

Rellingen Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 38 · Winter 2019/20

GRATIS
für Sie!



Für den Haushalt:
**Die
Tagesretterin**

Für den Urlaub:
**Neue
Reiseführer**

Für den Advent:
**Marzipan-
Pistazien-Kekse**

Titelbild: Fotoagentur HERZBERG

TERMINE: Dezember – Januar – Februar – März

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



TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



LEGERO®
Der Leichtschuh

FIDELIO
schuh design

WALDLÄUFER
DUCKY WALKING SHOES

berkemann

Finn Comfort
Made in Germany

Ganter

Gabor

HASSIA
Handmade Shoes

MEPHISTO
DIE LAUFSENSATION

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

Öffnungszeiten:

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



Reg.-Nr.: MQ1 0109018



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

und wir belohnen Ihre Treue!

**Ihr Spezialist für
gesunde Füße...**

Eigene Parkplätze hinter dem Haus!

Mehr Info's auf www.tritschoks.de

Gelbe und rote Helden

Zum Jahresende tritt wieder die erste Liga der Paketzusteller zum großen Finale an. Die Helden im roten Umhang treten geschlossen wie ein Mann auf und liefern zuverlässig ab, zur Not nachts durch den Schornstein. Beim gelben Gegner nehmen sich das viele zum Vorbild und suchen immer wieder kreative Lösungen, um möglichst jedes Paket ins Ziel zu bringen. Der Trainer missbilligt solche Zeitverschwendungen, mutet lieber dem abwesenden Zuschauer die Höchststrafe zu: Abholung bei der Post. 1:0 für die Jungs mit dem Rentierschlitten.

Die Zuschauer versuchen mit einem hinterlegten Ablageort zu unterstützen. Aber manche zu eilige Fahrer nehmen das gar nicht mehr wahr, rennen nur noch mit gelben Abholkarten für nie erfolgte Zustellversuche über den Platz. 2:0. Vor den zur Hälfte geschlossenen Post-Schaltern spielen sich jetzt jeden Sonnabend tumultartige Szenen ab. 3:0. Der Trainer stellt daraufhin überall gelbe Blechkastenwände auf, damit das Publikum selbst das Spiel macht. 4:0.

Das sieht sich das Management nicht mehr mit an, sitzt längst in der VIP-Lounge, um den Großkunden noch niedrigere Preise anzubieten. Die vielen Zusteller, die weiterhin voll bepackt einsam über den Platz sprinten, um den Job in Würde zu erledigen, werden zu den wahren Helden des Spiels.

Wenn sie ihren Paketboten in dieser Saison leibhaftig zu Gesicht bekommen, schenken Sie ihm bitte wenigstens ein motivierendes Lächeln, er kann doch nichts dafür! Egal welcher Zustelldienst ihn geschickt hat.

Die Redaktion wünscht viel Spaß beim Auspacken.

Ihr

Volker Meliß

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

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 **Rathaus-Update:**
Neues aus Rellingen
- 7 **Besser Pflastern:** Schneller heilen mit der richtigen Wundversorgung
- 8 **Immer ein Gewinn:**
Der Rellinger Adventskalender
- 9 **Mode-Upcycling:**
17. Frauenkleidermarkt
- 10 **Ein Forum für die Kunst:**
Veranstaltungen am Gymnasium Schenefeld
- 12 **Wiehnachtspost:** Eine plattdeutsche Weihnachtsgeschichte
- 13 **Digitale Demenz:** Gefahren im Zeitalter von Social Media
- 14 **Arme für Mama:** Spenden sammeln auf dem Weg nach Australien
- 15 **Gesalzenes Jubiläum:** 5 Jahre Salzhaus in Rellingen
- 7 **Schritte musst Du geh'n:**
Fondskauf selber machen
- 16 **Auf die Umwelt hören:**
Hörgeräte ökologisch gedacht
- 18 **Bloß kein Fracking!** Die Volksinitiative Wasser informiert
- 20 **Termine:** Was ist im Winter los in der Region?
- 28 **Teamwork:** Mit vereinten Kräften gegen den Tinnitus
- 30 **Die Tagesretterin:** Mehr als die Vermittlung einer Haushaltshilfe
- 31 **Das diffuse Risiko:** Wie vorbeugen gegen Berufsunfähigkeit
- 32 **Lieblingsplätze:**
Reiseführer neu interpretiert
- 33 **Buddah & Balance:** Messe für Mensch, Tier und Wohnraum
- 34 **Der Gast als Freund:**
4 Jahre Trattoria da Matteo
- 36 **Großes Grün:**
Der Baum im eigenen Garten
- 38 **Perfekt zum Adventskaffee:**
Marzipan-Pistazien-Kekse

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



Gewerbegebiet Hermann-Löns-Weg

Aufatmen in Egenbüttel/Krupunder. Die fünf Hektar große Fläche am Kreisverkehr wird nicht mit einer 13 m hohen Lagerhalle bebaut. Das hohe Engagement von Anliegern im Rahmen der frühzeitigen Bürgerbeteiligung hat zu der Überzeugung geführt, dass eine so intensive gewerbliche Nutzung hier nicht angemessen ist. Insbesondere die Höhe der Hallen und Massivität der Bebauung wurden als städtebaulich nicht verträglich bewertet. Der Aufstellungsbeschluss aus 2016 gilt allerdings weiterhin, die Fläche soll nach wie vor für Gewerbe genutzt werden. Es werden jedoch jetzt Ansiedlungen gesucht, die städtebaulich und verkehrstechnisch besser in das Quartier passen. Zudem ist ein Runder Tisch mit der Bürgerinitiative geplant.

Recycling zurück in die Kellerstraße

Der Standort für Recycling-Container ist aus der Siemensstraße zurück in die Kellerstraße verlegt worden. „Der bisherige Standort unterlag außerhalb der Arbeitszeiten des ansässigen Gewerbes kaum einer sozialen Kontrolle. Dadurch gab es hier relativ viel Ärger, insbesondere nachts. So sind die Container wieder an den früheren Platz in der Kellerstraße zurückgekehrt“, fasst der Bürgermeister die gesammelten Erfahrungen und ihre Konsequenzen zusammen. Das grundsätzliche Problem der Vermüllung rund um diese Standplätze ist damit natürlich nicht gelöst, nur auf das leider übliche Ausmaß eingegrenzt. Vermüllte Standplätze können über die kostenlose App „Müllmelder“ gemeldet werden.

Neues Jugendmobil



Frischer Auftritt: Das neue Jugendmobil kommt im modernen Style daher

Die Jugendpfleger der Gemeinde haben ein neues Dienstfahrzeug, einen MAN Lkw mit stattlichem Kofferaufbau und bunter Lackierung. Der Vorgänger hatte sich nach 16 Jahren den Ruhestand redlich verdient. „Das neue Fahrzeug ist mit Kicker, TV, Musikanlage, Sitzgruppe und einer Vielzahl von Outdoor-Spielgerät ausgerüstet“, freut sich Trampe über diese eher freizeitlich orientierte Auffrischung im Fuhrpark. „Und

WLAN kommt auch noch. Damit sind unsere Jugendpfleger im ganzen Ort präsent, auch in den großen Pausen auf den Schulhöfen, um die jungen Leute frühzeitig an die Jugendarbeit heranzuführen.“

Mit diesem Fahrzeug wird die Arbeit im Jugendzentrum Oase erweitert oder das Angebot bei Veranstaltungen wie dem Apfelfest ergänzt. An der Finanzierung waren neben dem Gemeindehaushalt diverse Sponsoren beteiligt, der Kickertrisch wurde beispielsweise von der Bürgerstiftung Rellingen finanziert.

Krisenplan

Ist Rellingen gut vorbereitet auf Krisensituatiosn? Damit diese Frage zukünftig souverän mit „Ja“ beantwortet werden kann, entwerfen die Fachbereichsleiter der Verwaltung, die IT-Leitung und die Gemeindewehrführung jetzt einen Krisenplan für Rellingen. Von zentraler Bedeutung ist dabei immer die Stromversorgung, sei es für den Fall eines großflächigen Ausfalls der Netzversorgung als eigenständige Krisensituation oder als Begleiterscheinung anderer Ereignisse. Es ist neben der Einrichtung entsprechender Krisenstäbe auch schon investiert worden z.B. in Satellitentelefone oder Stromversorgungsanlagen. Es sind „Leuchttürme“ als Treffpunkte für die Bevölkerung eingerichtet worden. „Je näher sich der Arbeitskreis das Thema ansieht, desto länger wird die Liste“

ANZEIGE



INNERER HARMONIE
UND ÄUSSERER
SCHÖNHEIT

Kerstin Donner
Fachkosmetikerin

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

Fritz-Reuter-Straße 5 · 25462 Rellingen

Telefon 04101 – 3 22 57

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

umschreibt Trampe den dynamischen Prozess, mit dem sich die Gemeinde auf Krisensituationen vorbereitet, in der Hoffnung, dass diese Pläne niemals zum Einsatz kommen mögen.

Neues vom Bauhof

Die Gemeinde hat kräftig in den Fuhrpark des Bauhofes investiert. Während ein Pritschenwagen und ein Transporter mit Werkstatteinrichtung als Ersatz für altgediente Fahrzeuge dienen, stellt ein schwerer Lkw beim Pressetermin alles andere in den Schatten. Mit diesem Schwergewicht sorgt Rellingen jetzt in Eigenregie für freie Regenwassersiele und Abwasserleitungen. Bisher wurden diese Arbeiten an externe Dienstleister vergeben. Das führte zeitweise zu längeren Wartezeiten und Mängeln an den ausgeführten Arbeiten. Und die Kosten dafür sind so hoch, dass sich das über 400.000 € teure



Mächtiger Spülkasten: Der Bauhof begrüßt den dicksten Brummer im Fuhrpark

Gerät auch noch mit der dafür notwendigen Verstärkung des Bauhof-Teams um zwei Vollzeitkräfte rechnet.

ANZEIGE

Für Ihr Recht

in Halstenbek

Erbrecht
Grundstücksrecht
Wohneigentumsrecht
Mietrecht

Christian Rieckenberg
Rechtsanwalt & Notar
www.ra-rieckenberg.de



Nicolai Overbeck
Rechtsanwalt & Fachanwalt
für Arbeitsrecht
www.rechtsanwalt-overbeck.de

Familienrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht
Vertragsrecht

Kanzleigemeinschaft am Bahnhof Krupunder
Seestraße 252 · 25469 Halstenbek · **04101 / 8050852**

Wie Wunden schnell heilen

Ein Schnitt in den Finger oder ein aufgeschürftes Knie – was schnell passiert ist, braucht meist lange, um wieder zu heilen. Wundauflagen helfen, den Heilungsprozess zu unterstützen – doch welche ist die richtige?

■ Kleine Kratzer heilen meist von selbst. Bei größeren Wunden macht es aber durchaus Sinn, bei der Heilung etwas nachzuholen. Bei der Wahl der richtigen Wundauflage ist weniger entscheidend, welche Art von Verletzung vorliegt. Wichtiger ist es, das richtige Produkt für die jeweilige Heilungsphase auszuwählen:

Phase 1 [Exsudationsphase]: Dass bei Verletzungen Blut fließt, hat durchaus seinen Sinn. Das Blut aus den verletzten Gefäßen wäscht kleine Fremdkörper und Keime aus der Wunde. "Trocknet", also gerinnt das Blut schließlich, verschließt es die Wunde wie ein provisorisches Pflaster. Jetzt bildet sich allerdings auch vermehrt Wundflüssigkeit. Wird diese durch eine falsche Wundauflage gestaut, weicht das Gewebe auf und Bakterien sammeln sich leichter an. Deshalb sollte im Fall einer stark nässenden Wunde eine saugfähige Wundauflage gewählt werden.

Phase 2 [Granulationsphase]: Nun wandern Bindegewebszellen und Blutgefäße in die Wunde ein und füllen sie mit dem sog. Granulationsgewebe auf. Dafür benötigt die Wunde viel Ruhe und idealerweise ein feuchtes Milieu. Feuchte Wundauflagen unterstützen jetzt optimal die Wundheilung. Auf zu häufige Verbandswechsel sollte verzichtet werden, um das neue Gewebe nicht zu schädigen.

Phase 3 [Epithelisierungsphase]: Zuletzt bildet sich eine neue Hautschicht über der Wunde. Dieser Vorgang wird ebenfalls durch eine feuchte Wundauflage optimal gefördert. Parallel beginnt der Umbau des gefäßreichen Granulationsgewebes zum Narbengewebe. Dies kann Monate bis Jahre beanspruchen. Nimmt die Zahl der Gefäße langsam ab, verblasst auch die rötliche Färbung der Narbe. Narbencremes unterstützen die Heilung und beugen die Bildung von überschüssigem Narbengewebe vor. Einfache kleine Wunden können selbst behandelt werden. In der Apotheke gibt es dafür die passenden Wundauflagen und eine Beratung zu Fragen zur Wundversorgung. Handelt es sich um größere oder spezielle Wunden, sollte aber ein Arzt um Rat gefragt werden, also beispielsweise, wenn die Wunde:

- andauernd blutet, pulsiert, sehr tief oder groß ist
- durch starke Verbrennungen oder eine Bissverletzung verursacht wurde
- Zeichen einer Infektion zeigt
- Störungen der Sensibilität oder Motorik verursacht
- sich über einem Gelenk, im Gesicht oder an den Geschlechtsteilen befindet.

*Text: Dr. Rita Wenczel,
Praxiswissen für die Apotheke (17/2019)*

ANZEIGE

Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 25
25462 Rellingen
Tel: 04101 207800

Post Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 35
25462 Rellingen
Tel: 04101 200110

Alle Jahre wieder ...

■ kommt der Rellinger Adventskalender vom Lions Club Ellerbek/Rellingen. Diese schöne Tradition gehört zum Advent in Rellingen, aber auch in den benachbarten Städten und Gemeinden verziert die Rellinger Kirche im winterlichen Gewand das Haus. Gemalt hat unsere Kirche dieses Jahr die 16-jährige Vanessa Odebrecht aus Kummerfeld, die an die CVS geht.

Mit dem Kauf des Kalenders können alle nur gewinnen. In erster Linie die sozialen Einrichtun-

Per Zacho präsentiert den Kalender und verteilt wieder die Gewinne.



gen, denen die Einnahmen zu Gute kommen, dann die Gewinner, deren Lose gezogen werden. Und wie jedes Jahr gehen selbst diejenigen nicht leer aus, deren Nummer nicht gezogen wurde, weil der Kalender gleichzeitig ein Gutschein für den Kluth Online-Shop ist.

Für den guten Zweck hat der Lions Club dieses Jahr 72 Unternehmen und Institutionen gewinnen können, dies sich mit Sach- und Geldspenden für die Realisierung des Kalenders stark gemacht haben. Ihnen allen gebührt der Dank für diese Aktion. Am besten können sie diesen Dank ausdrücken, indem Sie einen der Kalender kaufen, oder besser noch, einen für jedes Familienmitglied.

ANZEIGE

EINFACH BESSER TANZEN

Schnuppern Sie mal Tanzluft

Jetzt zur gratis Probestunde anmelden

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

www.tanzschule-wendt.com

17. Rellinger Frauen-Kleidermarkt

■ Am dritten Wochenende im Februar 2020 öffnet der 17. Rellinger Frauenkleidermarkt seine Türen. Gut erhaltene Kleidung, nach Größen sortiert und ansprechend präsentiert, wartet auf preis-, umwelt- und sozialbewusste Kundschaft. Der Erlös aus dem Verkauf der gespendeten Stücke geht an FEMNET, ein aktives Mitglied bei der Kampagne für Saubere Kleidung. Diese Organisation setzt sich für bessere Arbeitsbedingungen der Textilarbeiterinnen in den Produktionsländern ein, die dort unter unvorstellbaren Verhältnissen arbeiten und leben. Mit den Spenden wird der Kampf gegen die Ungerechtigkeiten auf vielfältige Weise geführt, die Aufklärungsarbeit verstärkt, um so langfristig die Arbeitsbedingungen der Frauen in den Produktionsländern zu verbessern. In den vergangenen Jahren konnten bereits 106.000 € gespendet werden. Sie können uns und damit die Arbeit von FEMNET doppelt unterstützen:

Spenden Sie gut erhaltene Kleidung!

Annahme der Kleiderspenden ist am Freitag, 14. Feb. von 15 bis 18 Uhr in der Schmitt-Schaller-Halle, Jahnstraße 1, 25462 Rellingen. Bitte nur saubere und einwandfreie Ware vorbei bringen.



Ergänzen Sie Ihre Garderobe durch einen nachhaltigen Einkauf!

Stöbern Sie in unserem Markt, besuchen Sie unsere gemütliche Cafeteria und decken Sie sich im Eine- Welt- Laden mit Waren aus fairem Handel ein. Der Markt öffnet Samstag, 15. Feb. von 13 - 17 Uhr (Modenschau um 15 Uhr) und Sonntag, den 16. Feb. 2020 von 10 - 13 Uhr (Modenschau um 12 Uhr). Ort: Schmitt-Schaller-Halle, Jahnstraße 1, 25462 Rellingen. Eintritt 1 €.

*Text: Dorothea Beckmann,
Frauenbeauftragte der Gemeinde Rellingen*

ANZEIGE

Waren aus fairem Handel

einewelt LADEN

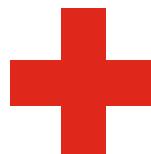
in der Rellinger Kirchenloge

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



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

Helfen Sie uns zu helfen!



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

www.drk-rellingen.de

Räuber Hotzenplotz!

Als Weihnachtsmärchen präsentiert das Theater Schenefeld in diesem Jahr den Kinderbuchklassiker „Der Räuber Hotzenplotz“ von Otfried Preußler im FORUM Schenefeld.

■ Der Räuber Hotzenplotz ist ein ganz schöner Schurke, er hat Großmutters Kaffeemühle gestohlen. Wachtmeister Dimpfelmoser ist erzürnt: Recht und Ordnung müssen wieder her, der Räuber Hotzenplotz muss geschnappt werden. Da haben Kasperl und Seppel eine Idee, wie sie den Räuber Hotzenplotz in eine Falle locken können, geraten dabei aber selbst in Gefahr. So mirnichts-dirnichts lassen sich Räuber eben nicht fangen ...
Wie immer erwarten die kleinen und großen Zuschauer ein schönes Bühnenbild, tolle Kostüme und ein spielfreudiges Ensemble. Regie: Birte Giesel. Mit Hendrik Knopper, Renate Brühl-Schaidt, Victor Krohmer, Stefan Lohmeier, Andrea Krohmer, Torsten Krohmer, Annelie Giesel

FORUM Schenefeld (Schulzentrum),
Achter de Weiden 30, **Eintritt 7,- €**



Sa. 07.12.19 um 14:00 Uhr + 17:00 Uhr
So. 08.12.19 um 14:00 Uhr + 17:00 Uhr
Fr. 13.12.19 um 19.30 Uhr (Märchen am Abend bei Punsch und Weihnachtsgebäck)
Sa. 14.12.19 um 14:00 Uhr + 17:00 Uhr
So. 15.12.19 um 14:00 Uhr + 17:00 Uhr
Kartenreservierung unter 04101 - 606 141 oder auf www.theater-schenefeld.de und bei den **Vorverkaufsstellen**: Infostand im Stadtzentrum Schenefeld und Buchhandlung Cremer, Hauptstraße 51 in Halstenbek.

Viel JUKS im Forum Schenefeld

Das JUKS Schenefeld bespielt auch in der aktuellen Spielzeit das FORUM Schenefeld mit einem bunten Mix aus Kabarett, Konzert und Schauspiel.

Vorverkaufsstelle ist ab diesem Jahr ausschließlich: Timmse & die Hörspiele, Postfiliale, Hauptstr. 11, Schenefeld
Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 09:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 18:00 Uhr
 Sa.: 09:00 – 12:30 Uhr

**16.1.2020 um 20.00 Uhr KABARETT MIT NILS LOENICKER
 „BAUER HADER'S NEUJAHRSEMPFANG“**

■ Was war in 2019 und was wird in 2020 ?? Der Bauer gibt Antwort, denn er hat immer eine auf Tasche - Hader - ein Landmann packt aus. Lang waren Ackerfurchen und Gräben nicht so tief wie in diesen Zeiten. Europa ist zerstritten und die Welt ist verrückt. Die Erde dreht sich - und Donald Trump

verdreht sie. Alles nur Fake-News? Einführzölle, hier ja - dort nein. Das begreift bei uns kein Schwein. Aber: Bauer Hader klärt auf. Kabarett vom Feinsten. Brandaktuell und direkt vom Erzeuger. Immer frisch. Der Power-Bauer gibt Butter bei die Kühe und es hadert bis die Schwarze kracht.



30.1.2020 um 20.00 Uhr

„BELLA FIGURA“

KOMÖDIE VON YASMINA REZA

■ EURO-STUDIO LANDGRAF präsentiert Heio von Stetten, Doris Kunstmann, Nina Damaschke, Boris Valentin Jacoby.

Eigentlich will der – wie sich später herausstellt – nicht nur von Liebes-, sondern auch von Firmen-Insolvenz bedrohte Mittvierziger Boris nur mit seiner ohnehin von ihm genervten Geliebten Andrea vor dem geplanten Schäferstündchen Essen gehen. Dummerweise erzählt er ihr aber, dass seine Ehefrau ihm das angesteuerte Restaurant empfohlen habe. Ein Fauxpas, den der langjährige Fremdgeher auszubügeln versucht. Doch heute Abend hat er Pech. Beim Verlassen des Parkplatzes fährt er die zukünftige Schwiegermutter von Françoise an, der besten Freundin seiner Frau. Der alten Dame, deren Geburtstag heute gefeiert werden soll, ist zwar nichts passiert, doch plötzlich stehen Andrea und Boris vor Françoise, ihrem Freund Eric und dessen Mutter Yvonne und fühlen sich genötigt bella figura zu machen. Es kommt, wie es kommen muss: Der Rest des Abends ist das reinste Fegefeuer der Peinlichkeiten und Fettnäpfchen.



Bild: Loredana Ia Ricca



12.3.2020 um 20.00 Uhr

„DIE SCHÖNEN & DAS BIEST“

LaLeLu - A CAPPELLA COMEDY

■ Kann man eine Liebeserklärung auch grunzen? Gibt es Liebe im Zeitalter von Tinder und #metoo? Was macht Papageno am Ballermann? Was ist Achtsamkeits-doom-metal? Diese und andere Fragen beraten und besingen LaLeLu gemeinsam mit Ed Sheeran, Pharrell Williams, Bruno Mars, Dean Martin, Elvis Presley, Wolfgang Amadeus Mozart, Jogi Löw und Shakira, aber auch mit Fachleuten der Liebe wie Roland Kaiser, Angela Merkel und Serge Gainsbourg...

Getreu ihrem Motto „a cappella ohne Tabus“ gehen der schöne Tobias, der erotische Frank, der charmante Jan und die Hammerfrau Sanna aufs Ganze und zeigen dabei mit flammender Leidenschaft vor allem eines: die tiefe Liebe zum Lachen und die schrankenlose Liebe zur Musik.

Wiehnachtspost mit de Rüü[t]sch

„Vadder, kiek doch mal, dat sneet noch ümmer!“
 Hannes seet in de Wahnstuuv un keek dör
 de veriesten Fensterschieven. Dat Füer in 'n
 Kachelaven buller macklich. De Jung freu sik, dat
 sien Öllern nu ok Fieravend harrn. De Poststuuv
 weer afslaten, de Köh weren melkt, dat Peerd un de
 Swien harrn ehr Foder kregen.

Endlich de Fööt hooch leggen un en beten
 verpusten. Vadder un Moder harrn nich so veel
 Spaaf an den Snee. Den tokamen Dag, dat weer
 Hilligavend, gung dat wedder fröh rut ut de Puuch.
 Üm Klock halv söss keem dat Postauto. Vörher
 müss Vadder Snee schüffeln un den Weg an 't
 Huus friemaken. Een Dag vör Wiehnachten keem
 noch mal en Hupen Post: Gröten to 't Christfest un
 bannig veel Paketen. Eigens schullen de Lüüd de
 Paketen ja sülvən bi de Postseid afhalen. Hannes
 sien Vadder kunn se nich all mit dat Fohrrad
 rümbringen. Mit all de Breven un Wiehnachts-
 koorten harr he all noog to doon.

Bi 't Fröhstück keem Hannes en Idee: „Vadder,
 wat meenst du, dor liggt so veel Snee. Wüllt wi nich
 hüüt de Wiehnachtspost un all de Paketen mit de
 Rüüsch rümbringen?“ Vadder keek verbaast. Moder
 smuuster un meen: „Ja, dat is en plietsche Idee!“
 „Na, denn man los. Treck di warm an, vergeet de
 Pudelmütz un de Handschen nich!“, see de Vadder.

De Rüüsch stunn ganz achtern in 'e Schüün.
 Hannes feeg dat Stroh un den Stoff mit den
 Bessen af un legg twee dicke Küssen op den Buck.
 Vadder harr dat Peerd all anschirrt. Nu kunnen se
 anspannen un Paketen un Post opladen. Moder
 keem un bröch noch en grote Thermoskann mit
 hitten Tee för de Mannslüüd. Dat harr ophöört to
 sneen. De Wintersünn lach vun 'n Heven un blenker

in 'n Snee. Nu kunn dat losgahn. „Tschüss, Moder!
 In veer, fief Stünnen sünd wi wedder hier.“

De witte Snee gnaaster ünner de Kufen vun de
 Rüüsch. Baven op de Seel seten dree lütte Klocken.
 De pingelden bi elkeen Schritt vun den brunen
 Wallach. He harr de Ohren opstellt un puust den
 Atendamp dörch de Nüstern. Jüst so as Hannes
 un sien Vadder harr dat Deert veel Freud an disse
 Wiehnachtsposttour mit de Rüüsch.

Un dat harrn de Lüüd ok. De Mehrsten harrn
 ja all Ferien. De Kinner luerden jibbelig op den
 Wiehnachtsmann. Neeschierig kemen se an de
 Rüüsch un luusterden, offör se en Paket dorbi weer.
 Wat för en Juuchen un Ramentern, wenn de Kujees
 an se dacht harr!

Jung un Oold waren all in Wienachtsstimmung.
 Dörch de Fenstern kunn man de Lichten an 'n
 Dannenboom blinken sehn. Un de Post bi Snee
 mit Peerd un Rüüsch, dat weer doch meist as in 't
 Määrken. So full för Hannes un sien Vadder de eue
 oder annere Mark as Drinkgeld af.

An 'n Namiddag, as se na Huus kemen,
 schummer dat all. Mit rode Backen, mööd un
 teemlich verklaamt bröchen se den Brunen in 'n
 Stall. De grote Extra-Portschoon Haver smeck em
 hüüt sünnerlich goot.

As Hannes noch mal in de Rüüsch keek of se nix
 vergeten harrn, seeg he ünner den Buck een groot
 Paket liggen. „Vadder, kiek mal!“

„Ja, Hannes, dor steiht dien Naam op. Dat hett
 de Wiehnachtsmann wiss hier för di afleggt.“ Sien
 Vadder smuuster un plier em to.

Wat för 'n Dag -
 nu kunn dat Wiehnachten warrn.

Digitale Demenz –

was brauchen unsere Kinder für eine optimale Entwicklung?

Im Zeitalter von Whatsapp, Facebook, Twitter, Instagram, usw. wird das Leben unserer Kinder durch die zunehmende Digitalisierung umfassend und tiefgreifend geprägt.

■ Was passiert mit Kindern, die moderne Medien übermäßig nutzen? Forschungsergebnisse deuten auf Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zur Beeinträchtigung der hochkomplexen Gehirnbildung – die in jungen Jahren noch sehr sensibel ist.

Die Diagnose „digitale Demenz“ wurde zum ersten Mal 2008 von südkoreanischen Ärzten gestellt, die bei immer mehr Jugendlichen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sowie eine emotionale Verflachung und allgemeine Abstumpfung beobachteten. Andere Untersuchungen weltweit deuten auf weitere gesundheitliche Folgen wie Kurzsichtigkeit, Haltungsschäden, Übergewicht, Störungen in der Fein- und Grobmotorik, Suchtverhalten (Internet- und Computerspiele), Angst und Depressionen durch eine verminderte Lebensfreude sowie ein mangelndes Mitgefühl und eine geringere soziale Kompetenz.

Übernehmen digitale Helfer wie Computer, Smartphones, Organizer und Navis all das, was wir früher mit dem Kopf erledigt haben, wird das Gehirn träge. Nervenzellen sterben ab und nachwachsende Zellen überleben nicht, weil sie nicht mehr gebraucht werden.

Was können wir als Erwachsene tun, um die Entwicklungsfähigkeit des Gehirns unserer Kinder zu fördern? Wir sollten versuchen, die richtige Balance zu finden durch eine sorgfältige Kontrolle ihrer Mediennutzung. Und sie ermutigen, so viel wie möglich in der Natur zu sein – so fördern wir ihre von Natur aus angeborene Neugier. Jede neue Entdeckung, jede neue Fähigkeit löst ein Gefühl der Begeisterung aus – und diese Begeisterung ist der Motor für eine weitere Hirnentwicklung.

Das Gefühl der Freude lässt unser Gehirn „jubilieren“ und neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden – so einfach? Der Aufbau neuer Verbindungen der Nervenzellen kommt hingegen nicht zustande, wenn das Leben nur eine Routine ist, nichts Neues und Begeisterndes passiert, wenn uns keine neuen Herausforderungen anspornen und wenn wir Probleme haben, die wir nicht bewältigen können die dann inneren Druck und Stress verursachen.

Besonders beim Spielen experimentieren Kinder und erwerben neue Fähigkeiten. Im Hier und Jetzt versunken und in der Begegnung mit anderen lernen sie, sich selbst wahrzunehmen. In einem gesicherten Umfeld entwickeln sie genügend Selbstvertrauen um ohne Angst die kleinen und großen Dinge des Lebens zu entdecken.... und das in ihnen schlummernde Potential zu entwickeln und zu nutzen.

Text: Elke Kramper, Heilpraktikerin

ANZEIGE



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

Arme für Mama

Auf dem Weg um die halbe Welt sammeln Manfred Kaspers und Carsten Schwenn Spenden für Anna, die Arme und Beine im Kampf gegen ihre schwere Krankheit verloren hat.



Annas Familie mit Schwenn und Kaspers vor „Kumpel“, dem Wohnmobil, das die Aktion „Arme für Mama“ bis nach Australien bringt.

■ „Im Radio sind wir auf das Schicksal von Anna aufmerksam geworden. Die junge Mutter erkrankte Anfang des Jahres an einer schweren Meningitis, die auch noch eine Blutvergiftung im Gepäck hatte“, erklärt Carsten Schwenn. „Ihren wochenlangen Überlebenskampf hat sie gewonnen, aber der Preis war zu hoch. Sie verlor beide Arme und Beine.“ Schwenn aus Appen und sein alter Freund Kaspers aus Oldenburg wollen auf dem Landweg nach Australien. Während sie ihre Traumreise planen, lässt sie ein Satz von Annas Tochter Mia nicht mehr los. „Als ich klein war, hast Du mich gefüttert, jetzt füttere ich Dich.“ Kurzerhand stellen die beiden ihre Reise unter das Motto „Arme für Mama“ und rufen eine Spendenaktion für Anna und ihre Familie ins Leben.

„82 Millionen Deutsche werden doch wohl 100.000 € für zwei Arme spenden können!“ zeigt sich Schwenn ebenso kämpferisch wie die kleine Mia. „Unsere Reise zahlen wir selbst, die Spenden gehen ungekürzt in die Spenden-Hilfsaktion „Arme für Anna“, die in Zusammenarbeit mit dem Verein „Schicksale, die zu Herzen gehen e.V.“ erfolgt.“ Als die Redaktion den mit Etagenbetten, Bad, Küche und Sitzgruppe komplett ausgerüsteten

Wagen (für Insider: Ein CS Duo, Baujahr 2001) Anfang Oktober besichtigt, ist der schon reichlich verziert mit Fotos und Unterschriften von Spendern. Drei Tage später geht es los und ihr „Kumpel“ wird für Manni und Carsten zum Zuhause für 140 Tage und ca. 25.000 Kilometer.

Im Internet läuft eine große Social Media Kampagne und unterwegs werden fleißig weitere Spenden gesammelt. Zuhause werden Sie von ihren Familien und einem kleinen Team für die Media Umsetzung unterstützt. Unsere Leser können die beiden auf Schritt und Tritt verfolgen auf www.140tagenachaustralien.com sowie auf FACEBOOK „140tagenachaustralien“ und INSTAGRAM 140_tagenach_australien

„Jeder Euro hilft“, bitten die reisenden Spendersammler, die in Annas Namen danken für jede Zuwendung auf das Spendenkonto, egal wie groß diese sein mag. Bei Redaktionsschluss am 8.11. sind die beiden schon im Iran und haben nach nur 10% der Strecke die ersten 50.000,- € zusammen!

Carsten Schwenn – Spendenaktion
Commerzbank
IBAN: DE73 2214 1628 0585 2850 05

Salzhuus – 5 Jahre in Rellingen

Danke!

Seit 5 Jahren können Sie bei uns eine Auszeit vom Alltag in unseren schönen Natursalzräumen Salzarium und Salzaero genießen. Erholung und Entspannung pur!

■ Die wunderschöne Atmosphäre, die durch wechselnde Lichteffekte und leise Entspannungsmusik, das Tröpfeln der Sole über die Saline sowie unseren Sternen-himmel entsteht, lädt in einer ¾ Stunde zum Abtauchen in eine andere Welt ein.

Wer für sich, die Familie oder gute Freunde eine ganz besondere Auszeit sucht, der reserviert am besten einen Platz für eine unsere regelmäßig stattfindenden Klangschalenkonzerte im Salzarium.

Lassen Sie die Schwingungen der Klangschalen ganzheitlich auf sich wirken. Die wunderbar harmonischen Töne unterstützen ein Loslassen von muskulären und psychischen Spannungen. Der Körper, Geist und Seele können aufatmen.

Zum Stöbern haben wir viele Salz-Produkte, Glaskaraffen und Gläser, reine Aromaöl-Produkte und neu im Sortiment herrlich duftende Zirbenholz-Produkte. Bei uns erhalten Sie auch Geschenkgutscheine oder einen Präsentkorb ganz nach Ihren Wünschen.

Wir freuen uns auf viele weitere schöne Jahre mit Ihnen/Euch im Salzhuus und wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr!

salzhuus
Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28
25462 Rellingen

Telefon
04101/80 55 660

www.salzhuus.de

Fondskauf selber machen: 7 erste Schritte

So langsam spricht es sich herum: Geld sollte nicht auf dem Sparbuch oder Girokonto immer weniger werden, sondern passend zum Anlagetyp und den Zielen ertragreicher arbeiten.

■ Investmentfonds, als aktiv gemanagter Fonds, Indexfonds oder ETF, stehen für alle Anlagewünsche zur Verfügung.

Wichtig: Für den Handel mit Wertpapieren ist immer eine Bank zwischen geschaltet, Normalanleger kaufen nicht direkt an der Börse, auch nicht bei ETF's.

7 praktische Schritte:

1. Kassensturz machen
2. Ziele definieren, Strategie entwickeln
3. Depot eröffnen: Direktbank (auch andere Wertpapiere handelbar) oder Fondsplattform (klassische Fonds, ETF's, keine Aktien etc. handelbar)
4. Produkt/e auswählen
5. Kauforder abgeben: Sparpläne z.B. ab 25,- € oder einmalige Beträge, so genannte Einmalanlagen (Mindestanlage beachten!), bei größeren Beträgen aufteilen!
6. Depot mindestens 1x im Jahr checken: Passen die Produkte noch zu den Zielen, stimmen Rendite und Strategie?
7. Sofort anfangen!

Text: Renate Kewenig, Finanzbilderin

Machen Sie sich  finanzfit®

Finanzwissen ist der beste Anlegerschutz!

Renate Kewenig

Finanzbilderin - Seminare, Vorträge, Finanz-Salon

Termine und Anmeldung unter www.finanz-verstand.de

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

Der Winter im Zeichen der Umwelt bei Hörgeräte Zacho

Für die diesjährige Winteraktion hat Hörakustikmeister Per Zacho Angebote zusammengestellt, die neben dem besseren Hören auch die Schonung der Umwelt in den Mittelpunkt stellen..

■ Der zunehmenden Verschmutzung der Weltmeere und dem Mikroplastik in der Nahrungs-kette begegnet Per Zacho mit der Reduzierung von Plastikverpackungen ohne Verringerung des Nutzungskomforts. Das „Zacho-ReinigungsSpray acustica“ kommt in einer mehrfach verwendbaren Sprühflasche. Diese kann an den Ladestationen in den Zacho-Filialen wieder befüllt werden, statt in die gelbe Tonne zu wandern. Das senkt die Kosten und vermeidet Plastikabfälle.

Einweg-Batterien gehören zu den problematischen Haushaltsabfällen. Weiterhin im Trend sind daher Hörgeräte mit wieder aufladbaren Akkus anstelle von Einwegbatterien. Sie bilden einen Schwerpunkt in den Zacho Hörinsti-tuten. Wer viel unterwegs ist, wird das Signia Sty-leto besonders schätzen, dessen Ladesystem über einen eigenen Akku verfügt und damit die netzunabhängige Reichweite der Hörsysteme auf ca. 4 Tage erweitert.

Bis zum Jahresende fortgesetzt wird auch die Hörgeräte Upcycling Aktion aus dem Herbst. Dabei bietet Zacho an, alte Hörgeräte, egal woher diese stammen,

zu reinigen, auf Funktion zu prüfen und neu individuell auf den Träger einzustellen. „Wir hatten in allen Filialen einen enormen Zulauf mit dieser Aktion und konnten zahlreiche Hörgeräte aus der Schublade zurück in den Einsatz bringen“, freut sich der Inhaber über den großen Erfolg seiner Aktion und ergänzt: „Wie erwartet, waren selten die Geräte für die Unzufriedenheit der Träger verantwortlich, sondern deren Anpassung an das Gehör war mangelhaft.“ Diese Aktions-Verlängerung bietet Zacho im Dezember bei Vorlage des Gutscheins an. Akkus statt Batterien, Weiterverwendung vorhandener Geräte, Reduzierung von Plastikverpackungen: Auch bei einem so unscheinbaren Produkt wie einem Hörgerät bestehen erhebliche Potenziale, die Umweltbelastung zu reduzieren. Hörgeräte Zacho hilft Ihnen dabei diese zu nutzen.



**Signia-Pro
Styletto: 4 Tage
Strom durch
Akku in der
Ladestation**

Gut Schein



EGAL WO SIE IHR HÖRSYSTEM GEKAUFT HABEN! Wir helfen Ihnen!

GUTSCHEIN ÜBER

- eine Höranalyse
- Einstellung Ihres Hörsystems nach den **neuesten Erkenntnissen** der Hörgeräteakustik
- reinigen und technische **Überprüfung** Ihres Hörsystems
- Und wir übernehmen **dauerhaft** den Service für Sie

Der Gutschein umfasst Ihr komplettes Hörsystem und hat einen Wert von bis zu **250,- €**.

Wir sind ein **unabhängiger** Hörgeräteakustiker und führen alle namhaften Hörgerätehersteller.

Kommen Sie mit dem Gutschein in unsere Fachinstitute.

Aktion
verlängert bis
30.12.2019

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

Volksbegehren zum Schutz des Wassers

Wasser ist nach der Luft unser wertvollstes Gut. Es wird knapper, auch durch Verunreinigung. Erdölförderung in S.-H. verursachte 98 erfasste Schadensfälle in Böden und Wasser, dies wurde von der Landesregierung eingeräumt.

■ Seit 2013 kämpft eine Bürgerinitiative zum Schutz des Wassers gegen Fracking. Zur Förderung von Erdöl aus sogenannten unkonventionellen Lagerstätten, wie es in S.-H. auch vorzufinden ist, wird Fracking Technologie (Hydraulic-Fracturing) eingesetzt. 2013 lagen 12 von Unternehmen beantragte Aufsuchungsgenehmigungen durch das Umweltministerium in S.-H. vor. Ein Viertel der Landesfläche war einbezogen. In den betroffenen Gemeinden gab es daraufhin erheblichen Widerstand gegen die geplanten Ölförderungen. Neben den zu befürchtenden massiven Gewässergefährdungen, Flächenverbräuchen, Lärmbelastungen und Verlusten an Grundstückswerten, wollten die Unternehmen zudem ihre Fördermethoden und die beabsichtigte Verwendung der chemischen Stoffe nicht offenlegen und auch das Umweltministerium weigerte sich anfänglich, die Arbeitspläne zu veröffentlichen. Die erteilten Erlaubnisse und Bewilligungen zur Aufsuchung und Förderung von Erdöl eventuell mit Hilfe der Frackingmethode wurden von den Unternehmen nicht weiterverfolgt oder entzogen. Neben dem massiven Bürgerwiderstand führten unklare Rechtslage und Ölpreisverfall zur Aufgabe der Vorhaben.

Jederzeit muss mit neuen Aufsuchungsanträgen gerechnet werden. 2018 unterstützten daher die Menschen in S.-H. mit 42.000 Unterschriften die Volksinitiative zum Schutz des Wassers, die zu einem Frackingverbot im Landeswassergesetz führen soll. Die gesetzliche Frist zur Umsetzung

der Volksinitiative verstrich, ohne dass bisher eine einzige Forderung daraus durch den Landtag umgesetzt wurde. Am 2.9.2019 musste daraufhin das Volksbegehren zum Schutz des Wassers in S.-H. gestartet werden. Bis zum 2.3.2020 bedarf es mindestens 80.000 Unterschriften wahlberechtigter Bürgerinnen und Bürger des Landes. Bei Erfolg kommt es zum Volksentscheid, bei dem über die verfolgten Gesetzesänderungen abgestimmt wird. Diese Gesetzesänderungen muss die Landesregierung dann durchführen. Für die Zulässigkeit des Verbots von Fracking im Landeswassergesetz wird derzeit vor dem Landesverfassungsgericht in Schleswig gekämpft. Unterschriftenformulare für das Volksbegehren gibt es in allen Ämtern und Rathäusern Schleswig-Holsteins und können dort unterschrieben werden. Es wird auch an vielen anderen Stellen, in Halstenbek z.B. bei Erdkorn, im Restaurant Dolce Vita und in der Baumschulen Apotheke sowie auf den Straßen öffentlich gesammelt.

Text: Volksinitiative zum Schutz des Wassers

Unter www.vi-wasser.de können Unterschriftenformulare auch ausgedruckt werden. Die gesamten Kosten des Volksbegehrens müssen die Bürgerinitiative und ihre Bündnispartner tragen. Es werden dringend Spenden (steuerlich absetzbar) benötigt:
Bürgerinitiative gegen CO₂-Endlager e. V.
IBAN: DE86 2176 3542 0007 7190 19.



VOLKSBEGEHREN ZUM SCHUTZ DES WASSERS

Foto: waldmeisterkunst.de

WASSER IST LEBEN



JETZT UNTERSCHREIBEN!



OMNIBUS
FÜR DIREKTE DEMOKRATIE



attac

Kiel
Lübeck
Neumünster
Nordfriesland





Pinneberger Termine

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



ANZEIGE

Weihnachtsmärkte

PINNEBERG

vom 25. 11. bis 23. 12. 2019

12:00 bis 21:00 Uhr Stadtmarketing Pinneberg

Pinneberger Weihnachtsdorf

Pinneberg Drostiplatz: Stimmungsvolles Weihnachtsdorf mit Glühwein, Punsch und deftigen Speisen, einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm, Kunsthandwerk und Attraktionen für Kinder wie dem Besuch des Weihnachtsmannes.

Eine Veranstaltung von Familie Stacklies Weihnachtsmärkte UG und dem Stadtmarketing/Citymanagement Pinneberg e.V.

vom 30.11. bis 01.12.2019

Drosteimarkt Kunsthandwerk & Design

11:00 bis 18:00 Uhr Die Drostei

Erstmals unter neuem Namen aber wie gewohnt zum 1. Advent präsentiert die Drostei feines, besonderes Kunsthandwerk und edles Design. Bei der Auswahl der Anbieter wurde Wert auf hochwertiges Material, besondere Ideenvielfalt und professionelle Verarbeitung gelegt.

SCHENFFFID

Samstag 7.12.2019 von 15:00 – 19:00 Uhr

(Grill- und Getränkezeit bis 22:00)

Sonntag 8.12.2019 von 12:00 – 18:00 Uhr

Stadt Schenefeld

Rathausvorplatz Holstenplatz: Der Weihnachtsmarkt der Stadt Schenefeld wird in diesem Jahr wie gewohnt auf dem Rathausvorplatz und im Rathaus selbst stattfinden. An den Ständen der Händler reicht das Angebot von Holzspielzeug über Weihnachtsdekoration bis hin zu Geschenkartikeln.

25.11. bis 24.12.2019

Stadtzentrum Schenefeld

Kiebitzweg 2, Schenefeld

**RELLINGEN****Samstag 7.12. und Sonntag 8.12.2019****Sa. 13:00 – 20:00 Uhr, So. 13:00 – 18:00 Uhr****Ortskern Rellingen**

Samstag um 14:45 Uhr trifft der Weihnachtsmann vor dem Rathaus ein; ab 14:30 Uhr Weihnachtsbasteln & Weihnachtsgeschichten für Kinder; Kleine Verkaufshäuschen laden zum Bummeln ein.

HALSTENBEK**Samstag 30.11. und Sonntag 1.12.2019****Gemeinde Halstenbek**

14:00 bis 19:00 Uhr im Rathaus und bis 21 Uhr auf dem Rathausplatz, Gustavstraße 6, Halstenbek; Weihnachtsmarkt mit zahlreichen Kunsthandwerkern und Weihnachtsbastlern. Für das leibliche Wohl ist auch wieder ausreichend gesorgt. Dem Weihnachtsmann hat es in den letzten Jahren auf dem Weihnachtsmarkt so gut gefallen, dass er auch dieses Jahr sein Kommen zugesagt hat.

DEZEMBER 2019**1. Dezember**15:00 Uhr **Ev. luth. Christuskirche Pinneberg****Adventskonzert**

Christuskirche Pinneberg; Benefizkonzert zur Förderung von Kindern und Jugendlichen; Jugendsinfonieorchester Musikschule Pinneberg; **Eintritt: 15 €**, Schüler **6 €**

16:00 Uhr **Forum Theater****Herr der Diebe, nach CORNELIA FUNKE**

Grund- und Gemeinschaftsschule, Richard-Köhn-Straße 75, Pinneberg; Auf der Flucht vor ihrer bösen Tante Esther und dem Privatdetektiv Viktor Getz haben sich Prosper und seine kleine Schwester Bo dem Herrn der Diebe und seiner jugendlichen Diebesbande angeschlossen. **Eintritt:** Vorverkauf **11 € / 8 €**, Abendkasse **10 € / 7,50 €**

17:00 Uhr **Theaterverein Rellingen****Froschkönig Ferdinand oder Gemeinsam sind wir stark**

Wolfgang-Borchert-Gymnasium; Das Weihnachtsmärchen des Theatervereins Rellingen; Ein Märchenstück nach den Brüdern Grimm von Horst Arenthold; **Eintritt 7 €**

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

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

**Mittwoch 4. Dezember**

16 – 19 Uhr

Repair Café Halstenbek

JubA23; Das ehrenamtliche Team versucht die mitgebrachten Sachen zu reparieren. Café-Angebot gegen Spende. Organisation: Rainer Bornholdt

Freitag 6. Dezember19:00 Uhr **Rellinger Rathaus Galerie****Vorweihnachtliches Konzert mit Luz Leskowitz – Überraschungen!**

Rathaus Rellingen; Überraschend ist, wen er als Musiker mitbringt und wie das Programm des Abends aussieht.
Eintritt: 16 €; Karten: Rathaus Rellingen, Hauptstraße 60, Buchhandlung Lese-stoff, Hauptstraße 74, Heide-Reinigung, Heidestraße 94 – 96,

Samstag 7. Dezember14:00 + 17:00 Uhr **Theater Schenefeld****Der Räuber Hotzenplotz**

FORUM Schenefeld; Der Räuber Hotzenplotz beraubt die alte Großmutter um ihre geliebte Kaffeemühle. Seppel und Kasper nehmen dem Wachtmeister Dimpfelmoser die Arbeit ab und stellen dem Hotzenplotz eine Falle. **Eintritt: 7 €**

16:00 Uhr **Forum Theater****Herr der Diebe, nach CORNELIA FUNKE**

Grund- und Gemeinschaftsschule, Richard-Köhnen-Straße 75, Pinneberg; Beschreibung siehe 1.12.2019

16:00 Uhr **Theaterverein Rellingen**
Froschkönig Ferdinand oder Gemeinsam sind wir stark

Tangstedt, Turnhalle Brummersckerweg; Beschreibung siehe 1.12.2019

Sonntag 8. Dezember14:00 + 17:00 Uhr **Theater Schenefeld****Der Räuber Hotzenplotz**

FORUM Schenefeld; Beschreibung siehe 7.12.2019

16:00 Uhr **Forum Theater**
Herr der Diebe, nach CORNELIA FUNKE

Grund- und Gemeinschaftsschule, Richard-Köhnen-Straße 75, Pinneberg; Beschreibung siehe 1.12.2019

16:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek e.V.****Ein winterliches Konzert**

Erlöserkirche Halstenbek; Leopold Mozart „Musikalische Schlittenfahrt“ und Serge Prokofieff „Peter und der Wolf“. **Eintritt 10 €, Mitglieder 8 €, Kinder / Jugendliche 2 €**

17:00 Uhr **Theaterverein Rellingen****Froschkönig Ferdinand oder Gemeinsam sind wir stark**

Tangstedt, Turnhalle Brummersckerweg; Beschreibung siehe 1.12.2019

15:00 Uhr **Ev. luth. Christuskirche****Pinneberg****Magnificat, Gloria in excelsis Deo**

Christuskirche Pinneberg; Johann Christian Bach; Vacalesemble Pinneberg,

Europäisches Barockorchester Le Chardon **Eintritt: 16 €, Vorverkauf 12 €**

Freitag 13. Dezember19:30 Uhr **Theater Schenefeld****Der Räuber Hotzenplotz**

FORUM Schenefeld; Beschreibung siehe 7.12.2019

Samstag 14. Dezember14:00 + 17:00 Uhr **Theater Schenefeld****Der Räuber Hotzenplotz**

FORUM Schenefeld; Beschreibung siehe 7.12.2019

15:00 Uhr **Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel**

Trauercafé Pinneberg

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet vom Hospizdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel.

Sonntag 15. Dezember14:00 + 17:00 Uhr **Theater Schenefeld****Der Räuber Hotzenplotz**

FORUM Schenefeld; Beschreibung siehe 7.12.2019

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei****J.S. Bach: Weihnachtsoratorium I-III**

Rellinger Kirche; Weihnachten ohne Bachs Weihnachtsoratorium – beinahe undenkbar! In diesem Jahr werden die „klassischen“ Teile I – III aufgeführt.

Karten bei Buchhandlung Lesestoff, Hauptstraße 74

ANZEIGE

**DIE NORDERSTEDTERIN**

Das neue Online-Magazin
 für Norderstedt, Pinneberg und Umgebung.

Klick Dich rein.



www.die-norderstedterin.de

**Montag 16. Dezember**20:00 Uhr **JUKS Schenefeld****Bauer Hader Neujahrsempfang**

FORUM Schenefeld; Kabarett mit Nils Loenicker; Geschichten zwischen Knicklandschaften und Ackerfurchen, Milchquoten und Schweinepreisen. Bauer Hader ist der Macker vom Acker – der Power-Bauer. Er gibt Butter bei die Kühe und hadert bis die Schwarte kracht.

Dienstag 17. Dezember18.00 Uhr **Iris Sahling****Klangschalenkonzert****Salzhuus;** www.salzhuus.de**Donnerstag 19. Dezember**19:00 Uhr **Rellingen Kantorei****„CENTO“ Festkonzert - zum 100. Mal 12x19**

Rellingen Kirche; Christine Brückner, Klavier, Judith Michalski, Flöte, Paul

Fasang, Orgel, Carmen Bangert, Alt; Keno Brandt, Bass ein Streichensemble, Oliver Schmidt, Cembalo und Orgel; **Eintritt frei** – Spenden willkommen

Samstag 28. Dezember20:00 Uhr **Summer Jazz Pinneberg****JAZZ im Foyer**

Rathaus Pinneberg; Abi Wallenstein, Matthias Schlechter und Martin Röttger: drei authentische Musiker, die zu den Publikumsmagneten der norddeutschen Musikszene zählen. Seit über 20 Jahren stehen sie immer wieder gern gemeinsam auf der Bühne, um dem Publikum ein musikalisches Erlebnis der Sonderklasse zu bieten. **Karten 18 – 20 €**

Montag 30. Dezember20:00 Uhr **JUKS Schenefeld****Bella Figura**

FORUM Schenefeld; Komödie von Yasmina Reza; ihre bitter-unterhalt-

samen Szenen aus der Paar- und Gesellschafts-Hölle zeigen, wie die mühsam aufrecht erhaltene Fassade des guten Benehmens zu bröckeln beginnt. Und so entfaltet sich eine perfekt gebaute Komödie des eskalierenden Horrors.

Dienstag 31. Dezember16:00 Uhr **Musikschule Pinneberg****Silvesterkonzert**

Rathaus Pinneberg; Zu Silvester 2019 findet wieder das Silvesterkonzert der Musikschule Pinneberg e.V. statt. Zu hören sein wird das Akkordeonorchester „Harmonia“ unter der Leitung von Leonid Klimaschewski mit bekannten Melodien aus Operette und Musical u.a. von Andrew Lloyd Webber, Franz Lehár, Emmerich Kálmán, Johann Strauß. **Karten 15 €**

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

**JANUAR 2020****Sonntag****5. Januar**11:00 + 19:00 Uhr **Kulturverein Pinneberg****Pinneberger Neujahrskonzert**

Hotel Cap Polonio; Unter der Leitung und Moderation von Cord Garben spielen Mitglieder des Philharmonischen Staatsorchesters Hamburg in der Besetzung des großen Salonorchesters. Einlass ab 10:30 bzw. 18:00 Uhr.

Mittwoch**8. Januar**

16 – 19 Uhr

Repair Café Halstenbek

JubA23; Das ehrenamtliche Team versucht die mitgebrachten Sachen zu reparieren. Café-Angebot gegen Spende. Organisation: Rainer Bornholdt

Schlüsselfertiges Bauen

Wohnungsbau GmbH und Bauunternehmung GmbH

Mühlenwurth 28a + 30 · 25489 Haseldorf · T 04129 1412 · www.spielhagen-bau.de

20:00 Uhr **Kulturverein Pinneberg****Themenabend Die Variation**

Rathaus Pinneberg: Die Variation entstand aus den „Manieren“ und Koloraturen der Sänger und konnte sich erst dann entwickeln, als die Instrumentalmusik eine gewisse Selbstständigkeit erlangt hatte.

Sonntag**26. Januar**11:00 Uhr **Die Drostei**

(bis 8. März)

gegen grau

Drostei; Vernissage: Malerei von Rosa Hipp, Traudi Klor, Susanne Maurer und Bettina Zapp; Vier Künstlerinnen - vier Handschriften. Was sie eint ist das Medium „Farbe“ als ihr zentrales Gestaltungsmittel. **Öffnungszeiten:** Mittwoch-Sonntag, 11-17 Uhr; **Eintritt:** 3 € / ermäßigt 1,50 €, Schüler haben freien Eintritt

18.00 Uhr **Iris Sahling****Klangschalenkonzert****Salzhuus;** www.salzhuus.de**FEBRUAR****Dienstag****4. Februar**19:00 Uhr **NABU****Vogel des Jahres****Rellingen Hof;** Vortrag YannickJorcik-Brzelinski mit anschließendem Austausch; **Einlass** 18.00 Uhr, **Beginn** 19.00 Uhr**Mittwoch****5. Februar**

16–19 Uhr

Repair Café Halstenbek

JubA23; Das ehrenamtliche Team versucht die mitgebrachten Sachen zu reparieren. Café-Angebot gegen Spende. Organisation: Rainer Bornholdt

Samstag**8. Februar**15:00 Uhr **Kindertheater des Monats****Antonio und Pino**

Geschwister-Scholl-Haus; Antonio, ein älterer Mann, der schon lange vom eigenen Zirkus träumt, lebt allein in einem kleinen Haus mit Garten am Rande der Stadt. Seit Kurzem ist Pino, ein Junge von 6 Jahren, mit seinen Eltern in die Nachbarschaft gezogen.

Dienstag**11. Februar**20:00 Uhr **Rellinger Rathaus Galerie****Alma Hoppe****„Immer Ärger mit den Nachbarn“**

Brüder-Grimm-Schule; Aula, satirischer Balsam für offene Konflikte. Nebenwohnung, Nebenhaus, Nebenstraße, Europa, die Welt. Überall sorgt Nachbarschaft für Ärger und Probleme. Was für ein Spaß.

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

**Dienstag 18. Februar****Finanzfit® – Renate Kewenig****Finanz-Salon Pinneberg****Drostei;** Termine und Anmeldung unter www.finanz-verstand.de**Donnerstag 20. Februar****19:30 Uhr Die Drostei****Duo-Abend Violine und Klavier****Drostei;** mit dem Drosteförderpreisträger Oliver Rau (Violine) und Seong-Hyeon Leem (Klavier); Auf dem Programm stehen Werke von Edvard Grieg, César Franck, Aleksander Zarzycki, Johannes Brahms und Fritz Kreisler; **Eintritt: 18 €** (Reihe 1 – 3 mit Platzreservierung), **16 €** / erm. **13 €** (ab Reihe 4 ohne Platzreservierung)**Freitag 21. Februar****20:00 Uhr Kulturverein Pinneberg****Fräulein Klarinette****Rathaus Pinneberg;** Dostal macht weniger bekannte finnische Musik, darunter zeitgenössische, in Deutschland bekannt. Sie lebt in Berlin. Die Brahms-Spezialistin spielte mehrfach das gesamte Klavierwerk von Brahms in Konzertreihen**Samstag 22. Februar****10:00 bis 12:30 Uhr****Kinderkleidermarkt in Rellingen****Caspar-Voght-Schule;** Einlass für werdende Mütter mit Mutterpass ab 09:30 Uhr; www.kkm-rellingen.de**Donnerstag 27. Februar****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Freitag 28. Februar****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Samstag 29. Februar****15:00 + 19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****MÄRZ 2020****Sonntag 1. März****15:00 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Dienstag 3. März****19:00 Uhr Die Drostei****Autorenlesung mit Nino Haratischwili****Drostei;** Schriftstellerin, Dramatikerin, Regisseurin: Nino Haratischwili hat bereits etliche Theaterstücke, Romane und Schriften veröffentlicht. In der Drostei liest sie aus zwei Romanen und wird zuvor von der Vorsitzenden des Fördervereins, Sibylle Hallberg, in einem kurzen Interview vorgestellt. **Eintritt:** **10 €**, Schüler und Studierende frei; **Karten** in der Drostei (04101/21030) und im Bücherwurm.**Mittwoch 4. März****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Donnerstag 5. März****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Freitag 6. März****19:30 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus**

ANZEIGE

Praxis für NaturheilkundeHeilpraktikerin
Angelika Hörtänger

natürlich gesünder.....



Die Praxis ist umgezogen!
Neue Adresse:
Moordamm 2

**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
www.hoertinger-hp.de

**Samstag****7. März****19:00 Uhr Original Musical Dinner****MUSICAL DINNER (Das Original)**

Rellinger Hof; Mit unserem original Hamburger Musical-Ensemble bieten wir Ihnen eine unterhaltsame Mischung aus gastronomischen Genüssen und exklusiven Musical-Highlights. **Eintritt: 82 €;** Karten- Hotline 0800-040236654.

19:30 Uhr Pinneberger Bühnen**Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Sonntag****8. März****15.00 Uhr Pinneberger Bühnen****Grease, das Rock'n Roll Musical****Geschwister-Scholl-Haus****Freitag****27. März****20:00 Uhr Summer Jazz Pinneberg****JAZZ im Foyer**

Rathaus Pinneberg;
„Les Hommes du Swing“

**WOCHEMÄRKE****Pinneberg**

dienstags 8 – 13 Uhr
auf dem Drostevorplatz

mittwochs 8 – 13 Uhr
Waldeauer Marktplatz

donnerstags 8 – 14 Uhr
auf dem Drostevorplatz

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

Freitag**20. März****20:00 Uhr Kulturverein Pinneberg****Maria-Callas-Legende**

Rathaus Pinneberg; Arien und Duette der legendären Opern-Diva aus Werken von Verdi, Puccini, Catalani u. a.; Szenische Darstellung mit Miriam Sharoni (Sopran), Hendrik Lücke (Tenor – in der Rolle des Duett-Partners der Callas, Giuseppe Di Stefano) und Herbert Kauschka (Sprecher). **Eintritt 8 €**

Samstag**28. Mär 2020****15:00 Uhr Kindertheater des Monats****Ali Baba und die 40 Räuber**

Geschwister-Scholl-Haus; Von wundersamen Abenteuern, Geheimnissen und Wünschen, finsternen Mächten und dem Glück, das dem Mutigen treu bleibt, erzählt atemberaubend spannend und voll Poesie eines der schönsten Märchen aus Tausendundeiner Nacht.

Sonntag**29. März****11:00 Uhr Die Drostei****(bis 10. Mai)****früh werk 2020**

Drostei; Vernissage: Zum Jubiläum bekommt „früh werk“ in der Drostei mehr Raum und Zeit; Über sechs Wochen lang können die Arbeiten in den Ausstellungsräumen der Drostei besichtigt werden.

Öffnungszeiten: Mittwoch – Sonntag, 11–17 Uhr; **Eintritt: 3 € / ermäßigt 1,50 €,** Schüler haben freien Eintritt

Sie haben Veranstaltungs-Vorschläge für uns?

Dann schicken Ihre Termine für April bis Juni 2020 einfach per Mail bis zum 15.02.2020 an: **termine@pinnauboten.de**

Bitte unbedingt Veranstalter, Datum, Uhrzeit, Ort und einen Satz Beschreibung dazu angeben!

Kontaktinformationen und Anschriften**Brüder-Grimm-Schule:**

Schmiedestraße 38,
Rellingen

Bürgerhaus Pinneberg:

Fahltkamp 30; Pinneberg

Caspar-Voght-Schule:

Schulweg 2 – 4,
Rellingen-Egenbüttel

Christuskirche Pinneberg:

Bahnhofstraße 2a, Pinneberg

Die Drostei:

Dingstätte 23, Pinneberg

Erlöserkirche Halstenbek:

Friedrichstraße 22,
Halstenbek

FORUM Schenefeld

[Schulzentrum]: Achter de Weiden 30, Schenefeld

Geschwister-Scholl-Haus:

Bahnhofstr. 8, Pinneberg

Hotel Cap Polonio:

Fahltkamp 48, Pinneberg

JubA23:

Jugendzentrum Halstenbek,
Bahnhofstraße 22

Rathaus Pinneberg:

Bismarckstr. 8, Pinneberg

Rathaus Rellingen:

Hauptstraße 60, Rellingen

Rellinger Hof; Großer Saal,
Hauptstrasse 31, Rellingen

Rellinger Kirche:

Hauptstraße 27a, Rellingen

Salzhaus: Eichenstraße 28,
Rellingen

Wolfgang-Borchert-

Gymnasium: Bickborgen 111,
Halstenbek

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind



Tinnitus

Unsere Welt wird immer schneller, lauter und stressiger. Daher ist auch das Thema Tinnitus heute präsenter denn je. Immer häufiger wird das lästige Rauschen oder Piepen im Ohr zu einer Qual, die an den Nerven zerrt, im schlimmsten Fall den Alltag beeinflusst und für schlaflose Nächte sorgt.

■ Tatsächlich sind die Möglichkeiten bei Tinnitus zu helfen vielfältig. Häufig werden diese auch von den Krankenkassen finanziell unterstützt oder sogar komplett getragen. Eine gute und umfassende Beratung und Information zum Ohr und eine Erläuterung der Zusammenhänge sind hierbei unerlässlich, um Ängste zu nehmen und aufzuklären.

Meike Lindemann beschäftigt sich seit mehr als 16 Jahren mit dem Thema Tinnitus und dessen Auswirkungen auf den Menschen. Sie gründete im Zuge der Selbständigkeit das „Tinnitus-Netzwerk“ (www.tinnitus-netzwerk.info), ein Zusammenschluss aus

Experten verschiedener Fachrichtungen, wie z.B. einer Zahnärztin, einer Physiotherapeutin und Osteopatin, einer Klangschalenpraktikerin und einer Stresscoachin.

Jeder Tinnitus hat einen anderen Hintergrund und andere Auswirkungen. In einem ersten, persönlichen und etwa zweistündigen kostenlosen Beratungsgespräch bei Lindemann Hörakustik erfährt der Betroffene alles rund um das Ohr und den Tinnitus, es wird eine Höranalyse erstellt und der Tinnitus kann in seiner Tonhöhe und Lautstärke ermittelt und gemessen werden.



Bild: Adobe Stock

Dem Betroffenen werden Lösungswege aufgezeigt, mit dem Tinnitus umzugehen, zum Beispiel mittels einer apparativen Versorgung. Hierbei kommen sowohl sog. Noiser („Rauscher“) als auch Hörsysteme oder Kombigeräte zum Einsatz. Viele Menschen wissen nicht, dass auch der Kiefer, die Zähne oder die Halswirbelsäule einen großen Einfluss auf Ohrgeräusche haben können. Durch Vernetzung mit Experten anderer Fachrichtungen kann für jeden Betroffenen ein individueller Lösungsansatz erarbeitet werden.

*Text: Meike Lindemann,
Lindemann Hörakustik*

HÖREN.
VERSTEHEN.
LEBEN.

Hilfe bei Ohrgeräuschen – die Tinnitus-Therapie



Damit das Piepen nicht mehr
Ihr Leben bestimmt!

Ihre Hörspezialisten beraten Sie gerne:
Meike und Marc Lindemann



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Die Tagesretterin

Seit 4 Jahren unterstützt Annette Savinsky mit ihrem Haushaltsservice DAYMAKER Menschen bei der Bewältigung des Alltages und rettet nicht nur deren Tag, sondern oft auch den der Angehörigen.

■ Ist ein „Daymaker“ (wörtlich übersetzt: Tagmacher) eine moderne Haushaltshilfe? „Wir halten den Haushalt in Ordnung, helfen beim Einkaufen, oder haben einfach nur Zeit für unsere Kunden. Wir begleiten bei Arzt- oder Behördengängen, hängen Gardinen auf und ab, oder werfen einen Blick auf unverständlichen Papierkram. Wir sind da und helfen genau dort, wo es nötig ist.“

Dieses Angebot nehmen Haushalte dankend an, in denen aus verschiedenen Gründen die eine oder andere Haushaltshilfsarbeit liegen bleibt. „Wir sind der erste in Schleswig-Holstein zugelassene Haushaltsservice außerhalb der großen Pflegedienste“, kann Savinsky stolz drauf sein, was sie erreicht hat. So kann Ihre Leistung oftmals bei Reha-Patienten über die Krankenkasse und bei Pflegebedürftigen über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Frau Savinsky hat auch zahlreiche Kunden, die ihre Haushaltshilfe weder schwarz noch als Mini-Jobberin beschäftigen wollen. „Diese Kunden sind bei uns genau richtig, denn bei uns gibt es keine prekären Arbeitsverhältnisse“, erläutert die Chefin von 27 Daymakern und vier Bürokräften. „Die Zufriedenheit der Mitarbeiter hat höchste Priorität bei uns. Denn die Kunden spüren genau, ob ihre Haushaltshilfe sich im Job wohlfühlt oder nicht und wir werden damit auch als Arbeitgeber attraktiv.“

Wer bei Frau Savinsky Daymaker wird, kann mit maximal flexiblen Arbeitszeiten eingeplant werden, fährt direkt zum Kunden, ohne jeden Tag im Büro vorbeischauen zu müssen und wird von dankbaren



Kunden schon freudig erwartet. „Ich habe mich selbstständig gemacht, um Familie und Beruf besser unter einen Hut zu bekommen und weil es mich glücklich macht, anderen Menschen zu helfen. Genau das ist es auch, was meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewegt und ich achte darauf, dass alle Daymaker so arbeiten können“, stellt sich die Arbeitgeberin schützend vor ihr Team.

Irgendwie ist das alles eine große Familie, die Daymaker, die Kunden und Annette Savinsky mitten drin. Und genau das ist es, was DAYMAKER ausmacht, als Arbeitgeber und als Haushaltsservice.

Daymaker Annette Savinsky

Hauptstraße 42a, 25469 Halstenbek

Tel.: 04101 / 80 99 140,

E-Mail: service@diedaymaker.de,

www.diedaymaker.de

Berufsunfähigkeit ...

Was ist, wenn ich krank werde oder nach einem Unfall nicht mehr arbeiten kann...?

■ Das Risiko durch Krankheit oder Unfall berufsunfähig zu werden ist hoch und mit Erhöhung des Rentenalters auf 67 Jahre weiter gestiegen. Die Berufsunfähigkeitsversicherung ist neben der Privathaftpflicht der wichtigste Schutz vor dem Verlust finanzieller Existenz, insbesondere für Arbeitnehmer, Selbständige und Freiberufler. Die Wahrscheinlichkeit bis zum Renteneintritt berufsunfähig zu werden, liegt abhängig vom Alter bei 30 % und höher (lt. www.statista.com). Obwohl die gesetzliche Rentenversicherung hier Schutz nur in geringer Höhe in Form einer Erwerbsminderungsrente bietet, sind erstaunlich viele nicht gegen Berufsunfähigkeit abgesichert. Während die gesetzliche Rentenversicherung die volle Erwerbsminderungsrente nur zahlt, wenn gesundheitsbedingt weniger als drei Stunden täglich „irgendeine“ Tätigkeit ausgeübt werden kann, leistet die BU-Versicherung bereits, wenn die Tätigkeit im aktuellen Beruf dauerhaft nicht mehr möglich ist. Als dauerhaft gilt üblicher Weise ein Zeitraum von 6 Monaten. Freiberufler sollten prüfen, ob die Leistungen aus der Mitgliedschaft in den beruflich organisierten Versorgungswerken im Falle der Berufsunfähigkeit ausreichend sind und welche einschränkenden Bedingungen zu beachten sind. Der Versiche-

rungsschutz sollte von der Höhe ausreichend bemessen werden, bis zum Eintritt ins Rentenalter bestehen und eine Dynamik beinhalten, um die Inflation auszugleichen. Die Höhe der Beiträge ist abhängig vom Alter bei Abschluss des Vertrages. Ein frühzeitiger Beginn vereinfacht die Gesundheitsprüfung durch die Versicherer und hilft, Risikozuschläge oder Leistungsausschlüsse zu vermeiden. Anzumerken ist, dass die Höhe der Beiträge das Risiko des Eintritts einer Berufsunfähigkeit und das Leistungsvolumen wiederspiegeln. Der Bezug von mtl. 1.000 EUR Rente für 15 Jahre entspricht einem Wert 180.000 EUR. Im Schnitt wird als Eintritt der Berufsunfähigkeit ein Alter von Mitte 40 genannt, kann also auch deutlich früher eintreten. Vor Vertragsabschluss ist auf eine Reihe von Klauseln und Bedingungen zu achten, so z. B. auf den Verzicht des Versicherers auf abstrakte Verweisung, da sonst mit Hinweis auf eine mögliche anderweitige Tätigkeit die Rente verweigert werden könnte. Deshalb lassen Sie sich von unabhängigen Experten unterstützen, die sich mit den entscheidenden Anforderungen an eine Berufsunfähigkeits-Versicherung auskennen.

Text: Christiane Beyer, CBV-Konzepte

ANZEIGE

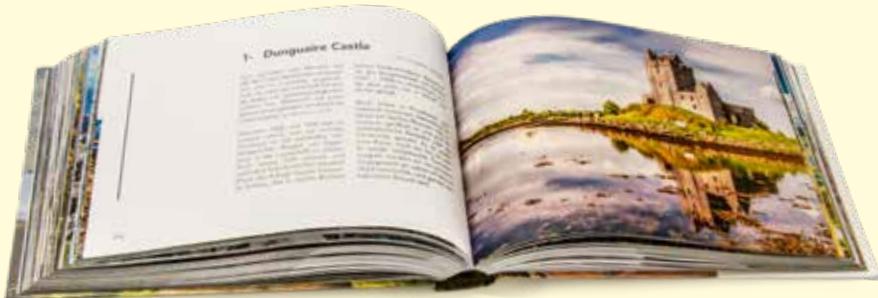


Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit

Christiane Beyer
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050
www.cbv-konzepte.de





Reiseführer neu gedacht

Für Ihre Idee von einem zeitgemäßen Reiseführer haben Caroline Golz und Volker Meliß kurzerhand einen eigenen Verlag gegründet. Jetzt liegt das erste Buch von caro-media vor, die „Lieblingsplätze Irland und Nordirland“

■ „Wie ich reisen möchte weiß ich schon, nur über die lohnenden Ziele möchte ich noch etwas lesen“, fasst Golz zusammen, worum es dabei geht. Unabhängig vom (motorisierten) Verkehrsmittel, von Budget und Vorlieben bei Verpflegung und Unterkunft führen die Jung-Verleger ihre Leser an die „Lieblingsplätze“ erfahrener Irland-Reisender. Zur Reisevorbereitung ergänzen umfassende Informationen zu Land & Leuten die Beschreibung der Lieblingsplätze. Großformatige Bilder laden zum Schmökern ein, fokussierte Texte und GPS-Daten zu jedem Ziel informieren präzise und kompakt. Mit dieser Mischung konzentriert

sich „Lieblingsplätze“ ganz darauf, ein angenehmer Reisebegleiter unterwegs zu sein und zuhause Reisefeier bei der Vorbereitung zu erzeugen.

„Ein Smartphone kann manches besser als bedrucktes Papier. Insbesondere navigieren, Unterkünfte suchen und Restaurants empfehlen“, weiß Meliß aus eigener Erfahrung. „Statt damit zu konkurrieren, ergänzt Lieblingsplätze das mobile Internet, das heute jeder Reisende ohnehin nutzt.“ Den gesparten Platz für Kartausschnitte, Restauranttipps und Hotelempfehlungen nutzt caro-media lieber für noch mehr Bilder und Traumziele abseits des Pauschalismus.

Mit diesem Reisebegleiter, einer guten Landkarte und dem mobilen Internet sind Individualreisende perfekt gerüstet für die Reise zu Ihren ganz persönlichen Lieblingsplätzen in Irland und Nordirland.

ANZEIGE



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



Jan Börns
Im Buchhändler

Bücher
Spiele
Kalender
Grußkarten
eBooks
Schulbücher
Vorverkaufsstelle für
• Schleswig-Holstein
Musik Festival
• Theaterverein Rellingen
• Veranstaltungen
der Rellinger Kirche
• Reservix
und vieles mehr ...



Sie erhalten diesen ersten Band der neuen Buchreihe exklusiv bei Lesestoff in Rellingen und Dr. Götze in Hamburg. Die nächsten Bände sind in Arbeit und werden 2020 auf den Markt kommen.

Diese Messe ist einzigartig!

Buddha & Balance

Messe für Mensch, Tier, Wohnraum

In diesem Datum ist pure Magie! Am 1. und 2.2.2020 findet Sa von 11 – 18 Uhr, So von 11 – 17 Uhr in der VHS Wedel, ABC-Straße 3 die nächste „Buddha & Balance“ Messe für Mensch, Tier und Wohnraum statt, und die Messe verspricht Aufsehenerregendes.

■ Der Organisatorin Barbara Teßmer, gelingt es immer wieder einen Ort zu schaffen, an dem man den Alltag hinter sich lassen, und wieder spüren kann, was wirklich wichtig ist. Sanftmut und Stärke ist das Motto der 7. Auflage und fordert auf, in den inneren Frieden einzutauchen.

Verbringen Sie eine unvergessliche und zutiefst inspirierende Zeit auf der Messe.

Zur Eröffnungsmeditation um 11.15 Uhr wird Barbara Teßmer von dem feinsinnigen Saxophonisten Heiko Frehse begleitet. Lassen Sie sich auf seine Musik ein, und erfahren Sie, was es bedeutet, wenn Klänge die Seele berühren.

Der Raum 207 wird in eine Wellness-Lounge verwandelt. Hier nehmen Sie Fachkräfte für Aromatouch Technique, Reiki oder 4-händiges Jin Shin Jyutsu im Empfang, und schenken Ihnen einen Moment der Stille. Wohltuend, wärmend, besonders.

Wer lieber im Tun entschleunigt, findet im Aktiv-Raum durch Pilates, Smovey und intuitiven Tanz Möglichkeiten mit Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Insgesamt bieten Ihnen 55 Fachleute Gespräche, 40 Vorträge, und vielerlei Kostbarkeiten zum Mitnehmen wie Buddhistische Statuen, Schals aus Yakwolle, Schmuck oder Klangschalen u.v.m. an. Aurafotos und Tarokarten schenken neue Perspektiven. Basteln Sie mithilfe einer Schamanin ihr eigenes Krafttierschild. Auserwählte Experten nehmen sich in einem workshop 3 Stunden Zeit für Sie.

Eintritt: 3,- €/Tag. 30 % vom Erlös werden an das Frauenhaus Wedel und die Tafel Wedel gespendet.

Im Zeichen
von Buddha:
Barbara
Teßmer freut
sich auf Ihren
Besuch



Vorfreude auf die nächste Messe: Am 21. Und 22. März findet die Messe erstmalig in Hamburg Sasel, im Sasel-Haus statt.

Alle Informationen unter www.buddha-and-balance.de

ANZEIGE

Buddha & GESUNDHEITSMESSE Balance FÜR MENSCH, TIER UND WOHNRAUM



40 Aussteller | Eröffnungsaktion
Vorträge | Shops | Mode | Mandalas
Kunsttherapie | u.v.m.

7. und 8. September 2019
jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr
Bürgerhaus Appen, Hauptstr. 79, 25482 Appen
Eintritt: 3,00 €/Tag (30% werden gespendet)
www.buddha-and-balance.de

Lobendigkeit
& Lebenslust



Der Gast als Freund

Seit nun schon vier Jahren ist Matteo Giacalone mit seiner Trattoria in Rellingen zu Hause.

„Wir freuen uns, dass die Rellinger uns mit offenen Armen empfangen haben und bedanken uns für vier Jahre Treue zu unserem kleinen Restaurant“, sind die ersten Worte des 46-jährigen Gastrologen, als wir uns zum Interview treffen. Hier hat er den richtigen Platz gefunden, um seinen lang gehegten Traum vom eigenen Restaurant zu erfüllen. „Das Herzstück einer Trattoria ist für uns der Genuss, der feine Geschmack der Speisen und Getränke und vor allem die freundliche und herzliche Bedienung unserer Gäste. Der Gast als Freund ist unser Ziel. Wir lieben was wir tun und besonders lieben wir es, unsere Gäste zu jeder Gelegenheit zu verwöhnen.“

Dieses Konzept geht auf. Im gemütlichen Interieur oder auf der großzügigen und überdachten Außenterrasse fühlt man sich stets willkommen, findet auf der Empfehlungskarte oder in der Speisekarte immer die passende Leckerei und darf erleben, wie die Liebe zum Beruf durch den Magen des Gastes geht.

Ein besonderes Erlebnis sind dabei die Antipasti da Matteo, ein Gedicht aus warmen und kalten Vorspeisen. Die für eine gute Küche typische Wartezeit bis zum Hauptgang ist fast zu kurz, um die in liebevoller Handarbeit hausgemachten Köstlichkeiten

zu genießen. Wie alles andere in Matteos Küche werden diese täglich frisch zubereitet.

Es gibt viele Anlässe, hier die italienische Lebensart, die frische Küche und etwas Gutes aus dem Weinkeller zu genießen: vom wöchentlich wechselnden Mittagstisch über das 3-Gänge Überraschungsmenü für 29,- € bis hin zur privaten Feier oder Firmenevents, die Matteo für bis zu 45 Personen ausrichtet.

Wie wäre es beispielsweise mit Ihrer Weihnachtsfeier, für die sich bestimmt noch eine Lücke in der gut gefüllten Reservierungsliste findet oder dem Silvestermenü, für das sich Matteo etwas ganz Besonderes ausdenkt?

Bei Matteo geht man nicht einfach zum Italiener. Man lässt sich ganz entspannt als Freund und Gast in den Sommerurlaub entführen. Die Lage der Trattoria gleich neben dem Reisebüro könnte besser nicht sein ...

Trattoria da Matteo

Hauptstraße 62, 25462 Rellingen,

Telefon: 04101 / 8536259, www.matteo-rellingen.de

Di – Fr: 12:00 – 14:30 Uhr [Mittagstisch],
17:30 – 23:00 Uhr [Küche bis 22 Uhr]
Sa + So: 17:30 – 23:00 Uhr [Küche bis 22 Uhr]



Besuche meinen Stand

1. & 2. FEBRUAR 2020

SA 11 – 18 UHR SO 11 – 17 UHR

BUDDHA AND BALANCE MESSE
VOLKSHOCHSCHULE WEDEL
ABC-STR. 3, 22880 WEDEL



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, Nitrat: 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 Antioxidant der Welt?

Veranstaltungsort:

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

Info-Vorträge:

11.01.20

11 Uhr

03.02.20

19 Uhr

18.03.20

19 Uhr

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

In jeden Garten gehört ein richtig schöner Baum

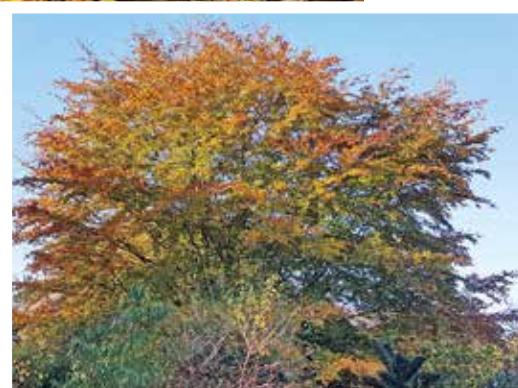
Es wird offensichtlich stetig wärmer auf Erden. Dauerhaft? – Sehr vieles spricht dafür.

■ Trotzdem winternt bereits im Frühherbst der Norden von Skandinavien bis Nordasien weiterhin erstaunlich früh ein: genauso wie in alten Zeiten, so dass uns später ein stärkerer Wintereinbruch droht. Doch dann drängen um die Adventszeit atlantische Warmluftsübe den kräftigen Dauerfrost zurück, gelegentlich bis zum Eismeer, selten sogar bis zum Nordpol. Dieser Prozess setzt häufig Akzente für ein mildes Frühjahr, dem ein recht warmer und häufig trockner Sommer folgen kann.

Wird es so bleiben? Das atlantisch feuchtmilde Küstenklima steht vor unserer Haustür. Schon immer hat es längere warme und kalte sowie trockene und nasse Witterungsabschnitte gegeben, manchmal Jahrzehnte lang. Nach dem derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand müssen wir aber global mit mindestens zögerlich weiter steigenden Temperaturen rechnen. Unsere heimischen Bäume können mit derartig dauerhaften Belastungen nicht mehr zurechtkommen, sie leiden sowieso schon seit vielen Jahrzehnten unter dem sauren Regen. Die **Rotbuche** liebt das kühlere atlantische Klima, ältere Bäume geraten bei längerer Trockenzeit an ihre Letalgrenze. Die Stieleiche will etwas mehr Wärme, gern mit ausreichenden Niederschlägen. Die **Traubeneiche** wuchs in Norddeutschland in früheren Jahrzehnten nur auf sehr warmem Standort, heute verträgt sie verbreitet Trockenheit und lang andauernde Hitze ziemlich gut. Die **Weißbuche** verhält sich ähnlich. Auch der **Feldahorn** und viele Linden- und Ulmenarten wie die robustere **Flaterrulme** vertragen langfristig höhere Temperaturen, sogar **Pappeln** gehören dazu. Nachsehen haben die Kühle liebenden nordischen Arten wie die Birke und weitere mit höherem Anspruch an Wasser. Zu den Neophyten mit aufbauenden Dominanzbeständen gehört die **Robinie**, die sich mit inva-



Bilder: AAU Prümberg



sivem Charakter in den letzten Jahrzehnten an den höher temperierten Nordhängen des Elbe-Urstromtales etabliert hat. Gestern noch als Neophyt mit invasivem Charakter bekämpft und fast verschrien, wird sie etwas überstürzt zum Baum des Jahres 2020 gekürt! Sie soll unter neueingebürgerten Bäumen eine favorisierte Holzart in klimatisch wärmerer Zukunft sein.

Zu den grünen Lungen in den Städten gehören ihre Straßenbäume, die besonders im Zentrum über Jahrhunderte hinweg aufgezogen und immer weiter gut gepflegt werden müssen. Leider werden viel zu viele nach 20 Jahren aus irgendwelchen lästigen Gründen beseitigt: Es fehlt leider in vielen Gemeinden eine sinnvolle Bauschutzverordnung. In solchen Fällen lässt eine geregelte Ersatzpflicht den Austausch mit jugendlichen Kümmerlingen zu, die später dasselbe Schicksal ereilen dürfte. Es ist eine miserable ökologische Bilanz.

Allein schon deswegen müssen wir Gartenbesitzer mit größeren Grundstücken wenigstens „einen Baum für die Ewigkeit“ setzen, damit auch unsere Ururenkelkinder in seinem Schatten tanzen können. Packen wir es doch mit diesen Arten an. Es eignen sich **Stiel- und Traubeneiche**, der zierlichere **Feldahorn**, vor allem die weniger verbreitete **Weißbuche** oder eine stabile Ulme. Der sparsame Einsatz mediterraner Pflanzen mag hilfreich sein. Sollte jedoch eine längere kältere Periode die vielen zu mild ausgefallenen Jahre beenden, sind unsere heimischen Arten mit ihrer größeren ökologischen Potenz immer noch als Favoriten zu sehen.

Und selbst im kleineren Garten gibt es einen Platz für eine stärker wachsende alte Obstsorte mit größerer Toleranzbreite oder eine schöne **Eberesche**, die mit ihren blühenden Trudolden und spätsommerlichen roten Beeren hilfreich für die Kleintierwelt ist und mit ihrem Zauber unsere Herzen so sehr erfreuen kann.

Text: Uwe Langrock, NABU Pinneberg





Marzipan-Pistazien-Kekse

Frau Appel
empfiehlt:

Es wird langsam Zeit, die Plätzchensaison zu eröffnen! Hier ein raffiniertes Rezept für gefüllte Mürbeteig-Kekse, die trotzdem ganz schnell gemacht sind. Das Besondere: Als ganze Rolle gebacken und erst hinterher in Scheiben geschnitten. So spart man Plätzchen der ganzen Plätzchen und die Füllung bleibt super saftig.

ZUTATEN

- 1 Ei
 - 80 g Zucker
 - 100 g Butter
 - 250 g Mehl
 - Prise Salz
 - 2 TL Zimtpulver
 - 5 EL Milch
 - 450 g Marzipan-Rohmasse
 - 80 g gehackte Pistazienkerne
 - 50 g Puderzucker
 - 2 EL Rum (ersatzweise Orangensaft oder Wasser)

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Zucker, Salz, Butter und Ei schaumig schlagen. Dann mit dem Mehl und Zimt zu einem glatten Teig verkneten. Zwei Stunden kaltstellen.

2 10 g Pistazien für die Dekoration zur Seite stellen. Für die Füllung restliche Kerne fein mahlen und mit dem Marzipan verkneten. Masse dritteln und zu drei gleichmäig dicken 30 cm langen Rollen formen.

3 Teig ebenfalls dritteln. Nacheinander auf einer leicht bemehlten Fläche 10 x 30 cm groß ausrollen. Dünn mit Milch bepinseln, je eine Marzipanrolle darauflegen und in den Teig einrollen. Überstehende Teigenden ggf. abschneiden.

4 Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten bei 160 Grad backen.



5 Puderzucker mit Rum zu einem flüssigen Guss röhren. Auf die abgekühlten Stangen streichen. Mit den übrigen Pistazien bestreuen. Zum Servieren in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Der Rum kann auch durch Orangensaft oder Wasser ersetzt werden.

Tipp: Der Teig lässt sich am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen. Danach die obere Folie entfernen, Marzipan-Füllung darauflegen und mithilfe der unteren Folie die Rolle formen.

Perfekt zum Adventskaffee

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 Einkaufstüten im Markt ab.

Wir Lebensmittel.

EDEKA APPEL
Waldfhof 3 · 25474 Ellerbek

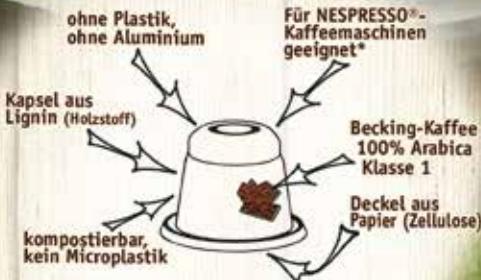
EDEKA APPEL
Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



Foto: Fotoagentur Herzberg

DIE KLEINE REVOLUTION BEI BECKING

100%
biologisch
abbaubare
Kapseln



Unseren röstfrischen Kaffee
versenden wir direkt oder
Sie finden ihn im Supermarkt
in Ihrer Nähe, z.B. bei:



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

Die Idee

Kaffee aus den besten Anbaugebieten der Welt in umweltverträgliche und damit nachhaltige praktische Kapseln zu füllen. Die meist verwendeten Kapsel-Verpackungen bestehen aus Aluminium oder Plastik.

Das Produkt

Unsere neu entwickelten Kapseln bestehen aus dem Holzrohstoff Lignin und einem Naturharz. Der Deckel wird aus Pappe mit einer speziellen Beschichtung aus dem nicht auf Mineralöl basierten Natur-Kunststoff „PLA“ gefertigt. Alles ist komplett kompostierbar und zersetzt sich auch vollständig im Meerwasser, ohne als problematisches Mikroplastik zu verbleiben. Die Produktion der Kapseln ist CO₂-neutral. Die Tüte ist aus Papier und kann im Altpapier entsorgt und recycelt werden.

*NESPRESSO® ist eine eingetragene Marke der Société des Produits Nestlé S.A., Vevey

www.becking-kaffee.de

Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928

Kaffeebasar
Bei uns in der Rösterei
am Sa. 30.11. (12-18 Uhr) und
am So. 01.12. (10-17 Uhr)



Kaffeebasar
- Kaffee- und Tee-Verkostungen
- Manufakturenmarkt für Ihre Weihnachtseinkäufe
- Köstlichkeiten aus unserer Küche - und vieles mehr



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