

# Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 49 · Winter 2022/23

**GRATIS**  
für Sie!

Rezepte

**Lebkuchen,  
Glühwein,  
Kekse & Co.**

---

Märchenhaftes  
Theater

**Weihnachts-  
aufführungen**

---

Fit fürs Fest?

**Gute Zeit für  
besseres Hören**



ANZEIGE



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.

## Abgespart

*Letztes Mal habe ich an dieser Stelle schlaue geredet, dass man an allen Fronten ein wenig sparen soll. Wie zu erwarten war, gestaltet sich das nicht ganz so einfach.*

*Der Klimawandel übernimmt bisher weitgehend das Heizen. Wir fummeln trotzdem schon mal an den elektronischen Thermostatventilen herum. Neuerdings sollen dabei fünf Grad Unterschied zwischen Tages- und Nachttemperatur optimal sein, wo früher ab drei Grad Energieverschwendung beim Aufheizen drohte. Da hat sich wohl die Physik verändert?*

*Bei fünf Grad Differenz ist es am frühen Abend vielleicht etwas fröhtiger im Wohnzimmer, damit ich den Ofen mal anstellen darf. Dessen Brennstoff vorm Schuppen hat seinen Wert in diesem Sommer locker verdoppelt, was das Verfeuern im Zwiespalt zwischen Vermeidung fossiler Brennstoffe und akutem Schadstoffausstoß zusätzlich behindert.*

*Auch der Weg an die Nordsee wurde drastisch verkürzt. Mit dem kostenpflichtigen Blick über die Grasnarbe am Deich tritt Büsum den Vergleich mit dem kilometerbreiten Strand unserer dänischen Lieblingsinsel gar nicht erst an. Man genießt stattdessen das größere Shopping- und Gastronomieangebot. Aber mit Konsum statt Diesel hat das dann auch nix gebracht.*

*Aber bei der Weihnachtsbeleuchtung, da werden wir die Welt retten! Wenn wir statt vier nur zwei Lichterketten raushängen und diese nur sechs statt acht Stunden am Tag leuchten lassen, sparen wir in sechs Wochen über acht kWh ein. Von der Ersparnis spendiere ich meiner Frau einen Glühwein, natürlich im Pinneberger Weihnachtsdorf. Und wenn wir drei Monate lang beim Frühstück das neue Notfall-Kurbelradio jaulen lassen, bekomme ich vielleicht auch einen ab.*

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine fröhliche Adventszeit und einen hyggeligen Winter!*

Volker Meliß

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Update aus dem Rathaus**  
Kontinuität in schwereren Zeiten
- 6 Countdown zum Fest**  
Rellinger Weihnachtskalender
- 7 Nicht nur Covid**  
Impfempfehlungen für Senioren
- 8 Sicher durch den Winter**  
Radlerecke des ADFC
- 10 Fit fürs Fest**  
Gute Zeit für besseres Hören
- 10 Leicht und schnell**  
Lebkuchen selbstgebacken
- 12 Steuern?**  
Frau Hirtenfelder hilft dabei
- 13 Zurück ins Leben**  
Rekonvaleszenz in der Homöopathie
- 14 Frisch aus dem Eis**  
Das Urmel ist wieder da
- 15 Kunterbunt**  
Pippi Langstrumpf auf der Bühne
- 16 Alle Jahre wieder**  
Weihnachtsdorf in Pinneberg
- 17 Der Val(h)re(d)srückblick**  
Mit den Schlickrutschern im Schenefelder Forum
- 18 Der Klimabote**  
Warum hat CO<sub>2</sub> einen Preis?
- 21 Statt Socken und Schal**  
Bücher für Weihnachten
- 22 Jetzt wird's Zeit**  
Hörgerät noch vor Weihnachten bekommen
- 24 Wärmen von Innen?**  
Heißgetränke mit und ohne Alkohol
- 26 Würziger Brotaufstrich**  
Eine vegane Alternative zum herzhaften Mettbrötchen
- 27 Wi snackt Platt**  
Op dat leven!

## 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

*Auch Rellingen steht unter dem Einfluss der aktuellen Lage in Europa und deren Auswirkungen bis in unseren Alltag hinein. Doch dabei bleibt weiterhin die kontinuierliche Entwicklung der Gemeinde im Blick, wie der Blick auf die aktuellen Themen beweist.*

## Energiekrise

Wie alle Privathaushalte und die Gewerbebetriebe ist auch die Gemeinde dabei, Energie einzusparen. So wurde die Temperatur in den Büros auf 19 Grad gesenkt. „Den Hallenbereich werden wir noch kälter haben“, erklärt der Verwaltungschef. „Wir bitten alle Besucher des Rathauses um Verständnis, dass es hier jetzt etwas kühler ist.“

Die ursprünglich für diesen Winter geplante Eisbahn auf dem Arkadenhof wird unter diesen Umständen auf einen späteren Zeitpunkt ver-

schohen. Die Gemeinde ist dabei, durch weitere Nachtabsenkungen der Straßenbeleuchtung weitere Einsparungen zu erzielen.

Während der Treffpunkt Rellingen seine Weihnachtsbeleuchtung auf LED umstellt, verzichtet die Gemeinde darauf vor dem Rathaus diese Illumination wie in den Vorjahren durch eigene Lichterketten zu ergänzen.

Das Bike-Leasing Angebot für die Mitarbeiter der Gemeinde besteht in Rellingen schon länger, wird jetzt zu einem Baustein zur Reduzierung des Energieverbrauchs. Ebenfalls schon vor der aktuellen

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)



## Helfen Sie uns zu helfen!



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

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

Verschärfung der Situation angeschoben, wird ab Frühjahr des nächsten Jahres auf dem Dach der CVS in Kooperation mit der Solar Initiative Halstenbek Strom erzeugt werden.

Für das Rechenzentrum, welches in Krupunder entstehen wird, ist eine Potenzialanalyse in Auftrag gegeben worden, um zu prüfen, wie die erhebliche Abwärme dieser Anlage mit einem Fernwärmenetz genutzt werden kann.

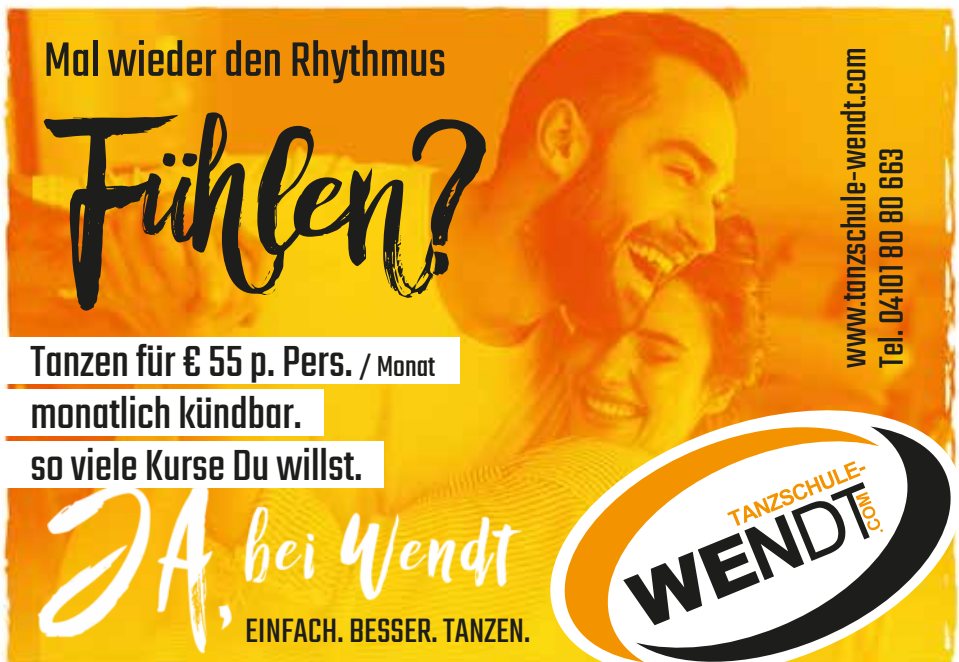
## Flüchtlinge immer noch willkommen!

Auch in Rellingen sind heute viel mehr Flüchtlinge untergekommen als 2015, als dies ein großes Thema in der öffentlichen Diskussion war. Aktuell sind 260 Menschen in Rellingen zu Gast, darunter 94 aus der Ukraine und 74 aus Afghanistan. 116 von ihnen sind erst seit März in der Gemeinde. Zur Unterbringung setzt Rellingen auf drei Säulen. Neben den eigenen Unterkünften, wie die neue Containerlounge für 50 Personen in der Ahorn-

straße, ist das hauptsächlich die Anmietung von privatem Wohnraum. Zurück gegangen ist die private Unterbringung. „Das war anfangs sehr wertvoll“, ist Trampe den Rellingtonern noch immer dankbar für ihre spontane Hilfsbereitschaft im Frühjahr. „Sehr schnell konnte so in den ersten Wochen den Menschen in Not geholfen werden.“

Aber das kann keine langfristige Lösung sein. Bei aller Hilfsbereitschaft ist es eben ein großer Unterschied, jemandem kurzfristig Unterschlupf zu gewähren oder langfristig fremde Menschen in den eigenen vier Wänden zu haben. Und weil die Menschen, die aus der Ukraine den Weg nach Rellingen gefunden haben, aus den verschiedensten Gründen dem Arbeitsmarkt nur sehr eingeschränkt zur Verfügung stehen, werden vielen von ihnen weiterhin die Mittel fehlen eine Wohnung selbst zu finanzieren. So wird sich weiterhin die Gemeinde um Wohnraum kümmern müssen. Unabhängig davon ist und bleibt die humanitäre Hilfsbereitschaft in der Gemeinde weiterhin hoch.

ANZEIGE



Mal wieder den Rhythmus  
**Fühlen?**

Tanzen für € 55 p. Pers. / Monat  
 monatlich kündbar.  
 so viele Kurse Du willst.

**JA, bei Wendt**  
 EINFACH. BESSER. TANZEN.

www.tanzschule-wendt.com  
 Tel. 04101 80 80 663

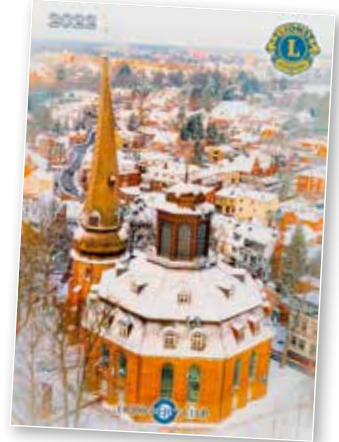
**TANZSCHULE-  
 WENDT**

# Rellingen Weihnachtskalender

Zum 15. Mal verkauft der Lions Club Ellerbek Rellingen seinen Weihnachtskalender mit Schokoladenfüllung. Über 200 gesponserte Gewinne mit einem Gesamtwert von mehr als 17.500,- euro sind zu gewinnen.

■ Dieses Jahr zielt eine gesponserte Luftaufnahme der winterlichen Rellinger Barockkirche von „Wendt Pictures“ den Kalender mit 24 Schokoladentäfelchen. Jeder Kalender hat eine individuelle Losnummer und nimmt an einem Gewinnspiel mit über 200 Preisen teil. Vom 1. bis 24.12. werden täglich ca. 10 Gewinne im Wert von 20 bis 1.000 Euro verlost. Die Gewinne und die dazu gezogene Losnummer (Kalender) werden auf der Homepage des Lions Clubs ([www.lc-ellerbekrellingen.de](http://www.lc-ellerbekrellingen.de)) veröffentlicht. Der Verkaufserlös kommt ausschließlich bedürftige Menschen, Gruppen, Vereine und Organisationen in Ellerbek, Rellingen und im Kreis Pinneberg zugute.

Nieten gibt es bei diesem karitativen Kalenderprojekt nicht, denn jeder Kalender ist gleichzeitig eine Gutscheinsammlung im Wert von 25,- Euro. So gibt es nur Gewinner bei diesem Projekt. Bis auf jene, die keinen kaufen.



ANZEIGE





## Wir sind immer für Sie da!

Als Zahnarztpraxis sind wir täglich für Ihre Gesundheit mitverantwortlich. Diese Verantwortung nehmen wir sehr ernst. Deshalb nehmen wir regelmäßig an Fortbildungen teil, um immer auf dem neuesten Stand zu sein.



**DR. MIERI HAN**  
ZAHNÄRZTIN RELLENGEN

## Gemeinsam für Ihre Gesundheit

-  Wohlfühlatmosphäre
-  Familienfreundlich
-  Super Lage
-  Geringe bis keine Wartezeit
-  Zufriedenheitsgarantie
-  Moderne Ausrüstung
-  Hochqualitative Materialien
-  Digitales Röntgen

Hauptstraße 25 • 25462 Rellingen  
Tel.: 04101 – 2 63 63

E-Mail: [smile@zahnarztpraxis-drhan.de](mailto:smile@zahnarztpraxis-drhan.de)

[www.zahnarztpraxis-drhan.de](http://www.zahnarztpraxis-drhan.de)

# Diese Impfungen braucht man über 60

*Nicht nur die Coronaimpfung ist wichtig. Um rundum geschützt zu sein, müssen alle Impflücken geschlossen werden.*

■ Neben der Coronaimpfung empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) folgende sechs Impfungen für Über-60-Jährige:

## Grippe

Obenan steht die jährliche Impfung gegen die Grippe. Die STIKO empfiehlt für Senioren einen vierfachen Hochdosiswirkstoff, statt der Standard-Grippeimpfstoffe. Allerdings ist dabei auch mit einer erhöhten Rate an lokalen Hautreaktionen zu rechnen.

## Pneumokokken

Für Senioren wird der Pneumokokkenimpfstoff empfohlen, der gegen 23 Pneumokokken-Typen wirkt, die sogenannte 23-valente Pneumokokken-Polysaccharid-Vakzine (PPSV23). Geimpft werden soll alle 6 Jahre.

## Keuchhusten, Diphtherie und Tetanus

Diese gehören lebenslang zur Grundausrüstung und sind auch in höherem Alter regelmäßig alle zehn Jahre aufzufrischen. Mit der Tdap-Kombinationsimpfung lässt sich das einfach mit einer einzigen Spritze erledigen. Wer noch nicht gegen Keuchhusten geimpft wurde, bekommt diesen Impfstoff einzeln als



Bild: Adobe Stock

Neuimpfung und Tetanus-Diphtherie als Kombiimpfung verabreicht.

## Herpes Zoster (Gürtelrose).

Die STIKO empfiehlt den Herpes-zoster-Subunit-Totimpfstoff allgemein ab dem 60. Lebensjahr. Schon ab 50 sollte sich damit impfen lassen, wer an einer Erkrankung leidet, die das Immunsystem beeinträchtigt (z. B. Diabetes, AIDS, rheumatoide Arthritis oder chronischen Lungenerkrankungen). Die Zosterimpfung wird zweimalig mit einem Abstand von zwei bis sechs Monaten verabreicht, eine Auffrischung empfiehlt die STIKO momentan nicht.

*Text: Dr. med. Sonja Kempinski, Apotheken.de*

ANZEIGE

## Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin  
Hauptstraße 25  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin  
Hauptstraße 35  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 200110

## Post Apotheke



## DIE RADLERECKE Hallo Radler, schon gehört?



*Der Herbst ist da, der Winter naht – egal – wir nutzen gern das Rad!  
Die Blätter fallen – der Regen auch. So ist nun mal der Zeiten Lauf.  
Doch Achtung – fällt's dem Radler ein? Die Fahrbahn könnte rutschig sein!  
Ein Radelfahrer, der das bedenkt, sein Rad meist gut nach Hause lenkt.*

**ADFC-Tipp:** Bremsen- und Reifenzustand überprüfen (lassen), außerdem vorausschauend fahren, plötzliche Ausweich- und Bremsmanöver vermeiden – sonst hat man schnell mal ein „Rückenleiden“!

Doch derer Gefahren gibt's noch mehr. Die Bilder unten zeigen es her. Im Dunkeln sieht man nicht genug – nur den man sieht, der handelt klug. Und ich gebe zu bedenken, mit gelben Westen zu beschenken, Spaziergespann wie Hund mit Mann, dann kommen alle sicher an.

### Wissenswert:

Mehr als 16.000 Fahrradfahrer wurden im Jahr 2019 bei Unfällen in der Dämmerung oder bei Dunkelheit verletzt. Laut amtlicher Statistik erlitten dabei fast 3.000 von ihnen schwere Verletzungen, 89 Radfahrerinnen und Radfahrer kamen ums Leben.

**KONTAKT:** Wenn Sie sich für die Anliegen der Radfahrer engagieren möchten, an unseren regelmäßigen Radlertreffen oder Radtouren teilnehmen möchten, genügt eine Nachricht an [info@adfc-halstenbek.de](mailto:info@adfc-halstenbek.de). Wir nehmen Sie in den Verteiler auf.

ANZEIGE

## 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: 0 41 01 . 85 87 000  
[www.brilleundkunst.de](http://www.brilleundkunst.de)

**JETZT TERMIN VEREINBAREN!**





ANZEIGE

Pinnebergs erster  
**Unverpackt Laden**  
 Mo-Fr 9.30-18.00h | Sa 8.30-14.00h  
 Heinrich-Christiansen-Str. 43 | Pl-Quellental (am Kreisel)  
 Tel. 04101 8 570 670 | frolleinschuette@gmail.com

Backzutaten | Beauty & Hygiene | Cerealien & Mehle | Dressings & Saucen | Essig & Öle | Getränke | Gewürze & Kräuter | Haushaltsartikel | Hülsenfrüchte, Nüsse & Saaten | Nudeln & Reis | Süßes & Salziges | Trockenfrüchte | Wasch- und Reinigungsmittel | Zahnpflege u.v.m.

## Zeitgeist Pinneberg

**Das schöne Leben und andere Köstlichkeiten:**  
 FRÜHSTÜCK – MITTAG – TORTEN – ABEND

**Öffnungszeiten:**  
**Mo:** 11.30 – 18.00    **Do-Sa:** 9.00 – 21.00  
**Di:** 11.30 – 21.00    **So:** 9.00 – 18.00  
**Mi:** Ruhetag

*Quitzsche*  
 für ein Glas Prosecco oder  
 ein Heißgetränk

Zeitgeist Pinneberg • An der Raa 13 • 25421 Pinneberg • 01401-5558311

# Fit fürs Fest?

*Der Winter kommt mit großen Schritten und die Feiertage stehen auch vor der Tür, so dass wir uns wieder die alljährlichen Fragen stellen:*

■ Wo feiern wir? Was essen wir? Sind alle Geschenke organisiert? Aber auch: Sind die Ohren fit für die Feiertage? Gerade zu Weihnachten kommt häufig die ganze Familie zusammen und so mancher fühlt sich ausgeschlossen, wenn er nicht am Gespräch

teilhaben kann oder nur die Hälfte versteht. Sollten Sie dies bei sich selbst schon festgestellt haben oder den Feiertagen deswegen schon mit gemischten Gefühlen entgegensehen, ist es höchste Zeit für einen Hörtest.

HÖREN.  
VERSTEHEN.  
LEBEN.

Damit Sie das verstehen,  
was Sie verstehen möchten.



Wir wünschen Ihnen eine besinnliche  
und klangvolle Weihnachtszeit mit vielen  
schönen Höreindrücken.



**LINDEMANN**  
HÖRAKUSTIK

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

Viele Menschen merken eine beginnende Hörminderung möglicherweise gar nicht, stellen nur fest, dass sie nach einer Feier oder einer anderen Situation mit vielen Gesprächen und Hintergrundgeräuschen völlig erschöpft sind. Lindemann Hörakustik bietet Ihnen die Möglichkeit einer umfangreichen kostenlosen Höranalyse mit ausführlicher Beratung.

Für jeden Hörgeräteträger bietet das Familienunternehmen einen kostenlosen Check-up der vorhandenen Hörsysteme, auch wenn diese nicht bei Familie Lindemann erworben wurden. Für alle diejenigen, die zwar schon Hörsysteme haben, diese aber bisher vielleicht eher ungern getragen haben, besteht die Möglichkeit einer Neueinstellung nach dem exklusiven patentierten Verfahren „Natural Fitting“. Lindemann Hörakustik stellt damit Ihre Geräte neu ein.

Mit einer Geld-zurück-Garantie und Rücksetzung zu den alten Einstellungen, wenn es nicht zum gewünschten Ergebnis führen sollte, ist das vollkommen risikolos. Vielen Menschen konnte mit „Natural Fitting“ bereits zu einer deutlich besseren Akzeptanz ihrer Hörsysteme durch natürlicheren Klang und

höhere Sprachverständlichkeit verholfen werden.

Ob sie schon Hörsysteme haben, oder noch darüber nachdenken: Lassen Sie sich gern unverbindlich beraten. Terminabsprachen unter 04101 - 774 27 97. Meike und Marc Lindemann mit ihrem Team freuen sich auf Sie!

### Fit fürs Fest?

Wenn es in der Küche schnell gehen muss, hat Meike Lindemann noch einen leckeren Tipp für Sie, den auch Diabetiker und Low-Carb-Freunde genießen dürfen:

## Schnelle Lebkuchen

- \* 180 g gemahlene Haselnüsse
- \* 65 g gehackte Mandeln
- \* 165 g Birkenzucker
- \* ½ Pck. Lebkuchengewürz
- \* 2 g Zimtpulver
- \* 2 Messerspitzen Natron
- \* 3 Eier, Gr. M
- \* 80 g Schokolade mit 85 % Kakaogehalt

Die Zutaten bis auf Eier und Schokolade vermischen. Die Eier hinzufügen und gut verrühren. Kleine Kugeln abstechen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und plattdrücken. Die Lebkuchen in den auf 180° C vorgeheizten Ofen (Umluft) geben und für 15 - 20 Minuten backen. Nach dem Backen die Lebkuchen abkühlen lassen. Die Schokolade schmelzen und über die Lebkuchen verteilen.



# Professionelle Hilfe bei der Steuererklärung

## VLH eröffnet neue Beratungs- stelle in Pinneberg

*Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH), Deutschlands größter Lohnsteuerhilfverein, eröffnete am 01.09.2022 eine neue Beratungsstelle in Pinneberg, geleitet von Frau Susanne Hirtenfelder.*



■ Bei ihr sind alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Beamte, Studierende, Vermieterinnen und Vermieter, Rentnerinnen und Rentner sowie Pensionäre herzlich willkommen.

Als Beratungsstellenleiterin der VLH bietet Frau Hirtenfelder ihren Mitgliedern unter anderem folgende Leistungen:

Sie erstellt Ihre Steuererklärung unter Berücksichtigung aller steuerlichen Vorteile und beantragt, wenn möglich, Förderungen und Zulagen. Frau Hirtenfelder übermittelt Ihre Steuerklärung an das Finanzamt und prüft Ihren Einkommensteuerbescheid. Falls nötig legt sie fristgerecht Ein-

spruch ein und übernimmt die Kommunikation mit dem Finanzamt. „Sie verzweifeln an Ihrer Steuererklärung oder haben einfach keine Zeit dafür? Dann gewinnen Sie Sicherheit und Zeit zu einem fairen Preis.

Als persönliche Ansprechpartnerin stehe ich den Mitgliedern der VLH ganzjährig zur Verfügung und das ohne Zusatzkosten.“, sagt Frau Hirtenfelder.

Dafür zahlen Sie als VLH-Mitglied nur einen jährlichen Mitgliedsbeitrag, der sich nach der Höhe Ihrer Einnahmen richtet: Wer wenig verdient, zahlt auch einen geringen Beitrag. Eine Mitgliedschaft kostet ab 39 Euro pro Jahr.

ANZEIGE

**Steuern?**  
Wir machen das.  
**VLH.**

Susanne Hirtenfelder  
Beratungsstellenleiterin  
Manfred-v.-Richthofen-Str. 8a  
25421 Pinneberg  
☎ 0172 3841737

**NEU**  
in Ihrer  
Nähe.



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

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Frau Hirtenfelder leitet die Beratungsstelle in Pinneberg, Manfred-v.-Richthofen-Str. 8 A und steht Ihnen werktags gerne zur Verfügung – entweder vor Ort oder telefonisch unter 0172-384 17 37 bzw. via E-Mail unter Susanne.Hirtenfelder@vlh.de. Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH): Wir sind Deutschlands größter Lohnsteuerhilfverein und beraten Mitglieder im Rahmen des § 4 Nr.11 StBerG.



Bild: Adalbe Struck

# Ich komme einfach nicht wieder auf die Füße...

*Die Begleitung der Rekonvaleszenz in der homöopathischen Praxis*

■ Nachdem langwierige Erkrankungen oder auch Infektionskrankheiten überstanden sind, kann es vorkommen, dass man sich seitdem nicht mehr richtig wohl fühlt, nicht mehr wieder so richtig auf die Beine kommt, Beschwerden bestehen bleiben und nicht so richtig besser werden wollen.

Die Behandlung solcher Beschwerdebilder gehört zum Alltag in der homöopathischen Praxis. Dabei kann es gut sein, dass es nicht nur körperliche Beschwerden gibt, wie z. B. chronische Erschöpfungszustände, Magen-Darm-Beschwerden, anhaltende Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit u.a.m.. Oft klagen diese Patienten auch über Antriebslosigkeit, depressive Verstimmung, Gedächtnisprobleme oder kommen einfach nicht damit zurecht, dass sie nicht wieder richtig gesund werden.

In der homöopathischen Praxis wird der Patient ganzheitlich betrachtet und entsprechend des individuellen Symptomenbildes eines jeden Patienten wird eine jeweils passende Arznei gesucht. Die Homöopathin nimmt sich viel Zeit für die Anamnese, erfragt alle vorhandenen körperlichen und psychischen Symptomatiken, hört aufmerksam auch auf die „Zwischentöne“ während des Gesprächs fragt nach der genauen Entwicklung der Krankheitsgeschichte. Auf diese Weise macht sich die Homöopathin ein mög-

lichst vollständiges Bild des Patienten und seiner Beschwerden und kann darauf basierend eine passende Arznei auswählen.

Ergänzend gibt die Homöopathin auch Hinweise dazu, wie man durch Ernährung, Schlaf, Bewegung, Entspannung, u.a. die Rekonvaleszenz selbst unterstützen kann.

Im Rahmen eines kurzen Beratungsgesprächs kann man abklären, ob eine homöopathische Behandlung sinnvoll erscheint – in der Regel sind solche Beratungsgespräche kostenfrei.

*Text Elke Kramper, Heilpraktikerin Ellerbek*

ANZEIGE



**Heilpraxis Elke Kramper**  
Klassische Homöopathie

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

## Märchenhaftes Theater: Weihnachtsaufführungen

### „URMEL AUS DEM EIS“

Ein Musical für große und kleine Kinder



**Das Urmel führt Regie:**  
Jana Alina Kleemann in  
besonderer Doppelrolle

Die spannenden Abenteuer des fröhlichen Urzeitwesens und seiner Freunde auf der Insel Titiwu nach dem Kinderbuch von Max Kruse begeistern Kinder seit über 50 Jahren. Der etwas zerstreute Professor Tibatong lebt mit Hausschwein Wutz, Ping Pinguin, Wawa dem Waran und dem ewig „traurögon“ Seeelefant Seele.Fant auf der Insel Titiwu in Harmonie und Frieden. Eines Tages wird ein riesiges Ei aus der Urzeit angeschwemmt. Aus diesem Ei entschlüpft das freche und liebenswerte Urmel. Als König Pumponell auf der

Insel auftaucht, ist es aus mit der Ruhe. Er will Jagd auf das Urmel machen ...

Urmel sollte bereits 2020 auf die Bühne beim Theaterverein Rellinggen. Dann kam Corona. Und nun geht es endlich auf die Reise nach Titiwu. Neben der Hauptrolle des Urmel übernimmt Jana Alina Kleemann auch noch ihre erste Regie im Verein. Damit wächst die nächste Generation in die Aufgaben der Regie und trägt dazu bei, dass der Theaterverein Rellinggen auch in Zukunft gut aufgestellt ist.

**Urmel aus dem Eis, Theaterverein Rellinggen**

10. 12. 22, 16 Uhr | 11. 12. 22, 16 Uhr

**Kleine Turnhalle an der CVS,  
Schulweg 2, 25462 Rellinggen**

**Eintritt 7,- €**, Vorverkauf bei Jack + Bux, Taubenstraße 1, Heidereinigung, Heidestraße 94 – 96 und Buchhandlung Lesestoff, Hauptstraße 74 in Rellinggen. Restkarten an der Theaterkasse.

ANZEIGE

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

Wiesengasse 47 • 25462 Rellinggen  
Tel.: 0441 424011 • Fax: 0441 424010  
Mobil: 0160 708084 • 0171 6712750  
info@maler-timm.com

**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



## PIPPI LANGSTRUMPF!

Das Theater Schenefeld präsentiert in diesem Jahr ein Weihnachtsmärchen mit Musik. Freuen Sie sich auf den Kinderbuchklassiker „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren.

Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf, lebt mit einem Äffchen und einem Pferd in der „Villa Kunterbunt“. Pippi hat ein wildes Wesen und gleichzeitig ist sie ein

zutiefst liebes und liebenswertes Kind. Ihre mutigen Streiche und herrlichen Späße sind voll Witz und Sinn und stellen die Welt manchmal auf den Kopf. Doch das Wichtigste ist, dass Pippi zu allen stets offen und gerecht ist. Deshalb ist sie ein Vorbild für alle Kinder und – ja, ja! – auch für alle Erwachsenen.

### Pippi Langstrumpf, Theaterverein Schenefeld

- Sa. 03.12.22,** 14:00 Uhr + 17:00 Uhr  
**So. 04.12.22,** 14:00 Uhr + 17:00 Uhr  
**Fr. 09.12.22,** 19.30 Uhr (Märchen am Abend bei Punsch und Weihnachtsgebäck)  
**Sa. 10.12.22,** 14:00 Uhr + 17:00 Uhr  
**So. 11.12.22,** 14:00 Uhr + 17:00 Uhr

### FORUM Schenefeld (Schulzentrum), Achter de Weiden 30

**Eintritt 7,- €** Kartenreservierung unter 04101 – 606 141 oder auf [www.theater-schenefeld.de](http://www.theater-schenefeld.de)  
 Vorverkauf: Infostand im Stadtzentrum Schenefeld und Buchhandlung Cremer, Hauptstraße 51 in Halstenbek.

ANZEIGE

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

**Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit**

Christiane Beyer  
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050  
[www.cbv-konzepte.de](http://www.cbv-konzepte.de)

*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)

# Hebrock & Proß

## Lenovo V17

17,3" entspiegelt FHD  
Intel i3-1115G4  
8GB, 512GB SSD  
WLAN, CAM  
Intel UHD  
Grafik  
Windows 11



**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 14-Kern Gaming-PC

Sharkoon TG5 Pro RGB  
700W BeQuiet  
Mainboard Z790,  
16GB DDR5  
Intel i5-13600K  
max.4,9GHz  
1TB Samsung  
M.2 980 EVO  
GeForce  
RTX 3070 8GB



**1.999,-**

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)

## 10. PINNEBERGER WEIHNACHTSDORF

Endlich wieder Advent auf dem Drosteiplatz

Kein Advent in der Kreisstadt ohne das Pinneberger Weihnachtsdorf – und das in diesem Jahr zum 10. Mal! Vorbehaltlich aller behördlichen Genehmigungen präsentiert das Pinneberger Weihnachtsdorf zum Jubiläum diese Highlights:

- ★ Weihnachtsdorf mit zehn Meter hoher Weihnachtspyramide und Kinderkarussell
- ★ Der Weihnachtsmann kommt jeden Sonntag von 15 bis 18 Uhr
- ★ Live-Musik und jeden Freitag steigt die „Pre-Christmas-Party“ mit Live-DJ



Das vollständige Programm, werden Sie tagesaktuell auf der Homepage des Pinneberger Stadtmarketings finden – ebenfalls abrufbar über diesen QR-Code:



Im Weihnachtsdorf stehen kleine Sitzhütten mit Platz für bis zu 10 Personen. Diese können exklusiv beim Veranstalter gemietet werden – inklusive Weihnachtsessen und Getränkeangebot. Anfragen werden unter [info@weihnachtsmarkt-pinneberg.de](mailto:info@weihnachtsmarkt-pinneberg.de) entgegengenommen.

**Pinneberger Weihnachtsdorf**

**23. November 2022 bis 23. Dezember 2022**

So – Do, 12 bis 21 Uhr Fr & Sa, 12 bis 22 Uhr





## DER YAREDS RÜCKBLICK

Weihnachten mit Yared Dibaba & Die Schlickrutscher im FORUM Schenefeld

Nu is dat so wiet – endlich. Yared Dibaba und Die Schlickrutscher stimmen die Gäste wieder auf eine schöne Plattdeutsche Weihnacht ein. Das Fest der Liebe und der Tradition wird ornlich und norddeutsch eingeläutet. Und ein Ya(h)re(d)rückblick darf auch nicht fehlen... Auf der Weihnachtstour 2022 werden Klassiker aus unserer Kindheit und Weihnachtsohrwürmer von den Schlickrutschern gespielt. Yared hat auch die aktuellen Songs aus seinem Album „Kuddelmuddel“ am Start. Wie werden wir wohl im Dezember auf 2022 zurückschauen? Wir wissen es noch nicht, aber ein Blick in den Rückspiegel des Jahres kann uns vielleicht helfen, das Hier und Jetzt besser zu genießen und uns auf die Weihnachtszeit einzustimmen. Und noch eine Tradition wird auch in diesem Jahr gepflegt: Anstoßen mit Klätenköm, dem berühmten Eierlikör zur Tour. Kiek mol wedder in!



Bild: Oliver Reetz

**Yared Dibaba & Die Schlickrutscher**  
13. Dezember 2022 19:30 Uhr

**FORUM Schenefeld (Schulzentrum),  
Achter de Weiden 30**

Karten online über eventim.de oder bei Timmse & die Hörspiele, Hauptstr. 11, 22869 Schenefeld

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



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

# Wer schützt – verdient

Wie man durch den CO<sub>2</sub>-Preis das Klima schützen und finanziell profitieren kann.

Die Klimakrise ist ein vielumfassendes Themengebiet. Zur Klimakrise wird geforscht, es wird über sie berichtet, Sachverhalte werden debattiert und ausdiskutiert. Grob gesagt gibt es dabei drei Ebenen der Thematik Klimakrise:

**1** Was sind die Ursachen des Klimawandels?

**2** Welche Folgen hat der Klimawandel?

**3** Welche Maßnahmen sollten wir ergreifen?



Bild: Fotografie Plantz

■ Dabei ist auf den verschiedenen Ebenen bereits wissenschaftlich bewiesen, vieles wird noch weiter erforscht und/oder politisch und gesellschaftlich diskutiert.

Es ist zum Beispiel wissenschaftlich bewiesen, dass sich die Erde durch den Ausstoß von Treibhausgasen zunehmend erwärmt und dass eben diese

Erwärmung bzw. der Klimawandel menschengemacht ist. Außerdem wissen wir, dass die Erwärmung unseren Planeten verändert.

Welche Folgen der Klimawandel in Zukunft noch haben wird, ist schwer vorherzusehen und wird laufend weiter erforscht. Wissenschaftler\*innen können zwar nicht genau prognostizieren, was an

einem bestimmten Tag in der Zukunft passieren wird, wenn sich die Erde um beispielsweise 3 Grad erwärmt. Es können jedoch Wahrscheinlichkeiten errechnet und Szenarien aufgezeigt werden. Bekannt ist unter anderem, dass Extremwetterereignisse zunehmen, dass sich die Ökosysteme auf der ganzen Welt verändern oder dass der Meeresspiegel steigt. Die Folgen bereiten uns bereits jetzt große Probleme und werden uns in Zukunft vor noch größere Herausforderungen stellen.

Diese Erkenntnis führt zu der Frage, welche Maßnahmen nun geeignet sind, um auf der einen Seite den Klimawandel zu bremsen und uns auf der anderen Seite auf die nicht mehr abzuwendenden Veränderungen anzupassen. Diese Frage ist nicht nur wissenschaftlich zu beantworten, sondern hat auch eine politische, wirtschaftliche oder soziale Dimension. Im Zentrum steht die Frage: Wie wollen wir in Zukunft leben? Wichtig ist, dass Veränderungen nicht nur schlecht sein müssen. Vielmehr kann gut gestalteter Klimaschutz eine Bereicherung für die Gesellschaft darstellen und auch wirtschaftlich rentabel sein.

In der jetzigen Ausgabe des Klima-Boten wird nun auf ein Konzept näher eingegangen, das oftmals als wirtschaftliche Belastung wahrgenommen wird, aber doch mit einer entscheidenden Erweiterung ein großes (soziales) Potential enthält – die CO<sub>2</sub>-Bepreisung in Kombination mit der Klimaprämie. Bereits in der letzten Ausgabe wurde das Potential des Konzeptes als weitreichende Lösung angedeutet und soll nun detaillierter beschrieben werden.

### Was ist der CO<sub>2</sub>-Preis?

Die Idee des CO<sub>2</sub>-Preises ist, dass der Ausstoß von CO<sub>2</sub> besteuert wird. Dies gilt bereits seit längerer Zeit europaweit für Kohle und Gas sowie innereuropäische Flüge. Ausgeweitet wurde dieses Prinzip nun 2021 in Deutschland auch auf andere klimaschädliche Brennstoffe wie Heizöl, Erdgas, Benzin und Diesel. Pro Tonne CO<sub>2</sub>, das bei der Verbrennung eines Stoffes freigesetzt wird, müssen aktuell 30 Euro gezahlt werden. Der Preis soll stetig steigen und bis 2025 bei 55 Euro pro Tonne liegen. Beispiel: Ein Liter Benzin verursacht bei der Verbrennung etwa 2,4 Kilogramm CO<sub>2</sub>, sodass aktuell pro Liter inklusive Mehrwertsteuer 8,6 Cent mehr gezahlt werden müssen, 2025 wären dies 15,7 Cent mehr.

### Welchen Effekt hat der CO<sub>2</sub>-Preis?

Dadurch, dass klimaschädliche Brennstoffe besteuert werden, gelten CO<sub>2</sub>-intensive Produkte und Dienstleistungen im Vergleich zu klimafreundlichen zunehmend als unattraktiv. Sowohl für Privatpersonen als auch für Betriebe und die Industrie bietet der CO<sub>2</sub>-Preis einen Anreiz, für Verhaltensänderungen. Beispielsweise lohnt es sich, in neue Heizungsanlagen zu investieren oder vermehrt öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Das Prinzip des CO<sub>2</sub>-Preises wird als eines der wirksamsten Maßnahmen für den Klimaschutz gesehen, weil es relativ einfach umsetzbar ist und viele Bereiche nachhaltig betrifft. Zudem setzt der stetige Anstieg des Preises die Unternehmen und Industrie vermehrt unter Druck, auf Alternativen umzusteigen. Zusammenfassend werden Produkte/Lebensweisen, die dem Klima schaden, stetig teurer, sodass sie langfristig wirtschaftlich nicht mehr konkurrenzfähig sind.

Ein Effekt ist aber auch, dass die Preise für Verbraucher\*innen und Konsument\*innen vorerst steigen, da der CO<sub>2</sub>-Preis in den meisten Fällen direkt weitergereicht wird. Dies führt dazu, dass vor allem Geringverdiener\*innen, die im Verhältnis einen großen Teil ihres Einkommens für Energie ausgeben, besonders belastet werden. So haben Mieter zum Beispiel wenig bis gar keinen Einfluss darauf, wie die Heizungsanlage betrieben wird. Auch Pendler\*innen, die auf das Auto angewiesen sind, können den Preiserhöhungen vorerst nicht ausweichen. Der CO<sub>2</sub>-Preis als alleiniges Instrument birgt daher einige wirtschaftliche und soziale Gefahren.

### Was ist die Klimaprämie?

Das Konzept der Klimaprämie (oder auch Klimavidende, Klimabonus, Energiegeld oder Bürgergeld genannt) setzt genau an dem Problem an, das oben beschrieben wurde. Die für die Haushalte wirtschaftliche Zusatzbelastung durch die steigenden Preise soll mit Hilfe der Klimaprämie folgendermaßen ausgeglichen werden:

Zunächst einmal liegt der Vorteil des CO<sub>2</sub>-Preises darin, dass der Staat durch den Preisaufschlag zusätzliche Einnahmen generiert. Ein Großteil dieser Einnahmen würden dann als Klimaprämie an die im Land lebenden Menschen zurückgeführt werden. Wichtig ist dabei, dass alle (!) Menschen in ►

Deutschland gleichermaßen berücksichtigt werden. Es gibt unterschiedliche Modelle wie die Prämie letztendlich ausgezahlt werden kann. Eine Methode ist die Verringerung des Krankenkassenbeitrages um den Betrag der Prämie. Aufgrund der Versicherungspflicht in Deutschland könnten auf diese Weise 99,9 Prozent der Bevölkerung erreicht werden.

## Welche Vorteile hat der CO<sub>2</sub>-Preis in Kombination mit der Klimaprämie?

Das Prinzip der Klimaprämie besteht unter anderem darin, dass eine umweltfreundliche Lebensweise belohnt wird. Wer emissionsarm lebt, kann von der Klimaprämie am Ende sogar profitieren. Personen, die aus unterschiedlichen Gründen weiterhin auf fossile Energien zurückgreifen müssen oder wollen, können ihre zusätzlichen Ausgaben mit Hilfe der Prämie zumindest ausgleichen. Das Konzept hat also zugleich eine soziale Funktion, ohne dabei seine Klimaschutzwirkung einzubüßen. Zudem erreicht die Klimaprämie im Vergleich zu anderen Maßnahmen alle Menschen gleichermaßen und kann für nachhaltige Verhaltensänderungen sorgen. Ein Beispiel: Im Zuge der Energiekrise

bedingt durch den Krieg in der Ukraine wurden im Sommer die Benzin- und Dieselpreise künstlich gesenkt. Diese einzelne Maßnahme entlastete lediglich Autofahrer\*innen und hatte keine nachhaltige Verhaltensänderung derer zur Folge. Wären die Kraftstoffpreise gleich hoch geblieben und man hätte stattdessen einen Geldbetrag an alle Menschen ausgezahlt, dann hätten Personen, die auf das Auto angewiesen sind, ihre Mehrkosten damit deckeln können. Zusätzlich dazu wäre der Anreiz gegeben gewesen, unnötige Autofahrten zu reduzieren und da, wo möglich, auf alternative Verkehrsmittel umzusteigen, sodass von der Prämie sogar noch etwas übrig geblieben wäre.

## FAZIT:

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der CO<sub>2</sub>-Preis in Kombination mit der Klimaprämie ein gelungenes Konzept darstellt. Die Methode bietet den Anreiz für Unternehmen, Industrie und Privatperson, umweltfreundliche Alternativen zu fördern und zu nutzen. Gleichzeitig berücksichtigt sie wirtschaftliche Zusatzbelastungen, die mit der Prämie ausgeglichen werden können. Steigt der CO<sub>2</sub>-Preis

weiter an, so werden auch die Einnahmen für den Staat höher, der wiederum höhere Prämien ausschütten kann. Auf diese Weise werden im Vergleich zu nachhaltigen Produkten, umweltschädliche Verhaltensweisen oder Dienstleistungen langfristig teurer und unattraktiver.

Ganz neu ist das Konzept übrigens nicht. In der Schweiz wird bereits seit etlichen Jahren eine Klimaprämie über eine Verringerung der Krankenkassenbeiträge ausgeschüttet. Das Schweizer Modell gilt in Expert\*innenkreisen daher als Vorbild für eine mögliche Einführung in Deutschland. Zuletzt hat sich hierzulande ein Bündnis aus 140 Klima-, Umwelt-, Sozialverbänden, Gewerkschaften und Kirchen für die Initiierung einer solchen Prämie stark gemacht. Es bleibt abzuwarten, ob diese in nächster Zeit politisch durchgesetzt wird.

Text: S.Plautz





## Skandinavische Weihnachten

Die schönsten Geschichten von Astrid Lindgren, Hans Christian Andersen, Sven Nordqvist u.a. Im hohen Norden wird Weihnachten besonders traditionsreich gefeiert, was sich seit jeher auch in den skandinavischen Weihnachtsgeschichten zeigt. Dieses Hausbuch ist ein wahrer Geschichtsschatz und eignet sich bestens, um die Adventszeit einzuläuten. Vor jedem Kapitel werden zudem die beliebtesten weihnachtlichen Bräuche der einzelnen Länder beschrieben.

ISBN: 978-3-7891-0415-2

€ 25,00

## Franz Brandl Cocktails

Ob Hobbymixer oder Barprofis, dieses Standardwerk bietet für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das Richtige. Der bekannte Barmixer Franz Brandl stellt darin über 1000 Drinks – von einfach und klassisch bis exotisch vor. Ob mit oder ohne Alkohol, süß oder herb, prickelnd oder fruchtig, pikant oder cremig, die Auswahl umfasst die ganze Welt der Mixgetränke. Viele Tipps und Informationen zur richtigen Barausstattung, zur Zubereitung, zur Gläserwahl sowie zu den Mixzutaten vervollständigen das Werk.

ISBN: 978-3-517-09686-5 € 22,00

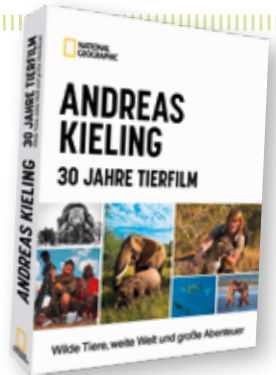


## Andreas Kieling, Sabine Wünsch Andreas Kieling 30 Jahre Tierfilm

Wilde Tiere, weite Welt und große Abenteuer: Andreas Kieling, einer der ganzen großen Tierfilmer, blickt auf sein über 30-jähriges Lebenswerk zurück. 1959 im thüringischen Gotha geboren und mit 16 Jahren aus der DDR geflohen, begann Kieling 1991 seine Karriere als Dokumentarfilmer. Seither »jagt« Deutschlands bekannter und sympathischer Tierfilmer seine Beute mit der Kamera und viel Einfühlungsvermögen. Folgen Sie Kieling in den Yellowstone Nationalpark, nach Madagaskar und natürlich nach Alaska. Und schließen Sie hautnah Bekanntschaft mit Koalas, Orang-Utans und Pinguinen. Großes Tierfilmkino in Buchform, verfasst von Ghostwriterin und Kieling-Kennerin Sabine Wünsch.

ISBN: 978-3-86690-818-5

€ 49,99



ANZEIG

**LESESTOFF**  
MEINE BUCHHANDLUNG  
Bücher Spiele Tickets

Max Wiedebusch KG  
Hauptstraße 74 • 25462 Rellingen  
Telefon: 04101-780 96 00  
mail@lesestofffundmehr.de  
www.lesestofffundmehr.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 ...**

# Individuelle Hilfe bei Hörproblemen noch rechtzeitig zum Fest

*Das Team von Hörgeräte-Zacho ist mit neuesten Eindrücken und aktueller Technik von der EUHA 2022 zurück und kann diese noch vor Weihnachten seiner Kundschaft anbieten.*

■ Per Zacho und seine Mitarbeiter haben viel Neues von der der weltweit größten Hörakustiker-Messe in Hannover mitgebracht. „Bei uns kann sich jeder über die Neuheiten informieren und hat die Möglichkeit sie auszuprobieren“, sagt der Fachmann für gutes Hören.

„Gerade jetzt, wo Familien unter dem Weihnachtsbaum zusammenrücken, wird nicht nur der Hörverlust besonders stark empfunden“, weiß Per Zacho aus jahrelanger Erfahrung. „Die Festtage sind auch die ideale Gelegenheit, ein Hörgerät auszuprobieren.“ Dafür kann man in den 8 Zacho-Filialen in Hamburg und dem Raum Pinneberg Hörgeräte 14 Tage unverbindlich testen, darunter auch das nagelneue OVN von Oticon.

Frisch von der Messe bieten alle acht Zacho-Filialen dieses In-Dem-Ohr-System (IdO) an. Es verschwindet komplett im Ohr. Seit wir so oft Masken tragen müssen, ist das nicht nur für Brillenträger ein Segen. „Das Gerät gibt es auch in einer Bluetooth-Variante“, erklärt der Hörakustiker. „Die ist zwar etwas größer, aber dafür bietet sie all die Annehmlichkeiten, die mit der digitalen Übertagungstechnik beim Telefonieren, Fernsehen oder der Bedienung des Gerätes über das Smartphone verbunden sind.“

Die Individuelle Maßanfertigung nimmt ca. 14 Tage in Anspruch. Dann ist das Unikat vor Ort

und kann auf die individuelle Hörstärke justiert werden. Noch schneller geht es z.B. mit dem Signia Silk, das bei Zacho innerhalb von 1 - 2 Terminen einsetzbar ist. „Wir haben dieses IdO-Modell ständig in großer Zahl und allen Varianten auf Lager, so dass wir hier sofort liefern können.“

Aber nicht für jeden Bedarf reichen klassische Hörgeräte aus. „Es gibt für jede Höreinschränkung Lösungen und wir bieten sie alle an“ erläutert der Rellinger Hörakustiker seine Philosophie. Dazu gehört es in letzter Konsequenz auch, einen operativen Eingriff zu begleiten. Mit einem Cochlea-Implantat kann gehörlos und hochgradig schwerhörigen Menschen oft weitergeholfen werden. Dafür hat Zacho einen Kooperationsvertrag mit dem Hamburger Cochlea-Implantat-Zentrum am Marienkrankenhaus geschlossen.


„Wir bringen Menschen wieder zusammen“ freut sich Per Zacho darüber, mit seinen Hörgeräten so viel Lebensfreude zurückbringen zu können. Besonders jetzt, zum Fest der Liebe.

## 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)



# HÖRGERÄTE ZACHO



Erleben Sie die Festtage  
mit all Ihren Sinnen ...



Jetzt 14 Tage  
kostenlos testen!

... und verpassen Sie  
**keinen Moment,**  
mit dem  
**Oticon Own™**

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

-  **Individuell für Sie maßgefertigt**
-  **Optimale Klanganpassung an alle Umgebungen**
-  **Das diskreteste und leistungsstärkste Modell**

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

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

**OTICON | Own**

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

## Glühwein, Punsch &amp; Co.

# Wärmen von Innen

*Dass es einem davon im Winter nicht wirklich wärmer wird, wissen wir längst. Aber wir werden es auch dieses Jahr nochmal ausprobieren...*



■ Was den alten Römern ihr Conditium Paradoxum war, ist uns heute der Glühwein: Eine willkommene Abwechslung beim Berauschen, indem man Wein nicht kühlt, sondern erhitzt. Weil er dann nicht mehr schmeckt, wird so lange verlängert und gewürzt, bis es wieder geht.

Über die Jahrhunderte ändern sich dafür die Zutaten, die sich immer an dem orientieren, was für die Weihnachtsbäckerei zum Jahresende ohnehin Saison hat. Zimt, Nelken oder Muskatnuss im Getränk? Das geht nur im Advent, zur Not noch bis Silvester. Und nur mit ordentlich Zucker. Dieses Vorgehen verhindert auf jeden Fall zuverlässig, dass man noch durchschmecken könnte, welcher Wein zugrunde lag. Man kann nur man nur noch sehen, ob er weiß war oder rot.

Früher wurde er bedenkenlos gekocht, heute darf er auf keinen Fall über 80 Grad erhitzt werden, sonst könnte Hydroxymethylfurfural entstehen, ein möglicherweise krebserregender Spielverderber. Außerdem geht dann ja der ganze schöne Alkohol flöten! 7 % sind gesetzlich als Minimum vorgeschrieben. Vor dem Erhitzen. Was danach drin ist, hängt von den Zutaten ab. Man kann den Glühwein natürlich einfach mit Hochprozentigem verlängern. Aber das ist eher langweilig.

Besser Zucker über dem Topf stapeln, mit starkem Rum tränken und das Ganze anzünden. Auch ohne den danach benannten Film dazu zu schauen, wird mit der Feuerzangenbowle aus der Verköstigung von überhitztem Ethanol ein gemütliches Event. Ungemütlich kann der nächste Tag werden, wenn man a) zu billigen Wein verwendet hat, b) zu viel davon genossen hat oder c) merkwürdige Substanzen hinein gerührt hat.

Um das zu vermeiden, bietet es sich an, ganz auf die Zugabe von Alkohol zu verzichten oder zumindest den Zucker durch Früchte zu ersetzen und einen Punsch zu brauen. Das funktioniert etwa so gut wie veganes Schnitzel: Kann schmecken, muss aber nicht. Für Freunde der vollständigen Zutatenliste verbleibt eben immer ein Beigeschmack des spaßbefreiten Verzichts auf etwas ganz besonders Böses.

Und wenn es keinen Spaß macht, welchen Sinn hat es dann? Das mag jeder selbst entscheiden. Wir haben Ihnen hier ein paar Rezepte zusammengestellt, um die Klassiker selbst zu brauen. Garantiert ohne dicken Kopf am nächsten Morgen, wenn Sie nicht alles alleine trinken. Geteilter Spaß ist eben auch hier doppelter Spaß!





## Feuerzangenbowle

### Zutaten für 4 (oder 12) Portionen:

- 1 (3) Flasche trockener Rotwein
- 1 (3) Glas Orangensaft
- 1 (3) Gewürznelken
- 80 g Würfelzucker (1 Zuckerhut)
- 125 ml (½ Flasche) Rum mit 54 % vol.

### Zubehör:

Unbedingt notwendig ist eine Zuckerzange, mit der der Zucker über dem Topf positioniert werden kann. Topf und Feuerstelle kann man vom Fondueset nehmen, oder auf dem Küchenherd zubereiten. Die Kelle muss aus Metall sein.

## Glühwein

### Zutaten:

- ½ l Rotwein
- 150 ml Wasser
- 100 ml Orangensaft
- 3 EL Zucker



### Zubereitung:

**1** Platz für die Feuerstelle suchen. Schnell brennbares Material darf nicht unter, neben oder über dem Topf sein.

**2** Wein, Saft und Nelke auf dem Küchenherd erhitzen. Danach den Topf auf die Feuerstelle setzen und heiß halten, nicht kochen!

**3** Zuckerzange auflegen, den Zucker darauf kompakt stapeln. Mit der Hälfte des Rums vorsichtig übergießen, der Rum soll in den Zucker einziehen, nicht in den Topf tropfen.

**4** Den getränkten Zucker anzünden. Falls das nicht gelingt, ein wenig Rum in der Kelle anzünden und brennend über den Zucker gießen. Solange noch Zucker übrig ist, mit der Kelle nachfüllen.

**VORSICHT:** Dabei flammt der Rum in der Kelle auf, ggf. Kelle mit Rum im Topf ablöschen.

**5** Wenn der Zucker vollständig geschmolzen und das Feuer endgültig erloschen ist, Zuckerzange weglegen und die Bowle mit der heißen Kelle in feuerfesten Trinkgefäßen servieren.

- 5 Gewürznelken
- 1 Msp. Muskat
- 1 Stange Zimt
- 1 Sternanis
- Abrieb einer ½ Bio-Zitrone

### Zubereitung:

**1** Zitrone abreiben. Mit allen Zutaten, bis auf den Wein kurz aufkochen.

**2** Rotwein hinzufügen, darf dann nicht mehr kochen.

**3** Mindestens ¼ Stunde ziehen lassen (lieber länger), dann Zimt, Anis und Nelken herausfischen.

### Genießen!

## Ausprobieren?

Wir haben die Zutaten!

### Nordzucker Sweet Family Zuckerhut

250 g, typische Kegelform für die Feuerzangenbowle



### Pott Rum 54 %

0,7 l, echter Überseerum, erlesenes Aroma und reiche Duftfülle

### Meßmer Glühweingewürz

18 Teebeutel, einfach dem Wein oder Saft hinzufügen



### Ostmann Zimtstangen

10 Stück, feurig-würzig und leicht süßlicher Geschmack, intensiver Duft

**EDEKA  
Appel**



Besuchen Sie uns auch auf

 [instagram.com/edeka\\_appel](https://www.instagram.com/edeka_appel)

## Würziger Brotaufstrich



Frau Appel  
empfehl

Für mehr Abwechslung am Frühstückstisch: ein würziger Brotaufstrich mit Graupen! Früher häufiger als preiswerte Suppeneinlage verwendet, werden Sie hier zu einer leckeren Alternative für alle, die auch mal auf Fleisch verzichten wollen, aber das Mettbrötchen doch irgendwie vermissen.

### ZUTATEN für 4 Gläser á 200 ml

→ 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 ml Gemüsebrühe  
60 g Gerstengraupen  
120 g feine Haferflocken  
2 TL Rauchsatz

100 g Knollensellerie  
30 g Tomatenmark  
60 g Ajvar  
1 TL Paprika edelsüß  
5 EL neutrales Öl  
Pfeffer  
Salz  
Zucker

### ZUBEREITUNG

**1** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit 1 EL Öl in einem kleinen Topf glasig dünsten. Gerstengraupen dazu geben und kurz mit dünsten. Brühe und Rauchsatz hinzugeben. Zugedeckt ca. 30 Min. garen, bis die Graupen weich sind.

**2** Sellerie fein raspeln, mit dem Tomatenmark und Ajvar mit in den Topf geben und kurz aufkochen. Haferflocken und das restliche Öl unterrühren. Zum Schluss mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



Bild & Rezept: Fotografin HERBEG

**3** Die Masse bei ausgeschaltetem Herd noch fünf Minuten quellen lassen, dann in saubere Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

**TIPP:** Der selbstgemachte Aufstrich ist auch ein tolles Mitbringsel oder kleines Weihnachtsgeschenk.

Guten Appetit!

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen?

Bestellen Sie doch einfach online unter [www.edekanord-shop.de](http://www.edekanord-shop.de). Wir liefern bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufstüten im Markt ab.

NEUER JOB GESUCHT?

Wir freuen uns über Bewerbungen in allen Bereichen des Lebensmitteleinzelhandels vom Lager bis zur Kasse. Bewerbungen gern per E-Mail an [bewerbung@edeka-appel.de](mailto:bewerbung@edeka-appel.de)

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



Wi  
snackt  
Platt

# Op dat Leven!

■ De beiden kennt sik goot; se sünd meist Brüder. Man so richtig lieden möögt se sik denn doch nich. Sünd al so lange Tied heel dicht bienanner, un liekers trennt se so veel. De een driggt geern bunte bliede Kleedaasch; gröön, dat bedüüdt ja ok Hapen un Leven, is sien leefste Farv. De anner treckt sik jümmer swart an, tominnst hier in unse Breden. In anner Gegenden süht man em tomeerst in en witte Umhang mit grote Kapuuz. Afun an drepen se sik ok mal, snacken un strieden en beten tosamen.

„Moin Vadder Dood, woans geiht di dat? Mi dücht, du hest dat bannig hild.“ „Ja, veel to doon!“ „Kann ik mi denken, in disse Tieden. Wenn du dat so ielig hest, denn hest du wiss gor keen Möög un snacken en Ogenblick.“ „Ne, ik mutt wieder. Du kannst di nich vörstellen, wat bi uns los is. Mien Kollegen op de ganze Welt kaamt nich to Roh – Överstunnen un Överstunnen, Dag för Dag!“ „Ja, dat ist opstunns sachts so. Aver ik kann di versekern, dat mien Frünnen un ik ju de Arbeit so swoor as even mööglich maaken warrt. De Minschen wüllt dat nich mehr hennahmen mit al dat Elend op uns Eer. Kloor, ik weet doch ok, dat warrt noch en Tied duern. Nich överall op de Welt hebbt de Lüüd de glike Mööglichkeiten, di bi dien Handwark dortwüschentofunken. Man bi dat Virus hebbt wi sehn, wo gau dat gahn kann, wenn Wetenschop un Politik sik verstännig un klook tosamensetten doot un dorbi fix en Empstoff bi ruetsuert!“

He pliert den swarten Mann an un smielt. „Ik bün froh, dat dat mit de Emperie hier nich so rund lopen deit as all de Slaumeiers sik dat dacht harrn. In anner Länner klaagt mien Kollegen al bannig; dor hebbt se nich mehr so veel to doon. Se mööt sik wedder mehr na anner Kunnschop ümkieken.“ „Ach, Vadder Dood, nu höör man op to quesen! Dat is doch en Freud to sehen, dat de Lüüd nu wedder toversichtlich na vörn kieken doot, dat de Kinner in de School un in ’n Kinnergoorn ahn

Mask un Afstand speelt, tosamensitten un lehren köönt, dat se in ’t Theater, Kino un Kunzert gahn köönt ahn al dat Vörwiesen vun Emppass, Utwies un all de anner Schiet.“ „Do kann ik nix mit anfangen. De Minschen denkt blots an ehr Pläseer. To ’t Leven höört de Dood – dat hett Heidi Kabel op ehr Graffsteen schrieven laten! Dat weer en kloke Fru; se wüss, dat Leven un Dood tosamen höört.“

„Dat weet se doch all! Man dat muttst doch sogor du begriepen – se hebbt blots dat ene Leven! Ik denk, elkeen Minschenkind hett de Plicht, dat Best för sik dorut to maken, sien Leven en Sinn to geven. Wat dat is, mutt jedeen mit sik sülvst afmaken.“ „Du maakst mi ganz biester mit dien Snackeree. Ik mutt doch ok mien Arbeit doon!“ „Wiss doch, do heff ik ja gor nix gegen intowennen. Ik kann mi vörstellen, dat dien Profeschoon di männichmal ok hart ankümmt mit all dat Leed un de Truer, de du de Minschen bringst. Man denk doch, ik kann mit de Lüüd doch blots en poor Johren op dat Eerdenrund tosamen gahn. Bi di sünd se achterna för de Ewigkeit.“ „Richtig, so mutt dat ok sien!“

„Bald kümmt dat Fröhjahr; dat Weder warrt beter, de Sünn steiht höger, de Minschen faat wedder Moot un wüllt buten an ’e frische Luft sien mit ehr Kinner, sik drepen mit Frünnen bi Sport un Spaafs, Rad fohren, Football spelen, spazeren gahn, in de See swemmen, singen un tanzen – all dat, wat se so lang entbehrt hebbt. Överall wedder Kinnerlachen – Jung un Oolt sitt fröhlich in ’n Beergoorn bienanner un laot sik Eten un Drinken smecken. Se kiekt na vörn, denkt nich mehr an Mutatschonen, unkloke Politikern oder gor an Krieg.“ „Ha, drööm man wieder! Ik mutt nu los, Adtschüüs!“ „Ja, dat wullt du nich hören, du ole Gnegel. Denn hau doch af! Ik freu mi bannig bi de Lüüd to sien, wenn se endlich wedder anstöten doot un sik toropen: Proost! L’Chaim! Schalom! Op dat Leven!“

Günther Wehmeier, Rellingen



**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

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



u. v. a. m.

NIEMERSZEIN

Hamburg

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



WWW.BECKING-KAFFEE.DE