

Rellinger Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 53 · Winter 2023

Besinnlicher
Buchstabensalat

**Rezepte gegen
Langeweile**

Der Winter in der Region

Ihre lokalen Events

Zuhause lohnt sich

**Neue Home-
Office-Pauschale**

GRATIS
für Sie!



Z wie Zukunft?

Die meisten Angehörigen der Generation Z sind ganz vernünftige junge Leute. Nur ein Leben für den Beruf wollen sie nicht mehr führen. Work-Life-Balance statt Karriereleiter. So wird das nichts mit der Zukunft.

Sagen wir alten Säcke. „Wir haben noch von unseren Vätern gelernt, was es heißt, richtig zu arbeiten und erfolgreich zu sein, statt Flausen im Kopf zu haben!“ Blabla... Diese Predigt ist wohl so alt wie die Menschheit. Es ändert sich nur der Maßstab, was früher noch Tolles geleistet wurde und wovon sich der ach so faule Nachwuchs drückt.

Und doch hat es immer funktioniert. Weil die Jungen in der Zukunft Chancen erkennen, wo die Alten nicht mehr durchblicken und das Heil in der Vergangenheit suchen. Die Generation Z wird dank künstlicher Intelligenz die Arbeitswelt neu definieren müssen. ALLE heutigen Büro-Jobs stehen auf dem Spiel, weil alle darauf basieren, gesammeltes Knowhow zu reproduzieren. Das wird KI besser machen.

Helfen können wir Ihnen kaum, nur Rückhalt bieten, z. B. indem wir den Nachwuchs unterstützen, wenn er in Handwerk oder Dienstleistung möchte, statt zu studieren oder ins Büro zu gehen. Und indem wir diese Jobs wertschätzen, z. B. durch anständiges Trinkgeld im Restaurant oder ein freundliches Wort für den Paketdienst.

Freuen wir uns auf die digitalisierte Zukunft. Besser ein Roboter nimmt die Bestellung auf, als dass das Restaurant dicht macht. Besser die Post kommt mit der Drohne angefliegen, als dass sie eine Wache von Halstenbek bis nach Pinneberg braucht. Besser, Erbscheine werden von einer Software erstellt, als dass die Anträge vier Monate Staub ansetzen. Und vielleicht kann KI eines Tages sogar Baustellen planen und Fahrpläne koordinieren.

In diesem Sinne wünscht die Redaktion fröhliche Feiertage mit dem Nachwuchs und seinen digitalen Begehrlichkeiten, die wieder reichlich unter dem Baum liegen werden. Das sollte uns inspirieren, nicht erschrecken.

Volker Meliß

ANZEIGE

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

- | | | |
|---|---|---|
| <p>4 Advent, Advent
Vorweihnachtliche Stimmung im Rathaus</p> <p>7 Besser mit Arzt
Einnahme von Magensäurehemmern</p> <p>8 Boutique für Häuser
Immobilienhandlung Mounesi</p> <p>9 Weniger Antibiotika
Kann Homöopathie helfen?</p> <p>10 In und für Pinneberg
VHS mit lokalem Fokus</p> | <p>12 Ausgefuchste Fragen
Mitmachen und Gewürze und Gutscheine gewinnen</p> <p>14 Besinnlicher Buchstabensalat
Lesefutter für den Winter</p> <p>15 Der Winter in der Region
Ihre lokalen Events</p> <p>22 Gemeinsam geht es besser
Gesprächskreise für seelisch Belastete</p> | <p>24 Frisch aus Nürnberg
Neues von der Akustik-Messe</p> <p>26 Die Welt auf der Zunge
Gewürze im Edeka-Regal</p> <p>28 Es geht um die Wurst
Klimakrise und Fleischkonsum</p> <p>30 Feines Gebäck
Mohr-Orangen-Plätzchen</p> <p>31 Zuhause lohnt sich
Neue Home-Office-Pauschale</p> |
|---|---|---|

ANZEIGE

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.

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

Update aus dem Rathaus

Auch zum Jahresende gehen die Alltagsthemen nicht aus, aber gerne stellen wir in dieser Rubrik schwerpunktmäßig den saisonalen Traditionen in den Vordergrund und werfen dabei auch einen Blick über den Tellerrand der Gemeindevertretung hinaus.

Weihnachtsfeiern mit den Senioren

Die Tradition lebt weiter. Auch in diesem Jahr gibt es am 4., 5. und 7. Dezember Adventsnachmittage für Rellinger Bürger über 71 Jahre. Zweimal im Restaurant Schließelmann, einmal in der Turnhalle der CVS. Zusammen mit den Theateraufführungen in Frühjahr und Herbst sowie der Ausfahrt im Sommer ist so für ein volles Programm gesorgt, dass die besondere Wertschätzung verdeutlicht, die die Gemeinde ihren älteren Mitgliedern entgegenbringt.

ANZEIGE

Weihnachtspakete für Obdachlose

Auch der Lions Club bleibt seiner Tradition treu und verteilt gemeinsam mit dem Bürgermeister am 12. 12. Weihnachtspakete an die Obdachlosen in Rellingen. Obdachlos in Rellingen? Ja, leider gibt es auch in Rellingen Menschen die, aus welchen Gründen auch immer, gerade keine eigene Wohnung besitzen. Die Gemeinde hält Unterkünfte für Wohnungslose bereit. Nur in Ausnahmefällen, wird dieses Angebot abgelehnt und ein Schlafplatz auf einer Bank im Freien bevorzugt.

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

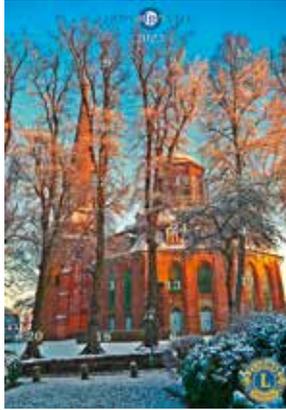
www.tanzschule-wendt.com
 Tel. 04101 80 80 663

**TANZSCHULE-
 WENDT**

Adventskalender

Ebenfalls aus dem Rellinger Advent nicht mehr wegzudenken ist der Adventskalender des Lion-Clubs. Wie immer mit großer Tombola und einem guten Zweck, für den der Erlös verwendet wird. Das Motiv strammt dieses Jahr von Thomas Erichsen. Für 2024 hat der Lions-Club zu einem Motivwettbewerb aufgerufen, alle Details dazu finden Sie hier:

www.lc-ellerbekrellingen.de/motivwettbewerb



beigetragen hat, steht jetzt z.B. die Neugestaltung des Spielplatzes Krupunder Ring an.

Die Bücherei zieht um ins neue Bildungszentrum

Zum Jahresende zieht die Rellinger Bücherei in den Appelkamp um, ins Erdgeschoss der ehemaligen Räume des DRK. Mit einem speziellen Chip sollen dort die Kunden der Bücherei auch außerhalb der Öffnungszeiten Zugang finden können. Im Obergeschoss

entstehen Räumlichkeiten, die von der Familienbildungsstätte genutzt werden. Diese Räume können auch von Vereinen oder Verbänden bei der Gemeinde angemietet werden. Um den Umzug bewältigen zu können, schließt die Bücherei am alten Standort am 2.12. und eröffnet dann im Laufe des Januar 2024 am neuen Standort.

Wahlen zum neuen Jugendbeirat

Während dieses Heft entsteht, wählt Rellings Jugend zwischen 8 und 21 Jahren ihre neue Interessenvertretung. Nachdem der bisherige Jugendbeirat mit dem Bike-Park ein großes Jugendprojekt der Gemeinde initiiert und zur Realisierung wesentlich

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

Neue Fahrzeuge für die Feuerwehren

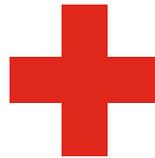
Vorgezogen wurde die weihnachtliche Bescherung für die Feuerwehren der Gemeinde. Es gab im Ort und in Egenbüttel jeweils ein neues Einsatzfahrzeug. Nächstes Jahr wird auch die Drehleiter ersetzt. Bereits im September 2022 wurde ein ehemaliger

Einsatzleitwagen der Feuerwehr ausgemustert, der zuletzt beim Ordnungsamt seinen Dienst verrichtet hat. Dieses wurde an die Feuerwehr Lwiw gespendet und von Rathaus-Mitarbeiter Dierk Schäfer und Feuerwehr Kamerad Rico Janssen an die polnische Ostgrenze gefahren und dort an die Kollegen aus der Ukraine übergeben.

ANZEIGE



Helfen Sie uns zu helfen!



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

www.drk-rellingen.de

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

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 Rellingeng
Telefon 04101 – 3 22 57

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

Brunnen Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 25
25462 Rellingeng
Tel: 04101 207800

Post Apotheke



Ahmet Tekin
Hauptstraße 35
25462 Rellingeng
Tel: 04101 200110

Säureblocker nicht zu lange schlucken

Bei langfristiger Einnahme können Protonenpumpenhemmer etliche unerwünschte Wirkungen auslösen.

■ Ob Refluxkrankheit oder Gastritis: Protonenpumpenhemmer machen schnell Schluss mit Magenschmerzen und Sodbrennen. Allerdings gibt es gute Gründe, die Säureblocker nicht allzu lange einzunehmen.

Bei vielen Erkrankungen ist es essenziell, die Produktion der Magensäure zu hemmen. Dazu gehören beispielsweise Speiseröhrentzündungen, Magengeschwüre und die Refluxerkrankung, bei der saurer Magensaft in die Speiseröhre aufsteigt und der Schleimhaut schadet. Auch zum Schutz vor Magengeschwüren bei chronischer Einnahme von Schmerzmitteln ist es sinnvoll, die Magensäure zu reduzieren.

Seit über dreißig Jahren kommen dafür die Protonenpumpenhemmer, kurz PPI, zum Einsatz. Sie reduzieren die Produktion der Magensäure effektiv und lindern die säurebedingten Beschwerden schnell. Weil sie in kleinen Packungen inzwischen auch rezeptfrei zu haben sind, werden sie häufig als völlig unbedenklich wahrgenommen.

Doch auf lange Zeit drohen Probleme.

Kurzfristig eingenommen gelten die Substanzen tatsächlich als sicher und verträglich. Schwieriger wird es jedoch bei der Langzeiteinnahme. Es mehrten sich die Hinweise, dass die Säureblocker einiges an unerwünschten Wirkungen auslösen.

Blockierte Nährstoffaufnahme.

Bei einer Langzeiteinnahme soll es zu einer verminderten Aufnahme von Vitamin B12 und Eisen kommen, wodurch die Entwicklung einer Blutarmut droht. Auch die Kalzi-

umaufnahme kann reduziert sein. Studien haben Hinweise erbracht, dass es bei einer Langzeittherapie mit PPI vermehrt zu Knochenbrüchen kommt.

Vermehrte Infektionen.

PPI reduzieren den Säuregehalt des Magenbreis. Der saure Magenbrei tötet aber viele Krankheitserreger ab. Bleibt das aus, gelangen Keime in den Darm. In entsprechenden Studien kam es unter PPI-Einnahme vermehrt zu Darminfektionen mit Durchfällen, insbesondere mit dem Erreger *Clostridium difficile*. Daneben scheinen PPI auch das Immunsystem zu dämpfen und die Infektabwehr zu schwächen.

Demenz und Schlaganfälle.

Immer wieder gibt es Hinweise darauf, dass die langfristige Einnahme von PPI die Entwicklung einer Demenz begünstigt. Dahinter vermutet man Gefäßveränderungen, die durch die Säureblocker ausgelöst werden. Ein ähnlicher Mechanismus könnte auch zu Schlaganfall oder Nierenerkrankung führen. Für beide Erkrankungen soll das Risiko bei Langzeitanwendung von PPI ebenfalls erhöht sein.

Insgesamt ist die Datenlage zu den langfristigen Nebenwirkungen noch nicht gesichert. Die bisherigen Hinweise mahnen aber dazu, PPI nicht unkritisch über einen längeren Zeitraum einzunehmen – vor allem nicht in eigener Regie. Ist eine Langzeittherapie ärztlich erforderlich, sollte regelmäßig auf Nebenwirkungen gescreent werden.

Text: Dr. med. Sonja Kempinski /DAZ

**Empfehlung
von Ihrem Apotheker,
Ahmet Tekin:**

„Über Art und Dauer einer
magensäureblockenden
Therapie kann die beste
Entscheidung nur Ihre Ärztin
oder ihr Arzt fällen.“

Eine Boutique für Immobilien

Maßgeschneiderte Immobilienempfehlungen begeistern Daniel Mounesi seit seiner Berufsausbildung zum Kaufmann in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft vor zwanzig Jahren. Bisher bei namenhaften Hamburger Immobilienunternehmen mit nationalen wie internationalen Immobilienbeständen beschäftigt, bündelte er seine mannigfaltigen Erfahrungen jetzt in seinem eigenen Unternehmen.

■ Der 44-Jährige managte in seinem beruflichen Werdegang bereits die gängigsten Immobilienarten, z. B. Wohn-, Büro-, Einzelhandels-, Hotel- und Logistikkimmobilien. Für seine Arbeitgeber verkaufte er in Mecklenburg-Vorpommern stillgelegte Bahnhöfe, beriet für eine Banktochter amerikanische Investmentbanken, managte als Angestellter eine Handvoll Einkaufszentren eines der größten Hamburger Familienunternehmen. Als Real Estate Asset Manager sprach er mit internationalen Transportunternehmen über Logistikkimmobilien in Norddeutschland.

Dieses Repertoire, Engagement und Wissen sowie seine Leidenschaft für Immobilien macht der studierte Diplom-Immobilienökonom (ADI) seit Sommer 2023 mit der Immobilienhandlung

D. Mounesi auch privaten Eigentümern sowie kleineren bis mittelständischen Unternehmen sowie Bestandshaltern zugänglich.

Der Ehemann einer Zahnärztin und Vater einer Tochter weiß, welche Chancen und Herausforderungen Immobilien bereithalten. So versteht sich die inhabergeführte Immobilienhandlung D. Mounesi mit Sitz in Rellingen als Immobilienboutique mit Fokus auf die Beratung und Vermittlung von wohnlichen und gewerblichen Immobilien in der nördlichen Metropolregion Hamburg. Weitere Informationen über die Immobilienhandlung D. Mounesi finden Sie im Internet auf der Seite www.immobiliendhandlung-mounesi.de oder erfahren Sie in einem persönlichen Gesprächstermin mit ihm.

ANZEIGE



Wie wir heute in Immobilien investieren, so leben wir zukünftig.

Die Immobilienhandlung D. Mounesi ist eine Immobilienboutique fokussiert auf die Beratung und Vermittlung von Immobilien aller Art. Nehmen wir uns die Zeit, über ihre Immobilienziele für 2024 zu sprechen. // Vorausschauend in Immobilien. Sympathisch. Immobilienkompetent.



IMMOBILIENHANDLUNG
D. MOUNESI

Immobilienhandlung D. Mounesi // Inhaber Daniel Mounesi // Rellingen
Telefon 04101 39 80 118 // E-Mail: info@immobiliendhandlung-mounesi.de



Homöopathie kann den Einsatz von Antibiotika reduzieren

■ Ein zunehmendes Problem im Gesundheitswesen sind bakterielle Keime, die nicht mehr auf Antibiotika ansprechen. Das Homeopathy Research Institute (HRI) liefert Beispiele dafür, dass die Homöopathie ihren Beitrag leisten kann, Antibiotika-Gaben zu reduzieren. So zeigte die groß angelegte französische Beobachtungsstudie EPI3, dass Patienten, die von homöopathisch ausgebildeten Hausärzten bei einer Infektion der oberen Atemwege behandelt wurden, ähnliche Ergebnisse erzielten wie Patienten, die konventionell behandelt wurden. Ein weiterer Beleg für die Wirksamkeit der Homöopathie bei bakteriellen Infektionen stammt aus der Veterinärmedizin: Neugeborene Ferkel, deren Muttersau während der Trächtigkeit mit Homöopathie behandelt wurde, hatten deutlich weniger Durchfall (3,8 %) als Ferkel von Tieren, die ein Placebo erhielten.

Welche Bedeutung der verminderte Einsatz von Antibiotika hat, zeigt auch eine Untersuchung der AOK: Antimikrobielle Resistenzen (AMR) gefährden die wirksame Vorbeugung und medizinische Behandlung einer stetig wachsenden

Anzahl von Infektionen und führen weltweit zu einer hohen Zahl an vorzeitigen Todesfällen. Sowohl die EU-Kommission als auch die WHO zählen AMR zu einer der größten Gesundheitsgefahren. Dazu gehören vor allem Antibiotikaresistenzen. Als schärfstes Schwert im Kampf gegen Infektionskrankheiten verlieren Antibiotika durch die Entstehung von Resistenzen zunehmend ihre Wirksamkeit.

Text: Elke Kramper, Heilpraktikerin Ellerbek

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

Menschen kennen lernen, die hier wohnen

Unerwartete Schwerpunkte setzt die Leiterin der VHS Pinneberg, als wir sie bitten Ihre Einrichtung unseren Lesern vorzustellen. Dem altehrwürdigen Begriff „Volkshochschule“ gibt Gesine Keßler-Mohr einen ganz neuen Klang mit dem, was Sie in und um Pinneberg und Ellerbek auf die Beine stellt.

■ Auf zwei Kurse in über 60 Lebensjahren kommt der Redakteur. Nein, ein VHS-Vorzeigeschüler sitzt heute nicht bei Gesine Keßler-Mohr im Büro. Aber zum Glück redet die Leiterin der VHS Pinneberg in der ganzen Zeit nicht ein einziges Mal über „Schüler“. Weil das nicht ihrem Bild von der Aufgabe der Volkshochschulen insgesamt und insbesondere nicht der VHS in Pinneberg entspricht. „Wir sind zu 80 % eine Einrichtung mit hochwertigen Bildungsangeboten vor Ort. Unsere Kurse werden von Menschen besucht, die in ihrer Freizeit Geist und Körper fordern oder sich für den Beruf neues Wissen aneignen und dabei neue Kontakte hier vor Ort knüpfen wollen“.

Wo ginge das besser, als bei einem gemeinsamen Fitness-Kurs, dem Versuch noch mal eine Fremdsprache zu lernen, IT-Kenntnisse aufzufrischen oder sich an einem Handwerk zu versuchen? „Von 10 Fremdsprachen über Caspar-David-Friedrich und Verbraucherschutzthemen bis hin zur Pilzerkennung oder Rhetorik und gewaltfreier Kommunikation kann die VHS Pinneberg ein breites Spektrum anbieten. Und das sehr lokal, hier direkt vor Ort und für Menschen aller Altersgruppen.“ Damit

trägt die VHS auch zur Belebung der Innenstadt und ihrer Weiterentwicklung bei.

Und was ist speziell an Pinneberg und „ihrer“ VHS? „Die Pinneberger Bevölkerung nehme ich wahr als sehr an gesellschaftlichen und kulturellen Themen interessiert.“ Darauf kann die VHS dynamisch reagieren, Ideen aus der Stadt schnell umsetzen. „Wir haben jetzt z. B. in Kooperation mit zwei engagierten Bürgern ein kleines Kino realisiert, nachdem der Wunsch an uns herangetragen wurde, diese Angebotslücke im Freizeitangebot der Stadt zu schließen.“

Frau Keßler-Mohr entdeckt in der Kreisstadt noch mehr. „Pinneberg ist auch sehr gesundheitsbewusst. Unser riesiges Gesundheits- und Fitnessangebot ist mit Abstand der am besten gebuchte Bereich.“ Und auch hier entsteht immer etwas neues, wie z. B. Hula-Hoop oder Thai Chi.

Es ist der Chefin der Pinneberger VHS sehr wichtig, den Menschen ein lokales Angebot zu machen. „Nur hier lernt man Menschen kennen, die auch hier wohnen“, macht sie einen ganz großen Mehrwert der lokalen VHS deutlich und freut sich besonders darüber, in Ellerbek einen zweiten Standort zu



Neugierig geworden?

Die neuen Kurse fangen ab Februar an, das Programmheft finden Sie als Beilage am 13. Januar im Tageblatt-Tipp oder ab Weihnachten online. Leider aktuell noch ohne Dänisch. Aber wer weiß, manchmal kann es bei Frau Keßler-Mohr ganz schnell gehen ...

Weitere Informationen zu den Kursen und Anmeldung auch auf www.vhs-pinneberg.de, T 04101 211 7001

haben. Aber natürlich kann manch spezielles Angebot nur in einem größeren Umfeld genug Interessierte finden, weshalb auch die enge Zusammenarbeit mit den anderen sechs VHS-Standorten im Kreis ganz wichtig sind.

Ihr Engagement für die VHS als Ort des Zusammenkommens geht für Frau Keßler-Mohr über die schon sehr zahlreichen Angebote noch hinaus. „Mir ist wichtig, dass wir wahrgenommen werden als ein Ort, an dem Jung, Alt und Neuzugezogene eigene Veranstaltungen machen können, Ideen einbringen, mitgestalten.“

„Bitte meldet Euch, wenn Ihr hier Kurse geben möchtet“, ruft sie den Pinnebergern zu. Weil VHS bei ihr keine Veranstaltung ist, die von oben herab rieselt, sondern eine Institution, an der jeder aus Pinneberg mitgestalten kann. So interpretiert, klingt das oft als verstaubt wahrgenommene Konzept „Volkshochschule“ doch gleich viel spannender, geradezu modern.

„Niedrigschwellig“ ist das modische Zauberwort dafür, das auch in diesem Gespräch fällt. Und uns zu dem ganz wichtigen Teil ihres Angebotes führt, der Frau Keßler-Mohr mindestens ebenso am Herzen liegt.

„Den Menschen, die sich hier bei uns neben anstrengendem Job nach Feierabend noch einen allgemeinbildenden Schulabschluss erarbeiten, gehört mein allergrößter Respekt. Ebenso wie denen, die hier in einer ihnen völlig fremden Kultur gelandet

sind und erst einmal eine bestimmt nicht leichte Sprache wie Deutsch erlernen müssen, um wirklich ankommen zu können.“ Wie wichtig gerade für diese Zielgruppe neue Kontakte in der Nachbarschaft sind, steht außer Frage.

Die VHS ist eben ein Ort für ALLE in Pinneberg. Ganz egal, ob es wirklich noch etwas fürs Leben zu lernen gibt oder um sinnstiftende Freizeitgestaltung geht. Es zieht sich wie ein roter Faden durch unser Gespräch: Frau Keßler-Mohr möchte keine reine Lehranstalt leiten, sondern einen Ort bieten, an dem sich alle Menschen aus Pinneberg wohlfühlen, treffen, kennen lernen und so beim gemeinsamen Lernen eine neue Gemeinschaft entstehen kann.

„Wir haben ganz tolle hochqualifizierte Kursleitungen, die in vielen Fachbereichen sehr Unterschiedliches und Aktuelles anbieten“, weiß die Chefin ganz genau, wo das Herz Ihrer VHS schlägt. Eine Lücke im Programm möchte sie aber unbedingt noch schließen: „Pinneberg möchte gerne Dänisch lernen, wie ich aus vielen Gesprächen weiß. Wenn Sie sich dazu berufen fühlen, Pinneberg die Sprache unserer nördlichen Nachbarn näher zu bringen, melden Sie sich bitte gerne bei uns!“



Gesine Keßler-Mohr,
Leiterin der VHS Pinneberg

Rätseln und gewinnen!

Wenn es im Winter kalt und ungemütlich ist, ist die richtige Zeit, um gemütlich bei Tee, Gebäck und Kerzenschein mal wieder an einem Kreuzworträtsel zu knablen. Um so besser, wenn es dabei auch noch etwas zu gewinnen gibt. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen insgesamt drei **Gewürz-Überraschungspakete von Ostmann**, jeweils mit einem **Einkaufsgutschein von EDEKA Appel** dazu. Lösen Sie einfach unser kleines Kreuzworträtsel – vielleicht haben Sie ja Glück!



Senden Sie die richtige Lösung bis zum **23. 12. 2023** per E-Mail an mail@pinnauboten.de. Die Gewinne wurden von EDEKA Appel und Ostmann Gewürze gespendet und werden unter allen richtigen Einsendungen verlost. Die Gewinnerinnen oder Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt und können ihre Gewinne bei EDEKA Appel, Waldhof 3 in 25474 Ellerbek abholen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Umwandlung des Gewinns in eine Barauszahlung ist nicht möglich. Mitarbeiter und deren Angehörige von Verlag und Spender sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Personenbezogenen Daten der Einsender können zur Ermittlung der Gewinner gespeichert werden. Nach Abschluss des Gewinnspiels werden alle im Zusammenhang damit erfassten personenbezogenen Daten gelöscht.

Lösungswort:

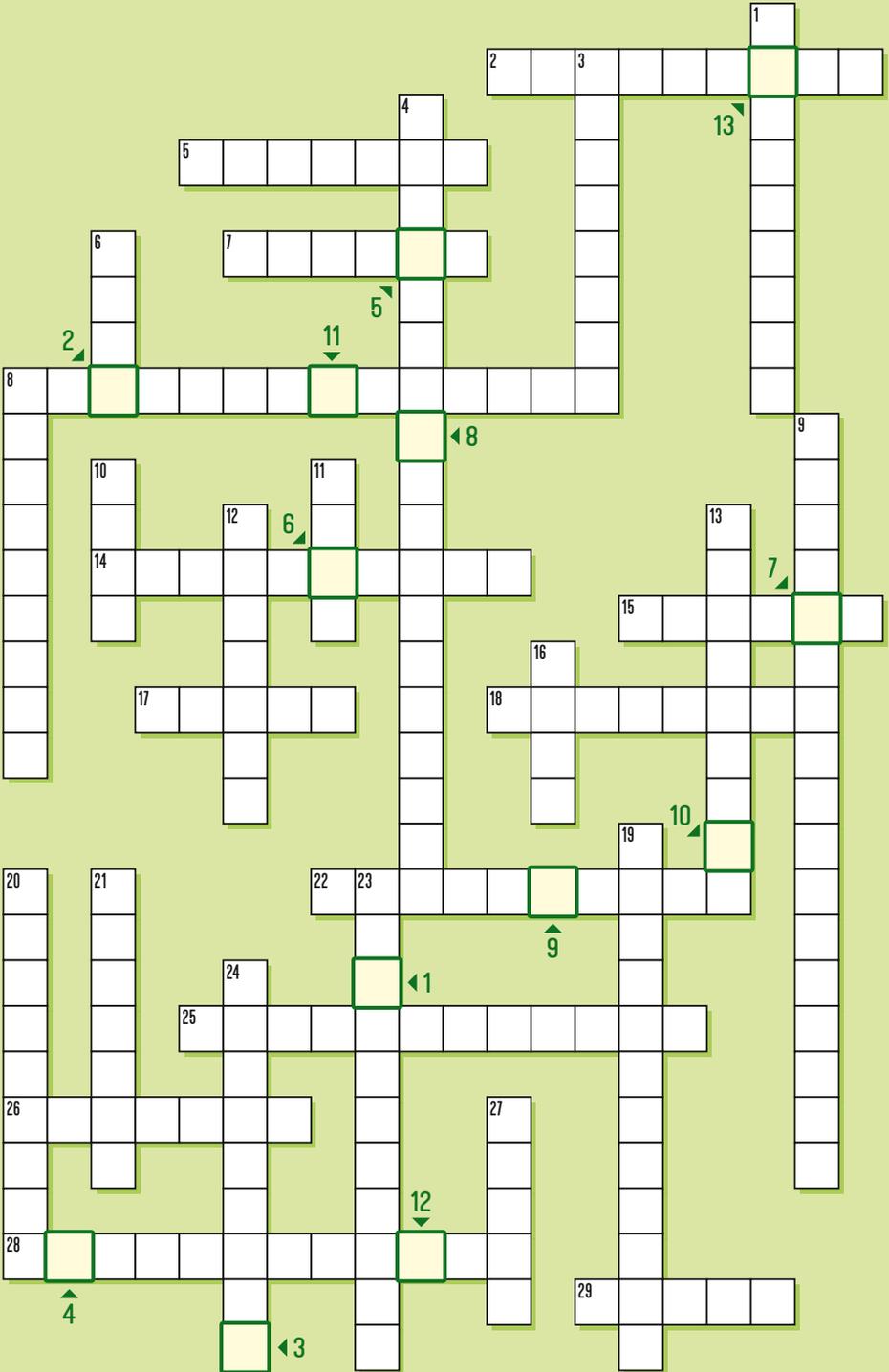
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Waagrecht

- 2 Ein beliebtes Weihnachtsgebäck
- 5 Große Stadt an der Ostseeküste
- 7 Mit einem Schlitten den Berg runter fahren
- 8 Norddeutsches Gebäckteilchen mit Zimt
- 14 Typische Krankheit im Winter
- 15 In Salzlake eingelegter Hering
- 17 Norddeutsche Halbinsel zwischen Ostsee und Bodden
- 18 Norddeutsches Gericht mit Kartoffeln und Roter Bete
- 22 Winterliches Accessoire
- 25 Beliebtes norddeutsches Getränk aus Bier und Limonade
- 26 Schnaps
- 28 Schmückt im Winter Weihnachtsbaum oder Fenster
- 29 Häufiger Gast am Futterhaus im Winter

Senkrecht

- 1 Süß-würziges, haltbares Weihnachtsgebäck
- 3 Spezialität aus Lübeck
- 4 Eine winterliche Sportart
- 6 Zweiter Buchstabe im griechischen Alphabet
- 8 Brauchtum zu Silvester
- 9 Kürzester Tag des Jahres
- 10 Hauptstadt von Schleswig-Holstein
- 11 Nordseeinsel mit einem berühmten Leuchtturm
- 12 Kleine norddeutsche Insel in der Nordsee
- 13 Traditionelles Backtriebmittel
- 16 Vierter Planet im Sonnensystem
- 19 Dunkles lange haltbares Vollkornbrot
- 20 Deftiges Wintergericht mit süßen Kartoffeln als Beilage
- 21 Kleiner Kobold in der Vorweihnachtszeit
- 23 Zeit vor Weihnachten
- 24 Der Klassiker unter den Weihnachtsgetränken
- 27 Fluss durch Bremen





Elise Hurst Das Buch, das auf deine Geschichten wartet

Was passiert, wenn eine Geschichte mit einer leuchtenden Tür unter

einer Brücke, einem Koalapaar, das auf einem Herbstblatt schwimmt, oder einer riesigen Gottesanbeterin,

die ein Bibliotheksbuch zurückbringt, beginnt? Absolut alles! In diesem Buch warten unendlich viele Geschichten darauf, zum Leben erweckt zu werden! Zu den 52 magischen handgezeichneten Illustrationen – von fremden Ländern, mystischen Kreaturen, neugierigen Tieren und faszinierenden Charakteren – gibt es jedoch keine begleitenden Worte, denn du erzählst die Geschichten. Öffnen das Buch auf einer beliebigen Seite und lasse die reichhaltigen Details jeder Illustration zum Beginn eines Abenteuers werden.

ISBN: 978-3-98585-096-9

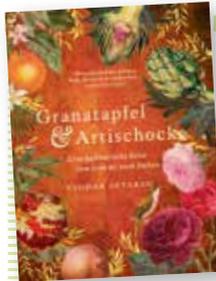
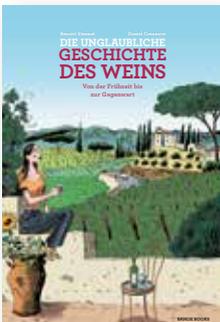
€ 24,95

Benoist Simmat; Daniel Casanave Die unglaubliche Geschichte des Weins.

Das neue Comic-Sachbuch erzählt über die Geschichte der Menschheit anhand der Weinkultur. In der Antike war der Wein das Kultgetränk schlechthin. Die griechische Mythologie ist voller Anspielungen auf den Wein und in der Bibel pflanzt Noah am Ende der Sintflut als erster Wein. Nach dem Untergang des Römischen Reichs hielten Kirche und Klöster den Weinbau am Leben. Die Erfindung der Glasflasche revolutionierte im 17. Jahrhundert die Weinlagerung, die Önologie wurde zu einer Wissenschaft... Humorvoll führt dieses Buch in die verschiedenen Sorten und Anbaugebiete ein, in den Genuss und in die Magie großer Weine!

ISBN: 978-3-903290-54-9

€ 29,-



Saghar Setareh Granatapfel & Artischocke

Die gebürtige Iranerin Saghar Setareh begibt sich in diesem wunderschön gestalteten Kochbuch auf eine Reise vom Iran bis

nach Italien. In zwei Kapiteln Iran und Italien widmet sie sich den kulinarischen Besonderheiten dieser beiden Länder und präsentiert in einem dritten Kapitel »Zwischenstationen« Gerichte aus denjenigen dazwischen und zeigt, dass Essen Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, über Grenzen hinweg verbindet. Rezepte vom Iran über Syrien, den Libanon, die Türkei und Griechenland bis nach Italien mit Menüvorschlägen für verschiedene Anlässe, z. B. Zuckerfest, Weihnachten oder eine sommerliche Mezze-Tafel.

ISBN: 978-3-7472-0542-6

€ 34,-

ANZEIGE



LESESTOFF
MEINE BUCHHANDLUNG
Bücher Spiele Tickets

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



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

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

und vieles mehr ...



Der Winter in der Region

Termine und Tipps aus Ihrer Nachbarschaft

DEZEMBER 2023

aktuell**noch bis 28. Januar 2024**17:00 Uhr **St. Johannes-Kirche Appen**

FEIN FEIN

10 Jahre kunstgruppe feine menschen

Pinneberg Museum, Dingstätte 25, Pinneberg; eine Ausstellung, die auf die 10jährige vitale kunstkur.ortzeit der kunstgruppe feine menschen zurückblickt. Freuen Sie sich auch auf unterschiedliche Aktionen während der Ausstellungslaufzeit.

Samstag**16. Dezember**17:00 Uhr **St. Johannes-Kirche Appen**

WEIHNACHTSKONZERT

VOICE & SPIRIT – GOSPEL AND MORE

St. Johannes-Kirche Appen, Appener Straße 2c; Schwungvolle, besinnliche und emotionale Weihnachtslieder; **Eintritt frei** – Spenden erwünscht, **Einlass:** 30 Min. vor Konzertbeginn

ANZEIGE

Aktuelles aus der vhs Pinneberg

Gelungenes Lernen: Kurshighlights und Tipps für Januar 2024

VHS Pinneberg

Am Rathaus 3,
25421 Pinneberg

Montag – Donnerstag 22.1. – 25.1.2024

jeweils von 9 – 16 Uhr

YOGA ZUM STRESSABBAU (Bildungsurlaub)

Dienstag 23.01.2024

19.30 Uhr

VORTRAG: Volkskrankheiten – Was lehrt uns die Epidemiologie?

Prof. Dr. Wolfgang Lieb, CAU Kiel, Institut für Epidemiologie

Mittwoch 24.01.2024

19.30 Uhr

FILMABEND: „Wo der Himmel aufgeht“

(Eintritt kostenlos)

VHS Pinneberg in Ellerbek

Schul-/Sportzentrum Kulturtreff,
Rugenberger Mühlenweg

Ab Mittwoch 21.02.2024

jeweils 11:15 – 12:15 Uhr

für 15 Termine

BEWEGUNGS- UND FAYO ÜBUNGEN

nach Liebscher Bracht

Informationen und
Anmeldung unter
www.vhs-pinneberg.de

Tel. 04101-211 7001

Mo-Fr 8:30 – 12:00 Uhr und

Di 14:00 – 17:00 Uhr



Das neue Programm für das Frühjahr 2024 ab Weihnachten online. Das Programmheft für das Frühjahr 2024 liegt am 13./14.1.2024 dem tip bei oder kann direkt bei der VHS bestellt werden: info@vhs-pinneberg.de

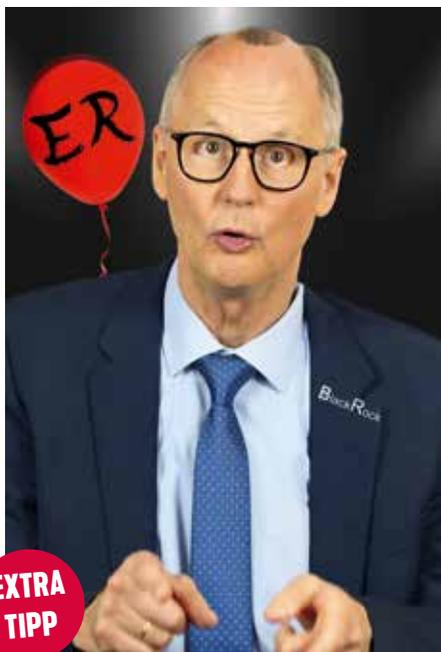
Folgen Sie uns auch auf Facebook & Instagram!



VolkshochschulePinneberg



vhs_pinneberg



**EXTRA
TIPP**

Donnerstag 18. Januar 2024

20:00 Uhr FORUM Schenefeld

REINER KRÖHNERTs ER

Ein gutes Lachen ist in der heutigen Zeit eines, das einem im Halse stecken bleibt. Reiner Kröhnert liefert hier zuverlässig. In seinem nunmehr 14. Programm „REINER KRÖHNERTs ER“ lässt er es derart gruselig krachen, dass einem das Lachen nicht nur im Halse stecken bleibt, sondern bisweilen auch einen eiskalten Schauer über den Rücken laufen lässt.

Denn die Zukunft gehört dem 1,98 Meter großen Teutonen Friedrich Merz. Kein anderer als der Altmeister des politischen Parodiekabarets Reiner Kröhnert, ebenfalls 1,98 Meter, verkörpert Friedrich Merz so authentisch in Größe, Mimik und Sprache, dass man fast schon vom doppelten Friederich sprechen könnte.

Tickets: 20,- bis 28,- € zzgl. Vvk-Gebühr, bei Timmse & die Hörspiele / Postfiliale, Hauptstr. 11, 22869 Schenefeld.

Sonntag 17. Dezember

14:00 Uhr St. Johannes-Kirche Appen

WEIHNACHTSKONZERT VOICE & SPIRIT – GOSPEL AND MORE

St. Johannes-Kirche Appen, Appener Straße 2c; Schwungvolle, besinnliche und emotionale Weihnachtslieder; **Eintritt frei** - Spenden erwünscht, Einlass: 30 Min. vor Konzertbeginn

Montag 18. Dezember

20:00 Uhr JUKS Schenefeld

DIE ZIMTSCHNECKEN – SWINGELINGELING

FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30; Die Hamburger „Zimtschnecken“ Sörin Bergmann, Anne Weber und Victoria Fleer begeistern dreistimmig mit stilechtem Swing nach Art der Andrews Sisters und mit witzigen deutschen Texten von Anne Weber. Ein Programm, das gute Laune macht!

14:00 Uhr Rathaus Rellingen

KOSTENLOSE ENERGIEBERATUNG

Rathaus Rellingen; Für alle Rellingerrinnen und Rellingerr, egal ob Mietwohnung oder Eigentum, im Rellinger Rathaus. Interessierte werden gebeten, sich dafür vorab an der Rathausinformation unter 04101 564-0 anzumelden, da für jedes Beratungsgespräch etwa 20 Minuten zur Verfügung stehen.

Donnerstag 28. Dezember

19:30 Uhr Summer Jazz Pinneberg.

MUSIKALISCHES FEUERWERK zum Jahresende mit Abi Wallenstein, Matthias Schlechter & Martin Röttger

Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt), Bismarkstr. 8; An vier aufeinanderfolgenden Tagen vom 28. bis 31.12. wird das Pinneberger Rathaus zum Konzertsaal. Den Anfang am 28.12. macht das überaus beliebte Trio Abi Wallenstein, Matthias Schlechter und Martin Röttger mit einem Blues- und Boogie-Feuwerk

Freitag 29. Dezember

19:30 Uhr Summer Jazz Pinneberg

MUSIKALISCHES FEUERWERK zum Jahresende mit den SummerJazz All-Stars

Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt), Bismarkstr. 8; Hier spielt der Festival-Vorstand selber: Vorsitzender Ralph Kricke mit seiner Band Ralph & Friends begeistern mit schmissigen Jazz-Standards. Cristina Zeitz & Andreas Ravn – ebenfalls aus dem Leitungsteam – zeigen, was man mit spannenden Jazz-Arrangements (Gesang, Kontrabass, Piano) alles aus bekannten Pop-Songs und Chansons herauskitzeln kann.



Samstag

30. Dezember

11:00 Uhr **Summer Jazz Pinneberg**

MUSIKALISCHES FEUERWERK zum Jahresende Jazz-Frühschoppen mit den King Street Jazzmen

Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt), Bismarkstr. 8; Der 30.12. startet mit einem Jazz-Frühschoppen: Die "King Street Jazzmen" aus Elmshorn feiern mit ihrem "Happy Jazz" und ihrer lockeren Art der Präsentation den Charme früher Jazz-Epochen.

Sonntag

31. Dezember

16:00 Uhr **Musikschule der Stadt Pinneberg**

MUSIKALISCHES FEUERWERK zum Jahresende mit dem Akkordeonorchester „HARMONIA“

Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt), Bismarkstr. 8; Das Akkordeonorchester „HARMONIA“, verstärkt von Kirsten Rütter (Sopran) und Artjom Klimaschewski (Klavier), bietet einen gutgelaunten und erlebnisreichen Silvesternachmittag mit bekannten Kompositionen von Friedrich Hollaender, John Miles, Frederic Loewe und anderen.

18:30 Uhr **Kirchengemeinde Wedel**

SILVESTERKONZERT

Mit Pauken, Trompeten und Orgel

Risthütte/Immanuel Kirche Wedel; Ingo Nölle, Matthias Schwetz, Moritz Kröger, Trompete Rüdiger Funk, Pauken Michael Turkat, Orgel. **Karten:** 20/16/12 € (erm. 16/12/8 €), **Info:** kirchengemeinewedel.de

JANUAR 2024

Samstag

6. Januar

19:00 Uhr **Ev.-Luth. Kirchengemeinde**

MUSIK IN D' LÜCHTERKARK – FOLK MEETS CLASSIC

Rellinger Barockkirche, Hauptstraße 27;

Die Lieder zu Winter und Weihnacht tragen Wärme in die Herzen und wollen mit dem Licht der Kerzen die dunkle Jahreszeit erhellen.

**20. Rellinger
Frauenkleidermarkt**
20 Jahre Shoppen und Gutes tun!

Sa. 17. Feb. 2024
12 - 17 Uhr

So. 18. Feb. 2024
10 - 13 Uhr

Kleidung spenden
Damenmode von XS - XXXXL finden
Frauenprojekte unterstützen

FEMNET NABZ RELLINGEN

Spendenannahme Fr. 16. Februar
von 15 bis 18 Uhr
Schmidt-Schaller Halle, Jahnstr. 1

EXTRA
TIPP

Frauenkleidermarkt

17. 2. 2024, 12-17 Uhr
und 18. 2. 2024 10-13 Uhr

20 Jahre Shoppen und Gutes tun

Auf dem 20. Rellinger Frauenkleidermarkt vom 16. – 18. Februar 2024 gibt für alle Besucherinnen noch mehr zum Freuen – die Preise bleiben wie in den letzten Jahren unverändert günstig. Tolle Damenmode lässt sich für alle in allen Größen finden. Einfach vorbeikommen und viele neue Lieblingsstücke entdecken. Mit den Erlösen werden Projekte von FEMNET e.V. und Netz Bangladesch e.V. unterstützt. Ihre aussortierten Schätze Sie am 16. 2., 15 – 18 Uhr an der Schmidt-Schaller Halle in der Jahnstr. 1 in Rellingen abgeben. Bitte nur zwei Tüten saubere, gut erhaltene Kleidung (keine Schuhe!) in allen Größen, Accessoires und Taschen.

Kontakt: frauenkleidermarkt@rellingen.de
Spendenannahme: 16. 2. 2024. 15 - 18 Uhr



Kulturforum Wedel e.v.

EXTRA
TIPP

aktuell noch bis 24. Januar 2024

FASZINATION LANDSCHAFT ELISABETH HOLZHAUSEN

Vernissage; Erleben Sie in der Ausstellung „Faszination Landschaft“ Elisabeth Holzhausens farbindensiven und lichtdurchfluteten Acrylmalereien. Ihre Bilder zeigen die Natur auf lebendige Art und Weise in all ihren Facetten des Werdens und Vergehens, der Kraft und der Tiefe. **Eintritt frei**



Donnerstag 15. Februar 2024

09:15 Uhr, **Kulturausflug zur Hamburger Kunsthalle**

CASPAR DAVID FRIEDRICH – KUNST FÜR EINE NEUE ZEIT

Treffpunkt S-Bahnhof Wedel; Anlässlich des 250. Geburtstags von Caspar David Friedrich besuchen wir die Jubiläumsausstellung in der Hamburger Kunsthalle mit einer 90-minütigen Führung. Anmeldung verbindlich bis zum 6. Feb 2024 unter 0152 56 370 587 und 04103 17035 oder unter info@kulturforum-wedel.de; 25 € für **Eintritt**, Führung und Fahrt; **Vorauszahlung erforderlich!**



Sonntag 25. Februar 2024

20:00 Uhr, **Konzert**

ANEKDOTEN NACH NOTEN ROCK TALES

Theater Wedel, Rosengarten 9; Die ROCK TALES kommen mit einem unterhaltsamen Mix aus spannenden, amüsanten Rock- und Pop-Stories, Live-Hits und Multimedia. Zwei sympathische Musiker mit einem Abend voller Anekdoten und legendären Melodien – auf vielen Instrumenten. **Eintritt 20 €**, Vorverkauf: Buchhandlung Steyer, Bahnhofstr. 46, Wedel



Sonntag 7. Januar

17:00 Uhr **Stadt Pinneberg**

21. NEUJAHRSKONZERT

Hotel Cap Polonio, Fahltskamp 48, Pinneberg; Unter der Leitung und Moderation von Cord Garben spielen Mitglieder des Philharmonischen Staatsorchesters Hamburg in der Besetzung des großen Salonorchesters. Als Solistin wird die Koloratursopranin Darlene Ann Dobisch erwartet. **Einlass** ab 16:15 Uhr.

Freitag 12. Januar

19:30 Uhr **Die Drostei**

MUSIK FÜR SAXOPHONQUARTETT UND KLAVIER

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Den Komponisten John Patrick Thomas und den Musiker Pascal Schwersen verbindet eine langjährige Freundschaft. Es liegt also nahe, Schwersen und seinem Ensemble Musik „auf den Leib“ zu schreiben. Seine „Vernacular“-Musik zum Beispiel. „Vernacular“ – übersetzt am ehesten mit „mundartlich, umgangssprachlich“ beschreibt Thomas' Musik als das, was sie ist: Musik, die unsere Emotionen direkt anspricht, die uns auf einer Ebene erreicht, auf der wir keine Erklärung benötigen, sondern intuitiv verstehen.

Samstag 13. Januar

11:00 Uhr **JUKS Schenefeld**

REPAIR CAFÉ – Reparieren statt Wegwerfen!

JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25; Reparieren leistet einen Beitrag zur Mentalitätsveränderung, die erforderlich dafür ist, Menschen für eine nachhaltige Gesellschaft zu begeistern. Annahmeschluss: 15.00 Uhr

Freitag 19. Januar

20:00 Uhr **JUKS Schenefeld**

THE WATCH SPIELT GENESIS!

JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25; Diese international bekannte Prog Rock-Band kündigt die „FOX TROT & SELLING ENGLAND BY THE POUND – A GENESIS EXPERIENCE“ an mit ihren unglaublich intensiven Aufführungen der frühen GENESIS Klassiker der Jahre 1972–1973. **Karten:** 25 €

Sonntag 28. Januar

18:00 Uhr **Die Drostei**

LESUNG: OLIVER LÜCK „Was denkt der Ball“

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Er wird getreten und geköpft, gestreichelt und geküsst, gehasst, geliebt, verloren und vergessen. Könnte der Ball sprechen, er würde die tollsten Geschichten erzählen.



Dienstag

30. Januar

09:00 Uhr **Rathaus Rellingen**

Berufsberatung FRAU & BERUF

Rathaus Rellingen; Termine sind zwischen 9:00 Uhr und 15:00 Uhr möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich direkt bei FRAU & BERUF unter Tel. 04120 7077 65. Auch für andere Tage können individuelle Termine vereinbart werden.

FEBRUAR 2024

Donnerstag

1. Februar

19:00 Uhr **NABU Pinneberg**

GÄRTEN IM TROCKENSTRESS

Rellinghof Hof, Kleiner Saal, Hauptstr. 31 in Rellingen; Ein interessanter Themenabend mit Jörg Pfnenningschmidt, bekannt als leidenschaftlicher Gartengestalter und Hamburger Autor, ein. Jörg Pfnenningschmidt berichtet in einer sehenswerten Bildpräsentation eindrucksvoll aus

seiner langjährigen praktischen Arbeit und vermittelt Wissenswertes aus dem vielfältigen Umgang und Einsatz von Pflanzen, die als Spezialisten auf trockenem- und hitzegeprägten Standorten gelten. **Einlass** 18.00 Uhr für Gespräche und Verzehr

Samstag

3. Februar

15:00 Uhr **Kindertheater des Monats**

ABSENDER UNBEKANNT – KAZBAZE THEATER

Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg; Nichts wünscht sich Rita so sehr wie einen richtigen Brief. Jeden Morgen guckt sie in den Briefkasten und immer ist er leer. Bis sie eines Tages einen Brief mit unbekanntem Absender bekommt. Doch wer hat diesen geschrieben? Mit Hilfe des Postfachschalterbeamten Fritz begibt sie sich auf die Suche nach Absender Unbekannt und findet ihn dort, wo sie ihn am wenigsten vermutet hatte. Ein Stück voll von Theater, Poesie, Spaß und Akrobatik.

ANZEIGE

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

SAUBER & HYGIENISCH

auch in Krisenzeiten



nachher



vorher

👍

Die Pflegekasse bezahlt!

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



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



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



Sonntag

4. Februar

Die Drostei

bis 17. März 2024

REINHOLD ENGBERDING zeigt neue Arbeiten

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Ausstellung: Waren es anfangs anonyme Kleidungsstücke, sind es zunehmend welche von vertrauten Menschen. Das Arbeiten hat sich durch diesen Aspekt verändert. In der Drostei-Ausstellung werden überwiegend ganz neue Arbeiten gezeigt, auch Arbeiten, die sich auf dieses besondere Haus beziehen. **Öffnungszeiten:** Mi-So, 11-17 Uhr; **Eintritt:** 4 Euro/ ermäßigt 2 Euro, **Schüler frei**

Donnerstag

8. Februar

19:00 Uhr Die Drostei

bis 18. Februar

CHRISTIANA VON KNOBELSDORF – UNVERGESSLICH FARBIG

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Vernissage; Christiana von Knobelsdorf betrieb ihr Atelier in Haseldorf über 20 Jahre. Dort arbeitete sie, versammelte einen großen Kreis an Schülern und Kunstinteressierten um sich und machte das Haus zu einem Ort der Inspiration. **Öffnungszeiten:** Mi-So, 11-17 Uhr; **Eintritt frei!**

ANZEIGE



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

OPTIMIERE DEIN LEITUNGS-

Wasser

- FÜR MEHR GESUNDHEIT -



 **Anja Freese**
Wasser & Gesundheit
WWW.ANJA-FREESE.DE

Freitag

9. Februar

19:00 Uhr Restaurant Dubrovnik

KRIMINAL COMEDY DINNER für Jung und Alt

Restaurant Dubrovnik, An der Raa 7, Pinneberg; ei unserem Comedy-Krimidinner steht der Spaßfaktor ganz oben auf der Speisekarte. Durch eine Mischung aus Schauspiel, Witz und Gaumenfreuden erwartet Sie als Gäste ein Dinererlebnis der Extraklasse. **Eintritt:** 92,40 €

Donnerstag

15. Februar

19:30 Uhr Gemeinde Rellingen

CHRISTINA ROMMEL – SCHOKOLADE DAS KONZERT

Aula der Caspar-Voght-Schule, Rellingen; Nachholtermin für das abgesagte Konzert am 24. November 2023. Alle Karten erhalten ihre Gültigkeit. Restkarten können im Rathaus und bei der Buchhandlung Lesestoff für 25 Euro erworben werden. Mit ihrem international einzigartigen Show-Konzept gastiert die Sängerin - mit Chocolatier und Band - nun in der Aula der Caspar-Voght-Schule Rellingen. Die Bühne wird zur großen Schokoladenküche, in der die Musiker und der Chocolatier gemeinsam ihre Handwerkskunst auf höchstem Niveau zelebrieren.

Donnerstag

29. Februar

19:30 Uhr Die Drostei

KLAVIERTRIO THIERIOT

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Das Thieriot-Trio, nach dem Brahms-Kommilitonen und angesehenen Hamburger Komponisten hugenottischer Abstammung Ferdinand Thieriot benannt, hat sich im Jahr 2020 in Salzburg zusammengefunden und wird vom renommierten Pädagogen Rainer Schmidt (Hagen-Quartett) betreut. In diesem Programm stehen zwei „Schwergewichte“ der Kammermusik im Fokus: – Beethoven und Schubert. **Eintritt:** 18 €/ 16 €/ erm. 13 €

MÄRZ 2024

Samstag

2. März

15:00 Uhr Kindertheater des Monats

DIE BREMER STADTMUSIKANTEN

Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg; Elfriede, eine alte Katzendame, erfüllt sich im hohen Alter ihren größten Wunsch: Sie macht sich auf nach Bremen, um die Stadt ihrer Träume endlich zu finden. Auf ihrer Reise erzählt sie dem Publikum ihre ganz eigene Geschichte.



Sonntag

6. März

14:00 Uhr – 18:00 Uhr **DRK-Blutspendedienst**

BLUTSPENDE IM RATHAUS

Rathaus Rellingen; Eine Terminreservierung vorab ist notwendig unter terminreservierung.blutspende-nordost.de; Es stehen ausreichend Parkplätze rund um das Rathaus kostenlos zur Verfügung. Ebenso ist der Zugang barrierefrei.

Sonntag

10. März

18:00 Uhr **Forum Schenefeld**

PAUL POTTS UND PIANIST – THE GREATEST HITS

Achter de Weiden 30, Schenefeld; Paul Potts, der talentierte Tenor aus Wales, verwirklicht seinen Traum. Nachdem er in der Schule gemobbt und verspottet wurde, fand er im örtlichen Kirchenchor eine Zuflucht. Als er mit 16 Jahren La Boheme hörte, verliebte er sich in die Oper und begann eine leidenschaftliche Romanze, die ihn auf eine turbulente Reise führte. Schließlich gewann er im Jahr 2007 die erste Staffel

von Britain's Got Talent und veränderte sein Leben für immer.
Eintritt: 52,40 €

Sonntag

17. März

18:00 Uhr **Die Drostei**

LESUNG: NICOLE WOLLSCHLAEGER – ELBSCHATZ

Drostei, Dingstätte 23, Pinneberg; Unfreiwillig strandet eine Düsseldorfer Reisegruppe in Kophusen. Der Bus ist defekt. Während die Gäste in dem kleinen Dorf festsitzen und auf den Ersatzbus warten, wird die Leiche eines jungen Mannes gefunden. **Eintritt:** 13 €

Samstag

23. März

15:00 Uhr **Kindertheater des Monats**

IM GLÜCK

Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstr. 8, Pinneberg; Im Glück stellt die Frage: Was brauchen wir wirklich? Sieben Jahre lang stand Hans Göttmann auf allen Bühnen dieser Welt. Doch eines Tages, nur wenige Minuten vor der 1.678sten Vorstellung sagt Hans Göttmann: „Sieben Jahre sind eindeutig genug.“

ANZEIGE

Zeitgeist Pinneberg

Das schöne Leben und andere Köstlichkeiten:

FRÜHSTÜCK – MITTAG – TORTEN – ABEND

Öffnungszeiten:

Mo: 11.30 – 18.00 **Do-Sa:** 9.00 – 21.00
Di: 11.30 – 21.00 **So:** 9.00 – 18.00
Mi: Ruhetag

Gutschein
für ein Glas Prosecco oder
ein Heißgetränk



Zeitgeist Pinneberg · An der Raa 13 · 25421 Pinneberg · 04101-5558311

CBV KONZEPTE GmbH
VERSICHERUNGSMAKLER
Der Anker für Ihre Sicherheit

Kompetenz – Vertrauen – Sicherheit
Christiane Beyer Tel. 04101 852050
Geschäftsführerin www.cbv-konzepte.de

„Meine Gesprächskreise können auch als Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden“

Die Gesprächskreise finden in Elmshorn, Quickborn und Halstenbek statt. Es besteht die Möglichkeit, nach einem persönlichen Gespräch mit mir, die Gruppe kennenzulernen und in Ruhe zu entscheiden, ob man regelmäßig daran teilnehmen möchte.



Guten Tag,

mein Name ist Judith Sauer und ich bin Sozialarbeiterin bei der AWO SH gGmbH / psychosoziale Dienste. Ich leite im Kreis Pinneberg drei Gesprächskreise für psychisch erkrankte und oder seelisch belastete Menschen.

Die Gruppe kann einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheit leisten. Verschiedene Menschen, alters- und geschlechtsgemischt, treffen zusammen und machen oftmals die Erfahrung, dass es dem Gegenüber genauso geht wie einem selbst, man ist weder alleine mit seinem Erleben noch verrückt, dass Phasen der Depression, der Trauer, der Antriebslosigkeit, der Einsamkeit, der Angst, der schwer zu händelnden Impulskontrolle, den Anderen bekannt sind, dass Erfahrungsberichte der Gruppenmitglieder einem die Gegenwart erleichtern können oder, dass die Einsamkeit erträglicher wird.

Es finden oftmals wunderbare Treffen statt, in denen die Gemütslage der Einzelnen sich deutlich verbessert. Miteinander zu sprechen, sich anzusehen, die Hand gedrückt zu bekommen, eine Umarmung – kann dem Leben Farbe geben!

Ich leite diese Gesprächskreise und mir ist es wichtig, dass verschiedene Menschen miteinander in Kontakt treten und sich einfach dadurch bereichern, dass sie zusammen sind. Schließlich ist der Mensch ein soziales Wesen und braucht soziale Kontakte! Ich versuche eine wertschätzende, achtsame und lebendige Situation zu kreieren, in welcher ein herzliches und offenes Miteinander stattfinden kann.

Es stehen nicht die Probleme im Vordergrund – obgleich diese immer auch Raum bekommen, sondern die Möglichkeit sich mitzuteilen, zuzuhören und sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben. Meistens ist es so, dass die Teilnehmer mit einer besseren Befindlichkeit gehen, als sie gekommen sind.

Ich selbst greife auf einen bunten Fundus an Möglichkeiten und Ausbildungen zu, aus dem heraus ich die Gruppe leiten kann. So ist es mir möglich auch angespannte Situationen zu entschärfen, Konflikte zu klären und eine faires und gelassenes Miteinander zu kreieren.

Fragen wie: wie fühlt sich Wohlbefinden an? Worüber hast Du Dich diese Woche gefreut?

Was gibt Dir Kraft? Laden ein zum Denken, Fühlen und Handeln. Es werden neue Impulse gesetzt, die wie eine Kerze mit in den Alltag genommen werden können. Aber auch ein gemeinsames Frühstück, eine gute Tasse Kaffee, ein Ausflug oder Hilfe in Alltagsfragen sind Teil des Angebots. Einzelgespräche finden ebenfalls statt.

Die für die Teilnehmer/innen kostenlosen Gesprächskreise werden vom Kreis Pinneberg finanziert und können auch gut als Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden! Zur Zeit haben wir in allen

Gruppen Plätze frei. Und ich lade Sie gerade jetzt, vor der Dunklen Jahreszeit noch einmal herzlich ein, sich zu bewegen, sich zu zeigen und den Mut zu haben die eigenen vier Wände zu verlassen und herauszukommen aus dem Gedankenkarussell!

Gerne können interessierte Menschen mich anrufen, oder mir eine E-mail schreiben. Ich freue mich auf Jeden und Jede, die den ersten Schritt in Sachen „Erleichterung“ macht.

Halstenbek, Quickborn und Elmshorn:

Judith Sauer, Dipl.Sozialarbeiterin psych. Soz. Dienste
T 0162 37 59 810, E-Mail: judith.sauer@awo-sh.de;

Schenefeld: Delia Peres, T 0173 56 23 688,

E-Mail: delia.peres@awo-sh.de, Leitung: Daniela Lichte,
T 0162 54 60 178, E-Mail: daniela.lichte@awo-sh.de;

AWO Schleswig-Holstein gGmbH,

Ramskamp 70, Elmshorn, www.awo-sh.de

ANZEIGE



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung • Service • Qualität

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

Hören leicht gemacht

Das gilt bei Zacho nicht nur für die Versorgung von Hörverlusten, sondern auch für den Komfort im Umgang mit der Technik. Zum Jahreswechsel gibt es dazu viel Neues zu berichten.



■ „Von der EUHA, der weltgrößten Hörakustikmesse in Nürnberg, haben wir die wichtigsten Neuheiten mitgebracht“, freut sich der Rellinger Hörakustikmeister. Dazu gehören in erster Linie die immer kleiner werdenden Akkugeräte, die nachts aufgeladen werden und den fummeligen Batteriewechsel überflüssig machen. Eines davon kann Zacho sogar schon bis Ende Januar in einer Aktion besonders günstig anbieten. Zu jedem Paar Silk Charge&Go IX gibt es eine Ladestation im Wert von 250,-€ dazu. So wie das Format schrumpft, wächst die Akustik des Gerätes über bisherige Maßstäbe hinaus. Das muss man erlebt haben muss, um zu glauben, dass es möglich ist.

Auch bereits vorhandene Im-Ohr-Hörgeräte kann man mit einer individuell angefertigten Otoplastik an die Form des eigenen Ohres anpassen. Dazu wird bei Zacho eine Abformung des Ohres angefertigt und diese 3D-gescannt. Aus den übermittelten Daten entsteht beim Hersteller im 3D-Druck dann die individuelle Otoplastik, die für optimalen Tragekomfort über den ganzen Tag sorgt.

Diese gibt es auch in Titan. Dieses Material ist nicht nur besonders hygienisch und quasi unzerstörbar, sondern kann auch farblich sehr attraktiv gestaltet werden. Die Einfärbung erfolgt durch Eloxierung und kann daher nie verblassen, verfärben oder gar abblättern. Eine besondere Form der Hörversorgung für Jung und Alt ist das Hörimplantat. Da es

sich hierbei um einen chirurgischen Eingriff handelt, ist die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Gerätehersteller, Klinik und Hörakustiker hier von besonderer Bedeutung. Diese wurde kürzlich verstärkt durch eine gemeinsame Info-Veranstaltung des Implantat Herstellers Chochlear, Vertretern des UKE um Prof. Dr. Pretorius und den Spezialisten von Zacho. „Ich freue mich sehr, dass wir diese Veranstaltung bei uns im Haus durchführen konnten“, führt per Zacho aus. „Es bestand hier die Möglichkeit, sich ausgiebig und aus erster Hand über die Möglichkeiten zu informieren, wenn die Versorgung mit einem Hörgerät nicht mehr ausreicht.“

„Das UKE hat sogar unsere Spezialisten eingeladen hat, Operationen zu hospitieren, um Patienten im Vorfeld noch kompetenter und authentischer beraten zu können,“ sieht Per Zacho das besondere Vertrauen bestätigt, dass die auf diesem Gebiet führende Klinik dem Rellinger Hörakustik Unternehmen entgegenbringt.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin bei Hörgeräte Zacho in

Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101 – 37 68 84,
Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101 – 805 75 95,
Pinneberg, Damm 49, Tel. 04101 – 51 30 59,
weitere Fachinstitute auf
www.zacho.de/filialen

HÖRGERÄTE ZACHO

01.12.2023 bis 31.01.2024: NUTZEN SIE UNSERE

WinterANGEBOTE

Signia Silk Charge&Go IX

Sitzt maximal diskret im Ohr,
sodass es **nahezu unsichtbar** ist.

* Beispiel: Komplett-Privatpreis
Signia Silk Charge&Go 3IX = 4.400,- €



**Kostenfreie
Ladestation im
Wert von 250,- €**
beim Kauf von
zwei Signia Silk
Charge&Go*

Maßgefertigte Otoplastiken



10% Rabatt
auf den Eigenan-
teil aller Oto-
plastiken

Zacho Hörgeräte-Batterien

Unsere kleinen **Kraftpakete** in
drei Qualitätsstufen

ecohear
1,86 €
Dauertief-
preis



activhear
5,- €
statt 6,60€



activplus
6,50 €
statt 9,-€



Auch in Ihrer Nähe!

Sie finden uns 8x in Hamburg und Umgebung:

Rellingen Am Rathausplatz 17 | Tel.: 04101- 376884

Halstenbek Gustavstraße 7 | Tel.: 04101- 8057595

Pinneberg Damm 49 | Tel.: 04101- 513059

Alle Filialen unter www.zacho.de

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



Wo kommt das eigentlich her?

Die ganze Welt im Gewürzregal

In kaum einem Lebensmittel steckt so viel Exotik und der Traum von fernen Welten, wie in Gewürzen. Und wenn wir heute ganz einfach im Edeka-Markt ins Regal greifen und einpacken, was der Gaumen gerade begehrt, merken wir nichts mehr von den Mühen, die bis heute darin stecken.

■ Frau Appel verlässt sich bei diesem Thema auf das größte deutsche Gewürzunternehmen. Den Grundstein für die heutige Fuchs Gruppe legte Dieter Fuchs im Jahre 1952. Im niedersächsischen Dissen am Teutoburger Wald brachte er mit seinem Fahrrad Pfeffer und Salz in kleinen Tütchen zu den Kunden. Heute geben jeden Tag rund 3.200 Menschen in neun Ländern auf vier Kontinenten für die Fuchs Gruppe ihr Bestes.

Geschmack ist so individuell wie die Menschen selbst. Geschmack prägt unser Leben. Dabei spielen Gewohnheit und Erinnerung eine bedeutende Rolle. Interessant wird es aber auch durch immer neue Zutaten und Gewürze. Mit ihren Produkten verleiht die Fuchs Gruppe Lebensmitteln den Geschmack, nach dem wir uns sehnen. Und diese Sehnsucht kann vielseitig sein: Ein vergangenener Urlaub, das Reiseziel unserer Träume, die Kindheit oder auch gemeinsame Erlebnisse mit unseren Freunden.

Seit über 70 Jahren ist es der Anspruch des Unternehmens, genau diese Emotionen beim Essen zu wecken und darüber hinaus Menschen weltweit zu immer neuen Geschmackerlebnissen zu inspirieren.

Neben Innovationsgeist, unkonventionellen Ideen und den Mut, sie auch in die Tat umzusetzen, ist dabei eines unabdingbar: Ehrliche Nachhaltigkeit. Denn seine Wurzeln hat der Geschmack, den gute Gewürze hervorzaubern können, in der Natur. Verantwortung für die Umwelt und die Gesellschaft zu übernehmen, ist für die Fuchs Gruppe seit jeher festem Bestandteil des Selbstverständnisses. Entlang der gesamten Wertschöpfungskette sind dabei die Ziele der „Sustainable Development Goals“ (SDGs) der vereinten Nationen der Maßstab für die eigenen Nachhaltigkeitsaktivitäten in vier Handlungsfeldern:

- ▶ **Verantwortungsvolle Beschaffung**
- ▶ **Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen**
- ▶ **Verantwortungsvolle Produkte**
- ▶ **Verantwortungsvolles Miteinander & Arbeitsumfeld**

Die Nachhaltigkeitsberichte seit 2017 sind öffentlich einsehbar auf

www.fuchsgruppe.com/de/ueber-uns/nachhaltigkeit



Die Fuchs Gruppe beliefert über den Lebensmittelhandel uns Verbraucher, aber auch Kunden aus der Hotellerie, Gastronomie und dem Catering sowie Groß- und Industriekunden mit einer Vielzahl von Produkten und Konzepten, die jeweils maßgeschneidert für die Zielgruppe sind. In den Appel-Edeka Märkten finden Sie

aus dem umfangreichen Angebot die Marken Fuchs, Ostmann und Bio Wagner im Gewürzregal. Immer reinste Bio-Qualität, ohne das Kleingedruckte lesen zu müssen. Das macht den Kopf frei für andere Dinge: unbeschwertem Kochspaß erleben und authentische Geschmäcker entdecken.

Text: Fuchs Gruppe/Pinnaubote



Eine Prise Genuss

Wer es perfekt machen möchte, greift zur Marke Fuchs, „weil hochwertige Zutaten mit der richtigen Würze noch besser werden und das Alltägliche besonders“, wie der Redakteur dem Presstext entnimmt. Im breiten Fuchs-Sortiment finden Sie immer das passende Gewürz – egal, ob Sie liebgewonnene Klassiker nachkochen oder neue Geschmackswelten entdecken wollen. Lassen Sie sich inspirieren!



Für guten Geschmack braucht es nicht viel

Deutschland vertraut auf Ostmann als beliebteste Gewürzmarke. Ganz nach dem Motto „Mit euch wird's lecker!“ unterstützt Ostmann als praktischer Alltagshelfer bei der unkomplizierten Zubereitung von leckeren Gerichten. Die Gewürze, Kräuter und Gewürzmischungen sind „natürlich gut“: Ostmann verzichtet bewusst auf Zusatz- und Konservierungsstoffe und Palmöl.



Bio ohne Kopfzerbrechen!

Alle Bio Wagner Kräuter und Gewürze werden mit natürlichen Zutaten aus biologischem Anbau hergestellt. Sie können sicher sein, mit Bio Wagner immer eine nachhaltige Wahl zu treffen. Neben unverfälschter Geschmacksnote ist damit auch sichergestellt, dass Ihre Bio-Zutaten mit Bio-Gewürzen verfeinert werden und so ihr eigener Anspruch auch im Detail erfüllt wird.

Schon probiert?

Gewürze aus aller Welt

Ostmann

Winterliches Ofengemüse

Gewürz-zubereitung

verleiht saisonalem Gemüse ein würziges Kräuteraroma



Ostmann

Zimtstangen

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

Ostmann

natürliches Orangenaroma

individuell zu dosieren und liefert raffinierten Geschmack in Kuchen, Desserts, Cremes und Milchshakes.



EDEKA
Appel



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

Klimakrise und Fleischkonsum stehen im Zusammenhang

Es geht um die Wurst

Ein oft unterschätzter Bereich in Bezug auf die Klimakrise ist der unserer Ernährung. Wenn wir über eine klimaneutrale Zukunft sprechen, dann geht es überwiegend um die Energie- oder Verkehrswende, aber weniger darum, was wir eigentlich essen.

■ Tatsächlich trägt das globale Ernährungssystem erheblich zur Erderwärmung bei und ist derzeit für rund 30 Prozent der globalen Emissionen verantwortlich. Einen großen Anteil daran hat der Konsum tierischer Produkte, und dabei vor allem der Fleischkonsum. Doch warum ist das so?

Um die Auswirkungen verschiedener Nahrungsmittel auf die Umwelt miteinander vergleichen zu können, werden in der Wissenschaft häufig die Umweltbelastungen bei der Produktion pro Kalorie eines Lebensmittels betrachtet. Wenn wir eine Pflanze essen wollen, dann muss dafür im Durchschnitt etwas mehr als eine Pflanze produziert werden, weil ein Teil beispielsweise im Rahmen der Lieferkette oder durch das Wegwerfen von Lebensmitteln verloren geht. Beim Konsum von Geflügel, Schweinefleisch, Milchprodukten oder Eiern werden hingegen 2 bis 10 pflanzliche Kalorien benötigt, um eine derartig essbare Kalorie herzustellen, bei

Rind- und Lammfleisch sogar 10 bis 50. Die hohe Spanne ergibt sich dabei aus der Art der Produktion. Essen wir zum Beispiel Rindfleisch aus Südamerika, bei dessen Produktion Regenwald für Weideflächen gerodet wird, dann sind die Auswirkungen höher, als wenn in Deutschland unter Biorichtlinien produziert wird. Doch auch wenn die Art der Produktion eine Verbesserung darstellen kann, so ist der Unterschied zwischen den Lebensmitteln trotzdem enorm. Selbst die am nachhaltigsten produzierten tierischen Produkte haben eine höhere Umweltbelastung, als die am wenigsten nachhaltig produzierten pflanzlichen Lebensmittel.

Der Konsum tierischer Produkte sorgt eben auf vielfältige Weise für mehr Umweltbelastungen: Es werden nicht nur deutlich mehr Flächen für die Haltung, sondern auch erheblich mehr Anbauflächen für die Tierfutterproduktion benötigt. Auch ist der hohe Wasser- und Düngemittelverbrauch

Kosten für die Umwelt

Zwischen 2010 und 2050 könnte das prognostizierte Wachstum von Bevölkerung und Einkommen die Umweltbelastung, die durch das Ernährungssystem entsteht, um 50 bis 90 Prozent erhöhen.

- Grundnahrungsmittel
- Pflanzenproteine
- Obst und Gemüse
- Pflanzenöle
- Zucker
- andere Nutzpflanzen
- tierische Erzeugnisse



Gesundheitsrisiken

Die »Planetengesundheitsdiät« könnte Experten zufolge rund 11 Millionen Menschenleben retten. Auch eine Analyse aus dem Jahr 2014 deutet darauf hin, dass eine fett-, fleisch- und zuckerreduzierte Ernährung das relative Risiko für verschiedene Krankheiten im Vergleich zur eher omnivoren globalen Durchschnittsernährung senken könnte.

- mediterrane Ernährung
- pescetarische Ernährung
- vegetarische Ernährung

problematisch. Zudem belasten Wiederkäuer wie Rinder das Klima zusätzlich, indem sie während ihres Verdauungsprozesses Methan freisetzen. Methan ist ein Treibhausgas, das sich in der Atmosphäre zwar nicht so lange hält wie CO₂, das aber akut 25-mal wirksamer ist als CO₂. Laut Michael Clark, Wissenschaftler an der University of Oxford, steigt der Konsum tierischer Lebensmittel mit steigender Weltbevölkerung sowie verbesserten Lebensbedingungen immer weiter an. Eine viel zitierte Studie seines Teams zeigt auf, dass allein der Sektor der Lebensmittelproduktion einen Anstieg der Erderwärmung um 1,5 Grad erzeugen würde, auch wenn alle anderen Emissionen verschwänden.

Was können wir also tun?

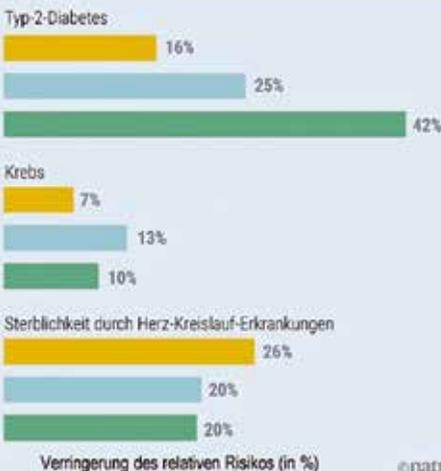
Wie wir uns ernähren, hat nicht nur Auswirkungen auf das Klima, sondern auch auf unsere Gesundheit. Während in einkommensschwachen Ländern Menschen zum Teil unterernährt sind, kämpfen Länder des globalen Nordens mit den Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit. Der übermäßige Konsum von Fleisch, Milchprodukten und Eiern



in Nordamerika oder Europa erhöht zudem erheblich das Risiko für Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Doch können wir ein Ernährungssystem schaffen, das sowohl uns Menschen als auch dem Planeten hilft? Diese Frage steht im Zentrum des Interesses vieler Wissenschaftler*innen. Eine Ernährungsweise, die überwiegend pflanzlich und nur wenige tierische Produkte beinhaltet würde, würde demnach nicht nur den Planeten, sondern auch die Gesundheit entlasten. Dabei müsste in Ländern des globalen Nordens der Konsum von Schweine- und Rindfleisch um rund 80 Prozent gesenkt werden. In armen Ländern könnte ein etwas höherer Verzehr tierischer Produkte hingegen förderlich für eine bessere Gesundheit und Entwicklung sein.

Nach unterschiedlichen Schätzungen hätte der Wandel hin zu einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährungsweise weitreichende Folgen. In Bezug auf die Gesundheit könnte diese vieler Menschen erheblich verbessert werden und damit sogar vorzeitige Sterbefälle um 10 Prozent gesenkt werden. In Bezug auf das Klima würde ein überwiegend pflanzenbasiertes Ernährungssystem die Treibhausgasemissionen um 50 bis 70 Prozent verringern.



Quellen: © nature, nach Springman, M. et al.: Options for keeping the food system within environment limits. *Nature* 562, 2018; Dt. Bearbeitung Spektrum der Wissenschaft (Ausschnitt); © nature, nach Tilman, D. & Clark, M.: Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 515, 2014; Dt. Bearbeitung Spektrum der Wissenschaft (Ausschnitt); Vaidyanathan, Gayathri (2021): Klimawandel: Die Ernährung, die die Welt retten soll. In: Spektrum der Wissenschaft. URL: www.spektrum.de/news/klimawandel-die-ernaehrung-die-die-welt-retten-soll/1960078; Clark, Michael (2022): Die Nahrungsmittelfrage. In: Das Klimabuch. S. Fischer-Verlag, Frankfurt am Main.

Mohn-Orangen-Plätzchen



Frau Appel
empfeht:

Mohnplätzchen zählen vielleicht noch nicht zum klassischen Weihnachtsgebäck – haben aber definitiv das Zeug dazu! Das herrliche fruchtige Orangenaroma dazu macht sie zu etwas ganz Besonderem.

ZUTATEN (für ca. 60 Stück)

Für den Teig

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 100 g gemahlener Mohn
- 200 g weiche Butter
- 1 TL Vanillepaste (z. B. von Ostmann)

Für die Glasur

- 1 TL Orangenschale gemahlen (z. B. von Ostmann)
- ca. 10 Tropfen Orangen Aroma (z. B. von Ostmann)
- 200 g Puderzucker



feines
Gebäck

Bild & Rezept: Fotogentur HEERZBERG

ZUBEREITUNG

- 1** Mehl sieben und mit dem Zucker, Mohn, Butter und der Vanillepaste zügig zu einem glatten Teig verkneten, mindestens 2 Stunden kalt stellen.
- 2** Ofen auf 180 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf das Blech legen. Teigreste wieder verkneten, ausrollen und ausstechen, bis der Teig verbraucht ist.
- 3** Plätzchen 12 Minuten backen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Kekse sind erst noch weich und werden beim Auskühlen fest.

- 4** Gemahlene Orange und Orangen Aroma mit dem Puderzucker und 4–5 EL Wasser zu einem glatten Guss verrühren. Guss gleichmäßig auf die Plätzchen streichen und trocknen lassen.

TIPP: Der Teig kann gut am Vortag vorbereitet werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen. Keksteig lässt sich zwischen zwei Schichten Frischhaltefolie leichter ausrollen.

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



2023: Höhere Pauschalen für Arbeitnehmer



■ Für 2023 wurde der Arbeitnehmer-Pauschbetrag auf 1.230 Euro erhöht. Wer mehr als rund 19 Kilometer einfache Fahrt zur Arbeitsstätte hat und an mindestens 220 Tagen im Jahr dort gearbeitet hat, kommt mit seinen Fahrtkosten über den Arbeitnehmer-Pauschbetrag

Die Homeoffice-Pauschale ist mit 1.260 Euro im Jahr mehr als doppelt so hoch wie in den vergangenen Jahren. Pro Arbeitstag im Homeoffice dürfen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sechs Euro für bis zu 210 Arbeitstage im Jahr von der Steuer absetzen – also bis zu 1.260 Euro jährlich.

Arbeitnehmer/innen profitieren von der Homeoffice-Pauschale 2023

Von der Anhebung der Homeoffice-Pauschale profitieren alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die häufig von zu Hause arbeiten. Ihnen werden jetzt mehr Homeoffice-Tage anerkannt und liegen außerdem ab 206 Tagen im Homeoffice allein damit über dem Arbeitnehmer-Pauschbetrag (206 Tage x 6 Euro = 1.236 Euro). Alles, was an Werbungskosten noch hinzukommt, dürfen sie zusätzlich von der Steuer

absetzen und sollten deshalb alle tatsächlichen Werbungskosten überprüfen.

Homeoffice-Pauschale und Entfernungspauschale gleichzeitig nutzen

Wer am Arbeitsort keinen eigenen Arbeitsplatz hat, kann neuerdings die Homeoffice-Pauschale und die Entfernungspauschale am selben Arbeitstag nutzen, z.B. Lehrerinnen und Lehrer, die an einem Tag zur Schule fahren und anschließend zu Hause ihren Unterricht vor- oder nachbereiten.

Sie haben noch Fragen?

Frau Hirtenfelder leitet die VLH-Beratungsstelle Pinneberg, Manfred-von-Richthofen-Str. 8A und steht Ihnen gerne werktags telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung: **0172 - 384 17 37** bzw.

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



Bild: Adobe Stock

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.

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