

Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 48 · Herbst 2022

GRATIS
für Sie!

Auf den Zahn gefühlt

Wem hilft eine Zahnzusatz- versicherung?

Muss von oben kommen

Was kann der Einzelne fürs Klima tun?

Frisch aufgerollt

Wie macht man leckere Pfann- kuchen-Rollen?



ANZEIGE



Anja Freese
Gesundheit & Wellness

Regelmäßige *Online-Vorträge:*



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

Wie steht es um unser Leitungswasser?

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

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

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

Was macht ein gesundes Wasser aus?

Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?

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



Wähle einfach einen Online-Vortrag unter:
www.anja-freese.de/termine/

Die Zugangsdaten für den Online-Vortrag erhältst du anschließend per Mail.

Drei auf einen Streich

Wohin soll das noch führen? Eine seit Jahrzehnten vorhergesagte Klimakatastrophe, die jetzt ihren Lauf nimmt, weil die Menschheit sie noch immer ignoriert. Ein Despot im Kreml, den niemand mehr stoppen kann. Und eine global vernetzte Wirtschaft, die das alles nicht mehr erträgt.

Und weiterhin geht jeden Morgen die Sonne auf, strahlt 2022 mal wieder stärker als es der Natur guttut. Schnell ist da vergessen, was man gerade in den Nachrichten mitbekommen hat. Unschön, aber was kann man schon machen? Wo steht der Grill, ist das Eisfach gut gefüllt?

Ja, jeder Einzelne kann wenig tun. Aber 80 Millionen Mal „wenig“ ist dann doch schon eine ganze Menge. Muss es jeden Tag Fleisch sein? Müssen die Kinder mit dem Mama-Taxi zur Schule? Muss im Urlaub um die halbe Welt gejettet werden? Muss den ganzen Tag der Heißwasserboiler auf Hochtouren laufen? Muss man mit dem Auto zum Fitnessstudio fahren, um dort die zu wenig benutzten Muskeln zu bewegen?

Unsere eigene Lebensweise hinterfragen, ein klein wenig auf die Bremse treten, das muss unser aller Beitrag sein. Und nie war es so einfach. Geld sparen, Putin eins auswischen und das Klima schonen lassen sich auf eine einzige Formel bringen. Die hatten wir in den 70ern schon mal, aber dieses Mal muss es funktionieren: ENERGIE SPAREN.

Und dazu benötigt niemand eine neue Heizung, ein E-Auto oder eine Verlängerung des 9 € Ticket. Wenn man z.B. ein wenig auf leckere lokale Produkte beim Einkauf setzt, statt auf stark beworbene Industrie-Lebensmittel und seine Freizeit in der Region gestaltet, kann das Sparen sogar zum Erlebnis werden.

„Indian Summer“ kann auch der Klövensteen.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Ganz der Alte**
Erstes Rathaus
Update nach der Wahl
- 7 Buntes Treiben**
Familientag auf dem Arkadenhof
- 8 Neue Töne**
Musik an der Christuskirche
mit frischem Wind
- 10 Sonne gegen Krebs**
Was Vitamin D alles kann
- 11 Offen für Alternativen**
Fachkräfte in der Pflege zu
alternativer Medizin
- 12 Radeln mit Spaß**
ADFC Halstenbek
tritt in die Pedale
- 14 Auf den Zahn geföhlt**
Wem eine Zahnzusatzversiche-
rung hilft
- 16 Probieren statt studieren**
Zacho sucht Hörgeräte Tester
- 18 Der Herbst in der Region**
Lokale Veranstaltungstipps
- 24 Künstliches Ohr**
Implantat bei extremer
Schwerhörigkeit
- 26 Muss von oben kommen**
Was der Einzelne fürs
Klima tun kann
- 28 Regionale Frische**
Wann Mineralwasser gut
für die Umwelt ist
- 30 Aufgerollt**
Leckere Pfannkuchen-Rollen
- 31 Herbstblätter**
Büchertipps für die ersten Tage
am Kamin

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

Ist der Fokus zu klein? Nein, genau die Konzentration auf Rellingen ist es, was der Rellinger Bote Ihnen bieten möchte. Und deswegen sitzen wir weiterhin gerne mit dem neugewählten alten Bürgermeister zusammen und besprechen die Themen, die rund um die Barockkirche die Gemeinde bewegen.

Open air-Kino am 18. August

Der Sportplatz hinter dem Rathaus wird Mitte August zum Freilichtkino. Fürs leibliche Wohl sorgt häppjes & klöterkraam, es werden auch kino-typisch Popcorn und Nachos angeboten. Es geht familiär zu, einige Sitzgelegenheiten werden vor Ort sein, aber jeder darf Stuhl oder die Picknickdecke ebenso mitbringen wie seinen gut gefüllten Picknickkorb. Los geht es mit um 15 Uhr mit „Yakari“ einem Sioux-Jungen, der so einige Abenteuer zu bestehen hat. Um



17 Uhr beginnt die „Schule der magischen Tiere“, die sicher mindestens so spannend ist wie das neue Schuljahr, das gerade gestartet ist. Um 19:30 Uhr geht es „Wunderschön“ weiter, mit einem Film über lauter Erwachsene, die sich selbst nicht schön genug sind. Je Film und Zuschauer kostet das Open-Air Kino 2,50 € Eintritt.

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 -

Verkehrsführung

Nur in begrenztem Umfang hat die Gemeinde Einfluss auf die Verkehrslenkung in Rellingen. Die Zuständigkeit für alles, was kein ruhender Verkehr ist, liegt bei der Kreisverkehrsbehörde, die berechnete Interessen der Anlieger mit denen des Durchgangsverkehrs abwägen muss. Klingt langwierig, aber es passiert auch was.

So wie am Halstenbeker Weg und am Ellerbeker Weg, wo die Benutzungspflicht des Radweges aufgehoben wurde. Im Umkehrschluss bedeutet so eine Maßnahme zunächst, dass der Fahrradverkehr auf die Fahrbahn verdrängt wird. Das wird hier durch die Freigabe des Fußweges vermieden, auf dem Halstenbeker Weg Richtung Pinneberger Straße wird

es noch einen Fahrradschutzstreifen auf der Fahrbahn geben verbunden mit Halteverbot und Fahrbahnverengung für den motorisierten Verkehr.

Wer vom alten Markt kommend an der Kirche vorbei fährt, hat wahrscheinlich noch gar nicht mitbekommen, dass er hier nicht mehr nach links in Richtung Ortskern abbiegen darf, um gleich wieder rechts in Richtung Schnelsen zu fahren. Damit kommt der Kreis einem Wunsch der Gemeinde nach, die damit dem Durchgangsverkehr nach Hamburg einen zusätzlichen kleinen Stolperstein in den Weg legen will. Das dies nicht der große Wurf zur Lösung des Verkehrsaufkommens durch die zwei Autobahnabfahrten direkt am Rand des Ortszentrums sein kann, ist allen Beteiligten klar. Es ist das, was jetzt machbar ist und es

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

bleibt abzuwarten, was es bringt. Eine weitergehende Lösung ist angefragt. Wir werden berichten, wenn es so weit ist.

Neues Gewerbegebiet

Zwischen Tangstedter Chaussee und Ellerberger Weg entwickelt die Gemeinde eine 8,5 ha große Fläche zum Gewerbegebiet. „Das Ziel ist es, dort ortsansässige Handwerksbetriebe anzusiedeln“, stellt Bürgermeister Trampe klar, dass es hier nicht darum geht neues Gewerbe mit Schwerlastverkehr und umfangreichen Pendlerbewegungen in den Ort zu locken, sondern Rellinger Betrieben die notwendigen Flächen anzubieten, um sie in der Gemeinde zu halten. Mit dabei ist auch eine Querverbindung zwischen den beiden Straßen, um den Verkehr entsprechend zu entlasten.

Neuorganisation im Bürgerservice

Nachdem Frau Mannstedt die Verwaltung ach 45 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand verlassen hat, wurden die Verantwortlichkeiten umverteilt. Ordnungsamt, Standesamt, Bürgerbüro, Kultur, Schulen, Kitas und Soziales sind so viele Aufgaben, dass diese gut in zwei Fachbereiche aufgeteilt werden können. Seit dem 1. 7. leitet Frau Schudak jetzt den Fachbereich „Bildung Kultur und Sport“, zu dem auch die Jugendpflege gehört. Für „Bürgerservice, Sicherheit und Soziales“ ist jetzt Frau Warnecke zuständig. Beide sind seit Jahrzehnten bei der Gemeinde in diesen Bereichen tätig. „Ich freue mich auf die Zusammenarbeit“, weiß Trampe die Umstrukturierung hier in guten Händen.

ANZEIGE





Wir sind immer für Sie da!

Als Zahnarztpraxis sind wir täglich für Ihre Gesundheit mitverantwortlich. Diese Verantwortung nehmen wir sehr ernst. Deshalb nehmen wir regelmäßig an Fortbildungen teil, um immer auf dem neuesten Stand zu sein.



DR. MIERI HAN
ZAHNÄRZTIN RELLINGEN

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

-  Wohlfühlatmosphäre
-  Familienfreundlich
-  Super Lage
-  Geringe bis keine Wartezeit
-  Zufriedenheitsgarantie
-  Moderne Ausrüstung
-  Hochqualitative Materialien
-  Digitales Röntgen

Hauptstraße 25 • 25462 Rellingen
Tel.: 04101 – 2 63 63

E-Mail: smile@zahnarztpraxis-drhan.de

www.zahnarztpraxis-drhan.de

Die Bürgerstiftung treibt es bunt ...

Nachdem es 2020 schon ausfallen musste, hat die Bürgerstiftung Rellingen ihr „Buntes Essen für Kinder“ zu einem „Bunten Treiben“ weiterentwickelt und der Gemeinde damit ein neues Event für die ganze Familie beschert.

■ Den Kindern in der Gemeinde gesunde Ernährung nahe zu bringen ist der Bürgerstiftung ein wichtiges Anliegen. Seit 2018 finanziert sie für die Drittklässler der Rellinger Schulen das Angebot 5-6 Wochenstunden zu guter und richtiger Ernährung unterrichtet zu werden. Dieses Angebot ergänzt seither das schon vier Jahre früher ins Leben gerufene „Bunte Essen für Kinder“.

Bei dieser erlebnisorientierten Veranstaltung können Kinder den Genuss ursprünglicher Nahrungsmittel spielerisch erfahren, auch wenn zuhause vielleicht selten frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan steht. Selbst zubereiten, alles mal probieren und dabei Spaß haben steht hier im Mittelpunkt. Das endet, wer Kinder hat kann es sich lebhaft vorstellen, mit lauter kleinen Händen, die erst alle in den gleichen Töpfen stecken und dann umgehend in den Mund wandern. Mit Corona nicht machbar. Deshalb wurde am 26. Juni neues Konzept präsentiert, bei dem 300 Schälchen mit frischem Essen fertig vorbereitet auf neugierige Mäuler warten. Drum herum gab es gesun-



des Eis aus Rellinger Milch und Früchten aus dem alten Land, Kaffee, Tee, Wasser, Butterkuchen ... Alles finanziert von lokalen Sponsoren, Spenden und der Bürgerstiftung Rellingen.

Aber erst mit dem Spaß konnte auch dieses Jahr aus dem pädagogischen Ansatz ein Erlebnis werden, das hängenbleibt. Und da wurde groß aufgefahren. Mit Glücksrad-Tombola, Graffiti-Sprayen, dem Jugendmobil der Ortsjugendpflege, Ballonkünstler, alkoholfreien Drinks, Schminkstand und Musikzug verwandelte sich der Arkadenhof in eine große Spiel- und Spaß-Zone.

Vielen Dank an die Bürgerstiftung und die vielen ehrenamtlichen Helfer für dieses Event, das den Sommer in Rellingen passender nicht hätte einleiten können. Und da die Drittklässler parallel dazu auch in diesem Jahr in der Schule ihren „Ernährungsführerschein“ machen konnten und neben Lust auf Obst und Gemüse auch noch Spaß an der Bewegung vermittelt wurde, hat sich die Veranstaltung das Prädikat „pädagogisch wertvoll“ mehr als verdient.

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

Exklusive Klänge an der Christuskirche



Johanna Tierling (31) hat sich viel vorgenommen. Seit Mai 2021 als Kantorin an der Christuskirche möchte sie die Kirche jünger machen, die breite Gesellschaft ansprechen und hat dafür viele neue Ideen mitgebracht.

■ Nach dem Studium von Kirchenmusik und Chorleitung hat Frau Tierling schon so mancher Gemeinde geholfen, die Kirchenmusik zu erweitern und aufzubauen. Danach kam Corona und bringt auch Kirchenmusiker aus dem Takt. Bis die Christuskirche mit der Stelle als Kantorin lockt. „Und nun bin ich hier“, freut sich Tierling, die aus Hessen stammt, im Urlaub regelmäßig im Norden war und gerne hier oben leben wollte.

Über den Tellerrand hinaus schauen möchte Sie mit der Musik der Christusgemeinde. Und umgekehrt auch das Kirchentor öffnen für die, die selten hierherkommen. „Viele Menschen denken, Kirchenmusik beschränkt sich auf Gottesdienste“, weiß die neue Kantorin aus Erfahrungen. „Man sieht gar nicht, was so dahintersteckt“. Sie bringt Ihre Musik deshalb auch unter die Menschen, in Altenheime, Kitas und Schulen. Und lädt gleichzeitig alle in die Christuskirche ein. „Kirche ist kein Raum, wo ich nur am Sonntag reindarf, sondern ein offener Platz für alle, auch unabhängig vom Glauben.“

Seit Johanna Tierling hier ist, erlebt nicht nur der gemischte Kirchenchor als „Schola Cantorum“ eine neue Blüte, es gibt auch regelmäßige Orgelkonzerte. Jeden letzten Samstag im Monat um 12:05 Uhr, zur Hälfte von Ihr selbst gespielt. In Zusammenarbeit mit Frau Fricke von der Drostei finden in der Kirche jetzt ein- bis zweimal im Jahr „Drostei-Konzerte“ barrierefrei und vor bis zu 400 Zuhörern statt. Auch das Johannes-Brahms-Gymnasium und die Pinnerger Musikschule veranstalten hier Konzerte.

Ihre Mission, die Kirche für die ganze Gesellschaft zu öffnen, hat die junge Kantorin damit schon mehr als erfüllt. „Wir nennen uns bereits „Kunst- und Kulturkirche“, rührt sie unermüdlich die Werbetrömel. „Am 18. November veranstalten wir unser großes Kulturfest.“ Es gibt ½-stündige Konzerte und dazwischen viel Zeit die ausgestellten Kunstwerke zu entdecken.

Doch Ihr Herzensprojekt sind Tonechimes und die Glocken. Nicht die großen, die im Turm hängen, sondern die, aus denen man im Handspiel einen ganzen Chor formen kann. Neu aufgebaut hat sie die „Silverbells“, einen Kinderhandglockenchor der aktuell aus vier Kindern im Alter von ca. neuen Jahren besteht. „Weil jeder nur ein oder zwei Töne spielt und der gesamte Chor quasi ein einziges Instrument ist, trainiert das Glockenspiel ganz besonders die Musikalität und das Rhythmusgefühl“, wird die Musikerin zur Pädagogin. „Hier kommt es auf die Präzision jedes einzelnen Tons an. Wenn einer hängt, ist das ganze System in Aufruhr.“

Erwachsene spielen bei Frau Tierling im Chor „Sound Effect“ Tonechimes statt herkömmlicher Handglocken. Tonechimes sind viel leichter und damit für längeres Spielen gut geeignet. „Wir spielen alles was das Musikerherz begehrt. Filmmusik Arrangements, aktuelle Hits und aber auch Beethoven und Bach.“ Im Werbevideo, das sich hinter dem QR-Code verbirgt, wagt man sich sogar an die Ikonen der Popmusik, die Beatles heran. Während es noch drei oder vier Handglockenchöre in Deutschland gibt, ist der Tonechimes-Chor einmalig in Deutschland. Dieser exklusive Chor tritt dieses Jahr zum hauseigenen Kulturfest erstmals im Konzertformat mit Klavierbegleitung an.

Jetzt darf der Redakteur auch mal an die Tonechimes. Sehen eher aus wie Orgelpfeifen als wie Glocken. Ich habe keine Ahnung vom Musizieren, aber diesen Instrumenten ihren klaren Klang zu entlocken, schaffe sogar ich. Dass dieser Chor Spaß macht, glaubt man nach den ersten Tönen sofort. „Das ist wie Tanzen“, schwärmt die Chorleiterin. „Konzentration und Rhythmusgefühl sind entscheidend, nicht das Beherrschen des Instrumentes“. Klingt spannend? Ist es garantiert.

Weitere Mitstreiter werden immer gesucht, nicht nur für „Sound Effect“, sondern auch für die „Sil-

verbells“ und natürlich den Kirchenchor „Schola Cantorum“. Einfach mal bei Johanna Tierling melden und zum Ausprobieren zur nächsten Chorprobe kommen!

Kontakt: Johanna Tierling

Kantorin an der Christuskirche

johanna.tierling@christuskirche-pinneberg.de

MUSIK
in der
Christuskirche
Pinneberg

Orgelmusik 5 nach 12

Jeden letzten
Samstag im Monat
um 12:05 Uhr

www.christuskirche-pinneberg.de



Vitamin D senkt Krebssterberate

Vitamin D schützt nicht nur vor Osteoporose. Es verhindert auch Krebstodesfälle. Wie viele, hat das Deutsche Krebsforschungszentrum vorgerechnet.

■ Große Studien konnten zeigen, dass die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten die Sterberaten an Krebs um etwa 13 Prozent senkt. Der Effekt zeigt sich zum Beispiel in Ländern, die ihre Lebensmittel mit Vitamin D anreichern. Anhand der Daten von 34 europäischen Ländern haben Wissenschaftler*innen vom Deutschen Krebsforschungszentrum DKFZ nun errechnet, wie sich eine generelle Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D auswirkt. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis: In den Ländern, in denen dies erlaubt ist, werden pro Jahr 27.000 Krebstodesfälle vermieden. Würden alle 34 Länder Lebensmittel mit ausreichend Vitamin D

versehen, ließen sich pro Jahr sogar 130.000 krebsbedingte Todesfälle verhindern, rechnen die Wissenschaftler vom DKFZ vor.

Nach EU-Recht ist die Zugabe von Vitamin D zu Lebensmitteln (z. B. Joghurt oder Streichfett) seit 2006 erlaubt. In Deutschland jedoch weiterhin nicht. So findet man nur relativ wenige angereicherte Produkte in den Regalen der Supermärkte. Diese haben eine Ausnahmegenehmigung oder der Hersteller setzt sich über das nationale Verbot aufgrund des EU-Rechts hinweg. Für eine ausreichenden Vitamin-D-Versorgung braucht es zum Glück keine angereicherten Lebensmittel. Ein großer Teil des Vitamin D wird durch Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Dafür genügt es, Hände, Arme und Gesicht zwei bis dreimal die Woche für etwa zwölf Minuten ungeschützt der Sonne auszusetzen. 10 bis 20 Prozent der nötigen Menge wird bei normaler Mischkost über die Nahrung aufgenommen (Eier, Speisepilze, Innereien, fetter Seefisch).

Im Winter hingegen gelingt es vielen Menschen nicht, ihren Vitamin-D-Bedarf zu decken. Auch alte Menschen und Personen, die selten im Freien sind oder sich einseitig ernähren, haben häufig einen Vitamin-D-Mangel. In diesem Fall helfen Nahrungsergänzungsmittel. Bei entsprechender Dosierung sind diese apothekenpflichtig, solche mit einer Tagesdosis sogar verschreibungspflichtig. Wieviel man Vitamin D man einnehmen sollte, bespricht man aber sowieso am besten mit dem Hausarzt. Denn Überdosierungen können zu Herzrhythmusstörungen oder Nierensteinen führen.

Text: Dr. med. Sonja Kempinski

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



Fachkräfte im Gesundheitswesen befürworten Alternativmedizin

Ein Job- und Karriereportal für Gesundheitsberufe (MEDWING) befragte bundesweit Fachkräfte im Gesundheitswesen zu ihrer Einstellung zur Alternativmedizin. Von den über 1.431 eingegangenen Antworten hielten 56 Prozent alternative und ergänzende Medizin für sinnvoll, 29 Prozent standen den Therapiemöglichkeiten neutral gegenüber, 15 Prozent bewerteten sie hingegen als erfolglos.

■ Die Online-Umfrage fand im Zeitraum 21. Februar 2022 bis 7. März 2022 statt. Die Teilnehmer*innen waren vornehmlich examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger*innen in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sowie Pflegehelfer*innen. Insgesamt wurden 1701 Teilnehmer*innen befragt. Die Zielgruppe dieser Befragung waren also diejenigen Fachkräfte im Gesundheitswesen, die im

direkten Kontakt zu den Patienten und Patientinnen stehen.

Als häufigste Anwendungen nannte das Gesundheitspersonal bei den Mehrfachantworten die Einnahme pflanzlicher Präparate (39 Prozent), dicht gefolgt von homöopathischen Mitteln (37 Prozent), Meditation (35 Prozent), Yoga (34 Prozent) und Akupunktur (33 Prozent). Es folgten Osteopathie (29 Prozent) und Traditionelle Chinesische Medizin (16 Prozent). Das Schlusslicht bildet Ayurveda (7 Prozent).

56 Prozent des Pflegepersonals machten ihre Patient*innen auf Alternativmedizin aufmerksam, entweder ergänzend oder alternativ zur Schulmedizin. Dies spiegelt sich auch in den Antworten zur Frage wider, ob naturheilkundliche Methoden im Privaten zum Einsatz kommen. Ebenfalls 56 Prozent der überwiegend in pflegenden Berufen arbeitenden Personen bejahten dies.

ANZEIGE



Heilpraxis Elke Kramer
Klassische Homöopathie

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

Text Elke Kramer, Heilpraktikerin Ellerbek

Die Radlerecke

Hallo Radler, schon gehört? Statistisch hat jeder Deutsche ein Fahrrad. Ca. 81 Mio. soll es in Deutschland geben. Gut, dass der ADFC insgesamt mehr als 215.000 Mitglieder hat und sich für die Belange der Radfahrer einsetzt. In welcher Vielfalt das geschieht, lässt sich auf www.adfc.de nachlesen.

■ Auch in Halstenbek wächst die Gemeinde der Fahrradfreunde stetig. Wer entspannte Radausflüge erleben möchte, wird beim ADFC-Halstenbek genau Das finden und ist herzlich Willkommen. Geplante Touren werden auf www.adfc-halstenbek.de veröffentlicht. Wer sich für die Anliegen der Radfahrer aktiv einsetzen möchte, wird ADFC-Mitglied. So wie Hubert, unser neuestes Mitglied. Seinen Ausflug mit uns hat er so kommentiert:

Die Kette aufs Zahnrad, den Po auf den Sattel, schon geht sie los, die Tour mit dem Raddel.

Und wenn die Kette ächzt - der Po sich quält, war wohl der falsche Gang gewählt.

Auch kann die Strecke schuldig sein, wenn es ruckelt im Gebein.

Den echten Radler stört das nicht, zeigt stets ein fröhliches Gesicht.

Denn er weiß - für all die Qual, Gleich am Buffet - hat er die Wahl.

So gestärkt und ausgeruht, Der Rückweg ihn nicht ärgern tut.

Im Gegenteil, er ist entzückt, denn dieser Tag war voll geglückt.

Fazit:

Eine gemütliche Tour, die meistens abseits vom normalen Verkehr durch Wald, Wiesen und andere

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!



Orte führte. Ich freue mich, an weiteren Radtouren teilzunehmen. Sind Sie dabei?

Anmerkungen:

Wir befürchten, dass der Radwanderweg vom Olenmoorweg zur Schenefelder Lindenallee geschlossen werden könnte. Wir würden das gern verhindern,

denn dieser Weg hat eine lange Geschichte. Wir suchen Zeitzeugen, die uns helfen, diese Geschichte zu beleuchten.

Wenn Sie an unseren regelmäßigen Radlertreffen teilnehmen möchten, genügt eine Nachricht an info@adfc-halstenbek.de. Sie werden dann rechtzeitig vor den Terminen informiert.

Nächste Termine:

Mittwoch, 17.8.2022 Tour zum Dahliengarten

Start 13 Uhr Halstenbek Rathausplatz

Sonntag, 28.8.2022 Geschichtstour durch Ottensen

Start 10 Uhr Krupunder Bahnhof

Sonntag, 4.9.2022 Zur Wasserkunst Kaltehofe

Start 10 Uhr Krupunder Bahnhof

Mittwoch, 21.9.2022 Überraschungs-Tour

Start 13 Uhr Halstenbek Rathausplatz

ANZEIGE

Pinnebergs erster
Unverpackt Laden
 Mo-Fr 9.30-18.00h | Sa 8.30-14.00h
 Heinrich-Christiansen-Str. 43 | PI-Quellental (am Kreisel)
 Tel. 04101 8 570 670 | frolleinschuette@gmail.com

Backzutaten | Beauty & Hygiene | Cerealien & Mehle | Dressings & Saucen | Essig & Öle | Getränke | Gewürze & Kräuter | Haushaltsartikel | Hülsenfrüchte, Nüsse & Saaten | Nudeln & Reis | Süßes & Salziges | Trockenfrüchte | Wasch- und Reinigungsmittel | Zahnpflege u.v.m.

Zeitgeist Pinneberg

Das schöne Leben und andere Köstlichkeiten:
 FRÜHSTÜCK – MITTAG – TORTEN – ABEND

Öffnungszeiten:

Mo: 11.30 – 18.00 Do-Sa: 9.00 – 21.00

Di: 11.30 – 21.00 So: 9.00 – 18.00

Mi: Ruhetag

Weihnachtsfeier
 jetzt buchen!



Zeitgeist Pinneberg · An der Raa 13 · 25421 Pinneberg · 01401-5558311

Zahnzusatz-Versicherung und



■ Zahnbehandlungen und Zahnersatz verursachen hohe Kosten. Mit einer Zahnzusatzversicherung lässt sich Ihr Eigenanteil reduzieren. Gerade beim Zahnersatz ist die Auswahl an Varianten und Materialien groß, genauso wie bei

Qualitätsunterschieden und Preisen. Gesetzlich Krankenversicherte erhalten von der Krankenkasse einen festen befundbasierten Zuschuss für zahnmedizinische Behandlungen, die erforderlich sind, um Patienten ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich zu versorgen, die sogenannte Regelversorgung. Der Zuschuss deckt 60 % der Kosten. Die Differenz müssen Sie selbst tragen. Übrigens erhöht sich der Festzuschuss auf 70 %, wenn Ihr Bonusheft für die Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt in den vergangenen fünf Jahren regelmäßig abgestempelt wurde und auf 75 % bei 10 Jahren. Auch auf die private Zusatzversicherung hat ein regelmäßig geführtes Bonusheft bei einigen Anbietern positive Auswirkungen und führt zu höheren Erstattungen.

Vor Abschluss einer Zahnzusatz-Versicherung, sollten Sie nicht nur auf den Preis achten, um im Leistungsfall keine unerfreulichen Überraschun-

gen zu erleben. Sehr günstige Angebote enthalten nämlich oft viele Fallstricke.

Entscheidend sind gute Leistungen insbesondere bei Zahnersatz (weil dies der kostspieligste Kostenfaktor ist) für

- ▶ die Versorgung mit Implantaten, Brücken, Veneers und Kronen
- ▶ vorbereitende diagnostische, therapeutische und chirurgische Leistungen, wie Knochenaufbau im Rahmen einer Implantatversorgung, Strahlendiagnostik (Röntgen oder Dentale Volumetomografie)
- ▶ Reparaturen von bestehendem Zahnersatz
- ▶ die Übernahme von Material- und Laborkosten
- ▶ anästhetische Maßnahmen zur Schmerzausschaltung

bei Zahnbehandlung für

- ▶ Parodontosebehandlungen
- ▶ Wurzelbehandlungen einschl. Wurzelspitzenresektion
- ▶ Kunststofffüllungen
- ▶ Aufbisshilfen und Schienen
- ▶ Inlays und Onlays

ANZEIGE

CBV KONZEPTE GmbH
VERSICHERUNGSMAKLER
Der Anker für Ihre Sicherheit

Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit

Christiane Beyer
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050
www.cbv-konzepte.de

worauf Sie achten müssen

In guten Tarifen sind Prophylaxe Maßnahmen, wie Zahnreinigung (in der Regel ist hier eine jährliche Höchstbegrenzung vorgesehen. z.B. 2x70,-- €) und u.a. Bewertung der Mundhygiene, Untersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten, Aufklärung über Krankheitsursachen und deren Vermeidung, Fluoridierung zur Härtung des Zahnschmelzes und Zahnversiegelungen mitversichert.

Außerdem zu beachten:

WARTEZEIT: Viele Tarife haben eine Wartezeit bis zu acht Monaten. Leistungen können erst danach in Anspruch genommen werden. So wird verhindert, dass ein Vertrag abgeschlossen wird, wenn schon Zahnprobleme vorhanden sind und Behandlungen bereits begonnen haben.

Einige Versicherer bieten den Versicherungsschutz aber inzwischen auch schon ohne Wartezeit an, so dass direkt nach Vertragsbeginn Leistungsansprüche eingereicht werden können. Fragen Sie nach! Vor Behandlungsstart ist es ratsam, einen Heil- und Kostenplan des behandelnden Zahnarztes bzw. der Zahnärztin einzureichen, auch wenn einige Versicherer darauf mittlerweile verzichten. Der Vorteil ist, dass Sie eine konkrete Zusage über die Höhe der Kostenübernahme erhalten. Das gibt Planungssicherheit.

ZAHNSTAFFEL: Im Blick sollten Sie dabei aber haben, dass je nach Anbieter in den ersten drei bis fünf Jahren nach Abschluss des Vertrages die Erstattungen auf einen jährlichen Höchstsatz begrenzt sind. Je höher die Leistungen in den ersten Jahren, desto besser. Danach sollte der Vertrag keine Begrenzung mehr vorsehen.

Es werden in der Regel nur Rechnungen anerkannt, die bis zu den gültigen Höchstsätzen der Gebührenordnungen für Zahnärzte (GOZ) gelten. Überhöhte Rechnungsbeträge für Material oder Laborkosten, kann der Versicherer kürzen. Achten Sie darauf, dass die Erstattungshöhe mindestens bis zum 3,5-fachen der GOZ reicht.

Wichtig ist auch, dass sich die Leistung der Zusatzversicherung auf den privaten Rechnungsbetrag bezieht und nicht auf den Festzuschuss der Krankenkasse.

Wählen Sie einen für Sie passenden und bezahlbaren Tarif. Gute Leistungsangebote liegen auf zwischen 70% und 90% Erstattung, bezogen auf den privaten Rechnungsbetrag, einige wenige bei 100%, Allerdings geht es dann mit den Beiträgen deutlich hoch. Dies auch dann, wenn für Implantate keine Begrenzungen gelten. Überlegen Sie vor Antragsstellung, ob Sie mit einer begrenzten Anzahl (je nach Anbieter) auskommen würden.

GESUNDHEITSPRAGEN BEACHTEN: Im Versicherungsantrag wird nach fehlenden Zähnen, aber auch nach herausnehmbaren Prothesen und dem Alter von bereits bestehendem Zahnersatz gefragt. Der Umgang damit ist unterschiedlich. Einige Versicherer schließen fehlende Zähne vom Versicherungsschutz aus, bei anderen werden Zahnlücken gegen einen Zuschlag versichert oder die Erstattungsgrenzen werden in den ersten Jahren begrenzt. Ab vier fehlenden Zähnen wird der Versicherungsschutz oft ganz abgelehnt. Gleiches gilt bei herausnehmbaren Zahnprothesen. Es gibt Anbieter, bei denen diese wie ersetzte Zähne gelten und versichern sie mit. Einige andere setzen herausnehmbare Prothesen mit fehlenden Zähnen gleich oder lehnen Kunden*innen mit einer Prothese grundsätzlich ab. Eine Ablehnung wird auch bei einer bereits angeratenen und mit einem in der Patientenakte dokumentierten Eintrag ausgesprochen.

BEITRAGSENTWICKLUNG: Die Berechnung des Versicherungsbeitrages wird wie folgt kalkuliert: a) Ein Teil der Beiträge wird angespart (Altersrückstellungen), damit sie im Alter nicht zu stark steigen. Solche Verträge haben einen konstanten Beitrag, sind jedoch etwas teurer. b) Die Beiträge steigen regelmäßig mit zunehmendem Lebensalter. Hier kann Ihnen der Versicherer die zukünftige Preisentwicklung bereits im Vorfeld aufzeigen. Fragen Sie nach!

Lassen Sie sich bitte vor Vertragsabschluss unbedingt sämtliche Vertragsbedingungen aushändigen oder sprechen Sie Fachleute an, die sich auskennen und Sie durch den Tarifdschungel navigieren.

Brauche ich wirklich schon ein Hörgerät?

Werde ich mit der Technik klarkommen? Kann ich mich daran gewöhnen, eine Hörhilfe zu tragen, überwinden? Was sagen Freunde und Familie dazu? Auf all diese Fragen findet man am besten Antworten, indem man es unverbindlich ausprobiert.



■ Die Hörakustikmeister Andrea und Per Zacho suchen aktuell 50 Testhörer für ein 14-tägiges Kennlernangebot in allen Filialen ihres Fachinstituts Hörgeräte Zacho. Teilnehmer haben die Möglichkeit, ein zuvor bei einer ausführlichen Beratung ausgewähltes und für sie eingestelltes Hörsystem im Alltag auszuprobieren. Denn erst zu Hause, beim Fernsehen, am Telefon, unterwegs in Gruppen, im Restaurant oder beim Spazierengehen kann man erleben, ob das Hörgerät eine gute Sache ist. Nach einer Woche wird das Gerät im Hörinstitut mit den Erkenntnissen aus den ersten Erfahrungen noch einmal nachjustiert. Dann kann der Tester noch eine zweite Woche sein Leben mit Hörsys-

tem neu entdecken.

„Das Angebot ist vollkommen unverbindlich“, unterstreicht Andrea Zacho, die g e n a u weiß, wie wichtig es ist, sich mit dem Hörgerät wohlzufühlen, damit es die Lebensqualität wirklich verbessert. „Wer feststellt, dass er ohne Hörhilfe besser zurechtkommt, gibt das Gerät einfach wieder ab. Wem es geholfen hat, den Alltag zu meistern und wieder mehr Freude am Leben zu haben, bekommt ein individuelles Angebot.“

„Als unabhängiger Hörgeräteakustiker führen wir eine Vielzahl an unterschiedlichen Markenhörgeräten und Hörzubehör. Wir beraten und informieren unsere Kunden gerne unverbindlich zu allen Fragen des Hörens“, ist Ihr Ehemann Per Zacho sicher, in allen Filialen die perfekte Ausstattung für jeden Fall bieten zu können.

Wer an der Testaktion teilnehmen möchte, kann sich unter www.termin.zacho.de online anmelden oder telefonisch in einem der acht Zacho Fachinstitute in der Nähe seinen Beratungstermin reservieren. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr und von 14 bis 18 Uhr. Alle Filialen finden Sie unter www.zacho.de



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,
Pinneberg, Damm 49, Tel. 04101 – 51 30 59,
weitere Fachinstitute auf www.zacho.de/filialen



HÖRGERÄTE
ZACHO

50 TEST-
HÖRER
GESUCHT!



Erleben Sie modernste Hörsysteme –
testen Sie sie 14 Tage gratis zuhause!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin: Rufen Sie uns einfach an
oder nutzen Sie unseren komfortablen Online-Terminplaner

Sie finden uns 8x in Hamburg und Umgebung.
Auch in Ihrer Nähe:



termin.zacho.de

Rellingen | Am Rathausplatz 17
Tel. 04101- 37 68 84

Halstenbek | Gustavstr. 7
Tel. 04101- 805 75 95

Pinneberg | Damm 49
Tel. 04101- 51 30 59

Fachinstitut Hörgeräte Zacho GmbH & Co. KG | Am Rathausplatz 17 | 25462 Rellingen | Alle Filialen unter www.zacho.de



Der Herbst in der Region

Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

Ihre Termine in diesem Kalender!

Liebe Veranstalter, gerne nehmen wir Ihre lokalen Events in unseren Kalender auf. Ob Kultur, Natur, Gesundheit, Sport, Spaß, oder soziales Engagement, schicken Sie uns doch gerne die Eckdaten Ihres Events **(was, wann, wo, wie teuer, wo Tickets besorgen, ...)**

für Ende November 2022 bis Ende Februar 2023 bis Mitte Oktober an termine@pinnauboten.de Bitte immer dorthin, nicht an die Redaktion. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht, die Wahrscheinlichkeit steigt aber enorm gegenüber der bloßen Hoffnung, dass wir zufällig über Ihre Veranstaltung stolpern. Im Namen unserer Leserschaft bedanken wir uns für Ihre Einsendungen und wünschen eine „volle Hütte“.

Ihre Termin-Redaktion der Pinnau-Boten

AUGUST

Sonntag

28. August

19:00-21:00 Uhr **Eberts**

MAGIC SHOW MIT KEVIN KÖNEKE

Diskotheek Eberts, Friedrich-Eberts-Allee 3-11, Schenefeld; assen Sie sich von seiner Bühnenshow in die Welt der Zauberei und Komik entführen. Erleben Sie Momente, die Sie vorher vielleicht noch nie gesehen oder gehört haben! KEVIN KÖNEKE ist ein mehrfach preisgekrönter Zauberkünstler und Entertainer, schlagfertig, charmant, witzig und einzigartig.



ANZEIGE

TIMM
Malereibetrieb GmbH
Beratung • Service • Qualität

WIR STELLEN EIN! - DU BIST AM BALL!



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung • Service • Qualität

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



SEPTEMBER

Freitag
2. September

 15:00–22:00 Uhr **Stadtmarketing Pinneberg** bis 4. September

5. PINNEBERGER FOOD TRUCK WEEKEND

Pinneberg Drosteiplatz; Stadtmarketing, Joachen Bohnsack Events und die Lunchkarawane Hamburg veranstalten das 5. Food Truck Weekend; mit verkaufsoffenem Sonntag.

Sonntag
4. September

 08:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Cleuvers**

FLOHMARKT SCHENEFELD

REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld; Kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz. Anmeldung: 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com, Infos: www.Flohmarkt1.de

 10:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 7,5 Std., 66 km, 17–20km/h

RADTOUR: ZWEI QUELLEN

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Weißt Du wo die Pinnau entspringt? Wir fahren dort hin. Wir radeln zum Quellgebiet und machen direkt neben der Pinnauquelle Picknick. Rückweg der sportlichen Tour auch an der Alsterquelle vorbei.

 11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 4 Std., 32 km, 13–16 km/h

RADTOUR: DAHLIENGARTEN

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Über Rellingen und Halstenbek zum Volkspark und dem Dahliengarten mit Picknick. Zurück durch vorwiegend grüne Wege über Schenefeld.

 15:00 – 16:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

FIT DURCH SCHNITT - Bäume richtig erziehen vom Jungbaum bis zum Altbaum

Pinneberg, Halstenbeker Straße 29; Vortrag von Prof. Dr. Dirk Dujesiefken, Institut für Baumpflege Hamburg. **Eintritt: 5 €**,

Sonntag
11. September

 10:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 7 Std., 63 km, 17–20km/h

RADTOUR: ES GRÜNT SO GRÜN – SÜDWÄRTS

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Wir radeln in zum Anleger Teufelsbrück, mit der Fähre über die Elbe nach Finkenwerder und durch die Obstplantagen über die Süderelbe nach Wilhelmsburg und Veddel und mit der S3 zurück.

 15:00 – 17:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

LEBENSRAUM BAUM

Pinneberg, Halstenbeker Straße 29; Veranstaltung für Familien mit Kindern ab 3 Jahren; Wir bauen Nistkästen und lernen Baum-Besucher kennen. **Eintritt: pro Familie 5 €**

Sonntag
18. September

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

RADTOUR: ZUR LIETHER KALKGRUBE MIT FÜHRUNG

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Über Prisdorf nach Tornesch und durch das Esinger Moor, bis zur Liether Kalkgrube, wo wir auch picknicken können. Zurück über ruhige Nebenstraßen durch Heidgraben, Uetersen, Moorrege und Appen.

Die Drostei Ausstellung bis 30. 10.

WIEDER SICHTBAR – DIE SAMMLUNG KARL PRAHL

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Der Maler und Grafiker Karl Prahl war vielleicht das, was wir heute als typischen „Pendler“ bezeichnen würden.

 19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

GRÜSSE AUS BERLIN

Rellinger Kirche; Werke von Ernst Pepping, Johannes Brahms sowie eine Uraufführung; Oliver Schmidt, Orgel; **Eintritt frei**

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

25. PINNEBERGER KINDERTAG

Veranstaltungsort Drosteivorplatz Drosteipark; Die Kinder sollen in einer kinderfreundlichen Stadt an diesem Tag im Mittelpunkt stehen. **Eintritt: frei**, Auch die Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste La-Han, Pinneberg e.V. wird wieder einen Mitmachstand für Kinder anbieten.

Mittwoch
21. September

 13 Uhr **ADFC Halstenbek**

ÜBERRASCHUNGS-TOUR

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



Start Halstenbek Rathausplatz

Samstag**24. September**11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 4 Std., 35 km, max. 13 km/h

RADTOUR: RADELN UND LACHEN

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Diese gemütliche Tour bietet neben entspanntem Radeln die Gelegenheit, fröhlich und unbeschwert miteinander zu lachen. An drei geschützten Orten gibt es kleine Lach- und Atemübungen aus dem Lachyoga.

12:05 Uhr **Christuskirche Pinneberg****5 NACH 12**

Christuskirche Pinneberg, Bahnhofstraße 2;
Orgelmusik, Der Eintritt ist frei!

Sonntag**25. September**08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****HALSTENBEKER ADLER-FLOHMARKT**

ADLER-Moden an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, Halstenbek;
Auf den Parkplätzen des ADLER-Modemarktes in HALSTENBEK direkt an der Wohnmeile der A23. Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Weitere Infos unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700. **Gebühr: 9 €**

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 6 Std., 52 km, 17-20km/h

RADTOUR: GEGEN NASSE FÜSSE

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Über Appen, Moorreege, an der Drehbrücke Klevendeich und an Altendeich vorbei geht es n zum Pinnausperwerk. Der Rückweg führt uns über Haselau-Hohenhorst (Einkehr im Café) am Deich entlang Richtung Hetlingen und durch den Klövensteen zurück.

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum****ALTE BÄUME IN PINNEBERG UND UMGEBUNG**

Pinneberg, Halstenbeker Straße 29; Vortrag von Uwe Thomsen, Baumpflege Thomsen. **Eintritt: 5 €, Kinder frei.**

OKTOBER**Samstag****1. Oktober**13:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 5 Std., 35 km, max. 13 km/h

RADTOUR: TECHNICON WEDEL

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Gemütlich durch den Klövensteen nach Wedel und auf einer anderen Route abseits der Hauptstraßen wieder zurück nach Pinneberg.

Sonntag**2. Oktober**13 Uhr **Bürgerverein Waldenau-Datum****ERNTEDANKFEST**

Pinneberg Waldenau; großer Festumzug mit geschmückten Themenwagen, die den Jahresablauf des bäuerlichen Lebens

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag**SAUBER & HYGIENISCH**

auch in Krisenzeiten



vorher

nachher

**Die Pflegekasse bezahlt!**

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



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





zeigen. Kutschen, historische Fahrzeuge und Spielmannszüge sorgen für viel Atmosphäre und die richtige Stimmung.

Samstag**8. Oktober****Lo-Han, Pinneberg e. V.****BENEFIZ-BUDO-GALA**

THS-Sporthalle; anlässlich des fünfjährigen Bestehens lädt der Verein verschiedene Kampfkunst-, Kampfsport- und Selbstverteidigungssysteme zu einer Show in die THS-Sporthalle ein.

Sonntag**9. Oktober**08:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Cleuvers****FLOHMARKT SCHENEFELD**

REWE Center Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld; gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz des REWE Centers Schenefeld statt. Anmeldung: 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com, Infos: www.flohmarkt1.de

08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****PINNEBERGER FAMILA-FLOHMARKT AM WESTRING**

famila Rosenfeld (Parkplatz), Westring 6, Pinneberg; Auf den Parkplätzen des Pinneberger familia-Marktes am Westring findet von 8-16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700. **Gebühr:** 8 €

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 6 Std., 55 km, 17-20km/h

RADTOUR: FERNWEH

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Schnelle Tour zum Hamburger Flughafen. Einmal rundum und mit Aussicht auf die großen Flieger. Zurück über das Niendorfer Gehege.

18:00 Uhr **Die Drostei****LESUNG: SEITENWEISE: THOMAS FRANKENFELD**

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Thomas Frankenfeld liest aus seinem Thriller „Der Methusalem-Code“ Das ewige Leben; **Eintritt:** 13 €/erm. 8 €

Mittwoch**12. Oktober**10:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 6 Std., 40 km, 17-20km/h

RADTOUR: INDIAN SUMMER-FEELING IN RISSEN?

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; durch die Sülldorfer Feldmark zur Rissener Kiesgrube. Nach einer Picknickpause zum Falkensteiner Ufer, elbabwärts bis zur Landesgrenze und in das Schnaakenmoor.

Samstag**15. Oktober**19:30 Uhr **Forum Theater****KONKURSMASSE ODER WER BETRÜGT AM BESTEN**

Rathaus Pinneberg, Bismarkstraße 8; Es gibt viele Gründe, weshalb Mark und Olivia heiraten wollen, nur einen nicht: Liebe.

ANZEIGE

Wand- und Bodenverfliesung · Gestalten mit Mosaikfliesen · Verlegung von Naturstein**Steven Steiner**Baumschulenweg 24
25469 Halstenbek04101-58 89 866
0160-989 872 90E-Mail:
info@fliesen-emotion.de**Ihr Fliesenlegerfachbetrieb mit internationaler Erfahrung · www.fliesen-emotion.de**



Sonntag

16. Oktober

18:00 Uhr **Forum Theater**

KONKURSMASSE ODER WER BETRÜGT AM BESTEN

Rathaus Pinneberg, Bismarkstraße 8; Es gibt viele Gründe, weshalb Mark und Olivia heiraten wollen, nur einen nicht: Liebe.

Mittwoch

19. Oktober

13 Uhr **ADFC Halstenbek**

ÜBERRASCHUNGS-TOUR

Halstenbek Rathausplatz

Freitag

21.+22. Oktober

19:30 Uhr **Forum Theater**

KONKURSMASSE ODER WER BETRÜGT AM BESTEN

Rathaus Pinneberg, Bismarkstraße 8; Es gibt viele Gründe, weshalb Mark und Olivia heiraten wollen, nur einen nicht: Liebe.

Sonntag

23. Oktober

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 6 Std., 60 km, 17-20km/h

RADTOUR: JUNGFERNSTIEG

Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; in flottem Tempo an der Bahn entlang über den Isebekkanal zur Außenalste rund zum Jungfernstieg. Zurück über Hamburg Altona durch den Klövensteen.

18:00 Uhr **Forum Theater**

KONKURSMASSE ODER WER BETRÜGT AM BESTEN

Rathaus Pinneberg, Bismarkstraße 8; Es gibt viele Gründe, weshalb Mark und Olivia heiraten wollen, nur einen nicht: Liebe.

Freitag

28. Oktober

20:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek**

DUMMIKRATIE – WARUM DEPPEN IDIOTEN WÄHLEN

Grund- und Gemeinschaftsschule „An der Bek“, Hartkirchener Chaussee 8a, Halstenbek; Sebastian Schnoy – Politisches Kabarett zur Herrschaft des Stumpfsinns und Gegenmaßnahmen; **Eintritt** 12 €, Mitglieder 10 €, Schüler/Studenten 5 €.

Sonnabend

22. Oktober

12:00 – 18:00 Uhr **Stadtmarketing Pinneberg** bis 30. Oktober

HAPPY HALLOWEEN WOCHE

Drosteiplatz; Von Sonnabend bis Sonntag feiern wir Pinnebergs zweite Happy Halloween Woche. Mehr als 50 kleine Geister treiben in dieser Woche ihr Unwesen.

Sonntag

30. Oktober

19 Uhr **Christuskirche**

REQUIEM, OP. 48 VON GABRIEL FAURÉ

Solisten: Anna Ziert und Bernd Treumann; Orgel: Kantor Oliver Schmidt; Konzertchor der Christuskirche, Leitung: Johanna Tierling

ANZEIGEN



Silke Gundlach
psychologische Trauerbegleiterin

Breslauer Straße 17a · 25474 Ellerbek
Festnetz: 04101 56 80 470
Mail: kontakt@silke-gundlach.de
www.silke-gundlach.de

Einzelgespräche & Gruppenangebote



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

Herbst 2022

NOVEMBER

Donnerstag

3. November

19:30 Uhr **Die Drostei****Little Opera Konzertklasse: BRAVISSIMO LUDWIG VAN!****Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Ein Abend mit den jungen Künstlerinnen und Künstlern. Karten für 10 Euro in der Drostei oder telefonisch (04101/21030) erhältlich.

Freitag

4. November

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei****„MUSIKALISCHER SALON“ ZUM THEMA J. S. BACH****Im Gemeindehaus;** Sprecher: Michael Schopf, Musikalische Gestaltung: nn. Oliver Schmidt, Klavier

Sonntag

6. November

08:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Clevers****FLOHMARKT SCHENEFELD****REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, Schenefeld;** gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz des REWE Centers Schenefeld statt. Anmeldung: 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com, Infos: www.Flohmarkt1.de

Mittwoch

16. November

13:00 Uhr **ADFC Halstenbek****ÜBERRASCHUNGS-TOUR****Start. Halstenbek Rathausplatz**

Freitag

18. November

20:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek****DUO TANGOPIANISSIMO****Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, Halstenbek;** Fernando Bruguera, Piano, Christian Gerber, Bandoneón; **Eintritt 12 €**

18.11.22, ab 19 Uhr

KUNST&KULTUR FEST**Christuskirche**

Samstag

26. November

16:00 Uhr **Forum Theater Pinneberg e. V.****KIKI KICHERERBSE WIRD KÖNIGIN****GuGs im Quellental, Richard-Köhn-Str. 75, Pinneberg;** Kiki Kichererbse hat sich ein besonderes Ziel gesetzt: das Witzboldjahr ist bald um, und die neue Wahl steht an.

Sonntag

27. November

16:00 Uhr **Forum Theater Pinneberg e. V.****KIKI KICHERERBSE WIRD KÖNIGIN****GuGs im Quellental, Richard-Köhn-Str. 75, 25421 Pinneberg;** Kiki Kichererbse hat sich ein besonderes Ziel gesetzt: das Witzboldjahr ist bald um, und die neue Wahl steht an.

Streetfood hausgemacht:



- Suppen
- Bowls
- Kartoffeln
- Quiches
- Wraps

- wöchentlich neu -
- wöchentlich anders -
- saisonal und regional



- Kuchen
- Kaffee
- Tee uvm
- Brot*chen
- Catering

* Klöterkraam:

Geschenke aus der Region:
für Dich, für Andere,
fürs Herz, für den GaumenWir sind für Dich da:
Auf dem ArkadenhofMo. - Fr. 09 - 19.00 Uhr
Sa. 09 - 17.00 Uhr

Essen ab 11.30 Uhr

Am Rathausplatz 11, Rellingen
04101 / 3750608

@haepjesundkloeterkraam

www.haepjes.de

Wo kein Hörgerät mehr hilft

Um seinen Kunden auch bei besonders schweren Hörverlusten helfen zu können, hat sich der Rellinger Hörakustiker in den letzten Monaten fortgebildet und kann seine Kunden auch beim Thema Cochlea-Implantat ganzheitlich beraten und begleiten.

■ „Die Cochlea haben wir alle in der Schule als Hörschnecke kennengelernt“, erklärt Marc Lindemann zunächst einmal worum es geht. Da war was, der Redakteur erinnert sich dunkel. Da gibt es diese Haarzellen, die den Schall in elektrische Impulse wandeln und über den Hörnerv an das Gehirn weiterleiten. Extrem filigranes Kunstwerk der Evolution und empfindliche Nerven, die sich da hinter dem Innenohr verbergen und die deshalb auch so anfällig für unzureichende Funktion sind. Bei Schwerhörigkeit funktioniert das nur noch eingeschränkt. Ein Hörgerät kann die Töne verstärken, sehr vereinfacht gesagt „lauter drehen“ und klanglich an die Hörminderung anpassen, damit

am Hörnerv selbst noch ein ausreichend starkes Signal ankommt. Dieses bewährte Verfahren ist für die allermeisten Fälle ausreichend, hat aber Grenzen, wenn der Hörverlust zu weit fortgeschritten ist. Dann kann ein Cochlea-Implantat helfen. Bei diesem Verfahren wird, sehr vereinfacht ausgedrückt, der Schall außen am Kopf mit einem Mikrophon aufgenommen, digitalisiert und über eine ins Innenohr implantierte Elektrode direkt an den Hörnerv weitergegeben. Der geschädigte Bereich des Innenohres wird so umgangen und ermöglicht unter Umständen auch bei faktischer Ertaubung wieder ein Hören und Verstehen.

Das ist nicht nur eine hohe technische Anforderung. Es ist auch eine besondere medizinische Lösung erforderlich. Schließlich muss ein Signal von außen dauerhaft ins Innere des Körpers übertragen werden und auch die Versorgung mit Strom dauerhaft gewährleistet werden. Beides geschieht kontaktlos durch die Kopfhaut hindurch. Das Implantat ist so dauerhaft wartungsfrei und gut geschützt untergebracht, die Außeneinheit kann problemlos gewartet, ersetzt oder aufgerüstet werden, wann immer dies notwendig sein sollte.

Marc Lindemann nickt etwas zögernd zu dieser sehr vereinfachten Darstellung. „Das ist im Prinzip schon richtig, in Wirklichkeit aber nicht ganz so simpel. Denjenigen, die für eine solche Versorgung in Frage kommen, erkläre ich es



noch detaillierter, denn sie sollen natürlich genau wissen, wie es funktioniert, was es leisten kann und auf was man sich damit einlässt.“

Denn das ist ein Eingriff, den die Operateure zwar als „Routine“ bezeichnen, aber er eine Operation am Kopf ist für den/die Betroffene/n natürlich immer besonders herausfordernd. Gesichts- und Geschmacksnerv liegen ganz in der Nähe und man wird danach sein Leben lang ein Implantat unter der Kopfhaut tragen. Im Anschluss an die Operation erfolgt eine ambulante Reha, während der man das Hören in Teilen neu lernen muss.

„Das Hörempfinden ist ein gänzlich anderes“, erläutert Lindemann.

„Das Gehirn ist aber in der Lage, das zu kompensieren. Dazu wird im Rahmen der Reha unter anderem eine ambulante logopädische Therapie durchgeführt, die der Patient selbst mit Hörtraining zu Hause unterstützt.“ Bis sich der optimale Hörerfolg einstellt kann so durchaus auch mal ein Jahr Zeit ins Land gehen. Weil einerseits diese Versorgung rechtzeitig durchgeführt werden sollte und es andererseits keinen Weg zurück zum normalen Hören mehr danach gibt, ist umfassende Beratung besonders wichtig. „Der Schritt zu einer solchen Versorgung muss verantwortungsvoll begleitet werden“, erklärt der jetzt dafür ausgebildete Hörakustikmeister. „Dabei müssen Ohrenarzt, Hörakustiker und Operateur ganzheitlich zusammenwirken.“

Meist ist der Hörakustiker derjenige, mit dem der Kunde den engsten Kontakt hat und der den Bedarf am ehesten feststellt. „Deshalb ist es mir so wichtig, hier wirklich kompetent beraten und unsere Kunden bei der weitergehenden Versorgung und der Nachsorge begleiten zu können“, erläutert der Inhaber von Lindemann Hörakustik. „Es geht nicht um unsere Hörgeräte, sondern um die optimale Versorgung unserer Kunden.“ Das schließt im Rellinger Familienunternehmen schon immer ganzheitliche Ansätze unter Einbeziehung anderer Fachleute mit ein.

ANZEIGE

HÖREN.
VERSTEHEN.
LEBEN.

Damit Sie das verstehen,
was Sie verstehen möchten.



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



LINDEMANN
HÖR A K U S T I K

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

Das Drama mit dem Karma

... oder warum jeder, wenn auch nicht perfekt, gegen die Klimakrise agieren kann.

Über die Klimakrise wird in den Nachrichten viel berichtet - von neuen Gesetzen und Meinungen bis hin zu wissenschaftlichen Erkenntnissen und Meldungen über aktuelle Extremwetterereignisse. Diese Flut an Informationen überfordert viele von uns, wenn es um die Frage geht, was wir eigentlich als einzelne Person konkret gegen die Klimakrise tun können.

■ Nicht selten führt diese Überforderung aus unterschiedlichen Beweggründen zu einer gewissen Ohnmacht: Vielleicht fühlen sich einige klein und unbedeutend, andere denken, dass es sowieso nicht viel bringt, auf viel Fleisch essen zu verzichten, wenn beispielsweise mein Nachbar ein dickes Auto fährt und wieder andere haben Bedenken, sich zu engagieren, weil sie selbst nicht perfekt handeln und so eventuell zur Zielscheibe von Anfeindungen werden könnten.

In dieser Ausgabe des Klima-Boten wollen wir genau auf diese Situationen eingehen, indem wir einen Blick auf die im März erschienene und dazu passende Folge „Im SUV zur Lösung der Klimakrise“ aus der ZDF-Sendung MAITHINK X werfen. Mai Thi Nguyen-Kim ist Wissenschaftsjournalistin und erklärt auf humorvolle Art und Weise warum man Grün wählen und trotzdem in den Urlaub fliegen darf.

Der Ausgangspunkt der Sendung spiegelt in gewisser Weise unsere heutige Situation wider. Die „Tragik der Allmende“ oder „Tragödie des Allgemeinguts“ ist der wissenschaftliche Ausdruck für folgendes Problem: Es gibt ein öffentliches Gut bzw. eine öffentliche Ressource, das bzw. die jeder Mensch frei nutzen kann. Im Prinzip wäre für alle genug da, doch sobald eine Person anfängt, aus Profitgier übermäßig viel davon zu nehmen, beginnt die Tragödie. Denn nun verhalten sich weitere Personen egoistisch und es schwindet auch die Motivation derjenigen, die sich eigentlich vorbildlich benehmen. Nach dem Motto „Wenn der so viel nimmt, dann bin ich doch nicht der Doofe und nutze weniger“. Es kommt zur nachhaltigen Schädigung

des Allgemeinguts bzw. der frei zugänglichen Ressource.

Ähnlich verhält es sich beispielsweise mit dem weltweiten Fischfang oder eben auch mit der Klimakrise und der Ressource „Erde“.

Was also folgt daraus? Kooperatives und vorbildliches Verhalten muss sich wieder lohnen, was ausschließlich durch eine höhere Instanz, die Spielregeln aufstellt, sichergestellt werden kann.

Mai Thi Nguyen-Kim erklärt im nächsten Schritt wie diese Spielregeln aussehen müssten bzw. was laut wissenschaftlichem Konsens die drei wichtigsten Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels sind:

1. Ausreichend hoher CO₂-Preis

Ist der CO₂-Preis hoch genug, wird klimafreundliches Verhalten finanziell belohnt und klimaschädliches Verhalten teuer. Damit der CO₂-Preis fair ist, muss er sozial gerecht gestaltet werden.

2. Sozial gerechte Kompensation

Die Schweiz macht das z. B. durch eine Klimadividende, bei der die Einnahmen aus dem CO₂-Preis gleichmäßig an alle ausgezahlt werden. Wer klimafreundlich lebt, kann sogar mit einem Plus rauskommen. Vor allem ärmere Haushalte gehen als Gewinner raus, weil sie durch kleinere Wohnungen, weniger Urlaubsflüge und so weiter weniger CO₂ verursachen und in Relation mehr Dividende zurückbekommen.

Aber der CO₂-Preis allein kann nicht ALLES regeln. Wenn Personen z. B. außerhalb der Stadt wohnen, sind sie oft auf ein CO₂-schädliches Auto angewiesen. Deshalb braucht es weitere ...



CO₂-Fußabdruckmesser wurde von BP ins Leben gerufen.

3. Flankierende Maßnahmen

Zu den Begleitmaßnahmen gehören z. B. der Ausbau von Öffis auf dem Land, Radwegen in der Stadt oder Dinge wie Subventionierungen von Technologien für die grüne Energiewende.

Auffallend ist: Bei allen drei Maßnahmen zur Bewältigung der Klimakrise ist nur die Politik gefragt. Trotzdem halten wir uns tagtäglich damit auf, den Finger auf uns gegenseitig zu zeigen, anstatt auf die Politik. Warum beäugen wir beispielsweise Engagierte oder Aktivisten in ihrem Verhalten meistens viel strenger als Leute, die sich nicht für den Klimaschutz einsetzen?

Übrigens ist es an dieser Stelle ganz interessant zu wissen, dass der erste CO₂-Fußabdruckmesser von dem Ölkonzern BP ins Leben gerufen und propagiert wurde. Ziel war vermutlich, eben genau zu erreichen, dass wir uns eher mit unserem eigenen kleinen Verhalten auseinandersetzen als mit dem der fossilen Industrie. Doch was genau ist jetzt eigentlich die Message? Ist es nicht ein Wider-

spruch, dass alle sagen, jede und jeder kann etwas tun, aber am Ende irgendwie doch nicht, weil im Grunde nur die Politik die wirklich wichtigen Dinge verändern kann? Nein, das ist es nicht – im Gegenteil! Jede und jeder Einzelne kann die richtigen Parteien wählen, mit klimafreundlichen Handlungen Pionierarbeit leisten und Willen zeigen, kann sich engagieren oder beispielsweise Ökostrom beziehen. Was aber am wichtigsten ist: Die kleinen Dinge sind gut und richtig, aber klammert euch nicht zu sehr daran fest und vor allem bremsst eure Mitmenschen nicht aus, wenn diese nicht ganz so perfekt handeln, sondern holt sie mit ins Boot. Zeigt nicht mit dem Finger auf andere, sondern ermutigt sie und euch selbst, mit dem Finger auf die Politik zu zeigen. Denn am Ende ist entscheidend, dass wir gemeinsam und geschlossen die Politik dazu bringen, endlich die richtig großen Veränderungen anzugehen.

Quelle: ZDF (2022): „Im SUV zur Lösung der Klimakrise – MAITHINK X vom 6. März 2022 mit Dr. Mai Thi Nguyen-Kim“. URL: <https://www.zdf.de/show/mai-think-x-die-show/maithink-x-folge-07-100.html>

Produkte aus der Nachbarschaft

Von hier aus frisch

Man kann sein Wasser durch ganz Europa fahren, um es in den Supermärkten zu verkaufen. Oder man konzentriert sich darauf, in der Region zu bleiben, dort Marktführer zu werden und so die Umwelt zu schonen. So wie bei hella.

■ Man glaubt es kaum, aber die Marke „hella“, die in Norddeutschland jeder mit erfrischendem Mineralwasser verbindet, hat ihren Sitz in Rellingen. In einem unscheinbaren Gewerbepark gegenüber Opel/Toyota Dello. Dann ist es bestimmt nur eine dieser Scheinfirmer, die ihr Logo auf irgendwelche Importwaren drucken lassen? Nein, ganz sicher nicht. Seit 62 Jahren wird es aus der Quelle „hella“ in Trappenkamp im Herzen Schleswig-Holsteins abgefüllt und gehört zu den vielen regionalen Produkten, die Frau Appel für ihre Edeka-Märkte in Ellerbek und Egenbüttel so wichtig sind.

Das hella Mineralwasser-Reservoir liegt unter einer 10 Millionen Jahre alten Glimmertonschicht, die einen weiträumigen, natürlichen Schutz bildet. Darunter zirkuliert das hella Mineralwasser in feinen und groben Sandlagen aus voreiszeitlicher Zeit. Der sandige Untergrund filtert das Wasser, sorgt so



für den frischen Geschmack und verleiht dem Wasser seine Mineralisierung.

Die regionale Herkunft, die auf unnötige Transportwege verzichtet, ist eine gute Voraussetzung, um umweltbewusst einzukaufen. Aber wie soll das in einer Plastikflasche gehen? Wer so groß ist wie hella, der muss die Standards bedienen, die heute im Supermarkt und in der gesamten Lieferkette gelten. Und da ist nun einmal die PET-Flasche heute das Maß aller Dinge. Diese nicht anzubieten, würde keine einzige PET-Flasche weniger bedeuten, es würde einfach eine andere Sorte gekauft. Also übernimmt hella Verantwortung und reduziert den ökologischen Fußabdruck seiner unvermeidbaren PET-Flaschen so gut es geht.

In n der hauseigenen Flaschenproduktion ist es bereits gelungen, zu 30% recyceltes PET einzusetzen. Dieser Anteil soll stetig weiter ansteigen. Gleichzeitig konnten die Flaschen in den letzten Jahren um 7% abgespeckt werden, was allein 52 Tonnen PET im Jahr einspart. Bei den Folien, in denen die Flaschen als Six-packs meist im Handel angeboten werden, beträgt der Anteil an Recyclingmaterial bereits 50%. Damit vermindert hella auch dort, wo maximaler Umweltschutz nicht im Mittelpunkt der Kaufentscheidung steht, den Plastikmüllberg ganz erheblich.

Deutlich umweltfreundlicher ist weiterhin die gute alte Glasflasche, in der hella seine drei

Mineralwassersorten anbietet. Auch im modernen Gewand, statt der alten Standardflasche, kann diese ca. 50-mal wiederverwendet werden, bevor sie aussortiert und recycelt wird. Die neuen Glasflaschen bestehen zu 50% aus ihren Vorgängern. Verschlüsse aus Aluminium und Papieretiketten sind ebenfalls aus voll recyclingfähigem Material. Auch wenn die Transportwege einkalkuliert werden, bleibt ein dickes Plus in der Ökobilanz gegenüber den PET-Flaschen.

Hella sieht dabei in der Glasverpackung viel mehr als nur ein Angebot an ökologisch orientierte Konsumenten. Glas ist auch weiterhin die bestmögliche Verpackung für Lebensmittel. Es ist über jeden Verdacht erhaben auf die darin gelagerten Lebensmittel Einfluss zu nehmen. Bei den sprudelnden Varianten hält das Glas die Kohlensäure einfach besser in der Flasche als PET. Die Glasflasche mit ihrem geringeren Inhalt steht auch nicht so lange geöffnet herum. Angebrochene Flaschen, egal ob PET oder Glas, sieht hella übrigens am liebsten im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 2-3 Tagen ausgetrunken.

Und auch das Auge trinkt bekanntlich mit. Glas ist einfach wertiger als Plastik. Bier, Wein oder Hochprozentiges kaufen wir nicht in wabbeligen PET Behältern. Warum tun wir das beim wichtigsten, gesündesten und am besten erfrischenden aller Getränke?

Schon probiert?

Bestes aus unserer Region

Waterkant
Bleib mal lax!
Roséwein

Frischer und knackig zum Relaxen oder auch zum Lachs



Bünting Tee
Bio Holunder-Sanddorn
oder
Bio Hibiskus

Fruchtige Teesorten aus kontrolliert biologischem Anbau für die kalte Jahreszeit

Becking
Kaffee-
spezialitäten

Große Auswahl hochwertiger, im Trommelröstverfahren hergestellter Kaffeesorten aus aromatischen Arabica Bohnen



EDEKA
Appel



Frischkäse-Rolle



Frau Appel
empfiehlt:

Eierspeisen sind etwas in vergessenheit geraten. Dabei sind die Möglichkeiten fast unbegrenzt, die Rezepte oft leichte Küche und auch noch preiswert.

ZUTATEN

für den Teig

- 100 g TK-Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier (Gr. M)
- 100 ml Hafermilch
- 50 g Haferflocken
- 25 g geriebener Käse, z.B. Gouda
- Salz

für die Füllung

- 150 g Frischkäse
- 1/2 TL Zitronenabrieb
- 2 EL Zitronensaft
- Dill, nach Geschmack
- Salz & Pfeffer
- Prise Zucker
- 150 g geräucherter Lachs in dünnen Scheiben



ZUBEREITUNG

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Ränder mindestens 1 cm hoch falten. Den Backofen vorgeheizt (200 °C).

2 Zwiebel fein würfeln und mit dem Spinat in einer Pfanne dünsten, bis überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Haferflocken im Mixer zerkleinern und mit den Eiern und der Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Spinat und Käse dazugeben und unterrühren. Den Teig gleichmäßig auf das Backpapier verteilen. Für ca. 15 – 20 Minuten im Ofen backen, dann heraus nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Zutaten für die Frischkäsefüllung zu einer Creme verrühren und den ausgekühlten Teig damit bestreichen. Dabei an einer langen Seite 1 cm frei lassen. Die Lachsscheiben auf den Frischkäse legen und die Rolle von der anderen langen her Seite aufrollen. Zusätzlich stramm in eine Frischhaltefolie wickeln und so für mindesten drei Stunden kalt stellen.

4 Nach der Kühlzeit die Folie entfernen und die Rolle mit einem scharfen Messer vorsichtig in 2 cm breite Scheiben schneiden und diese kalt servieren.

Guten Appetit!

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen?

Bestellen Sie doch einfach online unter www.edekanord-shop.de. Wir liefern bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufsstüten im Markt ab.

NEUER JOB GESUCHT?

Wir freuen uns über Bewerbungen in allen Bereichen des Lebensmitteleinzelhandels vom Lager bis zur Kasse. Bewerbungen gern per E-Mail an bewerbung@edeka-appel.de

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen





Daniel Fehr
Wie man ein Buch liest

Dieses Buch ist im ersten Moment gar nicht so leicht zu lesen, denn die Buchstaben stehen nicht immer dort, wo wir sie vermuten. Manchmal schweben sie sogar einfach mitten auf der

Seite, und wir müssen das Buch drehen, um sie zu lesen, und es noch einmal drehen oder auf den Kopf stellen, damit die Geschichte einen Sinn ergibt. Zum Glück zeigen uns Hänsel und Gretel, wie es geht! Dieses Buch können Kinder mit oder ohne Eltern lesen. Und als Clou sind in dem Buch auch noch viele Figuren und Elemente aus berühmten Märchen und Erzählungen versteckt - neben Hänsel und Gretel auch der Kaiser ohne Kleider, Kapitän Ahab und einige mehr ...

ISBN: 978-3-946593-87-4

€ 14,00

Letitia Clark
La Vita è Dolce

Lassen Sie sich mitnehmen zu den süßesten Seiten Italiens! Mit diesem italienischen Kochbuch teilt Kochbuch-Autorin Letitia Clark ihre Liebe für italienische Süßspeisen. Über 80 unwiderstehliche Rezepte sorgen für zuckersüße Glücksmomente von köstlichen Mandel-Pfirsich-Kekschen über Bomboloni in Zuckerkurste bis hin zu fantastischen Gelati-Kreationen. Stimmungsvolle Fotos und Anekdoten bringen die süße italienische Lebensfreude in Ihre Küche. Zelebrieren Sie die süßen Seiten des Lebens im Stil Italiens! Dieses Buch ist eine wundervolle Hommage an die köstlichsten italienischen Dolci.

ISBN: 978-3-8310-4341-5 € 29,95

Tobias Friedrich
Der Flussregenpfeifer

Ulm, im Mai 1932: Mit nicht viel mehr als etwas Proviant und dem kühnen Plan, nach Zypern zu paddeln, lässt Oskar Speck sein faltboot zu Wasser. In sechs Monaten will er zurück sein. Aber alles kommt anders. Gepackt von sportlichem Ehrgeiz, begleitet von Mark Twain, gejagt von den Nationalsozialisten, fährt der schweigsame Einzelgänger von Zypern aus immer weiter in die Welt. Ohne Hoffnung auf ein Wiedersehen mit Gili, die sich, wie er, den Widrigkeiten der Zeit entgegenstellen muss. Doch das Schicksal gibt Oskar eine letzte Chance. »Der Flussregenpfeifer«, Tobias Friedrichs literarisches Debüt, basiert auf der unglaublichen, aber wahren Geschichte des Hamburgers Oskar Speck, der über sieben Jahre lang mit seinem faltboot 50.000 Kilometer zurücklegte.

ISBN: 978-3-570-10433-0

€ 24,00




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 ...

ANZEIGE



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

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



u. v. a. m.

NIEMERSZEIN

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



WWW.BECKING-KAFFEE.DE