

# Halstenbeker Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 11 · Frühjahr 2020

**GRATIS**  
für Sie!



Für mehr Ruhe:  
**Entspannungs-  
kurse**

Für die Zukunft:  
**Pflegezusatz-  
versicherung**

Für den Genuss:  
**Kokos-  
Apfel-Tarte**

# Nie wieder Provinzidiot!

*Was spricht gegen „PI“? Doch eigentlich nur das, was die Hammelhorde daraus gemacht hat und sogar manch wilder Landwirt nachplappert, der die Sache mit dem Glashaus und den Steinen noch einmal ausprobieren will.\**

In Elmshorn wurde schon mit dem Versprechen eines eigenen Kfz-Kennzeichens ELM Wahlkampf gemacht. Zum Glück haben sich die Bürger beim Ankreuzen nicht

von diesem Schildbürgermeisterstreich ablenken lassen. Aber was kann man dann dagegen tun?

## Wir finden die wahre Übersetzung für „PI“

Den Anfang macht Jürgen F., der mit seinem Vorschlag „Power Intelligenz“ erkannt hat, was uns auszeichnet. Da wird es doch wohl möglich sein, noch mehr Ideen zu entwickeln. Immer her damit! Wir sammeln Ihre Vorschläge ein und bringen die besten davon in der

nächsten Ausgabe zur Abstimmung. Zu gewinnen gibt es Nichts, wir kämpfen für die Ehre unseres Kreises. Dafür wird der Verlag den Gewinner-Claim auf so viele Autoaufkleber drucken, wie nötig sind, dass es sich über die Elbe hinaus herumspricht, was aus PI kommt.

### Was bedeutet PI wirklich?

Ihren Vorschlag senden Sie bitte an: [info@pinnauboten.de](mailto:info@pinnauboten.de) oder an **VM-Media**, Stichwort PI, An der Eiche 51, 25421 Pinneberg

\* das geht schief: In WL leben 262.000 Menschen, 203 je km<sup>2</sup>. PI hat 316.000 Einwohner, 473 je km<sup>2</sup>

ANZEIGE

## STATICS

LIFESTYLE-SANITÄTSHAUS



### S'TATICS - IHR LIFESTYLE-SANITÄTSHAUS PERFEKTE KÖRPERSTATIK VON FUSS BIS KOPF.

Wir alle setzen unseren Körper täglich einseitiger Belastung aus und sind darauf angewiesen, dass unser Körper mitspielt. Wir von S'TATICS analysieren und identifizieren Probleme im Bewegungsapparat und helfen Ihnen diesen entgegenzuwirken. Hierbei beginnen wir mit dem Fundament des Körpers, den Füßen.

STATICS HAMBURG GMBH  
Stephansplatz 3  
Alte Oberpostdirektion  
20354 Hamburg  
T 040 - 31 18 24 40

STATICS RELINGEN GMBH  
Am Rathausplatz 3  
25462 Rellingen  
T 04101 - 76 89 90

Mit orthopädisch maßgefertigten Einlagen korrigieren wir Fehlstellungen im Fuß und geben dem Fundament mehr Stabilität. Des Weiteren versorgen wir Sie mit professionellen Produkten, wie Orthesen, Bandagen, Kompressionen und EMS-Geräten zur optimalen Prävention und Rehabilitation.

## Es geht weiter!

*Ich hatte so ein schönes Vorwort vorbereitet, das den Bogen spannte von den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts über die Jahre direkt danach und die langen, viel besseren Zeiten, die wir seither in Europa bis heute erleben dürfen. Seit Mitte März ist dieser Text hinfällig.*

*Aktuell sind wir in einer Weise in unserer Freiheit eingeschränkt wie seit 75 Jahren nicht mehr. Wir machen uns Sorgen um unsere Familie, uns selbst und die Zukunft. Ist das ein erlaubter Vergleich oder eine Unverschämtheit gegenüber jedem, der die Grauen eines Krieges jemals erleben musste?*

*Der französische Staatspräsident hat es genau so formuliert: „Wir sind im Krieg. Nicht gegen andere Völker, nicht mit Waffengewalt. Sondern gegen einen unsichtbaren Gegner.“ Doch das sagte er nur, um seine Bevölkerung wachzurütteln. In Wirklichkeit ist die Situation in keiner Weise vergleichbar, das weiß auch Macron.*

*Zunächst kann jeder Einzelne dazu beitragen, die Folgen einzudämmen und gleichzeitig sich selbst dabei zu schützen. Dann zeigt die Entwicklung in Regionen, die früher als Deutschland betroffen waren, dass die Welle auch wieder zurückgeht. Die Erfahrung legt nahe, dass es gelingen wird, einen langfristig wirksamen Schutz gegen den unsichtbaren Feind zu entwickeln.*

*Und dieser „Krieg“ verwüstet nicht nachhaltig unser Land, legt nicht Städte, Infrastrukturen und gesellschaftliche Strukturen in Schutt und Asche. Das Leben geht vorsichtig weiter, wir dürfen uns auf ein Ende freuen, an dem wir unser normales Leben wieder aufnehmen können.*

*Und weil niemand von uns weiß, wann es soweit sein wird, haben wir uns dazu durchgerungen, diese Ausgabe, wenn auch etwas dünner und mit einer Lücke bis Mai im Terminkalender, herauszubringen. Business as usual? Das sicherlich nicht. Aber es ist auch nicht das Ende der Welt.*

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein besonders gesundes Frühjahr.*

Volker Meliß

## Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Altes tut Gutes:**  
Spenden Sie Ihr altes Hörgerät
- 6 Mehr als Fußpflege:**  
Kosmetikstudio in Krupunder
- 7 Uni vor Ort:**  
102 Jahre SHUG
- 8 Total entspannt:**  
Kurse für mehr Ruhe im Leben
- 10 Kriminelle Viren:**  
Die Cyber-Viren aussperren
- 11 Zieräpfel:**  
So schön können Nutzpflanzen sein
- 12 Termine:**  
Wir wagen einen Blick nach vorn
- 16 Natürlicher Hören:**  
Ein Kunde berichtet
- 18 An morgen denken:**  
Pflegezusatzversicherung
- 19 Gartengeheimnisse:**  
Erdbeeren aus eigenem Anbau
- 20 Brainfood frei Haus:**  
Lesestoff liefert aus
- 22 Es gibt sie noch:**  
Straßenbäume in Stadt und Land
- 26 Mal was anderes:**  
Kokos-Apfel-Tarte

## Impressum

### Verlag:

VM-Media Volker Meliß  
An der Eiche 51  
25421 Pinneberg  
Tel: 04101 – 50 58 99  
mail@pinnauboten.de  
[www.pinnauboten.de](http://www.pinnauboten.de)

### Redaktion und Anzeigenvertrieb:

Volker Meliß  
vm@pinnauboten.de

### Fotoredaktion:

Fotoagentur HERZBERG

### Gestaltung:

Manuela Heins  
mh@pinnauboten.de

### Druck:

WIRmachenDRUCK  
GmbH,  
71522 Backnang

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

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

# Altes Hörgerät tauschen und hörgeschädigten Kindern helfen

■ In vielen Ländern fehlt es an finanziellen Mitteln und technischen Voraussetzungen, um hörgeschädigte Kinder ausreichend zu versorgen. Dadurch werden diese Kinder oft ausgegrenzt und gesellschaftlich isoliert. Um hörgeschädigten Kindern in der ganzen Welt zu helfen, sammelt Hörgeräte Zacho für den Lions Club in Deutschland die Hörgeräte. Mit der Hörgeräte Zacho Aktion kann vielen hörgeschädigten Kindern und Jugendlichen, aber auch zunehmend Erwachsenen, in der ganzen Welt eine Chance auf ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht werden.

Hörgeräte Zacho prüft Ihr altes Hörgerät auf Funktionstüchtigkeit und spendet es dem Hilfswerk der Deutschen Lions e.V. „Hilfe für kleine Ohren“, die hörgeschädigten Kindern seit Jahren weltweit unterstützt.

Die Hörgeräte werden vom Hilfswerk der Deutschen Lions an gemeinnützige Hilfsorganisationen für geeignete Projekte mit hörgeschädigten Menschen weitergegeben. Vor Ort passen Spezialisten die Geräte den Patienten individuell an. Bisher konnten weltweit von 2010 bis Jahresende 2019 über 38.200 Hörgeräte an qualifizierte Partnerorganisationen übergeben werden.

## So tauschen Sie Ihr Hörgerät – ALT gegen NEU.

Das neueste Hörgerät in den Händen halten und für das alte Modell sogar noch Geld bekommen? Bei Hörgeräte Zacho ist das möglich. Mit einer Alt-gegen-Neu-Rabatt-Aktion ermöglicht Hörge-



Per Zacho,  
Hörakustikmeister



**Spenden-Aktion**  
„Hilfe für kleine Ohren“

**Hilfswerk der Deutschen Lions**  
„Hilfe für kleine Ohren“



**Lions Deutschland**

räte Zacho die Inzahlungnahme älterer Hörgeräte in seinen Fachinstituten. Im Gegenzug erhält der Kunde eines der aktuellen Hörsysteme von den besten Hörgeräteherstellern (Bernafon, Oticon, ReSound, Signia/Siemens, Starkey, Widex) vergünstigt, indem der Wert des älteren Modells auf den Neupreis angerechnet wird.

Wer sein altes Hörgerät gegen ein neues, modernes Modell tauschen will, muss nur ein Hörgeräte Zacho Fachinstitut aufsuchen. Im besten Fall winkt eine Gutschrift von bis zu 150 Euro. Die Höhe des Rabattes richtet sich nach dem Hörgerätepreis. Bis zum 30.06.2020 haben Sie bei Hörgeräte Zacho die Möglichkeit, Ihr altes Hörgerät bei Kauf eines neuen Hörsystems zu tauschen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin bei **Hörgeräte Zacho** in Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101- 37 68 84, Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101- 805 75 95, weitere Fachinstitute auf [www.zacho.de/filialen](http://www.zacho.de/filialen). Helfen Sie hörgeschädigten Kindern mit Ihrer Spende und freuen Sie sich über Ihr neues Hörgerät.

**ZACHO  
RABATT  
AKTION**

**Hörgeräte | Zacho**  
Das Beste zum Hören

H Ö R G E R Ä T  
**TAUSCHEN**  
UND FÜR IHR ALTES NOCH GELD BEKOMMEN

**ALT** gegen  
**NEU!**



**PROBLEME mit Ihrem HÖRGERÄT?**

Sie sind nicht zufrieden mit Ihrem Hörgerät? Mit der **Zacho-ALT-gegen-NEU-Rabatt-Aktion** können wir Ihnen helfen. Tauschen Sie Ihr altes Hörgerät gegen ein neues, modernes Modell. Wir nehmen Ihr Altes in Zahlung und spenden es für hörgeschädigte Kinder, an das Hilfswerk der Deutschen Lions „Hilfe für kleine Ohren“. Im besten Fall winkt eine **Gutschrift von bis zu 150 Euro\***.



**Lions Deutschland**

Die Alt-gegen-Neu-Tausch-Aktion ist gültig bis zum 30.06.2020.

Kommen Sie in eines unserer Fachinstitute.  
Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch.

**Fachinstitute Hörgeräte Zacho**

25462 Rellingen • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84  
25469 Halstenbek • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95

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

**www.zacho.de**

Fachinstitut Hörgeräte Zacho GmbH & Co. KG, Am Rathausplatz 17, 25462 Rellingen

*\*Ausgenommen gesetzl. Zuzahlung.*



## Mens World im Kosmetik Studio?

*Simone Fechtner denkt über medizinische Fußpflege und Wimpernverlängerung hinaus. Direkt am S-Bahnhof Krupunder hat sie für alle ein passendes Angebot.*

■ Da steht er nun, der männliche Redakteur, mitten in der Höhle der Weiblichkeit und soll über einen Kosmetik-Salon schreiben. Wie sehe ich aus? Ohne Puder oder gar Farbe im Gesicht komme ich mir etwas nackt vor.

Aber die Chefin erweist sich als sehr bodenständig, lächelt etwaige Mängel in meinem „naturbelassenen“ Teint einfach weg. Auch ihr Studio könnte kaum weiter entfernt von den rein dekorativ orientierten Nagel-, Kosmetik- oder Haarparadiesen sein, die man nur beim Verteilen der Pinnau-Boten von innen sieht. Hier, das spürt man sofort, geht es um professionelle kosmetische Pflege.

Und die, meine erste Lektion heute, darf, nein muss, das seelische Wohlbefinden mit einbeziehen. Denn, das begreift sogar ein Ingenieur, nur ein Gesicht mit einem entspannten Lächeln darauf kann gut aussehen. Und so ist das Programm auch aus Schönheit, Pflege und Wellness aufgebaut, das Simone Fechtner hier nun schon seit sechs Jahren anbietet. Pflege fängt bei ihr beim Fußbad mit Eincremen an, das zur medizinischen Fußpflege ganz selbstverständlich dazu gehört. Klassische kosmetische

Angebote können mit Massagen so kombiniert werden, dass die Wirkung ganz sicher nicht auf die Oberfläche beschränkt bleibt, sondern tiefer wirkt. „Echte“ Wellness-Behandlungen mit Peeling, Wickeln und anschließender Massage runden das Programm ab.

Schon Jugendliche lassen es sich hier bei einer Anke Behandlung gut gehen, statt sich vorm Spiegel selbst um die Pickel zu kümmern. Denn das gibt der pubertierenden Seele nichts zurück. Für Männer gibt es das Spezialpaket „Mens World“, das deren vorgetragenem Wunsch nach „Kurz- und Schmerzlos-Pflege“ nachkommt und ihnen doch ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Ob dabei der in männlichen Ohren eher nach Baumarkt klingende „Diamantschleifer“ zum Einsatz kommt, der angeblich zur Gesichtshautpflege dient, wird nicht verraten. Kein Geheimnis mehr ist nach diesem Besuch hingegen, dass bei Frau Fechtner und ihren beiden Mitarbeiterinnen Kosmetik auch ein wenig unter die Haut gehen darf. Weil wahre Schönheit von innen kommt. Selbst bei Heranwachsenden und sogar bei Männern!



# Universität vor Ort

*Kiel ist weit weg, die Zeit als man selbst die Bänke im Hörsaal oder auf der Berufsschule gedrückt hat auch? Kein Problem, die Christian-Albrechts-Universität kommt auch nach Pinneberg, Wedel und Elmshorn.*

■ Vor über hundert Jahren, genauer gesagt 1918, wurde die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft (SHUG) gegründet als eine Gemeinschaft von Förderern und Freunden der Christian-Albrechts-Universität (CAU) in Kiel. Die SHUG verfolgt seit ihrer Gründung das Ziel, die Universität der Landeshauptstadt und die Bürger des Landes einander näherzubringen und auch die Bevölkerung am Wissensstand der universitären Forschung teilhaben zu lassen.

Es geht darum, interessierten Bürgern Einblick in die Forschungsarbeit der Universität zu ermöglichen, die Universität in die Jugend- und Erwachsenenbildung einzubinden und Beziehungen zwischen dem Land Schleswig-Holstein und der Universität zu knüpfen und zu pflegen.

Das Fundament der Arbeit der SHUG ist die Bereitschaft der CAU und ihrer Hochschullehrerinnen und Hochschullehrer, mit Vorträgen im Land aktiv

zum Wissenstransfer beizutragen. Es würde allerdings kein einziger Vortrag stattfinden, wenn nicht die 4.600 ehrenamtlichen Mitglieder von ca. 50 im ganzen Land verteilten Sektionen der SHUG, diese bei sich vor Ort organisieren würden und damit die Idee der SHUG im ganzen Land zum Leben erwecken würden.

Seit 20 Jahren gibt es auch in Wedel eine Sektion der SHUG in Wedel, die seither am Johann-Rist-Gymnasium 105 öffentliche Vorträge, 18 Exkursionen und eine Vielzahl von Veranstaltungen für die Schüler des Gymnasiums veranstaltet hat.

ANZEIGE



## lorenz-hilft

Vielseitig, zuverlässig

**Für dieses Quartal hat die SHUG Wedel noch diese Vorträge im Programm, sofern diese nicht dem Virus zum Opfer fallen:**

**23.04.2020** Prof. Dr. Wolfgang Duschl; Institut für Theoretische und Astrophysik: **Wie die Schwarzen Löcher ins Universum kamen**

**07.05.2020** Prof. Dr. Mojib Latif; GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung: **Das Ende der Ozeane – Warum wir ohne Meere nicht überleben werden**

**04.06.2020** Prof. Dr. Katja Matthes; GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung: **Der Klimawandel – welche Rolle spielt die Sonne?**

Johann-Rist-Gymnasium, SHUG Sektion Wedel,  
Am Redder 8, 22880 Wedel, Tel.: 04103/91 21 40,  
[www.shug.uni-kiel.de](http://www.shug.uni-kiel.de)

**Ihr Computer streikt? Ich biete:**

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

**Weitere Leistungen:**

Telefonumstellung auf VoIP,  
Smartphones einrichten,  
TV-, Heimkinoberatung

**Kontakt: [info@lorenz-hilft.de](mailto:info@lorenz-hilft.de)**

04101-83 16 378/0176-4962 0709

**Hubert Lorenz,**

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

# Entspannungskurse für Kinder und Erwachsene

**Noch Achtsamer –  
Noch Entspannter“**  
heißt es ab 3. April in Ellerbek!

ANZEIGE

## NATURHEILPRAXIS

AM MOORDAMM



Heilpraxis Elke Kramper  
Klassische Homöopathie

Chronische und akute Erkrankungen

Demenz:  
Konzept zur Behandlung,  
Begleitung und Beratung

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

**N A N E**  
Noch Achtsamer - Noch Entspannter

## Entspannungskurse

für Kinder und Erwachsene

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
Autogenes Training  
Kinder-Yoga • Fantasiereisen

[www.entspannungskurse-schwob.de](http://www.entspannungskurse-schwob.de)

Christiane Schwob • Telefon: 04101/538 89 01

■ Das Angebot in der Naturheilpraxis am Moordamm wird erweitert. Die Heilpraktikerin, Elke Kramper, begrüßt ab 3. April 2020 Frau Christiane Schwob. Sie ist Kinder-Entspannungstrainerin und Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und bietet 1x wöchentlich individuelle Kurse für Entspannung und Achtsamkeit an. In angenehmer und harmonischer Atmosphäre lassen sich in den ansprechenden Räumlichkeiten der Naturheilpraxis alltagstaugliche Entspannungstechniken in kleinen Gruppen oder im Einzelcoaching erlernen und/oder vertiefen. Gut in den Alltag transferieren lässt sich z. B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, kurz PME genannt. Sie ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden zum gezielten Stressabbau. PME kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeübt werden und ist daher auch gut an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen anpassbar. Außerdem setzt diese Entspannungsmethode keine Vorkenntnisse oder besondere Geschicklichkeit voraus. In der Naturheilpraxis am Moordamm kann am 3. April an unterschiedlichen Angeboten teilgenommen werden.



### Auf dem Programm stehen:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Fantasiegeschichten, Stille- und Wahrnehmungsübungen sowie Autogenes Training. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren besteht an diesem Tag schon die Möglichkeit, in den monatlichen Kursus „KEEP COOL“ zu schnuppern. Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

[www.entspannungskurse-schwob.de](http://www.entspannungskurse-schwob.de)

# FAHRRADHAUS SCHAWO



*Jetzt Probefahren!*

## i:SY

*Ride it! Love it!*



Kuhlenweg 1-3  
25436 Tornesch

### *E-Bike erfahren*

Telefon 04122 / 9670642  
[www.fahrradhaus-schawo.de](http://www.fahrradhaus-schawo.de)

# Corona und IT? – Aber sicher!

*Cyber-Kriminelle leben ungehemmt von diesem Thema und erbeuten ihr Geld durch Angst, Ungewissheit und Schrecken. Solche Online-Verbrecher haben gerade jetzt „Gewinne“ zu verzeichnen – welche sich aber durch den „Verlust“ anderer ergeben müssen.*

■ Ob hierbei gefälschte Mails von der Weltgesundheitsorganisation in Umlauf gebracht werden oder Sie eine persönliche Nachricht in Ihrem E-Mail Postfach vorfinden, welche mit Ihrem korrektem Namen über Ihren Gesundheitszustand alarmiert, oder aber Links zur Bestellung von noch lieferbaren Desinfektionsmitteln versendet werden – der Ausbeute sind kaum Grenzen gesetzt.

Sie denken sich vielleicht „darauf falle ich doch nicht herein!“. Wahrscheinlich haben Sie Recht, aber von dem Enkel-Trick haben Sie sicherlich gehört. Und von skurrilen Anrufern, die sich als Microsoft-Mitarbeiter ausgegeben haben vielleicht auch? Und ja, auch das funktioniert leider oft genug - denn es sind professionell ausgebildete Betrüger-Banden. In dieser Zeit sollten Sie besser ganz besonders aufpassen, damit Ihr Gerät nicht mit Viren oder Trojanern infiziert wird. Besser ist es, bei Unsicherheiten zuerst den IT-Dienstleister Ihres Vertrauens zu kontaktieren – z.B. vor dem Öffnen verdächtiger E-Mail Anhänge. Auch macht es Sinn zu erfragen, ob Sie mit einer passenden Antiviren-Software versorgt sind.

Wenn Sie diese Zeilen lesen steht vieles auf dem Kopf, in den nächsten Wochen und auch Monaten wird sich vieles ändern, auch die zukünftigen Arbeitsbedingungen des Umfeldes.

Sind Sie mit Heimarbeit beauftragt worden? Oder befinden Sie sich aktuell in häuslicher Quarantäne? Ihre Kinder dürfen nicht in den Kindergarten oder in die Schule? Sie möchten oder müssen den persönlichen Kontakt zu anderen Mitmenschen gerade vermeiden? Dann bietet Ihr IT-Dienstleister normalerweise auch an, Ihnen aus der Ferne helfen zu können. Gerade Telefonsupport und Fernzugriffe bieten aktuell ein erhöhtes Level an Sicherheit.

Ebenfalls ohne jegliche Desinfektionsmittel können Sie sich aktiv an einer Forschung beteiligen, die Software „Folding@home“ hilft dabei. Wichtige Erkenntnisse über das Coronavirus werden gesammelt, indem Ihr Computer für wissenschaftliche Berechnungen zur Verfügung gestellt wird. Gemeinsam erreichen wir mehr!

Herzliche Grüße, Hendrik Eitze

Download unter: <https://foldingathome.org/>

ANZEIGE

**HOL- & BRINGDIENST**

**VOR-ORT-SERVICE**

**PC'S & APPLE-GERÄTE**

**HENDRIK EITZE  
IT-LÖSUNGEN**

Termine nach Vereinbarung

mit Kompetenz & Leidenschaft

T: 04101 / 805 19 00  
M: 0171 / 555 74 14  
INFO@EITZE.IT  
WWW.EITZE.IT

# Was der Zierapfel alles kann

*Ein Garten, und mag er noch so klein sein, gewinnt an Atmosphäre durch einen Baum. Gehölze geben Struktur, Perspektive, spenden Schatten und Sauerstoff. Sie beherbergen Insekten und Vögel und mit unserer Hilfe (Aufhängen eines Nistkastens) werden sie sogar zur Kinderstube.*

■ Zieräpfel (Malus) erfreuen uns im Frühling mit wunderschönen großen oder kleinen, duftenden Blüten in Weiß und Rosa. In dieser Zeit (April - Mai) bieten sie Bienen und anderen Insekten reichhaltig Nektar und Pollen. Die Insekten bedanken sich dafür, indem sie den Blütenstaub auf der Fruchtarbe verteilen. So kann im Verlaufe des Sommers der kleine Zierapfel reifen und unserem Bäumchen im Herbst eine zauberhafte Dekoration bescheren. Die kleinen Früchte sind genießbar und können sowohl in der Küche als auch zur Zierde, z. B. von Türkränzen, verwendet werden.

Auch die Tierwelt profitiert von ihnen, denn die kleinen Äpfel sind die Leibspeise von Amseln und anderen geflügelten Gartenbewohnern. Manche Apfelsorten, z. B. EVERESTE oder RED SENTINEL halten über den ganzen Winter die Früchte, sodass sich auch Zugvögel nach der strapaziösen Rückkehr aus dem Sommerquartier stärken können. Das habe ich einmal in unserem Garten beobachten können, als eine riesige Schar von Wacholderdrossel im Februar einfiel und den kleinen Zierapfel RUDOLF bevölkerte.

Zieräpfel gibt es in verschiedenen Sorten. Einige eignen sich auch hervorragend für die Kübelhaltung, wie z.B. Malus TINA. Sie sind langsam wachsend und kleinkronig, können strauchig oder als Stamm gezogen werden.

Sie sind anspruchslos und vertragen volle Sonne, begnügen sich aber auch mit lichtem Schatten.

Wer Insekten in den folgenden Monaten von Mai bis Juli eine Nahrungsquelle zur Verfügung stellen möchte und etwas Platz im Garten hat, kann über die Verwendung des Faulbaums, auch Pulverholz ( Rhamnus frangula ) genannt, nachdenken. Er ist ein bei uns heimisches Gehölz mit aufrechtem Wuchs für sonnige bis halbschattige Plätze auf frischem Boden. Seine Blüten sind weißlich-gelb und unscheinbar, umso reichhaltiger ist sein Angebot an Nektar und Pollen.



Bild: Min lütt Boomschool

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

**STAUDEN – GEHÖLZE – RARITÄTEN**



# Pinneberger Termine

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

Hier  
finden sie unsere  
Veranstungstipps  
**Frühsummer  
2020**

**Achtung, alle Termine ohne Gewähr! Aufgrund der sich täglich ändernden Lage haben wir keine Termine für April aufgenommen und es ist möglich, dass nach unserem Erscheinungstermin weitere Veranstaltungen ausfallen oder verschoben werden müssen. Bitte informieren Sie sich vorher beim Veranstalter.**

## MAI

**Freitag 1. Mai**

17:30 Uhr **Erlöserkirche Halstenbek**

**Pfadfindergottesdienst**

**Leitung:** Diakonin Anna-Lena Krijan

**Samstag 2. Mai**

19:30 Uhr **Forum Theater**

**Alles auf Krankenschein**

**Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal,**  
Komödie von Ray Cooney; **Eintritt:** Vorverkauf **11 €/8 €**, Abendkasse 10 €/7,50 €

**Sonntag 3. Mai**

18:00 Uhr **Forum Theater**

**Alles auf Krankenschein**

**Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;**  
Komödie von Ray Cooney; **Eintritt:**  
Vorverkauf **11 €/8 €**, Abendkasse  
10 €/7,50 €

**Montag 4. Mai**

19 Uhr **Anja Freese**

**Was man über Wasser wissen sollte**

**Rellingar Passage;** kostenloser Infovortrag

**Mittwoch 6. Mai**

16 – 19 Uhr

**Repair Café Halstenbek**

**JubA23;** Café-Angebot gegen Spende.  
Organisation: Rainer Bornholdt

**Freitag 8. Mai**

19:30 Uhr **Forum Theater**

**Alles auf Krankenschein**

**Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;**  
Beschreibung siehe 2. Mai

19:30 Uhr **Theater Schenefeld**

**Es war die Lerche**

**FORUM Schenefeld;** Romeo und Julia – wäre wohl aus ihnen geworden, wären sie am Leben geblieben? **Eintritt: 10 €/5 €** ermäßigt

**Samstag 9. Mai**

14:00 – 17:00 Uhr **Die Drostei**

**Kreative Detektive**

**Drostei;** Werdet Kunstdetektive in der Ausstellung „It's a small world“. **Kostenbeitrag** pro Kind: **9 €**. Anmeldung unter [assistenz@drostei.de](mailto:assistenz@drostei.de) oder telefonisch unter 04101/210 30

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

**Es war die Lerche**

**Bürger- und Kultursaal;**  
Beschreibung siehe 8. Mai

19:30 Uhr **Forum Theater**

**Alles auf Krankenschein**

**Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;**  
Beschreibung siehe 2. Mai

**Sonntag 10. Mai**

18:00 Uhr **Forum Theater**

**Alles auf Krankenschein**

**Rathaus Pinneberg, Sitzungssaal;**  
Beschreibung siehe 2. Mai

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

**Es war die Lerche**

**Bürger- und Kultursaal;**  
Beschreibung siehe 8. Mai

**Dienstag 12. Mai**

14:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

**Radtour: Wo die Bäume zur Schule gehen**

**Treffpunkt: Drostei;** gemütliche Runde zum Deutschen Baumschulmuseum

ANZEIGE

**Jan GERCKENS**  
Ihr Elektromeister

 Pinneberger Str. 48  
25462 Rellingen  
 0 41 01 / 3 41 55  
  
[www.jangerckens.de](http://www.jangerckens.de)  
[info@jangerckens.de](mailto:info@jangerckens.de)

Machen Sie sich **Finanzfit**<sup>®</sup>

Finanzwissen ist der beste Anlegerschutz!

**Renate Kewenig**  
Finanzbilderin - Seminare, Vorträge, Finanz-Salon  
Termine und Anmeldung unter [www.finanz-verstand.de](http://www.finanz-verstand.de)

+ 21.2. Euskirchen + 18.2. Pinneberg + 29.2. Hamburg +  
+ 24.3. Euskirchen +



## Donnerstag

### 14. Mai

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### Maifestival Young

**Rellinger Kirche**; Der Schwerpunkt liegt auf Hamburger Komponisten wie Mendelssohn und Brahms. **Eintritt: 10 €**

## Freitag

### 15. Mai

19:30 Uhr **Theater Schenefeld**

### Es war die Lerche

**Bürger- und Kultursaal**;  
Beschreibung siehe 8. Mai

18 Uhr **Kunstkreis Schenefeld**

### „wort – satz – punkt“

**Galerie Stadtzentrum Schenefeld**;  
Lesung der Autorengruppe

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### Barock und mehr

**Rellinger Kirche**; **Eintritt: 15 – 39 €**

19:00 Uhr **Summer Jazz Pinneberg**

### Jazz im Foyer

**Rathaus Pinneberg**; **Eintritt: 16 – 18 €**

19:30 Uhr **Kulturkreis Halstenbek**

Lesung „Nimm das Glück wo es dir lacht...“  
**Gemeindezentrum Arche Noah**; Lesung mit Nina Petri; **Eintritt 10 €** Mitglieder 8 €, Schüler/Studenten 5 €

19:00 Uhr **PINNEBERG MUSEUM**

### Historischer Stadtrundgang

**Startort: Bahnhof Pinneberg**; Fahltseite; mit „Ober-Nachtwächter Klafack“

## Samstag

### 16. Mai

18:00 Uhr **NABU Pinneberg** ca. 1,5 h

### Naturkundliche Führung am Krupunder See

**Treffpunkt Altonaer Straße, Rellingen**;  
Führung im Rahmen des Naturtages Halstenbek, bitte keine Hunde mitbringen.

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

### Es war die Lerche

**Bürger- und Kultursaal**;  
Beschreibung siehe 8. Mai

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### Große Romantik

**Rellinger Kirche**; **Eintritt: 15 – 39 €**

ab 21 Uhr **Rellingen fährt Rad – Stadtradeln**

### Radtour: Bike-Night Kreis Pinneberg

**Treffpunkte: 21 Uhr** Rathäuser Halstenbek und Rellingen, **21:15 Uhr** Bahnhofsvorplatz Pinneberg, **21:45 Uhr** Bushaltestelle Denkmal Appen-Etz; wir fahren zum Mitternachtspicknick an der Elbe, 25 km

## Sonntag

### 17. Mai

17:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

### Der junge Beethoven

**Rellinger Kirche**; Sonate für Klavier Nr.8 in c-moll „Pathétique“ **Eintritt: 15 – 39 €**

18:00 Uhr **Theater Schenefeld**

### Es war die Lerche

**Bürger- und Kultursaal**;  
Beschreibung siehe 8. Mai

## Montag

### 18. Mai

18:30 Uhr

### Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020

### Was die Natur in und um Rellingen bietet

**Start: Rellinger Rathaus**; 20 km

## Dienstag

### 19. Mai

18:00 Uhr **Salzhuus**

### Klangschalenkonzert

**Salzhuus**; [www.salzhuus.de](http://www.salzhuus.de)

## Donnerstag

### 21. Mai

11 Uhr **ADFC Pinneberg** 7 h, 70 km, 17-20km/h

### Radtour: Zum Hoffest Dannwich

**Treffpunkt: Drostei**; auf Nebenwegen über Borstel-Hohenraden und Bevern nach Horst zum Hof Dannwich.

## Samstag

### 23. Mai

14:30 Uhr

26 km

### Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020

### Was die Natur in und um Rellingen bietet

**Start: Rellinger Rathaus**; mit der Familie zum Picknick in der Bilsbek-Niederung;

## Dienstag

### 26. Mai

19 Uhr **ADFC Pinneberg** 2 h., 18 km, t. max. 13 km/h

### Radtour: Politikertour durch Pinneberg

**Treffpunkt: Drostei**; auf kleiner Runde durch Pinneberg lernen wir diese Stadt aus ungewohnten Perspektiven kennen.

ANZEIGE

## Praxis für Naturheilkunde

Heilpraktikerin  
**Angelika Hörtinger**  
natürlich gesünder.....



## Akupunktur - Chiropraktik - Bioresonanz - Umweltmedizin

### Die Praxis für die ganze Familie:

Bewegungsapparat,

Allergien u. Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Konzentrationsstörungen,  
Labordiagnostisches Konzept zur Prävention und Behandlung von Demenz

Moordamm 2 · 25474 Ellerbek

Tel.: 04101- 8148446 · Mobil: 0151-16231777 · E-Mail: [Praxis-Hoertinger@t-online.de](mailto:Praxis-Hoertinger@t-online.de)  
[www.hoertinger-hp.de](http://www.hoertinger-hp.de)


**Mittwoch 27. Mai**

10:00 Uhr  
**Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**  
 Wir umfahren den Hamburger Flughafen  
 Start: Rellingner Rathaus; 46 km

**Freitag 29. Mai**

19:00 Uhr  
**Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**  
 Fahrradtour durch die Nachbarschaft  
 zum Niendorfer Gehege  
 Start: Rellingner Rathaus; 20 km

**Sonntag 31. Mai**

8:00 – 16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**  
**Pinneberger familia-Flohmarkt**  
 familia Westring; Infos:  
 www.flohmarkt-horst.de **Gebühr: 7 €**

09:45 Uhr **ADFC Halstenbek**  
 Fahrradtour nach Kellinghusen  
 Treffpunkt: Halstenbeker Rathaus;  
 Leitung: Jan Ruppert

11 Uhr **ADFC Pinneberg** 5-6 h., 44 km, 13-16 km/h  
 Radtour: **ParkPerPlex**  
 Treffpunkt: **Drostei**; über Tangstedt und  
 Hasloh nach Norderstedt; Kleinkunst am  
 Stadtparksee

**JUNI**
**Montag 1. Juni**

11:00 Uhr **ADFC Halstenbek**  
 Fahrradtour zur Windmühle Johanna  
 Treffpunkt Halstenbeker Rathaus;  
 Leitung: Horst Wilutzki

**Mittwoch 3. Juni**

16 – 19 Uhr  
**Repair Café Halstenbek**  
**JubA23**; Café-Angebot gegen Spende.  
 Organisation: Rainer Bornholdt

**18:00 Uhr**

**Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**  
**Tour mit Rellingner Politikern**  
 Start: Rellingner Rathaus; an aktuellen  
 Themen orientiert; 20 km

**Donnerstag 4. Juni**

19:00 Uhr  
**Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020**  
**Podiumsdiskussion**  
**Rathaus-Galerie Rellingen**; mit  
 Politikern und einem ADFC-Experten

**Freitag 5. Juni**

18 Uhr **Kunstkreises Schenefeld** bis 31. Juli  
**Neue Mitglieder stellen sich vor!**  
**Galerie Stadtzentrum Schenefeld**; Vernis-  
 sage; Antje Schmädeke, Johanna Karsten,  
 Waltraut Mallow-Brockmann, Malerei

19:00 Uhr **PINNEBERG MUSEUM**  
**Stadtrundgang „Junge Leute“**  
 Startort: **Dingstätte Ecke Elmshorner**  
**Straße**; Historischer Stadtrundgang mit  
 „Ober-Nachtwächter Klafack“; Kindheit,  
 Schule und Jugend zur Kaiserzeit

**Samstag 6. Juni**

14 Uhr **ADFC Pinneberg** 4 h, 35 km, 13 – 16 km/h  
 Radtour: **Radeln zum Lachen**  
 Treffpunkt: **Drostei**; entspanntes Radeln  
 mit Übungen aus dem Lachyoga.

**Sonntag 7. Juni**

11:00 Uhr **Die Drostei** bis 19. Juli  
**Vernissage: It's a small world**  
**Drostei**; mittwochs-sonntags, 11-17 Uhr;  
**Eintritt: 3 €** (ermäßigt 1,50 €, Schüler  
 haben freien Eintritt)

**Mittwoch 10. Juni**

19:00 Uhr **Anja Freese**  
**Was man über Wasser wissen sollte**  
**Rellingner Passage**; kostenloser Infovortrag

**Freitag 12. Juni**

20:00 Uhr **Rellingner Rathaus Galerie**  
**A QUADRAT – RhythMusikKabarett**  
**Rathaus Rellingen**; **Eintritt: 18 €**

**Samstag 13. Juni**

16:00 Uhr **Die Drostei**  
**Drostei Barockfestival, Forte.Piano**  
**Drostei**; 2020 ist Beethovenjahr.  
**Eintritt: 5 – 18 €**

**16:00 Uhr Die Drostei**

**Wandelkonzert im Pinneberger Rosengarten**  
**Rosengarten Pinneberg**; Ein musikali-  
 scher Wandelpfad; **Eintritt: 5 €**

**18:00 Uhr NABU Pinneberg** ca. 2 – 2,5 h

Radtour: **Lebendige Bäche und Flüsse in Pinneberg**  
**Treffpunkt: S-Bahn Pinneberg**; Südseite  
 P+R; An der Mühlenau; Bitte keine Hunde

**Sonntag 14. Juni**

11:00 Uhr **Die Drostei**  
**An die unsterbliche Geliebte**  
**Drostei**; Beethoven und die Frauen.  
**Eintritt: ab 16 €**, erm. 13 €

## ANZEIGE

Eichenstraße 28  
 25462 Rellingen  
 Telefon  
 04101/80 55 660  
[www.salzhaus.de](http://www.salzhaus.de)

**WOCHENMÄRKTE**
**Pinneberg**

dienstags 8 – 13 Uhr  
 auf dem Drosteivorplatz  
 .....  
 mittwochs 8 – 13 Uhr  
 Waldenauer Marktplatz  
 .....  
 donnerstags 8 – 14 Uhr  
 auf dem Drosteivorplatz  
 .....  
 samstags 7 – 12 Uhr  
 auf dem Marktplatz

**Rellingen**

freitags 8 – 16 Uhr  
 auf dem Arkadenhof

**Halstenbek**

freitags 7:30 – 12:30 Uhr  
 auf dem Rathausvorplatz,  
 Gustavstraße

**Schenefeld**

donnerstags 8 – 13 Uhr  
 auf dem Rathausvorplatz  
 .....  
 dienstags 14 – 18 Uhr  
**Öko-Wochenmarkt**  
 im Stadtzentrum Schenefeld,  
 Kiebitzweg 2

**Mittwoch 17. Juni**

18:00 Uhr

**Rellingen fährt Rad – Stadtradeln 2020****Abschlussveranstaltung****Rathaus-Galerie Rellingen;** Mit Preisverleihung und Verlosung**Donnerstag 18. Juni**19:30 Uhr **Die Drostei****Liederabend****Drostei;** Mit Bettina Pahn und, Christine Schornshelm; **Eintritt: ab 16 €**, erm. 13 €**Samstag 20. Juni**8:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****Pinneberger familia-Flohmarkt****familia Westring;** Infos: [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de). **Gebühr: 7 €**14:00 – 18:00 Uhr **ADFC Halstenbek****Fahrradtour ins Arboretum in Ellerhoop****Treffpunkt: Halstenbeker Rathaus;**

Leitung: Hans-Jürgen Popp

**Dienstag 23. Juni**11:00 Uhr **Die Drostei****Lesung: Durch die Nacht zum Licht****Drostei; Eintritt frei,** Spenden erbeten**Mittwoch 24. Juni**19:00 Uhr **NABU Pinneberg****Natur des Jahres****Rellinger Hof;** Vortrag Uwe Langrock; Einlass ab 18.00 Uhr**Donnerstag 25. Juni**19:30 Uhr **Die Drostei****Clavierabend: Von Bach bis Beethoven****Drostei;** Pianist Gerrit Zitterbar; **Eintritt: ab 16 €**, erm. 13 €**Samstag 27. Juni**14:00 bis 17:00 Uhr **Die Drostei****Kreative Detektive****Drostei;** Werdet Kunstdetektive in der Ausstellung „It's a small world“. **Kostenbeitrag** pro Kind: **9 €**. Anmeldung unter [assistenz@drostei.de](mailto:assistenz@drostei.de) oder telefonisch unter 04101/210 30**Sonntag 28. Juni**08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****Flohmarkt Wohnmeile Halstenbek****ADLER-Moden;** Standplatzvergabe/ Aufbau ab 6 Uhr möglich. Weitere Infos: [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de) oder **Tel. 04821-4700**.ab 12:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek****Jazzfrühschoppen****Baumschulmuseum Pinneberg;** mit Louisiana Syncopators; **Eintritt 12 €** Mitglieder 10 €, Schüler/Studenten 5 €11:00 Uhr **Kunstkreis Schenefeld** bis 12. Juli 2020**Vernissage: Malwin Faber****Rathaus Schenefeld;** Malerei und Installation; Künstlergespräch: Sonntag, 12. Juli 12 Uhr, [www.kunstkreis-schenefeld.de](http://www.kunstkreis-schenefeld.de)**Dienstag 30. Juni**18:00 Uhr **Salzhuus****Klangschalenkonzert****Salzhuus; www.salzhuus.de****Kontaktinformationen und Anschriften****ADLER-Moden:** Seemoorweg 3, Wohnmeile Halstenbek**Bürger- und Kultursaal:** Achter de Weiden 34, Schenefeld**Die Drostei:** Dingstätte 23, Pinneberg**Erlöserkirche:** Friedrichstraße 22, Halstenbek**familia Pinneberg Rosenfeld:** Westring 6, Pinneberg**FORUM Schenefeld:** Achter de Weiden 30, Schenefeld**Gemeindezentrum Arche Noah:** Haselweg 37, Halstenbek**JubA23:** Jugendzentrum Halstenbek, Bahnhofstr. 22**Rathaus Halstenbek:** Gustavstraße 6a, Halstenbek**Rathaus Pinneberg:** Bismarkstraße 8, Pinneberg**Rathaus Rellingen:** Hauptstraße 60, Rellingen**Rathaus Schenefeld:** Halstenplatz 3 – 5, Schenefeld**Rellinger Hof:** Kleiner Saal, Hauptstrasse 31, Rellingen**Rellinger Kirche:** Hauptstraße 27a, Rellingen**Rellinger Passage:** Hauptstraße 74, Rellingen**Rosengarten Pinneberg:** Fahltswiede, Pinneberg**Salzhuus:** Eichenstraße 28, Rellingen**Stadtzentrum Schenefeld:** Kiebitzweg 2, Schenefeld

ANZEIGE

**DROGENPROBLEME?****Narcotics Anonymous**

NA ist eine Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig helfen ein drogenfreies Leben zu führen.

Ein neuer Weg... NARCOTICS ANONYMOUS

**Meeting jeden Donnerstag**  
19.00h - 20.30h  
**Fahltskamp 30**  
**25421 Pinneberg**Weitere Meetings und Informationen unter:  
0800 44533 62 | [www.na-hamburg.de](http://www.na-hamburg.de)

# Natürlicheres Hören

*Seit es Hörgeräte gibt, besteht die große Kunst darin, diese auf den Träger abzustimmen. Mit NATURAL FITTING gehen Meike und Marc Lindemann dabei neue Wege, um für die Kunden die bestmögliche Hörqualität aus deren vorhandenen Hörsystemen heraus zu holen*

■ Wir haben Herrn Schönstedt aus Quickborn gefragt, ob dieser Weg zu seinem Ziel geführt hat.

**Pinnau-Bote:** Herr Schönstedt, wie sind Sie auf Natural Fitting aufmerksam geworden?

**Schönstedt:** Ich habe eine Werbung von Lindemann Hörakustik gelesen und mich über den Begriff gewundert, „Fitting“. Den Begriff kannte ich aus meinem Beruf. Aber was hat ein Passstück mit Hören zu tun? Ich habe mir das dann mit „natürliche Anpassung“ übersetzt. Und das hat mich neugierig gemacht.

**PB:** Konnte Frau Lindemann es Ihnen erklären?

**S:** Frau Lindemann hat mir die Zusammenhänge sehr anschaulich dargestellt. Ich habe dabei Dinge über das Hören allgemein und meine individuelle Situation gelernt, die ich schon früher hätte wissen sollen.

**Meike Lindemann:** Nur wenn der Kunde weiß, worum es geht, kann er das Vertrauen zu dem

gewinnen, was wir hier tun. Das ist notwendig, um gemeinsam die optimale Einstellung zu finden.

**PB:** Was ist denn nun beim Natural Fitting so anders als bei der klassischen Hörgeräte-einstellung?

**S:** Bisher wurden mir immer wieder verschiedene Piepstöne vorgespielt und ich sollte sagen wann ich diese gehört habe. Dann wurde mein Hörgerät auf Knopfdruck eingestellt. Bei Frau Lindemann hörte ich verschiedene Rauscharten, die ich in der Lautstärke vergleichen sollte, was recht leicht war und sich natürlich angefühlt hat.

**L:** Dieses Rauschen simuliert die Eigenschaften von Sprache und ist somit als Testverfahren viel praxisnäher. Der Kunde erlebt mit einer solchen Einstellung einen viel natürlicheren Höreindruck, als es mit jeder herkömmlichen Einstellweise überhaupt möglich ist.

**S:** Frau Lindemann hat meine Antworten sofort ausgewertet und in die Hörsysteme einprogrammiert, so dass ich direkt spüren konnte, was die Veränderung bewirkt hat.

**PB:** Und was hat die „natürliche Anpassung“ am Ende gebracht?

**S:** Es sind ja nur meine alten Hörsysteme und meine Ohren neu abgestimmt worden. Und doch kam etwas unwahrscheinlich Positives dabei heraus. Ich hatte tatsächlich sofort einen sehr viel natürlicheren Höreindruck.

**PB:** Wie stelle ich mir das vor, als Nichtträger eines Hörsystems?

**S:** Es ist, als wenn ein Grauschleier verschwunden ist. Ich höre sehr viel besser, auch von der Seite oder



Hr. Schönstedt bedankt sich bei Meike Lindemann für natürlicheres Hören

von hinten, ohne dass irgendetwas zu laut ist oder anderes übertönt. Einfach so, wie es sein soll. Jahrelang hat mir mein altes Hörsystem schon sehr geholfen. Was Frau Lindemann da jetzt noch herausgeholt hat, fühlt sich allerdings so an, als hätte sich mein Hörvermögen verdoppelt.

**PB: Das klingt, als wären Sie von Natural Fitting voll überzeugt. Würden Sie es weiterempfehlen?**

**S:** Unbedingt empfehle ich Lindemann Hörakustik weiter! Dort weiß man, was man tut und setzt immer die richtigen Werkzeuge ein, wie z. B. Natural Fitting. Auch meine 90-jährige Mutter habe ich hierhergebracht.

**L:** Frau Schönstedt ist von ihrem ruhigen Zuhause in eine Senioreneinrichtung umgezogen und hat dort ein ganz neues, sehr viel lauterer Umfeld mit ungewohnt vielfältigen Umgebungsgerauschen vorgefunden.

**S:** Sie war sehr unglücklich mit der Situation und da haben wir es einfach versucht und auch ihre Hörgeräte wieder auf Vordermann bringen lassen.

**L:** Und dabei hat sie ein Hörsystem mit nur wenigen Einstellmöglichkeiten. Ich freue mich, dass wir auch da helfen konnten.

**S:** Jetzt kann meine Mutter aktiv am Leben in der neuen Umgebung teilnehmen und fühlt sich dort wohl. Ich hätte nicht gedacht, dass die bloße Neueinstellung der alten Hörgeräte unserer Familie so viel Lebensfreude zurückbringen kann.

**PB: Dem ist wohl nichts mehr hinzuzufügen.**

**L:** Vielen Dank Herr Schönstedt, dass Sie diesem Artikel zugestimmt haben.

**S:** Wenn es dazu beiträgt, auch anderen Menschen mit Hörsystemen wieder ein natürlicheres Hören zurückzugeben, mache ich das doch gerne.

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)

# Zukunftsmusik oder heute schon an morgen denken?

*Dank des medizinischen Fortschritts werden wir immer älter. Doch mit steigendem Lebensalter wächst auch das Risiko, pflegebedürftig zu werden. Dabei wird jedoch oft übersehen, dass durch Unfälle oder schwere Krankheiten auch jüngere Menschen betroffen sein können. Jeder kann zu einem Pflegefall werden.*

■ Eine Pflegebedürftigkeit liegt vor, wenn eine Person dauerhaft (mindestens 6 Monate) nicht in der Lage ist, alltäglichen Verpflichtungen, Aktivitäten und Aufgaben nachzugehen und deshalb auf Hilfe anderer angewiesen ist. Ob zu Hause oder im Heim: Pflege ist teuer!

Wer ambulante Betreuung durch einen mobilen Pflegedienst oder stationäre Unterstützung benö-

tigt, kann allein mit den Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung die Kosten nicht tragen. Sie übernimmt nur einen Teil der erforderlichen Maßnahmen. So kostet ein stationärer Platz ab Pflegegrad 2 im Pflegeheim ca. 3.300 € monatlich. Die gesetzliche Pflegeversicherung übernimmt im Pflegegrad 5 rund 2.000 €. Die Differenz müssen Sie selbst oder Ihre Angehörigen aufbringen.

## Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung:

Pflegegrad	Häusliche Pflege durch Angehörige (Pflegegeld)	Ambulante Pflege (Pflegesachleistung)*	Stationäre Pflege
1			125 €
2	316 €	689 €	770 €
3	545 €	1.298 €	1.262 €
4	728 €	1.612 €	1.775 €
5	901 €	1.995 €	2.005 €

\* zweckgebundene Kostenerstattung an einen Pflegedienst; Quelle: Bundesgesundheitsministerium Stand 10/2019

ANZEIGE



**CBV KONZEPTE GmbH**  
VERSICHERUNGSMAKLER  
*Der Anker für Ihre Sicherheit*

**Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit**

Christiane Beyer  
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050  
www.cbv-konzepte.de

Dies gilt auch für Privatpatienten, die im Rahmen ihres Krankenversicherungsvertrages ebenfalls pflegeversichert sind. Wenn die Rente nicht reicht, werden Ihre Ersparnisse angezapft, manchmal bleibt nur noch der Verkauf Ihrer Immobilie oder Ihre Kinder werden zur Kasse gebeten (nach dem seit 01.01.2020 gültigen Angehörigen-Entlassungsgesetz erst ab einem Einkommen von 100.000 €).

Eine private Pflegezusatzversicherung hilft, die Lücke der Leistungen aus dieser Basisversorgung aufzustocken. Sie bleiben mit ihr finanziell unabhängig, ohne dass Ihre Ersparnisse davon berührt werden oder die Unterstützung von Angehörigen nötig wird. Eine private Pflegezusatzversicherung entlastet also in vielen Bereichen nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie.

Abgesehen von einer deutlich verbesserten Betreuungssituation gibt sie Ihnen die Möglichkeit, selbst über Art und Umfang der Pflege zu bestimmen und so lange es geht, die Freiheit zu entscheiden, wie lange Sie in Ihrem vertrauten Umfeld leben möchten. Auf jeden Fall ein Thema, das uns alle angeht und Grund genug ist, sich frühzeitig mit dem Risiko der eigenen Pflegebedürftigkeit auseinanderzusetzen.

*Text und Bild: Christiane Beyer, CBV*



## Gartengeheimnisse

# Erdbeeren aus dem eigenen Garten

*Wir freuen uns jedes Jahr auf die ersten heimischen Erdbeeren. Die leuchtend roten Früchte sind süß, saftig und das Aroma weckt die Vorfreude auf den Sommer.*



■ Noch leckerer sind Erdbeeren aber immer aus dem eigenen Garten. Morgens im Licht der ersten Sonnenstrahlen schnell die reifen Beeren gepflückt, überleben sie meist schon das Frühstück nicht. Was beim Ernten nicht gleich an Ort und Stelle vernascht wird, bereichert später das Müsli oder schmückt das Schwarzbrot mit Frischkäse.

Erdbeeren sind unglaublich vielseitig: sie passen zu Käse oder Spargel, auf den Kuchen, im Joghurt, einfach pur oder wie bei Oma gezuckert und mit Sahne. Für das eigene Beet, den Balkonkasten oder die Blumenampel lohnt es sich übrigens, nach Gärtnereien zu suchen, die auch andere Sorten als die für den großflächigen Anbau anbieten. Diese haben oft empfindlichere Früchte, die sofort verarbeitet werden sollten. Dafür aber auch ein kräftiges Aroma und unterschiedliche Erntezeiten, so dass sie mit verschiedenen Sorten viele Wochen lang ernten können.

Erdbeerpflanzen sind relativ anspruchslos, sie benötigen nur genügend Sonne und einen lockeren Boden. Eigentlich soll man Erdbeeren jedes Jahr neu pflanzen. In Hausgärten bleiben die Pflanzen aber oft drei Jahre am gleichen Standort, dann lässt der Ertrag nach. Wussten Sie, dass man nach der Ernte am besten die Blätter der Pflanzen zurückschneiden sollte? Das verbessert den Ertrag im Folgejahr und verhindert Pilzbefall. Auch können Sie Ihre eigenen Pflanzen sehr einfach über die Ausläufer vermehren und so die Jungpflanzen für das nächste Beet selber ziehen.

**Wir sind vor Ort für Sie da, auch bis vor Ihre Haustür.**



Bestellungen per Telefon, E-Mail oder über unseren Onlineshop zur Abholung in der Buchhandlung. Lieferung -nach Absprache- auch an Ihre Wohnungstür. Bleiben Sie gesund!

## Elizabeth Strout, Roman: Die langen Abende

In Crosby, einer kleinen Stadt an der Küste von Maine, ist nicht viel los. Und doch enthalten die Geschichten über das Leben der Menschen dort die ganze Welt. Da ist Olive Kitteridge, pensionierte Lehrerin, die sich auch mit siebzig noch in



alles einmischt, so barsch wie eh und je. Da ist Jack Kennison, einst Harvard-professor, der ihre Nähe sucht. Beide vermissen ihre Kinder, die ihnen fremd geworden sind, woran Olive und Jack selbst nicht gerade unschuldig sind ... Ein bewegender Roman, der von Liebe und Verlust erzählt, vom Altern und der Einsamkeit, von Momenten des Glücks und des Staunens.

ISBN: 978-3-630-87529-3, 352 S., € 20,-

## Lars Mytting Der Mann und das Holz

Vom Fällen, Hacken und Feuermachen. Wussten Sie, dass die Bäume für das beste Brennholz im Frühjahr gefällt werden? Dass es einen Unterschied macht, ob Holz „Borke oben“ oder „Borke unten“ gestapelt wird? Aprikosenholz brennt anders als Mandelholz... Lars Myttings Buch ist mehr als eine Anleitung ist zum Fällen, Hacken, Stapeln und Kaminfeuer entfachen. Mit Mytting

wird aus einem nostalgischen Gefühl eine sinnliche Erfahrung, die nicht nur den Praktiker im Wald, sondern auch den „Armchair Woodsman“ zu Hause erfasst.



ISBN: 978-3-458-36464-1  
Taschenbuch

€ 11,-

## Das Memospiel Eierköpfe



Dieses Memospiel ist überraschend, erheitern, ironisch und einzigartig. Es entfaltet eine humorvolle Eierköpfe-Welt, denn für den Zeichner Norbert Kessler passen alle Menschen, Typen und Wesen mit ihren Besonderheiten in das Eier-Oval. Bei diesem Memospiel für Jung und Alt werden die 36 Paare gesucht, aber dies sind auch 18 Quartette... Das etwas andere Memospiel in leuchtenden Farben. Ab 2 Spielern, nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

ISBN: 978-3-934657-74-8  
14,5 x 14,5 x 6,5 cm

€ 17,90

ANZEIGE

**LESESTOFF**  
MEINE BUCHHANDLUNG  
Bücher Spiele Tickets

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

Jan Börm  
Ihr Buchhändler

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

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

**und vieles mehr ...**



Anja Freese

Gesundheit & Wellness

## Was man über Wasser wissen sollte!



**Wasser – die gesunde Lösung:** Hier erfährst du alles, was du über Wasser wissen solltest.

**Wie steht es um unser Leitungswasser?**

Mikroplastik, Medikamente, Pestizide, Nitrate:  
Wie sieht es wirklich aus?

**Kalk war gestern... Wunderbar weiches Wasser – wie ist das möglich?**

Begriffe, wie: „totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiertes Wasser“ werden auf meinen Infoabenden einfach und verständlich erklärt.

**Was macht ein gesundes Wasser aus?**

**Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?**

**Molekularer Wasserstoff...** das vielleicht beste Antioxydant der Welt?

**Veranstaltungsort:**

Anja Freese, In der Rellinger Passage,  
Hauptstraße 74, 25462 Rellingen

## KOSTENLOSE *Info-Vorträge*

**06.04.2020**

19 Uhr

**04.05.2020**

19 Uhr

**10.06.2020**

19 Uhr

Für Einzeltermine und eine persönliche Beratung bei dir vor Ort schreibe mir gerne eine E-Mail oder rufe mich an.

Anja Freese | TEL: 04101/805 70 11 | MOBIL: 01520/20 20 976

E-MAIL: [info@anja-freese.de](mailto:info@anja-freese.de) | [WWW.ANJA-FREESE.DE](http://WWW.ANJA-FREESE.DE)

# Unsere Straßenbäume in Stadt und Land!

*Es gibt ihn noch! – Diesen Zauber von  
dichtem Grün als schützendes hohes  
Laubdach auf dickem Stamm,  
längs des Straßenrandes, wie an  
einer Perlenschnur aufgereiht.*



ANZEIGE

## Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



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



**Die Pflegekasse bezahlt!**

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

nachher

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)



Bild: Achse Stock

■ Allerdings eher ein wenig weiter östlich. In der ostholsteinischen Schweiz oder weiter nach Mecklenburg-Vorpommern hinein.

Sie sind märchenhaft schön anzusehen, wenn im Frühling die Kastanien ihre volle Blüte zwischen ihren Fingerblättern entfalten, später die Linden in gering bewegter Luft ihren honigsüßen Duft verbreiten oder im Herbst mächtige Eichenriesen ihre Früchte auf den Boden – oder das Autodach – prasseln lassen.

Viel zu vielen Straßenbäumen geht es immer noch an den Kragen. Manchmal scheint ein toter alter Ast auszureichen, um einen ganzen Baum todkrank zu schreiben. Er wird ausgemustert, er muss entsorgt werden, da er eine riesige Gefahr für die Sicherheit der Passanten darstellt – oder für jenen Autofahrer, der Verkehrsregeln übertretend ►



ANZEIGE



# Dein Waschbär

## Mobile Mülltonnenreinigung



# Umweltschonend

Ohne Chemie – Mit 70 °C heißem Wasser

Wir kommen 1 Tag nach der Leerung.  
Einmalig oder in regelmäßigen Abständen



Dein Waschbär  
Adlerstraße 77a  
25462 Rellingen

Tel. 04101 – 853 74 29  
[www.dein-waschbaer.de](http://www.dein-waschbaer.de)

sein Fahrzeug lebensgefährlich um einen Stamm wickelt. – Gründe für das Sägen und Fällen gibt es genug. Und wie die Brust erbebend dröhnt, wenn wieder einmal ein Riese zu Boden gestreckt wird! Man kann sich so schön als Sieger fühlen. Kettsägen machen es rasch möglich! – Doch der ökologische Verlust ist groß!

Die wohl übertriebenen Sicherheitsvorschriften haben einen sehr hohen Stellenwert, gefährden letztlich damit ab einem gewissen Alter alle Bäume!

Nur sehr wenige recht alte sind von historischer Bedeutung; sie werden möglichst erhalten.

Ihnen wird ein sicheres Stützkorsett aus Stahlstangen mit Spezialbeton angezogen. Alle toten Äste werden entfernt, so dass meistens ein Trauerspiel von Baum stehen bleiben darf. Ein scheinbar sehr guter Erfolg, letztlich eine Ruine; denn in ihm ist vielseitiges Leben vermörtelt, letztlich fast erloschen.

Alle unsere Bäume filtern die Schmutzpartikeln aus der Luft, sie spenden Schatten, produzieren Sauerstoff, binden CO<sub>2</sub> und beruhigen mit ihrem satten Grün: Es verliert sich der Stress des Menschen, erquickt seine Seele!

Probleme bilden die versiegelten Straßen, sie erhalten zu wenig Wasser, im kälteren Winter entzieht das Streusalz in höherer gelöster Konzentration dem Baum sein Leben spendendes Wasser: Er vertrocknet oder wird vergiftet wegen der zu hohen Chlorid-Belastung.

Deswegen werden bei Neuanpflanzungen an verkehrsreichen Straßen schon seit längerer Zeit salzresistente Bäume wie Schwedische Vogelbeere u.a. verwendet. Heimische Arten sollten es sein, eigentlich nicht andere! Doch die wärmer ausgefallenen letzten Jahrzehnte lassen die Menschen zu forschen umdenken. Was gestern verteufelt wurde, rückt in den Fokus. Platanen, Robinien, Rosskastanien und aus trockneren, wärmeren Ländern so manche

ANZEIGE

# Schlüsselfertiges Bauen





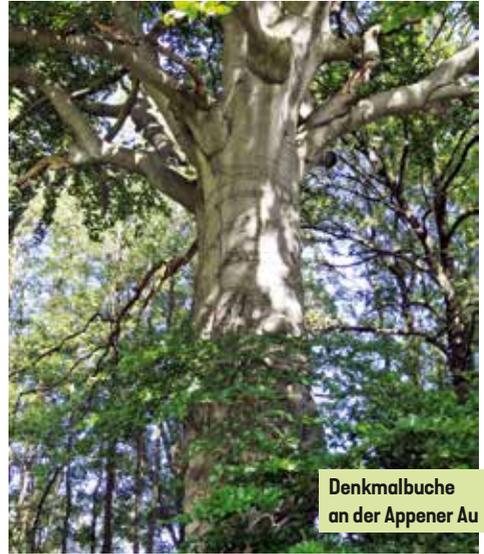
Wohnungsbau GmbH und Bauunternehmung GmbH  
Mühlenwuth 28a + 30 · 25489 Haseldorf · T 04129 1412 · [www.spielhagen-bau.de](http://www.spielhagen-bau.de)



hochfrisierten blattarmen Zierbüsche, die nicht so viel Herbstlaub abwerfen. – Schließlich lärmten sonst die Laubsauger bzw. Falllaubpüster noch viel mehr.

Dabei ist Falllaub von besonderer ökologischer Bedeutung für ein enorm vielseitiges Leben im Erdboden. Davon profitieren gerade unsere großen Sangeskünstler in der Vogelwelt! Sie ernähren sich von einer Vielzahl Kleinlebewesen. Dieser Zusammenhang ist bis heute nicht so recht erkannt oder wird geflissentlich übersehen!

Der alte Baum muss weichen, zu umfangreich die Krone, die zu arg gestutzt, an Aussehen extrem leidet, also lieber weg damit! Nur bitte nichts überstürzen mit der Einführung weiterer Neophyten! Arten des trockenheißen Balkans wie Traubeneiche, Weißbuche, Weißdorn und Vogelbeere sind in Norddeutschland beheimatet. Warum nicht vorläufig sie mit ihrem besonderen Potenzial erstmal für Neuanpflanzungen favorisieren?



Denkmalbuche  
an der Appener Au

ANZEIGE



**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**

# Kokos-Apfel-Tarte



Frau Appel  
empfehlht:

Apfelkuchen geht immer! Und natürlich lieben wir alle Omas ganz klassischen gedeckten Apfelkuchen, wahlweise mit oder ohne Rosinen. Aber es gibt noch so viel mehr Möglichkeiten! Zum Beispiel diese glutenfreie Apfeltarte mit Kokosmehl, das eine exotische Note ins Gebäck bringt.

## ZUTATEN

### Für den Boden

- 200 g Kokosmehl
- 120 g Butter
- 2 EL Xylit (Birkenzucker)
- 1 EL Joghurt
- 1 Ei
- etwas Kokosöl für die Backform

### Für den Belag

- 4 Äpfel
- 3 EL Xylit (Birkenzucker)
- Abrieb einer halben Zitrone
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Ei
- 2 EL Kokosraspel zum Bestreuen

glutenfrei,  
low carb

## ZUBEREITUNG

- 1 Kokosmehl, Butter, Birkenzucker, Ei und Joghurt rasch zu einem Teig verkneten. Die Tarteform mit Kokosöl ausstreichen, Teig gleichmäßig in die Form drücken und dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Teig mehrfach mit der Gabel einstechen.
- 3 Äpfel schälen, vierteln und entkernen, dann in dünne Spalten schneiden. Tarteboden kreisförmig mit überlappenden Apfelscheiben belegen



4 Birkenzucker, Zitronenabrieb, Zimt, Salz, Kokosmilch und Ei verquirlen und über die Äpfel gießen.

5 Den Backofen auf 170°C vorheizen und die Tarte bei Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten backen. Fertig gebackene Tarte mit Kokosraspeln bestreuen.

**Tipp:** Mürbeteig-Gebäck aus Kokosmehl möglichst schnell aus der Form nehmen, der Teig wird abgekühlt schnell bröselig.

*Dazu eine heiße Schokolade...*

Foto: Fotogentur Herzberg

ANZEIGE

## Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen? Wir liefern auch.

Bestellen Sie einfach alles in unserem Online-Shop unter [www.edekanord-shop.de](http://www.edekanord-shop.de). Wir liefern Ihren Einkauf ganz bequem bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufstüten im Markt ab.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



**"Die Leidenschaft und Liebe  
zum Kaffee sind unsere  
tägliche Motivation"**

Die morgendliche  
Kaffee-Verkostung  
bei Becking.

Dipl.-Ing. Lars Herder  
Kaffee-Experte

Dipl.-Ing. Sönke Plautz  
Kaffeesommelier

Unseren röstfrischen Kaffee  
versenden wir direkt, oder  
Sie finden ihn im ausgesuchten  
Einzelhandel, z.B. bei:



NIEMERSZEIN



METRO

u. v. a. m.



WWW.BECKING-KAFFEE.DE

Becking AG  
Leverkusenstr. 31  
22761 Hamburg Bahrenfeld  
info@becking-kaffee.de  
Tel.: 040 - 8519283

Geöffnet: Montag - Freitag 8 - 17 Uhr  
(An Feiertagen geschlossen)

*Becking Kaffee*  
Hamburger Manufaktur  
seit 1928





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](http://www.zahnarztpraxis-mounesi.de)