gemahlen, schmeckt er schnell bitter.

### Filterkaffee:

Bereitet man den Kaffee mit einer Filterkaffeemaschine zu, so sollte man einen mittleren Mahlgrad nehmen. Das sorgt für einen konstanten Fluss im Filter.

### Siebträger:

Bei dieser Zubereitungsart wird ein sehr feiner Mahlgrad für die Zubereitung benötigt. Das Wasser hat nur kurz Zeit die Aromen zu lösen.

### Herdkanne/Espressokanne:

Für die Zubereitung wird hier ein mittlerer Mahlgrad mit Tendenz ins feine benötigt. Wenn möglich sollte dieser ein bisschen feiner als der für Filterkaffee sein. So kann das aufsteigende Wasser genügend Aromen lösen.





Für die Martin und Stefan Haberland fängt Nachhaltigkeit schon beim Anbau des Kaffees an.

## Finca Fuente Vieja – die eigene Kaffeeplantage

Für die Haberland geht Nachhaltigkeit weit darüber hinaus, fängt ganz vorne beim Anbau des Kaffees an. Seit der Gründung von MOIN BOHNE unterstützen sie deshalb den Wiederaufbau der Plantage Finca Fuente Vieja in der Dominikanischen Republik. Als Anteilseigner leisten sie nicht nur einen finanziellen Beitrag, sondern packen auch bei ihren Besuchen vor Ort mit an. Nur so können sie langfristig planen und ganzheitlich arbeiten, um sowohl für auskömmliche Lebensbedingungen und umweltgerechte Produktion auf der Plantage als auch für höchsten Genuss mit reinem Gewissen zu sorgen. Typisch norddeutsch verpacken Martin und Stefan Haberland ihr Engagement für konsequent nachhaltigen und hochwertigen Kaffeegenuss in nur zwei Worte: MOIN BOHNE!



## Spenden und gewinnen!

### EDEKA Appel verkauft auch dieses Jahr wieder den Adventskalender für einen guten Zweck

Der Adventskalender des Lions Club Ellerbek Rellingen mit rund 240 gesponserten Gewinnen mit einem Gesamtwert von über 16.000 € kostet **7,50 €**. Jeder Kalender hat eine Gewinnnummer. und kann ab dem 1. Dezember täglich gewinnen (Gewinn-

nummer auf [www.lc-ellerbekrellingen.de](http://www.lc-ellerbekrellingen.de)). Der Verkaufserlös kommt wieder bedürftigen Kindern, Familien und Organisationen in Ellerbek, Rellingen und im Kreis Pinneberg zugute. Und jeder Kalender enthält Gutscheine für insgesamt 25,- €. Also immer ein Gewinn, auch wenn die eigene Nummer nicht gezogen wird!



## Schon probiert?

Bestes aus unserer Region

Waterkant

### Bleib mal lax! Roséwein

Frischer und knackig zum Relaxen oder auch zum Lachs



Bünting Tee

### Bio Holunder-Sanddorn oder Bio Hibiskus

Frucktige Teesorten aus kontrolliert biologischem Anbau für die kalte Jahreszeit



Eis macht glücklich

### Himbeere oder Zimt

Eis geht immer – besonders dieses vegane Eis aus natürlichen Zutaten in vielen verschiedenen Sorten

**EDEKA**  
**Appel**



# Sechs Jahre Lindemann Hörakustik

*Vor genau sechs Jahren wagte Marc Lindemann den Schritt in die Selbstständigkeit und eröffnete in Rellingen in den ehemaligen Räumlichkeiten des Blumenladens Schmidt seinen eigenen Hörakustik Meisterbetrieb.*

■ Das Hörakustiker Ehepaar Meike und Marc Lindemann hatte genaue Vorstellungen, was sie anders machen wollten als sie es in langen Jahren als Angestellte in der Branche kennengelernt hatten. Es ging beiden immer darum, der Kundschaft mit der perfekt auf ihr Gehör und die individuelle Lebenssituation abgestimmte Hörlösung zu helfen.

Das Hörsystem wird erst am Ende der Beratung optimal passend ausgewählt. Der Mensch soll im Mittelpunkt stehen, nicht das Hörgerät.

Deshalb gibt es bei Lindemann Hörakustik auch keine Werbung für Hörgeräte im Geschäft, als Marc zunächst alleinverantwortlich Lindemann Hörakustik am 15. Oktober 2015 eröffnet. Dieses Kon-

## VERSTÄRKUNG GESUCHT

Für ihr Team suchen Meike und Marc Lindemann jetzt eine motivierte zusätzliche Bürokräft, die zunächst als Elternzeitvertretung startet und mit der Option auf feste Anstellung eine langfristige Perspektive hat. Auch Quereinsteiger\*innen aus anderen medizinischen oder sozialen Bereichen sind herzlich willkommen. Wenn Sie Teil des kleinen, feinen Familienunternehmens werden möchten und Freude am Kundenumgang haben, freuen sich Meike und Marc Lindemann auf Ihre Bewerbung. Erste Informationen über ihren neuen Arbeitsplatz finden sie auf [www.lindemann-hoerakustik.de](http://www.lindemann-hoerakustik.de).



**Wir suchen  
freundliche  
Verstärkung**





zept geht von Anfang an auf, es spricht sich schnell herum, dass hier in angenehmer und persönlicher Atmosphäre geholfen wird.

Kurz nach der Elternzeit steigt Frau Lindemann als Gesellschafterin ins Geschäft ein, im Mai 2018 wurde ein zweiter Anpassraum eingerichtet, um die stetig wachsende Nachfrage weiterhin in der gewohnten Qualität bedienen zu können. Ab August des Jahres hält die kaufmännische Angestellte Karen Zenk den Inhabern den Rücken frei und kümmert sich darum, „dass der Laden läuft“. Seit Februar 2020 vervollständigt Hörakustik Gesellin Ilona Jabs das Quartett von Lindemann Hörakustik. Während der hohe Anspruch an die Beratungsqualität in den beiden Anpassräumen mit modernster Technik schon immer im Mittelpunkt steht, wird es ab

Anfang des nächsten Jahres mit einem großen Büro, zusätzlichem Reparaturplatz und Archiv darum gehen, die Arbeitsbedingungen zu verbessern und die Abläufe effizienter zu gestalten.

Auch dann wird man sich beim Betreten des Geschäftes immer noch eher an den Empfangsbereich einer familiären Pension erinnert fühlen als an ein Fachgeschäft für Hörakustik. Denn weiterhin geht es um Menschen, nicht um Technik. Und dieses Konzept lebt das Familienunternehmen Lindemann Hörakustik tagtäglich mit motiviertem Team, netten Chefs und zufriedener Kundschaft.

ANZEIGE

HÖREN.  
VERSTEHEN.  
LEBEN.

Endlich wieder  
natürlich Hören.



NATURAL FITTING

EXKLUSIV BEI UNS:

Das innovative Anpass-Verfahren „Natural Fitting“

- Abstimmung Ihrer Hörsysteme in Klang und Lautstärke auf Sie und Ihr individuelles Hörvermögen
- Neuer natürlicher Höreindruck

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



**LINDEMANN**  
HÖRAKUSTIK

Hauptstraße 77 • 25462 Rellingen • Telefon: 04101 / 774 27 97  
info@lindemann-hoerakustik.de



# Grad°wanderung

## Der kleine Unterschied mit großer Auswirkung

■ Immer wieder wird in den Medien in Bezug auf den Klimawandel über die Zahl 1,5 Grad gesprochen. Im Pariser Klimaabkommen von 2015 heißt es, man wolle die Erderwärmung auf 1,5 Grad begrenzen, langfristig wolle man die weltweite Durchschnittstemperatur auf deutlich unter 2 Grad halten. Einigen Klimaaktivist\*innen geht das jedoch nicht weit genug, sie fordern dauerhaft eine Begrenzung auf maximal 1,5 Grad. Doch, macht das wirklich einen so großen Unterschied?

1,5 Grad im Gegensatz zu 2 Grad, das klingt nicht besonders dramatisch. Denn was können 0,5 Grad schon für eine Rolle spielen? Leider eine sehr große, wie die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen (siehe Grafik).

Auf der einen Seite Dürre und Hitzewellen, auf der anderen Seite Starkregen und Überschwemmungen – solche Extremwetterereignisse werden mit zunehmender Erderwärmung häufiger gemeinsam auftreten. Wie es dazu kommt, erklärte Stefan Rahmstorf vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung erst kürzlich im Zuge der Überschwemmungen in NRW und Rheinland-Pfalz im ARD. Jedes Grad Erderwärmung führe dazu, dass die Luft im Durchschnitt 7 % mehr Wasserdampf aufnehmen und in Form von Regen wieder abgeben könne. Zudem Sorge der schwächere Westwind in Deutschland dafür, dass Wetterlagen weniger schnell weiterziehen bzw. länger anhalten. Hitzewellen oder eben Dauerregen seien die Folge.



Ein Starkregen hatte am 14. Juli innerhalb kurzer Zeit die Uetersener Fußgängerzone unter Wasser gesetzt.

Dass diese Phänomene auch im Kreis Pinneberg bereits spürbar sind, zeigt sich z. B. bei der zwischenzeitlichen Überschwemmung der Uetersener Innenstadt nach dem Starkregen Mitte Juli diesen Jahres (s. Foto links). Geschäfte, Wohnungen und Keller mussten ausgepumpt werden, der Verkehr kam zum Erliegen. Dies lässt erahnen, wie schnell Unwetterereignisse aufkommen können. Konträr dazu haben die heißen Sommer 2018 und 2019 ihre Spuren hinterlassen. Auch im Kreis Pinneberg erholen sich die Böden nur langsam von diesen außergewöhnlich trockenen Jahren, was ebenso Auswirkungen auf die in dieser Region ausgeprägte Landwirtschaft hat. Dürreperioden sind vor allem deshalb problematisch, weil sie die Böden langanhaltend schädigen. Die sogenannte „Benetzungshemmung“ bezeichnet den Vorgang, bei dem durch langanhaltende Trockenheit Fette und Wachse aus tieferen Bodenschichten an die Oberfläche gelangen und der Boden somit wasserabweisend wird. Vereinzelt, auch stärkere Niederschläge reichen dann für eine schnelle Regeneration der Böden nicht mehr aus. Ein prägnantes Beispiel aus der Region: Der Feuerlöschteich in den Holmer Sandbergen etwa hat seit ein paar Jahren erheblich an Volumen verloren (Fotos s. S. 40). Was einem bei der Grafik unmittelbar bewusst wird: Die Auswirkungen der Erderwärmung nehmen nicht stetig, sondern oftmals drastisch zu.

# KLIMAWANDEL

Macht ein halbes Grad wirklich einen Unterschied?

1,5 °C

gegenüber

mittlerer Erderwärmung  
bis Ende des Jahrhunderts

2 °C

3-4 °C

Maximaltemperaturen in Teilen Europas

5 °C

Um so viel Grad Celsius steigen die höchsten Temperaturen, die im Verlauf eines Jahres erreicht werden <sup>1</sup>



52 %

heutige Rekorde werden Normalität

Beispiel Hitze

88 %

Wahrscheinlichkeit, dass jedes Jahr so heiß wird wie das bisherige weltweite Rekordjahr 2016 – in einer 1,5°-Welt würde also etwa jedes zweite Jahr so heiß wie 2016, bei 2 °C wären es neun von zehn Jahren <sup>2</sup>



42 %

Wahrscheinlichkeit, dass es jedes Jahr zu einer Hitzewelle kommt wie 2003, die europaweit Zehntausende Todesfälle verursachte <sup>2</sup>

59 %



fast 700 Millionen

Zahl der Menschen weltweit, die alle 20 Jahre oder noch öfter extremen Hitzewellen ausgesetzt sein werden – betroffen wären also entweder etwa jeder zehnte oder aber etwa jeder vierte Mensch [A] auf der Erde <sup>3</sup>

mehr als 2 Milliarden



2,6

Dürren

2,8

Dürremonate [B] pro Jahr in Mitteleuropa; im Mittelmeerraum wären es sogar 3,2 bzw. 3,7 Monate <sup>4</sup>



11 %

Überschwemmungen

Anteil der Landfläche weltweit, auf der das Risiko von Überschwemmungen an Flüssen deutlich steigt. Hintergrund sind stärkere Niederschläge infolge des Klimawandels in vielen Regionen <sup>5</sup>

21 %



4 mm pro Jahr

Anstieg des Meeresspiegels

ANSTIEG des mittleren Meeresspiegels [C] weltweit zum Ende unseres Jahrhunderts <sup>6</sup>

5,5 mm pro Jahr



34 cm

ANSTIEG des mittleren Meeresspiegels der Nordsee [D] bei Cuxhaven (Niedersachsen) <sup>7</sup>

53 cm

Fotos: Fotografie Plautz, Julian Eggers



**Der Löschteich in den Holmer Sandbergen 2015 (Bild links) und im August 2021 (Bild rechts):  
Das Wasservolumen hat sich stark reduziert.**

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.**



Man kann dies mit dem Verlauf der Covid-19-Pandemie vergleichen. Zunächst sind nur einige wenige Menschen infiziert, ein überschaubares Problem. Doch jeder Infizierte gibt das Virus im Durchschnitt an mehrere Personen weiter – plötzlich schnellt die Kurve der Fallzahlen rasant in die Höhe. Ähnlich verhält es sich mit jedem Zehntel Grad der Erderwärmung, weshalb ein schnelles und effizientes Handeln so wichtig ist. Am 9. August dieses Jahres wurde der erste Teil des sechsten IPCC-Sachstandsbericht der Vereinten Nationen veröffentlicht. Die Auswertung etlicher Studien zum Klimawandel ist beunruhigend, denn die 1,5 Grad werden voraussichtlich schneller erreicht werden als bisher angenommen. Nun ist einmal mehr die Politik gefragt, richtungweisende Entscheidungen schnell zu treffen und vor allem im Zuge der Bundestagswahl Verantwortung zu übernehmen.

Text: S. Plautz

alle **100** Jahre



### Gefahr von Sturmfluten

Häufigkeit, mit der künftig an der Nordseeküste bei Cuxhaven eine Sturmflut von einer Stärke zu erwarten ist, mit der bislang statistisch nur einmal in 500 Jahren gerechnet werden musste <sup>7</sup>

alle **33** Jahre



alle **40** Jahre



### eisfreier Nordpol

durchschnittliche Häufigkeit, mit der das Nordpolarmeer im September, also zum Ende des arktischen Sommers, eisfrei ist <sup>8</sup>

alle **3 bis 5** Jahre



**70–90 %**



### Korallensterben

Anteil der Korallenriffe weltweit, die dem Risiko von Korallenbleiche ausgesetzt wären <sup>6</sup>

**98–99 %**



**8 %**



Anteil der Pflanzenarten weltweit, die infolge des Klimawandels mehr als die Hälfte ihres Verbreitungsgebiets verlieren. Eine Erwärmung um 0,5 °C mehr bedroht also doppelt so viele Arten <sup>9</sup>

**16 %**



**6 %**



Anteil der Insektenarten weltweit, die infolge des Klimawandels mehr als die Hälfte ihres Verbreitungsgebiets verlieren. Eine Erwärmung um 0,5 °C mehr bedroht also dreimal so viele Arten <sup>9</sup>

**18 %**



**4 %**



Anteil der Wirbeltierarten weltweit, die infolge des Klimawandels mehr als die Hälfte ihres Verbreitungsgebiets verlieren. Eine Erwärmung um 0,5 °C mehr bedroht also doppelt so viele Arten <sup>9</sup>

**8 %**



Bei einer weltweiten Erwärmung um 2 °C nimmt die Zahl der Frosttage über dem nördlichen Mitteleuropa, insbesondere Deutschland und Polen, um mehr als stärker ab als bei 1,5 °C. Die möglichen Folgen, etwa die stärkere Verbreitung von Krankheiten, träfen unter anderem die Landwirtschaft. In Polen zum Beispiel säne die Zahl der Frosttage im Winter gegenüber heute im Mittel entweder um acht Tage (bei 1,5 °C) oder um zwölf Tage (bei 2 °C) pro Jahr <sup>10</sup>

**50 Prozent**



Je stärker die Erderwärmung, desto schlechter für die Wintersportbranche. Bei 2 °C verliert beispielsweise die Tourismuswirtschaft in den Alpen zusätzlich **1,9 Millionen** Übernachtungen pro Winter gegenüber den Verlusten bei einer Erwärmung um 1,5 °C <sup>11</sup>



Im Herbst 2018 hat der Weltklimarat IPCC einen umfassenden **Bericht** vorgelegt, der sich mit einem Anstieg der Temperaturen um 1,5 °C bzw. 2 °C beschäftigt. Dieser Report hat neben den hier zitierten Studien zahlreiche weitere Forschungsergebnisse ausgewertet und zeigt auch **Lösungswege** auf, wie die Erderhitzung noch auf 1,5 °C begrenzt werden kann.

**Zur Erstellung dieser Grafik wurden verschiedene Studien herangezogen, sodass den angegebenen Zahlen teils verschiedene Methoden, Modelle und Referenzzeiträume zugrundeliegen. Quelle: klimafakten.de**

## Brokkoli-Salat mit Mango



Frau Appel  
empfehlht:

*Rohkost mit Exotik: Die knackigen Brokkoliröschen und die fruchtige Mango harmonieren ganz ausgezeichnet miteinander. Abgerundet mit cremigem Frischkäse-Dressing und leichter Schärfe schmeckt der Salat als Beilage oder kleiner Snack.*

### ZUTATEN (4 Portionen)

#### Für den Salat

- 250 g Brokkoli (in Röschen)
- 1 Paprika
- 1/2 Mango, ca. 150 g
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sonnenblumenöl

#### Für das Dressing

- 75 g Ziegenfrischkäse
- 5 EL Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 kleine Chilischote
- Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

- 1** Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Stiel anderweitig verwenden. Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 2** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Danach die Brokkoliröschen in der Pfanne mit etwas Öl ganz kurz andünsten, sie sollen knackig bleiben.
- 3** Mango schälen, den Stein vorsichtig raus schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken.

- 4** Ziegenfrischkäse mit der Milch cremig rühren, den Zitronensaft und Honig dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.

**TIPP** Der Brokkoli-Salat ist eine wunderbare Alternative zu den Blattsalaten und kann sogar am Vortag schon zubereitet werden.

*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





**Manfred** *Autohaus* **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)



Unseren röstfrischen Kaffee  
versenden wir direkt, oder  
Sie finden ihn im ausgesuchten  
Einzelhandel, z.B. bei:



U. V. a. M.

NIEMERSZEIN



### Einfach bestellen

Per Online-Shop, Mobil-App oder Telefon.  
Die Lieferung erfolgt mit DHL.

Profitieren Sie von Mengenrabatten:  
bei 10 Pck. erhalten Sie 1 Pck. gratis dazu\*  
bei 18 Pck. erhalten Sie 2 Pck. gratis dazu\*

\* Bestimmte Varianten ausgeschlossen



WWW.BECKING-KAFFEE.DE

Becking AG  
Leverkusenstr. 31  
22761 Hamburg Bahrenfeld  
info@becking-kaffee.de

Geöffnet: Montag - Freitag 8 - 19 Uhr  
(An Feiertagen geschlossen)

Becking Kaffee

Hamburger Manufaktur

seit 1928

