

# Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 52 · Herbst 2023

**GRATIS**  
für Sie!

Solarstrom steuerfrei?

## Das gilt bei privaten PV-Anlagen

Nachhaltig und vielseitig

## Hafermilch aus der Meierei

Der Herbst in der Region

## Ihre lokalen Events



## Zurück in die Zukunft?

Manchmal kommt es einem so vor, als wäre die Zeit stehen geblieben. Fast täglich vermeldet irgendeine Branche Umsatzrekorde auf oder gar über dem Niveau von 2019. Der Ausstoß von Klimagasen ist auch wieder auf diesem Niveau angekommen. Die Wirtschaft brummt, die Umwelt brummelt. Alles wie immer. Im Fußball scheinen wir sogar ins Jahr 2018 zurückzufallen: Der HSV ist zweitklassig und die Nationalmannschaft lässt sich von Südkorea aus dem WM-Turnier kicken.

Noch bevor auch auf dem Kalender der Sommer 2023 zu Ende geht, gerät auch das böse C-Wort wieder in die Schlagzeilen, dass man bis 2019 höchstens als Biermarke kannte. Verbringen wir auch diesen Winter hinter der Maske?

Aber nicht überall ist seit 5 Jahren Stillstand. Wir „twixen“ jetzt, statt zu twittern, da wird die Umbenennung von Raider doch noch zum Marketing-Coup! Für eine Flatrate von 49,- € kann man heute ganz Deutschland erkunden. Und das vollständig im echten Leben, satt vor dem Bildschirm. Schienen statt streamen.

ANZEIGE

Wie hip ist das denn?

Fridays for Future gehört schon fast zum Establishment, seit die Uhu-Fraktion ausprobiert wie man mit Umweltthemen richtig anecken und ins Fernsehen kommen kann, wenn man sich nur ausreichend unangemessen verhält. Warum muss die Bundesregierung sich das zum Vorbild nehmen?

Weil unsere eigene bei all dem nicht mehr mithält, umgeben wir uns jetzt mit künstlicher Intelligenz und wundern uns, wo das Teufelszeug schon überall drinsteckt. James Cameron hat schon 1984 gezeigt, wohin das führen kann. Hasta la vista, Baby!

All dem Wandel, der uns bevorsteht, müssen wir uns wohl stellen. Es ist dabei beruhigend zu wissen, dass nicht alles gleich über den Haufen geworfen wird, was das Leben in unserer Region so lebenswert macht. So freuen wir uns, dass unser Terminkalender wieder randvoll ist mit tollen Veranstaltungen aus der Region und für die Region. Genau wie 2019..

Die Redaktion wünscht einen bunten Herbst!

Volker Meliß

## WIR BRINGEN SIE ZUM STRAHLEN.

Professionelle Zahnreinigung und Zahnärztliche Kontrolle



### TIME TO SHINE

Am Rathausplatz 13  
25462 Rellingen  
T: 04101 – 585 33 11  
info@timetoshine.dental

## TIME TO SHINE

ZAHNPROPHYLAXE-PRAXIS



## Inhalt dieser Ausgabe

### 4 Alles auf Grün

Viele Klimathemen in Rellingen

### 6 Mit offenen Armen

DRK-Begegnungsstätte

### 8 Alzheimer

Kann Vitamin B12 helfen?

### 9 Solarstrom steuerfrei?

Das gilt bei privaten PV-Anlagen

### 10 Vertrauen durch Leistung

Ein Makler gibt Gas

### 12 Lesestoff

Bücher für den Herbst

### 13 Nicht nur bei Long-Covid

Brainfag

### 14 Von China bis zum Weihnachtshund

Kultur in Halstenbek

### 15 Die Kunsthandwerker

Adventsmarkt in der Werkstatt Eichenkamp

### 16 Der Herbst in der Region

Ihre lokalen Events

### 24 Für den Nachwuchs

Trikotsponsoring beim HR

### 26 Nachhaltig und vielseitig

Hafermilch aus der Meierei

### 28 Mehr Platz für Artenvielfalt

Der Klima-Bote

### 30 Knackiger Linsensalat

Perfekt für Meal Prep

### 31 Der süße Löwe

Benefiz-Honig vom Lions Club

ANZEIGE

## Impressum

### Verlag:

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

### Redaktion und Anzeigenvertrieb:

Volker Meliß  
vm@pinnauboten.de

### Fotoredaktion:

Fotoagentur HERZBERG

### Gestaltung:

Manuela Heins  
mh@pinnauboten.de

### Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH,  
71522 Backnang

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

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

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](http://www.lindemann-hoerakustik.de)

## Update aus dem Rathaus

*Wie überall rücken auch in Rellingen Umweltthemen in den Fokus. Und spätestens dann stellt man fest, dass die Gemeinde schon lange in dieser Richtung unterwegs ist. Und so gehören diese Themen in Rellingen einfach zu den Dingen, die die Verwaltung im Rathaus jeden Tag zu bewegen hat...*

**Bürgervorsteher verstorben:** Am 04. August 2023 verstarb der Bürgervorsteher Hans-Günther Reinke nach langer Krankheit im Alter von 74 Jahren. Herr Reinke hat dieses Amt seit 2018 bekleidet und war erst im Juni in seinem Amt bestätigt worden. „Unser tiefes Mitgefühl und unsere Anteilnahme gilt seiner Familie. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren“, so Bürgermeister Marc Trampe.

ANZEIGE

Der Bürgervorsteher ist Vorsteher der Gemeindevertretung und deren Leiter. Er ist damit der höchste Repräsentant der Gemeinde und zu politischer Neutralität verpflichtet. Gemeinsam mit dem Bürgermeister, der die Verwaltung der Gemeinde leitet, repräsentiert der Bürgervorsteher die Gemeinde nach außen. Die Gemeindevertretung wählt den Bürgervorsteher aus ihrer Mitte. Dies wird Ende September erfolgen.

### Neue Wirtschaftsförderin:

Susanne Popp ist die neue Wirtschaftsförderin für Rellingen. Frau Popp ist Marketingfachwirtin und ist in doppeltem Sinne für die Förderung der Wirtschaft in der Gemeinde zuständig. „Für uns hat die Bestandspflege einen hohen Stellenwert“, macht der Bürgermeister deutlich, dass es zunächst darum geht, die Belange der ortansässigen Betriebe aller Größenordnungen zu kennen zu unterstützen. Andererseits geht es in gleichem Maße



Bild: S. Popp

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

auch darum, neuen Betriebe in Rellingen anzusiedeln, wo dies auf den vorhandenen Flächen möglich ist.

### Grünes Gewerbegebiet an der Tangstedter Chaussee:

In Richtung Tangstedt wird auf 8,5 ha ein neues Gewerbegebiet entwickelt. „Davon vermarkten wir aktuell etwa die Hälfte der Flächen an bereits in Rellingen ansässige Unternehmen“, erläutert Marc Trampe. Im September soll im Gemeinderat der Bebauungsplan „B70“ dazu beschlossen werden.

„Wir planen hier sehr nachhaltig“, verspricht der Verwaltungschef. „Mit hohem Grünanteil, Pflicht zur Dachbegrünung und ohne Gasanschluss. Es wird ein großes Regenrückhaltebecken geben, das so gestaltet ist, dass sich daraus eine hohe Aufenthaltsqualität ergibt.“ Da die Fläche der Gemeinde gehört, kann hier eine nachhaltige Konzeption umgesetzt werden.

Dafür gibt es nicht nur Lob von der IHK, sondern auch Zuspruch der angesprochenen Gewerbebetriebe, die langfristig kalkulieren müssen und sich gegenüber Kunden und Mitarbeitern gerne nachhaltig positionieren. Green-Washing reicht dabei heute nicht mehr aus, es geht um substantielle eigene Beiträge zum Umweltschutz.

### Rellingen gewinnt bei der Energieolympiade Schleswig-Holstein:

Mit der PV-Anlage auf dem Dach der Caspar-Voght-Schule belegt die Gemeinde den dritten Platz in der Kategorie „Kommunale Konzepte“. Gewürdigt wird damit insbesondere die genossenschaftliche Struktur des Projekts in Kooperation mit der Solarinitiative Halstenbek als Vorbild für die noch immer ungenutzten 85% kommunaler Dachflächen.

**Kommunale Wärmeplanung:** Für die gesamte Gemeinde wird die Wärmeplanung in Auftrag gegeben. Der Gemein-

derat möchte das Thema kurzfristig angehen und es wurden bereits Fördermittel für die Studie beantragt. Es geht dabei, vereinfacht gesagt, darum, zu prüfen, ob und wie die Gemeinde Wärmenetze aufbauen kann, die ohne fossile Primärenergie auskommen. Das könnte Geothermie sein, oder z.B. Abwärme aus Industrieanlagen. Für die Wärme aus dem neuen Rechenzentrum liegt bereits eine Potentialanalyse vor. Diese bestätigt, dass die dort anfallende Wärme für ein Wärmenetz geeignet ist. Nächster Schritt ist jetzt ein Machbarkeitsstudie. In der geklärt wird, wie so ein Netz aussehen kann, was es kostet usw.

**Fokusberatung Klimaschutz:** An der „Klimawerkstatt“ im Juli haben sich viel Bürger beteiligt und Ideen zum Klimaschutz eingebracht. Diese gehen aktuell in den Endbericht der Fokusberatung Klimaschutz ein, die Ende September ihre Ergebnisse präsentieren wird. Von dem durchführenden Beratungsbüro wurde der Gemeinde attestiert, dass das Engagement fürs Klima bereits jetzt hoch ist. „Aber wir wollen mal sehen, wie wir uns als Gemeinde beim Klimaschutz noch intensiver aufstellen können“, ist der Bürgermeister nicht bereit, sich auf diesen Vorschusslorbeeren auszuruhen.

**Rellinger Lesewoche 2023:** Für den September haben die Bürgerstiftung und ihre vielen Unterstützer zum fünften Male ein tolles Programm rund ums Lesen auf die Beine gestellt. Für Spannung und Unterhaltung in Kitas, Schulen, den Büchereien, der Kirche und in Rathaus, Buchhandlung Lesestoff und Faber's Hof ist gesorgt. Spielerisches Lesenlernen, Krimis, Kochen, Lieblingsbücher; da ist für jeden etwas dabei. Alle öffentlichen Termine finden Sie im Terminkalender in Heftmitte.

ANZEIGE



## Helfen Sie uns zu helfen!



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

[www.drk-rellingen.de](http://www.drk-rellingen.de)

# Treffpunkt Rosenkamp

*Im Dezember letzten Jahres ist die Begegnungsstätte des DRK in Rellingsens neues Seniorenquartier am Rosenkamp umgezogen. Jetzt ist viel mehr Platz für neue Aktivitäten und noch mehr Besucher!*

■ Im zentralen Gebäude des Rosenkamps residieren Frau Giese, Frau Bergzog und Frau Thiéé mit ihrer DRK-Begegnungsstätte. Ihre Nachbarn sind die DRK-Tagespflege und einige Wohnungen. Wie alle umliegenden Wohngebäude sind diese seniorengerecht gestaltet, werden aber nicht vom DRK verwaltet.

„Es ist eine tolle Lage inmitten unserer Gäste“, freut sich Frau Giese über den neuen Standort. „Wir haben hier viele neue Menschen gefunden, die unsere Angebote nutzen und die meisten unserer früheren Gäste sind uns auch hierher gefolgt.“

„Wir haben jetzt viel mehr Platz“ erläutert die Leiterin der Begegnungsstätte. „Früher mussten wir dauernd umbauen. Heute haben wir Räume für Yoga und Computer separat und einen großen Vielzweckraum, den wir auch noch aufteilen können.“

Der ist sehr gemütlich eingerichtet und wartet bei unserem Rundgang darauf, dass bald die hungrigen Gäste für den Mittagstisch kommen. Mo.-Fr. kann am hier für 5,-€ in geselliger Runde zum Mittagessen, wenn man sich in der Woche davor angemeldet hat. Hier wird auch Freizeit gestaltet

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](mailto:smile@zahnarztpraxis-drhan.de)

[www.zahnarztpraxis-drhan.de](http://www.zahnarztpraxis-drhan.de)



**Frau Giese (r.) und Frau Bergzog (l.) freuen sich auf neue Begegnungen**

bei Spielenachmittag und Seniorentreff oder in der Malgruppe.

Um etwas für die Fitness zu tun und so unabhängig zu bleiben, gibt es von Yoga über Sitzgymnastik bis zum Gedächtnistraining viele Möglichkeiten. Besonders stolz sind die Damen auch auf das Seniorenbadezimmer mit Wannenlift. „Donnerstagnachmittag haben wir zwei Pflegekräfte hier, die unsere Senioren beim Baden unterstützen“ erläutert Frau Bergzog, die weiß, wie dankbar Senioren und deren Angehörige dafür sind.

All diese Angebote helfen, selbständig zu bleiben. Dazu gehören auch Internetcafé und Computertreff. „Die moderne Technik ist ein Segen für

unsere Senioren. Vom Videoanruf der Enkelkinder über die Möglichkeit Bank- und Verwaltungsdinge von zuhause aus zu erledigen bis hin zum Online Einkaufen“, schwärmt Frau Giese von der modernen Technik.

Allerdings tun sich ältere Menschen oft schwer damit. Im Internetcafé und Computertreff helfen engagierte Ehrenamtler dabei, konkrete Schwierigkeiten beim Einrichten der Geräte und beim Nutzen der Apps zu meistern. Gerne würden Frau Giese und Frau Bergzog das weiter ausbauen und mehr proaktive Angebote machen, den Umgang mit Smartphone, WhatsApp oder Online-Bezahlungssystemen den Senioren näherbringen. „Dafür suchen wir Ehrenamtler, die sich damit auskennen und dieses Know-how gerne teilen.“

Ehrenamtler sind immer gefragt. „Wir suchen nicht nur Unterstützung in unserem Internetcafé, sondern auch kontaktfreudige Menschen, die uns bei den bestehenden Angeboten unterstützen oder eigene Ideen für unsere Gäste ab 50 umsetzen wollen“, wirbt Frau Giese genauso für neue Helfer, wie sie weitere Gäste mit offenen Armen empfängt. Denn damit engagierte Menschen jenen begegnen können, die Hilfe dankbar annehmen, öffnen Frau Giese, Frau Bergzog und Frau Thié die Türen zur DRK-Begegnungsstätte.

#### **DRK-Begegnungsstätte**

Rosenkamp 21, 25462 Rellingen, Tel. 04101/ 55 31 86

bgst@drk-kreis-pinneberg.de

**www.drk-kreis-pinneberg.de**

Bürozeiten Mo.-Fr. 9-12 Uhr, Do. auch 14-17 Uhr

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](mailto:kerstin@donner-kosmetik.de) · [www.donner-kosmetik.de](http://www.donner-kosmetik.de)

# Kann Vitamin B12 die Alzheimer-Erkrankung beeinflussen?

■ Vitamin B12 ist an einer Vielzahl von wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt, die u. a. zur Blutbildung, Zellteilung und Funktion der Nerven beitragen. Eine Augsburger Studie kam zu dem Ergebnis, dass ein Drittel der über 65-Jährigen von einer Unterversorgung mit Vitamin B12 betroffen ist, wobei sich der Vitamin B12-Mangel mit zunehmendem Alter verschärft. Zu den Risikogruppen gehören ferner Patienten mit gastrointestinalen Erkrankungen und Schwangere. Auch Veganer und in geringerem Maße Vegetarier haben ein erhöhtes Risiko an einem Vitamin-B12-Mangel zu leiden, da für den Menschen verwertbares Vitamin B12 hauptsächlich in tierischer Nahrung vorkommt. Ein Mangel an Vitamin B12 kann auch zu kognitiven Beeinträchtigungen führen und gilt als Risikofaktor für Demenz. So zeigen Studiendaten, dass bei einem Vitamin B12-Defizit ein erhöhtes Risiko besteht, an Alzheimer zu erkranken. Gerade bei leichten kognitiven Beeinträchtigungen ist ein Vitamin B12-Mangel nachweislich mit signifikant geringeren Gedächtnisleistungen assoziiert.

ANZEIGE



**Heilpraxis Elke Kramper**  
Klassische Homöopathie

Elke Kramper, Heilpraktikerin  
Pinneberger Straße 167 • D-25474 Ellerbek  
04101 371 841 • [praxis@elke-kramper.de](mailto:praxis@elke-kramper.de)  
[www.elke-kramper.de](http://www.elke-kramper.de)

Eines der charakteristischen Merkmale der Alzheimer-Erkrankung ist die Anhäufung eines speziellen Eiweißes, des sogenannten Amyloid- $\beta$  ( $A\beta$ ). Dieses wird von Geburt an auch bei gesunden Menschen, die nicht von Alzheimer betroffen sind, gebildet. Hier halten sich Auf- und Abbau dieses Eiweißes jedoch die Waage. Kommt es zu einem vermehrten Aufbau oder einem reduzierten Abbau von  $A\beta$  häufen sich immer mehr  $A\beta$ -Eiweißmoleküle im Gehirn an, es bilden sich erst kleinere Aggregate, später dann größere Zusammenlagerungen, sogenannte Plaques.

In einer neuen Studie der Universität des Saarlandes sowie der Gesundheitshochschule der SRH konnte gezeigt werden, dass eine verringerte Zufuhr von Vitamin B12 zu einem reduzierten Plasmalogenspiegel in der Zellmembran führt, was wiederum zu einer Anhäufung der schädlichen Alzheimer-Plaques führt.

Darüber hinaus wirkt Vitamin B12 positiv auf die Entgiftung der Zelle von freien Radikalen und oxidativem Stress. Diese Mehrfachwirkung von Vitamin B12 auf Mechanismen, die bei der Alzheimer-Erkrankung eine zentrale Rolle spielen, machen das Vitamin zu einem interessanten Ziel, welches bei der Prävention und Behandlung von Alzheimer eine wichtige Rolle spielen könnte. Auch wenn klinische Studien die Ergebnisse, die in neuronalen Zellen gefunden wurden, erst noch bestätigen müssen, so raten die Studienautor\*innen insbesondere Personen, die eine höhere Wahrscheinlichkeit eines Vitamin-B12-Mangels aufweisen, diesen zu kontrollieren und auf eine Vitamin-B12-reiche Kost, ggf. unter Zuhilfenahme von Nahrungsergänzungsmitteln, zu achten.

Text: Elke Kramper, Heilpraktikerin Ellerbek

# 2022 und 2023 - Das ändert sich für Betreiber privater PV-Anlagen



■ Wer eine kleine Photovoltaik-Anlage betreibt, muss keine Einkommensteuer für die daraus erzielte Einspeisevergütung zahlen - und zwar rückwirkend zum 1. Januar 2022. Beschlossen wurden die neuen Steuerregeln für kleine Photovoltaik-Anlagen im Jahressteuergesetz 2022:

## 1. Kleine PV-Anlagen sind steuerfrei

Betreiber kleiner PV-Anlagen müssen rückwirkend zum 01. Januar 2022 keine Einkommensteuer zahlen. Dies gilt für Anlagen mit einer Bruttonennleistung (laut Marktstammdatenregister) von maximal 30 kW auf Einfamilienhäusern und Gewerbeimmobilien, sowie Anlagen mit bis zu 15 kW je Wohn- und Gewerbeeinheit auf anderen Gebäuden, z.B. auf Mehrfamilienhäusern.

Vorteil: Der Besitz kleiner PV-Anlagen ist jetzt günstiger, da die Einkommensteuer und die teils komplizierte Gewinnermittlung entfallen.

## 2. Lohnsteuerhilfvereine dürfen Photovoltaik-Besitzer einkommensteuerlich beraten

Mit Beschluss des Jahressteuergesetzes 2022 ist es auch Lohnsteuerhilfvereinen erlaubt, ab dem Steuerjahr 2022 die Einkommensteuererklärung für Mitglieder mit kleinen Solaranlagen zu erstellen.

Nur die Umsatzsteuervoranmeldung oder Umsatzsteuerjahreserklärung müssen Privatpersonen mit kleiner PV-Anlage entweder selbst vornehmen oder einem Steuerberater übergeben.

Vorteil: Mitglieder von Lohnsteuerhilfvereinen, die im letzten Jahr eine PV-Anlage installiert haben oder das in diesem Jahr planen, müssen nicht mehr ihre Mitgliedschaft aufgeben. Dadurch lassen sich

Kosten sparen, denn der Mitgliedsbeitrag bei einem Lohnsteuerhilfverein richtet sich nach den Einnahmen eines Mitglieds und ist meist kostengünstiger.

## 3. Seit 2023 entfällt die Umsatzsteuer

Für den Erwerb und die Installation von Photovoltaik-Anlagen und Solarstromspeichern gilt seit dem 1. Januar 2022 ein umsatzsteuerlicher Nullsteuersatz.

**Vorteil:** Bisher war es zwar möglich, sich die im Kaufpreis enthaltene Umsatzsteuer für private PV-Anlagen vom Finanzamt erstatten zu lassen. Doch für Eigentümer bedeutete das viel Bürokratie, die nun entfällt.

### Sie haben noch Fragen?

Frau Hirtenfelder leitet die VLH-Beratungsstelle in Pinneberg, Manfred-von-Richthofen-Str. 8A und steht Ihnen gerne werktags telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung: 0172-3841737 bzw.

[susanne.hirtenfelder@vlh.de](mailto:susanne.hirtenfelder@vlh.de). Besuchen Sie zur Terminvereinbarung auch gerne Ihre Beratungsstellen-seite <https://www.vlh.de/bst/2790>

**Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH):** Wir sind Deutschlands größter Lohnsteuerhilfverein und beraten Mitglieder im Rahmen des § 4 Nr.11 StBerG.

ANZEIGE

# Steuern? Wir machen das.

## VLH.

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



[www.vlh.de/bst/2790](http://www.vlh.de/bst/2790)

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

# Vertrauen durch Leistung



Sven Stein,  
Geschäftsführer  
von MAKRO  
IMMOBILIEN

*Irgendwann ist es so weit, aus dem „Zuhause“ wird eine „Immobilie“. Jetzt ist ein Partner gefragt, der sich professionell darum kümmert, die passenden Käufer zu finden, die daraus ihr neues Zuhause machen. Und der aus dem Verkauf keine unendliche Geschichte macht.*

■ Es sind oft sehr emotionale Momente, in denen klar wird, dass man sich von einem Haus aus privatem Besitz trennen muss. Und wie das funktioniert, damit haben die wenigsten von uns Erfahrung. Ein Makler muss her. Nur wie wählt man einen davon aus, wenn man mit den Gedanken ganz woanders ist? Auf keinen Fall soll Mutters Häuschen nach einem halben Jahr immer noch bei Immoscout vor sich hindümpeln und der Makler korrigiert das dritte Mal den Mondpreis

nach unten, während die Unterhaltskosten für das unbewohnte Haus weiterlaufen.

„Bei ortstypischen Wohnimmobilien zielen wir darauf ab, den gesamten Verkauf in vier Monaten abzuwickeln,“ macht Sven Stein, Geschäftsführer von MAKRO IMMOBILIEN in Pinneberg deutlich, dass es auch anders geht. „Wir wollen durch Kompetenz und Leistung überzeugen. Und das bedeutet, Ihre Immobilie zum bestmöglichen

ANZEIGE

## WIR SUCHEN

für eine vierköpfige Akademiker-Familie aus Hamburg ein familienfreundliches Einfamilien- oder Doppelhaushälfte in Pinneberg und Umgebung mit guter Anbindung.

Kaufpreis bis 650.000,- EUR.

### MAKRO IMMOBILIEN

Büro Pinneberg, Tel. 04101 - 814 59 50  
www.makro-immobilien.de



Preis schnellstmöglich zu veräußern,“ setzt er selbst den Maßstab, an dem er gemessen werden möchte.

Um den optimalen Preis zu ermitteln, erstellt Makro-Immobilien zunächst einmal ein DEKRA zertifiziertes Verkehrswertgutachten und einen Energieausweis. „Nur mit einem Preis, der dem Wert der Immobilie wirklich entspricht, kann diese erfolgreich vermarktet werden“, begründet Stein sein gründliches Vorgehen. Wird die Immobilien im vereinbarten Zeitraum von MAKRO IMMOBILIEN verkauft, sind die Kosten dafür mit der Courtage abgedeckt. Schafft er es nicht innerhalb dieser Frist, darf man gehen, ohne die Gutachten zu bezahlen. Ein fairer Deal, der Vertrauen erweckt.

So professionell wie die Wertermittlung ist auch das weitere Vorgehen. Mit Fotoaufnahmen vom Profi, einer virtuellen 3D-Rundtour durch das Haus und einem aussagekräftigen Exposee geht es an die einschlägigen Internetportale. Auch das Verkaufsschild an der Straße und Neue Medien, wie facebook, instagram, etc. gehören dazu.

Mit diesem überzeugenden Angebot erreicht MAKRO IMMOBILIEN dann sehr schnell potenzielle Interessenten. „Durch unsere sehr transparenten und ausführlichen Angebote sind Interessierte schon detailliert über das Objekt informiert, bevor sie sich bei uns überhaupt melden“, freut



sich Stein darüber, nur mit ernsthaften Kaufinteressenten Besichtigungstermine verabreden zu müssen.

Von alledem kriegt der Verkäufer gar nichts mit, er erhält nur überraschend kurzfristig einen Anruf, dass jetzt ein bis drei konkrete Kaufabsichten mit abgesicherter Finanzierung vorliegen und man sich entscheiden könne, wer der Zuschlag erhält.

Leistung, da kommt mal wieder der Ingenieur im Redakteur durch, bedeutet Arbeit pro Zeit. Und auch im Jahre 2023 eine ganz normale Wohnimmobilie innerhalb von wenigen Monaten tatsächlich zu verkaufen, ist die Leistung, mit der sich das Team von Makro-Immobilien für das in sie gesetzte Vertrauen revanchiert.

„Schnell zum richtigen Preis zu vermarkten ist für alle wichtig, denn Zeit ist Geld. Das gilt für Verkäufer, Käufer und den Makler in gleichem Maße“, macht Stein klar, dass sein Konzept für alle aufgeht. Recht hat er. Und je schneller die Trennung vom geliebten Gemäuer gelingt, desto weniger schmerzt diese.

ANZEIGE

## WIR SUCHEN

für ein Seniorenehepaar eine ebenerdige Eigentumswohnung mit Terrasse oder eine Etagenwohnung mit Fahrstuhl und mindestens drei Zimmern.

Kaufpreis bis 400.000,- EUR.

**MAKRO IMMOBILIEN**

Büro Pinneberg, Tel. 04101 - 814 59 50  
www.makro-immobilien.de



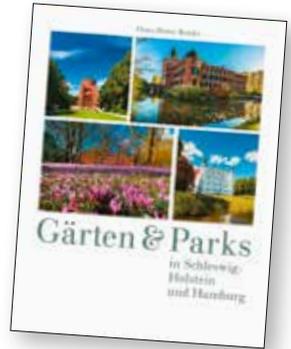
**Reinke, Hans-Dieter:**  
**Gärten und Parks in Schleswig-Holstein und Hamburg.**

Was passiert, wenn die Natur zurückbeißt? Der Countdown zur Apokalypse läuft: Kalifornien geht in Flammen auf, Überschwemmungen bedrohen Florida. „Der Planet stirbt, siehst du das nicht?“, wirft Cooper seiner Mutter vor, die ihre Küche gehorsam auf frittierte Heuschrecken umstellt. Heftige Diskussionen gibt es auch mit Schwester Cat. Sie hat sich als Haustier einen Tigerpython namens Willie angeschafft, die sie sich wie ein glitzerndes Juwel um die Schultern hängt.

Die Frage nach dem Verhältnis zur Umwelt geht wie ein Riss durch die Familie, bis eines Nachts Willie aus dem Terrarium verschwindet. Mit „Blue Skies“ hat T. C. Boyle den ultimativen Roman über den Alltag in unseren Zeiten geschrieben. Unheimlich, witzig und prophetisch.

ISBN: 978-3-446-27689-5

€ 28,00



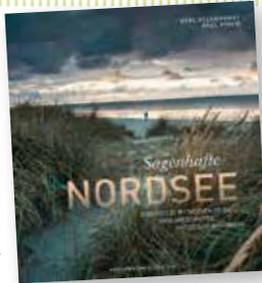
**Barbara Korthues:**  
**Geisterspuk und Hexenhut - Ein Hausbuch für die ganze Familie.**

Das perfekte Geschenk für Herbst und Halloween ab 5 Jahren: schaurig-schöne Geschichten, Gedichte, Rezepte und Bastelideen in einem Hausbuch vereint! Der Wind pfeift ums Haus, Regentropfen prasseln ans Fenster - was gibt es da Schöneres, als sich mit einem dicken Gruselbuch auf dem Sofa einzukuscheln? In diesem Hausbuch finden sich Geschichten und Gedichte zum Vorlesen und ein bisschen Schauern - Monster, Vampire, Hexen, Gespenster und noch viele mehr: Sie alle

bereiten schaurig schönen Gruselspaß! Mit Texten von Christine Nöstlinger, Cornelia Funke, Josef Guggenmos, James Krüs und vielen mehr!

ISBN: 978-3-219-11925-1

€ 19,95



**Axel Ellerhorst, Axel Pinck:**  
**Sagenhafte Nordsee.**

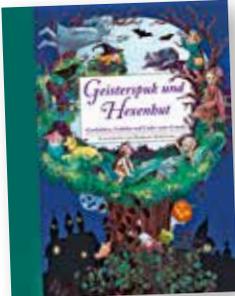
Wilde Küsten, mystische Landschaften: Entdecken Sie den rauen Zauber der Nordsee in diesem beeindruckenden Fotoband. Die raue Dünenlandschaft der Nordseeküste, ihre Halligen und Inseln und die Nordsee selbst bieten

ausreichend Stoff für Mythen und Sagen, die noch heute faszinieren. Dieses Nordsee Buch spürt ihnen nach, erzählt von stolzen Freibeutern, Deichgrafen und geheimnisvollen Wiedergängern, von der Legende der langen Anna auf Helgoland und von versponnenem Seemannsgarn. Mit ausdrucksstarken Bildern, die förmlich nach Salz und Meer, nach Wind und Wetter riechen.

ISBN: 978-3-95416-401-1

€ 45,-

ANZEIGE



  
**LESESTOFF**  
 MEINE BUCHHANDLUNG  
 Bücher Spiele Tickets  
 Max Wiedebusch KG  
 Hauptstraße 74 • 25462 Rellingen  
 Telefon: 04101-780 96 00  
 mail@lesestoffundmehr.de  
 www.lesestoffundmehr.de


 Jan Börm  
 Ihr Buchhändler

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

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

**und vieles mehr ...**

# Nicht nur bei Long COVID

*Müde und unkonzentriert – ist das nun schon Brain Fog? Der Begriff (auf Deutsch „Gehirnnebel“) ist seit der Corona-Pandemie in aller Munde. Bei Brain Fog fällt es Betroffenen sehr schwer, sich zu konzentrieren. Doch was genau ist damit eigentlich gemeint?*

■ Eine allgemein anerkannte Definition, was genau Brain Fog ist, steht bisher aus. Betroffene scheinen beim Brain Fog Probleme damit zu haben, Informationen zu verarbeiten. Die Verarbeitung dauert nicht nur länger, sondern fällt den Betroffenen auch deutlich schwerer als Gesunden. Menschen mit Brain Fog können sich nach dieser Definition also schlecht konzentrieren oder auf eine Aufgabe fokussieren.

Das bestätigen auch Menschen, die unter einem Chronischen Erschöpfungssyndrom leiden. Auch hier taucht der Begriff Brain Fog immer wieder auf. Neben Konzentrationsschwierigkeiten schildern die Patienten Wortfindungs- und Sprachstörungen, manchmal auch eine verschwommene Sicht und Schwierigkeiten, sich räumlich zu orientieren. Forschende befragten in einer Studie 25.000 Menschen mit Brain Fog zu Ihren Symptomen. Das Ergebnis: Tatsächlich scheinen Konzentrations-



oder Aufmerksamkeitsprobleme der gemeinsame Nenner zu sein. Außerdem berichtete ein großer Teil der Befragten von Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen. Interessant war auch, wer besonders häufig von Brain Fog betroffen war. Im Mittel waren die Erkrankten 36 Jahre alt und öfters weiblich als männlich. Betroffene litten oft an Long COVID, berichteten von Migräne oder einer vorangegangenen

Gehirnerschütterung. Etwas weniger häufig gaben die Betroffenen an, Angststörungen oder Depressionen zu haben.

Von den Daten erhoffen sich die Forschenden auch Hinweise, wie es zum Brain Fog kommt. Zwar sei der Begriff vor allem Zusammenhang mit Long COVID bekannt geworden. Es sei aber davon auszugehen, dass auch andere Infektionskrankheiten ein Auslöser für Brain Fog sind.

Quelle: Sara Steer, Aerzteblatt.de

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



# Kulturkreis Halstenbek e.V.

## im 2. Halbjahr 2023

### „China verstehen. Das Universum des gelben Drachen“

Eine historisch-politische Zeitreise mit Dr. Uwe Christiansen



China blickt zurück auf über 4.000 Jahre Geschichte. Sie führt von den frühen Großdynastien über die ersten kolonialistisch

geprägten Kontakte zur Außenwelt und hin zum Niedergang am Ende des 19. Jahrhunderts. Nach kommunistisch-maoistischen Revolution ist der gelbe Drache heute zum weltpolitischer „Big Player“ geworden.

**Fr. 15. 2023, 20 Uhr;** Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, Halstenbek; Eintritt: 5 – 12 €



### Diogenes Quartett spielt Haydn, Mendelssohn und Schubert

Das Diogenes Quartett, 1998 in München gegründet, gehört zu den renommiertesten deutschen Streichquartetten unserer Zeit. Auf

seinem Konzertplan stehen Festivals wie das Mozartfest Würzburg oder das Festival de Radio France et Montpellier ebenso wie regelmäßige Tourneen ins nähere und entferntere Ausland.

**Fr. 13. 10. 2023, 20 Uhr;** Wolfgang-Borchert-Gymnasium, Bickbargen 111, Halstenbek; Eintritt: 5,- bis 20,- €



### OGODD-OGOTT – Mensch, Gott, du kannst ja richtig witzig sein!

Musikalisches Kabarett mit Jan-Christof Scheibe

Was muss Jan-Christof Scheibe in sein Navi eingeben, um einen spirituellen Weg zu finden? Ist da oben noch jemand? Oder hat Gott die Menschheit schon lange aufgegeben und spielt lieber Golf in einer fernen Galaxie? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Religionen? Und welche kriegt im Internet die besten Bewertungen?

**Fr. 3. 11. 2023, 20 Uhr;** Grund- und Gemeinschaftsschule „An der Bek“, Hartkirchener Chaussee 8a, Halstenbek; Eintritt: 5,- bis 18,- €

### „Der Weihnachtshund“ von Daniel Glattauer

Szenische Lesung mit Volker Hanisch und Anika Gramser



Der Weihnachtshund“ ist die ideale Lektüre für alle, die Weihnachten aus langjähriger Erfahrung kennen und fürchten. Der Roman ist

ein Antidepressivum gegen den vorweihnachtlichen Frust, bei dessen Lektüre man mindestens einmal pro Seite lacht. Eine Liebesgeschichte, wie sie schöner nicht sein könnte.

**Fr. 8. 12. 2023, 20 Uhr;** Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37, Halstenbek; Eintritt: 5 – 12 €

### 18. Neujahrsgala mit den „Hamburger Kammersolisten“

Unter der Leitung von Prof. Stefan Czermak wird es wieder Highlights aus der unterhaltenden Wiener Klassik geben mit Arien und orchestralen Werken für die spezielle Neujahrstimmung. Wie immer, werden auch diesmal hier-vorragende Solisten auftreten.

**Fr. 5. 1. 2024, 19 Uhr;** Wolfgang-Borchert-Gymnasium, Bickbargen 111, Halstenbek; Eintritt: 5,- bis 25,- €

**VORVERKAUFSSTELLEN:** Buchhandlung Cremer; Hauptstraße 51, 25469 Halstenbek; Tel.: 04101 42 33 8  
See-Apotheke; Seestraße 252, 25469 Halstenbek; Tel: 04101 4 10 25  
Vorverkauf für die Neujahrsgala ab 2. Oktober 2023



Bild: Christof Plunz



## gucken-klönen-kaufen-Kaffee-Kuchen

**32. Kunsthandwerkermarkt Werkstatt Eichenkamp 24. und 25. 11. 2023**

■ Ende November lädt die Werkstatt Eichenkamp zum 32. Mal zu ihrem Kunsthandwerkermarkt ein. 35 Kunsthandwerker freuen sich unter dem Motto *gucken-klönen-kaufen-Kaffee-Kuchen*. Einige Aussteller werden ihr Hobby vor Ort zeigen.

Frau von Brocke wird vor Ort klöppeln und somit den Besuchern das alte Handwerk gerne erklären und zeigen. In diesem Jahr zeigt Karin Bendt vor Ort, wie Handtaschen aus Geschenkpapier entstehen. Carmen Bullmann zeigt weihnachtliche Dekoration. Magarethe von Rosenstiel stellt wieder ihre beliebten Buchbindearbeiten aus. (Notizblöcke, Bücher uvm.) Oswald Jaekel zeigt vor Ort, wie aus altem Silberbesteck und Suppenkellen schöne Schmuckstücke (Armreifen, Kettenanhänger, Ringe, Kerzenhalter, usw.) entstehen. Bringen Sie Ihr Silberbesteck gleich mit und lassen Sie sich ein schönes Schmuckstück daraus anfertigen.

Für die Ausstellung konnte Veranstalterin Frau Garber neue Aussteller einladen: Heide Klüh zeigt vor Ort das Anfertigen eines Sternes aus Papierstreifen (Quilling). Mit dieser alten Kunst haben früher schon Mönche ihre Kirchen verziert. Frau Reusch zeigt die Werke ihrer Porzellanmalerei (Teller, Vasen, Schalen). Marion Hilpert arbeitet vor Ort und zeigt das Entstehen von Mosaikbildern, Kugeln, Schalen. Falls Sie gemustertes Geschirr verschenken möchten, bitte mitbringen. Weiterhin werden ausgestellt:

getöpferte Gebrauchs- und Kunstgegenstände, Adventsgestecke, Lichtersträuße, Weihnachtsbaumschmuck, Gießkeramik, Weihnachtskarten, Fensterschmuck, Kreuzsticharbeiten, Holzarbeiten, Taschenkultur, Patchworkarbeiten, Schmuck, Silberschmuck, Bauernmalerei, Tischbänder, Taschen, Teddys, Pflanzenölseifen und Badekugeln, Quillingsterne, Fröbelsterne, Geldgeschenckverpackungen, Schiffchenbilder, geschmückte Buchsbaumtürkranze, Buchbindearbeiten, Lichterdekoration, Engel, Filzarbeiten, ...

Auch die Werkstatt Eichenkamp wird mit sehr schönen Arbeiten der dort Beschäftigten vertreten sein und dies zum Kauf anbieten. Für die Tombola wurden die Gewinne überwiegend von Firmen zur Verfügung gestellt. Der Erlös aus dem Verkauf der Lose erhält die Werkstatt Eichenkamp für Ihre Freizeitaktivitäten.

Zum Klönen und Ausruhen lädt die große Cafeteria ein bei Kaffee und Kuchen. Des Weiteren werden Suppen und Waffeln sowie Punsch für das leibliche Wohl angeboten.

### „Die Kunsthandwerker“

Fr. 24.11.2023 15.30 – 18.30 Uhr

Sa. 25.11.2023 10.00 – 18.00 Uhr

**Werkstatt-Eichenkamp**, Rellinger Str. 55, 25421

Pinneberg [Autobahnabfahrt: Pinneberg-Süd]

Tel.: 04101 54060



# Der Herbst in der Region

## Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

### SEPTEMBER 2023

**Donnerstag**
**28. September**
**15:00 Uhr DRK Rellingen**

#### LETZTE HILFE KURS

**DRK Rellingen, Rosenkamp 21;** Der Kurs soll Menschen in einer schwierigen nicht alltäglichen Situation Handlungskonzepte mit auf dem Weg geben um Hilfe leisten zu können. Anmeldung nur unter: [www.bestattungsinstitut-vieweg.de/de/aktuellesnews/termine](http://www.bestattungsinstitut-vieweg.de/de/aktuellesnews/termine)

**20:00 Uhr Kulturverein Pinneberg e. V.**

#### PINNEBERGER RATHAUSKONZERTE

**Ratssitzungssaal Pinneberg, Bismarkstr. 8;** Klassische Musik

**Samstag**
**30. September**
**20:00 Uhr Bürgerverein Waldenau-Datum v. 1934 e. V.**

#### TANZ IN DAS ERNTE-DANKFEST

**Jappopweg, an der Sporthalle, Pinneberg**

### OKTOBER 2023

**Sonntag**
**1. Oktober**
**11:00 Uhr ADFC Pinneberg** ca. 6 Std.; 50 km; 13-16 km/h

#### RADTOUR: OBSTGARTEN HASELDORF

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Entlang der Pinnau zum Obstgarten Haseldorf mit zahlreichen alten Apfelsorten. Zurück durch Heist und auf schmalen Wegen durch das Täsvoor.

**ab 13:00 Uhr Bürgerverein Waldenau-Datum v. 1934 e. V.**

#### BUNTER FESTUMZUG, 75 JAHRE ERNTE-DANKFEST

**Jappopweg, an der Sporthalle, Pinneberg;** über 50 liebevoll geschmückte Themenwagen zeigen den Jahresablauf des bäuerlichen Lebens. Festprogramm unter [www.waldenau.de](http://www.waldenau.de)

**15:00 Uhr Pinneberger Bühne**

#### (K)EIN GUTER TAUSCH

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** Beschreibung siehe 26.09.2023

**18:00 Uhr Theaterverein Rellingen**

#### SENIOREN-WG

**Wolfgang-Borchert-Gymnasium, Halstenbek;** Wenn man älter wird, die Kinder ausgezogen sind und ein Ehepartner vielleicht schon verstorben ist, dann wird das Haus plötzlich zu groß.

**Mittwoch**
**4. Oktober**
**16:00 Uhr ADFC Pinneberg**

#### GRUNDKURS RADFAHREN

**Treffpunkt: Lebenshilfe Pinneberg, Rellinger Straße 55;** Die Radfahrerschule für Erwachsene bietet die Möglichkeit, das Radfahren auf einem abgeschränkten Übungsplatz zu erlernen.

**Donnerstag**
**5. Oktober**
**18:30 Uhr Christuskirche Pinneberg**

#### KONZERT KANTOR ASSAF LEVITIN

**Christuskirche Pinneberg, Bahnhofstr. 2;** Neue Musik für die Synagoge, Made in Germany; **Eintritt frei,** um Spenden wird gebeten

**Samstag**
**7. Oktober**
**13:00 Uhr ADFC Pinneberg** ca. 5 Std., 40 km, max. 13 km/h

#### RADTOUR: MÖLLER-TECHNICON WEDEL

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** gemütlich durch den Klövensteen nach Wedel zum Möller-Technicon mit seiner umfangreichen industrie- und technikgeschichtlichen Sammlung Abseits der Hauptstraßen geht es wieder zurück nach Pinneberg.

**15:00 Uhr Kindertheater des Monats**

#### LÖWE UND MAUS - FITHE

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** Ein großer mächtiger Löwe, der seinen Mittagsschlaf hält und zwei kleine frache Mäuse, die ihn ärgern wollen. Wenn das nur gut geht...

ANZEIGE

Waldenauer  
**ROCK**  
liveNACHT

Sa. **18.11.18**<sup>30</sup> Uhr

Gemeinschaftshaus  
"Alte Schule"

Nienhöfener Straße 18 · Waldenau-Datum

WELL\*  
Grizzly Project  
Strags

Eintritt: VVK\* 10,- / Abendkassa: 15,-  
Benefizveranstaltung



19:30 Uhr **Theaterverein Rellingen**

## SENIOREN-WG

**Kleine Turnhalle, Rellingen-Egenbüttel;**

Beschreibung siehe 1. Oktober

**Sonntag**

**8. Oktober**

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

## FLOHMARKT SCHENEFELD

**REWE Center Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11;**

Anmeldung: 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com,

Infos: [www.Flohmarkt1.de](http://www.Flohmarkt1.de);

10:00 – 15:00 Uhr

## HALLENREITERFLOHMARKT

**Reiterhof Carsten Lauck, Haidkamp 35, 25421 Pinneberg;**

Weitere Info und Buchung unter: Tel. 040 552 24 78

15:00 Uhr **Deutsches Baumschulmuseum**

## VORTRAG: Klimawandel und Gehölzsortimente der Zukunft

**Pinneberg, Halstenbeker Straße 29;** Dr. Andreas Wrede von der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein (LKSH) erklärt Möglichkeiten zur Eindämmung des menschengemachten Klimawandels durch CO<sub>2</sub>-bindende Gehölze.

17:00 Uhr **Heilig-Geist-Kirche Pinneberg**

## KAMMERKONZERT

**Heilig-Geist-Kirche Pinneberg, Ulmenallee 9;** Unter der Leitung von Maïke Mechelke spielt das Kammerorchester der Musikschule der Stadt Pinneberg e.V.

18.00 Uhr **Theaterverein Rellingen**

## SENIOREN-WG

**Kleine Turnhalle, Rellingen-Egenbüttel;**

Beschreibung siehe 1. Oktober

**Mittwoch**

**11. Oktober**

10:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

ca. 5-6 Std., 40 km, 17-20km/h

## RADTOUR: INDIAN SUMMER FEELING IN RISSEN

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** am Rande des Klövensteen entlang durch die Sülldorfer Feldmark zur Rissener Kiesgrube. Nach einer Picknickpause durch das Naturschutzgebiet Wittenbergen bis zur Landesgrenze, durch Rissen in das Schnaakenmoor, durch den Klövensteen zurück nach Pinneberg.

**Freitag**

**13. Oktober**

19:30 Uhr **Summer Jazz Pinneberg**

## JAZZ IM FOYER – FARMERSROAD BLUES BAND

**Rathaus Pinneberg], Bismarkstr. 8;** Mit dem Ausnahme-Talent Klara Schwabe als Sängerin hat die Farmersroad Blues Band mehr als ein As im Ärmel. **Eintritt 20€**

**Sonntag**

**15. Oktober**

11:00 Uhr **Die Drostei**

Ausstellung bis 12. November

## VERNISSAGE ERSCHAFFUNG EINER WELT

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** 2022 hat Nikolai Estis seinen 85. Geburtstag gefeiert. Wir werfen aus diesem Anlass einen Blick zurück. **Öffnungszeiten** Mittwoch-Sonntag, 11-17 Uhr;



Bild: Theaterverein Rellingen

Probe am 14.8.: Vorne Elke Daum und Manfred Eckhof, stehend re-li: Anke Jakobs, Angela Kunstmann, Berenike Böttcher, Meike Mallon

# Senioren-WG

*Eine Niederdeutsche Komödie in 3 Akten  
von Joachim Grabbe*

■ Luise Ackermann soll alles verkaufen. Aber sie am schwer erarbeiteten Haus mit Garten. Dann schlägt Freundin Berta vor, eine Wohngemeinschaft für Senioren zu gründen. Eine weitere Freundin, ist bald gefunden. Die schwierige Frage, ob auch ein Mann in die WG aufgenommen werden sollte, wird pragmatisch entschieden...

## Termine

**Wolfgang-Borchert Gymnasium,  
Bickbargen 111, Halstenbek:**

Sonntag **01.10.2023**, 18:00 Uhr

**Caspar-Voght-Schule,  
Schulweg 2, Rellingen Egenbüttel**

Samstag **07.10.2023**, 19:30 Uhr

Sonntag **08.10.2023**, 18:00 Uhr

**Eintritt 10,- €**, Schüler, Studenten und Auszubildende frei; Karten gibt es an der Abendkasse, online auf [www.theaterverein-rellingen.de](http://www.theaterverein-rellingen.de)

oder im **Vorverkauf** in Rellingen:

**Jack-Büx**, Taubenstr. 1 • **Heide-Reinigung**, Heidestr. 94-96

Buchhandlung **LESESTOFF**, Hauptstr. 74

in Halstenbek Buchhandlung **Cremer**, Hauptstr. 51

Blumenstube **A. Neumann**. Siebentunnelwea 12.





10:00 Uhr **Wanderverein Kreis Steinburg e. V.** ca. 65 km

### FAHRRADTOUR VON PINNEBERG BIS S-BAHN VEDDEL

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Tour von Pinneberg bis S-Bahn Veddel auf dem „grünen Ring“. Rückfahrt nach Pinneberg mit der S-Bahn. Bitte Verpflegung mitnehmen.

10:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 8 Std., 75 km, 21-25 km/h

### RADTOUR: REIF FÜR DIE INSEL

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Sportliche Tour nach Teufelsbrück, Picknick im Rüsckpark, weiter zur Elbinsel Wilhelmsburg und, durch das Alte Land an die Bunthäuser Spitze. Von dort zum Bahnhof Altona, Rückfahrt erfolgt in Eigenregie.

**Mittwoch 18. Oktober**

16:00 Uhr

### BEI ANRUF KULTUR

**Führungen für Senioren;** Ein Spaziergang durch die Pinneberger Geschichte; Führung unterwegs oder zuhause am Telefon mit Philipp Wilkens. Vollständiges Programm unter [www.BeiAnrufKultur.de](http://www.BeiAnrufKultur.de)

**Samstag 21. Oktober**

19:30 Uhr **Forum Theater**

### MONSIEUR PIERRE GEHT ONLINE

**Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg, Bismarkstr. 8;** Pierre lebt

in Paris, ist verwitwet und ein alter Griesgram. Er trauert seiner verstorbenen Frau nach und will Veränderungen vermeiden.

**Eintritt** Vorverkauf 11 €/8 €, Abendkasse 10 €/7,50 €

**Sonntag 22. Oktober**

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg** ca. 5-6 Std., 60 km, 17-20 km/h

### RADTOUR: JUNGFERNSTIEG

**Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** in flottem Tempo an der Bahn und dem Isebekkanal entlang zur Außenalster und weiter über den Harvestehuder Weg zum Jungfernstieg. Zurück geht es auf ruhigen Wegen

18:00 Uhr **Forum Theater**

### MONSIEUR PIERRE GEHT ONLINE

**Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg, Bismarkstr. 8;** Beschreibung siehe 21.10.

**Mittwoch 25. Oktober**

19:30 Uhr **Musical-Company e.V. Pinneberg**

### FAME – DAS MUSICAL

**FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30;** die perfekte Mischung für alle, die sich von mitreißenden Hits, beeindruckenden Choroos und großartigen Geschichten mitziehen lassen wollen. Mehr unter [www.musical-company.net/kartenverkauf-fame](http://www.musical-company.net/kartenverkauf-fame)

## Alte Eltern pflegen!?! – Beziehungen neu gestalten

Vorträge und Workshops zur Unterstützung für erwachsene Kinder am Welthospiztag

**Rathaus Rellingen, 14. Oktober 2023 von 10.00 – 16.00 Uhr**

■ Gehören Sie zu den Familien, in denen alles geregelt ist, wenn die Eltern Unterstützung benötigen? Wo zum Beispiel der Hospizdienst eine schon vorher angedachte Unterstützung ist, um die Angehörigen zu entlasten, wenn Arztbesuche oder der Besuch beim Sportverein ansteht? Oder gehören Sie einer Familie an, in der keine Absprachen getroffen wurden. Beziehungen zwischen Eltern und Kindern und zwischen Geschwistern beschränken sich auf oberflächliche Themen und auch bei vorsichtiger Nachfrage hören Sie von den Eltern: „Ich brauche niemanden, ich komme allein zurecht.“? Oft früh eingeübt in der Zeit der Flucht oder des Aufbaus, als schon die Kinder mithelfen und Verantwortung tragen mussten.

Am 14. Oktober 2023 laden wir Sie ein, gemeinsam auf diese Themen zu schauen. Sven Rohde als Vortragender beschäftigt sich schon lange mit den Beziehungen zwischen Kriegskindern und ihren Kindern und er wird auch einen Workshop leiten. Der Pflegestützpunkt wird praktische Informati-

onen über Hilfen bei der Pflege geben. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem Hospizdienst stellen ihre Arbeit vor und leiten weitere Workshops, um Menschen

mit ähnlichen Themen zusammen zu führen und gemeinsam nach möglichen Hilfen zu suchen.



**Dörthe Bräuer (l.) und Ute S. Eckhardt-Tamms**

Die Veranstaltung ist kostenlos. Um Spenden für den Hospizdienst wird gebeten.

**Ute S. Eckhardt-Tams,** Koordinatorin des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes Pinneberg-Uetersen-Wedel;  
**Tel.:** 04101 8565510

**E-Mail:** [hospizgruppe-pinneberg@web.de](mailto:hospizgruppe-pinneberg@web.de)

**Homepage:** [www.hospizdienst-pinneberg.de](http://www.hospizdienst-pinneberg.de)



**Donnerstag****26. Oktober**19:30 Uhr **Musical-Company e.V. Pinneberg****FAME – DAS MUSICAL****FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld;**

Beschreibung siehe 25. 10.

**Freitag****27. Oktober**19:30 Uhr **Forum Theater****MONSIEUR PIERRE GEHT ONLINE****Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg, Bismarkstr. 8;**

Beschreibung siehe 21. 10.

19:30 Uhr **Musical-Company e.V. Pinneberg****FAME – DAS MUSICAL****FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld;**

Beschreibung siehe 25. 10.

10:00 – 14:00 Uhr **ADFC Pinneberg****FAHRRADCODIERUNG****Küstenrad, Mühlenstraße 109, Pinneberg;** Die Fahrradcodierung hilft, gestohlene Fahrräder wieder ihren Eigentümern zuzuordnen.**Samstag****28. Oktober**15:00 Uhr **ADFC Pinneberg****REPARATURKURS (ANFÄNGER)****VHS Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347;** Ein Kurs für Radfahrerinnen und Radfahrer ohne Reparatur Erfahrungen. Anhand praktischer Beispiele werden u. a. platte Reifen repariert sowie Bremsklötze erneuert und eingestellt. Anmeldung bei der VHS, Kursnummer T174213:30 + 19:30 Uhr **Musical-Company e.V. Pinneberg****FAME – DAS MUSICAL****FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld;**

Beschreibung siehe 25. 10.

19:30 Uhr **Forum Theater****MONSIEUR PIERRE GEHT ONLINE****Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg, Bismarkstr. 8;**

Beschreibung siehe 21. 10.

**Sonntag****29. Oktober**08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst****HALSTENBEKER ADLER-FLOHMARKT an der Wohnmeile****Parkplatz ADLER-Maden an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, Halstenbek;** Auf den Parkplätzen von 8-16 Uhr. Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Weitere Infos unter [www.flohmarkt-horst.de](http://www.flohmarkt-horst.de) oder Tel. 04821-4700. Gebühr: 9 €15:00 Uhr **Musical-Company e.V. Pinneberg****FAME – DAS MUSICAL****FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30;** Siehe 25.10.202318:00 Uhr **Forum Theater****MONSIEUR PIERRE GEHT ONLINE****Ratssitzungssaal Rathaus Pinneberg, Bismarkstr. 8;**

Beschreibung siehe 21. 10.

**30. September bis 1. Oktober 2023****75 Jahre Erntedankfest in Pinneberg***Bereits zum 75. Mal findet das größte Familienfest Pinnebergs im Ortsteil Waldenau-Datum statt:***30.9. ab 20 Uhr****Tanz in das Erntedankfest**

DJ Mandrake verwandelt mit aktuellen Chartbreakern und bekannten Hits das große Festzelt an der Sporthalle Jappoweg in einen Tanz- und Partytempel. Eintritt ab 18 Jahren, 10,-€ an der Abendkasse.

**1.9. ab 13 Uhr****Bunter Festumzug**

Über 50 liebevoll geschmückte Themenwagen zeigen den Jahresablauf des bäuerlichen Lebens – von der Saat bis zur Ernte. Kutschen, historische Fahrzeuge und sechs Spielmannszüge sorgen für Atmosphäre und Stimmung. Am Nachmittag stehen bei Live-Musik von Albers Ahoi maritime Lieder, alte Gassenhauer und Chansons auf dem Programm. Ab 18:00 wird im Festzelt getanzt mit DJ Mandrake und Live-Musik. Bei TinRock grölen bei den Hits von ABBA über NDW bis zu den Toten Hosen alle mit.

Weitere Informationen unter [www.waldenau.de](http://www.waldenau.de)



Sonntag

29. Oktober

18:00 Uhr **Christuskirche Pinneberg****BENEFIZKONZERT**

Christuskirche Pinneberg, Bahnhostr. 2, Pinneberg; Benefizkonzert für die Sanierung der Christuskirche

**NOVEMBER 2023**

Freitag

3. November

15 bis 19 Uhr **Stadtmarketing Pinneberg**

bis 5. November

**HAPPY HALLOWEEN WOCHELENDE**

Drosteiplatz, Pinneberg; Lassen Sie sich begeistern von vielerlei Speisen &amp; Getränken, einem Kinderkarussell, dem Geisterplatz vor der Drostei, Gruselkürbisschnitten für alle kleinen Besucher und der Gespenstersuchaktion am verkaufsoffenen Sonntag

20:00 Uhr **Kulturverein Pinneberg e.V.****PINNEBERGER RATHAUSKONZERTE**

Ratssitzungssaal Pinneberg, Bismarkstr. 8; Klassische Musik

Samstag

4. November

11-18 Uhr **Rellingen**

bis 5. November

**KUNSTHANDWERKERMARKT 2023**

Rellingner Rathaus

19:00 Uhr **Rellingner Kantorei****ORATORIENKONZERT BEETHOVEN-MOZART-BRAHMS**Rellingner Kirche; Drei große und bekannte Werke sind erstmals in einem Konzertprogramm vereinigt. **Eintritt** 15 – 39 €

Sonntag

5. November

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

REWE Center Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11;

Anmeldung: 040 – 8305452 oder Flohmarkt1@googlemail.com, Infos: [www.Flohmarkt1.de](http://www.Flohmarkt1.de);

Mittwoch

8. November

15:00 Uhr **Christuskirche Pinneberg****ZEITZEUGENCAFÉ**

Christuskirche Pinneberg, Bahnhofstr. 2a; Erinnerungen an alte Zeiten in der Christuskirche; Gesucht sind dafür „Ur-Pinneberger“, die aus der Geschichte der Kirchengemeinde erzählen können.

Freitag

10. November

19:30 Uhr **Summer Jazz Pinneberg****JAZZ IM FOYER – ARI EREV**Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt), Bismarkstr. 8; Jeden Monat findet im Foyer des Pinneberger Rathauses ein Konzert statt. **Eintritt** 18 €

ANZEIGE

**TIMM**  
Malereibetrieb GmbH  
Beratung • Service • Qualität

**WIR STELLEN EIN! - DU BIST AM BALL!**

**TIMM**Malereibetrieb GmbH  
Beratung • Service • QualitätTelefon: +49 4101 / 80 56 80  
E-Mail: [info@maler-timm.com](mailto:info@maler-timm.com)



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

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

**Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit**

Christiane Beyer  
Geschäftsführerin

Tel. 04101 852050  
[www.cbv-konzepte.de](http://www.cbv-konzepte.de)

**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.

**Rybin**  
KLEMPNER-HEIZUNG  
ALEXANDER-STR. 33 • 25462 RELLINGEN

Sie erreichen uns unter:  
**04101- 672 07**  
oder per Mail:  
[kontakt@rybin-sanitaertechnik.de](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)

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



Samstag

11. November

15:00 Uhr **Kindertheater des Monats****STERTALER – FIGURENTHEATER**

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** In der märchenhaften Kulisse eines alten Baumes trifft das Waisenkind Marie einen alten hungernden Zirkusmusikanten

15:00 Uhr **ADFC Pinneberg****REPARATURKURS (FORTGESCHRITTENE)**

**VHS Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347;** Ein Kurs für Radfahrerinnen und Radfahrer mit ersten Erfahrungen. Anhand praktischer Beispiele werden u. a. Ketten, Speichen, Bowdenzüge und Bremsklötze gewechselt und eingestellt. Anmeldung bei der VHS, Kursnummer T1742

Sonntag

12. November

11:00 – 1:00 Uhr **REHA Klinik Bad Bramstedt****KUNSTHANDWERKERMARKT**

**REHA Klinik Bad Bramstedt, Oskar-Alexander-Str. 26;** Info und Buchung unter Tel. 040 552 24 7

Donnerstag

16. November

20:00 Uhr **JUKS Schenefeld****STEFAN GWILDIS – BUNT! LIVE ZU DRITT**

**FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30;** eine bunte Mischung verschiedenster Stilrichtungen wie Soul, Funk, Reggae, Jazz und sogar einer Ska Nummer.

ANZEIGE

Freitag

17. November

19:30 Uhr **Die Drostei****KLASSIK KRIMI**

**Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg;** Eigentlich sollte es ein Konzert mit kriminalistischen Anekdoten aus der Klassikwelt geben, doch dann hält ein Mord im Backstage alle auf der Bühne in Atem. Jeder im Saal ist verdächtig. **Eintritt 16 – 18 €**

18-21 Uhr **Die Drostei**

bis 19. November

**ÜBER DIE JAHRE**

**Christuskirche, Bahnhofstraße 2, Pinneberg;** Eine Ausstellung im Rahmen des Kulturfests in der Christuskirche, **Eintritt frei**

Freitag

24. November

17:00 Uhr **Pinneberger Bühnen****MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE JR.**

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** Vom Zoo in New York zum Strand von Madagaskar führt die abenteuerliche Reise von Marty dem Zebra, Gloria dem Nilpferd, Melman der Giraffe, Alex dem Löwen sowie den Pinguinen Skipper, Private, Rico und Kowalski. **Karten ab 10 €, Schüler/Senioren ab 8 €**

Samstag

25. November

14:00 Uhr **Pinneberger Bühnen****MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE JR.**

**Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;** Beschreibung siehe 24. November.

**Jan GERCKENS**  
Ihr Elektromeister

Pinneberger Str. 48 • 25462 Rellingen

☎ 0 41 01 / 3 41 55

www.jangerckens.de • info@jangerckens.de

Ihr Experte für Photovoltaik, SmartHome und E-Mobilität



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

OPTIMIERE DEIN LEITUNGS-  
**Wasser**  
- FÜR MEHR GESUNDHEIT -



Anja Freese

Wasser &amp; Gesundheit

WWW.ANJA-FREESE.DE





Sonntag

26. November

14:00 Uhr **Pinneberger Bühnen****MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE JR.****Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 24. November

**Ende November**

(genauer Start steht noch nicht fest)

**Stadtmarketing Pinneberg****PINNEBERGER WEIHNACHTSDORF**

**auf dem Drosteiplatz;** dieses Jahr mit Weihnachtswerkstatt für Kinder, einem kleinen Kunsthandwerkermarkt mit wechselnden Ausstellern und einer Kulturbühne für Musikdarbietungen, die bei Bedarf in ein Kaminzimmer umgewandelt werden kann.

**DEZEMBER 2023**

Freitag

1. Dezember

17:00 Uhr **Pinneberger Bühnen****MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE JR.****Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 24. November

20:00 Uhr **Kulturverein Pinneberg e.V.****PINNEBERGER RATHAUSKONZERTE****Ratssitzungssaal Pinneberg, Bismarkstr. 8; Klassische Musik**

Samstag

2. Dezember

14:00 + 17:00 Uhr **Pinneberger Bühnen****MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE JR.****Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 24. November

14:00 + 17:00 Uhr **Theater Schenefeld****SCHNEEWITTCHEN**

**FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30;** Schneewittchens Stiefmutter, die böse Königin, möchte die Schönste im ganzen Land sein. Doch ihr magischer Spiegel nennt Schneewittchen noch schöner als sie... **Eintritt 8 €**

20:00 Uhr **Downtown Bluesclub / JUKS Schenefeld****KONZERT: BIG DADDY WILSON****JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25; Hard Time Blues.**

Sonntag

3. Dezember

11:00 + 14:00 Uhr **Theater Schenefeld****SCHNEEWITTCHEN****FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30;**

Beschreibung siehe 2. Dezember

17:00 Uhr **Pinneberger Bühnen****MADAGASCAR A MUSICAL ADVENTURE JR.****Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg;**

Beschreibung siehe 24. November

ANZEIGE

HANSE  
VORDACH

Terrassenüberdachungen | Carports | Markisen & mehr

[www.hansevordach.de](http://www.hansevordach.de)

moin@hansevordach.de oder 01590 679 40 98

Hanse Vordach Mühe & Cok GbR | Grevenkoper Riep 18 | 25361 Grevenkop

Dennis Mühe  
Ihr Ansprechpartner im Kreis Pinneberg,  
Steinburg und Dithmarschen

# Schöner spielen mit Zacho

*Seit Juni läuft die D-Jugend des SV Halstenbek-Rellingen mit dem Schriftzug von Hörgeräte Zacho auf, der (nicht nur) in beiden Orten mit seinen Filialen vertreten ist.*

■ „Ich wollte mal wieder gerne etwas für Kinder unterstützen“, begründet Inhaber Per Zacho ganz schlicht sein Engagement beim traditionsreichen „HR“, wie der Verein auf beiden Seiten der Autobahn genannt wird. „Dieses Mal sollte es etwas für die Bewegung sein, während wir bisher eher Gehirnakrobatik unterstützt haben“ führt Zacho weiter aus.

Nachdem die Idee geboren war, entstand über private Verbindungen der Kontakt zum Verein, der sich sehr über den neuen Sponsor freut. „Es ist heute nicht mehr selbstverständlich für Unternehmen, sich in ihrer Region finanziell zu engagieren“ erklärt der Trainer. „Gleichzeitig haben wir immer öfter Kinder aus Elternhäusern, die sich einen Trikotsatz nicht leisten können. Man denke nur an die Flüchtlingsfamilien.“

Die D-Jugend hat diese Sorgen nicht mehr, sie verfügt jetzt über 25 komplette Trikotsätze, also Shirts, Hosen und Strümpfe. Die sind so zusammengestellt, dass sie dem 20-köpfigen Team heute und im nächsten Jahr passen. Und sicher auch dem Nachwuchs, der in den nächsten Jahren in dieser Altersklasse spielt.

„Das war gar nicht so einfach“, erinnert sich Per Zacho noch sehr genau an den Bestellprozess. „Wir hatten einige Abende Spaß damit“, an denen er mehrfach für jeden Satz die angeforderten Größen der kleinen Kicker einzeln eingeben musste. Der Aufwand hat sich gelohnt, die Mannschaft steht stolz in den strahlend blauen Trikots zum Fototermin bereit.



**Für die Mannschaft freut sich Torwart Damien Tomas (links). Merle und Miro Zacho sind noch nicht in der D-Jugend, aber auch schon stolz auf Papas Sponsoring...**

Und der Hörgeräteakustiker hat auch noch einen Sponsor aus dem Profi-Bereich mit ins Boot geholt. Mit dem Hörgerätehersteller Signia zielt jetzt auch das Logo eines Sponsors aus der 2. Bundesliga die Trikots des HR-Nachwuchses. Ob die Kids damit besser auf den Trainer hören, haben wir leider nicht erfahren, aber ein zusätzlicher Ansporn ist es ganz sicher.

„Im Namen der ganzen Mannschaft danke ich Herrn Zacho für diese Trikot Ausstattung“, dribbelt sich der Trainer noch einmal aus Diktiergerät, um von dort aus schnell noch eine Marketing-Flanke vors Tor, bzw. aufs Papier zu schlagen. „Und wir haben durchaus noch die eine oder andere Mannschaft, die sich auch über so tolle Trikots freuen würde“. Mal sehen, welches Unternehmen diesen Ball annimmt und über die Linie bringt ...

**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](http://www.zacho.de/filialen)

HÖRGERÄTE  
ZACHO

# So klingt Fußball

Mit der beliebtesten Hörgeräte-Marke Deutschlands



signia

## Für optimalen Klang – im Spiel und im Leben

Hören Sie jeden Spielzug, jeden Torschuss und jeden Jubel in glasklarer Qualität. Wir bieten Ihnen für jeden Anspruch die passende Lösung aus innovativer Technik und höchstem Komfort. **Ausdauernde Akku-Power** und modernes **Bluetooth-Streaming** sorgen für **brillanten Höreruss** – auch beim Fernsehen, Telefonieren oder Musik hören. Testen Sie **jetzt bei uns** Signia Hörgeräte – die beliebteste Hörgeräte-Marke Deutschlands.



Motion  
Charge&Go

Styletto

Pure  
Charge&Go

Active

Silk

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

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

Jetzt Termin  
vereinbaren



## Produkte aus der Nachbarschaft

# Biomilch oder Haferdrink? Am liebsten Beides!

*Gesunde Ernährung, Tierwohl, nachhaltige Landwirtschaft und eine auskömmliche Zukunft für Landwirte. Das sind widersprüchliche Ziele, wenn man sie einzeln verfolgt. Die Bauerngemeinschaft Hamfelder Hof kommt mit einem ganzheitlichen Ansatz zum Ziel.*



■ Der Kern der Strategie ist die Rückbesinnung auf das, was Bauern über Jahrhunderte erfolgreich betrieben haben und das mit der Industrialisierung der Landwirtschaft aus dem Blickfeld geraten ist, nämlich das natürliche Gleichgewicht auf den Nutzflächen durch eine abwechslungsreiche Fruchtfolge. Also die Nutzung der Äcker im Laufe der Jahre für verschiedene Pflanzen statt Monokulturen, die nur durch den Einsatz von mineralischem Dünger möglich sind.

„Mineralischer Dünger“ ist die wohlklingende Bezeichnung von Kunstdünger. Dieser wird mit erheblichem Energieaufwand industriell produziert und ermöglicht den langjährigen Einsatz eines Ackers für immer dieselbe Pflanze. Damit wird der Acker zu einem Tummelplatz hochspezialisierter Flora und Fauna, die das Wachstum der gewünschten Pflanze behindern. Das sind dann „Schädlinge“ und die chemische Industrie kann noch mehr Gift verkaufen, um diese zu bekämpfen.



Oder man macht es wie die Bauern vom Hamfelder Hof. Sie pflanzen auf ihren Äckern abwechselnd verschiedene Getreide, Gemüsesorten oder Sonnenblumen an. Zwischendurch dient der Acker dann wieder den Kühen zum Grasens, während sie ihn wieder ordentlich düngen. So entstehen eine vielfältige Bodenkultur und ein Nährstoffkreislauf. Der Einsatz von zusätzlichem Dünger und Schädlingsbekämpfung kann erheblich reduziert oder sogar eingestellt werden. Damit das funktioniert, verpflichten sich die Bauern dieser Gemeinschaft mindestens 10% der Betriebsfläche als Naturschutzzone auszuweisen.

Wo auf der Wiese stehende Kühe wieder zum Konzept gehören, ist der wichtigste Schritt zum Tierwohl schon getan. Der Hamfelder Hof setzt darüber hinaus eine artgerechte Tierhaltung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen um. Dazu gehören die kuhgebundene Kälberaufzucht, verbesserte Haltungsbedingungen im Stall, eine maximierte Weidehaltung mit mindestens 180 Weidetagen pro Jahr und zusätzlich ganzjährig befestigter Auslauf am Stall. Das alles kostet den Bauern Geld, was früher der Grund war, andere Wege einzuschlagen. Der Hamfelder Hof garantiert den Erzeugern über einen erhöhten Milchpreis die Einnahmen, um die Umstellung des Betriebes mit langfristiger Perspektive finanzieren zu können. Der Hamfelder Hof hat inzwischen eine eigene Bioland-Meierei aufgebaut, produziert dort seine Produkte selbst. So können Verbraucher sicher sein, dass der etwas höhere Preis, den sie für nachhaltige Milchprodukte zu zahlen bereit sind,

auch wirklich dort ankommt, wo er hingehört, nämlich auf den Höfen, die uns garantieren, dass diese Produkte mit möglichst minimalem ökologischem Fußabdruck entstehen.

Noch einen Schritt weiter geht man mit dem Ersatz von Milch durch pflanzliche Säfte. Auch das gibt es jetzt beim Hamfelder Hof. Der „frische Haferdrink“ aus dem Hafer und den Sonnenblumen, die zur Fruchtfolge der Hamfelder Bauerngemeinschaft dazu gehören. Ein rein pflanzliches Produkt von einer Milchhof-Gemeinschaft? Genau das ist es, was Sinn macht, denn so wird aus dem Kreislauf der Nährstoffe im Boden auch ein Kreislauf der Wertschöpfung.

Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, kann jetzt dabei auch noch die Landwirtschaft unterstützen, die sich um das Tierwohl kümmert. Ein ganzheitlicher Absatz statt eingleichem Denken. Was der ökologisch orientierte Verbraucher von der Landwirtschaft fordert, kann er hier ganz einfach unterstützen, indem er ebenfalls so handelt.



Besuchen Sie uns auch auf

 [instagram.com/edeka\\_appel](https://www.instagram.com/edeka_appel)

**Schon probiert?**

Bestes aus unserer Region



Bünting Tee  
**Bio Holunder-Sanddorn**  
oder

**Bio Hibiskus**

Fruchtige Teesorten aus kontrolliert biologischem Anbau für die kalte Jahreszeit

Ostmann  
**Zimtstangen**

10 Stück,  
feurig-würzig  
und leicht  
süßlicher  
Geschmack,  
intensiver Duft



Becking  
**Kaffeespezialitäten**

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



**EDEKA**  
**Appel**



**Biodiversitätsverlust  
= Artensterben**

# Hindernisse überwinden – Überall!

*Eine große Krise, die unter anderem durch den Klimawandel beeinflusst wird, ist der Biodiversitätsverlust, also das Artensterben. 20 bis 40 Prozent der aktuell bekannten Tier- und Pflanzenarten sind vom Aussterben bedroht.*

■ Dass dies keine positive Entwicklung ist, leuchtet jedem ein, doch wie weit der Biodiversitätsverlust wirklich reicht, ist vielen nicht bewusst. Es geht nämlich nicht nur darum, dass ein paar nervige Insekten weniger auf der Erde leben oder, dass der süße Eisbär ausstirbt. Es geht um ein ganzes System, das auseinanderbrechen kann. Dirk Steffens, bekannter Journalist und Dokumentarfilmer, der gerade das Bundesverdienstkreuz erhalten hat, beschreibt dies folgendermaßen:

**„Man muss sich das Leben auf der Erde wie ein Netz vorstellen, das uns alle trägt. Jede Art hat eine Funktion, so wie ein einzelner Faden. Wenn zu viele Fäden reißen, bricht alles zusammen. Die Menschheit ist gerade dabei, ihre eigenen Lebensgrundlagen zu vernichten.“**

Das Aussterben einzelner Arten kann eine ganze Kettenreaktion auslösen, denn die meisten sind in einem fragilen System voneinander abhängig. So sind jagende Tiere auf die Population der entsprechenden Beutetiere angewiesen, die wiederum bestimmte Pflanzen fressen und so weiter.

**Wir Menschen zerstören die Natur und damit uns selber, denn wir sind ein Teil von ihr**

Wissenschaftler\*innen sind sich einig, dass der Einfluss des Menschen die Hauptursache ist. Der Klimawandel und die sich damit verändernden klimatischen Bedingungen sind von enormer Bedeutung.

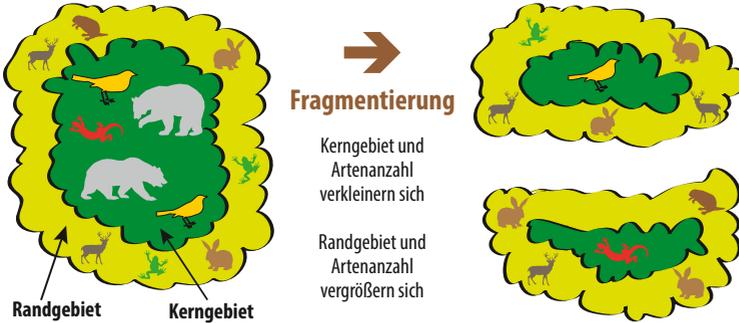
Ein anderer großer Aspekt ist die „Fragmentierung von Habitaten“.

Mit „Fragmentierung von Habitaten“ ist gemeint, dass natürliche Lebensräume in kleinere voneinander getrennte Einheiten zergliedert werden. Der Bau von Straßen und Siedlungen oder die zunehmende landwirtschaftliche Nutzung sorgen dafür, dass Habitate an Fläche verlieren, dass die noch vorhandenen Flächen immer weiter voneinander entfernt liegen und somit einen isolierten Inselcharakter annehmen. Weltweit sind 75 Prozent der Landfläche, die nicht vom polaren Eisschild bedeckt sind, durch Menschen in Siedlungsflächen oder landwirtschaftliche Bereiche umgewandelt worden.

## Wo sollen Tiere noch leben?

Die offensichtlichste Folge ist der erhebliche Verlust natürlichen Lebensraums, der einen enormen Einfluss auf die Artenvielfalt hat. Immer mehr Lebensräume sind voneinander getrennt und isoliert. Arten und somit auch ihre Gene können sich schwerer austauschen, was zu Inzest und Erbkrankheiten führen kann.





**Abb.: Fragmentierung der Landschaft. Die Halbierung eines Flurstücks – sei es für eine Straße, eine Wohnanlage oder einen Acker – führt zu einer unverhältnismäßigen Zunahme der Randlebensräume.**

Nach: [www.bloomingboulevards.org/post/what-is-habitat-fragmentation-and-what-can-we-do-about-it](http://www.bloomingboulevards.org/post/what-is-habitat-fragmentation-and-what-can-we-do-about-it)

## Wo ist die Wildnis geblieben?

Eine weitere Folge der Fragmentierung von Habitaten ist, dass sich das Umfang-Flächen-Verhältnis der Lebensräume verändert. Der Anteil der Randgebiete steigt im Vergleich zu den inneren Kerngebieten an. Randgebiete bieten jedoch oftmals nicht die gleiche Qualität wie Kerngebiete. Der Einfluss des Menschen ist dort noch spürbar, beispielsweise durch Lärm, Licht oder Pestizide aus der Landwirtschaft. Randgebiete sind vor allem für große Wildtiere nicht geeignet, da sie wenig geschützte Gebiete für Nahrungssuche, Jagd und Fortpflanzung bieten.

Weltweit sind mittlerweile 20 Prozent des Waldes lediglich 100 Meter vom Waldrand entfernt, über 70 Prozent befindet sich in einem Umkreis von maximal einem Kilometer zum Rand. Anders ausgedrückt: Es gibt auf der gesamten Erde kaum noch Wald, der vollkommen unberührt ist. Überall beeinflusst der Mensch die Umwelt.

## Was können wir tun?

Einen entscheidenden Einfluss auf die Nutzung unserer Landfläche hat unsere Ernährung. Essen wir Fleisch, so benötigen wir nicht nur erheblich mehr Landfläche für die Tierhaltung, sondern auch für die Futtermittelproduktion. Wir können also die Landschaft durch unsere Ernährungsweise mitbestimmen. Außerdem ist jede Art von Straßenbau oder die Erweiterung von Siedlungen jeweils ein

weiteres Stück (Lebens-)Raum, den wir Menschen in Beschlag nehmen bzw. zerschneiden.

Eine relativ bekannte Maßnahme, um die Lebensräume wieder miteinander zu verbinden, ist der Bau von Querungshilfen oder „Grünbrücken“. Dies sind bewachsene Brücken, die über große Straßen, Autobahnen oder Bahnlinien verlaufen, damit diese Barrieren überwunden werden können. In Schleswig-Holstein existieren bereits fünf solcher Grünbrücken, die meisten davon im Kreis Bad Segeberg, wo drei Autobahnen und zwei Bundesstraßen etliche Biotope zerschnitten haben. Vergangene Forschungen haben die Wirksamkeit von Querungshilfen bereits nachgewiesen.

Da Schleswig-Holstein besonders waldarm und dafür erheblich landwirtschaftlich geprägt ist, spielen die sogenannten Knicks eine entscheidende Rolle. Sie bilden ein eigenes Netz aus Lebensräumen und sorgen dafür, dass Habitate miteinander verbunden werden und zu einem Biotopverbund werden. Deren Erhalt bzw. Neuschaffung ist ein probates Mittel gegen die Zerteilung der Landschaft. Wir persönlich können nicht nur mit unserer Ernährungsweise direkt einwirken, sondern auch durch die Art und Weise wie wir unseren Garten gestalten. Durch naturbelassene Gärten mit Totholzbereichen und wilder Vegetation sorgen wir für Lebensräume, in denen Tiere (vor allem Vögel und Insekten) leben und sie als Rast- bzw. Brutplätze nutzen können. Es gibt durchaus einiges, was wir zu dem Erhalt der biologischen Vielfalt beitragen können. *Text: S. Plautz*

# Knackiger Linsensalat



Frau Appel  
empfeht:

Ein knackiger Salat mit viel frischem Gemüse, der trotzdem gut satt macht und ganz nebenbei sogar vegan ist. Schnell zubereitet als Beilage oder Hauptgericht und perfekt für alle Meal Prep Fans.

## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 250 g Berglinsen oder Pardina-Linsen
- 1 Möhre, mittelgroß
- 1 rote Paprika
- 100 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Stück Salatgurke, ca. 15 cm
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 3 Stängel Dill
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfeldicksaft
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Dünsten

## ZUBEREITUNG

- 1** Die Linsen in einem Sieb abspülen und in 500 ml Salzwasser mit Kurkuma und der Hälfte des Kreuzkümmels gar kochen. Die fertigen Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit Möhre schälen, Paprika und Gurke entkernen, Sellerie und Champignons in kleine Würfel schneiden. Möhren-, Paprika- und Champignonwürfel in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten und ebenfalls etwas abkühlen lassen.



Gut  
vorzubereiten

- 3** Die Gemüsegewürfel zusammen mit den Linsen in eine ausreichend große Salatschüssel geben. Die Kräuter fein hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles dazugeben.
- 4** Zitronensaft, Essig und Apfeldicksaft mit dem restlichen 1/2 TL Kreuzkümmel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren, bis eine sämige Vinaigrette entsteht. Die Vinaigrette über den Salat geben, gut mischen und am besten noch 2 Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

Bild & Rezept: Fotogentur HERZBERG

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen?

Bestellen Sie doch einfach online unter [www.appel-ellerbek.edeka.shop](http://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](mailto:bewerbung@edeka-appel.de)

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



# Lecker gebrüllt, Löwe!

*Der neue Honig des Lions Club Ellerbek-Rellingen steht ganz im Zeichen der regionalen Verbundenheit des Clubs.*



■ Einfach Honig. So präsentiert sich die neueste Idee des Ellerbeker/Rellinger Club in der globalen Lions-Welt. Aber „einfach“ ist gar nicht so einfach, wie Michael Braak, Club Mitglied und Designer der Etiketten, uns erklärt. „Bis wir diese Lösung gefunden haben, war es ein langer Weg“.

Jetzt präsentiert er uns den Löwen-Honig in einem schlicht-eleganten Kleid in Honiggelb (da passten die Clubfarben wunderbar zum Produkt) unter den beiden Lions-Logos. Einmal das des globalen Dachverbandes und das des Ortsclubs.

„Regional und ohne großes Aufheben“, so passt es zu uns“ erläutert Thomas Piening, Past-Präsident des Vereins. „Wir unterstützen mit den Gewinnen aus unseren Aktionen schwerpunktmäßig Kinder. Mal in größeren Projekten wie jüngst bei dem neuen Kinderschutzhause in Pinneberg, für das wir uns gemeinsam mit den Kollegen aus Pinneberg engagiert haben. Und dann wieder bei Einzelschicksalen, die uns immer sehr zu Herzen gehen.“

Natürlich wird über diese Projekte nicht öffentlich gesprochen. Aber einen kleinen Blick dürfen wir wagen. „Wir arbeiten viel mit Schulen zusammen, denn dort sieht man sehr genau, wo Unterstützung Not tut.“ So ist Thomas Piening froh, dass die Lions sehr schnell helfen konnten, als Kinder ohne Schulsachen zum Unterricht erschienen, oder aus ihren Wintermänteln herausgewachsen waren und es zuhause keinen Ersatz gab. „Wir helfen schnell und unbürokratisch, meist lange bevor sich die Eltern überwinden können, um Hilfe zu bitten“.

„Aus der Region für die Region“ kommt Per Zacho zurück zum Honig. „Unser Motto lautet nicht umsonst: Wir sind da, wenn man uns braucht.“ Bei den Lions ist schließlich alles Ehrenamt, die Gewinne aus den Aktivitäten gehen zu 100% in die Projekte. „Jeder Cent hilft und kommt garantiert an. Eine neue Möglichkeit uns dabei zu unterstützen ist unser regionaler Honig“, erläutert der Ideengeber für den Löwen-Honig seinen Ansatz. „Da kann man seine Spende doppelt genießen.“

Der Lions-Honig ist zunächst bei Edeka Appel in Ellerbek und in Rellingen im Angebot. Dort kann man die Lions auch mit Leergut-Bons unterstützen und seinen Pfand-Bon in die bereitstehende Sammelbox stecken.

„Der Honig schmeckt vorzüglich, er steht bei uns schon länger auf dem Tisch, zukünftig natürlich in der Version mit dem Lions-Logo auf dem Etikett“, gewährt uns Per Zacho noch einen kleinen Einblick in seinen Familienalltag. Bestimmt hängt dort bald auch wieder der Lions-Adventskalender, der „gerade in Produktion geht“, als wir dieses Interview Ende Juni führen.

**Natürlich freuen sich die Lions auch über ihre direkte Löwen-Spende:** Förderverein

Lions Club Ellerbek Rellingen,  
Per Überweisung an

**IBAN: DE 98 2005 0550 1365 124179**

Per PayPal: <https://www.paypal.com/donate?>

hosted\_button\_id=4CRKL9XZT3PX8



**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



Hoch die Tassen!  
 Dieses Jahr feiert  
 Becking-Kaffee  
 95 Jahre

Weitere Infos:



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