

Dorfzeitung BOBERG

Nr. 98 | Dezember 2025



Aus 3 wurden fast 30 Monate
– **Theo kommt zurück!** Seite 6

Advent & Weihnachten

Tipps zum Advent und zu Weihnachten
und eine Geschichte zur Weihnachtszeit Seiten 8 – 17

Informationen, Termine, Veranstaltungen und vieles mehr.



Hebig

Heidhorst 4 · 21031 HH-Boberg

Alles für den ausgewogenen
Vitaminhaushalt
– gerade jetzt im Winter!



Wir ♥
Lebensmittel



Jetzt neu bei uns:
Granatapfelsaft, frisch gepresst.
Die geballte Ladung Gesundheit!

Tel. 040 / 4109 2880 · Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7:00–21:00 Uhr
Montag–Freitag Lieferservice – Sprechen Sie uns an!

Wir ♥
Lebensmittel.

Unser Lieblingstag ist heute!

Wir ♥
Lebensmittel.



Moin, liebe Nachbarn!

Was für ein ereignisreiches Jahr. Und damit meine ich nicht nur unsere Feier zum 25-jährigen Jubiläum des Dorfanger Boberg, nein, dieses Jahr hat sich noch ein bisschen mehr getan. Nicht umsonst hat dieses Heft statt 80 Seiten diesmal 96!

Zehn Seiten davon widmen wir allein dem Advent und Weihnachten. Mussten wir im letzten Heft noch ganz auf sie verzichten, so ist die Freiwillige Feuerwehr Boberg dieses Mal mit viereinhalb Seiten dabei! Das neue Clippo Boberg wird bald eröffnet, die Schlüsselübergabe war schon. Alles dazu ab der Seite 86.

Ja, und dann noch das, worauf sich viele freuen: Theo kommt zurück! Wenn alles gut läuft, eröffnet das Akropolis Restaurant noch in diesem Jahr neu. Ich wünsche eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und für 2026 alles Gute, vor allem Gesundheit.



Euer
Andreas Müller
AM ART & MORE

In eigener Sache...

Liebe Leserinnen und Leser unserer Dorfzeitung 5

Titelthema

Aus 3 wurden fast 30 Monate – Theo kommt zurück! 6–7

Advent & Weihnachten

TRATTORIA LA TAVERNETTA in Boberg 8–9

Eine Geschichte zur Weihnachtszeit 10–11

Boberger Adventsmarkt 12

Lebendiger Adventskalender 13

Geschenktipps zu Weihnachten– Ohnsorg Theater 14–15

Im Winter wird es Kaiserlich in Oststeinbek 16

Wir bringen euch zum Strahlen 17

Bei uns vor der Tür

Glasfaser im Dorfanger Boberg 19

Yoga & Wellness in Boberg 20

Aktuelles von Budni: es weihnachtet! 21

Neuer stellvertretender Filialleiter bei der Haspa 23

Starker Start für das Lovely Vintage Café 24–25

Havighorster Mühle bleibt beliebter Anlaufpunkt 27

Berührung, die heilt 28–29

Was ist eigentlich Ayurveda? - Teil 2 30–32

Französisch lernen online? 34–35

Neues aus der STEB 36

Rückblick: Ökumenischer Open-Air Gottesdienst 37

20 Jahre Jugendfeuerwehr Boberg 39

Fünf Szenarien – ein Ziel: Üben für den Ernstfall 40–41

Fürsicherheitstraining der Freiwilligen Feuerwehr Boberg 42

Lichterfest 2025 43

Informationen vom Wasserverband Boberg-Heidhorst 45

Politischer Stammtisch Boberg 47–49

fit & gesund mit Tjark Verlaet 50–51

Kurz erzählt – kleine Glossen von Ingrid Straumer 53

Alltagstipps zur Medienbildung 54–55

Kunst trifft Expertise 57

Einfach besser leben 57–59

Augenblick mal! 61

Alltagstipps für dein seelisches Wohlbefinden 62–63

Interessantes aus dem BG Klinikum Hamburg 64–65

Berichte aus dem Boberger Dünenhaus 67–69

Hej Hej allesamt! 71

Aus unseren Kirchengemeinden 80–82

Sommerfest an der Schule Weidemoor 82–83

Neue Strukturen an der Grundschule Heidhorst 84–85

Neues aus dem Kinder – und Jugendhaus CLIPPO Boberg 86–89

Veranstaltungen

Veranstaltungen Dorfanger Boberg e.V. 90

Veranstaltungstipps 91–93

Aus dem Bürgerverein

Informationen über den Bürgerverein 94

Eintrittserklärung & Impressum 95

Aktuelle Informationen auch immer auf

www.dorfanger-boberg-ev.de

TANNENBAUM VERKAUF



Samstag, 13.12.2025

10 Uhr bis 17 Uhr

Feuerwehrhaus Boberg,

Am Langberg 76

Grillwurst und Getränke

Frische Waffeln

Glühwein und Kinderpunsch

Gerne transportieren wir Ihren Tannenbaum gegen
eine Spende im Raum Boberg zu Ihnen nach Hause.



Liebe Leserinnen und Leser unserer Dorfzeitung Boberg,

das Jahr 2025 geht langsam dem Ende zu und wir haben auch in der letzten Dorfzeitung des Jahres wieder viel zu berichten. Für mich ist es immer schön, die Berichte aus Boberg und Umgebung zu lesen. Für einen Moment kann ich dabei von den großen Problemen in der Welt und den kleinen Problemen im Alltag abschalten.

Besonders gefreut habe ich mich, in der aktuellen Ausgabe die ersten Bilder vom neuen Clip-Boberg zu sehen. Aber auch die anderen Berichte sind durchweg positiv und lassen uns optimistisch auf das kommende Jahr blicken.

In den letzten Ausgaben der Dorfzeitung habe ich auch immer über die Nutzung des ehemaligen Bürgerhauses im Bockhorster Weg berichtet. Da hat sich seit der letzten Ausgabe nichts zum Positiven geändert und ich habe beschlossen, in der „Weihnachtsausgabe“ der Dorfzeitung nichts darüber zu schreiben.

Ich wünsche allen eine möglichst entspannte Advents- und Weihnachtszeit und viele positive Erlebnisse im neuen Jahr.



Wolfgang Kamenske
Vorstand Dorfzettel Boberg e.V.



Aus 3 wurden fast 30 Monate – Theo kommt zurück!

Als zum 1. Juni 2023 das Akropolis Restaurant in Boberg wegen umfangreicher Sanierungsarbeiten am Gebäude geschlossen wurde, hieß es „für drei Monate“! Nach immer neuen Verzögerungen und viel Auf und Ab steht nun nach über zwei Jahren fest: **das Akropolis wird bald wieder öffnen!**

Zum Redaktionsschluss (22. Oktober) trafen wir uns mit dem Wirt Theodoros Kothroulas, allen besser bekannt als Theo, im Restaurant, welches immer noch eine große Baustelle ist.

Dorfzeitung: Theo, erzähle uns doch bitte, wie der aktuelle Stand ist.

Theo: Das Restaurant befindet sich immer noch in der Umbauphase, ich denke es ist so um die 80 % fertig. Es muss noch einiges installiert werden, davon vieles auch vom Vermieter. Wenn Alles zügig läuft, kann es Mitte November fertig werden, **aber das ist mit sehr viel Hoffnung verbunden.** Einen festen Termin kann ich heute noch nicht sagen, vielleicht wird es doch noch später. Solange wir nicht wissen, wann der Vermieter mit seinen Arbeiten hier fertig ist, können wir unsere Eröffnung nicht planen.

Gibt es eigentlich einen Hintergrund, warum es nun so lange gedauert hat?

In der Küche ist alles neu: Wände, Fußboden, Elektroinstallationen, Abluft. Die Einrichtung fehlt jetzt noch, dann kann hier wieder leckeres griechische Essen zubereitet werden.



Theo steht in der noch leeren Küche, freut sich aber, dass er das Akropolis Restaurant bald wieder eröffnen kann.

Das wissen wir selbst auch nicht genau. Es war ein ewiges Hin und Her, auch mit Schuldzuweisungen. Da hieß es, dies ist nicht richtig, das ist nicht richtig. Zum Beispiel die Elektroanschlüsse oder die Lüftung, beides Sachen, die jedoch schon vor unserer Zeit so waren. Es wurden auch viele der auszuführenden Arbeiten unterschätzt, und es gab dazu immer wieder wechselnde ausführende Firmen.





Hier sind die Vorkehrungen für die Bar, die noch gebaut werden muss, getroffen. Auch der Durchbruch für die Bierzapfanlage muss noch hergestellt werden.



Neue Heizanlage...



... neue Toilettenräume.

In den letzten Wochen ging es dann relativ schnell.

Ja, ich glaube die haben keine Lust, noch weitere zwei oder drei Jahre ins Land ziehen zu lassen. Was sie in den letzten Wochen gemacht haben, ist auf jeden Fall sehr hochwertig, eine super Arbeit, das muss man wirklich einmal positiv hervorheben. So sind auch Brandschutztüren mit automatischer Schließung installiert worden. Die komplette Elektrifizierung und die Lüftungsanlage sind komplett neu. Es gibt jetzt sogar automatisches Licht in den Toilettenräumen. Auch wenn es sehr lange gedauert hat, dafür, was getan wurde, muss man sie loben.

Was muss denn jetzt noch alles erledigt werden?

Die Zapfanlage muss noch installiert und die Kühlzellen müssen eingebaut werden. Die Bar muss neu gebaut, die Gasanschlüsse vervollständigt werden. In den Toiletten fehlen noch Spiegel und Seifenspenden. Alle Geräte müssen gereinigt und ein E-Check gemacht werden. Das Bild von der Akropolis muss wieder aufgehängt und auch unsere Garderobe montiert werden. Hinzu kommen noch ein paar Arbeiten an der Elektro- und auch der Abzugsanlage, so fehlen zum Beispiel noch die Abzugshauben. Das meiste davon muss der Vermieter erledigen. Vieles, was nach Kleinigkeiten klingt, frisst dennoch Zeit.

Wenn es wieder losgeht, habt ihr dann auch Personal?

Ja, Personal habe ich in der Hinterhand. Ich kann denen natürlich jetzt noch nicht sagen, wann sie anfangen können, das ist alles noch zu vage.

Das Akropolis hat in den letzten Jahren vielen in der Nachbarschaft gefehlt. Ich denke der Ansturm wird nach der Eröffnung groß sein.

Wir hoffen, wenn wir dann wieder geöffnet haben, werden wir genauso unterstützt von den Bobergerinnen und Bobergern wie vor der Schließung. Mein Vertrag läuft jetzt noch zweieinhalb Jahre, und dann habe ich die Option auf weitere acht Jahre. Danach muss man schauen. Wir wollen auf jeden Fall noch viele weitere Jahre mit euch gemeinsam verbringen.

Das wollen wir mit euch auch gerne, Theo.

Sobald wir genau wissen, wann die Wiederöffnung sein wird, werden wir das über Plakate am Eingang, unserer und der Homepage des Dorfanger Boberg e.V. verkünden. Auf jeden Fall wird es eine riesige Party mit Livemusik!

Wir freuen uns darauf!

Andreas Müller



TRATTORIA LA TAVERNETTA in Boberg

„Die neue Ausrichtung zur mediterranen Küche war eine hervorragende Entscheidung“, so Harpreet Singh (Happy). Bereits nach gut zwei Monaten ist die Zahl der Gäste deutlich gestiegen, und die Küche wird vielfach gelobt. Aber nicht nur, dass er jetzt ein mediterranes Restaurant betreibt, kommt an, auch, dass das la Tavernetta **zusätzlich eine Tapasbar und Weinstube** ist.

Tapas liegen im Trend der Zeit, besonders, weil es dort viele kleine vegetarische Gerichte gibt. Selbstverständlich bietet Happy aber auch Tapas mit Fleisch und Meeresfrüchten an. Hier nur einmal eine kleine Auswahl zum Appetit machen: *Pimientos de padron, Patatas Bravas, Champiñones al Ajillo, Albondigas, Pollo fritto, Dátiles con Bacon, Fritto de Pescado, Gambas al Ajillo.* Kenner der Tapas-Küche wissen, was sich hinter diesen Gerichten verbirgt, und davon gibt es noch mehr auf seiner Karte. Dazu selbstverständlich einen typischen *Rioja* – lecker.

Nun ist es jedoch erst einmal Zeit, an Advent und Weihnachten zu denken. Zu den Tapas kommen wir bestimmt noch einmal in einer unserer kommenden Ausgaben der Dorfzeitung zurück.

Am 23. Dezember bleibt das Restaurant geschlossen, und auch am Heiligabend, denn

der Tag gehört der Familie. Aber für die Weihnachtstage, 25. und 26. Dezember, ist bereits **höchste Zeit, um einen Tisch zu reservieren.**

Für diese beiden Tage wird es eine besondere Weihnachtskarte geben, mit drei verschiedenen Vorspeisen, zehn verschiedenen Hauptgerichten und vier verschiedenen Desserts. Dazu kommen noch drei spezielle Gerichte für Kinder bis zwölf Jahren. Diese Karte beinhaltet eine Mischung aus mediterraner und deutscher Küche von festlich bis deftig. Ob Fleisch, Fisch oder vegetarisch, hier ist bestimmt für jeden etwas dabei. Unter dem folgenden Link können Sie schon einmal einen Blick auf die Karte werfen:



Für Firmenfeiern zur Adventszeit gibt es bei Happy eine Sonderkarte, aus der Menüs zusammengestellt werden können. Darauf zu finden sind zwei Vorspeisen nach Wahl, sechs Hauptgerichte – Fleisch, Fisch oder vegetarisch – und zwei Desserts. Ein 2-Gänge Menü bietet er für 25 €, ein 3-Gänge Menü für 30 € an. Man kann aber auch nur die Hauptspeise für 20 € wählen. Schauen Sie einmal vorbei und lassen Sie sich beraten.

Die Trattoria la Tavernetta wird sogar Silvester geöffnet haben: von 12:00 bis 17:00 Uhr für jedermann mit Speisen à la carte. **Am Abend**

findet dann eine Silvesterfeier statt, für die eine Tischreservierung zwingend erforderlich ist, denn maximal 50 Gäste haben Einlass. Angeboten wird ein **5-Gänge Menü, inklusive Hauswein, Bier und Softgetränke.** Beginn für die Feier ist pünktlich um 19:00 Uhr. Sie startet mit einem Begrüßungssekt für alle Gäste, bevor die verschiedenen Gänge der Reihe nach serviert werden. Auch Musik und eine kleine Tanzfläche werden vorhanden sein. Das neue Jahr beginnt dann mit einer Mitternachtsuppe und Berlinern. Gefeiert wird danach noch bis ca. 2:00 oder 3:00 Uhr, je nach Lust und Laune. Für nur 79,90 € pro Person kann man so in das Jahr 2026 hineinrutschen. Am 1. Januar wird das Restaurant dafür erst um 17:00 Uhr geöffnet.

Reservierungen werden gern unter Telefon: 040 – 739 81 90 entgegengenommen.

Trattoria La Tavernetta befindet sich direkt am Bille-Wanderweg, im Boberger Furtweg 1. Die Öffnungszeiten sind Dienstag bis Freitag von 12:00 Uhr bis 14:30 Uhr (Mittagstisch) und von 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr. Samstag, Sonntag und an einem Feiertag öffnet die Trattoria von 12:00 Uhr bis 21:30 Uhr. Der Montag ist Ruhetag.

Hier noch einmal die Öffnungszeiten zu Weihnachten und Silvester im Überblick:

- **Dienstag, 23.12. & Heiligabend** geschlossen
- **Weihnachten 25. und 26. Dezember**
12:00 Uhr bis 21:30 Uhr
- **Silvester 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr**
normal geöffnet
- **Silvester 19:00 Uhr bis open end**
- Silvesterfeier nur mit Tischreservierung
- **Neujahr, 01.01.2026** 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Die Familie Singh freut sich auf Ihren Besuch.

Andreas Müller

GARTENBAU INGRID KLÜVER

Blumen, Pflanzen, Obst & Gemüse

Fragen Sie nach
unserem Lieferservice!

Ab Freitag, dem 5. Dezember
Weihnachtsbaumverkauf!
 Anlieferung möglich!




Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 14:00 – 18:30 Uhr

Sonnabend, Sonntag & Feiertage 10:00 – 16:00 Uhr



Boberger Furt 51 • 21033 Hamburg

☎ 0175 – 81 81 683

Eine Geschichte zur Weihnachtszeit

Wenn diese Dorfzeitung erscheint, dann ist noch nicht Weihnachten, trotzdem gibt es schon eine Weihnachtsgeschichte (oder sollte ich besser sagen: eine Geschichte über Weihnachten?) zu lesen.



Der tanzende Weihnachtsmann

Aber wir haben uns ja schon daran gewöhnt: ab Anfang September die ersten Marzipanbrote, Lebkuchen, Spekulatius und andere Weihnachtsleckereien in den Supermärkten, spätestens im Oktober Lichterketten, Nikolausstiefel, Sterne und andere weihnachtliche Dekoration in Baumärkten und Geschenkläden.

Ich will da mal nichts Böses unterstellen, so etwas wie Gier oder Geschäftemacherei, nein, das ist sicher nur gut gemeint: rechtzeitig wird daran erinnert, dass man zum Fest für seine Liebsten zu Hause etwas Besonderes mitbringen möchte. Es wäre doch fatal, würde man mit leeren Händen dastehen.

Na gut, jetzt also auch die vorzeitige Weihnachtsgeschichte: Es ist nicht zu glauben, aber als ich im September im beschaulichen Bad Bevensen eine Woche Wellness-Urlaub machte, da lief mir doch der Weihnachtsmann über den Weg! Genauer gesagt schlenderte er über den Markt, der jeden Freitag vor der Dreikönigskirche stattfindet.

Ich dachte noch an warme Tage und Heideblüte als ich Honig vom Imker kaufte, um mir ein wenig von diesem Sommergefühl mit nach Hause zu nehmen, da sah ich ihn: roter Mantel, weißer Bart, schwarze Stiefel – wie aus dem Bilderbuch, nur der Geschenksack fehlte. Ich schaute weg, sah wieder hin, das Bild blieb. Als ich meinen Honig bezahlt hatte, war er schon

ein Stück näher gekommen, nun beobachtete ich ihn. Er sprach immer wieder Menschen an und machte sich Notizen. Auf dem Markt bildeten sich kleine Grüppchen. Die Leute redeten miteinander, manche lachten, einige zeigten auf den Weihnachtsmann und tippten sich an die Stirn.

Meine Neugier schlug Purzelbäume und ich ging näher an den Weihnachtsmann heran. Er sah mich und kam auf mich zu. **Dann stellte er eine Frage: „Was wünschen Sie sich zu Weihnachten?“** Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich dachte daran, warum ich als Urlaubsort ein Bad gewählt hatte und sagte: „Ruhe“. Er notierte das, schaute einen Moment auf seine Liste und meinte: „Das war heute noch nicht dabei“. Dann nickte er mir kurz zu und ging weiter.

Ich ging an einen Imbiss und bestellte mir ein Hot Dog und einen Kaffee. Während ich aß und trank verfolgte ich ihn mit den Augen. Schließlich unterhielt er sich etwas länger mit einem älteren Mann. Daraufhin steckte er seine Notizen in die große Manteltasche und ging direkt auf die Kirche zu. **Irgendetwas trieb mich dazu, hinter ihm herzugehen.**

Er betrat die Kirche. Als ich den Kirchenraum erreichte, stand er vor dem Altar und rief laut: „Gott ich danke dir!“ Dann fing er an, zu einer Melodie zu tanzen, die nur er hörte, es war eindeutig ein Freudentanz. Irgendwann drehte er

sich im Tanz um, sah mich an der Tür stehen und tanzte nun auf mich zu. Schließlich blieb er stehen, nahm die Kapuze und den Bart ab, zog den Mantel aus und lächelte mich an: „Sie müssen mich für verrückt halten, aber ich freue mich einfach, ich habe heute ein wunderbares Geschenk bekommen.“

Er nahm seine Notizen und erläuterte: „die Menschen sind gar nicht so materialistisch eingestellt, wie man uns immer glauben lassen will. Die weit-aus größte Mehrheit hat mir auf meine Frage geantwortet: „Frieden“, dann kommt „Gesundheit“ und „mehr Rücksicht und Mitgefühl unter den Menschen“, viele hofften dann noch auf „harmonische Tage mit der Familie“, nur ein ganz kleiner Teil dachte an materielle Dinge, und das noch nicht einmal für sich selbst. Eine Oma wünschte sich so viel Geld, dass sie für ihren Enkel einen Computer kaufen könnte. Ein Mann hätte gern genug Geld, damit er seiner Frau einen warmen Mantel spendieren könnte, und ein Junge wünschte sich tatsächlich eine elektrische Eisenbahn. Sein Opa hatte immer so davon geschwärmt und nun wollte der Enkel, dass der Opa das noch einmal erleben könnte. Natürlich gab es auch anderes, eine Frau z. B. wünscht sich einen Fernseher und ein Mann eine Weltreise. Ach ja, und Sie haben sich ja Ruhe gewünscht, sind also wohl ein bisschen überlastet mit den üblichen Weihnachtsfeiern.“ Na ja, so hatte ich das ja nicht gemeint, das Ruhebedürfnis war ja gerade jetzt akut. „Aber Sie haben es sich auch zu Weihnachten gewünscht“, beharrte er. „Na gut, vielleicht kann ich ein großes Paket Ruhe bekommen und es mir dann übers Jahr verteilen“, lachte ich nun und er lachte mit.

„Warum haben Sie diese Umfrage eigentlich gemacht?“ wagte ich nun zu fragen. „Das war ganz egoistisch“, bekannte nun der noch recht junge Mann, der ohne sein Kostüm gar nichts mehr von einem Weihnachtsmann an sich hatte. „Der derzeitige Zustand auf der Erde deprimiert mich. Ich wollte einfach wissen, ob ich der Einzige bin,

der sich eine friedlichere und harmonischere Welt wünscht. Wenn ich unkostümiert losgegangen wäre, dann hätte es sicher lange Diskussionen gegeben, oder die Menschen hätten mir nicht geantwortet und mir nur einen Vogel gezeigt, aber dem Weihnachtsmann kann man eine einfache und ehrliche Antwort geben – sogar, wenn man eigentlich nicht mehr an ihn glaubt.“

Und nun hatte er seine Antworten bekommen und freute sich zu Recht, dachte wieder optimistischer an die Zukunft. Allerdings hat die Sache einen Haken: nicht der Weihnachtsmann kann diese guten Wünsche erfüllen, für die Umsetzung muss jeder Mensch dieser Erde selbst mit sorgen!

Ein frohes, friedliches, harmonisches und ruhiges Weihnachtsfest wünscht Ihnen (neben dem unbekannten, namenlosen Weihnachtsmann)

Ingrid Straumer



BOBERGER Adventsmarkt

Am 23. November von 12 – 17 Uhr



Am Sonntag, den 23. November heißt es im AWO-Haus Dorfanger Boberg (Heidhorst am Kreisverkehr) auch in diesem Jahr: "Willkommen auf dem Boberger Adventsmarkt"!

Stöbern Sie über den gemütlichen Adventsmarkt, es wird wieder alles geben, was mit dem Advent und Weihnachten zu tun hat:

Weihnachtliche Dekorationen, Nähereien & Bastelarbeiten, Kunsthandwerk & Floristik sowie vieles mehr.

Aufgebaut wird im großen Foyer der Wohnanlage und der dazugehörigen Terrasse beim Kreisverkehr der Straße Heidhorst. Und diesmal gibt es einen Rekord: Ganze 18 Stände haben sich angemeldet, so viele wie noch nie!

Selbstverständlich ist auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Lassen Sie sich Kaffee und Kuchen von den Senioren im Obergeschoss servieren, Grillwurst, Glühwein und andere Getränke werden von den "Heimwerkern" des Dorfanger Boberg gereicht.

Stöbern, Staunen und Genießen.

AWO-HAUS

DORFANGER BOBERG
Heidhorst am Kreisverkehr

Der Boberger Adventsmarkt, mit freundlicher Unterstützung von



Lebendiger Adventskalender

Alle Termine für den Advent 2025

Auch dieses Jahr findet wieder der Lebendige Adventskalender in Boberg statt!

Vom 3. bis zum 19. Dezember treffen wir uns unter der Woche zu einer täglichen kleinen Auszeit im vorweihnachtlichen Trubel. Die Treffen finden ganz ungezwungen draußen vor der Haustür oder unter dem Carport statt. Der Gastgeber liest eine Geschichte vor, wir singen Advents- und Weihnachtslieder. Dies ist eine nette Gelegenheit, bei einem warmen Tee einmal mit Nachbarn ins Gespräch zu kommen, die man sonst nur flüchtig kennt. **Beginn ist jeweils um 18 Uhr und das Ganze dauert ca. 20 bis 30 Minuten.**

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und viele nette Begegnungen!

Silke und Frank Ralf

Mo. 1.12.	–	–
Di. 2.12.	–	–
Mi. 3.12.	Boberger Dünenhaus	Boberger Furt 50
Do. 4.12.	CLIPPO Boberg	Bockhorster Weg 1
Fr. 5.12.	Witt	Schulredder 3a
Mo. 8.12.	Meyer-Bosse	Auf dem Langstücken 31
Di. 9.12.	AWO	Boberger Anger 119
Mi. 10.12.	Nowoczyn	Bockhorster Höhe 89
Do. 11.12.	Schröder	Bockhorster Höhe 2
Fr. 12.12.	Ralf	Bockhorster Höhe 95
Mo. 15.12.	Lindemann	Auf dem Langstücken 23
Di. 16.12.	Lorek	Am Heesen 20
Mi. 17.12.	Kafsack	Am Langberg 74
Do. 18.12.	Maggoutas	Bockhorster Höhe 200
Fr. 19.12.	Trosien	Bockhorster Höhe 87



Geschenktipps zu Weihnachten – für alle die gern ins Theater gehen

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, und noch ist genug Zeit, um ganz entspannt Geschenke für die Liebsten zu besorgen. Besonders wertvoll sind gemeinsam verbrachte Zeit und das Schaffen schöner Erlebnisse, an die die Beschenkten gern zurückdenken. Wie wäre es also mit einem guten Essen – Anregungen finden Sie hier im Heft – und einem humorvollen Theaterstück im Lichtwark-Theater in Bergedorf? Dafür haben wir gleich zwei Tipps für Sie parat:

Lebhaftes Alters-WG trifft auf strebsame Studierende: „Wi sünd de Ne’en – Wohngemeinschaften“

Anne, Johannes und Eddi sind nicht mehr die Jüngsten, wagen aber ein Experiment: Sie beschließen, ihre WG aus Unitagen wiederzubeleben und ziehen in eine gemeinsame Wohnung. Voller Tatendrang starten die drei feierfreudigen Alten in ihr neues Leben. Doch die Stimmung wird schnell getrübt, denn die drei Studierenden in der Wohnung über ihnen entpuppen sich als fürchterlich spießig: Die jungen Leute verbitten sich Lärmbelästigung, pochen auf die Hausordnung und machen unverblümt deutlich, dass mit »Seniorenhilfe« im Alltag« ihrerseits nicht zu rechnen sei – ein Generationenkonflikt eher ungewöhnlicher Art ist vorprogrammiert. Doch schon bald stellt sich die Frage: Wer muss hier eigentlich wem unter die Arme greifen?

Eine Komödie nach dem Film „Wir sind die Neuen.“

**Vorstellungen am 17. und 18. Februar 2026,
um 19.30 Uhr im Lichtwark-Theater**

Hier gelangen Sie direkt
zu den Terminen:



Oder Sie rufen an unter 040/35 08 03 21



Foto: Sinje Hasheider

Preisgekrönte Aufführung: „Extrawurst“ – Im TC Kloppestedt geht's um die Wurst

Bei der Mitgliederversammlung des Tennisclubs in Kloppestedt soll über die Anschaffung eines neuen Grills für die Vereinsfeiern abgestimmt werden. Normalerweise kein Problem – gäbe es nicht den Vorschlag, auch einen eigenen Grill für das einzige türkische Mitglied des Clubs zu finanzieren. Das Publikum erlebt, wie sich die Mitglieder eines kleinen Tennisclubs – stellvertretend für die ganze Gesellschaft – aufreiben ...

Extrawurst wurde 2021 mit dem Monica Bleibtreu Preis als Beste Komödie ausgezeichnet und wird nach den großen Erfolgen im Theater gerade verfilmt.

Vorstellungen am 3. und 4. März 2026 um 19.30 Uhr im LichtwerkTheater



Foto: Oliver Fantitsch

Hier gelangen Sie direkt zu den Terminen:



Oder Sie rufen an unter 040/35 08 03 21



Weihnachtsaktion bis zum 23.12.2025:

- ★ 5 x 30 Min. Massage für 160,00 Euro
- ★ 3 x 45 Min. Massage für 135,00 Euro

**Jetzt Termin sichern
oder Gutschein bestellen!**

Nimm Dir Zeit für Dich

- Klassische Massagen
- Fußreflexzonenmassage
- Arömaölmassagen
- Ernährungscoaching
- Kosmetische Lymphdrainage



JOHANNA RASCHE
KÖRPERTHERAPIE

Schulstraße 30 | 22113 Oststeinbek/Havighorst
Tel: 0174 – 1792909 | www.jr-koerpertherapie.de
Termine nach Vereinbarung – telefonisch oder online



Im Winter wird es Kaiserlich in Oststeinbek



**LAIENSPIEL
GRUPPE
OSTSTEINBEK**
www.laienspielgruppe-oststeinbek.de

Treu der Tradition bringt das Kinder- und Jugendtheater der Laienspielgruppe Oststeinbek dieses Jahr wieder ein Märchen auf die Bühne.

Frei nach Hans Christian Andersens „Des Kaisers neue Kleider“ spielen 12 Kinder und Jugendliche diesen Winter „Des Kaisers neuste Kleider“. Eine Art Weiterentwicklung des Originals mit viel Witz für groß und klein.

Zum 50. Geburtstag des Kaisers soll es ein rauschendes Fest geben. Der Kaiser selbst ist sehr bescheiden und sparsam und möchte lieber ohne großen Prunk feiern. Doch sein Hofstaat versucht ihn zu überzeugen: Ein solches Jubiläum verlangt nach neuen, prachtvollen Gewändern – für ihn und natürlich auch für sie selbst! Zwei wandernde Schneider bieten ihre Dienste an ... aber kann man ihren Fähigkeiten trauen?

Unsere jungen Talente im Alter von 7-16 Jahren proben fleißig, die Requisiten werden auf Hochglanz poliert und das Bühnenbild bekommt den letzten Feinschliff. Damit steht der Premiere Ende November nichts mehr im Wege.

Die Laienspielgruppe freut sich Kinder ab vier Jahren, Jugendliche und Erwachsene in jedem Alter als ihr Publikum begrüßen zu dürfen. An folgenden Terminen finden die Aufführungen statt:

- ➔ Samstag, 29.11.2025 15 Uhr
- ➔ Sonntag, 30.11.2025 15 Uhr
- ➔ Samstag, 13.12.2025 15 Uhr
- ➔ Sonntag, 14.12.2025 15 Uhr

Wie gewohnt im Bürgersaal,
Möllner Landstraße 22 in Oststeinbek

Karten gibt es ab dem 31. August 2025 online auf der Webseite der Laienspielgruppe zu kaufen.



<https://www.laienspielgruppe-oststeinbek.de>



Wer keine Onlinezahlungsmöglichkeit hat, kann Karten auch per Mail: info@laienspielgruppe-oststeinbek.de oder Telefon: 040-713 70 718 bestellen. Außerdem werden etwa eine Stunde vor der Vorstellung übrige Karten an der Abendkasse verkauft. **Kosten pro Karte: 10€ + Servicegebühr von 1,28€** (gilt auch beim Vorortverkauf)

Nach wie vor gilt: Bei uns ist jede helfende Hand herzlich willkommen! Ob auf, hinter oder vor der Bühne – in einer Theatergruppe gibt es immer etwas zu tun. Vom Bühnenbau über Kostüme und Requisite bis hin zur Technik oder Betreuung des Publikums: Für jede und jeden findet sich eine passende Aufgabe. Wer Freude am Theaterspielen, an Gemeinschaft und kreativer Zusammenarbeit hat, ist bei uns genau richtig.

Bei Interesse oder Neugier genügt eine kurze Nachricht an die angegebenen Kontaktdaten – wir freuen uns über jedes neue Gesicht, das Lust hat, Teil unseres Theaterteams zu werden!

Kontakt:

E-Mail: info@laienspielgruppe-oststeinbek.de

Julia May (1. Vorsitzende),

Tel.: 040 713 70 718

Wiebke Steinfatt (2. Vorsitzende),

Tel.: 040 713 64 12

Wir bringen euch zum Strahlen

Landwirte aus Schleswig-Holstein und Hamburg begeben sich auch dieses Jahr wieder mit ihren weihnachtlich geschmückten Treckern vom Kreis Stormarn aus auf den Weg zur Kinderkrebsstation im Universitätsklinikum Eppendorf.

Unter dem Motto „*Wir bringen euch zum Strahlen 2025 – unsere Traktoren leuchten auch in diesem Jahr für euch!*“ unterstützen die Landwirte das Kinderkrebs-Zentrum in Hamburg und Lübeck. Die Route verläuft auch auf der Möllner Landstraße durch Oststeinbek, wo wieder Hunderte von Menschen die Lichterparade der Trecker begeistert empfangen werden. Rund um die Kaufpassage werden von Gewerbebetrieben und der Freiwilligen Feuerwehr Stände aufgebaut, um mit Glühwein, Crêpes und Würstchen gut versorgt zu werden.



Hier hat man auch schon die Möglichkeit zu spenden, denn jeder einzelne Betrag hilft, die Zeit der Kinder und ihrer Familie im Krankenhaus ein wenig schöner zu gestalten.

Dieses traumhafte Erlebnis findet dieses Jahr am **13. Dezember** statt, die Trecker werden **zwischen 18:00 und 19:00 Uhr in Oststeinbek** erwartet.

Weitere Informationen auch auf wir-bringen-euch-zum-strahlen.de



Andreas Müller



SIMONE MANDEL

Yoga-Lehrende
Ayurveda Gesundheitsberaterin
Heilerin/Reiki-Meisterin
Systemischer Coach

- Persönlicher Yoga-Unterricht zur Stärkung und Regeneration
- Wohltuende ayurvedische Massagen
- Individuelle Beratung für eine ganzheitliche Lebensweise
- Alternative Lösungsansätze und Konzepte für mehr Lebensfreude und Lebensenergie im Alltag
- Entwicklung der Persönlichkeit durch systemisches Coaching/Familienaufstellungen

VillaVerde

Entspannung & Regeneration



Bald weihnachtet es!

Gerne stellen wir einen Gutschein für Ihre Liebsten aus.

VillaVerde

Dorfstraße 34a · 22113 Oststeinbek
0173 24 66 233
simonemandel@alice.de
www.villaverde-oststeinbek.de

Deine Oase zum Innehalten und Wohlfühlen am Rande der Stadt



HAUSGERÄTE • TV • AUDIO • KÜCHEN

Alte Küchen wieder jung!
Austausch von Arbeitsplatte, Spüle
und Elektrogeräten.

Rüdiger Lach

Telefon 040 – 677 55 22 oder 0179 391 39 80

service@Lach-Haustechnik.de

Büro: Am Langberg 60a • 21033 Hamburg

Glasfaser im Dorfanger Boberg: Ausbau schreitet voran – jetzt Hausanschluss sichern!



Der Glasfaserausbau im Dorfanger Boberg kommt gut voran. Bereits Ende April fanden zwei gut besuchte Informationsveranstaltungen für die Anwohnerinnen und Anwohner der Bauabschnitte 1 und 2 („Auf dem Langstücken“) statt. Dort konnten sich Interessierte umfassend über das Projekt informieren und ihre Fragen direkt an die Verantwortlichen richten. Die Resonanz war sehr positiv – viele Bewohnerinnen und Bewohner haben bereits ihr Interesse an einem Glasfaseranschluss bekundet.

Aktueller Baufortschritt

Die Verlegearbeiten für die Glasfasertrassen gehen kontinuierlich weiter – auch wenn sie etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen als ursprünglich geplant. Grund dafür sind u. a. die besonders festen Bodenverhältnisse und schwer zu entfernende Pflastersteine.

In den Bauabschnitten 1 und 2 ist der Trassenbau inzwischen abgeschlossen. Nun beginnen die Arbeiten an den einzelnen Hausanschlüssen, sodass eine Inbetriebnahme der Glasfaseranschlüsse in nächster Zeit möglich ist. Bis dahin bleibt Ihr jetziger Internetanschluss wie gewohnt bestehen.

Parallel dazu laufen die Trassenarbeiten in den Bauabschnitten 3, 4, 5 und 6 weiter. Zudem starteten im Oktober Tiefbauarbeiten zwischen dem Kindergarten am Kreisel und dem Blockheizwerk, um die vorhandene Glasfasertrasse zu erweitern.

Was bringt der Glasfaserausbau?

Ein Glasfaseranschluss bedeutet:

- stabile und schnelle Internetverbindungen
- höchste Bandbreiten für Homeoffice, Streaming & Smart Home
- zukunftssichere Infrastruktur für die digitale Entwicklung des Stadtteils

Mit einem Glasfaseranschluss ist Ihr Zuhause bereit für die digitalen Anforderungen von heute und morgen.

Bauabschnitte 3–6 im Dorfanger Boberg



Sie wohnen in einem der Bauabschnitte und möchten weitere Informationen oder einen Begehungstermin vereinbaren? Dann senden Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten (inkl. Rückrufnummer) und dem Stichwort „**Dorfanger Boberg**“ an: glasfaser@willytel.de – Unser Team setzt sich zeitnah mit Ihnen in Verbindung.

Wichtig für Mieterinnen und Mieter

Falls Sie zur Miete wohnen, informieren Sie bitte Ihre Vermieterin bzw. Ihren Vermieter über den geplanten Ausbau. Ein Glasfaseranschluss kann nur mit Zustimmung der Eigentümerseite realisiert werden.

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung beim Glasfaserausbau im Dorfanger Boberg! Gemeinsam machen wir den Stadtteil fit für die digitale Zukunft.

Team willy.tel



Yoga & Wellness in Boberg – Claudia Witt eröffnet eigene Praxis

Viele kennen sie noch vom Yoga in den Räumen der Spielnetz-Kita – jetzt ist Claudia Witt mit Yoga für Jedermann wieder da!

Am **29. November 2025** eröffnet sie ihre eigene Praxis „**Yoga & Wellness in Boberg**“ und lädt von 12:00 bis 18:00 Uhr herzlich zur Eröffnung ein. In der neuen, barrierefreien Praxis am Schulredder 3a entsteht ein Ort zum Durchatmen, Loslassen und einfach Sein.

Yoga für Jedermann – das ist Claudias Herzensanliegen. Yoga soll für alle zugänglich sein: unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Erfahrung. *„Yoga ist kein Wettbewerb und keine Pose. Es ist eine Einladung, achtsam mit dir umzugehen – in Bewegung, im Atem, im Moment.“* Ihre Stunden schenken Ruhe, Leichtigkeit und Raum für das, was wirklich zählt. Ob in sanfter Bewegung, in stiller Meditation oder durch wohlthuende Berührung – all das darf helfen, wieder bei sich anzukommen und neue Kraft zu finden.

Das Kursangebot ist vielfältig: Hatha- und Yin-Yoga, Vinyasa- und Dance-Yoga – für Anfänger und Fortgeschrittene, Eltern-/Kind-Yoga für gemeinsame Auszeiten, sowie Stuhl-Yoga für Senior*innen und Rollstuhlfahrer. So findet wirklich jeder seinen Platz auf oder neben der Matte. Neu ist, dass die Kurse mehrmals pro Woche stattfinden – alle Termine stehen auf www.yoga-wellness-in-boberg.de. Auch regelmäßige Specials wie Yoga in der Weihnachtszeit oder das Frühlingserwachen laden zum Mitmachen ein.

Neben Yoga bietet Claudia wohlthuende Massagen an – von klassischer Rückenmassage über Fußreflexzonen-, Kräuterstempel-, Hot-Stone- bis hin zur Hot-Chocolate-Massage. Gönn dir Ruhe, wohlthuende Hände und eine kleine Auszeit vom Alltag.

Zur Eröffnung gibt es ein besonderes Geschenk: Mit dem COUPON erhältst du 10% Rabatt auf deine erste Buchung! Komm vorbei, schnuppere rein und genieße einen entspannten Nachmittag in herzlicher Atmosphäre.

COUPON zur Eröffnung von
Yoga & Wellness in Boberg
10 % Rabatt auf die erste Buchung

Nur gültig am 29. November 2025
zwischen 12–18 Uhr

Yoga & Wellness in Boberg
Claudia Witt – Yoga für Jedermann
Schulredder 3a, Boberg (barrierefrei)
0176 540 80 375
www.yoga-wellness-in-boberg.de

Aktuelles von Budni: es weihnachtet!



Kaum ist Halloween vorbei, schon wird schleunigst umdekoriert. Die Weihnachtszeit naht, und somit müssen die Regale mit entsprechenden Artikeln gefüllt werden. Neben vielen Naschereien gibt es natürlich auch die beliebten Adventskalender. Aber auch „normale“ Kalender und Notizbücher für 2026 kommen schnellstens in die Regale der Schreibwarenabteilung, denn die Nachfrage ist schon jetzt groß.

Mit Einsetzen der Dämmerung bis zum Ländenschluss wird die winterliche Außenbeleuchtung vor dem Geschäft erstrahlen. „Die Menschen erfreuen sich daran, die Lichter bringen Freude, Wärme und einen gewissen Charme in die kalte und dunkle Jahreszeit, das ist wichtig“, sagt Afschin Koda, der die Teamleitung übernommen hat, nachdem Sabrina Hadamek in den Mutterschutz gegangen ist. „Wir hoffen, dass auch die von einem Auto umgefahrenen Laternen vor unserer Tür endlich wieder installiert werden. Zumindest wurde der umgefahrte Mast nach Wochen endlich einmal abtransportiert.“

Am 8. November ist wieder Patentag. Leider wird diese Dorfzeitung dann noch nicht bei allen Haushalten angekommen sein, dennoch hoffen wir, dass für die Jugendabteilung unserer Freiwilligen Feuerwehr Boberg wieder ordentlich gespendet wird. Dazu wird wieder ein Pavillon vor der Tür aufgestellt, wo sich die Jugendfeuerwehr präsentieren kann. Leckere Grillwurst und Budni-Überraschungstüten gehören natürlich dazu.

Am 6. Dezember ist auch wieder eine Nikolaus Aktion geplant. Wie diese genau aussehen wird, war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Voraussichtlich wird ein Nikolaus an die Kinder Äpfel und Schokolade verteilen. „Wir hoffen auf viele Kinder, denen wir an diesem Tag eine Freude bereiten können“, so Herr Koda.

Und wenn Weihnachten erst einmal vorbei ist, liegen auch kurz darauf die Raketen, die 2026 begrüßen sollen, in den Schütten und Regalen.

Andreas Müller

TAG DER OFFENEN TÜR 2025

Donnerstag, 27. November
14:30 - 17:00 Uhr

Tausend
Farben
hat
die Welt

Aufführungen

Winterliches Basteln

Informationen und Kennenlernen

Führungen durch die Schule

Elterncafé

Grundschule Heidhorst
Heidhorst 16, 21031 Hamburg
Tel.: 040-428 86 28-0

www.grundschule-heidhorst.hamburg.de

Neuer stellvertretender Filialleiter bei der Haspa in Lohbrügge



In der Haspa-Filiale an der Lohbrügger Landstraße 133 gibt es seit dem 1. August 2025 ein neues Gesicht in der Führungsriege: Seyed Hosseini ist der neue stellvertretende Filialleiter und unterstützt ab sofort das Team vor Ort.

Der 28-Jährige begann seine berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Sparda-Bank Hamburg. Im Jahr 2023 ergänzte er seine Qualifikation durch den Abschluss zum Bankfachwirt. Zuletzt war Hosseini innerhalb der Haspa als Vermögensberater tätig – mit dem Schwerpunkt auf der Erstellung individueller Anlageportfolios für seine Kundinnen und Kunden.

Neben seinen neuen Aufgaben als stellvertretender Filialleiter bleibt Seyed Hosseini weiterhin in der Beratung aktiv. Ob Geldanlage

oder Vorsorge – er steht den Kundinnen und Kunden mit Rat und Tat zur Seite. *„Sprechen Sie mich gerne an – ich freue mich darauf, Sie persönlich zu beraten“*, sagt Hosseini.

„Für mich ist es wichtig, gemeinsam mit dem Team, die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unseren Kundinnen und Kunden weiterzuführen“, so Hosseini weiter. *„Unser Ziel ist es, die Menschen hier vor Ort mit unserer Beratung zu begeistern. Wir arbeiten mit Leidenschaft und setzen uns für die Anliegen unserer Kundenschaft ein.“*

Privat ist Hosseini fußballbegeistert und findet im Sport einen wichtigen Ausgleich zum Berufsalltag. In Lohbrügge möchte er nicht nur beruflich, sondern auch persönlich ankommen und den Kontakt zum Stadtteil weiter ausbauen.

SH



Starker Start für das Lovely Vintage Café

Erst am 12. Juli dieses Jahres wurde das Lovely Vintage Café eröffnet, nun ein gutes Vierteljahr später kann man sagen: das Konzept kommt an!

Von Beginn an stimmten die Besucherzahlen, wobei es am Samstag noch immer ein bisschen ruhiger zugeht. Am Sonntag hingegen ist das kleine Café bei sehr gutem Wetter so stark besucht, dass sogar das ein oder andere Mal Kuchen und Torten vorzeitig ausverkauft waren. Vor dem Tresen bilden sich dann lange Schlangen, und mit der Kaffeemaschine kommt man kaum hinterher. „Es ist zwar viel, aber mir bringt es auch unheimlich viel Spaß“, erzählt uns Janina, welche das Café inzwischen allein leitet.

Dass es ihr Spaß bringt, merkt man ihr auch an. Mit großem Einsatz kümmert sie sich mit ihrem Team nicht nur um die Gäste, wenn das Café geöffnet ist, sie erledigt auch noch den Einkauf und die Buchhaltung. Ihre liebevollen Dekorationen, wie jetzt im Herbst, unterstreichen dies zusätzlich. Ob im gemütlichen Innenraum, welcher mit einem Bollerofen geheizt wird, oder im urigen Garten: hier genießt man entspannt Kaffee und Kuchen – sogar, wenn mal ein bisschen mehr los ist.

„Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei allen Unterstützern und natürlich bei den Kundin-

nen und Kunden bedanken. Es gab so viele liebe Worte und so viel positives Feedback in den letzten Wochen. Auch wenn es mit dem Kaffee mal eine Minute länger gedauert hat, ist dafür Verständnis da gewesen. Es ist einfach schön, wenn man für seinen Fleiß mit solchen Rückmeldungen belohnt wird“, gibt uns Janina mit einem strahlenden Lächeln auf den Weg.



Wer in diesem Jahr das Lovely Vintage Café besuchen möchte, muss sich sputen: am Sonntag, den **23. November** ist das letzte Mal geöffnet, dann geht es in die wohlverdiente Winterpause. **Ab März 2026** wird Janina mit ihrem Team dann wieder da sein, um ihren Gästen leckere Torten und Kuchen zu servieren. Bei gutem Wetter ist auch eine spontane Öffnung an einem Februar Wochenende möglich.

Das Lovely Vintage Café befindet sich auf dem Hof Neun Linden am Billwerder Billdeich 480 und ist samstags von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr, sonn- und feiertags von 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet.

Andreas Müller



Besuchen Sie uns in unserer schönen Ausstellung.

Wir haben für Sie geöffnet:

Mo bis Fr von 10 Uhr bis 18 Uhr & Sa von 10 Uhr bis 13 Uhr
Beratung nach Terminabstimmung

KELLER'S KAMINHOF HAVIGHORST | Krähenberg 1 | 22113 Oststeinbek
 TEL. 040 739 60 90 | WWW.KAMINHOF.COM

STARKE FRAUEN.

SICHERE NACHBARSCHAFT.

Wohlstand schützt nicht vor Partnerschaftsgewalt, sie kommt in allen gesellschaftlichen Schichten vor, oft unbemerkt.

Die meisten Täter sind Männer, die meisten Opfer sind Frauen. Gewalt beginnt schleichend, durch Kontrolle, finanzielle Abhängigkeit oder soziale Isolation.

Viele Betroffene wissen nicht, wo sie Hilfe finden, oder haben Angst, darüber zu sprechen. Umso wichtiger ist es, hinzusehen und Unterstützung anzubieten.

Wir, die Bezirksfraktion Bündnis 90/Die Grünen, haben uns erfolgreich dafür eingesetzt, dass das Bezirksamt Mittel aus dem Bundesprogramm BIWAQ für das Projekt PAuLA PRAKTIKA, ARBEIT UND LERNANGEBOTE für Frauen beantragt. Dieses Projekt stärkt die wirtschaftliche Unabhängigkeit von Frauen in Bergedorf.

Zudem setzen wir uns dafür ein, dass das Projekt Stadtteile ohne Partnergewalt (StoP) auch in Bergedorf weiter wächst. Es stärkt Nachbarschaften darin, hinzuschauen, frühzeitig zu handeln und häusliche Gewalt zu verhindern. Denn niemand sollte mit Gewalt leben müssen egal wo.

Ein gewaltfreies und gerechtes Miteinander sichert uns allen eine gute Zukunft.

gruene-bergedorf.de



Havighorster Mühle bleibt beliebter Anlaufpunkt für Tierfreunde

Im kommenden Jahr gibt es die Havighorster Mühle bereits seit 135 Jahren. Seit dem 19. Juni dieses Jahres ist sie unter neuer Leitung. Die neue Chefin heißt **Denise Eggers** und hat dort zuvor auch schon für längere Zeit als Angestellte gearbeitet. Im Sortiment gibt es nur leichte Veränderungen, was viele Stammkunden besonders erfreut.

Denise, stell dich doch bitte einmal vor: „Ich bin Denise, bin 29 Jahre alt, reite seit meinem sechsten Lebensjahr und gebe auch Reitunterricht. Ich bin jetzt im achten Jahr im Futterhandel tätig und begeistere mich für alles, was Ernährung für Tiere anbetrifft. Natürlich speziell für Pferde, aber auch für Hunde, Wildvögel, Tauben und für Hühner. Ich gebe auch eine Ernährungsberatung für Pferde und Hunde.“

Das alles spiegelt sich in dem Sortiment der Havighorster Mühle wider. Neben zahlreichen Futtermitteln gibt es auch viele Pflege- und Zubehörprodukte, hier hat sie das Sortiment für Pferde erweitert. Zusätzlich gibt es noch einen kleinen Bereich für Kinder-Reitsport-Artikel. **Neu ist bei ihr der Lieferservice an alle Reitställe und auch an private Haushalte.** Je nach Entfernung berechnet sie dafür nur einen kleinen Aufpreis.

Da Denise die Gesundheit der Tiere am Herzen liegt, bietet sie vielfach Futterseminare und Schulungen an. Für Interessierte gibt es aktuelle Informationen – auch über Angebote oder neue Produkte – auf ihren Social-Media-Kanälen (Instagram und TikTok unter [havighorster.muehle](#)) oder direkt bei ihr vor Ort. Auch anmelden kann man sich online oder im Geschäft.



Wie bereits in den vergangenen Jahren wird es vor den Türen der Havighorster Mühle einen Weihnachtsmarkt geben.

Am Samstag, dem **22. November von 11:00 bis 18:00 Uhr** gibt es wieder Speis und Trank – der beliebte Glühwein darf nicht fehlen – sowie viele Aussteller. So gibt es unter anderem Selbstgemachtes, Kunsthandwerk, Hufeisenschmuck, Basteln und Ponyreiten für Kinder.

Die Havighorster Mühle – Alles rund um Tier und Garten – findet Ihr in der Dorfstraße 34, in Havighorst.

Öffnungszeiten: Mo – geschlossen, Di / Mi / Fr – 10 bis 18 Uhr, Do / Sa – 9 bis 14 Uhr

Bestellungen sind auch per WhatsApp unter 0162 421 77 99 möglich. Ein Liefertermin wird dann abgesprochen.

Andreas Müller



Berührung, die heilt

– Die vielseitigen Vorteile von Massagen für Körper und Seele

In unserer schnelllebigen Zeit, in der Stress, Termindruck und Bildschirmarbeit zum Alltag gehören, wird der Wunsch nach echter Entspannung immer größer. Viele Menschen greifen dabei zu altbewährten Methoden – und eine davon ist die Massage. Doch Massage ist weit mehr als ein kurzfristiges Wohlfühl-Erlebnis: Zahlreiche Studien und Erfahrungen zeigen, dass sie echte gesundheitliche Vorteile bietet.

1. Stressabbau und mentale Erholung

Massagen helfen nachweislich, den Stresspegel zu senken. Während der Behandlung schüttet der Körper vermehrt Endorphine aus – sogenannte Glückshormone – und reduziert gleichzeitig den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Das Ergebnis: Wir fühlen uns entspannter, klarer im Kopf und innerlich ruhiger. Besonders bei Menschen mit chronischer Anspannung oder mentaler Überforderung kann eine regelmäßige Massage helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

2. Linderung von Muskelverspannungen und Schmerzen

Ob durch langes Sitzen im Büro, intensive körperliche Arbeit oder Sport – Muskelverspan-

nungen gehören für viele zum Alltag. Hier kann eine gezielte Massage wahre Wunder wirken. Durch das gezielte Bearbeiten von verspannten Muskelpartien wird die Durchblutung verbessert, der Stoffwechsel angeregt und die Muskulatur gelockert. Besonders bei chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen stellt die Massage eine sanfte und effektive Ergänzung zur klassischen Therapie dar.

3. Bessere Durchblutung und Unterstützung des Lymphsystems

Die kreisenden, streichenden und knetenden Bewegungen während einer Massage fördern die Durchblutung der Haut und der Muskulatur. Gleichzeitig wird das Lymphsystem aktiviert, das eine wichtige Rolle im körpereigenen Entgiftungsprozess spielt. Das kann helfen, Schlackenstoffe schneller abzutransportieren und das Immunsystem zu stärken.

4. Verbessertes Schlaf und tiefere Entspannung

Menschen, die regelmäßig Massagen genießen, berichten oft von besserem Schlaf. Kein Wunder: Die tiefe Entspannung, die während einer Massage entsteht, wirkt oft bis in die Nacht hinein. Besonders bei Schlafstörungen,

innerer Unruhe oder chronischer Erschöpfung kann eine wohltuende Massage den Weg zu einem erholsameren Schlaf ebnen.

5. Emotionale Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung

Berührung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Gerade in Zeiten zunehmender Digitalisierung und Vereinsamung hat die therapeutische Berührung durch eine Massage eine tiefgreifende emotionale Wirkung. Sie schafft Verbindung, Vertrauen und eine Rückkehr zu sich selbst. Viele Menschen empfinden nach einer Massage ein gestärktes Gefühl der Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge.

Fazit: Massage ist mehr als Luxus – sie ist Gesundheitsvorsorge

Ob zur Entspannung, zur Schmerzlinderung oder einfach als kleine Auszeit vom Alltag – die Wirkung einer Massage ist tiefgreifend und ganzheitlich. Sie verbindet uraltes Wissen mit moderner Gesundheitsförderung und erinnert uns daran, wie wohltuend bewusste Berührung sein kann.

Wer sich also regelmäßig Zeit für eine Massage nimmt, tut nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Geist etwas Gutes. Und oft reicht schon eine Stunde, um sich wie neu geboren zu fühlen.

Johanna Rasche

Für alle, die noch ein besonderes Weihnachtsgeschenk suchen, hat Johanna noch einen Tipp:

☀ Verschenke Wohlbefinden! ☀

Mit einem Massage-Gutschein verschenkst du nicht nur eine Behandlung – sondern eine echte Auszeit vom Alltag. Ideal für Partner:innen, Freund:innen, Kolleg:innen oder auch als kleines Dankeschön für dich selbst.

Frag nach meiner besonderen Weihnachtsaktion: Tel. 0174 – 179 2909

DIE ALLER- SCHÖNSTE GESCHENK- IDEE!

TICKETS FÜR DAS
OHNSORG-THEATER
IM LICHTWARK THEATER,
BERGEDORF



ÜNNERWEGENS
ohnsorg



Was ist eigentlich Ayurveda?

Teil 2

Vielleicht haben Sie in der letzten Ausgabe schon gelesen, was sich hinter der Philosophie des Ayurveda verbirgt. Sie haben also bereits die Doshas Vata, Pitta, Kapha kennen- gelernt.

Das interessante an der Ayurveda-Lehre ist aus meiner Sicht, dass Sie ganz viel für sich selbst tun können. Ayurvedische Anwendungen werden deshalb als vorbeugende Maßnahmen gegen Krankheiten genutzt. Je besser wir die Doshas im Gleichgewicht halten, umso eher können wir Krankheiten vermeiden. Wir werden also schon aktiv, bevor Krankheit entsteht.

Wie können Sie Ayurveda für Ihr Leben nutzen?

Unterschiedliche Maßnahmen wie speziell auf den Konstitutions-Typ abgestimmte Nahrungsmittel, Essgewohnheiten, Lebensumstände, Massagen und Ölanwendungen sowie Medizin in Form von Kräuterpulvern, Tee's, fermentierten Kräutersuds bringen die Doshas wieder ins Gleichgewicht. Darüber hinaus wird die Lebensweise entsprechend den jeweils vorherrschenden Wetter- und Klimabedingungen angepasst.

Dafür wäre es gut zu wissen, welche Doshas bei Ihnen vorwiegend aktiv sind. Dies lässt sich durch einen einfachen Test feststellen. Darüber hinaus empfehle ich ein Beratungsgespräch, um die Prinzipien besser zu verstehen und durch geeignete Maßnahmen auf mögliche Störungen der Doshas zu reagieren.

Wodurch können die Doshas wieder ins Gleichgewicht gebracht werden?

Die ayurvedische Lebensweise empfiehlt als erste Maßnahme, eine morgendliche Routine zu praktizieren. Diese ist etwas erweitert, als wir es üblicherweise kennen – Zähne putzen und waschen. Nach Ayurveda ist es gut früh aufzustehen und den Tag in Ruhe mit Selbstfürsorge zu starten.

Wie sieht ein Tagesbeginn nach Ayurveda aus?

Wie Sie Ihren Tag beginnen, lässt darauf schließen, wie der Rest verläuft. Warum also nicht mit den gesunden, ausgleichenden Prinzipien des Ayurveda starten? Hier erfahren Sie, wie Sie mit ein paar einfachen Anpassungen Ihrer Morgenroutine den ganzen Tag über noch heller strahlen!



1. Stehen Sie vor Sonnenaufgang oder so früh wie möglich auf.

So wie jedes Dosha (ayurvedische Konstitution oder Eigenschaft) eine Jahreszeit bestimmt, bestimmen sie auch verschiedene Tageszeiten. Die Stunden von 6:00 bis 10:00 Uhr werden von Kapha beherrscht, das dicht, schwer und langsam ist. Um diese Eigenschaften auszugleichen, stehen Sie früh auf, vor Sonnenaufgang. Dann zwitschern die Vögel und der Hund kratzt an der Tür, um rausgelassen zu werden. Wenn es Ihr Ziel ist, im Einklang mit der Natur zu leben, bedeutet das auch für Sie, früh aufzustehen! Experimentieren Sie mit einer früheren Aufstehzeit und beobachten Sie, ob Sie sich den ganzen Tag über energiegeladener fühlen.

2. Benutzen Sie einen Zungenschaber.

Schaben Sie morgens nach dem Aufstehen Ihre Zunge mit einem Zungenschaber aus Edelstahl oder Silber. (Die Plastischaber sind schwieriger hygienisch zu halten.) Strecken Sie Ihre Zunge heraus und lassen Sie sie locker und schwer sein. Ziehen Sie den Zungenschaber drei bis fünf Mal vorsichtig von hinten nach vorne, entfernen Sie alle Beläge und spülen Sie den Schaber nach jedem Durchgang ab. Zungenschaben soll geruchsbildende Bakterien effektiv reduzieren. Anschließend Zähne putzen und Zahnseide verwenden.

3. Trinken Sie eine Tasse warmes Zitronenwasser.

Kochen Sie gleich morgens etwas Wasser auf und geben Sie einen Spritzer frischer Bio-Zitrone hinzu. Das morgendliche Trinken von warmem Wasser spült den gesamten Körper sanft durch und regt gleichzeitig die Peristaltik an. Das Getränk reinigt Magen und Leber, was wiederum die Gallenblase und das Lymphsystem anregt.

4. Probieren Sie eine Nasendusche mit Nasya-Öl.

Spülen Sie Ihre Nasengänge mit einer Kochsalzlösung mit Hilfe einer Nasendusche oder einem Neti-Kännchen. Dies hilft, die Nebenhöhlen von Schmutz, Pollen und anderen Allergenen sowie Schleim zu reinigen. Tragen Sie anschließend Nasya-Öl oder Sesamöl auf (einen Tropfen in jedes Nasenloch), um die Innenseite Ihrer Nase zu befeuchten und zu schützen. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, kann die Kochsalzlösung zu sehr austrocknen. Nasya-Öl soll außerdem Nebenhöhlenentzündungen lindern und Verspannungen im Kopf lösen.

5. Kühlen Sie Ihre Augen mit kaltem Wasser oder Rosenwasser.

Die Augen werden vom Pitta-Dosha gesteuert, das aus Feuer und heißem Wasserdampf besteht. Möglicherweise bemerken Sie, dass Ihre Augen manchmal rot oder gereizt sind; dies liegt an übermäßiger Hitze. Um die Augen kühl und erfrischt zu halten, kühlen Sie sie mit kaltem Wasser oder besprühen sie mit reinem Rosenwasser.

6. Bewegen Sie sich.

Zwischen 6 und 10 Uhr morgens ist der Körper am stärksten, also nutzen Sie diese Zeit für Bewegung! Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung und lassen Sie die Trägheit der Nacht hinter sich. Machen Sie einen flotten Spaziergang, machen Sie 12 Sonnengrüße, tanzen Sie zu ihrer Lieblingsmusik, springen Sie auf einem Trampolin, fahren Sie Fahrrad – was auch immer Sie motiviert. Selbst wenn Sie nur fünf Minuten Zeit haben, bringen Sie Ihren Puls in Schwung und spüren Sie, wie sich das auf Ihren gesamten Körper und Ihre Stimmung auswirkt.

...

7. Beleben Sie Ihre Haut.

Die Selbstmassage mit warmem Öl, im Ayurveda Abhyanga genannt, hat zahlreiche positive Auswirkungen: Sie macht die Haut weich, pflegt den Körper, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Sesamöl wirkt wärmend und ist daher gut für kühlere Kapha- und Vata-Typen geeignet. Wenn Sie eher zu den wärmeren (Pitta-) Typen gehören, probieren Sie Kokos- oder Mandelöl. Nach dem Einölen nehmen Sie eine warme Dusche, so zieht das Öl besser in die Haut ein.

Wahrscheinlich klingt das alles nach viel Aufwand? Veränderungen können überwältigend sein, also gewöhnen Sie sich diese neuen Gewohnheiten erst langsam an. Wählen Sie einen Punkt auf der Liste aus und fügen Sie nach ein paar Wochen einen weiteren hinzu. Falls die Zeit nicht reicht, variieren Sie die Methoden im Wechsel von Tag zu Tag. Beobachten Sie dabei, wie Ihr Geist und Körper auf die neue Routine reagieren.

Vielleicht stellen Sie schon bald fest, dass Sie ein besserer Morgenmensch sind, als Sie es je für möglich gehalten hätten – und wahrscheinlich wird sich auch der Rest Ihres Tages dank der alten Weisheit des Ayurveda zum Besseren wenden.

Was kann ich Ihnen als ayurvedische Maßnahmen anbieten?

1. Ernährungsberatung und Konstitutionsbestimmung nach Ayurveda

Die Grundlage für die ayurvedische Beratung ist die Bestimmung Ihrer individuellen Körperkonstitution. Eine Lebensführung entsprechend der eigenen Konstitution, fördert die Gesundheit und führt zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag. Dies kann ihr Wohlbefinden deutlich verbessern und chronische Krankheitssymptome können gemildert werden.



2. Ayurvedische Massagen

Lassen Sie sich berühren und genießen eine wundervolle regenerierende Massage!

Eine ayurvedische Ölmassage löst tiefliegende Verspannungen, fördert das Wohlbefinden und beruhigt dein Nervensystem. Gewärmte Kräuteröle nähren Ihre Haut und bringen sie/Sie zum Strahlen. Diese zugewandte und intuitive Massage führt in eine absolut tiefe Entspannung.



Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin für Sie.

Ich freue mich über Ihren Anruf oder Ihre e-mail.

Ihre Simone Mandel

Ayurveda-Gesundheitsberaterin
simonemandel@alice.de, 0173 24 66 233





Unsere guten Seelen am Empfang: Julia & Mai Linh 🟡

Wer bei uns anruft oder hereinkommt, wird meist zuerst von Julia oder Mai Linh mit einem Lächeln in der Stimme begrüßt.

Die beiden sind das Herzstück unseres Empfangs und halten Tag für Tag den Laden am Laufen. Sie nehmen Anrufe entgegen, organisieren Termine, behalten den Überblick – und das alles mit einer unglaublichen Ruhe, selbst wenn es mal turbulent wird.

Julia ist unsere Energiequelle. Sie jongliert Anrufe, Patienten und To-do-Listen gleichzeitig – und das, während sie noch Kaffee trinkt (oder kalt werden lässt). Mit ihrer ehrlichen und direkten Art bringt sie Struktur in jedes Chaos und gute Laune ins Team.

Mai Linh ist das ruhige Gegenstück im Empfangs-Duo. Egal, wie viel los ist – sie bleibt gelassen, freundlich und verliert nie den Überblick. Während andere den Kopf verlieren, behält sie die Ruhe. Mit ihrer Geduld, Zuverlässigkeit und ihrem zauberhaften Lachen schafft sie es, dass sich jeder gut aufgehoben fühlt – ganz gleich wie der Tag ist.

Gemeinsam sind die beiden seit vielen Jahren ein unschlagbares Team: freundlich, belastbar und immer mit vollem Einsatz dabei. Sie meistern hier jeden Tag – und dafür möchten wir einfach Danke sagen.

Danke für euer Engagement, euren Teamgeist und dass ihr mit so viel Herz dabei seid. Ohne euch würde hier nichts so reibungslos laufen! 🌻

Französisch lernen online? Ja! Und mit viel Spaß!

Wir kennen Valérie Guillaume bereits als Boberger Buchautorin. Viele Ihrer Bücher haben wir in den vergangenen Jahren in der Dorfzeitung vorgestellt. Heute geht es jedoch einmal um ihr zweites Standbein, den Französischunterricht. Sie bietet Nachhilfe für Schüler ab der 5. Klasse bis zum Abitur und auch Unterricht für Erwachsene an, individuell auf die Bedürfnisse zugeschnitten.

Das Besondere ist, dass aus der Not der Beschränkungen in der Coronazeit ein effizientes Modell für die Zukunft wurde. Alles weitere erzählt sie uns selbst:



Als Corona und damit die Lockdowns über uns kamen, habe ich meine Nachhilfestunden von Präsenzunterricht auf Online-Format umgestellt.

Das war zunächst sowohl für mich als Lehrerin als auch für meine Schülerinnen und Schüler eine ziemliche Umstellung. Abgesehen von den technischen Herausforderungen, die diese Umstellung begleitet haben, galt es auch den eigentlichen Unterricht anzupassen.



Nach kurzer Zeit begannen sich allerdings viele Vorteile zu zeigen. Nicht nur, dass meine Schüler und ich nun keine Fahrzeiten mehr haben, auch der digitale Austausch von Unterrichtsmaterial und die entsprechenden schriftlichen Korrekturen zum Beispiel im Chat machen den Unterricht tatsächlich einfacher und deutlich effizienter.

Die Vorteile des Online-Unterrichts: Flexibel, effizient und günstig

1. Flexibilität in Zeit und Ort

Online-Unterricht ermöglicht es Lernenden, unabhängig von ihrem Standort oder festen Stundenplänen zu lernen. Dies ist besonders wertvoll für Berufstätige, Eltern und Schüler.

- Lernende können am Unterricht von jedem beliebigen Ort aus teilnehmen
- Individuelle Zeiteinteilung
- Schüler lernen in ihrer vertrauten Umgebung

2. Kostenersparnis

Der Onlineunterricht spart nach meiner Erfahrung nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Fahrtkosten und gedruckte Materialien entfallen oft vollständig.

- Keine Fahrtkosten - weder für meine Schüler noch für mich.
- Digitale Lernmaterialien statt teurer Bücher

3. Individuelles Lerntempo

Alle lernen unterschiedlich – gerade Online-Unterricht erlaubt es, Inhalte im eigenen Tempo zu bearbeiten und zu wiederholen.

- Die geschriebenen Inhalte kann man wiederholen oder sich dank der Chatfunktion jederzeit wieder darauf beziehen.
- Durch die Verwendung der Chatfunktion gibt es keine Probleme mit unleserlicher Handschrift.

Die Arbeit macht mir sehr viel Spaß, weil ich es als eine Bereicherung empfinde, mich stets auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse von Lernenden einzustellen.

Durch meinen Unterricht lerne ich darüber hinaus verschiedenste Menschen kennen und kann mit ihnen meine Liebe zur französischen Sprache und Kultur teilen.

Aktuell bin ich gut ausgelastet, könnte aber immer noch einzelne Schüler aufnehmen. Sollten Sie Fragen haben, so können Sie mir gerne eine Mail schreiben: valerie.guillaume@gmx.net

HH/AM



Friseur für
Groß und Klein

Tamara Wahle
Friseurmeisterin

Auch Hausbesuche
möglich.

Termine nach Vereinbarung
(telefonisch oder WhatsApp)
Telefon 0176 / 859 58 168

Schulstrasse 40
22113 Oststeinbek
(Havighorst)

Neues aus der STEB – Stiftung für Engagement in Bergedorf

Die Stiftung widmet den Förderbereich „Altenhilfe“ ab sofort um in „Seniorenarbeit“

„Seniorenarbeit bedeutet für uns Begegnung, Mitgestaltung und Würdigung“, sagt Beate Braubach, Vorständin in der STEB. „Wir unterstützen Projekte, die Beziehungen stärken, Einsamkeit vorbeugen und ältere Menschen als aktive Mitgestalter unserer Gesellschaft sichtbar machen.“

Die Umbenennung ist mehr als ein sprachlicher Schritt – sie ist Ausdruck einer Haltung. Während der Begriff „Altenhilfe“ oft mit Defiziten und Fürsorge verbunden wird, steht „Seniorenarbeit“ für Selbstwirksamkeit, Vielfalt und Lebensfreude im Alter.

Hier ein paar Beispiele welche Art von gemeinnützigen Projekten wir im Bereich Seniorenarbeit fördern:

- Kreative und interkulturelle Angebote für ältere Menschen
- Engagementförderung und Ehrenamtsbegleitung
- Digitale Bildung und Teilhabe
- Projekte gegen Einsamkeit und für generationenübergreifenden Austausch

Mit dem neuen Begriff wollen wir auch die Förderlandschaft inspirieren, die Seniorenarbeit stärker als gesellschaftlich relevante Aufgabe zu begreifen – und nicht als Randthema. Denn wer ältere Menschen stärkt, stärkt den sozialen Zusammenhalt.

Beate Braubach

Eine neue Vorständin

Wir freuen uns sehr, unsere neue Vorständin Susanne Müller Hlawka in unserem Team begrüßen zu dürfen! Mit ihrer Erfahrung, ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft für unsere vielfältigen Stiftungsthemen bringt sie frischen Wind und neue Impulse in unsere Arbeit. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.



Von links nach rechts: Beate Braubach, Susanne Müller-Hlawka, Lawrence Atkins, Julia André, Hüseyin Yilmaz

Das Team der STEB – Stiftung für Engagement in Hamburg-Bergedorf ist für Sie da, wenn Sie mehr über die Stiftung erfahren oder sich einbringen möchten. Rufen Sie uns an oder besuchen uns in der Geschäftsstelle (momentan bitte nur nach tel. Voranmeldung!).

Geschäftszeiten: Mo. – Do., 9:00 – 13:00 Uhr
040 / 725702-80
info@stiftung-steb.de
Adresse: Holzhude 1, 21029 Hamburg.
Ihre Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle:
Susanne Bannuscher-Hansen

Rückblick

Ökumenischer Open-Air Gottesdienst zum Erntedank



Am Sonntag, den 28.9.2025 hat hinter dem Bürgerhaus wieder der Open-Air Gottesdienst im Dorfbereich Boberg stattgefunden. Zum Thema Erntedank hatten sich Pastorin Ellen Drephal und Diakon Stefan Mannheimer wie gewohnt wieder eine kleine Aufführung ausgedacht. Die herzliche Art der beiden sorgt immer wieder für Begeisterung und den einen oder anderen Lacher mit auch ernstem Hintergrund.



Obwohl das Wetter perfekt für diese Veranstaltung war, hatten sich diesmal nicht ganz so viele Besucherinnen und Besucher eingefunden. Das hat der besonderen Stimmung bei diesen Gottesdiensten aber nicht geschadet, und alle sind mit einem guten Gefühl aus der

Veranstaltung nach Hause gegangen. Dazu beigetragen hat sicher auch das Gläschen Apfelmus, das Ellen Drephal selbst hergestellt und jedem zum Abschied mitgegeben hat (*sehr lecker!*).



Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer, die beim Auf- und Abbau geholfen haben. Wir hoffen, dass wir uns alle im nächsten Jahr wieder in Boberg zu dem schönen Open-Air Gottesdienst wiedersehen.

Wolfgang Kamenske
Fotos K. Wilkens, F. Kamenske

Für Ihr Auto tun wir alles.

Willkommen beim
Bosch Car Service
Weber
in Oststeinbek



- KFZ – Wartung und Reparatur
- HU/AU auch nach Euro 6 Norm
- zertifizierter Reifenservice
- Unfallschadeninstandsetzung
- 3D-Achsvermessungen
- Kalibrierung von Fahrassistenz-Systemen (Radar & Kamera)
- Autoglas-Service
- Klimatisierung

BOSCH
Service



Bosch Car Service Weber

Car Service Weber OHG

Andreas und Max Weber
Wiesenweg 3 | 22113 Oststeinbek

Telefon: 040/7123683 | Telefax: 040/7127969

Montag – Donnerstag 7:30 – 18:00 Uhr

Freitag 7:30 – 16:00 Uhr

info@bcs-weber.de | www.bcs-weber.de



20 Jahre Jugendfeuerwehr Boberg

Am 14. September 2025 feierte die Jugendfeuerwehr Boberg ihr 20-jähriges Bestehen. Zwar liegt das eigentliche Gründungsdatum bereits am 1. September 2004, doch dieses besondere Jubiläum sollte noch einmal gemeinsam gewürdigt werden.

Gäste und Atmosphäre

Zu den Gästen gehörten neben den Kameradinnen und Kameraden der Einsatzabteilung auch die Mitglieder der Jugendfeuerwehr, deren Eltern sowie die Kameradinnen und Kameraden der Ehrenabteilung. Besonders freute sich die Jugendfeuerwehr über den Besuch des Landesjugendfeuerwehrwartes Kai Winter.

Die Gründung im Jahr 2004

Den entscheidenden Anstoß zur Gründung der Jugendfeuerwehr Boberg im Jahr 2004 gaben Volker Lach und Alexander Schalle. Beide hatten damals unabhängig voneinander den Wunsch, eine Jugendfeuerwehr ins Leben zu rufen – ohne voneinander zu wissen, dass auch der jeweils andere einen Antrag gestellt hatte.

Mit ihrem Einsatz und ihrer Begeisterung legten sie viele der Grundsteine für die heutige erfolgreiche Jugendarbeit. Ohne dieses Engagement wäre die Feuerwehr Boberg heute nicht da, wo sie steht. Viele Kameradinnen und Kameraden der aktuellen Einsatzabteilung fanden über die Jugendfeuerwehr ihren Weg in den aktiven Dienst. Damit wurde schon früh der Nachwuchs gesichert – ein entscheidender Faktor, damit die Wehr auch in Zukunft stark und einsatzbereit bleibt.

Heute liegt die Leitung in den Händen von Sebastian Popp und Bjarne Urban, die tatkräftig von vielen engagierten Ausbilderinnen und Ausbildern unterstützt werden.

Besondere Ehrung

Ein Höhepunkt der Jubiläumsfeier war die Verleihung der Floriansmedaille in Silber an Heike



Schloh. Sie ist zwar kein aktives Mitglied der Feuerwehr, begleitet die Jugendfeuerwehr jedoch seit ihrer Gründung vor 20 Jahren. Mit großem Engagement unterstützt sie die Jugendlichen bei Ausfahrten, Wettkämpfen wie dem August-Ernst-Pokal und vielen weiteren Aktivitäten. Für ihre jahrelange und verlässliche Arbeit wurde sie mit dieser besonderen Auszeichnung geehrt.

Blick in die Zukunft

Die Feierlichkeiten boten Gelegenheit, auf 20 Jahre erfolgreiche Jugendarbeit zurückzublicken. Gleichzeitig wurde deutlich, dass die Nachwuchsarbeit auch in Zukunft eine wichtige Rolle spielen wird. Neben der Jugendfeuerwehr trägt inzwischen auch die Minifeuerwehr dazu bei, Kinder schon früh für die Feuerwehr zu begeistern und den Grundstein für späteres Engagement zu legen.

Mit Freude und Motivation blickt die Freiwillige Feuerwehr Boberg deshalb auf die kommenden Jahre – in dem Wissen, dass mit Jugendfeuerwehr und Minifeuerwehr die nächste Generation bereits heute gut aufgestellt ist.

Jan Scharnberg
FF Boberg



Fünf Szenarien – ein Ziel: Üben für den Ernstfall

Am 2. Oktober fand für eine Einsatzgruppe unserer Freiwilligen Feuerwehr Boberg ein besonderer Übungsabend statt. Fünf unterschiedliche Einsatzszenarien forderten ganzes Können – vom brennenden Reiterhof bis zur Menschenrettung. Mit unserem Löschfahrzeug und voller Besetzung rückten wir zu den verschiedenen Übungsorten aus, um realistische Einsatzlagen durchzuspielen und unsere Abläufe weiter zu optimieren. Ziel war es, unter möglichst realitätsnahen Bedingungen zu trainieren, die Kommunikation zu stärken und die Routine im Arbeiten als Gruppe in den ersten Einsatzminuten zu festigen. Auf dem Fahrzeug saßen zwei neu ausgebildete Gruppenführer, ein neuer Atemschutzgeräteträger und vier Anwärter.

Szenario 1: Brennende Werkhalle beim Segelfliegerverein



Der Übungsabend begann mit einem Löschangriff auf eine **vermeintlich brennende Werkhalle des Segelfliegervereins**. Schon bei der Anfahrt war klar: dichter Rauch, und eine Person sei ins Gebäude zurückgegangen und vermisst – die Gruppe musste schnell handeln. Nach der Erkundung durch den Gruppenführer wurde ein Löschangriff über ein C-Strahlrohr eingeleitet. Die vermisste Person hatte sich bereits selbst gerettet und musste Medizinisch erstversorgt werden. Die Wasserversorgung aufzubauen gestaltete sich schwieriger als sonst, weil der nächste Hydrant weiter entfernt ist als gewöhnlich. Durch zügige Befehlsgabe war die Lage schnell beherrscht, soweit das mit einer einzelnen Gruppe möglich ist. Nach zehn Minuten

wurde die Übung beendet und mit der Übungsleitung nachbesprochen. Zum Schluss durfte der Gruppenführer noch eine Übergabemeldung an nachrückende Einsatzleiter formulieren.

Szenario 2: Ausgelöste Brandmeldeanlage im EDEKA



Etwas anders – aber nicht weniger wichtig – war das zweite Szenario: **eine ausgelöste Brandmeldeanlage im örtlichen EDEKA-Markt**. Hier ging es darum, das korrekte Vorgehen bei einer BMA-Auslösung zu trainieren. Nach der Erkundung durch den Gruppenführer wurde der ausgelöste Melder lokalisiert und der betroffene Bereich kontrolliert. Diese Übung war wichtig, weil Alarmierungen durch Brandmeldeanlagen nicht unüblich sind und wir Gebäude in unserem Einsatzgebiet manchmal schneller erreichen können als die Berufsfeuerwehr. In diesen ersten Einsatzminuten müssen wir den Umgang mit solchen Anlagen genauso souverän beherrschen.

Szenario 3: Brand auf einem Reiterhof

Direkt im Anschluss ging es weiter zum nächsten Übungsort – einem brennenden Reiterhof. Hier stand ein Raum „in Flammen“. In die Alarmierung hatten wir Übungsleiter absichtlich eine falsche Objektadresse eingefügt. Zusätzlich lag der Fokus auf einer verletzten Person vor dem Gebäude und einer Acetylen-Gasflasche, die laut einem Statisten im Brandraum sein soll. Sofort wurde eine medizinische Erstversorgung und ein Löschangriff vorgenommen. Das sichere Arbeiten im Straßenverkehr war hier für die Wasserversorgung zu beachten. Dem Gruppenführer



rer ist die Finte der Übungsleitung aufgefallen, und er hat bei der alarmierenden Rückmeldung die Adresse korrigiert. Nach zehn Minuten wurde unsere Theaternebelanlage ausgestellt, und der Patient war plötzlich genesen: Übungsende. Die Nachbesprechung gestaltete sich diesmal länger. Typische Herausforderungen für Anwärtler waren Gesprächsthema: Dass man sich auf unserem Navigationsgerät die Standorte mehrerer Hydranten merkt, falls der nächstgelegene Hydrant zugeparkt oder defekt ist, gehört zu den Erfahrungen, die man erst im praktischen Üben fest verinnerlicht.

Szenario 4: Brennendes Buschwerk



Als Nächstes rückte die Gruppe zu einem Vegetationsbrand aus – **brennendes Buschwerk am Straßenrand**. Theaternebel sorgte wieder für etwas Realismus. Die Mannschaft nutzte eine Schnellangriffseinrichtung vom Fahrzeug, um eine Ausbreitung zu verhindern. Solche Brände finden wir nicht nur in unserer Boberger Niederung vor, sondern genauso oft auch in Wohngebieten. Heiße Gartengeräte, Maschinen oder Grills haben schon so manche Hecke des Nachbarn in Flammen aufgehen lassen. Heute war die Gefahr schnell gebannt. Der Gruppenführer hat eine Rückmeldung an die Leitzentrale gegeben, dass keine weiteren Feuerwehren nachrücken müssen. Doch warum rennt hier jemand mit einem Benzinkanister durch die Gegend?

Szenario 5: Brand im Obergeschoss mit Menschenrettung

Der krönende Abschluss des Abends war ein inszenierter **Zimmerbrand im Obergeschoss eines Wohngebäudes** – mit einer eingeschlossenen Person am Fenster, die beim Eintreffen bereits auf das Vordach stieg. Die Aufgabe: Brandbekämpfung über das Treppenhaus, Menschenrettung über die Steckleiter, Erkundung der Gebäuderückseite, und wieder befand sich eine Gasflasche im Gebäude. Es handelte sich bei der Wohnung nämlich um eine Baustelle. Während ein Trupp unter Atemschutz zur Brandbekämpfung vorging, wurde parallel die Leiter in Stellung gebracht. Plötzlich rückte ein zweites Löschfahrzeug an. Der Gruppenführer des ersten Fahrzeuges konnte nun wie ein Zugführer agieren und hatte mehr Kräfte zur Verfügung, um allen Aufgaben gerecht zu werden. Nach 15 Minuten wurde auch diese Übung mit einer Übergabemeldung und einem Nachgespräch beendet. Als Übungsleitung konnten wir zufrieden sein. Manchmal behindern Detailhandlungen ein effizientes Arbeiten. Ein Beispiel: Dass die ausgehändigten Wohnungsschlüssel ihren Weg vom Bewohner über Zugführer zum Gruppenführer und schlussendlich zum löschenden Trupp finden, ist nicht selbstverständlich. So etwas muss geübt werden, damit es zum Automatismus wird.

Fazit

Fünf Szenarien, fünf Mal neue Herausforderungen – aber ein gemeinsames Ziel: Im Ernstfall bestmöglich vorbereitet zu sein. Der Übungsabend war intensiv, lehrreich und hat die Gruppe als Team weiter zusammengeschnitten. Solche praxisnahen Übungen sind unverzichtbar, um Verantwortung im Einsatzgeschehen übernehmen zu können.

Ein besonderer Dank geht an alle, die bei der Durchführung geholfen haben und uns Grundstücke oder Betriebe gestellt haben!

Hendrik Schloh
FF Boberg



Fahrsicherheitstraining der Freiwilligen Feuerwehr Boberg

Am 18.10.2025 nahmen 12 Kameradinnen und Kameraden der Einsatzabteilung an einem PKW-Intensiv Fahrsicherheitstraining im Fahrsicherheitszentrum Hansa des ADAC in Lüneburg mit Ihren Privatfahrzeugen teil. Ziel der Veranstaltung war es, dass unsere Einsatzkräfte immer heil und gesund wieder nach Hause kommen.

Bei blauem Himmel und Sonnenschein durften die Teilnehmer verschiedene Übungen, angefangen beim Slalomkurs für Lenktechnik und Blickführung, über Bremstraining auf verschiedenen Untergründen und Geschwindigkeiten, richtiges Bremsen und Ausweichen bis zum Abfangen und Stabilisieren eines ausbrechenden Fahrzeuges auf der „Dynamikplatte“, absolvieren

Unser Trainer Sebastian brachte uns so manches Mal bei den Übungen an die Grenzen, die uns die Physik vorgibt und die sich nun mal nicht aufheben lassen. Dies sorgte so manches Mal dafür, dass das ein oder andere Auto dann doch mal seine Fahrtrichtung in eine andere Richtung fortsetzen wollte, als der Fahrer es vorhatte. Das sorgte für Lacher bei allen, vor allem auch bei denen, die in dem jeweiligen Auto saßen.

Es haben alle Spaß an dieser Veranstaltung gehabt, vor allem die Übungen mit der Dynamikplatte und das Kurventraining sorgte bei so manchen dafür, das der- oder diejenige mit einem fetten Grinsen ins Bett gegangen ist.



Wir bedanken uns bei unserem Förderverein der Freiwilligen Feuerwehr Boberg von 1996 e.V., dass er uns dieses Training ermöglicht hat.

*Sönke Stappert
FF Boberg*



Lichterfest 2025

Am 11.10.2025 fand das diesjährige Lichterfest der Freiwilligen Feuerwehr Boberg bei trockenem Wetter am Feuerwehrhaus Am Langberg 76 statt. Das Gelände und auch das Feuerwehrhaus waren dieses Jahr wieder mit Lichtern geschmückt, um eine schöne Stimmung zu erzeugen.



Unsere Jugendfeuerwehr verkaufte wieder frische Waffeln, für die Kinder gab es unser leckeres Stockbrot zum selbst backen am offenen Feuer, und eine Grillwurst gab es natürlich auch. Beim gemütlichen Beisammensein wurde es ein sehr schöner und gemütlicher Abend, der allen Besuchern und auch uns sehr viel Spaß gemacht hat.

Im nächsten Jahr findet wieder ein Lichterfest Anfang Oktober statt. Und eventuell gibt es auch wieder einen Laternenumzug, wer weiß. Lasst euch überraschen.

Sönke Stappert
FF Boberg



Alte Deichkate

KAFFEESTUBE

DAS KLEINE RESTAURANT

Duck Day immer samstags



2 halbe Oldenburger Bauernenten mit
Apfel-Rotkohl, Kartoffelklößen & Orangensauce
dazu 2 Gläser Wein vom Haus
79 € für 2 Personen.

Weihnachten, 26.12.2025

Weihnachtliches Buffet für 55 € pro Person
Einlass um 12:30 Uhr & 17:30 Uhr
Buffetstart 13:00 & 18:00 Uhr
mit Ticket Vorverkauf
auf OpenTabel.



Öffnungszeiten (warme Küche)

Freitag ab 14:00 Uhr

Samstag & Sonntag ab 12:00 Uhr

Billwerder Billdeich 256

Telefon 040 - 7367 7050

altedeichkate.de

In der Natur von Billwerder

**10 % Rabatt
auf fast alle
Ersatzteile
für die Bewohner
des Dorfgangers**



AUTODOCK

- ▶ **Reparatur aller Fabrikate**
- ▶ **Inspektion**
- ▶ **Klima-Service**
- ▶ **TÜV/DEKRA & AU täglich**
- ▶ **Unfall-Instandsetzung**
- ▶ **Fahrzeuglackierung**
- ▶ **Verglasung**
- ▶ **Abschleppdienst**
- ▶ **Ersatzteile und Zubehör**

KFZ-Meisterbetrieb

Osterrade 4 • 21031 HH-Bergedorf

Tel.: 8 88 80 30

info@autodock.de • www.autodock.de

Wir sind für Sie da:

Montag – Donnerstag von 7.30 – 18.00 Uhr
Freitag von 7.30 – 15.00 Uhr



Informationen vom Wasserverband Boberg-Heidhorst



Wir haben neue Schranken

Selten gab es so viel Rückmeldung zu einem Thema wie zu unseren neuen Schranken. Der Wasserverband als Eigentümer der Flächen ist für die Erhaltung und Funktionsfähigkeit der Wege verantwortlich – und das schließt auch den Zugang für Rettungskräfte mit ein.

Ein noch nicht lange zurückliegender Vorfall verdeutlicht, wie wichtig das ist: Nach einem Feueralarm in einem Mehrfamilienhaus im Boberger Drift konnte die Feuerwehr wegen zugeparkter Straßen nicht durchfahren und musste über den Straßenzug Auf dem Langstücken ausweichen. Dieser Einsatz war Anlass, die bestehenden Poller zu überprüfen – und schließlich nach rund 25 Jahren zu ersetzen.

Fast alle der alten Poller waren durch Vandalismus beschädigt.

Neue Drehgatterschranken waren am Ende die bessere Wahl: Sie sind insgesamt günstiger und verursachen weniger Wartungskosten als die alten Poller.

Positiv aufgenommen wurde zudem, dass durch die neuen Schranken der Roller- und Fahrradverkehr, insbesondere in den Kurvenbereichen, etwas entschleunigt wird. Zwei noch nicht so alte Poller bleiben zunächst an der Feuerwehrüberfahrt zwischen Ober Boberg und Am Blumenhof bestehen. Sollte sich dort ebenfalls Handlungsbedarf zeigen, wird auch dort eine Schranke installiert.

Eine letzte Schranke steht noch aus: Aufgrund der laufenden Bauarbeiten am Clippo Boberg verzögert sich die Montage am Weg hinter dem Skaterplatz noch etwas.

Matthias Schrader

Im Winter zählt der Speicher

Hallo,

mein Name ist Thorsten Peters. Ich bin gebürtiger Boberger und wohne im Schulredder in dritter Generation. Ich bin Projektleiter für Photovoltaik-Anlagen und berate sowohl Privathaushalte wie auch Gewerbe- und Landwirtschaftsbetriebe. Gratis.



Gerade jetzt im Winter sind die Tage kurz und das Wetter oft schmuddelig. Keine gute Zeit für das Ernten von Sonnenstrom. Windkraftanlagen für Zuhause gibt es leider nicht in der gewünschten Qualität oder sie sind einfach zu laut – besonders für die Nachbarschaft.

Also muß man Strom zukaufen. Das geht an der Börse. Immer, wenn der Strom günstig ist, kauft man den Strom ein. Damit sich das richtig lohnt und überhaupt funktioniert, braucht man einen Speicher. Stromspeicher waren lange Zeit sehr teuer. Deswegen hat man früher keinen gekauft.

5.000 Watt, also ein 5kWh Speicherelement, kostet heute nur noch € 1.483,17.

Um eine Altanlage mit einem Speicher nachzurüsten, benötigt man ein Komplettpaket für € 6.014,58.

Damit hat man auch gleich eine Notstromversorgung erworben. Das Paket besteht aus einem Wechselrichter, der mit anderen Wechselrichtern kompatibel ist und zwei Batterie-Elementen, also 10kWh Speichervolumen. Kleiner wird nicht angeboten. **Im Winter hat man so aber genug Strom, um sich über ein oder zwei Tage autark versorgen zu können.**

Natürlich können Sie das Paket auch als Start für eine neue Anlage sehen. Dann fehlen nur noch die Module auf dem Dach und das Nachrüsten der hauselektrischen Anlage auf den verlangten neuen Stand. Aktuell erzeugt ein Modul 490W, ist extrem lichtempfindlich und hält garantiert 30 Jahre fast ohne Leistungsverlust.

Klingt spannend? Finde ich auch.

Beste Grüße

Thorsten Peters

Sie erreichen mich unter 0172 4034084.





Politischer Stammtisch Boberg 12.09.2025

Am 12.9.2025 war der Politische Stammtisch Boberg mal wieder unterwegs. Auf Einladung der Bergedorfer Bürgerschaftsabgeordneten waren wir im Hamburger Rathaus zu Gast.

Eine Delegation von 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmern hatte sich mit Bus und Bahn auf den Weg zum Hamburger Rathaus gemacht. **Dort wurden wir von Jennifer Jasberg, Simone Gündüz und Dennis Gladiator begrüßt** (Stephan Jersch war terminlich verhindert). Zunächst gab es eine Führung durch die altherwürdigen Räume des Rathauses. Jenny Jasberg hat uns mit viel Wissen und Humor die unterschiedlichen Einrichtungen und Funktionen erklärt, das war sehr spannend.

...





...

Im Anschluss an die Führung war für uns ein extra Raum reserviert, und es bestand die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Eigentlich sollte an diesem Tag auch die Schlüsselübergabe für das neue Clippo Boberg stattfinden. Dieser Termin wurde aber kurzfristig verschoben, und so haben 3 Mitarbeiter vom Clippo die Chance genutzt und am Politischen Stammtisch teilgenommen. Die offene Kinder- und Jugendarbeit war dann auch schnell unser Hauptthema. Die Clippo-Vertreter haben erneut mit sehr eindrucksvollen Worten den durchaus dramatischen Zustand geschildert, dem sie in ihrer täglichen Arbeit begegnen. Neben den zunehmenden psychischen Auffälligkeiten bei den Kindern und Jugendlichen ist auch zu sehen, dass immer mehr von ihnen anfällig für extremistische Gruppierungen sind. Dies würde eigentlich eine viel intensivere Betreuung benötigen, als dies mit den zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln möglich ist. Aktuell ist bei IN VIA ein Behördenschreiben angekommen, in dem angekündigt wird, dass es im nächsten Jahr keine Budgeterhöhung geben soll (Inflationsausgleich). Faktisch bedeutet dies eine Kürzung des Etats, der ohnehin nicht ausreichend ist.



In der Runde waren sich alle einig, dass dieser Zustand bei der offenen Kinder- und Jugendarbeit uns alle betrifft und so nicht bleiben darf. Die Politikerinnen und Politiker baten um die Zusendung des Behördenschreibens, da sie davon bisher keine Kenntnis hatten. Es wurde von ihnen aber auch darauf hingewiesen, dass im aktuellen Hamburger Haushalt für 2025 und 2026 keine Aufstockung der Mittel für die offene Kinder- und Jugendarbeit vorgesehen ist. Die politischen Prioritäten wurden schlicht anders gesetzt.

Dann war die zur Verfügung stehende Zeit im Rathaus auch schon abgelaufen, und es war Zeit für die Heimreise. **Es war eine sehr interessante Veranstaltung, und unser Dank geht an die Bergedorfer Abgeordneten und besonders auch an Frau Dogan für die perfekte Organisation.**

Unser nächster Politischer Stammtisch findet am 6.11.2025 in den Räumen der Freiwilligen Feuerwehr Boberg statt. Beginn ist um 18 Uhr, und dann wird es wieder um viele Themen aus Boberg gehen.

Wolfgang Kamenske

fit & gesund

mit Tjark Verlaa

Tipps & Rezepte für jede Jahreszeit



Mein Name ist Tjark Verlaa, ich bin Heilpraktiker und habe meine Praxis hier im schönen Boberg. Ich versuche Ihnen mit den Mitteln der Naturheilkunde das Leben zu erleichtern und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. An dieser Stelle gibt es von mir regelmäßig praktische Tipps und passende Rezepte für jede Jahreszeit.

Es ist viel los!

So langsam aber sicher neigt sich ein ereignisreiches Jahr 2025 seinem Ende entgegen.

Ein Jahr, was sicherlich reich an Herausforderungen war. Auf der großen Bühne der Politik mit den vielen Konflikten und gezogenen und überschrittenen roten Linien bei uns in Deutschland, als auch in der ganzen Welt.

Und auch in unserem ganz persönlichen Umfeld mag es Situationen gegeben haben, die uns herausgefordert haben.

Was können wir nun tun, um unsere innere Ruhe zu fördern? Wie können wir uns selber so stärken, dass wir den kommenden Herausforderungen besser widerstehen können?

Ein wichtiger Punkt ist da sicherlich das Thema Schlaf. Denn nur im Schlaf kann sich unser Körper richtig erholen und wieder neue Kraft tanken. Gerne berate ich Sie in meiner Praxis, sollte es bei Ihnen zu Schlafstörungen kommen.

Mindestens genauso wichtig ist aber auch die Frage nach einem genügenden Ausgleich zu unserem stressigen und meist fordernden Alltag. Haben wir die Chance, die am Tage angestauten Anspannungen vernünftig abzubauen? Und haben wir schon unsere ganz individuelle „Steckdose“ im Leben gefunden?

Diese kann für jeden von uns eine andere sein. So wie für den einen das Bügeln von Hemden entspannend wirkt, freut sich die andere auf ihr abendliches Entspannungs-yoga. Hilfreich wäre hier auch zum Beispiel das Thema Atmung.

Bei der sogenannten „Boxatmung“ wird wie folgt vorgegangen

- ➔ 4 Sekunden Luft einatmen
- ➔ 4 Sekunden Luft anhalten
- ➔ 4 Sekunden Luft ausatmen
- ➔ 4 Sekunden warten

Diese Atmung hilft uns dabei

- ➔ unser Nervensystem zu beruhigen
- ➔ Stress und Ängste abzubauen
- ➔ uns mehr zu entspannen
- ➔ unsere Konzentration zu verbessern

Vielleicht darf ich Sie ja motivieren, sich mutig auf die Suche nach Ihrem ganz persönlichen Ort der Entspannung und Erholung zu begeben.

Sicherlich spielt auch das Thema Achtsamkeit eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, herausfordernde Situationen besser meistern zu können. Denn nur wenn wir mitbekommen, ab welchem Punkt wir über unsere Kräfte gehen, können wir auch rechtzeitig reagieren.

Und natürlich helfen ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft, den Kopf einmal wieder richtig frei zu bekommen. Und wo könnte man dies besser machen, als in unseren schönen Boberger Niederungen! Wo wir nach einem schönen Spaziergang noch ein leckeres Stück Kuchen am Segelflugplatz genießen können.

Genießen Sie die Natur und bleiben Sie gesund!

Glückskekse selber machen



Um Ihrem persönlichen Glück ein wenig auf die Sprünge zu helfen, hier ein einfaches Rezept für leckere, selbstgemachte Glückskekse.

Zutaten für 10 Glückskekse

- 20 g Mehl
- 20 g Puderzucker
- 15 g geschmolzene Butter
- 1 großes Bio-Ei
- Prise Salz
- kleine Zettelchen mit den gewünschten Glücksbotschaften

Zubereitung

1. Backofen auf ca. 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen
2. das Ei trennen, Eiweiß und das Salz halbstreif schlagen
3. geschmolzene Butter hinzugeben
4. Mehl und Puderzucker mit Hilfe eines Siebs fein sieben
5. alles zu einem glatten Teig verrühren
6. mit 1 TL Teig ca. 7 – 8 cm große Kreise auf dem Backpapier machen
7. Achtung! Lieber immer nur wenige Teigkreise auf einmal machen. Sie werden schnell hart und lassen sich dann nicht mehr formen

8. Teig für 6 – 8 Minuten im unteren Ofendrittel backen
9. danach den Papierstreifen in die Mitte legen und den Keksteig zu einem Schiffchen formen
10. dieses Schiffchen nun in die typische Glückskekseform biegen und fest zusammen drücken
11. Tipp! Hier kann ein Kochlöffelstiel hilfreich sein
12. Fertig!

Lassen Sie es sich in Ruhe und Gemütlichkeit im Kreise Ihrer Lieben oder guter Freunde gut schmecken!

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche und harmonische Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr! Bleiben Sie gesund, und kommen Sie gut durch diese bewegten Zeiten!

Ihr Heilpraktiker
Tjark Verlaa

Tennistraining für Einsteiger und Fortgeschrittene

Für Jugendliche und Erwachsene:

€ 24,90 pro Monat,
einmal Training die Woche.

Bei den Erwachsenen wird im Winter
zusätzlich eine Hallengebühr fällig.

**Informationen und Anmeldungen
bei Michael Ruppel
Tel: 0163 902 57 79**



Bei uns macht Tennis Spaß!

Wir sind ein familiärer Tennisverein
mit 5 Geodur-Sandplätzen, davon 4 mit
Flutlicht und einem Hallenplatz mit Schwingboden.

Das Gute liegt so nah!



TV ROT WEISS HAVIGHORST e.V.

Am Ohlendiek 33 | 22113 Oststeinbek
040 – 738 43 91 | post@tvhavighorst.de
www.tvhavighorst.com

Fußballfieber!

Die Saison hat wieder angefangen, die Spannung ist jedes Wochenende groß, und nicht nur der Ball rollt, auch der Taler tut es – aber er rollt nur in die Kassen der besten Vereine. Fußball ist also eine ernste Sache! So wird in der Fußball-Bundesliga mal wieder um Ruhm und Trophäen gekämpft. Jede Mannschaft freut sich über volle Stadien, auch Bahnen und Straßen sind dann voll – was die Nicht-Fußball-Fans ganz schön nerven kann.

Außerdem sind die Vorrundenspiele für die WM im Gang. Im Slang der Sprecher werden da sogar Länder zu Gegnern, z. B. „Luxemburg gegen Deutschland“... Und wehe, wenn dann „Deutschland“ nicht gewinnt!

Ich gebe es zu: viel mehr als dass der Ball rund ist und ein Spiel 90 Minuten dauert, viel mehr weiß ich nicht über Fußball. Ich gehöre eher zu den Leuten, die sich fragen, warum 22 erwachsene Männer sich die Knochen gegenseitig kaputttreten, nur um den blöden Ball auch ja zu kriegen – und warum hinterher die Polizei einschreiten muss, um die aufgebrachtten Zuschauer in Schach zu halten.

Nein, ich will mich hier nicht mit den echten und friedlichen Fußballfans erzürnen, darum gebe ich es zu: einmal, vor langer Zeit, habe ich mich auch anstecken lassen von dem Fußballfieber: das war zur Weltmeisterschaft 1974. Wir waren über die Sommerferien auf einem Campingplatz in Dänemark. Dort wurde den lieben langen Tag Fußball gespielt. Die kleinen Jungen und die älteren Herren mit Bierbauch, auch einige Mädchen und Frauen, niemanden hielt es auf den Liegestühlen, alle wollten mitmachen. Die Mannschaften wechselten: Dänen gegen Deutsche, Jungen gegen Männer, Jungs gegen Mädchen, je nach Lust und Laune.

Und eines Tages spielte eine Mannschaft von unserem Campingplatz gegen eine vom Nach-

barplatz. Bei den Gegnern spielte auch ein älterer Mann mit Krückstock mit: auch damit kann man einen Ball ablenken, Und kurz nach der Halbzeitpause lief ein kleiner Hund mit auf den Platz und machte den Spielern Beine. Uns allen, Spielern und Zuschauern hat das viel Spaß gemacht (könnte ich mich sonst nach so vielen Jahren noch daran erinnern?)

Dass „unsere Mannschaft“ verloren hat, das machte uns nichts aus. Gefeierte haben wir trotzdem. Und den jüngsten Spieler, der so schnell war und immer wieder den Ball holte, den haben wir hoch leben lassen und auf den Schultern zurück zu unserem Platz getragen. Morten Olsen hieß der Kleine. Ob das der Morten Olsen war, der später dänischer Nationalspieler wurde? Ich weiß es nicht. Aber ich weiß, dass mir diese Art zu spielen besser gefällt als die Streiterei bei den Profis und die Schlägereien bei den „Fans“.

Hätte ich etwas zu sagen, ich würde die Regeln ändern: pro Spaß!

Ingrid Straumer



Alltagstipps zur Medienbildung: **Begrenzen – Begleiten – Loslassen**



Liebe Nachbarn,

ich bin Frieda – Referentin für Medienerziehung und Mama von vier Kindern. Wenn es um Medien geht, höre ich von Eltern oft: „Mein Kind hängt nur noch an digitalen Geräten. Ja – und wir? Sind wir wirklich besser? Hand aufs Herz: Viele von uns checken Mails beim Abendbrot, scrollen im Bett „nur noch kurz“ und greifen bei jeder Leerlauf-Sekunde zum Smartphone.

Untersuchungen zeigen, dass viele von uns täglich 50 bis 80 Mal zum Handy greifen.

Klar: Ohne Smartphone läuft die Familienorga heute kaum. Aber tut uns das alles wirklich gut?

Always on – Digitale Balance finden (aber wie?)

Im Trubel des Alltags wird das Handy schnell zum Stressverstärker: Wir verlieren das Zeitgefühl, die Konzentration bröckelt – und auch unser Miteinander verändert sich. Weniger Blickkontakt, mehr Unterbrechungen, mehr Gereiztheit. Kinder sehen das. Und sie spüren unsere Prioritäten.

Genau hier beginnt digitale Balance – nicht beim Perfektsein, sondern **beim bewussten Steuern der Nutzung – für uns und unsere Kinder.**

Warum „Always on“ so anzieht

Wir Eltern kämpfen an mehreren Fronten: gegen den starken Willen der Kinder, gegen unsere eigene Inkonsequenz oder Bequemlichkeit – und vor allem gegen die Geschäftsinteressen von Tech-Firmen, die ein völlig entgegengesetztes Ziel verfolgen: nämlich uns und unsere Kinder möglichst lange an den Bildschirm zu halten.

Es liegt also nicht nur an uns, sondern auch an den eingesetzten Mechanismen (Belohnungssysteme, Algorithmen): Denn beim Scroll-, Spiel- und Shopping-Konsum setzt unser Gehirn Dopamin frei – der innere „Weiter-so!“-Bot springt an. Das Gehirn speichert Likes und kurze Highlights als positiv und verlangt bald mehr für denselben Effekt. Wie beim Glücksspiel hoffen wir auf den nächsten Treffer – also wischen wir weiter. Der Erfinder des Like-Buttons hat das schon mit Heroin verglichen. Das

ist aber nicht (nur) „Schwäche“, sondern Neurobiologie plus Geschäftsmodell. Verstehen hilft, Schuldgefühle nicht.

Warum das Aufhören Kindern und Jugendlichen schwerer fällt

Ihr Belohnungssystem reagiert besonders stark, während der präfrontale Kortex (Planung/Impulskontrolle) bis in die frühen bis mittleren 20er-Jahre heranreift. Das verlangt zusätzliche Selbstkontrolle – etwa zu sagen: Erst lernen, dann Handy.

Nicht nur Zeit – der Zweck zählt

Übrigens: Es geht nicht nur um die (Bildschirm-) Zeit, sondern wie und wofür wir online sind. Verlieren wir uns in Stories & Shorts – oder nutzen wir online bewusst für Lernen, Austausch, Recherche (*nein, neue Schuhe auf Zalando suchen ist keine Recherche* ;))? Entscheidend ist die Absicht: ziellos daddeln macht müde, gezielt nutzen kann bereichern.

Ein Blick auf die Zeit – in Lebensmonaten

Wenn Sie jetzt 40 Jahre alt sind und sie davon ausgehen 90 Jahre zu werden, bleiben 600 Lebensmonate. Fließen davon täglich 3 Stunden in reinen Smartphone-Konsum, gehen über die Restlebenszeit rund 75 Monate verloren – das sind gut 6¼ Jahre. Senken Sie die Bildschirmzeit nur 1 Stunde pro Tag, gewinnen sie über 2 Jahre Lebenszeit zurück.

Was könnten Sie mit dieser Zeit anfangen? Es geht nicht um Verzicht um jeden Preis, sondern um eine bewusste Wahl: Wie viel Ihrer verbleibenden Zeit möchten Sie wirklich dem Scrollen schenken – und wie viel dem, was Sie erfüllt?

Eltern als Vorbilder (keine Heiligen)

„Das Schwerste an der Erziehung ist, sich selbst an die Regeln zu halten“. Vorbild sein heißt nicht perfekt sein, sondern transparent: „Ich scrolle zu viel – ab jetzt parkt mein Handy im Wohnzimmer.“ Oder: „Ich habe auch die Zeit vergessen – ab morgen probiere ich App-Limits aus.“ Kinder lernen, dass Selbststeuerung trainiert wird, nicht angeboren ist. Das nimmt Druck raus – und macht Mut.

Wie finde ich digitale Balance?

Erst einmal müssen wir die Störfaktoren kennen. Das bedeutet – **Bewusstsein**: Wann greife ich zum Handy? Langeweile, Stress? Dann **Grenzen setzen**: feste Zeiten, App-Limits, bildschirmfreie Zonen zu Hause. Und schließlich **Rituale etablieren**: Alternativen Handy greifen – Bewegung, analog den Tag starten; kein Handy beim Essen/Schlafen/Hausaufgaben.

Wie setze ich das praktisch um?

Top-Tipps – so behältst du die Kontrolle

- **Zwei klare Ziele**
Z. B. „Max. 30 Min Reels/Tag“ · „Kein Handy im Bett & bei den Hausaufgaben“.
- **Goldene Stunde**
Täglich 60 Min. ohne Screens für alle (morgens oder abends). Tipp: „Forest“-App testen.
- **Benachrichtigungs-Diät**
Nur „Wichtig“ darf durch; Gruppenchats stumm, Vorschauen aus.
- **App-Fasten light**
Die „ziehende“ App 7 Tage vom Startbildschirm verbannen (nicht löschen) und beobachten, was passiert.
- **Handy auf Grau stellen**
(Mein Lieblingstipp: Selbst erprobt – es ist wirklich unglaublich langweilig aufs Handy zu schauen) **Weniger Reiz = weniger Zug**.

Laut AOK/YouGov sagen 58% der 14- bis 30-Jährigen, dass es ihnen guttäte, weniger auf Social Media abzuhängen. Kinder brauchen unsere Unterstützung, um eine gesunde Balance zu erlernen. Es ist für sie objektiv schwieriger als für Erwachsene (Stichwort: präfrontaler Kortex)

Was hilft?

Dranbleiben, begleiten, Interesse zeigen.

Nicht von der Seitenlinie predigen, sondern mitlaufen und Vorbild sein.

Balance beginnt bei uns

Unsere Kinder spiegeln uns. Sie bemerken, wenn wir beim Reden aufs Display schauen. Sie sehen, ob wir beim ersten Piepen springen oder erst zu Ende zuhören. Die gute Nachricht: Schon kleine Signale wirken. Ein Satz wie „Ich lege das Handy weg, du bist mir wichtig“ ist Erziehung pur – ohne App, aber mit Wirkung.

Digitale Balance ist kein Zustand, sondern ein Training. Sie entsteht, wenn wir gemeinsam Grenzen aushandeln, Pausen sichtbar leben und aus Ausrutschern lernen. Und ja: Wir Erwachsenen stolpern zuerst – das macht uns glaubwürdig. Wenn wir vorangehen, finden Kinder ihren Takt. Always on? Muss nicht sein. Bewusst an reicht völlig.

Ihre Frieda Lawrenz

Finde heraus, wie (und wie wichtig) du dein Smartphone nutzt – mit dem Reset-Test für Eltern und Jugendliche:

medienanstalt-nrw.de/resettest



Ab Januar 2026 suche ich Jugendliche ab 14 Jahren, die anonym in meinem Podcast mitmachen möchten – zu Themen rund um digitale Medien, Herausforderungen und Erfahrungen aus eurem digitalen Alltag.

Interesse?

Meldet euch gern unter info@friedalawrenz.de

Kunst trifft Expertise

– Das Auktionshaus City Nord zu Gast in der Haspa-Filiale Lola

Sie haben „Rares“ zu Hause und wissen nicht, was es Wert ist? Das kann sich im Januar ändern, denn **Experten aus dem Auktionshaus City Nord sind am 14. Januar 2026 zu Gast in unserer Haspa-Filiale.**

Ab 15:00 Uhr dürfen Sie Ihre Kunstgegenstände, Ihren Schmuck und Ihre Gemälde in unsere Filiale bringen, dort werden diese bewertet, und bei beidseitigem Interesse für eine Auktion angenommen.

Es wird um eine Terminvereinbarung gebeten!

Flyer mit genaueren Informationen zu der Veranstaltung finden Sie ab sofort in unserer Filiale.

*Hamburger Sparkasse
Lohbrügger Landstraße 133*



Bei uns sind Ihre Wertsachen gut aufgehoben.

Schließfächer schon ab 69 €.

Filiale Lohbrügger Landstraße
Lohbrügger Landstraße 133,
21031 Hamburg



 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



Einfach besser leben

Kompetenzcenter Coaching & Mediation in Boberg:



Ihr Anker und Impulsgeber für mehr Harmonie, Entspannung und Zufriedenheit

HEUTE: Entspannung finden in Boberg: Progressive Muskelentspannung (PME) für den Alltag

Stressfrei durch Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

*Liebe Boberger, liebe Nachbarn, liebe Freunde, in der letzten Ausgabe haben wir über die Kraft der Achtsamkeit gesprochen. Heute möchten wir Ihnen eine weitere, ebenso wirkungsvolle Methode vorstellen, um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen: die **Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson**.*

Was ist PME?

Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört, vielleicht auch unter dem Namen „**Tiefenmuskelentspannung**“ oder „**Progressive Relaxation**“.

PME ist im Grunde ganz einfach: Wir spannen nacheinander verschiedene Muskelgruppen kurz an und entspannen sie dann wieder.

Dieses Prinzip „Anspannung führt zu Entspannung“ mag paradox klingen, ist aber effektiv. Durch das bewusste An- und Entspannen der Muskulatur lernen wir, unseren Körper besser wahrzunehmen, Verspannungen gezielt loszulassen und einen vertiefenden Ruhezustand zu erreichen.

Regelmäßige Anwendung hilft bei Stress, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen und Angstzuständen. Die Methode fördert die Selbstwahrnehmung und stärkt die seelische Widerstandskraft gegen Stress.

Progressive Relaxation = Voranschreitende Entspannung

Warum ist das gut für mich?

PME kann bei vielen Beschwerden helfen, die uns das Leben manchmal schwer machen:

- Stress: Wer kennt das nicht? PME hilft, zur Ruhe zu kommen und den Stresspegel zu senken.
- Spannungskopfschmerzen: Oft sind Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich die Ursache für Kopfschmerzen. PME kann hier Abhilfe schaffen.
- Schlafstörungen: Wer entspannt ist, schläft besser. PME kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu finden und erholsamer zu schlafen.
- Ängste: Auch bei Ängsten kann PME eine unterstützende Wirkung haben.

PME ist wie ein kleiner Urlaub für Ihren Körper und Ihre Seele!

Woher kommt PME?

Entwickelt wurde die Methode schon vor über 100 Jahren von einem Arzt namens Edmund Jacobson. Er nannte sie „**Progressive Relaxation**“, was wörtlich übersetzt die „**voranschreitende Entspannung**“ heißt und den systematischen Aspekt dieser Methode gut beschreibt. Seitdem wird PME **weltweit erfolgreich** eingesetzt und kontinuierlich weiterentwickelt.

Jacobson hat erkannt, dass Stress und Anspannung oft Hand in Hand gehen. Seine Theorie: Es besteht eine wechselseitige Beziehung zwischen Gehirn und Muskulatur. Dementsprechend hängen geistige Prozesse mit der Aktivität der Muskulatur zusammen. Sowohl körperliche als auch psychische Spannungen führen demnach zu Verkürzungen von Muskelfasern, also zu muskulären Anspannungen.

Wie wirkt es?

PME hilft, Nervosität abzubauen und Muskelverspannungen zu lösen. Durch regelmäßiges Üben entwickeln Anwender eine größere Gelassenheit und können Stresssituationen besser bewältigen. Studien belegen **positive Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und den Heilungsverlauf bei verschiedenen Erkrankungen.**

Progressive Muskelentspannung: Ein Entspannungsverfahren, welches sich nachweislich auf Körper, Geist und Seele positiv auswirkt.

Wie kann ich PME lernen?

Die Anwendung ist verblüffend einfach und ohne zusätzliche Hilfsmittel durchführbar, die Wirkung jedoch nachhaltig effektiv.

Wichtig sind regelmäßiges Üben und die richtige Einstellung: Nicht das Ergebnis, sondern der Prozess steht im Vordergrund. Regelmäßiges Training führt zu mehr Lebensqualität und einem gesteigerten Wohlbefinden.

Das Schöne am PME ist: Man kann es **überall und jederzeit** ausüben. Und es ist gar nicht schwer! **Das Training ist außerdem für jeden geeignet** und kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

Wohltuende Entspannungserfahrungen werden Sie bereits bei den ersten Übungseinheiten erleben. Länger bestehende Beschwerden, wie z. B. chronische Rückenschmerzen, werden in der Regel nicht sofort verschwinden, und Sie benötigen etwas Ausdauer und Geduld, damit der Genesungsprozess einsetzen kann. Aber es lohnt sich auf jeden Fall!

Angenehme Körpererfahrung durch das Training

Wir lernen uns und unseren Körper in einer angenehmen Ruhesituation kennen und können ein mit der Zeit zunehmendes körperliches



und seelisches Wohlbefinden genießen lernen. Diese angenehme Körpererfahrung hilft, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen.

Ich lade Sie herzlich ein, PME in einem meiner Kurse kennenzulernen!

In meinen Kursen zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie die Methode funktioniert und wie Sie sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie die wohltuende Wirkung der PME spüren werden.

Schauen Sie doch einfach mal auf meiner Homepage vorbei, um mehr über meine Kurse und Workshops zu erfahren. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

*Herzlichst,
Ihre Yvonne Bamberger
Tel. +49 176 49 44 40 14
Mail: info@bamberger-hamburg.de*



Ausblick: In der nächsten Ausgabe stelle ich Ihnen das Autogene Training vor – eine weitere spannende Entspannungsmethode.



Meine glücklichen Gewinnerinnen

Auf dem großen Sommerfest „25 Jahre Dorfanger Boberg“ war ich auch mit einem Stand vertreten. Das Interesse an meinen Themen war sehr groß und so kam es zu vielen tollen und informativen Gesprächen.

Es gab jedoch nicht nur Information von mir, sondern ich hatte auch etwas zu verlosen:

„Progressive Muskelentspannung in Boberg“ war das Thema, und man konnte eine Teilnahme an meinem PME-Kurs gewinnen.



Inzwischen hat dieser Kurs bereits stattgefunden, und ich kann mich über viel positives Feedback meiner Gewinnerinnen freuen.



*Lieben Dank dafür,
Ihre Yvonne Bamberger*



Licht in der dunklen Jahreszeit

Was der November uns über das Leben lehrt

Ein Beitrag von Bestattermeister Hendrik-C. Maier über das Leben, das weiterleuchtet, auch in dunklen Zeiten.



Der November ist ein stiller Monat.

Die Tage werden kürzer, das Licht weicher, und vieles, was im Sommer selbstverständlich schien, tritt einen Schritt zurück. In dieser Jahreszeit spürt man, dass Leben und Vergänglichkeit näher beieinander liegen, als wir es im Alltag oft wahrhaben wollen.

Für mich ist der November kein trauriger Monat. Er ist ehrlich. Er erinnert uns daran, dass nichts selbstverständlich ist – nicht das Licht, nicht die Wärme, nicht die Nähe zu anderen Menschen. Und vielleicht ist genau das sein Geschenk: dass wir das, was

bleibt, wieder bewusster sehen. Viele Menschen zünden in diesen Wochen eine Kerze an – auf dem Friedhof, zu Hause oder in der Kirche. Dieses kleine Licht ist mehr als Erinnerung. Es ist ein Zeichen: Wir denken, wir fühlen, wir vergessen nicht. Das Licht steht für Verbindung, für das, was uns im Innersten zusammenhält, auch über Grenzen hinweg.

Als Bestatter erlebe ich oft, wie viel Trost in solchen Gesten liegt. Eine Kerze, ein Name, ein Lied. Sie bringen das Leben in die Erinnerung zurück. Und manchmal ist es genau dieses stille Licht, das Menschen wieder Hoffnung schenkt.

Vielleicht ist das die eigentliche Lehre des Novembers:

Dass Dunkelheit nicht das Gegenteil von Leben ist, sondern der Rahmen, in dem Licht erst sichtbar wird.

Und wer mag, kann sich in dieser Zeit eine kleine Frage stellen:

Was gibt mir Halt, wenn es um mich herum still wird?

Manchmal ist es ein Mensch, dem man vertraut. Manchmal ein Gedanke, eine Ordnung, die man für sich geschaffen hat.

Ein leiser Rat:

Diese stille Zeit eignet sich, um Dinge zu klären, die sonst liegen bleiben – ein Vorsorgegespräch, die eigenen Wünsche notieren, ein ruhiger Blick auf das, was geregelt sein soll. Nicht aus Angst. Sondern, weil es gut tut zu wissen: Ich habe es im Griff.

Denn Licht entsteht nicht von allein. Es braucht einen Moment der Entscheidung, es anzuzünden.

„Wenn Sie mögen, begleite ich Sie auch in solchen Fragen – mit Ruhe, Erfahrung und Zeit.“

Rufen Sie uns gerne an 040. 730 18 50

Sie finden uns auch in:

Oststeinbek | Glinde | Bergedorf | Barsbüttel

www.Maier-Busse.de

MB
Maier-Busse
Bestattung & Vorsorge



Augenblick mal!

Was Sie schon immer über Augen wissen wollten!

Kerstin Berthold
Augenoptik-Meisterin



Warum können wir unsere Nase nicht sehen?

Heute stellen wir eine Naseweis-Frage: Warum sehen wir eigentlich nicht ständig unsere Nase? Immerhin sitzt sie prägnant mitten im Gesicht und doch genau zwischen unseren Augen?

Fakt: Wir sehen unsere Nase

Zugegeben unscharf, doch errahnen können wir sie. Konzentriere dich auf deine Nase, das geht leichter mit halb geschlossenen Augen oder nur einem Auge. Obwohl die Nase nicht im direkten Sichtfeld liegt, kannst du so mindestens einen Hauch ihrer Spitze erkennen, stimmt's?

Weil wir auf das Wahrnehmen unserer Umgebung angewiesen sind – die Tür, der Baum, die Straßenbahn usw. – senden unsere nach vorne gerichteten Augen die maximal erfassten Eindrücke ans Gehirn. Unser Gehirn wertet diese Bilder aus, es sortiert, assoziiert und filtert Bilder aus, auch die Nase – Bewertung: unwichtig!

Fakt: Was wir sehen, entscheiden nicht die Augen

Unser Gehirn leistet eine Art von Auto-Zensur. Es will einfach Energie sparen und entwickelt deshalb Muster und Routinen. Die von den Sehnerven übermittelten visuellen Informationen werden gefiltert und nach Wichtigkeit priorisiert. Auf diese Weise können wir unsere Umgebung effizienter erfassen. Das war schon evolutionär von großer Bedeutung. Den Säbelzähntiger in der Ferne zu entdecken, statt auf die eigene Nase fixiert zu sein, hat schon unseren Vorfahren geholfen.



Fakt: Muster helfen

Was unsere Augen sehen, landet hauptsächlich im hinteren Teil des Gehirns. Dort sitzt das primäre und sekundäre Sehzentrum mit dem tollen Namen „visueller Cortex“. Von dort werden visuelle Informationen an andere Bereiche des Gehirns weitergegeben, zum Beispiel zum „Assoziationskortex“. Der Name sagt schon alles: Er kann Muster erkennen, dadurch komplexe visuelle Eindrücke deuten und ebenso schnell unwichtige Muster ausblenden. Und mit Mustern sind nicht nur Tigerstreifen gemeint, sondern auch Linien und Flächen, die das Gesicht einer Person bilden. Oder Buchstaben, ein Wort oder einen ganzen Text, wie diesen, den du gerade liest. Verkürzt könnte man also sagen: Wir sehen mit dem Gehirn.

Quelle: Kuratorium für gutes Sehen



Alltagstipps für dein seelisches Wohlbefinden

Liebe Nachbarn, mein Name ist Susanne. Als Coach und Beraterin insbesondere für die mentale Gesundheit ist es mir wichtig zu zeigen, wie wir mit kleinen Veränderungen in unserem Leben ein höheres Wohlbefinden erschaffen können.

Let it be – wie das Seinlassen uns SEIN lässt

Ich bin gern draußen. Im Wald, auf dem Feldweg, im Garten. Die Natur ist für mich wie ein stiller Lehrer, der nichts erklärt und doch alles zeigt. Jede Jahreszeit spricht ihre eigene Sprache – und irgendwie erzählt sie immer auch von uns.

Der Frühling steht für Aufbruch. In uns wächst die Lust, neu zu beginnen, Pläne zu schmieden, Samen zu setzen. Alles riecht nach Möglichkeit. Der Sommer ist das große Ja zum Leben: Fülle, Wärme, Begegnung. Wir sind offen, verbunden, lebendig.

Dann kommt der Herbst – und mit ihm die Einladung, loszulassen. Ich liebe diese Zeit, in der das Licht weicher wird und die Welt langsamer. Die Bäume werfen ihre Blätter ab, nicht aus Schwäche, sondern aus Weisheit. Sie wissen: Nur wer Ballast abwirft, übersteht den Winter.

Vielleicht dürfen auch wir manches gehen lassen – Erwartungen, Perfektion, zu volle Kalender. Wie die Bäume können auch wir „Ballast“ abwerfen, der uns nicht mehr dienlich ist. Mit unaufhaltsamen Schritten folgt der Winter, und er tut, was wir Menschen so selten wagen: Er zieht sich zurück. Kein Baum blüht, kein Feld trägt Frucht, kein Tier vergeudet Energie. Alles ruht, alles sammelt sich. Im Winter geschieht das Unsichtbare – das, was still wächst, ohne gesehen zu werden.



Vielleicht ist das auch für uns die Einladung, nach einem Jahr des Tuns und Wollens still zu werden. Uns nicht zu verlieren im Trubel der Adventszeit, Jahresabschlüssen und To-Do's, sondern heimzukehren – nach innen. Denn Loslassen und Rückzug gehören zusammen: Wer loslässt, schafft Raum. Und wer sich zurückzieht, kann spüren, was wirklich wichtig ist. **Manchmal ist das größte Geschenk nicht das, was neu kommt, sondern das, was endlich gehen darf.** Und vielleicht braucht es dann nur eine Tasse Tee, ein ruhiges Herz und den Mut, nichts zu müssen.

Die Beatles haben es vor Jahrzehnten schon gesungen: „Let it be“ – lass es sein. Vielleicht ist genau das die Kunst der „dunklen“ Jahreszeit – die Dinge sein zu lassen, das Leben zu lassen, uns selbst zu lassen. Der Baum trauert nicht um jedes Blatt – er vertraut darauf, dass der Frühling wiederkommt. Vielleicht dürfen wir das auch.

♪ „And when the night is cloudy there is still a light that shines on me.“ ♪

Alltagstipps: Loslassen und Rückzug im Winter üben



1. **Mach's dir still.** Schaffe dir täglich ein paar Minuten Stille – ohne Handy, ohne Musik, ohne Worte. Die Stille ist kein Mangel, sie schafft Raum.



2. **Weniger tun, bewusster sein.** Wähle in der Adventszeit bewusst, was dir gut tut – und sag freundlich Nein zu allem, was dich erschöpft.



3. **Dankbar abschließen.** Bevor das Jahr endet: Schreib auf, was du loslassen möchtest – und wofür du dankbar bist. So schließt du das Jahr mit Leichtigkeit statt mit Druck.



4. **Räume innerlich auf.** Wie ein Baum im Herbst: Lass alte Gedanken, Vorwürfe oder Pläne gehen, die dich nicht mehr tragen. Nicht alles muss mit ins neue Jahr.



5. **Finde dein Winterritual.** Ein Abendspaziergang, Kerzenlicht, ein Moment der Stille – kleine Rituale geben Halt und erinnern dich daran, dass Rückzug kein Rückschritt ist, sondern ein Atemzug.

Fazit: Die Natur zeigt uns jedes Jahr, wie man loslässt, ohne Angst zu haben, und ruht, ohne Stillstand zu fürchten. Vielleicht ist das der eigentliche Zauber des Winters: Er erinnert uns daran, dass im Innehalten neues Leben keimt – still, unsichtbar, geduldig. Oder, wie es die Beatles sagen würden: *„Whisper words of wisdom - let it be.“*

In diesem Sinne: Mach es dir gemütlich, lausche dem Song der Beatles mit einer heißen Schokolade oder Tasse Tee und lass mal **SEIN!**



Ich wünsche dir von Herzen eine geLASSene ruhige Herbst - und Winterzeit!

Und vielleicht hast du Lust, das Loslassen und den Rückzug der Natur gemeinsam bei einem meiner kostenfreien Seelenspaziergänge in der Boberger Natur zu bestaunen? Dann melde dich sehr gerne bei mir!

Herzlichst! Deine Susanne
Natur- & Life coaching für Frauen



www.susanne-muellerdornieden-coaching.de

Extra: Erschöpft von der Hektik des Alltags? Entdecke in meinem Onlineseminar:

„Die Erschöpfung der Frau – vom Mental Load zum Mental Flow?!“, wie du wirklich mehr Gelassenheit und Energie in dein Leben bringst!



Wussten Sie eigentlich...?

Interessantes aus dem BG Klinikum Hamburg

Eine Serie über die Arbeit
im Klinikum in Boberg



Ausbildung im BG Klinikum Hamburg:

Lernen in Hamburgs modernster Pflegeschule

„Wie geht es nach der Schule weiter?“ Diese Frage stellen sich viele – schon während der Schulzeit oder aber, wenn sie den Schulabschluss in der Tasche haben. Die Entscheidung ist schwer, denn die Anzahl der Ausbildungsberufe ist riesig. Soll es jedoch ein Beruf sein, bei dem man im unmittelbaren Kontakt mit Menschen steht und dort helfen kann, wo Hilfe dringend benötigt wird, landet man schnell bei der Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann.

Am BG Klinikum Hamburg (BGKH) werden seit 2013 Pflegefachkräfte in der eigenen Berufsschule für die Pflegeausbildung ausgebildet. Die dreijährige Ausbildung kombiniert Theorie und Praxis. Die Theorie umfasst dabei insgesamt 2.100 Stunden im Blockunterricht. Dieser findet seit Sommer 2025 am Ladenbeker Furtweg 155 statt, denn dort hat die Berufsschule ihre neuen, modernen Räume bezogen.

Ein Highlight ist das neue SkillsLab.

Mit dazu gehört auch das neue SkillsLab, das modernste in Hamburg. *„Hier trainieren unsere Auszubildenden pflegerische Handlungen unter realitätsnahen Bedingungen, bis jeder Handgriff sitzt. So entsteht Sicherheit für die Auszubildenden im Tun,“* sagt Steffi Stradinger, Schulleitung der Berufsschule. Mit den Modellen können unterschiedlichste Szenarien aus den Berei-

chen Pädiatrie (Pflege von Kindern), der Akutmedizin und der Versorgung in Pflegeheimen simuliert werden. Über Kameras werden die Schülerinnen und Schüler dabei gefilmt. *„Mithilfe der Aufnahmen können die Auszubildenden das eigene Handeln reflektieren und Fehlerquellen erkennen und beheben,“* führt Steffi Stradinger aus. Das nehme Angst und fördere eine offene Fehlerkultur. Die Möglichkeiten kommen bei den Auszubildenden gut an: *„Wenn wir das SkillsLab bei Begehungen zeigen, wollen die meisten Auszubildenden sofort loslegen und freuen sich sehr auf ihre Lerneinheiten mit den Modellen“,* ergänzt die Schulleitung.

Der praktische Anteil der Ausbildung umfasst 2.500 Stunden. Die Einsatzschwerpunkte orientieren sich dabei an den Kernbereichen des Klinikums wie Unfallchirurgie, der Septischen Unfallchirurgie und der Neurologie. *„Besondere Möglichkeiten bieten sich den Auszubildenden durch Spezialisierungen des Klinikums auf die Behandlungen von Querschnitt- und Brandverletzungen“,* ergänzt Michaela Kahl, Teamleitung der Hauptamtlichen Praxisanleiterinnen und -an-

Links: Auszubildende üben im SkillsLab pflegerische Tätigkeiten am Modell.



leiter im BG Klinikum Hamburg. Dadurch lernen die Auszubildenden eine Vielzahl von Verletzungen pflegerisch zu betreuen. Da viele Patientinnen und Patienten zudem sehr lange im BGKH sind, können die Auszubildenden sie im Vergleich zu anderen Häusern lange begleiten und die Verläufe und Fortschritte erleben. „Auch die gelebte Zusammenarbeit zwischen dem ärztlichen Dienst, der Pflege und dem großen therapeutischen Bereich des Klinikums zeichnet unser Haus aus und ermöglicht den Auszubildenden einen Blick über den professionellen Tellerrand hinaus“, sagt Michaela Kahl. Darüber hinaus finden in Kooperationen mit anderen Gesundheitseinrichtungen auch praktische Einsätze außerhalb des BGKH statt.



Steffi Stradinger, Schulleiterin der Berufsschule für die Pflegeausbildung des BG Klinikums Hamburg



Michaela Kahl, Teamleitung der Hauptamtlichen Praxisanleiterinnen und -anleiter am BG Klinikum Hamburg

Während Theorie und Praxis in der Ausbildung vermittelt werden können, gibt es ein paar Eigenschaften, die Interessierte mitbringen sollten: „Empathie und eine gute Sozialkompetenz sind Grundvoraussetzungen“, sind sich Steffi Stradinger und Michaela Kahl einig. „Und man muss Lust auf die Arbeit mit Menschen aller Altersgruppen und den unterschiedlichsten Biografien haben“, ergänzt Stradinger. Wenn eine Schülerin oder ein Schüler Interesse daran hat, eine Ausbildung in der Pflege zu beginnen, empfiehlt Michaela Kahl, ein Praktikum oder gleich ein Freiwilliges Soziales Jahr in dem Bereich zu machen: „Das ermöglicht einen realistischen Einblick in den Arbeitsalltag, und ich kann vor Beginn der Ausbildung testen, ob der Beruf etwas für mich ist.“

Ist die Entscheidung dann für eine Ausbildung in der Pflege gefallen, können sich Schülerinnen und Schüler für einen Ausbildungsstart am 1. Februar und 1. August eines jeden Jahres am BGKH bewerben. „Wer sich für eine Ausbildung bei uns entscheidet, kann sich auf ein empathisches und herzliches Arbeitsumfeld freuen“, so Michaela Kahl. Insgesamt stehen der Schule derzeit 100 Ausbildungsplätze zur Verfügung, ab 2026 werden es 125 sein. Jeder Jahrgang besteht entsprechend aus ungefähr 25 Auszubildenden. „Das ermöglicht uns eine hohe Individualität und persönliche Förderung sowohl im theoretischen als auch im praktischen Teil der Ausbildung. Auch darauf können sich Auszubildende bei uns freuen“, sagt Steffi Stradinger.

Alle Infos rund um unsere Berufsschule und die Ausbildung in Boberg gibt es auch unter:



www.bg-kliniken.de/klinikum-hamburg

Text & Fotos: Unternehmenskommunikation
BG Klinikum Hamburg

Neugierig geworden? Am 22.11.2025 findet von 10 bis 16 Uhr in der Berufsschule für die Pflegeausbildung (Ladenbeker Furtweg 155) der Tag der offenen Tür statt. Das BGKH lädt alle Interessierten und Neugierigen ein, sich die neuen Räume und das SkillsLab anzuschauen und sich über die Ausbildung zur Pflegefachfrau und Pflegefachmann in Boberg zu informieren.

TRATTORIA LA TAVERNETTA

MEDITERRANISCHES RESTAURANT



ESSEN WIE IM SÜDEN

Frische Zutaten, leicht, aromatisch und gesund zubereitet.

- Wir servieren Ihnen wöchentlich wechselnde Gerichte der mediterranen Küche.
 - Fisch, Fleisch und Gemüsemit der unverwechselbaren Note des Mittelmeerraumes.
 - Dienstag - Freitag Mittagstisch mit Tagessuppe oder Beilagensalat
-

Wir sind für Sie da:

Dienstag – Freitag 12:00 – 14:30 Uhr & 17:00 – 21:30 Uhr

Samstag, Sonn- & Feiertag 12:00 – 21:30 Uhr, Montag Ruhetag

Reservierungen unter Telefon: 040 – 739 81 90

TRATTORIA **LA TAVERNETTA** • Boberger Furtweg 1 • 21033 Hamburg



BERICHTE AUS DEM

Boberger Dünenhaus

Stadt-Land-Bille!

Viele Hamburger kennen die Alster oder die Wandse gut, doch auch die Bille mit ihren vielen Landschaftsgesichtern lohnt einen genauen Blick. Die rund 65 km lange Bille entspringt bei Linau im Herzogtum Lauenburg, schlängelt sich als Waldbächlein bis Bergedorf, fließt dann als Mittlere Bille idyllisch durch Wiesen und Marsch auch an der Boberger Niederung entlang und mündet schließlich stark kanalisiert in die Elbe.

Ist die Bille für eine Wiederansiedlung des Otters geeignet?

Diesen wissenschaftlich genauen Blick AUF und IN die Bille üben seit drei Jahren die Schüler:innen aller 8. Klassen der Stadtteilschule Bergedorf im OtterSpotter-Projekt zusammen mit dem Boberger Dünenhaus. Dabei schauen sie sich zunächst den Bille-Querschnitt im Schaukasten der Ausstellung des Dünenhauses an und bestaunen die Unterwasserwelt mit Muscheln, Schnecken, Flusskrebse und einem Hecht.

Doch ihre eigentliche Aufgabe ist es herauszufinden, ob sich der Otter in der Mittleren Bille entlang des Naturschutzgebietes wohlfühlen und einwandern könnte. Im holsteinischen Oberlauf hat er den Fluss bereits erobert, wie die jährliche Spurenerhebung an sechs Brücken durch das Boberger Dünenhaus bestätigt. Anhand eines Otter-Exponats erarbeiten die Schüler:innen dann, welche Merkmale den Otter so hervorragend an seinen Lebensraum



anpassen: neben Schwimmhäuten ist das sein dichtes Fell. Die Luft darin umschließt ihn beim Tauchen wie einen Mantel, so dass das Wasser gar nicht erst mit seiner Haut in Berührung kommt und er stets warm und trocken bleibt.

Nahrung gibt es nur, wenn die Wasserqualität stimmt.

Auch seine bevorzugte Nahrung „Fische“ muss sich im Fluss wohlfühlen. Doch wie lässt sich das Wasser und seine Qualität beurteilen? Viele winzige Wasserlebewesen, „Makrozoobenthos“ genannt, sind Nahrung für Fische und werden zur Beurteilung der Gewässergüte herangezogen: Während Eintagsfliegen-Larven eine gute Wasserqualität brauchen, kommen Wasseraseln auch mit nicht ganz so sauberem Wasser klar. Um die Wassergüte zu ermitteln, keschern die Schüler:innen an der Bille Kleinsttiere, zählen in den vorbereiteten Wasserbecken die Bei-

ne der Tiere und bestimmen deren Art sowie deren Anteil. Das Projekt wird großzügig von der Stiftung für Bergedorf gefördert, deren Stifterpaar wir an dieser Stelle herzlich danken. Abschließend diskutiert die Klasse mit den Mitarbeitenden des Dünenhauses die Gefährdung des Otters und wie sein Lebensraum durch, z. B. Brückenumbau, verbessert werden könnte. Denn Otter schwimmen ungern unter einer Brücke hindurch und benötigen daher dort einen trockenen Weg oder Sims, auf dem sie laufen können. Gibt es diese „Berme“ nicht, verlässt der Otter lieber das Wasser und quert die Straße mit oft tödlichen Folgen.

Auch die Kleinsten lernen die Unterwasserlebewesen kennen

Wasser und seine unbekannten Lebewesen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen näher zu bringen, ist eine der pädagogischen Aufgaben des Boberger Dünenhauses. Seit diesem Frühjahr gehört zum Naturschutzgebiet auch ein Teil des Lebensraums der Bille mit seinen Ufern dazu.



Schlussfrage: Wie ist nun das Wasser der Bille? Die Gewässerqualität ist gut und damit Lebensraum für zahlreiche Arten.

Herzlich willkommen, Otter!

*Text: Dr. Ann-Carolin Meyer (Team Dünenhaus),
Fotos: © Otterzentrum J Piecha,
Team Dünenhaus AC Meyer und T Pätzold*



Ankündigung von Veranstaltungen

Auch in diesem Jahr basteln wir wieder Adventsgestecke und – kränze bei Tee und Waffeln, und zwar am 23. November von 12:00-16:00. Ein Gesteck kostet 12 Euro, ein Kranz 15 Euro, bitte melden Sie sich an.

Am 3. Dezember um 18:00 öffnen wir dann wieder mit Punsch, Keksen und Gesang am Lagerfeuer die dritte Tür des Adventskalenders zusammen mit der Kirchengemeinde Lohbrügge. Familien sind zu beiden Veranstaltungen herzlich willkommen.

Informationen bitte unter 040 – 739 312 66 oder boberg@loki-schmidt-stiftung.de erfragen.

Besuchen Sie trotz Baumaßnahmen unsere Ausstellung im Boberger Dünenhaus oder nehmen Sie an einer unserer Veranstaltungen teil. Wir sind für Sie da!

Das Boberger Dünenhaus ist geöffnet

Das Boberger Dünenhaus der Loki Schmidt Stiftung, Boberger Furt 50, Tel. 040 – 739 312 66, Mail: boberg@loki-schmidt-stiftung.de, bietet eine naturkundliche Ausstellung zum Gebiet, die von Dienstag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr und an Sonn- und Feiertagen von 11 bis 17 Uhr zu besichtigen ist.

Bruhn

Clasen

Latzin

Rechtsanwälte und Notare

Rolf Bruhn

Rechtsanwalt und Notar a. D.

Möllner Landstr. 30

22113 Oststeinbek

Nicola Clasen

Rechtsanwältin und Notarin

Telefon: 040 / 713 11 11

Telefax: 040 / 713 68 22

Holger Latzin

Rechtsanwalt und Notar

www.bruhn-notar.de

info@bruhn-notar.de

WIR BILDEN AUS!

Bewirb dich jetzt!

Wir haben noch Ausbildungsplätze (m/w/d) im Bereich Karosserie- und Fahrzeugbau und Kauffrau/-mann für Büromanagement **zum 01.08.2026.**



Joachim Harms GmbH
Reinbeker Redder 74
21031 Hamburg

Tel.: 040 / 819 7467 – 00
Email: info@harmsauto.de



Joachim Harms

GMBH

**Karosseriearbeiten
Fahrzeuglackierungen
Kfz-Reparaturen**

T E S L A

APPROVED BODY SHOP



Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 7.30 bis 18.00 Uhr

www.harmsauto.de



Hej Hej Allesamt!

BEI UNS VOR DER TÜR

Smartes Shopping: So kannst Du die kommenden Sales clever ausnutzen!

Die Sales-Saison steht vor der Tür, und es ist an der Zeit, die besten Angebote zu ergattern. Doch wie navigiert man geschickt durch den Dschungel von Rabatten und verlockenden Angeboten? Hier sind einige schlaue Tipps, um die Sales optimal zu nutzen und Fehlkäufe zu vermeiden.

Mein erster Tipp ist, mit diesen „SALES“ nicht so blauäugig umzugehen. **Nicht bei allem, wo Sale draufsteht, ist auch Sale drin**, wenn Du mich verstehst.

Der nächste Tipp von mir ist etwas, das komplett gegen feste Regeln und Tipps von anderen Stylists und Garderoben Experten, sie sagen „Wenn Du es nicht für den vollen Preis kaufen würdest, kaufe es auch nicht, wenn es heruntergesetzt ist“. Weil es nämlich voll Sinn macht, in Qualität zu investieren (es gibt so viele gute Gründe, dass es diesen Artikel sprengen würde)! **Was wirklich keinen Sinn macht, ist, wenn man mehr Geld für Kleidung ausgibt, als man eigentlich hat!** Die Schlussfolgerung ist also, dass es eine sehr gute Idee ist, sich die eine Sache auszusuchen, die man wirklich möchte, sich genaue Gedanken darüber zu machen, wie genau dieses Teil so viel mehr aus Deinen schon vorhandenen Kleidungsstücken machen würde, um dann zu warten, bis dieses Teil heruntergesetzt wird, und dann schnell zuzuschlagen, bevor es ihn nicht mehr gibt.

Geheimtipp, der vielleicht nicht so heimlich ist: Abonniere Newsletter von Einzelhändlern und Marken. Viele bieten exklusive Rabatte oder frühzeitigen Zugang zu Angeboten für Abonnenten. Manche Brands haben zusätz-



lich VIP-Programme oder andere Community-Clubs, das kann auch interessant sein. Außerdem werden oft exklusive Angebote oder kurzfristige Rabatte auf Social Media angekündigt, es lohnt sich also, deinen Favoriten auf Social Media zu folgen.

Ich habe noch einen letzten Tipp für dich: **Wenn du Kleidung online kaufen möchtest, stell sicher, dass du dir alle verfügbaren Bilder genau anschaust.** Manchmal kann man die genaue Farbe nur an schattigen Stellen erkennen, und manchmal stehen die Modelle so verrenkt, dass man den wirklichen Schnitt nicht einmal erraten kann. Es macht auch Sinn, sich die Beschreibung genau durchzulesen, um zum Beispiel einen zu hohen Polyesteranteil zu vermeiden.

Frohes shoppen.

Liebe Grüße Sarit

Wie immer freue ich mich über dein Feedback.
kolumne@heybeautiful.eu

hey beautiful

HIGHSPEED INTERNET

für Boberg



Für Reihen- und Einfamilienhäuser

willy.duoflat 250

Down-/Upload 250/50 Mbit/s **39,90 €** mtl.

willy.duoflat 500

Down-/Upload 500/100 Mbit/s **49,90 €** mtl.

Tarife
entdecken



willytel.de/i+t



Wir sind für Sie da:
0800 - 333 44 99



www.willytel.de
info@willytel.de

willy.tel

Christus-Kirchengemeinde Lohbrügge

Gottesdienste von November 2025 bis Februar 2026

Gnadenkirche

Freitag	14. November	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Freitag	21. November	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Freitag	28. November	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Freitag	5. Dezember	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
2. Advent	7. Dezember	15.00 Uhr	Musik zum Advent zum Hören und Mitsingen
Freitag	19. Dezember	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Heilig Abend	24. Dezember	11.00 Uhr	Krabbelgottesdienst für die jüngsten der Gemeinde und ihren Familien
		17.00 Uhr	musikalische Christvesper
1. Weihnachtstag	25. Dezember	10.00 Uhr	Weihnachtslieder Wunschsing
Sonntag	28. Dezember	10.00 Uhr	Taufen unter dem Weihnachtsbaum, Anmeldungen möglich unter buero@chkgl.de
Freitag	9. Januar	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Freitag	16. Januar	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Freitag	23. Januar	18.00 Uhr	Abendgottesdienst
Freitag	30. Januar	18.00 Uhr	Abendgottesdienst

Erlöserkirche

Sonntag	16. November	10.00 Uhr	Gottesdienst zum Volkstrauertag Gedenken der Verstorbenen durch Krieg und Gewaltherrschaft
Sonntag	23. November	10.00 Uhr	Gottesdienst zum Totensonntag, Gedenken der Verstorbenen der Gemeinde
Sonntag	30. November	10.00 Uhr	Gottesdienst zum ersten Advent
Sonntag	7. Dezember	10.00 Uhr	Gottesdienst zum zweiten Advent
Sonntag	14. Dezember	10.00 Uhr	musikalischer Gottesdienst zum dritten Advent
Sonntag	21. Dezember	10.00 Uhr	Gottesdienst zum vierten Advent
Heilig Abend	24. Dezember	15.00 Uhr	Krippenspiel
		17.00 Uhr	Christvesper
		23.00 Uhr	Christnacht
2. Weihnachtstag	26. Dezember	10.00 Uhr	Weihnachtsgottesdienst
Silvester	31. Dezember	17.00 Uhr	Gottesdienst zum Jahresende
Sonntag	4. Januar	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	11. Januar	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	18. Januar	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	25. Januar	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	1. Februar	10.00 Uhr	Gottesdienst

Gemeindebüro Schulenburg 168, 040 7386521, buero@chkgl.de

Öffnungszeiten: Montag 10 – 12 Uhr; Mittwoch 17 – 18.30 Uhr; Freitag 10 – 12 Uhr

Pastorin Drephal 040 71007940 ellen.drephal@chkgl.de

Pastor Reinsberg 040 7388284 thomas.reinsberg@chkgl.de

Änderungen vorbehalten.

Pfarrei Heilige Elisabeth – St. Marien, St. Christophorus & Edith-Stein-Kirche

Weihnachtsgottesdienste

St. Christophorus

Mittwoch	24. Dezember, Heiliger Abend	16.00 Uhr	Krippenspiel
		22.00 Uhr	Christmette
Freitag	26. Dezember, 2. Weihnachtstag	10.30 Uhr	Hl. Messe
Donnerstag	1. Januar, Neujahr	10.15 Uhr	Hl. Messe

Edith-Stein-Kirche

Sonntag	21. Dezember, 4. Advent	9.00 Uhr	Hl. Messe
		18.00 Uhr	Hl. Messe
		17.30 Uhr	Beichte
Mittwoch	24. Dezember, Heiliger Abend	14.00 Uhr	Krippenspiel
Donnerstag	25. Dezember, 1. Weihnachtstag	9.00 Uhr	Hl. Messe
		16.30 Uhr	Hl. Messe in polnischer Sprache
Freitag	26. Dezember, 2. Weihnachtstag	9.00 Uhr	Hl. Messe
		16.30 Uhr	Hl. Messe in polnischer Sprache
Donnerstag	1. Januar, Neujahr	18.00 Uhr	Hl. Messe

St. Marien

Sonntag	21. Dezember, 4. Advent	11.00 Uhr	Hl. Messe
		10.15 Uhr	Beichte
Mittwoch	24. Dezember, Heiliger Abend	15.00 Uhr	Krippenspiel
		17.00 Uhr	Christmette
Donnerstag	25. Dezember, 1. Weihnachtstag	11.00 Uhr	Hl. Messe
Freitag	26. Dezember, 2. Weihnachtstag	11.00 Uhr	Hl. Messe
Mittwoch	31. Dezember, Jahresschluss	17.00 Uhr	Hl. Messe

Taizé-Jugendtreffen in Paris

Fahrt zum 48. Europäischen Jugendtreffen in Paris vom 27. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026 für junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Mehrere tausend junge Menschen aus mehr als 40 Ländern werden nach Paris reisen, um zum Jahreswechsel Christen vor Ort zu begegnen. Das Programm lädt zum Beten, Singen und Diskutieren ein.

Kosten: 100 € pro Person zzgl. Fahrtkosten

Anmeldung bis 24. November 2025

Informationsflyer mit Anmeldeformular liegen in den katholischen Kirchen aus.

E-Mail: serafin@pfarrei-heilige-elisabeth.de

Brief: Pfarrei Heilige Elisabeth | Pastor Stanislaw Serafin, Niels-Stensen-Weg 3, 21465 Reinbek

Pfarrei Heilige Elisabeth, Reinbeker Weg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf

Tel.: 040 – 721 6000, bergedorf@pfarrei-heilige-elisabeth.de

Pfarrbüro in Bergedorf /St. Marien: Montag 9:00 – 11:00 Uhr, Dienstag 11:00 – 13:00 Uhr,
Donnerstag 9:00 – 13:00 Uhr, Freitag 9:00 – 11:30 Uhr

Auferstehungskirche in Oststeinbek

Gottesdienste und besondere Termine

Samstag	8. November	18.30 Uhr	Konzert in der Kirche mit Petar Karagenov
Sonntag	9. November	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	9. November	15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr Sonntagscafé im Gemeindehaus
Sonntag	16. November	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	23. November	10.00 Uhr	Musikgottesdienst zum Ewigkeitssonntag
Sonntag	30. November	10.00 Uhr	Gottesdienst – anschließend Adventsbasar im Gemeindehaus
Sonntag	7. Dezember	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	14. Dezember	10.00 Uhr	Musikgottesdienst
Sonntag	14. Dezember	15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr Sonntagscafé im Gemeindehaus
Samstag	20. Dezember	16.00 Uhr	Adventslesung
Sonntag	21. Dezember	11.00 Uhr	Offenes Singen mit Petar Karagenov
Sonntag	24. Dezember	11.00 Uhr	Gottesdienst
		14.00 Uhr	Gottesdienst
		16.00 Uhr	Gottesdienst
		18.00 Uhr	Christvesper
		23.00 Uhr	Christmette
Donnerstag	26. Dezember	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	28. Dezember	10.00 Uhr	Gottesdienst
Mittwoch	1. Januar 2026	17.00 Uhr	Gottesdienst

*Jeden Sonntag findet um 10.00 Uhr ein Gottesdienst
in der Auferstehungskirche/Gemeindehaus Oststeinbek statt!

Aktuell

Wie Sie sicherlich schon erfahren haben, hat Pastor Thorsten Kelm eine neue Pfarrstelle angenommen und ist seit September nicht mehr in Oststeinbek. Zudem verlässt uns Pastor Stephan Thieme aus Mümmelmannsberg zu November 2025.

Da lediglich eine Pastorenstelle neben Pastor Johannes Meyer nachbesetzt wird, müssen wir die Gottesdienststruktur ab 2026 neu gestalten. Bei Redaktionsschluss gab es noch kein endgültiges Ergebnis. Deshalb bitten wir Sie, sich über die Gemeindebüros, Schaukästen und den Gemeindebrief zu informieren.

Kirchenbüro: Stormarnstraße 1, 22113 Oststeinbek, Tel.: 040 / 714 868 10
eMail: oststeinbek@kirche-in-steinbek.de, www.kirche-in-steinbek.de

St. Nikolai zu Billwerder

St. Nikolai Billwerder - Gottesdienste im Herbst

Sonntag	14. Dezember, 3. Advent	11.00 Uhr	Gottesdienst mit Pastor Michael Ostendorf
Mittwoch	24. Dezember, Heiligabend	18.00 Uhr	Christvesper mit Pastor Michael Ostendorf
Donnerstag	1. Januar, Neujahr	18:00 Uhr	Gottesdienst mit Pastor Michael Ostendorf
Sonntag	1. Februar	18.00 Uhr	Gottesdienst mit Pastor Matthias Mannherz

Zum 1. Januar 2026 fusionieren die Ev. luth. Kirchengemeinden Moorfleet-Allermöhe-Reitbrook, St. Nikolai zu Hamburg-Billwerder an der Bille und St. Pankratius Ochsenwerder zur **Ev.-luth. Kirchengemeinde Marschlande**

Informationen zu den daraus resultierenden Veränderungen in der nächsten Ausgabe.

Kirchenbüro: Billwerder Billdeich 142, 22113 Hamburg, Tel.: 040-734 07 75

Bürozeiten Montag 14–17 Uhr und Donnerstag 9–12 Uhr.

Außerdem telefonisch oder nach Vereinbarung.

kirche-billwerder@t-online.de, www.kirche-billwerder.de

Pfarramt: Pastor Michael Ostendorf, Tel.: 0179-244 07 62, E-Mail: info@pastor-x.de

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

The Greatest Faith, man!



Ein Gottesdienst wie ein Kinofilm: Mit Szenen aus „La La Land“, „The Greatest Showman“ und „Soul“ entdecken wir die Begeisterung, den Mut und die Gemeinschaft der ersten Christ:innen aus der Apostelgeschichte.

Musik dieser Filme – „Another Day of Sun“, „This Is Me“ und „It’s All Right“ – nimmt uns mit auf eine Reise voller Träume, Lebensfreude und Hoffnung. Für diesen besonderen Gottesdienst verwandelt sich die Auferstehungskirche in ein Kino. Auf großer Leinwand tauchen wir ein in

bewegende Filmwelten, begleitet von Musik, die uns berührt und mitreißt.

Wenn du Gänsehautmomente aus Film, Musik und Glauben liebst, dann bist du in *The Greatest Faith, man* goldrichtig!

Predigt: Jonas Goebel, Musik: Akemi Tonomura (Orgel)

- Sonntag, 16. November – 11 Uhr

Kino in der Kirche

„The Greatest Showman“. Mit Popcorn, Nachos und auf gemütlichen Sofas. Der Eintritt ist frei und Einlass 30 Minuten vorher.

- Samstag, 15. November – 20 Uhr: *The Greatest Showman*

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Ewigkeitssonntag



Am Ewigkeitssonntag laden wir ein zu einem besonderen Gottesdienst des Erinnerns und Gedenkens. Ein ruhiger, eher klassischer Gottesdienst mit Raum für Trauer, aber auch für das dankbare Zurückblicken auf gemeinsam erlebte Zeit. Wir denken an die Verstorbenen des vergangenen Jahres – und darüber hinaus. Eine kleine Besonderheit bei uns: Wir gedenken ganz bewusst auch verstorbener Haustiere, die Teil unseres Lebens waren.

In der Predigt geht es um die Frage: Wie kann der christliche Glaube in der Trauer tragen?

Wenn du einen Gottesdienst suchst, in dem das Erinnern im Mittelpunkt steht – still, ehrlich und tröstlich – dann bist du herzlich eingeladen.

Am Ende des Gottesdienstes lassen wir gemeinsam draußen für alle Verstorbenen Luftballons steigen, als Zeichen des Loslassens, Erinnerns und der Hoffnung.

Predigt: Jonas Goebel, Musik: Akemi Tonomura (Orgel, Flügel), Birgit (Saxophon)

- 23. November um 11:00 Uhr

Mitsingkonzert



Von Abba bis Zappa – ein Abend mit Michael Jessen zum Mitsingen und Mitfreuen!

Lust auf einen Abend voller Musik, guter Laune und Gemeinschaft? Beim Mitsing- Konzert darf jede:r laut mitsingen – ganz ohne Noten, einfach mit den Songtexten bekannter Hits aus Pop, Rock, Soul und Balladen.

Ob du gern unter der Dusche singst, im Auto oder im Chor – hier zählt nur die Freude am Singen. Gemeinsam werden wir der größte Chor Bergedorfs!

Einmal im Monat, Mittwochabend, 19:30 Uhr. Einlass 30 Minuten vorher und der Eintritt ist frei.

Bring gerne deine Freund:innen mit – je mehr Stimmen, desto schöner!

Kommender Termin: 26. November um 19:30 Uhr

KAP-Chor

Unser Sister-Act-Projektchor heißt jetzt KAP-Chor! Gesungen werden weiterhin bekannte Kirchenlieder, Songs aus Sister Act & mehr. Neue Sänger:innen sind willkommen und es dürfen sich sehr gerne auch Männer trauen im Chor mitzusingen.

Die Proben sind montags von 19:30 bis 21:00 Uhr in jeder geraden Kalenderwoche.

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Weihnachtsmarkt am KAP



Am **Samstag, 29. November**, verwandelt sich unsere Auferstehungskirche von 15 bis 18 Uhr in einen ganz besonderen Weihnachtsmarkt. In stimmungsvoller Atmosphäre zwischen Kerzenschein, Tannenduft und Musik laden liebevoll gestaltete Stände zum Stöbern, Genießen und Verweilen ein – und das mitten in der Kirche! Ob Selbstgemachtes, Leckereien oder kleine Geschenke: Hier findet sich für jede:n etwas.

Das Besondere: Der Markt findet drinnen statt – warm, gemütlich und unabhängig vom Wetter. Ideal zum Ankommen, Plaudern und Eintauchen in die Adventszeit.

Möchtest du selbst einen Stand gestalten oder etwas beitragen? Dann melde dich gerne bei uns im Gemeindebüro – wir freuen uns auf dich! (*Kontakt siehe nächste Seite unten*)

Advents- und Weihnachtszeit am KAP



Im Dezember gestalten wir unsere Auferstehungskirche adventlich-weihnachtlich – viele unserer „normalen“ Veranstaltungen finden in dieser besonderen Atmosphäre statt und es gibt auch zahlreiche Sonderangebote für Kinder, Familien, Erwachsene und Senioren.

Die Veranstaltungsübersicht findest du auf kap-kirche.de und in unserem Sonder-Gemeindebrief für die Advents- und Weihnachtszeit. Diesen schicken wir dir gerne kostenfrei zu. Dafür bitte bei uns im Gemeindebüro melden (*Kontakt siehe nächste Seite unten*).

Advents- und Weihnachtsgottesdienste

1. Advent	30. November	17:00 Uhr	Mit unserem KAP-Chor & auch als Livestream
2. Advent	7. Dezember	17:00 Uhr	Mit Karen Wienefeld (Blockflöte)
3. Advent	14. Dezember	11:00 Uhr	Mit Orgel & Abendmahl
4. Advent	21. Dezember	11:00 Uhr	Mit Flügel und Verteilung des Friedenslichtes aus Bethlehem
Heiligabend	24. Dezember	14:30 Uhr	mit Krippenspiel
		17:00 Uhr	klassischer Weihnachtsgottesdienst
		23:00 Uhr	mit unserem KAP-Chor
1. Weihnachtstag	25. Dezember	11:00 Uhr	Weihnachtsgottesdienst
Sonntag	28. Dezember	11:00 Uhr	Gottesdienst zum Jahresabschluss

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Wir haben eine Vikarin!



Hallo, ich bin Mareike Meyer – die neue Vikarin in der Auferstehungskirchengemeinde. Ich freue mich sehr darauf, Euch kennenzulernen und mich in die Gemeinde, Gottesdienste und das Gemeindeleben einzubringen.

Nach meinem Theologiestudium an vielen unterschiedlichen Orten beginne ich nun meine praktische Ausbildung zur Pastorin. Besonders freue ich mich darauf, endlich praktisch mitarbeiten zu können, Glauben im Alltag zu teilen und von Euch zu lernen. Ich bin gespannt auf viele Begegnungen, neue Erfahrungen, inspirierende Gespräche und gemeinsame Gottesdienste.

*Bis bald! :)
Eure Mareike*

Gemeinschaftsaktionen

Neu bei uns: Gemeinschaftsaktionen! Die Idee: Eine oder mehrere Personen haben Lust, etwas zu unternehmen – und alle, die mitmachen möchten, schließen sich an. Ganz unkompliziert und offen für alle. Ob Kino, Kanufahren, etwas trinken gehen oder Minigolf – alles ist möglich. Wichtig dabei: Wer mitkommt, zahlt die eigenen Kosten selbst.

Kommende Gemeinschaftsaktion:

Gemeinsamer Besuch des Weihnachtsmarkts am Bergedorfer Schloss

Mittwoch, 26. November um 17:00 Uhr, Treffpunkt: Bergedorfer Schlossstraße 4

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vorher über das Gemeindebüro
(Kontakt siehe unten) oder über <https://kap-kirche.de/gemeinschaft>



Du hast selbst eine Idee für eine Aktion?

Super! Melde dich gern – wir freuen uns auf viele gemeinsame Erlebnisse!

Pastor Jonas Goebel

j.goebel@kap-kirche.de, Tel.: 040 – 513 272 15 | Mobil & WhatsApp: 0157 850 790 11



Gemeindebüro: Kurt-Adams-Platz 9, 21031 Hamburg, Tel.: 040 513 272 0

Kerstin Wolff, buero@kap-kirche.de

Neue Bürozeiten: mittwochs von 14 bis 17 Uhr und donnerstags von 9 bis 12 Uhr.

Außerdem kannst du jetzt auch per WhatsApp Kontakt mit dem Gemeindebüro aufnehmen:

 0176 735 69061

Sonne, Musik und ganz viel gute Laune – Sommerfest an der Schule Weidemoor

Ein kunterbunter Nachmittag voller Highlights, Herz und Sonnenschein

Im Sommer fand an unserer Schule das traditionelle Sommerfest statt, das wieder zahlreiche Besucherinnen und Besucher anlockte. Auch wenn die Temperaturen mittlerweile deutlich kühler sind, möchten wir an dieser Stelle noch einmal auf das gelungene Fest zurückblicken:

Am Freitag, den 6. Juni 2025, wurde das Gelände der Schule Weidemoor zum Schauplatz eines farbenfrohen Sommerfestes, das nicht nur die Schulgemeinschaft, sondern auch viele Gäste aus der Umgebung zusammenbrachte. Noch am Vormittag sah es wettertechnisch jedoch alles andere als vielversprechend aus: Der Himmel war bedeckt, dunkle Wolken zogen auf – und manch einer blickte sorgenvoll nach oben. **Doch pünktlich zum Start um 12 Uhr verzogen sich die Wolken, und die Sonne strahlte mit den Kindern um die Wette.**

Organisiert und vorbereitet wurde das Fest im Rahmen einer abwechslungsreichen Projektwoche – und das große Engagement aller Beteiligten war an jeder Station, in jeder Darbietung und in jedem Detail spürbar.



Den musikalischen Auftakt machte die Klasse M1 mit einem schwungvollen Djembenauftritt, der das Fest stimmungsvoll eröffnete und für erste rhythmische Gänsehautmomente sorgte. Im Anschluss begrüßte Schulleiterin Dorit Brandt die zahlreichen Gäste mit einer kurzen, herzlichen Rede – und dankte allen Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern, Therapeuten und Therapeutinnen sowie Mitarbeitenden für ihren Einsatz in der Vorbereitungszeit. Um 13 Uhr wurde es dann ganz still in der Pausenhalle: Der Chor der Unterstufe brachte das liebevoll einstudierte





„Ameisenmusical“ auf die Bühne – eine zauberhafte Darbietung, bei der die kleinen Darstellerinnen und Darsteller mit großem Applaus gefeiert wurden. Eine Talkergruppe studierte in liebevoller Kleingruppenarbeit die Geschichte „Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat“ ein – inklusive passender Requisiten und viel Ausdruck.

Wer danach selbst musikalisch aktiv werden wollte, konnte sich am „Klangmobil“ der Elbphilharmonie ausprobieren – ein klangvolles Erlebnis mit außergewöhnlichen Instrumenten und spannenden Tönen, das kleine wie große Musikfans begeisterte.

Auf dem gesamten Schulgelände herrschte fröhliches Treiben: Die Klassen M4 und M7 präsentierten in einer eindrucksvollen Ausstellung die Kunstwerke, die in der Projektwoche entstanden waren – fantasievoll, bunt und voller Ausdruck. Die Klassen M3 und M6 luden in ihr liebevoll gestaltetes Chill-out-Café ein – ein gemütlicher Rückzugsort mit kühlen Getränken, entspannter Atmosphäre und Gelegenheit für nette Gespräche. Wer Lust auf Sommerfeeling hatte, wurde bei den Klassen M2 und M5 fündig: An ihrer Strandbar wurden farbenfrohe Cocktails serviert, und bei der eigens organisierten Schatzsuche verwandelten sich viele Kinder in kleine Abenteurer.

Auch hoher Besuch ließ nicht lange auf sich warten: Die Leiterin des Bezirksamtes von

Bergedorf, Cornelia Schmidt-Hoffmann, sowie Heidi Bistrizky, zuständig für Aufsicht und Fachaufsicht der speziellen Sonderschulen, ReBBZ und BBZ, mischten sich interessiert unter das bunte Treiben und zeigten sich beeindruckt von der Vielfalt, dem Engagement und der liebevollen Gestaltung des gesamten Festes.

Für leuchtende Kinderaugen und große Neugier sorgte außerdem der Besuch der Polizei – inklusive originalem Streifenwagen mit Blaulicht und Funkgerät, der natürlich bis ins kleinste Detail inspiziert, ausprobiert und bestaunt werden durfte. Wer wollte, durfte sogar auf dem Fahrersitz Platz nehmen und sich einmal wie eine echte Polizistin oder ein echter Polizist fühlen – ein Erlebnis, das sicher lange in Erinnerung bleibt.

Kulinarisch blieb kein Wunsch offen: Der Hort grillte fleißig Würstchen, der Elternrat verwöhnte mit einer großen Auswahl an Kuchen, und die Klasse O3 verkaufte selbstgemachte Erdbeermarmelade – frisch zubereitet aus Beeren, die in der Projektwoche eigenhändig gepflückt wurden. Die Klasse U2 bot knusprige Kekse an, ebenfalls mit viel Liebe in der Projektwoche gebacken. Bei der Tombola der Klasse O5 – für die in mühevoller Kleinarbeit 600 Lose gefaltet wurden – konnten die Gäste mit etwas Glück tolle Preise gewinnen.

...

Auch Bewegung und Action kamen nicht zu kurz: In der Turnhalle warteten eine riesige Hüpfburg und ein spannender Fahrzeugparcours auf die Kinder. Wer es etwas ruhiger, aber nicht weniger spannend mochte, konnte auf Edelsteinsuche in der Sandkiste gehen oder barfuß den von der Klasse O4 gestalteten Barfußpfad erkunden – ein Erlebnis für die Sinne.

Ein besonderes Highlight war der liebevoll gestaltete Bereich des Horts vom Sozialkontor. Dieser feierte sein 10-jähriges Bestehen. Es wurde eine große Fotowand mit Erinnerungen aus den letzten zehn Jahren aufgebaut – ein bewegender Rückblick auf viele gemeinsame Erlebnisse. Für Kreative und Mitnehmfreudige gab es außerdem Klebetattoos sowie bunte Give-aways: Stoffrucksäcke zum Bemalen, kleine Bälle und Seifenblasen sorgten für leuchtende Augen und jede Menge Mitmachfreude.

Die Stimmung während des gesamten Nachmittags war einfach rundum wunderbar. Überall wurde gelacht, gespielt, getanzt, geschlemmt – ein Fest voller Freude, Begegnungen und strahlender Gesichter. Man spürte: Die Schule Weidemoor ist nicht nur ein Ort des Lernens – sondern einer, an dem Gemeinschaft gelebt und gefeiert wird.



Ein herzliches Dankeschön geht an die Schüler und Schülerinnen der Stadtteilschule Bergedorf! Mit viel Engagement und Offenheit haben sie unsere Projektwoche und das Sommerfest tatkräftig begleitet und unsere Schülerschaft wunderbar unterstützt.

Wir sagen: Danke für euren Einsatz!

Annett Martens

Komplettservice rund ums Auto – aus einer Hand!



**auto
reparatur**

zuverlässig seit 1949

Von **Abgasuntersuchung bis**
Zahnriemen-Service:

Wir haben den Anspruch,
Ihnen und Ihrem Auto immer
das Beste zu bieten,

**fachmännisch, individuell
und zuverlässig**

– für alle Fahrzeugmarken
zu absolut fairen Preisen!

Dafür steht der Name Zucht!

*Erfahrung
aus über 70 Jahren,
in 4. Generation!*

Wir sind für Sie da:

Mo – Do 07:30 – 17:30 Uhr

Freitag 07:30 – 15:30 Uhr

Service ist unser Programm

Auto-Zucht GmbH

Auto-Karosserie-Lackier-Fachbetrieb



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auto-Zucht GmbH | Am Langberg 118 | 21033 Hamburg

Tel.: (040) 738 31 70 | www.auto-zucht.de

Mehr Ruhe, Bewegung und Verlässlichkeit – Neue Strukturen an der Grundschule Heidhorst



An der Grundschule Heidhorst hat sich mit Beginn des neuen Schuljahres einiges verändert. Schon die neue Startzeit des Unterrichts um **7:55 Uhr** markiert den Beginn einer Neuausrichtung, die weit über organisatorische Änderungen hinausgeht. Ziel ist ein Schulalltag, der den Bedürfnissen der Kinder gerecht wird: mit klaren Strukturen, ausreichend Bewegung und bewussten Ruhephasen. Dazu gibt es nach der Unterrichtszeit am Vormittag nun zwei Phasen für die 1./2. Klässler und 3./4. Klässler, die sich abwechseln. Während die Jüngeren ihre Bewegungszeit haben, sind die Großen schon in der Lernwerkstatt. Danach wechselt das Angebot für die jeweiligen Klassen.

Verlässliche Strukturen

– Sicherheit für Kinder und Eltern

Ein fester Tagesrhythmus gibt den Kindern Orientierung und den Eltern Planungssicherheit. Einheitliche Abläufe und feste Abholzeiten sorgen für Ruhe und Übersicht. Die Kinder wissen genau, wann Lernzeiten, Pausen und Freizeit beginnen – das schafft Verlässlichkeit und Sicherheit im Alltag.

Ruhe lernen

– Pausen als Teil des Lernens

Im langen Schultag brauchen Kinder mehr als Unterricht. Sie brauchen Momente der Ent-

spannung, um Kraft zu sammeln. Deshalb gehören Ruhe- und Achtsamkeitsangebote nun fest zum Schulalltag. Denn Ruhe und Entspannung sind keine Selbstverständlichkeit – sie müssen gelernt und geübt werden. Wir schaffen dafür gezielte Gelegenheiten, damit Kinder zur inneren Balance finden und mit neuer Energie in den Nachmittag starten können.

Bewegung macht schlau

Ebenso wichtig ist die Bewegung. Studien zeigen, dass sich Kinder heute zu wenig bewegen. Wir begegnen dem mit gezielten Bewegungsangeboten, abgestimmt auf die Altersstufen. Ob Bewegungsspiele oder sportliche Projekte für die Kinder – Bewegung fördert Gesundheit, Motorik und Konzentration. So entsteht ein ausgewogener Wechsel zwischen Aktivität und Erholung.

Miteinander wachsen

– Soziales Lernen im Ganztag

Auch im freien Spiel lernen Kinder fürs Leben: Rücksicht zu nehmen, Regeln einzuhalten, Konflikte zu lösen. Unter Aufsicht können sie soziale Fähigkeiten einüben und Gemeinschaft erleben. Schule wird so zunehmend zu einem Ort, an dem Kinder nicht nur Wissen erwerben, sondern soziales Miteinander aktiv gestalten.

Lernwerkstatt

– Lernen über den Unterricht hinweg

Ein besonderes Element ist die neue **Lernwerkstatt**. Zu Beginn des Schuljahres arbeiteten die Kinder noch im Klassenverband zu Demokratie, Bewegung oder Gesundheit. Nach den Herbstferien geht es nun in **jahrgangs- und klassenübergreifenden** Gruppen weiter, die spannende Themen bieten und über den Unterrichtsinhalt hinausgehen. Diese Form des Lernens ermöglicht Begegnungen zwischen den Jahrgängen, fördert Neugier, Talente und verschiedene Interessen, aber auch die Eigenverantwortung und soziale Kompetenzen.

Ein gemeinsamer Weg

Das neue Konzept entstand im letzten Schuljahr in enger Zusammenarbeit zwischen Eltern, Kollegium und Schulleitung. In einer Ganztags-AG wurden Ideen gesammelt und gemeinsam weiterentwickelt. Auch wenn es zunächst an der einen oder anderen Stellen Reibungen gab, wenn in der Praxis Dinge auffielen, die auch nach dem gründlichen Durchdenken in der Ganztags AG zunächst nicht bewusst waren, merken wir, dass die neuen Strukturen gut angenommen werden und von Tag zu Tag reibungsloser funktionieren. Bei uns wird der Alltag strukturierter, ruhiger und kindgerechter.



Die Grundschule Heidhorst blickt zuversichtlich nach vorn: **Wo Lernen, Bewegung, Ruhe und Gemeinschaft im Gleichgewicht sind, können Kinder wachsen – und Schule wird zu einem Ort, an dem sich alle wohlfühlen.**

*Text: Grundschule Heidhorst
Fotos: Delfine Klasse*





Neues aus dem

An dieser Stelle, wie bereits gewohnt, möchten wir allen interessierten Boberger:innen die Möglichkeit bieten, an den Personen, Erlebnissen und Geschichten des Kinder- und Jugendtreffs CLIPPO teilzuhaben.

Boberg, wir kommen zurück!



Wir – das IN VIA CLIPPO Team und auch die Engagierten des Jugendvorstandes – stehen in den letzten Tagen oft mitten auf der Baustelle des CLIPPO BOBERG und können es noch gar nicht ganz fassen:

Nach vier Jahren Planen, Ringen und Bauen ist es fast geschafft.

Die Rohre sind verlegt, die Fenster sind eingesetzt, die Farben an den Wänden blinzeln schon durch – und die bevorstehende Bauendabnahme liegt greifbar nah. Am heutigen Tag des Reaktionsschlusses (22. Oktober) haben wir die Schlüssel für den Neubau von Vertreter:innen des Bezirksamt überreicht bekommen.

Gleichzeitig wissen wir alle: Gerade in der Endphase eines Neubaus tauchen plötzlich noch Fragen und kleine Komplikationen auf. Restarbeiten müssen koordiniert werden, Termine verschieben sich, und der letzte Meter bis



zur Eröffnung verlangt oft mehr Flexibilität als gedacht. Eigentlich hätten wir an dieser Stelle schon davon berichten wollen, wie die Offene Treffarbeit und die unterschiedlichen Angeboten angelaufen sind. Leider können wir aber

nur Bilder des aktuellen IST-Zustandes zeigen – aber diese Fotos vermitteln auch etwas von dem, was uns antreibt: Räume, die Kinder und Jugendliche erobern werden, Bereiche zum Spielen, des gemeinsamen Tuns und zum vertraulichen Gespräch.



Oben: Erdgeschoss, Küche mit verschiebbaren Tresen

Rechts oben: Blick in den Aufenthaltsbereich

Rechts: Treppe & Fahrstuhl für Menschen mit Beeinträchtigung



Links: Obergeschoss, Treppe und Fahrstuhl

Links unten Mitte: Mehrzweckraum

Links ganz unten: Mehrzweck- und Spielraum

Rechts oben: Blick in den Aufenthaltsbereich

Unten: Büroraum



Wir freuen uns riesig auf die Begegnungen, die hier stattfinden werden. Unsere Vision ist klar: ein offenes Haus, in dem junge Menschen niedrigschwellig ankommen können, eigene Ideen ausprobieren dürfen und Unterstützung finden – sei es beim Lernen, bei kreativen Projekten, beim Sport oder in Beratungssituationen.

Die Wiederaufnahme der Kooperation mit den bestehenden Akteur:innen im Stadtteil ist uns dabei besonders wichtig: Die Grundschule Heidhorst, der Bürgerverein, die Heimwerker, die benachbarte KITA, die Jugendfeuerwehr.



erwehr, alle noch nicht namentlich genannten Institutionen und die vielen engagierte Nachbar:innen – all diese Akteur:innen machen unser Arbeiten oftmals erst möglich. Gemeinsam wollen wir perspektivisch die Netzwerke wieder stärken, präventiv arbeiten und Angebote entwickeln, die an den tatsächlichen Lebenslagen junger Menschen ansetzen.

Und genau hier liegt auch die große Herausforderung: Offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) ist ein äußerst wirkungsvolles, aber leider auch unterfinanziertes Arbeitsfeld. Zugleich steigen aber auch die Beratungs- und Begleitungsbedarfe junger Menschen – sei es aufgrund von schulischem Druck, psychischer Belastung, fehlenden Perspektiven oder sozialen Problemen. Damit unsere Angebote wirklich nachhaltig helfen können, brauchen wir ausreichende personelle Ressourcen, Zeit für intensive Begleitung, Fortbildungen für das Team sowie Raum für niedrigschwellige und zugleich professionell begleitete Formate. Kurzfristige Projektmittel und ehrenamtliches Engagement sind wertvoll – nachhaltige, planbare Finanzierung ist aber die Grundlage dafür, junge Menschen langfristig zu stärken.

Was heißt das konkret für uns hier im Quartier? Wir werden in der ersten Zeit besonders sensibel starten: Öffnungszeiten, die hoffentlich später den Bedarfen junger Menschen angepasst werden können, niederschwellige Angebote, gezielte Kooperationen mit Beratungsstellen und VOR ALLEM viel Raum zum Zuhören. Parallel setzen wir uns weiterhin in politischen und anderweitiger Gremien- und Vernetzungsarbeit dafür ein, auf die Notwendigkeit ausreichender Mittel hinzuweisen. Und wir freuen uns über jede Unterstützung aus der Nachbarschaft – sei es durch ehrenamtliche Mitarbeit bei Projekten, durch Spenden oder durch das gemeinsame Feiern der Eröffnung, sobald sie möglich ist.

Bis dahin bleiben wir geduldig und tatkräftig: Wir freuen uns darauf, die leeren Räume bald mit Leben, Lachen und Austausch zu füllen. Die Baustelle ist für uns ein Versprechen: an die Kinder und Jugendlichen des Stadtteils, an die Familien und an alle, die hier leben.

Wir sind bald wieder da – mit offenen Türen, zuhörenden Ohren und einem klaren Anliegen: junge Menschen ernst nehmen und ihnen Perspektiven eröffnen.

Stefan Baumann

Nächste Termine für Boberg:

Donnerstag, 13. November Danke- Dinner des Jugendvorstandes für alle Unterstützer:innen, die u.a. zum Kauf der neuen Küche beigetragen haben (Geschlossene Gesellschaft 😊)

Freitag, 14. November Eröffnungsnachmittag, initiiert vom Jugendvorstand (für alle Interessierten!)

Donnerstag, 04. Dezember Der Lebendige Adventskalender ist zu Gast im CLIPPO (für alle Interessierten!)

Hier bestehen bestimmt erste Gelegenheiten zum persönlichen Gespräch und zur Besichtigung des CLIPPO BOBERG

Unsere Öffnungszeiten in Boberg & Lohbrügge

**Ab der 47.ten Kalenderwoche
(Mittwoch 19. November 2025) hoffen wir,
mit dem CLIPPO BOBERG wie folgt für euch
da zu sein:**

Mittwoch

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Donnerstag

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Freitag

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff



Auch das **CLIPPO LOHBRÜGGE** bleibt
natürlich weiterhin, wie folgt, geöffnet:

Montag

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Dienstag

GESCHLOSSEN Bürotag

Mittwoch

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Donnerstag

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Freitag

14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Samstag

12.00 – 17.00 Uhr Projekt für geflüchtete
Jugendliche

Sonntag

12.00 – 16.00 Uhr Projekt für Jugendliche mit
Beeinträchtigungen (Leben mit Behinderung)

Über weitere Projekte, neue Gesichter und Anderweitiges berichten wir gerne in den kommenden Ausgaben der Dorfzeitung. Bei Fragen und/oder Unklarheiten einfach melden (Kontaktdaten siehe unten).

Allgemeine Hinweise und Informationen

Sie wollen für die Kinder- und Jugendarbeit etwas Gutes tun?!

Gerne doch! Spenden bitte unter dem **Stichwort**

„Kinder- und Jugendhaus CLIPPO“ an:

IN VIA Hamburg e.V.

IBAN: DE23 3606 0295 0020 0790 10

Bank im Bistum Essen eG

Kontakt:

Kinder – und Jugendtreff CLIPPO

Stefan Baumann

Postadresse:

Bornbrook 12

21031 Hamburg,

Tel.: 040 – 711 89 049

Mail: baumann@invia-hamburg.de

**OFFENE
KINDER- &
JUGENDARBEIT
FÜR EIN
BUNTES
BERGEDORF**

Entschlossen offen
gegen Rassismus,
Sexismus & jede Form
von Diskriminierung!



Veranstaltungen des Dorfanger Boberg e.V.

Sonntag, 23. November 2025, 12:00 bis 17:00 Uhr

Boberger Adventsmarkt

Alles, was mit dem Advent und Weihnachten zu tun hat: Kunsthandwerk, Blumen, Gestecke, Gebasteltes, Gemaltes, Speisen und Getränke. Im großen Foyer der Service-Wohnanlage und der dazugehörigen Terrasse beim Kreisverkehr der Straße Heidhorst.

Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V. **AWO-Haus Dorfanger Boberg (Heidhorst am Kreisverkehr)**

Donnerstag, 19. Februar 2026, 18:00 Uhr

Politischer Stammtisch Boberg

Thema und Veranstaltungsort noch offen.

Sonntag, 22. Februar 2026, 11:00 Uhr

Boberg räumt auf

Die große Frühjahrsputzaktion. Wir wollen erneut mit Kind und Kegel die Straßen, Wege, Gräben und Grünflächen in unserem Wohngebiet von Unrat und Müll befreien und freuen uns auf eine rege Beteiligung. Zur Belohnung gibt es für alle kleinen und großen Helfer nach getaner Arbeit eine kleine Stärkung. Greifer, Handschuhe, Schubkarren bitte mitbringen, sofern vorhanden.

Treffpunkt: Bürgerhaus Dorfanger Boberg, Bockhorster Weg 1

Stand November 2025, Änderungen vorbehalten.

Das Gefühl von Freiheit!

komm vorbei und genieße es



Alle Informationen zu Schnupperkursen, Ausbildung oder Mitgliedschaft findest Du auf unserer Homepage.



Hamburger Verein für Luftfahrt e.V.
Segelfluggesellschaft • Boberg

Weidemoor 23, 21033 Hamburg, info@hvl-boberg.de



hvl-boberg.de

Veranstaltungstipps

Jetzt regelmäßig bei uns in der Dorfzeitung Boberg:
Ausgewählte Veranstaltungstipps aus der LOLA Bergedorf!

Die LOLA finden Sie in der Lohbrügger Landstraße 8 / 21031 Hamburg

Weitere Infos auf <https://lola-hh.de>



Die 2. Chance für Mode & Accessoires – der LOLA Frauenflohmarkt ist zurück!

Am Sonntag, den 23. November 2025, findet in der LOLA Bergedorf erneut der beliebte Frauenflohmarkt statt. Von 13:00 bis 16:00 Uhr haben Besucherinnen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Second-Hand-Bekleidung und Accessoires zu shoppen, Lieblingsstücke zu entdecken und neue Schätze mit nach Hause zu nehmen. Ein Anproberaum mit Spiegel steht zur Verfügung. Die LOLA Bar bietet während des Flohmarkts Kaffee und Kuchen an. Der Eintritt ist frei.

Infos: unter www.lola-hh.de

Sonntag, 23.11.2025 13:00 – 16:00 / Eintritt frei
LOLA, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg Bergedorf



Freitag, 12. September 2025, 20:00 Uhr

ANDERS – Ein Abend voller A-cappella-Klangwelten mit Support von NCOTB

Die LOLA in Hamburg-Bergedorf lädt zu einem besonderen Konzerterlebnis ein: Die Vocalband ANDERS begeistert mit energiegeladenem A-cappella-Pop, fein arrangierten Harmonien und charismatischem Bühnenauftritt. Die fünf Sänger vereinen Musikalität, Humor und Gefühl – und machen aus jedem Song eine eigene Geschichte. Dabei präsentieren sie sowohl bekannte Popsongs in überraschenden Versionen als auch eigene Kompositionen. Als Support-Act ist „new choir on the block (NCOTB)“ mit dabei, ein junger, moderner Chor aus Hamburg, der mit seiner frischen Performance und genreübergreifenden Repertoire begeistert. Ob Pop, Indie oder elektronische Klänge – NCOTB steht für zeitgemäßen Chorgesang mit Herz und Haltung. Ein Abend, der zeigt, wie vielfältig und mitreißend A-cappella-Musik sein kann! Karten & Infos: unter www.lola-hh.de

LOLA, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg Bergedorf

Freitag, 21. November 2025, 15:30–17:00 Uhr

Bundesweiter Vorlesetag – Im Dünenhaus sind die Igel los!

In der Natur wird es immer wärmer und trockener. Wieso eigentlich? Bei einem spannenden Bilderbuchkino begeben sich die Kinder mit Ida und Igor Igel auf eine spannende Reise und erfahren, was der Klimawandel für Igel bedeutet. Wir lernen die Lebensweise des Igels spielerisch kennen, sehen uns seine Spuren an und begeben uns auf eine kleine Nachtwanderung. Für Kinder von 5–8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Kostenlos, Spende erbeten. Anmeldung erforderlich bis 19. November 2025 unter boberg@loki-schmidt-stiftung.de oder 040 73931266.

Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

Samstag, 22. November 2025, 19:30 Uhr

SHINY'S BALLROOM – LOLA SWINGT mit der Shiny Stockings Big Band

Die LOLA lädt am Samstag, dem 22.11.2025 wieder ein zu einer schwungvollen Nacht voller Swing! Die SHINY STOCKINGS BIG BAND bringt mitreißenden Bigband-Sound auf die Bühne – perfekt, um die Tanzfläche zum Beben zu bringen. Den Auftakt des Abends bildet ein Tanzkurs für Einsteiger von 19:45 bis 20:30 Uhr. Unter fachkundiger Anleitung können Gäste die wichtigsten Schritte und Moves erlernen, um danach bestens vorbereitet auf die Tanzfläche zu stürmen. Im Anschluss heißt es: Bühne frei für die Musik – und Tanzfläche frei für alle, die den Swing lieben oder ihn für sich entdecken möchten. „SHINY'S BALLROOM“ steht für eine besondere Mischung aus Konzert und Tanzveranstaltung. Die Energie einer Live-Bigband, das Flair der Swing-Ära und die Freude am gemeinsamen Tanzen machen den Abend zu einem Erlebnis für Musikliebhaber, Tänzerinnen und Tänzer gleichermaßen.

Vorverkauf: 12 € zzgl. Gebühr / Abendkasse: 15 € / ermäßigt 12 €

Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg



Veranstaltungstipps

Sonntag, 23. November 2025, 12:00–16:00 Uhr

Boberger Winter – Wir basteln Adventsgestecke und -kränze!

Der Winter ist die Zeit der Ruhe, und die Tage werden kürzer. Wir nehmen diese Stimmung auf und basteln bei Tee und Waffeln Adventsgestecke aus Tannengrün. Kosten: Gesteck 12 €, Kranz 15 €, Leuchtmittel mit Halterung bitte selbst mitbringen.

Bei Anmeldung bitte angeben, ob Kranz oder Gesteck gewünscht wird und in welchem der zwei Zeiträume Sie gerne kommen würden: I : 12.00 - 14.00 Uhr II : 14.00 - 16.00 Uhr. Leitung: Stefanie Jakob.

Anmeldung erforderlich bis 20. November 2025 unter boberg@loki-schmidt-stiftung.de oder 040 73931266.

Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 18:00–18:30 Uhr

Familienaktion – Öffnung der 3. Tür des lebendigen Adventskalenders

Das Dünenhaus lädt zum alljährlichen Lebendigen Adventskalender der Kirchengemeinde in Lohbrügge ein. Am Lagerfeuer wird bei besinnlicher Stimmung gesungen, eine Geschichte vorgelesen und ein Gebet gesprochen. An der Krippe erwarten die Tiere des Waldes viele Kinder. Bei Punsch und einer süßen Überraschung klingt der Abend gemeinsam aus.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich bis 2. Dezember 2025 unter boberg@loki-schmidt-stiftung.de oder 040 73931266.

Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

Freitag, 12. Dezember 2025, 20:00 Uhr

The Voice of Germany-Finalistin FIDI STEINBECK kommt mit ihrem Weihnachtskonzert in die LOLA

„Wir können uns ja immer zur Weihnachtszeit in der LOLA treffen“, sagte die Songwriterin, Sängerin, Musikerin und bekennender Weihnachtsfan FIDI STEINBECK bei ihrem letztjährigen LOLA-Konzert. Gesagt, getan! Mit neuen Singles und ihrem musikalischen Adventskalender „24 Tage Weihnachten“ im Gepäck, wird uns die Voice-Finalistin von 2019, mit Leif Sandtner und vielleicht dem ein oder anderen Überraschungsgast, die Advents-Zeit verzaubern. Ihre Songs sind wie eine Umarmung. Durch ihre außergewöhnlich gefühlvolle und nahbare Art zu schreiben und zu singen, schafft sie eine ganz eigene Klangwelt. Fidis Welt. Geprägt von klassischer Musik, die anfänglich für die Cellistin eine große Rolle spielte, aber auch den Beatles, Beach Boys und Ennio Morricone. Schön zu wissen, dass wir ab jetzt in der Weihnachtszeit immer etwas vorhaben. Karten unter: www.lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg



Sonntag, 14. Dezember 2025, 16:00 Uhr

Musik, die Herzen öffnet – Adventskonzert in der Jubilate-Kirche

Wenn Kerzenlicht die Kirche erfüllt und der dritte Advent naht, erklingen in der Jubilate-Kirche, Merkenstraße 4, festliche Töne.

Am Sonntag, 14. Dezember um 16:00 Uhr lädt die Schiffbek-Öjendorfer Kantorei gemeinsam mit einem Projektchor zu einem adventlichen Konzert voller Wärme und Klangpracht ein.

Zu hören sind Chor- und Orchestermusik von Karl Jenkins, Felix Mendelssohn Bartholdy und weiteren Komponisten. Jenkins, der walisische Meister moderner geistlicher Musik, ist bekannt für seine mitreißenden Werke wie The Armed Man, die klassische Tradition und zeitgenössische Ausdruckskraft auf wunderbare Weise verbinden.

Begleitet werden die Chöre von hervorragenden Musikerinnen und Musikern an Geige und Schlagzeug. Die musikalische Leitung und das Klavierspiel übernimmt Claus Kühner. Der Eintritt ist frei – und wer möchte, darf den Abend mit einer Spende für die Musikarbeit krönen. Ein Konzert, das die Vorfreude auf Weihnachten spürbar werden lässt.

Jubilate-Kirche, Merkenstraße 4, 22117 Hamburg



Veranstaltungstipps

Freitag, 13. Februar 2026, 20:00 Uhr

20 Jahre Hamburg Blues Bandits – Jubiläumsgala in der LOLA

Seit zwei Jahrzehnten stehen sie für mitreißende Live-Musik, ehrlichen Groove und jede Menge Spielfreude: Die Hamburg Blues Bandits feiern 2025 ihr 20-jähriges Bühnenjubiläum – und laden ein, zu einem ganz besonderen Abend voller Musik, Emotionen und Überraschungen.

Gegründet im Jahr 2005, hat sich die achtköpfige Formation längst einen festen Platz in der deutschen Blues- und Rockszene erspielt. Mit im Gepäck: satte Bläasersätze vom hauseigenen Bandits Brass Orchestra, treibende Grooves, souliger Gesang und eine ordentliche Portion musikalischer Leidenschaft. Ob Blues, Rock oder Soul – bei den Bandits ist alles handgemacht, authentisch und immer mit voller Energie präsentiert.

Zum Jubiläum lassen es die Musiker in der LOLA richtig krachen: Für diesen besonderen Anlass haben sie zahlreiche Weggefährten, Freunde und musikalische Gäste eingeladen, die in den letzten 20 Jahren Teil ihrer Reise waren. Gemeinsam wollen sie die Bühne zum Beben bringen – und das Publikum mitnehmen auf eine Reise durch zwei Jahrzehnte Bandgeschichte. Es ist alles bereit für einen unvergesslichen Abend. Vorverkauf: 18 € zzgl. Gebühr / Abendkasse: 22 € / ermäßigt 18 €

Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg



Donnerstag, 15. Januar 2026, 20:00 Uhr

STEIFE BRISE – "Momentical - das improvisierte Musical"

Vvk 14 EUR zzgl. Gebühr, AK 16/14 EUR

Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Samstag, 17. Januar 2026, 20:00 Uhr

LOLA SLAM – „Poetry Slam“

Vvk 10 EUR zzgl. Gebühr, AK 12/10 EUR

Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg



Freitag, 30. Januar 2026, 20:00 Uhr

23. HAMBURGER COMEDY POKAL

Hauptrunde – Moderation: HINNERK KÖHN

Vvk 18 EUR zzgl. Gebühr, AK 18 EUR

Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Samstag, 31. Januar 2026, 20:00 Uhr

23. HAMBURGER COMEDY POKAL

Halbfinale – Moderation: LUTZ VON ROSENBERG-LIPINSKY

Vvk 20 EUR zzgl. Gebühr, AK 20 EUR

Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg



Sprechstunden

Sprechstunden des Bürgervereins:

Dienstag 19:00 – 19:50 Uhr
im Bürgerhaus, Bockhorster Weg 1.
Telefon: 4109 1725 | Fax: 4109 1724
E-Mail: info@dorfanger-boberg-ev.de

In der Geschäftsstelle werden Sie in diesen Zeiten gerne die Tätigkeiten im Verein beraten.

Von Anrufen zu Vereinsfragen über Privatnummern bitten wir abzusehen.

In den Hamburger Ferien (17.12.2025 – 04.01.2026) bleibt das Büro geschlossen.

Sprechstunden des Vereinsvorstandes:

Jeden 1. Dienstag im Monat 19:00 – 20:00 Uhr
(außer an Feiertagen) im Bürgerhaus.

Bitte vorher in der Geschäftsstelle anmelden!

Vereinsvorstand

Wolfgang Kamenske

(Vorstandssprecher, Jugendprojekte,
Öffentlichkeitsarbeit)

Sarah Mittler

(Finanzen)

Jan Hendrik Arkenberg

(allgemeine Themen)

Katharina Noack

(allgemeine Themen)

Joachim Prutky

(allgemeine Themen)

Frank van Dillen

(allgemeine Themen)

Weitere Helfer des Bürgervereins mit bestimmten Aufgaben:

Knuth Wilkens

Andreas Müller

Medien im Dorfanger

Folgende Informationsmöglichkeiten stehen zur Verfügung:

- Der **Schaukasten** am Bürgerhaus
- Die **Dorfzeitung** (erscheint 1/4-jährlich)
- Direkt im **Vereinsbüro**
(zu den Sprechzeiten) Tel.: 4109 1725
- Die Internetseite des Bürgervereins
unter **www.dorfanger-boberg-ev.de**
Hier finden Sie u.a. auch ein Archiv aller
bisher erschienenen DZ-Ausgaben, Proto-
kolle der Mitgliederversammlungen u.ä.

Internetseite des Bürgervereins:

www.dorfanger-boberg-ev.de

Mails an den Bürgerverein:

info@dorfanger-boberg-ev.de

Artikel für die Dorfzeitung an:

dorfzeitung@dorfanger-boberg-ev.de

Hiermit erklären wir unseren Eintritt in den Dorfanger Bockhorst e.V.

ZUM (Datum) _____ DIE VEREINSMITGLIEDSCHAFT GILT IMMER FÜR EINEN HAUSHALT.
IM FOLGENDEN GEBEN SIE BITTE DEN NAMEN DES ALS HAUPTMITGLIED ZU FÜHRENDEN AN:

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße und Hausnummer | PLZ und Ort _____

GGF. IM HAUSHALT LEBEND MIT ABWEICHENDEN FAMILIENNAMEN:

Name, Vorname _____

WEITERE HAUSHALTSMITGLIEDER(Vorname, Name – freiwillige Angabe) _____

Beitrag: VIERTELJÄHRLICH 15,- € PRO HAUSHALT (unabhängig von der Anzahl der Mitglieder).

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE89ZZZ00001111248 | Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Eindeutige Mandatsreferenz _____

Wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber) _____

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): Straße und Hausnummer | PLZ und Ort _____

IBAN des Zahlungspflichtigen _____

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) den Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von auf mein (unsere) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort / Datum / Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber) _____

Impressum

Herausgeber:

Dorfanger Bockhorst e.V. | Bockhorster Weg 1 | 21031 Hamburg | Tel. 040/4109 1725 (Di 19:00 – 19:50 Uhr)

Redaktionelle Bearbeitung:

Wolfgang Kamenske Kontakt: Tel. 040/4109 1725 Email: info@dorfanger-bockhorst-ev.de
Andreas Müller Kontakt: Tel. 040/696 41 282 Email: dorfzeitung@dorfanger-bockhorst-ev.de

Layout, Satz & Anzeigenannahme:

AM ART & MORE – Andreas Müller | Bockhorster Höhe 162 | 21031 Hamburg
Tel. 040/696 41 282 | Email: am@am-artandmore.de

Druck:



Druck & Verlagshaus Wiege GmbH
Sanderskamp 17 | 48477 Hörstel | Tel 05459/80 50 190
Email info@wiegedruckt.com | www.wiegedruckt.com

Auflage 2.500

Verteilungsgebiet: Dorfanger Bockhorst | Alt-Bockhorst | NVZ Bockhorst | z.T. Havighorst & Billwerder

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 25. Februar 2026

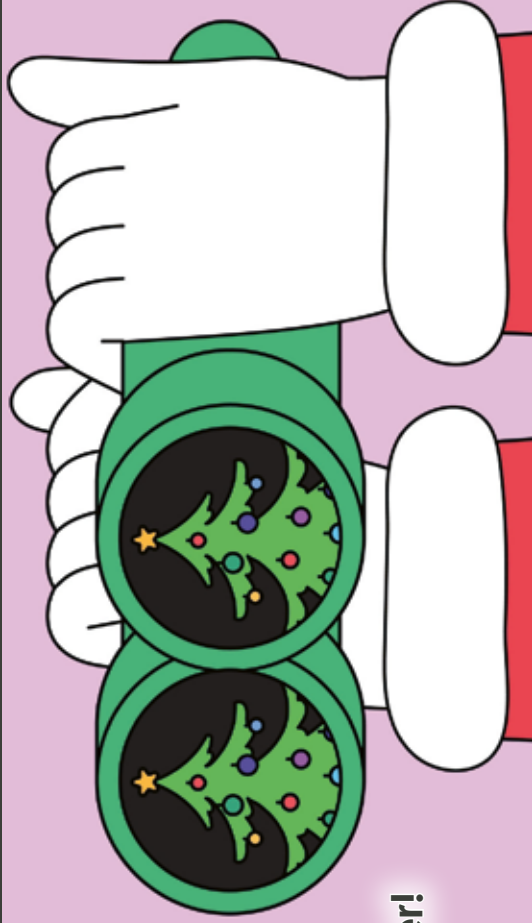
Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 27. Februar 2026

Optik Werk

„Christmasshopping“

24%

auf alle Fassungen,
Sonnenbrillen und Gläser!



Weihnachtsaktion vom 2. bis zum 20. Dezember 2025

Wir sind gerne für Sie da!

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

Lohbrügger Landstraße 70 | 21031 Hamburg | Tel. 040-43 26 16 00 www.optik-werk.de