

Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 43 · Frühjahr 2021

JETZT INKLUSIVE
FUXXL

Regionalsport im
Kreis Pinneberg
und Hamburg-West

GRATIS
für Sie!



Fit auf dem Sofa
**Kreislauftraining
nach Schiele**

Frühljahrslektüre
**Saisonaler
Lesestoff**

Elektrisierend
**Kleinwagenikone
unter Strom**

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

SAUBER & HYGIENISCH

auch in Krisenzeiten



nachher



vorher



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.



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



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de



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

Ein Jahr Sofa-Kartoffel

Ist es schon ein Jahr her, dass wir zwischen Ischgl und Lock-down mit schlechtem Gewissen zum letzten Mal „die Bude voll“ hatten? Ist damals kein Hotspot draus geworden, den Begriff gab es noch gar nicht.

Seither haben wir gefühlt nur noch im eigenen Saft geschmort, je nach Wetter auf der Terrasse oder vorm Kaminofen. Und täglich zur Beichte auf der Waage. Während es bei den Inzidenzen zwischendurch manchmal einen Hoffnungsschimmer mit sinkenden Fallzahlen gibt, macht die Waage keine Anstalten, gute Laune zu verbreiten.

Vielleicht ist das auch gut so, denn wir wissen was passiert, wenn man sich durch allzu optimistische Betrachtung von Zahlenkolonnen in Sicherheit wiegt. Den daraus folgenden Jo-Jo-Effekt erleben wir seit März letzten Jahres auf nationaler Ebene. Ein Schritt vor - zwei zurück. Und gleich nochmal von vorn, weil es so schön war.

Es ist wie beim Corona-Speck: Da hilft nur Enthaltbarkeit. Das wissen wir und rennen aus Frust gleich wieder zum Kühlschrank. Oder stürmen den ersten Flieger nach Malle. Beides nicht verboten aber in höchstem Maße unvernünftig.

Ein bisschen Spaß muss ein? Ja, unbedingt. Aber eben nur „ein bisschen“. Wir stellen uns jetzt am Wochenende nicht mehr auf die Waage und lesen den Corona-Ticker auf tagesschau.de nicht mehr. Yeah, DAS befreit! Bei so viel Spaß will man gar nicht mehr zurück unter andere Menschen.

Verlieren Sie nicht die Geduld, ein Ende ist in Sicht. Zumindest bei der Corona-Pandemie. Gegen den Corona-Speck wird wohl kein Impfstoff helfen.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Update aus dem Rathaus:**
Was Rellingen bewegt
- 6 Sofa-Shopping:**
Der digitale Schaufensterbummel
- 8 Heilung digital?**
Ein Plädoyer für das unersetzliche Patientengespräch
- 9 Gesund, lecker, lokal:**
Neues To-Go Angebot in Rellingen
- 10 Geschäft offen, Familie im Lockdown:**
Pandemie im Familienbetrieb
- 12 Fit auf dem Sofa:**
Kreislauftraining nach Schiele
- 14 Kampf dem Kalk:**
Besseres Wasser ohne Chemie
- 16 Was noch geht:**
Termine im zweiten Corona-Frühling
- 18 Aus der Höhe:**
Rätselhafte Luftbilder
- 20 Der Sommer kommt:**
Sprachreisen mit der AWO
- 21 Mit Sicherheit zuhause:**
Die Daymaker sind für Sie da
- 22 FUXXL:**
Der Regionalsport schläft nicht!
- 24 Klein ist ganz groß:**
Ultrakompaktes Hörsystem
- 26 Wenn guter Rat teuer ist:**
Rechtsschutzversicherung
- 27 Frühjahrslektüre:**
Saisonaler Lesestoff
- 28 Elektrisierend:**
Kleinwagenikone unter Strom
- 30 Ein bisschen Frühling:**
Maibowle mit Erdbeeren

Impressum

Verlag:
VM-Media Volker Meliß
An der Eiche 51
25421 Pinneberg
Tel: 04101 - 50 58 99
mail@pinnauboten.de
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.

Update aus dem Rathaus

Teststationen an den Schulen installiert

Seit Anfang März hat die Gemeinde mit lokalen Partnern wie Ärzten, Apotheken und DRK Corona-Teststationen an Brüder-Grimm-Schule, Caspar-Voght-Schule und Erich-Kästner-Schule in Betrieb. Hier wird den Mitarbeitern der Schulen und Kindergärten das kostenlose Testen angeboten und wird auch gut angenommen. Am 23.3. folgte das öffentliche Bürger-Testzentrum am Arkadenhof.

„Rellingen gehörte zu den ersten Gemeinden, die das auf die Beine gestellt hat“, betont Bürgermeister Trampe, der die Versprechen für die Gemeinde umsetzt, die in Berlin gemacht werden. „Das ist nur möglich gewesen, weil sich alle Beteiligten sehr engagiert in das Projekt eingebracht haben. Vom Vermieter CTP über das Sanitätshaus S` tatics, die Pflegedienste Luerssen und Bonfide bis hin zu den lokalen Handwerkern, die innerhalb einer Woche die leer stehenden Räume herrichteten, haben alle Angesprochenen spontan mitgemacht.“

Stadtradeln 2021

Auch dieses Jahr findet die einzige Corona-konforme Großveranstaltung wieder statt, die im echten Leben und nicht online durchgeführt wird. Beim Stadtradeln wird aus vielen individuellen Fahrradfahrten eine gemeinsame Sache für Rellingen. Frische Luft, Bewegung und sportliches Kräfteressen mit Kommunen aus der direkten Nachbarschaft und ganz Deutschland begleiten die Rellinger, wenn sie vom 17.5. bis zum 6.6. in die Pedale treten. Einfach unter www.stadtradeln.de anmelden und los geht's!

Ausbau der Autobahn

Dass die A 23 vor unserer Haustür auf 6 Fahrspuren erweitert werden soll, hinterlässt im eng



ANZEIGE



Helfen Sie uns zu helfen!



DRK-Ortsverein Rellingen
Vorstand@drk-rellingen.de
04101-512060

www.drk-rellingen.de

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

bebauten Gemeindegebiet viele Fragen. Über den aktuellen Planungsstand informiert die DEGES am 20. April um 18:30 Uhr per Videokonferenz (ZOOM). Um teilzunehmen, muss man nur bis zum 16.4. eine formlose E-Mail mit seinen Kontaktdaten an degess@raikeschwertner.de schicken.

Ortswehrführer im Amt bestätigt

Auch die Feuerwehr muss ihren Betrieb unter Corona-Bedingungen aufrechterhalten. So wurde am 13.3. keine Versammlung abgehalten, sondern Wahlurnen in der Fahrzeughalle aufgestellt, in die die KameradInnen ihre Stimmzettel mit Abstand einwerfen konnten. „Zum neuen stellvertretenden Ortswehrführer wurde Thorsten Evers gewählt. Neuer stellvertretender Gemeindeführer ist Frank Gutjahr. Die Wahlen wurden in der Sitzung der Gemeindevertretung am 25. März 2021 bestätigt. „Ich gratuliere allen Gewählten zur Wahl und freue mich auf die Zusammenarbeit“, so Bürgermeister Marc Trampe.

Ortsentwicklung

Das Konzept zur Ortsentwicklung geht jetzt an den Start. Das wurde am 25.3. in der Gemeindevertretung beschlossen. „Aus den großen Themenblöcken, wie „Verkehr“, „Revitalisierung Ortskern“ oder „Treffpunkte für die Bevölkerung“ soll der Hauptausschuss im Mai besprechen, was konkret in die Umsetzung gehen soll“, skizziert der Verwaltungschef den weiteren Verlauf.

Kinder- und Jugendbeirat

„Wir haben eine Gruppe engagierter Kinder und Jugendliche, die sich schon vor einigen Monaten zum Kinder- und Jugendbeirat zusammengeschlossen und als erstes Projekt den Dirt-Park initiiert haben“, freut sich Trampe über den jungen Nachwuchs in der Gemeindefarbeit. Im Laufe des Jahres soll der Park entstehen und im November wird dann erstmals offiziell der Kinder- und Jugendbeirat gewählt.

Haushalt 2021

Die fetten Jahre sind vorbei und die großen Schulneubauten hinterlassen ihre Spuren. Der beschlossene Haushalt der Gemeinde wird dieses Jahr ein Defizit von ca. 600.000 € aufweisen. „Wir planen ca. 8 Mio. € Investitionen. Dazu gehören neben der Fertigstellung der CVS auch die Brandschutzsanierung an der Kita Schulweg oder der Umbau der Hempbergstraße“, erläutert der Bürgermeister.

Bebauung am Kraisel Hermann-Löns-Weg/Kellerstraße

Hier wird eine kleinteiligere Bebauung realisiert werden, als ursprünglich vorgesehen war. Der Aufstellungsbeschluss wurde im Ausschuss für Bauwesen und Umwelt am 16. März 2021 gefasst. Geplant ist, dass auf dem Areal zwei Mischgebiete und ein Gewerbebereich entstehen. Zudem ist eine Fläche für Gemeinbedarf geplant. Dazu laufen derzeit Verhandlungen, dass ein Neubau der Erich Kästner Schule dort entsteht. Zudem soll eine neue Sporthalle auf der Fläche realisiert werden.

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



Geschäft eintragen | Login

Gemeinde
RELLINGEN
Gemeinde Rellingen

einkaufen.rellingen.de
Der digitale Marktplatz
für Rellingen

Nach Geschäften suchen!

Eine virtuelle Fußgängerzone für Rellingen

Mit unserem „digitalen Marktplatz“ setzen wir auf eine starke Gemeinschaft und machen unsere lokalen Einzelhändler, Dienstleister und Gastronomen jetzt auch im Internet sichtbar.

Allen Bürgerinnen und Bürgern ermöglicht die Rellinger Plattform einen unkomplizierten Überblick über die Angebote von Läden, Restaurants und Dienstleistungsbetrieben in ihrer unmittelbaren Nähe.

Mitmachen lohnt sich also – für Unternehmen, die sich mit einem kostenlosen Eintrag präsentieren können und für Bürger, die am liebsten die lokale Wirtschaft unterstützen möchten.

Rellingens neue Shopping-Meile

Seit März sind alle Rellinger herzlich eingeladen, ihre lokalen Geschäfte und Dienstleister in der garantiert wetterfesten und Corona-freien Einkaufspassage zu besuchen. Dafür müssen Sie nur noch eine Adresse ansteuern und das Haus gar nicht mehr verlassen.

■ „Genau das hat mich überzeugt“ erzählt Lars Wendt, als wir ihn in seiner Tanzschule besuchen, die in den letzten Monaten nicht verwaist ist, sondern zum Filmstudio geworden ist, seit er endlich Zeit gefunden hat, sich um sein zweites Standbein als Foto- und Videograf zu kümmern.

So kommt es vielleicht auch, dass genau er es war, dem der Zeitungsartikel über das Hamburger Start-up „wir.lieferrn.org“ auffiel. Miriam Müller und ihr Team bieten mit ihrer Website allen stationären Händlern eine Plattform an, um ihr Geschäft kostenlos zu präsentieren. Die Idee, das in ganz ähnlicher Form exklusiv für Rellingen zu machen und unter

einkaufen.rellingen.de online zu stellen, entwickelten die beiden schnell. Rellingens Bürgermeister Trampe und die Gemeindevertretung waren begeistert von der Idee und die Finanzierung aus der Gemeindekasse so schnell gesichert.

Seit einigen Wochen ist einkaufen.rellingen.de mit über 57 digitalen Schaufenstern nun schon online. Und auch der Rellinger Bote hat dort schon bis dato unbekannte Anbieter entdeckt. Das Fazit daher ganz klar: Reinschauen lohnt sich! Übrigens auch für alle Rellinger Betriebe, die noch nicht dabei sind. Sie sind weiterhin herzlich eingeladen, sich hier kostenlos zu präsentieren.



Film ab: Rellingens Wirtschaftsförderer Harald Poppner und der Initiator Lars Wendt freuen sich über den erfolgreichen Start des digitalen Schaufensters für die Gemeinde.

Mit Joghurt gegen Reizdarm

Fermentierte Milchprodukte schmecken nicht nur gut, sie unterstützen auch die Darmgesundheit. Joghurt ist mehr als dickgelegte Milch. Sein Geheimnis: Er enthält eine Armee von Mikroorganismen – und die helfen bei den unterschiedlichsten Darmbeschwerden.



Die Fermentation ist entscheidend

Das Besondere am Joghurt ist seine Herstellung. Durch Zusatz von Milchsäurebakterien wird der in der Milch enthaltene Milchzucker, die Laktose, zu Milchsäure umgewandelt. Dieser Prozess nennt sich Fermentation. Fermentierte Milchprodukte zeichnen sich nicht nur durch einen säuerlich-feinen Geschmack aus, sondern auch durch ihre Konsistenz und verlängerte Haltbarkeit. Netter Nebeneffekt des Milchzuckerabbaus ist, dass der Joghurt von laktoseintoleranten Personen besser vertragen wird.

Hilfe bei Darmbeschwerden

Viele Studien zeigen, dass fermentierte Milchprodukte zudem die Darmgesundheit fördern. Sie lindern nicht nur Verstopfung und Durchfall, sondern verbessern auch die Symptome bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder dem Reizdarmsyndrom. Allerdings ist bisher nicht zweifelsfrei geklärt, warum der Joghurt den Darm und die dort ansässige Darmflora positiv beein-

flusst. Eine Theorie besagt, dass sich die „guten“ Milchsäurebakterien des Joghurts im Darm ansiedeln und die Darmflora damit verbessern. Kritiker bezweifeln das, weil es unwahrscheinlich ist, dass die Bakterien die Magenpassage überleben.

Wahrscheinlicher ist, dass die Stoffwechselprodukte der Milchsäurebakterien, sogenannte bioaktive Peptide, die Darmfunktionen direkt positiv beeinflussen. Auch diskutiert wird, ob der Joghurt den Darm attraktiver für schon ansässige, „gute“ Bakterien macht und sich diese deswegen besser vermehren.

Auf Vielfalt achten

Fermentierte Milchprodukte sind nicht nur in Form von Joghurt, sondern auch als saure Sahne, Schmand und Kefir zu finden. Außerdem werden bei der Fermentation unterschiedlichste Bakterienstämme eingesetzt. Bei der Auswahl der Produkte lohnt es sich deshalb, auf Vielfalt zu achten. Um die Bakterien am Leben zu halten, sollten die Produkte nicht zu lange gelagert werden. *Text: Marie Schläfer*

Bild: Adobe Stock

ANZEIGE

Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 25
25462 Rellingen
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin
Hauptstraße 35
25462 Rellingen
Tel: 04101 200110

Post Apotheke



Heilung Digital?

Digitale Patientenakten und Diagnosestellungen bis hin zu Behandlungen und sogar operativen Eingriffen – wird das persönliche Patientengespräch überflüssig?



Bild: Adobe Stock

■ Die zunehmende Digitalisierung in der Medizin wirft grundsätzlich die Frage auf: können Geräte und künstliche Intelligenz an die Stelle ärztlicher Kunst treten? Können Geräte die menschliche Zuwendung und ein gutes therapeutisches Gespräch ersetzen? Digitalisierung und Menschlichkeit schließen sich nicht grundsätzlich aus – aber nur dann, wenn Technik der Menschlichkeit dient und nicht die Technik die Menschlichkeit verdrängt. Kein Algorithmus wird den einfühlsamen Austausch, die individuell gestellten Fragen des Behandlers ersetzen können. Telemedizin und Videosprechstunden können ein persönliches Patientengespräch nicht ersetzen.

Der Patient ist nicht digital – er bleibt analog. Er bleibt ein Mensch mit Freuden und Sorgen, mit Bedürfnissen, die gestillt werden möchten, mit Ängsten bezüglich seiner Krankheit. Er bleibt ein Mensch, der menschlich behandelt werden möchte –

man kann ihn nicht reparieren wie eine Maschine. Menschliche Zuwendung ist der Kern ärztlicher und therapeutischer Behandlung. Heilung geschieht in einem Feld, in dem der Behandler im Dialog mit dem Patienten ist. Die Aufmerksamkeit und der Respekt, die der Arzt oder der Heilpraktiker dem Patienten entgegenbringen, schaffen ein Klima des Vertrauens, in dem dieser seine Ängste und Hoffnungen teilen kann.

Dieses Heilungsfeld wird in dem Augenblick geschaffen, in dem der Patient sich in seiner Not ernst genommen fühlt und in dem ein Herz-zu-Herz-Austausch zwischen ihm und dem Therapeuten stattfindet. Indem der Arzt oder Heilpraktiker würdigt, was ein Patient erlebt, was er fühlt, all die Fragen berücksichtigt, die er sich stellt, behandelt er nicht eine abstrakte digitale Person, sondern ein ganzes individuelles Wesen.

Text: Elke Krämper, Heilpraktikerin Ellerbek

ANZEIGEN



Heilpraxis Elke Krämper
Klassische Homöopathie

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



salzhuus
Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28
25462 Rellingen

Telefon
04101/80 55 660

www.salzhuus.de



Nicht nur für To-Go-Gourmets

Gesund, lecker, lokal.



■ Hohe Qualität zum Mitnehmen anzubieten, wie man sie sonst in guter Gastronomie erwarten darf, ist außergewöhnlich. Vom Frühstück über Mittagstisch bis hin zu Kaffee und Kuchen entsteht hier vieles in eigener Herstellung.

„Soweit dies möglich ist, beziehen wir unsere Rohstoffe lokal und in Bio-Qualität“, sagt Köchin Sandra. Sie legt Wert auf gesunde Ernährung und nachhaltiges Wirtschaften. „Brot und Brötchen werden bei uns angeboten: 100% Bio und teilweise in Demeter Qualität“, ergänzt die Chefin Yvonne. Gegenüber dem Tresen stehen Produkte regionaler Manufakturen in der Auslage.

Zusätzlich zu diesen leckeren „Häppjes“ haben die

beiden Schwestern auch noch Regale aufgebaut. Dort können lokale Anbieter von Waren jeder Art ein Fach oder mehr für ihre Produkte mieten. So wird es hier ständig neuen „Klöterkraam“ aus der Region zum Stöbern gegeben. Ein Grund mehr, sich öfter mal gesunde und leckerere Häppjes (in Mehrwegverpackung) zu gönnen.

Die jeweils aktuelle Wochenkarte gibt es im Internet zu sehen unter www.haepjes.de.

häppjes & klöterkraam, Yvonne Neumann,
Am Rathausplatz 11, 25462 Rellingen

ANZEIGE

GLEITSICHTBRILLEN.

HANDGEMACHT IN PINNEBERG.

Hochwertige Materialien
wie Holz oder Baumwoll-Acetat

Super-Entspiegelung,
Lotus-Effekt und Härtung
für klares Sehen!

Maßanfertigung
für einen perfekten Sitz

Echte Handarbeit,
made in Pinneberg!

Marken-Gleitsicht-
gläser für höchsten
Sehgenuss



BRILLE & kunst
sehen | fühlen | erleben

Dingstätte 32a | 25421 Pinneberg
Termin-Vereinbarung: 0 41 01 . 85 87 000
www.brilleundkunst.de

JETZT TERMIN VEREINBAREN!

Wir wollen uns nicht daran gewöhnen

Im Interview mit Meike Lindemann blicken wir hinter die Kulissen eines Familienbetriebes, der zwar weiterarbeiten kann, sich aber umso mehr seit einem Jahr mit der Pandemie arrangieren muss.

Pinnau-Boten: Frau Lindemann, als „system-relevanter Betrieb“ dürfen Sie weiterarbeiten. Aber das bedeutet doch sicher auch eine besondere Verantwortung?

Meike Lindemann: Zunächst einmal sind wir froh, dass wir in der ganzen Zeit weitermachen durften. Sowohl im Namen unserer Kunden als auch für unseren Betrieb. Mit schwerem Herzen beobachten wir die Situation bei den umliegenden Geschäften der verschiedensten Branchen, denen seit Monaten ein Großteil des Umsatzes fehlt.

Zu Beginn der ersten Welle haben auch wir zunächst schließen müssen. Erst nachdem wir ein lückenloses Sicherheitskonzept erarbeitet hatten und bei der Jagd nach den wenigen damals verfügbaren Desinfektionsmitteln, Schutzmasken usw. erfolgreich waren, konnten wir mit gutem Gewissen wieder öffnen.

Trauen sich Ihre Kunden denn jetzt wieder wie gewohnt zu Ihnen oder wird dem Gehör in der Pandemie weniger Aufmerksamkeit geschenkt als vor dem März 2020?

Die gesamte Corona-Krise hat uns gezeigt, wie wertvoll und wichtig es ist, verständnisvolle Kunden zu haben, die auch unseren Schutzmaßnahmen vertrauen und weiterhin zu uns kommen.

Wie läuft denn jetzt der Betrieb bei Lindemann Hörakustik ab?

Grundsätzlich herrscht in unserem Geschäft strikte Maskenpflicht. Zum Schutz und aus Rücksichtnahme unseren anderen Kunden gegenüber, können wir ohne Maske keinen Einlass gewähren. Wir können über die Terminvergabe gut steuern, dass immer nur maximal 2 Kunden im Geschäft sind, die wir selbstverständlich in verschiedenen Räumen betreuen. Die Abstandsregeln sind allerdings bei einigen Arbeiten nicht einzuhalten, wie z. B. beim Einsetzen der Geräte, wenn Hilfestellung beim Aufsetzen der Kopfhörer nötig ist oder bei der Otoskopie, wenn ich also den Kunden in die Ohren hineinschaue.

Das kompensieren wir durch hohen Aufwand bei der Desinfektion. Wir bitten jeden Kunden, sich nach Betreten des Geschäfts die Hände zu desinfizieren. Dies ist für uns und unsere Mitarbeiter obligatorisch, schon vor der Pandemie. Die Kopfhörerpulster sind aus abwaschbarem Material und werden ganz problemlos nach jedem Kunden, genauso wie Tische und Stühle, desinfiziert.

Wenn Sie nach einem Jahr Ausnahmezustand zurückblicken, hätten Sie dann manches anders gelöst?

Das kann nerven: Lernen einsam vor dem Computer, statt in der Klassengemeinschaft.



Daran, dass sich an der Situation nach einem Jahr nichts geändert haben würde, haben wir damals keinen Gedanken verschwendet. Meist hat sich das, was als Provisorium gedacht war, dennoch in der Praxis bewährt. Aktuell sind verlängerte Lieferzeiten etwas lästig, aber nicht zu ändern. Es ist Routine eingekehrt, aber wir wollen uns nicht an diese Situation gewöhnen. Wir sehnen uns nach der Rückkehr zu normalen Umständen und müssen es so lange aushalten.

Ich vermute, das gilt nicht für die Unternehmer Lindemann, sondern auch für die Familie?

Ja, ganz bestimmt. Für unsere Silja (7 Jahre, 2. Klasse) ist das alles eine noch größere Herausforderung als für uns Erwachsene, weil Kinder die Welt entdecken wollen, statt isoliert zu sein. Es ist eine sehr schwierige Situation und es tut weh, wenn sie sich gerne mit der Freundin oder dem Freund treffen würde, aber die Eltern Lindemann absagen müssen, weil die Geschäftsinhaber Lindemann sonst den Überblick über die einzelnen Kontakte verlieren und möglicherweise eine Infektion riskieren, die man dann mit ins Fachgeschäft tragen könnte.

Wie kriegen Sie denn Job und Familie im Alltag unter einen Hut?

In den letzten Monaten haben wir den Vorteil eines Familienbetriebes sehr zu schätzen gelernt. Beim Homeschooling können mein Mann und ich uns so gut abwechseln, dass wir nicht auf Notbe-

treuung für unsere Tochter angewiesen sind. Damit können wir auch die Anzahl der Kontaktpersonen geringhalten.

Daraus wird dann allerdings manchmal auch ein Balanceakt, wie wir unsere Termine vergeben können, wenn wir nicht jeden Tag als Ansprechpartner vor Ort im Geschäft sein können. Umso mehr hoffen wir darauf, dass die Situation sich bald entspannt, je mehr Menschen auch geimpft werden können.

Dem können sich unsere Leser sicher uneingeschränkt anschließen! Vielen Dank für das Gespräch.

ANZEIGE



**Damit Sie das verstehen,
was Sie verstehen möchten.**



**Bei uns finden Sie
Ihre individuelle Hörlösung!**
Ihre Hörspezialisten beraten Sie gerne.



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Kneipp-Kur im Wohnzimmer

Um eine optimale Durchblutung für ein intaktes und starkes Immunsystem zu erreichen, muss man nicht vor die Tür und schon gar nicht durch kaltes Wasser waten. Ganz im Gegenteil ...

■ „Der Mensch ist so alt, wie seine Blutgefäße beschaffen sind“, wusste der französische Arzt Henri Cazalis schon Ende des 18. Jahrhunderts. Daran hat sich bis heute nichts geändert, nur dass wir uns immer weniger bewegen, ungesünder ernähren und dadurch Störungen an Kreislauf und Gefäßsystem immer häufiger werden. Um den Blutkreislauf und damit den gesamten Stoffwechsel als Grundlage für einen gesunden Körper in Schwung zu halten, ist regelmäßige Bewegung noch immer das ideale Mittel. Aber vom inneren Schweinehund über die Zeit bis hin zum Gesundheitszustand gibt es leider genug Gründe, das nicht regelmäßig zu schaffen. Glücklicherweise geht das auch mit dem „passiven Kreislauftraining nach Schiele“. Einfach so im Sitzen und dabei werden auch noch die Füße mollig warm!

Der Trick sind dabei die Fußsohlen, mit ihren besonders vielen und empfindlichen Sensoren für die Temperatur. Waren diese einst wichtig, um die wichtigsten Körperpartien des für kilometerlange Märsche konzipierten Körpers zu schützen, so werden diese jetzt genutzt, um die Blutgefäße zu erweitern, ohne dass dafür eine kreislaufanregende sportliche Bewegung notwendig wäre.

Vereinfacht gesagt passiert dabei Folgendes: In einem Kreislauftrainingsgerät nach Schiele wird die Wassertemperatur um ca. 0,5°C je Minute gesteigert. Darauf reagieren die Nervenenden in den Fußsohlen und melden dem Kreislauf erhöhten Bedarf an Kühlung. Daraufhin wird die Durchblutung gesteigert, was aber nicht den gewünschten Effekt hat, das Wasser wird immer wärmer. Die Gegenmaßnahmen des Körpers werden verstärkt, der gesamte Organismus gerät in Wallung. Die Gefäße werden erweitert, wie es sonst nur bei starker sportlicher Anstrengung der Fall ist. Bei angenehmen und für den Körper vollkommen ungefährlichen 35 – 40°C ist das passive Kreislauftraining nach ca. 20 Minuten beendet.

Der Hamburger Fritz Schiele hat vor über 60 Jahren ein solides Gerät aus diesem Prinzip entwickelt, das die Anwendungen von Sebastian Kneipp weiterentwickelt. Zehntausende von Menschen haben damit seither ihr Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit stabilisiert, ohne dass sie sich dafür sportlich verausgaben mussten. Das Nervensystem und der Kreislauf werden damit wirkungsvoll trainiert, die Basis für ein gesundes



Das Kreislauftrainingsgerät nach Schiele ist in zwei Größen lieferbar.

Leben in einem sich gut anführenden Körper. Die Geräte werden bis heute von Hans Dieter Jürs in Rellingen hergestellt. Jürs ist selber Heilpraktiker und erklärt Ihnen die gesundheitlichen Effekte der Schiele-Bäder ebenso kompetent und detailliert, wie seine Geräte, die Sie vor dem Kauf auch bei ihm ausleihen können. „Bisher haben nur sehr wenige Menschen ihr Testgerät wieder hergegeben“, erzählt er aus der Praxis. „Schon nach wenigen Anwendungen spürt man die vitalisierende Wirkung“. Das Gerät ist eine grundsolide Edelstahlkonstruktion, gemacht, um ein Leben lang für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Und mit

den ätherischen Ölen, Lotionen und Badezusätzen, die es für die Schiele-Bäder gibt, wird daraus ein Gesundheitsbad. Und das alles bequem auf dem Sofa sitzend ...



Die richtigen Badezusätze sind ebenfalls im Angebot.

ANZEIGE



Durchblutung ist das A und O!

Das Schiele Kreislauftrainingsgerät wird erfahrungsgemäß eingesetzt zur:

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung von Herz und Kreislauf
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Steigerung aller Bewegungsvorgänge
- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme
- Durchblutung von Nervengewebe
- Förderung von Stoffwechsel und Ausleitung



Testen Sie unser Kreislauftrainingsgerät und fordern Sie nähere Informationen an.

Kampf dem Kalk

Verkalkte Wasserleitungen und Haushaltsgeräte sind im Kreis Pinneberg genauso ein Ärgernis wie im Hamburger Westen. Da muss man doch was machen können ...

■ Kann man den Kalk nicht einfach rausfiltern? Leider nein. Filter können nur Feststoffe zurückhalten, aber nicht den im Leitungswasser gelösten Kalk. Auch Aktivkohle mit ihrer erstaunlichen Fähigkeit Stoffe im vorbeifließenden Wasser zu binden, muss bei Kalk leider passen. Um den Kalk aus dem Wasser zu entfernen, muss er chemisch umgewandelt werden.

Das macht z. B. Ihr Geschirrspüler. Genau dazu benötigt er das Salz, das man dauernd nachfüllen muss. Nach diesem Prinzip arbeitende Ionentauscher können auch das gesamte im Haushalt genutzte Wasser entkalken, wenn sie nur entsprechend groß dimensioniert sind.

Wenn man bedenkt, dass der Geschirrspüler vielleicht 30 Liter Wasser pro Spülgang benötigt und ein 2-Personen-Haushalt etwa 60.000 Liter im Jahr verbraucht, wird schnell klar, dass dafür mehrere 100 kg Salz im Jahr dafür benötigt würden und letztlich in der Umwelt landen. Der Verbrauch von Salz macht den Ionentausch teuer, wartungsintensiv und ökologisch bedenklich.

Mit einer besser formulierten Aufgabenstellung kommen wir der Lösung des Problems näher: Was kann man tun, um dem Kalk das Anhaften an Wasserrohren, Kaffeemaschinen oder Duschabtrennungen abzugewöhnen? Werfen wir dafür einen Blick in die Natur. Haben wir schon mal einen Bachlauf gesehen, an dem die Steine am Ufer verkalkt sind, oder eine Regenrinne, die mit Kalkablagerungen verstopft ist?

Nein, der Kalk lagert sich nur dort ab, wo Leitungswasser benutzt wird. Bevor es bei uns ankommt, wurde es industriell aufbereitet, durch Filter gejagt, unter hohem Druck durch mehrere Kilometer Rohre gepresst und mehrmals zwischendurch in Pumpen zermahlen. All das bekommt den Molekülketten des Wassers und auch des darin gelösten Kalks nicht gut.

Es sieht zwar so aus wie vorher und es enthält noch immer die gleichen Inhaltsstoffe. Aber die Struktur

ist eine andere. Und dem Kalk fehlen darin jetzt die Möglichkeiten anzudocken und sich mitreißen zu lassen. Die findet er nun an den Oberflächen, an denen er hängen bleibt, sich anreichert und die üblichen Probleme bereitet.

Mit einem aquaSpin activator, der einmalig in die Wasserleitung eingebaut wird, lässt sich das Wasser wieder in seine natürliche Struktur zurückverwandeln. Es durchläuft dazu eine mäanderförmige Struktur, bildet Strudel und Wirbel wie in einem natürlichen Flusslauf. Dahinter fließt es wieder in bester Quellwasserstruktur aus Ihren Leitungen. In etwa so, wie simples Aufschütteln von Decke und Kissen aus einem zerwühlten Bett wieder eine Wohlfühloase macht.

Der Kalk wird nicht entfernt und landet auch weiterhin mitsamt den Wassertropfen auf allen Oberflächen. Sie können ihn dort jetzt mit einem Wisch entfernen, die Tendenz hartnäckige Verkrustungen zu bilden ist vollkommen verschwunden. Das jetzt wieder zum Transport von Kalk geeignete Wasser spült sogar nach und nach den Kalk aus Wasserleitungen heraus, der sich dort im Laufe der Jahre angesammelt hat.

Der aquaSpin activator ist vollkommen wartungsfrei und in der Lebensdauer nicht begrenzt. Die Investition amortisiert sich schnell und nach wenigen Monaten sind die Leitungen frei vom alten Kalk. Spätestens dann haben Sie es geschafft: Nie wieder Kalkflecken!

Das alles klingt unglaublich? Ja, der Ingenieur im Redakteur hat sich anfangs auch dagegen gesträubt. Aber das ist kein Hexenwerk, sondern fundierte Wissenschaft, basierend auf Studien, für die schon Patente und Nobelpreise vergeben wurden. Um das näher auszuführen, fehlt hier der Platz. Allen Interessierten empfiehlt die Redaktion eines der Online-Seminare in denen Frau Freese die über den Kalk weit hinausgehenden Effekte dieser Restrukturierung des Leitungswassers anschaulich erläutert und Ihre Fragen dazu gerne beantwortet.



Anja Freese
Gesundheit & Wellness



Jetzt anmelden!

KOSTENLOSE Online-Vorträge

Was man über Wasser wissen sollte!



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 Info-abenden einfach und verständlich erklärt.

Was macht ein gesundes Wasser aus?

Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?

Molekularer Wasserstoff...

das vielleicht beste Antioxydant der Welt?

12.04.21

20.04.21

03.05.21

31.05.21

Du erhältst nach Anmeldung den Zoom-Link zum Vortrag von mir.
Der Live-Vortrag startet pünktlich um 20 Uhr. Weitere Termine auf

TEL: 04101/805 70 11 | MOBIL: 01520/20 20 976 | E-MAIL: info@anja-freese.de
WEITERE TERMINE AUF: WWW.ANJA-FREESE.DE



Frühlings-Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte informieren Sie sich vor einem Besuch über die jeweiligen aktuellen Hygieneregeln und ob Sie für einen Besuch angemeldet sein müssen. Achten Sie auf genügend Abstand zu anderen Besuchern und nehmen Sie Ihre Mund-Nasen-Bedeckung mit.

KULTUR

Frühjahr 2021

läuft aktuell

Pinneberg Museum

(bis 30. Mai)

CLARAS BILDER

Die Pinneberger Malerin Clara von Sivers, Sonderausstellung

Aufgrund der Corona-Pandemie nur virtueller Rundgang:

<http://pinnebergmuseum.de/claras-bilder-virtueller-rundgang>

geplant

Fr. 28. – So. 30. Mai

19:00 Uhr Rellinger Kirche

35./36 MAIFESTIVAL 2021

Rellinger Kirche; Das 35. Maifestival 2020 musste leider wegen der Pandemie auf dieses Jahr verschoben werden. Das Programm soll weitgehend unverändert bleiben. Schon gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit. Aktuelle Infos: www.mrk-rellingen.de

geplant

So. 27. Juni

ab 12:00 Uhr Deutsches Baumschulmuseum

JAZZFRÜHSCHOPPEN

Halstenbeker Straße 29, Pinneberg; mit „Louisiana Syncopators“;

Eintritt: 12 € (Mitglieder 10 €, Schüler/Studenten 5 €); findet

eventuell im Freien statt

DIGITALES

Tastings per Video

Mal etwas neues probieren? Inzwischen gibt es vielfältige Angebote für Verkostungspakete per Post (z. B. Gin, Craftbeer, Essig oder Schokolade) und anschließend vom Anbieter angeleiteten Probieren im Video-Chat.

BEWEGUNG

Montag

17. Mai

Klima-Bündnis der europäischen Städte

(bis 6. Juni)

STADTRADELN 2021

Kreis Pinneberg; Frische Luft, Bewegung und sportliches Kräften messen mit Kommunen aus der direkten Nachbarschaft. Alle, die im Kreis Pinneberg wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch-)Schule besuchen, können beim Stadtradeln mitmachen. Einfach anmelden unter www.stadtradeln.de

Trimm Dich Pfad Pinneberg

Burmeisterallee 8; Der Trimm-dich-Pfad ist gut erreichbar in der Nähe vom Rosengarten gelegen.

Rad- und Joggingtouren, Strecken für Reiter

www.outdooractive.com; Wer auf seinen Runden durch die Region neue Routen entdecken möchte, kann hier nach „Kreis Pinneberg“ suchen und noch unbekannte Strecken erkunden

ANZEIGE



*Wir behandeln nach
modernsten Methoden in
entspannter Atmosphäre.*



ZAHNARZTPRAXIS
A. MOUNESI

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

Veranstaltungskalender

ENTSPANNUNG

Rosengarten

Pinneberg

Fahltsweide, 25421 Pinneberg
Eingebettet in den Stadtwald „Fahlts“ lassen sich rund 80 Rosensorten, mächtige Rhododendren und Magnolien, Krokusse und Tulpen sowie schöne Staudenpflanzungen bis weit in den Herbst bestaunen.



Arboretum

Ellerhop-Thiensen

Thiensen 4, 25373 Ellerhoop
Das Arboretum ist eine thematisch spannende Kombination aus Schulbiologie, Baumwissenschaft und Gartenkunst. Überwältigend ist auch die exotische Lotusblüte im Spätsommer.



Bild: Adobe Stock



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-, Heimkinoberatung

Kontakt: info@lorenz-hilft.de

04101-83 16 378/0176-4962 0709

Hubert Lorenz,

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung • Service • Qualität

Telefon: +49 4101 / 80 56 80
E-Mail: info@maler-timm.com

Jetzt miträtseln & gewinnen!

Wo sind die beiden Fotos aufgenommen?

■ Unter allen Einsendern verlost der Rellinger Foto- und Videograf Lars Wendt ein professionelles Fotoshooting mit der Drohne. Vom eigenen Garten, der Siedlung, in der man wohnt, der Fußballmannschaft auf dem Platz, oder was auch immer der Gewinner fotografiert haben möchte.

Welches Unternehmen soll ein professionelles Imagevideo geschenkt bekommen?

Mit seiner Drohne macht Wendt auch die Firmenporträts zu einem Hingucker, die er für seine Geschäftskunden anfertigt. „In der aktuellen Lage möchte ich gerne ein solches Firmenporträt an ein Unternehmen im Kreis verlosen“, zeigt sich der Rellinger Geschäftsmann sehr solidarisch. „Ich bitte die Leser der Pinnau-Boten, mir zu sagen, welches Unternehmen sie gerne von mir porträtiert sehen möchten“. Unter den Einsendungen wird der sicher überraschte Gewinner ausgelost.



Senden Sie die richtige Lösung und/oder das Unternehmen Ihrer Wahl bis zum **31. Mai 2021** per Mail an **info@wendt-pictures.de** oder per Post an **Wendt Pictures, Pappelstraße 49, 25462 Rellingen**. Die Gewinne werden unter allen richtigen Einsendungen verlost.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Umwandlung der Gewinne in eine Barauszahlung ist nicht möglich. Luftaufnahmen können nur gemäß der geltenden Verordnungen der Luftfahrtbehörde angefertigt werden. Mitarbeiter des Verlages, des Sponsors und der an der Verlosung des Imagevideos beteiligten Unternehmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Personenbezogene Daten können im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel gespeichert werden.

ANZEIGE



FOTOGRAF & FOTOSTUDIO
LARS WENDT
PAPPELSTRASSE 49
25462 RELLENGEN

TELEFON: 04101 / 3779771
WENDT-PICTURES.DE





Bild 1

Bild 2



ANZEIGE

Pinneberger Präsente

Zum Geburtstag, zum Jubiläum, als Dankeschön,
zur Prüfung, zur Konfirmation oder als Gastgeschenk.
SchöneStücke finden Sie im Onlineshop:

www.SchöneStücke.de

Fragen zu Ihrer Immobilie?
Fröhlicher Wohnen berät kostenfrei ...
auch wenn herauskommt
das alles beim Alten bleibt!

Fröhlicher Wohnen
Sibylle Janiczek
Kaufrau der Grundstücks- und
Wohnungswirtschaft
Rollberg 26 • 25482 Appen-Etz
E-Mail: janiczek@fröhlicher-wohnen.de
Tel.: 0 41 01 / 85 12 46





Gemeinschaft, Kultur, Strand:
Für Abwechslung ist bei den
Sprachferien der AWO gesorgt.



London calling in den Sommerferien

Sprachreisen für Teens nach Südküste und Frankreich

■ Endlich wieder Spaß, Abenteuer und Action mit Gleichaltrigen, eine schöne Zeit einmal ganz ohne Eltern. Das bietet das AWO Jugendwerk Untereibe auf seinen gut betreuten Jugendsprachreisen. Für 12-14Jährige und 14-17Jährige geht es zwei Wochen an die Südküste Englands zu den Traumstränden, die auch bei den Briten sehr beliebt sind.

England ist beim Impfen schon weit voraus und wird im Sommer eines der ersten sicheren Reise-länder in Europa werden. Von unserer Seite sind alle Vorbereitungen für ein sicheres Reisen getroffen, und die Betreuer teams stehen bereits in den Startlöchern. Wir reisen per Flugzeug von Hamburg nach London, die Unterkunft erfolgt in Gastfamilien. Neben dem Präsenz-Unterricht in kleinen Gruppen

Unterrichts erwartet die Teilnehmer ein vielfältiges Freizeitprogramm mit einer ganztägigen Fahrt nach London und mehreren Halbtagsausflügen in die Umgebung. Die Gruppe wird von Betreuern des AWO-Jugendwerks begleitet, die jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Für diejenigen, die es mehr nach Frankreich zieht, geht es vom 15.07. - 29.07.21 für 14-17Jährige mit dem Bus ans Mittelmeer auf ein Beachcamp, was direkt am weitläufigen Strand liegt. Übernachtet wird in geräumigen Zelten. Ein vielfältiges Programm mit Sport, Action und Beachfeeling ist angesagt.

Weitere Infos unter Tel. 04101-205737 oder unter www.awo-jugendwerk.com

ANZEIGE



AWO Sprachreise für Jugendliche

Spaß und Action, Chillen und Talken
an der englischen Südküste

Englisch sprechen, London erleben
Spaß in der Gruppe für 12-14 und 14-17Jährige

Weitere Infos:
awo-jugendwerk.com

AWO Jugendwerk Untereibe
25421 Pinneberg; Am Drosteipark 21
Tel. 04101/205737



Jan GERCKENS
Ihr Elektromeister



Pinneberger Str. 48
25462 Rellingen

☎ 0 41 01 / 3 41 55

www.jangerckens.de
info@jangerckens.de



Alltagshilfe trotz(t) Corona

Seit 6 Jahren unterstützt Annette Savinsky mit ihrem Haushaltsservice DAYMAKER Menschen bei der Bewältigung des Alltages, und das ist in dieser Zeit eine ganz besondere Herausforderung.

■ „Wir halten den Haushalt in Ordnung, helfen beim Einkaufen, oder werfen einen Blick auf unverständlichen Papierkram. Wir haben Zeit für unsere Kunden, auch für einen Arztbesuch oder eine Partie Kniffel. Wir sind einfach da und helfen genau dort, wo es nötig ist“, fasst Frau Savinsky zusammen, wie ihre Daymaker genau dort unterstützen, wo ein Pflegedienst nicht weiterhelfen kann.

Der Kontakt zum Menschen steht dabei immer im Mittelpunkt und genau das ist seit einem Jahr zum zentralen Thema geworden. „Wir sind schon lange ausschließlich mit medizinischen Masken unterwegs, unser Verbrauch an Desinfektionsmitteln ist unbeschreiblich. Zum Schutze unserer Kunden und Mitarbeiter ist bei uns nur der jeweils höchstmögliche Virenschutz gut genug“, erklärt die Chefin, die als ausgebildete Desinfektorin genau weiß, wovon sie spricht.

„Gerade jetzt, wo Corona den Alltag zusätzlich erschwert, lassen wir niemanden im Stich. Mit unserem ausgefeiltem Hygienekonzept sind wir weiterhin 100% ig für unsere Kunden da“, ist Frau Savinsky sich der besonderen Verantwortung für ihre Kunden gerade in diesen Zeiten sehr bewusst. Niemanden in die Wohnung zu lassen, ist für hilfsbedürftige Menschen keine sichere Lösung, eher im Gegenteil. „Die Gefahren durch Unfälle oder vernachlässigte Hygiene im Haushalt sind sehr viel größer als das Risiko einer Ansteckung durch unsere Daymaker.“ Savinsky ist stolz darauf, dass noch kein Dayma-



ker einen Kunden angesteckt hat. „Unsere aufwändigen Hygieneregeln haben sich im Kampf gegen den unsichtbaren Gegner bereits bewährt. Mit den regelmäßigen Schnelltests konnten wir auf zwei positive Befunde in der Belegschaft sofort reagieren und jedes Ansteckungsrisiko unterbinden.“

Bis Sie diesen Artikel lesen, sind voraussichtlich alle Daymaker geimpft. Dann steht bei den „Tagesmachern“ wieder im Mittelpunkt, was sie am besten können: ihren Kunden und deren Angehörigen den Tag retten. Überall zwischen Elmshorn, Wedel und dem Westen Hamburgs.

„Wir, unsere Kunden und die Daymaker, sind wie eine große Familie, in der man aufeinander achtet und füreinander Verantwortung übernimmt. Das tun wir jetzt ganz

besonders, denn nur weil Pandemie ist, können Hilfsbedürftige ja nicht auf einmal wieder Betten beziehen oder die Küche machen“ fasst Savinsky zum Abschluss zusammen, warum so viele Familien auch jetzt auf Ihre Unterstützung vertrauen. Während die Daymaker ausschwärmen um zu helfen, freuen sich Frau Cordes und Frau Schmidt im Büro auf ihren Anruf, um Ihre Fragen rund um das Hygienekonzept und mögliche Hilfestellungen im Haushalt zu beantworten.

Daymaker, Hauptstrasse 42a, 25469 Halstenbek

Tel.: 04101/ 80 99 140

E-Mail: service@diedaymaker.de

Web: www.diedaymaker.de



SUS Waldenau gründet Flag-Footballteam

Das Team der
Waldenauer Kraken
mit Abstand.



Der SUS Waldenau hat über 1000 Mitgliedern und ist damit der drittgrößte Sportverein in Pinneberg. Mit 15 Sportarten gibt es ein breites Sport- und Fitnessangebot. Hierbei stechen nicht nur so exotische Sportarten wie Cornhole heraus. Jetzt kommt noch etwas ganz Neues dazu: FLAGFOOTBALL

■ Schon in diesem Jahr soll es für die Flagfootballer losgehen. Die **Waldenauer Kraken** wollen in der DFFL 5on5 antreten. Angefangen hat es vor fast drei Jahren mit der gemeinsamen Leidenschaft von Kai Scholtysik und fünf Freunden bei den jährlichen Super-Bowl Nächten. Aus dieser Leidenschaft entstand die Idee und ein Wunsch: „Das wollen wir auch – **Football spielen.**“

Aber es musste nicht das harte Tackling mit körperlichen Kontakt sein. Aber Taktik, Jagen und Erlegen, „Kampf“ um den Ball und natürlich TOUCHDOWNS. Das sollte auf alle Fälle dabei sein. Und für diese Fälle gibt es jetzt beim SuS Waldenau eine Alternative: **Flag-Football.**

Teammanagerin Merle Pacewicz: „Wir haben richtig Bock auf Flag Football.“

Flag Football ist eine Variante des American Tacklefootball, die Regeln sind

nahezu gleich. Ein wichtiger Unterschied: Kaum bis gar kein aktiver Körperkontakt. Anstatt den Gegner*in zu tacklen, werden dem entsprechenden Offenspieler*in von der gegnerischen Defense Flags gezogen um den Spielzug zu beenden. Diese Flags trägt jeder Spieler*in seitlich auf Hüfthöhe.

Nachdem der Wunsch immer konkreter wurde, stieg Kai Scholtysik in die Planung und Gründung eines Flag-Footballteams

ein. Zusammen mit Teammanagerin Merle Pacewicz ist Teammanager Kai Scholtysik für die organisatorischen Aufgaben im Bereich Verbandsarbeit, Spielersuche und Training verantwortlich.

Da es noch keinen hautamtlichen Headcoach gibt teilen sich beim Coaching der 32jährige Kai Scholtysik, Danny Sannmann (Offens-Coach) und Daniel Röper diese Aufgaben. Daniel hat im Tacklefootball Erfahrungen als Spieler bei den Blue



Devils und den Elmshorner Pirats gesammelt und ist zuständig für die Defense.

Aktuell besteht das Kraken-Team aus insgesamt zehn aktiven Spielern. Zur Zeit muss Teammanagerin Merle Pacewicz zwar als aktive Spielerin aussetzen, hat aber dafür ein wichtiges Projekt im Bereich Nachwuchsförderung übernommen. Aufgrund einer Schwangerschaft kann die Teammanagerin nicht mitspielen. Also ein weiteres Nachwuchstalent ist den Waldenauer Kraken schon mal sicher. Das Waldenauer Kraken-Team ist Gender- sowie altersgemischt. Und da Flag-Football ohne hartes Tacklen auskommt, ist der Sport besonders gut für Einsteiger*innen ohne großartige Vorkenntnisse geeignet.

Wer Interesse hat und über 16 Jahre alt ist, kann nach Absprache bei einem Schnuppertraining (Sonntags, 12.30 Uhr bis 14.30), mitmachen. Das Training findet unter strengen Hygiene- und Schutzmaßnahmen, sowie in Kleingruppen und kontaktfrei statt.

Kontakt: Teammanagerin Merle Pacewicz,
0 152 246 358 77; Teammanager Kai Scholtysik:
kai@krakenflagfootball.de

An alle Sportvereine, Vorstände, Spartenleiter, Trainer, Manager, Betreuer, Pressesprecher und Sporttreibende!

Nach einer kleinen Testphase und einer Eingewöhnungszeit wollen wir mit FUXXL auch in den nächsten Pinnau-Boten in Pinneberg, in Rellingen sowie in Halstenbek, Schenefeld und Lurup, mit sportlichen Beiträgen Sport aus dem Kreis Pinneberg und dem Hamburger Westen präsentieren.

Wir würden uns freuen, wenn Ihr uns dabei ein wenig unterstützt. Schreibt und mailt uns was Euch gefällt. (info@fuxxl.de). Über was sollen wir schreiben und berichten? Schickt uns Eure Presseinformationen und Meinungen per Mail zu. Wir werden für Euch dann einen sportlichen und bunten Mix aus unseren Verteilungsgebiet zusammenstellen. Als kleines Dankeschön wird der **Pinnau Bote** und **FUXXL** unter allen Sportvereinen die uns über Ihren Verein informieren, insgesamt **500 FUXXL-Kugelschreiber** (20 x 25 Kugelschreiber) verlosen. Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sport-Presseinfos bitte an: info@fuxxl.de



ANZEIGE

Unser Geschenkettipp! Sieben auf einem Streich! Jetzt auch in Rellingen! Rellinger Geschenkideen!

Was gibt es für Geschenke aus Rellingen, die sich mit Rellingen auseinandersetzen? Unser Tip: Geschenke mit einem „neuen“ Rellinger Motiv. ... denn Rellingen steht als grüne Gemeinde für Baumschulen, die ihren Fokus haben edelste Alleebäume und Formgehölze zu produzieren. Aktuell gibt es die folgenden sieben Artikel: Kaffee/ Teebecher, Taschenschirm, Stockschild, Rucksack und Taschen aus Baumwolle, einen Button-Flaschenöffner mit Magnet und einen Filzschlüsselanhänger. Alle Artikel sind mit dem Rellinger Motiv versehen.

In unserem neuen Design wird im Gemeindevamen „**Rellingen**“ das Doppel-L von zwei Alleebäumen ersetzt. Die Grundfarbe, ein dezentes Grau wird mit einem grünen Farbtupfer der Pyramidenpappel aufgefrischt. Alle Artikel erhalten Sie im Online-Shop: www.SchöneStücke.de unter der Rubrik: **Rellingen**.

Viel Spaß beim Onlineeinkauf.



Die ersten Rellinger Geschenkartikel. Vom Klassiker dem Becher und Schlüsselanhänger bis zum Taschenschirm mit Windproof.

Gutes Hören maßgeschneidert

Mit bewährten Hygienekonzepten, verlockenden Angeboten und brandneuen Hörsystemen startet Hörgeräte Zacho ins Frühjahr. Dabei steht immer die individuell angepasste Hörlösung im Mittelpunkt.

■ Seit über einem Jahr sorgt sich jeder um hygienische Sicherheit, in den sieben Filialen von Hörgeräte Zacho war das schon immer der Fall. Dazu gehören nicht nur Masken und Desinfektion, sondern vor allem die mit Frischluftzufuhr ausgerüsteten Belüftungsanlagen in allen Standorten. So war die Entscheidung von Per Zacho bereits vor Corona die richtige, dass er schon bei der Einrichtung seiner Geschäfte diese hohen Standards gesetzt hat.



**Per Zacho,
Hörakustikmeister**

Gleichzeitig kümmert man sich hier auch schon immer um einen Vor-Ort-Service für die Kunden, der jetzt besonders regen Zuspruch findet. „Wenn ein Smartphone vorhanden ist, stehen die Chancen gut, dass wir über das Telefon Einstellungen an den neueren Hörsystemen vornehmen können, ohne dass der Kunde zu uns kommen muss“, erklärt der Hörakustikmeister die Vorzüge moderner Technik. „Und unser mobiler Hörakustikservice kommt auch jetzt, natürlich mit den höchstmöglichen Sicherheitsstandards.“

Diese Zeit stellt besonders hohe Anforderungen an Hörsysteme. Sich mit den Liebsten per Telefon oder Videokonferenz zu unterhalten und etwas mehr Zeit vor dem Fernsehen zu verbringen, gelingt mit optimal eingestellten Geräten sehr viel besser als mit dem Aufdrehen der Lautstärke an Telefon, PC oder TV. Gerne beraten die Profis bei Zacho, ob z. B. die vorhandenen Hörsysteme über Bluetooth mit den elektronischen Geräten kommunizieren können oder kümmern sich um eine Nachjustierung der Systeme. Wer derzeit mit seinem Hörsystem, die

Maskentragenden schlechter verstehen kann, dem wird bei Zacho mit einem „Maskenmodus“ oder einem eigens eingestellten Maskenprogramm gerne geholfen! Auch, wenn die Hörgeräte mal nicht von Zacho sein sollten.

„Unsere UV-Trocknungsgeräte sind weiterhin sehr beliebt“, erklärt Per Zacho, wie er auf das erhöhte Hygienebedürfnis eingeht. Beim Trocknen in diesem Gerät werden die Hörsysteme mit UV-Licht von fast allen Keimen befreit. Wer sich jetzt für ein neues Hörsystem mit

wiederaufladbaren Akkus entscheidet, bekommt das Ladegerät im Preis inkludiert, was über 200 € Preisvorteil bedeuten kann.

Modernste Technik auf kleinstem Raum vereint ein neues Hörsystem. „Signia ist es jetzt gelungen, alle Möglichkeiten modernster Hörakustik in ein winziges in-Ohr-System zu integrieren“, erzählt der Rellinger Unternehmer. Das stylische Signia Active verschwindet komplett im Ohr, obwohl es über Akkubetrieb und Bluetooth-Technologie verfügt. Es kann drahtlos mit Musikanlage, Fernseher, PC oder Smartphone verbunden werden und auch als Freisprecheinrichtung fürs Telefon genutzt werden. Und es lässt sich unterwegs aufladen, denn seine Ladebox hat einen Stromvorrat an Bord. „Das Signia Active können Sie bei uns testen, gerne auch zu Hause“, bietet Per Zacho an.

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

Hörgeräte | Zacho

... wir haben
für Sie die
passende Hörlösung!

- ✓ unauffälliges Design
- ✓ kein Batteriewechsel nötig
- ✓ Bluetooth Streaming + Telefonie

Mit smarter Technik kennen wir uns aus. Erleben Sie das neue **Signia Active**, jetzt im Zacho Fachinstitut Ihrer Wahl.

Sie finden uns **7x in Hamburg und Umgebung.**

In Ihrer Nähe: Rellingen | Tel. 04101-37 68 84
Halstenbek | Tel. 04101-805 75 95

Alle Fachinstitute unter www.zacho.de
E-Mail: info@zacho.de



Wir sind Partner von



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

Wenn guter Rat teuer ist ...

■ Eine Rechtsschutz-Versicherung kann Ihnen helfen, finanzielle Belastungen aus juristischen Auseinandersetzungen mit dem Nachbar, Arbeitgeber, Vermieter oder nach einem Verkehrsunfall zu übernehmen. Die Wahl der geeigneten Rechtsschutz-Versicherung richtet sich nach Ihrer persönlichen und beruflichen Lebenssituation. Sie ist als Kompakttarif für alle Bereiche Privat, Beruf, Verkehr und Wohnung (Mieter/Eigentümer) oder in Form von Bausteinen einzeln bzw. in Kombination miteinander wählbar. Es gibt zudem vom Versicherungsschutz grundsätzlich ausgeschlossene Rechtsangelegenheiten (z.B. Baufinanzierung, Kapitalanlagen, Straftaten). Es ist daher wichtig, sich vor Vertragsabschluss das Kleingedruckte genau anzuschauen. Bevor der Versicherer einer Kostenübernahme zustimmt, prüft er die Erfolgsaussichten. Tritt er in die Leistung ein, werden neben Anwalts- und Gerichtskosten die Gebühren für Zeugen, Sachverständige sowie Kosten des Prozessgegners (falls man vor Gericht verliert) übernommen. Üblicherweise beträgt die Wartezeit für die meisten Rechtsschutzbereiche drei Monate bis der Versicherungsvertrag in Anspruch genommen werden kann. Für vor Vertragsbeginn entstandene Konflikte besteht kein Versicherungsschutz. Als Versicherungsnehmer können Sie Serviceleistungen wie telefonische Erst- und Online-Beratungen in Anspruch nehmen. Viele Versicherer bieten inzwischen anwaltliche Beratungskosten für Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen, Betreuungs- und Sorgerechtsverfugun-

gen an. Ebenso sind häufig Mediationsmaßnahmen mitversichert, um außergerichtlich hohe Kosten zu vermeiden. Eine Rechtsschutz-Versicherung ist nicht ganz günstig und kein Rundum-Sorglos-Paket. Bevor Sie sich dafür entscheiden, ist die Privathaftpflicht-Versicherung ein „must have“. Erleidet ein Dritter durch Sie einen Schaden, haften Sie nach § 823 Abs.1 BGB für Personen-, Sach- und Vermögensschäden unbeschränkt mit Ihrem gesamten Vermögen, ggf. auch lebenslang. Die Privathaftpflicht schützt Sie und Ihre Familie mit einem überschaubaren Versicherungsbeitrag vor dem Verlust der finanziellen Existenz. Für Selbstständige, Freiberufler und Unternehmer landen Streitigkeiten mit Mitarbeitern, Zulieferern oder Kunden ebenfalls oft vor Gericht. Eine Rechtsschutz-Versicherung stärkt Ihnen aus Ihrer unternehmerischen Tätigkeit heraus den Rücken. Bei leistungsstarken Tarifen sind nicht nur die Unternehmer selbst versichert, sondern auch die berufsbezogenen Tätigkeiten der Mitarbeiter. Ebenso kann das Forderungsmanagement im Versicherungsumfang enthalten sein, d.h. das Inkasso-Verfahren offener Rechnungen wird Ihnen durch einen legitimierten Partner des Versicherers abgenommen und erspart Zeit und Nerven. Gut, wenn Sie jemand durch den Versicherungsdschungel navigiert und angepasst an Ihren Bedarf die richtige Vorgehensweise mit Ihnen bespricht.

*Versicherungsmaklerin Christiane Beyer
Geschäftsführerin CBV-Konzepte GmbH*

ANZEIGE



CBV KONZEPTE GmbH
VERSICHERUNGSMAKLER
Der Anker für Ihre Sicherheit

Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit

Christiane Beyer
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050
www.cbv-konzepte.de



Landvergnügen Deutschland

Der andere Stellplatzführer. Mit dem Reise- und Genussführer erhalten Sie Jahresvignette (Gültigkeit: 31.03.2021 - 31.03.2022), die Sie berechtigt, eine Nacht gebührenfrei bei den gastgebenden Betrieben mit Ihrem Wohnmobil oder Wohnwagen zu verweilen. Landvergnügen präsentiert Stellplätze auf dem Land die man sehr häufig als wirklichen Geheimtipp bezeichnen kann. Die Ausgabe kommt inkl. GPS-Daten, Zugangscode zur gratis App und Kartenmaterial. Mit Landvergnügen übernachten Reisende kostenfrei auf mehr als 900 ausgewählten Höfen, Weingütern und Brauereien Deutschlands. Schöner steht man selten.

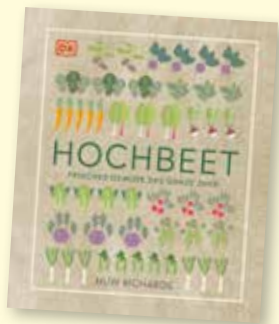
ISBN: 978-3-9820834-1-4

€ 34,90

Huw Richards Hochbeet

Gärtnern im Hochbeet – das ideale Einsteigerbuch! Das praxisnahe Gartenbuch von YouTube-Star Huw Richards zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt ein Hochbeet anlegen und üppige Ernte auf kleinem Raum erzielen – mit konkreten Pflanzenvorschlägen für jeden Monat. Rund ums Jahr erfolgreich planen, säen, pflanzen und ernten: Der Gartenratgeber begleitet Monat für Monat durch das Gartenjahr und bietet Ihnen alle wichtigen Infos zu Aussaat, Pflanzungen und Pflege - mit Monats- und Jahresplaner. Autor Huw Richards kennt sich mit den Themen bestens aus und vermittelt solides Wissen locker, leicht und modern.

ISBN: 978-3-8310-3900-57 € 16,95



Boris Koch Dornenthron

Sprachgewaltig erzählt Boris Koch seinen düstere Neuinterpretation von „Dornröschen“. Das Königreich Lathien wird von Dürre und König Tiban beherrscht, einem grausamen Tyrannen. Ukalion, der illegitime Bastard des Königs, möchte seinen verhassten Vater stürzen und begibt sich in die ehemalige Kaiserstadt Ycena. Einst war sie prunkvoll und voller Leben, nun stehen nur noch von alter Hexerei verseuchte Ruinen - und der alpträumhafte Palast. In ihm soll noch immer die Kaiserstochter schlafen, seit sie vor 600 Jahren vom Zirkel der 13 Zauberinnen in einen ewigen Dornröschenschlaf versetzt wurde...

ISBN: 978-3-426-52494-7

€ 14,99



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 Rellinger Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...



Verkaufsberater Jörg Zeriadtke und Geschäftsführerin Inken Radeck präsentieren voller Begeisterung den neuen Fiat 500e.

Der neue 500e begeistert!

Da wirst du ganz elektrisch

Fiat 500 ist ein Symbol, das seit 1957 für Veränderung steht. Jetzt nimmt er dich durch einzigartige Features mit auf den Weg in ein neues Zeitalter der Elektromobilität.

■ Seine Reichweite liegt bei bis zu 308 km im Kombizyklus und in der Stadt sogar noch mehr. Entdecke die maximale Reichweite, die verschiedenen Fahrmodi und die 3 Karosserie-Varianten des neuen 500 Elektro jetzt beim Autohaus Schulte Moorrege! **Mit dem neuen 500 E-Auto sparst du mehr als nur Kraftstoff: Auch die Wartungskosten sind bis zu 35 % niedriger als bei Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor.**

Der neue Fiat 500 „la Prima“ ist der erste Kleinwagen, der Autonomes Fahren Level 2 ermöglicht, was ein höheres Maß an Sicherheit in der städtischen Mobilität bedeutet. Das Auto wird wie ein vertrauter

Beifahrer sein: Es wird unter bestimmten Bedingungen autonom beschleunigen, bremsen und die Spur halten.

Entdecke den neuen Fiat 500e jetzt IN DEINEM SMARTPHONE und lade Dir im App-Store die „FIAT GO-e LIVE“-App herunter. Hier kannst Du den neuen Fiat 500e kennenlernen und mit einem herkömmlichen Antrieb vergleichen. Die App „My Easy Charge“ zeigt Dir alle Ladepunkte in Deiner Umgebung und informiert Dich zusätzlich über die aktuelle Verfügbarkeit.

Der neue FIAT 500 „la Prima“ bietet eine umfassende und hochmoderne Reihe von Konnektivitäts-Funktionen sowohl an Bord als auch außerhalb, einschließlich einer neuen App für Dein Smartphone. Für alle Informationen rund um den neuen Fiat 500e steht Dir das Team vom Autohaus Schulte auch im Lockdown gern zur Verfügung. Da unser Showroom aktuell geschlossen ist, kontaktiere uns bitte telefonisch (04122 85 92 15) oder per Mail.



Autohaus
Manfred **SCHULTE**

Autohaus Manfred Schulte GmbH

Pinneberger Chaussee 11 • 25436 Moorrege

Telefon: 04122 85 92 - 0 • info@autohausschulte.de

www.autohausschulte.de



S *Autohaus*
SCHULTE
Manfred GmbH

25436 Moorrege

Tel. 04122 85 92 0

www.ah-schulte.de/haendler/fiat/fahrzeuge-suchen/500-electric



Fruchtige Erdbeer-Maibowle



Frau Appel
empfeht:

Süße Erdbeeren und das unverwechselbare Aroma von Waldmeister, dazu frische Limette, spritziger Sekt und Weißwein: mit dieser fruchtigen Version der klassischen Maibowle beginnt auf jeden Fall die Gartensaison!

ZUTATEN

(für ein großes Bowle-Gefäß)

- 2 Flaschen Weißwein
- 1 Flasche trockener Sekt
- 1 großes Bund Waldmeister
- 5 EL Zucker, je nach Geschmack
- 2 Bio Limetten
- 500 g Erdbeeren

mit frischem
Waldmeister



ZUBEREITUNG

1 Frischen Waldmeister auf einem Geschirrtuch einige Stunden anwelken lassen (am besten über Nacht), erst dadurch entfaltet sich das Aroma. Wenn es schneller gehen soll, Waldmeister für zwei Stunden ins Gefrierfach geben.

2 Eine Flasche Wein in das Bowlegefäß geben, Waldmeister-Stängel zusammenbinden und für 90 Minuten kopfüber in den Wein hängen. Die Stielenden dabei nicht mit eintauchen, sie könnten Bitterstoffe abgeben.

3 In der Zwischenzeit die Erdbeeren putzen und vierteln, Limetten in Scheiben schneiden. Waldmeister wieder entfernen, restlichen Wein, Erdbeeren und Limetten zugeben und nach Geschmack mit Zucker süßen, dann kalt stellen.

4 Vor dem Servieren mit kaltem Sekt aufgießen, mit einigen Erdbeerstückchen in die Trinkgläser füllen und genießen!

TIPP: Für eine alkoholfreie Variante ersetzen Sie den Wein durch Apfelsaft und den Sekt durch Mineralwasser oder verwenden Sie einfach alkoholfreien Sekt und Wein.

Auf einen schönen Sommer!

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. Wir liefern Ihren Einkauf ganz bequem bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufsstüten im Markt ab.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



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



U. V. a. M.



Einfach bestellen

Per Online-Shop, Mobil-App oder Telefon.
Die Lieferung erfolgt mit DHL.

Profitieren Sie von Mengenrabatten:
bei 10 Pck. erhalten Sie 1 Pck. gratis dazu*
bei 18 Pck. erhalten Sie 2 Pck. gratis dazu*
*Bestimmte Varianten ausgeschlossen



WWW.BECKING-KAFFEE.DE

Becking AG
Leverkusenstr. 31
22761 Hamburg Bahrenfeld
info@becking-kaffee.de

Geöffnet: Montag-Freitag 8-19 Uhr
(An Feiertagen geschlossen)

Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928



FAHRRADHAUS

SCHAWO 

Individuell • kompetent • persönlich



E-Bike erfahren

Kuhlenweg 1-3 • 25436 Tornesch
04122 / 9670642 • www.fahrradhaus-schawo.de