

Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 32 · Herbst 2018

GRATIS
für Sie!



Für die Kultur
**Kreiskultur-
wochenende**

Für Leseratten
**Zwei Jahre
Lesestoff**

(Nicht nur) für Halloween
**Vegane
Kürbiswaffeln**

Foto: Fotoagentur HERZBERG

TERMINE: September – Oktober – November

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



LIEBER BUNT LAGERVERKAUF

ALLES 50% BIS 70% REDUZIERT

LAMPEN KINDERSPIELZEUG MÖBEL
BETTWÄSCHE BAD & SANITÄR
GARTENMÖBEL BILDER TEPPICHE
DEKORATION SPIEGEL ROLLOS

BRAMFELD PINNEBERG

Bramfelder Chaussee 253 Flensburger Straße 5
22177 Hamburg 25421 Pinneberg

WWW.LIEBERBUNT.DE

KOMM VORBEI & SICHER
DIR 10% AUF DEINEN
NÄCHSTEN EINKAUF BEI UNS
Einfach ausschneiden & mitbringen

Sommermärchen 2018

27. Juni. Nie wieder südkoreanische Produkte kaufen. Vorbei mit Einladungen zu schwarz-rot-gelben Faschingspartys vor dem HD-Beamer, Marathon-Grillerei im 3-Tages-Rhythmus und Standleitung im Frühstücksradio nach Watudingenskirchen. Nationale Katastrophe.

Einfach nur Fußball gucken. Ganz gemütlich auf dem Sofa an der offenen Terrassentür. Mit den ehemaligen Fanartikeln der Süßwaren- und Getränkeindustrie zum Schleuderpreis. Ohne germanisches Gegröle drum herum fing sogar Frau an, sich dafür zu interessieren. Mann musste sogar im Internet Statistiken herausuchen wer bisher wann und wie oft Weltmeister war. TV-Sport mit Familienanschluss, ein ganz neues Gefühl. Sehr spannend.

Unsere Urlaubsländer werden die neuen Sympathieträger, schöne Erinnerungen werden wach. Und wenn das keinen Spaß mehr gemacht hat, wurde das sommerliche Wetter genossen. Sogar der Start in den Urlaub kann ohne Angst um das abendliche Live-Event im Mega-Stau zelebriert werden. WM im Ferienmodus. Herrlich!

Und am ersten Spieltag in der neuen Liga trifft der HSV gleich auf Holstein Kiel. Denken Sie dran, wenn Sie Ihre Sympathien für die neue Saison verteilen: Wir leben in Schleswig-Holstein und spielen jetzt endlich mit den benachbarten Millionären in einer Liga. Hurra !!

Die Redaktion wünscht allen Lesern, auch den sportbegeisterten, einen erstklassigen Herbst.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Update aus dem Rathaus**
Frisch vom Tisch des Bürgermeisters
- 6 Vom Ruhrpott nach Rellingen**
Wie unser Kantor zu uns kam
- 8 Demenz und Akustik**
Wie Technik den Patienten helfen kann
- 10 Der Kümmerer**
10 Jahre „Lorenz-hilft“
- 12 Gesunder Koffein-Genuss**
Neue Studie zum Kaffeekonsum
- 13 Totale Verunsicherung**
Datenschutz im Praxistest
- 14 Nicht ganz harmlos!**
Drei alte Damen spielen Karten...
- 16 Tage des offenen Ateliers**
Das Kulturevent im ganzen Landkreis
- 18 Herbstaktivitäten**
Die Termine in der Region
- 26 Gegen das Pfeifen im Ohr**
Das Tinnitus-Netzwerk geht an den Start
- 28 Begleiten statt Belehren**
Psychologische Betreuung neu gedacht
- 29 Lernen, Dementen zu helfen**
Der Kurs um Demenzpartner zu werden
- 30 Zwei Jahre Lesestoff**
Der Rellinger Buchhandel expandiert
- 31 Vererbte Narben**
Die Psyche der Kriegsenkel
- 32 Insektenrestaurant 2019**
Schon im Herbst insektenfreundlich pflanzen
- 34 Nicht nur an Halloween ...**
Rezept für vegane Kürbiswaffeln

Impressum

Verlag:
VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51,
25421 Pinneberg

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

www.pinnauboten.de

Chefredakteur:
Volker Meliß

**Lokalredaktion und
Mediaberatung:**
Martina Kläeger-Reinbender
mkr@pinnauboten.de
Tel: 04101 - 84 38 32

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

Fotoredaktion:
Fotoagentur HERZBERG

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.



Kaum wiederzuerkennen: Die Front der Brüder-Grimm-Schule nach dem Umbau.

Update aus dem Rathaus

Wenn beim Bürgermeister im Büro Ende Juli geschwitzt wird, liegt das nicht an den Themen, die wir besprechen, sondern am Wetter. Denn einmal mehr sind die aktuellen Projekte in der Gemeinde „im grünen Bereich“.

Schulen

Beim Neubau der Schulen gibt es quasi eine Staffelläufige Übergabe. Während die Brüder-Grimm-Schule bis auf wenige Restarbeiten an den Außenanlagen fertig ist, sind mit dem Containerdorf an der CVS die ersten Vorboten des Umbaus an dieser Schule sichtbar. Der Neubau der Brüder-Grimm-Schule beschert den Schülern einen neuen Fachtrakt, anstelle des alten Laubenganges. In der Grundschule gibt es jetzt z.B. einen IT-Raum oder einen neuen Musikraum. Der

Umbau, der im Kosten- und Zeitrahmen geblieben ist, umfasste neben dem Neubau natürlich auch die Ausstattung der neuen Räume. Die offizielle Einweihung des Neubaus findet am 14.9. statt, aber genutzt werden die neuen Möglichkeiten natürlich schon ab dem ersten Tag des neuen Schuljahres. Außerdem entsteht an der Schule auch ein neues Kleinspielfeld. An der Caspar-Voght-Schule wird pünktlich zum neuen Schuljahr das Containerdorf in Betrieb genommen, das nicht nur Platz schafft, um alte Bausubstanz zurückzubauen, sondern auch dem

ANZEIGE



stetigen Wachstum der Schule Rechnung trägt.

„Die Schule wächst auch im kommenden Schuljahr“, erklärt Bürgermeister Trampe den zusätzlichen Platzbedarf. Der nächste große äußerlich sichtbare Schritt wird ab Februar 2019 der Teilabriss der dann endgültig geräumten alten Gebäudeteile.

Bauplangebiete

Im Plangebiet „Lohacker“ (ehemalige Baumschule nördlich des Ortskerns) läuft das Bewerbungsverfahren für die KiTa. Aus den vier vorliegenden Konzepten soll im September der zukünftige Betreiber ausgewählt werden. Erst im späteren Verlauf des Verfahrens wird wohl endgültig festgelegt, ob die Gemeinde oder der Betreiber Bauträger wird. Neben der KiTa sollen bis zu 20 Wohneinheiten entstehen, wobei noch nicht entschieden ist, ob es Einzelbebauung oder größere Wohneinheiten geben soll. Die Kirchengemeinde plant seit 2016 eine Bebauung hinter Pfarrhaus und Gemeindehaus. Da sich im Verlauf des Planungsverfahrens die ursprünglichen Ideen als nicht realisierbar erwiesen haben, sollen nun bis zu zehn gemeinbedarfsverträgliche Wohnungen entstehen. Dazu wurde am 24.7. die erneute Planaufstellung beschlossen. Die Bäume auf dem Grundstück werden auf jeden Fall erhalten und der Neubau muss gestalterisch die umgebende



Die ersten Container als Vorboten für den CVS-Umbau.

historische Bausubstanz berücksichtigen.

Biodiversität

Auch Rellingen kümmert sich aktiv um die biologische Vielfalt. Auf Initiative der Naturfreunde wurde ein Runder Tisch mit Gemeindevertretern, Verwaltung

und den Naturfreunden ins Leben gerufen, der im Juni erstmals getagt hat. Als konkretes Ergebnis konnten verschiedene öffentliche Flächen identifiziert werden, die im Herbst mit einer entsprechenden Blumenmischung versehen wird und zukünftig als Rückzugsraum für Pflanzen und Tiere dient, die aus bewirtschafteten Flächen verdrängt werden. Im September wird sich der Runde Tisch erneut treffen.

Neueröffnung der Poststelle

Am 22.8. eröffnet die neue Poststelle in Rellingen am bekannten Standort Hauptstraße 74 im Durchgang. Allerdings eine Tür weiter rechts, im größeren und helleren Ladengeschäft zum Parkplatz hin. Die Öffnungszeiten sollen dann erheblich erweitert werden: Mo.-Fr. von 9-18 Uhr sowie Sa. 9-13 Uhr.

Fotowettbewerb

Der im letzten Heft vorgestellte Fotowettbewerb hat jede Menge Einsendungen gebracht. Leider ist dieses Heft schon in Druck, wenn die Gewinner gekürt werden. Wir werden die Ergebnisse nachholen.

ANZEIGE

SonjaDittmer
STEUERBERATERIN

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

Drei Mal verliebt in Rellingen

Nach sieben Jahren in Rellingen fühlt es sich so an, als ob Oliver Schmidt schon immer da war. Wie der Kantor der Rellinger Kirche tatsächlich hier sesshaft wurde, lassen wir uns wenige Tage nach seiner Hochzeit erzählen.

■ Aufgewachsen ist Oliver Schmidt in Düsseldorf. Im Westen hat er auch angefangen Jura zu studieren, stellte aber bald fest, dass Noten seiner musischen Ader besser entsprechen als Paragraphen. So ging es mit Kirchenmusik weiter. Dass 1992 seine Eltern nach Rellingen umzogen, war nebensächlich. Aber ausgerechnet hier war die Stelle des Kantors vakant, als es ab 2011 darum ging, aus dem langen Studium eine passende Anstellung zu machen. Aus Düsseldorf nach „Grönland“ aufbrechen? Nach dem Studium hinter den Eltern herziehen?? Schmidt gibt der Gemeinde trotzdem eine Chance und sieht sich zunächst einmal inkognito hier um. „Da habe ich mich das erste Mal in Rellingen ver-

ANZEIGE



Ein Kantor bei der Arbeit: Oliver Schmidt an der Orgel

liebt. In die Kirche“, gibt unser frisch vermählter Kantor zu. An dieser herausragenden Stätte für die Musik verantwortlich sein zu dürfen, beflügelt die Bewerbung und sicher auch das Vorspielen, für das er mit Ernst Pepping eine durchaus mutige Auswahl des Komponisten traf.

Der Mut wurde belohnt und ab 2011 lernt der frischgebackene Musik-Chef seine neue Gemeinde kennen. Die anfänglichen Bedenken des rheinländischen Großstädtlers bezüglich des Lebens in der Provinz im Allgemeinen und der norddeutschen im Speziellen verfliegen bald. „Rellingen hat Spaß an der Musik. Was es hier an ehrenamtlicher Unterstützung gibt und an Rückhalt, nicht nur in



Helfen Sie uns zu helfen!



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

www.drk-rellingen.de

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

der kirchlichen Gemeinde, ist ein Traum für den Kantor“, der sich da schon das zweite Mal in Rellingen verliebt hatte. Die Besuche in Düsseldorf werden seltener, auch das Leben hier scheint Spaß zu machen, soweit dazu neben den Herausforderungen Platz ist, die in der Kantorei auf ihn warten.

Neben dem klassischen Kantorei-Chor, der in Rellingen mal eben 100 Stimmern stark ist und den 40 Mitgliedern der Gospel-Train warten noch der Posaunenchor und natürlich die Kirchengemeinde auf die musikalische Leitung und Begleitung durch den Kantor. Auch das Kammerorchester und die Kinderchöre fordern aktive Unterstützung ein. Und dann ist da noch das Erbe, das die Vorgänger in der Kantorei hinterlassen haben. „In Rellingen kann man nicht erfolgreicher Kantor sein, ohne seine Handschrift in der großartigen Spielstätte zu hinterlassen, die unsere Kirche darstellt“, schildert der Amtsinhaber seinen Respekt vor den Vorgängern.

Seine Lösung klingt im Nachhinein ganz einfach, aber man muss erst einmal darauf kommen und es dann auch langfristig umsetzen: 12 Konzerte für jedermann im Jahr, immer am 19. um 19 Uhr. Davon spielt der Kantor die Hälfte selber und muss für die andere Hälfte in seinem künstlerischen Netzwerk Solisten suchen, die sich nach Rellingen locken las-



Frisch vermählt: Claudia Ralfs und Oliver Schmidt kurz nach der Trauung.

sen. Die eigene Begeisterung für seine Wirkungsstätte hilft ihm dabei ebenso wie der sehr engagierte Verein zur Förderung der Musik an der Rellinger Kirche (MRK) und Yamaha als Sponsor, der ab und an auch einen Flügel zur Verfügung stellt.

All das macht Oliver Schmidt gerne, er möchte „über die Musik mit den Leuten reden“. Das allein wird allerdings nicht ausgereicht haben bei dem, was ihn endgültig in Rellingen ankommen ließ. Über zwei Damen aus dem Gospelchor lernt Schmidt Claudia Ralfs ken-

nen. Die gebürtige Pinnebergerin mag Rheinländer ohnehin, was in diesem Fall zu mehr führen soll. „Bei Claudia habe ich mich zum dritten Mal in Rellingen verliebt“, schwärmt der Zugewanderte und wirft seiner Frau dabei einen Blick zu, der diese Worte eigentlich überflüssig macht.

Nun ist der „Düsseldorfer Jung“ hier in den Hafener Eingeang und beruflich fest an seinem Liegeplatz in der Kantorei veräut. Ist der damit in Rellingen endgültig angekommen? Noch nicht ganz, wie er uns verrät. „Bisher wohnen wir in zwei Wohnungen, wenn auch nur 300 m auseinander. Das kann keine Dauerlösung sein.“ Und das auch noch im Pinneberger Quellental. Liebe Rellinger Immobilienbesitzer: Da geht doch was!

Fotos: Wolfgang Gaedigk

ANZEIGE

WEGE ZU



INNERER HARMONIE
UND ÄUSSERER
SCHÖNHEIT

Kerstin Donner
Fachkosmetikerin

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

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

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

Möglichkeiten, das Demenz-Risiko zu senken:



Soziale Aktivitäten stimulieren das Gehirn

Wer schlecht hört, hat ein wesentlich höheres Risiko an Demenz zu erkranken.

Gutes hören hält geistig fit

Wer schlecht hört, hat ein wesentlich höheres Risiko an Demenz zu erkranken. Das zeigen neue Studien.

■ Die Erklärung der Wissenschaftler: Der aktive Sprachschatz reduziert sich durch das eingeschränkte Sprachverstehen. Die nicht genutzten Anteile im Gehirn degenerieren. Kurz, dass Gehirn kommt aus der Übung.

Betroffene bauen geistig schneller ab. Ein Grund warum sich immer mehr Menschen von einem Hörakustiker beraten lassen und moderne Hörgeräte nutzen. Denn sie schätzen den Wert des guten Hörens, die Teil-

nahme an geselligen Situationen und die damit verbundene Lebensqualität. Heutzutage sind moderne Hörgeräte winzig klein und nahezu unsichtbar – sie überzeugen durch brillantes Sprachverstehen und hervorragende Klangvielfalt. Unsere Empfehlung: Testen Sie kostenlos und unverbindlich bei Hörgeräte Zacho die neuesten Markenhörssysteme, ihre Funktionen und

Möglichkeiten. Derzeit gewährt Ihnen das Akustik-Fachinstitut 200,- € Rabatt beim Kauf von zwei Hörgeräten.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin in den Fachinstituten von Zacho in Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101- 37 68 84 oder in Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101 - 805 75 95 und überzeugen sich von der Leistungsfähigkeit moderner Hörgeräte. www.zacho.de





Das Beste zum Hören

200,- €

Rabatt auf zwei Hörgeräte oder
100,- € je Hörgerät*

*Auf privaten Eigenanteil.
10 € gesetzl. Zuzahlg. ausgenommen.
1x pro Person einlösbar, keine Barauszahlung.
Nicht gültig mit anderen Rabattaktionen.



SIEMENS signia oticon WIDEX ... und weitere.

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

Weitere in: HH-Blankenese • HH-Othmarschen • HH-Hoheluft (demnächst) • HH-Niendorf/Markt • HH-Niendorf/Nord

www.zacho.de

PIBoReIz40818

Computer Service und vielseitige praktische Hilfe

Passt das zusammen? In meinem Fall ja, aber es war nicht leicht, einen passenden Firmennamen zu finden. Service-Haus, Service für Senioren und nun seit über 10 Jahren einfach nur „lorenz-hilft“. Das trifft den Kern!

■ Als Kaufmann und EDV-Betriebswirt habe ich seit 1983 in verschiedenen Positionen gearbeitet. (Erfahrungen habe ich als Software- und Systementwickler, Trainer für Persönlichkeits- und EDV-Skills, EDV-Projektleiter, Produktmanager sowie Vertriebsleiter einer Unternehmensberatung.) Vermutlich genetisch bedingt, habe ich als Spross eines Glaser- und Malermeisters ein ausgepräg-

tes handwerkliches Geschick entwickelt. Dieser Umstand und die Tatsache, dass mir ältere Menschen sehr am Herzen liegen, haben mich 2007 nach meiner Rückkehr aus USA auf die Idee gebracht, mein gesammeltes Know-How als Dienstleistung für ältere Menschen zu bündeln und anzubieten. Insbesondere ältere Menschen haben Probleme, der schnellen technischen Entwicklung zu folgen. Hersteller und Vertreiber von Geräten wie TV, Smartphone, Computer und sonstiger „smarter“ Technik wollen zwar gerne die Kaufkraft der Senioren abschöpfen, aber die Kosten für vernünftige Installations- und Gebrauchsanleitungen werden gerne niedrig gehalten. Mit dem Slogan - Stecker rein und loslegen - werden viele Kunden zum Kauf animiert und - alleine gelassen. Auch wenn die sogenannten „Hotlines“ immer ausgefalter werden, Wartezeiten, Ratlosigkeit und Frust sind vorprogrammiert, weil schon oft das Vokabular fehlt, die richtigen Fragen zu stellen.

Aber auch die Fähigkeit, kleinere handwerkliche Aufgaben zu lösen, schwindet im Alter zunehmend. Selbst das erneuern einer Glühbirne oder das ab- und aufhängen von Vorhängen, Bildern, Regalen, Lampen usw. wird mitunter zur Herausforderung. Und eines kommt hinzu. Helfer spezialisieren sich zunehmend auf ein Fachgebiet, da sich das kosten-senkend und gewinnfördernd auswirkt. Der Kunde bekommt für jedes Problem ein neues, fremdes Gesicht ins Haus. Für ältere Menschen ist das oft ein Hindernis, eine Aufgabe oder ein Problem überhaupt anzugehen.

Mir macht es Spaß, mal mehr oder weniger komplizierte Computerprobleme zu lösen und beim nächsten Mal einen defekten Gartenschlauch zu reparieren, einen Schrank zusammenzubauen oder eine Terrasse mit dem Hochdruckreiniger zu bearbeiten. Es gibt kaum Grenzen. Fragen Sie einfach. 10 Jahre lorenz-hilft. Ein guter Zeitpunkt, mich für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und die Weiterempfehlungen zu bedanken.

Ihr Hubert Lorenz

ANZEIGE



lorenz-hilft

Vielseitig, zuverlässig

Ihr Computer streikt? Ich biete:

Service, Virenbeseitigung, Reparatur, Kaufberatung, Anschluss/Installation, Internet, eMail, PC/Tablett Einführung

Weitere Leistungen:

Telefonumstellung auf VoIP,
Smartphones einrichten,
TV-, Heimkinobearbeitung

Kontakt: info@lorenz-hilft.de

04101-83 16 378/0176 - 4962 0709

Hubert Lorenz,

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek



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.



Heilpraktikerin
 mit langjähriger
 Berufserfahrung
 (invasive Behandlung)
 in eigener Praxis

sucht bei Kollegin/-en
 einen hellen, freundlichen
Praxisraum ca. 20 m²
 für tageweise Mietung oder
 evtl. auch auf Stundenbasis.

Ich freue mich über Zuschriften an:
 mail@pinnauboten



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

Entwarnung für Vieltrinker

Eine britische Studie nahm Kaffeetrinker unter die Lupe und fand heraus: je größer die tägliche Kaffeemenge war, umso länger lebten die Konsumenten. Der positive Effekt ließ sich unabhängig von der Verarbeitung des Koffeins im Körper nachweisen.



FOTO: ADOBE STOCK

■ Erika Lofthield vom Nationalen Gesundheitsinstitut in Rockville (USA) untersuchte mit ihrem Team, wie sich hoher Kaffeekonsum auf die Lebenserwartung auswirkt. Die Wissenschaftler werteten die Daten von fast 500.000 Briten aus. Sie verglichen rückblickend über 10 Jahre die Sterbewahrscheinlichkeit von Kaffeetrinkern mit der von Nichtkaffeetrinkern.

Bei einer Tasse Kaffee pro Tag sank das Risiko, in den folgenden 10 Jahren zu sterben, um 8 Prozent. Beim Konsum von 4 bis 5 Tassen täglich war das Sterberisiko um 12 Prozent niedriger verglichen mit Nichtkaffeetrinkern. Trank jemand 6 bis 7 Tassen Kaffee am Tag, verringerte sich die Sterbewahrscheinlichkeit um 16 Prozent. Auch bei einer täglichen Trinkmenge von über 8 Tassen Kaffee fanden die Wissenschaftler noch einen gesundheitlichen Vorteil. Zwischen koffeinhaltigem und entkoffeiniertem Kaf-

fee wies das Forscherteam keinen Unterschied auf die Lebenserwartung nach. Filterkaffe und Espresso hatten im Vergleich etwas positivere Effekte als die Verwendung von löslichem Kaffeepulver.

Der Koffeinmetabolismus, also die Geschwindigkeit des Koffeinabbaus im Körper, ist genetisch bedingt. Manche Menschen besitzen einen Stoffwechsel, der Koffein langsamer abbaut. Die britische Studie stellte keinen Zusammenhang zwischen dem Koffeinstoffwechsel und der Sterblichkeit fest. Die Lebenserwartung von Kaffeetrinkern stieg gleichermaßen bei Menschen mit schnellem und langsamem Koffeinmetabolismus.

Die Mediziner sahen ihre Ergebnisse als Bestätigung, dass Kaffee gesundheitsfördernd wirkt – und zwar auch bei Menschen, die viel davon trinken oder das darin enthaltene Koffein langsamer abbauen.

Text: Miriam Knauer

ANZEIGE

Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 25
25462 Rellingen
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin
Hauptstraße 35
25462 Rellingen
Tel: 04101 200110

Post Apotheke



Fluch und Segen der DSGVO

**Datenschutz 2018:
Eigenverantwortliches
Handeln bleibt das
oberste Gebot.**



■ Langsam ebbt sie ab, die Welle der Mails mit der Bitte, auch zukünftig den Newsletter oder die Info-Mails in Empfang zu nehmen. Hervorgerufen wurde sie durch die DSGVO (Datenschutzgrundverordnung), die am 5. Mai diesen Jahres in Kraft getreten ist und die Verbraucher wirkungsvoller vor dem Missbrauch Ihrer Daten schützen soll. Wer allerdings weiterhin großzügig Häkchen im Internet setzt, wird auch in Zukunft digitale Werbung erhalten, denn auch mit DSGVO gilt: Erst lesen, dann klicken.

Sie pflegen als Schule, Verein oder Gewerbetreibender eine Webseite? Vorsicht! Hier gibt es Neuerungen, die eingearbeitet werden müssen. Im Internet finden sich viele gute Hinweise und Generatoren, die eine DSGVO-konforme Datenschutzerklärung erzeugen. Auch zur Speicherung und Weitergabe von Kunden- bzw. Mitgliederdaten gibt es neue Regelungen, die für alle Verantwortlichen viel Arbeit bedeuten. Betriebe können sich auf der Internetseite der IHK informieren. Für Vereine gibt es im Internet ebenfalls reichlich Informationen. Eine nützliche Checkliste findet man z.B. hier: www.ehrenamtsstiftung-mv.de/beratung/datenschutz.

Noch ein Tipp an Elternvertreter oder Mitglieder von Vereinen, die regelmäßig etwas an Verteilerlisten schicken: Mit der DSGVO dürfen sie die Mailadressen anderer Personen nicht mehr ohne deren Einverständnis offenlegen. Entweder holen Sie sich dieses Einverständnis schriftlich oder Sie nutzen die Blind-Copy-Funktion des Mailsystems (BCC), die die Empfängeradressen verbirgt.

Mein Fazit als Verbraucherin, Selbständige und Vereinsvorstand: Die DSGVO bringt unsäglich viel Verwaltungsaufwand; das hätte man vereinfachen können. Aber sie wird in weiten Bereichen des täglichen Lebens die Nutzung von privaten Daten wirkungsvoller schützen und hat bereits jetzt zu einem sensibleren Umgang geführt. Gegen die Datensammelei von Google, Facebook und Co hilft die DSGVO wenig, da wir die sozialen Netzwerke ohne eine Zustimmung zu einem umfassenden Zugriff auf unsere Daten nicht nutzen können. Hier gilt noch immer das „Friss-oder-stirb-Prinzip“.

Text: Claudia Daffertshofer,

kinder-computer-sicherheit.de, Tel: 04101-538 84 81,
info@kinder-computer-sicherheit.de



■ Das Romméspiel führt drei ältere Damen, um die 60 und verwitwet, zweimal in der Woche zusammen. Diese Treffen verlaufen immer nach dem gleichen Ritual. Die Zipperlein werden gepflegt und es wird geklatscht und getratscht. Bis sie eines Tages auf die gravierenden Missstände in einem Alten- und Pflegeheim zu sprechen kommen. Die Drei sind sich einig, dass geholfen werden muss. Aber wie? Woher das Geld nehmen, das dort dringend benötigt wird? Ein Plan, zuerst nur so zum Spaß, wird erarbeitet – und Sie, liebe Zuschauer, dürfen gespannt sein, ob und wie die Idee umgesetzt wird.

Öffentliche Aufführungstermine (Einlass ist 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn):

Fr. 19.10.18 19.30 Uhr Rellingen, Rellinger Hof
 Sa. 20.10.18 19.30 Uhr Ellerbek, Kulturtreff
 So. 21.10.18 18.00 Uhr Ellerbek, Kulturtreff

Fr. 26.10.18 19.30 Uhr Rellingen-Egenbüttel kl. Turnhalle
 anschl. Klönschnack

Sa. 27.10.18 19.00 Uhr Halstenbek, Wo-Bo-Gymnasium

Achtung: Termin angefragt!

So. 28.10.18 18.00 Uhr Halstenbek, Wo-Bo-Gymnasium

Achtung: Termin angefragt!

Bei Redaktionsschluss lagen für die Termine in Halstenbek noch keine Terminbestätigungen des Wolfgang-Borchert-Gymnasiums vor.

Karten (10,-€)

erhalten Sie an der Abendkasse oder im Vorverkauf:

für Rellingen, Egenbüttel und Ellerbek:

Heide-Reinigung, Heidestr. 94-96, Rellingen
 Jack und Büx, Taubenstr. 1, Rellingen
 Buchhandlung LESESTOFF, Hauptstr. 74, Rellingen

für Halstenbek:

GLOBETROTTER Reisebüro, Poststr. 2, Halstenbek
 Cremer Buchhandlung, Hauptstr. 51, Halstenbek
 Blumenstube A. Neumann, Siebentunnelweg 12, Halstenbek



TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



25,- €
Warenwert

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

und wir belohnen Ihre Treue!

LEGERO®
Der Leichtschuh

WALDLÄUFER
ESSENTIAL | SPORT | TRAIL

FIDELIO®
Schuhhaus

berkemann

Finu
Comfort
Schuh für Genies



Ganter

Gabor

MEPHISTO®
DIE LAUFSENSATION

HASSIA
Schuhhaus



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



Anja Banders, ohne Titel



Elke Andriél begleitet die Eröffnung in der Drosstei und lädt zu einem Soloabend mit leichten, beschwingten Melodien zum Sommerausklang in die Reetdachkate nach Haseldorf ein.



Anja Banders, FERROMENTI 4, zu sehen in Ihrem Atelier, Schenefeld, Halstenbeker Chaussee 7

Anja Banders, Wabe



Petra & Holger sind das Duo HOPE, präsentieren erstmalig eine Auswahl ihrer eigenen Kompositionen, die "PettyMeTunes" In Barmstedt auf der Schlossinsel.



Tage des offenen Ateliers

Vom 13. bis 16. September findet erneut das Kreiskulturwochenende statt und bringt das Publikum zur Kunst statt umgekehrt. So entstehen für alle Beteiligte neue Perspektiven.

■ Dieses alle zwei Jahre stattfindende Kulturhighlight kann nur in Pinneberg entstehen, denn nur in Pinneberg gibt es einen Kreiskulturverband, der sich als Interessenvertretung aller Künstler im Kreis versteht.

Mit der Idee, Kultur deutlich dichter am Künstler zu organisieren als es der Landeskulturverband kann, entstand der Kreiskulturverband Pinneberg e.V. 1973 als Privatinitiative, die im Kreishaus auf offene Türen stieß und seither sozusagen in offizieller Funktion als Dachverband für die Kulturschaffenden im Kreis Pinneberg dient.

Von ursprünglich 13 Gründungsmitgliedern ist der Verband nach 40 Jahren auf mehr als 160 Mitglieder angewachsen. Ein rein ehrenamtlicher und ausschließlich auf privater Initiative aufbauender Verein ist es in all den Jahren geblieben, auch wenn er heute aus dem öffentlichen Kulturleben des Kreises nicht mehr wegzudenken ist und auf Augenhöhe mit den Institutionen im Kreis arbeitet.

„Unsere Aufgabe ist es, die im Kreis Pinneberg wirkenden kulturellen Vereine, Gruppen und Einzelpersonen zum gemeinsamen Tun anzuregen, das gesamte kulturelle Leben im Kreis Pinneberg, sowie die Förderung

des Nachwuchses zu unterstützen“ erläutert die Vorsitzende Elke Ferro-Goldstein.

Der Verband vertritt die kulturellen Anliegen gegenüber den Instanzen des Kreises Pinneberg, wird im Ausschusses für Schule, Kultur und Sport gehört, ist über die Vorsitzende im Gremium vertreten, das über Fördergelder berät und seit 2014 auch Mitglied in der Kulturpreisjury.

Unter den zahlreichen öffentlichen Aktivitäten des Vereins ist das Kreiskulturwochenende das herausragendste. Zur Eröffnung am Donnerstag, 13. September 2018 um 19:30 Uhr in der Drostei in Pinneberg durch den Kreispräsidenten, Herrn Helmuth Ahrens und die Vorsitzende des Kreiskulturverbandes, Frau Elke Ferro-Goldstein, lädt der Verein herzlich ein.

An diesem Wochenende laden die Künstler im gesamten Kreis Pinneberg das Publikum in Ihre Werkstätten ein, um nicht nur die Kunst selber zu entdecken, sondern auch deren Entstehung und den Künstler dahinter persönlich zu erleben. Insgesamt 38 Veranstaltungen

hat das Kreiskulturwochenende zu bieten. Das komplette Programm finden Sie auf der Website www.kreiskulturverband-pinneberg.de

Das Angebot ist so groß, um an drei Tagen alles zu sehen und zu hören. Aber jeder findet für drei interessante Kulturtage reichlich Programm nach seinem Geschmack. Für Sonnabend und Sonntag bietet der Kreiskulturverband wieder Bustouren an, die um 10 Uhr am Bahnhof Pinneberg starten und dort gegen 18 Uhr wieder enden.

„Wir freuen uns, dass die KVIP uns auch 2018 wieder unterstützt und uns einen Bus vermietet“ zeigt sich die Vorsitzende zufrieden mit dem langjährigen Partner. Die Mitfahrt ist ausschließlich nach telefonischer Anmeldung unter 04120 830 bei Erhard Stoffregen oder unter 04101 590306 bei Elke Ferro-Goldstein möglich. Eine Tageskarte kostet 5 Euro, der Preis für eine Familienkarte für zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder beträgt 7 Euro. „Wir bitten darum, das Fahrgeld passend dabeizuhaben. Für Verpflegung möge jeder Teilnehmer selbst sorgen“ ergänzt Frau Ferro-Goldstein.

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



Pinneberger Termine

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

Hier
finden sie unsere
Veranstungstipps
**Herbst
2018**

AUGUST 2018

Samstag

31. August

Halstenbeker Schützenverein

(bis 3. September)

Schützenfest;

Am Schützenplatz, Halstenbek

SEPTEMBER 2018

Samstag

1. September

11:00 Uhr Feuerwehr und Polizei Schenefeld

Tag der offenen Tür

Kiebitzweg 24, Schenefeld; Mit zahlreichen wichtigen Informationen zur Feuerwehr und Polizei sowie vielen Aktionen zum Thema Verkehrserziehung.

13:00 Uhr Radwanderingemeinschaft Hamburg West

Radtour nach Holm

Treffpunkt vor dem S-Bahnhof Krupunder; Durch die Holmer Sandberge nach Holm, mit Kaffeeeinkehr in Holm. Länge ca. 34 km

19:00 Uhr Forum Theater Pinneberg

Premiere: „Heute bin ich Blond“

Rathaus Pinneberg, Ratssitzungssaal; von John von Düffel; **Weitere Termine** 25./31.8. + 1.9. 19 Uhr, 26.8./2.9. 18 Uhr; **Vorverkauf** 11 €/erm. 8 €, **Abendkasse** 10 € erm. 7,50 €

Sonntag

2. September

11:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 4 Stunden, 40 km, 17–20 km/h

Radtour: Picknick im Hamburger Stadtpark

Treffpunkt: Drostei; Auf wenig befahrenen Wegen und Straßen kommen wir über das Niendorfer Gehege zum Hamburger Stadtpark.

Mittwoch

5. September

19:00 Uhr NABU

Themenabend

Rellinger Hof, kleiner Saal, Rellingen; Diskussion über ein aktuelles Thema rund um den Naturschutz.

Donnerstag

6. September

18.30 – 21.15 Uhr Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Abnehmen ohne Diät! Mach Dich leicht!

Moorweg 61, Rellingen; Kosten Kompaktseminar pro Person: 69 €; Anmeldungen und Infos unter www.gagebe.de

19:30 Uhr Die Drostei

John, come kiss me now

Drostei, Pinneberg; Spirit & Pleasure goes Folk, Johanna Seitz Barockharfe, Christoph Mayer Barockvioline; **Eintritt:** 18 €; Karten gibt es bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen

Freitag

7. September

08:30 Uhr Gemeinde Rellingen

(bis 26. Oktober)

Ausstellung China Time 2018

Rathaus Galerie; In der Rellinger Rathaus Galerie zeigen Mitglieder der chinesisch-deutschen Künstlergruppe

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



PARADOX ihre Arbeiten, die sowohl in Deutschland als auch in China entstanden und präsentiert wurden.

Samstag**8. September**

**15-17:00 Uhr Hospizdienst Pinneberg
Tauercafé „Sonnenlicht“**

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit einen lieben und nahestehenden Menschen verloren haben und den Austausch mit anderen Menschen brauchen, die dasselbe Leid erleben. **Freier Eintritt**

Sonntag**9. September**

**08:00 Uhr Radsportgemeinschaft Blankenese
Fahrradfest mit Blankeneser Rundtörn**

Autohaus Hermann Kröger; Blankeneser Chaussee 93, Schenefeld; 20 bis 155 Kilometer lange Strecken überwiegend durch den Kreis Pinneberg, darüber hinaus gibt es ein spannendes Programm vor Ort.

11:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 6 Stunden, 50 km, 13–16 km/h

Radtour: Obstgarten Haseldorf

Treffpunkt: Drostei; Entlang der Pinnau fahren wir zum Obstgarten Haseldorf mit zahlreichen alten Apfelsorten

11–17:00 Uhr Stadt Pinneberg/Pinneberger Kinder e. V.

23. Pinneberger Kindertag

Drosteipark Pinneberg; Die Kinder stehen im Mittelpunkt. Alle Angebote der Vereine und Organisationen sind **für Kinder grundsätzlich kostenlos!** Mit Infostand dabei **Lo-Han Pinneberg e.V.:** LittleTigers-Contest und Showauftritt

**15:00–16:00 Uhr Deutsches Baumschulmuseum e. V.
„Rennete oder Prinz? Sortenentstehung und Pomologie“**
Vortrag und Verkostung neuer und alter Apfelsorten im

Vergleich mit Meinolf Hammerschmidt vom Obstmuseum pomarium anglicum; **Eintritt 5,- EUR. Kinder frei.**

15:00 Uhr Die Drostei

Rüdiger und die Schlossbläser

Drostei, Pinneberg; Eine Kammermusikgeschichte zum Zuhören und Mitmachen ab 5 Jahren; **Eintritt 8 €**

Dienstag**11. September**

18:00 Uhr Gemeinde Rellingen

Lesung mit Jing Liu

Rathaus Galerie; Der chinesische Comic-Künstler Jing Liu stellt seine Comic-Bücher vor. **Eintritt 5 €**

Mittwoch**12. September**

15:30 – 17:00 Uhr DRK Begegnungsstätte Rellingen

Judith – Eine Schülerin Florence Nightingales

Lesung aus der Nicolae-Saga, gelesen von der Autorin Aurelia L. Porter

Freitag**14. September**

15 – 21 Uhr Stadtmarketing Pinneberg (bis 16. September)

1. Food Truck Weekend Pinneberg

Drosteiplatz; Es erwartet Sie eine Auswahl der beliebtesten Food Trucks Norddeutschlands. Sa 12 – 21 Uhr, So 12 – 19 Uhr

Samstag**15. September**

15:00 Uhr Halstenbeker Wirtschaftskreis

Herbstfest Halstenbek

Rathausplatz; Ein Familienevent der Wirtschaftsgemeinschaft mit Jahrmarkt-Charakter, bunten Ständen und ganztägigem Bühnenprogramm.

ANZEIGE



Reisebüro Am Rathaus

Die größte Sehenswürdigkeit
ist die Welt. Sieh sie dir an!

Jetzt schon Frühbucherpreise für Ihre
Winterreise sichern! Auch Kreuzfahrten für 2019
sind bereits buchbar! Wir beraten Sie gern.

Reisebüro Am Rathaus GmbH · Hauptstraße 64 · 25462 Rellingen
Telefon 0 41 01 - 2 20 56 · Telefax 0 41 01 - 20 47 01 · eMail info@reisebuero-rellingen.de



Sonntag

16. September

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 6 Stunden, 35 km, 13–16 km/h

Radtour: Zur Liether Kalkgrube mit Führung

Treffpunkt: Drostei; Über Prisdorf radeln wir nach Tornesch und auf befestigten Wirtschaftswegen durch das Esinger Moor bis zur Liether Kalkgrube.

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

Verkaufsoffener Sonntag in der Pinneberger City

Innenstadt; Anlässlich des Food Truck Weekends laden die Händler der Pinneberger City zum Sonntagsshopping ein.

19:00 Uhr **Ganzheitliche Gesundheitsberatung**

Esse Dich gesund

Moorweg 61, Rellingen; Praxisabend Darmgesundheit; **Kosten** pro Abend: 17 Euro. Anmeldung und Infos unter www.gagebe.de

Samstag

22. September

12:00–20:00 Uhr **Treffpunkt Rellingen** (bis 23. September)

Apfelfest

Rellingen Ortskern; Traditionelles Fest mit Bobby-Car-Rennen, Familienlauf und Laternenumzug.

Sonntag

23. September

08:00–16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile

Parkplatz ADLER-Moden; Standplatzvergabe und Aufbau ab 6 Uhr möglich. **Weitere Infos** unter www.flohmarkt-horst.de.

08:00 Uhr **NABU**

Rast- und Zugvögel im Meldorfer Speicherkoog

Exkursion; Wir beobachten mausernde Enten und Limikolen

und spähen nach selteneren Arten wie Odins-Hühnchen und Mornell-Regenpfeifer; **Treffpunkt:** 8 Uhr in Pinneberg auf dem Parkplatz an der Hans-Hermann-Kath-Brücke

11:00 Uhr **NABU**

Mahdfest am Krupunder See

Krupunder See – Wiese entlang des Seegrabenweges; Das gemeinschaftliche Mähen der „Öko-Wiese“ am Krupunder See in Halstenbek ist eines der Ziele des Mahdfestes.

10:00 – 14:00 Uhr **VFL Pinneberg Leichtathletikabteilung**

24. Stadtwerkelauf

Innenstadt Pinneberg; Rundkurs durch die Pinneberger Innenstadt. Zur Auswahl stehen verschiedene Strecken.

Start Drosteiwiese, **Ziel** vor der Drostei

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 5–6 Stunden 52 km, 17–20 km/h

Radtour: Gegen Nasse Füße Fahrt zum Pinnausperrwerk

Treffpunkt: Drostei; Über Appen, Moorrege und an der Drehbrücke Klevendiech vorbei geht zum Pinnausperrwerk.

15:00–17:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum e. V.**

Die Dosis macht's heimische Gift- und Heilpflanzen.

Mal heilend – mal giftig; Homöopatin Ellen Bumann, nicht praktizierend. **Eintritt** 5 €. **Kinder frei.**

Dienstag

25. September

19:30 Uhr **Pinneberger Bühnen**

Schau nicht unters Rosenbeet

Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofsstraße 8, Pinneberg;

Ein Comedy-Thriller von Norman Robbins, deutsche Fassung von Axel von Koss. **Weitere Termine** Di. 25.9. bis Fr. 28.9. 19:30 Uhr, Sa. 29.9.15:00 + 19:30 Uhr, So. 30.9. 15:00 Uhr; **Eintritt:** 8 € bis 10 €

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

**Mittwoch****26. September****15:00 Uhr Stephanskirche Schenefeld****Seniorenachmittag**

Wurmkamp 10, Schenefeld; An liebevoll gedeckten Tischen wird Kaffee/Tee getrunken und Kuchen gegessen. Es werden auch Gesellschaftsspiele gespielt. Es freuen sich Petra Engelhardt und Waltraut Vieweger

Donnerstag**27. September****19:00 Uhr Die Drostei****Von der Tartuffel zur Kult(ur)-Knolle**

Drostei Pinneberg; Ein spannender, unterhaltsamer und kulinarischer Vortrag von Dr. Dagmar Lekebusch; **Eintritt** inkl. Kartoffelbuffet und Begrüßungsgetränk: 18 €

Freitag**28. September****15 -18:00 Uhr Die Drostei****Workshop: Geschichten-Werkstatt**

Drostei Pinneberg; Ein Schreibworkshop speziell für junge Leute ab 12 Jahren mit der langjährigen Dozentin der „Schreibschmiede“, Patrizia Held. **Kosten** pro Teilnehmer: 13 €;

Schenefeld**(bis 30. September)****Oktoberfest 2018**

Rathausvorplatz Holstenplatz; Unterhaltung für Groß und Klein rund um das Schenefelder Rathaus.

Samstag**29. September****09:00 – 17:00 Uhr Sport-Club Pinneberg****Sport- und Familientag**

Sportplatz An der Raa und Sporthalle Theodor-Heuss-Schule; Motto: „Kommt vorbei, macht mit, schaut zu und lernt uns kennen!“

13:00 Uhr Radwanderingemeinschaft Hamburg West**Radtour nach Quickborn**

Treffpunkt vor dem S-Bahnhof Krupunder; Zum Ausländerfest nach Quickborn, Länge ca. 38 km

19:00 Uhr Rellinger Kantorei**Brass and Pipes – Sommerkonzert**

Rellinger Kirche; Blechbläser Halstenbek, Rellinger Posaunenchor; Leitung: Oliver Schmidt; **Eintritt frei,** Spende erbeten

Sonntag**30. September****11:00 Uhr Kunstkreis Schenefeld****(bis 14. Oktober)****Vernissage: Susanne Maurer, Malerei**

Rathaus Schenefeld; Besichtigung zu den Öffnungszeiten: Mo – Sa 15 – 17 Uhr, Do auch 10 – 12 Uhr, So 11 – 13 Uhr.

15:00 – 16:00 Uhr Deutsches Baumschulmuseum e.V.**Bienenfleiß und Obstertrag**

Joachim Malecki zeigt die Funktion eines Bienenstaates und die Bedeutung der Honigbiene. **Eintritt frei,** Spende erwünscht!

OKTOBER 2018**Mittwoch****3. Oktober****11:00 Uhr ADFC Pinneberg****ca. 5–6 Stunden 50 km, 17–20 km/h****Radtour: Zum Streuobstwiesenfest nach Elmshorn**

Treffpunkt: Drostei; Über Prisdorf, Ahrenlohe, durch den Liether Wald geht es über den Butterweg nach Elmshorn.

Donnerstag**4. Oktober****18.30 – 21.15 Uhr Ganzheitliche Gesundheitsberatung****Abnehmen ohne Diät! Mach Dich leicht!**

Moorweg 61, Rellingen; Kosten Kompaktseminar pro Person: 69 €; Anmeldungen und Infos unter www.gagebe.de

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





Samstag

6. Oktober

14:00 Uhr **NABU**

Wir suchen die Spuren des Fischotters

Exkursion; Eine Gewässerexkursion in die Pinnauniederung
Treffpunkt 14.00 Uhr in Pinneberg auf dem Parkplatz an der Hans-Hermann-Kath-Brücke

Sonntag

7. Oktober

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 5-6 Stunden 60 km, 17-20 km/h

Radtour: zur Elbphiharmonie

Treffpunkt: Drostei; Fernab großer Straßen führt die Route an Kollau und Tarpenbek entlang zur Außenalster, der wir bis in die Hamburger City folgen.

11:00 Uhr **Bürgerverein Waldenau**

Erntedankfest

Jappopweg Sportplatz; Umzug durch Waldenau; Bereits zum 70. Mal in Waldenau das Erntedankfest statt.

15:00 – 16:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum e.V.**

Den Farnen unters Blatt geschaut.

Wie vermehren sich Farne, Pilze, Moose?

Film und Vortrag von Berufsschullehrer Dietmar Nass;
Eintritt 5 €. Kinder frei.

Mittwoch

10. Oktober

15:30 – 17:00 Uhr **DRK Begegnungsstätte Rellingen**

Anaro oder die Tücken des Alltags

von Manjul Bhagat, gelesen von Irmgard Schmidt

Donnerstag

12. Oktober

20:00 Uhr **Gemeinde Rellingen**

Chanson, Pop & Swing

Rathaus Galerie Rellingen; HildeMarlen kess, frisch – mit Stil & Eleganz, **Eintritt** 16 €

Samstag

13. Oktober

14:00 Uhr **Freundeskreis Rosengarten Pinneberg e.V.**

Winterschutz für Rosen

Tipps von Thomas Rust, dem zuständigen Gärtnermeister für den Rosengarten, **Eintritt frei**, Spende erbeten.

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

Tauercafé „Sonnenlicht“

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit einen lieben und nahestehenden Menschen verloren haben zum Austausch.. **Freier Eintritt**

Sonntag

14. Oktober

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 5-6 Stunden 55 km, 17-20 km/h

Radtour: Fernweh

Treffpunkt Drostei; Auf wenig befahrenen Wegen kommen wir über Schnelsen und Niendorf zum Hamburger Flughafen

Dienstag

16. Oktober

19:00 Uhr **NABU**

Unser Siedlungsraum Pinneberg

Pinneberg, VHS, Vortragssaal; Wo werden wir wirkliche Wildnis wagen wollen?

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

**Mittwoch****17. Oktober**
17:00 Uhr Hospiz Sternenbrücke
Hospiztag im Trauerzentrum

Trauerzentrum im Dannenkamp 20; Zur Hamburger Hospiz-Woche können Sie sich über die wertvolle Arbeit der Hospize zu informieren. Bitte melden Sie sich unverbindlich und kostenlos an: Beerdigungs-Institut Seemann & Söhne KG, Tel: 040 - 866 06 10 E-Mail: info@seemannsoehne.de

Donnerstag**18. Oktober**
14:00 Uhr Sozialverband Deutschland –
Ortsverband Schenefeld
Vortrag „Einbruchsschutz“

Teeküche Achter de Weiden, Schenefeld;
 Vortrag von Polizeioberrat Hr. Mangelmann

Freitag**19. Oktober**
19:30 Uhr Theaterverein Rellingen
Rommé to drütt

Relling Hof; Das Romméspiel führt drei ältere Damen, um die 60 und verwitwet, zweimal in der Woche zusammen.
Eintritt 10 € Weitere Termine Sa. 20.10. 19.30 Uhr und So. 21.10. 18.00 Uhr Ellerbek, Kulturtreff; Fr. 26.10. 19.30 Uhr Rellingen-Egenbüttel kleine. Turnhalle anschl. Klön-schnack; Termin angefragt: Sa. 27.10.19.00 Uhr + So. 28.10. 18.00 Uhr Halstenbek, Wo-Bo-Gymnasium

Sonntag**21. Oktober**

08:00 – 16:00 Uhr Flohmarkt-Horst
Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile
Parkplatz ADLER-Moden; Standplatzvergabe und Aufbau ab 6 Uhr möglich. **Weitere Infos** unter www.flohmarkt-horst.de.

11:00 Uhr Die Drostei, Ausstellung: (bis 25. November)
MORTA oder die Wirklichkeit hat noch nie ein Foto gesehen
Drostei, Pinneberg; Installationen der Kulturförderpreisträgerin mioq Marion Inge Otto-Quoos

Donnerstag**25. Oktober**

19:00–21:00 Uhr Lutherkirche Pinneberg
„Bachs Fürst“ – Die Europareise Fürst Leopolds von Anhalt-Köthen

Lutherkirche Pinneberg; Die Hamburger Ratsmusik: ein Ensemble mit 500-jähriger Geschichte; **Eintritt 15 €/ermäßigt 10€**

Samstag**27. Oktober**

16:00 Uhr Die Drostei (bis 11. November)
Ausstellung: ...über alle Grenzen...Kunst
Drostei Pinneberg; Jahresausstellung der Künstlergilde Kreis Pinneberg e.V.; **Öffnungszeiten** Mit bis Sonntag, 11–17 Uhr, **Eintritt frei!**

20:00 Uhr Etzer Bund
Konzert op platt Linek

Etzer Bund; Ein plattdeutsches Konzert mit Entertainer Lars-Luis Linek! **Eintritt 9 €** für Mitglieder, 12 € für Gäste.
Karten Vorbestellung unter Sibylle Janiczek 04101-8529520 ab 17 Uhr

Sonntag**28. Oktober**

11:00 Uhr ADFC Pinneberg ca. 5–6 Stunden 60 km, 17–20 km/h
Radtour: Jungfernstieg
Treffpunkt: Drostei; Flott uf wenig befahrenen Wegen in an der Bahn entlang über die Lutterothstraße zur Außenalster.

ANZEIGE

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



SUPP *Kultour*

Freitags von 12 bis 14 Uhr beim Hagebaumarkt

TIPP: Das Suppenmobil kommt auch zu Ihrer Veranstaltung

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



14:00-18:00 Uhr Deutsches Baumschulmuseum

Saisonabschluss

Saisonabschluss für alle Spezialisten mit Kaffee und Kuchen-Spezialitäten... **Eintritt frei** – Spende erwünscht!

15:00 – 16:00 Uhr 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!

Mittwoch 31. Oktober



„Süßes sonst gib's Saures!“

Halloween Halten Sie für die kleinen Geister Süßes bereit!

NOVEMBER 2018

Donnerstag

1. November

19:30 Uhr Musical Company

(bis 10. November)

RENT

Cap Polonio; Das Musical basiert auf der Oper „La Bohème“ von Giacomo Puccini.

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

Samstag

3. November

11:00-18:00 Uhr Rathaus Rellingen

(bis 4. November)

Kunsthändlermarkt

Rathaus Rellingen; Modernes, edles und originelles Kunsthandwerk von bis zu 43 KunsthandwerkerInnen

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

A. Bruckner: F-moll-Messe, Richard Strauss:

„Im Abendrot“, Carl Nielsen: „Helios – Ouvertüre“

Rellinger Kirche; Charlotte Reese (Sopran), Eva Koch (Sopran), Carmen Bangert (Alt), Jannes Philipp Mönninghoff (Tenor), Keno Brandt (Bass); Leitung: Oliver Schmidt

Tickets zu 15/25/35 €

20:00 Uhr Etzer Bund

3-Einakter Theater

Etzer Bund; Lustiger 3-Akter op platt, **Eintritt** 7 €.

Vorverkauf über Sibylle Janiczek 04101-8529520 ab 17 Uhr.

Weitere Termine So. 4.11. 17 Uhr, Sa. 10.11. 20 Uhr

Sonntag

4. November

13:00-18:00 Uhr Stadtmarting Pinneberg

Kulturelle Promenade Jazz, Blues, Swing & Chansonn

Innenstadt Pinneberg; Die Pinneberger Innenstadt wird zur kulturellen Promenade. Musik, Show und Walking Acts.

13:00-18:00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag in der Pinneberger City

Innenstadt Pinneberg; Anlässlich der „Kulturellen Promenade“ laden die Händler zum Sonntagssopping ein.

Freitag

9. November

08:30 Uhr Gemeinde Rellingen

(bis 4. Januar 2019)

Ausstellung von Dieter Guttau

Rathaus Galerie Rellingen; Die Ausstellung „Befremdliche Wirklichkeiten“ zeigt eine Auswahl von Bildern mit ganz unterschiedlichen Motiven.

Samstag

10. November

15-17:00 Uhr Hospizdienst Pinneberg

Tauercafé „Sonnenlicht“

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit einen lieben und nahestehenden Menschen verloren haben zum Austausch.. **Freier Eintritt**

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

20 Jahre Gospeltrain

Rellinger Kirche; Benefizkonzert zugunsten von Amnesty International. **Eintritt frei,** Spende erbeten.

**Mittwoch****14. November****15:30-17:00 Uhr DRK Begegnungsstätte Rellingen****Rudolf Kinau Nachmittag**

Lesung mit Manfred Eckhof

Donnerstag**15. November****19:00 Uhr Bestattungsinstitut Vieweg****Die echte Tatortreinigerin erzählt**

Hauptstr. 26, 25462 Rellingen; Wenn das Schlimmste sich ereignet... Frau Antje Große-Entrup ist Geschäftsführerin der bundesweit tätigen Schendel Tatortreinigung und Autorin des Bestsellers „Die Tatortreinigerin“. An diesem Abend berichtet Sie von Ihrer Arbeit und den Aspekten des Lebens, der manchen von uns bisher verborgen blieb.

Eintritt frei!**Freitag****16. November****19:00 Uhr Bestattungsinstitut Vieweg****„Gibt es ein Leben nach dem Tod und wenn ja, wie kann ich mir dieses Leben vorstellen?“**

Hauptstr. 26, 25462 Rellingen; An diesem Abend wird Lynn Parker Interessierten einen ganz praktischen Einblick in Ihre Arbeit geben, indem sie einzelne Kontakte für das Publikum herstellt, so dass Sie als Zuschauer sich Ihre ganz persönliche Meinung bilden können.. **Eintritt 20 €.**

Donnerstag**22. November****19:00 Uhr Etzer Bund****Lesung, Heyka Glißmann**

Etzer Bund; Lesung des neuen Buches mit Gefühlfotografin & Schreiberin mit Herz Heyka Glißmann. Es erwartet Sie einen ein Gefühlvoller, humorvoller und unterhaltsamer Abend.; **Eintritt frei.**

19:00 Uhr Ganzheitliche Gesundheitsberatung**Esse Dich gesund**

Moorweg 61, Rellingen; Praxisabend Darmgesundheit; **Kosten** pro Abend: 12 Euro. Anmeldung und Infos unter www.gagebe.de

18:00 Uhr Salzhuus**27. November****Klangschalenkonzert im Salzarium**

Eichenstraße 28, Rellingen; mit Elke Leitz, lassen Sie die Schwingungen der Klangschalen ganzheitlich auf sich wirken! ca. 70 Minuten. **Eintritt 24 €.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da nur 8 Plätze zur Verfügung stehen.

Freitag**30. November****19:00 Uhr Rellinger Kantorei****Vorweihnachtliches Konzert**

Rellinger Rathaus Galerie; Luz Leskowitz, Violine mit weiteren Musikern; Oliver Schmidt, Vorschau auf die Konzerte 2019; Manfred Ekhof, Plattdeutsche Geschichten; **Karten 16 €**

20:00 Uhr**Lesung mit Siegfried W. Kernen**

Prosa und Gedichte von Wilhelm Busch; Martin Karl-Wagner (Flöte); Thomas Goralczyk (Klavier) **Eintritt 16 €**

Kontaktinformationen und Anschriften

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

Bürgerhaus Pinneberg; Fahltskamp 30; Pinneberg

Cap Polonia; Fahltskamp 48, Pinneberg

Caspar-Voght-Schule; Schulweg 2-4, Rellingen-Egenbüttel, kleine Turnhalle,

Deutsches Baumschulmuseum;

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

Die Drostei; Dingstätte 23, Pinneberg

DRK Begegnungsstätte Rellingen; Appelkamp 8, Rellingen

Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Pinneberg;

Lutherkirche Pinneberg, Kirchhofsweg, Pinneberg

Rathaus Halstenbek; Gustavstraße 6a, Halstenbek

Rathaus Rellingen; Hauptstraße 60, Rellingen

Rathaus Schenefeld; Holstenplatz 3-5, Schenefeld

Rosengarten Pinneberg; Fahltswiede, Pinneberg

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind

ANZEIGE

salzhuus
Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28
25462 Rellingen

Telefon
04101/80 55 660

www.salzhuus.de

Gemeinsam gegen den unsichtbaren Plagegeist

In Rellingen liegt die Keimzelle des Tinnitus-Netzwerkes. Hier wird zukünftig der ganzheitliche Ansatz, der bei Tinnitus so wichtig ist, mit der gebündelten Kompetenz der einzelnen Spezialisten verfolgt.

■ Die Ursachen für einen Tinnitus sind ebenso vielfältig, wie die Möglichkeiten, Betroffenen Linderung zu verschaffen. Das Netzwerk setzt sich aus den verschiedensten Berufsbildern zusammen. Der Betroffene kann sich sicher sein, dass er die für ihn beste Hilfe bekommt, da es innerhalb des Netzwerkes zu einem Austausch der verschiedenen Berufsgruppen kommt und so der Tinnitus aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet wird im Sinne einer ganzheitlichen Versorgung. Meike Lindemann beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema. Seit sie zusammen mit ihrem Mann ein eigenes Fachgeschäft für Hörakustik betreibt, betreut sie Betroffene mit der TRT (Tinnitus-Retraining-Therapie) nach Jastreboff und Hazell. „Ein nicht kompensierter Tinnitus hat vielfach mehr als nur eine Ursache, es gibt nicht „die eine Pille“ dagegen. Eine ganzheitliche Betrachtung ist enorm wichtig, um Betroffenen helfen zu können, mit dem Tinnitus umzugehen“, erklärt die Hörakustik Meisterin.

Um diese ganzheitliche Betreuung gewährleisten zu können, hat sie Spezialisten aus anderen Fachbereichen im Tinnitus-Netzwerk versammelt, die genau wie sie selbst, wirklich helfen wollen und wissen, dass es alleine nicht funktionieren wird. Hörtrainerin Traute Pfeiffer arbeitet seit vielen Jahren mit schwerhörigen Kindern und deren Eltern sowie mit erwachsenen Schwerhörigen. Von der Idee eines Tinnitus-Netzwerkes war sie sofort überzeugt: „Das Netzwerk bietet dem Betroffenen noch mehr Möglichkeiten als ein Einzelkämpfer. Er hat die



Wahl, für sich zu schauen; wen könnte ich brauchen, der mich bei der Bewältigung begleitet. Nur ein Netzwerk kann so ein reichhaltiges Angebot von

Fachleuten anbieten!“ Frau Pfeiffer war es immer schon ein Anliegen ganzheitlich zu arbeiten, nicht nur die Hörstörung zu sehen: „Besonders bei Tinnitus, steht der Mensch dahinter im Vordergrund.“ Arun Bolz-Lahrman, Schulleiterin und systemische Coachin, sieht sich als Wegbereiter für Menschen, die mehr Gelassenheit erfahren möchten, um mit dem Tinnitus besser umgehen zu können. „Durch den ständigen Blick und das Hinhören zu den Tönen und Geräuschen entsteht ein permanenter Stress, der auf Dauer krank macht. Genau da setzt meine Unterstützung an. Ich erarbeite mit dem Coachee einen Weg, der aus dem „Hamster-rad“ führt und Normalität und Glücksgefühle wieder zulässt.“ Im Tinnitus-Netzwerk ist Frau Bolz-Lahrman jetzt die Stresscoachin.

Klangpraktikerin Birgit Butz ist hauptberuflich examinierte Krankenschwester, interessiert sich aber schon immer für alternative Heilmethoden und hat dieses Jahr die Ausbildung zur Klangschalenmassagetherapeutin gemacht. „Der Tinnitus hat ja oft sehr viel mit Stress und Angespanntheit zu tun. Ich gebe die Klangmassage zur Entspannung. Es wird jede Körperzelle angesprochen. Dieses führt zu einem Wohlgefühl und Loslassen im Körper.“

Über ihre Behandlungen von CMD, muskulär bedingter Fehlstellung auch im Kiefer, kommt Maïke Meents in ihrer Praxis für Ganzheitstherapie mit dem Thema Tinnitus in Berührung. „Seit Jahren



**Die Tinnitus-Netzwerkerinnen:
Alrun Bolz-Lahrmann, Meike Lindemann,
Birgit Butz, Atiyeh Mounesi, Maïke
Meents und Traute Pfeiffer (von links)**

kommen immer wieder Patienten mit Tinnitus in Zusammenhang mit CMD zu mir in die Praxis. In diesem Bereich konnte ich nun viele Erfahrungen sammeln und möchte versuchen diese an Betroffene weiterzugeben“, erläutert die Physiotherapeutin Ihr Engagement im Tinnitus-Netzwerk.

Einem Tinnitus-Symptom liegt sehr häufig eine funktionelle Störung im „Kausystem“ vor. So der medizinische Fachbegriff für Ober- und Unterkiefer, die Kaumuskulatur, das Nervensystem, die Zähne mit ihren Kauflächen und das Zahnbett. Da das Hörorgan und das Kausystem miteinander verbunden sind, übertragen sich dortige Störungen schnell auch auf das Hörorgan.

„Zur Abklärung eines Zusammenhangs von Ohrgeräuschen und einer Fehlfunktion von Zähnen und Kiefergelenken, ist ein spezialisierter Zahnarzt ein geeigneter Ansprechpartner für Patienten“, ist Atiyeh Mounesi überzeugt, die genau diese Rolle im Netzwerk gerne übernimmt.

Nur wenige Meter von der Zahnarztpraxis A. Mounesi schließt sich der Kreis wieder bei

Lindemann Hörakustik: „Ich weiß, dass meine Partner im Netzwerk genauso sehr wie ich daran interessiert sind, dem Kunden eine optimale Betreuung und Beratung zu bieten und im Zweifel an einen kompetenten Partner weiterzuvermitteln. Meine Kunden, die ich weiter verweise werden ernst genommen und ich kann sicher sein, dass sie in guten Händen sind“, zeigt Frau Lindemann sich sehr zufrieden mit dem Tinnitus-Netzwerk, das am 26. September um 19:30 Uhr in die DRK-Sozialstation Rellingen, Appelkamp 8, einlädt.

„Wir freuen uns sehr, dass das Tinnitus-Netzwerk seine erste Informationsveranstaltung in der DRK-Begegnungsstätte anbietet und hoffen auf viele Besucher, die sich dabei einen ersten unverbindlichen Überblick über die Angebote des Netzwerks verschaffen möchten“, freut sich Nicole Giese, Leiterin der DRK-Begegnungsstätte Rellingen.

Frau Giese und ihr Team von der DRK-Begegnungsstätte Rellingen nehmen Anmeldungen unter der Telefonnummer 04101 - 55 31 86 gerne entgegen.

Begleitung in besonderen Lebenssituationen

Statt psychologischer Therapie bietet Silke Gundlach In ihrer Psychologischen Praxis in Ellerbek Hilfestellung und Begleitung für die Betroffenen an.

■ Die gebürtige Hamburgerin, die mit ihrer 4-köpfigen Familie seit 13 Jahren in Ellerbek zu Hause ist, hat in 15 Jahren Personalarbeit viel mit Ängsten und Nöten in der Belegschaft zu tun gehabt.

„Diese Menschen waren nicht krank oder gestört, sie waren mit ihrer aktuellen Lebenssituation überfordert“, schildert sie die Momente, in denen das Interesse an diesen Themen erwachte. „Meine Kollegen benötigten Hilfestellung, um sich in einer aktuellen Situation zurechtzufinden und gestärkt daraus hervorzugehen.“

Mit dieser Idee im Sinn hat Frau Gundlach im Jahr 2016 nebenberuflich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie begonnen und im Juni 2018 den Schritt gewagt, sich beruflich ganz auf ihre psychologische Praxis zu konzentrieren.

Neben Burn-out und Trauerbegleitung ist Hochsensibilität eines der zentralen Themen ihrer Arbeit. Wenn man spürt, auf alles empfindlicher zu reagieren als andere, von schief sitzen-

den Socken bis hin zu knisternder Stimmung in einem Raum, kann das verunsichern und Angst machen, zum Beispiel in einer größeren Menschenansammlung. „Ich begleite meine Klienten auf ihrem Weg, diese Empfindsamkeit als besondere Gabe anzunehmen und für sich zu nutzen“, erläutert Gundlach.

Allen Ihrer Behandlungen gemein ist der Ansatz der „Klientenzentrierten Begleitung“. Es gibt bei Frau Gundlach keine Ratschläge und Beleh- rungen, sondern Hilfestellung, um selbst eine

Lösung zu finden. Dass ein selbst gefundener Weg besser hilft, als eine diktierter Lösung, versteht sich von selbst. Für diese Gespräche auf Augenhöhe stehen zwei sehr bequeme Ohrensessel bereit. Sportlicher geht es nebenan im Kursraum zu, in dem Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung das Programm erweitern. Denn Körper und Seele gehören zusammen. Auch das Lauftraining bei Frau Gundlach dient sowohl dem seelischen, als auch dem körperlichen Wohlbefinden.



ANZEIGE

Silke Gundlach

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & KURSANGEBOTE

Breslauer Straße 17a in 25474 Ellerbek
Tel. 04101 56 80 470 · Mobil: 0176 640 08 436

kontakt@psychologische-praxis-silke-gundlach.de
www.psychologische-praxis-silke-gundlach.de

KURSE:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Lauftraining

BERATUNG:

- Burnout
- Hochsensibilität
- Trauerbegleitung





Hier wird
gehoffen:
Demenzpartner
erkennt man am
Logo, das es in
verschiedenen
Ausführungen
gibt.

Demenz Partner werden!

Fast jedem ist das schon passiert – man begegnet auf der Straße oder in einem Geschäft einem älteren Menschen, der sich merkwürdig oder auffällig benimmt... man weiß nicht so recht, wie man dem begegnen soll, fühlt sich unsicher und fürchtet, falsch zu reagieren...

■ Dabei ist es eigentlich ganz einfach, Menschen mit Demenz zu begegnen und Hilfestellung zu geben – sie brauchen uns – und es kann jeden treffen!

Die Initiative Demenz Partner der Alzheimer Gesellschaft gibt jedem – ob Privatperson, Unternehmen, Institution oder Ladengeschäft die Möglichkeit, sich in einem Basiskurs über grundlegende Dinge zur Demenz zu informieren. Der Basiskurs ist kostenlos und dauert ca. 1,5 – 2 Std. Dort erfährt man etwas über die Erkrankung an sich, welche Einschränkungen Menschen mit Demenz haben, Grundlegendes über den Umgang mit Menschen mit Demenz und darüber, wie und wo diesen Menschen geholfen werden kann.

Im Anschluss an den Basiskurs erhält jeder Teilnehmer das Zertifikat zum Demenz-Partner und hat von da an die Möglichkeit, sich öffentlich als Demenz-Partner auszuweisen, z.B. im Schaufenster, am Auto, an der Eingangstür, so dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wissen, dass sie hier willkommen sind. Es wäre doch schön, wenn hier im Kreis Pinneberg möglichst viele Demenz Partner zu finden wären – wären wir selbst betroffen, würden wir uns über Verständnis und Hilfestellung freuen. Vielleicht fragen Sie einmal im Laden um die Ecke, ob man schon Demenz-Part-

ner ist? Möglicherweise stehen wir selbst eines Tages im Blumenladen um die Ecke und finden uns nicht mehr zurecht...

Anrufen, Basiskurs buchen und Demenz Partner werden!

Regelmäßige Basiskurse hält z.B. die Heilpraktikerin Elke Krämper (Heilpraxis Elke Krämper in Ellerbek, s.u.), andere Angebote und weitere Informationen finden Sie unter www.demenz-partner.de

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. Krämper 04101 371841



Frisch herausgeputzt: Im erweiterten Geschäft ist jetzt viel mehr Platz zum Stöbern, auch wenn zum Fototermin noch ein paar Lampen fehlen...

Bücher Spiele und Tickets, nicht nur für Rellingen

■ Vor nun schon über 2 Jahren hat Jan Börms seine Buchhandlung aus der Hamburger Innenstadt nach Rellingen verlegt und Anfang August deutlich vergrößert. „Jetzt haben wir endlich mehr Platz für unser breites Angebot“ freut sich der Inhaber über die hinzugewonnenen drei großen Schaufenster und den Platz dahinter, um seinen „Lesestoff“ zu präsentieren.

Neben der aktuellen Auswahl aus allen Genres, kleinen feinen Buchgeschenken und einer großen Auswahl an Literatur für Kinder und Jugendliche, werden zukünftig auch ausgewählte Geschenkartikel ihren Platz haben.

Natürlich wird darüber hinaus jedes in Deutschland

lieferbare Buch, Schulbuch, Spiel oder Kartenwerk über Nacht beschafft. Bestellen können Sie über die Website nach Hause oder in den Laden, per E-Mail oder telefonisch. Das geht in Amazonien auch nicht schneller, nur das man dort keinen Fachmann um Rat fragen kann.

Das gleiche gilt für Tickets für Veranstaltungen jeder Art, nicht nur für Regionales aus Pinneberg oder Rellingen. Außer Büchern und Tickets gibt es hier auch Spiele und e-Books, Grußkarten und Geschenkgutscheine. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich Geburtstagskisten für Kinder und Erwachsene.

Die Redaktion macht es seit zwei Jahren und kann

es nur empfehlen: Der Einkauf bei „Lesestoff“, egal ob Vorbestellen oder stöbern, ist in der freundlichen Atmosphäre immer ein Genuss. Das Auto steht kostenlos direkt vor der Tür oder hinten auf dem Parkplatz, die Auswahl ist immer von hoher Qualität und im Umfang überschaubar.

Wir wünschen Herrn Börms und seinem Team weiterhin viel Erfolg mit seinem Konzept, der Papierschwemme moderner Bücheroutlets und Online-Shops einen kleinen aber feinen Fachhandel entgegen zu setzen.



LESESTOFF
MEINE BUCHHANDLUNG
Bücher Spiele Tickets

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



Jan Börms
Ihr Buchhändler

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

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

und vieles mehr ...

Vererbte Geschichte

Wie die teilweise traumatische Kindheit unserer Eltern und Großeltern unser Leben bis heute beeinflusst und wie man damit umgehen kann, erklärt Heilpraktikerin Martina Neumann aus Pinneberg.



■ Wundern Sie sich auch manchmal, warum es Ihnen nicht gelingt „anzukommen“? Um Sie herum schlagen alle Wurzeln und sind glücklich in langfristigen Beziehungen, wechseln selten den Job und fühlen sich am Wohnort so richtig wohl und heimisch, während Sie den Eindruck haben nirgendwo wirklich hinzugehören? Immer dabei, aber nie mittendrin?

„Sie sind damit nicht allein, eine ganze Generation von „Kriegsenkeln“, deren Eltern ca. 1930 – 1945 geboren wurden, kennt solche Phänomene“, erklärt uns Frau Neumann. Die Ursachen liegen oft in der Familiengeschichte des Betroffenen. Zu oft wurden die traumatischen Erlebnisse aus der Kindheit nicht in der Familie aufgearbeitet.

Wenn man so einen schweren Ballast auf der Seele mit sich herumträgt, so überträgt sich dieser häufig auf die eigenen Kinder. Wenn das ganze Familienleben sich um die unaussprechlichen Dinge herumwindet, hat dies Folgen für die Beziehungen aller Familienmitglieder zueinander und wirft einen Schatten auf die Kindheit. Und so haben Kriegsenkel oft das Grauen des Krieges von ihren

Eltern geerbt. Als dunkle Flecken, die unerkannt tief in der Seele schlummern.

„Wenn es gelingt, diese schweren Brocken zu identifizieren und zu bearbeiten, kann der Betroffene damit umgehen, sie quasi „wegstellen“ und zu einem Leben ohne diesen Ballast zurückfinden“, erklärt die Heilpraktikerin den Ansatz ihrer Methode, die neben der klassischen Homöopathie zu den zentralen Tätigkeitsfeldern ihrer Praxis gehört, die sich in Schnelsen befindet.

In der Behandlung schließt sich oft der Kreis zwischen Biografiearbeit und Homöopathie zu einem ganzheitlichen Ansatz, wie die Therapeutin erläutert: „Physis und Psyche sind untrennbar miteinander verknüpft. Dunkle Flecken auf der Seele führen oft auch zu körperlichen Beschwerden. Bei manchem Patienten kommen wir auch über die homöopathische Anamnese der vergrabenen Familiengeschichte erst auf die Spur.“

⊙ Klassische Homöopathie

⊙ Biographiearbeit

für die Generation Kriegsenkel

⊙ AKTUELL:

Homöopathische Notfallapotheke
Donnerstag 25.10.2018, 19.30 Uhr

Martina Neumann

Heilpraktikerin

Burgwedel 7 • 22457 Hamburg-Schnelsen

Website: www.heilpraktik-neumann.de

E-Mail: kontakt@heilpraktik-neumann.de

Telefon: 0 41 01 / 80 56 469

Ein sommerlicher Blumenstrauß für unsere Insekten

Zwei Favoriten sollten möglichst jeden Garten mit ihren Blüten verzaubern. Leider sind sie nicht heimisch, nicht winterhart, da mediterran, aber allerbesten Nahrungsspender für viele adulte Insekten.

■ So blüht der Schmetterlingsstrauch (Buddleja) bereits ab Juli. Nach Abschneiden der vergilbenden Blütenstände treibt er immer wieder kleinere neue nach, bis in den Spätherbst hinein. Schon bei einigen Sonnenstrahlen finden sich viele Schmetterlinge ein wie Pfauenauge, Admiral, Zitronen-, Distelfalter, Weißflinge, Taubenschwänzchen und viele andere, aber auch Bienen, Hummeln und Schwebfliegen. Sie alle suchen erfolgreich die Nektarien auf.

Einen solchen intensiven Anflug erleben Georginen (Dahlien) nicht. Am besten gelangen Hummeln zum tiefen Boden der Korbblüte, fühlen sich dort so wohl, dass so manche dort übernachtet. Diese Pflanzen lassen sich gut und preiswert aus der Saat einfach blühender Mignondahlien heranziehen. Die einzelnen Korbblüten verfügen in ihrer Ursprünglichkeit über Staub- und Fruchtblätter sowie Nektardrüsen, sie fehlen bei so vielen Gartenblumen! Ganz besonders Schmetterlinge meiden diese Sterilität.

Schnell wachsen aus keimfreudigen Samen kleine Sprösslinge heran, so dass sie schon wenige Wochen später ab Mitte Mai ins Freiland oder in größere Töpfe gepflanzt werden können.

Ab Anfang Juli beginnt die Blüte. Knipst man die älteren, welkenden Korbblüten ab, so wachsen unermüdlich neue Blütentriebe, bis der erste Nachtfrost ihrem aktiven Leben ein Ende setzt:

häufig erst Mitte November! - In nassen Jahren ist starker Schneckenfraß unübersehbar!

Beide Pflanzenarten lassen sich über krautartige Stecklinge im kleinen Gewächshaus in feuchten Sand gut vermehren, so dass gerade ein zu alt gewordener, besonders dankbar blühender Strauch gut ersetzbar ist. Bei den Dahlien entwickeln sich Wurzelknollen, die im frostfreien Einschlag gut überwintern können. Über ihre ganzheitliche Teilung lassen sie sich ebenfalls vervielfachen. Am besten sollten im Frühling Küchenkräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Minze- und Salbei-Arten in größeren

Behältern wachsen und später blühen dürfen, besonders geeignet ist das angelegte Hoch-Beet. Aber auch jetzt noch kann Containerware von irgendeinem Pflanzenmarkt einen guten Einstieg in „mehr Leben im Garten“ gewähren. Dazu kann eingesäte Blumensaat, wie z.B. „essbare Kräuter je nach Witterung noch einen recht schönen Blüherfolg in diesem Jahr bringen.“ So kann noch spät im frostfreien Herbst der Garten mit blühender Ringelblume, Borretsch, Kornblume und vielen weiteren Arten erfreuen – Beste Wünsche „für ein glückliches Händchen“!

Text und Bilder: Uwe Langrock, NABU Pinneberg

Viele weitere Gartentipps erscheinen in der nächsten Ausgabe. Weitere Informationen finden Sie unter www.nabu-pinneberg.de





Kleiner Feuerfalter

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



Sie erreichen uns unter:

04101- 672 07

oder per Mail:

kontakt@rybin-sanitaertechnik.de



vorher

**Geselle
gesucht!**
04101 - 67207

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.

Knusprige Waffeln mit Kürbis



Frau Appel
empfehl:

Haben Sie auch noch ein Waffleisen im Küchenschrank stehen? Dann ist der Herbst die ideale Zeit, es wieder her zu kriegen und mit wunderbar duftenden heißen Waffeln die Kindheits-erinnerungen zu wecken! Waffeln sind herrlich einfach, schnell gemacht und begeistern alle – probieren Sie es aus!



vegan

ZUTATEN (für ca. 16 Waffeln)

- 300 g Dinkelmehl
- 150 g Zucker
- 500 ml Hafermilch
- 250 g Pflanzen-Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 350 g Hokkaido-Kürbis
- Pflanzenöl für das Waffleisen

ZUBEREITUNG

1 Die Margarine mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Anschließend Mehl und Backpulver in einem separaten Gefäß vermengen und dann zur Buttermischung geben.

2 Die Hafermilch hinzugeben und alles gut verrühren, den Kürbis fein raspeln und roh unter den Teig heben.

3 Das Waffleisen ein wenig ölen, den Teig portionsweise ins Waffleisen geben und leicht braun backen. Je nach Waffleisen ist die Backzeit unterschiedlich.

4 Waffeln nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder mit einem Klecks veganer Schlagsahne garnieren und noch warm servieren.

Der Herbst kann kommen!

FOTO: FOTAGENTUR HERZBERG

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen? Wir liefern auch.

Bestellen Sie doch einfach und bequem 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)

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL
Waldhof 3 • 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL
Krupunder Heide 2a • 25462 Rellingen





Rehasportverein
Rellingen

Rehasport

im Verein und

kostenfrei

auf ärztliche Verordnung

Hauptstraße 39
25462 Rellingen

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



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung · Service · Qualität

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



TIMM Malereibetrieb GmbH · Bitzkamp 47 · 25462 Rellingen

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



ZAHNARZTPRAXIS
A. MOUNESI



- **ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE**
- **FÜLLUNGSTHERAPIE**
- **HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ**
- **WURZELKANAL- UND**
- **ZAHNFLEISCHBEHANDLUNGEN**
- **KINDER & ERWACHSENEN**
PROPHYLAXE
- **BEHANDLUNG VON**
ANGSTPATIENTEN & KINDERN

*Wir behandeln nach modernsten Methoden
in entspannter Atmosphäre.*

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