

Schenefelder Kurier

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 2 · Winter 2017/18

GRATIS
für Sie!



Für Bildung und Freizeit:
**Das neue Programm
der Volkshochschule**

Erfolg für die Natur:
**Renaturierung bringt
den Fischotter zurück**

Einstimmung aufs Fest:
**Lokale Weihnachtsmärkte und
Punschrezepte für Zuhause**

Titelbild: Fotoagentur Herzberg

JETZT NEU IM HEFT: Pinneberger Terminkalender

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



Rehasportverein
Rellingens

Rehasport

im Verein und

kostenfrei

auf ärztliche Verordnung

Hauptstraße 39
25462 Rellingens

☎ 04101 - 53 240 60
www.reha-rellingens.de



Zwei gute Adressen



Alderstraße 74 · 25462 Rellingens · Tel. 04101-385 40 · Fax 357 93 | Kieler Straße 136 · 25474 Hasloh · Tel. 04106-765 889-0 · Fax 688 56

- Beide Einrichtungen bieten alten und pflegebedürftigen Menschen ein Zuhause in familiärer Atmosphäre.
- Die individuelle Pflege wird in Ein- bzw. Zweibettzimmern Tag und Nacht durch qualifiziertes Pflegepersonal liebevoll durchgeführt.
- Die medizinische Betreuung wird von den in der Umgebung ansässigen Ärzten (auch Zahn- und Augenarzt) gewährleistet.
- Für das leibliche Wohl sorgt die hauseigene Küche. Friseur, Fußpflege und Wäscherei runden den Service ab.

Das Haus Am Rehhagen bietet für Besucher und Angehörige einen kostenlosen Fahrdienst in die nähere Umgebung an.

Eine Pflegesatzvereinbarung liegt vor. Auch Kurzzeitpflege möglich • 24 Stunden - 7 Tage die Woche - Aufnahmeservice

Nordpol statt Amazonien

Erwachsene erzählen viel dummes Zeug, um sich vor Wahrheiten zu drücken, die angeblich nichts für Kinder sind. So wird behauptet, die Geschenke, die am 24. 12. im Wohnzimmer liegen, würden im Internet bestellt. So ein Quatsch, das ist doch nur über einen dünnen Draht mit dem Haus verbunden. Wie sollen die Pakete da durch passen?

Ach, jetzt soll es der Paketbote sein? Und warum kommt der das ganze Jahr über, aber Pakete unterm Baum gibt es nur am 24. Dezember? Und woher weiß der, wem er was bringen soll?

Zum Jahresende läuft immer ein Opa mit rotem Bademantel rum. Der wohnt am Nordpol und hat dort eine große Geschenkfabrik, da gibt es genug Dokumentationen aus Hollywood darüber. Das ist schon mal Fakt. Aber der soll mit seinen klapperigen Rentieren in einer Nacht um die Welt fliegen, um überall durch den Kamin zu kriechen ohne sich dabei schmutzig zu machen?

Was ist das jetzt wieder für ein Märchen? Gebt es doch einfach zu, liebe Eltern: Vom Nordpol kommen zwar die Geschenke. Aber ihr müsst dem Weihnachtsmann helfen und holt sie im Geschäft ab, wo sie der Paketdienst deponiert hat.

Weihnachtsgeschenke haben mit dem Internet nichts zu tun. Das kann nämlich nur bunte Bilder auf den Schirm werfen. Warum erfinden Erwachsene so dumme Geschichten, wenn es in Wirklichkeit doch so einfach ist?

Die Redaktion wünscht Ihnen eine besinnliche Adventszeit

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

04 Bildung und Freizeit

Das neue Programm der VHS Schenefeld

06 Weihnachtsbasar

Lokale Händler stellen ihre Geschenkideen vor

08 Der Winter in der Region

Veranstaltungstipps für Pinneberg und Umgebung

16 Künstler im Handwerk

Ein Malereibetrieb zeigt, dass er mehr drauf hat

18 Bauch und Kopf

Wie der Darm unser Wohlbefinden steuert

18 Urlaub vor der Haustür

Eine Prise Seeluft und Entspannung im Salzhaus

19 Wärme von innen

Punschrezepte für die kalte Jahreszeit

20 Er ist wieder da!

Der NABU begrüßt den Fischotter

22 Sledenfohn

Erinnerungen an ein fast vergessenes Wintervergnügen

23 Der kleine Mann im Ohr

Was gegen Tinnitus getan werden kann

Impressum

Verlag:

VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51,
25421 Pinneberg

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

www.rellingerbote.de

Chefredakteur:

Volker Meliß

Lokalredaktion und Mediaberatung:

Martina Klaeger-Reinbender
mkr@pinnauboten.de
04101-843832

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

Gestaltung:

Manuela Heins
mh@pinnauboten.de

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH, 71522 Backnang

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.

Frühjahrsprogramm 2018 der VHS Schenefeld

Im Januar 2018 wird wieder mit dem VHS-Programmheft zugleich der Schenefelder Veranstaltungskalender an die Schenefelder Haushalte verteilt. Insgesamt ca. 280 Kursangebote auf 68 Seiten werden sich darin finden.

■ Im Foyer des Erdgeschoss der VHS ist in diesem Semester die Ausstellung „Twists and Turns“ Zeichnung und Malerei von Edith Steinmann zu sehen. Diese Ausstellung wird in Kooperation mit dem Kunstkreis Schenefeld durchgeführt. Die Vernissage findet am 26.01.18 um 16.00 Uhr im VHS-Gebäudes (Osterbrooksweg 36) statt. Die Bilder können im laufenden Semester während der Öffnungszeiten der VHS besichtigt werden.

Es werden in diesem Semester wieder vier kostenlose Lichtbildervorträge für Seniorinnen und Senioren angeboten. Ansonsten bietet die VHS erneut ein vielfältiges Programm, das für jeden etwas bietet:

Fitness und Gesundheit

Es gibt hier viele (auch neue) Angebote im Bereich Entspannung, Yoga oder Gymnastik für verschiedene Zielgruppen und zu verschiedenen Tageszeiten. Ob Yoga, Qigong, Entspannung oder Pilates – für jede/n dürfte etwas Passendes dabei sein. Neu sind Kurse für Klangschalen-Meditation und Kurse zum Functional Training. Auch viele Vorträge gibt es im Gesundheitsbereich mit Themen wie z.B. „Gesunder Darm“, „Selbst-Taping“, „Blutegeltherapie“ oder „Entschleunigung“, um nur einige zu nennen. Das Fitness- und Wellness-Wochenende in St. Peter-Ording oder Büsum kann auch wieder gebucht werden. Das ganz individuelle Personal Training ist

natürlich ebenfalls wieder vertreten, genau wie der allseits beliebte Bildungsurlaub „Yoga für Einsteiger/innen“. Interessante Kochkurse runden das Programm ab.

Berufliche Bildung

Hier werden Seminare zum Thema Kommunikation, Präsentation oder Burnout-Prophylaxe angeboten. Natürlich findet man auch wieder viele PC-Kurse sowohl für Einsteiger/innen, Senioren/innen aber auch bestimmte Anwendungen für Fortgeschrittene und Angebote, die sich mit der Bildbearbeitung beschäftigen.

Sprachen und Verständigung

Viele Kurse für viele verschiedene Sprachen für Teilnehmer/innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen. Ob Englisch, Spanisch, Italienisch, Arabisch, Dänisch, Schwedisch, Türkisch oder Polnisch – es sollte für jeden Sprachlernbegierigen der richtige Kurs dabei sein.

Wen ein Einblick in die arabisch Welt interessiert, wer sich mit Kultur, Sprache und Schrift bekanntmachen möchte, ist im Arabisch-Kurs für Einsteiger/innen genau richtig, immer donnerstags ab 17.50 Uhr. Neu im Frühjahrssemester ist ein Türkisch-Kurs für Anfänger/innen. Die sympathische und seit 40 Jahren in Deutschland lebende Muttersprachlerin Frau Meneses verschafft Ihnen einen Einblick in diese





sehr bildhafte Sprache und interessante Kultur. Außerdem wird der Plattdütsch-Kurs weitergeführt. „Plattdütsch mit Manni Eckhof“ heißt es immer mittwochs ab 18.30 Uhr (für alle mit und ohne Vorkenntnisse).

Kultur

Hier finden wieder viele Kreativkurse zu verschiedenen Themen wie z.B. kreatives Schreiben, Fotografie, Malerei, Nähen und Modellbau sowie zahlreiche Instrumentenkurse ihren Platz im VHS-Programm. Neu sind laufende Kurse zur Pastellmalerei und ein Kurs, in dem man in die darstellerischen Grundlagen des Zeichnens eingeführt wird.

Gesellschaft

Viele neue Angebote zum Thema Recht, Finanzen und allgemeine Lebensführung und Psychologie in Zeiten von Stress und Druck in Beruf und Familie sind im Programm zu finden.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis sozialer Einrichtungen und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schenefeld werden verschiedene Veranstaltungen speziell für Alleinerziehende angeboten (teilweise mit Kinderbetreuung).

In einem Kurs geht es z.B. auch um die Betrachtung der verschiedenen Religionen im Kontext von Philosophie, Wissenschaft und Neurobiologie.

Außerdem gibt es Seminare zum Thema Selbstverteidigung (Einstieg in Krav Maga) und einen Prepper-Workshop, der das Thema Krisenvorsorge professionell beleuchtet.

Der allseits beliebte Fischereischein-Kurs und die Wald- und Kräuterwanderungen finden ebenso wieder ihren Platz im Programmbereich Gesellschaft und Kultur.

Spezial und junge VHS

Endlich wird auch ein Malkurs für Kinder und Jugendliche angeboten. Egal ob Zeichnen

oder Acrylmalerei, hier lernen alle von einer professionellen Malerin mit viel Erfahrung im Bereich Kinderarbeit, die Grundtechniken und erhalten Hilfestellung bei ihren individuellen Problemen und Projekten.

Auch das Potenzialtraining für Schüler/innen ist hier wieder dabei. Motivation – Konzentration – Schulfreude – Selbstvertrauen – Selbstbewusstsein – einfache Lerntechniken sind Inhalte dieses speziellen Trainings. Neben der Entspannung in der Familie können Kinder Selbstvertrauen, Stärke und Eigenmotivation gewinnen. Lernblockaden, Prüfungsangst und Blackouts während der Prüfungen oder Arbeiten gehören dann der Vergangenheit an. Mit den Bausteinen für Konzentration und schnelleres Lernen werden Hausaufgaben, Vokabeln lernen, Arbeitsaufträge ausführen usw. kontinuierlich und in kürzerer Zeit erledigt.

Natürlich gibt es auch für alle Nähbegeisterten wieder die beliebte Nähwerkstatt für Groß und Klein. Das Semester beginnt am 5. Februar, wobei einzelne Kurse davon abweichen können. Bitte beachten Sie die Termine der einzelnen Angebote. Während sich die Geschäftsstelle der VHS im Rathaus befindet, finden die allermeisten Kurse im VHS-Gebäude am Osterbrooksweg oder an anderen Orten in Schenefeld statt. Auch bitte unbedingt die Kursbeschreibung genau ansehen.



Alle Fragen rund um das neue Semester an der VHS in Schenefeld beantwortet Ihnen gerne Ramona Knust, Holstenplatz 3-5, 22869 Schenefeld, Tel. 040 / 83037 – 110, Fax 040 / 83037 – 288, ramona.knust@stadt-schenefeld.de, www.vhs-schenefeld.info



E APPEL
EDEKA

**FÖRDERT DEN
FEUERWEHR
NACHWUCHS**

Mit dem Kauf dieser Gutfleisch
Feuerwehr-Mettwurst unterstützen
Sie die Nachwuchsförderung der
Jugendfeuerwehr Ihres Landes
mit 1 Euro. Am 16.12. helfen
uns die Jugendfeuerwehren in
beiden Märkten beim Verkauf,
kommen Sie gern vorbei!

**PRO STÜCK
3,33 €**



erhältlich in den Filialen:

**Krupunder Heide 2a, 25462 Rellingen
und Waldhof 3, 25474 Ellerbek**



**Zu Weihnachten
kommt ein Engel ...**

Lassen Sie sich inspirieren
vom **WOHNIRAUM** und stel-
len Sie sich Ihre individuelle
Weihnachtsdekoration
zusammen.

WOHN|RAUM

Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld, im Stadtzentrum Schenefeld

Eucerin Premium Hautpflege

Die Pflegeserie aus dem Hause Beiersdorf ist das ideale Geschenk für jene, die „schon alles haben“. Von Körperpflegesets (Lotion und Duschgel) über Füller bis zum Intensiv-Serum Konzentrat bietet Ihr Apotheker mit Eucerin pH5-Produkten Hautpflege für höchste Ansprüche. Ab 15,49 €

**Post Apotheke; Hauptstraße 35, 25462 Rellingen,
04101 - 20 0110, www.post-apotheke-rellingen.de**



Das Heim adventlich gestalten

Zu einem Rundgang durch verschiedene Design-
welten für Weihnachtsdekoration lädt Laura Knop
in Ihr neues Geschäft ein. Mitten Im Gewerbe-
gebiet hat sie eine Oase der Besinnlichkeit
erschaffen und bietet Hochwertiges aus ganz
Europa und aus eigener Produktion an.

**Lakima Living; Flensburger Straße 6,
25421 Pinneberg, 04101-588998**





Kleine Weihnachtsträume

Dänisches Design zaubert unverwechselbare Gemütlichkeit in jedes Heim. Barbara von Lille dromme bietet ausschließlich „hyggelige“ Wohnaccessoires aus Skandinavien an und hat fürs Fest wieder die traumhaftesten Dekoideen für Ihre Kunden im kleinen Schafstall beim Hofladen versammelt.

Lille Dromme, Pinneberger Str. 38, 25462 Rellingen, 04101-835 32 77, Mo, Di, Do, Fr: 10 – 13 h + 15 – 18 h, Sa: 10 – 13 h, www.lilledroemme.de



PerfectClean – Desinfektion von Hörgeräten

Mit ihrer Möglichkeit, Hörsysteme zu reinigen, zu trocknen und zu desinfizieren, erledigt die UV-C-Trockenbox PerfectClean alle Pflegedienste mit einem Produkt. Sie ist für alle Hörgeräte-Typen hervorragend geeignet. 109,- €

Fachinstitut Hörgeräte Zacho
Am Rathausplatz 17, Rellingen; Gustavstr. 7, Halstenbek

Empfehlungen zum Weihnachtsfest von der Buchhandlung Lesestoff

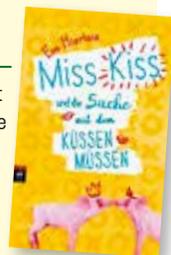
Die Bremer Stadtmusikanten

Kinderoper von Attila Kadri Sendil; Eine moderne Kinderoper auf CD mit Bilderbuch-Booklet zum Verfolgen der Geschichte. Für Kinder ab 6 Jahren; **€ 13,-**



Miss Kiss und die Sache mit dem Küssenmüssen

Eva Hierteis; Bei Milly (11 Jahre) ist das Kussfieber ausgebrochen. Eine witzig spritzige Geschichte über den aufregenden ersten Kuss für Kinder ab 10 Jahren. **€ 12,99**



Atlas Obscura

Entdeckungsreisen zu den verborgenen Wundern der Welt

Joshua Foer, Ella Morton, Dylan Thuras; Ein außergewöhnlicher Reiseführer zu ungewöhnlichen Orten und Dingen rund um den Globus. Das Geschenk für Menschen mit Fernweh! **€ 34,-**



Weihnachtslieder

Hrsg. von Klaus Brecht, Klaus K. Weigele; In diesem aufwendig gestalteten Buch sind rund 80 klassische bis moderne Lieder versammelt. Eine Mitsing-CD liegt bei, auf der alle Lieder in einer instrumentalen Fassung zum Kennenlernen und Mitsingen zu hören sind; **€ 28,-**



Buchhandlung Lesestoff
Hauptstraße 74, 25462 Rellingen,
www.lesestoffundmehr.de, 04101/780 96 00



Pinneberger Termine

Hier
finden sie unsere
Veranstungstipps
**Winter
2017/18**

Freitag 01. Dezember 2017

19:00 Uhr **Rellinger Rathaus Galerie** **Vorweihnachtliches Konzert**



Rellinger Rathaus, Hauptstraße 60, Rellingen
mit Luz Leskowitz, einem Überraschungsmusiker
und Manfred Eckhof **Eintritt 16 €**

Sonntag 03. Dezember 2017

16:00 Uhr **Rellinger Kantorei** **Konzert des Hamburgers Polizeichors**

Rellinger Kirche; Leitung Kazuo Kanemaki
Eintritt 15 €

Samstag 02. Dezember 2017

16:00 Uhr **Theaterverein Rellingen** **Der Räuber Hotzenplotz**

Tangstedt Turnhalle Brummerackerweg
...und darum geht es:

Der Räuber Hotzenplotz hat Großmutter's Kaffeemühle geraubt. Grund genug für Kasperl und Seppel zu beschließen, dem Mann mit den sieben Messern das Handwerk zu legen. Das ist jedoch gar nicht so einfach: Sie finden zwar die Räuberhöhle, werden aber gefangen genommen. Während Seppel bei Hotzenplotz die Unordnung in der Räuberhöhle aufräumen muss, wird Kasperl an den Zauberer Petrosilius Zwackelmann verkauft. Die Zukunft der beiden sähe finster aus, wären da nicht noch die gute Fee und der Wachtmeister Dimpfelmoser...

Eintritt 6 € für Kinder und Erwachsene



17:00 Uhr **Theaterverein Rellingen** **Der Räuber Hotzenplotz**

Ellerbek - Kulturtreff / Sport-Zentrum / Harbighalle -
Rugenbergener Mühlenweg

Eintritt 6 € für Kinder und Erwachsene

ANZEIGE

Wolle



ggh-Lagerverkauf

- Strickwolle
- Häkelgarne
- Sockenwolle
- Kurzwaren
- Strickmode

Bei uns finden Sie das gesamte Sortiment an Handstrickgarnen:

- Merino • Alpaka
- Klassische Schurwolle
- Mohair • Baumwolle
- Effektgarne • Filzwolle
- Sockenwolle

**Sie stricken
oder häkeln gern?**

ggh-Lagerverkauf

Mühlenstraße 74
25421 Pinneberg

Öffnungszeiten

MI: 14 bis 17 Uhr
DO: 10 bis 18 Uhr
FR: 10 bis 16 Uhr
SA: 10 bis 14 Uhr



Samstag 09. Dezember 2017

12:00 bis 16:00 Uhr **Salzhuus**

Adventsnachmittag

Salzhuus Eichenstraße 28 25462 Rellingen
Man kann ganz in Ruhe Stöber und die letzten Weihnachtsgeschenke einkaufen. Wer mag darf einen duftenden Tee und Weihnachtsgebäck genießen.



Sonntag 10. Dezember 2017

17:00 Uhr **Theaterverein Rellingen**

Der Räuber Hotzenplotz

Bönningstedt Kleine Turnhalle
Kieler Straße

Eintritt 6 € für Kinder und Erwachsene

Dienstag 12. Dezember 2017

15:30 bis 17:00 Uhr **DRK-Begegnungsstätte**

Weihnachtslesung im Rellinger Literaturcafé

Appelkamp 8 Rellingen
Das ehrenamtliche Team des Literaturcafés lädt zu einer weihnachtlichen Lesung ein.

Mittwoch 13. Dezember 2017

19:00 bis 21:30 Uhr **Rellinger Frauentreff 2017**

Adventsfeier

Gaststube des RTV Hohle Str. 14 Rellingen
Adventsfeier mit Punsch, Kerzenschein und viel Musik. Eine kleine Köstlichkeit für das gemeinsame Abendessen mitbringen.

Donnerstag 14. Dezember 2017

19:30 Uhr **Die Drostei**

Engelslicht und Dornenschatten

Die Drostei Dingstätte 23 Pinneberg
Konzert mit Christine Maria Rembeck,
Sopran und Klavier

Eintritt 18 € / 16 € / 13 € ermäßigt



ANZEIGE

pinneberg
verlinkt

DIE PINNEBERG-APP

- wo-finde-ich-was
- veranstaltungen
- stadt-infos · u.v.m.

Info-Telefon: 04101-8048541
www.pinnebergverlinkt.de | facebook: pinnebergverlinkt

Freitag 15. Dezember 2017

20:00 Uhr **Rellinger Rathaus Galerie**

Siegfried W. Kerner liest:

„Weihnachten mit Hans Fallada“

Hauptstraße 60 Rellingen
Für seinen Auftritt im Rathaus Rellingen hat der bekannte Hamburger Schauspieler Siegfried W. Kerner eine stimmungsvolle Geschichten-
auswahl zusammengestellt. Eintritt 16 €



Samstag 16. Dezember 2017

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

J. S. Bach: Weihnachtsoratorium (I-III)

Rellinger Kirche
Leitung Oliver Schmidt



Dienstag 19. Dezember 2017

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei** „Nicht nur zur Weihnachtszeit“

Rellinger Kirche
Werke von Vivaldi, Ravel, Brückner u.a. sowie eine
Uraufführung

Der Eintritt ist frei. Es wird um eine Spende zur
Finanzierung der Konzertreihe gebeten.



20:00 bis 22:00 Uhr **Förderverein SummerJazz e.V.**

Jazz im Foyer

Rathaus Pinneberg 1. OG Bismarkstraße 8
Jazz im Foyer mit Abi Wallenstein, Matthias Schlechter &
Martin Röttger; Konzert zwischen den Jahren

Eintritt: 10 € Vorverkauf 20 € Abendkasse

Dienstag 09. Januar 2018

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei** **Bochabela-String-Orchestra**

Rellinger Kirche
Klassische und afrikanische Musik (Benefiz-Konzert)

Donnerstag 11. Januar 2018

19:00 Uhr **Etzer Bund** **Filmabend - Appen damals-**

Etzer Bund Wedeler Chaussee 21, Appen-Etze

Freitag 12. Januar 2018

19:30 Uhr **Die Drostei und JUKS Schenefeld** **Drostei unterwegs... Große Neujahrsgala**

Forum Schenefeld Achter de Weiden 30 Schenefeld
Zum vierten Mal präsentieren Ihnen Drostei und das
JUKS Schenefeld die Neujahrsgala der Symphoniker
Hamburg!

Eintrittspreise: 1.Sitzplatzkategorie: 34€

2. Sitzplatzkategorie: 29€ An der Abendkasse zzgl. 4€

Samstag 13. Januar 2018

15:00 Uhr **GSH Pinneberg**

babelart Theater -

Der Koch, eine Wurst und das verrückte Huhn

Geschwister-Scholl-Haus Jugend- und Kulturzentrum
Bahnhofstr. 8 Pinneberg

Gesungen und Gespielt. Mit Masken, Puppen und
Instrumenten. Glücksmomente garantiert!

Spiel, Musik, Figuren, Ausstattung: Andra Taglinger,
Manfredi Siragusa Dauer ca. 50 Min.

Eintritt: 4 €



Karten bitte telefonisch
(04101 24917) oder
per Mail (info@gshpi.
de) vorbestellen!
Einlass und Kartenab-
holung ab 14:30 Uhr.
Es lohnt sich!

ANZEIGE

Ihre Gemeinschaftspraxis zentral in Schnelsen Burgwedel Nr. 7



Christiane Quindel

- Heilpraktikerin -
- med. Masseurin -

Osteopathie

und begleitende Naturheilkunde

Termine nach tel. Vereinbarung: 040-55 50 47 48



Martina Neumann

Heilpraktikerin

**Klassische Homöopathie
Biographiarbeit**

Termine nach tel. Vereinbarung: 04101-80 56 469



Freitag 19. Januar 2018

19:00 Uhr Rellinger Kantorei
12x19

Rellinger Kirche
Laway und L. Kejoka: Friesen-Rock
Im Anschluss kann man bei Getränken noch im Turm der Kirche verweilen.

Montag 22. Januar 2018

19:00 Uhr Rellinger Kantorei
New York Gospel Stars

Rellinger Kirche
Moderne und traditionelle Gospels

Mittwoch 24. Januar 2018

19:00 Uhr NABU
Vortrag „Natur des Jahres“

Rellinger Hof Kleiner Saal Hauptstraße 31 Rellingen

Donnerstag 25. Januar 2018

19:30 Uhr Die Drostei
Der eingebildete Kranke oder:
Molière in Behandlung

Dingstätte 23 25421 Pinneberg
Eingebettet in Molières Komödie wird vom Leben zweier historischer Figuren erzählt: Frankreichs Sonnenkönig Ludwig XIV. und dessen Komödiendichter Jean Baptiste Poquelin, genannt Molière. Puppentheater ist nur für Kinder? Mitnichten!



Eintritt 18 € / 16 € / 13 € ermäßigt

Sonntag 04. Februar 2018

11:00 bis 14:00 Uhr Gemeinde Rellingen
Veranstaltung der Gleichstellungs- und Familienbeauftragten 2018

Rathaus Rellingen Hauptstr. 60
mit Musik, interessantem Vortrag, vielen Informationen, Cafeteria, Eine-Welt-Laden und vieles mehr.

Samstag 10. Februar 2018

15:00 Uhr GSH Pinneberg
Tandera Theater - Frieda und Frosch

Geschwister-Scholl-Haus Jugend- und Kulturzentrum
Bahnhofstr. 8 Pinneberg
Frieda ist eine Kröte, wie sie im Buche steht. Von ihr aus könnte der Winterschlaf das ganze Jahr dauern. Fredy, der Frosch will dagegen keine Gelegenheit verpassen, die das Leben ihm bietet. Der Wechsel der Jahreszeiten ist für ihn ein aufregendes Ereignis. Eine Puppenspielerin erzählt Euch überraschende Geschichten in einer zauberhaften Bühne von zwei grünen Freunden. Im Frühling, im Sommer, im Herbst und im Winter ...
Figurentheater für alle ab 3,5 Jahre Dauer ca. 45 Min.

Eintritt: 4 €

Karten bitte telefonisch (04101 24917) oder per Mail (info@gshpi.de) vorbestellen!
Einlass und Kartenabholung ab 14:30 Uhr.
Es lohnt sich!

ANZEIGE

LifeStyle
PREZEBIT ERHOLUNG FITNESS

8er-Karte
nur 77,-
inkl. Getränke-Flatrate

Die sportliche Geschenkidee!
Alle Karten ohne Vertragsbindung!

Hamstern & Sparen!
Winterschlaf - Nein Danke!

www.fitnessallianz.de

LifeStyle Rellingen Hauptstraße 39 Tel.: 04101 - 80 89 44
LifeStyle Uetersen Franz-Kruckenberg-Str. 7-11 Tel.: 04122 - 44 2 44



Sonntag 11. Februar 2018

08:00 Uhr NABU

Exkursion

Treffpunkt: Parkplatz an der Hans-Hermann-Kath Brücke „Zu Singschwänen, Sägern, Schellenten und Seeadlern“ an die Trave und den Dassower See
Ausflug am Fischereihafen Travemünde

Sonntag 11. Februar 2018

19:00 Uhr NABU

Diskussion

Rellingener Hof Kleiner Saal Hauptstr. 31 Rellingen
Einlass 18 Uhr

In offener Runde setzen wir unsere Gespräche über aktuelle Brennpunkte rund um den Naturschutz fort

Samstag 17. Februar 2018

13:00 bis 17:00 Uhr Gemeinde Rellingen

Frauenkleidermarkt 2018

RTV-Turnerheim Hohle Str. 14 und
Schmidt-SchallerHalle Jahnstraße

Verkauf von Sekondhand- Kleidung für Frauen, in allen Größen, gut sortiert, zu kleinen Preisen.
Für einen guten Zweck.

Sonntag 18. Februar 2018

10:00 bis 13:00 Uhr Gemeinde Rellingen

Frauenkleidermarkt 2018

RTV-Turnerheim Hohle Str. 14 und
Schmidt-SchallerHalle Jahnstraße

Verkauf von Sekondhand- Kleidung für Frauen, in allen Größen, gut sortiert, zu kleinen Preisen.
Für einen guten Zweck

19:00 Uhr Rellingener Kantorei

12X19

Rellingener Kirche; Oboentrio Ascheberg: „Oboe & mehr“.

Freitag 16. März 2018

20:00 Uhr Waldenauer Speeldeel e.V.

„Currywurst drifft Kaviar“

von Winnie Abel; in Waldenau - Alte Datumer Schule, Nienhöfener Straße 18

Was, wenn man sich Geld für einen Gourmettempel geliehen und stattdessen eine Eckkneipe aufgemacht hat? Die Kneipenwirtin kommt in Erklärungsnot...

Eintritt: VVK 7€ Euro; AK 8€

Samstag 17. März 2018

19:00 Uhr Waldenauer Speeldeel e.V.

„Currywurst drifft Kaviar“

von Winnie Abel; in Waldenau - Alte Datumer Schule, Nienhöfener Straße 18;

Was, wenn man sich Geld für einen Gourmettempel geliehen und stattdessen eine Eckkneipe aufgemacht hat? Die Kneipenwirtin kommt in Erklärungsnot...

Eintritt: VVK 7€ Euro; AK 8€

Sonntag 18. März 2018

16:00 Uhr Waldenauer Speeldeel e.V.

ab 14:30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen
von Winnie Abel; in Waldenau - Alte Datumer Schule, Nienhöfener Straße 18;

Was, wenn man sich Geld für einen Gourmettempel geliehen und stattdessen eine Eckkneipe aufgemacht hat? Die Kneipenwirtin kommt in Erklärungsnot...

Eintritt: VVK 7€ Euro; AK 8€

Samstag 24. März 2018

19:00 Uhr Waldenauer

Speeldeel e.V.

„Currywurst drifft Kaviar“

von Winnie Abel; in Waldenau - Alte Datumer Schule, Nienhöfener Straße 18;

Was, wenn man sich Geld für einen Gourmettempel geliehen und stattdessen eine Eckkneipe aufgemacht hat? Die Kneipenwirtin kommt in Erklärungsnot...

Eintritt: VVK 7€ Euro; AK 8€



Sonntag 25. März Termin

16:00 Uhr Waldenauer Speeldeel e.V.

ab 14:30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen

„Currywurst drifft Kaviar“

von Winnie Abel; in Waldenau – Alte Datumer Schule, Nienhöfener Straße 18;

Was, wenn man sich Geld für einen Gourmetempel geliehen und stattdessen eine Eckkneipe aufgemacht hat? Die Kneipenwirtin kommt in Erklärungsnot...

Eintritt: VVK 7€ Euro; AK 8€

Kleiderkammern

Pinneberg

Rotkreuzshop „Wundertüte“
DRK-Ortsverein Pinneberg e.V.

Dingstätte 45, 25421 Pinneberg

**Öffnungszeiten: montags bis freitags 10 - 18 Uhr
samstags 10 - 14 Uhr**

Prisdorf

DRK-Ortsvereins Prisdorf

Dahl 48, 25497 Prisdorf Telefon: 0172/42 72 830

**Öffnungszeiten: Jeden 1. Donnerstag im Monat
15.00 bis 17.00 Uhr**

Rellingen

DRK-Ortsvereins Rellingen e.V.

Appelkamp 8 Rellingen

**Ausgabe: jeden 1. Donnerstag im Monat 14:30 - 16:00 Uhr
Annahme der Kleidung: jeder 1. Mittwoch im Monat
von 14:30 - 16:00 Uhr**

Schenefeld

DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.

Altonaer Chaussee 28 Schenefeld
Tel. 04101/5003435

**Ausgabe: Donnerstag 11.00-15.00 Uhr
Annahme: Donnerstag 16.00-18.00 Uhr**

DRK-Begegnungsstätte

Internetcafé mit Computertreff

Montags 14 bis 17 Uhr Donnerstags 10 bis 13 Uhr

Wochenmärkte

Pinneberg

dienstags 8.00 bis 13.00 Uhr

auf dem Drosteivorplatz

mittwochs 8.00 bis 13.00 Uhr

auf dem Waldenauer Marktplatz

donnerstags 8.00 bis 14.00 Uhr

auf dem Drosteivorplatz

samstags 7.00 bis 12.00 Uhr

auf dem Marktplatz

Rellingen

freitags 8.00 bis 16.00 Uhr

auf dem Arkadenhof

Halstenbek

dienstags 14.00 bis 18.00 Uhr

freitags 8:00 bis 12:30 Uhr

auf dem Rathausvorplatz, Gustavstraße

Schenefeld

Öko-Wochenmarkt

donnerstags 8.00 bis 13.00 Uhr

auf dem Rathausvorplatz

dienstags 14:00 bis 18:00 Uhr

im Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2

**Ihre Veranstaltungen sollen in der
nächsten Ausgabe erscheinen?**

Dann schicken Ihre Termine für Februar bis
Mai einfach bis zum 25. 1. 2018 an:

termine@pinnauboten.de

Weihnachtsmärkte

Pinneberg

vom 29.11. bis 23.12. 2017

12:00 bis 21:00 Uhr Satadtmarting Pinneberg

6. Pinneberger Weihnachtsdorf

Pinneberg Drosteiplatz

Bis zum 23.12.2017 täglich Stimmungsvolles Weihnachtsdorf auf dem Pinneberger Drosteiplatz mit Glühwein, Punsch und deftigen Speisen, einem attraktiven Bühnenprogramm sowie Kunsthandwerk.

Samstag 02.12. Sonntag und 03.12. 2017

36. Nikolausmarkt in der Drostei

Jeweils 11:00 bis 18:00 Uhr

In den herrschaftlichen Sälen der Drostei präsentieren ausgewählte Kunsthandwerker und Künstler jeweils wieder ihre außergewöhnlichen und individuellen Arbeiten.

Schenefeld

Samstag 09.12. 2017 von 15:00 bis 21:00 Uhr

(Grill- und Getränkezeit bis 22:00)

Sonntag 10.12. 2017 von 12:00 bis 18:00 Uhr

Stadt Schenefeld

Rathausvorplatz Holstenplatz

für alle Schenefelderinnen und Schenefelder und ihre Gäste aus nah und fern mit dem einzigen und echten Weihnachtsmann, ganz viel Musik, einer großen Tombola, einem Kinderkarussell, vielen Köstlichkeiten in der Zeltstadt auf dem Holstenplatz und weihnachtlichem Kunsthandwerk im Rathaus.

27.11. bis 23.12. 2017

Stadtzentrum Schenefeld

Kiebitzweg 2 Schenefeld



Rellingen

Samstag 09.12. und

Sonntag 10.12. 2017

Samstag 13:00 bis 20:00 Uhr

und Sonntag 13:00 bis 18:00 Uhr

Ortskern Rellingen

Kleine Verkaufshäuschen laden zum Bummeln ein.

Halstenbek

Samstag 02.12. 2017 14:00 bis 19:00 Uhr

Gemeinde Halstenbek

Im Rathaus und auf dem Rathausplatz Gustavstraße 6, Halstenbek

Wie in den letzten Jahren zuvor werden Kunsthandwerker und Weihnachtsbastler auf dem Weihnachtsmarkt wieder einen besonders hohen Stellenwert haben. Für das leibliche Wohl ist auch wieder ausreichend gesorgt. Dem Weihnachtsmann hat es in den letzten Jahren auf dem Weihnachtsmarkt so gut gefallen, dass er auch dieses Jahr sein Kommen zugesagt hat.

Das gesamte Team der Pinnauboten wünscht allen Kunden und Lesern eine schöne Winterzeit und einen guten Start ins neue Jahr 2018!

DIE BALLETTSCHULE GEIGENBERGER PRÄSENTIERT

Arielle,

die kleine Meerjungfrau



Märchenballett mit Happy End
von Anika Geigenberger
frei nach Hans Christian Andersen

JETZT Karten sichern unter
www.ballettschule-geigenberger.de

Samstag, 24.02.2018

Sonntag, 25.02.2018

Samstag, 03.03.2018

Sonntag, 04.03.2018

Beginn: 15.00 Uhr

Einlass: 14.00 Uhr

Forum Theater Schenefeld

Achter de Weiden 30

22869 Schenefeld

Kartenvorverkauf :

Ab Montag, den **09.10.2017**

online unter

www.ballettschule-geigenberger.de

oder an den VK-Stellen

Ticket Center Pinneberg Tageblatt

und

Stadlzentrum Schenefeld / Buchhandlung

Heymann (Hamburger Abendblatt Ticket-shop)

Eintritt:

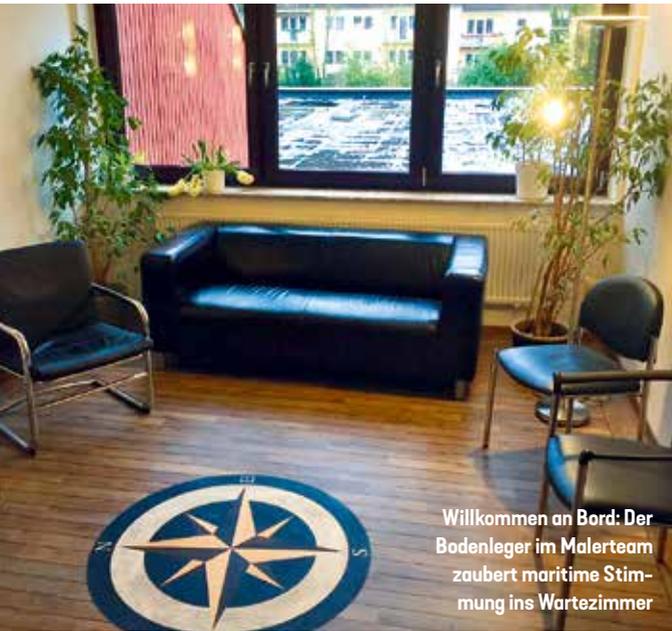
Erwachsene 12,00 - 20,00 €

je nach Kategorie

(Kinder bis 6 Jahre, Schüler und

Studenten ermäßigt)





Willkommen an Bord: Der Bodenleger im Malerteam zaubert maritime Stimmung ins Wartezimmer



Spachteltechnik: Auch mit Abdrücken lassen sich Strukturen im Putz schaffen

Malereibetrieb? Eine starke Untertreibung



TIMM
Malereibetrieb GmbH
Beratung · Service · Qualität

Das ist schon eine beeindruckende Größe, die dieser Betrieb angenommen hat, den Jürgen Timm 1985 gegründet hat. Über 20 Menschen arbeiten hier. 10 Malergesellen, ein Bodenleger, fünf Auszubildende und ein Helfer bilden die Crew, die täglich auf den Baustellen für neuen Glanz sorgt.

■ Während Jürgen Timm und sein Sohn Oliver sich darum kümmern, dass der Laden in die richtige Richtung läuft, haben die Frau vom Senior und die Lebensgefährtin des Juniors das Büro fest im Griff. Ein waschechter Familienbetrieb, in den der Nachwuchs vor 10 Jahren mit Meisterbrief und abgeschlossenem Betriebswirt eingestiegen ist, um das, was sein Vater aufgebaut hat in eine sichere Zukunft zu führen.

Nach wie vor sind die klassischen Malerarbeiten Anstreichen, Lackieren und Tapezieren für Privat, Gewerbe, Architekten und Kommunen das Kerngeschäft. Dazu gehört heute auch die große Vielfalt an Bodenbelägen, vom Teppich über Designboden-

beläge bis zum Parkett. Die Spezialität des Hauses sind jedoch Kreativtechniken, mit denen Individuelles geschaffen wird, was die Räumlichkeiten des Auftraggebers zu einem ganz besonderen Unikat machen. Dazu einige Beispiele:

Spachteltechniken

Glatte Wände kann jeder. Erst mit Struktur in den Oberflächen kommt Leben in die Wand. Mit umfangreicher Auswahl an Farben und Finish sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Da kann der Putz am Ende wie ein Stück Bronze aussehen, oder wie eine verwitterte Schiffswand. Die gespachtelte Oberfläche ist atmungsaktiv und fördert so das

Wohnraumklima. Sie kann aber auch versiegelt werden und so in Nassräumen eingesetzt werden. Die gespachtelte Wand ist auf jeden Fall nahtlos verarbeitet und lichtecht, damit Sie lange Freude an ihrem Unikat haben.

Fototapete

Das hat mit den Fotos aus den Partykellern der 70er Jahre nichts mehr zu tun. Heute werden individuelle Motive genau an den Raum angepasst. So kommt Ihr Urlaubsmotiv ganzjährig an die Wand, der Empfang Ihrer Firma kann exakt das gleiche Hintergrundmotiv bekommen wie die Startseite Ihrer Homepage ... Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Außer bei den Abmessungen. Im Normalfall kann so eine individuelle Fototapete ca. 3,7 m breit sein und 2,6 m hoch. Wenn es größer sein soll, werden die Spezialisten bei Timm auch dafür eine Lösung finden.

Designböden

Designböden aus Vinyl sind heute in gewerblichen Bereichen der bevorzugte Bodenbelag. Sie sehen täuschend echt nach Holz aus (oder auch Stein, je nach Design), weil sie auch die Struktur der Oberfläche exakt dem Original anpassen. Ihre Robustheit



macht sie so beliebt, ihre speziellen Materialeigenschaften machen sie, in der Hand von Profis, zu einem Wundermittel bei der Fußbodengestaltung. Im Beispielfoto ist eine Kompassrose zu sehen. Diese wurde von Timms

Mitarbeitern aus individuell zugeschnittenen Einzelteilen verschiedenfarbiger Designbodenelemente gestaltet und ist heute der Glanzpunkt im Wartezimmer eines Halstenbeker Zahnarztes. Die Kompassnadel zeigt dabei exakt nach Norden, wohin auch sonst.

Graffiti

Sie wünschen sich ein handgearbeitetes Kunstwerk auf ihrer Wand, haben auch schon eine Motividee, wissen aber nicht, wer das realisieren soll? Maler Timm natürlich. Hier werden individuell für die einzelne Wand Motive entwickelt, die



Wand entsprechend vorbereitet und dann das Motiv aufgesprüht. Das wird so gemacht, wie Maler Timm immer arbeitet: vorsichtig und professionell, dass kein Farbspritzer irgendwo hin gelangt, wo er nicht hin soll.

Treppenaufbereitung

Nachdem sie viele Jahre lang nur mit Füßen getreten wurde, ist irgendwann auch die aufwändigste Treppe unansehnlich. Der Neuanstrich einer Holztreppe ist eine Angelegenheit für Spezialisten, denn einerseits ist die Holztreppe ein Stück der Wohnkultur und verlangt nach einem Finish wie andere Holzmöbel auch. Andererseits ist das Bauhandwerk und verlangt nach einer robusten und belastbaren Oberfläche.

Wer eine Steintreppe hat und von einer Holztreppe träumt, wendet sich ebenfalls an die Timms. Die können zwar Stein nicht in Holz verwandeln, ihn aber so verkleiden, dass er sich harmonisch in die Wohnumgebung einpasst.



An diesen Beispielen wird deutlich, dass der Firmename „Timm Malereibetrieb“ nur die halbe Wahrheit ist. Die Timms und

ihr Team sind vielmehr Enthusiasten, wenn es um die Gestaltung von Oberflächen am Bau geht. Innen und außen. Und wenn das gewünschte Ergebnis mit klassischen Malerarbeiten nicht zu realisieren ist, finden sie eine andere Lösung. Geht nicht gibt's nicht.

TIMM Malereibetrieb GmbH
 Bitzkamp 47, 25462 Rellingen
 Tel: 04101-80568-0, Fax: 04101-80568-28
 Mobil: 0160-7808924, 0171-6711733
 info@maler-timm.com, www.maler-timm.com

Gesundheit und gute Laune stecken im Darm!

■ Unser Darm ist ein Multitalent – die Wissenschaft entdeckt täglich neue Fähigkeiten – zu den wichtigsten Erkenntnissen gehört das sog. „Bauchhirn“.

Bauch und Kopf kommunizieren pausenlos miteinander und diese Konversation sorgt offensichtlich für einen unerschwelligen Stimmungsteppich, der sich oft unbewusst, aber dennoch spürbar auf unser Befinden auswirkt.

Mittlerweile ist gut belegt, dass sich psychische Probleme wie Stress und Ängste auf den Darm auswirken können und umgekehrt Aufruhr im Gedärm auch zu Chaos im Kopf führen kann. Dabei spielt das Mikrobiom – also die Zusammensetzung unserer zum Darm gehörenden Bakterienstämme – eine entscheidende Rolle. Je vielfältiger das Mikrobiom ist, desto besser können wir mit Stress, Ärger und Kummer umgehen und umso ausgeglichener können

wir sein. Anders herum führen viel Stress und Anspannung dazu, dass die Zahl der Darmkeime abnimmt. Ob man eine gute Darmflora hat, lässt sich mithilfe eines sog. Florastatus feststellen – hier wird die Zusammensetzung des Mikrobioms überprüft und anhand dieser Ergebnisse kann die Darmflora reguliert und optimiert werden. Stuhluntersuchung und Darmsanierung kann Ihr Naturheilpraktiker durchführen.

*Text: Heilpraktikerin Angelika Hörtinger,
Naturheilpraxis am Moordamm*

ANZEIGE

NATURHEILPRAXIS

AM MOORDAMM

... natürlich gesünder

Homöopathie • Akupunktur
Chiropraktik • Bachblüten
Bioresonanz • u.a.

Heilpraktikerinnen • 25474 Ellerbek
Pinneberger Str. 167 • www.praxisammoordamm.de
A. Hörtinger 04101 8148446 E. Kramper 04101 371841

ANZEIGE

Der Mini-Urlaub direkt vor der Haustür

■ Kaum hat der Herbst so richtig angefangen, träumt man schon wieder von Erholung, Entspannung, Regeneration und salziger Luft, aber es sind noch 9 Monate bis zum Urlaub. In Rellingen können Sie schon jetzt in einen Mini-Urlaub im Salzhuus aufbrechen.

Bei sanften Lichteffekten und leiser Entspannungsmusik die Seele baumeln lassen – einfach mal nichts tun und sich verwöhnen lassen. Ihre Auszeit vom Alltag ist im Intensivraum-Salzaero nicht nur eine Wohlfühlzeit für den Geist, sondern auch eine Wohltat für die Atemwege und die Haut, gerade in der Erkältungszeit! Ein ganz besonderer Genuss – und eine tolle Geschenkidee für Ihre Lieben – ist eine Aromaölmassage hier im Salzarium – Erholung für Körper, Geist und Seele.

Neben den beiden Entspannungsräumen, der eine mit besonders mildem Salzklima, der andere mit intensiverer Dosierung, finden Sie im Salzhuus auch kleine Geschenkideen. Natur-Speisesalze, Natur-

Gewürzsalze, Badesalz, Salzlampen, reine ätherische Öle, Glaskaraffen und Gläser, Gutscheine und vieles mehr laden zum Eintauchen in eine Welt von besonderen Wohlfühl-Produkten ein. Vorbeikommen und stöbern lohnt sich immer, vielleicht um den Besuch im benachbarten Baumarkt entspannt abzurunden?





salzhuus

Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28
25462 Rellingen

Telefon
04101/80 55 660

www.salzhuus.de

Zeit für Punsch

Wenn es draußen winterlich kalt wird, wärmt ein duftender Punsch wunderbar von innen.

mmmh...
mit Zimt

Apfelpunsch

Zutaten für 4 Portionen

1 Apfel
1 El Zitronensaft
100 ml Schlagsahne
500 ml klarer Apfelsaft
400 ml Weißwein
100 ml Amaretto
1 Pk. Vanillezucker
Zimtpulver

Zubereitung

1. Apfelsaft, Weißwein, Amaretto und Vanillezucker in einem Topf erhitzen.

2. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit dem Zitronensaft mischen. Sahne steif schlagen.

3. Apfelstücke auf 4 Gläser verteilen und mit dem heißen Punsch aufgießen. Mit je 1 El Sahne dekorieren und mit einer Prise gemahltem Zimt bestreuen.



Heißer Marzipanpunsch

Zutaten für 2 Portionen

100 ml Sahne
60 g Marzipanrohmasse
2 EL Roibuschtee
1 EL Amaretto

Zubereitung

1. 2 EL Roibuschtee mit 350 ml heißem Wasser aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in einen kleinen Topf abseihen. 1 EL Amaretto hinzufügen und wieder erhitzen, nicht kochen.

2. Sahne steif schlagen. Marzipan grob raspeln.

3. Tee in Gläser füllen, eine Sahnehaube darauf geben und mit Marzipanraspeln dekorieren.



Orangen-Rosmarin-Punsch

Zutaten für 4 Portionen

1 Bio-Orange
900 ml Weißwein
100 ml Orangenlikör
4 Rosmarin Zweigspitzen
5 El Honig

Zubereitung

1. Bio-Orange waschen und davon vier schmale Streifen der Schale, ohne die weiße Haut, abschälen. Dann die Orange ganz schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren.

2. Weißwein, Orangenlikör, die Orangenschalenstreifen, Rosmarin und Honig in einen Topf



geben. Einmal kurz köcheln und dann noch 20 Min. ziehen lassen.

3. Punsch nochmal erhitzen. Die Orangenscheiben in vier Gläser geben und mit heißem Punsch aufgießen.



Er fühlt sich offensichtlich wohl: Der Fischotter ist wieder in der Pinnau unterwegs

Endlich ist der Otter da!

Seit 2012 lebt der Fischotter bereits in der Alster, nur einen Schwimmtag von uns entfernt!

■ Er ist tagsüber äußerst selten wahrnehmbar, zu verborgen lebt dieses fast nur nachtaktive marderartige Tier. Als gute Nachweisplätze erweisen sich Brückenunterführungen. Diese besonderen Hemmnisse umgeht der perfekte Wasserakrobat, indem er die Uferböschung hoch klettert. Häufig verharrt er oben an der Straße, um sich zu lösen. Die hinterlassenen Kotspuren verraten seine Existenz. Ebenso können es Trittspuren im Morast oder auf selten gewordener Schneedecke sein.

Populations- oder Nahrungsdruck lassen ihn in Schüben größere Barrieren überwinden. Wahrscheinlich ist er so mit dem Wasserstrom der Bille über die Dove-Elbe und das für ihn recht unwirtliche Hafengebiet zu uns gekommen. Auf jeden Fall ist er in Norddeutschland seit vielen Jahren auf dem Vormarsch: Sowohl vom östlichen Mecklenburg als auch vom nördlichen Dänemark her erobert er schrittweise unser Bundesland bzw. sein altes Verbreitungsgebiet zurück.

Wir, der NABU Pinneberg, bereiten ihm aus diesem Grunde seit mehr als 10 Jahren - unter einem

gewissen anfänglichen Schmunzeln - Trittsteine für den Einzug in seinen alten Lebensraum. Alle unsere Willkommensmaßnahmen sind abgestimmt auf sein gesamtes Verhaltensinventar. Sie lassen Zuversicht auf dauerhaft erfolgreiche Ansiedlung keimen und wachsen.

Erst kürzlich wurde er erstmalig in der Nähe der Pinneberger Bismarckstraße in Ufernähe gesehen. Infolge seines beträchtlichen Revieranspruchs agiert er mindestens bis zur Fischtreppe an der Wulfsmühle oder Fluss abwärts bis Uetersen; denn dieser 130 cm große elegante Schwimmer benötigt jeden Tag bis zu 1 kg fleischliche Nahrung. Die Pinnau sollte sie hergeben. Einen örtlich zu großen Verbrauch kann das ziemlich ausgeräumte Gewässer im unteren Bereich mit jeder Flutwelle abdämpfen, wenn es mit einer Palette verzehrbare Fischarten, wie Brasseln, Rotaugen und Rotfedern sowie Aal, Güster, Karpfen und Zander aufwartet. Außerdem kann er mit seinem großen Nahrungsspektrum mögliche Defizite anderweitig ergänzen. So gibt es inzwischen einen wieder erstarkten,

ansehnlichen Bestand an Grün- und Grasfröschen sowie Erdkröten. Wir konnten ihn an Ufer nahen Bereichen über viele Hektar hinweg stabilisieren: mit Wasserstau in insgesamt viele Kilometer langen Gruppen und Anlegen sehr vieler Tümpel. Die genannten Amphibien bieten eine wertvolle Ergänzung von Kost, für Logis hat es anderweitiger Aufwertungen bedurft: Hangbepflanzungen von Sträuchern sorgen für vielseitige Deckung, genauso abgekippte Stubben gerodeter alter Bäume, die übereinander gestapelt Hohlräume bilden. In ihrer geborgenen Stille lassen sich die Jungen relativ entspannt gebären.

Ist der Aufenthalt in unserem Pinneberger Heimatgewässer nur das zwangsläufige Debüt eines Reiselustigen gewesen? Unsere vielen strukturierten Maßnahmen auf 20 ha Fläche sprechen dagegen, unser Beitrag zur Entwicklung besonderer Biotopverhältnisse sollte über das Minimum hinaus nötige Lebensqualität ergänzen, so dass eine dauerhafte Präsenz sehr wahrscheinlich ist.

Zwei besondere Probleme sind allerdings artspezifisch angelegt: Zum einen ist es die späte Geschlechtsreife mit frühestens 24 Monaten, zum anderen wird er selten älter als 10 Jahre. Daraus resultierende 8 Aufzuchten von jeweils 1 bis 4 Jungen können unter widrigen Umständen nicht mehr eine Bestandsstabilität garantieren.

Sie aber lässt sich mit großräumigen Renaturierungen längs des gesamten Pinnau-Talraumes planen, indem letztendlich ein Blaues Band (Blaues Metropolnetz Norddeutschland) zusammenhängender Lebensräume für korrespondierende Populationen entstehen kann. Unter besagten Brücken als gefühlte Hindernisse können installierte Bermen



die Durchlässigkeit fördern, da er auf ihnen problemlos entlang laufen kann. Die gesamte Flussachse erhält in dieser Weise eine besondere Korridorfunktion

zu anderen heute noch hypothetischen Siedlungsräumen: über das gesamte natürliche Wassernetz unseres Kreises hinaus (Kooperation mit der UNB des Kreises Pinneberg).

Zurzeit gibt es noch zu häufig ein schnurgerade angelegtes Bachbett mit vorgegebenem Nahrungsmangel: Der Wasserstrom spült Lebensvielfalt förmlich hinweg!

Der Rückbau zu einem mäandrierenden Bach sorgt für ein ökologisch wertvolles Abbremsen der Fließgeschwindigkeit. Ferner mindern zusätzlich Kiesschüttungen vom Uferand her in das Fluss- oder Bachbett entscheidend die Wasserströmung, wenn Unterwassernasen als bodennahe, überspülte Hemmnisse gebaut werden. Sie erzeugen besondere Wasserwirbel, in dessen Lee-Bereich sich letztlich sogar Kinderstuben für Fischarten entwickeln können.

Aus einem derartigen Maßnahmenkatalog heraus ist zuletzt im vergangenen Oktober der Bach-Aktionstag an der Mühlenau in Pinneberg erfolgreich umgesetzt worden. Er wird zu einer spürbaren Belebung des Fluss-Bettes beitragen (Dr. Ludwig Tent, Edmund-Siemers-Stiftung).

Weitere Aktionen dieser Art sind in Planung. Sie stimmen hoffnungsfroh!

Die Aktionen des NABU Pinneberg stehen seit einigen Jahren unter dem Gesamtaspekt „Nele: für Neues Leben“, in der von uns betreuten Flusslandschaft!

Text: Uwe Langrock, NABU Pinneberg,

Bilder: NABU Pinneberg



Da freut sich der Nachwuchs: Ein künstlich angelegtes Zuhause aus den Resten gerodeter Bäume

Sledenfohrn

■ Düssen Winter harrn wi jo al in November den ersten Snee. Bleev leider blot twee Doog liggen, man de Göörn harrn ehrn Spoof. Weern düchdig an Sneemänner buun un mit Sneebälle smieten. Ik höög mi doröver un foorts stegen mi Winterbiller ut mien Kinnertied in Sülfeld vör Ogen.

Wenn sünndags in Huus, Stall un Schüün allns beschick weer, sä Unkel Karl: „Na, denn will ik Josef mol ut'n Stall kriegen. Mitdeß he sik sien dicke Jupp översmeet un in de dicken Wintersteveln steeg, jögen wi de Trepp hoch un plünnern uns unser Sneetiüch an. Denn susen wi wedder dool, hölen den Sleden ut de Grootdeel un af no buten. Dor stünn al Unkel Karl un tööv op uns.

He harr Josef anspannt un den Schwengel mit'n Strick an sien Sleden fasttädert. Nu hüng he unse Sleden achter an. Foorts setten wi uns dool un af güng de Post. Op de Dörpsstroot kemen uns een Barg Kinner mit jümehr Sleden in de Mööt. Faken hööl Unkel Karl un bünn de Sleden an. Männichmol leet he de Göörn ok zappeln. Se löpen blangbi, beddeln un beden. Wenn jem de Tüng reinweg ut'n Hals hängen dä, reep Unkel Karl: „Brrrrr, brrrr.“ Josef stünn foorts un de letzten Sleden wörrn anhungen. 10, 12 Sleden harr Josef faken to trecken un dorto noch een

Hupen övermödige Göörn. Wat weern wi an'n Vertellen, Lachen, Gackern un Kichern. Formen Sneebälle un leten de Fööt dörch den Snee glieden.

Unkel Karl seet op den 1. Sleden un konzentreer sik ganz op Josef. Doch in Bossel op de Allee, op de grote brede Stroot de no dat Goot föhr, bröch he den Sleden achter sik klammheemlich to'n Kippen. Or lööt Josef miteens Galopp lopen, sodat wi mit Mann un Muus in hogen Bogen in Snee lannen. Wat weer di dat vun Spoof. Ünner Lachen un Prusten kröpen wi wedder hooch, ener witter as de anner. Echte Sneemänner!

Wenn Josef mol stünn flöög een Sneeball dörch de Luft, een tweter folg un schon weer de schönste Sneeballslacht in'ne Gang. Unkel Karl wörr düchtig inseept. Keen nich gau noog weg leep kreeg aver ok sien Deel af. He güng jüst nich zimperlich mit uns üm. Wenn wi uns so richtig warm toovt harrn güng de Fohrt wieder. Hüüh, hott, hüüh, hott. In Sommer müssen wi veel in Goorn un Feld hölpen, Tied to'n Spelen geevt kuum. Man in Winter dröffen wi uns so richtig uttoven. Een Winter ohn Snee un Ies? För mi keen Winter.

Kommt Se all goot un sund dörch de Wintertied.

Ehr
Maren Schütt

Die Rellinger Schriftstellerin Maren Schütt schreibt und liest schon seit vielen Jahren plattdeutsche Texte



ANZEIGE

Seit 25 Jahren

IHR MAKLER DER REGION

LIST
— INGBORG LIST IMMOBILIEN —

Hauptstraße 80
25462 Rellingen
Tel. 0 41 01 / 50 96-0
info@list-immobilien.de
www.list-immobilien.de

Tinnitus – wenn es im Ohr piept oder rauscht



Immer häufiger wird das lästige Rauschen oder Piepen im Ohr zur Qual, die an den Nerven zerrt. Oft treten die Ohrgeräusche in Situationen besonderer Anspannung auf. Erst wenn sie nicht mehr verschwinden, wird es zum Problem.

■ Der Tinnitus ist ein körpereigenes Geräusch, wie das Herzklopfen. Das Gehirn verdrängt diese Töne oder Geräusche normalerweise ins Unterbewusstsein. Ist es überlastet, z.B. durch Stress, kann es passieren, dass der Tinnitus zu einem Dauerproblem wird. „Kürzer treten“ ist dann eine sehr gute Idee, hilft aber nicht immer, zumal es auch andere Ursachen gibt. Der Hörakustiker hat vielfältige Möglichkeiten den Tinnitus zu lindern und diese werden sogar von den Krankenkassen finanziell unterstützt oder komplett getragen. Mit Hilfe eines Rauschgerätes, dem Noiser oder eines

Hörsystems wird das Ohr vom Tinnitus abgelenkt und der Tinnitus kann ins Unterbewusstsein zurückkehren. Ein entsprechend zusätzlich qualifizierter Hörakustiker kann sie zum Thema Tinnitus beraten und zeigt Ihnen verschiedene Lösungsansätze. Er verfügt über ein Netzwerk an Spezialisten und bietet im Bedarfsfall eine ganzheitliche Betreuung in Zusammenarbeit mit qualifizierten Therapeuten, Ärzten und Hörtrainern an.

*Text: Meike Lindemann, Lindemann Hörakustik
Bild: Andy Ilmberg@fotolia*

ANZEIGE

HÖREN.
VERSTEHEN.
LEBEN.

Damit Sie das verstehen,
was Sie verstehen möchten.



Bei uns finden Sie Ihre
individuelle Hörlösung!

Ihre Hörspezialisten
beraten Sie gerne:
Meike und Marc Lindemann



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Jeden Tag ein Türchen voller Überraschungen!

Täglich ein Türchen öffnen, online auf facebook oder offline in unseren Läden in Rellingen und Elmshorn

Wir haben jede Menge Überraschungen für Euch vorbereitet, informiert Euch täglich auf unserer Website



NORDSPORT



NEU jetzt im **DOPPELPAK**

.store

RELLINGEN & ELSHORN

Hauptstraße 138 – 144, 25462 Rellingen, Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 10.00 – 18.00, Sa. 9.30 – 14.00