C 13350
02/2014

Langenhorner Rundschau

zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten

Zufrieden leben

Start der neuen Kolumne von Regine Böttcher

Foto: Karl-Heinz Stoeckel

Erscheint monatlich. Ausgabe Februar 2014.

Langenhorner Rundschau
Zeitschrift des
Langenhorner Bürger-
und Heimatverein e.V.

Inhaltsverzeichnis

Gute Vorsätze und die Kunst der Selbstsabotage
Start der neuen Kolumne „Zufrieden leben“, die ab jetzt regelmäßig erscheinen wird ____ 4

Wir trafen...
Simone Kutzsche - sie schenkte uns dabei ein veganes Rezept für Kürbispommes ____ 5

Hier klappert der „Grünschnabel“
Die Störchin ist im Süden - doch es gibt einen neuen Storch, der sich zu Wort meldet ____ 6

Edda aus Amerika
sucht nach über 50 Jahren ihre Klassen- und Jugendfreunde aus Langenhorn ____ 8

Einladung zum Geocaching-Treffen
Wir laden erfahrene Langenhorner Geocacher und Newbies zum Eventcache ein ____ 8

Gutes Wasser braucht der Körper
Gastautor Klaus-Peter Scholz erklärt den Unterschied zwischen Wasser und gutem Wasser - und warum wir alle es brauchen ____ 9

Kennen Sie die Kulturfritzen?
Nein? Dann lesen Sie mehr auf Seite ____ 10

Feng shui im Garten
ist eine durch und durch Langenhorner Angelegenheit meint der Autor ab Seite ____ 12

Mitglied werden - LANGENHORN-KARTE nutzen!
Warum das praktisch ist und Geld spart lesen Sie ab Seite ____ 14

Die Langenhorner Rundschau erscheint monatlich. Sie wird an weit über 100 Plätzen in Langenhorn ausgelegt: in vielen Einzelhandelsgeschäften, Apotheken, Arztpraxen, Banken und in allen öffentlichen Gebäuden.
Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos per Post zugeschickt.

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.
Vorsitzender:
Michael Behrmann *(M.B.)*
Tangstedter Landstraße 41
22415 Hamburg
Telefon 040 - 531 99 44
info@langenhorner-heimatverein.de
www.langenhorner-heimatverein.de
www.langenhorn-karte.de

Die mit dem Namen des Verfassers oder seinen Initialen gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors, nicht die der Redaktion wieder. Mit „PR“ gekennzeichnete Artikel stellen nicht die Meinung der Redaktion oder des Verlages dar, sondern sind Hinweise im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit in Handel, Handwerk und Gewerbe.
Bildrechte - soweit nicht anders gekennzeichnet - beim Verlag.
Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Verlag, Anzeigenverwaltung, Herstellung: Syncrohost GmbH
Richard Ebert
22415 Hamburg
Scharnskamp 23f
Telefon und Fax 040- 5316380
verlag@langenhorner-rundschau.de

Beilagenhinweis: Einem Teil der Auflage liegt eine Information des Kulturamtes der Stadt Norderstedt bei. Wir bitten um Beachtung.

In Memoriam

Spätestens wenn ein Mensch von uns geht, ist es an der Zeit über seine Verdienste zu sprechen. Das können die Weggefährten aus dem Verein, welche die unzähligen Reisen und Ausfahrten miterlebten, die von Charlotte Solinger organisiert und durchgeführt worden sind, viel besser als ich. Und wer erinnert sich nicht an ihre kleinen Kolumnen, mit scharfer Zunge und spitzer Feder zu Papier gebracht.
Mir bleibt Ihr letzter Geburtstag für immer in Erinnerung. Mit Frau Röhrs habe ich ihren Ehrentag im Kreis ihrer Familie, mit den Schwestern, den Kindern und Enkelkindern, Freunden und Nachbarn erleben dürfen. Welch ein unerwartet fröhliches Erlebnis, voller Freude und guter Gespräche.

Liebe Charlotte - du wirst uns fehlen.

„...vor allem aber Gesundheit"

Gesundheit wünscht man sich selbst, seiner Familie und seinen Freunden - im Januar haben wir das alle so gemacht. Wir widmen diesem Thema gleich drei Beiträge. Für Regine Böttcher, deren Kolumne „Zufrieden leben" in diesem Heft startet, sind Gelassenheit, Ausgeglichenheit, souveräne Stressbewältigung wichtige Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben - und ein zufriedenes Leben ist öfter auch ein gesundes Leben.
Um die Gesundheit geht es auch unserem Gastautor Klaus-Peter Scholz. Er hatte uns einen Artikel zugesagt, in dem er begründet, weshalb er täglich bis zu zwei Liter „gutes Wasser" trinkt. Das Ergebnis (zu finden auf den Seiten 9 - 10) ist beeindruckend und überzeugend. Ob er Nachahmer findet?
Auch unser Gartenthema widmet sich der Gesundheit - und zwar aus der Perspektive des „feng shui": Wer im Einklang mit sich selbst und der Natur lebt, lebt gesünder und zufriedener. Unser Autor stellt die asiatische Perspektive der Gartenanlage nachvollziehbar vor. Es wäre spannend, zu erfahren, ob seine Ideen in Langenhorn Nachahmer finden. Schreiben Sie uns ihre Meinung und ihre Erfahrungen. Lassen Sie uns mehr in's Gespräch kommen!
Angenehme Lektüre und viel Freude in Langenhorn wünscht Ihnen Ihr

Michael Behrmann

Notieren und merken

Regelmäßige Veranstaltungen im Bürgerhaus.

Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.	Die Kaffeetafel Freitag, 7.02. ab 14:30 Uhr
Die „Bürgernahen Polizeibeamten" Hennings und Schirrmacher sprechen mit uns über Neues aus der Nachbarschaft	
NABU Hannelore Wagner, Tel. 5319604	jeden 2. Montag im Monat, 18:30 Uhr
Langenhorner Schachfreunde e.V. Hugo Schulz Tel. 5279012	jeden Freitag ab 19:00 Uhr
Langenhorner Skatfreunde Tel. 5204749	jeden Montag und Donnerstag ab 18:45 Uhr
Guttempler Gemeinschaft „Kompass", Gruppenabend Ilona Dom Tel. 01493/967154	jeden Dienstag 19:30 Uhr
AWO Seniorentreff Harro Brehmer Telefon 5339903	Montag und Donnerstag 14 - 17:00 Uhr
Seniorengymnastik	jeden Dienstag 10:30 bis 11.30 Uhr
Spielrunde Skatgruppe	jeden Donnerstag 14 bis 17 Uhr
Senioren Internet-Cafe **User-Talk**	jeden Dienstag 14-17 Uhr jeden Freitag 14-17 Uhr
Fitt und flott Gedächtnistraining	Mittwoch 14 bis 16 Uhr
Langenhorner Gesangverein von 1866 Kontakt: Karin Huyke Tel. 532 706 09	Mittwoch Chorprobe im LALI Tangstedter Landstr. 182a 18.30 - 21.00 Uhr
Tanzgruppe Seniorentanz **Melden bei H. Becker**	jeden Freitag 10 - 11:30 Uhr Telefon 520 4355

Zufrieden leben

Glücklich und zufrieden leben ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Dafür sprechen auch die vielen Ratgeber, die es zu diesem Thema gibt. Bei einem großen Internetversandhandel werden allein 25.844 deutschsprachige Bücher aufgeführt, die sich mit Glück befassen.
Wie kann ich ein gutes, glückliches Leben führen? Wie finde ich zu mehr Gelassenheit? Wie gelingt mir ein erfolgreiches Leben, auf das ich später zufrieden zurückblicken kann? Wie überstehe ich Krisen? Wie komme ich raus aus Stress und „Hamsterrad"?
Solchen Fragen möchte ich mich in dieser neuen Kolumne widmen. Weniger als „Lebensberatung" sondern vielmehr als Möglichkeit, Gedanken auszutauschen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Dafür freue ich mich auf Leserbriefe, Anregungen und Fragen.

Ihre Regine Böttcher

Beginnen möchte ich mit Gedanken zum Thema

Gute Vorsätze und die Kunst der Selbstsabotage

Anfang des Jahres waren die Zeitungen und Zeitschriften gefüllt mit Artikeln über „gute Vorsätze", ihr Scheitern und ihr Gelingen.
Ich kenne drei Gruppen von Menschen: die einen, die sich jedes Jahr etwas vornehmen (und das auch umsetzen), diejenigen, die von solchen Vorsätzen gar nichts halten (und deshalb auch keine fassen) – und diejenigen, die gute Vorsätze voller Enthusiasmus und Elan angehen … und dann verpufft die Energie und der gute Vorsatz gerät schnell in Vergessenheit. Zu welcher dieser Gruppen gehören Sie?

Erfolgsrezepte sind nur die halbe Wahrheit

In den Artikeln werden viele Tipps gegeben, wie aus der bloßen Absichtserklärung (also dem Vorsatz) ein Ziel wird, das klar und konkret formuliert ist und deshalb auch mit hoher Wahrscheinlichkeit in die Tat umgesetzt wird. Warum funktioniert es dann oft nicht?

Weil Erfolgsrezepte nur die halbe Wahrheit sind. Die ganze Wahrheit lautet: Es gibt auch Sabotagestrategien – da sind wir ein paar Schritte in Richtung unseres Ziels gegangen … und schwupp … wirft uns eine dieser Sabotagestrategien wieder ein paar Schritte zurück. Dies geschieht unbewusst und ist deshalb (leider) so erfolgreich. Diese Selbstsabotage ist der Grund, warum wir z.B. ein Buch über Zeitmanagement kaufen und lesen – und dann wieder weglegen, ohne dass sich etwas an der Situation geändert hat. Oder das Seminar zum Stressmanagement besuchen – und anschließend feststellen, dass die große Gelassenheit ausbleibt. „Hab's probiert, funktioniert bei mir nicht." – „Nette Tipps. In der Praxis läuft das eben anders." Wirklich?
Wenn Sie mögen, schreiben Sie sich jetzt zwei, drei Ziele, Wünsche oder gute Vorsätze auf, die noch nicht umgesetzt sind. Das können Dinge sein, die Ihnen besonders wichtig oder die Ihnen immer wieder unangenehm und lästig sind. Wir kommen darauf später zurück.

Die Kraft der Selbstsabotage

Wir wissen, was gut für uns ist: Sport treiben, maßvoll und gesund essen, Gewicht reduzieren, den Schreibtisch im Büro aufräumen, das längst fällige Konfliktgespräch mit dem Kollegen führen usw. Aber tun wir es? Oft unterlassen wir es. Obwohl wir wissen, was uns Erfolg bringt. Warum nicht?

Weil wir uns selbst sabotieren: Mit dem inneren Kritiker, den Gewohnheitsenergien, dem berühmten „kleinen Mann im Ohr" und innerlich vorgestellten Schreckensvisionen. Solange diese Blockaden wirksam sind, kann kein Erfolgsrezept dieser Welt funktionieren – weder als S.M.A.R.T noch mit P.O.W.E.R formulierte Ziele, stattdessen leben wir mit quälenden Zweifeln, inneren Widerständen, mit „angezogener Handbremse".

Der heimliche Sekundärgewinn

Der Sekundärgewinn steuert unser Handeln, meist ohne dass wir das bemerken. Und deshalb entscheidet er über unseren Erfolg oder Misserfolg. Worum handelt es sich dabei? Nun, stellen Sie sich Herrn A. vor: Er möchte weniger Überstunden machen und mehr Zeit mit seiner Familie verbringen, das nimmt er sich ernsthaft vor. Doch es klappt nicht. Dafür gibt es viele gute Gründe: viele Besprechungen, wichtige Aufgaben, dringende Abgabetermine. Doch auch wenn er keine Besprechungen und dergleichen hat, macht er Überstunden.

Wir verfehlen unsere Ziele, weil es uns oft nützt, sie nicht zu erreichen. Das klingt verrückt, stimmt's?

Linden-Apotheke
Sigrid Hüttmann
Krohnstieg 41 • 22415 Hamburg
Telefon 5 32 24 24
Spätdienst 12.03.2014 • Nachtdienst 16.02.2014

Apotheker Stefan Bröge

DIEKMOOR APOTHEKE
Diekmoorweg 16
22419 Hamburg
Telefon 520 72 83
Spätdienst 04.02.2014
Nachtdienst 28.02.2014

HEIDBERG APOTHEKE
Tangstedter Landstr. 467
22417 Hamburg
Telefon 30 85 39 00
Spätdienst 06.02.2014
Nachtdienst 02.03.2014

Was hat Herr A. davon, dass er nichts ändert? Nun, er bekommt zwar Ärger mit seiner Ehefrau und den Kindern, aber von den Kunden, den Kollegen und seinen Chefs erhält er viel Anerkennung. Vielleicht strengt es ihn auch an, wenn er nach Feierabend gleich von seinen lärmenden Kindern mit Beschlag belegt wird. Wenn er erst spät nach Hause kommt, liegen sie schon im Bett und er kann ihnen in Ruhe noch etwas vorlesen, bevor sie schlafen. Das ist der sogenannte „Sekundärgewinn“ und auf den möchte Herr A. nicht verzichten. Das Unterbewusste ist stärker als sein Wunsch nach einem pünktlichen Feierabend.

Oder Frau E.: Sie möchte dringend ein paar Kilo ihres Übergewichts verlieren und joggen gehen. Doch schon am dritten Tag bleibt sie nach der Arbeit zu Hause statt sich die Sportkleidung anzuziehen. Natürlich weiß sie, dass ihr die zusätzliche Bewegung helfen würde, abzunehmen … doch bequem mit einem guten Buch auf dem Sofa zu liegen ist eine Annehmlichkeit, die zunächst einmal höher wiegt.

Vorsicht: Bloß nicht die Zähne zusammenbeißen

Eine beliebte Strategie besteht darin, den Sekundärgewinn zu bekämpfen, indem man die Zähne zusammenbeißt und trotzdem joggen geht, dem Rauchen entsagt, früh nach Hause zur Familie fährt. Doch das wird nicht lange anhalten, denn der Sekundärgewinn gewinnt immer. Es braucht viel Kraft und Überwindung, gegen ihn anzugehen, Energie, die Sie besser einsetzen können, indem Sie den Sekundärgewinn integrieren.

Was bedeutet das genau? Zunächst einmal prüfen Sie, ob Sie Ihre Ziele noch nicht erreicht haben, weil ein Sekundärgewinn Sie aufhält. Schauen Sie auf Ihre Liste: Gibt es einen Vorteil, den Sie haben, wenn Sie das Ziel nicht erreichen? Schreiben Sie diesen dazu.

Wenn Herr A. lange arbeitet, bekommt er Anerkennung oder hat Ruhe vor den Kindern. Er könnte den „Vorteil“ integrieren, indem er zum Beispiel seinen Kindern sagt, dass er die erste halbe Stunde nach Feierabend für sich braucht und anschließend für sie da ist. Wenn Frau E. nicht joggen geht, kann sie es sich auf dem Sofa gemütlich machen und lesen. Sie könnte eine Verabredung mit sich treffen: erst eine Dreiviertelstunde joggen, anschließend duschen und dann gemütlich auf dem Sofa lümmeln.

Schauen Sie noch einmal auf Ihre Liste: Wie können Sie sich den Sekundärgewinn zum Freund machen? Manchmal fällt einem nicht sofort ein Weg ein, manchmal muss man auch ein paar Möglichkeiten ausprobieren. Ich versichere Ihnen, dass es immer einen für Sie guten Weg gibt.

Die richtigen Ziele und in überschaubaren Schritten

Übrigens: Mitunter sind es gar nicht die eigenen Wünsche, die da in Vorsätze gefasst werden. Dann wackelt der gute Vorsatz schnell, weil man eigentlich nicht dahinter steht. Bleiben Sie sich treu und setzen Sie sich ihre eigenen Ziele! Wenn man es für jemand anderen tut, steht man nicht dahinter und es wird zur Quälerei. Ein Ziel darf hoch angesetzt sein – wichtig ist dabei, es in überschaubare Schritte zu teilen und dass es uns selbst etwas bedeutet. Dann werden wir mit Freude dabei sein und das Ziel viel leichter erreichen – dies trägt zu unserer Zufriedenheit bei.

Die Autorin Regine Böttcher praktiziert als Coach, Trainerin, Entspannungspädagogin. Sie führt die „Praxis für Stressbewältigung und Resilienz“ in HH-Langenhorn.

Thymian-Apotheke
A.Hidary
Tangstedter Landstraße 238 22417 Hamburg
Telefon 520 24 49
Spätdienst 05.02.2014 • Nachtdienst 01.03.2014

wir trafen…

Foto: Robert Lerch

…Simone Kutzsche und fragten, wie sie zum Thema „Zufrieden leben“ steht. Früher, so sagt sie, hielten ihre drei heute erwachsenen Töchter sie fit, heute sei es ihr Job als Post/Paketzustellerin. Und: Vegane Gerichte kommen bei ihr immer öfter auf den Tisch. Dazu gab sie uns dieses Rezept als Anregung:

Kürbispommes

700g Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln, mit einem Löffel von den „Innereien/Kernen“ befreien und mit einem scharfen Messer in Pommesform schneiden.
Pommes in einer Schüssel geben, zusammen mit:
3-4 Esslöffel Olivenöl,
1 gestrichenen TL frisch gehackte Rosmarinnadeln,
1 gestrichenen TL Meersalz
1/2 TL Paprikapulver,
1 gestrichenen TL Grillgewürz
und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
Im auf 250° vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene 15-18 min backen, bis die Pommes gebräunt sind.
Zu den Kürbispommes lassen sich verschiedene Dips servieren, sie schmecken aber auch ohne klasse!

Die Redaktion sagt: Danke, das probieren wir aus!

Hier klappert der Grünschnabel

Liebe Leserinnen und Leser.

der Langenhorner Jungstorch „Grünschnabel“ meldet sich erstmals zu Wort. Die Störchin hat es doch im kalten Winter nach dem Süden gezogen – aber müssen es ausgerechnet die Alpen sein, um Rast zu machen? Normalerweise ziehen Störche doch weiter…

Der Langenhorner Bürger- und Heimatverein hat in seinem Emblem einen nistenden Storch und einen lachenden „Bengel“. Der Storch ist wohl auch eine Erinnerung an den legendären Storchenvater Schwen, dem viele meiner Vorfahren ihr Leben verdanken. Und der „Bengel“ mag den typischen Langenhorner symbolisieren, für den das Motto der Langenhorner Rundschau steht: zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten und zusammen feiern. So habe ich es in Langenhorn bisher erlebt. Natürlich gibt es auch Meinungsverschiedenheite,n sonst gäbe es gähnende Langeweile. Aber wenn es um Lebenswichtiges geht sind sie solidarisch.

So sind mir persönlich die Teiche, die Bäche und die Bäume wichtig. Aber die natürlichen Flächen werden als „Ausgleichsflächen“ für Bauten neu gestaltet und mit Wanderwegen durchzogen. Gestaltete Natur für Störche sieht anders aus. Aber Langenhorn ist noch ein super Gelände auch für einen Jungstorch: Bäche, Moore, Flughafen-, Krankenhausgelände… Aber diese Plätze und Grünanlagen werden immer weniger… muss ich dereinst auswandern? Vom Müllberg aus habe ich einen guten Überblick – aber Ruhe habe ich kaum noch.

Langenhorn ist ein kompliziertes Gebilde: Wege, Straßen, Bäume, Plätze, Grünanlagen, Bäche, Moore, U-Bahn, Flughafen, Krankenhäuser, Turnhallen, Läden, Buden, Reihenhäuser, Hochhäuser und viele, viele Menschen. Und sie sind teilweise sehr gesellig und treffen sich in Vereinen und Verbänden. Allein im neu dekorierten Bürgerhaus gibt es Skatfreunde, Skatgruppe, Schachfreunde, meine Freunde vom NABU, die Guttempler, die AWO wie gewohnt, Gesangsverein, Tanzgruppe, Seniorengymnastik, und viele, viele weitere… Selbst in Wohnsiedlungen wird Gemeinschaft gelebt. Ich glaube in keinem anderen Stadtteil gibt es so viele Vereine. Auch die Kameraden von unseren beiden freiwilligen Feuerwehren bringen sich in das Stadtteileben ein. Ich glaube, man sollte mal ein Langenhorner Vereins-/ Aktivitätenregister erstellen. Das ergibt ein buntes Leben, welches durch die Baugesellschaften und Baugenossenschaften noch bereichert wird.

Nun hat auch der Regionalausschuss (unser Ortsparlament) im Bürgerhaus einmal eine Probesitzung abgehalten – denn der bisherige Sitzungssaal im Fuhlsbüttler Ortsamtsgebäude soll ja bald Wohnungsbau weichen. Bisher saßen die Parteienvertreter im Halbrund - nun im beengten Gegenüber werden Frontalangriffe wahrscheinlicher. Bei großem Besucherandrang werden einige Besucher künftig stehen müssen – oder es wird jeweils ein anderes Domizil ausgesucht. „Reina“ und die Hotels würden sich freuen – und die Sitzungen wären nicht so trocken, wenn Getränke gereicht werden könnten.

Dabei sind die Sitzungen des Regionalausschusses ganz unterhaltsam. Es wird diskutiert und gestritten vier Stunden lang. Aber dem Verkehrspolizisten vom Langenhorner Polizeirevier gelingt es, aufmüpfige Grüne und sture … zu besänftigen. Allein wenn er sich aufrichtet und Luft holt - schweigen alle. Aber nicht die dunkle Uniform oder der lässig baumelnde Colt an der linken Hüfte, sondern sein Fachwissen und seine Gabe, Dinge auf den Punkt zu bringen versachlicht die anschließenden Wortbeiträge. Und die Polizei hat nun einmal die Sicherheitsverantwortung für den Verkehr, was nicht jedes Ausschussmitglied zufriedenstellt. Der Verkehr ist in unserem Stadtteil wohl der Hauptstreitpunkt, darüber ein andermal mehr. Aber leider wohnt der Polizist nicht in Langenhorn – hier arbeitet er nur und ist damit selbst Verkehrsteilnehmer.

Bei meinem Rundflug über Langenhorn sah ich, dass die Rampe am Langenhorner Markt benutzt werden konnte. So geht die „Langenhorner Mitte“ wohl bald der äußeren Vollendung entgegen. Es ist viel Geld „vergraben“ worden - aber die Nutzer (Langenhornerinnen und Langenhorner und Butenlangenhorner, die Wochenmarktbeschicker, die Ladenbesitzer, die chillenden Kiddys…) werden ihre Freude haben. Die Zinsen aus der Investition gehen dann aber nicht an die Ladenbetreiber. Wenn das Geld in den Kassen klingelt, die Vermieter die Mieten heben. So geht (Geld)-Technik.

Anders ist es im Gebiet Essener Straße. Die Vermieter (überwiegend SAGA und Fluwog) beteiligen sich nach den Sanierungen einiger Wohnzeilen auch stark an der Verbesserung des Wohnumfeldes. Hier rieseln außerdem Gelder für soziale, kulturelle und integrative Aktivitäten aus einem

Vom Hummelbütteler „Müllberg“ hat unser Grünschnabel einen weiten Blick über die Stadt Hamburg. Um Langenhorn zu sehen muss er sich nach rechts wenden.

staatlichen Topf. In dem „Integrierten Entwicklungskonzept 2007 bis 2015“ ist auf 339 Seiten aufgeführt, welche Projekte und Maßnahmen vorgesehen sind.

Für mich als „Grünschnabel“ ist es nicht erkennbar, ob die Hälfte der Maßnahmen für Bildung, Familienförderung und Integration überhaupt bis 2015 durchgeführt werden können. Auch ist unklar, wie nach Auslauf der Förderung die Projekte weiterlaufen werden. Die Gelder sollen ein Zusammenwachsen nachhaltig fördern. Hoffentlich wird das Ziel erreicht.

Soweit mein erster Rundflug, schreiben Sie mir, wenn Sie Kritik oder Zustimmung äußern wollen

Ihr Grünschnabel

Anmerkung der Redaktion: Und was ist mit SCALA?

Hairstyling Cut'n Smile

Wenn Sie trendy sein wollen, dann kommen Sie zu uns.

Gülsen Aykürt Foortkamp 61 • 22419 Hamburg • Tel. 040-5202335

Seit 1972

Laskowski

• Fenster- und Fugendichtungen
• Nachhaltige Schimmelbeseitigung

• Mitglied im Bundesverband Deutscher Sachverständiger und Fachgutachter e.V.
• Eingetragenes Mitglied in der Handwerkskammer Hamburg

Erdkampsweg 46 • 22335 Hamburg
Tel. 040 / 59 61 74 • Fax 040 / 59 27 51
www.Laskowski-Karin.de

Edda in Amerika sucht ihre Jugend in Langenhorn

Es gibt Post aus Amerika: Edda Hunter - möglicherweise bekannt unter ihrem früheren Namen Edda Noack - lebt seit 1962 in den USA. Die heute 69-jährige wohnte von 1952 bis 1962 mit ihrer Mutter in Ochsenzoll an der Essener Straße 45. Sie besuchte die Volksschule an der Langenhorner Chaussee und danach ungefähr ein Jahr die Fritz Schumacher Schule. Danach starb ihre Mutter und ihr Bruder holte sie zu sich nach Amerika.

Edda erinnert sich gerne an ihr Leben in Langenhorn: Da waren in ihrer Klasse eine Karin Schmidtke, Bärbel Kroeschel, Elke Muesig, Jenny Schuett(die wohnte auch noch in der Essener Strasse 49), Waltraut Wehner, Hannelore Honig, Freya Schacht, Helga Harder, Dieter Plambeck, Hans Joachim Jordan, Birgit Schwenson, Christel Kazda, Susanne Schulze, Renate Richter, Gerel Goessler - an all diese Namen kann sie sich noch erinnern. Die alle gingen 1958 in die Klasse 6b.

In der Nachbarschaft an der Essener Straße hatte sie eine Freundin, Heidi Keil, und gegenüber wohnte die Familie Sauter; Birgit Sauter war nur eine der Töchter. Ein paar Häuser weiter wohnte Familie Nissen. Von Uwe Nissen kaufte Eddas Mutter ihre erste Gitarre und sie spielten Musik zusammen. Uwe hatte einen älteren Bruder Ingo.

So viele Erinnerungen - da wäre es doch toll, noch einmal mit Schulkameraden oder Nachbarn von damals in Kontakt zu kommen! Daher schrieb Edda an die Langenhorner Bürgerschaftsabgeordnete Andrea Rugbarth und bat sie um Kontaktvermittlung. Diese Bitte geben wir hier gerne weiter: Liebe Langenhornerinnen und Langenhorner, wenn ihr euch an Edda Noack erinnert: Schreiben Sie bitte an die Redaktion der Langenhorner Rundschau (Scharnskamp 23f, 22415 Hamburg oder E-Mail info@langenhorner-rundschau.de) oder schreiben Sie an „Abgeordnetenbüro Andrea Rugbarth, Krohnstiegcenter, Krohnstieg 41, 22415 Hamburg“. Wir leiten alle Informationen gerne weiter!

Die neuen Winterfarben sind da - schauen Sie doch mal rein!

Damen SALON Herren
Ingeburg Janssen

Fibigerstraße 263 • 22419 Hamburg • Telefon 040/5 31 11 45
Öffnungsz.: Mo. geschlossen, Di.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder heim.
Auch in Ihrem Haus bedienen wir Sie gern.

Am 18. Februar treffen sich alle jungen und alten Freundinnen und Freunde des Geocaching im Langenhorner Bürgerhaus zu einem ersten Event-Cache

Wir laden erfahrene und interessierte Langenhorner Geochacher(innen) ein, mit uns einen „Langenhorner Multi-Cache“ auszuarbeiten und zu verstecken. Das ist der Hauptzweck der Veranstaltung. Doch auch wer ernsthaftes Interesse an diesem faszinierenden Hobby hat, ist herzlich Willkommen! Wir werden uns allen Fragen stellen und es wird eine Einführung in das Geocaching gegeben werden.

N 53° 38.917 E 10° 00.956

18. Februar 2014 ab18 Uhr, natürlich kostenlos

Fritz-Schumacher-Siedlung

KUNST IN LANGENHORN

Schau an:

15. und 16. Februar 2014

von 11.00 - 18.00 Uhr

7. BÖRNER KÜNSTLERTREFF

LaLi
Tangstedter Landstraße 182 a
22415 Hamburg

37 Künstler präsentieren ihre Werke in verschiedenen Techniken

Im Café: Kaffee und Kuchen und mehr

Gemeinschaft der Fritz-Schumacher Siedlung e.V.

Organisation und Ausführung: Jürgen Beecken

Der Körper braucht zum guten Funktionieren gutes Wasser

...doch was ist "gutes Wasser"? Und wieso ist es so wichtig für die Gesundheit?

von Klaus-Peter Scholz

Gutes Wasser ist Wasser ohne Kohlensäure (mit Kohlensäure ist immer noch besser als gar kein Wasser). Das Wasser sollte auf natürliche Weise die Oberfläche der Erde erreichen - also nicht aus großen Tiefen hochgepumpt und abgefüllt werden - und es sollte auch noch einen guten PH-Wert haben. Dabei soll es soweit frei von allen Mineralien sein, dass es in der Lage ist, während der osmotischen Austauschprozesse im Körper die schlechten Giftstoffe rauszutransportieren. Solches Quellwasser gibt es (z.B. von der Firma Plose). Ich würde spätestens bei Rückenschmerzen davon täglich mindestens zwei oder mehr Liter trinken.

Denken wir einige tausend Jahre zurück: Die Menschen haben damals nach Möglichkeit Quellwasser oder Flusswasser getrunken - dies gestaltet sich heute aufgrund der sogenannten zivilisatorischen Entwicklung (grosse Städte, Wasserleitungssystem, Kanalisation usw.) schwierig, es sei denn, man lebt in den Bergen und hat dort am besten noch seine eigene Quelle, die aus dem Boden sprudelt.

Die nachfolgenden Informationen halte ich für wichtig, um den Zusammenhang zu verstehen, warum das Trinken des „richtigen" Wassers so wichtig ist, um zahlreiche Krankheiten (z.B. die Spinalkanalstenose) eventuell doch noch in den Griff zu kriegen. In schlechten Zeiten habe ich mir mein Handy gestellt und alle Stunde ein Glas von diesem Quellwasser getrunken, weil ich zwar alles um die Zusammenhänge wusste, aber das regelmäßige (!!) Trinken dennoch immer wieder vergessen habe. Dabei hat es mir als Mechaniker sofort eingeleuchtet, dass nur ein Wasser, was dem Körperwasser ähnlich ist, den Müll des Körpers wegtransportieren kann. Zugleich muss dieses Wasser "lebendig" sein, es darf also nicht durch chemische Prozesse verunreinigt sein (Wasserwerke taugen zum Wasser für das Abwaschen). Sie rühmen sich zwar der Reinheit, sind aber für den Körper im Vergleich zu einem unbehandelten Quellwasser eher eine Belastung, dennoch immer noch besser als Limonaden, Tees, mit Aromen angereicherte Wasser, Kaffee usw. Das richtige „lebendige" Wasser darf auch nicht in seiner Molekularstruktur durch hohe Drücke verändert worden sein, da es sonst „totes" Wasser ist – obwohl dieses „tote" Wasser immer noch besser ist als gar kein Wasser.

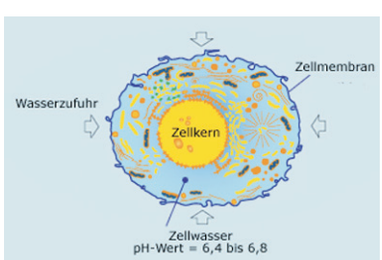
Forts. nächste Seite

Warum ist gutes Wasser so wichtig für die Gesundheit?

Fortsetzung von Seite 9

Ein sprechendes Beispiel dafür, wie nötig unser Körper Wasser für seine Gesundheit braucht, ist die Bandscheibe.

Die Bandscheibe ist zwischen zwei Wirbelkörpern lokalisiert. Die Bandscheibe ist aus zwei Teilen aufgebaut. Im Inneren liegt der wasserreiche Gallertkern (Nucleus pulposus). Er wird außen durch den straffen Faserring (Anulus fibrosus) in Form gehalten. Der Nucleus pulposus ist unter normalen Umständen wie ein Schwamm in der Lage, große Mengen an Wasser zu halten (hygroskopische Eigenschaft). Da der Nucleus unter Belastung ständig Druck von allen Seiten erhält, verliert er im Laufe des Tages Wasser und damit an Höhe. In der Nacht „füllt" er sich wieder. Dieses Phänomen lässt sich leicht daran ablesen, dass jeder Mensch morgens einige Millimeter größer ist als abends.
Durch ihren Aufbau erlauben uns die Bandscheiben eine gewisse Beweglichkeit. Viel wichtiger ist aber ihre Pufferfunktion. Durch den hohen Wasseranteil des Nucleus pulposus kann der Druck, der auf den einzelnen Bandscheiben lastet, abgefangen und gleichmäßig an die umgebenden Strukturen abgegeben werden. Die Druckbelastung einer Bandscheibe kann dabei das eigene Körpergewicht noch deutlich übertreffen.



Linkes Bild: Das Zellwasser in der Zelle ist entscheidend wichtig für die Flexibilität der Bandscheiben. Rechtes Bild: Soviel anorganische Mineralstoffe bleiben zurück, wenn man 1 Liter Wasser bei 180 Grad C verdampft. Rechts aussen: Leitungswasser, nach links: andere Mineralwässer, ganz links: Plose Wasser.

Beim Erwachsenen werden die Zellen der Bandscheibe nicht direkt mit Wasser, Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, sondern über die angrenzenden Wirbelkörper. Auch der Export von Schadstoffen erfolgt über diesen Weg. Der Prozess der indirekten Ernährung wird chemisch als Osmose bezeichnet. Dabei wandern die Teilchen durch die Bandscheibe zum Wirbelkörper hin (Abfallstoffe), bzw. den umgekehrten Weg für Nährstoffe.

Mit dem Lebensalter degenieren unsere Bandscheiben. Der Prozess der Degeneration bezieht sich vor allem auf den Verlust von Wasser. Wird durch entsprechend wenig Sport, einseitige Belastung, schlaffe Muskulatur und zum Teil auch Ernährung (bspw. wenig Trinken) die Bandscheibe schlecht ernährt, gehen die wenigen Zellen nach und nach zu Grunde, da sie schlicht durch die schlechte Versorgung von außen nicht mehr überlebensfähig sind. Gleichzeitig sammeln sich Abfallstoffe an, der pH-Wert der Bandscheibe verändert sich. Dadurch können entzündliche Prozesse von statten gehen, die langfristig zur Einsprossung von feinen sensiblen Nervenästen und Blutgefäßen sorgen. So kann es zur dauerhaften Schmerzsymptomatik durch eine oder mehrere degenerierende Bandscheiben kommen. Nach und nach lösen sich auch die wasserbindenden Moleküle auf, Wasser geht verloren. Dadurch nimmt die Höhe der Bandscheibe ab, was viele weitere negative Prozesse befördert (Arthrose der Facettengelenke, Osteochondrose, Spinalkanalstenose, Bandscheibenprotrusion).

Ich hoffe, ich habe die richtigen Informationen ausgewählt (es gibt viel, viel mehr!), so dass sie neugierig geworden sind. Der normale Arzt fragt sie nicht nach Ess- und Trinkgewohnheiten, er behandelt nach eingehender Diagnose drauf los, er will Schmerzen lindern, dafür verabreicht er Spritzen, verschreibt Kuren, er operiert, wenn man es gar nicht vor Schmerzen aushalten kann, aber er verrät ihnen nichts über die genaue Ursache der Entstehung. Er ist Teil eines Systems, dass sich dadurch auszeichnet, dass immer nur reagiert wird. Wenn dieses sogenannte Gesundheitssystem präventives Handeln stärker fördern würde, wären weniger Leute krank, doch dann verdienen alle weniger - es ist ganz einfach (grausig).

Hinweis: Wer mehr zu diesem Thema - auch über die medizinischen Hintergründe und Quellen - erfahren möchte, findet den Artikel und weiterführende Links, die der Autor zusammengetragen hat, im Internet unter www.langenhorner-heimatverein.de/index.php/gutes-wasser

Kennen Sie die „Kulturfritzen" und „KulTÜR"? Dann wird's aber Zeit....

Unter dem sprechenden Namen „Kulturfritzen" hat sich ein Nachmittagskurs an der Fritz-Schumacher-Gesamtschule gebildet. Was da alles passiert und bewegt wird, ist erstaunlich und beachtenswert. Projekte wie der Schulhausroman (gemeinsam mit dem Literaturhaus Hamburg), der eigene Schulsong, ein Kurzfilmprojekt, Unterstützung für die Textilwerkstatt und Modenschauen usw. Bei all diesen Projekten sind die Kulturfritzen entweder direkt beteiligt bzw. bleiben sie den Projekten auf der Spur. Und berichten darüberin einem eigenen Kultur-Newsletter: **KulTÜR**

Uns hat das Engagement und die kreative Arbeit der Kulturfritzen so gut gefallen, dass wir mit ihnen eine Kooperation vereinbart haben: Wir werden die Highlights aus dem Newsletter künftig hier veröffentlichen!

Rosen-Kröger seit 1928
Garten- und Landschaftsbau
Tel: 040 - 531 32 15

ZAUNER
Rechtsanwaltskanzlei
Langenhorner Markt
Am Ohlmoorgraben 14 . 22415 Hamburg
Telefon 040-533236-0 . Fax 040-533236-22
office@zplaw.de . www.zplaw.de

Wir pflegen auch das Menschliche.

Häusliche Kranken-, Alten- und Behindertenpflege

Rufen Sie uns gerne an. Wir kommen zu einem unverbindlichen persönlichen Beratungsgespräch zu Ihnen.

PS: Wir suchen examinierte Pflegekräfte - bewerben Sie sich einfach!

Wirth
HÄUSLICHE KRANKEN-, ALTEN- UND BEHINDERTENPFLEGE

Langenhorner Chaussee 682 • 22419 Hamburg
Tel. 040-5371740 • info@wmb-pflegedienst.de • www.wmb-pflegedienst.de

Martha Stiftung

Wohngemeinschaft Bärenhof - ein Angebot für Menschen mit Demenz in Langenhorn

In der Mitte der Gesellschaft bleiben

Rufen Sie uns gerne an
unter Telefon 040 / 50 79 70 98.
Servicestützpunkt der Martha Stiftung
Bärenhof 3b, 22419 Hamburg

Willkommen zu Hause.

Seniorenzentrum Röweland

Röweland 6a
22419 Hamburg

Tel: 040/530465-0
Fax: 040/530465-903

info@roeweland.de
www.roeweland.de

Seniorenzentrum Röweland

Das Seniorenzentrum Röweland...

...bietet seit 1984 erfolgreich die Angebote

Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege - Dementenbetreuung

Unser Standort ist ideal: Er bietet eine ruhige Lage mit kurzer Anbindung zum Ortskern „Langenhorner Markt“ mit jeder Menge Geschäften.

Neben den großen Gartenbereichen schätzen unsere Bewohner das „Cafe Röwissimo“ mit der wunderschönen sonnigen Außenterrasse. In unmittelbarer Nähe lädt das Naturschutzgebiet Raakmoor zum Verweilen ein.

Wir orientieren uns mit unseren Angeboten des Wohnens, der Verpflegung sowie der Betreuung an den individuellen Wünschen und Gewohnheiten unserer Bewohner.

Das Zusammenwirken von Pflege, von Angehörigen, Betreuern, Ärzten und Therapeuten mit ehrenamtlichen Helfern und weiteren Kooperationspartnern führt zu einer hohen Zufriedenheit der Bewohner.

Tägliche Angebote wie z.B. Gymnastik, Bingo oder Kegeln, aber auch jahreszeitliche Feste und Ausflüge vermitteln Geselligkeit und Lebensfreude. Es gibt immer wieder neue Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen - bis hin zu unserem Friseursalon und dem Kaminzimmer mit der Bibliothek.

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne über unsere Einrichtung.

Feng shui im Garten

Wer nach allen Seiten offen ist, kann nicht ganz dicht sein…

Hallo liebe Gartenfreunde! Ob Klimaveränderung oder nicht, wir im Norden vermissen den Winter. Kaum ist es einmal kalt (lauwarm), schon wird es wieder mild, Stürme ziehen über das Land und eine schon wärmende Sonne zeigt sich hinter der aufgerissenen Wolkendecke... Der Schein trügt. Es wird noch wieder kalt werden. Lassen Sie ihre Pflanzen abgedeckt und wässern Sie bei Trockenheit. So unbestimmt das Wetter noch ist und so wenig wir auch über das Klima und die möglichen Veränderungen wissen, so wissen wir doch, dass wir im Einklang mit der Natur immer richtig handeln. Sie machen also nichts falsch, wenn Sie die Heizung mal etwas herunter drehen und vielleicht im Hause mal die gute alte Strickjacke anziehen. Jeder kann was für sein Umfeld und damit für die Umwelt tun. Schauen Sie einfach mal bei den Umweltverbänden herein, beim Umweltbundesministerium und auch bei den großen Versorgungsunternehmen und ihren Stadtwerken. Dort finden Sie Energiespartipps, die über das bloße Tragen einer Strickjacke hinausgehen... Seien Sie offen für alles! Auch wir bemühen uns darum. Wir möchten hin und wieder auf neue Trends in der Gartengestaltung eingehen. So haben wir uns auch mit feng shui – nicht gerade kompetent – auseinandergesetzt. Doch gehen wir auf diese Gestaltphilosophie ein, weil wir ja offen sein wollen. Seien Sie uns nicht böse, wenn wir zurückhaltend sind, wir nähern uns auch erstmals diesem Thema mit der uns eigenen Gelassenheit. Denn: Wer nach allen Seiten offen ist, kann nicht ganz dicht sein... feng shui – Wind und Wasser – ist das Fließende. Nichts bleibt wie es ist, alles ist im Wandel. Diesen ständigen Fluss von Energien beobachten wir täglich in unserem Garten. Dem Garten wohnt aber ein Rhythmus inne, der unsere Sinne anspricht. Das wird jahreszeitlich deutlich aber auch durch den Nutzen, dem wir unserem Garten zuordnen. Feng shui ist dabei eine Möglichkeit, sich das Zusammenwirken verschiedenster Naturkräfte bewusster zu machen. Dieses Bewusstmachen und sich Bewusstwerden ist ohne Zweifel in dieser schnelllebigen Zeit etwas, was wir im Rahmen von Gartengestaltung oder Gartennutzung ohnehin benötigen. Von der Saat bis zur Ernte findet ein permanenter Energieumwandlungsprozess statt. Selbstverständlich sollen die Energieflüsse zielgerichtet sein. Sie sollen sich also in der Art entwickeln können, wie es für Sie und Ihre Familie am sinnvollsten ist.

Beim feng shui legt man ein Bagua an. Dieses Bagua ist ein Raster aus neun Feldern, das Bereiche ihres Gartens definiert:

	Hier ist die TÜR ZUM GARTEN	
WISSEN	KARRIERE	FREUNDE
FAMILIE	**THAI-CHI** GESUNDHEIT	KINDER
REICHTUM	RUHM	PARTNER

Die Felder sind alle gleich groß. Zwischen diesen „Lebensumständen“ soll nun der Energiefluss frei und fördernd schwingen. Er soll den Mittelpunkt, das tai chi stärken und das tai chi soll auch die anderen Bereiche unterstützen. Sie können diese Anordnung auch über Ihr ganzes Grundstück legen, also Ihr Haus mit einbeziehen.

Entsprechend dieser Bereiche können Sie nun Gestaltungselemente einbringen. Dabei geht man bei feng shui von fünf Elementen aus:

Erde	Wasser	Feuer	Holz	Metall
Steht für Partnerschaft und Wissen, tai chi; Flaches Element; kriechende Pflanzen; Steine und Wegebeläge; Tontöpfe	Steht für Karriere; unregelmässige Pflanzen; wechselnd wachsend; Teichbauten, Quellsteine; Springbrunnen	Steht für Ruhm; Höhen und spitze Gegenstände; Pflanzen mit Stacheln, aufrecht wachsend; der Grill als Interieur	Steht für Familie und Reichtum; hoch aufragende, säulenförmige Pflanzen, Ranken; Säulen, Pfosten, Pergolen, Fahnenstangen	Steht für Kinder und hilfreiche Freunde; Kugelige Pflanzen und runde Büsche; Tische, Stühle, Bögen und Spielgeräte

Sie erkennen sehr schnell, dass es sich um Zuordnungen handelt, die aus der fernöstlichen Philosophie auf westliche Gestaltungselemente transformiert wurden. Das können Sie jetzt gerne so machen. Und es ist wieder nur eine Herangehensweise an die Gestaltung Ihres Gartens. Vielleicht hilft es Ihnen wirklich, sich dem Naturchaos hinter Ihrem Hause zu nähern. Es macht Sie vielleicht auch sicherer.

Wichtig ist, dass es Ihnen Spaß macht und Sie im Einklang mit der Natur handeln.

Text und Bilder: M.Behrmann

Neuer Ärztlicher Direktor in der Asklepios Klinik Nord – Heidberg

Priv.-Doz. Dr. Marc Schult tritt Nachfolge von Dr. Ernst Malzfeldt an

Anfang des Jahres wurde Priv.-Doz. Dr. Marc Schult zum neuen Ärztlichen Direktor der Asklepios Klinik Nord – Heidberg ernannt. Der Chefarzt der Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie hat die Nachfolge von Dr. Ernst Malzfeldt angetreten, der sich nach zweijähriger Amtszeit nun wieder ausschließlich seiner Tätigkeit als Chefarzt der Abteilung für Radiologie/Neuroradiologie widmet. Priv.-Doz. Dr. Marc Schult ist Spezialist für Orthopädie und Unfallchirurgie. Zu den besonderen klinischen Schwerpunkten des Allrounders zählen die Versorgung kindlicher Verletzungen und die Handchirurgie. Außerdem hat er sich durch den Aufbau des zertifizierten überregionalen Traumazentrums um die qualifizierte Versorgung schwerverletzter Unfallopfer in der Region verdient gemacht.

Die Aufgaben des Ärztlichen Direktors nimmt Priv-Doz. Dr. Schult im Nebenamt wahr. Sie reichen vom Repräsentieren der Klinik nach innen und außen über die Kontaktpflege zu niedergelassenen Ärzten und die Förderung der Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen des Gesundheitswesens bis hin zur Sicherstellung höchster Hygienestandards.

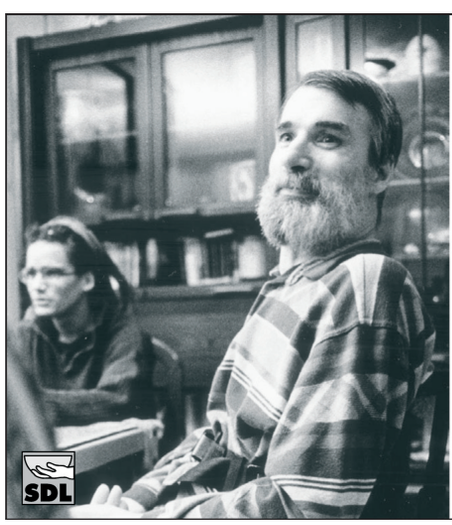
„Ich freue mich darauf, den strategischen Kurs und die Unternehmenskultur unserer Klinik aktiv mitzugestalten“, sagt Priv.-Doz. Dr. Schult.

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll

Wir an Ihrer Seite

- Medizinische Versorgung und Rehabilitation
- Soziale Rehabilitation
- Pflege

für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.
www.freundeskreis-ochsenzoll.de
☎ 040 533 228 1400



AUCH, WENN DAS SCHICKSAL NICHT LEICHT IST: WIR MACHEN IHNEN MUT.

Tel. 532 86 60

AMBULANTE PFLEGERISCHE DIENSTE
Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.

Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele der Menschen. Informationen über unsere ambulanten Pflegeleistungen und unser Beratungsangebot erhalten Sie bei uns in der Station.
Timmweg 8 · 22415 Hamburg · Fax 532 866-29

Es lohnt sich immer, Mitglied bei uns zu werden. Die LANGENHORN-KARTE gibt es

Ob Regen oder Schnee: Mit der LANGENHORN-

DAS ASIALAND
Lebensmittel & Geschenkartikel

Tangstedter Landstraße 30
22415 Hamburg
Montags 5% Rabatt ab 20 Euro Einkaufswert

Die Bindestelle

Tangstedter Landstraße 463
22417 Hamburg
5% Rabatt bei jedem Einkauf

Blümchen am Markt

Langenhorner Wochenmarkt
(Di und Sa),
22415 Hamburg
10% auf alle Waren

Regine Böttcher
Bornbach! Raum für Beratung und Gesundheit

Stressbewältigung, Resilienz und Lebenskunst
Oehleckerring 12
22419 Hamburg
Telefon: 040 53 03 56 08
E-Mail: info@regineboettcher.de

clever fit Hamburg Langenhorn

Oehleckerring 40/42
22419 Hamburg
Keine Karten- und Verwaltungspauschale (jeweils 19,90 EURO).

CLOSIUS & FISCHER SEIT 1900
Bester I. Sachen Service

Der Reisegepäck-Experte
Kleekamp 4
22339 Hamburg
10% Rabatt

Kodak Express
Digital Solutions
Foto Express-Service Dankert

Krohnstieg-Center
Happy Hour ab 16 Uhr
20% auf 10x15 Fotos
vom digitalen Datenträger

Dialog

Tangstedter Landstraße 38
22415 Hamburg
Ab 21 Uhr alle Pizzen 1 Euro billiger

DIEKMOOR APOTHEKE

Diekmoorweg 16
22415 Hamburg
5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher.

DIGITAL DRUCKEREI
Tarpenring 2
22419 Hamburg
040 527 30 51
10% Rabatt

DONNERWETTER
Regen- und Allwettermode

Langenhorner Chaussee 677
22419 Hamburg
10% auf alles.

Flora Bianca Blumen

Krohnstieg 57
22415 Hamburg
Mittwochs 10% auf alles, außer Fleurop und Pakete

35 Jahre fotostudio-in-langenhorn

Tangstedter Landstraße 30
Tel. 531 65 65

Passfotos + Bewerbungsbilder -20%
150 Bilder 10x15 digital nur 9,99 Euro

LANGENHORNER GESANGVEREIN von 1866 e.V.

Tangstedter Landstr. 182a
22417 Hamburg
7. und 8. Monat beitragfrei!

GMG - AUTOTEILE
IMPORT, GROSS - UND EINZELHANDEL

Tangstedter Landstaße 181
22417 Hamburg
Individuelle Rabatte (je nach Produkt/Hersteller/Kategorie) bis zu 60% auf Listenpreise

Spreewälder Erzeugnisse
echt lecker.....
GURKEN-UWE

Langenhorner Markt
(Dienstag und Samstag)
5% Rabatt ab 5 € Einkaufswert

HEIDBERG APOTHEKE

Tangstedter Landstraße 467
22417 Hamburg
5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher

FAHRRAD HERTEL
... immer eine Speichenlänge voraus!

Langenhorner Chaussee 677
22419 Hamburg
10% auf Beleuchtung und Bereifung

Damen SALON Herren
INGEBURG JANSSEN

Fibigerstr. 263
22419 Hamburg
10% auf alle Dienstleistungen

KAISER
Wolle Handarbeiten

Tangstedter Landstraße 35
22415 Hamburg
10% Rabatt auf alle Kurse

KÖNIG GmbH
Gravuren+Schildertechnik

Langenhorner Ch. 360
22419 Hamburg
15% Rabatt auf Stempelautomaten der Fa. Todat, inkl. Textplatte

KFZ Service Langenhorn

Weg 396 Nr. 2
22419 Hamburg
Techn. Kontrolle (z.B. vor dem Autokauf) 0,- Euro

Linden APOTHEKE

Krohnstieg 41-43
(Krohnstieg-Center)
3% Rabatt auf alles, ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente, Sonderangebote

30 JAHRE LÜHR OPTIK SEIT 1983

Tangstedter Landstraße 29
22415 Hamburg
10% auf das Sortiment
Große Auswahl an Kontaktlinsenpflegemittel

Unter dem Namen LANGENHORN-KARTE verteilt der Langenhorner Bürger- und Heimatverein seit 2012 Mitgliederausweise an seine Mitglieder. Der Clou bei der Sache: Mit diesem Ausweis können die Mitglieder bei ihren Einkäufen sparen. Denn eine Vielzahl von Mitgliedern, die ein Geschäft oder Gewerbe betreiben, gewähren den anderen Mitgliedern deutliche Vorteile.

bei jeder Mitgliedschaft kostenlos dazu!

KARTE sind Sie bestens für den Einkauf versorgt.

MATCH Billard - Cafe Dart
Tangstedter Landstraße 182
22417 Hamburg
Mo - Do 50% Rabatt auf Billard

MEN STORE Herrenausstatter mit Anspruch
Langenhorner Markt 12
22415 Hamburg
10% auf alles

Mercure
Langenhorner Chaussee 183
22415 Hamburg
10% auf Veranstaltungen

Uwe Molde Gartenpflege
Borner Stieg 32
22417 Hamburg
Tel. 530 500 02
5% Rabatt auf Endsumme

MYLANTIS Engel, Elfen und Heilsteine
Flughafenstr. 77
22415 Hamburg
10% ab 100 €

oton DIE HÖRAKUSTIKER
Langenhorner Markt 16
22415 Hamburg
10% auf Batterien & Zubehör; 3% Rabatt auf die Hörgeräte-rechnung (Eigenanteil)

Rainbow Nails
Krohnstieg 129
22415 Hamburg
Montags 10% Rabatt auf alle Dienstleistungen

SPIELZEUG PUTZ
„Der Mensch schuldet dem Kind das Beste, was er zu geben hat!"
Langenhorner Markt 4
22415 Hamburg
10% Rabatt ab einem Einkauf von 5 Euro.

RECKE OPTIK
Langenhorner Markt 13c
22415 Hamburg
10% Rabatt auf Brillen

Fahrradhaus Scholz
Langenhorner Chaussee 157
22415 Hamburg
Telefon 040-5317744

Karahan Langenhorner Schuh & Schlüsseldienst Änderungsschneiderei
Krohnstieg 2
22415 Hamburg
10% auf alle Dienstleistungen, ausgen. Sonderangebote und Schlüssel mit Sicherungskarte

SyncroHost Das ganze Internet Genießen Sie den Service.
www.syncrohost.de
10% pauschal auf Domains und Webspace; bis zu 20% auf Dienstleistungen.

Tabakshop R&S GbR Tabak & Presse
Langenhorner Markt 6
22415 Hamburg
ab 25 € Einkauf 10% Rabatt auf Pfeifen & Feuerzeuge

PREISWERT + KOMPETENT **expert günter tilly**
Tangstedter Landstraße 43
22415 Hamburg
3% Rabatt auf vorrätige Artikel

THYMIAN APOTHEKE
Tangstedter Landstraße 238
22417 Hamburg
3% Rabatt auf alles, ausgen. rezeptpflichtige Medi-kamente und Sonderangebote

Weinhaus am Stadtrand
Tangstedter Landstraße 22
22415 Hamburg
5% auf Wein, Feinkost und Gläser ab EK 30 Euro

ZOO JACOBS LIEFERSERVICE KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
Langenhorner Markt 10
22415 Hamburg
Lieferung aller Waren frei Haus. Telefonische Bestellun-gen sind möglich.

Hinweis für alle Neu-Langenhorner und noch-nicht-Mitglieder

Wie werde ich Mitglied im Langenhorner Bürger- und Heimatverein?

Am einfachsten geht das heute über das Internet: Gehen Sie mit dem Webbrowser zu **www.langenhorner-heimatverein.de** und klicken Sie auf **„Mitglied werden"**. Füllen Sie den kurzen Antrag aus - und schon bald erhalten Sie Ihre Aufnahmebestätigung. Und zugleich erhalten Sie eine LANGENHORN-KARTE - denn das ist unser pfiffiger Mitgliedsausweis. Beim Einkauf in den hier aufgelisteten Geschäften zeigt man den Ausweis vor und erhält die angegebenen Vorteile! Also: Mitglied werden lohnt sich!

Wir unterstützen die LANGENHORN-KARTE

Katholische Gemeinde St. Annen
MARTHA STIFTUNG
Ambulante Pflegerische Dienste – Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.
Freiwillige Feuerwehr Langenhorn
Baugenossenschaft FLUWOG-NORDMARK eG fluwog
Hamburg Airport

Alle Angaben beruhen auf den Vorgaben der beteiligten Firmen-Mitglieder; Irrtum und Änderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Über den jeweils aktuellen Stand der beteiligten Firmen und der speziellen Angebote können sie sich jederzeit im Internet informieren unter www.langenhorn-karte.de.

Zu unserem Titelbild

„Wenn Sie das Bild auf der Titelseite bringen, bekomme ich gleich einen Hustenanfall“ -so reagierte Regine Böttcher auf unsere Ankündigung. Doch generell ist sie entspannt. Sie hat ihre „Praxis für Stressbewältigung und Resilienz“ gezielt in Langenhorn angesiedelt - wie sie sagt „wegen der vielen netten Leute“. Wohlan - viel Erfolg der Autorin!

Langenhorner Rundschau
Verlag Syncrohost GmbH
Scharnskamp 23f
22415 Hamburg

PRESSEPOST

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
C 13350

Bei allem, was wir tun, steht der Umweltschutz an zentraler Stelle. Wir haben uns deshalb freiwillig zur maßgeblichen CO_2-Reduzierung verpflichtet und setzen zukunftsweisende Technologien ein, um den Kohlendioxid-Ausstoß weiter zu verringern. In den vergangenen Jahren konnten wir so 14.000 Tonnen CO_2 jährlich einsparen.

airport carbon accredited
REDUCTION

Und unser Umweltbereich macht noch viel mehr – unter anderem engagieren wir uns dafür, den Lärmschutz für unsere Nachbarn zu verbessern, die Luftqualität zu erhöhen, Energie einzusparen, Abfall zu reduzieren und umweltfreundlich zu entsorgen, umliegende Gewässer zu schützen und Vogelschlag zu vermeiden.

Einzelheiten zu unseren Umweltprojekten und unserem verantwortlichen Umgang mit der Natur finden Sie hier:

hamburg-airport.de

Hamburg Airport