

Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 50 · Frühjahr 2023

GRATIS
für Sie!

Wendemanöver

Verkehrswende trifft jeden

Mehr Netto vom Brutto

Rente richtig versteuern

Der E-Bike Salon

Passgenaue Räder aus Pinneberg



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.

Alles auf Anfang

War's das jetzt mit der Pandemie? Dieser Eindruck kann entstehen, wenn man sich das Getümmel im Supermarkt ansieht, wo die Leute sich wieder bedrängen wie 2019. Als wenn es davon schneller, angenehmer oder billiger werden würde.

Wer heute noch am Eingang an der Desinfektionsstation Halt macht, weil außer Corona auch alle anderen Viren NICHT auf der Einkaufsliste stehen, setzt sich der akuten Gefahr aus, von nachfolgenden Einkaufswagen gerammt zu werden. Wer es wagt, im Laden freiwillig Maske zu tragen, wird wahlweise mit Mitleid oder Aggression angestarrt. (Man kann Eueren Gesichtsausdruck jetzt wieder sehen, liebe Mitmenschen!)

Aus dem weitgehenden Wegfall der Maskenpflicht ist übergangslos ein gefühltes Maskenverbot geworden. Mitten in der Grippezeit, die heftig ausfiel. Kann das eine mit dem anderen zusammenhängen? Nein, auf keinen Fall! Weg mit der Geißel der Menschheit, bloß nicht hinterfragen.

Die Chance aus drei gesundheitlich finsternen Jahren etwas zu lernen ist vertan. Ein paar Gedanken zum respektvollen Umgang miteinander, mit angemessenem sozialem Abstand und mit Akzeptanz unterschiedlicher Verhaltensweisen, haben keine Chance gegen unseren Freiheitsdrang. Jegliche Gefahr ist per Verordnung aufgehoben, wir haben jetzt wieder „Grippewelle“ statt „Corona“!

Wer nachliest, wie viele Opfer diese Welle normalerweise fordert und wie wenige, solange wir uns gegen Viren geschützt haben, könnte anfangen zu grübeln. Um das zu verhindern, eröffnen wir bald die Outdoor-Saison und hoffen, dass der Außengastronomie ein paar Servicekräfte erhalten geblieben sind und dass Viren keine Sonne mögen. Das hat bis 2019 immer geklappt.

In diesem Sinne wünscht die Redaktion ein gesundes Frühjahr

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 Keine Winterpause:**
Update aus dem Rathaus
- 6 Kleidsames für den guten Zweck:**
Frauenkleidermarkt
- 7 6.000 fürs Herz:**
jeder Schritt zählt
- 8 Nicht vergessen!**
Versicherungen gehören zum Reisen dazu
- 9 Alter Lesestoff:**
Pop-up-Antiquariat in Rellingen
- 10 Der E-Bike Salon:**
Passgenaue Räder aus Pinneberg
- 12 Das Internet im Ohr:**
Digitaltechnik beim Hörakustiker
- 14 Mehr Netto vom Brutto:**
Rente richtig versteuern
- 15 Panzer fürs Immunsystem:**
Was Homöopathie bewirken kann
- 16 Frühling in der Region:**
Veranstaltungstipps aus der Nachbarschaft
- 20 Wendemanöver:**
Verkehrswende trifft jeden
- 22 Welttag des Hörens:**
Ein Hörakustiker nimmt Stellung
- 24 Was sonst?:**
Alternativen zu Haushaltszucker
- 26 Schnell und vital selbstgebacken:**
Glutenfreies und veganes Brot
- 27 Gemeinsam in die Pedale:**
ADFC sucht Verstärkung

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

Auch im Rellinger Rathaus ersetzt Anfang Januar 23 der Erkältungstee die FFP2 Maske. Das verstellt allerdings nicht den Blick auf das Geschehen in der Gemeinde. Mit durchaus frühlinghaften Ausblicken:

Rellinger Frühlingstfest

am 16. März ist es wieder so weit, das Rellinger Frühlingstfest steigt auf dem Arkadenhof. Vom 15 bis 18 Uhr gibt es Programm für die ganze Familie. Spätestens das ist dann die Gelegenheit, die neue Bank rund um die grüne Insel auf dem Hof zu einem kleinen Päschen zu nutzen.

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



Helfen Sie uns zu helfen!



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

www.drk-rellingen.de

Google-Suche angezeigt und die beteiligten Unternehmen können die Bilder aus ihrem Hause ebenfalls für ihre digitalen Angebote nutzen.

Abwärme aus dem neuen Rechenzentrum

In der Kellerstraße entsteht in den kommenden Monaten das nachhaltigste Rechenzentrum Deutschlands. Durch die Kühlung entsteht eine entsprechende Menge an Abwärme, die die Gemeinde gerne für ein Wärmenetz nutzen möchte. Geplant ist, dass der Neubau der Erich Kästner Schule und die neue Sporthalle damit beheizt werden. Um zu prüfen, ob weitere Quartiere von der Wärme profitieren können, hat die Gemeinde eine Potentialanalyse in Auftrag gegeben. Diese soll bis Jahresmitte vorliegen.

Einstiegberatung Klimaschutz

Die Gemeinde räumt dem Klimaschutz einen hohen Stellenwert ein und möchte sich mit ihren eigenen Gebäuden und Aktivitäten zielgerichtet weiter in diese Richtung bewegen. Dazu wurde eine Einstiegsberatung Klimaschutz beauftragt. Was sich

dahinter verbirgt erläutert die Website des Auftragnehmers ZEBAU: „Nach der Analyse der Ausgangssituation werden dazu passend Klimaschutzziele für die Kommune diskutiert und festgelegt. Es werden die notwendigen Schritte für die Erreichung der formulierten Klimaschutzziele erarbeitet und ein grober Maßnahmenplan mit kurz- und mittelfristigem Zeithorizont erstellt.“ Rellingen wird das ergänzen um eine Klimawerkstatt, an dem sich die BürgerInnen und Bürger beteiligen können.

Kommunalwahl

am 14. Mai steht wieder ein Gang zur Wahlurne an. Dafür werden noch engagierte DemokratInnen gesucht, die als Wahlhelfer das Geschehen in der ersten Reihe erleben und gestalten werden. Wer daran interessiert ist, meldet sich bitte bei Tanja Adler im Rathaus. (t.adler@rellingen.de, 04101/564-124). Der Lohn besteht darin, ehrenamtlich an unserer Demokratie mitgewirkt zu haben. Dazu kommt noch ein Erfrischungsgeld in Höhe von 40,- €.

ANZEIGE

Mal wieder den Rhythmus
Fühlen?
 Einfach flexibel durch
 unsere Kurs-Flatrate.
 JA, bei Wendt
 EINFACH. BESSER. TANZEN.

www.tanzschule-wendt.com
 Tel. 04101 80 80 663

TANZSCHULE-
WENDT
 INC.

19. Rellinger Frauenkleidermarkt

Am 1. und 2. April heißt es wieder: Stöbern nach neuen Lieblingsstücken und damit Gutes tun in der Schmidt-Schaller-Halle

■ Beim erfolgreichen Neustart im April 2022 sammelten über 37 Helferinnen 4.800,- € ein, was nur gelingen konnte, weil so viele Besucherinnen fündig geworden sind. Nun ist es wieder soweit! Shopping und gleichzeitig Gutes tun ist beim Rellinger Frauenkleidermarkt das Credo. Beim Stöbern ist schon manch ein Retro-Schatz gefunden worden. Im Anschluss daran kann frau sich über die neusten Errungenschaften bei Kaffee und Kuchen in der Cafeteria austauschen.

Das Team um Sonja Mohr, Petra Musiol, Annelie Zimmermann, Dorothea Beckmann und Kathrin Lüder freut sich am Freitag über Spenden gut erhaltener und sauberer Damenmode von XS-4XL. (Keine Schuhe und nur 2 Tüten bitte) ebenso,

wie auf zahlreiches Publikum beim Stöbern Sonnabend und Sonntag.

Die Erlöse gehen nach Indien und Bangladesch. FEMNET e.V. unterstützt die Rechte und die Stärkung der Lebensgrundlagen von Arbeiterinnen der dortigen Textilindustrie. Netz Bangladesch e.V. stärkt u.a. Frauen darin, sich und die Familien eigenständig und langfristig versorgen zu können.



19. Rellinger Frauenkleidermarkt

1. April 2023 12 – 17 Uhr + 2. April 2023 10 – 13 Uhr

Spendenannahme 31. März 2023 15 – 18 Uhr
frauenkleidermarkt@rellingen.de

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

Schon 6.000 Schritte gut für's Herz

Wer sich viel bewegt, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bisher sollten dafür etwa 10.000 Schritte am Tag nötig sein. Doch bei Älteren reicht offenbar schon eine geringere Schrittzahl aus.

■ Gesund ernähren, Übergewicht vermeiden und bewegen, bewegen, bewegen: Mit dieser Lebensstrategie kann man sein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall gut senken. Neben dem von der WHO geforderten Kraft- und Ausdauertraining ist bereits einfaches Gehen nützlich.

Meist werden dabei mindestens 10.000 Schritte gefordert. Viele kommen auch aus körperlichen Gründen nicht mehr auf diese Schrittmenge. Doch jetzt hat ein amerikanisches Team herausgefunden, dass bei Menschen über 60 Jahre schon ein geringeres Schrittpensum protektiv wirkt.

Dazu analysierten die Forschenden acht Studien, in denen insgesamt über 20.000 Männer und Frauen ihre tägliche Schrittmenge bestimmt hatten. Die über 60-Jährigen schafften im Schnitt 4.323 Schritte am Tag. In den Folgejahren kam es in dieser Gruppe zu 1.210 Schlaganfällen, Herzinfarkten und Fällen von Herzschwäche.



Bild: Adobe Stock

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hing dabei mit der Anzahl der Schritte zusammen. Personen der lauffähigsten Gruppe erlitten im Vergleich zu den Bewegungsmuffeln nur halb so häufig Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Aber auch die beiden mittleren Gruppen profitierten von der Bewegung. Wer es auf durchschnittlich 5.520 Schritte am Tag brachte, senkte das Risiko um 38 %, wer 3.823 Schritte zurücklegte, um 20 %.

Die Vorteile für Herz und Gefäße beginnen bei Senior*innen schon also weit unter 10.000 Schritten am Tag, resümiert das Autorenteam. Deshalb sollten sich ältere Menschen nicht entmutigen lassen, wenn die magische Zahl 10.000 nicht erreichbar ist. Denn schon die Hälfte davon trägt dazu bei, vor Herzinfarkt und Schlaganfall zu schützen.

Quelle: Ärzteblatt, Dr. med. Sonja Kempinski

ANZEIGE

Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 25
25462 Rellingen
Tel: 04101 207800

Ahmet Tekin
Hauptstraße 35
25462 Rellingen
Tel: 04101 200110

Post Apotheke



Auf die Plätze fertig los ...

Viele von Ihnen planen gerade ihren Jahresurlaub. Eine gebuchte Reise absagen zu müssen oder währenddessen krank zu werden, ist ziemlich ärgerlich und ohne Versicherungsschutz mit hohen Kosten verbunden.

■ Deshalb gehört eine Reiserücktrittsversicherung in Ihr Gepäck für den Fall, dass sie die Reise aus versichertem Grund absagen oder umbuchen müssen oder nur verspätet antreten können. Wichtig ist darauf zu achten, dass neben schwerer Krankheit, Unfall oder Tod möglichst viele Rücktrittsgründe versichert sind, u.a. Schwangerschaft, Schwangerschaftskomplikationen, Impfunverträglichkeit, gebrochene Prothesen, Kurzarbeit, Kündigung oder Wechsel des Arbeitgebers und sogar auch erhebliche Schäden am Wohneigentum bei Schäden durch Feuer, Einbruch-Diebstahl, Leitungswasser oder Naturgewalten.

Oder Sie haben eine Kreuzfahrt gebucht und verpassen das Ablegen wegen erheblicher Verspätung des Zubringerflugzeuges von mehr als zwei Stunden. In diesen Fällen übernehmen viele Versicherer die Anteile Ihrer dadurch

entstandene Mehrkosten. In der Reiserücktrittsversicherung sollte ebenfalls der Reiseabbruch enthalten sein, denn es können Situationen in Ihrem Urlaub oder zu Hause passieren, die eine vorzeitige Heimreise erforderlich machen.

Die Reiseabbruchversicherung beteiligt sich aber auch an Kosten, wenn Sie Ihre Reise unterbrechen oder wegen Transportunfähigkeit verlängern müssen. Achten Sie darauf, dass nicht nur Sie und Ihre Mitreisenden mitversichert sind, sondern auch Risikopersonen, sprich nahe Verwandte, wie Eltern, Kinder, Adoptivkinder, Enkelkinder, Geschwister, um nur einige zu nennen. Die Reiserücktrittsversicherung muss in der Regel bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt vereinbart werden. Der Versicherungsbeitrag richtet sich nach Ihrem Alter und dem Reisepreis. Günstiger als eine Einmalpolice für nur eine Reise ist für Familien und Paare in vielen Fällen eine Jahrespolice. Der Vorteil bei Familien ist, dass für einzelne Familienmitglieder Versicherungsschutz besteht, auch wenn sie allein reisen. Außerdem gilt der Jahresvertrag für beliebig viele Reisen innerhalb eines Jahres. Bei der Wahl der Versicherungssumme sollte die Reise mit dem höchsten Preis angegeben werden. Jahresverträge verlängern sich automatisch, sofern sie nicht zum Ende des versicherten Zeitraums gekündigt werden. Sie sollten dann nur immer

die Versicherungssumme im Blick haben und ggf. anpassen.

Tipp: Passen Sie bei Online-Buchungen auf! Wer zur Reise gleich eine Versicherung abschließt, bekommt nicht immer den optimalen Versicherungsschutz. Oft werden auf Online-Portalen Pakete mit hohen Selbstbeteiligungen angeboten, die mehrere Versicherungen enthalten, die Sie ggf. nicht alle benötigen und die Sie einzeln besser und günstiger bekommen. Es lohnt auf jeden Fall, sich genauer zu erkundigen und sich dafür etwas Zeit zu nehmen.

Zusätzlich zur Reiserücktrittsversicherung und einer notwendigen Auslandskrankenversicherung für Reisen außerhalb Deutschlands (wie schon berichtet) können Sie Ihre Reiseversicherungen mit einem Coronaschutz ergänzen. Dieser springt ein, wenn Sie oder eine mitreisende Person aufgrund behördlich angeordneter Quarantäne zum Beispiel Ihren Nachhauseweg nicht antreten können. Dieser Schutz ist insbesondere für Länder wichtig, für die eine Reiseverwarnung des Auswärtigen Amtes vorliegt. Am besten Sie informieren sich vorher auf der Seite des Auswärtigen Amtes über die jeweilige Situation des von Ihnen gewählten Reiselandes. Die Lage hat sich aber glücklicherweise deutlich entspannt, so dass der Autorin abschließend nur noch bleibt, Ihnen viel Spaß bei Ihren Reiseplanungen zu wünschen.

ANZEIGE



CBV KONZEPTE GmbH
VERSICHERUNGSMAKLER
Der Anker für Ihre Sicherheit

Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit

Christiane Beyer
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050
www.cbv-konzepte.de



Pop-up-Antiquariat in Rellingen

Ab dem 6. 3. lädt der Rellinger Buchhändler Jan Börms alle Buchliebhaber zum Stöbern in seiner Sammlung alter bis historischer Bücher ein.

Dazu nutzt Börms direkt neben seiner Buchhandlung LESESTOFF den Pop-up-Store der Gemeinde, in dem von Energieberatung bis zu Hundecessories schon viel Interessantes den Weg an die Öffentlichkeit gefunden hat. Die Redaktion durfte vorab schon ein wenig blättern:

Ernst Hofmann Der Käfersammler

„Unsere größeren Käferarten in Wort und Bild.“
Sechste, unveränderte Auflage von Dr. K.G. Lutz.
20 x 14 cm. VIII, 141 Seiten, mit über 500 Abbildungen auf 20 lithographierten Tafeln. OLwd.
mit farbiger Deckellustration
Verlag Hofmann, Stuttgart, 1903, **€ 50,00**



Gotthilf Heinrich v. Schubert Naturgeschichte der Säugethiere in Bildern



„treu theils nach der Natur, theils nach den ausgezeichnetsten zoologischen Bidersammlungen gezeichnet, fein und getreu colorirt zum Anschauungs-Unterricht für die Jugend in Schulen und Familien nach der Anordnung des allgemein bekannten und beliebten Lehrbuchs der Naturgeschichte für Schulen.“ Der Text in Deutsch und Französisch erklärt die Tafeln. Die Abbildungen sind großzügig, kunstvoll und sehr detailreich gestaltet; dargestellt werden einzelne

Tiere und Tiergruppen in jeweils entsprechender natürlicher Umgebung, gelegentlich auch Jagdszenen wie z. B. Walrossjagd im Eismeer.
Verlag Schreiber & Schill, Stuttgart u. Esslingen, 1860, **€ 280,00**

Max und Walter Kahlke Die Wappen der alten Bauernfamilien in den holsteinischen Elbmarschen

Schöne farbige Wappen, je 4 pro Seite gesammelt und mit begleitendem Text und Genealogien versehen. Selten! KEIN Reprint !!!

Verlag Rige & Jensen, Altona 1920, **€ 120,00**



Nordseestrund und Inselland

Eine Anthologie von L. Frahm und I. Petersen: z. B. Allmers Feddersen „Friesengruß“, Stine Andresen „Abend an der Nordsee“, teils in norddeutscher Mundart/Plattdeutsch. Jede Seite mit zartgrünem Zierrahmen. Teils hübsche Textvignetten und sehr schöne ganzseitige Holzstiche/Xylographien, u.a. Ansicht von Helgoland, Fischerhaus am Strand, Eine Büsumer Krabbenfängerin oder das Morsum Kliff auf Sylt u.a. Rarität mit interessantem Inhalt!
Verlag von H. Lührs & Dircks, Garding 1886,
€ 58,00



Buchhandlung Lesestoff,

Inh. Jan Börms
Hauptstraße 74, 25462 Rellingen
Montag bis Freitag
10:00 – 18:00 Uhr
Samstag 10:00 – 13:00 Uhr,
Tel.: 04101 780 96 00
E-Mail: mail@lesestoffundmehr.de
www.lesestoffundmehr.de



Das Küstenrad-Versprechen: Garantiert das passende E-Bike

Wie findet man ein E-Bike, das auch wirklich zu einem passt?

■ Mittlerweile ist die Auswahl an motorisierten Bikes auf dem Fahrradmarkt groß. Es gibt E-Bikes in allen Preisklassen, mit den unterschiedlichsten Ausstattungen und für jeden Anlass: E-MTBs, E-SUVs, Rennräder, City-, Cargo- und Kompaktbikes mit Motor. Um sich bei diesem Angebot zurechtzufinden, braucht es eine ausführliche und individuelle Beratung. Das findet auch die Filialleiterin Charlotte Engel des Küstenrad E-Bike Stores Pinneberg: „Wer in ein E-Bike investiert, sollte sich bei der Auswahl von Experten unterstützten lassen. Richtig viel Spaß beim Fahren hat man mit einem Modell, das auch wirklich zu einem passt.“

Das Küstenrad Pinneberg ist eins von aktuell sieben Filialen in Schleswig-Holstein. Alle setzen deshalb auf ein besonderes Konzept. Wer unter kuestenrad.de einen kostenlosen Termin bucht, bekommt von der „Küstenrad Crew“ eine ausführliche und zugleich innovative Beratung: Dazu gehört unter anderem eine professionelle Körpervermessung mit der SMARTFIT-Technologie. Anhand dieser wird für jeden Kunden die optimale E-Bike Geometrie ermittelt. Für ein müheloses und gesundes Fahren ist dieses besonders wichtig. Eine Geometrie, die nicht passt, kann zum Beispiel zu Rückenschmerzen führen. Bei einer anschließenden Ergonomieberatung wird das entsprechende E-Bike deswegen optimal eingestellt und kann daraufhin ausgiebig

Probe gefahren werden. Auch eine Sitzknochenvermessung ist kein Problem. Für jeden Termin nehmen sich die Berater mindestens eine Stunde Zeit. Die Küstenräder decken mit ihrer großen Auswahl verschiedener Marken jeden Bedarf ab. Sie bieten sowohl hochwertige E-Bikes, zum Beispiel die des deutschen Herstellers HNF, als auch preisgünstigere Alternativen. Dabei ist vom klassischen City-E-Bike, über das leistungsstarke E-MTB bis hin zum Cargo-Bike alles dabei.

Der Küstenrad-Service ist mit dem Kauf eines Modelles längst nicht vorbei. Für sicheres Fahren und um dauerhaft mobil zu bleiben, muss ein E-Bike regelmäßig kontrolliert und gewartet werden. Direkt bei der Übergabe wird deswegen der erste kostenlose Check-Up vereinbart, bei dem das E-Bike nach den ersten Fahrten nochmals überprüft wird. Zudem bekommen alle Kunden ein Serviceheft, mit welchem alle Inspektionen übersichtlich dokumentiert werden können.

Die Küstenrad E-Bike Stores gibt es mittlerweile an insgesamt sieben Standorten in Schleswig-Holstein: Zwei mal in Kiel, in Neumünster, Eckernförde, Brunsbüttel, Sarzbüttel und in Pinneberg.

Text und Bild: Küstenrad

Mehr Informationen zum Küstenrad-Versprechen und allen Standorten: www.kuestenrad.de

KÜSTENRAD
E-BIKE STORES



**MIT RÜCKENWIND DURCH
DIE E-BIKE-SAISON**



**Jetzt Termin buchen &
Traum E-Bike finden!**

www.kuestenrad.de

Das Internet direkt ins Ohr

Für die einen selbstverständlich, für die anderen ein Wunderwerk der Technik. Digitaltechnik macht Dinge möglich, die nicht nur Lifestyle sind, sondern auch ganz praktisch im Alltag mit dem Hörgerät helfen.

■ Wenn die Diagnose der Hals-Nasen-Ohren-Ärztin oder des HNO-Arztes „Schwerhörigkeit“ lautet, steht als nächstes die Entscheidung an, welchen Akustikbetrieb man aufsucht. Hier lohnt sich der Vergleich, lassen Sie sich beraten und wählen Sie den Akustiker Ihres Vertrauens aus. Hören ist ein sensibles Thema und die Anpassung steht und fällt mit dem Vertrauen in Ihren Akustiker. Idealerweise führt der Akustiker mit Ihnen eine ausführliche Bedarfsanalyse durch, erläutert eine etwaige Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse und erklärt Ihnen die verschiedenen Technolo-

gien. Hörsysteme gibt es in sämtlichen Preisklassen, von zuzahlungsfrei bis Premium und in unterschiedlichen Bauformen, z.B. komplett im Gehörgang maßgefertigt oder hinter dem Ohr liegend. Ein guter Akustiker erspart Ihnen technische Features mit endloser Aufzählung von englischen Fachausdrücken und redet mit Ihnen über die Auswirkungen, die der Einsatz der unterschiedlichen Technologien für Sie haben kann. Gemeinsam können Sie dann die passende Bauform und Ausstattung des Hörsystems finden, womit Ihr Bedarf optimal abgedeckt ist.

Zwei grundlegende Ausstattungsdetails stechen in der Vielzahl der Optionen besonders hervor. So werden viele Geräte heute mit Akkus versorgt. Es entfällt der teils knifflige Batteriewechsel, die Geräte schalten sich über die Ladestation ein und aus und man läuft nicht Gefahr mitten im Gespräch die Batterie wechseln zu müssen, da die Akkus morgens immer aufgeladen sind und einen Tag lang durchhalten. Das ist kein Luxus, sondern kann entscheidend sein, um die ständige Verfügbarkeit des Gerätes zu gewährleisten und auch Menschen mit wenig Fingerspitzengefühl zu besserem Hören zu verhelfen.

So ähnlich verhält es sich mit der Funkverbindung, die manches Hörgerät mit der digitalen Welt verbinden kann. Das Stichwort dafür heißt „Bluetooth“. Jüngere Semester wissen sofort, was alles dahintersteckt. Menschen, die noch in einer analogen Welt aufgewachsen sind, müssen sich vor dem „modernen Kram“ nicht fürchten, es erleichtert das Leben mit dem Hörgerät ungemein:

Grundsätzlich gilt zwar, dass ein Hörsystem umso



Bild: Adobe Stock

natürlicher wird, je weniger der Träger tun muss, also weder etwas umschalten oder irgendwelche Knöpfe drücken. Wenn es aber dennoch vonnöten ist, auf das Gerät einzuwirken, ist es sehr viel besser, das bequem vom Bildschirm des Smartphones aus zu machen, als mit spitzen Fingern irgendwas am Gerät direkt umstellen zu müssen.

Das ist die Grundfunktion von Bluetooth für Ihr Hörgerät: Mit dem Smartphone kommunizieren, um es einzustellen. So kann z. B. die Lautstärke oder die Klangfarbe verändert und der Batterie-, bzw. Akkuladestand überprüft werden.

Das Hörgerät wird damit auch zum drahtlosen Kopfhörer für Ihr Smartphone! Das verbessert

die Hörqualität beim Telefonieren ganz entscheidend und kann ein wichtiger Bestandteil Ihrer Hörversorgung sein. Da Ihr Smartphone sich mit dem Internet verbinden kann, können Sie über diese Verbindung auch Ihre Lieblingsmusik hören, einem Podcast lauschen oder einfach im Internet surfen, ohne auf bestmögliche Tonwiedergabe direkt an ihrem Ohr zu verzichten.

Das finden Sie super, wollen aber am liebsten auf diese Weise einfach nur Fernsehen ohne den ständigen Kampf mit den Mitbewohnern über die Lautstärke? Nichts einfacher als das, dafür gibt es eine Bluetooth-Version, die entsprechend ausgerüstete Hörgeräte direkt mit einem Laptop, dem Bluetooth-fähigen Fernseher oder der Soundbar verbindet. Für Fernseher, die noch keine Blu-

etooth-Anbindung haben, gibt es Zusatzgeräte. Damit werden Ihre Hörsysteme zum drahtlosen Kopfhörer für den entspannten TV-Abend.

Doch bei allen Vorzügen solcher modernen technischen Errungenschaften, steht nach wie vor die optimale Versorgung ihres individuellen Gehörs an allererster Stelle. Vorrang vor allen verlockenden Optionen hat immer, dass eine optimale Sprachverständlichkeit erreicht wird und dass Sie mit dem Gerät im Alltag zurechtkommen. Dafür ist der Fachverstand des Akustikers gefragt und da kann man sich auf die Aussage des Fachmanns verlassen: „Es findet sich für jeden ein Gerät, das den gewünschten Komfort bietet.“

HÖREN.
VERSTEHEN.
LEBEN.

Damit Sie das verstehen,
was Sie verstehen möchten.



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



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

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

Rentenerhöhung:

Werden Sie als Rentner steuerpflichtig?

Am 1. Juli 2022 wurden die Renten so stark erhöht wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Viele Rentnerinnen und Rentner fragen sich jetzt, ob sie dadurch zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet sind.

■ Sie als Rentnerin oder Rentner sind grundsätzlich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn der steuerpflichtige Teil ihrer jährlichen Einnahmen den Grundfreibetrag übersteigt. Dies ist meistens der Fall, wenn neben einer gesetzlichen Rente noch weitere Einnahmen bestehen.

Der Grundfreibetrag lag im vergangenen Jahr bei 10.347 Euro. Für dieses Jahr wurde er auf 10.908 Euro erhöht. Für verheiratete und verpartnerte Paare mit gemeinsamer Steuererklärung gelten die doppelten Beträge.

Der steuerpflichtige Teil der Rente nimmt immer mehr zu

Für jeden neuen Rentnerjahrgang steigt der steuerpflichtige Anteil der Rente. So bleiben für Rentnerinnen und Rentner, die in diesem Jahr in den Ruhestand gehen, nur noch 17 Prozent ihrer Rente steuerfrei – der Rest wird versteuert.

Deshalb müssen in den kommenden Jahren immer mehr Rentnerinnen und Rentner eine Steuererklärung abgeben, trotz der aktuellen Erhöhung des Grundfreibetrags.

ANZEIGE

Steuerpflichtig oder nicht? Unter dem Grundfreibetrag oder darüber?

Ob Sie zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet sind, hängt unter anderem von folgenden Faktoren ab:

- wie viel Rente Sie erhalten,
- wie hoch der steuerpflichtige Anteil der gesetzlichen Rente und möglicher weiterer Renten ist, die Sie erhalten,
- wie hoch mögliche weitere steuerpflichtige Einkünfte sind,
- ob Sie alleinstehend oder verheiratet sind.

Mein Tipp: Wer zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet ist, muss nicht automatisch am Ende auch Steuern zahlen. Viele Ihrer Ausgaben können geltend gemacht werden. Liegt danach das verbleibende Einkommen unter dem Existenzminimum, werden keine Steuern festgesetzt.

Ob und welche Kosten, wie beispielsweise für Versicherungsbeiträge, Medikamente, Zahnersatz,

Pflege, Spenden oder Handwerker abgesetzt werden können, um eventuell die jährlichen Einkünfte so zu reduzieren, dass Sie unter dem Grundfreibetrag bleiben, hängt von vielen individuellen Umständen ab. Sie haben noch Fragen? Mit dem Rat von qualifizierten Fachleuten sind Sie auf der sicheren Seite.

*Text: Susanne Hirtenfelder,
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.*

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Susanne Hirtenfelder
Beratungsstellenleiterin
Manfred-v.-Richthofen-Str. 8a
25421 Pinneberg
☎ 0172 3841737



www.vlh.de/bst/2790

Wir beraten Mitglieder im
Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Wie kann ich in diesen Zeiten mein Immunsystem stärken?

Unterstützung des Immunsystems in der homöopathischen Praxis

■ Zurzeit kommen viele Patienten mit dem Wunsch in die homöopathische Praxis, ihr Immunsystem zu stärken. In der klassischen Homöopathie ist es das Ziel, den Organismus so nah wie möglich an ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, so dass er gut aufgestellt ist, wenn er mit Krisen konfrontiert wird. Krisen – das können akute und chronische Erkrankungen sein, oder Kummer und Sorgen oder auch schädliche Umwelteinflüsse, Überanstrengungen und Überforderungen und vieles mehr.

Je gesünder ein Organismus ist, desto besser kann er solchen Einflüssen standhalten und desto besser funktioniert das Immunsystem. In der homöopathischen Praxis soll mithilfe einer ausführlichen Anamnese diejenige Arznei gefunden werden, die die individuellen Symptome und Gegebenheiten des Patienten am besten abbildet. Darüber hinaus versuchen Homöopathin und Patient gemeinsam herauszufinden, auf welche Einflüsse der Patient jeweils empfindlich reagiert, so dass sie ihn schwächen könnten. Hier ist dann oft auch der Patient selbst gefordert, diese Einflüsse nach Möglichkeit zu vermeiden oder zumindest klein zu halten und seine Lebensumstände diesen

individuellen Schwachpunkten u.U. anzupassen. Gesunde Ernährung, ausreichend erholsamer Schlaf, ein intaktes und gutes soziales Umfeld und innere Ausgeglichenheit können ebenfalls dazu beitragen, das Immunsystem nachhaltig zu stärken. Zu diesen Themen berät die Homöopathin den Patienten bei Bedarf ausführlich. So werden in der homöopathischen Praxis nicht nur akute und chronische Erkrankungen behandelt, vielmehr arbeiten Homöopathin und Patient gemeinsam daran, Gesundheit zu erhalten.

Text: Elke Kramper, Heilpraktikerin Ellerbek

ANZEIGE



lorenz-hilft

Vielseitig, zuverlässig

Ihr Computer streikt? Ich biete:

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

Weitere Leistungen:

Telefonumstellung auf VoIP,
Smartphones einrichten,
TV-, Heimkinoberatung

Kontakt: info@lorenz-hilft.de

04101-83 16 378/0176-4962 0709

Hubert Lorenz,

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

ANZEIGE



Heilpraxis Elke Kramper
Klassische Homöopathie

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

Frühjahr in der Region

Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

„Funny Money“ statt „Geld verdarvt den Charakter“

Das bist Du platt: Hochdeutsch im Rellingner Theaterverein.

2013 stand „Geld verdarvt den Charakter“ auf dem Programm. 10 Jahre später kehrt der Klassiker von Ray Cooney als „Funny money“ in Hochdeutsch zurück. „Unser Verein geht neue Wege und möchte mit einer hochdeutschen Aufführung erweiterte Zuschauerkreise ansprechen“ erklärt uns dazu Anja Radtke. Worum geht es in dem Stück? Unabhängig von der Sprache geht es hier immer um feinsten englischen Humor:

Ein biederes Ehepaar steht unvermittelt vor einem Koffer voller Geld. Windige Polizisten, nichts ahnende Freunde, die Leiche des Kofferbesitzers und ungemütliche Gangster wirbeln das Leben von Heinrich und Johanna Heim gründlich durcheinander ...

Termine sind

31. 03.

und

01. 04.

in Egenbüttel, CVS
und am

02. 04.

in Halstenbek,
Wolfgang-Borchert-Gymnasium

THEATERVEREIN RELINGEN

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



MÄRZ 2023

Donnerstag

2. März

20:00 Uhr **FORUM Schenefeld**
**GIORA FEIDMAN –
FRIENDSHIP-WORLDTOUR 2023**
FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30;
Der King of Klezmer feiert sein 75-jähriges
Bühnenjubiläum und wir sind sehr froh, ihn
auf seiner „Friendship-Worldtour“ im FORUM

 Schenefeld begrüßen zu dürfen. Begleitet wird er von Sergej
Tcherepanov. **Tickets** ab 20 €

Mittwoch

22. März

19:00 Uhr **NABU-Pinneberg**
FILMVORFÜHRUNG: „TOMORROW“
VHS Pinneberg, Am Rathaus 3, RAUM 347; Ein Film über die
Lösungen die wir brauchen, um den globalen ökologischen
Kollaps aufzuhalten. Von dem Aktivisten Cyril Dion und der
Schauspielerin Mélanie Laurent. **Eintritt frei**

Donnerstag

23. März

19:30 Uhr **Die Drostei**
INGA RUMPF: ZEITREISE – EINE MUSIKALISCHE LESUNG
Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Inga liest, singt und spielt.
Musik in Wort, Schrift und Gesang, denn natürlich wird Inga sich
auch ans Klavier setzen oder ihre geliebte Gitarre in die Hand
nehmen. **Eintritt 25 – 28 €**

Freitag,

24. März

20:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek**
**VORTRAG: „DEUTSCHLANDS ZUKUNFT. WAS KOMMT?
WAS BLEIBT? WAS GEHT?“**
Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, Halstenbek;

 Die Welt im Wandel – der Mensch im Mittelpunkt, so lautet das
Motto des Vortrags von Professor Dr. Ulrich Reinhardt, Zukunfts-
wissenschaftler und Wissenschaftlicher Leiter der „Stiftung
für Zukunftsfragen – eine Initiative von BAT“. Er wird hierbei
auf verschiedene Lebensbereiche eingehen und aufzeigen, dass
wir mit Zuversicht und Optimismus auf die Zukunft schauen.
Eintritt 12 € (Mitglieder 10 €, Schüler/Studenten 5 €)

Samstag

25. März

20:00 Uhr **Heimatverein Appen und Umgebung**
LIVE-KONZERT: COLLEGIUM GAUDIUM
Bürgerhaus Appen, Hauptstrasse 79; Comedy im Dreiviertel-Takt
verspricht das Collegium Gaudium aus Uetersen und präsentiert
in einem weiten musikalischen Bogen Klassiker und Ohrwürmer
der letzten 100 Jahre. **Eintritt 19 €** (Abendkasse 22 €)
15:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek**
DER MAULWURF GRABOWSKI
JUBA 23, Jugendzentrum, Bahnhofstr. 22;
Erzähltheater ab 4 Jahren präsentiert vom
Theater Mär. **Eintritt 8 €** (Kinder 5 €)

APRIL 2023

Sonntag

2. April

11:00 – 17 Uhr **Die Drostei**

bis 14. Mai

AUSSTELLUNG „PUSTEBLUME & PLASTIKFISCH“
Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Sowohl die Tornescher
Künstlerin Elke Werner als auch der aus der Schweiz stammende,
in Holm ansässige Künstler Günther Bächler thematisieren in
ihren Arbeiten die Dreiecksbeziehung zwischen Natur, Mensch
und Gesellschaft. Beiden geht es um das Sichtbarmachen von
Wahrheiten, die wir als Gesellschaft nicht verschleiern können.
Öffnungszeiten: Montag-Sonntag, 11-17 Uhr; **Eintritt 4 Euro/**
ermäßigt 2 Euro, Schüler haben freien Eintritt

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



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

FLOHMARKT SCHENEFFELD

REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11; ein gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz. **Anmeldung:** 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com, **Infos:** www.Flohmarkt1.de; Späterschlossene können sich auch am Veranstaltungstag noch, ab 6 Uhr vor Ort anmelden.

Sonntag

16. April

08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

PINNEBERGER FAMILA-FLOHMARKT AM WESTRING

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

Donnerstag

20. April

19:00 Uhr **NABU-Pinneberg**

THEMENABEND: „HORNISSEN UND WESPEN“

Restaurant Schlebemann, Hauptstraße 31, Rellingen; Der Nabu Pinneberg lädt alle Interessierten herzlich zu einem Themenabend über Hornissen und Wespen mit Imker Bent Schubert aus Elmshorn ein. **Freier Eintritt**

Freitag

28. April

19:30 Uhr **Die Drostei**

LESUNG: „VOM KNÖDEL WOLLEN WIR SINGEN“

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Schauspieler Gustav Peter Wähler und Autor Christian Maintz lesen humoristische Texte über zwei sehr grundlegende irdische Bedürfnisse: Essen und Trinken. Der Abend basiert größtenteils auf Christian Maintz' Gedichtsammlung „Vom Knödel wollen wir singen“. In dieser komisch-kulinarischen Anthologie hat Christian Maintz eine fröhliche Tafelrunde zusammengestellt. Eintritt: 16 – 18 €

MAI 2023

Samstag

6. Mai

10:00 Uhr **NABU-Pinneberg**

NATURTAG HALSTENBEK

Rathausplatz, Gustavstraße 6, Halstenbek; Der Nabu Pinneberg lädt alle Interessierten ein, unseren Info-Stand während des Naturtages in Halstenbek zu besuchen. Wir halten jede Menge Informationen rund um die Themen Naturschutz und Aktivitäten des Nabu Pinnebergs für sie bereit und freuen uns auf viele interessante Gespräche. Weitere Informationen zum Naturtag finden sie unter **www.naturtag-halstenbek.de**

ANZEIGE

HANSE VORDACH

Terrassenüberdachungen | Carports | Markisen & mehr
www.hansevordach.de
 moin@hansevordach.de oder 01590 679 40 98
 Hanse Vordach Mühle & Cok GbR | Grevenkoper Riep 18 | 25361 Grevenkop

Dennis Mühle
 Ihr Ansprechpartner im Kreis Pinneberg,
 Steinburg und Dithmarschen



Sonntag

7. Mai

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

REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11; ein gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz. **Anmeldung:** 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com, **Infos:** www.flohmarkt1.de; Spätentschlossene können sich auch am Veranstaltungstag noch, ab 6 Uhr vor Ort anmelden.

Donnerstag

11. Mai

19:00 Uhr **Relinger Kirche****5. MAI FESTIVAL YOUNG**

Hauptstraße 27a, Rellingen; Im MaiFestivalYoung spielen die Preisträger*innen eines Nachwuchswettbewerbs vom 5. – 7. Mai 2023. Die Preise werden für verschiedene Instrumente und Leistungsstufen vergeben. Auftretende und Programm werden erst kurz vor dem Konzert feststehen. **Eintritt** 10 €



Freitag

12. Mai

20:00 Uhr **Kulturkreis Halstenbek****IRISH FOLK MUSIC MIT DEM TRIO STELLA LUZ**

Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, Halstenbek; Die Musiker von STELLA LUZ, singemäßig Sternennacht, spielen sich virtuos durch Jahrhunderte und Kontinente. Von Mittelalter bis Gegenwart, vom mythischen Norden bis in den glutheißen Süden, von Irish Folk zu Flamenco, zeichnet sich ihre Musik durch treibende Rhythmen, tiefgründige Schönheit und elegante Arrangements aus. **Eintritt** 12 € (Mitglieder 10 €, Schüler/Studenten 5 €)

JUNI 2023

Donnerstag 8. Juni

20:00 Uhr **FORUM Schenefeld****LALÉLU – „ALLES RICHTIG GEMACHT“**

FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30; In ihrem neuen Programm überwindet die musikalisch korrekte a-cappella-comedy-Gruppe LaLeLu mit ihrem Prinzip des gewaltfreien Singens, genderneutralen Tanzens und nachhaltigen Blödsinns ein für alle Mal und schlussendlich, definitiv und unabänderlich, unumstößlich und für immer unwiederbringlich mit allem Drum und Dran und letztendlich endgültig die fiese Spaltung der Gesellschaft. **Tickets** ab 20 €

ANZEIGE

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

auch in Krisenzeiten



vorher

**Die Pflegekasse bezahlt!**

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

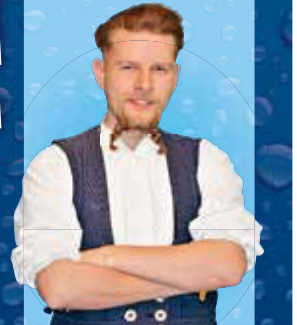


Sie erreichen uns unter:

04101- 672 07

oder per Mail:

kontakt@rybin-sanitaertechnik.de





Stadt, Land, Fluss – Mobilität ist ein Muss

Klimaneutral ist das Ziel

Der Verkehrssektor ist einer der Bereiche, der grundlegend umgestellt werden muss, wenn Deutschland 2050 klimaneutral sein soll. Rund 20 Prozent der nationalen Emissionen werden derzeit im Bereich Verkehr verursacht.

■ Während in den anderen wichtigen Sektoren wie im Energie-, Industrie- oder Agrarsektor immer weniger Treibhausgase produziert werden, ist besonders auffällig, dass die Entwicklungen der Emissionen im Verkehrssektor konstant hoch bleiben. Deutschland konnte im Vergleich zu 1990 lediglich neun Prozent an Emissionen einsparen, die wiederum zum größten Teil auf die Mobilitätseinschränkungen während der Corona-Pandemie zurückzuführen sind. Um das Ziel für 2030 zu erreichen, müssten die Verkehrsemissionen jedoch im Vergleich zum heutigen Ausstoß um mindestens 43 Prozent reduziert werden – wir stehen also vor einer großen Herausforderung.

Doch wie sieht so eine Verkehrswende eigentlich aus?

Wo findet sie statt und dürfen wir in Zukunft überhaupt noch mit dem Auto fahren? Eine Organisation, die sich mit der Verkehrswende in Deutschland auseinandersetzt, ist die Agora Verkehrswende. 2016 von der Stiftung Mercator und der European Climate Foundation ins Leben gerufen, erarbeiten dort renommierte Wissenschaftler*innen aus dem ganzen Land Analysen, Strategien und Lösungsvorschläge. Zudem werden etliche relevante Informationen und Statistiken vom Umweltbundesamt gebündelt. Tatsächlich ist es Konsens, dass vor allem das Privatauto in vielerlei Hinsicht ein Problem darstellt: PKWs sind für knapp 60 Prozent der nationalen Emissionen aus dem Verkehrssektor verantwortlich und gemessen an den Emissionen pro Personenkilometer gilt das Auto hinter dem Flugzeug als das ineffizienteste Fortbewegungsmittel. PKWs sind in Deutschland durchschnittlich pro Fahrt mit lediglich 1,42 Personen besetzt. Kein Transportmittel nimmt mehr Platz in Anspruch als der PKW. Vor allem in Städten ist

dies ein großes Problem. Autos werden im Durchschnitt lediglich eine Stunde pro Tag genutzt, die restlichen 23 Stunden beanspruchen sie wertvolle Flächen als Parkplatz. Der Straßenverkehr ist für viele Unfälle verantwortlich. Lärmbelästigung und Luftverschmutzung sind gesundheitsschädlich. Nicht alle Menschen können am Autoverkehr teilnehmen. Dies betrifft vor allem Kinder, Jugendliche und Senioren. Etwa 13 Millionen Menschen in Deutschland haben keinen Führerschein und viele fahren auch trotz Führerscheinbesitz kein Auto. Ein reiner Umstieg von benzin- oder dieselbetriebenen Autos auf Elektroautos ist dementsprechend nicht die Lösung. Viele der oben genannten Probleme bleiben dadurch weiterhin bestehen. Oftmals stellt sich in diesem Zuge vor allem die Landbevölkerung die Frage, wie sie denn nun von A nach B gelangen soll. Der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) stellt meist keine Alternative zum Auto dar und die Wege sind zu lang, um sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen zu können.

Welche Maßnahmen werden vorgeschlagen?

Verkehrswende ist in der Stadt bedeutender als auf dem Land! Ganz wichtig im Zusammenhang mit der Verkehrswende ist: Es besteht ein erheblicher Unterschied zwischen Städten und dem Land!

In Städten ist die Verkehrswende von größerer Bedeutung als auf dem Land, da dort schlichtweg die meisten Menschen leben. Aufgrund der hohen Bevölkerungsdichte sorgt das Privatauto für deutlich mehr Probleme als auf dem Land (bspw. ist der Platzmangel größer, die Lärmbelästigung und die Luftverschmutzung stärker). Auf der anderen Seite ist es in der Stadt deutlich einfacher, Lösungen umzusetzen. Die Wege sind kürzer und kleine Maßnahmen erreichen auf einen Schlag sehr viel

mehr Menschen. Die Situation ist also recht eindeutig. Der Ausbau des ÖPNVs und der Infrastruktur für Fußgänger*innen und Radfahrer*innen muss vorangetrieben werden. Zudem muss der ÖPNV erheblich günstiger werden. Gleichzeitig muss es einen zahlenmäßigen Rückgang der PKWs geben. Ein intelligenter Mix aus ÖPNV, Rad- und Fußgängerverkehr, Taxen und Carsharing-Angeboten soll geschaffen werden.

Die Vorteile liegen auf der Hand: weniger Emissionen, gepaart mit einer sogar besseren Mobilität und weniger Staus. Eine deutlich höhere Lebensqualität in den Städten stellt sich ein durch u. a. weniger Lärm und bessere Luft, erhöhte Sicherheit und mehr Raum für Begegnungen und es gibt mehr Parkanlagen oder Spielplätze. Alle Menschen können am Verkehr teilnehmen, nicht nur Menschen, die im Besitz eines Führerscheins sind. Lieferwagen, Polizei, Feuerwehr, Rettungswagen oder Busse und Taxen oder auch Carsharing-Autos sind immer noch vorhanden. Lediglich das Privatauto wäre in einer autofreien Stadt nicht mehr gestattet.

Übrigens: Die Vision einer autofreien Stadt bedeutet nicht, dass dort keine Autos mehr fahren. Wenn Sie das nächste Mal in einer Stadt sind: Schauen Sie sich einmal bewusst die Straßen an. Sehen Sie, wie viel Blech links und rechts am Straßenrand steht? Stellen Sie sich vor, dort würde nur noch eine ruhige Straße mit ein paar Bussen und Nutzfahrzeugen entlangführen; dazu viel mehr Grün, Menschen auf den Wegen, spielende Kinder, weniger Stress und Hektik – eine schöne Vision, oder?

In ländlichen Regionen ist die Situation eine andere. Wie bereits beschrieben sind die Distanzen auf dem Land deutlich größer und zu Fuß oder mit dem Fahr-



Autofreie Städte erhöhen die Lebensqualität und tragen dazu bei, das Ziel Klimaneutralität zu erreichen.

rad nur schwer bestreitbar. Die Bevölkerungsdichte ist deutlich geringer. Busse und Bahnen sind aufgrund der wenigen Menschen auch weniger ausgelastet. Häufige Fahrten rentieren sich nicht, weshalb das Angebot sinkt, was zu noch weniger Nachfrage führt usw. – ein Teufelskreislauf. Ein Umstieg auf den ÖPNV ist hier also viel schwieriger umsetzbar. Außerdem besteht auf dem Land kein so großer Platzmangel wie in der Stadt; Lärmbelästigung und Luftverschmutzung halten sich in Grenzen. Daher beinhaltet die Verkehrswende auf dem Land auch keinen so drastischen Wandel wie die in der Stadt. Hier soll es primär tatsächlich darum gehen, Elektromobilität zu fördern und die Autos kleiner und effizienter zu gestalten. Ein Ausbau des ÖPNV, der Fuß- und Rad-

wege und des Angebots von Carsharing soll daher nur zusätzlich passieren. Zudem kann die Digitalisierung in Zukunft helfen, den Mobilitätsmix intelligenter zu gestalten. Beispielsweise könnten dann große Linienbusse nur zu Stoßzeiten eingesetzt und den restlichen Tag kleinere Busse genutzt werden. So können Kosten gespart und besser abgestimmte Angebote erreicht werden.

Eine gut umgesetzte Verkehrswende beinhaltet also zweierlei Bereiche: Die Stadt und das Land. Niemand braucht sich ernsthaft Sorgen zu machen, dass seine Mobilität in irgendeiner Weise eingeschränkt wird – im Gegenteil. Die Verkehrswende würde nicht nur für mehr Klimaschutz sorgen, sie würde auch die Lebensqualität in Städten und die Anbindung der ländlichen Regionen an die Städte deutlich verbessern. Am Ende könnte die Wende sogar den eigenen Geldbeutel entlasten, wenn Autos geteilt und/oder ein günstigerer ÖPNV vermehrt genutzt würden.

Text: Sophie Plautz

Die ganze Welt des guten Hörens

Zum Welttag des Hörens am 3. März. haben wir mit Per Zacho gesprochen. Der Betrieb des Rellinger Hörakustik Meisters ist eine feste Größe in der Region und er führt uns ein wenig ein, in die ganze Bandbreite seines Angebotes.

Pinnau-Bote: Im Gesundheitswesen ist man manchen Kummer gewöhnt. Daher muss ich zwei Fragen am Anfang klären. 1) Wie schnell bekommt man einen Termin bei Zacho?

Per Zacho: Da sollte immer auch kurzfristig etwas möglich sein. Entweder online auf www.termin.zacho.de einen Termin auswählen. Oder in einem der Fachgeschäfte anrufen (siehe unten, die Redaktion).

PB: Und 2) Hörgeräte sind kein Schnäppchen. Was zahlt die Krankenkasse dazu?

PZ: Es wäre fatal, wenn gutes Hören von den finanziellen Möglichkeiten abhängig wäre. Wir führen Marken-Hörssysteme ab zuzahlungsfrei. Zu unserer Fachberatung gehört neben der optimalen hörakustischen Versorgung auch die Abstimmung der gewünschten Komfortfunktionen mit den individuellen Budgetvorstellungen und den tariflichen Möglichkeiten der jeweiligen Krankenkasse. Wir bieten zum finanziellen Gesamtpaket bei ausgewählten Hörssystemen eine kostenlose dreijährige Garantie, so hat man bei uns die Sicherheit, ein absolutes Qualitätsprodukt zu erhalten.

PB: Da weiß mancher Kunde gerne schon vorher etwas mehr dazu.

PZ: Das verstehe ich, vieles lässt sich vorab am Telefon besprechen, gerne geben wir jedem unverbindlich auch einen Termin für eine Beratung in diesen Dingen, bevor es um das Hörvermögen selber geht. Telefonisch oder vor Ort.

PB: Spätestens dann kommen die Kunden in eine Ihrer zahlreichen Filialen?

PZ: Mit acht Standorten im Raum Pinneberg und Hamburg West ist es nie weit zu uns, Hörgeräte Zacho. Aber es gibt genug

Gründe, dass bereits dieser Weg zu lang ist. Nicht erst in Corona-Zeiten hat sich für solche Fälle unserer Hausbesuchs-Service bewährt. Frau Schwarzer kommt gerne zu Ihnen nach Hause, wenn es anders nicht möglich ist.

PB: Acht Filialen, mobil beim Kunden. Wo stößt auch Hörgeräte Zacho an Grenzen?

PZ: Ganz klar dort, wo es unter die Haut geht. Wenn der Hörverlust so stark ist, dass ein Implantat notwendig wird, sind die Spezialisten z.B. im Marienkrankenhaus gefragt. Wir haben dafür eine Kooperationsvereinbarung mit der renommierten Klinik und mit der Firma Chochlear, dem führenden Hersteller



dieser implantierbaren Hörsysteme. Mit diesen Spezialisten arbeiten unsere für CI-Akustik geschulten Mitarbeiter eng zusammen und betreuen den Implantat Träger nach dem Eingriff weiter.

PB: Das Thema ist der Redaktion schon öfter über den Weg gelaufen. Der Gedanke am Kopf operieren zu müssen, um wieder hören zu können ist noch immer befremdlich.

PZ: Es ist ein großer Schritt vom Hörsystem, das im Ohr getragen wird, bis zu einem operativen Eingriff. Wir gestalten daher zusammen mit unseren Partnern am 8. März eine Informationsveranstaltung, um genau zu erklären, wer wann dafür in Frage kommt und um was für einen Eingriff es sich genau handelt. Wer Interesse hat, meldet sich bitte in unserer Rellinger Zentrale unter verwaltung@zacho.de oder 04101-37 68 84 an. Die Veranstaltung ist auf 20 Plätze limitiert.

PB: CI-Akustik, also die Versorgung mit einem Cochlea-Implantat ist sicher nur die Spitze des Eisberges an Leistungen, die Sie anbieten.

PZ: Das ist tatsächlich nur eine unserer Spezialitäten. Eine andere ist die hörakustische Betreuung von Kindern. Meine Frau und ich sind neben weiteren Mitarbeitern wie Nina Blau in Rellingen, dafür zusätzlich ausgebildete Pädakustiker und bündeln die Versorgung der Kids im Kreis Pinneberg in Rellingen. Eine zweite pädakustische Abteilung haben wir in Hamburg. Es ist uns sehr wichtig, dass Eltern frühzeitig zu uns kommen, wenn sie den Verdacht haben, dass die Kleinen nicht so gut hören können, wie es sein sollte. Der Hörtest für Kids ist bei uns immer kostenlos, das Ergebnis bekommen die Eltern sofort ausgehändigt. Es schadet nicht, einen Kinderhörtest bei uns zu machen, wenn die schulischen Leistungen nicht perfekt sind, dies könnte auch ein Indiz sein.

PB: Ich vermute, der Großteil Ihrer Kundschaft ist deutlich älter?

PZ: Hörakustik ist unabhängig vom Alter, auch wenn viele Menschen erst später damit in Berührung kommen, jeder vierte über 50-Jährige hat eine messbare Hörbeeinträchtigung. Wir kennen die unterschiedlichen Anforderungen von Jung und Alt. Dabei ist die Lebenssituation genauso wichtig wie

das Gehör. Wer sportlich aktiv ist, sich oft in lauter Umgebung aufhält oder viel telefoniert braucht eine ganz andere Lösung als jemand, der einen ruhigeren Lebensstil pflegt, mit seinen Nachbarn klönen will oder empfindlich auf Störgeräusche reagiert. Wir finden für jeden die richtige Lösung, dafür stehe ich mit meinen Namen ein.

PB: „Zacho“ als inhabergeführter Hörakustiker ist ein Begriff in der Region.

PZ: „Hörgeräte Zacho“ wurde von meinen Eltern 1979 gegründet und kann sich heute mit der erreichten Größe im Interesse unserer Kunden gegenüber den Lieferanten stark aufstellen. Gleichzeitig hat jede Filiale ihr eigenes Team, mit dem wir den familiären Kontakt zu unseren Kunden pflegen. So kann „Zacho“ die Vorteile von Groß und Klein ideal miteinander kombinieren.

PB: Wie profitiert der Kunde von Ihrer Größe?

PZ: Wir sind in der Lage Hörsysteme aller namhafter Hersteller zu besten Konditionen anzubieten, müssen nicht bei einzelnen Herstellern bevorzugt einkaufen, um bessere Preise zu bekommen. Nur so besteht freie Auswahl für alle unsere Fachkräfte, um die bestmögliche Versorgung für jeden Kunden gewährleisten zu können.

PB: Familiäre Atmosphäre, Fachberatung ohne Markenbindung, ... Das macht Ihr Unternehmen sicher auch als Arbeitgeber attraktiv?

PZ: Das Team ist von zentraler Bedeutung für ein Unternehmen, das so nah am Kunden arbeitet wie ein Hörakustiker. Wir haben hochqualifizierte und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an allen Standorten. Neben einem attraktiven Arbeitsumfeld für unser Team ist auch eigener Nachwuchs besonders wichtig. Aktuell freuen wir uns auf Bewerbungen für den Ausbildungsbeginn in diesem Jahr. Man hat bei uns sehr gute Übernahmechancen.

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

Wissenswertes

Bloß kein Zucker?

Dass Süßes zumindest bedenklich und normaler Zucker mit Sicherheit gefährlich ist, gehört zu den Grundlagen jeder Ernährungsberatung. Aber warum ist das so und was macht man dann, außer sich den Spaß am Genuss zu verderben?

■ Dass unsere Vorfahren noch durch die Wälder streiften und sich von dem ernährten, was die Natur so hergab, ist bis heute die Grundlage für unsere Instinkte und Verhaltensmuster. Diese werden nämlich von der komplexen biochemischen Energieversorgung gesteuert, die unser Körper im Prinzip darstellt. Und auf ein Update für dieses Betriebssystem kann mensch noch ein paar Jahrtausende warten.

Und so (fr)essen wir noch immer steinzeitlich. Bitter ist bäh, denn es könnte giftig sein. Süß ist super, denn es ist ungefährlich und prall gefüllt mit purer Energie. Wenn er denn mal was lecker Süßes gefunden hat, durfte der Waldläufer bedenkenlos zuschlagen. Denn das war selten und der Energieverbrauch hoch.

Heute sitzen wir nur noch rum und kulinarische Versuchungen sind allgegenwärtig. Doch die Jagd nach Süßem ist weiterhin unser Überlebensinstinkt. Die Vernunft hat keine Chance gegen die Glückshormone bei der Energiezufuhr. Mit der Reduktion des Zuckergehaltes können wir ein wenig gegensteuern. Wirklich helfen kann nur der Ersatz von Zucker durch anders, was ebenso süß, aber weniger energiegeladen ist. Beide Ansätze führen über das detaillierte Studium der Zutatenlisten im Supermarktregal früher oder später zur Zubereitung in Eigenregie.

Doch wodurch könnte Zucker ersetzt werden? Auf der Suche nach gesünderer Süße wird schnell klar, dass der Kaloriengehalt nicht der einzige Aspekt ist.



Es geht z. B. auch darum, die Darmflora nicht in Aufruhr zu versetzen, die Zähne heil zu lassen und ein ähnliches Sättigungsgefühl zu erzeugen. Und natürlich um all die ganzen Unverträglichkeiten, mit den sich der moderne Mensch so herumplagt.

Beim Backen soll es auch noch genauso funktionieren wie normaler Zucker. Sie ahnen es schon: Alles auf einmal wird nicht gehen. Und die Gleichsetzung von „natürlich“ und „gesund“ hilft nicht weiter, denn nichts ist natürlicher als eine Zuckerrübe, die bis heute eine wesentliche Grundlage für das weiße Billig-Granulat ist, das wir als Haushaltszucker kennen.

Kokosblütenzucker ist zumindest weniger stark verarbeitet, enthält noch etwas Eigengeschmack und ein paar Mineralien, Vitamine, etc. Birkenzucker (Xylit) hilft uns schon ein Stück weiter, enthält bei ähnlicher Süße nur noch halb so viel Kalorien wie Zucker, ist sogar für Diabetiker geeignet und ist gut für die Zähne (!).

Das alles kann auch Stevia, was aber um ein Vielfaches stärker süßt als normaler Zucker und entsprechend vorsichtig zu dosieren ist. Das Problem hat Erythrit nicht. Kalorienfrei und zahnfreundlich ist es schon lange der Klassiker unter den „Diätzuckern“. Mit seiner verdauungsbeschleunigenden Wirkung macht es sich jedoch nicht nur Freunde.

Es gibt also nicht den einen perfekten Zuckerersatz. Aber es gibt eine Vielzahl von gesünderen Alternativen, die Frau Appel für Sie vorrätig hat und die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Und nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, ersetzen Sie den Haushaltszucker schrittweise, um zu sehen, wie sich das auswirkt.

Schon probiert?

Fünf alternative Süßungsmittel für jeden Bedarf aus unserem Regal:

Erythrit

Ist etwas weniger süß als Haushaltszucker, geschmacklich aber ähnlich, kalorienfrei und zahnfreundlich. Erythrit wird meist aus Mais gewonnen und ist für Diabetiker geeignet.



Apfeldicksaft

Mit seinem fruchtig-süßen Geschmack eignet sich Apfeldicksaft gut, um Kuchen, Gebäck, Joghurt, Müsli, Salatdressings, Desserts oder Getränke zu süßen.



Stevia

Ist ein Süßstoff und ein Vielfaches süßer als normaler Zucker. Stevia hat ein leicht lakritzartiges Aroma und ist ideal zum Süßen von Getränken geeignet, verändert den Blutzuckerspiegel nicht und wirkt sogar Karies entgegen.



Kokosblütenzucker

Wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen. Er hat eine braune Farbe und einen deutlich karamellartigen Geschmack. Die Süßkraft ist ähnlich wie Haushaltszucker, Kokosblütenzucker ist aber weniger stark verarbeitet.



Birkenzucker

Oder auch Xylit süßt ähnlich stark wie Zucker, enthält aber nur etwa die Hälfte der Kalorien. Für Diabetiker geeignet und trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei.



Besuchen Sie uns auch auf
[instagram.com/edeka_appel](https://www.instagram.com/edeka_appel)

EDEKA Appel



Schnelles Vitalbrot



Frau Appel empfiehlt:

Wer glutenfrei essen möchte, backt sein Brot oft selbst. Unser Lieblingsrezept ist nicht nur schnell gemacht – da dieses Brot ohne Ei und Quark gebacken wird, ist es sogar vegan. Dabei lässt es sich wie ein „normales“ Brot in Scheiben schneiden und auch toasten. Wir möchten nicht mehr auf diese Brot-Alternative verzichten!

glutenfrei
und vegan



Bild & Rezept: Fotografin HERZBERG

ZUTATEN (für 1 kleine Kastenform 20 x 11,5 x 7 cm)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| → 150 g feine Haferflocken | → 250 ml heißes Wasser |
| → 50 g kernige Haferflocken | → 300 ml Mandelmilch |
| → 50 g Sonnenblumenkerne | → 4 EL Haferkleie |
| → 110 g geschrotete Leinsamen | → 2 EL Stärke |
| | → 1/2 TL Salz |
| | → 1 Päckchen Backpulver |

ZUBEREITUNG

1 Leinsamen mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 180° C vorheizen und während die Kastenform mit Backpapier auskleiden.

2 Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Haferkleie und Salz in eine Schüssel geben, Backpulver und Stärke darüber sieben und alles gut vermengen. Dann die gequollenen Leinsamen und die Mandelmilch dazugeben und zu einer gleichmäßigen Masse vermischen.

3 Den weichen Teig in die Backform geben und 50 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten und das Brot noch 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Danach das Brot aus dem Ofen holen und ca. 30 Minuten in der Form abkühlen lassen, es ist heiß noch sehr weich. Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter ganz auskühlen lassen.

TIPP: Es können ganz nach Geschmack auch Nüsse in den Teig gegeben oder Müslireste mit verarbeitet werden.

Guten Appetit!

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen?

Bestellen Sie doch einfach online unter www.appel-ellerbek.edeka.shop. Wir liefern bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufstüten 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





DIE RADLERECKE Hallo Radler, schon gehört?

Wir suchen Verstärkung!

Seit 2017 gibt es den ADFC-Halstenbek (ADFC = allgemeiner deutscher Fahrrad Club). Die Mitglieder unserer Ortsgruppe sind Radfreunde, die in Ihrer Freizeit schöne Radtouren für Jung und Alt organisieren und sich aktiv für die Interessen der RadfahrerInnen engagieren. **Besonders würden wir uns über Mitglieder freuen, die Touren für die jüngeren Radfahrer planen und durchführen.**



Warum ist uns diese Arbeit so wichtig?

Immer mehr Menschen tun etwas für die Umwelt und für ihre eigene Gesundheit. Sie lassen das Auto gerne mal stehen und nutzen das Fahrrad, um einzukaufen oder zur Arbeit zu fahren. Leider gibt es noch zu wenig gut ausgebaute, sichere Radwege. Hier setzt unsere Arbeit an. Wir möchten den Verantwortlichen durch unsere aktive Beteiligung und Rückmeldung helfen, eine sinn-

volle Verkehrsplanung für alle Betroffenen umzusetzen. Wer, wenn nicht wir aktiven Radfahrer haben einen direkten Überblick über schlecht befahrbare, unsichere Rad-Verkehrswege und unklare Beschilderungen.

Unsere Arbeitstreffen finden regelmäßig in den Räumen des DRK, Schulstr. 10 in Halstenbek statt. Interessierte melden sich bitte über die eMail Adresse info@adfc-halstenbek.de. Aktuelle Informationen und Termine stellen wir regelmäßig auf unserer Website www.adfc-halstenbek.de ein.



Achtung, wichtiger Termin!

Am ersten März ist **ADFC-Halstenbek Aktionstag!** Zwischen 16 und 19 Uhr freuen wir uns auf Eure Fragen & Anregungen rund ums Fahrrad. Ihr findet uns vor dem Juba – gegenüber vom S-Bahnhof Halstenbek.

ANZEIGE



Pinnebergs erster

Unverpackt Laden

Mo-Fr 9.30-18.00h | Sa 8.30-14.00h

Heinrich-Christiansen-Str. 43 | Pl-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.



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

Hamburg

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