Die Zeitung für die Lenzsiedlung und Umgebung

LENZ

Nr. 1, 2020

NEUES von Pomiku

TITELGESCHICHTE
Freundlichkeit im Alltag

HISTORIE
Ursprung von Fahne und der Deutschen Hymne

AKTUELL
Programme rund ums Bürgerhaus

inhalt

2 Inhalt
3 Vorwort

AKTUELLES

4 Wünsche für die Zukunft
7 Glosse
8 Pomiku lädt ein
9 Versuchen wir es mal mit Freundlichkeit
10 Wir haben eine neue Mitarbeiterin
11 Neu für den Stadtteilbeirat
12 Stark, stärker, #Kulturverstärker

HISTORISCHES

14 Entstehung der Fahne und des Liedes der Deutschen
17 Alles hat seine Zeit

VERBRAUCHERTIPPS

19 Aufgepasst und Nachgefragt
21 Mieterverein

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

23 Physiotherapiepraxis
24 Prana-Heilung

RUND UMS BÜRGERHAUS

25 Familienhebamme für die Lenzsiedlung
26 Angebote in der Lenzsiedlung
27 Alt und Jung
28 Frühstück mit interessanten Gästen
29 Kurse
30 LenzTreff
31 Schwangerenberatung
32 Beratung
32 Bürgerhaus
33 Kinderclub / Musikprojekt
34 Jugendbereich
35 Rezept

25 Impressum

Liebe Leserinnen und Leser,
Haben sie sich schon eine Meinung über die neue Titelseite und die Umbenennung unserer Zeitung gebildet? Teilen sie diese uns ruhig mit. Wir in der Redaktion sind über jedes Feedback dankbar.

Jetzt sind wir also in einem neuen Jahrzehnt angekommen. Und womit begann das Jahr 2020? Der Mann im Weißen Haus in Washington musste seinem Impuls nachgeben und mit einem Dronenangriff, mit Sicherheit keinen unschuldigen General der Iranischen Armee und Unbeteiligte, töten. Die Beweislage eines Sicherheitsrisikos und vorbereitete Angriffe auf USA-Einrichtungen waren nicht bewiesen.
Die Stellvertreterkriege im Jemen und Syrien und Libanon gehen weiter. Zivilisten werden auf brutale Art und Weise getötet und versuchen sich mit Flucht zu retten. Auch nach Europa. Diese Menschen laufen auch, von uns an die kriegsführenden Länder gelieferte Waffen, davon.
Saudi Arabien, Iran, Türkei und Russland versuchen ihren Machtbereich ohne Rücksicht auf die Zivilbevölkerung brutal durchzusetzen.
Und wie sieht es mit der Klimapolitik aus? Die EU-Kommission hat im Januar neue Pläne zur Finanzierung des ökologischen Umbaus der Volkswirtschaft in der EU beschlossen. Bis zum Jahre 2030 soll der Ausstoß klimaschödlicher Gase reduziert werde. Europa soll ein klimaneutraler Kontinent werden. Das wird kosten. Aber in Anbetracht der immer wärmer werdenden Erde, das Aussterben vieler Tiere und Insekten und das Abbrennen großer Teile der Regenwälder und damit einhergehender Klimakatastrophe, wird der Mensch dafür zahlen müssen.

In Hamburg fanden am 23. Februar die Bürgerschaftswahlen statt. Die antidemokratische Partei AfD wurde dann doch mit 5,3 % in die Bürgerschaft gewählt. Die FDP ist mit 4,9% knapp an der 5% Hürde gescheitert. Die CDU verliert an Stimmen, die Grünen und die Linken gewinnen dazu. Trotz Verluste gewinnt die SPD mit 39,2% vor den Grünen mit 24,2% und den Linke mit 9,1%.
Die Hamburger setzten auf Kontinuität und eine grünen Politik.
Die Hetze, der Rassismus und die enthemmte Sprache der AfD zeigen zumindest hier in Hamburg keine Wirkung.

Und nun wünschen wir viel Spaß beim Lesen der ersten „Lenz“ in diesem Jahr.

Ihre Redaktion

Wenn Sie sich unseren Film über Angebote in der Lenzsiedlung anschauen möchten, benutzen Sie diesen QR-Code

Der Film zur Siedlung unter
WWW.LENZSIEDLUNG.DE/DERFILM

Wünsche für die Zukunft

Fotoreise in den magischen Wald ...

... war das Thema unserer letzten Fotoreise vor unserer Fototapete im Café Büchner.
Für kleine und große Wünsche wurden Zauberformeln gesprochen und Zauberstäbe geschwungen. Alle hatten viel Spaß beim Fotomachen und es gab die unterschiedlichsten Wünsche. Vielen war ihre Gesundheit und die ihrer Freunde und Familie wichtig. Aber auch das Thema, gute Freunde zu haben und nicht alleine zu sein, wurde von vielen auf die Fotopostkarte geschrieben. Die Postkarten und Fotos sind Teil unserer Ausstellung im Café Büchner und können dort be-

staunt werden. Kommt gerne vorbei.
Hier einige Originaltöne von den Postkarten:
„Frieden für die Welt, Gesundheit, dass der Krebs nicht zurück kommt, noch viele Jahre im Gute Laune Chor, dass ich immer nette Menschen um mich rum habe und nicht einsam bin, dass meine Schwester zurückkommt, Gesundheit und dass ich weiter so fröhlich bleibe. Achtsamkeit und Liebe, mucho amor para todo el mundo, einen taubenfreien Balkon, funktionierende Fahrstühle, dass ich immer ins Bürgerhaus gehen kann, keine Kinderarbeit, keine Sklaven in der Welt und eine gute Zukunft, auf meinem Weg ins Leben immer beschützt sein."
Einige der Fotos (nur für die, die möchten) können, wie schon beim letzten Mal, dann wieder auf Plakaten in den Hauseingängen der Siedlung bewundert werden.
Unsere nächste Fotoreise findet am Freitag, den 6. März um 15 Uhr im Café Büchner statt. Dazu laden wir alle herzlich ein. Diesmal wird es um das Thema „Stärke" gehen. Das Motiv für die neue Tapete ist noch geheim und wird gerade von den Gruppen des Bürgerhauses abgestimmt. Ihr dürft also gespannt sein! Wie immer gibt es Kaffee und Kekse zum Fotoshooting. Kommt gerne mit eurer Familie, Freunden oder Nachbarn vorbei! Wir freuen uns auch auf neue Gesichter!

Terminplanung 2020 Stadtteilbeirat Lenzsiedlung

18. März 2020 Moderation/Protokoll: Lenzsiedlung e.V.

13. Mai 2020 Moderation/Protokoll: Eltern-Kind-Zentrum, Kita Vizelinstraße

15. Juli 2020 Moderation/Protokoll: Bezirksamt Eimsbüttel

16. September 2020 Moderation/Protokoll: SAGA

18. November 2020 Moderation/Protokoll: Bringezu Immobilien KG

um 18.30 Uhr

Wo: Im Bürgerhaus der Lenzsiedlung
Julius-Vosseler-Str. 193
22527 Hamburg
040/ 43 09 67 43

Christa-Luise Seiß

Und nun das Wetter….

Bekanntlich lebten unsere Vorfahren sorglos im Paradies, alle Tiere waren ihnen untertan und an jedem Tag, den der liebe Gott werden ließ, schien die Sonne. Natürlich waren Adam und Eva allein im ewigen Sonnenschein und natürlich war ihnen in dieser engen Zweierbeziehung mangels anderem Entertainment bald der Gesprächsstoff ausgegangen.

Der liebe Gott sah das mit Sorge und schuf in seiner großen Weisheit das Wetter. Und siehe da, schon am nächsten Morgen, beim gemeinsamen Früchtemüsli, sprudelte die Unterhaltung wieder. Denn nun ließ sich trefflich spekulieren, wie lange die Regenfront bleiben würde, wann in diesem Winter der erste Schnee fallen könnte, wann die ersten Forsythien blühen und ob denn mit einem Gewitter zu rechnen wäre oder nicht.

Und so ist es nicht verwunderlich, dass das Wetter weltweit als das größte Kommunikationsthema gilt, ausgenommen natürlich in Gegenden siehe oben, wo immer die Sonne scheint, denn schwerlich ließe sich in der Wüste darüber diskutieren, ob denn am nächsten Tag mit Schnee oder Regen zu rechnen wäre. Tatsächlich ist es aber in unseren Breitengraden üblich, ob im Wartezimmer, beim Friseur, im Supermarkt oder wo auch immer Menschen aufeinander treffen, das Gespräch mit Sätzen wie: „Na, hat ja lange nicht geregnet, ich finde die Winter sind auch nicht mehr das, was sie mal waren, letztes Jahr um diese Zeit war es viel wärmer oder endlich mal wieder Sonne etc.“ einzuleiten. Erweitert wird die Diskussion natürlich durch Wettervorhersagen. Begnügte man sich früher mit Bauernregeln wie: „Trägt der Hirsch einen Schal im Wald, wird der Winter bitterkalt“ oder „Ist zu St. Veit der Himmel klar, gibt es gewiss ein gutes Jahr“ oder „Donnert‘s im September noch, wird der Schnee im Winter hoch“. Das waren schlichte einfache Ansagen mit fünfzigprozentigem Eintreffen.

Im Vergleich dazu sind die heutigen metrologischen Voraussagen nicht unter Weltuntergang, Katastrophe oder Jahrhundertereignis zu haben und führen zu einer großen allgemeinen Verunsicherung. Denn es ist nicht mehr damit getan, wie bei unseren brexitgeplagten Nachbarn, vorsorglich mit einem Regenschirm aus dem Haus zu gehen, sondern es empfiehlt sich, mindesten Proviant und Wasser für ein paar Tage sowie ein Notfallkit bei sich zu führen.

Und tatsächlich zeigen seriöse Wetteraufzeichnungen eine weltweite Veränderung des Klimas und daraus resultierender Niederschläge oder auch gegenteilige Entwicklungen, wie Erderwärmung, Trockenzeiten, Waldbrände und so weiter.

Nach meinem Dafürhalten ist der Übergang vom gottgemachten Wetter zu dem, von den Menschen zu verantwortendem Wetter, sprich „Klimawandel“ nicht gut verlaufen und es wäre besser, wir würden das Wetter wieder dem überlassen, der es früher eigentlich ganz gut gemacht hat.

POMIKU lädt ein

Familie, Beziehungen und Zusammenleben in unserer Gesellschaft

Eine Workshopreihe vom 24.3. – 27.3. in der Lenzsiedlung und drumherum.

In dieser Woche wird viel los sein im Bürgerhaus. Das Künstlerinnenkollektiv migrantas (www.migrantas.org) wird in dieser Woche bei uns und in der Flüchtlingsunterkunft am Alma Ohlmann Weg Workshops durchführen. In den Workshops wird es darum gehen, sich über die eigenen Erfahrungen und Vorstellung zum Thema Familie und Zusammenleben auszutauschen. Es ist ein Ort, andere kennenzulernen, mehr voneinander zu erfahren und Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu besprechen. Außerdem erstellen die Teilnehmer*innen Zeichnungen zum Thema Familie, Beziehungen und Zusammenleben, die dann von dem Künstlerinnenkollektiv migrantas zu Piktogrammen verdichtet und in Form von Plakaten und Postkarten im öffentlichen Raum gezeigt werden.

Alle Zeichnungen der Mitwirkenden und die daraus erstellten Plakate und Postkarten werden anschließend in einer Ausstellung im Café Büchner gezeigt. Es wird dort auch Stoffbeutel mit den Motiven der entstandenen Piktogramme zum Selbstgestalten und Mitnehmen geben.

Wir laden euch alle herzlich zur Ausstellungseröffnung ein. Der Tag steht fest: Freitagnachmittag 8. Mai 2020 im Café Büchner des Bürgerhauses

Foto Ausstellung

der Lenzsiedlung. Haltet Euch schon mal frei! Wir freuen uns auf viele Besucher*innen!

Die genaue Uhrzeit und weitere Informationen zur Ausstellung findet ihr ab Ende März auf unserer Internetseite zum Projekt POMIKU (www.familienkulturen.de) oder auf ausgehängten Plakaten. Meldet euch gerne bei uns, wenn ihr Interesse habt an einem Workshop teilzunehmen. Ihr seid herzlich willkommen!

Kontakt:
Annette Abel
E-Mail: pomiku@lenzsiedlungev.de
Tel.:040/430967-30
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius- Vosseler- Str. 193

Versuchen wir es mal mit Freundlichkeit

von Christa-Luise Seiß

Wenn dieses Heft erscheint, sind wir schon wieder mitten im Jahr 2020 und die an Silvester alkoholseligen Vorsätze fast vergessen und manche haben es auch längst aufgegeben, sich überhaupt noch was vorzunehmen, wohl wissend, dass es meistens nie so richtig klappt. Auch ich nehme mir seit Jahrzehnten, mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg, das Gleiche vor, doch nun hat ein Ereignis mich dazu gebracht, sozusagen mitten im Jahr, einen neuen Vorsatz zu fassen und das kam so:

Seit vielen Jahren mache ich mit einer Freundin Wanderungen

Seit vielen Jahren mache ich mit einer Freundin Wanderungen in und um Hamburg und dies wirklich bei jedem Wetter. Und wenn ich schreibe „bei jedem Wetter", heißt das tatsächlich Sturm, Regen, Schnee und wenn es wirklich mal dazu kommt, auch Sonnenschein kann uns nicht davon abhalten. Durch diese Wanderugen kamen wir schon in die skurrilsten Situationen, so zum Beispiel, als wir bei starkem Sturm in Cranz an der Elb-Fähre nach Blankenese stehen, das Boot bedenklich auf den Wellen schaukelt und wir vorsichtig den Skipper fragen, ob er denn die Elbe überqueren würde. Der Skipper sieht uns beide an und antwortet: „Deerns, wenn ihr das abkönnt, kann ich das auch" oder ein anderes Mal, als wir vermummt in Rot und Blau leuchtenden Capes, die durch starke Böen wie Fahnen vor uns her flattern, auf einen Bauwagen zusteuern, um dort Unterschlupf oder Deckung zu finden und die darin bereits sitzenden Arbeiter bei unserem Anblick erschreckt und fassungslos aufschreien, als wir den Wagen entern wollen.

So gäbe es noch viele nette Episoden zu berichten von unseren Exkursionen einmal um Hamburg herum, dem Stormarnweg oder dem Europawanderweg. Die Strecken sind je nach unserer Tagesform zwischen 15 und 20 km und anschließend haben wir uns immer ein dickes Stück Kuchen verdient. Unsere letzte Tour endete in Ahrensburg, wo wir ziemlich nass und müde ankamen. Deshalb steuerten wir das erstbeste Cafè an, pellten uns aus den Sachen und fielen erschöpft auf ein gemütliches Sofa. Was für ein Genuss, den heißen Kaffee zu trinken und das obligatorische Tortenstück zu naschen.

In absehbarer Zeit nahte der Aufbruch zum Bahnhof

Doch irgendwann realisierten wir, dass ein Aufbruch in absehbarer Zeit anstünde, um den Bahnhof zu erreichen. Wir befragten eine ortskundige Tischnach-

barin und erfuhren, dass es doch eines längeren Fußweges bedürfen würde, um ihn zu erreichen. Betreten sahen wir uns an. Schon der Gedanke, nun wieder in die feuchten Jacken zu schlüpfen, die müden Knochen zu aktivieren und loszugehen, ließ uns zögern. Da zupfte mich die Frau vom Nebentisch am Ärmel und sagte: „Ich muss noch bezahlen, aber wenn sie einen Moment warten, bringe ich sie eben hin“. Und glücklich stiegen wir mit unseren dreckigen Wanderschuhen und nassen Klamotten in ihren gepflegten Golf und wurden zum Bahnhof chauffiert, wo wir uns ganz herzlich bedankten und sehr erleichtert waren.

Dieses Ereignis führte mich zu meinem Vorsatz in diesem Jahr

Und dieses Ereignis führt mich sozusagen über den langen Wanderweg zu meinem Vorsatz und der soll nicht nur für dieses Jahr gelten, nämlich meinen Weggenossen, Nachbarn, Freunden oder sonstigen Begegnungen mehr Achtsamkeit und Wohlwollen entgegen zu bringen getreu dem Motto, das ich kürzlich an einer Autoheckscheibe sah, welches da lautete: „Haben Sie heute schon jemand gelobt?“.
Was ich damit meine: Es ist ja völlig aus der Mode gekommen, mal jemand die Tür aufzuhalten, einen Sitzplatz anzubieten, sich zu bedanken, zu entschuldigen, zu grüßen oder einfach mal ein kleines Schwätzchen zu machen. Also einfach versuchen! Es klappt vielleicht nicht immer, aber vielleicht immer öfter.

Wir haben eine neue Mitarbeiterin

Ich bin Johanna Schubert, 25 Jahre alt und jetzt seit Februar 2020 in der Lenzsiedlung e.V. tätig.
Ursprünglich komme ich aus dem schönen Bayern und habe dort meinen Bachelor in Sozialpädagogik absolviert. Anschließend habe ich 3 Jahre in der Kinder- und Jugendhilfe gearbeitet und dort neue berufliche Erfahrungen gesammelt. Ich war in der Zeit in einer bilingualen Kita und einer Frühförderstelle tätig.
Seit knapp einem Jahr lebe ich jetzt in Hamburg und das sehr gerne. Ich studiere im 2. Semester an der HAW und mache dort meinen Master in Sozialer Arbeit. Langfristig möchte ich Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche werden.
Neben dem Studium verbringe ich meine freie Zeit gerne beim Sport. Ich liebe es zum Yoga zu gehen und bewege mich generell viel draußen. Außerdem lese und schreibe ich viel, oder bin auf anderen Wegen kreativ.
Ein großes Interesse habe ich an Musik und gehe deshalb auch oft auf Konzerte.
In meiner Arbeit lege ich besonderen Wert auf einen Transparenten und partizipativen Umgang und ein empathisches Miteinander. Ich freue mich auf eine tolle Zeit und eine super Zusammenarbeit, in der ich meine fachliche Expertise miteinbringen und neue Erfahrungen in der Gemeinwesenarbeit machen darf.

Neu in der Lenzsiedlung

Seit seit mehr als 15 Jahren gibt es den Stadtteilbeirat Lenzsiedlung.
Der Beirat tagt regelmäßig alle 2 Monate und wird durch ein Vorbereitungsteam begleitet, welches die Inhalte der einzelnen Sitzung erarbeitet, zu den Sitzungen einlädt, diese moderiert und dokumentiert. Das Vorbereitungsteam besteht aus …. und hat sehr professionell und mit großem Erfolg interessante und gut besuchte Sitzungen organisiert.

Im Auftrag des Bezirksamtes Eimsbüttel unterstützen **Elma Delkic** und **Vanessa Steenwarber** von der Lawaetz-Stiftung nun das Vorbereitungsteam bei der Organisation der Beiratssitzungen.
Dazu zählen Aufgaben wie die Gestaltung der Tagesordnung, der Versand der Einladungen und Einladungsplakaten, Moderation und Protokoll sowie die Verwaltung des Verfügungsfonds, der jährlich in Höhe von 4000 Euro für Stadtteilprojekte in der Lenzsiedlung zur Verfügung steht. Jede und jeder kann einen Antrag stellen. Ziele. Antragsformulare sowie Unterstützung bei der Antragsstellung und Abrechnung bietet das Team der Lawaetz-Stiftung.

Die Mitarbeiterinnen der Lawaetz-Stiftung möchten das Vorbereitungsteam und den Beirat insbesondere dabei unterstützen, weiterhin so ein starker und gut besuchter Beirat zu bleiben. Dazu ist es wichtig, die Beiratssitzungen immer wieder mit spannenden Themen zu füllen und vor allem aktive Menschen, Akteure und Akteurinnen und auch Bewohnerinnen und Bewohner, für die Beiratsarbeit zu gewinnen und zu begeistern. Denn der Beirat lebt nicht nur durch eine gute Vorbereitung, sondern auch durch die Menschen, die ihn mit ihrem Engagement und ihren Ideen bereichern.

Elma Delkic

Vanessa Steenwarber

Kontaktdaten: **Vanessa Steenwarber**
Unterstützung Stadtteilbeirat Lenzsiedlung
Telefon: +49 (0)40/ 39 99 36-74
beiraete-eimsbuettel@lawaetz.de

Foto: Denise Friedrichsen

Zu Besuch beim Poetry Slam im Dunkeln

Stark, stärker, #Kulturverstärker.

Ein Besuch im Theater oder im Museum? Für viele Kinder sind solche Erlebnisse zu teuer. Die Initiative „Kulturverstärker" setzt sich deshalb dafür ein, dass alle Zugang zu Kultur in Hamburg haben – mit Hilfe von Kulturpaten.

Stell dir vor, es gäbe einen Menschen, der dich ins Theater begleitet, mit dir die Elbphilharmonie besucht oder einen Ort wie „Dialog im Dunkeln" entdeckt.
Und du hättest freien Eintritt, weil jemand eine Art Patenschaft für dich übernimmt.

Klingt komisch? Ist aber ganz einfach:
Im Verein „Hamburger mit Herz" haben sich en-

Julika & Christian bei einem Besuch in der Laeiszhalle.

Rechte bei Hamburger mit Herz e.V.

Gruppenfoto aus dem Chocoversum

gagierte Leute zusammengetan, um gemeinsam die Welt Stück für Stück besser zu machen.
Eine Idee, die sie dafür hatten, sind die „Kulturverstärker", die mit Patenschaften dafür sorgen, dass alle Kultur erleben können – auch Menschen mit wenig Taschengeld.

Wie es funktioniert?
Du hast Lust auf Kunst und Musik, coole Konzerte und Ausstellungen? Aber du hast keinen Plan, was wo passiert? Dann sind die Musik-, Kunst- und Kulturmentoren genau richtig für dich. Und das Beste ist: Das Ganze ist für dich absolut kostenlos.

Das Patenschaftsprojekt #Kulturverstärker vermittelt 1-zu-1-Patenschaften: Du und dein Kulturpate ziehen gemeinsam los, um Hamburgs Kulturleben zu erforschen.
In 6 Monaten könnt ihr 4 bis 5 Veranstaltungen besuchen und regelmäßig gibt es zusätzliche Gruppenveranstaltungen, bei denen ihr mit anderen Jugendlichen und Paten neue Veranstaltungen und Orte entdecken könnt.

Was du wissen musst:
Gibt es einen Haken? Nein! Wenn du zwischen 14 und 19 Jahre alt bist, dich für Theater, Musik, Museen und andere kulturelle Events interessierst, kannst du dich einfach bewerben. Alles, was du brauchst, sind: Eine unterschriebene Einverständniserklärung deiner Eltern, den ausgefüllten Fragebogen (beides bekommst du unter mitmachen@hamburger-mit-herz.de) und natürlich Lust auf Neues, Schräges und Buntes.

Du möchtest deine Lehrer mal positiv überraschen?
Auch dazu bieten dir die #Kulturverstärker die Gelegenheit: Schlag einfach deinem Lehrer oder deiner Lehrerin vor, dass sie das Projekt in deiner Schule bekannt machen, ihre Schüler*innen darüber informieren, was geht und ihnen so mehr Kultur ermöglichen.

Noch Fragen? Schreib einfach an Denise Friedrichsen unter
mitmachen@hamburger-mit-herz.de

Matthias Ludynia

Im Zeichen des Liberalismus: das Hambacher Fest

Die Entstehung unserer Fahne und das Lied der Deutschen

Iris-Marei Brehm-Werner

Eine Frage: Wer weiß über die Entstehung der deutschen Nationalflagge Bescheid und kennt die Bedeutung von Schwarz, Rot, Gold? Wer kennt die Entstehung und die Bedeutung.

Die Farben Schwarz, Rot und Gold sind die Farben des Widerstandes und die Farben der Emanzipation. Der Ursprung dieser Farben liegt in der deutschen Einheitsbewegung Anfang des 19. Jahrhunderts.

Die Farben wurden von den Uniformen der Lützowschen Freikorps übernommen. Die Jacken waren schwarz, die Samtaufschläge waren rot und die Knöpfe hatten eine goldene Farbe.

Die militärische Einheit kämpfte 1813 unter dem Befehl des preußischen Majors Adolf von Lützow für die Befreiung von der französischen Besatzungsmacht.

Die Farben der Uniformen hatten zuerst einmal praktische Ursachen. Die privaten Jacken der Freiwilligen konnten am einfachsten schwarz umgefärbt werden.

*Die herben Verluste, die bei den Kämpfen1815 durch einen Hinterhalt der Franzosen zu beklagen waren, brachte den freiwilligen Kämpfern die Be-

*Text zum Teil aus dem Internet

Die Fahne über dem Bundestag in Berlin

Auf dem Hambacher Fest1832 forderten tausende Menschen die nationale Einheit und politische Mitbestimmung

wunderung und Verehrung der Bevölkerung und somit wurde diese Bewunderung auf die Farben Schwarz, Rot und Gold übertragen. 1815 wurden die ersten Schwarz-rot-goldenen Fahnen getragen. Sie verkörperten die Sehnsucht vieler Deutschen nach einem geeinten Staat, einer Regierung ohne die vielen Fürstentümer, die das Land zerrissen und ohne Adelsherrschaft. Die Einheit Deutschlands war ein ferner Traum.

Aber die Studenten und viele Gleichgesinnte traten weiter für nationale und liberale Ideale ein. So präsentierten 1832 auf dem Hambacher Fest 40 000 Studenten und Professoren die Farben Schwarz, Rot, Gold. Die schwarz-rot-goldene Märzrevolution 1848 scheiterte jedoch kläglich.

Doch als 1866 der Norddeutsche Bund gegründet wurde, entschied sich Otto von Bismarck für die Farben Schwarz, Weiß und Rot.

Erst nach dem Zusammenbruch des deutschen Kaiserreiches und dem Ende des Ersten Weltkrieges wurden nach einem regelrechten Flaggenstreit, die Farben Schwarz, Rot, Gold wieder verwendet.

Seit dieser Zeit sind dies die Farben für Einigkeit und Recht und Freiheit und unserer Demokratie.

Doch dann machten die Nazis diese Entscheidung rückgängig und verbrannten die Flaggen und damit symbolisch auch das liberale Gedankengut.

Aus Anlass des 100. Jubiläum unserer Nationalfarben erklärte Bundesprädsident Frank-Walter Steinmeier: „***Den Verächtern der Freiheit dürfen wir diese Farben niemals überlassen***."

Und wie steht es mit unserer Nationalhymne?

Die deutsche Nationalhymne ist über 175 Jahre alt. Das „***Lied der Deutschen***" wurde geschrieben von dem Dichter August Heinrich Hoffmann von Fallersleben und mit der Melodie des „Kaiserquartetts" von Joseph Haydn unterlegt.

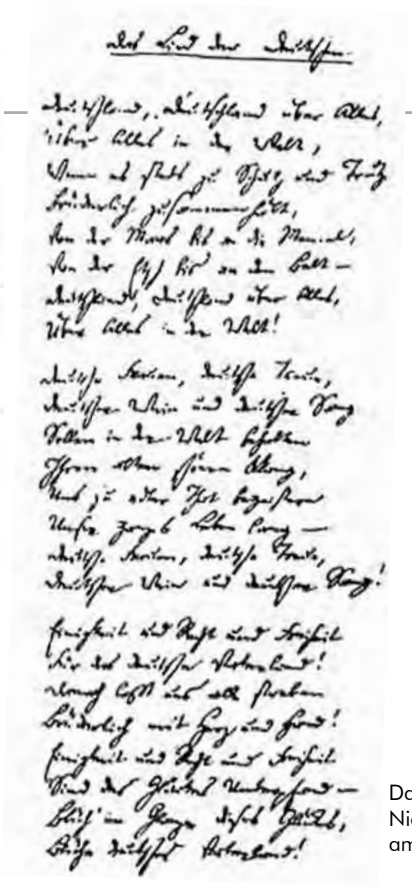
Von Fallersleben wollte frei denken, frei mit anderen diskutieren, ohne Angst vor Spitzeln, Polizei und Gefängnis. Daher ging der Dichter ins Ausland, nach Helgoland. Die Insel gehörte damals zu Großbritannien.

Viele fortschrittliche Menschen wünschten sich die

Der Dichter August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Text der heutigen Nationalhymne

Einigkeit und Recht und Freiheit
für das deutsche Vaterland!
Danach lasst uns alle streben
brüderlich mit Herz und Hand!
Einigkeit und Recht und Freiheit
sind des Glückes Unterpfand:
Blüh im Glanze dieses Glückes,
blühe, deutsches Vaterland!



Das Lied der Deutschen.
Niedergeschrieben
am 26. August 1841

Der Komponist Joseph Haydn

Überwindung von Willkür und Feudalherschaft der vielen Fürsten in Deutschland. Sie wünschten sich ein einiges, demokratisches Deutschland.
*Fallersleben entsprach mit dem Text der Sehnsucht vieler Deutschen nach Demokratie.
Der Verleger Kampe kaufte ihm das dreistrophige Lied ab und druckte mehrere Hundert Exemplare, die sofort vergriffen waren.
Für die Intellektuellen wurde Fallersleben schnell ein Star, aber die Fürsten fühlten sich bedroht. Die Idee von einem einheitlichen Deutschland würde sie überflüssig machen, denn der Ruf nach Recht bedrohte ihr Feudalsystem, der Ruf nach Freiheit bedrohte ihre Macht. Ein Jahr nach dem Verfassen des Deutschlandliedes wurde von Fallersleben ohne weitere Bezüge seines Lehrstuhls der Uni Breslau verwiesen. 1840 wurde von Fallersleben politisch verfolgter Asylant, die Zensurbehörde warf ihm Verachtung und Hass gegen Landesherrn und Obrigkeit vor.
Reichspräsident Friedrich Ebert (SPD) bestimmte 1922 das immer bekannter gewordene Lied zur Nationalhymne der Weimarer Republik. Es wurden alle drei Strophen gesungen.
In der Zeit des Nationalsozialismus wurde nur die erste Strophe gesungen. Und anschließend folgte dann das faschistische „Horst Wessel Lied".
War für Fallersleben die Idee eines nach innen geeinten Deutschland wichtig, so stellten die Nazis ein Großdeutschland über alles.
Nach dem Naziterror, Diktatur und Krieg war die erste Strophe so negativ besetzt, dass sie bis heute als Nationalhymne nicht mehr gesungen wird.
Mit dem Aufkommen der rechten AfD im Bundestag und einigen Länderparlamenten werden die ehemals freiheitlichen Farben wieder mißbraucht. Im Zuge der AfD-unterstützenden PEGIDA-Aufmärsche werden die Schwarz-rot-goldenen Fahnen vielerorts geschwenkt. Mit Zeigen des „Hitlergrußes" und lautem Gegröle auf den Straßen wird das deutlichste Zeichen unserer Demokratie nun von den neuen Rechten mißbraucht.

*Text zum Teil aus dem Internet

Alles hat seine Zeit - ein Appell, alles gelassener zu sehen

(oder: ein Jahresmotto /eine Lebensweisheit nicht nur für 2020)

TEXT DES SONGS TURN, TURN, TURN,
von Pete Seeger

1. Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vornehmen (Vorhaben, Pläne) unter dem Himmel hat seine Stunde*.

2. Geboren werden und sterben,
pflanzen und ernten,
3. töten und heilen,
aufbauen und niederrreißen,
4. weinen und lachen,
tanzen und trauern,
5. Steine sammeln und Steine zerstreu'n

herzen und ferne sein von Herzen
(umarmen und lösen der Umarmung),

6. suchen und verlieren
behalten und wegwerfen
7. schweigen und reden
(zerreißen und zusammennähen)

8. lieben und hassen,
eine Zeit des Krieges, eine des Friedens.
(Ich schwöre, es ist nicht zu spät

To everything (Turn, Turn, Turn)
There is a season (Turn, Turn, Turn)
And a time for every purpose, under Heaven.**

A time to be born, a time to die
A time to plant, a time to reap
A time to kill, a time to heal
A time to build up, a time to break down
A time to laugh, a time to weep
A time to dance, a time to mourn
A time to cast away stones, a time to gather stones together
A time you may embrace, a time to refrain from embracing

A time to gain, a time to lose

A time to rend, a time to sew

A time of love, a time of hate
A time of war, a time of peace
I swear it's not too late.

* Sprüche Salomos, Kap 3, Verse 1 - 8. Bibel der Ev. Kirche Dt. (Übersetzung des Seeger-Textes), ** so wörtlich in der von Seeger benutzten King James Bibel.

Pete Seeger

Turn, turn, turn war 1965 mit der Interpretation der **Folk-Rockgruppe Byrds** der erfolgsreichste US-Song, der 14 Wochen Platz 1 der US-Single Charts einnahm. Ursprünglich wurde der Hit vom US-amerikanischen **Singer-Songwriter Pete Seeger** (2019 - 2014) geschriebern, von dem auch Where Have All the Flowers Gone, We Shall Overcome und If I Had a Hammer stammen.

Die in „To everything there is a season and a time for every purpose under Heaven" steckende Lebensweisheit könnte mein Motto des Jahres werden, dachte ich, als ich mal wieder Turn, turn, turn hörte. Alles hat seine Zeit könnte mir helfen, manches gelassener zu sehen, geduldiger zu sein. Was mit dem Intro gemeint ist, erklären die 12 Gegensatzpaare, von denen ich einige betrachten möchte. Jeder Mensch weiß, dass man geboren wird und nach einem mehr oder weniger langen Leben sterben muss. Das ist ein Zeitabschnitt, den der Mensch nicht beeinflussen kann. Im Gegensatz dazu gibt es auch Perioden, die der Mensch bewusst gestalten kann, wenn er z.B. gelernt hat, dass es Zeiten gibt, etwas zu pflanzen und dann zu ernten.

Seeger, der in seinem Antikriegslied Where have all the flowers gone (Sag mir, wo die Blumen sind) singt „Where have all the soldiers gone? Gone to graveyards every one" (Sag, wo die Soldaten sind? Jeder ist ins Grab gegangen) übernimmt den Bibeltext, nach dem es eine Zeit zu töten gibt. Hier in Vers drei wird deutlich, dass der Text aus der Zeit des Alten Testaments stammt, in dem noch das Prinzip „Auge und Auge, Zahn um Zahn" galt. Dagegen sagt Seeger hoffnungsvoll: Es gibt eine Zeit des Friedens .und meint, es ist nicht zu spät, Frieden zu machen.

Wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, ist die Zeit zum Weinen und zum Trauern gekommen. Aber es kommt auch die Zeit, in der wir nicht mehr weinen und auch wieder lachen können. Auch die Trauerzeit geht irgendwann vorüber, was bleibt ist, den toten Menschen in guter Erinnerung behalten, und dann können wir auch wieder fröhlich sein und sogar tanzen.

Wir alle freuen uns, wenn wir neue Freunde gefunden haben. Wir reden miteinander, schweigen zusammen, umarmen uns, Aber dann kann eine Zeit kommen, in der wir uns nicht mehr verstehen oder weil äußere Umstände die Freundschaft beenden. Für alles ist eine Zeit.

Zum Schluss der Wunsch, allen, die dies lesen, ein angenehmes neues Jahr - das Jahr ist ja noch lang - und die Einsicht, dass manches seine Zeit braucht.

Georg Nagel, Gute Laune Chor

AUFGEPASST UND NACHGFRAGT!

An dieser Stelle berichten in regelmäßigen Abständen unsere Finanzcoaches über wichtige Informationen und Neuigkeiten aus dem Bereich Schuldner- und Verbraucherschutz.

Strompreise 2020: Es wird teurer!

Nachdem bereits 75 % der Stromanbieter zum 01.01.2020 die Strompreise stark erhöht haben (im Durchschnitt um 6,8%), ziehen zum 01. März nun auch die größeren Anbieter (Vattenfall, E.ON, Lichtblick etc.) mit bis zu 12,1 % nach.

Ein Wechsel des Anbieters kann hier für eine spürbare Absenkung des monatlichen Abschlages bzw. für eine geringere Erhöhung der monatlichen Kosten sorgen.

Aber auch nicht nur wegen dem Strompreis kann sich ein Wechsel lohnen. Viele Stromanbieter bieten zwischenzeitlich auch Extra-Bonuszahlungen bzw. andere Vorteile an. Wenn man an das Wechseln des Stromanbieters mit einem gewissen Sportsgeist herangeht, wird dieser meistens in Form eines größeren Geldbetrages auf dem Konto belohnt.

Ein Anbieterwechsel ist dabei gar nicht schwer. Hier die wichtigsten Punkte:

1. Unterlagen bereithalten
Um einen günstigen Stromanbieter zu finden und um anschließend auch den neuen Vertrag eingehen zu können, benötigt man folgende Unterlagen:

- Jahresabrechnung
- aktuellen Stand des Stromzählers

2. Tarife finden und vergleichen
Im Internet findet man viele Vergleichsportale zu Strom- und Gasanbietern. Hier wäre z.B. www.verivox.de eine Möglichkeit. Nachdem man seine Postleitzahl und seinen bisherigen Jahresverbrauch (siehe Jahresabrechnung) eingegeben hat, werden die günstigsten Stromtarife angezeigt.

WICHTIG: Im oberen linken Bereich kann man zum Vergleich den eigenen Tarif einstellen, ein wenig tiefer kann man auch noch den Bonus herausrechnen lassen. So lässt sich die langfristige Einsparung feststellen, da der Bonus ja nur im ersten Jahr gezahlt wird. Die Reihenfolge der Angebote ändert sich automatisch.

3. Entscheidung treffen
Nun findet sich eine Liste mit den günstigsten Stromtarifen für den angegebenen Wohnort. Aber Achtung: Der Anbieter auf dem ersten Platz muss nicht auch immer der beste Tarif sein. Zu beachten wäre auch eine möglichst lange Preisfixierung bzw. Preisgarantie. Auch der Qualitätsstandard des Anbieters ist wichtig. Denn was nützt ein günstiger Tarif, wenn die Erreichbarkeit oder die Vertragsbedingungen nicht gut sind. Um diese Auswahl etwas zu erleichtern, arbeitet Verivox mit STERNEN - ähnlich wie bei Hotels. Umso mehr Sterne, umso mehr kann man sicher sein, dass man einen guten Service und eine sichere Stromlieferung erwarten kann. Auch die Leserkommentare sind für eine Entscheidung gut. Dazu einfach KUNDENBEWERTUNGEN anklicken.

4. Auftrag erteilen
Sollte man sich dann für einen Tarif entschieden haben, kann man entweder direkt auf das Feld MEHR ZUM TARIF klicken und dort den Tarif online bzw. per Post abschließen oder man klickt auf ANBIETERDETAILS und erhält dort alle Kontaktdaten. Für den Antrag benötigt man die Zählernummer, Kundennummer des bisherigen Anbieters, Jahresverbrauch (alles aus der Jahresabrechnung zu entnehmen) und den aktuellen Zählerstand. Der neue Anbieter wird sich dann um alles kümmern und Euch eine Vertragsbestätigung zusenden. Dort sind auch der Lieferbeginn und die monatliche Abschlagzahlung angegeben.

Noch ein weiterer TIPP:
Wenn man keine Lust auf die regelmäßige Kontrolle der Strompreise und die damit verbundenen Tätigkeiten hat, kann man das auch einfach machen lassen. Zum Beispiel kann man sich bei www.wechselpilot.com anmelden und dann übernehmen die Fachleute die Optimierung von der Strom- und Gasverträgen. Dieser Service ist zwar nicht kostenlos, aber da die Gebühr aus der Ersparnis bezahlt wird, die nach einer Laufzeit von 12 Monaten entstanden ist, muss kein eigenes Geld in die Hand genommen werden und man hat ca. 80% gespart.
Wir wäre es also mit ein paar Euro mehr in der Tasche? Kontrollieren Sie Ihren Stromanbieter. Und bei Bedarf wechseln Sie! Und sollten Sie einfach noch ein paar Fragen haben oder Hilfe bei der genauen Vorgehensweise benötigen, fragen Sie einfach uns.

Sie finden uns immer an jedem 1. Dienstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr im Beratungsbüro im Bürgerhaus Lenzsiedlung. Wir freuen uns auf Sie!

Eine Bitte haben wir aber auch noch: Bitte schließen Sie keine Stromverträge an der Wohnungstür oder auf der Straße ab. Oft handelt es sich dabei um schlechte Verträge bzw. unseriöse Stromanbieter. In vielen Fällen bezahlt man für den Strom dann wesentlich mehr und es gibt noch ein paar weitere Probleme gratis dazu.

Wir wünschen Euch allen einen guten Start in den Frühling und freuen uns auf ein spannendes Jahr mit Euch in der Lenzsiedlung.

Ihr Mark Schmidt-Medvedev und
Arnd Oberfell

FINANZCOACHING/
SCHULDNERBERATUNG

Mark Schmidt-Medvedev (links)
und Arnd Oberfell (rechts)

TERMINE:

Jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr im Beratungsbüro (1.OG)
●07. April 2020 ●05. Mai 2020 ●02. Juni 2020
●Im Juli ist Sommerpause

WAS MAN WEISS UND WAS MAN WISSEN SOLLTE

FRAGEN ZUM MIETRECHT AN DEN MIETERVEREIN ZU HAMBURG

Zweite Miete sinkt leicht auf 2,98 Euro pro Quadratmeter im Monat

Aktueller Heizspiegel für Deutschland und Betriebskostenspiegel für Hamburg erleichtern den Mieterhaushalten die Prüfung der Nebenkosten

Von Anna Salewski

Die meisten Mieterhaushalte in der Hansestadt – rund 45 Prozent werden mit Fernwärme und rund 40 Prozent mit Erdgas beheizt – profitierten im Abrechnungsjahr 2018 von sinkenden Preisen. Ausnahme: Durch den gestiegenen Ölpreis wurden rund 15 Prozent der Hamburger Haushalte mit höheren Heizkosten belastet.

Basierend auf den Ergebnissen des neuen bundesweiten Heizspiegels 2019 und des in Hamburg erfahrungsgemäß fünf Prozent höheren Energieverbrauchs, muss ein Hamburger Haushalt für eine im Schnitt 70 Quadratmeter große Wohnung mit Heizkosten von 735 Euro rechnen. Dabei müssen für ölbeheizte Wohnungen mit 890 Euro rund 100 Euro mehr als im Vorjahr aufgebracht werden. Mieter, die mit Erdgas heizen, müssen mit Kosten von 735 Euro, rund 100 Euro weniger als im Vorjahr, rechnen. Auch wenn Fernwärmekunden mit durchschnittlich 900 Euro rund 40 Euro weniger als im Vorjahr zahlen müssen, ist das Heizen mit Fernwärme mit Abstand am teuersten.

Der Heizspiegel liefert unter Berücksichtigung des Baujahres eines Wohngebäudes Vergleichswerte zum Energieverbrauch, den Heizkosten und CO2-Emissionen für das Abrechnungsjahr 2018, getrennt nach den Energieträgern Erdgas, Heizöl und Fernwärme.

Der bundesweite Heizspiegel 2019 wurde von der gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online im Auftrag des Bundesumweltministeriums und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Mieterbund veröffentlicht. Er bietet Mietern die Möglichkeit, ihren Heizenergieverbrauch sowie die Heizkosten zu vergleichen.

Mithilfe des neuen Betriebskostenspiegels für Hamburg, den der Mieterverein zu Hamburg gemeinsam mit dem Deutschen Mieterbund unter Berücksichtigung der Abrechnungsdaten 2017 erstellen ließ, können Mieter zudem ihre „kalten Betriebskosten" überprüfen. Der Betriebskostenspiegel gibt Auskunft über die durchschnittlichen Nebenkosten, aufgeschlüsselt nach den 17 in der Betriebskostenverordnung niedergelegten Kostenarten. Die Werte sind jeweils in Quadratmeter pro Monat angegeben. Dem Betriebskostenspiegel Hamburg liegen 352.000 Quadratmeter Wohnfläche zugrunde.

Anteilig sind für Heizung und Warmwasser monatlich im Durchschnitt 0,99 Euro, sowie 1,99

Euro für die sogenannten kalten Betriebskosten – etwa Grundsteuer, Hauswart und Müllbeseitigung – angefallen. Damit sind die Kosten mit durchschnittlich insgesamt 2,98 Euro pro Quadratmeter im Monat für die „zweite Miete“ im Vergleich zum Vorjahr (3,11 Euro) leicht gesunken.

Heizspiegel

Betriebskostenspiegel

HEIZSPIEGEL

Der bundesweite Heizspiegel 2019 ist als Broschüre in der Beratungsstelle des Mietervereins zu Hamburg, Beim Strohhause 20, 20097 Hamburg erhältlich und ab sofort unter mieterverein-hamburg.de zum Herunterladen verfügbar. Mithilfe des kostenlosen Heizkosten-Checks können Hamburgs Mieter auf online-checks.mieterverein-hamburg.de anhand der aktuellen Abrechnung kostenlos überprüfen, ob die Energiekosten im Rahmen bleiben.

BETRIEBSKOSTENSPIEGEL

Um einen aussagekräftigen Betriebskostenspiegel erstellen zu können, benötigen wir möglichst viele Nebenkostenabrechnungen. Bitte schicken Sie uns Ihre Abrechnung für 2018 an: info@mieterverein-hamburg.de oder Beim Strohhause 20, 20097 Hamburg,
Stichwort: BK-Spiegel 2018. Die Abrechnungen werden anonymisiert an den Deutschen Mieterbund zur Auswertung weitergeleitet. Wichtig: Eine inhaltliche Prüfung erfolgt nicht! Der Betriebskostenspiegel für Hamburg kann auf mieterverein-hamburg.de heruntergeladen werden. Auf online-checks.mieterverein-hamburg.de können Mieter ihre aktuelle Betriebskosten-Abrechnung kostenlos auf Unstimmigkeiten überprüfen.

WARUM BEWEGUNG IM WASSER SO GESUND IST

Gerne wird das Element Wasser wegen seiner besonderen Eigenschaften und Vorteile zur Bewegung genutzt. Im Folgenden stellen wir vier dieser Besonderheiten und die Auswirkungen auf den Körper vor.

1. Kompression

Der sogenannte hydrostatische Druck, welcher den Druck des Wassers auf den Körper beschreibt, sorgt dafür, dass das Blut aus den Venen besser zum Herzen transportiert werden kann. Deshalb ist Bewegung im Wasser für Personen, die unter Ödemen oder Venenschwäche leiden eine sehr geeignete Alternative zum Sport an Land. Da das Wasser in dem Moment in gewisser Weise die Arbeit eines Kompressionsstrumpfes ersetzt.
Darüber hinaus wirkt sich die Kompression auch auf die Lunge aus, was dazu führt, dass man tiefer einatmen muss und somit gleich die Atemhilfsmuskulatur trainiert.

2. Gewichtsabnahme

Das Phänomen, dass wir uns im Wasser leichter fühlen, wird durch das archimedische Prinzip beschrieben, welches besagt, dass der Körper beim Eintauchen, so viel an Gewicht verliert, wie die von ihm verdrängte Wassermenge wiegt.
Das bedeutet vor allem für unsere Gelenke eine enorme Entlastung, denn den Anteil Wasser, den der Körper verdrängt, müssen die Gelenke nicht tragen. Bei hüfthohen Wasser sind das 50%, bei einer Eintauchtiefe bis zur Brust schon 80% und bei schulterhohen Wasser ganze 90%.
Aus diesem Grund ist die Bewegung im Wasser gerade Personen mit Gelenkbeschwerden zu empfehlen.

3. Abnahme des Verletzungsrisikos

Im Wasser lassen sich Bewegungen nur deutlich langsamer durchführen als an Land. Dieses liegt

an der höheren Dichte, welche das Wasser gegenüber der Luft hat. Durch die Verlangsamung der Bewegung ist die Gefahr sich Verletzungen zuzuziehen deutlich gemindert.

4. Gefühl der Schwerelosigkeit

Der Effekt, dass wir auch im tiefen Wasser an der Oberfläche bleiben wird dynamischer Auftrieb genannt. Dies geschieht in dem Moment, wo die Erdanziehungskraft kleiner, als die Auftriebskraft ist. Das einige Körper besser im Wasser schweben hat mit der Körperdichte zu tun,so bietet der Oberkörper mit seiner Vielzahl an Organen mehr Raum für Luft und schwebt besser, als die kompakten mit Muskeln und Fett ausgekleideten Beine.

Das Bewegen im Wasser birgt jedoch noch weitere Vorteile. So ist es für sturzgefährdete Personen eine besonders gute Alternative zur Bewegung am Land, da im Wasser kein Sturzrisiko besteht. Auch die Gefahr der muskulären Überbelastung (Muskelkater) ist im Wasser deutlich geringer. Außerdem werden durch die Bewegung im Wasser eine Vielzahl verschiedener Muskeln angesprochen, also ein perfektes Ganzkörpertraining.

GUT ZU WISSEN:

Seit 2000 steht jedem Versicherten gemäß §20 SGB V Zuschuss zu primärpräventiven Leistungen zu. Dazu zählen Kursangebote mit dem Thema oder dem Ziel Bewegung, Stressbewältigung und Entspannung, Ernährung und/oder Suchtmittelkonsum. Darunter fallen unter bestimmten Voraussetzungen auch Sportangebote im Wasser. Nämlich dann, wenn es sich bei den Kursen um zeitlich begrenzte Angebote handelt, mit einem klar definierten Ziel und Maßnahmen und mit einem lizenzierten Kursleiter.

Also schlau machen und loslegen!

Ein bewegungsreiches 2020,

wünscht das Team der Physio an der Lutterothstraße

Prana-Heilung im Bürgerhaus Lenzsiedlung

immer Mittwoch, 14-16 Uhr, im Salon

Hallo zusammen,
mein Name ist Bärbel und ich komme aus der Nachbarschaft. Ich möchte Ihnen Prana-Heilung näherbringen und mit Ihnen meine Erfahrung teilen. Begeben Sie sich mit mir auf eine spannende Reise der Meditation, um die Prana-Energie kennenzulernen. Was ist Prana-Heilung? Die Prana-Heilung ist eine ganzheitliche, energetische Heilmethode entwickelt von Grandmaster Choa Kok Sui. Fühlen Sie sich krank, depressiv und haben keine Energie und wollen etwas im Leben verändern? Wir werden zusammen unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und neue Kraft schöpfen. Ich freue mich auf zahlreiche Anfragen.

Herzliche Grüße und bis bald, Bärbel

Haben Sie Lust und Interesse? Melden Sie sich gerne auf **lenzlerche@gmx.de** bei mir

Familienhebamme für die Lenzsiedlung

Jannine Derlich

derlich@fruehehilfen-eimsbuettel.de
LenzTreFF: 43 09 67 - 15

Kontakt:
über Birgit Assmann vom
Zentrum für junge Familien
Tel.: 040/ 43 17 94 82 12

Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 - 1J.

Offenes Angebot

- Mittwochs 10 - 12 Uhr
  Rückbildung/ Hebammensprechstunde
  im EKiZ Vizelinstraße
  Vizelinstr. 48, 22529 Hamburg

- Jeden ersten Freitag im Monat 10 - 12 Uhr
  Frühstück/ Spielgruppe/ Babyführerschein/
  Hebammensprechstunde im
  Bürgerhaus Lenzsiedlung

Offenes Sprechzeiten

Jeweils nach den offenen Angeboten
findet eine offene Sprechzeit statt,
oder nach Vereinbarung

impressum

REDAKTION
Monika Blaß, Iris-Marei Brehm-Werner, Ralf Helling, Christa-Luise Seiß

LAYOUT
Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS
Lenzsiedlung.e.V., Physiotherapiepraxis, Denise Friedrichsen, Lawaetz-Stiftung

ANSCHRIFT
Redaktion LenzLive, Bürgerhaus Lenzsiedlung,
Julius-Vosseler-Str. 193,
22527 Hamburg
Tel.: 040-430 967 43
Fax: 430 967 45
e-mail: brehm-werner@lawaetz.de

Diese Zeitung dient als Forum und Kommunikations-Plattform für die BewohnerInnen der Lenzsiedlung. Artikel und sonstige Beiträge können sowohl von Ihnen als auch von Personen, die in der Lenzsiedlung tätig sind, Einrichtungen, Firmen oder ähnlichen, sowie von den Mitgliedern des Stadtteilbeirates Lenzsiedlung abgedruckt werden.
Zu letzteren zählen auch die in der Bezirksversammlung Eimsbüttel vertretenen Parteien.
Grundsätzlich verantwortlich für den Inhalt ist das Redaktionsteam. Beiträge, die nicht von der Redaktion unterschrieben sind, müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Deshalb kann die Redaktion hierfür auch keine Verantwortung, gleich aus welchem Grund, übernehmen.
Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen, oder wenn sie gegen ethische Prinzipien oder gute Sitten verstoßen, nicht abzudrucken.
Die Weiterverwendung von Inhalten und Bildmaterial ist genehmigungspflichtig, wird aber in der Regel unterstützt.

Auflage: 1250
Druck: die druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:

Bringezu Immobilien UG & Co. KG

ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

Es gibt ein neues BERATUNGSANGEBOT im Bürgerhaus

SOVD - Beratung zu den Themen:

- Rentenversicherung
- Behinderung und Schwerbehinderung
- Arbeitslosengeld I und II
- Kranken - und Pflegekassen
- Grundsicherung und Sozialhilfe
- Berufskrankheit und Arbeitsunfall

immer an 2. Dienstag im Monat um 16.00 - 17.00 Uhr

Termine: 10.3. 2020 • 14.4. 2020 • 12.5. 2020 • 09.6. 2020

Es berät **Frau Wöhrmann** vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.

Liebe Bewohnerinnen der Lenzsiedlung!
1) unser Mütter-Frühstück findet am D i e n s t a g statt
2) das Angebot für den Schülerkreis findet an j e d e m Nachmittag statt
montags bis donnerstags 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr freitags von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr, Julius-Vosseler Str. 110a
Herzliche Grüße und wir freuen uns auf Euer Kommen!
Annerose und Team

BINGO FÜR SENIOREN

BINGO für Senioren

Am letzten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

Im Salon, Bürgerhaus Lenzsiedlung

Termine im erste Halbjahr 2020:

•26. März •30. April, •28. Mai, •25. Juni 2020

Von montags bis freitags ist der Seniorentreff im Salon im Erdgeschoss des Bürgerhauses in der Zeit von 10.00 -14.30 Uhr geöffnet

MONTAG

10.00 - 11.30 Uhr	**Tai Chi (Schattenboxen)**	

DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr	**„Gute Laune Chor“**	*Saal*
14.30 - 16.00 Uhr	**Tanzen Kurs 1** (bitte anmelden)	*Saal*
16.15 - 17.45 Uhr	**Tanzen Kurs 2** (bitte anmelden)	*Saal*

MITTWOCH

10.00 - 13.00 Uhr	**Frühstück mit interessanten Gästen**	
	Kosten 3,50 Euro, 1. Mittwoch im Monat *im Bürgerhaus*	

DONNERSTAG

11.15 - 12.45 Uhr	**Singkreis „Lenz Lerchen“**	*Salon*
14.00 - 15.00 Uhr	**Seniorenberatung DRK**	Beratungsbüro/Salon
14.30 - 16.00 Uhr	**Bingo für Senioren** (Termine hängen aus)	*Salon*
14.30 - 18.00 Uhr	**Spielenachmittag**	*Salon*

FREITAG

15.00 -18.00 Uhr	**Kreativ Cafè, offenes Angebot**	

Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.

KONTAKTE:

MONIKA BLAß
Bürgerhaus Lenzsiedlung

Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 43 09 67 13

buergerhaus@lenzsiedlungev.de

THORA RUGENSTEIN, DRK

Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 41 62 01 90

servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de

FRÜHSTÜCK MIT INTERESSANTEN GÄSTEN

Mittwoch, 1. April 2020, 10.00-12.30 Uhr
Ausflüge mit dem HVV
Es gibt in und um Hamburg so viele interessante Ausflugsziele, die gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind.
Michael Krieger und Ehrenamtliche informieren

Mittwoch, 6. Mai 2020, 10.00-12.30 Uhr
Bewegende Ideen
Der „ Stadtfinder" Martin Legge berichtet von neuen Aktivitätsmöglichkeiten mitten im Quartier und fragt nach unseren eigenen Erfahrungen und Ideen für ein bewegtes Leben.

Mittwoch, 3. Juni 2020, 10.00-12.30 Uhr
Die Welt im Radio
Das Radio(programm) ist ein Alleskönner: Es informiert, bildet, unterhält. Es ist fast überall und jederzeit zu empfangen und greift (fast) alle Themen auf. Fast jeder erinnert sich an Ereignisse, die ihm durch das Radio unvergesslich geblieben sind.
Von Dietrich Schiller

Das Frühstück beginnt um 10.00 Uhr im Saal und kostet 3,50 Euro.
Der Gast stellt sich ab 11.00 Uhr vor. Eintritt frei. Bitte anmelden!

SPIELERINNEN GESUCHT
Wer hat Lust in netter Runde RUMMY CUP, SKIP-BO und anderes zu spielen? Donnerstags treffen wir uns um 14.30 Uhr zu einer gemütlichen Kaffeerunde, anschließend wird gespielt, geklönt und viel gelacht.
Bei Interesse einfach mal vorbei schauen im Salon/ Bürgerhaus EG oder telefonisch bei Thora Rugenstein melden Tel. 416 20 190

KONTAKT: Monika Blaß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

TAI CHI KURS FÜR SENIOREN
montags, 10.00 - 11.30 Uhr,
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Frau Qiuping Wang

TANZEN FÜR ALT UND JUNG
dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr
16.15 - 17.45 Uhr
Saal, Bürgerhaus
Leitung: Claudia Pufahl

NAJU
Kindergruppe Eimsbüttel
montags, 16.00 - 18.00 Uhr
jeden ersten und zweiten Montag im Monat
Seminarraum im Bürgerhaus

„GUTE LAUNE CHOR“
dienstags, 11.00 - 12.30 Uhr,
Saal, Bürgerhaus
Leitung: Wolfgang Reisberg

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE
mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Jasmine Kock

NABU
jeden 1. Mittwoch im Monat
19.00 - 22.00 Uhr
Seminarraum im Bürgerhaus

TANGO ARGENTINO
mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag auf Anfrage
Saal 1+2, Bürgerhaus, Leitung: Frau Kielau
Termine auf Anfrage: 43 09 67 13

„DIE LENZLERCHEN“
Singkreis Volkslieder
donnerstags, 11.15 - 12.45 Uhr,
Salon, Bürgerhaus
Leitung: Julia Kossmann

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE
donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Jasmine Kock

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE
freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Jasmine Kock

KONTAKT: Sabine Herkenrath, Janine Henke, Yordan Shopov, Johanna Schubert
Tel.: 43 09 67-15
lenztreff@lenzsiedlungev.de

Aktionstag immer mittwochs im LenzTreFF
Und das erwartet Euch im März:

18.03. Ausflug zu **PLANTEN UN BLOMEN**
Großer Spielplatz Wallanlagen und sofern die Anlage geöffnet ist:
MINI-GOLF spielen! Treffen: **16 Uhr vor dem Lenztreff**
1 Euro p.P. mitbringen!
25.03. Spiel und Spaß auf dem **ABENTEUERSPIELPLATZ** in der Nähe der Skateranlage;
Treffen **16 Uhr auf dem Spielplatz**

MONTAG
Offene Beratung
10.00 - 11.30 Uhr
Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1. Stock
Offene Beratung
16.00 - 17.30 Uhr
Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1.Stock
LenzTreFF
16.00 - 18.30 Uhr
DIENSTAG
LenzTreFF
09.00 - 11.30 Uhr
MITTWOCH
Bollerwagen
16.00 - 18.30 Uhr
DONNERSTAG
LenzTreff
09.00 - 11.30 Uhr
Offene Beratung
16.00 - 17.30 Uhr
Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1.Stock
LenzTreff
16.00 - 18.30 Uhr
FREITAG
LenzTreff
13.30 - 15.30 Uhr

Der Treffpunkt Eltern und Kind(-er) findet bis zu den Sommerferien 2020 wie folgt statt:

Freitag, 20. März (Kinderärztin vor Ort!)
Freitag, 27. März (Babyturnen)
Freitag, 03. April (Familienhebamme vor Ort!)
Freitag, 17. April (Kinderärztin vor Ort!)
Freitag, 24. April (Babyturnen)
Freitag, 08. Mai (Familienhebamme vor Ort!)
Freitag, 22. Mai (Familienhebamme vor Ort!)
Freitag, 29. Mai (Babyturnen)
Freitag, 05. Juni (Familienhebamme vor Ort!)
Freitag, 12. Juni (Babyturnen)
Freitag, 19. Juni (Familienhebamme vor Ort!)

Sommerferien- Pause

Voraussichtlicher Beginn:
wieder am **07.08.2020**
Immer von **10-12 Uhr** in den Räumen des Kinderclubs!
Werdende Eltern und Eltern mit Kindern im Alter von 0-1 Jahre sind herzlich willkommen!

BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND SCHWANGERE
SkF e.V. Hamburg-Altona

Schwangerschaftsberatung in der Lenzsiedlung

Sie sind schwanger?
Sie haben gerade ein Baby bekommen?
Sie haben viele Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt?
Sie suchen finanzielle Unterstützung für das Baby?

Kommen Sie zu einem Beratungsgespräch!

Britta Maihofer
Diplom-Sozialpädagogin
Familientherapeutin (SG)

Wie und wo?
Einmal im Monat Dienstags 9.00 – 12.00 Uhr
im Bürgerhaus/Julius-Vosseler-Straße 193
Terminvergabe ist möglich über den LenzTreFF unter T 040-430 967-15

Die nächsten Termine:
10.3.20, 14.4.20, 12.5.20, 16.6.20, 14.7.20, 11.8.20, 8.9.20

Stand Februar 2020

- Jeden 1. und 3.Freitag von **10.00 - 12.00 Uhr** findet der **TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND KINDER** bis zum 1. Lebensjahr statt.

Termine sind: Freitag, **20. 03.** Kinderärztin vor Ort, Freitag, **03.04.** Familienhebamme vor Ort, Freitag, **17.04.** Kinderärztin vor Ort, Freitag, **08.05.** Familienhebamme vor Ort, Freitag, **22.05.** Familienhebamme vor Ort, Freitag, **05.06.** Familienhebamme vor Ort, Freitag, **19.06**. Familienhebamme vor Ort, Sommerferienpause

Leitung: Bürgerhaus Lenzsiedlung in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Stiftung Das Rauhe Haus

KONTAKT: Monika Blaß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

SOZIALBERATUNG
Stadtteilladen Eimsbüttel
Hellkamp 56
Tel.: 491 85 64
Di 10.00 - 12.00 u. 14.00 - 16.00 Uhr
Do 10.00 - 12.00 u. 14.00 - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

AL-ANON Familiengruppe
Selbsthilfegruppe für Angehörige von alkoholkranken Menschen
montags 19.00 - 21.00 Uhr,
Julius-Vosseler-Str.110a
Kontakt: 02 01 77 30 07

SCHWANGERENBERATUNG/ FAMILIENHEBAMME
SkF e.V. Hamburg-Altona
dienstags 9.00 - 12.00 Uhr,
Beratung: Britta Maihofer,
Tel.: 43 09 67 47
Termine siehe Seite 31

SOVD-BERATUNG
Immer am 2. Dienstag im Monat
16.00 - 17.00 Uhr
10. März 2020
14. April 2020
12. Mai 2020
09. Juni 2020
Es berät Frau Wöhrmann
vom Sozialverband Deutschland

FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG
afg Schuldnerberatung
Beratungsbüro, Bürgerhaus Lenzsiedlung

dienstags 07. April 2020
dienstags 05. Mai 2020
dienstags 02. Juni 2020
Im Juli ist Sommerpause
immer 14.00 - 16.00 Uhr
Beratung: Mark Schmidt-Medvedev, Arnd Oberfell

DRK-SENIORENBERATUNG
DRK
donnerstags 14.00 - 15.00 Uhr,
Thora Rugenstein,
Salon

JOB CAFÉ
donnerstags 15.30 - 17.30 Uhr,
im Seminarraum II
Leitung: Anja Gogol

bürgerhaus

KONTAKT: Monika Blaß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

KINDERKLEIDERSTUBE
dienstags 10.00 - 13.00 Uhr
freitags 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Julius-Vosseler-Str.110a
Verein Hilfe f. d. Leben

TREFFEN, KOCHEN, ESSEN U. DEUTSCH LERNEN
donnerstags 18.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Anne Thaker
(bitte anmelden)
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.

TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND KINDER
freitags 10.00 - 12.00 Uhr
Kinderclub
In Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Stiftung Rauhes haus

KREATIV CAFÉ, OFFENES ANGEBOT
freitags 15.00 - 18.00 Uhr
Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.
Leitung: Mareike Brun

kinderclub

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Shohreh Bahadoran, Frank Switala, Ole Müller, Lisa Scharffenberg
kinderundjugend@lenzsiedlungev.de
maedchenarbeit@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

MONTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

jeden ersten Montag im Monat um 17.00 Uhr
KINDERKONFERENZ

- **mitreden**
- **mitentscheiden**
- **mitbestimmen**
- **mitgestalten**

DIENSTAG
OFFENES HAUS & KOCHEN
16.00 bis 19.00 Uhr

MITTWOCH
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

ELTERN-KIND-TURNEN
16.00 - 17.00 Uhr
Grundschule Vizelinstraße
Finanziert von der Bürgerstiftung und der Stiftung Wolters und Peter

DONNERSTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

FREITAG
FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS
14.00 bis 16.00 Uhr

Nachhilfe: Termine siehe rechts unten

musikprojekt

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?
Sprich Ole an oder schreibe eine E-Mail an
musikprojekt@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

DIENSTAG
offenes Angebot

DONNERSTAG
offenes Angebot

FREITAG
Schlagzeug-Kurs, 16.00 - 19.00 Uhr

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

jugendbereich

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Ole Müller, Lisa Scharffenberg, Shohreh Bahadoran, Frank Switala
kinderundjugend@lenzsiedlungev.de
okja@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

Jugendhaus
Lenzsiedlung e.V.
Julius-Vosseler-Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: (040) 43 09 67-60

MONTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 19.00 Uhr

BERATUNG
16.00 bis 18.00 Uhr

DIENSTAG
OFFENES HAUS & KOCHEN
16.00 bis 20.00 Uhr

MITTWOCH
JUNIORTAG
Einlass ab 10 Jahren
16.00 bis 19.00 Uhr

DONNERSTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 19.00 Uhr
Jeden ersten Donnerstag im Monat um **17.00 Uhr**
meeting minutes

- **mitreden**
- **mitentscheiden**
- **mitbestimmen**
- **mitgestalten**

FREITAG
FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS
14.00 bis 16.00 Uhr

OFFENES HAUS
16.00 bis 20.00 Uhr

Nachhilfe: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Anmeldung bitte bei
Lisa Scharffenberg im Jugendhaus

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

Schlemmerfilet mit selbstgemachtem Kartoffelpüree

Dazu passt ein Gurkensalat

Für 4 Personen
Zutaten
600g weißes Fischfilet
(zum Beispiel Seelachs oder Kabeljau)
Für jede Person sind das 150g)
1 kleine Zwiebel
80g Semmelbrösel (Paniermehl)
40g Butter
1 kleine Packung gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft

Zutaten für das Kartoffelpüree:
800 mehlige Kartoffeln
150 ml Vollmilch
1 Esslöffel Butter
Salz und Pfeffer, gemahlene Muskatnuss

Und so geht's:
1. Fischfilets mit kaltem Wasser abwaschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. In eine Auflaufform legen oder auf ein Backblech mit Backpapier.
2. Backofen vorheizen auf 180 Grad
3. Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden
4. Butter in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und Zwiebeln darin dünsten, bis sie durchsichtig sind
5. Zwiebeln mit Kräutern und Semmelbrösel mischen
6. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf die Fischfilets verteilen
7. Im Backofen 10 bis 12 Minuten backen

Kartoffelpüree:
1. Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. In einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken
3. Eine Prise Salz zugeben und aufkochen
4. Auf mittlere Stufe 20 Minuten kochen lassen
5. Mit einem kleinen Messer in die Kartoffeln stechen, ob sie gar sind
6. Kochwasser bis auf einen kleinen Rest abgießen
7. Milch mit Butter zu den weichen Kartoffeln geben und stampfen
8. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken

ERZÄHLCAFÉ

April

War „früher“ alles besser?

- **Wir möchten gerne mit Euch über das Thema „Wie war es früher, wie ist es heute?“ sprechen.**
  Was für Euch früher ist bestimmt ihr selbst: Vielleicht habt ihr Lust, über eure Erfahrungen und Wahrnehmungen als Kind oder als Jugendliche zu sprechen.
  Oder über Veränderungen in der Gesellschaft, in der Lenzsiedlung oder…

  Wie immer gibt es Kaffee und Kuchen.

Wenn ihr Fotos von früher habt, bringt sie gerne mit

Dienstag, den 21. April um 14.00 Uhr im Salon des Bürgerhauses

- Bitte meldet Euch persönlich an. Im Büro im 2. Stock liegt eine Liste aus.
  Für Externe unter der Nummer: 040/43 0967 30

Wir freuen uns auf Euch!
Astrid und Annette

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

KONTAKT
Lenzsiedlung e.V/Projekt POMIKU
Annette Abel
Juluis-Vosseler-Str.193
22527 Hamburg
Tel.:040/43 0967 30

pomiku@lenzsiedlungev.de