

Halstenbeker Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 4 · Sommer 2018

GRATIS
für Sie!



Magische Momente:
**Zauberei für
ihre Feier**

Digitaler Wandel:
**Lernen für die
Kommunikation**

Cooler Durstlöcher:
**Das Rezept
für gute Laune**

Foto: Adobe Stock

JETZT NEU IM HEFT: Pinneberger Terminkalender

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



Rehasportverein
Rellinging

Rehasport

im Verein und

kostenfrei

auf ärztliche Verordnung

Hauptstraße 39
25462 Rellinging

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



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung · Service · Qualität

*Wir freuen uns auf Sie
und wünschen Ihnen ein
farbenfrohes Jahr!*



TIMM Malereibetrieb GmbH · Bitzkamp 47 · 25462 Rellinging

Büro: +49(0)4101-80 56 8-0

Oliver Timm: +49(0)160-78 08 924 · Jürgen Timm: +49 (0)171-67 11 733
info@maler-timm.com · www.maler-timm.com

Karl der Käfer

Wir kommen spätabends nach Hause und werden im Flur von einem riesigen Flugmonster attackiert. Der Angreifer entzieht sich dem Zugriff und lauert an unauffindbarer Stelle auf den nächsten heimtückischen Angriff. Vorm Einschlafen werden die Verteidigungsmaßnahmen gegen den Eindringling im Geiste schon zurechtgelegt.

Am nächsten Morgen sitzt dann ein brauner Käfer mit weißer Zackenlinie am Panzer auf dem Bilderrahmen. Ein Maikäfer! Wie niedlich!! Statt des Pantoffels wird das Smartphone gezückt und die Entdeckung freudestrahlend in alle Welt verteilt.

Weder sechs- noch achtbeinige Mitbewohner sind hier gern gesehen. Aber dieses besonders große Exemplar wird als neues Familienmitglied begrüßt. Geht's noch? Das ist nicht mehr mit zweierlei Maß gemessen, das ist schon diskriminierend gegenüber allem anderen Krabbelgetier.

Wir wollen uns später darum kümmern, unserem Gast seine Freiheit zurückzugeben. Umso größer der Schock, als er nur noch mit zwei Beinen zuckend aufgefunden wird. Was jetzt? Mund-zu-Mund Beatmung? Notarzt? Nein, er wird ins Beet gesetzt, wo er noch länger sitzt, weil er nicht mehr anders kann. Karl der Käfer ist von uns gegangen. Wir werden ihn bestatten müssen. Und dann sollten wir unsere Haltung gegenüber denen, mit denen wir diese Erde teilen, überdenken.

Die Redaktion wünscht allen Zwei- bis Achtbeinern einen schönen Sommer und ein entspanntes Miteinander.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

4 Das Theater-Gymnasium

das WoBo im Zeichen seines Namensgebers

6 Zacho

8 Genuss mit Sinn

Von der Kunst des Weglassens

9 Sommer in Pinneberg

Die Termine aus der Region

17 Der Verzauberer

Magie ist mehr als Tricks

18 Der Sommer im Ohr

So erholt sich auch das Gehör

19 Lavendel im Garten

Über einen mediterranen Gast

20 Heavy Metal

Schwermetalle aus dem Körper leiten

21 Digitale Herausforderung

Lebenslanges Lernen für die IT

22 Buddha & Balance

Wellness- und Gesundheit in Appen

23 Drucken und Versenden

Office Dienstleistungen aus Pinneberg

24 Der Fleischberg

Unser Konsum und die Folgen

26 Sommerdrink!

Das Rezept für den Sommer

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 Kläeger-Reinbender
mkr@pinnauboten.de
Tel: 04101 - 84 38 32

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.



Mitten drin

Mit diesen Worten beschreibt Schulleiter Veit Poeschel das Besondere am Wolfgang-Borchert-Gymnasium. Es ist eben mehr als nur eine Schule. Es ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Lebens in Halstenbek.

■ Am Girls & Boys Day 2018 treffen wir einen tiefenentspannten Schulleiter an. Herr Poeschel, schwärmt mir nicht, wie man es sonst so kennt, von „seiner“ Schule vor, sondern davon, dass er an dieser außergewöhnlichen Schule sein darf. Sie ist nach seiner Ansicht die Schule der Schüler, der Mitarbeiter und der Halstenbeker. Er wird nicht müde, das Engagement des Kollegiums und der Schüler zu loben, das dafür sorgt, dass dieses große Haus mehr als eine Lernfabrik ist.

Sehr groß ist auch die Aula, mit 500 Plätzen der größte Veranstaltungsort im Ort. Ein solcher Raum will standesgemäß bespielt werden. Und das schüttelt das WoBo locker aus dem Ärmel. Die Theater-AG der Schule ist weit über die Grenzen des lokalen Schulbetriebes hinaus bekannt. Seit 40 Jahren, und das ist das eigentliche Wunder von Halstenbek, gelingt es dem logischerweise stetig wechselnden Ensemble hochklassiges Theater auf die Bühne zu stellen, das nicht nur pädagogische Wirkung bei den Schauspielern entfaltet, sondern auch das Publikum nachhaltig mitreißt.

Schon das allererste Stück der von Herrn Heller gegründeten Theater AG (hieß damals bestimmt noch „Theater-Gruppe“), „Draußen vor Tür“ von Wolfgang Borchert, beeindruckte das Publikum derart, dass die Schüler dem Autoren eine besondere Ehre erweisen wollten und bei der Schulkonferenz die Umbenennung in „Wolfgang-Borchert-Gymnasium“ beantragten. Seither prägt nicht nur Borchert das Gymnasium, das ihm im Foyer eine von den Schülern gestaltete Ausstellung widmet, sondern auch die Theater AG, deren Aufführungen regelmäßig Preise abräumen. Was ist das Geheimnis dieses so lange anhaltenden Erfolges?

„Die Last der Tradition liegt nicht allein auf den Schultern unseres Schauspielnachwuchses“, erklärt uns Herr Kroder, der amtierende „Theaterdirektor“ am WoBo. „Hinter unseren Nachwuchskünstlern und den helfenden Händen in Maske, Bühnentechnik und Kostümherstellung, steht ein starkes Team, das nicht die Schulbank drückt. Wir haben bestimmt 15-20 ehemalige Schüler dabei, die uns weiterhin treu sind und werden vom Freundeskreis des Wolf-

gang-Borchert-Gymnasium, der Helms-Stiftung und Firmen unterstützt, auch wenn es um Nachschub für die Theaterkasse geht.“

Dazu kommt noch, dass weitere AGs zum Support der darstellenden Truppe zur Verfügung stehen. Herr Poeschel weist in diesem Zusammenhang auf die aufwendige Lichtanlage auf der Bühne, die das Budget einer Schulaula deutlich übersteigt. „Da hat ein „Ehemaliger“ alle Hebel in Bewegung gesetzt, damit wir diese Beleuchtung beim NDR erstehen konnten, als dort das Tagesschau Studio umgerüstet wurde.“ Diese Anlage wird jetzt von der Licht-, Ton- & Technik-AG betrieben, in der Schüler sich eigenverantwortlich um die gesamte Bühnentechnik kümmern, auch für die externen Veranstaltungen, von denen es in der Aula am WoBo reichlich gibt. „Ein Lichtmischpult wäre dafür jetzt unser größter Wunsch“ vergisst Herr Kroder nicht zu erwähnen, wofür man derzeit gerne Spenden sammelt.

Eine besondere Bedeutung hat in diesem Zusammenhang auch die Video AG. Im Schatten der Theater AG groß geworden, sind die Videographen heute selber mehrfach mit dem „Videoclip des Monats“ ausgezeichnete Kulturschaffende am WoBo. Auch ihre Qualitäten haben sich herumgesprochen. Das WoBo wurde vom Bundesverband Theater an Schulen damit beauftragt, die offiziellen Trailer des „Schultheater der Länder“ 2018 in Kiel, dem größ-



Gesamtkunstwerk: Die Aufführung von BLIND als multimediales Ereignis

ten europäischen Schultheaterfestival, zu produzieren. Theater am WoBo ist seit der Namensgebung eine Verpflichtung für die Schule. Diese wird von Kollegium, Schülern und Ehemaligen gerne gelebt und der Virus ist offenbar so ansteckend, dass bis heute der Gründer „Hansi“ Heller und 50

andere Ehemalige jährlich zur Weihnachtsfeier der Theater-AG erwartet werden.

Seit Herr Kroder vor sechs Jahren den Staffelstab übernahm, nimmt man nicht nur sehr erfolgreich an zahlreichen Schultheaterfestivals teil, sondern „Darstellendes Spiel“ ist ein reguläres Unterrichtsfach geworden, das von mittlerweile drei entsprechend qualifizierten Lehrkräften ab der 8. Klasse angeboten wird. Bald könnte es in Halstenbek ein ABI-Fach werden, ein Studiengang in Kiel ist nicht ausgeschlossen. „Früher wurden vorhandene Texte vom Lehrer ausgewählt und auf die Bühne gebracht“ erläutert uns Herr Kroder. „Heute geht es darum, das Jugendliche ihre eigenen Themen ausleben, diese finden, formulieren und darstellen. Deshalb gibt es am WoBo heute ausschließlich Eigenproduktionen.“

Irgendwas ist tatsächlich anders an dieser Schule. Der Redakteur wird weiterhin versuchen, es heraus zu finden. Die Liste der berichtenswerten Dinge für unsere nächsten Hefte ist lang.

Bilder der Aufführungen: Theater AG WoBo



Noch Theater oder schon Ballett? Szene aus der diesjährigen Produktion BLIND



Hat seine Schule immer fest im Blick: Wolfgang Borchert vor dem Eingang zur Aula

Nie wieder Batterien wechseln

Das Hightech-Wunder – jetzt kostenfrei zum Testen

■ Von einem Hörgerät erwarten Sie Komfort, Diskretion und einen kristallklaren Klang. Das neue Siemens Signia-Hörsystem Pure Charge&Go Nx erfüllt jede einzelne dieser Anforderungen, da es weltweit das allererste Bluetooth*-fähige, aufladbare Hörsystem ist, das einen natürlichen Klang der eigenen Stimme liefert.

Own Voice Processing™, abgekürzt OVP™ – natürlicher Klang der eigenen Stimme

Patentiertes Herzstück der neuen Siemens Signia Nx-Technologie ist die Weltneuheit OVP™. OVP™ erkennt erstmalig Ihre eigene Stimme anhand ihres Klangmusters und verarbeitet diese getrennt von Umgebungsgeräuschen und anderen Stimmen. Dabei bleibt der natürliche Klang Ihrer eigenen Stimme erhalten.



Nie wieder Batterien wechseln – dank Lithium-Ionen-Akku-Technologie

Zusätzlich zum Problem Ihrer eigenen Stimme löst Pure Charge&Go Nx noch ein anderes verbreitetes Problem, das des Batteriewechsels. Mit Lithium-Ionen-Akkus und einem induktiven Ladegerät ist es nicht mehr nötig Batterien auszutauschen.

Stattdessen legen Sie Ihr Hörsystem über Nacht in das Ladegerät. Die Hörgeräte laden sich über das integrierte drahtlose Ladesystem jedes Mal korrekt auf und bleiben den ganzen Tag über geladen. So sparen Pure Charge&Go Nx-Hörgeräteträger bis zu 220 Batterien pro Hörgerät und kaufen nur einmal Akkus, die über die gesamte Lebensdauer des Geräts halten.



Bluetooth®-Konnektivität – den Ton von anderen Geräten kabellos auf Ihr Hörgerät übertragen

Abgesehen von der natürlichen Wahrnehmung der eigenen Stimme und der einfachen Aufladung bietet das Pure Charge&Go Nx auch eine erweiterte Bluetooth-Konnektivität. Dies ermöglicht eine dauerhafte, drahtlose Übertragung von TV-Audio, Musik und Telefonaten direkt auf Ihr Hörgerät. Sie können bis zu fünf Stunden am Tag streamen und verfügen gleichzeitig über eine lange Akku-Laufzeit,

die unbeschwertes Hören über den Tag hinweg ermöglicht.

Als zertifizierter Innovationspartner von Siemens Signia bietet Hörgeräte Zacho das Pure Charge&Go Nx jetzt kostenfrei zum Testen an.

Die Zacho-Fachinstitute finden Sie in Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101- 37 68 84 und in Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101- 805 75 95 oder im Internet www.zacho.de

WELT NEU HEIT



Hörgeräte | Zacho
Das Beste zum Hören

Hörsysteme






Jetzt
kostenfrei
testen

Vereinbaren Sie am Besten
gleich einen Termin in
einem unserer Fachinstitute.

Nie wieder Batterien wechseln

Das Hightech-Wunder – jetzt 14 Tage testen!



Nie wieder Batterien wechseln und den unveränderten Klang Ihrer eigenen Stimme erleben mit dem neuen Siemens Signia Pure Charge&Go Nx-Hörsystem. Ihr Hörgerät können Sie per Bluetooth mit dem Handy, Fernseher oder Radio verbinden und so den Ton direkt im Ohr erleben. Für Ihren Wunschtermin zum Probehören wenden Sie sich bitte direkt an uns. **Probieren Sie es aus!**

Fachinstitute Hörgeräte Zacho

Rellingen • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84 • rellingen@zacho.de
 Halstenbek • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95 • halstenbek@zacho.de
 Fachinstitute in: HH-Blankenese • HH-Othmarschen • HH-Niendorf/Markt • HH-Niendorf/Nord

www.zacho.de



Endlich
ballastfrei
durch das
Jahr!

Minimalismus mit Sinn

■ Der Sommer ist da! Gerade mit der hellen und warmen Jahreszeit möchten wir auch eine gewisse Leichtigkeit in den Alltag integrieren.

Doch das ist gar nicht so einfach, denn während der dunklen Jahreszeit hat sich einiges angesammelt, ob im Keller, Dachgeschoss, Schubladen, Auto-Kofferraum oder in unserem Darm. Wie kann es gelingen, endlich Ballast loszuwerden?

Und was bedeutet Minimalismus mit Sinn? Einen Lebensstil zu etablieren, der sich auf das persönlich wirklich Wichtige und Wesentliche im Leben fokussiert. Leider ist es so, dass uns angehäuften Gerümpel und die Hektik im Alltag, den Blick auf das Wesentliche verstellen.

Mein Erste Hilfe-Tipp: Was ich nie benutze, kaputt oder mit schlechten Erinnerungen verbunden ist, ich doppelt besitze oder mir Unbehagen bereitet, kann sofort weg!

Als Dozentin erlebe ich in den Minimalismus-Kursen oft, dass viele Menschen sich einfach überfordert fühlen und am liebsten alles sofort entmisten wollen. Ich rate dazu, im Haus erst einmal mit einer Bestandsaufnahme zu starten und sich Raum für Raum, kleine Ziele zu setzen. Oder jeden Tag etwas loslassen, ein Buch, das man gar nicht mag, ein Kleidungsstück, das nicht mehr zeitgemäß ist. Alte Überzeugungen oder soziale Verpflichtungen gehören auch zum Ballast.

Auch körperlich sollte eine Bestandsaufnahme gemacht werden. Wie ist mein Essverhalten, Lebensstil und meine Fitness? Welche ungesunden Gewohnheiten pflege ich? Unser körperlicher Keller ist der Darm.

Der Darm hat die zentrale Bedeutung für den gesamten Organismus.

Dieses großartige Organ räumen wir am besten mit einer Darmreinigung auf. Oft ist es einfacher mit

unserer Umgebung aufzuräumen, da diese sichtbar ist, als dies mit dem Darm zu tun, der unsichtbar in unserem Bauch ruht und fleißig seine Arbeit verrichtet... Warum ist ein aufgeräumter Darm so wichtig? Ein gesunder Darm stärkt das Immunsystem und schenkt neue Kraft und Energie! Eine Darmreinigung kann der Start für einen neuen Lebensstil werden. Es schult und reflektiert den Blick auf unser Essverhalten im Alltag... Aufräumen im Inneren wie im Äußeren kann hervorragend parallel laufen. Und oft überdenken viele Ihren Konsum und die Nutzung ihrer Lebenszeit. Interessant ist auch, dass die Umgebung einen großen Einfluss auf unser Gewicht hat. Platz schaffen für das Wesentliche, so gewinnen wir Klarheit. Die Räume werden größer und unser Bauch kleiner...

Vereinfachen Sie Ihr Leben, in dem Sie Platz schaffen. Verabreden Sie sich mit Freunden analog statt digital und organisieren Sie Flohmärkte oder ein nettes Frühstück, indem Sie die Dinge, die Sie nicht mehr brauchen, einfach verschenken.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, kontaktieren Sie mich gerne um eine individuelle und persönliche Beratung zu vereinbaren. Egal, ob Sie mit einer langfristigen Ernährungsumstellung oder mit dem Minimalismus mit Sinn starten möchten, gerne begleite ich Sie auf diesem Weg.

Khadija Berndt,

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin,
Wilhelmstraße 10 c, 25469 Halstenbek,
04101-8319374, www.genuss-mit-sinn.de

GENUSS SINN

Ernährungs- und Gesundheitsberatung Khadija Berndt



Pinneberger Termine

Ansprechpartner und Adressen zu den Terminen finden Sie am Ende des Kalenders

Hier
finden sie unsere
Veranstungstipps
**Sommer
2018**

JUNI 2018

Freitag

1. Juni

(bis 10. Juni)

11:00 Uhr **Die Drostei**

früh werk

Das Kulturprojekt früh werk lenkt unseren Blick auf die schöpferische Kraft der Jugend, einer Zeit voller Entdeckungen, Erfahrungen und Fragen; **Öffnungszeiten:** Mittwoch bis Sonntag, 11 – 17 Uhr; **Eintritt frei!**

18:00 Uhr **Kunstkreis Schenefeld.**

(bis 30. Juni)

Neue Mitglieder stellen sich vor!

Juana Jungclaus, Marlies Lühr und Christiane Wythe, Malerei und Collage; **Öffnungszeiten** Do – Sa 16 – 18 Uhr

Samstag

2. Juni

(bis 3. Juni)

13:00 – 18:00 Uhr

Stadtmarketing Pinneberg

Pinneberger Kleinkunstfestival

Pinneberg Innenstadt;

Hereinspaziert! Die Fußgängerzone in Pinnebergs Innenstadt verwandelt sich am 2. und 3. Juni in eine Open-Air-Manege für Straßenkunst. Dann heißt es erneut „Vorhang auf für das Kleinkunstfestival!“ **Eintritt frei!**

Sonntag

3. Juni

13:00 – 18:00 Uhr **Stadtmarketing Pinneberg**

Verkaufsoffener Sonntag

Pinneberg Innenstadt; Sonntagsshopping anlässlich des Pinneberger Kleinkunstfestivals in der Pinneberger City.

15:00 Uhr **Die Drostei**

Literatur-Café: „Worte Säen“

Rebellieren, revolutionieren und reformieren; Acht Autorinnen und ein Autor lesen ihre ausgewählten Beiträge aus der neuen Anthologie „Worte säen“; **Eintritt frei!**

Mittwoch

6. Juni

15:00 Uhr

Ev.-Luth. Christus-Kirchengemeinde Pinneberg

Seniorenkreis

Samstag

9. Juni

15:00 – 17:00 Uhr **Hospizdienst Pinneberg**

Trauercafé „Sonnenlicht“

Austausch mit anderen Betroffenen, die ebenfalls nahestehende Menschen verloren haben.

ANZEIGE

AX Probetraining **Gratis**
LO-HAN
KUNG FU & MORE
Infos & Kontakt:
www.LO-HAN-PI.de Tel.: 04101 5693704

Kirsten Moldenhauer
Kosmetik
Große Twiete 53
25499 Tangstedt
Tel.: 04101-37 34 629



19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

„Come let us sing“

Rellinger Kirche; Rellinger Gospeltrain, Leitung: Oliver Schmidt; **Eintritt frei!** Es wird um eine Spende zur Finanzierung der Konzerte gebeten.

Sonntag

10. Juni

15:00 – 17:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Biennährgehölze für den urbanen Bereich – wieso – weshalb – warum?

Harold Ingwersen von der Baumschule Sander gibt wichtige Tipps zur Gehölzwahl. **Eintritt 5 €, Kinder frei.**

17:00 Uhr **Die Drostei**

Ballet Royal – Musik am Hof des Sonnenkönigs

Hamburger Ratsmusik, Simone Eckert Viola da gamba und Leitung; Ulrich Wedemeier Theorbe und Barockgitarre; Anke Dennert Cembalo; **Eintritt: 18 €/16 €/ermäßigt 13 €**

Mittwoch

13. Juni

19:00 Uhr **NABU**

Brennpunkte rund um den Naturschutz

Gespräche in offener Runde zu aktuellen Brennpunkten rund um den Naturschutz. **Einlass: 18.00 Uhr; Beginn: 19.00 Uhr**

Donnerstag

14. Juni

16:00 Uhr **Die Drostei**

Kinderkonzert mit dem Ensemble Schirokko

Schirokkos Kinderkonzert; Besuch in Paris! Die ganze Welt zu Gast in Paris vor 300 Jahren; Mitmachen–Staunen–Lernen – Für Kinder von 6 bis 11 Jahren; **Eintritt: 8 €**

19:30 Uhr **Die Drostei**

Le Monde Parisien

Ensemble Schirokko, Rachel Harris Barockvioline und Leitung; In „Le Monde Parisien“ begleitet das Ensemble Schirokko den Hamburger Großmeister Georg Philipp Telemann; **Eintritt: 18 €/16 €/ermäßigt 13 €**

Freitag

15. Juni

15:00 Uhr

Ev.-Luth. St. Johannes-Kirchengemeinde Appen

Sommerfest für jung und alt

15:30-18:00 Uhr **Die Drostei**

Von Rittern und Hasardeuren

Kinderprogramm (ab 6 Jahre); Wir begeben uns an den Hof des Drosten und messen unsere Geschicklichkeit bei ritterlichen Wettspielen. Natürlich brauchen wir dafür eine Ausrüstung, die wir selber anfertigen und anschließend mit nach Hause nehmen können. **Teilnahmebeitrag: 12 €**, **Anmeldung erforderlich** unter assistenz@drostei.de; Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

16:00 Uhr **Die Drostei**

Wandelkonzert im Rosengarten

Rosengarten, Fahltswede, Pinneberg; Ein musikalischer Wandelpfad durch den romantisch gelegenen Rosengarten. Wenn Sie mögen, bringen Sie sich Klappstühle und einen Picknickkorb mit. Bei schlechter Wetterprognose findet die Veranstaltung in der Drostei statt. Bitte beachten Sie im Zweifelsfall die Hinweise in der Presse oder auf unserer Website; **Eintritt: 5 €**, Karten ausschließlich an der Tageskasse ab 15.30 Uhr an allen Eingängen zum Rosengarten.

ANZEIGE

BODYLOUNGE

powered by *LifeStyle*

Ihr
persönlicher
Fitness-Coach!

Effektives
Personal Training
in der BODYLOUNGE.
Jetzt informieren!



Beratung & Termine:
04101 - 80 89 44

BODYLOUNGE im LifeStyle Fitness
Hauptstraße 39 · 25462 Rellingen
www.fitnessallianz.de



19:00 Uhr

Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Pinneberg

Musikalische Sommernacht

Chöre und Instrumentalgruppen aus der Luther-Kirchengemeinde und aus der Christus-Kirchengemeinde musizieren in der Lutherkirche. Im Luthersaal und rund um die Kirche gibt es lukullische Köstlichkeiten.

Samstag
16. Juni
14:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 4 Stunden, 40 km, 13-16 km/h

Radtour: Führung durch den Regionalpark Wedeler Au

Treffpunkt: Drostei; Die Route führt von Pinneberg an Fließgewässern entlang bis nach Hamburg-Iserbrook;

Sonntag
17. Juni
17:00 Uhr **Fußball WM Vorrunde**

Deutschland - Mexiko

Dienstag
19. Juni
19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

„Kammerprojekt“

Rellinger Kirche; Vokal- und Instrumentalmusik von

J. S. Bach, Leitung und Cembalo: Oliver Schmidt,

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

Donnerstag
21. Juni
14:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 4 Stunden, 47 km, 17-20 km/h

Radtour: Mittsommernachtstour

Treffpunkt: Drostei; Durch den Klövensteen fahren wir an die Elbe und folgen ihr bis Teufelsbrück. Von dort geht es durch den Jenisch-Park, den Reemtsma-Park und den Othmarscher Kirchenweg nach Üvelgönne, wo wir im Sutsche einkehren werden

Samstag
23. Juni 2018
10:00 – 17:00 Uhr **Rosengarten Pinneberg**

Rosen- und Pflanzenmarkt

Rosengarten Pinneberg; Herrliche Pflanzen, nützliche wie schöne Dekoration und fantasievolle Kunst, eingerahmt in leise Töne, duftenden Kaffee und leckeren Speisen.

20:00 Uhr **Fußball WM Vorrunde**

Deutschland - Schweden

Sonntag
24. Juni 2018
10:00 – 17:00 Uhr **ADFC Pinneberg** 30 km, max. 13 km/h

Radtour des A. Beig Verlages

Treffpunkt: A. Beig Verlag, Damm 9-15, Pinneberg

11:00 – 17:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Familietag – Schmecken rote Früchte immer gut?

Heimische Früchte genießen und Giftpflanzen kennen lernen. Ein Abenteuer für die ganze Familie. Veranstaltung in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Elmshorn, unterstützt von Lions-Club Elmshorn/Ellerbek-Rellingen; **Eintritt frei!**

15:00 – 16:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Bienenfleiß und Obstertrag

Joachim Malecki (Holsteiner Imker e. V.) zeigt die Funktion eines Bienenstaates und die Bedeutung der Honigbiene für unsere Ernährung. **Eintritt frei!** Spende erwünscht!

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



Mittwoch

27. Juni

16:00 Uhr **Fußball WM Vorrunde**
Südkorea - Deutschland



Donnerstag

28. Juni

(bis 1. Juli 2018)

18:00 – 23:00 Uhr
Wirtschaftsgemeinschaft Pinneberg

27. Pinneberger Weinfest

Drosteiplatz, Pinneberg; 19 Winzer aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten stellen ihre edlen Tropfen vor.

Samstag

30. Juni

12:00 Uhr **Blau-Weiß 96**

Der achte 24-Stunden-Lauf

Mitmachen als Einzelläufer/innen, Paar oder Mannschaft

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

„Brass and Pipes - Sommerkonzert“

Rellinger Kirche; Blechbläser Halstenbek, Rellinger Posauenchor, Leitung: Oliver Schmidt; **Eintritt frei!** Es wird um eine Spende zur Finanzierung der Konzertreihe gebeten.

JULI 2018

Sonntag

1. Juli

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** 4 Stunden, 35 km, max. 13 km/h

Radeln und Lachen

Treffpunkt: Drostei; Gemütliche Tour mit entspanntem Radeln auf Nebenwegen. An drei geschützten Orten gibt es kleine Lach- und Atemübungen aus dem Lachyoga, die uns erheitern, beleben und entspannen

12:00 – 15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Jazzfrühshoppen mit „8 to the bar“

Kulturkreis Halstenbek im Baumschulmuseum; für Essen und Getränke ist gesorgt; **Eintritt:** 12 €, Schüler 5 €.

18:00 Uhr

Ev.-Luth. Christus-Kirchengemeinde Pinneberg

Guitarra en Hispanoamérica

Saitenklänge aus der neuen Welt, Alexander Kens, Gitarre
Eintritt: 12 €, Kinder frei

Mittwoch

4. Juli

09:00 Uhr **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Halstenbek**

Frühstück und mehr ...

„Sommersport“ Referentin: Physiotherapeutin Dörte Zeh

15:00 Uhr

Ev.-Luth. Christus-Kirchengemeinde Pinneberg

Seniorenkreis

Sonntag

8. Juli

11:00 Uhr **Stadtmarketing/Citymanagement Pinneberg**

Rosi und die Knallerbsen

Rosengarten Pinneberg; die Band der Lebenshilfe entfacht ein Feuerwerk aus Spielfreude und Direktheiten, genauso ansteckend wie der Spaß der Band am Chaos. **Eintritt frei!**

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Klimawandel – welche Bäume sind der Zukunft gewachsen?

Dr. Andreas Wrede, Leiter Versuchswesen der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein berichtet über 6 Jahre Forschung. **Eintritt:** 5 €, Kinder frei.

ANZEIGE

Lokal • Relevant • Kompetent

Die Pinnau-Boten

Ihr Werbeträger in der Nachbarschaft.

Nächste Ausgabe 24. August, Anzeigenschluss 26. Juli

Telefon: 04101-505899 • E-Mail: Mail@pinnauboten.de





19:00-21:30 Uhr **S-H Musikfestival-Konzert**

Meistertrio

Rellinger Kirche; Ticket Hotline des SHMF: 0431/23 70 70 oder im Internet unter shmf.de sowie bei der Buchhandlung Lesestoff in Rellingen

Sonntag

8. Juli

18:00 Uhr **Kunstkreis Schenefeld e.V.** (bis 22. Juli)

Cäcilie Cichonski „Das Fünfte Element“

Rathaus Schenefeld, Holstenplatz, parallel dazu auch in der Galerie des Kunstkreises im STADTZENTRUM SCHENEFELD 1.0G; Acrylmalerei, Vernissage am 8. Juli 11 Uhr; **Öffnungszeiten:** Mo-Sa 15-17, So 11-13, Donnerstag auch 10-12

Samstag

14. Juli

14:00 Uhr **ADFC Pinneberg** 2 Stunden, 20 km, max. 13 km/h

Radtour: Dicke Eichen, Buchen und ein Sonderling

Treffpunkt: Rathaus Halstenbek; Naturdenkmale in Hals-

tenbek und Rellingen; Einmal über die Autobahn und einmal unten durch. Bis auf ein paar hundert Meter auf Asphalt.

15:00 Uhr **Hospizdienst Pinneberg**

Trauercafé „Sonnenlicht“

Austausch mit anderen Betroffenen, die ebenfalls nahestehende Menschen verloren haben.

Sonntag

15. Juli

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** Dauer: 6 Stunden, 40 km, max. 13 km/h

Radtour: Kultour

Treffpunkt: Drostei; Zu den Kunstwerken an Schalthäuschen in Borstel-Hohenraden, Kummerfeld, Prisdorf, Heidgraben, Groß-Nordende, Uetersen, Moorrege, Etz und Pinneberg. In Heidgraben wird in der Galerie „Green Gables“ eine Pause eingelegt.

17:00 Uhr **Fußball WM**

Finale in Moskau



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

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



Freitag

20. Juli

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Führung mit dem Extrem-Botanik-Spezialisten Jürgen Feder

Seine Fernsehauftritte zeigen, wie viel Spaß Botanik machen kann; **Eintritt:** 5 €, Kinder frei.

Sonntag

22. Juli

08:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

Pinneberger familia-Flohmarkt am Westring

Auf den Parkplätzen des Pinneberger familia-Marktes am Westring findet von 8-16 Uhr ein Flohmarkt statt. **Infos:** www.flohmarkt-horst.de. **Gebühr:** 7 €

15:00-17:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Plant Hunting - Neue, innovative und nachhaltige Züchtungen für die Gärten von morgen

Vortrag von Christian Kordes, Kordes Jungpflanzen, Bilsen. **Eintritt:** 5,-, Kinder frei.

Sonntag

29. Juli

08:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile

Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr. Weitere Infos unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700.

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

9,5 Stunden, 95 km

Berge, Berge, Berge

Treffpunkt: Drostei; Von Pinneberg über Fliegenberg nach Bergedorf. Rückfahrt von S-Bahn Bergedorf in Eigenregie.

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

Bienenfleiß und Obstertrag

Joachim Malecki (Holsteiner Imker e. V.) zeigt die Funktion eines Bienenstaates und die Bedeutung der Honigbiene für unsere Ernährung. **Eintritt frei!** Spende erwünscht!

AUGUST 2018

Samstag

4. August

14:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

4-5 Stunden, 30 km, max. 13 km/h

Gemütliches Radeln

Treffpunkt: Drostei; Durch den Pinneberger Baumpark geht es in gemütlicher Fahrt auf befestigten Wegen über das Breddenmoor in den Klövensteen

Mittwoch

8. August

20:00 – 22:30 Uhr **S-H Musikfestival-Konzert**

Märchenbilder

Rellinger Kirche; Ticket Hotline des SHMF: 0431/23 70 70 oder im Internet unter shmf.de sowie bei der Buchhandlung Lesestoff in Rellingen

Mittwoch

9. August

Förderverein SummerJazz Pinneberg e.V. (bis 12. August)

23. Summerjazz Festival

Pinneberg Innenstadt; Motto: „Jazz meets Mundorgel“ 50 tolle Konzerte auf fünf Bühnen, **Eintritt frei!** Jedes Jahr wird ein individueller SummerJazz Pin in Form eines Musikinstrumentes gestaltet, der für 6 € als freiwillige „Eintrittskarte“ erworben werden kann.

ANZEIGE



*Wir sind
für Sie da!*

04101 40 79 70
www.bestattungsinstitut-vieweg.de

**Möchten auch Sie
eine Anzeige in
den Pinnauboten
schalten?**

Gern beraten wir Sie zu den verschiedenen Kombinationen der Belegung für Rellingen, Pinneberg, Halstenbek und Schenefeld:

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



Samstag

11. August

**15:00 Uhr Hospizdienst Pinneberg
Trauercafé „Sonnenlicht“**

Austausch mit anderen Betroffenen, die ebenfalls
nahestehende Menschen verloren haben

Donnerstag

23. August

**21:00 Uhr Stadtmarketing/
Citymanagement Pinneberg**

(bis 25. August)

10. Pinneberger Open Air Kino

Drosteiplatz Pinneberg; Kinofilme unter freiem Himmel;
Eintritt frei! Sitzgelegenheiten bitte selbst mitbringen.
Frühes Kommen sichert die besten Plätze! Snacks und
Getränke sind zu kleinen Preisen auf dem Platz erhältlich.

**20:00 – 22:30 Uhr S-H Musikfestival-Konzert
Dorothea Röschmann**

Relling Kirche; Ticket Hotline des SHMF: 0431/23 70 70
oder im Internet unter shmf.de sowie bei der Buchhandlung
Lesestoff, Hauptstraße 74 in Rellingen, Tel. 04101/78 09 600;
Mail: mail@lesestoffundmehr.de

Samstag

25. August

**15:00 – 20:00 Uhr Etzer Bund
Familienfest**

Mit Hüpfburg, Wasserrutsche & Mooncars können
Kinder und Eltern einen schönen Tag verbringen.
Alle Spiel-Stationen sind kostenlos. Für das leibliche
Wohl wird gegen kleinen Obolus gesorgt.

**18:00 Uhr Ev.-Luth. Christus-Kirchengemeinde Pinneberg
Konzert für Violine und Orgel**

Insa Andrea Fritsche, Violine und Andreas Fabienke, Orgel;
Werke von Bach, Fritsche, Bruch, Massenet und Rheinberger.

Sonntag

26. August

**08:00 – 16:00 Uhr Flohmarkt-Horst
Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile**

Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr. Weitere Infos
unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700.

**11:00 Uhr ADFC Pinneberg 6 Stunden, 35 km, 13-16 km/h
Regionalparkfest Wedeler Au**

Treffpunkt: Drostei; Der Regionalpark Wedeler Au
veranstaltet sein zweites Regionalparkfest. Wir sind
neugierig genug und haben Zeit um zu schauen, was
wir dort entdecken und lernen können.

**14:00 – 17:00 Uhr Deutsches Baumschulmuseum
„Die Geschichte der Bienen“ von Maja Lunde**

Lesung und Vortrag; in Kooperation mit den Naturfreunden
Pinneberg und Joachim Malecki von den Holsteiner Imkern;
in der Reihe „Kulturlandschaft erleben“;
Eintritt: 5,- €. Kinder frei.

**15:00 – 16:00 Uhr Deutsches Baumschulmuseum
„Bienenleiß und Obstertrag“**

Joachim Malecki (Holsteiner Imker e. V.). Einführung in
die Funktion eines Bienenstaates und die Bedeutung der
Honigbiene für unsere Ernährung am „Bienenpfad“ des
Baumschulmuseums. Besuch einer Streuobstwiese und
dortiger Bienenkästen; **Eintritt frei!** Spende erwünscht.

ANZEIGEN

Leckere Suppen • täglich frisch • selbst gekocht • gesund & köstlich



SUPP *Kultur*

Freitags von 12 bis 14 Uhr beim Hagebaumarkt

TIPP: Das Suppenmobil kommt
auch zu Ihrer Veranstaltung

Danja Hanssen • Telefon 0171-200 85 95 • Info@suppkultur.de



Kontaktinformationen und Anschriften

Die Drostei: Dingstätte 23, Pinneberg

Kunstkreis Schenefeld e.V.:
Galerie im STADTZENTRUM SCHENEFELD, 1.0G

Ev.-Luth. Christus-Kirchengemeinde Pinneberg:
Christus-Kirchengemeinde Pinneberg (Gemeindehaus),
Bahnhofstraße 2b, Pinneberg; Leitung: Frau Melanie Voiges

Hospizdienst Pinneberg: Bürgerhaus Pinneberg,
Fahltskamp 30, Pinneberg

Deutsches Baumschulmuseum:
Förderverein Deutsches Baumschulmuseum e.V.,
Halstenbeker Strasse 29, Pinneberg

NABU-Vorträge: Rellinger Hof, Kleiner Saal,
Hauptstraße 31, Rellingen

Ev.-Luth. St. Johannes-Kirchengemeinde Appen:
Opn Bouhlen 47, Appen

Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Pinneberg:
Lutherkirche Pinneberg, Kirchhofsweg, Pinneberg

Rosengarten Pinneberg: Fahltsweide, Pinneberg

Blau-Weiß 96: Achter de Weiden, Schenefeld; BW96.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Halstenbek:
Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, Halstenbek

Rathaus Halstenbek: Gustavstraße 6a, Halstenbek

famila Pinneberg: Rosenfeld, Westring 6, Pinneberg

ADLER-Moden: an der Wohnmeile,
Seemoorweg 3, Halstenbek

Etzer Bund: Wedeler Chaussee 21, Appen-Etz

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind

Ihre Veranstaltungen sollen in der nächsten Ausgabe erscheinen?

Dann schicken Ihre Termine für September bis November einfach per Mail bis zum 27. 7. 2018 an:
termine@pinnauboten.de

ANZEIGE

Viel Spass
bei unseren
WM-Aktionen.

Vom 06.06.
bis zum 15.07.
jede Menge
Überraschungen
abgreifen.

HOL
Dir Deinen
Vorteil!!!



Website besuchen und mitmachen!
Jede Woche neue Gewinne unter nordsport.store
oder direkt im Laden.

NORDSPORT
NAH. FAIR. KOMPETENT. **.store**

Die Magie des Zauberns

Man weiß, dass es ein Trick ist. Aber wie funktioniert der? Auf dieser Grundlage funktioniert Zauberei seit Jahrhunderten!



■ Kevin Köneke achtet darauf, dass dabei die Magie nicht auf der Strecke bleibt. „Bei den großformatigen TV-Tricks meiner Kollegen fehlt mir ein wenig die magische Stimmung, wenn sich, verborgen hinter einer gigantischen Show, am anderen Ende einer Fußballarena ganze Traktoren in Luft aufzulösen scheinen.“

Und was macht Kevin (wir haben uns geeinigt, das Duzen besser zu ihm passt ...) stattdessen? Er stellt sich bei seinen Fernsehauftritten ganz dicht an die Kamera, sorgt für gutes Licht, einen kurzen Lacher und ZACK! Da war es wieder und man hat nichts mitbekommen. „Mir macht diese Nähe zum Publikum und der Verzicht auf aufwendige Technik viel mehr Spaß, als der große Auftritt“, erzählt er von den vielen Begegnungen mit prominenten Künstlern aus Film und TV, die sich von seiner Kunst gerne haben verzaubern lassen. Zu besichtigen in zahlreichen Videos bei Youtube.

„Die Zuschauer zu unterhalten ist meine Aufgabe. Die Tricks sind natürlich die Grundlage dafür,

aber das drum herum ist Entertainment und der direkte Draht zum Publikum genauso wichtig. Eine aufwendige Show verhindert das und die Magie geht verloren.“ Und so steht Kevin lieber bei seinen erfolgreichen MAGIC-DINNER-SHOWS in ganz Deutschland, auf privaten Feiern, Geburtstagsfeiern, Hochzeitsfeiern, Firmenveranstaltungen und Gesellschaften jeder Größenordnung ganz nah bei den Gästen und begeistert alle mit seiner Magie, seiner einzigartigen Art, seinem Charme, seiner Schlagfertigkeit und dieser wunderbaren Komik. Mehr Info unter: www.nordischmagic.de

Eine besondere Spezialität sind seine Kinderevents in Kitas, Schulen, Vereinen oder auf privaten Kindergeburtstagen. Hier wird nicht nur gezaubert, sondern auch auf Wunsch noch tolle Ballontiere modelliert. Und zum Schluss bringt der Zauberkünstler den Kindern bei Interesse einen Zaubertrick bei, den sie ihren Eltern und Freunden vorführen können. Mehr Info unter: www.hiphopmagic.de Wie passt das zusammen? Auf der einen Seite als Deutschlands erfolgreichster Magier für Dinner-Shows gefragt, preisgekrönt und mit TV-Stars auf Augenhöhe unterwegs, andererseits auch auf privaten Feiern auftreten? „Für den bundesweiten Erfolg bin ich sehr dankbar. Aber die strahlenden Augen eines Fünfjährigen, der seine erste Münze hat verschwinden lassen, kann das nicht ersetzen“, zaubert der Halstenbeker Magier das Schlusswort für seinen Artikel hervor, das dem Redakteur schon auf der Zunge lag. Für ihn sicher kein großes Kunststück.

ANZEIGE

TV-MAGIER
**KEVIN
KÖNEKE**
bekannt aus
**NDR
HH1
VOX**

ZAUBERSHOW FÜR IHRE FEIER

Erstklassige Zauberkunst - wunderbar komisch

Er ist ein preisgekrönter Zauberkünstler, Comedian, Entertainer, schlagfertig, charmant, witzig u. einzigartig

Familien-, Geburtstags-, Hochzeits- und Firmenfeiern uvm. www.nordischmagic.de

Kindergeburtstage www.hiphopmagic.de

Anfragen auch unter: **04101/ 395 06 96**



Der Sommer kommt mit großen Schritten – auch für Ihre Ohren?

■ Sommerzeit bedeutet für die meisten Menschen Urlaub, Schwimmen im Meer und Freibad oder Open-Air-Konzerte an lauen Abenden. Wussten Sie, dass Ihr Akustiker auch für diese Situationen maßgefertigten Gehörschutz anbietet, um Ihre Ohren zu schützen und das Eindringen von Wasser in den Gehörgang zu verhindern? Für manche Paare bedeutet Urlaub allerdings auch weniger Erholung: Die Übernachtungen im Hotel können mit einem schnarchenden Partner oder papierdünnen Wänden zum Nachbarzimmer zu einer echten Zerreißprobe werden. Auch dafür gibt es eine passgenaue Lösung, die Ruhe in der Nacht

verspricht: Ein maßgefertigter Schlagschutz aus weichem Material schmiegt sich genau an Ihr Ohr an, fällt nicht heraus und drückt nicht, auch wenn Sie darauf liegen.

Auch die Motorradfahrer können mit angepasstem Gehörschutz ihr Hobby ohne Einbußen des Gehörs genießen. Hierbei hat sich auch „In-Ear-Monitoring“ bewährt: Maßgefertigte Kopfhörer, die z.B. das komfortable Hören der Staumeldungen oder Kommunikation im Konvoi ermöglichen.

Maßgefertigter Gehörschutz hat extrem viele Einsatzgebiete, hält viele Jahre und kann ganz leicht gereinigt werden.

Text: Lindemann Hörakustik

ANZEIGE





NATURAL FITTING

Einfach wieder natürlich hören.

DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.

„Natural Fitting“ – das innovative und neuartige Anpass-Verfahren, das dafür sorgt, Hörgeräte in Klang und Lautstärke möglichst realitätsgetreu auf jeden Menschen und sein individuelles Hörvermögen abzustimmen. Einfach wieder natürlich hören.

www.naturalfitting.de

Jetzt bei uns erleben!



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Lavendel – Der Inbegriff von Sonne, Duft und Urlaub und Heilung ...

Gerade deshalb ist der Südeuropäer auch im Norden begehrt und wird gerne zu Rosen gepflanzt.

■ Damit er sich hier gut entwickelt, benötigt er einen vollsonnigen Platz und durchlässigen, kalkhaltigen Boden. Der Rückschnitt darf immer erst im Frühjahr nach den späten Frösten erfolgen, wenn er anfängt, durchzutreiben. Blüten können nach dem Verwelken eingekürzt werden.



ANZEIGE

Empfehlenswerte Sorten sind Lavendel angustifolium Hidcote Blue mit dem typischen silbrigen Laub und der intensiv violett - blauen Blüte und Lavendel angustifolium Dwarf Blue, der etwas heller blüht. Beide werden 30cm hoch, mit Blüten 50cm und wachsen sehr kompakt.

Der Einwanderer wird gerne von Bienen und Schmetterlingen aufgesucht. Seit dem Mittelalter ist er als Heilpflanze bekannt und als Badezusatz. Er hat eine desinfizierende Wirkung. Als robustere Rosenbegleiterin ist die Bergminze oder Calamintha empfehlenswert. Die Sorte Truimphator blüht weiß mit 30cm, Calamintha Blue Cloud blüht blauviolett und wird 40cm hoch.

Diese Staude zeichnet sich durch eine sehr lange Blütezeit aus und ist ebenfalls eine gute Insektenweide. Ihr Laub duftet aromatisch nach Minze.

Sie kommt gut mit trockenen Standorten klar und bringt als Einfassung Rosen und Stauden besonders zur Geltung. Sie ist eine gute Alternative zu dem beliebten Schleierkraut, das aber bei feuchten Böden schwierig im Garten zu halten ist.

Text und Bilder: Silke Faber

Privatverkauf – samstags 10–16 Uhr
(April bis Oktober)



Min lütt Boomschool

Helmut Fischer-Faber, Silke Faber
25499 Tangstedt/Pinneberg
(ca.400 m nach Ortsausgang
Tangstedt Richtung Hasloh)

E-Mail: info@staudenvielfalt.de

Tel. 04101-2 92 66 - Fax 04101-59 96 56

STAUDEN – GEHÖLZE – RARITÄTEN

Schwermetalle – Ausleitung bei chronischen Erkrankungen

Schwermetalle, die sich aus vielfältigen Quellen in unserem Körper anreichern und einlagern, werden wissenschaftlich immer mehr mit chronischen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. In der Naturheilkunde weiß man, dass eine Entgiftung zur Stabilisierung des Körpers beiträgt – hier spielt die Ausleitung von Schwermetallen eine immer größere Rolle.

■ Schwermetalle können vom Organismus nicht eigenständig ausgeleitet werden, sondern werden im Körper in Geweben wie Knochen, Zähnen, Haaren und in inneren Organen abgelagert. Ist dies erst einmal geschehen, ist eine Ausleitung nicht mehr einfach durch den Einsatz von Tee o. ä. zur Entgiftung möglich – es erfordert einen vielschichtigen Prozess von professioneller Hand.



Foto: Adobe Stock

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

Eine Ausleitung ist insofern vorteilhaft, als Schwermetalle schädliche Wirkung im Körper entfalten können:

- ▶ Sie blockieren den Stoffwechsel von Mineralien und Spurenelementen. Dadurch kann es z.B. zu Mangelzuständen an Magnesium und/oder Zink kommen, was wiederum ursächlich für verschiedene Erkrankungen sein kann.
- ▶ Schwermetalle können Eiweiße und Enzyme verändern und so in den aktiven Stoffwechsel des Körpers eingreifen.
- ▶ Schwermetalle fördern die Bildung von freien Radikalen und damit die Schädigung von Zellen und Gewebe.
- ▶ Schwermetalle können das Fortschreiten chronischer Erkrankungen negativ beeinflussen.

Schwermetalle werden mit der Entstehung chronischer Erkrankungen in Zusammenhang gebracht, sie können auch spezifische Beschwerden verursachen wie z.B. Magen-Darmbeschwerden, Haarausfall, Schlafstörungen und neurologische Symptome, aber auch chronische Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Fertilitätsstörungen (Kinderwunsch) u.v.a. Wer an einer Schwermetallausleitung interessiert ist, kann sich an einen erfahrenen Heilpraktiker wenden. Hier wird zunächst eine Schwermetallanalyse durchgeführt. Die eigentliche Ausleitung von Schwermetallen ist ein Prozess, in dem schrittweise, und der körperlichen Verfassung des Patienten angepasst, eine tiefgreifende Entgiftung und Ausleitung bis hin zu den schwer ausleitbaren Schwermetallen stattfindet.

*Text: Heilpraktikerin Angelika Hörtinger,
Naturheilpraxis am Moordamm*

Digitalisierung erfordert lebenslanges Lernen

Das Bürgerportal kommt! Bis 2022 sollen viele Behördengänge obsolet werden. Dann können Sie den Personalausweis am Computer beantragen und sparen lästige Wartezeiten auf dem Amt.

■ Haben Sie schon mal Ihren Lebensmitteleinkauf am Rechner getätigt? Sie können entspannt vor dem Monitor die Angebote vergleichen und ab einem bestimmten Bestellwert kommt die Lieferung kostenlos zu Ihnen nach Hause – inklusive Tiefkühlkost und schweren Getränken.

Noch ist es Zukunftsmusik: Ich bestelle mir das selbstfahrende Auto vor die Haustür. Habe ich das Ziel eingegeben, wird es mir Vorschläge machen, wen ich unterwegs mitnehmen könnte, um die Kosten zu reduzieren. Das ermöglicht mir Mobilität bis ins hohe Alter.

Voraussetzung für all diese Bequemlichkeiten ist ein sicherer Umgang mit Computer und Handy. Bin ich in der Lage, Apps zu installieren und aktuell zu halten? Kann ich mit Online-Formularen umgehen? Traue ich mir die Bezahlung mit Kreditkarte oder Online-Zahlungsmitteln wie PayPal zu? Wenn nicht, bleiben mir zunehmend Optionen verschlossen.

Bei der rasanten Entwicklung der digitalen Angebote stehen wir vor einer großen Herausforderung: Lebenslanges Lernen. Je intensiver man sich auf die neuen Technologien einlässt, desto eher wird man Neuerungen auch im Alter noch aufnehmen können. Regelmäßige Nutzung verschiedener Programme und Apps ist das beste Training.

Leider verpassen wir derzeit in den Schulen die Chance, die Kinder auf ein Leben in der digitalen Welt vorzubereiten. Die Jugend kann zwar prima mit WhatsApp und Spielen umgehen, hat aber selten eine Idee, wie diese Programme funktionieren und was sie mit ihren Daten machen. Die Schulen sind weit davon entfernt, die Kinder zu mündigen

Nutzern des Internets auszubilden. Hierzu gehört das Verständnis über die Funktionsweise von Programmen ebenso wie eine breite Abdeckung der verschiedenen Aspekte der Medienerziehung.

Die Digitalisierung weiter Lebensbereiche ist Fakt – ob man es mag, oder nicht. Egal ob im Beruf oder im Privatleben, egal ob Jung oder Alt: Es hat viele Vorteile, wenn man fit im Umgang mit den neuen Medien ist.

Text: Claudia Daffertshofer

ANZEIGE



Kinder.
Computer.
Sicherheit.



Kurse:

PC-Profi

PowerPoint

Programmieren ❖ 10-Finger-Tippen

Sicher im Internet unterwegs

kinder-computer-sicherheit.de

Halstenbek-Krupunder ☎ 04101 5388481

info@kinder-computer-sicherheit.de

Ankommen, durchatmen, Inspiration finden!

■ Bereits am 25. und 26. August findet die nächste, von vielen so sehr geschätzte „Buddha & Balance“ Messe im Bürgerhaus Appen statt. Ganz im Zeichen von „Lachen und Leuchten“. Dieser Leitgedanke möchte Aussteller und Besucher gleichermaßen einladen, die Macht des Lachens wiederzuentdecken. Lachen befreit. Lachen verbindet. Wenn das Lachen unser bester Ratgeber und der Humor unsere innigste Vertraute ist, dann sind wir glücklich. Jeder von uns trägt seinen Teil dazu bei, die Welt zu einem schönen Ort zu machen. Es ist Zeit,

dass wir das Leuchten, das tief in jedem von uns schlummert, strahlen lassen.

Während der Öffnungstage am 25. und 26. August, je von 11 - 17 Uhr begegnen Sie Alex Bannes, einem Lachyogaexperten, der uns die Heilkraft des Lachens näherbringt. Sie treffen Fachkräfte für Homoöopathie, CranioSacrale, eine Heilpraktikerin für Schmerztherapie, und die Feng Shui Expertin Karen Junge mit der wir unser Heim noch schöner machen können. Sie erfahren von Elke Kremper wissenswertes über Demenzerkrankungen und welche Behandlungsmethode sie besonders schätzt.

Lassen Sie sich inspirieren durch die unterschiedlichsten Wege aus den Bereichen: Bewegung, Coaching, Ernährung, Lebensberatung, Geomantie, Aurafotografie. Zu erwerben sind handgemalte Mandalas sowie bequeme Kleidung zu moderaten Preisen.

ANZEIGE

Buddha & Balance
GESUNDHEITSMESSE
FÜR MENSCH, TIER
UND WOHNRAUM

Lache & Leuchte

**42 Aussteller | Eröffnungsritual
Tischgespräche | Vorträge | Mode
Mandalas | Behandlungen u.v.m.**

25. und 26. August 2018
jeweils 11.00 bis 17.00 Uhr

Bürgerhaus Appen, Hauptstr. 79, 25482 Appen
Eintritt: 3,00 €/Tag (30% werden gespendet)

www.barbara-tessmer.de

Natürlich hat die Messe noch weitere spannende Anbieter im Gepäck, zum Beispiel die Stimmfrequenz-Analystin Heike Harders. Reiki-, Jin Shin Jyutsu- und Shiatsu-Behandlungen verwöhnen Sie direkt am Stand. Die Powerfrauen Melanie Böing, Mareile Frei und Christine Leichtfeld verateten uns wie wir auf allen Ebenen gesund und schön werden können.

Klingt spannend? Das sind auch die Vorträge von Barbara Teßmer. Gleich um 11:15 Uhr eröffnet sie die Messe mit einer Meditation für Besucher und Aussteller, in der sich alle gemeinsam auf Frieden einstellen. Um 12:30 Uhr referiert sie über die aus Indien stammende Numerologie, durch die Sie viel über sich selbst erfahren können. In weiteren von insgesamt 24 Vorträgen wird u.a. über die Verbesserung der Sehkraft, die optimale Ernährung für unsere Tiere sowie die Sportart „woodstocking“ informiert.

Sichern Sie sich also unbedingt diesen Termin

und seien Sie dabei, wenn 42 Aussteller Ihnen vielfache Möglichkeiten bieten, das Leben gesünder und liebenswerter zu gestalten. Eintritt 3 Euro, 30% werden gespendet. Alle Informationen unter www.barbara-tessmer.de

Druck und Versand aus einer Hand

■ Copyshop war gestern. Heute geht es nicht nur um das Anfertigen von Kopien, sondern um eine Vielzahl von Dienstleistungen rund um das Drucken. Und eigentlich versteckt sich hinter MBE auch etwas ganz anderes.

Bei Thomas Koslowski am Arbeitsplatz, zwischen Plottern, Druckern und Rollen mit Spezialpapier, sieht es aus wie in einer kleinen Digitaldruckerei. Aber wir reden auch über Pakete nach Australien oder wie der Versand von Stroh-Rum in einen Gefahrguttransport ausarten kann.

„Wir sind der eine lokale Ansprechpartner für alle Versandaufgaben. Inland, Ausland, Zoll, Gefahrgut, Paletten Transport, verderbliche Ware oder Eiltransport: Ein Anruf bei uns und die Transportaufgabe ist erledigt. Und zwar in jeder Größenordnung. Uns ist kein Auftrag zu klein und wir sind für jeden Job groß genug“, erklärt der Inhaber des Pinneberger MBE Geschäftes. Denn hinter jedem MBE Geschäft steht das weltweite Netzwerk aller MBE-Partner, dass auch die größten Transporte reibungslos abwickelt.

„Wir kümmern uns um den gesamten Transport und den Papierkram“, bekommen wir erklärt. So wie für eine Kundin aus Pinneberg, die eine ganze Ladung alter Sachen von Schuhen, über Tauchequipment bis hin zu großen DJ-Lautsprechern bei eBay verkaufen wollte.

Es kamen knapp 40 Pakete zusammen, die nun in die ganze Welt verschickt werden mussten. Verpackungsmaterial wurde auch noch gebraucht. Genau der

richtige Job für MBE. Koslowski und sein Team kümmern sich um die komplette Abwicklung und fanden für jedes Paket die günstigste Versandart – egal ob national oder international. „Anstatt immer wieder zahlreiche Paketscheine auszufüllen und in der Warteschlange zu stehen, habe ich die Pakete einfach bei MBE abgeliefert. Das hat mir sehr viel Zeit und Mühe erspart. Eine besonders große Ladung Pakete hat MBE sogar bei mir zu Hause abgeholt. Von diesem unkomplizierten Rundumservice war ich mehr als begeistert!“ freut sich Laura I. J. über diesen Service heute noch.

Nach diesem Prinzip der maximalen Kundenbetreuung funktioniert auch das mit dem Drucken. Egal ob Abschlussarbeiten, Einladungen, Werbung, Poster, Schilder, Autobeklebung, Wandschmuck oder etwas ganz anderes. Alles was man drucken kann, wird entweder direkt in Pinneberg, wie z.B. das Drucken von Fotos auf Leinwand und das Aufziehen auf Keilrahmen, oder in kürzester Frist im MBE Netzwerk in beliebiger Stückzahl produziert. Auch bei der Erstellung der Grafikarbeiten ist Herr Koslowski gerne behilflich oder kopiert schnell den Brief an die Versicherung, bevor das Original weggeschickt wird. Professionell wie in der Stadt, persönlich wie auf dem Land: Dieser Traum sowohl für Geschäftskunden als auch für Privatleute ist in Pinneberg Realität. Und er funktioniert genauso am anderen Ende der Welt, wo Ihr Empfänger sein Paket vom dortigen MBE-Partner ausgeliefert bekommt.



ANZEIGE

Mail Boxes Etc. - Alles aus einer Hand!



Grafik- und Druckservice

Kopien • Digital- und Offsetdruck • Bindungen • Großformatdruck • Mailings



Versand- und Verpackungsservice

Nationaler und internationaler Versand • Mikrologistik • Verpackung



Prisdorfer Str. 1 • 25421 Pinneberg • 04101 8455166 • mbe2695@mbe.de



Unser Zusammenleben mit den Insekten

Konsumverhalten und Insektensterben!

■ Nun soll es auch noch die Plazenta sein! - Die scheinbar volle Kraft aus dem Verzehr einer tablierten Nachgeburst tanken erinnert sehr an die Jagd auf den Hoden des aussterbenden Sibirischen Tigers oder auf das pulverisierte Trockenhorn-Konzentrat des sehr selten gewordenen geschützten Nashorns. Beim exzessiven Fleischverzehr geht es allzu oft nur um das beste Stück: Das viel zitierte Filetstück!

83.000.000 Menschen werden sich bald in unserem Lande ernähren: Immer mehr leben auf immer kleiner werdenden Anbauflächen wegen Expansion und Zersiedelung von Städten und Gemeinden! 27.000.000 Schweine, einige Millionen Rinder und Schafe sowie ein großer Geflügelbestand bringen es jährlich auf über eine halbe Milliarde schlachtreifer Tiere, die in immer weniger Betrieben mit sich vergrößernder Stückzahl letztlich in Massentierhaltung industriell aufgezogen werden! Ein erwachsenes Rind bringt eine halbe Tonne Gewicht auf die Waage, dafür sind nach den Gesetzen der natürlichen Nahrungspyramide etwa 5 Tonnen pflanzliche Nahrung nötig.

Nur gut die Hälfte der Tiersubstanz ist für unsere Ernährung verwertbar. Daher müssen wir uns im Fleischverzehr bescheiden, viele Innereien mit verwerten: Es darf auch einmal herzhaftes Leber oder Nierenragout von Jungtieren sein, Zunge, Lungenhaschet, Brägen und weitere Spezifitäten können Köstlichkeiten sein, sicherlich ein gewöhnungsbedürftiger Verzehr! Stattdessen werden Knabber-Schweineohren nach Asien exportiert, das so genannte geringwertige Fleisch wird als

Billigware nach Afrika geliefert, belastet dort die Entwicklung einer guten Infrastruktur.

Wie groß mögen die Belastungsfaktoren der Tiere in den Aufzuchtfabriken sein, wenn später im Laden der Kilogrammpreis für Hackfleisch bei 4 € liegt? Gutes Qualitätsgemüse mit Biocharakter kann preislich identisch sein! Gemäß der erwähnten Nahrungspyramide müsste der mittlere Fleischpreis zehnmal so hoch liegen. Der Turbo-Mastbetrieb macht Billigware möglich!

Von einem Hektar kräuterreichen Grünlands lassen sich je nach Bodenstruktur und geografischer Lage als Richtwert etwa 6 Tonnen Pflanzen in zwei Malen ernten. Das wäre die ökologisch gut verträgliche Ernährungsrate für ein Rind; 100 Rinder stünden für einen 100 Hektar-Hof!

Wie viel Fläche benötigen eine halbe Milliarde Tiere? Wo bleiben ihre Hinterlassenschaften?

Wahrscheinlich wird der Fäkalprozess schon nahezu unvorstellbar groß, will man die Mengen an Losung, Kot und Gülle berechnen, die Jahr für Jahr entstehen, wenn Massenproduktionsstätten auflagenkonform ihre Felder, Wiesen, Äcker mit Harnkonzentrat regelmäßig berieseln: müssen! Nur die so genannten eutrophen Kräuter überleben das aggressive Nährsalzkonzentrat, wie beispielsweise Hahnenfuß und Löwenzahn, wenn sie im Frühling große blühende Flächen in ein annähernd scheinbar paradiesisches Raps-Gelb verfärben können. Trotzdem beherrschen die Hochzuchten eiweißhaltiger sehr schnellwüchsiger Gräser das Szenario. Ihre fast alles unterdrückenden Dominanz-bestände bilden unser heuti-

gesogar hochgelobtes Grünland: aus Einheitsgras in Monokultur!

Da preisen wir spontan unsere naturnah gestalteten NABU-Grünlandflächen, die dauerhaft im Ist-Zustand zu erhalten sind, mit einem Robustrind je Hektar! Erworbene Flächen aber sind zumeist vom Einheitsgras verseucht. Düngemittel bleiben fern; daher kehren erwartungsgemäß nach einigen Jahren wieder einige konkurrenzfähige Kräuter zurück, leider aber chancenlos, die grasenden Tiere verspeisen diese wahren Leckerlis gnadenlos! Und dann sind da noch die besonderen Auflagen für alle Tierhalter. Sie müssen sich den Folgen der Massentierhaltung unterwerfen, da eine zu hohe Populationsdichte sporadisch immer wieder irgendwann einen epidemischen Seuchenausbruch nach sich zieht: mit Massennotschlachungen und Kadavernichtungen zu 100.000en. Zwar mindert die eingeführte allgemeine Impfpflicht diese Probleme, den Cocktail an Antibiotika aber filtern die Nieren aus, sammeln sich in der

Gülle, rieseln und pieseln auf Wiesen und Felder – flächendeckend! Sie lassen sich flussabwärts sogar am Meer noch nachweisen. Das vorbeugende Ziel keimfreier Organismen mit hochwertigem Fleisch zieht somit eine ungewollte Belastungs- und Vernichtungsaktion über die Nahrungsketten nach sich und erreicht unsere Insektenwelt mit reichlich einbüßender Vitalität!

Die Minderung des artenreichen Kräuterbestands hat sich die große Zahl seiner spezifischen Wirte verringert: Mit Käfern und Schmetterlingen sind es unsere Insekten!

Erfreulicherweise werden immer mehr innerörtliche Flächen zu ihren Refugien. Daher sollen in der nächsten Ausgabe viele Tipps für Gestaltungsmaßnahmen vor allem im heimischen Garten folgen.

Text: Uwe Langrock, NABU Pinneberg

Viele Informationen finden Sie unter
www.nabu-pinneberg.de

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



Geselle gesucht!
04101 - 67207

nachher



vorher



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



👍 Die Pflegekasse bezahlt!

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

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 22462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de

Gurken-Ingwer-Limonade



Frau Appel
empfeht:

Gurke als Getränk? Lecker! Das Gemüse kann auch einer Limonade eine herrlich frische Note verleihen. Zu Gurke und Zitrone gesellt sich ein Stück Ingwer. Honig verleiht dem Getränk eine wunderbar natürliche Süße und Minze macht die sommerliche Aromen sause perfekt. Mit ihren gesunden und vitamiegeladenen Zutaten kommt die Gurken-Ingwer-Limonade genau richtig, um an heißen Tagen Energie zu tanken.

ZUTATEN (für ca. 1,5 bis 2 Liter)

- 2 Gurken
- 250 ml Wasser
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 2 Teelöffel frische Minze (gehackt)
- 8 EL flüssigen Honig, z. B. von gut & günstig (für eine vegane Variante Rohrzucker nehmen)
- 100 ml Zitronensaft
- 100 ml Limettensaft
- 500 ml Mineralwasser
- Gurken- und Limettenscheiben, Eiswürfel, Minzweige zur Dekoration

mit
Minze

ZUBEREITUNG

- 1** Gurken schälen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- 2** Gurkenstücke und Ingwer mit 250ml Wasser im Mixer pürieren, danach die gehackte Minze hinzufügen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann Gurkenpüree durch ein feines Sieb filtern.
- 3** Honig, Zitronensaft und Limettensaft zusammen mit 2 Esslöffeln Wasser in ein Gefäß geben. Solange verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat.



- 4** Gurkenwasser hinzufügen und vermischen. Mit gekühltem Mineralwasser aufgießen. Nach Belieben mit Gurken- und Limettenscheiben und Minze dekorieren, ein paar Eiswürfel in die Karaffe und fertig!

Der Sommer kann kommen!

FOTO: FOTOGENTUR HERZBERG

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen?

Bestellen Sie telefonisch oder online unter www.edekanord-shop.de und wir liefern zum Wunschtermin. Kostenlose Service-Hotline: **0800 1301305** (Mo.–Sa. 08:00–20:00 Uhr)

AKTUELL! Wir stellen ein:

Wir suchen ab sofort für unser Team motivierte und freundliche Tresenkräfte mit einem Herz für Lebensmittel. Bewerbungen gern per E-Mail an monika.waskiewicz@edeka-appel.de

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen





Zwei gute Adressen



Adlerstraße 74 · 25462 Rellingen · 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

EINFACH BESSER TANZEN

Schnuppern Sie mal Tanzluft

Jetzt zur gratis Probestunde anmelden



Hauptstraße 35 · 25462 Rellingen · Tel. 04101 / 80 80 663

www.tanzschule-wendt.com



TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



25,- €
Warenwert

Sichern Sie sich
den **Warengutschein**
mit der **Bonuskarte**.

und wir belohnen Ihre Treue!

LEGERO®
Der Leichtschuh



Gabor



Carl Tritschoks GmbH
Orthopädie-Schuhtechnik
Hauptstr. 80, 25462 Rellingen
☎ 0 41 01 - 22 76 2

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Sa. 9:00 - 13:00 Uhr



Reg.-Nr.: MQ1 0109018



Ihr Spezialist für
gesunde Füße...

Eigene Parkplätze hinter dem Haus!

Mehr Info's auf www.tritschoks.de