

Nr. 101 | September 2026

Dorfzeitung BOBERG



Die Dorfzeitung trifft ...

... Simone Kues

Mutter, Psychologin, Elternbegleiterin. Seite 7

Die Zukunft liegt in der Glasfaser

Warum jeder im Dorfanger sich unbedingt an die Glasfaser anschließen lassen sollte. Seite 10

Informationen, Termine, Veranstaltungen und vieles mehr.



Hebig

Heidhorst 4 · 21031 HH-Boberg

Knackig frisch vom Feld

Herbstgemüse



Jetzt bei uns die ganze Vielfalt des Herbstes erleben!

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!

Jetzt steuern wir mit Macht auf den Herbst zu. Und wer frühmorgens einmal entlang der Ausgleichsfläche zwischen dem Dorfanger und Havighorst spaziert, der kann vielleicht im aufsteigenden Nebel wieder **Rehe** beobachten. Einfach schön zu sehen.

In diesem Heft gibt es viele Tipps für bevorstehende Veranstaltungen, aber auch interessante Berichte, zum Beispiel über das Jubiläum vom **Tennisverein Rot Weiss Havighorst**, den es schon 50 Jahre gibt. Für Eltern wird unser Treffen mit **Simone Kues** interessant sein. Zu lesen ab Seite 7.

Wichtig für alle Bewohner des Dorfangers ist der Bericht zur **Glasfaser** (ab Seite 10).

Genießt die bunten Farben des Herbstes bei hoffentlich noch angenehmen Temperaturen. Viel Spaß beim Lesen wünscht



In eigener Sache...

Liebe Leserinnen und Leser unserer Dorfzeitung 5

Titelthema

Die Dorfzeitung trifft Simone Kues 7 – 9

Die Zukunft liegt in der Glasfaser 10 – 12

Bei uns vor der Tür

Lebendiger Adventskalender 2026 13

Budni: Jetzt kommt der Herbst mit Macht 14

Es wird wieder getanzt 14

Dieses Jahr wird wieder mit der Laterne gelaufen 15

Miniflamme 2026 – Unsere Minis zeigen ihr Können 16

Dienstabend mit Jugendfeuerwehr 18

Paddelspaß mit Hindernissen 19

Schön, dass es den Boberger Adventsmarkt gibt 20

Flohmarkt in Billwerder 20

Veranstaltung: Wenn eine Depression das Leben verändert 21

Haspa LoLa: Veranstaltung zum Thema Erben & Vererben 21

Rückblick Open Air Gottesdienst 23

TV Rot-Weiss Havighorst feierte 50-jähriges Vereinsjubiläum 24 – 25

Konzertausflug nach Zarrentin 27

Knopfbar Bergedorf – Bezahl was du möchtest! 29

fit & gesund mit Tjark Verlaa 30 – 31

Kurz erzählt – kleine Glossen von Ingrid Straumer 33

Informationen vom Wasserverband Boberg-Heidhorst 35

Berichte aus dem Boberger Dünenhaus 36 – 37

Alltagstipps zur Medienbildung 39 – 41

Einfach besser leben 42 – 43

Alltagstipps für dein seelisches Wohlbefinden 45 – 47

Interessantes aus dem BG Klinikum Hamburg 48 – 49

Hej Hej allesamt! 50 – 51

Augenblick mal! 52 – 53

Aus unseren Kirchengemeinden 55 – 61

JeKi Konzerte Sommer 2026 62 – 63

Die Heidhorst-WM 64 – 65

Ein Blick hinter die Kulissen der Schule Weidemoor 67 – 69

Neues aus dem Kinder- und Jugendtreff CLIPPO Boberg 70 – 74

Veranstaltungen

Veranstaltungen Dorfanger Boberg e.V. 75

Veranstaltungstipps 76 – 77

Aus dem Bürgerverein

Informationen über den Bürgerverein 78

Eintrittserklärung & Impressum 79

Aktuelle Informationen auch immer auf
www.dorfanger-boberg-ev.de



Frederik und Gerrit Braun erfüllten sich im Jahr 2000 mit Unterstützung der Haspa ihren großen Traum: das Miniatur Wunderland.

Meine Bank heißt
GROßE TRÄUME
willkommen.

Sie haben einen großen Traum? Dann lassen Sie uns über die Finanzierung sprechen.

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin mit uns.

Haspa Filiale LoLa
Lohbrügger Landstraße 133
21031 Hamburg
040 3578-96353

Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Liebe Leserinnen und Leser unserer Dorfzeitung Boberg,

die Sommerferien sind vorbei, und auch viele Urlaubsreisende sind zurück. Das verbinde ich mit der leisen Hoffnung, dass auch im Bezirksamt Bergedorf und bei der Ballin Stiftung mit frischer Kraft die Arbeit wieder aufgenommen wird.

Beim Bezirksamt warte ich auf eine Antwort auf eine gemeinsame Anfrage mit dem Clippo an das Amt über eine Mitnutzung der Clipporäume durch den Verein. Ziel ist eine Ausweitung unserer Kooperation mit dem Clippo, dazu habe ich inzwischen einige Vorschläge von Vereinsmitgliedern erhalten. Eine Raummitnutzung wäre dabei sehr hilfreich.

Bei der Ballin Stiftung warte ich wie berichtet auf einen Vorschlag, wie künftig eine Kooperation und gemeinsame Raumnutzung vertraglich gestaltet werden soll.

Nervig finde ich von beiden Seiten, dass es monatelang überhaupt keine Reaktion gibt. Eine kurze Nachricht, dass die Sache in Arbeit ist, oder wann mit einer Antwort gerechnet werden kann, würde ja schon helfen.

Beim Lesen der Beiträge in diesem Heft taucht auch der Herbstanfang schon auf. Bis dahin gibt es aber vielleicht noch ein paar schöne Spätsommertage und wir können die Dorfzeitung noch draußen auf Terrasse oder Balkon lesen. Dabei wünsche ich allen viel Freude.



Wolfgang Kamenske
Vorstand Dorfanger Boberg e.V.





TENNISVEREIN ROT WEISS HAVIGHORST e.V.



Am Ohlendiek 33 | 22113 Oststeinbek

Tennis. Gemeinschaft. Spaß

WERDE TEIL UNSERES VEREINS – ALLE ALTERSGRUPPEN WILLKOMMEN!

Training für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bei uns bleibt Tennis bezahlbar: € 24,90 für Jugend-/
Erwachsenentraining im Monat (Durchschnittsrechn.)

Dabei einmal die Woche in der Gruppe trainieren, zzgl.

Mitgliedsbeitrag Kinder 10,- €; Erw. 1–12. Monat 12,50 €;

Erw. ab dem 13. Monat der Mitgliedschaft 25,- €



JETZT MITMACHEN!

Informationen und Anmeldung bei unserer Geschäftsstelle

Tel. 0179 739 7314 | info@tvhavighorst.de

... Simone Kues, Mutter, Psychologin, Elternbegleiterin.

Simone ist Diplom-Psychologin und wohnt seit 2007 in Hamburg. Zuerst in Altona und seit 2012 hier bei uns in Boberg. Nach ihrem Abitur hatte sie bei einem Auslandsaufenthalt einen schweren Unfall, was sie zum Psychologiestudium bewegte. Ihr Wunsch war es, aufgrund ihres eigenen Schicksalsschlags, Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu begleiten und zu unterstützen.

Dorfzeitung: Simone, wie war das damals nach dem Studium?

Simone: Zu der Zeit habe ich noch Leistungssport betrieben, ich habe in der Nationalmannschaft Rollstuhlbasketball gespielt. Hier in Hamburg konnte ich im Unfallkrankenhaus Boberg – jetzt BG-Klinikum – Berufliches sowie Sportliches gut verbinden. Angefangen habe ich dort mit einem Praktikum. Die Arbeit, Patient:innen und ihre Angehörigen zu unterstützen und dort im Team zu arbeiten, hat mich sehr angesprochen. Am Ende des Praktikums wurde dann ein Job daraus und das BG Klinikum wurde für viele Jahre meine berufliche Heimat als Psychologin.

Inzwischen geht es bei deiner Arbeit verstärkt um die Entwicklung bei Kindern.

Ja, genau. Es war aber schon während meines Studiums so, dass ich mich sehr für Entwicklungspsychologie interessierte und dafür, was Kinder eigentlich von der Familie und auch von der Schule brauchen, um bestmöglich in ihrer Entwicklung unterstützt und gefördert zu werden.

Ich bin dann erst einmal bei meinem ursprünglichen beruflichen Wunsch geblieben, bin aber nebenbei meinem Interesse weiter gefolgt und als ich Mutter wurde, hat das Thema noch einmal eine ganz neue Bedeutung für mich bekommen. Ich hatte eine genaue Vorstellung davon, wie ich meine Tochter begleiten wollte, aber dann machte ich die Erfahrung, die wahrscheinlich



viele Eltern machen, dass ich schneller an meine Grenzen kam, als ich dachte. Ich geriet in Situationen, wo ich mich trotz meines Wissens erschöpft und überfordert fühlte und in Reaktionen hineinrutschte, die ich doch unbedingt vermeiden wollte, mich Sätze sagen hörte, die ich nie sagen wollte, ... Auf der Suche nach Unterstützung bin ich dann bei der Achtsamkeitspraxis gelandet und habe mich viel mit Achtsamkeit und dem Eltern-Sein beschäftigt.

Unser Gehirn signalisiert uns in Stresssituationen oft Gefahr und versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Doch Stressreaktionen wie Kämpfen, Fliehen oder Erstarren sind in Situationen, in denen unsere Kinder unsere liebevolle Präsenz brauchen, natürlich wenig hilfreich. Eine achtsame Haltung und entsprechende Übungen helfen uns dabei, mit uns selbst besser in Kontakt zu sein und schaffen so einen Raum, in dem wir die Wahl bekommen, wie wir uns in der Situation verhalten, statt automatisch in alte Muster zu rutschen. Sehr wichtig ist aber auch, uns mit Selbstmitgefühl zu begegnen anstatt uns zu verurteilen, wenn uns – wieder einmal – der Geduldsfaden gerissen ist.

Du bist aber noch weiter in deinem ursprünglichen Beruf als Psychologin geblieben.

Ja, ich habe zwar verschiedene Seminare und Weiterbildungen besucht. Diese habe ich aber erst einmal vor allem für mich als Mutter genutzt und bin nach der Elternzeit wieder in meinen alten Job zurückgekehrt. Dann wuchs mit der Geburt unseres Sohnes unsere Familie und damit auch die Herausforderungen. Beide Kinder haben eine sehr unterschiedliche Persönlichkeit. Dadurch habe ich mich noch weiter auf die Suche gemacht, bis ich auf die wichtigste Grundlage meiner heutigen Arbeit gestoßen bin. Neben meinem psychologischen Hintergrund und meinen Weiterbildungen in Personenzentrierter und Systemischer Beratung, ist es der „Hand in Hand-Parenting“-Ansatz, den ich selbst als Mutter als unglaublich hilfreich empfunden habe und der unser Familienleben sehr bereichert hat. Er versteht herausforderndes Verhalten unserer Kinder als Ausdruck von Stress, aufgestauter Anspannung oder unerfüllten Bedürfnissen und unterstützt uns als Eltern dabei, durch die Stärkung der Verbindung im Alltag einen Weg zu mehr Sicherheit, Vertrauen und Leichtigkeit zu finden.

Daraus entstand dann für dich die Idee, Eltern und Familien zu begleiten?

Genau, ich bin dieses Jahr in die Selbständigkeit gestartet, um das, was ich für mich und meine Familie als so wertvoll erlebt habe, an andere Eltern weiterzugeben. Dafür biete ich Kurse, aber auch Einzelbegleitungen an, in denen Eltern lernen besser zu verstehen, was hinter Wutanfällen, Ängsten, Aggressionen oder Widerstand steckt und herausfordernde Situationen mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begleiten. Mit den fünf „Zuhör“-Werkzeugen des „Hand in Hand-Parenting“, die sie im Kurs kennen- und anwenden lernen, stärken sie die Verbindung zu ihren Kindern durch einfühlsames Begleiten, das liebevolle Setzen klarer Grenzen und durch Spiel und Lachen. Genauso wichtig ist die Unterstützung, die Eltern

für sich selbst erfahren, ein Raum, wo sie willkommen sind mit ihrer Liebe zu ihren Kindern genauso wie mit ihren Sorgen, ihren Ängsten, ihrer Wut und ihren Zweifeln. Denn nur wenn wir gut für uns sorgen, können wir gut für unsere Kinder da sein.



Eltern, die merken, dass die Verbindung zu ihren Kindern nicht mehr reibungslos funktioniert oder Spannungen im Raum stehen, bietest du also deine Hilfe an.

Viele Eltern kennen herausfordernde Situationen wie Geschwisterstreit, Schlafprobleme, Ängste oder Wutanfälle, Konflikte um Bildschirmzeit oder Hausaufgaben. Sie wünschen sich Kooperation und eine entspannte Beziehung, geraten aber in „Machtkämpfe“ und manchmal zweifeln sie an sich. Ich begleite sie gern dabei, Wege zu finden, (wieder) so für ihr Kind da sein zu können, wie sie es sich wünschen.

Viele Informationen dazu finden wir auf deiner Website <https://verbindung-im-blick.de>, auf der man sich auch zu deinen Onlinekursen oder einem kostenlosen Kennenlern-Gespräch anmelden kann. Präsenzkurse gibt es aber noch nicht, oder?



Nein, leider nicht. Dazu fehlt mir noch ein passender Raum, aber vielleicht ergibt sich ja zukünftig etwas. Falls Leserinnen oder Leser der Dorfzeitung eine Idee haben, freue ich mich über eine Kontaktaufnahme unter kontakt@verbindung-im-blick.de

Du würdest auch gerne Informationsveranstaltungen durchführen, richtig?

Bisher habe ich in Online-Vorträgen einen Einblick in den „Hand in Hand“-Ansatz gegeben, aus denen die Teilnehmenden schon einiges mitnehmen können für mehr Nähe und Leichtigkeit im Familienalltag. Aber auch in Kitas oder in Schulen wäre es schön, einmal auf diese wichtigen Themen aufmerksam zu machen. Es gibt immer noch viele Eltern, die glauben mit ihren Herausforderungen allein dazustehen.

Liebe Simone, hast du noch einen Abschlussatz für uns?

Ich glaube, dass Eltern-Sein eine der wichtigsten Aufgaben in unserer Gesellschaft ist, die sehr viel mehr Wertschätzung und Unterstützung verdient, als sie aktuell erfährt. Es ist ein Anliegen des „Hand in Hand Parenting“-Ansatzes und auch von meiner Arbeit, dazu beizutragen.

Andreas Müller



Bruhn

Clasen

Latzin

Rechtsanwälte und Notare

Rolf Bruhn (bis 2024)
Rechtsanwalt und Notar a. D.

Nicola Clasen
Rechtsanwältin und Notarin

Holger Latzin
Rechtsanwalt und Notar

Möllner Landstr. 30
22113 Oststeinbek

Telefon: 040 / 713 11 11
oder 040 / 712 89 89

www.bruhn-notar.de
info@bruhn-notar.de



Die Zukunft liegt in der Glasfaser

Warum jeder im Dorfanger sich unbedingt an die Glasfaser anschließen lassen sollte

Als Dorf der Zukunft wurde der Dorfanger Boberg geplant, nun erfolgt ein weiterer großer Schritt Richtung Zukunft. Deutschlandweit soll die Kupfer-Glas-Migration in den nächsten Jahren stattfinden, bei uns findet sie schon jetzt statt!

Wichtig zu wissen: Beim Bau des Dorfanger Boberg wurden erstmalig die Telekommunikations- und TV-Anschlüsse von einem privaten Anbieter verlegt, der Firma **Thiele Kommunikationstechnik**, heute besser bekannt unter dem Namen **willy.tel**, der diese Infrastruktur auch heute noch gehört. Also nicht, wie üblich in Deutschland, der **Telekom**. Dies hatte derzeit den besonderen Vorteil der kostenlosen Nachbarschaftstelefonie. Stand der Technik waren damals – wie überall – die Kupferleitungen. Seitdem ist die Technologie ständig vorangeschritten und die alten Kupferleitungen können nicht mehr das leisten, was ihnen heutzutage abverlangt wird. Hinzu kommt ein hoher Kostenfaktor für Instandhaltung und Pflege dieser Leitungen. Die Zukunft liegt somit in der Nutzung von Glasfaser. Schnell, zuverlässig und wartungsarm. Eine Technologie, die hohe Bandbreiten bietet und auf Dauer günstiger sein wird als die alten Kupferleitungen.

Der technologische Wandel geht weiter.

„Es gab einen Zwischenstopp mit hohen Bandbreiten, aber das war nur eine anfällige Übergangstechnologie,“ erfahren wir von **Bernd Thielk**, dem Geschäftsführer von **willy.tel**. „Jetzt starten wir mit der modernsten Technik!“

„Unsere Glasfaserzentrale im Blockheizkraftwerk ist für das gesamte Gebiet vom Dorfanger Boberg komplett fertig gestellt“, erzählt uns Thielk. „Auch die Trassen im Gebiet Ost sind komplett. Für die Anschlüsse sind von uns dort schon rund 360 Häuser begangen worden. Bereits 84 Hausanschlüsse sind direkt in die Keller gelegt. Hier gibt es aber auch rund 180 Häuser, die keinen Keller haben, bei denen muss die Zuleitung individuell geklärt werden. Beim Bau der Häuser, zum Teil vor über 25 Jahren, ist ein Leerrohr vom Erdreich her eingeführt worden. Bei manchen Häusern ist es zugänglich, bei anderen liegen dort zum Beispiel Fliesen drauf, oder es ist sogar Bauschaum drinnen. Das ist von Haus zu Haus sehr unterschiedlich. Wir haben jetzt aber eine Lösung gefunden, an das Haus zu kommen, müssen dann jeweils sehen, wie wir es innen verkabeln können. Dies muss bei jedem einzelnen Eigentümer individuell geklärt werden und wir sind auf die Mithilfe der Bewohner angewiesen.“

Das Ziel der Firma willy.tel ist, bis Ende des Jahres im Ostteil des Dorfgangers fertig zu werden. Ist dieses Ziel erreicht, können dort bereits im Frühjahr des nächsten Jahres die Schaltschränke, die im Sommer immer wieder zu Problemen geführt haben, demontiert werden. Somit wäre der komplette Austausch der Infrastruktur von Kupfer auf Glasfaser hier abgeschlossen.

Auch im Dorfganger West ist die Haupttrasse inzwischen komplett gelegt worden. Dort finden die Hausbegehungen jetzt ab September statt. Danach werden dann auch schon die Hausanschlüsse gegraben, und es wird angefangen, die Glasfaser zu legen. Hier wird es aber noch bis ins kommende Jahr andauern. Ziel ist es jedoch, vor der nächsten Hitzeperiode mit den Anschlüssen fertig zu werden.

Wie geht es nach dem Anschluss weiter: Im Haus wird ein optisch-elektrischer Konverter an das Glasfaserkabel angeschlossen. Dort findet dann eine Aufteilung in Internet und TV statt. An dieser Stelle wird auch die FRITZ!Box angeschlossen. Für die Weiterverteilung im Haus ist der Eigentümer selbst zuständig. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die sich natürlich von denen vor 25 Jahren unterscheiden. Wer an diesen Lösungsmöglichkeiten interessiert ist, kann direkt mit willy.tel Kontakt aufnehmen, um beraten zu werden. Per E-Mail an glasfaser@willytel.de oder per Telefon unter der Nummer 040/696963-600.

Alle Hauseigentümer, die sich bisher nicht bei willy.tel gemeldet haben, werden in Kürze noch einmal direkt angesprochen.

Aufgrund des Technologiewechsels ist es zwingend erforderlich, diesen Schritt mitzugehen.

Die alte Infrastruktur mit Kupferleitungen wird in naher Zukunft abgeschaltet. Dies ist möglich, da willy.tel im Dorfganger Boberg flächendeckend das Glasfasernetz als Alternative einrichtet.

Bernd Thielk betont noch einmal: „Es geht um den Wechsel der Infrastruktur, nicht um den Wechsel des Telefonanbieters, egal ob aktuell Verträge mit 1&1, O2 oder uns bestehen. In naher Zukunft kann man auch die Telekom und weitere Anbieter auswählen. Natürlich kann man auch zu uns wechseln, wir bieten sehr attraktive Tarife inklusive kostenloser FRITZ!Box an, für welche sonst fast überall eine extra Gebühr erhoben wird. Dazu kommen unsere kostenlosen Serviceleistungen.“ Zu den heutigen Tarifen sei noch einmal gesagt: **Es besteht freie Auswahl! Ob nur Internet, Internet und Telefon oder zusätzlich auch der TV-Anschluss, welcher günstig dazu gebucht werden kann. Einen Zwang, alles zu nehmen, besteht nicht. „Und noch einmal: der direkte Glasfaseranschluss ist für alle im Dorfganger Boberg zu diesem Zeitpunkt völlig kostenlos! Nachträgliche Glasfaseranschlüsse – nach den jetzigen Ausbaumaßnahmen – können dann nur noch kostenpflichtig vorgenommen werden.“**

„Was lobenswert erwähnt werden muss, dass unser Bauleiter Michael Pfeiler mir gesagt hat, wie reibungslos es bisher mit den Begehungen und den Hausanschlüssen geklappt hat. Leider waren jetzt im Sommer, zum Schwenken von Kupfer auf Glas, fast 60 % nicht anwesend und haben trotz vorheriger Benachrichtigung sich bei uns auch nicht wegen einer Terminverschiebung gemeldet. Hier wäre es schön, wenn es noch zuverlässiger wird“, schließt Bernd Thielk.



(© Angela Pfeiffer)

Weitere Infos auch auf <https://www.willytel.de/boberg>



Ein interessanter Bericht des ZDF-Magazins WISO zu dem Thema, gibt es auf <https://www.zdf.de/video/reportagen/wiso-deals-mit-deinem-geld-100/internetanschluss-100>



Andreas Müller

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



Lebendiger Adventskalender 2026

Wer hat Lust, beim Lebendigen Adventskalender als Gastgeber mitzumachen?

Lebendiger Adventskalender heißt: In der Adventszeit verbringen wir jeden Abend von Montag bis Freitag eine besinnliche halbe Stunde bei einem der Gastgeber draußen vor der Haustür. Der Gastgeber liest eine selbst ausgesuchte Geschichte vor und sorgt für warme Getränke und Kekse; wir singen Advents- und Weihnachtslieder. Und hinterher ist noch Zeit zum Klönen - eine prima Gelegenheit, auch einmal mit Nachbarn ins Gespräch zu kommen, die man sonst nur flüchtig trifft.

Beginn ist jeweils um 18.00 Uhr; das Ganze dauert ca. eine halbe Stunde. **Erster Termin ist Dienstag, 1. Dezember, letzter Termin Freitag, 18. Dezember.**

Alle, die Lust haben, Gastgeber zu sein, können ihren Wunschtermin schon jetzt unter

<https://t1p.de/AdventskalenderBoberg2026> eintragen.



Schreibt uns bitte auch eure Kontaktdaten, damit wir euch bei kurzfristigen Umplanungen erreichen können. Außerdem können wir so im Oktober auch all diejenigen noch einmal an den Adventskalender erinnern, die sich jetzt noch nicht eintragen möchten.

Bis Ende Oktober müssen sich alle gemeldet haben, damit wir Gastgeber und Termine in der nächsten Ausgabe der Dorfzeitung bekanntgeben können.

Austausch per WhatsApp

Für Fragen, Anregungen, Wünsche oder einfach zum Klönen haben wir eine Community auf WhatsApp eingerichtet, sodass alle Interessierten sich austauschen können. Zu folgenden Themen haben wir bereits Gruppen eingerichtet:

- Allgemeines
- Geschichten
- Lieder und Musik
- Plätzchen und Punsch
- Liturgischer Rahmen

Jeder kann den Gruppen beitreten, die ihn interessieren.

<https://chat.whatsapp.com/FcK01wHdhpc208jx7P4G4S>



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

Silke und Frank Ralf

Familie.Ralf@gmx.de
(040) 200 38 32



Jetzt kommt der Herbst mit Macht

Das weiß auch Sandra Willecke, die Teamleitung in unserer Budni-Filiale. Kaum ist die Einschulung vorbei, sind die vielen kleinen Naschis für die Schultüte schon aus den Schütten verschwunden, wartet bereits der Zauber des Herbstes. Nach dem langen warmen Sommer werden jetzt die Tage schnell kürzer, und damit fiebern unsere Kleinen auch schon auf das nächste schöne Ereignis zu: **dem Laternelaufen.**



Bunte Laternen sowie Stäbe mit kleinen LED-Lämpchen kommen nun langsam in die Regale. Selbst basteln macht zwar auch Spaß, aber das ist nicht jedermanns Sache. Aber zum Glück gibt es ja Budni. **Und hier gilt es sich rechtzeitig auszurüsten, denn am 10. Oktober ist der große Laternenumzug unserer Freiwilligen Feuerwehr Boberg.** Mit dem Spielmannszug durch die Straßen von Boberg, was für ein Spaß.

Und dann, schon drei Wochen später: Hallo-ween! Auch wieder ein Riesenspaß für unsere Kleinen, und diesmal auch für unsere etwas größeren Kinder. Auch hierfür bietet Budni das passende Sortiment aus Dekorationen – so richtig schrecklich schauerlich – und natürlich Süßes, denn keiner möchte doch, dass es Saures gibt. 😊

Andreas Müller

Es wird wieder getanzt



Nach der großen Wiedereröffnung im Juni (wir berichteten in der letzten Ausgabe) **war das Akropolis auch in den vergangenen Wochen sehr gut besucht, trotz Ferien! Viele Gäste haben anscheinend einen Nachholbedarf und besuchen das Restaurant regelmäßig.** Theo kann sich dafür nur bedanken.

Nachdem die Sommerzeit nun beendet ist, geht auch das beliebte **„griechisch essen und Sirtaki tanzen“** wieder los. **Ab sofort ist wieder an jedem ersten Samstag im Monat ab 19:00 Uhr Livemusik.** Schon jetzt zeichnet sich ab, dass wie in früheren Zeiten für diese Tage eine Reservierung unerlässlich ist.

Glenti (γλέντι) ist in Griechenland ein ausgiebiges, ausgelassenes Fest mit viel Essen, mit viel Musik und Tanz, **Kefi** (κέφι) ist die ausgelassene Stimmung, die pure Lebensfreude und der Spaß am Feiern. **Beides kann man an solchen Tagen im Akropolis erleben – und es ist ansteckend!**

Andreas Müller

PS: Schon mal die Baby-Calamari probiert? Super lecker!





Dieses Jahr wird wieder mit der Laterne gelaufen

In den letzten beiden Jahren wurde aus dem Laternenumzug der Freiwilligen Feuerwehr Boberg ein Lichterfest, eigentlich aus der Not heraus. In beiden Jahren war es leider nicht möglich, für den beliebten Laternenumzug einen Spielmannszug zu finden. Dieses Jahr jedoch hat es geklappt!

Am Samstag, den 10. Oktober lädt unsere Feuerwehr zum großen Laternenumzug durch das alte Boberg. Begleitet wird der Umzug durch die Show- und Marchingband 2000 aus Barsbüttel.



Vieles ist für diesen Tag noch in der Planung, aber eins ist jetzt schon sicher: selbstverständlich gibt es wieder Speis & Trank am Feuerwehrhaus, mit Grillwurst und dem beliebten Stockbrot für die Kleinen. Zudem wird die Jugendfeuerwehr wieder Waffeln backen. Voraussichtlicher Beginn wird schon um 17:00 Uhr sein, während der Umzug dann am Feuerwehrhaus um 19:00 Uhr startet, die Route wird zurzeit noch ausgearbeitet. Nach der Rückkehr gibt es dann den gemeinsamen Ausklang des Abends.

Genauere Details und auch die Route wird es noch auf Flyern geben, die rechtzeitig an alle verteilt werden. Unsere Feuerwehr würde sich riesig freuen, wenn möglichst viele Häuser, an denen sie vorbeilaufen werden, entsprechend dekoriert und mit Laternen versehen werden.

Andreas Müller



Tamara Wahle
Friseurmeisterin

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

Friseur für
Groß und Klein

Auch Hausbesuche
möglich.

Schulstrasse 40
22113 Oststeinbek
(Havighorst)



Miniflamme 2026 – Unsere Minis zeigen ihr Können

Am 6. Juni 2026 wurde es an unserer Feuerwache in Boberg besonders spannend: Für die Kinder unserer Minifeuerwehr stand die Abnahme der Miniflamme auf dem Programm.

Die Miniflamme ist ein Ausbildungsnachweis für die jüngsten Mitglieder der Feuerwehr und begleitet sie während ihrer Zeit in der Minifeuerwehr. In insgesamt drei Stufen können die Kinder Schritt für Schritt zeigen, was sie bereits gelernt haben. Dabei geht es nicht nur um Feuerwehrwissen, sondern vor allem darum, spielerisch wichtige Fähigkeiten zu vermitteln.

Am Ende konnten sich die Kinder über ihr erfolgreich abgelegtes Abzeichen freuen und dieses anschließend stolz an ihrer Feuerwehrbekleidung tragen. Für unsere Minis war es ein besonderer Tag und gleichzeitig ein weiterer Schritt auf ihrem Weg innerhalb der Feuerwehr – mit dem langfristigen Ziel, später einmal in die Jugendfeuerwehr zu wechseln.

Wir freuen uns sehr über unseren Feuerwehrnachwuchs und darüber, dass die Kinder mit so viel Spaß, Begeisterung und Teamgeist dabei sind.

Sascha Popp



Bei der Abnahme mussten unsere Minis verschiedene Aufgaben aus den Bereichen Feuerwehr, Notfallverhalten und Brandschutzerziehung bewältigen. Auch Sport, Geschicklichkeit, Teamgeist sowie Wissen über die Umwelt und die eigene Umgebung gehörten dazu.

Mit viel Eifer und Begeisterung stellten sich die Kinder den verschiedenen Aufgaben. Dabei zeigte sich einmal mehr, wie viel die Minis bereits gelernt haben und wie wichtig Zusammenhalt und Teamarbeit bei der Feuerwehr sind.





AKROPOLIS

RESTAURANT · BAR · LOUNGE

ORIGINAL GRIECHISCHE
SPEZIALITÄTEN IN BOBERG

Öffnungszeiten

Dienstag – Samstag
17:00 – 23:00 Uhr

Sonntag & Freitage
12:00 – 23:00 Uhr

Montag Ruhetag

AKROPOLIS RESTAURANT

EKZ Dorfanger Boberg (1.OG)
Heidhorst 4 • 21031 Hamburg

Reservierungen unter:

040 / 182 35 999

www.akropolis-boberg.de



Griechisch essen und Sirtaki tanzen!



Livemusik

Jeden 1. Samstag im Monat ab 19 Uhr.

Eine Reservierung wird empfohlen.

Wir freuen uns auf Euch,
Euer *Theo* & das Team vom
AKROPOLIS Restaurant
in Boberg.



Dienstabend mit Jugendfeuerwehr

Unsere Einsatzabteilung findet sich jeden zweiten Freitag zum Dienstabend zusammen. Das heißt, wir üben Brandbekämpfung, Erste Hilfe, Technische Hilfe, oder es stehen theoretische Fortbildungen an. Im vergangenen Monat begleitete uns ausnahmsweise unsere Jugendfeuerwehr dabei. Für den Abend wurden mehrere Einsatzszenarien vorbereitet, mit denen zwei Gruppen - bestehend aus Einsatzabteilung und Jugendabteilung - konfrontiert wurden.

Szenario 1: Am Langberg

Eine Gruppe wird zu einer unklaren Einsatzlage alarmiert. Nach dem Eintreffen erzählt der verletzte Anrufer, dass er eine Meinungsverschiedenheit mit jemandem hatte und die Situation ins Handgreifliche überging. Der Widersacher sei geflohen. Während der Erstversorgung des Anrufers wird der Kontrahent gesucht und gefunden. Da dieser schwerer verletzt ist, wird ein Notarzt von unserer Übungsleitstelle nachalarmiert.

Szenario 2: Grandkoppel

Es ist bestes Wetter, und der Grill braucht wieder zu lange. Also greift man zum Brandbeschleuniger der Wahl und verbrennt sich neben der Gartenhecke auch den Unterarm. Eine Gruppe wird in die Grandkoppel alarmiert. Bis zum Eintreffen ist nur bekannt: "Feuer, eine Person verletzt". Ausmaß und örtliche Gegebenheiten sind auf der Anfahrt ein Rätsel. In der Grandkoppel angekommen wird die verletzte Person sofort erstversorgt. Nach kurzer Lageerkundung wird das Feuer gelöscht. Nach Übungsende wird mit der Jugendfeuerwehr über die Verkehrsumgebung gesprochen. Im Echtfall muss ein Einsatzleiter auch planen, wie sich Rettungswagen oder Drehleitern ungehindert durch die Einsatzstelle bewegen können.



Szenario 3: Am Langberg (erneut)

Auch im Langberg geschieht der Grill-Unfall. Der gleiche Einsatz, aber für die andere Gruppe. Da sich die Unterflurhydranten auf der gegenüberliegenden Straßenseite befinden, müssen hölzerne Schlauchbrücken gelegt werden, damit der normale Straßenverkehr weiter fließen kann.

Szenario 4: Billwerder Billdeich

Beide Gruppen werden gemeinsam zum Ostende des Billwerder Billdeichs alarmiert. Auf der Anfahrt ist nur bekannt, dass der Anrufer eine größere Rauchentwicklung geschildert hat. Vor Ort finden die Gruppen Müllcontainer vor, die gelöscht werden müssen. Außerdem sind mehrere betroffene Personen zu betreuen oder medizinisch zu versorgen. Neben einer Brandwunde wird auch eine Rauchgasintoxikation entdeckt. Weil der Tank des ersten Fahrzeugs zu schnell leer ist, wird das Fahrzeug kurz darauf von der zweiten Gruppe mit einer stabilen Wasserversorgung versorgt.



Nachdem auch diese Situation durchgeübt war, wurde die Lagebesprechung von einer Grillmahlzeit an unserem Gerätehaus abgelöst (ohne Brandbeschleuniger). An diesem Abend konnte die Jugendfeuerwehr Einblicke sammeln, wie ein Übungsabend der Einsatzabteilung aussieht.

Hendrik Schloh



Paddelspaß mit Hindernissen

Mit viel Teamgeist nahmen sechs unserer Kameraden am Schlauchbootwettkampf 2026 der Feuerwehr Hamburg teil. Dabei ging es am 8. August nicht nur darum, möglichst schnell ins Ziel zu kommen: Auf der Strecke warteten verschiedene Hindernisse und Herausforderungen.

Auf der Dove Elbe, wo sie auf den Neuengammer Stichkanal trifft, wurden mehrere schwimmende Inseln aus Holz verankert. Auf diesen befinden sich Kletterhindernisse, ein heißer Draht und eine Spielplatzrutsche. Zwischen geschickten Wendemanövern, kräftigen Paddelschlägen und dem einen oder anderen unfreiwilligen Schlenker blieb dabei vor allem der Spaß nicht auf der Strecke. Die fünf Meter hohe Wasserrutsche, auf der zwei Boote gleichzeitig vom Ufer ins Wasser rutschen können, hat auch ihren Beitrag dazu geleistet.

Auch weil nicht jeder Paddelschlag perfekt saß, stand der gemeinsame Spaß klar im Vordergrund.



Ein gelungener Tag, der sicherlich noch für die eine oder andere Geschichte beim nächsten Dienstabend sorgen wird. Wir gratulieren der Feuerwehr Reitbrook herzlich zum Sieg und freuen uns schon auf den nächsten Schlauchbootwettkampf - von unserem 13. Platz aus.

Hendrik Schloh

Wenn Ihr mehr über uns erfahren möchtet, besucht einfach unsere Webseite ff-boberg.de.



Schön, dass es den Boberger Adventsmarkt gibt

Seit Jahren wird der Boberger Adventsmarkt in unserer AWO- Service-Wohnanlage ausgerichtet. Jedes Jahr schreibt Andreas in der Dorfzeitung und auch in den Flyern, dass die Einnahmen vom Kuchenverkauf uns Senioren zugutekommen – an dieser Stelle den Austellern ein dickes Dankeschön für die schönen Kuchen.

Es macht uns jedes Mal sehr viel Freude, Kaffee und Kuchen zu verkaufen, aber nie haben wir berichtet, was wir mit den daraus resultierenden Einnahmen anstellen. Jetzt wird es endlich mal Zeit: Seit Jahren haben wir bei uns im Haus eine Kochgruppe. Die Materialien zum Kochen haben wir von dem Geld aufgerüstet, und auch neue Pfannen haben wir uns geleistet. Es fehlte in all den Jahren an so viel Kleinigkeiten, nun geht das Kochen viel besser.



Das zweite Projekt, in das das Geld floss, sind Pflanzen und eine faltbare kleine Regentonne für unsere Dachterrasse. Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Boberger Adventsmarkt am Sonntag, den 22. November, um uns auch im kommenden Jahr etwas Schönes vom Erlös zu gönnen.

Ihre Karin Naeve



in Billwerder

Der Hof Neun Linden und das Lovely Vintage Café laden **am Samstag, dem 3. Oktober** zum Flohmarkt in den Billwerder Billdeich 480 ein. Zwischen 12:00 und 18:00 Uhr kann man stöbern, Gebrauchtes oder Kurioses finden und vielleicht Schnäppchen machen. 20 Stände werden sich auf dem Hof verteilen, so dass einen eine bunte Mischung erwarten wird. Mit leckerem Kaffee und frischem Kuchen kann man sich im Café verwöhnen.

Achtung: Da der Platz auf dem Hof für die Stände benötigt wird, ist ein Parken von Autos dort an diesem Tag nicht möglich.

Noch sind nicht alle Stände vergeben. Wer gerne einen Platz buchen möchte, kann sich unter der E-Mail-Adresse lovely-vintage-cafe@gmx.de anmelden. Die Standgebühr für 3 m beträgt 25 € und wird am 3. Oktober direkt vor Ort fällig.

Andreas Müller



Dienstag, 13. Oktober 2026, 18:00 Uhr

Wenn eine Depression das Leben verändert: Was Angehörige zur Genesung beitragen können

Aula Grundschule Heidhorst, Heidhorst 16

Wenn ein nahestehender Mensch an einer Depression erkrankt, stehen Angehörige oft vor vielen Fragen: Wie kann ich helfen? Was ist hilfreich – und was eher nicht? Wie gehe ich mit Rückzug, Antriebslosigkeit oder Hoffnungslosigkeit um? Und wie schaffe ich es dabei, auch auf mich selbst zu achten?

In diesem Vortrag erhältst du einen verständlichen Einblick in das Krankheitsbild Depression und erfährst acht konkrete Wege, wie Angehörige den Genesungsprozess unterstützen können. Du lernst, typische Herausforderungen besser einzuordnen und hilfreiche Kommunikationsstrategien kennen. Du bekommst Impulse, um Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung zu gewinnen.

Dabei geht es nicht darum, Verantwortung für die Genesung zu übernehmen, sondern darum, die eigene Rolle als Angehörige:r bewusst und wirksam zu gestalten – mit mehr Verständnis, Klarheit und Selbstfürsorge.

Das erwartet dich:

- Depression besser verstehen
- Typische Denk- und Verhaltensmuster einordnen
- Acht konkrete Möglichkeiten zur Unterstützung
- Hilfreiche Kommunikation im Alltag
- Eigene Grenzen erkennen und wahren
- Raum für Fragen und Austausch

Für wen ist der Vortrag geeignet?

Für Partner:innen, Eltern, Kinder, Geschwister, Freund:innen und andere Bezugspersonen von Menschen mit Depressionen.

Kostenlos – fachlich fundiert – praxisnah.

Anna Lucia Kaiser

NOSOLA Mentoring für Angehörige von depressiv Erkrankten

Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V.



Haspa LoLa: Veranstaltung zum Thema Erben & Vererben

Es ist nie zu früh, sich über den eigenen Nachlass Gedanken zu machen.



Zusammen mit dem ansässigen Notar Dr. Marius Kohler bietet die Haspa Lohbrügger Landstraße daher **am 04.11.2026 ab 17:30 Uhr** eine Veranstaltung zum Thema Erben & Vererben an.

„In jedem fünften Erbfall gibt es Streit unter den Beteiligten. Das kann vermieden werden, wenn rechtzeitig gut vorgesorgt wird“, sagt Filialdirektor **Christian Buchholz**. Welche Erbfolgen gibt es? Welche Vollmachten sollten vorliegen? Worauf sollte beim Testament geachtet werden? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet. Auch wer etwas Bleibendes hinterlassen möchte, bekommt hier Informationen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, aber eine vorherige Anmeldung aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen nötig. Online unter www.haspa-veranstaltungen.de oder direkt in der Filiale.

C.B.

- **Sechs neue Auszubildende starten ins Berufsleben bei Medicare**

Mit dem Beginn des neuen Ausbildungsjahres durften wir insgesamt sechs neue Auszubildende willkommen heißen. Die Nachwuchskräfte haben sich für einen Beruf im Gesundheits- und Pflegewesen entschieden und starten nun ihre berufliche Zukunft in einem Bereich, der von großer gesellschaftlicher Bedeutung ist.



Fünf der neuen Auszubildenden beginnen ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau beziehungsweise zum Pflegefachmann. Ein weiterer Auszubildende startet die Ausbildung zur Gesundheits- und Pflegeassistentin. Die angehenden Pflegekräfte werden in den kommenden Jahren umfassend auf die vielfältigen Anforderungen des Pflegeberufs vorbereitet und lernen sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die praktische Arbeit bei uns, aber auch in Pflegeheimen und Krankenhäusern kennen. Zum Ausbildungsstart wurden die neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich empfangen. Neben einer Einführung in die Einrichtung und die Arbeitsabläufe standen auch erste Kennenlerngespräche mit den Teams auf dem Programm. Ziel ist es, den Auszubildenden einen gelungenen Einstieg in ihre neue Aufgabe zu ermöglichen. Wir freuen uns den Zuwachs und wünschen allen Auszubildenden viel Erfolg, Freude und spannende Erfahrungen für ihre Ausbildungszeit.

- **Neue PDL: Herzlich willkommen Miriam!**

Seit April verstärkt Miriam R. unser Team als mittlerweile 6. Pflegedienstleitung. Mit ihrer frischen, freundlichen und offenen Art passt sie wunderbar in unser Team – und vor allem: Sie ist mit dem Herzen dabei. Wir freuen uns sehr auf eine tolle Zusammenarbeit.



- **Wir haben unsere Arbeitskleidung erweitert: Unsere neuen Caps sind da!**

Aktuell schützen sie unsere Kolleginnen und Kollegen noch vor der Sonne – schon bald werden sie uns auch bei Regen begleiten. Gleichzeitig sorgen sie für einen schönen Wiedererkennungswert unseres Teams.

Wenn Sie unsere KollegInnen draußen sehen, sprechen Sie sie gerne an!

Unser Kollege Nadim aus dem Team Eilbek macht den Anfang
– hier könnt ihr ihn mit unserem neuen Cap sehen. 😊





Rückblick Open Air Gottesdienst

Am Sonntag, dem 21. Juni fand auch in diesem Jahr wieder der ökumenische Gottesdienst als Open-Air-Veranstaltung in Boberg statt. Nachdem wir während der Bauzeit des CLIPPO auf die Terrasse der Kita ausgewichen waren, konnten wir nun endlich wieder auf die Wiese vor dem Neubau, ganz wie in alten Zeiten. Die Atmosphäre hier ist doch eine besondere. An diesem Sonntagmorgen war es zum Glück etwas bewölkt, so waren die Temperaturen nicht so hoch wie in den Tagen davor (oder auch danach). **Pastorin Ellen Drephal** und **Diakon Stefan Mannheimer** hatten für die musikalische Begleitung diesmal **Martin Schrörs** an der Gitarre dabei.

Da der Gottesdienst am Tag der Sonnenwende stattfand, hatte die Dialogpredigt ein besonderes Thema: **Das Licht**. Diakon Mannheimer kam mit Stirnlampe und Plastik-Weihnachtsbaum inklusiv angeschalteter LED-Lich-

terkette zum Altar, denn die Tage werden ja jetzt wieder kürzer und es gilt, sich rechtzeitig darauf einzustellen und natürlich auch schon auf Weihnachten. Es folgte eine amüsante Predigt, ganz so wie wir es von den beiden aus den letzten Jahren gewohnt waren, mit einem schönen Schlagabtausch. Nach einigen Liedern, Glaubensbekenntnis und „Vater unser“ war der Gottesdienst wie im Fluge vergangen. Es tat wieder einmal gut und – wie in der Predigt angesprochen – wurde so den Teilnehmer ein Licht weitergegeben.

Leider war mit zwölf Teilnehmern die Resonanz diesmal nicht so groß, sehr schade, denn gerade in den heutigen Zeiten tut so ein besonderer Gottesdienst gut und man sieht die Welt wieder ein bisschen positiver. Aber vielleicht war vielen das Wetter ja einfach nur zu schön. Die, die da waren, gingen zumindest gut gelaunt gestimmt nach Hause.

Der nächste Open Air Gottesdienst zum „Ernte Dank“ findet bei uns am 27. September um 11:00 Uhr auf der Wiese vor dem CLIPPO Boberg statt. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer, denn auch dann werden sich Pastorin Drephal und Diakon Mannheimer wieder etwas ganz besonderes einfallen lassen.

Andreas Müller





TV Rot-Weiss Havighorst feierte 50-jähriges Vereinsjubiläum

Havighorst, 4. Juli 2026 – Der Tennisverein TV Rot-Weiss Havighorst blickt auf eine gelungene und stimmungsvolle Jubiläumsfeier anlässlich seines 50-jährigen Bestehens zurück.

Nach monatelanger Vorbereitung durch den Vorstand wurde das Jubiläum am Samstag, dem 4. Juli auf der vereinseigenen Tennisanlage gemeinsam mit zahlreichen Mitgliedern, Freunden und Gästen gebührend gefeiert.

Der Festtag begann bereits um 12:00 Uhr mit dem traditionellen Kuddel-Muddel-Turnier, an dem 30 Mitglieder teilnahmen. Trotz wechselhafter Witterung und wiederkehrender Regenschauer ließen sich die Teilnehmer die gute Laune nicht verderben. In ständig wechselnden Doppelpaarungen wurden zahlreiche spannende und faire Matches ausgetragen, die den sportlichen Auftakt des Jubiläumstages bildeten. Im Anschluss durften sich alle Teilnehmer – einer langjährigen Tradition des Vereins folgend – ein Geschenk vom Gabentisch aussuchen.

Am Nachmittag konnten sich die Gäste zunächst am reichhaltigen Kuchenbuffet stärken. Die große Auswahl an selbstgebackenen Kuchen, die von zahlreichen Vereinsmitgliedern gespendet wurden, fand großen Anklang.

Um 17:00 Uhr begann der offizielle Teil der Feierlichkeiten mit der Begrüßungsrede der Vereinsvorsitzenden **Linda Meier**.



In ihrer Ansprache blickte sie auf die vergangenen fünf Jahrzehnte Vereinsgeschichte zurück und dankte insbesondere den vielen ehrenamtlich engagierten Mitgliedern, die den Verein über Jahre hinweg geprägt haben. Ebenso würdigte sie die Arbeit des aktuellen Vorstands, der Trainer sowie das familiäre Miteinander, das den TV Rot-Weiss Havighorst auszeichnet.

Auch **Bürgermeister Jürgen Hettwer** ließ es sich nicht nehmen, persönlich an den Feierlichkeiten teilzunehmen. In seiner Ansprache gratulierte er dem Verein herzlich zum Jubiläum und betonte dessen besondere Bedeutung für das gesellschaftliche und sportliche Leben in der Region. Als Zeichen der Anerkennung überreichte er dem Verein eine Spende. Ebenfalls

vertreten war der Kreissportverband, dessen Vorsitzender dem Verein zu seinem erfolgreichen 50-jährigen Bestehen gratulierte und eine weitere Spende überreichte. Diese soll insbesondere der Jugendarbeit des TV Rot-Weiss Havighorst zugutekommen.

Ein besonderer Höhepunkt des Tages war die Ehrung von sieben Vereinsmitgliedern, die dem TV Rot-Weiss Havighorst seit der Gründung im Jahr 1976 ununterbrochen die Treue halten. Für ihr außergewöhnliches Engagement und ihre 50-jährige Mitgliedschaft erhielten sie jeweils einen Präsentkorb und wurden von den Anwesenden mit langanhaltendem Applaus geehrt.

Für abwechslungsreiche Unterhaltung war während des gesamten Tages gesorgt. Neben dem Kuddel-Muddel-Turnier sorgten verschiedene Gewinnspiele und eine große Tombola mit attraktiven Preisen für beste Stimmung. Die Ziehung der Gewinne übernahmen vier der jüngsten Vereinsmitglieder als Glücksfeen. Für die Kinder standen zudem eine Hüpfburg sowie weitere Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten bereit, sodass Besucher aller Altersgruppen auf ihre Kosten kamen.

Auch kulinarisch ließ die Veranstaltung keine Wünsche offen. Während am Nachmittag Kaffee und Kuchen serviert wurden, konnten sich die Gäste am Abend auf köstliche Grillspezialitäten, vielfältige Salate und Fingerfood freuen. Für die passenden Getränke sorgte die von einem langjährigen Vereinsmitglied hervorragend organisierte Bar. Darüber hinaus erfreute sich die Popcornmaschine bei Groß und Klein großer Beliebtheit.

Für die musikalische Unterhaltung sorgte die **Band Sixty**, die mit ihrer mitreißenden Live-Musik für beste Stimmung sorgte. Die Tanzfläche in den Vereinsräumen war bis in die späten Abendstunden gut gefüllt und trug maßgeblich zum Erfolg der Feier bei.



Auch Bürgermeister Jürgen Hettwer gratulierte zum Jubiläum



Spaß gabs es auch für die Kinder, Hüpfburg inklusive



Die Band Sixty sorgte mit Live-Musik für beste Stimmung

Bis weit nach Mitternacht wurde gemeinsam gefeiert, gelacht und auf fünf Jahrzehnte Vereinsgeschichte zurückgeblickt. Die Jubiläumsfeier bot einen würdigen Rahmen, um das 50-jährige Bestehen des TV Rot-Weiss Havighorst gemeinsam mit Mitgliedern, Freunden und Gästen zu feiern.

Der TV Rot-Weiss Havighorst kann mit Stolz auf seine Geschichte zurückblicken und freut sich auf viele weitere Jahre voller sportlicher Erfolge, gelebter Gemeinschaft und lebendigem Vereinsleben.

Frank Lubs & Astrid Sternberg, Mitgliedswartin

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

Konzertausflug nach Zarrentin am 25.10.2026

Liebe Musikfreunde, möchtet Ihr wieder die Kraft der Musik spüren und Eure Herzen öffnen? Dann seid ihr am Sonntag, dem 25. Oktober genau richtig!

Wir veranstalten einen Konzertausflug mit den Medical Voices & Friends und der internationalen Sängerin und Chorleiterin Lerato Shadare

Lerato Shadare begeistert mit ihrer warmen Ausstrahlung, ihrer mitreißenden Stimme und ihrer einzigartigen Fähigkeit, Menschen durch Musik zusammenzubringen. Ihre Wurzeln liegen in Südafrika – und genau diese Lebensfreude und Tiefe bringt sie in jedem Konzert mit. Freut euch auf bewegende Songs, Gänsehautmomente und eine Atmosphäre, die noch lange nachklingt.

Besondere Extras rund um Zarrentin

Neben der Musik habt Ihr die Möglichkeit, eine wunderschöne Umgebung rund um Zarrentin zu entdecken:

- ➔ **Bootstour auf dem Schaalsee** – mit weitem Blick über das glitzernde Wasser
- ➔ **Wegebahnfahrt** durch die reizvolle Landschaft rund um Zarrentin
- ➔ **Besuch des historischen Klosters Zarrentin** (10 Pers. erforderlich)
- ➔ **Spaziergänge** entlang der malerischen Uferpromenade mit traumhaften Ausblicken auf den Schaalsee

Preis für die Extras: 12€ Bootstour - 12€ Wegebahn - 3€ Klosterbesichtigung

Kulinarisches Highlight:

Für die Bootstour können frische Fischbrötchen vorbestellt werden! Wer nicht im Boot dabei ist, kann die frischen Fischbrötchen (verschiedene Sorten) auch direkt beim Bootsanleger bekommen (Preis: 4€–6€)



Gegenüber der Kirche sind im See Café auch einige Plätze für uns und unsere mitreisenden Fans reserviert. Auch dort gibt es ein reichhaltiges Angebot an Kaffee und Kuchen, verschiedene Flammkuchen, Suppe in zwei Geschmacksrichtungen. Lasst uns gemeinsam singen, lachen und unvergessliche Augenblicke erleben. **Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Tag mit euch zu teilen!**

Um 16:00 Uhr erwartet Dich das gemeinsame Konzert der Medical Voices & Friends feat. Leviticus Gospel Choir unter der Leitung von Lerato Shadare

Wir starten morgens um 10:45 Uhr in der Leuschnerstraße 93 (Seniorenwohnanlage) und fahren dann zum S-Bahnhof Bergedorf /Bergedorfer Seite wo um 11:15 Uhr noch Gäste zusteigen werden.

Der Preis beträgt 13€ pro Platz im Bus.

Das Konzert genießt Du kostenfrei!

Über eine Spende würden wir uns freuen.

Die Bestellung der Bustickets erfolgt über:
<https://www.medicalvoices.de/konzertausflüge>

Katrin Schaper



willy.tel

Alles aus einer Hand

INTERNET

MOBILFUNK

TELEFON

TV

Einfach, ehrlich, hanseatisch.

Als Bewohner:in des Dorfanger Bobergs profitieren Sie vom modernen und leistungsfähigen Glasfasernetz von willy.tel.

Informieren Sie sich gern über unsere Tarife auf unserer Website.



Wir sind für Sie da:
0800 - 333 44 99



info@willytel.de



willytel.de/i+t

Knopfbar Bergedorf – Bezahl was du möchtest!

Sie haben einen Knopf verloren? Sie möchten ein langweiliges Kleidungsstück aufpeppen? Sie nähen ihre Garderobe selbst und suchen besondere Knöpfe? Dann sind sie bei uns richtig!

Die **Kreativ- und Textilwerkstatt mittendrin!** ist eine Upcycling-Manufaktur. Wir geben gebrauchten Materialien ein zweites Leben und fertigen daraus schöne und praktische Alltagsgegenstände an. Zu den Materialspenden, die wir bekommen, gehören auch unzählige Knöpfe, die wir nicht alle selbst verarbeiten können.

Damit sie von anderen genutzt werden können, haben wir eine Knopfbar eingerichtet. Da finden sich mehrere tausend Knöpfe aus Holz, Perlmutter, Kunststoff, Horn, Kindermotive, Anzugknöpfe und vieles mehr. Sie sind gut sortiert und nach Farben und Größen geordnet. **Und das Beste: Sie kosten nicht viel; denn wir verkaufen sie nach dem Motto: „Bezahl, was du möchtest!“**

Übrigens: Am 17. Oktober von 11 bis 15 Uhr öffnen wir die Werkstatt für unsere Materialbörse. Das ist ein Schnäppchenmarkt bei dem alles, was in der Werkstatt nicht verarbeitet werden kann, für „Bezahl, was du möchtest!“ abgegeben wird. Dort findet man beispielsweise Stoffe, Stickgarn, Häkelwolle, Strick- und Häkelnadeln, Kissen, Bastelgläser, Windlichter, Bastelbücher, Produkte 2. Wahl und so manche Kuriosität. Wir freuen uns über jeden Beitrag; denn aus den Einnahmen bezahlen wir das Nähmaterial, das wir in unserer Werkstatt brauchen.

An dem Tag ist natürlich auch unser Laden geöffnet. Dort verkaufen wir die Produkte, die von unseren Teilnehmer*innen hergestellt wurden. Das sind verschiedenste große und kleine Taschen, Rucksäcke und Beutel aus Werbepläne, Werbebannern, Flaggen und Strandkorbstoff.



Aber es gibt auch viele andere schöne Kleinigkeiten, die sehr gut als Geschenk geeignet sind.

Die Kreativ- und Textilwerkstatt ist nicht nur ein ökologisches, sondern auch ein soziales Angebot. Hier lernen Personen mit einer psychischen Erkrankung, die gerne wieder arbeiten möchten, unter Anleitung durch eine Schneidermeisterin und eine Schneiderin das Nähen, und sie erhalten für ihren Einstieg in das Arbeitsleben sozialpädagogische Unterstützung. Sie produzieren entweder für unseren Verkauf oder für Firmen, die ökologisch und sozial denken und ihr Material bei uns im Sinne von mehr Nachhaltigkeit zu „neuen“ Produkten verarbeiten lassen.

Elisabeth Graf-Frank

Hier finden Sie die
Kreativ- und Textilwerkstatt mittendrin!
Bleichertwiete 29A, 21029 Hamburg

**Verkauf: Mo bis Fr 9:30 – 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung**

Tel. Büro: 040 - 88 88 06 – 0
werkstatt@mittendrin-online.de | www.mittendrin.hamburg
Facebook: mittendrin | Instagram: mittendrin_werkstatt

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.

Ein Blick auf unsere Ernährung

So langsam zieht der Herbst wieder ein in unser schönes Boberg. Die Tage werden spürbar kürzer.

Der astronomische Herbstanfang fällt dieses Jahr auf den 23. September. Hier ist der Tag dann wieder genauso lang wie die Nacht.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen etwas über Ballaststoffe erzählen. Denn unsere Ernährung hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden – und ein wichtiger Bestandteil, der oft unterschätzt wird, sind die Ballaststoffe. Sie sind entscheidend für eine gesunde Verdauung. Doch ihre positiven Effekte gehen weit über die Verdauung hinaus.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: lösliche und unlösliche.

Lösliche Ballaststoffe helfen u.a. dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Cholesterinspiegel zu senken.

Diese finden sich besonders in

- Haferflocken
- Äpfeln
- Karotten
- Hülsenfrüchten

Sehr zu empfehlen sind auch Flohsamenschalen oder gemahlene Akazienfasern.

Unlösliche Ballaststoffe hingegen lösen sich nicht im Wasser auf. Sie sorgen vor allem dafür, dass das Stuhlvolumen zunimmt und der Darm angeregt wird.

Sie stecken vor allem in

- Vollkornprodukten
- Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Linsen
- Gemüse wie Brokkoli oder Kohl

Obstschalen sind ebenfalls reich an hilfreichen Ballaststoffen.

Wer also seinem Körper und seinem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchte, sollte ballaststoffreiche Lebensmittel in seinen Alltag einbauen.

Mit jeder Mahlzeit gönnt man sich so einen kleinen Gesundheitsschub, der langfristig zu mehr Wohlbefinden und Energie führen kann und zusätzlich einen natürlichen Weg darstellt, um sanft die eigene Verdauung zu fördern.

Gerne helfe ich Ihnen bei Fragen rund um das Thema Ballaststoffe und Verdauung in meiner Praxis weiter!

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Start in den Herbst! **Genießen Sie die Natur und bleiben Sie gesund!**

Ihr Heilpraktiker
Tjark Verlaa

Passend zum Thema Ballaststoffe hier ein einfaches und leckeres Rezept.

Schnell gemacht und Ihre Verdauung freut sich!

Leckere Süßkartoffel-Linsen-Suppe

Zutaten für 2 Personen

- 450g Süßkartoffel
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Kokosmilch
- 85g rote Linsen
- 2 kleine Möhren
- 1 kleiner Bio Apfel, gerne einen säuerlichen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Petersilie



Zubereitung

1. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und im Olivenöl anschwitzen
2. Süßkartoffel und Möhren kleinschneiden und kurz mit anbraten
3. Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch dazu geben
4. alles zum Kochen bringen und bis Gemüse und Linsen gar sind bei halb geschlossenem Deckel köcheln lassen, Dauer ungefähr 15 – 20 Minuten
5. Apfel (gerne mit der Schale) kleinschneiden und dazugeben
6. mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen
7. mit einem Pürierstab pürieren und eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben
8. Fertig!

Bitte seien Sie kreativ!

Verfeinern Sie dieses einfache Rezept noch nach eigenen Vorstellungen und Wünschen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!

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

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch diese bewegten Zeiten!

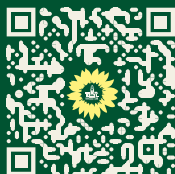


LOKALE LÖSUNGEN FÜR DEN KLIMAWANDEL!

Starkregenereignisse nehmen auch in Boberg spürbar zu. Wir GRÜNE setzen uns für eine nachhaltige, klimaresiliente Stadtgestaltung ein, die Wasser- und Grünräume intelligent vernetzt und Mensch wie Umwelt schützt:

- **Entsiegelung und Schwammstadt-Prinzip:** Statt Beton fördern wir begrünte Flächen, die Wasser aufnehmen, speichern und langsam abgeben.
- **Vernetzung von Grün- und Wasserachsen:** Durchgehende Grünzüge sorgen für Kühlung, Artenvielfalt und kluge Wasserlenkung im Stadtteil.
- **Bürgerfreundliche Gestaltung:** Wege, Spiel- und Aufenthaltsräume sollen robust, naturnah und wetterangepasst gestaltet werden – für alle Generationen.

Wir GRÜNE Fraktion Bergedorf stehen für ein integratives Regenwassermanagement, das Klimavorsorge, Lebensqualität und Naturschutz zusammenbringt: auch in Boberg.



gruene-bergedorf.de



Mitbringsel

Na, zurück aus dem Urlaub? Gut erholt? Und etwas mitgebracht? Etwas, das typisch ist für das Urlaubsland?

Das war ja schon immer so, schon die alten Phönizier, die Wikinger oder Kolumbus, um nur einige zu nennen, sie alle brachten aus der Ferne Dinge mit, die es hier nicht gab. Hätten sie es nicht getan, wir hätten heute keinen Pfeffer, keinen Tabak und auch keine Kartoffeln. Papageien wären uns unbekannt, ebenso wie Totenmasken afrikanischer Völker. Und wären z. B. die Brüder Humboldt nicht so klug gewesen, Samen und Pflanzen mitzubringen, wie viel fremde Natur wäre uns entgangen, die wir heute schon für einheimisch halten.

Inzwischen hat sich viel geändert. Jeder, der es sich finanziell leisten kann, kann sich die Tiere, Dinge, Pflanzen und exotischen Gegebenheiten vor Ort ansehen, „ob in Bombay, ob in Rio oder in Shanghai“, wie es in einem alten Seemannslied so schön heißt. Was früher nur wenigen vorbehalten war, ist heute vielen möglich. Schwieriger geworden ist es nur, die richtigen Mitbringsel für die Lieben daheim zu finden, denn man kann, auch ohne zu reisen, die exotischsten Dinge hier kaufen: in jedem Dritte-Welt-Laden gibt es afrikanische Volkskunst, auf fast jedem Weihnachtsmarkt kann man Schmuck aus dem Fernen Osten kaufen. Was also bringt man mit? Und ist das Ding, das man im Visier hat, dann auch wirklich Original aus dem Land?

Vor Jahren brachte mein Bruder aus Dänemark eine Tasse für unseren Vater mit. Sie hatte die Aufschrift „farfar“, also „Opa“, denn mein Bruder war gerade Vater geworden. Etwas original Dänisches also! Denkste, unten auf der Tasse stand „made in Poland“. Als meine Älteste im Schüleraustausch bei einer amerikanischen Familie zu Gast war, fuhren die mit ihr auch



nach Florida ins Disneyland. Sie kaufte sich dort einen Kugelschreiber mit Disney-Motiv. Als wir ihn nach ihrer Rückkehr zu Hause bewunderten, entdeckten wir einen Stempel: „made in Denmark“. Mein Bruder hat es nun aufgegeben, etwas „Typisches“ zu kaufen. Von einem dänischen Flohmarkt brachte er einen Bierkrug mit - mit dem Wappen von Bergedorf! **Da weiß man doch, was man hat...**

Ingrid Straumer





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

Informationen vom Wasserverband Boberg-Heidhorst

Beton, Rasen oder Knick? Warum unser Umgang mit Regenwasser im Garten beginnt

Die aktuelle Lage ist unübersehbar: Wetterextreme und kurzfristige Starkregenereignisse nehmen spürbar zu. Gleichzeitig wachsen auf vielen privaten Grundstücken die versiegelten Flächen. Breiter gepflasterte Einfahrten, großzügige Terrassen und pflegeleichte Steingärten lassen dem Regenwasser kaum noch Raum, auf natürlichem Weg zu versickern. Die Folge: Das Wasser fließt ungebremst in die umliegenden Gräben. Das bringt nicht nur unsere Gräben, sondern auch die regionalen Wasserläufe zunehmend an ihre Belastungsgrenzen.

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass unversiegelt nicht gleich unversiegelt ist. Es gibt deutliche Abstufungen darin, wie gut unsere Gärten Wasser speichern können. Ein klassischer, kurz gemähter Rasen ist zwar durchlässig, nimmt bei massiven Regen das Wasser aber oft nicht schnell genug auf – es fließt oberflächlich ab. Spürbar besser arbeiten bepflanzen Beete. Die Erde ist hier lockerer, und die diversen Wurzeln der Stauden brechen den Boden auf. **Den effektivsten „Schwamm-Effekt“ bieten jedoch tiefer wurzelnde Büsche und Gehölze.** Sie halten das Erdreich dauerhaft offen und verdunsten große Mengen Wasser über ihr Blattwerk.

Natürlich braucht jedes Grundstück befestigte Wege und Stellplätze. Wer jedoch an einer Stelle versiegelt, kann an anderer Stelle intelligent ausgleichen. Eine hervorragende und landeschaftstypische Möglichkeit sind hier die Knicks (Wallhecke) an der hinteren Grundstücksgrenze an den Entwässerungsgräben.



Ein umfangreich begrünter Knick ist nicht nur aktiver Naturschutz. Durch das massive Wurzelwerk fungiert er als enormer natürlicher Wasserspeicher.

So lässt sich die moderne Grundstücksnutzung wunderbar mit dem Schutz unserer lokalen Wasser- und Bodeninfrastruktur verbinden. **Jeder Quadratmeter Schwammwirkung zählt.**

Matthias Schrader

BERICHTE AUS DEM Boberger Dünenhaus

„Warum haben die Ziegen Hörner?“
– Zu Besuch bei Schäferin Nadine Quinn

„Warum haben die Ziegen Hörner?“ – „Wie erkennt ein Schaf sein Lamm?“ – „Schlafen Schafe eigentlich im Stehen?“ Kaum haben unsere Kita- oder Schulgruppen die Weide erreicht, beginnt das große Fragen. Und davon gibt es viele. Zum Glück gibt es jemanden, der sich Zeit nimmt und jede einzelne beantwortet: **Schäferin Nadine Quinn.**

Seit vielen Jahren dürfen die Kindergruppen des Boberger Dünenhauses ihre Schaf- und Ziegenherde besuchen. Für viele Kinder ist das der erste direkte Kontakt mit Weidetieren. Schafe kennen sie vielleicht aus Bilderbüchern oder vom Vorbeifahren auf der Autobahn. Doch sie aus nächster Nähe zu erleben, ihr Blöken zu hören oder zu beobachten, wie ruhig sie grasen, ist etwas ganz anderes.

Besonders beliebt sind auch die Ziegen, die zur Herde gehören. Mit ihrer neugierigen Art sorgen sie oft für ein Schmunzeln. Während die Schafe meist gelassen weiterfressen, scheinen die Ziegen immer wissen zu wollen, wer da gerade zu Besuch ist. So wird jeder Besuch zu einem kleinen Abenteuer.

Nadine Quinn erzählt den Kindern von ihrem Alltag als Schäferin, von den Aufgaben im Laufe des Jahres und davon, wie wichtig ihre Tiere für die Landschaftspflege sind. Denn Schafe und Ziegen leisten weit mehr, als nur friedlich auf der Weide zu grasen. Sie halten die Flächen offen und verhindern, dass Büsche und junge



Bäume die wertvollen Dünen- und Heidebeereiche überwuchern. Viele seltene Pflanzen und Tiere sind auf genau diese offenen Lebensräume angewiesen.

Für die Kinder wird dabei schnell deutlich, dass Naturschutz viele Gesichter hat. Er findet nicht nur im Labor oder im Klassenzimmer statt, sondern auch draußen auf der Weide – mit wetterfester Kleidung, viel Erfahrung und einer Herde, die jeden Tag ihren Teil dazu beiträgt, die Boberger Dünen zu erhalten.

Beeindruckend ist dabei nicht nur das Wissen der Schäferin, sondern auch ihre Geduld. Keine Frage ist ihr zu einfach oder zu ungewöhnlich. Ob es um Wolle, Hörner, Lämmer oder die Arbeit mit den Hütehunden geht – sie erklärt alles verständlich und mit viel Begeisterung. Oft entstehen dabei Gespräche, die zeigen, wie aufmerksam Kinder beobachten und wie neugierig sie auf die Natur sind.

Auch nach dem Besuch bleibt das Erlebte noch lange präsent. Im Dünenhaus werden Schafe und Ziegen gemalt, Geschichten erzählt und die vielen neuen Eindrücke verarbeitet. Nicht selten berichten Eltern später, dass ihre Kinder zu Hause noch tagelang von der Schäferin und ihrer Herde erzählt haben.

Als Boberger Dünenhaus sind wir sehr dankbar für diese besondere Zusammenarbeit. Sie macht Natur nicht nur sichtbar, sondern erlebbar. Kinder lernen, woher Wolle kommt, warum Weidetiere für den Naturschutz so wichtig sind und dass hinter jeder Herde Menschen stehen, die ihre Tiere mit viel Engagement versorgen.

Wer der Herde bei einem Spaziergang durch die Boberger Dünen begegnet, sieht vielleicht zunächst nur friedlich grasende Schafe und neugierige Ziegen. Wer jedoch genauer hinsieht, erkennt, dass hier jeden Tag wertvolle Naturschutzarbeit geleistet wird – und dass Menschen wie Nadine Quinn einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dieses einzigartige Stück Natur für die Zukunft zu bewahren.

Text und Fotos Stefanie Jakob, Team Dünenhaus



Werde Boberger ArtenScout

Du bist zwischen 12 und 20 Jahren alt und möchtest als **Boberger ArtenScout** zum Profi für Flora und Fauna werden?! In unserer Jugendgruppe verbindest du wissenschaftliche Bestimmungsmethodik mit echtem Naturschutz und baust dir ein starkes Netzwerk zu Fachleuten aus der Forschung auf. Dich erwartet eine geniale Zeit draußen im Feld, in der du gemeinsam mit Gleichgesinnten tief in die Wildnis eintauchst und Naturschutz lebst! Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16:30 bis 18:30 Uhr. Anmeldung und Infos bitte unter 040 – 739 312 66 oder boberg@loki-schmidt-stiftung.de.

Veranstaltungen, die vom Boberger Dünenhaus durchgeführt werden, gibt es auf unserer Seite Veranstaltungstipps und immer aktuell unter dem folgenden Link:
<https://loki-schmidt-stiftung.de/veranstaltungen>



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.



Unsere Ferienappartements – da werden sich Ihre Gäste wohlfühlen!

Alle Zimmer sind liebevoll eingerichtet und mit kleiner Küche, Duschbad, kostenlosem WLAN sowie Kabel-TV ausgestattet. – Ideal für alle, die Ihren Besuch gern in der Nähe unterbringen möchten. **Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.**

Ein zu Hause auf Zeit.



Weinhaus an der Bergstrasse Ferienappartements

Am Langberg 104 · 21033 Hamburg · Tel. 040.739 96 42 · weinhaus-boberg.com



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

Liebe Nachbarn,

ich bin Frieda – freie Medienreferentin und Mama von vier Kindern. Heute möchte ich über etwas schreiben, was in den letzten Jahren immer auffälliger geworden ist.

Digitaler Knigge – Wann haben wir verlernt, Rücksicht zu nehmen?

Doch vorher, ein kurzer Ausflug in die Geschichte: Adolph Freiherr von Knigge hat 1788 ein Buch geschrieben, das bis heute jeder kennt – „Über den Umgang mit Menschen“. Es geht darin gar nicht nur um Messer rechts, Gabel links und welche Gabel man zum Fisch nimmt. Sondern um etwas viel Grundsätzlicheres – um Charakter, Haltung und die Frage, wie wir respektvoll und klug miteinander umgehen. Mit Fremden, mit Freunden, mit dem Chef, mit der Nachbarin.

Ein Gedanke zieht sich durch das ganze Buch: **andere Menschen respektieren, ohne sich selbst dabei zu verbiegen**. Klingt einfach. Ist im Alltag aber gar nicht so leicht – und heute, gut 230 Jahre später, aktueller denn je. Nur dass Knigge damals noch kein Smartphone auf dem Tisch liegen hatte.

Neulich im Netz

Neulich wurde in einem Online-Forum eine Frage gestellt, die mich nicht losgelassen hat: Wie geht ihr damit um, wenn Eltern im Restaurant ihre Kinder vor Tablets setzen – ohne Kopfhörer, auf voller Lautstärke? Die Antworten waren so vielfältig wie das Leben selbst.

Und ehrlich? Ich merke, wie sehr mich das inzwischen selbst nervt. Wenn ich S-Bahn fahre und jemand seinen Social-Media-Feed so laut abspielt, dass der ganze Wagen mithören muss. Wenn ich auf dem Spielplatz bin und andere Eltern ihren Nachwuchs ignorieren, weil sie so von ihrem Smartphone in Beschlag genommen werden. Oder wenn meine Kinder im Monkey Island von fremden Menschen mitfotografiert werden, ohne dass ich weiß, was diese mit den Bildern machen oder wo sie landen.

Und ja – ich weiß, **es gibt Gründe. Aber es gibt eben auch viele Ausreden**. Wir alle (ich auch) haben sie, jeden Tag. „*Ich parke nur kurz im Haltverbot vor der Schule, um mein Kind rauszulassen.*“ „*Ich stelle mich nur ganz kurz auf den*

Behindertenparkplatz, wird gerade schon keiner brauchen.“ Und wissen Sie was? Das ist am Ende immer **der eigene, kleine Egoismus, der da Vorrang bekommt**.

Kinder sind Egotrimmer – Denn Rücksicht will gelernt sein

Als wir unser erstes Kind bekommen haben, sagte ein Freund zu mir: „Frieda, Kinder sind Egotrimmer. Alles, was du vorher machen konntest, wie du wolltest, wird jetzt von dem Zwerg vorgegeben.“ Damals dachte ich noch: ach komm schon, ich kann doch immer noch alles machen. Tja – ziemlich schnell stellte ich fest, dass er recht hatte. Denn wenn ich weitermachte wie bisher, ging das eben doch auf Kosten anderer – mal des Kindes, mal der Leute um uns herum.

Kinder fordern, sie wollen, sie kennen keine Rücksicht – noch nicht. Genau **deshalb ist Erziehung so anstrengend**. Denn es geht eben nicht mehr nur darum, was ich gerade möchte, sondern was das Beste und Richtige für unsere Kinder ist.

Im Forum haben viele Eltern geschrieben, sie wollten „*halt mal in Ruhe essen*“. Verständlich. Aber – Hand aufs Herz – das ist UNSER Bedürfnis. Dem Kind ist wahrscheinlich ziemlich egal, wo es sein Essen bekommt. Im Gegenteil: Für das Kind und die Eltern wäre es vielleicht am einfachsten, zu Hause zu essen. Ohne fiese Blicke, weil das Kind zu wild ist oder am Tablet hängt. Ohne das Gefühl, dass der ganze Raum darüber urteilt, wie du erziehst – oder vermeintlich eben nicht. Denn seien wir ehrlich: Deutschland ist kein besonders kinderfreundliches Land.

Und jetzt bitte nicht falsch verstehen: Ich meine damit ausdrücklich nicht die Familie, für die der Restaurantbesuch die einzige Auszeit im ganzen Alltagswahnsinn ist. Wir haben selbst ein neurodiverses Kind und ein behindertes Kind – ich weiß sehr genau, wie es ist, wenn ein Tablet manchmal der einzige Weg ist, um überhaupt eine warme Mahlzeit zu Ende zu bringen. Ich urteile über niemanden, der an seine Grenzen kommt. Ich kenne diese Grenzen!

Aber genau deshalb darf ich vielleicht auch die ehrliche Frage stellen – ganz liebevoll gemeint :) Liebe Eltern, ist der Restaurantbesuch gerade wirklich dran? Ist es dran, um 20 Uhr ins Open-Air-Kino zu gehen, den Säugling im Schlepptau, der dann brüllt und keinem der anderen Gäste einen ruhigen Filmabend lässt?

Manchmal ist die größte Rücksicht – vor uns selbst und vor anderen – zu sagen: heute nicht.

Ist das ätzend? Ja, definitiv. Ich habe vier Kinder. Ich habe so viele Abstriche gemacht – und mache sie bis heute. Aber ich will meinen Kindern auch etwas vorleben, das eine Gesellschaft ausmacht. Ganz nach Knigge: Respekt, Rücksicht und ein Miteinander.

Der Spiegel, den wir nicht mögen

Und weil wir gerade so schön beim Ehrlichsein sind: Wir reden immer über die Kinder (und El-



KI-generiert

tern). Aber das Pärchen am Nebentisch wischt genauso und redet kein Wort miteinander. Die Großeltern, die mal eben während der Konzertpause den WhatsApp-Status checken. Der Student, der die zwei Minuten an der Bushaltestelle lieber am Handy verbringt als im Gespräch mit seinen Kommilitonen. Der Business-Typ, der an der Kasse mit In-Ears weitertelefoniert – obwohl die Kassiererin direkt vor ihm sitzt.

Kinder lernen nicht, was wir ihnen sagen. Sie lernen, was wir ihnen vorleben. Ganz nach dem Spruch von Karl Valentin: „**Kinder brauchen nicht erzogen werden, sie machen uns eh alles nach.**“

Also – was wollen wir eigentlich, dass unsere Kinder uns nachmachen? Tja – da sitzen wir wohl alle ein bisschen im Glashaus. :)

Kein Verbot. Nur eine Frage.

Knigge hat nicht verboten. Er hat erinnert – daran, dass es ein Miteinander gibt. In diesem Geist ein paar Gedanken, keine Regeln: Wenn eine ältere oder schwangere Person in den Bus steigt, biete ich meinen Platz an (geht halt nur, wenn ich nicht die ganze Zeit aufs Handy schaue). Wenn mir jemand etwas erzählt, lege ich das Handy weg. Wenn mein Kind ein Tablet braucht, um durchzuhalten: gut – aber **Kopfhörer sind kein Luxus, sie sind Rücksicht.**

Und wenn ich jemanden anspreche, dann freundlich, ohne Tribunal. Wir wissen nie, wie der Tag der anderen war.

Die **eigentliche Frage ist am Ende ganz einfach**: Was möchte ich dazu beitragen, wie wir als Gesellschaft miteinander umgehen? Nicht die Politik, nicht die Schule, nicht das Hotelrestaurant – sondern ich. Ganz konkret. Heute oder morgen?

Ihre Frieda Lawrenz

Tipp: Technische Mediensprechstunde
– DRK Allermöhe

Kennen Sie das? Sie wollen nur kurz was einstellen – und stehen dann doch ratlos vorm Handy Ihres Kindes. Damit sind Sie nicht allein. Ob Handyzeit begrenzen, YouTube kindersicher machen, Kostenfallen in Onlinespielen vermeiden oder das erste Smartphone einrichten: Wir schauen gemeinsam in Ruhe drauf – ohne Fachchinesisch, ohne erhobenen Zeigefinger.

Neu: keine festen Zeiten mehr, dafür ein Termin, der zu Ihnen passt. Einfach melden bei:

Lena Rosenkranz · 040 244 362 97
rosenkranz@drk-kiju.de

„Mama, alle anderen haben schon eins!“

Online-Abend: Das erste Smartphone
– zu früh oder ist es dran?

Neues Schuljahr, neuer Klassenchat – und in vielen Familien dieselbe Frage: Wann bekommt mein Kind ein eigenes Handy? Am Dienstag, 13. Oktober, um 19:30 Uhr gehe ich sie online mit Ihnen durch: woran Sie erkennen, ob Ihr Kind soweit ist, und was Sie tun können, wenn die Antwort „noch nicht“ lautet.

90 Minuten plus Fragerunde · 59 €
Anmeldung: info@friedalawrenz.de

Schreiben Sie mir gern auch, wenn Sie nur meinen kostenlosen Check „Ist mein Kind soweit? – 10 Fragen vor dem ersten Smartphone“ haben möchten. Den schicke ich Ihnen ohne alles zu.

Ihre Frieda Lawrenz

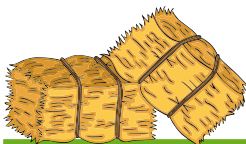


heu-stroh-lueders.de



Hofladen
24 Stunden
geöffnet

Heu · Stroh
Hafer · Heucobs
Strohpellets
Eier · Kartoffeln
Honig · Mehl
Nudeln



Hof Lüders

0151 – 149 46 405

Ziegeleistraße 37 Havighorst



Einfach besser leben

Kompetenzcenter Coaching & Mediation in Boberg:



Ihr Anker und Impulsgeber für mehr Harmonie, Entspannung und Zufriedenheit

HEUTE: Den Herbst bewusst genießen Qi Gong für mehr Energie, Gelassenheit und innere Balance

Liebe Boberger, liebe Nachbarn, liebe Freunde, haben Sie es auch bemerkt? Der Sommer verabschiedet sich langsam, die ersten Blätter verfärben sich, und die Natur bereitet sich auf eine Zeit des Rückzugs vor. Gerade hier in Boberg zeigt sich der Herbst von seiner schönsten Seite. Bei einem Spaziergang durch unser wunderbares Naturschutzgebiet, entlang der Dünen oder durch die bunten Wälder, können wir beobachten, wie die Natur zur Ruhe kommt.

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, auch uns selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

*Nach meinen Artikeln über Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Yoga möchte ich Ihnen heute eine weitere faszinierende Methode vorstellen, die mich seit vielen Jahren begeistert: **Qi Gong**. Eine sanfte Bewegungskunst aus China, die Körper, Geist und Atmung auf wunderbare Weise miteinander verbindet.*



Was bedeutet eigentlich Qi Gong?

Viele Menschen haben den Begriff schon einmal gehört, wissen aber nicht genau, was dahintersteckt. Die beiden Wörter stammen aus dem Chinesischen:

- Qi bedeutet Lebensenergie.
- Gong bedeutet arbeiten, üben oder etwas kultivieren.



Qi Gong kann daher als „Arbeit mit der Lebensenergie“ übersetzt werden. Das Ziel besteht darin, die Energie im Körper wieder in einen harmonischen Fluss zu bringen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass diese Lebensenergie auf sogenannten Meridianen durch den Körper fließt. Solange die Energie frei fließen kann, befinden wir uns körperlich und geistig in unserer Mitte.

Eine jahrtausendealte Tradition – und doch erstaunlich modern

Qi Gong hat seinen Ursprung in China und ist seit Jahrhunderten ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dort wird es neben Akupunktur, Kräutertherapie

und Massagen eingesetzt. Qi Gong gilt dabei als Möglichkeit, den Energiefluss selbst aktiv zu unterstützen.

Und wissen Sie, was ich daran besonders mag? Qi Gong kennt kein Leistungsdenken.

Niemand muss sportlich sein. Niemand muss beweglich sein. Niemand muss etwas beweisen.

Die Bewegungen sind langsam, fließend und leicht zu erlernen. Jeder übt in seinem eigenen Tempo. Deshalb eignet sich Qi Gong für jüngere und ältere Menschen gleichermaßen.

Die vier Säulen des Qi Gong

Qi Gong basiert auf vier wichtigen Elementen:

 **Bewegung:** Langsame und harmonische Bewegungen helfen dabei, Spannungen zu lösen und den Energiefluss anzuregen.

 **Atmung:** Besonders wichtig ist die tiefe Bauchatmung. Sie hilft uns dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Energie aufzunehmen.

 **Haltung:** Eine aufrechte, entspannte Körperhaltung schafft die besten Voraussetzungen für Wohlbefinden und innere Stabilität.



Konzentration: Im Qi Gong lernen wir, die Aufmerksamkeit wieder auf uns selbst zu richten und unsere Gedanken für eine kleine Weile zur Ruhe kommen zu lassen.

Die faszinierende Welt der fünf Elemente

Ein spannender Bestandteil des Qi Gong ist die Lehre der fünf Elemente. Jedes Element wird mit einer Jahreszeit und bestimmten Organen in Verbindung gebracht.

Element	Organ	Jahreszeit
Wasser	Nieren	Winter
Holz	Leber	Frühling
Feuer	Herz	Sommer
Erde	Verdauung / Bauch	Spätsommer
Metall	Lunge und Dickdarm	Herbst

Besonders spannend für unsere aktuelle Jahreszeit ist das Element Metall, das dem Herbst zugeordnet wird. In dieser Zeit beginnt die Energie, sich wieder mehr nach innen zu richten. Genau deshalb eignet sich der Herbst wunderbar, um mit Qi Gong zu beginnen und bewusst neue Kraft für den Alltag zu sammeln.

Qi Gong im Wohnzimmer oder in der Natur

Das Schöne am Qi Gong ist seine Einfachheit. Sie können die Übungen ganz bequem zu Hause durchführen. Sie benötigen keine besonderen Geräte und nur wenig Platz. **Noch schöner wird es allerdings draußen.** Stellen Sie sich vor, Sie üben an einem ruhigen Herbstmorgen im eigenen Garten. Oder Sie genießen die frische Luft unseres wunderschönen Bobergs und lassen Ihren Blick über die Natur schweifen. Die Kombination aus Bewegung, bewusster Atmung und Naturerlebnis ist für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein ganz besonderes Erlebnis.



Kurs „Qi Gong“/Kompetenzcenter Boberg

Warum ich Qi Gong so gerne unterrichte

Als Coach für Stressbewältigung und Gesundheitstrainerin begegne ich täglich Menschen, die sich nach mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude sehnen. Qi Gong ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, diesen Wunsch auf sanfte Weise zu unterstützen.

- Es geht nicht um Leistung.
- Es geht nicht darum, perfekt zu sein.
- Es geht darum, sich selbst wieder wahrzunehmen, bewusst zu atmen, sich zu bewegen und dabei ein Stück Gelassenheit zurückzugewinnen.

Manchmal reichen schon wenige Minuten am Tag.



Yvonne Bamberger

Für alle Nachbarinnen und Nachbarn aus Boberg ist die erste Schnupperstunde kostenlos.

Vielleicht entdecken Sie dabei eine Entspannungsmethode, die Sie viele Jahre begleiten wird. In kleinen, herzlichen Gruppen üben wir gemeinsam, lernen die Grundlagen kennen und genießen eine kleine Auszeit vom Alltag.

Ihre Auszeit direkt vor der Haustür

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

Kompetenzcenter Coaching & Mediation Hamburg/Boberg
Tel. +49 176 49 44 40 14, info@bamberger-hamburg.de

Ausblick: In der nächsten Ausgabe erfahren Sie mehr über ein weiteres spannendes Thema rund um Gesundheit, Entspannung und innere Balance. Wir schauen uns gemeinsam das Thema „Meditation“ an 

WIR BILDEN AUS!

Bewirb dich jetzt!

Wir haben noch Ausbildungsplätze (m/w/d) im Bereich Karosserie- und Fahrzeugbau und Kauffrau/-mann für Büromanagement **zum 01.08.2027.**



Joachim Harms GmbH
Reinbeker Redder 74
21031 Hamburg

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



Joachim Harms

G M B H

**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



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.

Lekker chillen met je billen!

Warum wir nicht auch noch das Entspannen optimieren müssen

„Lekker chillen met je billen!“

Diesen herrlich unkomplizierten niederländischen Spruch habe ich aus unserem Urlaub in Holland mitgebracht. Frei übersetzt: **Setz dich auf deinen Hintern und entspann dich.**

Und irgendwie blieb er bei mir hängen. Denn etwas ist mir in diesen Urlaubstagen immer wieder aufgefallen: **Das Leben schien ein bisschen langsamer zu laufen.**

Natürlich war ich im Urlaub. Weniger Termine, weniger Verpflichtungen – da verändert sich automatisch der Blick auf die Welt. Und trotzdem waren da diese kleinen Dinge. Vor erstaunlich vielen Hauseingängen standen Bänke oder Stühle. Nicht versteckt hinten im Garten, sondern vorne. Zur Straße. Ein Platz zum Sitzen, Schauen, Reden und Begegnen.

Auch die typischen Hollandräder mit ihrer aufrechten Sitzposition und selbst Tempo 100 auf vielen Autobahnen vermittelten mir dieses Gefühl: Man kommt an – nur etwas langsamer.



Zurück zu Hause war sie schnell wieder da – diese Geschwindigkeit.

Noch eben eine Nachricht beantworten. Noch schnell einkaufen. Die Waschmaschine anstellen. Etwas für die Arbeit erledigen. Und während wir das eine tun, sind wir gedanklich schon bei den nächsten drei Dingen.

Wenn sogar Entspannung zum To-do wird

Über Stress wird heute überall gesprochen.

Es gibt Meditations-Apps, Resilienzkurse, Atemübungen und die perfekte Morgen- und Abendroutine. Vieles davon kann hilfreich sein. Und trotzdem denke ich manchmal: **Jetzt soll ich mich auch noch richtig entspannen?**

Zwischen Arbeit, Familie, Haushalt und Terminen fehlt eigentlich nur noch: **17.30 Uhr – Stress reduzieren.** Und schon ist die Entspannung das nächste To-do.

Eine große Untersuchung der Universität Oxford mit mehr als 46.000 Beschäftigten fand bei vielen individuell ausgerichteten Angeboten wie Achtsamkeits-, Resilienz- oder Stressmanagementprogrammen kein besseres Wohlbefinden als bei Nichtteilnehmenden. Das beweist nicht, dass solche Methoden wirkungslos sind. Es wirft aber eine wichtige Frage auf: Müssen wir immer nur den einzelnen Menschen widerstandsfähiger machen – oder auch die Bedingungen verändern, die ihn permanent unter Druck setzen?

Wenn der Kalender dauerhaft zu voll ist, braucht es nicht noch eine Meditations-App. Manchmal muss einfach etwas aus dem Kalender heraus.

Unser Körper kann Stress – aber nicht pausenlos

Stress an sich ist nicht unser Feind. Unser Körper ist hervorragend darauf vorbereitet, kurzfristig auf Herausforderungen zu reagieren.

Problematisch wird es, wenn aus dem kurzen „Achtung!“ ein dauerhaftes „Achtung!“ wird.

In der Stressforschung spricht man von **allostatischer Last** – vereinfacht gesagt vom körperlichen Preis dauernder Anpassung, wenn dazwischen zu wenig Gelegenheit zur Regulation bleibt. Das Ziel ist deshalb nicht ein stressfreies Leben, sondern wieder mehr Rhythmus:

Anspannung braucht Entspannung. Tun braucht Sein. Schneller braucht langsamer.

Und dafür müssen wir nicht zwangsläufig noch eine neue Methode lernen.

Zehn Minuten Holland

Entschleunigung braucht keine freie Stunde im Kalender. Sie kann mitten in dem stattfinden, was sowieso da ist.

Beim Kochen zum Beispiel. Nicht nur möglichst schnell Gemüse schneiden, damit endlich das Essen auf dem Tisch steht. Sondern die Kräuter riechen. Das Zischen in der Pfanne hören. Abschmecken. Nicht als neue Achtsamkeitsaufgabe. Einfach, weil wir gerade kochen.

Vielleicht fahren wir den Weg mit dem Fahrrad einmal nicht auf Zeit. Oder setzen uns zehn Minuten auf die Bank vor der Haustür – ohne Podcast, Schrittzähler oder Optimierungsziel.

Nicht zwei Wochen Holland. Zehn Minuten Holland im Alltag. Denn Entschleunigung ist für mich inzwischen weniger ein zusätzliches Tun als ein Lassen.

Ein bisschen weniger Tempo, weniger permanente Erreichbarkeit und weniger von dem Anspruch, jede freie Minute sinnvoll nutzen zu müssen. Und die Erkenntnis, dass eine Pause nicht erst dann erlaubt ist, wenn alles erledigt ist. Denn seien wir ehrlich: **Wann ist eigentlich jemals alles erledigt?** Die nächste Waschmaschine kommt bestimmt. Die nächste E-Mail auch.



Die Bank darf trotzdem benutzt werden

Eine Frage habe ich deshalb aus Holland mitgenommen: **Wo mache ich mir gerade Geschwindigkeit, obwohl gar keine nötig wäre?**

Und bei Frauen bekommt Stress noch einmal eine andere Bedeutung

Stress ist auch in meiner Coachingarbeit immer wieder Thema. Dabei lohnt sich ein geschlechterspezifischer Blick: Der aktuelle Stressreport der Techniker Krankenkasse zeigt, dass bei Frauen unter anderem hohe Ansprüche an sich selbst eine wichtige Rolle spielen.

Auch für die Herzgesundheit ist Stress relevant. Frauenherzen können auf psychischen Stress anders reagieren – ein Thema, das auch die aktuelle Folge „Hormone und Stress: Herz in Gefahr“ des MDR-Podcasts Hormongesteuert aufgreift. 2024 waren 35,4 Prozent aller Todesfälle bei Frauen in Deutschland auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.

Mit den Wechseljahren kommt eine weitere Dimension hinzu: Blutdruck, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Gesundheit verdienen in dieser Lebensphase besondere Aufmerksamkeit.

Ab dem 1. Oktober bin ich zertifizierte Wechseljahresberaterin. Mir ist wichtig, Frauen nicht dabei zu helfen, noch besser zu funktionieren – sondern ihren Körper besser zu verstehen, Belastungen ernst zu nehmen und wieder mehr Raum für sich zu schaffen.

Nicht jedes Problem lässt sich wegatmen. Und nicht jeder volle Alltag braucht eine weitere Methode. Manchmal beginnt Gesundheitsvorsorge ganz unspektakulär: mit weniger Tempo und einer Pause.

Oder eben ganz niederländisch: Lekker chillen met je billen! Einfach mal hinsetzen. Das Leben kommt auch dort vorbei.

Quellen

- Techniker Krankenkasse (2025): TK-Stressreport 2025. Zwei Drittel der Menschen in Deutschland fühlen sich häufig oder manchmal gestresst; der hohe Anspruch an sich selbst gehört zu den häufigen Stressfaktoren.
- Fleming, W. J. (2024): Employee well-being outcomes from individual-level mental health interventions: Cross-sectional evidence from the United Kingdom. *Industrial Relations Journal*, 55(2), 162–182.
- Park, I. et al. (2025): Integrating allostasis and emerging technologies to study complex diseases. *Communications Biology*, 8, 1526.

Vielleicht fragst du dich heute einmal: **Wo könnte ich ein kleines bisschen Tempo herausnehmen – ohne daraus gleich wieder ein neues To-do zu machen?**

Ich wünsche dir ein paar kleine „zehn Minuten Holland“ in deinem Alltag.

Herzlichst!

Deine Susanne

Natur- & Lifecoaching für Frauen

Ab Oktober 2026 auch zertifizierte Wechseljahresberatung.

www.susanne-muellerdornnieden-coaching.de
susanne@mueller-dornnieden.de



- Statistisches Bundesamt (2026): Todesursachenstatistik 2024. 35,4 % aller Todesfälle bei Frauen waren 2024 auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zurückzuführen.
- D'Costa, Z. et al. (2025): Cardiovascular Risk Associated with Menopause and Menopause Hormone Therapy: A Review and Contemporary Approach to Risk Assessment. *Current Atherosclerosis Reports*, 27, 100.
- MDR-Podcast Hormongesteuert, Folge 54 v. 1. Juni 2026: „Hormone und Stress: Herz in Gefahr“; mit Dr. Katrin Schaudig und Prof. Sandra Eifert.



SIMONE MANDEL

Yoga-Lehrende
Ayurveda Gesundheitsberaterin
Heilerin/Reiki-Meisterin
Geomantin

In stressigen und herausfordernden Lebensphasen finden Sie bei mir Entspannung und Regeneration.

Darüber hinaus biete ich Ihnen alternative Lösungsansätze und Konzepte für mehr Lebensfreude und Lebensenergie im Alltag.

Informieren Sie sich gerne auf meiner Internetseite oder rufen Sie mich für Fragen gerne direkt an.

VillaVerde

Entspannung & Regeneration



Yin Yoga-Workshop
am 16.10.26
17.30 – 19.30 h

VillaVerde

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

Deine Oase zum Innehalten und Wohlfühlen am Rande der Stadt

Wussten Sie eigentlich...?

Interessantes aus dem BG Klinikum Hamburg

Eine Serie über die Arbeit
im Klinikum in Boberg



Alle im Spiel: Inklusion durch Sport

Sport hält nicht nur fit und ist gut für die Gesundheit – er ist auch wichtiger Katalysator für eine gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen. Mit der Exklusivpartnerschaft mit den BG Baskets, den Rollstuhlbasketballern des HSV, sowie dem jährlichen Sportfest des Querschnittgelähmten-Zentrum setzt sich das BG Klinikum Hamburg deswegen aktiv für die Inklusionsförderung durch den Sport ein.

„Viele der Prozesse im Sport – zum Beispiel Teamarbeit oder Kommunikation – sind kleine Abbildungen des Zusammenlebens in der Gesellschaft“, weiß **Peter Richarz**, Referent für Mobilität, Inklusion und Behindertensport am BG Klinikum Hamburg. Im Sport werden durch die gemeinsame Aktivität Barrieren und Hemmschwellen abgebaut und Austauschplattformen entstehen. Ein besonders gutes Beispiel dafür ist Rollstuhlbasketball: Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Rollstuhlfahrende spielen gemeinsam in einem Team. „Damit ist Rollstuhlbasketball eine der inklusivsten Mannschaftssportarten. Taktik, Schnelligkeit und Teamwork sind bei allen Begegnungen die Herausforderung“, führt Peter Richarz aus, der als Co-Trainer der BG Baskets und langjähriger Coach der U23 Nationalmannschaft der Herren eine sehr enge Verbindung zur Sportart hat.

Auch das BG Klinikum Hamburg hat eine enge Verbindung zum Rollstuhlbasketball. Seit der Saison 2013/2014 ist das Haus Exklusivpartner der BG Baskets Hamburg, der Rollstuhlbasketballer des HSV. Im letzten Jahr haben die Partner die Zusammenarbeit bis mindestens 2030 verlängert. „Die Partnerschaft mit den BG Baskets ist für uns seit über zehn Jahren von großer



Peter Richarz, Referent für Mobilität, Inklusion und Behindertensport am BG Klinikum Hamburg

Bedeutung. Sie fördert nicht nur sportliche Exzellenz, sondern verkörpert auch den inklusiven Gedanken des Rollstuhlsports“, sagt Peter Richarz. Die enge Zusammenarbeit schafft zum einen optimale Bedingungen für die Athletinnen und Athleten, da unter anderem physiotherapeutische Behandlungen, Athletiktraining, medizinische Betreuung sowie die Nutzung des modernen Klinikum-Kraftraums durch das Haus ermöglicht werden. Gleichzeitig zeigt die Partnerschaft den Patientinnen und Patienten des Klinikums praxisnah auf, welche sportlichen Möglichkeiten es gibt.

Mit Sport neue Perspektiven eröffnen

Die Vielzahl sportlicher Angebote für Menschen mit Behinderung steht auch beim jährlichen Sportfest im Querschnittgelähmten-Zentrum des BG Klinikums Hamburg im Fokus. Seit rund 30 Jahren kann von Badminton über Blasrohrsport und Para-Boccia bis hin zu Tischtennis und Zumba an diesem Tag in viele Sportarten reingeschnuppert werden. „Bei den vielen unterschiedlichen Mitmachangeboten können unsere Patientinnen und Patienten nicht nur sehr viel ausprobieren, sondern sie haben auch viele Möglichkeiten, sich auf Augenhöhe mit Peers – Menschen, die bereits länger im Rollstuhl sitzen und andere beraten – auszutauschen“, fasst Peter Richarz zusammen. Damit bietet das Sportfest Abwechslung vom klinischen Alltag und eröffnet Perspektiven für zukünftige Bewegungs- und Spieleideen im privaten Umfeld. Das ist gerade für frischverletzte Patientinnen und Patienten sehr wichtig: hier sehen und erleben sie unmittelbar, was mit ihrer Behinderung alles möglich ist oder zukünftig wieder möglich sein kann. Dass das Sportfest Menschen Mut macht, kann Peter Richarz aus eigener Erfahrung bestätigen: „Es ist stets eine wahre Freude, wenn nahezu alle Teilnehmenden die Sporthalle am Schluss mit einem breiten Lächeln wieder verlassen.“

Unternehmenskommunikation
BG Klinikum Hamburg



Ihr Zielvermögen testeten die Patientinnen und Patienten beim Blasrohrschießen



Ziel, Wurf, Korb: Rollstuhlbasketball gehört zu den Schnupperangeboten beim Sportfest des Querschnittgelähmten-Zentrums



Luftballon-Badminton in Teams sorgt für viel Spaß beim Sportfest des Querschnittgelähmten-Zentrums

Veranstaltungshinweis: Alle im Spiel – Status Quo der Inklusion

Das Symposium des BG Klinikums Hamburg am 2. Dezember 2026 bringt Akteurinnen und Akteure aus Politik, Unfallversicherung, Wissenschaft, Sportverbänden, Sportvereinen und klinischer Rehabilitation zusammen. Im Mittelpunkt stehen erfolgreiche Praxisbeispiele, aktuelle Forschung, innovative Projekte und der gemeinsame Dialog über die nächsten Schritte auf dem Weg zu einer inklusiven Gesellschaft.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie hier:

Alle im Spiel – Status Quo der Inklusion | BG Klinikum Hamburg





Hej Hej Allesamt!

Herbstmode – jedes Jahr neu und doch vertraut

Hey liebe Nachbarn!
Kaum werden die
Tage kürzer und die

Temperaturen kühler, tauchen sie wieder auf: die typischen Herbsttrends. Manche Dinge scheinen sich jedes Jahr neu zu erfinden – und sind doch irgendwie alte Bekannte.

Karos gehören genauso selbstverständlich zum Herbst wie Cord und Leder. Stiefel kommen wieder aus dem Schrank und auch der Leo-Look lässt sich zuverlässig blicken – wobei wir bei Leo eigentlich kaum noch von einem Trend sprechen können. Das Muster ist mittlerweile fast schon ein Klassiker und begleitet uns längst durch alle Jahreszeiten. Für viele Stylisten geht das Leo-Muster inzwischen sogar als Basic durch, das sich mit fast allem kombinieren lässt.

Auch bei den Farben fühlt sich der Herbst vertraut an. Braun in seinen unterschiedlichsten Nuancen, dunkles Rostrot und Bordeaux bestimmen wieder das Bild. Warme, satte und erdige Töne, die wunderbar zur Jahreszeit passen.



Ein kleiner Tipp für alle Herbsttypen: Gerade im September füllen sich die Geschäfte mit wunderschönen, warmen Herbstfarben. Wenn diese Farben zu deinem Farbtyp gehören, ist jetzt eine richtig gute Gelegenheit, ein paar Runden durch die Läden zu drehen und gezielt nach den Pieces zu schauen, die in deiner Garderobe noch fehlen. Dabei muss es gar nicht darum gehen, möglichst viel Neues zu kaufen – sondern genau die Stücke zu finden, die deine bestehende Garderobe sinnvoll ergänzen.

Und dann gibt es natürlich Trends, die plötzlich überall zu sehen sind. Einer davon ist Teddyfell. Jacken, Mäntel und Westen aus kuscheligem Teddy-Material begegnen uns momentan in fast jedem Geschäft.

Und ja – sie sehen gemütlich aus. Sie fühlen sich gemütlich an. Und spätestens wenn es draußen ungemütlich wird, möchte man sich am liebsten sofort darin einwickeln.

Aber ist Teddyfell wirklich für jeden die richtige Wahl? Genau hier lohnt es sich, nicht nur danach zu schauen, was gerade modern ist, sondern auch darauf, was zu einem selbst passt.

Denn Teddyfell bringt durch seine flauschige und voluminöse Oberfläche optisch einiges an zusätzlichem Volumen mit. Je nach Schnitt, Länge und Körperform kann eine Teddyjacke deshalb ganz unterschiedlich wirken. Während sie bei der einen Person wunderbar lässig und harmonisch aussieht, kann sie bei einer anderen schnell die Proportionen verändern oder die eigene Silhouette verschwinden lassen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass man auf einen Trend verzichten muss, nur weil er auf den ersten Blick vielleicht nicht perfekt zur eigenen Körperform passt.

Viel wichtiger ist die Frage: Wie trage ich ihn?

Die Länge einer Jacke, die Position der Taschen, die Schulterpartie, der Schnitt und natürlich auch die Kombination mit den übrigen Kleidungsstücken können einen enormen Unterschied machen.

Und für die Minimalisten unter uns – oder für alle, die gerade überhaupt keine neue Kleidung kaufen möchten: Herbstmode muss nicht gleich ein neues Outfit bedeuten. Lackiere deine Nägel einfach in einer schönen Herbstfarbe, die du liebst oder schon immer einmal ausprobieren wolltest. Ein sattes Bordeaux, ein warmes Braun, ein tiefes Rostrot oder ein knalliges Orange kann schon reichen, um ein bisschen Herbstgefühl in deinen Look zu bringen – ganz ohne ein einziges neues Kleidungsstück.

Trends sollten schließlich nicht bestimmen, wie wir aussehen müssen. Sie sollten uns inspirieren und uns dabei helfen, zu zeigen, wer wir sind.

Und vielleicht ist genau das der schönste Umgang mit den Trends einer neuen Saison: sich inspirieren lassen, ausprobieren – aber am Ende nur das mitnehmen, worin man sich wirklich wie man selbst fühlt.

Liebe Grüße

Sarit

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

hey beautiful



Nimm Dir Zeit für Dich

- Klassische Massagen
- Aromamassagen
- Kosmetische Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- spezielle Schwangeren Massage



JOHANNA RASCHE
KÖRPERTHERAPIE

Schulstraße 30 | 22113 Oststeinbek/Havighorst
Tel: 0173 – 7306494 | www.jr-koerpertherapie.de
Termine nach Vereinbarung – telefonisch oder online





Augenblick mal!

Was Sie schon immer über Augen wissen wollten!

Kerstin Berthold
Augenoptik-Meisterin



Was ist die 20-20-20-Regel?

Auf der Straße mal nachgefragt, was die 20-20-20-Regel sei, bekommt man die wildesten Antworten. „Body-Mass-Index?“ Klingt wie ein schlechter WLAN-Code. „Das ist doch bestimmt so eine Fitnessregel: 20 Kniebeugen, 20 Sit-ups, 20 Gründe, warum ich morgen anfangen.“ – Kreativ, aber komplett daneben.

Was steckt wirklich hinter der 20-20-20-Regel?

Sie ist ein einfacher Weg, **belasteten Augen kurze Erholung zu schenken**. Entwickelt wurde sie **Anfang der 1990er-Jahre in den USA von dem Optometristen Dr. Jeffrey Anshel als leicht merkbare Pausenregel**. Sie gilt seit ihrer Einführung in den 1990er Jahren als probates Mittel, um im digitalen Zeitalter Augenstress durch Augenüberlastung zu reduzieren. Sie kann aber bei jeder längeren Naharbeit helfen – also auch beim Lesen, Schreiben oder Lernen.



Warum Deine Augen überlastet sind?

Hand aufs Herz: Heute verbringen wir viel Zeit mit Dingen, die direkt vor unserer Nase stattfinden – am Handy, Laptop, Tablet oder mit einem Buch in der Hand. **Die kurze Distanz, auf die sich unsere Augen dabei einstellen, heißt Nahsicht**. Weil der Blick beim Scrollen oder Lesen geradezu starr und lange auf denselben Abstand gerichtet ist, merkst Du nicht, wie dabei die Stunden in Regungslosigkeit verstreichen. Du weißt, wovon ich spreche. Du blickst weder nach links noch nach rechts. Deine Augen blinzeln wenig, sie werden müde, manchmal brennen sie vor Trockenheit und röten sich.

Raus aus der Nahsicht

Unsere Augen sind aber dafür gemacht, ständig zwischen verschiedenen Entfernungen hin und her zu wandern. Wir waren zunächst Nomaden, Jäger und Sammler, dann lebten wir

unter Gleichgesinnten in Dorfgemeinschaften. Wir waren den ganzen Tag in Bewegung und draußen unterwegs.

Deine Augen folgten dabei dem Pfad vor deinen Füßen, dem Baum über dir, sie suchten die Bergkette in der Ferne und das Wild fürs Essen.

Zurück zur Fernsicht!

Die 20-20-20-Regel erinnert an dieses „urnatürliche“ Verhalten, indem sie regelmäßige Pausen und einen Fokuswechsel empfiehlt. **20-20-20 wirkt wie ein einfacher Merksatz. Nach 20 Minuten Naharbeit bitte 20 Sekunden auf etwas in ungefähr 20 Metern in der Ferne schauen. Laut der US-amerikanischen Regel eigentlich 20 Fuß (ca. 6 Meter), also sechs Meter**. Pi mal Daumen reicht aber: Hauptsache, der Blick geht weg aus der Nähe und weit in die Ferne.

5 Tipps zum Umsetzen der 20-20-20-Regel

1. Stell dir einen **Timer** oder Wecker. Es gibt auch spezielle Apps, die dich an deine Seh-Pause erinnern können.
2. Kleb dir ein **Zettelchen** an den Bildschirm oder ins Buch.
3. Lade dein Team ein, mitzumachen. Gegenseitig motiviert ihr euch, dranzubleiben. Und die Pausen könnt ihr zu einem kurzen Gespräch am Fenster nutzen.
4. Optimal ist, wenn du in deine Pause zudem **Bewegung** einbaust. Aufstehen, schütteln, Arme und Schultern kreisen ... oder auch nur ein Getränk aus der Küche holen. Alles ist besser als Sitzenbleiben.
5. Für Eltern und Kinder gilt: Ab und zu die Bücher und Displays zur Seite legen und möglichst viel Zeit draußen verbringen. Für Kinder werden mindestens zwei Stunden täglich im Freien empfohlen.

Doppelt guter Effekt

Die 20-20-20-Regel kann schon nach ein paar Tagen zu einer wohltuenden Routine werden. Die Erholung deiner Augen spürst du oft sofort. Langfristig hilft die Regel vor allem dabei, regelmäßige Pausen in deinen Seh-Alltag einzubauen.

Wenn dich Bildschirmarbeit, Lesen oder andere Naharbeit zunehmend anstrengt oder am Abend Kopfschmerzen bereitet, überprüfe unbedingt deine Sehstärke und sicherheitshalber auch die Stärke deiner Brille. Nicht oder nicht richtig korrigierte Kurz- und Weitsichtigkeit können deine Augen zusätzlich belasten. Geh zum Optiker in deiner Nähe oder hol dir Rat in einer Augenarztpraxis.

Quelle: Kuratorium für gutes Sehen



zu unserem Tag der offenen Ofentür

Samstag **10. Oktober 2026** von 10:00 -16:00 Uhr
Sonntag **11. Oktober 2026** von 12:00 - 16:00 Uhr

Keller's Kaminhof Havighorst | Krähenberg 1 | 22113 Oststeinbek
info@kaminhof.com | www.kaminhof.com

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung zum Samstag oder Sonntag per E-Mail

Haben Sie eigentlich eine Löffelliste?



Vielleicht haben Sie schon einmal von einer Löffelliste gehört. Das ist die Liste mit all den Dingen, die man noch erledigt, erlebt oder gesagt haben möchte, bevor man, nun ja, irgendwann den Löffel abgibt.

Das klingt zunächst ein wenig humorvoll. Dahinter steckt aber eine ziemlich ernsthafte und, wie ich finde, wichtige Frage:

Was möchte ich in meinem Leben noch tun solange ich es noch kann?

Als Bestatter und Vertrauensperson erlebe ich immer wieder, wie schnell sich ein Leben verändern kann. Durch eine Krankheit, einen Unfall, manchmal einfach durch das Alter. Dinge, für die scheinbar noch viele Jahre Zeit waren, sind plötzlich nicht mehr möglich.

Deshalb finde ich den Gedanken einer persönlichen Löffelliste gar nicht schlecht.

Was würde auf Ihrer stehen?

Natürlich gibt es die vernünftigen Dinge. Ein Testament machen. Voll-

machen regeln. Wichtige Unterlagen sortieren.

Aus Erfahrung sage ich: Machen Sie das, nicht irgendwann, sondern wenn Sie es selbst entscheiden können.

Aber eine Löffelliste sollte nicht nur aus Vernunft bestehen.

Vielleicht wollten Sie immer nach New York, mit dem Wohnmobil durch Skandinavien fahren, einen Sonnenaufgang am Meer sehen, einen Menschen wiedersehen, einen Ferrari fahren oder an einen glücklichen Ort Ihrer Kindheit zurückkehren.

Und manchmal stehen auf einer solchen Liste Dinge, die überhaupt kein Geld kosten.

Dem eigenen Sohn sagen, dass man stolz auf ihn ist. Den Enkelkindern erzählen, wie das Leben früher einmal war. Einen alten Streit beenden oder sich bei jemandem bedanken.

Vielleicht gibt es auch etwas, das Sie Ihren Kindern oder Enkelkindern hinterlassen möchten, das mit Geld

überhaupt nichts zu tun hat: einen Brief, Ihre Lebensgeschichte oder ein Familienrezept,

Wir verschieben Wichtiges oft auf später. Doch „irgendwann“ steht nicht im Kalender.

Vielleicht nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit, ein Blatt Papier und einen Stift. Schreiben Sie zehn Dinge auf, die Sie in Ihrem Leben noch erledigen, erleben, sagen oder weitergeben möchten.

Aber vielleicht entdecken Sie einen Punkt, bei dem Sie denken: Warum nicht jetzt?

Dann hat Ihre Löffelliste ihren Zweck schon erfüllt.

Denn am Ende geht es gar nicht darum, möglichst viele Punkte abzuhaken, bevor man irgendwann den Löffel abgibt. Es geht darum, die Zeit davor nicht einfach verstreichen zu lassen.

Hendrik-C. Maier
Bestattermeister und Redner bei
Maier-Busse Bestattung und
Vorsorge

Termine und Vorträge:

Do., 10. September, 17:30 Uhr
Gutshaus Glinde
Gut vorbereitet: Was geregelt sein sollte, bevor es ernst wird

Do., 8. Oktober, 17:30 Uhr
Gutshaus Glinde
Wenn Familie kompliziert wird:
Vorsorge bei Alleinstehenden,
Patchwork und schwierigen
Angehörigen

Sichern Sie sich Ihren Platz:

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

Christus-Kirchengemeinde Lohbrügge

Gnadenkirche

Freitag	18. September	15.00 Uhr	Vergissmeinnicht Gottesdienst , Pn Maren Wichern und Pn Ellen Drephal und Team
Freitag	25. September	15.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , Pn Ellen Drephal
Freitag	2. Oktober	15.00 Uhr	Gottesdienst , P Thomas Reinsberg
Freitag	9. Oktober	15.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , Pn Ellen Drephal
Sonntag	25. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , P Thomas Reinsberg
Freitag	6. November	15.00 Uhr	Gottesdienst , Pn Ellen Drephal
Freitag	13. November	15.00 Uhr	Gottesdienst , N.N.

Erlöserkirche

Samstag	5. September	10.00 Uhr – 12.00 Uhr	KinderKirche , Pn Ellen Drephal und Team
Sonntag	6. September	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , P Thomas Reinsberg
Sonntag	13. September	10.00 Uhr	Gottesdienst , Pn Ellen Drephal
Sonntag	20. September	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , Pn Ellen Drephal
Sonntag	27. September	10.00 Uhr	Gottesdienst , Pn Angelika Schmidt
Sonntag	4. Oktober	10.00 Uhr	Erntedank Gottesdienst mit Abendmahl , P Th. Reinsberg
Samstag	10. Oktober	10.00 Uhr – 12.00 Uhr	KinderKirche , Pn Ellen Drephal und Team
Sonntag	11. Oktober	15.00 Uhr	gemeinsamer Gottesdienst in Petri und Pauli*
Sonntag	18. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , Pn Thomas Reinsberg
Sonntag	1. November	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Abendmahl , P Thomas Reinsberg
Sonntag	8. November	10.00 Uhr	Gottesdienst , Pn Ellen Drephal
Freitag	13. November	17.00 Uhr	Laternenumzug , Beginn in der Kirche
Sonntag	15. November	10.00 Uhr	Gedenkgottesdienst im Rahmen der „Woche des Gedenkens“ , zum Thema „Frauen im Widerstand“ , inkl. kleiner Ausstellung, Pn Angelika Schmidt und Team

* Seit Anfang des Jahres sind die vier Gemeinden: St. Michael Bergedorf; Bugenhagen, Nettelburg; St. Petri und Pauli Bergedorf und die Christus Kirchengemeinde Lohbrügge in einem Prüfungsprozess. Hintergrund ist die Frage, ob diese vier Gemeinden eine Gemeinde werden wollen und können, um gemeinsam Gemeinde zu leben. Über diesen Prüfungsprozess möchten wir nach dem Gottesdienst am 11. Oktober um 15.00 Uhr in St Petri und Pauli, Bergedorf informieren.

Dorfanger Boberg (vor dem CLIPPO Boberg, Bockhorster Weg 3a)

Sonntag	27. September	11.00 Uhr	Ökumenischer open Air Gottesdienst zum Erntedank, Diakon Stefan Mannheimer und Pn Ellen Drephal
---------	---------------	-----------	--

Gemeindebüro Schulenburgring 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

Pfarrei Heilige Elisabeth

Gottesdienste St. Christophorus in Lohbrügge

Jeden Samstag	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
2. Sonntag im Monat	9.30 Uhr	Familiengottesdienst
Jeden Donnerstag	9.00 Uhr	Eucharistiefeier (nicht am 2. Donnerstag im Monat)
2. Donnerstag im Monat	15.00 Uhr	Eucharistiefeier für Senioren anschl. Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

KinderKirchenTage Herbst 2026

In den kommenden Herbstferien finden die traditionellen KinderKirchenTage der Pfarrei Heilige Elisabeth im Schullandheim Hoisdorf statt. Jetzt schnell anmelden!

Josef – Du schaffst das!

Thematisch sind wir diesmal mit Josef und seinen Brüdern unterwegs. Eine spannende Familiengeschichte, in der es einiges gibt, was auch Kinder und Familien heute kennen.

Eingeladen sind alle **Kinder zwischen 6 und 13 Jahren**.

Alle, die 14 Jahre oder älter sind, dürfen bei dem KKT-Spaß als Helfer und Helferinnen natürlich auch voll dabei sein. Die KinderKirchenTage finden im Schullandheim Hoisdorf statt. An- und Abreise mit dem Bus.

Abfahrt: am Montag, dem 19. Oktober 2026, um 10.30 Uhr an der kath. Kirche in Glinde.

Ankunft: am Freitag, dem 23. Oktober 2026, ca. 11.00 Uhr an der kath. Kirche in Glinde.

Der Teilnahmebeitrag:

Für das erste Kind einer Familie: 120 €
 Für das zweite Kind einer Familie: 100 €
 Für das dritte Kind einer Familie: 70 €
 weitere Kinder: frei
 Helfer und Helferinnen: 70 €

Einzelfallregelungen für Ermäßigungen sind auch möglich, genauso wie auch gerne Spenden zur Unterstützung der KKT entgegengenommen werden.

Wir freuen uns auf viele Kinder und Helfer aus der ganzen Pfarrei Heilige Elisabeth und darüber hinaus.

Anmeldung bei Diakon Stefan Mannheimer

Telefon 040 71 48 64 66 | E-Mail mannheimer@pfarrei-heilige-elisabeth.de

Riehlstraße 64 | 21033 Hamburg

Pfarrei Heilige Elisabeth

Oktoberfest in St. Christophorus

Am **Samstag, dem 10. Oktober 2026**, laden wir nach der Vorabendmesse (18 Uhr) herzlich zum Oktoberfest in den Gemeindesaal ein. Für Speisen, Getränke und Musik ist gesorgt. Musikalisch wird unser Fest von der Band Friends gestaltet.

Wir wollen mit Ihnen/Euch ein paar schöne Stunden verbringen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Ihr Gemeindeteam St. Christophorus

Musik in der Herz-Jesu-Kirche 2026

Friedensgebet

Am **Sonntag, dem 8. November 2026 um 19 Uhr** kommen unser Chor und benachbarte Chöre zu einem musikalischen „Friedensgebet“ zusammen.

Wir wollen mit Christen aller Konfessionen singen, beten, danken, bitten und meditieren. Der kraftvolle Gesang soll unserem Gebetsanliegen besonderen Nachdruck verleihen.

Gospelkonzert



Am **Samstag, dem 21. November 2026 um 16 Uhr** laden wir zu einem Gospelkonzert mit Lerato Shadare und dem Leviticus Gospelchoir ein.

Wir hören nachdenkliche-, frohe- und fröhliche Gospel-Lieder – sie bringen uns Gott, Jesus, Maria und uns selbst näher. Einige Lieder singen wir auch gemeinsam.

Herz-Jesu-Kirche in Reinbek

Niels-Stensen-Weg | 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, Donnerstag und Freitag 9:00 – 11:30 Uhr
Dienstag 11:00 – 13:00 Uhr

Pfarrbüro in Reinbek/Herz-Jesu: Montag 11.00 bis 13.00 Uhr, Mittwoch 9.00 bis 11.30 Uhr

Auferstehungskirche in Oststeinbek

Gottesdienste und besondere Termine

Sonntag	13. September	17.30 Uhr	Gottesdienst – „Mal was anderes“
		15.00 Uhr	bis 17.00 Sonntagscafé im Gemeindehaus
Sonntag	20. September	10.00 Uhr	Gottesdienst
Montag bis Freitag			
	21. bis 25. September	18.00 Uhr	Gute Nacht Geschichte im Gemeindehaus
Sonntag	27. September	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	4. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	11. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst
		15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr Sonntagscafé im Gemeindehaus
Sonntag	18. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst mit dem Gospelchor
Sonntag	25. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	1. November	10.00 Uhr	Gottesdienst
Sonntag	08. November	13.00 Uhr	Jubiläumsgottesdienst – 60 Jahre Auferstehungskirche
		15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr Sonntagscafé im Gemeindehaus

Kirchenbüro: Stormarnstraße 1, 22113 Oststeinbek, Tel.: 040/714 868 10

Bürozeiten Di 10 – 12 Uhr & 14 – 15.30 Uhr, Do 10 – 12 Uhr & 16 – 18 Uhr, Fr 10 – 12.30 Uhr,
Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich, Mo & Mi geschlossen

eMail: oststeinbek@kirche-in-steinbek.de, www.kirche-in-steinbek.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Marschlande (seit 1. Januar 2026)

Gottesdienste und Veranstaltungen in St. Nikolai Billwerder

Sonntag	20. September	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Pastor Michael Ostendorf
Sonntag	11. Oktober	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Pastor Michael Ostendorf
Sonntag	1. November	10.00 Uhr	Gottesdienst mit Pastor Michael Ostendorf
im Anschluss Gemeindeversammlung Kirchengemeinde Marschlande			

Offene Kirche

Sonntag	27. September	11.30 Uhr	bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------	-----------	---------------

Kirchenmusik in St. Nikolai Billwerder

Sonntag, 13. September, 18.00 Uhr

HEIMLICH, STILL UND LEISE

Musikalische Miniaturen von und mit: Gernot Fries, Orgel

Sonntag, 27. September, 16.00 Uhr

„**WEGBEREITER**“ **Familien-Herbstkonzert** mit der Weltklasse-Klarinettistin Shelly Ezra,
dem Kinderensemble Fidelissimo und dem Lüneburger Kammerorchester
unter Leitung von Daniel Stratievsky mit Werken von Vivaldi, Händel, Prokofiew u.a.m.

Kirchenbüro (neu): Moorfleeter Kirchenweg 64, 22113 Hamburg, Tel.: 040-78 75 29

Bürozeiten Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr & Di + Do 14 – 17 Uhr. Außerdem telefonisch oder nach Vereinbarung.
info@kirche-marschlande.de, www.kirche-marschlande.de

Änderungen vorbehalten.

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Gospel- & Popsong-Workshop zur Nacht der Kirchen



Erlebe zur Nacht der Kirchen am 12. September ein echtes musikalisches Highlight direkt bei uns in der Auferstehungskirche. Unter dem Motto „Wundern gibt es immer wieder“ leitet der Musiker Jens Pape einen mitreißenden Gospel- und Popsong-Workshop für alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben.

Los geht es um 13:00 Uhr mit den Proben, bevor der Tag um 19:00 Uhr in einem großen Mitsingkonzert für alle Teilnehmer:innen und das anwesende Publikum gipfelt.

Für kleine Snacks und Getränke vor Ort ist gesorgt.

Melde dich am besten gleich an und sei dabei:

medicalvoices.de/workshopangebote

Samstag, 12. September | 13:00 Uhr



Nacht der Kirchen



Am 12. September machen wir als Gemeinde bei der „Nacht der Kirchen“ in Hamburg mit. Los geht es um 19:00 Uhr, der Eintritt ist frei! Das Motto der diesjährigen Nacht der Kirchen lautet: „Wundern gibt es immer wieder“. Worüber staunst du? Was lässt dich innehalten? Wann hast du dich zuletzt gewundert? Wir bereiten einen Abend vor mit Musik, Begegnungen, kleinen Impulsen, Segensmomenten und Zeit zum Verweilen. Musikalisch werden Jens Pape mit Medical Voices & Friends und die Band Mäh-Lodie den Abend mitgestalten.

Samstag, 12. September | 19:00 Uhr

Neue „Harry Potter“-Gottesdienste am KAP

Unser bislang mit Abstand beliebtester Gottesdienst geht in die Verlängerung!

Wir haben uns neue „Harry Potter“-Gottesdienste ausgedacht und freuen uns wieder über zahlreiche Besucher:innen!

Sonntag, 25. Oktober, 17:00 Uhr

Samstag, 31. Oktober, 17:00 Uhr

Sonntag, 01. November, 17:00 Uhr

Sonntag, 08. November, 17:00 Uhr

Eine Sitzplatzreservierung auf www.kap-kirche.de wird empfohlen!

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Gemeinsam die Vielfalt des Akkordeons erleben:

Ein Tag der Begegnung in Hamburg-Lohbrügge

Anlässlich der Wahl des Akkordeons zum „Instrument des Jahres 2026“ – eine bundesweite Auszeichnung, die alljährlich durch die Landesmusikräte vergeben wird, veranstalten wir als Gemeinde in enger Kooperation mit dem Deutschen Harmonika-Verband (DHV) Landesverband Hamburg e.V. am Sonntag, den 4. Oktober 2026, einen Tag der Begegnung.

Das Programm im Überblick:

- 11:00 Uhr – Musikalischer Gottesdienst: Das Akkordeon-Ensemble „Bellissima“ gestaltet den Gottesdienst und sorgt so für einen feierlichen und stimmungsvollen Auftakt.
- Ab 11:00 Uhr (und begleitend) – Instrumentenschnuppern: Wer selbst einmal die Tasten und Knöpfe ausprobieren möchte, hat hier die Gelegenheit. Erfahrene Musikerinnen und Musiker zeigen, wie es geht. Das Angebot läuft parallel zu den späteren Konzerten weiter.
- 13:00 bis ca. 17:00 Uhr – Konzerte der DHV-Mitgliedsorchester: Verschiedene Mitgliedsorchester des DHV Landesverbands Hamburg präsentieren auf der Bühne eine Auswahl ihrer Programme und zeigen, wie vielfältig im doppelten Wortsinn das Akkordeon im Zusammenspiel klingt.

Der Eintritt zu allen Programmpunkten ist frei.

Gemeindereise 2027: Ab in die Provence!



Sonne, Lavendelduft und jede Menge Zeit für gute Gemeinschaft: Vom 29. Mai bis 6. Juni 2027 machen wir uns auf den Weg nach Südfrankreich! Unser Ziel ist das wunderschöne, provenzalische Landhaus „Mas de la Garonne“ mit großem Grundstück und eigenem Pool. Egal ob Familien mit Kindern, Paare oder Einzelreisende – wir freuen uns über Anmeldungen aus allen Generationen! Übrigens: Auf Anfrage können auch Haustiere gerne mitkommen.

Freu dich auf eine Woche voller unvergesslicher Momente: Ein französischer Koch wohnt direkt bei uns im Haus und verwöhnt uns täglich frisch mit regionalen Leckereien. Zudem stehen tolle, im Preis inbegriffene Ausflüge im privaten Reisebus an – unter anderem in die Papststadt Avignon und zur spektakulären Ardèche-Schlucht. Der Grundpreis für Unterkunft, Vollverpflegung und das Ausflugsprogramm liegt bei 795 € p.P. im Doppelzimmer. Die gemeinsame Bahnreise ab Hamburg (ca. 150 €) kann ganz entspannt dazugebucht werden.

→ Weitere Infos, Zimmeroptionen und die Anmeldung auf kap-kirche.de/provence



Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Weihnachtsbaum gesucht (Ja, jetzt schon!)

Es ist zwar noch mitten im Sommer, aber wir planen gerne voraus: Hast du – oder haben deine Nachbar:innen – vielleicht einen schönen, großen Nadelbaum im Garten, der ohnehin gefällt werden muss und sich perfekt als Weihnachtsbaum für unsere Auferstehungskirche eignen würde? Dann melde dich gerne im Gemeindebüro. Alternativ freuen wir uns natürlich auch über eine kleine finanzielle Spende für unseren diesjährigen Weihnachtsbaum!

Pastor Jonas Goebel

Neue E-Mail: jonas.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

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

Änderungen vorbehalten.

SIGNAL IDUNA 
füreinander da

**Zahlt auch ohne Unfall –
der Unfallschutz von
SIGNAL IDUNA.**

**Unsere Philosophie:
Schützen. Unterstützen. Auffangen.**

Agentur Stefan Bohne
Schloßplatz 3, 24768 Rendsburg
Telefon 04331 305152

Am Langberg 91E
Mobil: 0173.9997411



JeKi Konzerte Sommer 2026



Die ZuhörerInnen des Konzertes saßen in der Mitte der Turnhalle, die MusikerInnen waren im Kreis drumherum angeordnet.

Das Schuljahresende brauchte auch in diesem Jahr wieder unsere beliebten Sommerkonzerte. In diesem Jahr konnten wir dabei alle Schülerinnen und Schüler der Schule als Publikum oder Musizierende einbinden. Das zeigt den hohen Stellenwert, den JeKi bei uns hat.

JeKi startet bei uns aktiv in Jahrgangsstufe 2. Dort lernen die Kinder im Instrumentenkarussell unsere fünf JeKi Instrumente kennen. Nachdem unsere diesjährigen zweiten Klassen alle Instrumente vier Wochen kennengelernt hatten, blieb noch etwas Zeit für gemeinsames Musizieren und Einstudieren von drei kleinen Stücken. Diese spielten die *Tiger*, *Marienkäfer* und *Eulen* in ihren Montags-JeKi-Stunden dann in einem Mini-Konzert dem Jahrgang 1 und der VSK in der Aula vor. Zur Begrüßung sangen und spielten die Kinder das Lied „Guten Morgen“. Als zweites wurde es mit dem „Winterlied“, auch bekannt als Schneeflockchen Weißbröckchen, etwas winterlicher. Es passte aber zum kalten und verregneten Montag. Besonders schön an dem Lied war, dass es alle Kinder kannten und auch das Publikum mitsingen konnte. Zum Abschluss gab es dann das Lied „Alle JeKi Kinder“. Die Kinder der ersten Klasse und VSK waren beeindruckt, was die Großen schon können und freuen sich nun riesig auf den bevorstehenden JeKi-Unterricht im kommenden Schuljahr.

In Jahrgangsstufe 3 haben alle Kinder eine Stunde Instrumentalunterricht in der Woche. Da dies zum Erlernen eines Instrumentes nicht reicht, bekommt jedes Kind ein kostenloses Leihinstrument für zu Hause zum Üben. Und so lassen sich in einem Jahr beachtliche Fortschritte erzielen! Dies zeigten uns auch in diesem Jahr die Kinder der Krokodile, Luchse und Bienen in einem tollen Aulakonzert für Jahrgangsstufe 2. Dieses erste Konzert auf dem JeKi-Instrument halten wir an der Schule bewusst in einem kleinen Rahmen ohne Eltern.

Zunächst spielten alle fünf Instrumente nacheinander ihre einstudierten Stücke vor. Zum Schluss spielten dann alle Kinder zusammen noch das Lied „Alle JeKi Kinder“. Hierbei konnten alle mitsingen, da auch die Tiger, Marienkäfer und Eulen das Lied aus dem JeKi-Unterricht kannten. Dies war ein toller Abschluss für ein sehr gelungenes Konzert.

Das Konzert war für alle Beteiligten besonders. Die musizierenden Kinder aus Jahrgang 3 waren total aufgeregt und hatten viel Spaß dabei, ihr Können zu zeigen. Die zuhörenden Kinder aus Jahrgang 2 wussten schon, welches Instrument sie im kommenden Schuljahr lernen, sodass sie ganz besonders darauf achten konnten. Dies steigerte die Vorfreude auf den JeKi-Unterricht im kommenden Schuljahr.

Das Konzerthighlight war dann wieder das große Abschlusskonzert in Jahrgang 4. Dies fand wieder am Abend statt, damit alle Verwandten und Freunde der Kinder dabei sein konnten. Diese Konzertgröße sprengt schon seit einigen Jahren die Kapazität der Aula, so dass wir das Konzert erneut in der Turnhalle veranstalteten, die zu unserer großen Freude auch gut gefüllt war. Da unsere Turnhalle leider immer noch mit dem provisorischen Boden ausgelegt ist, mussten wir erneut ein Decken- und Kissenkonzert spielen. Das Publikum ließ sich bereitwillig darauf ein und genoss den Vorteil, dicht beim eigenen Kind zu sitzen. Dies schaffte eine besondere Atmosphäre.

Die Kinder aus Jahrgang vier zauberten viele ganz unterschiedliche Stücke auf ihren Instrumenten und zeigten die Vielfalt der Instrumente und Möglichkeiten. Alle waren beeindruckt, wie es den Kindern gelang, den großen Raum der Turnhalle mit so schönen Tönen und Rhythmen zu füllen.

Hervorzuheben ist noch das Solo von Louis aus der Fuchseklasse. Er spielte ganz alleine auf seiner Gitarre das berühmte Stück „He is a pirate“ aus dem Film „Fluch der Karibik“ und nahm alle anwesenden Mitmenschen mit auf eine Reise zu Piraten-Kapitän Jack Sparrow. Danke Louis für diesen bewegenden Augenblick!

Zum Abschluss des Konzertes gab es auch dieses Mal wieder ein gemeinsames Stück mit allen Instrumenten. Das gemeinsame Musizieren mit so vielen verschiedenen Kindern und Instrumenten ist wirklich herausfordernd. Die Zebras, Füchse und Geckos schafften es aber trotz wenig gemeinsamer Übungszeit, das Stück „Anders als du“ gemeinsam authentisch vorzuspielen. Die Botschaft kam rüber. Wir sind alle anders und das macht das Leben eben bunt! Genauso bunt, wie es dieser Konzertabend war.



Frau Gies moderierte die Veranstaltung unterstützt durch Kinder, die einzelne Stücke ansagten.

Mein Dank geht an dieser Stelle noch einmal an das eingespielte und zuverlässige JeKi-Team, bestehend aus Frau Huse (Flöte), Herrn Dukart (Gitarre), Herrn Krel (Geige), Herrn Stillger (Djémbe) und Herrn Thürey (Klavier). Dieses Team ist seit vielen Jahren beständig und schafft es immer wieder, den Kindern die Instrumente so erfolgreich näher zu bringen.

Zum Schluss wünsche ich allen Zebras, Füchsen und Geckos für die Zukunft alles erdenklich Gute und hoffe, dass die Musik noch lange ein treuer Begleiter bleibt. Der Grundstein dafür wurde gelegt!

*Text: Marina Kalb
Fotos: Ole Klawonn*



Das Team unserer fantastischen JeKi-LehrerInnen.

Die Heidhorst-WM

Wie schon bei der Fußball-Europameisterschaft in Deutschland vor zwei Jahren beherrschte in den letzten Wochen des Schuljahres 2025/26 das Thema Fußball die Gespräche auf dem Schulhof der Grundschule Heidhorst. Für wen bist du? Hast du das Spiel gesehen? Ich hole mir heute wieder Sammelbilder! Diese Begeisterung nahmen wir zum Anlass, auf unserem Schulhof eine eigene Weltmeisterschaft auszutragen. Alles begann mit der Zuordnung der Klassen zu den verschiedenen Ländern, die bei der WM teilnahmen. So wurden beispielsweise die Geckos zu Spanien. Dann erfolgte die Einteilung der Klassen in zwei Gruppen. In der ersten Gruppe A waren die Vorschul-, 1. und 2. Klassen, in der Gruppe B Jahrgang 3 und 4. Nun wurde ausgelost, wer gegeneinander spielen wird. In der Vorbereitung auf das Turnier wurde sich in den Klassen mit den zugeordneten Ländern beschäftigt, Flaggen gemalt oder Banner zum Anfeuern gefertigt.

Am Donnerstag, dem 2. Juli, war es dann endlich soweit! Um 8:30 Uhr wurde das erste Spiel angepfiffen. Die Spiele dauerten jeweils 10 Minuten und fanden auf dem Sportplatz und in der Freilufthalle statt. Frau Allerdings, Herr Hanack, Herr Dood sowie unser FSJler Dennis und ein Vater aus einer unserer Klassen



Frau Allerdings, Dennis und Herr Dood, ein Teil der SchiedsrichterInnen der Heidhorst-WM.

zeigten Einsatz als Schiedsrichter, und die Kinder gaben auf dem Platz alles und wurden dabei lautstark von ihren Klassenkameraden am Spielfeldrand unterstützt. Auf dem Platz waren jeweils 5 Spieler (bei den Vorschulklassen und Jahrgang 1 und 2) bzw. 6 Spieler (in Jahrgang 3 und 4) und es war immer mindestens ein Mädchen Teil der Mannschaft. Bemerkenswert war, wie fair die Spiele abliefen und wie gut Schiedsrichterentscheidungen akzeptiert wurden. So macht Fußball Spaß!

Zum Schluss spielten die Sieger von Gruppe A (Löwenklasse) gegen die Sieger von Gruppe B (die Zebraklasse). Zum Ausgleich des Größenvorteils durften von der jüngeren Mannschaft

Das Turnier fand auf dem Sportplatz und in der Freilufthalle statt.





Herr Hanack eröffnet das Turnier.



Herr Schautis feuert seine Klasse an.



Lagebesprechung vom Team Spanien.

2 Spieler mehr auf dem Platz mitspielen. Das Spiel endete mit 2 zu 1 für die Zebras. Die Sieger spielten dann noch gegen den jüngeren und sportlicheren Teil des Lehrerkollegiums, dem es nicht leicht gemacht wurde, Tore zu erzielen. Zum Schluss des Spiels stand es 4:3 für die Lehrer.

Das Turnier war wieder einer der Höhepunkt des Schuljahres, und wir danken den Schiedsrichtern sowie Frau Allerdings und Herrn Hanack für die perfekte Organisation des Ganzen!

Text und Fotos: Ole Klawonn



Voller Einsatz beim Schlusspiel der Heidhorst-WM Meister gegen die LehrerInnen.

GARTENBAU INGRID KLÜVER

Blumen, Pflanzen, Obst & Gemüse

*Überwinterungs-Service
für Ihre Pflanzen*

Wir lagern Ihre Pflanzen über Winter ein
– damit Sie auch im nächsten Jahr viel
Freude daran haben!

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

**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



Ein Vormittag voller Leben: Ein Blick hinter die Kulissen der Schule Weidemoor

Wer morgens durch Boberg spaziert, sieht sie fast täglich: Die Busse, die Kinder zur Schule Weidemoor bringen. Doch was passiert eigentlich hinter den Schultüren der Schule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung? Wir durften eine Unterstufenklasse (Alter: 6 bis 10 Jahre) einen Tag lang begleiten und haben eine Welt voller Struktur, Lebensfreude und ganz individueller Lernwege kennengelernt.

Es ist kurz vor acht. Im Foyer der Schule herrscht fröhliches Gewimmel. Nacheinander treffen die Schulbusse ein und die Kinder sammeln sich. „Die Busse sind für unsere Jüngerer ein sicherer Schulweg“, erklärt Frau Brandt (Schulleitung). „Aber das Ziel ist immer die Selbstständigkeit. Ab der 5. Klasse dürfen die Schüler*innen nach einem erfolgreichen Selbstfahrertraining mit der Verkehrspolizei sogar ganz alleine zur Schule kommen!“

Das oberste Prinzip: „Ich kann das allein!“

Denn die Förderung der Selbstständigkeit ist an der Schule Weidemoor das allerwichtigste Prinzip. Was in anderen Schulen nebenbei läuft, wird hier ganz gezielt und geduldig geübt. Im Alltag bedeutet das: sich alleine anziehen, den Reißverschluss an der Jacke schließen oder selbstständig auf die Toilette gehen. Auch das selbstständige Finden von Wegen im Schulgebäude und das Erkennen von Räumen gehören zum täglichen Training. Schon in der Unterstufe stehen erste praktische Schritte im Fokus: Bei der Verkehrserziehung mit der Verkehrspolizei lernen die Kinder sicheres Verhalten im Straßenraum, und im Alltag üben sie das Einkaufen und das Zubereiten von kleineren Speisen.

Damit das alles gelingt, sind feste Rituale, immer wiederkehrende Strukturen und Symbole unverzichtbare Helfer. Ein tolles Beispiel ist

der Stundenplan neben der Tafel: Er besteht komplett aus Klett-Symbolen. Nach jeder abgeschlossenen Einheit darf ein Kind das passende Symbol abkletten. So wird der Ablauf des Schultages und auch der Woche für die Kinder ganz plastisch visualisiert – sie sehen buchstäblich, wie die Zeit voranschreitet und der Tag sich dem Ende neigt.



Ein Morgen voller Aufgaben

In der Klasse angekommen, wird nicht einfach nur die Tasche in die Ecke gestellt. Hier ist das Ankommen bereits der erste Unterricht: Jacken ausziehen und aufhängen, Hefte und Brotdosen auspacken, die Spülmaschine ausräumen und die Technik – Computer und Smartboards – für den Tag anschalten. Jeder Handgriff stärkt das Selbstbewusstsein. Dabei unterstützen die Schulebegleiter*innen und FSJler die Klasse den gesamten Tag.

Pünktlich startet der Morgenkreis. Gemeinsam schaut die Klasse mit Hilfe der Symbole und Fotos der Schüler*innen: Wer ist heute da? Wer

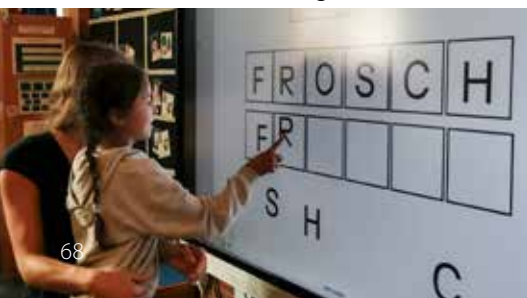
fehlt und ist zu Hause? Welcher Wochentag ist heute, welches Datum, wie ist das Wetter und was steht heute an?

Lernen im eigenen Tempo – und maßgeschneiderte Förderung

Anschließend wird es ruhig: Die Freiarbeit beginnt. Anstatt dass alle dasselbe Arbeitsheft aufschlagen, zieht sich jedes Kind seinen eigenen „Schubladencontainer“ an den Arbeitsplatz. Darin befinden sich ganz individuelle Aufgaben, angepasst an den jeweiligen Entwicklungsstand. Es wird geschnitten, geprikkelt, die Fein- und Grafomotorik trainiert, Übungen zur Wahrnehmung gemacht oder am iPad gearbeitet.



Gut gestärkt nach dem Frühstück startet um 10:15 Uhr der zweite Unterrichtsblock beispielsweise mit Mathe, Deutsch und Sachunterricht. Wieder kommen die Schubladencontainer zum Einsatz, denn jedes Kind lernt in seinem eigenen Tempo: Während ein Kind Farben sortiert, rechnet ein anderes bereits fleißig im Mathematikunterricht. Manche lesen Symbole auf Bildkarten, andere schon ganze Sätze.



Fest in die Schulwoche integriert: Therapien und besondere Highlights

Der Stundenplan an der Schule Weidemoor geht weit über den klassischen Klassenzimmer-Unterricht hinaus. Das Besondere: Wichtige Therapien sind direkt in den Schulalltag eingebunden. Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie finden oft parallel zum Unterricht statt, sodass die Kinder ganzheitlich und ohne lange Wege nach der Schule gefördert werden können.

Auch viele außergewöhnliche Angebote prägen die Schulwoche: Regelmäßig geht es für die Klassen zum Schulschwimmen ins Schwimmbad Billstedt. Naturbegeisterte Schüler*innen zieht es in die Naturforscher-AG, die in enger Kooperation mit dem örtlichen Naturschutzhaus stattfindet und die Geheimnisse der heimischen Tier- und Pflanzenwelt lüftet. Und für ganz besondere Glücksmomente und Bewegungserfolge sorgt die Reittherapie, bei der die Kinder im feinfühligem Umgang mit Pferden über sich hinauswachsen.

Nach dem Unterrichtsblock tut Bewegung gut: Es geht in die „Flitzepause“. Diese kleine Bewegungspause macht jede Klasse der Unterstufe ganz individuell, so wie es die Kinder gerade brauchen.

Der Blick in die Zukunft: Berufsvorbereitung bei den „Großen“

Während in der Unterstufe die Grundlagen gelegt werden, richtet sich der Blick in den höheren Stufen ganz gezielt auf die Zukunft und das spätere Arbeitsleben. In der Mittel- und Oberstufe wird deshalb meistens schon fleißig durchgearbeitet – und das an ganz praktischen Arbeitsfeldern. Aus dem begleiteten Einkaufen der Kleinen wird hier ein komplett selbstständiger Einkauf. In der Lehrküche bereiten die älteren Schüler*innen eigenständig ein gesamtes Menü zu.



In den Bereichen Hauswirtschaft und dem schuleigenen Wäschedienst lernen die Jugendlichen alles, was für eine selbstständige Lebens- und Berufsgestaltung wichtig ist. Ein echtes Highlight ist zudem die Schüler*innen-firma „Greenteam“, in der die Jugendlichen wie in einem echten Betrieb zusammenarbeiten, Verantwortung übernehmen und praktische Fähigkeiten erwerben. Um den Sprung in das spätere Arbeitsleben bestmöglich vorzubereiten, gehören auch regelmäßige Praktika fest zum Konzept der höheren Stufen. Hier können die Jugendlichen wertvolle Erfahrungen direkt in Betrieben und Werkstätten sammeln und ausprobieren, wo ihre Stärken liegen.

Nudeln, Talker und das perfekte Menü

Das Mittagessen liefert die Firma Porschke. Auch hier gilt wieder: Selbermachen steht im Vordergrund! Die Kinder üben, sich das Essen selbstständig aufzufüllen und sicher mit Messer und Gabel zu essen.

Beim anschließenden Essen wird nicht nur der Hunger gestillt, sondern auch das Sprechen trainiert – und zwar so individuell wie alles an dieser Schule. Manche Kinder sagen ganz normal: „Ich möchte Nudeln.“ Andere nutzen Symbolkarten zur Orientierung, und wieder andere nutzen einen sogenannten „Talker“. Das ist ein spezieller Sprachcomputer (ein Tablet mit einer Sprach-App), auf dem die Kinder Symbole anklicken, damit das Gerät das Wort laut ausspricht. So bekommt jedes Kind eine Stimme, um Wünsche zu äußern.

Nach der zweiten großen Hofpause (30 Minuten) wird es ab 13:30 Uhr kreativ und aktiv: Auf dem Plan stehen unter anderem Sport, Musik, Kunst, Werken oder Töpfern.

Ein langer, schöner Tag

Der Schultag war lang und ereignisreich. Zum Ausklang kommen noch einmal alle bei einer gemütlichen Teezeit zusammen, um den Tag Revue passieren zu lassen. Das Kapitel des Tages wird geschlossen, und das letzte Klettsymbol wird von der Tafel genommen. Dann heißt es: Sachen packen und ab zum Bus nach Hause! Für einige Kinder ist der Tag hier aber noch nicht zu Ende: Sie werden im Hort des Sozialkontors noch bis 18 Uhr weiterbetreut und spielen mit ihren Freund*innen.

Der Besuch an der Schule Weidemoor zeigt: Hier wird nicht nur für die Schule, sondern mitten im Leben gelernt. Ein tolles Stück lebendige Nachbarschaft direkt vor unserer Haustür!

Weitere Einblicke in unseren Schulalltag, aktuelle Projekte und besondere Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Schule Weidemoor (www.weidemoor.hamburg.de).

Auch auf Instagram ([schule_weidemoor](https://www.instagram.com/schule_weidemoor)) berichten wir regelmäßig aus dem Schulleben und geben kleine Einblicke hinter die Kulissen.

Wir freuen uns über Ihren Besuch – digital wie persönlich.

Annett Martens

Neues aus dem



KINDER- UND JUGENDTREFF **CLIPPO** BOBERG

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.

Rückblick

FERIEN IM CLIPPO BOBERG

– ENDLICH WIEDER GEMEINSAM DURCHSTARTEN

Seit Anfang 2026 ist das CLIPPO BOBERG mittwochs bis freitags von 14 bis 19 Uhr geöffnet. Das neue Haus wird von den Kindern und Jugendlichen sehr gut angenommen. Täglich kommen etwa 20 bis 40 junge Menschen im Alter von 10 bis 18 Jahren vorbei. Gemeinsam wird gekocht, kreativ gearbeitet, Sport getrieben, gespielt, gequatscht und einfach Zeit miteinander verbracht.

Die Freude war groß, wieder ein Sommerferienprogramm direkt vor Ort anbieten zu können. In Kooperation mit dem CLIPPO LOHBRÜGGE wurde ein buntes Programm auf die Beine gestellt, das bei den Kindern und Jugendlichen auf riesige Resonanz stieß. Die Plätze für die einzelnen Aktionen waren schnell vergeben, die Wartelisten füllten sich.

Los ging es mit einer großen **Schools-Out-Party** im CLIPPO LOHBRÜGGE. Rund 80 Kinder und Jugendliche feierten gemeinsam den Start in die Sommerferien – mit Bratwurst, Slusheis und einem Besuch des Eismanns.

In den folgenden Wochen wurde es nicht langweilig: **Bowling**, eine **Eis-Rallye**, **Lagerfeuer** und **Stockbrot**, **Kerzen gießen und bemalen**, **Volleyball**, ein Besuch in der **Soccerhalle**, ein **Escape Game** und **Minigolf** standen ebenso auf dem Programm wie ein Besuch im **Sprungraum**.



- 1 Bowling
- 2 Eis-Rallye
- 3 Escape Game
- 4 Hochseilgarten
- 5 Minigolf
- 6 Jenga
- 7 Stockbrot

Auch ein Ü16-Abend mit selbstgemachter Pizza und Übernachtungsaktionen in beiden CLIPPOs gehörten zu den besonderen Ferienerlebnissen. Dabei ging es nicht nur um Beschäftigung und Spaß: Die Ferienangebote boten Raum, neue Freundschaften zu schließen, eigene Ideen einzubringen, Neues auszuprobieren und Gemeinschaft zu erleben.

Gerade die Ferienzeit zeigt, wie wichtig die Offene Kinder- und Jugendarbeit ist. Wenn Schule Pause macht, fallen für viele Kinder und Jugendliche wichtige Alltagsstrukturen weg. Die OKJA schafft dann einen verlässlichen Ort, an dem junge Menschen willkommen sind – unabhängig davon, wie viel Geld die eigene Familie zur Verfügung hat oder welche Möglichkeiten es zu Hause gibt.

Die große Nachfrage in diesem Sommer hat einmal mehr gezeigt: Die Kinder und Jugendlichen wollen und brauchen solche Angebote.



Süßes bei der Übernachtung und Rührei zum Frühstück.

Sie brauchen Räume, in denen sie sich treffen, ausprobieren, mitgestalten und einfach sie selbst sein können. Dass das CLIPPO BOBERG nach der langen Unterbrechung wieder ein solcher Ort geworden ist, freut uns als pädagogisches Team ganz besonders.



Wir freuen uns schon auf die nächsten gemeinsamen Ferien im CLIPPO!

GEMEINSAM GESTALTEN, MITREDEN UND MITMACHEN

Im CLIPPO wird nicht nur gemeinsam gespielt, gekocht und kreativ gearbeitet – die Besucher:innen können auch selbst mitgestalten und ihre Themen einbringen. So wurde das bereits vorhandene **LGBTQIA+ Plakat** gemeinsam mit Besucher:innen der Einrichtung überarbeitet. Dabei wurde über Vielfalt, Respekt und ein gutes Miteinander gesprochen und gemeinsam überlegt, wie die Botschaft des Plakats noch besser sichtbar werden kann. Ein schönes Beispiel dafür, dass Offene Kinder- und Jugendarbeit auch bedeutet, den Jugendlichen Raum für ihre eigenen Ideen und Haltungen zu geben.



AUCH RUND UM DIE FUSSBALLWELTMEISTERSCHAFT WURDE ES IM CLIPPO GESELLIG



Bei einer großen Klatsch- und Tauschbörse konnten die Besucher:innen ihre Fußballsticker und Sammelkarten tauschen, doppelte Exemplare loswerden und fehlende Lieblingsspieler ergattern. Dabei wurde kräftig gefachsimpelt, verhandelt und natürlich auch über die aktuellen Fußballstars diskutiert. Was zunächst nach einer kleinen Sammelaktion klingt, wurde schnell zu einem Treffpunkt, an dem Kinder und Jugendliche miteinander ins Gespräch kamen und gemeinsam ihrem Fußballfieber nachgehen konnten.



GESICHTER AUS DEM CLIPPO.

DIE DORFZEITUNG TRIFFT HEUTE: NICLAS REUTER, DERZEITIGER PRAKTIKANT IM CLIPPO.

Dorfzeitung: Stell dich doch einmal vor: Wer bist du und was machst du derzeit?

Niclas: Ich bin Niclas, 29 Jahre alt und komme ursprünglich aus dem sonnigen Freiburg, habe mich aber mittlerweile gut in Hamburg eingelebt. Von Haus aus bin ich gelernter Erzieher und habe in einer Jugendwohngruppe gearbeitet. Aktuell studiere ich Soziale Arbeit an der HAW hier in Hamburg und mache im Rahmen dessen mein Praktikum hier im Clippo, weil ich einfach Lust auf die Offene Kinder- und Jugendarbeit bekommen habe. Wenn ich mal nicht studiere oder im Clippo bin, findet man mich meistens auf Reisen, einem Konzert oder mit einem guten Buch am entspannen.



Wie bist du auf IN VIA Hamburg e.V. und das CLIPPO aufmerksam geworden?

Tatsächlich über mein Studium an der HAW. In meinem ersten Semester haben wir das Clippo in Lohbrügge im Rahmen eines Fachprojektes besucht, um einen Einblick in die Offene Kinder- und Jugendarbeit zu bekommen. Die Arbeitsweise vor Ort und das Gespräch mit Stefan Baumann haben mir damals so gut gefallen, dass für mich feststand: Hier möchte ich mein Praktikum machen und Teil des Teams werden.

Wie bist du im Clippo empfangen worden?

Mein Empfang war einfach fantastisch und der Einstieg dadurch unglaublich einfach. Ich wurde vom Team mit Schokolade, viel Freude und wortwörtlich offenen Armen empfangen. Das Team hat von Anfang an viel Interesse an mir gezeigt und meine Gedanken zum Praktikum – zum Beispiel zum Beziehungsaufbau oder zum Umgang mit herausfordernden Situationen – sofort ernst genommen, was mir ein sehr gutes Gefühl gegeben hat.

Wie nimmst du die Stimmung im Clipbo wahr?

Im Clipbo ist es unglaublich herzlich. Was mir besonders auffällt, ist die Wertschätzung im Miteinander. Eine tolle Geste ist zum Beispiel, dass wirklich jede Person, die kommt, persönlich per Handschlag oder Umarmung begrüßt wird. Man spürt, wie sich über jeden einzelnen Gast ehrlich gefreut wird. Das schafft ein Vertrauen, bei dem alle so kommen können, wie sie sind, und schafft eine tolle Arbeitsatmosphäre. Das habe ich auch bei den Jugendlichen gespürt: Sie haben mich direkt gefragt, wer ich bin, haben Lust, mit mir Tischkicker oder Karten zu spielen, und mich so einfach super aufgenommen.

Was ist für dich das Besondere am Arbeitsfeld der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA)?

Der Aspekt der Freiwilligkeit ist für mich hier absolut zentral. Es ist für mich ein riesiger und sehr positiver Kontrast zu meiner vorherigen Arbeit in der Jugendwohngruppe. Dort war der Alltag der Jugendlichen – von der Schule über Termine bis hin zum Wohnen – weitgehend fremdbestimmt und wenig freiwillig.

In der OKJA erlebe ich nun genau das Gegenteil: Es ist einer der wenigen außerschulischen Bildungsbereiche, in denen Jugendliche nichts leisten müssen, sondern alles können. Hier herrscht kein Notendruck, kein Lehrplan. Die Jugendlichen kommen, weil sie Lust darauf haben, sich zu treffen, zu kicken oder sich einfach anvertrauen wollen. Dieser 'Beziehungs-Bildungsbereich' ohne Leistungsgedanken ist unglaublich wertvoll und ermöglicht Begegnungen auf Augenhöhe, die es so an anderen Orten kaum gibt

Gibt es etwas, was du dir für deine Arbeit wünschst?

Für mein Praktikum wünsche ich mir, dass die Erfahrungen weiterhin so positiv bleiben und ich

vom Team im Clipbo weiterhin so gut angeleitet werde. Ich hoffe, dass ich meine eigenen Stärken gut einbringen und meine Projektideen erfolgreich umsetzen kann.

Ganz speziell für die Jugendlichen hier im Stadtteil wünsche ich mir außerdem, dass die Stadt Hamburg eine weitere Stelle schafft. Nur so kann es gelingen, dass das Clipbo am Standort Boberg jeden Tag seine Türen öffnen kann, es wäre für die Kids ein riesiger Gewinn.

Möchtest du sonst noch etwas loswerden?

Mir ist ein politisches Anliegen besonders wichtig: In Zeiten des Rechtsrucks und eines schwindenden Vertrauens in die Demokratie sind Orte der OKJA unverzichtbar. Sie bieten jungen Menschen einen Raum, Demokratie und Mitbestimmung im Kleinen zu erlernen – ganz ohne den enormen Leistungsdruck, der sonst überall auf sie einprägt. Einrichtungen wie das Clipbo sind Rückzugsräume für Jugendliche, die zu Hause vielleicht kein eigenes Zimmer haben, und Plätze, an denen es schlicht eine warme Mahlzeit gibt. Die Wichtigkeit von uns Fachkräften als verlässliche Bezugspersonen darf man dabei niemals unterschätzen.

Dafür braucht es aber auch faire Bedingungen für die Nachwuchskräfte in der Sozialen Arbeit: Das Pflichtpraktikum im Studium wird in Vollzeit aktuell mit gerade einmal 263,02 € brutto im Monat vergütet. Das ist für eine Vollzeittätigkeit schlicht nicht tragbar und viel zu wenig. An diesen Ausbildungsbedingungen muss sich dringend etwas ändern, wenn wir auch in Zukunft genug Menschen für die Soziale Arbeit begeistern wollen. Ich hoffe sehr, dass die Hamburger Politik die Relevanz unserer Arbeit erkennt und sie sowie die Rahmenbedingungen für Auszubildende und Studierende langfristig stärkt und sichert.

Unsere Öffnungszeiten in Boberg & Lohbrügge

CLIPPO BOBERG

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)



Allgemeine Hinweise und Informationen

Sie wollen für die Kinder- und Jugendarbeit auf dem Dorfanger Boberg etwas Gutes tun?!

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

„Kinder- und Jugendtreff CLIPPO Boberg“ an:

IN VIA Hamburg e.V.

IBAN: DE23 3606 0295 0020 0790 10

Bank im Bistum Essen eG

Kontakt:

Kinder – und Jugendhaus CLIPPO Boberg

Stefan Baumann

Bockhorster Weg 3a

21031 Hamburg

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, 27. September 2026, 11:00 Uhr

Ökumenischer OPEN AIR Gottesdienst zum Erntedank

Der Gottesdienst kehrt auch im Herbst nach Boberg zurück, und jeder ist herzlich eingeladen. Gemeinsamer Gottesdienst der Christus-Kirchengemeinde & der Pfarrei Heilige Elisabeth. Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V. und dem CLIPPO Boberg.

Wiese vor dem CLIPPO Boberg, Bockhorster Weg 3a

Donnerstag, 13. Oktober 2026

Wenn eine Depression das Leben verändert: Was Angehörige zur Genesung beitragen können

In diesem Vortrag erhältst du einen verständlichen Einblick in das Krankheitsbild Depression und erfährst acht konkrete Wege, wie Angehörige den Genesungsprozess unterstützen können. - Siehe auch den Bericht auf der Seite 21.

Aula der Grundschule Heidhorst (Heidhorst 16)

Donnerstag, 5. November 2026, 18:00 Uhr

Politischer Stammtisch Boberg – Was hat 2026 Boberg gebracht? Ein Rückblick.

Alles, was uns 2026 politisch bewegt hat. Mit Politikerinnen & Politikern aus dem Bezirk Bergedorf.

Lounge des Akropolis Restaurant Boberg, Heidhorst 4

Sonntag, 22. November 2026, 12:00 bis 16:00 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)

Stand September 2026, 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

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>



Digitale Hilfe bei der kostenfreien Digital-Sprechstunde in der LOLA

Ohne Anmeldung | Kostenlos | Persönlich

Wie funktioniert eine App? Wo finde ich bestimmte Einstellungen auf meinem Smartphone? Wie kann ich mich für den öffentlichen Nahverkehr registrieren? Und wie kann ich sicher im Internet unterwegs sein? Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um digitale Themen gibt es bei der **Digital-Sprechstunde** – kostenlos, unkompliziert und direkt vor Ort. Die nächsten Sprechstunden finden jeweils am **Freitag, dem 03.07. und dem 04.09., von 9:00 bis 10:30 Uhr** in der LOLA statt. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Einfach vorbeikommen und persönliche Unterstützung erhalten! Das Angebot richtet sich an alle, die Unterstützung im Umgang mit digitalen Geräten wie Smartphone, Tablet oder Laptop benötigen – unabhängig vom Erfahrungsstand. Am besten bringt man das Gerät gleich mit. **Die Digital-Sprechstunde ist kostenfrei und offen für alle.**



Freitag, 4. September und Freitag, 9. Oktober 2026, jeweils von 9:00 – 20:00 Uhr

LOLA, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg Bergedorf

Die Kurse starten im September in der LOLA Bergedorf

In der LOLA Bergedorf startet im September das neue Kursprogramm mit einem vielseitigen Angebot für Menschen jeden Alters. Ob Tanz, Entspannung oder sanfte Bewegung: Die Kurse laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen, neue Energie zu tanken und in angenehmer Atmosphäre aktiv zu werden. Bewegungskonzepte wie Yoga, NIA, Tai Chi und Qigong fördern Körperwahrnehmung, Balance und innere Ruhe, während unterschiedliche Tanzangebote von Steptanz über Tango bis zu westafrikanischem Tanz Lebensfreude und Rhythmusgefühl stärken. Ein besonderes Plus: Bei vielen Kursen besteht die Möglichkeit, kostenfrei zu schnuppern, um das Angebot ganz unverbindlich kennenzulernen und den passenden Kurs zu finden.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.lola-hh.de

LOLA, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg Bergedorf

Der Bergedorfer Kinderchor sucht neue Stimmen

Singen macht Spaß, stärkt das Selbstvertrauen und schafft Gemeinschaft.

Genau das erleben die Kinder im Bergedorfer Kinderchor Woche für Woche. Nun freut sich der traditionsreiche Chor über neue singbegeisterte Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren. Seit seiner Gründung im Jahr 1969 gehört der Bergedorfer Kinderchor fest zum kulturellen Leben in Bergedorf. Unter der Leitung von Olli Ehmsen entdecken die jungen Sängerinnen und Sänger die Freude am gemeinsamen Musizieren. Gesungen wird alles, was Spaß macht: Bewegungslieder, Kanons, Popsongs, Lieder aus aller Welt und norddeutsche Klassiker.

Zum Chorleben gehören nicht nur die wöchentlichen Proben, sondern auch spannende Auftritte. So durfte der Bergedorfer Kinderchor sogar schon einmal im Hamburger Michel auftreten – ein besonderes Erlebnis für die jungen Sängerinnen und Sänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wer gerne singt und neugierig auf Musik, Gemeinschaft und Bühnenerfahrungen ist, kann jederzeit unverbindlich bei einer Probe vorbeischauen. Die Proben finden dienstags von 16:45 bis 17:45 Uhr im Saal des LOLA Kulturzentrums in Bergedorf statt. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 10 € pro Monat; (ermäßigt 5 €) Kulturgutscheine sind möglich. Einfach zum Schnuppern vorbeikommen und mitsingen!

Weitere Informationen unter www.bergedorferkinderchor.de oder telefonisch unter 040 / 724 77 35.



Veranstaltungstipps

Sonntag, 13. September 2026, 10:00–11:00 Uhr

Boberger Schafgeflüster – Tag des offenen Pferchs

Heute können Sie sich über die Boberger Heidschnucken, Ziegen, Hühner und Herdenschutzhunde der Schäferei Ballybannon Farm informieren. Kostenlos, Anmeldefrei.

Treffpunkt: Pferchplatz, Nähe Parkplatz am Weidemoor

Samstag, 19. September 2026, 14:00 Uhr – 20:00 Uhr

Dorffest Billwerder

Die Dorfgemeinschaft Billwärder an der Bille e.V. veranstaltet wieder das beliebte Dorffest. Für die Kinder gibt es die Möglichkeit, mit einer Mitarbeiterin des Naturschutzhauses Boberg, zu basteln und die beliebte Hüpfburg gibt die Gelegenheit, sich ein wenig körperlich auszutoben. Stefanie Richter sorgt für Life Musik. Fürs leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt. Es gibt Kaffee und Kuchen und gegrillte Würstchen mit diversen Salaten, leckeres Bier von der Bill Brew Brauerei aus Billwerder und süffigen Wein.

Maler- und Lackierermuseum, Billwerder Billedeich 72, 22113 Hamburg

Samstag, 26. September 2026, 20:00 Uhr

Wortkunst live in der LOLA Bergedorf: Der LOLA SLAM

Poet:innen und spannende Newcomer:innen auf der LOLA Bühne – Poetry Slam – das ist Literatur als Live-Erlebnis. Selbstgeschriebene Texte, präsentiert in einem packenden Wettstreit, bei dem alles erlaubt ist – nur die Zeit ist begrenzt. Der LOLA SLAM lebt von seiner besonderen Mischung aus kreativer Energie, lokalem Flair und echter Publikumsnähe. Bühne frei für große Worte, feine Pointen und packende Geschichten! Ob humorvoll, nachdenklich, politisch oder poetisch – beim LOLA SLAM ist Vielfalt Programm. Jeder Auftretende bringt die eigene Sicht auf die Welt mit, und das Publikum entscheidet am Ende, wer die Bühne als Sieger:in verlässt. Tickets: Vorverkauf: 12 € zzgl. Gebühr / Abendkasse: 14 € / ermäßigt 12 €; Kartenreservierungen zum Abendkassenpreis unter 040-724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Kulturzentrum, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Sonntag, 27. September & 11. Oktober 2026, 11:00–15:00 Uhr

Kreativität und Achtsamkeit in der Natur – Ein Natur-Workshop für mehr Bewusstsein und Ausdruck

Diese Veranstaltung lädt dich ein, deine kreative Seite neu zu entdecken – Im Vordergrund steht das kreative Tun mit einfachen, natürlichen Materialien: Mal geht es um Kräuter, mal um Farben, Ton, Fundstücke aus der Natur oder kleine symbolische Objekte. Dabei geht es nicht um „schön“ oder „richtig“, sondern um das bewusste Erleben. Achtsamkeit und Kreativität fließen ineinander – unterstützt durch kleine Übungen, die dich ins Spüren und Wahrnehmen bringen. Du nimmst nicht nur etwas Gestaltetes mit nach Hause, sondern auch eine Erfahrung von Entschleunigung, Klarheit und Selbstwirksamkeit. Kosten für Erwachsene: 40,00 €; Anmeldung erforderlich bis 24.09.2026; Kontakt: boberg@loki-schmidt-stiftung.de

Treffpunkt: Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

Samstag, 3. Oktober 2026, ab 19:00 Uhr

Griechisch essen und Sirtaki tanzen

Livemusik im Akropolis. Eine Tischreservierung unter 040/18235999 wird dringend empfohlen.

AKROPOLIS Restaurant, Heidhorst 4, Obergeschoss, 21031 Hamburg

Samstag, 3. Oktober 2026, ab 19:00 Uhr

OLD FOLKS BOOGIE meets TANZRAUSCH – Die neue Ü50 Party für Bergedorf

Der Old Folks Boogie ist zurück – als neue Tanzveranstaltung für alle, die die Musik der 70er, 80er und 90er Jahre lieben. Das Format knüpft nun an seine Wurzeln an und richtet sich gezielt an die Generation Ü50 sowie Boomer & Friends. Im Mittelpunkt steht ein abwechslungsreicher Party-Mix aus Klassikern und Hits zum Mitsingen und Tanzen. Von Disco über Pop bis hin zu den großen Songs der 90er ist alles dabei, was Erinnerungen weckt und gleichzeitig Lust auf Bewegung und Mitsingen macht. Der frühe Beginn um 19:00 Uhr ermöglicht einen angenehmen Start in den Abend – ideal für alle, die gern früh kommen und trotzdem ausgiebig feiern möchten und zudem eine gute Gelegenheit, bekannte Gesichter wiederzutreffen und neue Kontakte zu knüpfen. Tickets 10 € im Vorverkauf / 12 € an der Abendkasse

LOLA Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Weitere Tipps für den Oktober auf dorfbanger-boberg-ev.de/veranstaltungen

Sprechstunden

Sprechstunden des Bürgervereins:

Dienstag 18:00 bis 18:45 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 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!

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, Protokolle der Mitgliederversammlungen u.ä.

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

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

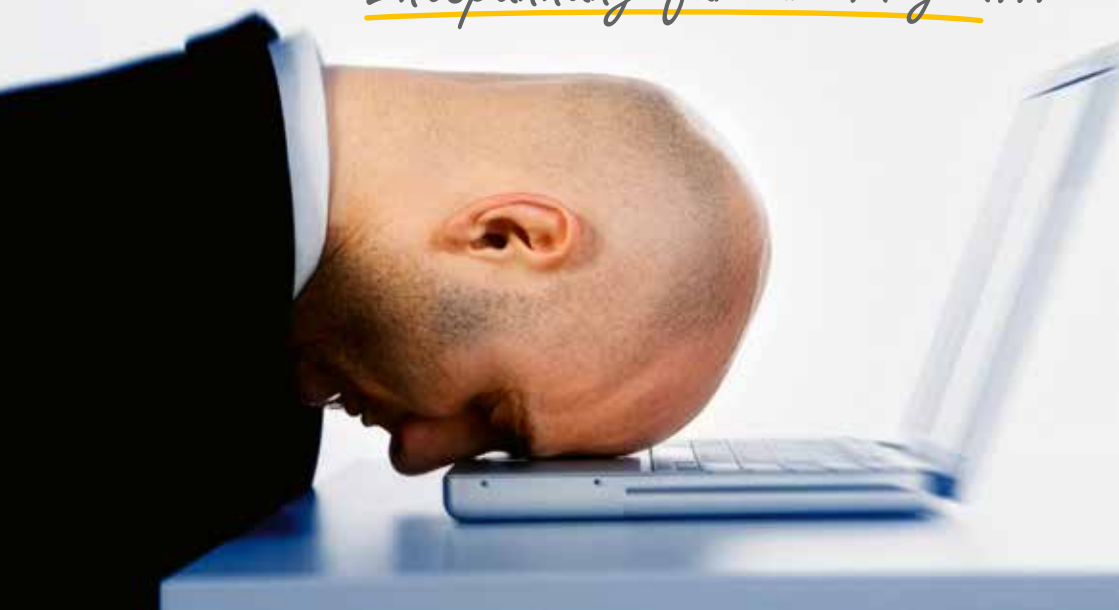
Verteilungsgebiet: Dorfanger Bockhorst | Alt-Bockhorst | NVZ Bockhorst | z.T. Havighorst & Billwerder

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 21. Oktober 2026

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 23. Oktober 2026

Optik Werk

Entspannung für die Augen...



... gibt es auch als Brille!

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