

# Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 32 · 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](http://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](mailto:info@maler-timm.com) · [www.maler-timm.com](http://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 Frisches Rellingen**  
Neuer Look für den Wochenmarkt
- 5 Update aus dem Rathaus**  
Von Familienbroschüre bis CtiyGiro
- 8 Treffpunkt Kunst**  
Der Kunstkreis Schenefeld
- 10 Zacho**
- 12 Genuss mit Sinn**  
Von der Kunst des Weglassens
- 14 Hyde Park oder Oxford Street**  
Sport ist nicht überall gesund
- 15 Mit een Rükelbusch galeern**  
Die 25. Plattdeutschgeschichte
- 16 Bäume in der Schule?**  
Ein Besuch im Baumschulmuseum
- 17 Sommer in Pinneberg**  
Die Termine aus der Region
- 25 Der Verzauberer**  
Magie ist mehr als Tricks
- 26 Der Sommer im Ohr**  
So erholt sich auch das Gehör
- 27 Lavendel im Garten**  
Über einen mediterranen Gast
- 28 Heavy Metal**  
Schwermetalle aus dem Körper leiten
- 29 Digitale Herausforderung**  
Lebenslanges Lernen für die IT
- 30 Buddha & Balance**  
Wellness- und Gesundheit in Appen
- 31 Drucken und Versenden**  
Office Dienstleistungen aus Pinneberg
- 32 Der Fleischberg**  
Unser Konsum und die Folgen
- 34 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](http://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.

# Frischer Wind auf dem Wochenmarkt

*Statt potenten Gewerbesteuerzahlern hat die Wirtschaftsförderung Rellingen mit ihrer jüngsten Aktion den mobilen Einzelhandel im Visier und fördert damit ausnahmsweise Gewerbe, das, bis auf eine Ausnahme, gar nicht in Rellingen ansässig ist.*

■ Der Wochenmarkt am Freitag ist aus Rellingen nicht wegzudenken. Die Rellinger schätzen ihn wegen der frischen, regionalen Produkte, die man hier bekommt. Die Gemeinde und der Rellinger Einzelhandel freuen sich über die Belebung des Ortskerns. Mit der Kaffeebar im historischen französischen Lieferwagen, der seit März kulinarisch und optisch das i-Tüpfelchen das Marktes darstellt, ist die Fläche so voll belegt, wie die Parkplätze im Ort am Freitag es schon immer sind. Damit das langfristig so gut läuft, kümmert sich Rellingen jetzt aktiv um die Vermarktung seines Freiluft-Einkaufserlebnisses.

„Es geht um die soziale Funktion des Wochenmarktes. Er ist ein Treffpunkt für unsere Bürger, ein Ort für einen Klönschnack mit seinen Nachbarn und den Markthändlern“, erläutert Wirtschaftsförderer Harald Poppner die Beweggründe der Politik, aus dem aktuellen Budget ca. 4.500,- € dafür zu reservieren. Unter dem Titel „Frisches Rellingen“ entsteht ein Markenauftritt, der in Werbefahnen, Einkaufsbeuteln, Plakaten und Schürzen für die Marktbesucher sichtbar werden wird.

Auch der Ansiedelung neuer Unternehmen kommt ein erfolgreicher Wochenmarkt entgegen. Das liest sich dann etwa so: „Der Wochenmarkt erhöht die Aufenthaltsqualität im Ort und schafft Kommuni-

kationsräume. Als weicher Standortfaktor sorgt er für eine Belebung des inneren Ortes“.

Aus welcher Perspektive man es auch betrachtet, der Wochenmarkt ist eine feine Sache für Rellingen. Zukünftig werden Käse-Börse, Imbiss Edel, Fischhaus Rellingen, La Camionette, Bauernhof Thormählen, Landschlachtereie Schmidt, Walter Peter Blumenhandel, Obsthof Robohm, Royal Oliven und Feinkost GmbH und Obst und Gemüse Ulf Lengersdorf gemeinsam „Flagge zeigen“ und ihre lokalen und frischen Produkte in der bekannten Wohlgefühlatmosphäre auf dem Rellinger Arkadenhof anbieten.



Gemeinsam Flagge zeigen: So soll sich der Wochenmarkt bald präsentieren

Foto: Gemeinde Rellingen

ANZEIGE



# Update aus dem Rathaus

*Die Arbeiten an den Schulen befinden sich auf einem guten Weg, die Kommunalwahlen lagen genau zwischen Drucktermin und Verteilung der Rellinger Boten. So sind es dieses Mal jene Dinge, die dem Bürger manchmal viel näher sind, als die Großprojekte aus Politik und Verwaltung, über die wir mit dem Bürgermeister gesprochen haben.*

## Zweite Auflage des Familienwegweisers

Der neue Rellinger Familienwegweiser liegt in allen Kitas aus. Er wird auch jedem neuen Erdenbürger zugestellt, der bei einer Familie aus Rellingen das Licht der Welt erblickt, zusammen mit einem Säuglingshandtuch, das die Gemeinde spendiert. Die Bürgerstiftung hat das 84 Seiten starke Buch nach der Erstauflage 2012 gründlich überarbeitet und neu gestaltet. Um die 2.500 Bücher zu drucken, sind neben den vielen ehrenamtlichen Stunden auch noch 4.700,- € notwendig gewesen, von denen einen großen Teil 12 Sponsoren aus der Gemeinde übernommen haben, wofür Gemeinde und Bürgerstiftung sich im Namen der jungen Familien herzlich bedanken, die darin wieder alle Informationen über das umfangreiche Angebot für Familien in und um Rellingen finden.

## Neugestaltung des Parkplatzes vor dem Rathaus

Der öffentliche Parkplatz rechts vom Rathaus wird in den nächsten Wochen komplett neu gestaltet.

Nicht nur die Wurzeln der Bäume haben ihre Spuren im Pflaster hinterlassen. Auch die Anordnung der Parkplätze ist nicht mehr optimal. Die Neugestaltung wird etwa 40.000,- € kosten.

## Neues Wohngebiet mit Kindergarten im Ortskern

Auf dem Gelände einer ehemaligen Baumschule wird ein neuer Kindergarten entstehen, der Bedarf ist weiterhin groß. Die Ausschreibungsphase beginnt gerade. Die Gemeinde wird den neuen Kindergarten nicht selber betreiben. Ob das Gebäude, das jetzt neu entsteht, der Gemeinde gehören wird, oder der Betreiber der Kita auch den Bau des Gebäudes übernimmt, ist nicht festgelegt. Die Gemeinde ist für beide Lösungen offen.

Zwischen Borsteler Kirchenstieg und Lohacker/Vossmoorweg wird neben der Kita auch ein Wohngebiet entstehen. „Wenn es gut läuft, ist hier Ende 2019 Einweihung“, macht Bürgermeister Trampe deutlich, dass die Gemeinde hier eine zügige Umsetzung anstrebt. ▶

ANZEIGE



## Helfen Sie uns zu helfen!



DRK-Ortsverein Rellingen  
Vorstand@drk-rellingen.de  
04101-512062

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

- Sanitätsdienst - Katastrophenschutz - Blutspenden - Handarbeitsgruppen - Seniorentanz, -Gymnastik - Kleiderkammer -

## Frisches Rellingen

„Mit der Käsebörse hat unser Wochenmarkt erneut seine Attraktivität gesteigert“, freut sich der Bürgermeister, sicher stellvertretend für die vielen Bürger, die den Markt schätzen und regelmäßig besuchen. Damit es zukünftig noch mehr werden, hat die Gemeinde eine Werbeaktion für den Wochenmarkt aufgelegt, über die wir auf Seite 4 gesondert berichten. Besonders wichtig sind dem

Verwaltungschef in diesem Zusammenhang die umweltschonenden Papiertüten und Jutebeutel, die zukünftig Verpackungen und Transportmittel aus Kunststoffen ersetzen sollen.

Die Gemeinde möchte damit den Markt, der mit seinem Freitagstermin, dem umfangreichen Angebot und den zahlreichen Parkmöglichkeiten im Umfeld ein sehr interessantes Angebot in der Region darstellt, zusätzlich unterstützen, um die Zukunft dieses ganz wesentlichen Bestandteils des Rellinger

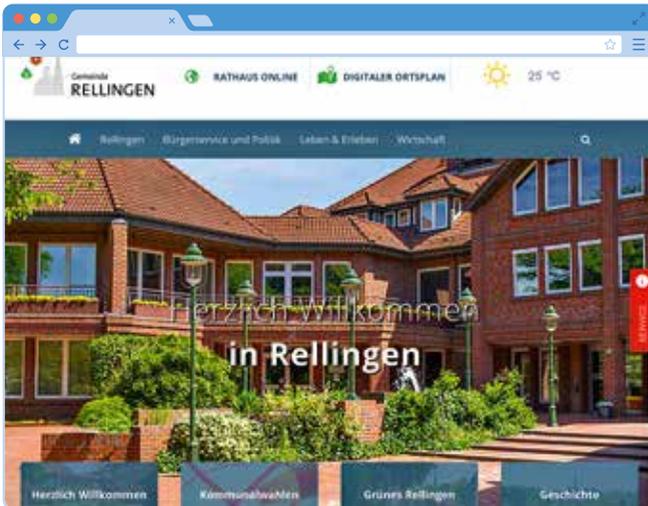
Gemeindelebens langfristig zu sichern.

## Neue Homepage

Auch bisher musste Rellingen sich mit der Website ganz bestimmt nicht hinter anderen Gemeinden verstecken. Nicht die sind jedoch der Maßstab, sondern andere Webangebote, die der Rellinger Bürger nutzt. In diesem deutlich anspruchsvolleren Umfeld konnte auch die Rellinger Website eine Renovierung vertragen. Seit einigen Wochen ist daher eine komplett neu gestaltete Website online.

Wir dürfen uns über ein modernes Layout freuen, das sich an guten Bildern und nicht an vielen Worten orientiert und sich automatisch an die Bildschirmgröße des jeweiligen Endgerätes anpasst, damit sie am heimischen PC ebenso übersichtlich funktioniert, wie auf dem Smartphone.

News aus dem Gemeindeleben, Rathaus online (das digitale Bürgerbüro) oder ein digitaler Ortsplan versprechen darüber hinaus einen hohen Nutzwert, der dem ansehnlichen Layout mindestens gleichkommt.



ANZEIGE

## Tierarztpraxis Rellingen Kinga Bürger



Sprechstunde:

MO.-FR. 10:00 - 12:30

MO.DI.DO. 16:00 - 18:30

FR. 16:00 - 17:30

SA. 10:00 - 12:00

und nach Vereinbarung

Poststrasse 1 • 25462 Rellingen

Tel.: 04101-55 35 15

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

[info@tierarztpraxis-rellingen.de](mailto:info@tierarztpraxis-rellingen.de)

**IN NOTFÄLLEN: 0171 / 7107309**

## Fotowettbewerb mit dem Treffpunkt Rellingen e.V.

Gemeinsam mit dem Treffpunkt Rellingen ruft die Gemeinde zu einem Fotowettbewerb auf, bei dem es Rellingen-Gutscheine zu gewinnen gibt. Die Veranstalter wollen dabei die Gemeinde aus dem Blickwinkel der Rellinger sehen. Noch bis Ende Juni können interessierte Hobby-Fotografen ihre Arbeiten einreichen. Alle Details dazu finden Sie auf der Website der Gemeinde.

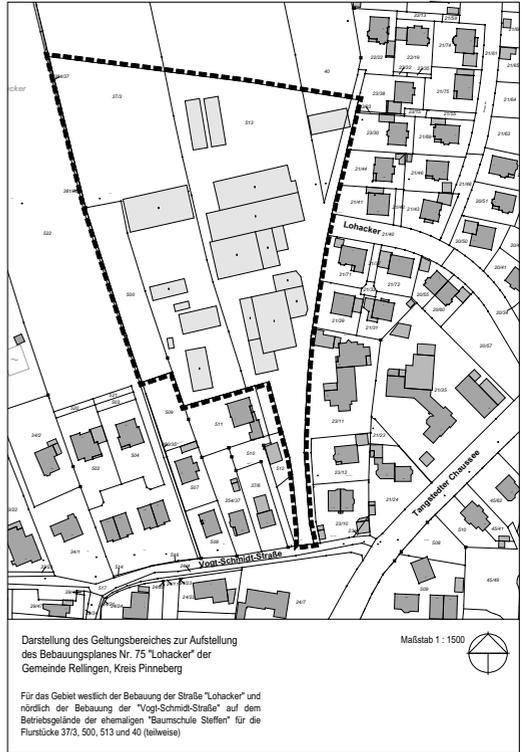
## City Giro und Maifest

Nach den Erfahrungen im letzten Jahr wollte man einerseits unbedingt auch 2018 wieder einen City Giro veranstalten, diesen aber besser mit anderen Terminen wie Konfirmationen, Musikfestival und Kommunalwahlen abstimmen. Andererseits hatte sich die Zusammenlegung mit dem Maifest der Rellinger Geschäftsleute bewährt.

So rutschten dann das Radrennen und das Straßenfest gemeinsam auf den 3. Juni. München hat sein Oktoberfest im September, Rellingen sein Maifest im Juni ... Das wird weder den Spaß am Familienfest, noch die Beteiligung am großen Radrennen verringern. Es gibt wieder Budenzauber, Musik und Kulinarisches auf dem Arkadenhof, sowie heiße Reifen auf dem Rundkurs im Ortskern.

Vom 3 km Promirennen über die erstmals ausgetragenen Frauenwettbewerbe bis zum Profirennen, für das erneut 70-mal um den Kurs geradelt werden muss, gibt es für jeden den passenden Wettbewerb.

Am 3. Juni ist Rellingen auf Draht, bzw. dem Drahtesel! Für dieses Event wird wieder der gesamte Ortskern gesperrt, die Parkplätze im Ortskern stehen ausnahmslos NICHT zur Verfügung. Schon für die Anreise ist das Fahrrad daher das geeignete Verkehrsmittel.



**Zwischen Lohacker und Vogt-Schmidt-Straße:  
Neubaubereich mit Kita statt Baumschule.**

ANZEIGE

  
**LESESTOFF**  
MEINE BUCHHANDLUNG  
Bücher Spiele Tickets

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



Ian Börm  
Ihr Buchhändler

**Bücher  
Spiele  
Kalender  
Großkarten  
eBooks  
Schulbücher  
Vorverkaufsstelle für**

- Schleswig-Holstein  
Musik Festival
- Theaterverein Rellingen
- Veranstaltungen  
der Rellinger Kirche
- Reservix

**und vieles mehr ...**



# Treffpunkt Kunst

*Während es für darstellende Künste in der Region eine Vielzahl von aktiven Vereinen gibt, hat nur Schenefeld seinen Kunstkreis Schenefeld e.V., dessen Mitglieder sich der gegenständlichen Kunst annehmen.*

■ Seit 1973 besteht der „Kunstkreis westlich von Hamburg“, wie sich der Verein selber bezeichnet. Über 200 Kunstinteressierte aus Schenefeld, Hamburg, dem Kreis Pinneberg und aus aller Welt sind hier organisiert.

„Die Anzahl unserer Mitglieder ist über die Jahre hinweg auf einem konstanten Niveau“, berichtet unserem Magazin die Vorsitzende des Vereins, Frau Wientapper. „Wir verjüngen uns sogar spürbar. Vom Kunststudenten ausgehend, sind alle Altersstufen vertreten.“ Nur die mittleren Jahrgänge sind wohl etwas dünner besetzt, entweder man engagiert sich früh für Kunst oder erst wieder, wenn nach dem Großziehen der Kinder und den Mühen des Berufsalltages Platz dafür im Leben ist.

So ist es sicher kein Zufall, dass über die Hälfte der Mitglieder selber als Künstler aktiv sind. Das Highlight im Vereinsleben ist daher natürlich die Mitgliederausstellung, die alle zwei Jahre im Schenefelder Rathaus stattfindet, zuletzt im April dieses Jahres. Diese Ausstellung für die Mitglieder ist „juryfrei“, das heißt, jedes Mitglied kann ausstellen, es gibt kein Gremium, das vorher die Spreu vom Weizen trennt. Das Ergebnis war auch dieses Jahr eine sehr vielfältige Ausstellung der unterschiedlichsten Stil-

richtungen. Aber es war, soweit der Kunstbanause aus der Redaktion das beurteilen kann, nur „Weizen“ zu sehen. „Spreu“ will keines der engagierten Mitglieder des Vereins hier vorzeigen.

Um hochkarätige Ausstellungen jenseits dieser Präsentation der eigenen Kunstfertigkeit zu realisieren, werden alle anderen Ausstellungen durch eine Jury ausgewählt. Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Künstler aus 100 km Umkreis dem Publikum zu zeigen. Insbesondere wird versucht, jungen Künstlern die Möglichkeit zu geben, sich in einem kleineren Rahmen zu präsentieren. Ob sich die gebotene Kunst für eine Ausstellung in Schenefeld eignet, kann letztlich nur geklärt werden, indem eine Jury die Werke persönlich in Augenschein nimmt. „Wir fahren dann meist mit nur einem Pkw zum Besuch beim Künstler“, erläutert uns Frau Freytag-Permien, die Pressesprecherin des Vereins. „Mit mehr als vier oder notfalls fünf Personen dort einzufallen, würde oft die Ateliers der Künstler deutlich überfordern.“

Aus Empfehlungen und dem Besuch von Ausstellungen entstehen bereits viele Ideen, wer die nächste Ausstellung bestücken könnte. Aber nach weit über 40 Jahren hochkarätiger Arbeit hat sich



Ob Rosa Roth (Links: Vernissage am 4. Februar) oder die Künstler des Vereins (Mitte, rechts): Viermal im Jahr macht der Stadtrat Platz für die Kunst.



der Kunstkreis Schenefeld einen sehr guten Ruf in der Kunstszene erarbeitet, so dass viele interessante Künstler sich aktiv bewerben, um in Schenefeld ausstellen zu können.

So herrscht ganz bestimmt kein Mangel an Kunstwerken, um die zahlreichen Ausstellungen zu bestücken, die der Verein im Jahr realisiert. Im Rathaus wird viermal im Jahr der Ratssaal für zwei Wochen in eine Kunstgalerie verwandelt, in den Gängen der VHS werden semesterweise ca. 50 Werke präsentiert und in der Galerie des Stadtzentrums finden fünf bis sechsmal im Jahr vierwöchige Ausstellungen statt. Das macht 12 Ausstellungen im Jahr, für die Themen gefunden, Künstler ausgewählt und Ausstellungen aufgebaut werden! Hinzu kommen Ausfahrten zu Ausstellungen und Lesungen. Der Beitrag, den der Kunstkreis zum kulturellen Leben in Schenefeld

leistet, ist nicht zu unterschätzen und er wird auch von der Stadt unterstützt.

Mit all seinen Aktivitäten möchte der Verein das Kulturspektrum erweitern, Künstler fördern und Kunst in der Bevölkerung bekannter und verständlicher machen. Wer sich „nur“ für die Kunst interessiert, ist herzlich eingeladen, eine der grundsätzlich kostenlosen Ausstellungen zu besuchen. Die Termine finden Sie ab sofort in unserem Terminkalender oder auf der Website [www.kunstkreis-schenefeld.de](http://www.kunstkreis-schenefeld.de).

Wer mehr über den Verein erfahren möchte, kommt zum „Treffpunkt Kunst“, der an jedem letzten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr in der Galerie des Stadtzentrums stattfindet. Dort trifft sich der Verein und freut sich über Fragen, Anregungen und Gespräche mit allen Kunstinteressierten.

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

[www.quindel-heilpraktik.de](http://www.quindel-heilpraktik.de)

 **Martina Neumann**

Heilpraktikerin

**Klassische Homöopathie  
Biographiarbeit**

Termine nach tel. Vereinbarung: 04101-80 56 469

[www.heilpraktik-neumann.de](http://www.heilpraktik-neumann.de)

# 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](http://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](mailto:rellingen@zacho.de)  
 Halstenbek • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95 • [halstenbek@zacho.de](mailto:halstenbek@zacho.de)  
 Fachinstitute in: HH-Blankenese • HH-Othmarschen • HH-Niendorf/Markt • HH-Niendorf/Nord

www.zacho.de



Foto: Adobe Stock

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](http://www.genuss-mit-sinn.de)

# GENUSS SINN

Ernährungs- und Gesundheitsberatung Khadija Berndt



**Jan GERCKENS**  
Ihr Elektromeister

Pinneberger Str. 48 • 25462 Rellingen • www.jangerckens.de  
☎ (0 41 01) 3 41 55



Waren aus fairem Handel  
**einewelt LADEN**

in der Rellinger Kirchenloge  
Öffnungszeiten: Donnerstags 18–19 Uhr  
und von Juni bis September auch sonntags  
14–17 Uhr, sowie bei Gottesdiensten  
und vielen Veranstaltungen.



### Ihre Anzeige in den Pinnauboten?

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

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

WEGE ZU



INNERER HARMONIE  
UND ÄUSSERER  
SCHÖNHEIT

*Kerstin Donner*  
Fachkosmetikerin

- Cosmeceutical Hautspezialistin
- Systempflege
- Farb-, Stil-, Make-up-Beratung
- Wellness-Behandlung

Fritz-Reuter-Straße 5 · 25462 Rellingen  
Telefon 04101 – 3 22 57

E-mail kerstin@donner-kosmetik.de · www.donner-kosmetik.de

**SonjaDittmer**  
STEUERBERATERIN

Sonja Dittmer Dipl. BW | Hofweg 1 | 25421 Pinneberg  
Telefon 04101 - 51 40 00 | dittmer@stb-dittmer.de



Foto: Adobe Stock

## Bewegung und Sport im Freien

*Die Nähe zu stark befahrenen Straßen während körperlicher Aktivität wirkt dem positiven Effekt der Bewegung auf Atemwege und Kreislauf entgegen, fanden Londoner Forscher heraus.*

### Hyde Park oder Oxford Street – das Wo ist entscheidend

Unter den 120 Teilnehmern der Untersuchung befanden sich gesunde Freiwillige wie auch Patienten mit chronischen Herz- und Lungenerkrankungen. Die Männer und Frauen unternahmen mehrstündige Spaziergänge, entweder entlang der stark befahrenen Oxford Street oder durch den Hyde Park. Vor und nach der Wanderung untersuchten die Forscher Herz- und Lungenfunktion.

Ein Spaziergang im Park verbesserte bei allen Teilnehmern das Lungenvolumen, wogegen die kranken Probanden vermehrt mit Husten, Auswurf und Atemnot auf die Wanderung an der Oxford Street reagierten. „Bei körperlicher Aktivität wird mehr und tiefer eingeatmet, so dass mehr ungefilterte

Schadstoffe aufgenommen werden“, erklärt Prof. Joachim Heinrich von der Ludwig-Maximilians-Universität München. „Diese Schadstoffbelastung kann die positiven Effekte der körperlichen Aktivität zunichtemachen.“

### Städte und Gemeinden sind in der Pflicht

Andere Studien zeigten bereits, dass Feinstaub und Stickoxide sich negativ auf die Lungenfunktion auswirken. Heinrich zieht Bilanz: „Für gesunde Menschen schätzen wir die Schadwirkung durch Abgase als nicht sehr hoch ein. Einige Bevölkerungsgruppen sind aber durch Luftschadstoffe besonders gefährdet. Dazu gehören Kleinkinder und Menschen mit [...] Asthma, COPD, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die eines besonderen Schutzes bedürfen.“ Daher müssen seiner Meinung nach „Städte und Gemeinden Maßnahmen ergreifen, die die Luftqualität in Ballungsräumen verbessern.“ Wanderer und Freizeitsportler sollten Wege abseits des Straßenverkehrs bevorzugen.

*Text: Simone Lang, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V.*

ANZEIGE

### Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin  
Hauptstraße 25  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin  
Hauptstraße 35  
25462 Rellingen  
Tel: 04101 200110

### Post Apotheke



# Mit een Rükelbusch graleern.

■ Al as Kind heff ik liernt, dat man mit een Rükelbusch graleert. Wenn uns Mudder inlood weer, güng se in Goorn un plück sik een wunnerschönen Struuschen tosomen. Blot wenn se to een besünnern Geboortsdag or to een Jubiläum inlood weer, fohr se no Stadt un köff sik in een Blumenloden een ganz besünnern Rükelbusch.

Wenn wi Göörn to'n Kinnergeboortsdag güngen, hebbt wi för de Mudder vun't Geboortsdagskind een lütten Struuß in de Wischen un an Feldrand tosomenplückt. Miene leevsten Blumen weern Mohn un Kornblomen.

Al an de hunnert John giff dat hier bi uns in Rellingen dat Blumenhuus Steffen. Siet 1998 hett Fru Fietz (fröher Schütze) dat Lei in de Hand. Mit 4 Mitarbeiters un siet een poor Monden een Lehrdeern smitt se den Loden. Ik harr dat Glück een beten mit ehr klönen to können, ofschoonst se mehr as noog to doon harr. Een 8 Stunden Dag is nich un ok kene 5 Tage Woche, smustergrien se. Un to de

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



Fier-doge geiht dat richtig rund. Vun Ende Oktober bit Wiehnachten is de längste arbeitsintensivste Tied. 2-3 mol de Week geiht dat no Hamboch to'n Blumenmarkt, denn bi ehr giff dat ene 7 Tage Frischega-rantie.

Överhaupt kann sik ehr Service sehen loten. Geschenkräufse, Dekoration, Hochzeitsschmuck, Fir-mensträuße, Lieferservice, Trauerschmuck, Bepflanzungen aller Art, Geschenkgutscheine, Fleurop-service und fachlich freundliche Beratung. Op mien Froog welk Arbeit se as Floristin an leevsten deit, meen se : „Alles. Einige Kollegen machen am liebsten Hochzeitsschmuck oder Firmensträuße, man sie mag alle Arten des Blumenbindens“. As ik no ehr leevste Bloom froog keem as ut de Pistool schoten: „Rosen, alle Farben.“

IK bün froh, dat se ok den Fleuropdeenst anbütt. Miene Fründinnen wohnt wiet weg, un so kann ik doch gau mol to een Fierdag Blomengröten schicken.

Dank an Fru Fietz, dat Se sik Tied för mi nohmen hebbt.

Ehr *Maren Schütt*

## Vielen Dank für die vielen schönen Geschichten!

Dies ist die fünfundzwanzigste Geschichte auf „Platt“, die Frau Schütt für den Rellinger Boten geschrieben hat. Gleichzeitig wird es die letzte sein. Weil man aufhören soll, wenn es am Schönsten ist.

Die Redaktion bedankt sich bei unserer mit großem Abstand fleißigsten Autorin, auch im Namen der Leser, die immer gern als erstes beim Stöbern im neuen Boten nach dieser Seite gesucht haben.



**Besteht seit 1994:  
Das deutsche  
Baumschulmuseum**

## Warum Bäume in die Schule gehen

*Private Landwirtschaftsmuseen sind oft kaum mehr als Ansammlungen von ausrangiertem Altmetall. Das Pinneberger Baumschulmuseum hingegen hat wirklich etwas zu erzählen.*

■ „Früher war das hier auch nicht viel anders“, erinnert sich Dr. Heike Meyer-Schoppa an ihre Anfänge als Museumsleiterin. „Aber in den letzten Jahren haben wir das Museum zu einem Ort entwickelt, der dem Besucher diesen besonderen Landwirtschaftszweig erklärt und seine Entwicklung in den letzten Jahrhunderten darstellt. Das hat sehr viel mit Natur, Kultur und Wirtschaft zu tun.“

Aber keine Angst, natürlich stehen hier auch Traktoren und anderes technisches Gerät, sogar ein Luftschiff schwebt über der Dauerausstellung. Diese erklärt zunächst warum Bäume gezüchtet werden, wie sich der Baum in der Natur vermehrt und wie das in der Baumschule funktioniert. Dann kommen die Aufzucht und der internationale Handel, mit den daraus folgenden Konsequenzen. Und auch die Antwort auf die im Titel gestellte Frage.

Dieses Jahr steht unter dem Motto „Spezialisten und Spezialitäten“. In sechs Mitmach-Stationen wird von den Ehrenamtlern des Museums für Jung und Alt kurzweilig und anschaulich vermittelt, wie das Leben eines Baumes funktioniert und welche Wechselwirkungen zwischen der menschlichen Nutzung von Bäumen, der Umwelt, den Pflanzen und der Tierwelt bestehen.

Darüber hinaus führen die Mitarbeiter auch gerne



**Schon mehr als die Hälfte des Teams:  
Museumsleiterin Dr. Meyer-Schoppa  
mit Hellmut Nagel, Walther Thies und  
Martina Schneekloth (v.l.n.r.)**

während der Öffnungszeiten (Di. 16-18 Uhr, So. 14-18 Uhr (nur Mai - Oktober)) jeden Besucher durch die Ausstellung, wozu die Redaktion nur raten kann, die schon beim „Schnelldurchgang“ beim Pressetermin eine Menge gelernt hat.

Für Kindergruppen steht ein Lehrpfad zur Verfügung, auf dem sogar ein eigener Baum gepflanzt und mit nach Hause genommen wird. „Das machen unsere engagierten Mitarbeiter bei rechtzeitiger Anmeldung jederzeit gerne, auch außerhalb unserer Öffnungszeiten“, wirbt Dr. Meyer-Schoppa darum, den Nachwuchs wieder näher zur Natur zu bringen.

Das größte Baumschulgebiet der Welt stellt sich seiner Bevölkerung hier sehr spannend und informativ dar. Es ist beeindruckend, was hier ausschließlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge des Fördervereins finanziert und von einer übersichtlichen Schar ehrenamtlich Aktiver auf die Beine gestellt wird. Wer sich auch nur ein wenig für seine Region interessiert, sollte diese Saison unbedingt einen Nachmittag im Baumschulmuseum einplanen.

**Mehr Informationen** erhalten Sie auf  
[www.baumschulmuseum.de](http://www.baumschulmuseum.de)  
oder unter 04101-553085.



# 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](mailto: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](http://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

**DIE PINNEBERG-APP**

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

**Info-Telefon: 04101-8048541**  
[www.pinnebergverlinkt.de](http://www.pinnebergverlinkt.de) | facebook: pinnebergverlinkt



## Mittwoch

27. Juni

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



## Donnerstag

28. Juni

18:00 – 23:00 Uhr  
Wirtschaftsgemeinschaft Pinneberg

(bis 1. Juli 2018)

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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  
**familia 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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://www.nordischmagic.de)**

**Kindergeburtstage [www.hiphopmagic.de](http://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](http://www.naturalfitting.de)

Jetzt bei uns erleben!



**LINDEMANN**  
HÖRAKUSTIK

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



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*

ANZEIGE

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](mailto: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](http://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
- Sicher im Internet unterwegs



**kinder-computer-sicherheit.de**

Halstenbek-Krupunder ☎ 04101 5388481  
[info@kinder-computer-sicherheit.de](mailto: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](http://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](http://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 Trockenhornkonzentrat 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-

ges sogar 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](http://www.nabu-pinneberg.de)

ANZEIGE

## Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



Geselle  
gesucht!  
04101 - 67207

**vorher**

**nachher**

**Die Pflegekasse bezahlt!**

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



Rybin

SANTÄR-HEIZUNG-KLEMPNER  
ALEXANDER-STR. 33  
22462 RELLINGEN

Sie erreichen uns unter:  
**04101- 672 07**  
oder per Mail:  
[kontakt@rybin-sanitaertechnik.de](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 22462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://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](http://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](mailto: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](http://www.tanzschule-wendt.com)



# TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



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](http://www.tritschoks.de)