

LOKALES FÜR:
HALSTENBEK
SCHENFELD
HAMBURG WEST

Unser Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 23 · Sommer 2023

Ab in den Koffer

Urlaubslektüre für Jung und Alt

300 Löcher in 24 Stunden

Golfen gegen Kinderdemenz

Die wilde Alternative

Fleischprodukte aus Hirsch und Wildschwein

GRATIS
für Sie!



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 informiert 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/

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

Germany: A few points

Europa hatte die Wahl. Und es hat sich nicht für den deutschen Beitrag entschieden. Es war eben ein Song-Contest, kein Heavy-Metal-Battle. Sich seit Jahren wundern, wie die Bewohner von Wacken den alljährlichen Überfall überstehen und dann meinen, es würde in Europa eine Mehrheit finden, sich dort „Blut und Glitzer“ auszuleihen. Das war ein eher experimenteller Ansatz, dessen Ergebnis nicht überraschen konnte.

Es geht dabei gar nicht um Musikgeschmack, schon gar nicht um die Qualität von Musik. An welchem objektiven Maßstab würde man die auch messen wollen? Es geht darum, was der Mehrheit gefällt. Es ist das Wesen freier Wahlen, nicht jedem gerecht zu werden, sondern einen Kompromiss zu finden, mit dem möglichst viele leben können. In unserem verlagsinternen Voting lag die Siegerin zwischen Platz 3 und 11. Von 26 Finalteilnehmern auf jeden Fall in der oberen Hälfte. Was will man mehr?

Die Wahl hatten am nächsten Tag auch Bremen, die Türkei und Schleswig-Holstein. Dabei ging es nicht um drei Minuten mehr oder weniger den Geschmack treffende musikalische Darbietungen, sondern um Richtungsentscheidungen in der Gesellschaft. Bei uns „nur“ darum ob vor der eigenen Haustür eher Fahrradwege instand gesetzt oder Straßen verschönert werden, nicht darum, ob ein Land den Weg zurück zur Demokratie findet. Trotzdem kein Grund, nicht zur Wahl zu gehen.

Was ist so schwer daran, bei bestem Sonntagswetter auf einem kleinen Spaziergang ein Kreuzchen zu machen? Diese unscheinbaren Kreuzchen machen den Unterschied zwischen Demokratie und Autokratie aus, zwischen toleranterem Miteinander und Unterdrückung.

Es ist eben etwas komplexer, relevante Entscheidungen zu treffen, als am Eistresen eine Kugel mehr zu nehmen, wenn die Wahl schwer fällt. Aber wenigstens wird damit die Wirtschaft angekurbelt!

In diesem Sinne: Lassen Sie sich den Sommer gut schmecken!

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Nicht den Mund verbrennen**
Sonnenschutz für die Lippen
- 5 Priscus-Liste 2.0**
Sichere Medikation für Ältere
- 6 Begleiten statt bevormunden**
Ehrenamtliche Betreuung für den Kreis Pinneberg
- 8 Nicht immer wirkungsvoll**
wann zahlt eine Unfallversicherung
- 9 Ab in den Koffer**
Urlaubslektüre für Jung und Alt
- 10 Zeit zum Strahlen**
die Zahnreinerer aus Rellingen
- 12 300 in 24 Stunden**
Golfen gegen Kinderdemenz
- 13 Zwei Monate Galgenfrist**
verlängerte Termine für die Steuererklärung
- 14 Wenn alles auf dem Kopf steht**
Betreuung für Kids
- 15 Somme rin der Region**
der lokale Terminkalender
- 20 Vielseitige Staudenpracht**
Garten der Horizonte
- 22 Die Umwelt im Studio**
Hörerlebniswelt bei Zacho
- 24 Die wilde Alternative**
Fleischprodukte aus Hirsch und Wildschwein
- 26 Die Grillsaison startet**
mit selbst gemachter Zitronen-Aioli
- 27 Grüner Ring in Halstenbek**
Die ADFC-Radlerecke

Impressum

Verlag:
VM-Media Volker Meliß
An der Eiche 51
25421 Pinneberg
Tel: 04101 - 50 58 99
mail@pinnauboten.de
www.pinnauboten.de

Redaktion und Anzeigenvertrieb:
Volker Meliß
vm@pinnauboten.de
Fotoredaktion:
Fotoagentur HERZBERG
Gestaltung:
Manuela Heins
mh@pinnauboten.de

Druck:
WIRmachenDRUCK
GmbH,
71522 Backnang

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

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

Sonnenschutz für die Lippen

Sonnencreme gehört im Sommer für die meisten zur Grundausrüstung. Doch kaum jemand denkt daran, auch die Lippen vor UV-Strahlung zu schützen. Dabei ist die empfindliche Lippenhaut ganz besonders gefährdet.

■ Sonnenstrahlung in zu hoher Dosis ist gefährlich für die Haut – da bildet die Haut der Lippen keine Ausnahme. Ganz im Gegenteil: Da sie sehr dünn ist, ist sie besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlen. Hinzu kommt, dass die Haut der Lippen kein Melanin produziert. Der körpereigene Farbstoff sorgt am restlichen Körper für das Braunwerden und so zumindest einen ganz natürlichen Kurzzeitschutz vor Sonnenstrahlung.

Ob Ihre Lippen tatsächlich Sonnenbrand haben, merken Sie spätestens, wenn die Lippen schmerzen, rot und spröde sind. Dann dauert es bis zu zwei Wochen, bis sich die Haut wieder völlig regeneriert hat. Unterstützen lässt sich der Heilungsprozess durch die gleichen Maßnahmen wie beim normalen Sonnenbrand.

- **Kühlen:** Besonders gut eignen sich dafür kühle Kompressen, Quark oder kühlende Gele.
- **Entzündung hemmen:** Einen natürlichen antientzündlichen Effekt haben Gurken, die man in Scheiben auf die Lippen legt.
- **Feuchtigkeit:** Cremes mit Hyaluronsäure oder Aloe Vera spenden der angegriffenen Lippenhaut viel Feuchtigkeit.

Vorbeugen ist immer besser als behandeln – vor allem, weil Sonnenbrand auch an den Lippen die Entstehung von Tumoren begünstigt. Im besten Fall hält man die Sonneneinstrahlung komplett von den Lippen fern. Sonnenschirme, aber auch Hüte mit breiter Krempe schützen das Gesicht zuverlässig.

Ansonsten gilt wie am restlichen Körper: Wer sich länger als 15 Minuten in der Sonne aufhält, sollte reichlich Sonnenschutzmittel auftragen. Für die Lippen besonders gut geeignet und praktisch sind Lippenstifte aus der Apotheke. Beim Kauf ist es wichtig, auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor und auf Angaben zum Schutz vor UV-A und UV-B-Strahlen zu achten.

Wichtig ist auch, den Schutz regelmäßig zu erneuern. Durch Schwitzen, Ablecken der Lippen, Trinken oder Essen werden die Inhaltsstoffe schnell wieder abgetragen. Auch Herpes wird durch Sonneneinstrahlung reaktiviert. Wer immer wieder unter den lästigen Bläschen leidet, profitiert also ganz besonders von einem guten Sonnenschutz.

Text: Sara Steer, 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





Sichere Medikation für ältere Menschen: PRISCUS 2.0

■ Ältere Menschen leiden häufig unter mehreren, oft chronischen, Erkrankungen und nehmen deshalb verschiedene Medikamente ein. Damit es hier durch Wechselwirkungen der unterschiedlichen Arzneiwirkstoffe zu keinen Problemen kommt, wurde die Priscus-Liste mit für ältere Menschen potenziell ungeeigneten Wirkstoffen 2010 entwickelt und 2023 aktualisiert.

Die PRISCUS-Liste 2.0 soll die Sicherheit für die medikamentöse Behandlung erhöhen. Sie fasst Medikamente beziehungsweise Wirkstoffe zusammen, die für ältere Patient*innen inadäquat sind. Die Liste hat 2023 ein Update erfahren und ist mit 187 potenziell inadäquaten Wirkstoffen mehr als doppelt so umfangreich wie die alte Version.

Da seit ihrem ersten Erscheinen viele neue Arzneistoffe auf den Markt gekommen sind und auch weitere Nebenwirkungen einiger Medikamente speziell bei Älteren bekannt wurden, war eine Überarbeitung fällig, an der 59 Fachleute aus verschiedenen medizinischen Fachrichtungen beteiligt waren.

Neu hinzu kamen unter anderem einige orale Antidiabetika, alle selektiven COX-2-Hemmer und mitellang wirksame Benzodiazepine wie Oxazepam.

Darüber hinaus wurden auch für viele Wirkstoffe neue Empfehlungen zu maximalen Dosierungen und der Therapiedauer ausgesprochen. So rät die Liste nun zum Beispiel von einem Gebrauch von Protonenpumpeninhibitoren (PPI) ab, der länger als acht Wochen dauert. Ibuprofen sollte höher dosiert als 1200 mg pro Tag nur maximal eine Woche ohne Protonenpumpeninhibitoren gegeben werden oder maximal acht Wochen mit Protonenpumpeninhibitoren.

Text: Elke Kramer, Heilpraktikerin Ellerbek

Die aktualisierte Priscus-Liste 2.0 findet man im Internet auf www.priscus2-0.de.

ANZEIGE



Heilpraxis Elke Kramer
Klassische Homöopathie

Elke Kramer, Heilpraktikerin
Pinneberger Straße 167 • D-25474 Ellerbek
04101 371 841 • praxis@elke-kramer.de
www.elke-kramer.de

Begleiten statt bevormunden

Was tun, wenn es mit dem Wahrnehmen der eigenen Rechte und Pflichten nicht mehr klappt? Beim Verein für Betreuung und Selbstbestimmung bekommt man Antworten und konkrete Hilfe ohne „zum Amt“ gehen zu müssen.

■ Wenn jemand aus gesundheitlichen Gründen oder aufgrund einer Behinderung nicht mehr allein in der Lage ist, seinen „Papierkram“ zu erledigen, wird es Zeit, sich mit dem Thema Betreuung auseinander zu setzen. „Im Idealfall macht man das schon sehr viel früher“, wendet Andreas Lüdke, Geschäftsführer beim Verein für Betreuung und Selbstbestimmung im Kreis Pinneberg e. V., ein. „Wer frühzeitig eine Vertrauensperson im Rahmen einer Vorsorgevollmacht benennt, kann sicher sein, im Fall der Fälle von genau der Person vertreten zu werden, die er sich dafür wünscht.“

„Die Beratung für solche Vorsorgevollmachten und auch Patientenverfügungen ist eine unserer Aufgaben“, erläutert Gerhard Hosse, ehrenamtlicher Vorstand des Vereins. „Wir stellen sicher, dass alle Bürger einen niederschweligen Zugang zu einer Erstberatung in all diesen Fragen haben, mit denen man vielleicht nicht gleich zu einer Behörde gehen möchte.“

Um im gesamten Kreisgebiet präsent zu sein, bietet der Betreuungsverein in Elmshorn, Wedel und Pinneberg Sprechstunden an und ist im Büro in Rellingen jederzeit ansprechbar. Oftmals reicht bereits die Beratung am Telefon aus, aber wenn es nicht anders geht, kann auch ein Hausbesuch vereinbart werden.

Jeder kann sich an den Verein wenden. Ob es dabei darum geht, das im persönlichen Umfeld jemand betroffen sein könnte oder darum, für sich selbst vorzusorgen; der Verein bietet private Beratung



und Hilfe an, ohne dass damit ein offizieller Vorgang ausgelöst wird. Wer diesen Weg einmal gehen musste, weiß, dass sich schon dieser erste Schritt wie ein Verrat an einer vertrauten Person anfühlen kann. Denn es ist ein sehr sensibles Thema. Immerhin geht es darum, Menschen zu helfen, ihr unantastbares Recht auf Selbstbestimmung wahrzunehmen, ihre Würde zu wahren und ihnen erst dann Entscheidungen abzunehmen, wenn sie diese nicht mehr selbst treffen können.

Bis es so weit ist, begleitet der Verein die Betroffenen durch den Behördenschwengel, bis das Gericht einen Betreuer bestellt. Dabei wird heute die ehrenamtliche Betreuung grundsätzlich angestrebt, sei es durch Familienangehörige oder ehrenamtliche Betreuer. Nur wo dies nicht möglich ist oder eine besonders komplexe individuelle Situation vorliegt, soll auf hauptamtliche Betreuer zurückgegriffen werden. Der Grund dafür ist einleuchtend. Wer mit der Betreuung seinen Lebensunterhalt verdient, kann seine Klienten sicher formal perfekt betreuen, stößt aber bei der ebenso notwendigen sozialen Begleitung schnell an seine Grenzen. Es fehlt die Zeit dafür. Für die ehrenamtlichen Betreuer ist der Verein zuständig. „Wer gut mit „Papierkram“ umgehen kann und gerne anderen Menschen helfen möchte,



Bild: Adobe Stock

ist uns herzlich willkommen“, wirbt der Vorsitzende für seine ehrenamtliche Tätigkeit. „Wir bilden unsere Ehrenamtlichen aus, vermitteln die geeignete Person, die zu betreuen ist und sind jederzeit für Rückfragen der Betreuer da.“

„In der Regel wird man anfangs eine Person betreuen, die bereits in einem Seniorenwohnheim lebt, bei der die Dinge grundsätzlich schon geregelt sind“, konkretisiert Geschäftsführer Lüdke. „Da gibt es einen soliden Status quo. Den aufrecht zu

erhalten ist dann die Aufgabe des Betreuers. Das ist oft mit 3–4 Stunden im Monat zu schaffen.“ Und dabei muss es nicht bleiben. Wer es sich zutraut, kann auch mehrere Personen betreuen.

Es heißt im Gesetz „Betreuer“, doch eigentlich geht es darum, die Schutzbefohlenen (da passt der Begriff aus der Behördensprache sehr gut) zu begleiten, ihnen zu erklären, worum es geht und die Dinge in deren Sinne umzusetzen. Und am Anfang wird man keinen Fall übernehmen, in dem es um schwerwiegende Entscheidungen geht, die der Schutzbefohlene eventuell gar nicht mehr treffen kann. Eher ist das Konto zu führen oder bei der Krankenkasse ein neues Hilfsmittel zu beantragen. Das klingt nach einem sanften Einstieg? „Ja, wir vermeiden es grundsätzlich, unsere Betreuer in Situationen der Überforderung zu bringen. Zu deren eigenem Schutz und im Interesse der betreuten Personen“, ergänzt Lüdke, der wie alle Berater im Verein selbst als hauptamtlicher Betreuer tätig ist. Das muss so sein, damit diejenigen, die ehrenamtliche Betreuer beraten, selbst immer den aktuellsten Bezug zur Praxis haben.

„Wer sich sehr konkret ehrenamtlich engagieren möchte und sich am Schreibtisch ebenso wohl fühlt wie im Umgang mit Menschen, ist bei uns genau richtig“, freut sich auch Geschäftsführer Lüdke über neue ehrenamtliche Betreuer. „Unsere Aufgabe ist es, bei den Dingen zu helfen, die zwar für uns „nur Papierkram“ sind, die aber eine unüberwindbare Hürde darstellen für unsere Schutzbefohlenen, die uns ihr Vertrauen schenken.“

ANZEIGE



*Wir behandeln nach
modernsten Methoden in
entspannter Atmosphäre.*



ZAHNARZTPRAXIS
A. MOUNESI

Zahnarztpraxis A. Mounesi
Tangstedter Chaussee 4 | 25462 Rellingen
Telefon 04101 – 831 41 49 | www.zahnarztpraxis-mounesi.de

Unfälle können jeden treffen... Was hilft?

In Deutschland passieren jährlich ca. acht Millionen Unfälle. Die Gesetzliche Unfallversicherung greift bei Unfällen im Job sowie auf dem Weg von oder zur Arbeitsstelle. Dies gilt auch für Kita, Schule oder Uni.



Christiane Beyer

■ Die meisten Unfälle passieren jedoch in der Freizeit, zu Hause oder beim Sport. Dann würde eine Private Versicherung leisten, wenn Sie infolge eines Unfalls körperlich oder geistig dauerhaft eingeschränkt sind – oder sogar im Todesfall, sofern Bestandteil der Police. Dauerhaft heißt, die Unfallfolgen werden voraussichtlich drei Jahre bestehen und eine Änderung dieses Zustands ist danach nicht zu erwarten. Dann wird die vertragliche Invaliditätssumme und – optional – eine lebenslange monatliche Rente ausgezahlt. Die Auszahlungshöhe richtet sich nach der Schwere der Invalidität. Der Invaliditätsgrad ergibt sich aus der vertraglichen Bewertungstabelle – der Gliedertaxe – und der gewählten Progression. Moderne Unfallversicherungen decken neben dem klassischen Unfall wie Ausrutschen auf der Treppe, viele andere Schadensarten ab, u. a. Unfälle durch Bewusstseinsstörungen oder allergische Reaktionen auf Insektenstiche. Bergungskosten und kosmetische Operationen sind meist automatisch mitversichert. Wahlweise können Zusatzbausteine mitversichert werden, z. B. Reha- und Assistance-Leistungen oder Sofort-Leistungen nach einem schweren Unfall, ohne Vorliegen einer dauerhaften Schädigung. Neben der Vertragsausgestaltung bestimmen Alter, Beruf und risikoreiche Hobbys

den Versicherungsbeitrag. Es ist eine individuelle Entscheidung, ob Sie sich mit einer Privaten Unfallversicherung absichern wollen oder mit einer Berufsunfähigkeits-Versicherung (BU), die nicht nur nach einem Unfall leistet, sondern auch bei Krankheit – wozu auch psychische Erkrankungen gehören.

Berufsunfähig ist, wer voraussichtlich 6 Monate lang zu mehr als 50 % nicht mehr arbeiten kann. In mehr als 90 Prozent aller Fälle werden Menschen durch eine Krankheit berufsunfähig, nicht nach einem Unfall. Idealerweise bestehen beide Versicherungen nebeneinander. Wer keine BU abschließen möchte oder dem eine Aufnahme aufgrund Vorerkrankungen in die BU nicht möglich ist, sollte zumindest über eine Private Unfallversicherung nachdenken. Einige Versicherer bieten Unfallversicherungen inzwischen ohne Gesundheitsprüfung an. Besonders wichtig ist sie jedoch für Selbstständige und Personen mit hohem Unfallrisiko, aber auch allen anderen Personengruppen ist anzuraten, sich über den bestmöglichen Versicherungsschutz für sich und ihre Familien bei unabhängigen Experten*innen und mögliche Alternativen zu informieren.

ANZEIGE

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

Genießt unsere
Sonnenterrasse
im Grünen!



Zeitgeist Pinneberg · An der Raa 13 · 25421 Pinneberg · 04101-5558311



Sarah Wyndham Lewis Pflanzen für Honigbienen

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 Geschichtenschatz und eignet sich bestens, um die Adventszeit einzuläuten. Vor jedem Kapitel werden zudem die beliebtesten weihnachtlichen Bräuche der einzelnen Länder beschrieben.

ISBN: 978-3-8369-2152-7

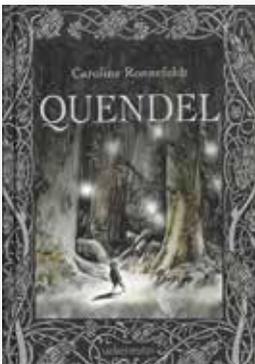
€ 16,95

Caroline Ronnefeldt Quendel

Die Quendel sind ein gutmütiges Volk, das sich abends am Kaminfeuer schauerliche Geschichten erzählt und für gewöhnlich nie etwas Ungeplantes tut. Doch als der selbst ernannte Kartograf Bullrich Schatzenbart eines Nachts nicht nach Hause kommt, brechen seine besorgten Nachbarn auf, um ihn zu suchen – angetrieben von einem schrecklichen Verdacht: Kann es sein, dass sich der verwegene Eigenbrötler in die Nähe des Waldes Finster brötler in die Nähe des Waldes Finster brötler hat? Noch ahnt keiner, was diese Nacht so anders macht als alle anderen. Ein seltsam leuchtender Nebel öffnet die Grenzen zu einer fremden, bedrohlichen Welt. Wer die Zeichen zu lesen versteht, weiß, dass lang vergangene, uralte und grausame Kräfte zu neuem Leben erawachen...

ISBN: 978-3-7641-7077-6

€ 22,00

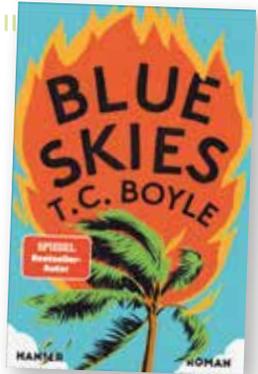


T. C. Boyle Blue Skies

Was passiert, wenn die Natur zurückbeißt? Der Countdown zur Apokalypse läuft: Kalifornien geht in Flammen auf, Überschwemmungen bedrohen Florida. „Der Planet stirbt, siehst du das nicht?“, wirft Cooper seiner Mutter vor, die ihre Küche gehorsam auf frittierte Heuschrecken umstellt. Heftige Diskussionen gibt es auch mit Schwester Cat. Sie hat sich als Haustier einen Tigerpython namens Willie angeschafft, die sie sich wie ein glitzerndes Juwel um die Schultern hängt. Die Frage nach dem Verhältnis zur Umwelt geht wie ein Riss durch die Familie, bis eines Nachts Willie aus dem Terrarium verschwindet. Mit „Blue Skies“ hat T. C. Boyle den ultimativen Roman über den Alltag in unseren Zeiten geschrieben. Unheimlich, witzig und prophetisch.

ISBN: 978-3-446-27689-5

€ 28,00



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 Rellingener Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...

Wir haben hier gar keine Bohrer

Catia Heuser bringt auf den Punkt, was time to shine von einer Zahnarztpraxis unterscheidet. Und warum sie so gerne in einer Zahnprophylaxe-Praxis arbeitet.

■ Kennen Sie das? Man würde seinen Zähnen vielleicht etwas mehr gönnen als die Zahnbürste. Aber das Thema „Zahnarzt“ ist beim Gedanken an das fiese Geräusch des gefürchte-

ten Instrumentes aus dem Nebenzimmer schon wieder abgehakt. Nur der Stempel im Bonusheft der Krankenkasse zwingt uns einmal jährlich in die Praxis.



Die Angst vor dem Bohrer hält uns von der Vorsorge ab, wodurch das Risiko einer unangenehmen Behandlung steigt. Ein Teufelskreis, den Dr. Jutta Kirschner durchbrechen will. „In anderen Ländern ist es ganz normal, Zahnbehandlung und Prophylaxe zu trennen“, erklärt die Pinneberger Zahnärztin, warum sie neben ihrer Zahnarztpraxis in der Oeltingsallee eine spezielle Zahnprophylaxe-Praxis eröffnet hat, wie sie in Deutschland noch nicht üblich ist.

Die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten dafür führte sie in die Nachbargemeinde. „Hier bei time to shine auf dem Rellinger Arkadenhofkonzentrieren wir uns auf Mundhygiene, also in erster Linie professionelle Zahnreinigung“, fasst die Chefin zusammen, was sie mit Ihrem Team hier in sehr entspannter und garantiert Bohrer-freier Atmosphäre anbietet. „Kein Bohren, keine Schmerzen, keine zahnärztliche Behandlung.“

Ein angstfreier Raum für den Menschen, handfeste Unterstützung für die Mundhygiene. Dieser Artikel sollte anfangs „Wellness für die Zähne“ überschrieben werden. Aber das würde time to shine nicht gerecht. Beim netten Praxisteam und den in türkis gehaltenen Räumen entspannt man sich zwar sofort, aber für die Zähne geht es um viel mehr als „Wohlfühlen“.

Mit der „Guided Biofilm Therapy“ wird ohne mechanische Instrumente Zahnstein entfernt, was bei empfindlichen Zähnen den Termin in Rellingen alleine wert sein kann. Anschließend geht es damit auch dem Biofilm an den Krugen, der sich leider unsichtbar und von der

Zahnbürste weitgehend unbehelligt im gesamten Mundraum breit macht. Auch die Zwischenräume zwischen Zähnen, Implantaten oder Zahnersatz und dem Zahnfleisch werden dabei schonend, besonders gründlich und ohne mechanische Belastung gereinigt.

„Mit dieser modernen Technik können wir Zahnstein und Bakterien wirkungsvoll und komfortabel entfernen“, erklärt Frau Heuser beim Rundgang durch die Praxis. „Perfekte Mundhygiene, die Karies und Parodontitis wirksam vorbeugt.“ Maximal schonend für Zahnhäule und Zahnfleisch, maximal schmerzfrei für den Menschen. Und schonend für den Geldbeutel, denn viele Kassen haben den Sinn professioneller Zahnreinigung als Ergänzung zur täglichen Pflege erkannt und zahlen auch mehrmals im Jahr Zuschüsse zur Zahnreinigung.

Schonende Methoden werden bei time to shine auch für Korrekturen der Zahnstellung angewendet oder wenn die Zähne wieder weißer strahlen sollen. Und auch die Umwelt wird geschont. „Wir haben bei der Auswahl der Praxisausstattung und auf höchste Energieeffizienz geachtet“, erläutert Dr. Kirschner, die hier auch eine papierlose Praxisorganisation umsetzen konnte.

Die jährliche Vorsorgeuntersuchung mit Stempel im Bonusheft gehört in der Rellinger Zahnprophylaxe-Praxis selbstverständlich auch noch zum Wohlfühl-Paket. Mit etwas Glück und solange Sie Ihre Zähne hier gut behandeln lassen, müssen sie dann gar nicht mehr zum Zahnarzt! Es ist eben „Zeit zum Strahlen“ – time to shine.

ANZEIGE

WIR BRINGEN SIE ZUM STRAHLEN.

Professionelle
Zahnreinigung und
Zahnärztliche Kontrolle

TIME TO SHINE

ZAHNPROPHYLAXE-PRAXIS



TIME TO SHINE

Am Rathausplatz 13

25462 Rellingen

T: 04101 – 585 33 11

info@timetoshine.dental



Ans Limit für kranke Kinder

Seinen ganz eigenen Weg hat Dirk Beyer gefunden, um sich sozial zu engagieren. Der Rellinger Golf-Enthusiast will nach 2022 seinen zweiten Weltrekord schaffen und mit der Aktion für die NCL-Stiftung werben.

■ Können Sie sich vorstellen, dass Ihr Kind in den ersten Schuljahren eine rasant zunehmende Sehschwäche erleidet, die nach wenigen Jahren zur Erblindung führt? Für etwa 700 Familien in Deutschland ist das die grausame Realität und doch nur der Anfang. Der Nachwuchs leidet an NCL, sogenannter „Kinderdemenz“. Auch hier verläuft der geistige Abbau unaufhaltsam, führt zum Verlernen von Fähigkeiten, zu Epilepsie und schließlich zum Verlust jeder Kontrolle über die eigenen Körperfunktionen. Die Lebenserwartung von NCL Patienten beträgt 20 bis 30 Jahre.

Doch es gibt Hoffnung. Hoffnung, eines Tages eine Gen-Therapie zu haben, mit der diese Krankheit behandelt werden kann. Die NCL Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Forschung zu diesem Thema und die Kooperation zwischen den Forschenden zu fördern, sowie die Öffentlichkeit über diese glücklicherweise sehr seltene Krankheit aufzuklären.

Dabei unterstützt Dirk Beyer die NCL Stiftung, indem er mithilfe seines Rekordversuches das Thema in die Öffentlichkeit bringt und dabei fleißig Spenden sammelt. Der Rellinger engagiert sich als Mitglied des Lionsclub Ellerbek-Rellingen bereits sozial und macht zusätzlich mit seinen außergewöhnlichen Golfaktionen auf seltene



Bild: Dirk Beyer

Krankheiten aufmerksam und unterstützt bedürftige Kinder im Hamburger Umland.

2020 war es eine Fahrradtour mit Golfgepäck von Rellingen nach München von Golfplatz zu Golfplatz, 2021 eine 101-Lochgolffchallenge und 2022 sein Weltrekord im Golfmarathon. Dabei hat er mit 76 km Laufstrecke in 26 Stunden so lange durchgehalten wie niemand vor ihm. Dieses Jahr will Beyer am 30.6. ab 14 Uhr auf dem Golfplatz Weidenhof in Pinneberg in 24 Stunden möglichst viele Bahnen (Kurzplatz) einlochen. Die Latte liegt bei 280, der Rellinger Rekordgolfer hat sich 300 - 350 zum Ziel gesetzt.

Und seinen eigenen Spendenrekord von 2022 will er auch noch knacken. „Letztes Jahr sind über 4.000 Euro zusammengekommen. Es wäre toll, wenn es dieses Mal 5.000 werden.“ Spenden kann man direkt über seine Aktionsseite. Die Spenden gehen zu 100% an die NCL-Stiftung.



Aktionseite:

www.golfenistgeil.de

E-Mail:

dirk@golfenistgeil.de

Steuererklärung 2022 zwei Monate später

Steuerzahlerinnen und Steuerzahler haben für die Abgabe ihrer Einkommensteuererklärung 2022 zwei Monate länger Zeit, nämlich bis zum 30. September 2023.



■ Seit der Corona-Krise gibt es steuerliche Neuerungen wie die Homeoffice-Pauschale oder die erleichterte Auszahlung des Kurzarbeitergelds. Sowohl für Steuerzahlerinnen und Steuerzahler wie auch für Steuerberaterinnen, Steuerberater und Lohnsteuerhilfvereine sind die zeitlichen und formalen Anforderungen zur Erstellung der Einkommensteuererklärung gestiegen.

Deshalb hat die Bundesregierung im Vierten Corona-Steuerhilfegesetz unter anderem die Abgabefrist für die Steuererklärung 2022 verlängert: Die Frist endet offiziell am 30. September 2023. In diesem Jahr ist das ein Samstag. Deshalb muss die Steuererklärung spätestens am Montag, den 2. Oktober, beim Finanzamt eingehen.

Mehr Zeit mit Hilfe vom Profi

Wer seine Einkommensteuererklärung durch einen Steuerberater oder einen Lohnsteuerhilfverein erstellen lässt, hat für die Abgabe der Steuererklärung 2022 Zeit bis zum 31. Juli 2024. Steuerzahlerinnen und Steuerzahler, bei denen die Steuererklärung für 2021 noch aussteht, erhalten bei professioneller Beratung einen Aufschub bis 31. August 2023.

Wer zu spät abgibt, muss Verspätungszuschläge zahlen

Das Finanzamt hat die Regeln für die Abgabe verschärft, was die Einhaltung der Abgabefrist betrifft. Heißt: Wer die Frist versäumt und seine Steuererklärung später

abgibt, muss triftige Gründe dafür haben, sonst kann es schnell teuer werden. Ist die Abgabefrist abgelaufen, werden für jeden angefangenen Monat 0,25 Prozent der festgesetzten Steuer zusätzlich zur Steuer fällig, mindestens aber 25 Euro. Der Verspätungszuschlag kann maximal 25.000 Euro betragen.

Text: Susanne Hirtenfelder, VLH

Sie haben noch Fragen?

Frau Hirtenfelder leitet die Beratungsstelle in Pinneberg, Manfred-von-Richthofen-Str. 8 A und steht Ihnen gerne zur Verfügung – entweder vor Ort oder telefonisch unter **0172 – 384 17 37** bzw. via E-Mail unter **Susanne.Hirtenfelder@vlh.de**. Besuchen Sie zur Terminvereinbarung auch gerne Ihre Beratungsstellenseite **<https://www.vlh.de/bst/2790/>**

Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH): Wir sind Deutschlands größter Lohnsteuerhilfverein und beraten Mitglieder im Rahmen des § 4 Nr.11 StBerG.

ANZEIGE

Steuern? Wir machen das.

VLH.

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



www.vlh.de/bst/2790

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

Du bist perfekt, so wie Du bist



In den Kindergruppen „Kopfstand“ kümmern sich Delia Peres und Judith Sauer um die Kinder aus psychisch stark belasteten Familien. Was das bedeutet, hat sich die Redaktion von Frau Sauer erklären lassen.

■ Wenn eine psychische Belastung auf der Familie lastet, scheint alles Kopf zu stehen. „Es ist dabei egal, woher diese Belastung kommt“, macht Frau Sauer deutlich, dass es beim Projekt Kopfstand nicht um die Ursachen geht, sondern um die Auswirkungen. „Immer verändert es das Leben der ganzen Familie.“

Die Eltern tragen gleich eine doppelte Last, weil sie neben der Ursache für diese Situation auch das Gefühl belastet, „es als Eltern nicht richtig zu machen“, wie es die Diplom Sozialarbeiterin beschreibt. Die Kinder kennen nur die Situation zuhause, merken aber in Kita oder Schule, dass sie irgendwie „anders“ sind und entwickeln ebenfalls Schuldgefühle, weil sie nicht perfekt sind.

Das ist der Ansatz mit dem „Kopfstand“ helfen kann. „Bei uns sind alle perfekt, wie sie sind“, legt Frau Sauer Wert auf den respektvollen Umgang miteinander im gesamten Projekt. „Für uns sind die Eltern die Fachleute für ihre Kinder. Wir reichen die Hand, um zu entlasten, belehren aber nicht, oder wollen an den Kindern oder den Eltern herumschrauben.“ Kopfstand ermöglicht es den Kindern, sich für zwei Stunden in der Woche ganz normal zu fühlen. In der Gruppe geht es allen Kindern ähnlich, sie spüren das sofort. „Es ist erstaunlich, wie hoch die Akzeptanz innerhalb der Gruppe ist. Keiner wird ausgegrenzt, jeder ist willkommen“, ist Frau Sauer schwer begeistert von ihren Kids.

Sich mit anderen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation gefangen sind, ist aber nur die Grundlage.

Gestalten muss die zwei Stunden dann schon die Sozialpädagogin, die dabei keine Mühe scheut und von ihrem eigenen Hund unterstützt wird, der zum inoffiziellen „Therapiepartner“ geworden ist. Ihre therapeutischen Ansätze verpackt sie dabei immer in einer Wohlfühlatmosphäre für ihre Schützlinge. „Die Gruppe ist ein Ort für schönen Alltag, wo es zuhause keinen schönen Alltag gibt.“

„Die Familie muss immer als Ganzes betrachtet werden“, betont Frau Sauer. „Wir müssen den Kontakt zu den Eltern aufbauen, die ihre Kinder nur zu uns schicken, wenn sie uns vertrauen. Und das Vertrauen der Kinder ist notwendig, damit sie sich bei uns entspannen können.“ Wenn die Kinder bei Kopfstand angekommen sind, haben sie eine Chance, etwas nachzuholen, von dem, was zuhause leider nicht so gut funktioniert. Sie lernen die Situation in der Familie besser zu verstehen und dann kann sich das Verhältnis zu den Eltern klären und so die Belastung verringern.

Kopfstand ist ein Projekt der AWO mit Gruppen in Schenefeld und Pinneberg. In Kooperation



mit der Brücke Elmshorn und anderen Trägern gibt es ganz ähnliche Angebote im gesamten Kreisgebiet. Den Kontakt stellen Frau Peres und Frau Sauer her: „Lass uns gerne telefonieren. Ruf doch mal an!“
judith.sauer@awo-sh.de, 0162-3759810
delia.peres@awo-sh.de, 0173-56 23 688



Der Sommer in der Region

Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

JUNI 2023

Freitag

9. Juni
19:30 Uhr Musikschule der Stadt Pinneberg bis 11. Juni

HARFENFESTIVAL Auftaktkonzert mit Evelyn Huber

Ratssitzungssaal Stadt Pinneberg, Bismarckstraße 8;

Die Musikschule veranstaltet zum ersten Mai das Harfenfestival mit vielen Konzerten und Workshops.

Samstag

11. Juni
11:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 6 Std., 38 km, 13 – 16 km/h

RADTOUR: Himmelmoor und phänologischer Garten

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Auf Nebenstraßen und Wirtschaftswegen gemütlich zum Himmelmoor und phänologischen Garten.

ab 21:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 5 Std., 70 km, 13 – 16 km/h

RADTOUR: Bike-Night Kreis Pinneberg

Abfahrten: Rellingen: 21:00 Uhr, Rathaus; **Halstenbek:** 21:00 Uhr, Rathaus; **Pinneberg:** 21:15 Uhr, Bahnhofsvorplatz; **Appen:** 21:45 Uhr, Bushaltestelle Denkmal Appen-Etz; Wir radeln zum Lagerfeuer und Mitternachtspicknick an die Elbe. Alles was Pedalantrieb hat fährt mit, egal ob Fixie oder Hollandrad. Lastenräder gerne mit Musik und alle geschmückt und mit viel Licht.

Sonntag

11. Juni
08:00 – 15:00 Uhr Flohmarktbüro Clevers

FLOHMARKT SCHENEFELD

Parkplatz REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld; Gemütlicher, kleiner Flohmarkt; **Anmeldung:** 040 – 830 54 52 oder Flohmarkt1@googlemail.com, Infos: www.Flohmarkt1.de
11:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 4 Std., 35 km.; bis 13 km/h

RADTOUR: RADELN UND LACHEN

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Entspanntes Radeln auf Nebenwegen mit kleinen Lach- und Atemübungen aus dem Lachyoga. Feste Schuhe empfohlen, Bitte Getränke und ein kleines Picknick mitbringen.

ab 21:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 5 Std., 70 km, 13 – 16 km/h

RADTOUR: Bike-Night Kreis Pinneberg

Abfahrten: Rellingen: 21:00 Uhr, Rathaus; **Halstenbek:** 21:00 Uhr, Rathaus; **Pinneberg:** 21:15 Uhr, Bahnhofsvorplatz; **Appen:** 21:45 Uhr, Bushaltestelle Denkmal Appen-Etz; Wir radeln zum Lagerfeuer und Mitternachtspicknick an die Elbe. Alles was Pedalantrieb hat fährt mit, egal ob Fixie oder Hollandrad. Lastenräder gerne mit Musik und alle geschmückt und mit viel Licht. Dauer: ca. 5 Std., Strecke: 70 km, Geschwindigkeit: 13-16 km/h

Freitag

16. Juni
17:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 3,5 Std., 36 km, 13-16 km/h

RADTOUR: ABENTOUR INS HIMMELMOOR

Treffpunkt: Rathaus Rellingen, Hauptstraße 60; Auf wenig befahrenen Wegen und kleinen Straßen von Rellingen über Ellerbek, Tangstedt, Hasloh, den Pfingstwald, den Eisenhof zur Rast im Himmelmoor.

19.30 Uhr Die Drostei

GENIAL UND FAST VERGESSEN

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Lieder von Fanny Hensel und Clara Schumann; **Eintritt:** 18 €/erm. 16 €; Karten unter www.drostei.de/programm oder bei allen bekannten Vorverkaufsstellen

Samstag

17. Juni
11:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 6 Std., 54 km, 17-20km/h

RADTOUR: Rantzauer See und Krückau-Wanderweg

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Am Wolnysee vorbei abseits der Hauptstraßen zum Rantzauer See. Durch einer (Kaffee?) -Pause weiter nach Elmshorn. Entlang der Route des zukünftigen Radschnellweges zurück nach Pinneberg.

Sonntag

18. Juni
15:00 Uhr Förderv. Kulturlandschaft Pinneberger Baumschulland

FÜHRUNG zur Bedeutung von Stadtgrün im Klimawandel

Deutsches Baumschulmuseum, Halstenbeker Straße 29, Pinneberg; Wir laden Sie ein, der Bedeutung von Blau und Grün am Langen Tag der StadtNatur nachzuspüren. **Kosten:** 5 €, Kinder frei

ADFC Pinneberg ganztägig, 46 km, max. 13 km/h

RADTOUR: Fahrradsternfahrt nach Hamburg

Abfahrten: Rellingen: Rathaus; **Halstenbek:** Parkplatz Aldi; **Pinneberg:** Drostei; **Schenefeld:** Rathaus; Es werden insgesamt ca. 25.000 Teilnehmer von über 70 Startpunkten erwartet. Wir fahren auf abgesperrten Straßen durch Rellingen, Halstenbek und Schenefeld in Richtung City und reihen uns dort zwischen den anderen Teilnehmern aus Hamburg und dem Umland ein. **Startzeiten unter www.fahrradsternfahrt.hamburg;**

Mittwoch

21. Juni
18:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 4 Std., 47 km, 17-20km/h

RADTOUR: MITTERNACHTSTOUR

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Durch den Klövensteen an der Elbe bis Teufelsbrück; durch den Jenisch-Park, Reemtsma-Park und Othmarscher Kirchenweg nach Üvelgönne, wo wir im Sutsche einkerhen werden. Zügige Rückfahrt in der Dämmerung, daher auf eine zuverlässige Lichtanlage achten.



Freitag

23. Juni

09:30 Uhr **Die Drostei****DROSTEI UNTERWEGS: Mit dem Fahrrad zur Kunst**

Treffpunkt Bahnhof Tornesch; Freiluftgalerie: Mit dem Fahrrad zume „Rural Mural Kunstprojekt“; 15 Künstlerinnen und Künstler haben 15 Wände zu den Themen Natur, Klimaschutz und Nachhaltigkeit gestaltet. **Eintritt frei**, Spende willkommen.

19:30 Uhr **Die Drostei****SLIXS: QUER BACH 3**

Christuskirche, Bahnhofstraße, Pinneberg; So haben Sie Bach noch nie gehört: SLIXS stellen die Hörgewohnheiten des A Cappella Genres auf den Kopf. **Tickets** ab 20 €; Karten erhältlich unter www.drostei.de/programm oder bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, z.B. A.Beig-Verlag (Damm 9-11)

Samstag

24. Juni

12:05 Uhr **Christuskirche Pinneberg****ORGELKONZERT AUS DER REIHE „5 NACH 12“**

Christuskirche Pinneberg, Bahnhofstraße 2; Es spielt: Kantorin Johanna Tierling; **Eintritt frei**, Spenden erbeten

Sonntag

25. Juni

08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****HALSTENBEKER ADLER-FLOHMARKT an der Wohnmeile**

Parkplatz ADLER-Moden, Seemoorweg 3; Standplatzvergabe und Aufbau ab 6 Uhr möglich. Infos unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700. **Gebühr:** 9 €

10:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 9 Std., 90 km, 17-20km/h

RADTOUR: Duvenstedter Brook und Alsterauen

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Schnelle Tour über Bönningstedt, Norderstedt, Lemsahl, Duvenstedt (NABU-Station) und durch den Duvenstedter Brook, über Pflinghorst, Viertbruch, „Gut Stegen“ bis Nahefurt. Weiter durch die Alsterwiesen Richtung Wilstedt, Rehn, Ellerau (eventuell Eiscafé) und Quickborn geht es dann zurück nach Pinneberg.

11:00 Uhr **Summer Jazz Pinneberg****JAZZ IM FOYER**

Rosengarten Pinneberg; Jazz im Rosengarten mit Ralph and Friends und Cristina Zeitz und Andreas Ravn. **Eintritt frei**
Weitere Information unter www.summerjazz.de

ANZEIGE

Heute schon getanzt?

Paare
Singles
Jugendliche
Kids

**Tanzschule Leseberg**

Ebertpassage 4
25421 Pinneberg
04101-26 11 9

leseberg@tanzspass.com
www.tanzspass.com

Wer rocken will, muss tanzen können!



Donnerstag

29. Juni

18:00 Uhr **Wirtschaftsgemeinschaft Pinneberg**

bis 2. Juli

30. PINNEBERGER WEINFEST

Drosteiplatz Pinneberg; Rund 20 Winzer aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten stellen ihre edlen Tropfen vor. Dazu passend gibt es zum Beispiel knusprige Flammkuchen und andere Leckereien und ein musikalisches Rahmenprogramm

19:30 Uhr **Die Drostei**

UNTERWEGS IN DER CHRISTUSKIRCHE

Christuskirche, Bahnhofstraße, 2 Pinneberg; Kreuzorganist Holger Gehring an der Baumhoer-Orgel. **Eintritt:** 15 €/erm. 10 €

Freitag

30. Juni

18:00 Uhr **Förderv. Kulturlandschaft Pinneberger Baumschulland**

NÜTZLINGE IM HAUS- UND KLEINGARTEN

Kleingartenanlage Hasenmoor, An der Raa 15, Pinneberg; Mit der immer weiter zunehmenden Bebauung und Versiegelung sind Haus- und Kleingärten zu wichtigen Rückzugsgebieten für unsere heimische Tierwelt geworden. Wir lernen Nützlinge und die Möglichkeiten ihrer Förderung kennen. **Freier Eintritt**

JULI 2023

Sonntag

2. Juli

10:00 Uhr **ADFC**

ca. 7 Std., 65 km, 17 – 20km/h

PINNEBERGRADTOUR: Es grünt so grün – Nordwärts

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Von Pinneberg radeln wir durch Halstenbek zum Niendorfer Gehege, wo wir den Hamburger Grünen Ring erreichen. Am Flughafen entlang geht es an der Alster bis nach Ohlsdorf, über den Friedhof gen Farmsen und durch das Jenfelder Moor zum Üjendorfer See. Entlang der Glinder Au weiter durch die Boberger Niederung und über die Elbinsel Kaltehofe sowie den Entenwerder Park zur Veddel. Die Rückfahrt erfolgt individuell mit der S-Bahn.

Freitag

7. Juli

19.30 Uhr **Die Drostei**

LA BELLE ÉPOQUE DE LA VIOLE

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Die Hamburger Ratsmusik mit einem Ausflug in die Romantik. **Eintritt:** 18 €/16 €/erm. 13 €; Karten erhältlich unter www.drostei.de/programm oder bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, z.B. A.Beig-Verlag (Damm 9-11)

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



Samstag

8. Juli

19:30 Uhr **JUKS Schenefeld****18 JAHRE CHOR JUST NOW!**

Osterbrooksweg 25, 22869 Schenefeld; Der Schenefelder Chor just NOW wird „volljährig“ und möchte dieses Ereignis mit einem Konzert gebührend feiern. **Eintritt: frei;** Einlass ab 19:00 Uhr.

Sonntag

9. Juli

06:30 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 3,5 Std., 35 km, 17 – 20km/h**RADTOUR: Per Rad zum Rock auf dem Fischmarkt**

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Wir fahren über Blankenese an der Elbe entlang nd der Morgensonne entgegen bis zum Fischmarkt. In der historischen Fischauktionshalle kann zu Jazz-, Country- und Westernmusik getanzt werden. Rückfahrt erfolgt individuell per Fahrrad oder per S-Bahn.

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 7 Std., 66 km, 17-20km/h**RADTOUR: Elbe, Krückau und Pinnau**

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Durch den Klövensteen zum Schulauer Fährhaus in Wedel. Nach einer Rast geht es weiter elbabwärts über das Pinnau- bis zum Krückau-

sperrwerk. Wir folgen dann verschiedenen Deichen über Seester-
mühe nach Neuendeich, folgen der Pinnau ein Stück und über
Moorege und Appen geht es zurück nach Pinneberg.

Sonntag

16. Juli

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum****WAS HILFT GEGEN TROCKENSTRESS UND NEUE SCHÄDLINGE?**

Pinneberg, Halstenbeker Straße 29; Garten-Experte Thomas
Balster zeigt, wie mit einem gut geplanten Garten Trockenstress
vermieden und Extremwittersituationen begegnet werden kann.
Kaffee und Kuchen gegen Spende. **Eintritt: 5 €;** Kinder frei

Freitag

21. Juli

13:30 Uhr **Förderv. Kulturlandschaft Pinneberger Baumschulland****RADTOUR: Rundfahrt Pinneberg- Himmelmoor**

Treffpunkt: Parkplatz Bahnhof Pinneberg; Vom Bahnhof durch
den Fahlt und die Pinnau entlang zum Wolnysee. Am Flussverlauf
wurden ca. 130 alte Apfelbaumsorten von den NaturFreunden
Pinneberg e.V. gepflanzt. Weiter zum Himmelmoor mit Besichti-
gung des ehemaligen Torfwerks. Eigenverpflegung und Getränke
sind mitzunehmen. **Anmeldung:** bis 19.07. bei Jürgen Jura unter
04101/40 24 18 oder jjura@gmx.de; Dauer: **ca. 4 Std., 35 km**

ANZEIGE

KÜSTENRAD

E-BIKE STORE PINNEBERG

**DIE BESTE E-BIKE
BERATUNG
IN PINNEBERG**

Jetzt kostenlosen Termin buchen!



→ [www.kuestenrad-
pinneberg.de](http://www.kuestenrad-pinneberg.de)

E-Bike Store Küstenrad Pinneberg
Mühlenstraße 109, 25421 Pinneberg





Samstag

29. Juli

12:05 Uhr **Christuskirche Pinneberg****ORGELKONZERT AUS DER REIHE „5 NACH 12“****Christuskirche, Bahnhofstraße, 2 Pinneberg;**Es spielt: Benedikt Zimmer; **Eintritt frei**, Spenden erbeten

Sonntag

30. Juli

08:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Cleuvers****FLOHMARKT SCHENEFELD****Parkplatz REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld;**Gemütlicher, kleiner Flohmarkt; **Anmeldung:** 040 – 830 54 52 oder Flohmarkt1@googlemail.com, Infos: **www.Flohmarkt1.de****AUGUST 2023**

Sonntag

6. August

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 5 Std., 50 km, 17 – 20 km/h

RADTOUR: Eiblick mit Kaffee und Kuchen am Süllberg**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Durch Klövensteden und Schnaakenmoor nach Blankenese zum Süllberg. Pause im Cafégarten Schuld. Gegen 14 Uhr weiter nach Wedel, wo wir noch eine kleine Pause zum Eisessen machen. Über die Holmer Sandberge und Appen-Etz geht es zurück nach Pinneberg.

Donnerstag

10. August

ab 18:00 Uhr **Summer Jazz Pinneberg**

bis 13. August

25 JAHRE SUMMERJAZZ-FESTIVAL**Innenstadt Pinneberg;** Beim SummerJazz finden jedes Jahr über 50 Konzerte auf 5 Open-Air-Bühnen statt. Diese sind über die gesamte Innenstadt verteilt und alle fußläufig innerhalb von ca. 10 Minuten von jedem Standort in der Innenstadt zu erreichen. Weitere Information unter **www.summerjazz.de**

Sonntag

20. August

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 6 Std., 63 km, 17-20km/h

RADTOUR: Entlang der Oberalster und dem Alsterwanderweg**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Auf Nebenwegen über Rellingen, Halstenbek und Eidelstedt zum Niendorfer Gehege. Dann folgen wir dem Hamburger Grünen Ring vorbei am Flughafen und durch die Kleingartengebiete. Weiter entlang der Oberalster zum Ohlsdorfer Friedhof, Bramfelder See und nach Wellingsbüttel. Über den Alsterwanderweg geht es zurück zum Ratsmühlendamm und entlang der Oberalster zur Alsterkrugchausee. Durch Kleingärten und Waldgebiet zum Tarpenbek- und Kollawwanderweg, dem wir bis zum Niendorfer Gehege folgen.15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum****VORTRAG: Baumschulen mit Geschichte im Kreis Pinneberg****Pinneberg, Halstenbeker Straße 29;** Buchautor Klaus-Jürgen Strobel berichtet über die „Baumschulen mit Geschichte im Kreis Pinneberg“ Das Museum ist ab 14 Uhr geöffnet, Kaffee und Kuchen gegen Spende. **Eintritt:** 5 €, Kinder frei

Donnerstag

24. August

21:00 Uhr **Stadtmarketing Pinneberg**

bis 26. August

OPEN AIR KINO**Drosteiplatz;** Kaum eine Veranstaltung besticht durch eine so einzigartige Atmosphäre wie das Pinneberger Open Air Kino. **Freier Eintritt**

Samstag

26. August

12:30 Uhr **Förderv. Kulturlandschaft Pinneberger Baumschulland****WANDERUNG IM HIMMELMOOR****Treffpunkt: Bahnhof Pinneberg (12:30 Uhr) oder Torfwerk, Himmelmoorchausee 61, Quickborn (13:45 Uhr);** Mit unserem Kooperationspartner Naturfreunde Pinneberg geht es mit dem Bus nach Quickborn und von der AKN in Quickborn auf der alten Torfbahnstrecke bis zum ehemaligen Torfwerk mit Besichtigung. Wir erwandern den Moorlehr- und Lernpfad (geringes Tempo). Es gibt umfassendere Erläuterungen zum Pfad sowie über weitere Projektziele des Fördervereins Himmelmoor. **Tourenlänge gesamt:** ca. 10 km. Rucksackverpflegung und Getränke sind mitzunehmen. **Anmeldung:** bis 24.08. unter 04101/34 927 oder naujox@naturfreunde-sh.de bei Rainer Naujox12:05 Uhr **Christuskirche Pinneberg****ORGELKONZERT AUS DER REIHE „5 NACH 12“****Christuskirche, Bahnhofstraße, 2 Pinneberg;**Es spielt: Britta Erler ; **Eintritt frei**, Spenden erbeten

Sonntag

27. August

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum****VORTRAG ÜBER DIE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT HEIMISCHER BAUMARTEN IM KLIMAWANDEL****Pinneberg, Halstenbeker Straße 29;** Dr. Mirko Liesebach vom Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei, Großhansdorf referiert über die Anpassungsfähigkeit heimischer Baumarten. Das Museum ist ab 14 Uhr geöffnet, Kaffee und Kuchen gegen Spende. **Eintritt:** 5 €, Kinder frei

Donnerstag

31. August

12:05 Uhr **Christuskirche Pinneberg****PSALMKONZERT****Christuskirche, Bahnhofstraße, 2 Pinneberg;** mit Werken von Gunther M. Götsche ; **Eintritt frei**, Spenden erbeten**SEPTEMBER 2023**

Freitag

1. September

Stadtmarketing Pinneberg/JBE Events

bis 3. September

FOOD TRUCK WEEKEND**Pinneberger City, Drosteiwiese, Fahlt;**

mit verkaufsoffenem Sonntag (03.11.), Stadtwerkelauf, Tag des Sports und Blaulichttag

Vielseitige Staudenpracht bekannter machen

Garten der Horizonte



Versteckt hinter einem Wohnhaus in Heidgraben befindet sich der „Garten der Horizonte“ von Maria Luer. Ein wunderschöner auf rund 8.000 m² angelegter Staudengarten mit rund 1.500 Arten und Sorten, die auf weit über 50 gestalteten Beeten angeordnet sind.

■ „Wir müssen die Pracht der Stauden zeigen und bekannter machen“, so das Anliegen von Maria und Erich Luer. Im Gartencenter sieht man die besonders üppigen und pflegeleichten Staudenarten meist nur in kleinen Töpfen mit einem Buntbild im Frühjahr. Was in diesen Pflanzen steckt, ist meist nur dem erfahrenen Staudenliebhaber bekannt. So kommen die geeignetsten Arten oft gar nicht in den Gärten an.

Im Garten von Maria Luer kann man nun schon seit 15 Jahren entdecken, wie schön oft unbekannt Staudenarten werden.

Einen Traum erfüllt

Ein großer Staudengarten war langjähriger Traum der Eheleute und Agraringenieure Maria und Erich Luer und ist sicherlich die Krönung ihres Gärtnerlebens geworden.

Den Grundriss des Gartens haben beide selbst ausgetüftelt. Der erste Bereich mit langer Sichtachse hinter dem Haus enthält lange Beete, um viele Arten und Sorten sichtbar zu machen. Der Blick über die langen Beete führt in die Ferne, über Baumwip-



Maria und Erich Luer haben sich mit Ihrem Garten einen Traum erfüllt und sie lassen Besucher daran teilhaben.



fel und landet im Himmel. Daher der Name „Garten der Horizonte“. Ruhepol ist der große Spiegelteich, der den Himmel in den Garten herunter holt.

Hier gibt es viele Stauden-Tipps

Alle gepflanzten Stauden sind winterhart. Nur die winterharten Fuchsien und Agapanthus erhalten einen Laubschutz im Dezember. Lang aufwachsende Pflanze, zum Himmel aufstrebend, füllen die Beete. Schön machen sich immer lineare Pflanzungen. Ist eine Art verblüht, erscheint ein nächstes Blütenband einer anderen Art, so dass keine Lücke im Blumenbeet entsteht. Etwa 30 % der Pflanzen sollten vor dem 1. Juli blühen, 70 % in der zweiten Jahreshälfte.



Wunderschöner Staudengarten zum Besichtigen, Inspirieren oder einfach nur zum Genießen.

Rund 800 Arten und Sorten befinden sich in der Vermehrung der angrenzenden Staudengärtnerei Lerchenfeldstauden von Maria Luer. Die Verkaufspreise der Topfstauden aus der Gärtnerei richten sich nach Topfgröße und -Farbe und liegen zwischen 3,00 und 5,00 Euro. Einige wenige Raritäten kosten 8,00 €.




Garten der Horizonte

Neue Ideen für Ihren Garten finden Sie in unserer einmaligen Schauanlage. Auf 8000 m² haben wir mehr als 40 Beete angelegt und zeigen über 1000 verschiedenen Stauden und Gräser in voller Schönheit.

Öffnungszeiten: Sa./So., den 17./18. Juni, 2. Juli, 6. August und 3. September, jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr. Am 1.10. nur von 10:00 - 16:00 Uhr.

Eintritt: 3,00 €. Dieser wird mit dem Staudeneinkauf verrechnet. Zum Einkauf erwarten Sie mehr als 500 verschiedene Stauden und Gräser und gute Beratung.

Besuch auch nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Frühling und Frühsommer sollten viele Blumenzwiebeln begleiten. Gern teilen die beiden Gartenenthusiasten ihre Erfahrungen mit den Besuchern.

Auswahl leicht gemacht

Alle Pflanzen sind mit botanischem und deutschem Namen, Farbe, Höhe und Blütezeit beschriftet. Einige Besucher holen sich per Smartphone weitergehende Informationen vor Ort aus dem Internet oder machen Fotos von den Stauden, die sie in der angeschlossenen Staudengärtnerei hinter den Eibenhecken erwerben möchten.

Der Eintritt in den Garten kostet 3,00 € und ist gleichzeitig ein Gutschein, der direkt beim Einkauf von Stauden wieder eingelöst werden kann. Garten und Gärtnerei sind an den ersten Sonntagen von Juni bis Oktober sowie am Hauptwochenende der Aktion „Offener Garten“ in Schleswig-Holstein geöffnet, sowie nach voriger Anmeldung, z. B. über das Formular auf der üppig bebilderten Internetseite.

Lerchenfeldstauden Inh.: Maria Luer Lerchenfeld 25, Heidgraben T. 04122 44561, www.gartenhorizonte.de

Das wahre Leben ins Geschäft geholt

Hörgeräte Zacho geht neue Wege zu dem perfekten Hörerlebnis für seine Kunden. Den Anfang macht eine Filiale, die zu Ihrem Jubiläum in neuem Glanz erstrahlt.

■ Zur Neueröffnung lud die Familie Zacho nach Niendorf ein. „Heute vor genau 15 Jahren haben wir diese Filiale eröffnet“, blickt Per Zacho nur kurz zurück, um den Blick sofort in die Zukunft zu richten. „Und jetzt ist es die erste, in der wir unser neues Konzept umsetzen.“

Auf vergrößerter und umgestalteter Fläche entstand der Platz für unser neues Klangstudio. „Wir wissen, wie das neue Hörgerät die Wahrnehmung verändert. Das muss man erleben, am besten schon bei Auswahl und Einstellung des Hörgerätes“, erläutert Zacho, weshalb er die Umwelt ins Geschäft geholt hat.

Wir stehen vor einem großen Fernseher umgeben von feinstem Surround Hi-Fi Klang wo verschiedene Klangbeispiele abgespielt werden, rechts daneben eine einladende gepolsterte Sitzgruppe. Nach links geht es „nach draußen“, eine kleine Bistro-Sitzgruppe mit echtem Geschirr, eine Sammlung von verschiedenen Bodenbelägen und ein Fahrrad, das an einer Hauswand lehnt.

„Alles typische Geräuschquellen, die mit dem Hörgerät plötzlich wieder in den Alltag vordringen, allerdings oft anders als erwartet“, erklärt Per Zacho, während er anfängt mit dem Geschirr zu klappern. „Gerade die Neubelebung hoher Töne

kann zunächst als störend empfunden werden oder irritieren.“ Das gilt besonders für den Trittschall, den verschiedene Bodenbeläge unter den Füßen auslösen.

Auch ein Vogel der auf Knopfdruck deutlich vernehmbar loszwitchert darf nicht fehlen. „Das können wir den Kunden jetzt im Laden vorführen, damit man akustisch gleich erlebt, was sie draußen erwartet“. Es gibt auch Töne, die das neue Hörgerät nicht wie erwartet zurückbringt, wie z.B. ein vornehmes „klingen“ von der dezenten Haustürklingeln, hier kann sofort auf die Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden.

Bei Zacho in Neindorf/Markt kann man all das jetzt ganz in Ruhe bei den Fachfrauen und Fachmännern im Geschäft live erleben.

Zacho war schon immer innovativ und hat bereits die Naturgetreuen Surround Klangbeispiele in jedem Hörstudio in allen Fachgeschäften integriert. Das Zacho Team freut sich auf Sie.

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



**15-jähriges
Jubiläum!**
Niendorf-Markt

HÖRGERÄTE
ZACHO

Tolles Jubiläums-Angebot

Ab sofort in allen Filialen erhältlich!

Sichern Sie sich anlässlich des 15-jährigen Jubiläums unserer Filiale Niendorf-Markt das moderne

Im-Ohr-Hörsystem Signia Silk 1.

Bis zum 23.07.2023.

- ⊕ Fast unsichtbar im Ohr
- ⊕ Tragekomfort wie maßgefertigt
- ⊕ Bei uns mit 3 Jahren Garantie



Bei uns jetzt nur
50,- €

Eigenleistung* statt
ca. 500,- €
Eigenleistung
pro Gerät!

* Solange der Vorrat reicht in allen Hörgeräte Zacho Filialen, bei Vorlage einer gültigen HNO-Hörgeräteverordnung zusätzlich 10,- € gesetzliche Zuzahlung, Privatpreis: 799,- €

Sie finden uns 8x in Hamburg und Umgebung. Auch in Ihrer Nähe:

Niendorf-Markt | Zum Markt 1
Tel. 040- 54 800 930

Niendorf-Nord | Rudolf-Klug-Weg 7-9
Tel. 040- 780 122 00

Blankenese | Blankeneser Bahnhofstr. 12
Tel. 040- 86 57 13

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

Hoheluft | Hoheluftchaussee 2
Tel. 040- 300 379 88

Othmarschen | Waitzstr. 29a
Tel. 040- 880 999 88

Halstenbek | Gustavstr. 7
Tel. 04101- 805 75 95

Pinneberg | Damm 49
Tel. 04101- 51 30 59

Termin





Produkte aus der Nachbarschaft

Wilde Alternative

Lokal, gesund, lecker, nachhaltig. Das ist das Motto unter dem Frau Appel für das Sortiment in Ihren Edeka-Märkten die besonderen Produkte auswählt. Dass geht auch mit Fleisch! Und zwar auf höchstem Niveau.

■ Das Fleisch für die allermeisten Produkte in unseren Supermärkten stammt aus der Landwirtschaft. Auch wenn man sich dort um das Tierwohl kümmert, Bio-Ware verfüttert und seinen Tieren viel Auslauf an der frischen Luft gönnt, bleibt es ein nachhaltiges Problem.

Die Erzeugung von Nahrungsmitteln für Menschen auf dem Umweg über Tiere, die dafür extra gezüchtet werden, verschlingt das Mehrfache an Wasser, Landfläche und Nahrungsmitteln, als wenn sich der Mensch direkt von pflanzlichen Produkten ernährt. Hinzu kommt, das Pflanzen Sauerstoff produzie-



EHRlich UND NATURVERBUNDEN

... das ist WILDHÜTERS, und das bin auch ich: Ein Genussmensch, der Freude an der Natur ihren Erzeugnissen hat.

Als Jäger ist es mir wichtig, natürliche Lebensräume zu achten und vor allem zu erhalten. Diesem Gedanken bin ich auch bei der Zubereitung des Wildes und meiner Tätigkeit für WILDHÜTERS treu geblieben. Es ist die Kombination aus frischen, hochwertigen Produkten und der Freude daran, sich selbst und andere kulinarisch zu verwöhnen, die mich zu der Idee inspiriert hat.



ren und Tierzucht Methan. Um diese alles zu vermeiden, muss niemand ganz auf Fleisch verzichten, nur auf Produkte aus der Nutztierhaltung. Genau das ist der Ansatz von André Wilkens. Mit seiner Firma WILDHÜTERS bietet er Fleischprodukte an, die ausschließlich von freilebenden Wildtieren rund um Hamburg stammen. Wildschwein und Hirsch statt Hausschwein und Rind. Mit Schinken, Salami, Landjäger, Pasteten (mit Preiselbeeren!) und Leberwurst aus dem Wald statt aus dem Stall isst man nachhaltig, gesund und ausgesprochen lecker. Die WILDHÜTERS Salami,



Landjäger Sticks & Glasprodukte werden mit viel Zeit und Liebe zum Detail hergestellt. Bringen Sie wilde Abwechslung auf den Tisch. Der einzigartige Geschmack dieser Produkte wird Sie überzeugen.

Wer also dazu beitragen möchte, dass weniger Methan in unseren Ställen erzeugt und weniger Anbaufläche für Tierfutter verwendet wird, kann mit den Wildprodukten von WILDHÜTERS einen weiten Bogen um Insektensnacks oder fleischlose Ersatzwurst machen. Die wilden Alternativen finden Sie in den Edeka-Märkten in Rellingen/ Ellerbek.

Besuchen Sie uns auch auf



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

Wir setzen auf Nachhaltigkeit und bieten Ihnen Genuss vom freilebenden Wild aus Norddeutschland, ganz ohne Gatterzucht und ohne den Einsatz von Medikamenten.

- **100 % aus Norddeutschland**
- **100 % freilebendes Wild**
- **100 % Geschmack**

Das Ergebnis: Produkte, die Sie mit Freude genießen werden. Ich freue mich, wenn auch Sie dies sehen, schmecken und genießen können.

Ihr *André Wilkens*

Schon probiert?

Eis für jeden Geschmack!



auf Kokosbasis

Lycka Eis (vegan)

mit dem Kauf wird z. B. ein Schulspeisungs-Projekt für Kinder in Malawi unterstützt



auf Haferbasis

oatly Eis (vegan)

Diverse Sorten von Klassisch bis trendy



Eis im Glas

Elvis Eis

handgemacht in Bargteheide, viele saisonale Sorten

**EDEKA
Appel**



mediterrane Zitronen-Aioli



**Frau Appel
empfeht:**

Die mit Knoblauch
verfeinerte Mayonnaise
ist typisch für die beliebte
Mittelmeerküche und passt auch hier
wunderbar beim Grillabend zu Fisch, Brot, Fleisch
oder Kartoffeln. Unser Rezept ist mit frischer
Zitrone verfeinert und schmeckt auch
einfach als Dip zu Gemüsesticks.

ZUTATEN

- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 Bio Zitrone
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Lecker zum
Grillteller



Bild & Rezept: Fotografin HERBERG

ZUBEREITUNG

1 Die Schale der Bio-Zitrone abreiben und die Zitrone ausdrücken. Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder pressen.

2 Das Ei mit Senf, 1 EL Zitronensaft, Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Messbecher geben. Das Öl dazu geben, den Stabmixer ganz auf den Boden des Bechers stellen und erst dann einschalten ohne ihn zu bewegen. Wenn das Öl am Boden andickt, den Mixer langsam kreisen und dabei nach oben ziehen.

3 Nun 1 EL Zitronenabrieb und den Knoblauch dazu geben und noch einmal durchmischen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Aioli bis zum Servieren kalt stellen.

TIPP: Um die Zitronen-Aioli „leichter“ zu machen, können Sie etwas griechischen Joghurt unterrühren.

Guten Appetit!

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen?

Bestellen Sie doch einfach online unter www.appel-ellerbek.edeka.shop. 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

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen





DIE RADLERECKE Hallo Radler, schon gehört?

Auch Halstenbek bekommt einen „Grünen Ring“!

Es ist ein rund 20 Kilometer langer Radweg rund um die Gemeinde. Er soll schon bald Realität sein. Der ADFC-Halstenbek engagiert sich besonders für dieses Projekt und freut sich für alle Radfahrer.

■ Der „Grüne Ring Halstenbek“ zeigt, wie groß unsere schöne Gemeinde ist. Dabei radelt man einerseits entlang großer Straßen, teils durch Wohngebiete an der Hamburger Grenze und dann wieder durch weite Wiesengebiete in der Nähe zu Waldenau. Den gesamten Weg zu beschreiben, sprengt hier leider den Rahmen. Sobald der Routenverlauf offiziell beschlossen ist (siehe Karte), wird der ADFC-Halstenbek auf seiner Internetseite www.adfc-halstenbek.de weitere Informationen geben und Kartenmaterial zur Verfügung stellen. Entwicklung und Hintergrundinformationen werden auch bald nachzulesen sein. Stöbern Sie ein bisschen auf unserer Website, es lohnt sich. Dort finden Sie auch unsere nächsten Radtour-Termine.



Grüner Ring Halstenbek, hier rot gezeichnet mit blauen Ausweichstrecken.



Und nicht vergessen:

Der Frühling ist in vollem Gang –
die Radler verspüren Tatendrang.
Die ersten Touren werden geplant,
Wie wär's zur Blütezeit ins alte Land?
Zur rechten Zeit ein blühender Ort,
zur Falschen sind die Blüten fort.
Drum folgt dem Hinweis, es ist ein konkreter,
er führt zum Blüten-Barometer.
Und zeigt dem Radler eine Spur,
in die Schönheit der Natur!

Siehe www.bluetenbarometer.de/bluetenbarometer-altes-land

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

04101-83 16 378/0176-4962 0709

Hubert Lorenz,

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

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



Hoch die Tassen!
 Dieses Jahr feiert
 Becking-Kaffee
 95 Jahre

Weitere Infos:



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