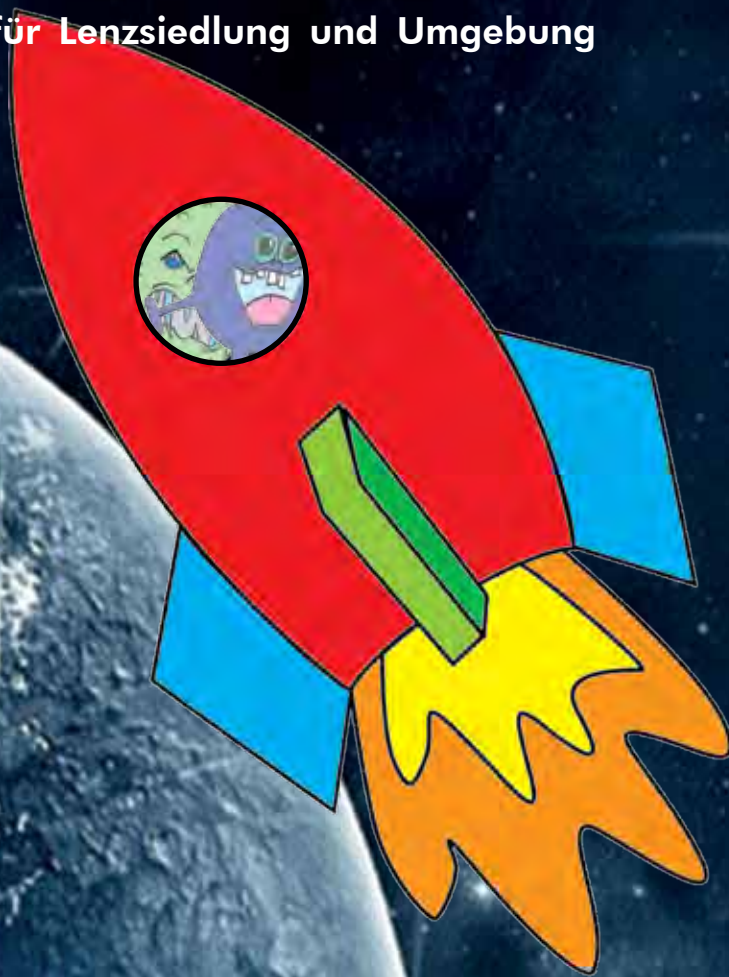


LENZ

Die Zeitung für Lenzsiedlung und Umgebung

■ Nr. 4, 2020



TITELGESCHICHTEN
Das Corona-Orakel und
viele Gedanken dazu

AKTUELL
Neues von POMIKU
Eine Ausstellung im
Bürgerhaus

POMIKU
Familien gestern
und heute

- 2 Inhalt
- 3 Vorwort

AKTUELLES

- 4 Neues von Pomiku
Eine Ausstellung im Bürgerhaus
mit migrantas e.V.
- 7 Glosse
- 8 Das Corona-Orakel
- 15 Corona oder Cholera
- 17 Familien gestern und heute

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

- 20 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

- 22 Infos zu Corona
- 22 Job-Café
- 23 Angebote in der Lenzsiedlung
- 24 Alt und Jung

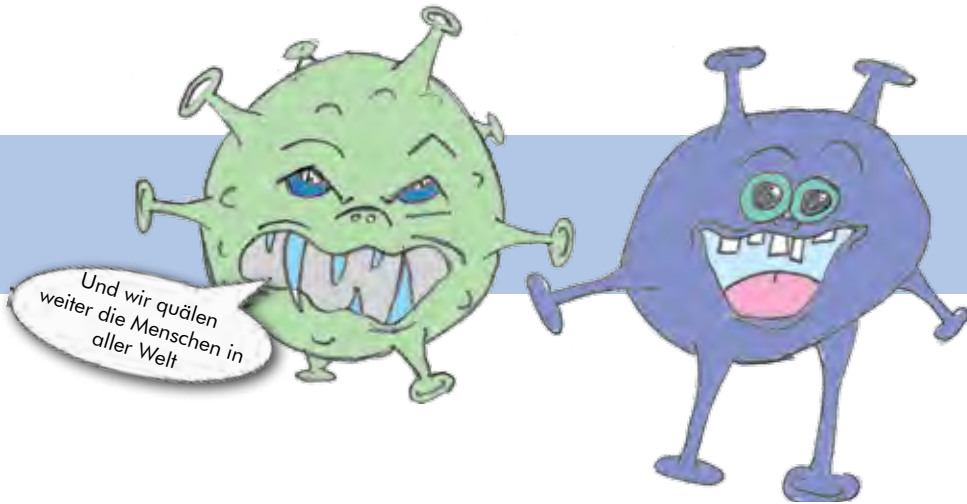
KINDERSEITEN

- 25 Kinderrätsel

- 23 Impressum
- 28 Tante-Emma-Laden (Rückseite)

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





Liebe Leserinnen und Leser,

wie wird in diesem Jahr der Winter aussehen? Werden wir wieder einen Lockdown erleben?

Der Herbst beginnt und die Nachrichten berichten über erschreckend steigende Fallzahlen. Die Länderminister und die Kanzlerin beraten darüber, wie sie mit diesen Zahlen umgehen sollen und versuchen, sich auf eine gemeinsame Strategie zu einigen, was bekanntermaßen immer schwierig ist. Jedes Bundesland hat eigene Vorstellungen, wie sie mit der Pandemie umgehen wollen.

Die ersten Reisewarnungen innerhalb Deutschland werden herausgegeben. Manche Bereiche in Großstädten werden zu Hotspots erklärt. Das heißt, wer aus diesen Gegenden kommt, muss einen negativen Coronatest vorweisen, wenn er in ein bestimmtes Urlaubsland reisen will.

Und auch das: Der amerikanische Präsident hatte sich mit Covid 19 angesteckt. Nicht nur er sondern auch seine Frau und ein Teil der Republikaner im Weißen Haus. Ein Treffen ohne Abstand und Hygienemaske im Garten des Weißen Hauses sah man weltweit im Fernsehen. Ausgerechnet diese Politiker, die die Pandemie immer wieder herunterspielten und lächerlich machten und verantwortlich sind für bis heute über 210.000 Tote in den USA, traf es nun selber, aber ohne jegliche Konsequenzen.

Und die Welt rätselt, wieviel Chaos kann sich diese amerikanische Regierung noch leisten?

Tusch! Aber es geschehen noch große Dinge. Bei den USA-Wahlen haben die Demokraten gewonnen! Trump ist abgesetzt, auch wenn er sich mit Händen, Füßen und unlauteren Mitteln dagegen wehrt. Im Januar wird der Demokrat Joe Biden zum 46. Präsident der Vereinigten Staaten vereidigt werden. Und große Freude, mit Kamala Harris wird erstmals eine Frau Vizepräsidentin. Noch besser: Eine schwarze Frau.

Da in diesem Jahr die Weihnachtsmärkte und viele andere Vergnügungen nicht stattfinden, werden wir uns auf eine sehr viel stillere Weihnachtszeit einstellen müssen. Verzicht zu üben fällt immer schwerer und dies gerade jetzt, in der dunklen Jahreszeit.

Auch im Bürgerhaus ist die Stille wieder eingekehrt. Keine Kurse, keine Weihnachtsfeiern, Beratung nur nach Absprache (Infos dazu stehen auf Seite 23).

Und noch mal der Hinweis auf unsere neu gestaltete Internetseite. www.lenzsidlung.de

Ihre Redaktion wünscht allen Leserinnen und Lesern eine schöne Weihnachtszeit.

Neues von POMIKU

*Bilder der Vielfalt- Familie, Beziehungen
und Zusammenleben.*

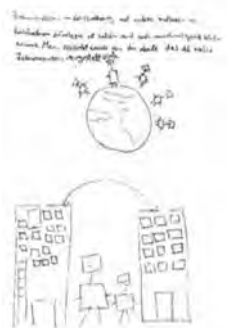
*Eine Ausstellung im Bürgerhaus Lenzsiedlung
mit Migrantas e.V.*

Im Rahmen des Projekts POMIKU (Postmigrantische Familienkulturen) haben Menschen aus der Lenzsiedlung und Umgebung in kleinen Workshops ihre Erfahrungen und Gefühle zum Thema zu Papier gebracht.

Eigentlich schon für den März geplant, haben wir nun im September die Workshops durchführen können. Darüber freuen wir uns, weil wirklich viele interessante, beeindruckende und bewegende Zeichnungen dabei entstanden sind.

Einige von euch waren dabei und werden vielleicht die ein oder andere Zeichnung wiedererkennen. Das Kollektiv Migrantas ist dafür aus Berlin angereist, und hat mit verschiedenen Gruppen die dreistündigen Workshops durchgeführt. Dabei haben sich die Teilnehmer*innen über die Themen Familie, Nachbarschaft und das Zusammenleben ausgetauscht und von ihren eigenen Erfahrungen berichtet. Erfahrung mit Behörden, Fluchterfahren und das Zusammenleben in der Lenzsiedlung waren einige der Themen, über die berichtet wurde.

Sehr gefreut hat alle die positive Rückmeldung zu den Workshops und zum



Ein Projekt von POMIKU, ein Forschungsprojekt von Lenzsiedlung e.V., Uni Hamburg und HAW Hamburg. www.familienkulturen.de. mit Migrantas www.migrantas.org

Alle Piktogramme migrantas

ganzen Projekt. So berichtete z.B. eine Teilnehmerin aus der Lenzsiedlung: „Es war wirklich sehr interessant, ich habe einige meiner Nachbarinnen durch den intensiven Austausch nochmal besser kennengelernt, sie berichteten von persönlichen Erfahrungen, die ich so noch nicht kannte.“

Aus den Zeichnungen der Teilnehmer*innen haben die beiden Künstlerinnen von Migrantas Piktogramme entwickelt, die in Form von Plakaten in Hamburg an Litfaßsäulen zu sehen sind. So sind die Erfahrungen der Teilnehmer*innen auch im Stadtbild sichtbar.

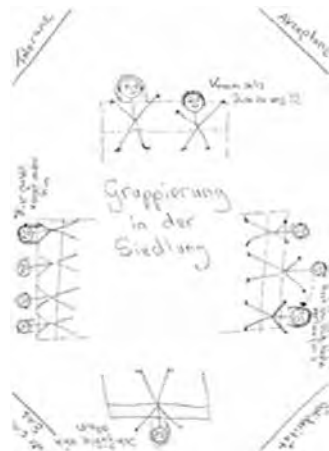
Auch unsere Ausstellung zeigt diese Bilder. Es sind sowohl die Originalzeichnungen aller Teilnehmer*innen, als auch die Piktogramme zu sehen.

Neben der Ausstellung gibt es Postkarten und Plakate mit den Piktogrammen frei zum Mitnehmen und auch Taschen zum Bemalen warten auf die Besucher*innen der Ausstellung.

Die Ausstellung ist bis zum 15. Januar 2021 im Café des Bürgerhauses zu sehen.

Ort: Café Büchner
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler-Straße 193

Wir laden euch herzlich zum Besuch der Ausstellung ein! Der Besuch findet zurzeit nur mit vorheriger Anmeldung statt.
unter: 040/430967-13 oder 430967-30
oder pomiku@lenzsiedlung.de.





Traumatische Erlebnisse



Selbstbestimmung



Gefühl ohne Sprachkenntnisse





Ich bin jetzt in einer Maßnahme

von Christa-Luise Seiß

Es ist die Zeit der Selbstoptimierung. Überall lese ich, wie ich diese Corona-Zeit sinnvoll nutzen kann. Je mehr das äußerliche Leben um mich herum runtergefahren wird, desto mehr muss ich doch meine Ressourcen nutzen, denn das, was da passiert, ist doch auch mein Leben. Aufmerksam verfolge ich die ganze Zeit, wie Sänger, Schauspieler, Tänzer usw. eine Nische suchen, a) um eine Bühne für sich zu finden und b) rein ökonomisch zu überleben. Ich denke, Maler und Schriftsteller haben es da einfacher, denn ihre Arbeit findet immer im stillen Kämmerlein statt. Die start ups und die Gastronomie entwickeln neue Konzepte.

Also, nachdem bei mir alle Schränke aufgeräumt, Keller und Garage entrümpelt, oder besser gesagt, die entrümpelten Gegenstände woanders zwischengelagert sind, denn die Recyclinghöfe nehmen wegen Corona ja schon lange nichts mehr an, im Garten witterungsbedingt wenig zu bestellen ist (ich habe leider schon bei der ersten Coronawelle alles Büsche und Bäume zersägt), also wirklich alles bestellt ist, bin ich mit meiner Zeit allein. Darum soll ich nun in mich gehen, alte Strukturen aufbrechen, andere Ziele definieren und neue Wege suchen. Damit tue ich mich schwer und habe mich deshalb entschlossen, diese Zeit lieber für meine Gesundheit zu nutzen und mich bei einer „Maßnahme“ angemeldet, d.h. ich gehe täglich für ein paar Stunden in eine ambulante Reha-Einrichtung, wo man sich um meine altersbedingten Malaisen kümmert, hier speziell um Rückenprobleme.

Beim Lesen des Trainingsplans habe ich große Fragezeichen in den Augen, aber nach einer gründlichen Einweisung in die Geräte komme ich ganz gut damit zurecht. Jetzt weiß ich endlich, was eine

Schumann-Platte, ein Osflow, ein StimaWell oder die MassL.V ist. Dazu kommen noch der Cross-Trainer, die Physiotherapie, die Psycho-Gruppe und die Akupunktur. Das ist ein richtiges Paket und sollte ich es überleben, werde ich gestählt daraus hervorgehen. Aber noch beschweren sich meine über Jahrzehnte nicht gedehnten, gerüttelt und geschüttelten Muskeln und Faszien, teilweise an Stellen, von denen ich nicht ahnte, dort welche zu haben. Ich frage mich auch, wie so schmale, zierliche Physiotherapeutinnen so stahlharte Finger haben können, die sie mir schonungslos ins Fleisch bohren, bis die Tränen kommen, um dann vorwurfsvoll zu konstatieren, dass das ja klar sei, meine Muskeln seien völlig verhärtet (weshalb bin ich wohl da?).

Und so gehe ich von einer Folterliege zu anderen. Auf einer wird man nur sanft gerüttelt, auf einer laufen kleine Ameisenfüße vom Po bis zum Halswirbel, auf einer Liege, von mir nur die „Streckbank“ genannt, rollt ein armdickes Nudelholz 40 Minuten über die strapazierten Partien und lässt mich anschließend müde wie ein Wiener Schnitzel zurück. Den Abschluss des jeweiligen Tages bildet die Akupunkturbehandlung bei Frau Doktor, wo ich, zusätzlich zu den kleinen Nadelstichen eine Art Dornenkrone auf den Kopf bekomme, was mich völlig bewegungslos macht, da jedes winzige Zucken mit Stichen in den Kopf geahndet wird.

Und um das Maß der Kasteiung vollzumachen, findet selbstverständlich alles, auch Cross-Trainer, mit Maske, Abstand, sehr viel Händewaschen und Desinfektion statt. Ich werde Wochen brauchen, um das pelzige Gefühl an meinen Händen loszuwerden. Aber wenn es hilft, ist alles gut und dafür tue ich es gern.

DAS CORONA-ORAKEL

G-Lenz-ende Geschäfte? Ein Spaziergang im Herbst 2030.

Seit die Hamburger Lenzsiedlung zum neuen Hipster-Hotspot geworden ist, entdecken immer mehr Touristen aus aller Welt das Quartier. Eine Entwicklung, die nicht jeden begeistert.

Adnan Jufsufi hat in den letzten Jahren einige neue Wörter gelernt.

„Ich wusste erst gar nicht, was das sein soll, dieses Cornern. Früher hieß das doch einfach rumstehen an der Ecke“, erklärt der Türke und lacht dabei gutgelaunt.

„Und warum die jungen Leute alle zu kurze Hosen tragen, das ist mir immer noch ein Rätsel. Mein Schwager hat eine kleine Änderungsschneiderei, da würde man wegen so was gefeuert, aber fristlos.“

Anwohner Jusufi ist nicht der einzige Bewohner des Lenz-Quartiers, der erstaunt ist über einen Trend, den selbst erfahrene Stadtplaner und Soziologen nicht vorausgesehen haben. Doch spätestens seit die „New York Times“ auf ihrer Titelseite „The Lenz“, wie es in Amerika genannt wird, zum neuen Hotspot der Kreativ- und Künstlerszene erhoben hat, ist das kleine Gebiet am Rande Eimsbüttels zum Eldorado für Hipster und Trendsetter geworden. Eine Tendenz, die nicht jeder langjährige Siedlungsbewohner nur positiv sieht.

Zu den Kritikern gehört etwa die Rentnerin Hildegard Winkler, die sich in der Bürgerinitiative „G-Lenz-ende Geschäfte? Nicht auf unsere Kosten!“ engagiert.

Sie stört vor allem eines: „Überall portugiesische Cafés und diese Smoothie-Shops, das finde ich okay, aber die nächtlichen Rollkoffer-Geräusche der Touristen, das ist wirklich störend. In meinem Alter braucht man einfach seinen Schlaf!“

Ein Problem, das durch die zahllosen Übernachtungsgäste entsteht, die inzwischen einige Nächte im Lenz-Viertel zu einem festen Bestandteil ihrer Weltreisen gemacht haben. An jeder Ecke sind heutzutage sogenannte „Influencer“ zu sehen – Online-Prominente, die dank lukrativer Werbeverträge und Sponsoren beispielsweise aus der Modebranche die Straßenschluchten zwischen den Hochhäusern gern für Fotoshootings und Selfies nutzen.

„Also, vielleicht 'ne Hip-Hop-Band hier aus dem Viertel, das hätte ich noch erwartet, aber so etwas niemals“, fasst Per Schnöbel seine Einschätzung zusammen, spricht man ihn auf die rasch gewachsene Popularität des Quartiers an. Als Sozialpädagoge hat er sich jahrelang mehr oder weniger erfolgreich um die Kids aus dem Viertel gekümmert, bevor er den Hype für sich selbst nutzte – inzwischen steht er an sechs Tagen in der Woche hinter dem Tresen seines veganen Nudelrestaurants „Copy & Pasta“. „Wir haben uns extra ein paar extrem schlechtgelaunte Tätowierte aus Berlin-Mitte als Thekenkräfte geholt, das soll ja auch ein bisschen Street Credibility haben, der Laden und das alles hier.“

Seine alte Klientel sieht Schnöbel meist nur

noch, wenn sie sich an der Scheibe seines komplett schwarz gestrichenen Bistros die Nase plattdrücken. Verständlich angesichts von Preisen wie 12, 80 Euro für ein Glas Gürteltier-Smoothie. „Hört sich teuer an, aber dafür ist auch ein echtes Gürteltier durch das Wasser geschwommen, das wir für den Drink verwenden, das kriegst du so noch nicht mal in Soho“, schwärmt der Job-Wechsler und schenkt sich selbst noch einmal nach. Er gehört auf jeden Fall zu den Gewinnern der Veränderungen im Lenz-Quartier.

Andere sind sich noch nicht sicher, was sie von der unerwarteten Entwicklung ihrer alten Heimat halten sollen. Und manchmal kommt es zu Missverständnissen, die früher undenkbar gewesen wären, wie Adnan Jusufi berichtet: „Neulich wollte ich ganz normal zur Arbeit, da merke ich, dass mich zwei Typen fotografieren. Die dachten, ich wäre so ein Hipster, dabei trage ich seit 20 Jahren Adidas.“

Gerüchte besagen, dass der Hype um das kleine Stadtviertel sogar noch wachsen könnte – Insider aus der Filmbranche berichten von Scouts in den Straßen, die für internationale Regiegrößen wie Quentin Tarantino arbeiten. Wird hinter den Kulissen Hollywoods womöglich schon an einem Projekt mit dem Arbeitstitel „Lenz Fiction“ gearbeitet?

Hildegard Winkler kann selbst diese Theorie nicht schrecken – sie wird auch in Zukunft die Lenzsiedlung kritisch begleiten und gemeinsam mit ihren Mitstreitern dafür sorgen, dass sich alteingesessene Anwohner weiterhin zuhause fühlen. Matthias Ludynia

(Sekundäre) Auswirkungen von Covid-19

Sensationelle Entdeckung in der Genetik! Forscher haben erstmal nachgewiesen, dass die Deformationen an Ohren und Nase durch das kontinuierliche Tragen von Mund-Nase Masken bereits in der 2. Generation Einfluss auf Anatomie bzw. Physiologie des Homo Pandemicus haben.

Die Wissenschaftler*innen des brandneuen Lehrstuhls für Pandemische Evolution des Max-Planck-Instituts für Molekulare Genetik in Berlin um die renommierte Humangenetikerin Prof. Dr. Dr. Sapha de Indescriptiblement Farfelue wiesen auf dem Allel mit der Nr. 43 der DNA mehrerer Probanden genetische Codierungen in Form einer entsprechenden Mischung an Aminosäuren nach, die die Ausbildung von sogenannten Vampirohren (eine Biegung der oberen Ohrmuschel zur Seite und nach vorn) und Boxernasen verursachen. Eine so spontane Veränderung des menschlichen Körpers durch externe Primäreinflüsse wurde in der Forschung lange für unmöglich gehalten.

Bei den *exterminati sunt* (lat. für Insekten) weiß man bereits seit Ende der 1979er Jahre, dass eine Immunisierung gegen Pestizide bereits nach einer Generation erfolgt (vgl. Prof. Dr. Aquele com Pernas de Aranha: *Processos de codificação em não humanos*). Auch in der Verhaltensbiologie und Biogenetik sind ähnliche Phänomene spätestens mit den Veröffentlichungen von Dr. Frederic Boatarde (*Implications of pesticides on animal anatomy*, 1982) und Prof. Dr. Animal Humano (*Siempre lo supe*, 1990 und *Genética animal y perpetuación de la predisposición*, 1991) bekannt.

Die Idee spontaner genetischer Anpassung auf Umwelteinwirkungen ist bereits mit dem britisch-amerikanischen Science-Fiction-Film *Phase IV*, für den Saul Bass Regie führte, aus dem Jahre 1974 breiter Teile

der Bevölkerung bekannt geworden.

Nach Veröffentlichung der beachtlichen Erkenntnisse im jüngsten Revue Internationale des Innovations des élites Scientifiques konnten sich Prof. Dr. de Indescriptiblement Farfelue und ihr Team vor journalistischen Nachfragen, aber auch vor den Kooperationsanliegen wissenschaftlicher Kolleg*innen unterschiedlicher Disziplinen kaum retten. Vor allem der Weltverband plastischer Chirurgen mit Sitz in Paris, Mailand und New York zeigte überbordendes Engagement in der Finanzierung weiterführender Forschung durch de Indescriptiblement Farfelue, die sich zunächst bedeckt hielt und zumindest gegenüber der Presse keinerlei Zusagen machte.

Als weitere Resonanz auf die Forschungsergebnisse meldete sich die Führungsetage des viel beachteten Innovationslabors HumanHybridCellulaer in St. Gallen zu Wort. Callum Mc Gallactastic und Lantha Deeporbit beschworen einmütig: « Dieser Quantensprung längst überfälliger Human-Technik-Synthese lässt das Überleben des Menschen unter Zuhilfenahme von Zukunftstechnologien wahrscheinlicher erscheinen ».

Erstmals ist es den Wissenschaftler*innen also gelungen, dieses Phänomen in ihrer ganzen sekundargenetischen Tragweite wissenschaftlich zu belegen. Diese äußerst bemerkenswerte Entdeckung lässt auf die Nominierung für den Nobelpreis der Humangenetik im kommenden Jahr hoffen.

Wünsche für die Zukunft

Als ich über das Thema „Corona-Orakel“ nachdachte, fiel mir spontan dieser Liedertext ein. Ein Liedertext des deutschen Revue- und Tonfilmkomponisten Friedrich Hollaender (1896-1976). Der Text gibt durchaus meine ambivalenten Gefühle wieder.

Man hat uns nicht gefragt, als wir noch kein Gesicht
Ob wir leben wollten oder lieber nicht
Jetzt gehe ich allein, durch eine große Stadt
Und ich weiß nicht, ob sie mich lieb hat
Ich schaue in die Stuben durch Tür und Fensterglas
Und ich warte und ich warte auf etwas

Wenn ich mir was wünschen dürfte
Käm ich in Verlegenheit
Was ich mir denn wünschen sollte
Eine schlimme oder gute Zeit

Wenn ich mir was wünschen dürfte
Möchte ich etwas glücklich sein
Denn wenn ich gar zu glücklich wär'
Hätt' ich Heimweh nach dem Traurigsein

Dann hatte ich die Idee zu dem Titelbild in dieser Ausgabe. Ab mit dir, du quälender Virus in den Orbit.

Schöner ist aber die Vorstellung der Zeit nach der Pandemie. Wir Menschen haben gelernt miteinander sorgfältiger und empathischer umzugehen. Die Bedürfnisse sind nicht nur Erfolg und schnelles Geld, sondern ein gerechtes Leben für alle Menschen. Umwelt, Bildung, Raum und Zeit sind kein Luxus mehr, sondern Selbstverständlichkeiten die jedem Menschen auf diesem geschundenen Planeten zustehen.

Illusorisch? Vielleicht, aber eine schöne Vorstellung. Ist es nicht manchmal schöner, sich einer Illusion hinzugeben um mit dieser Krise fertig zu werden? Oder Humor hilft in diesem Fall auch.

Das Corona-Orakel für Familien

von Sabina Stelzig (POMIKU)

Im März 2020 wurde es plötzlich still in der Stadt. Um das Pandemie-Geschehen in den Griff zu bekommen, war ein gesellschaftlicher „Lockdown“ verordnet worden. Es wurde ruhig in der Stadt, weil es keinen Berufsverkehr mehr gab und weil nicht mehr viel eingekauft werden konnte, weil auch die Restaurants und Cafés schlossen. Viele Menschen sollten, wollten und konnten nicht mehr zur Arbeit gehen. Viele mussten von zu Hause zu arbeiten. Aber auch das Lachen und Rufen von Kindern auf den Straßen und Plätzen war plötzlich verstummt, denn auch die Schulen und Kitas wurden geschlossen. Den Kindern wurde sogar verboten, auf Spielplätze zu gehen oder Fußball im Park zu spielen! Im November ist zwar das draußen Spielen für wenige Kinder gemeinsam wieder erlaubt, aber es ist dunkel und kalt. Und wieder bleiben viele Menschen zu Hause und müssen doch trotzdem ihrem „normalen Leben“ nachgehen. Deshalb ist das zu Hause für viele Familien nicht mehr nur ein zu Hause, sondern auch ihr Büro, ihre Schule und ihre Kita – und alles mitten in der Wohnung! Während es draußen also immer stiller und kälter wird, wird es im Zuhause vieler Familien immer lauter und hitziger.

Ein Zeitsprung, irgendwann im Sommer 2021: Jetzt, wo man wieder ohne lästigen Mund-Nasen-Schutz auf die Straße darf, der zumeist an zwei Gummis hinter den Ohren befestigt wird, fallen zunächst zwei Phänomene auf: Die in der Pandemie geborenen Kinder staunen sehr, dass ihre Familienmitglieder nicht die einzigen Menschen sind, die Mund und Nase haben. Und viele Menschen leiden an einer Masken-Folgeerscheinung: Apostasis otum (Segelohren). Das Anlegen der Ohren wird inzwischen jedoch als Leistung von den Krankenkassen übernommen.

Die größten Veränderungen aber gibt es an dem Ort, an dem es nie still wurde, das Zuhause von Familien. Nun im Jahr 2021 hat sich die 30-stunden Woche als „normal“ für die Eltern durchgesetzt. Die restliche Zeit verbringen Eltern mit Dingen, die ihnen wichtig sind und mit der Fürsorge für

andere und für sich selbst. Nach Corona wird besser verstanden, wie wichtig Kinder betreuen, ältere Menschen pflegen, Kochen und Waschen ist und wie anstrengend das sein kann. Menschen, die dieser Arbeit nachgehen, genießen nun hohes Ansehen in der Gesellschaft. Die Hausarbeit wird daher bezahlt wie „richtige“ Arbeit. Wer das bezahlen soll? Die Wirtschaft muss nicht mehr immer weiter wachsen, sie soll nur Sicherheit für alle bieten. Frauen erhalten nun grundsätzlich den gleichen Lohn für gleiche Arbeit und die gleiche Rente wie Männer, Altersarmut wird für alle abgeschafft. Und falls Eltern nicht mehr zusammen leben wollen, muss keiner der Partner mehr Angst haben, finanziell nicht über die Runden zu kommen. Weil anerkannt wird, dass jahrelanges Putzen und Kinder hüten und die Schwiegermama pflegen auch Arbeit ist und nicht selbstverständlich. Auch wenn diese Arbeit zu Hause stattfindet und nicht im Altenheim oder Kindergarten.

Die Mütter, die im Lockdown den größten Berg wuppen mussten, bekommen nach Corona einen vierwöchigen Urlaub vom Staat bezahlt und reisen, wohin sie immer schon mal wollten. Wenn sie zurückkommen, haben die Väter angefangen zu Bügeln, Einzukaufen und zu Kochen und Listen zu machen, was zu Hause alles erledigt werden muss. Nun müssen sich die Mütter nicht mehr alleine den Kopf über den Organisations-Tüdel zu Hause zerbrechen. Es fällt ihnen zwar nicht ganz leicht, locker

zu lassen und ihren Männern die Arbeiten zu Hause zu überlassen. Aber sie haben nun viel mehr Zeit, müssen nicht mehr hin- und her hetzen zwischen Kinder holen, Kinder bringen und Haushalt erledigen und dann oft noch dem Teilzeitjob.

Viele Väter, die in den pandemiebedingten Lockdowns am Homeschooling beteiligt sind, sind außerdem überrascht, wieviel sie ihren Kindern beibringen können. Das wollen sie auch weiterhin tun. Sie beginnen sich zu erinnern, was ihnen Spaß gemacht hatte in ihrer eigenen Schulzeit. Was sie ihren Töchtern und Söhnen eigentlich immer schon mal zeigen und erklären wollten, aber niemals Zeit dafür hatten. Und dass es manchmal wichtiger ist, ein wenig vorzulesen, zu kicken und Blumen zu gießen anstatt im Laden zu stehen oder im Büro zu sitzen. Und weil es den Vätern so viel Spaß macht, wollen sie nicht mehr den ganzen Tag in der Arbeit verbringen.

Und weil das alles so gut läuft und alle zufrieden sind, achtet niemand mehr darauf, die unterschiedlichen Arbeiten, die im Leben halt so anfallen, aufzuteilen in Jobs „vor allem für Männer“ und „besonders für Frauen“. Mädchen interessieren sich nun stärker für Technik und Jungs wollen nun häufig Erzieher und Pfleger werden. Mit Puppen spielen ist nicht mehr unmännlich. Das Gute ist, dass diese Kinder später nicht darüber

streiten müssen, wer was zu Hause macht. Weil sie es gewohnt sind, dass man Jobs im Büro, auf der Schicht und zu Hause haben kann und weil sie für beides viel Anerkennung bekommen.

Und natürlich hat der Staat längst erkannt, wie wichtig gute PCs und stabiles Internet für alle Kinder sind und für alle Kinder welche besorgt. Da müssen sich die Eltern nicht mehr stressen. Unnötig zu erwähnen, dass auch die Schulen inzwischen total fit sind, bei Bedarf allen Kindern guten Online-Unterricht zu geben und das für immer, nicht nur für den nächsten Lockdown. Aber es gibt keinen Streit in den Familien, wie viel Zeit die Kinder auf den neuen, schnellen PCs zocken dürfen. Denn jetzt dürfen alle kostenlos in die Freizeit- und Vergnügungsparks. Es gibt Kino, -Konzert und Theaterkarten umsonst, auch eine Mitgliedschaft im Sportverein kostet nichts mehr.

Im Sommer 2021 ist es sehr laut in der Stadt: die Straßen und Parks sind voller Leben bis spät abends, Kinder toben in den Parks und auf den Spielplätzen. Besonders laut ist es vor den Eisdielen: Denn alle Kinder, die gerne Eis mögen, müssen ab nun staatlich verordnet zwei Mal täglich kostenlos einen großen Eisbecher essen, zur Rettung der Eisdielen in der Stadt.

Werde, sei, bleib' systemrelevant, Baby!

Was fehlt in der Liste des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales? Kunst & Kultur zum Beispiel. Hm, leider vergessen, dass der Mensch nicht vom Brot allein lebt. Kommt ja vor, dass man mal was vergisst, wenn man so lange Listen schreibt.

Doch: Was wären all die systemrelevanten Bereiche ohne uns, ohne dich und mich?

Die Bereiche sind nur wichtig, weil sie unser Zusammenleben ermöglichen, für uns da sind. Und um ein möglichst friedliches Zusammenleben geht es doch, oder? Also ist sowieso jeder und jede von uns für uns alle wichtig, systemrelevant, auch wenn das mal nicht auf irgendwelchen Listen steht. Wichtig dabei, andere nicht zu gefährden und deshalb die Maske zu tragen. Wichtig dabei, einfach mal freundlich zu bleiben, wenn jemand anderer genervt ist und man nicht weiß, warum.

Wichtig, andere nicht zu ärgern, auch wenn man meint, ganz dringend etwas Aufmerksamkeit zu brauchen... also an die Adresse der unermüdlichen Zerstörer, die regelmäßig die Fassade des Bürgerhauses in der Lenzsiedlung schreddern oder Holztische anzünden: Lasst es doch einfach mal sein, das wäre besser für euch und alle, und das Geld für die Reparaturen kann dann für bessere Zwecke verwendet werden als für die Folgen eurer Zerstörungswut.

Womit wir beim Geld sind und bei den Familien Albrecht, Klatten, Schwarz und Quandt: Brütet nicht mehr auf euren Milliarden herum, steckt sie ins Schulsystem und setzt euch mal an die Supermarktkasse, ans Fließband oder putzt die Klos, in die ihr schießt, auch mal selbst. Klos putzen und Steuern zahlen – auch eine Empfehlung für die Herrn Bezos, Zuckerberg und Musk. Das wäre mal systemrelevant. Ja, ja, die da oben. Was jeder und jede tun kann: Gleichgültigkeit macht keinen Spaß, mit Müll um sich zu schmeißen ist kein Zeichen von Freiheit. Interessanter ist es, Rücksicht zu nehmen, einander zu verstehen, zu verstehen wie andere leben. Verstehen, welche Probleme andere Menschen haben. Verstehen, dass geteiltes Leid halbes Leid, aber geteilte Freude doppelte Freude ist. Das ist relevant für ein System, das ich mir wünsche. So weit sind wir nicht davon weg. Also, bleib systemrelevant, Baby. Oder versuche es wenigstens ein bisschen zu werden, wir alle bemühen uns ja nur, und das ist mehr als nichts.

INFOKASTEN

Was ist das eigentlich, systemrelevant?

Stellen wir uns mal ganz dumm und lassen uns erstmal das Wort System vom Online-Lexikon Wikipedia erklären : „Als System (altgriechisch: *sýstēma* ‚aus mehreren Einzelteilen zusammengesetztes Ganzes‘) wird im Allgemeinen ein abgrenzbares, natürliches oder künstliches Gebilde bezeichnet, das aus verschiedenen Komponenten besteht, die aufgrund bestimmter geordneter Beziehungen untereinander als gemeinsames Ganzes betrachtet werden (können).

Relevanz heißt so viel wie Wichtigkeit, wenn etwas Gewicht hat, ins Gewicht fällt. Das Adjektiv, Eigenschaftswort oder Wiewort dazu heißt relevant, es bedeutet demnach erheblich, wichtig, bedeutsam, maßgeblich und ist das Gegenteil von irrelevant, unwichtig, unbedeutend.

Zusammengesetzt wird aus den beiden Wörtern Systemrelevanz.

Systemrelevant nennt nun das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) die folgenden Bereiche unseres Staates, das System unseres Zusammenlebens, in dem wir alle zusammen- und voneinander abhängen, die folgenden Bereiche:

- **Energie:** Strom-, Gas-, Kraftstoffversorgung (inklusive Logistik) (z. B. kommunale Energieversorger)
- **Wasser & Entsorgung:** Wasserversorgung, sowie die Müllentsorgung (z. B. Müllwerker*innen, Wasserwerke, Kläranlage)
- **Ernährung & Hygiene:** Produktion, Groß- & Einzelhandel (inklusive Zulieferung, Logistik) (z. B. Landwirte, Erntehelfer*innen, Verkäufer*innen)

- **Informationstechnik & Telekommunikation:** insbesondere Netze entstören & aufrecht erhalten (z.B. Informatiker*in, Systemelektroniker*in)
- **Gesundheit:** Krankenhäuser, Rettungsdienste, Pflege, niedergelassener Bereich, Medizinproduktehersteller, Arzneimittelhersteller, Apotheken, Labore
- **Finanz- & Wirtschaftswesen:** Kreditversorgung der Unternehmen, Bargeldversorgung, Sozialtransfers
- **Transport & Verkehr:** insbesondere Betrieb für kritische Infrastrukturen, öffentlicher Personen- und Güterverkehr sowie Flug- & Schiffsverkehr
- **Medien:** insbesondere Nachrichten- & Informationswesen sowie Risiko- & Krisenkommunikation
- **Staatliche Verwaltung (Bund, Land, Kommune):** Kernaufgaben der öffentlichen Verwaltung & Justiz (z. B. Polizei, Feuerwehr, Katastrophenschutz)
- **Schulen, Kinder- & Jugendhilfe, Behindertenhilfe:** Personal, das die notwendige Betreuung in Schulen, Kindertageseinrichtungen, Kindertagespflege, stationären Einrichtungen der Kinder- & Jugendhilfe sowie Einrichtungen für Menschen mit Behinderung sicherstellt.



Corona oder Cholera – was sich auf alle Fälle nicht geändert hat

von Christa-Luise Seiß

Mir ist gerade ein schmales Buch von knapp 50 Seiten in die Hände gekommen, das ich mit großem Staunen gelesen habe. Es handelt von der Cholera, die in den Jahren 1830 bis 1833 in ganz Europa wütete, sich über Russland, das Baltikum, Polen, Deutschland, England, Frankreich und wohl mit einem Auswandererschiff nach New York gebracht wurde.

Heinrich Heine, der damals 34-jährig im Dezember 1831 als Korrespondent für die Allgemeine Zeitung nach Paris gegangen war, berichtet in einer Kolumne, als eine „Geschichtsschreibung der Gegenwart“ wie er es nannte, unter anderem über den Ausbruch und Verlauf der Cholera in Paris. Bis Mitte des Jahres 1832 ging er allein in Paris von 35 000 Toten aus.

„Auch wenn die Cholera als bakterielle Infektionskrankheit, die vorrangig auf verunreinigtes Trinkwasser zurückgeht, unter rein medizinischen Gesichtspunkten nicht mit der Corona-Pandemie vergleichbar ist, sind Heines Beobachtungen zu den Auswirkungen eines unsichtbaren Krankheitserregers im Frühjahr 2020 frappierend aktuell: Die anfängliche Sorglosigkeit, die schon bald folgende Verwirrung, die Zeit der ernsten Gesichter, der leeren Plätze und Straßen, das Hadern mit Todeszahlen und ihren Quellen und nicht zuletzt auch die sozialen Fragen.

Schon zu Heines Zeiten ging die Pande-

mie mit der Verbreitung von fake News einher. Was sich heute vor allem in den Sozialen Medien zusammenbraut, wurde im Paris des Jahres 1832 per Mundpropaganda verbreitet. So machte das Gerücht die Runde, dass das Volk gezielt vergiftet würde; in der Folge wurden zwei Menschen auf offener Straße ermordet, die ein weißes Pulver mit sich führten – ein vermeintliches Schutzmittel gegen Cholera, wie sich herausstellte, nachdem die Unschuldigen bereits vom Mob zu Tode geprügelt worden waren.“ (Zitat aus dem Vorwort zum Buch „Ich rede von der Cholera“).

Was mich beim Lesen besonders erschütterte, war die Erkenntnis, dass wir, die Menschheit, fast 200 Jahre später, zwar in der wissenschaftlichen Forschung unendlich viel weiter, aber in der menschlichen Erkenntnis genau so dumm und ignorant sind wie damals. So konstatiert Heine einen „grenzenlosen Leichtsinn und den gänzlichen Mangel an Vorkehrungen und Vorsichtsmaßnahmen“ als schon bekannt war, dass die Pandemie Paris erreicht hatte und man trotzdem noch große Feste mit Tanz und Musik feierte.

Als danach viele Tote zu beklagen

waren, wurden erste Sicherungsmaßnahmen getroffen und siehe da, damals wie heute kollidieren diese mit verschiedenen Interessen und man ging auf die Straße, um seine vermeintlichen Rechte einzufordern. Keinesfalls wollte man sich der Willkür des Staates beugen und nur mit Waffengewalt konnten die Maßnahmen letztendlich durchgesetzt werden.

Und auch die Leugner und Verschwörungstheoretiker waren 1832 auf dem Plan, denn nun ging das Gerücht, dass die vielen Menschen nicht an der Cholera, sondern an einem Gift gestorben waren. Das Gift hieß es, sei auf alle Lebensmittel, bei den Fleischern, Bäckern und den Gemüsemärkten gestreut worden. Und Zitat: „Je wunderlicher die Erzählungen lauteten, desto begieriger wurden sie vom Volke aufgenommen“. Erst im Jahr 1855 erbrachte der Arzt John Snow in London den Beweis, dass verunreinigtes Trinkwasser Auslöser der Cholera ist. Dies war die Geburtsstunde der modernen Epidemiologie. Doch erst 1883 gelang es Robert Koch und seinem Team, die Infektionserreger und Ansteckungswege zu identifizieren und begründete 1891 das bis heute bestehende RKI, Robert-Koch-Institut, das jetzt in der Corona Pandemie federführend in Zusammenarbeit mit der WHO Richtlinien und Informationen herausgibt.

EHier also schließt sich der Kreis. Was mir aber schwer zu denken gibt, ist, dass einige Mitmenschen, die wie ich

des Lesens und Schreiben kundig sind, sich diesem allgemein zugänglichen Wissen verschließen, sich die krudesten Verschwörungstheorien twittern, facebooken, myspacen, bloggen und was weiß ich nicht alles und sich von rechten Spinnern vereinnahmen lassen.

Da versammeln sich Tausende ohne geringste Vorsorgemaßnahmen, denn von Sicherheitsabstand und Mund-/Nasenschutz kann keine Rede sein und pochen auf ihre Rechte unter Missachtung der Rechte der Mehrheit der Bürger dieser Republik. Ich finde die Bilder, die die Medien mir dazu offerieren, unerträglich und ich kann es nicht fassen, wie blöd manche Menschen sind. Nun las ich die Tage, dass Hamburg sich um ein Forschungszentrum zur KI., künstlichen Intelligenz bewirbt und dabei auf einem guten Weg ist. Ich für mein Teil, hoffe sehr auf KI, denn vielleicht löst sie absehbar einige unserer Probleme.

Mit Künstlicher Intelligenz bezeichnet man den Versuch, bestimmte Entscheidungsstrukturen des Menschen nachzubilden, indem z. B. ein Computer so gebaut und programmiert wird, dass er relativ eigenständig Probleme bearbeiten kann. Oftmals wird damit aber auch eine nachgeahmte Intelligenz bezeichnet, wobei durch meist einfache Algorithmen ein „intelligentes Verhalten“ simuliert werden soll, etwa bei Computergegnern in Computerspielen.

Familie gestern und heute

„Familie – was ist das?“ „Jeder weiß es, außer man fragt ihn“ (Sten Nadolny 2003: 12)

Familie – für viele bedeutet dieses Wort Vater, Mutter, Kind oder auch mehrere Kinder. Oder auch nur Mutter und Kinder. Oder manchmal auch Vater und Kinder. Für viele ist Familie da, wo Kinder sind. Für andere da, wo man sich um einander kümmert, egal ob mit oder ohne Kinder. Eine „richtige“ Familie kann vieles sein. Heute sind unterschiedliche Familienformen stärker akzeptiert als in den vorangegangenen Jahrzehnten.

Dieser Artikel möchte in drei Teilen nicht nur davon berichten, wie bunt Familienleben heute ist, sondern auch, wie vielfältig es früher schon war.

Teil 2: Familien nach dem zweiten Weltkrieg

Das Kriegsende war gekennzeichnet durch Zerstörung und Unvollständigkeit von Familien. Ehemänner, Väter und Söhne waren im Krieg getötet worden, waren in Gefangenschaft oder wurden vermisst. In den Nachkriegsjahren waren Frauen daher sehr aktiv in der Arbeitswelt und am Wiederaufbau beteiligt. In den Wirtschaftswunderjahren ab den 1950er Jahren wurden sie dann aber wieder aus dem Arbeitsleben verdrängt. Das Familienbild der breiten Bevölkerung beschränkte sich nun auf die Kleinfamilie im eigenen Häuschen. Die Bürgerliche Familie der vorindustriellen Zeit wurde zum Vorbild: Der Vater war Oberhaupt und Ernährer, die Mutter erzog die Kinder und führte den Haushalt. Im

„Handbuch für die gute Ehefrau“ von 1955 hieß es: „Halten sie das Abendessen bereit. Planen sie vorausschauend, damit die köstliche Mahlzeit rechtzeitig fertig ist, wenn er nach Hause kommt. So zeigen sie ihm, dass sie an ihn gedacht haben und dass ihnen seine Bedürfnisse am Herzen liegen. Die meisten Männer sind hungrig, wenn sie nach Hause kommen und die Aussicht auf eine warme Mahlzeit (besonders auf seine Leibspeise) gehört zu einem herzlichen Empfang, so wie man ihn braucht.“

Die Mutterideologie des Nationalsozialismus wirkte in den Familien stark nach. Der 1945 erschienene Erziehungsratgeber „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer wurde nur leicht verändert wieder aufgelegt unter dem Titel „Die Mutter und ihr erstes Kind“.

Dieses Buch prägte bis weit in die 1970er Jahre ganze Generationen von Eltern und Kindern. Darin wurden Ratschläge erteilt wie „das Baby ruhig schreien zu lassen“, damit Mutter und Kind abgehärtet werden. Kinder wurden zumeist autoritär erzogen,



In der Nachkriegszeit waren es die Frauen, die aktiv in der Arbeitswelt und am Wiederaufbau beteiligt waren.





Körperstrafen gehörten häufig selbstverständlich dazu.

Die Familie galt als also der natürliche Wirkungskreis der Frau, Mutterglück erschien als das schönste Glück. Berufstätige Mütter wurden als „Rabenmütter“ beschimpft, ihre Kinder als arme „Schlüsselkinder“ bezeichnet. Uneheliche Kinder und deren Mütter – nicht deren Väter - wurden schlecht angesehen. Kinderbetreuungsmöglichkeiten außerhalb der Familie gab es kaum. Das Familienrecht orientierte sich an patriarchalen Geschlechtervorstellungen. Bis 1957 galt im Bürgerlichen Gesetzbuch: „Dem Manne steht die Entscheidung in allen das gemeinschaftliche Leben betreffende Angelegenheiten zu; er bestimmt insbesondere Wohnort und Wohnung. Die Frau ist verpflichtet, der Entscheidung des Mannes Folge zu leisten.“

In den 1960er Jahren eröffneten die wirtschaftlichen und technischen Entwicklungen neue Möglichkeiten für Familien. Moderne Haushaltsgeräte wie die Waschmaschine veränderten und erleichterten die Haushaltsführung. Ende der 1960er Jahre begann die Bildungsexpansion, die die Rolle der Frauen und Mädchen in den Familien nachhaltig verändern sollte. Die Pille ermöglichte eine leichtere Familienplanung, das Thema Sexualität wurde nach und nach enttabuisiert. In den „wildem“ 1968er Jahren veränderte sich das Rollenverständnis von Männern und Frauen grundlegend. Die Frauenbewegung bildete sich heraus. Die verbreitete häusliche Gewalt und das Thema Vergewaltigung wurden erstmals öffentlich angeklagt. Die Selbstbestimmung der Frauen über ihren Körper wurde das große Thema in den jahrelangen Protesten um die Abschaffung des § 218 („Abtreibungsparagraph“).

Dann endlich auch der rechtliche Durchbruch: 1976 wird ein neues Ehe- und Familiengesetz in



Familienidylle in den 50er. Frau verwöhnt den Mann der als Oberhaupt der Familie angesehen wird (oben)

„Handbuch für die gute Ehefrau“

„Die Mutter und ihr erstes Kind“

Diese zwei Ratgeber wurden den Frauen in den 50er Jahren empfohlen. Sie sollten auf die Rolle der sorgenden und folgsamen Hausfrau festgelegt werden



der BRD beschlossen. Die alleinige Entscheidungsgewalt des Mannes in der Familie wird durch das Partnerschaftsprinzip ersetzt. Ab jetzt sind beide Ehegatten berechtigt, erwerbstätig zu sein. Im Falle einer Scheidung muss nun nicht mehr die „Schuld“ geklärt werden, sondern man geht nun davon aus, dass eine gescheiterte Ehe „zerrüttet ist“ ohne jemandem die Schuld zuzuweisen. Straftat wurde nun auch Gewalt in der Ehe. Allerdings gilt Vergewaltigung in der Ehe erst seit 1997 als ein Verbrechen. Seit 1977 ist es für Frauen zudem nicht mehr Pflicht, den Namen des Ehemannes anzunehmen. Der Wandel der Geschlechterrollen setzte sich in den 1980er Jahren fort. Die Frauenbewegung hatte Auswirkungen auf immer mehr gesellschaftliche Bereiche und veränderte bei einer Mehrzahl der Frauen ihr Selbstverständnis. Bei den Männern dauerte es etwas länger. Der Soziologe Ulrich Beck sagte in dieser Zeit: Zu beobachten ist bei den Männern zwar eine „verbale Aufgeschlossenheit“ gegenüber mehr Haushalts- und Erziehungsarbeit, das Verhalten der Männer aber habe sich noch nicht weiter entwickelt. So blieb das Thema der Vereinbarkeit von Familie und Beruf lange Zeit vor allem ein Thema für Frauen. Dies änderte sich langsam mit der Einführung des einkommensabhängigen Elterngeldes 2007. Väter fühlen sich noch mehr angesprochen seit der Einführung der sogenannten „Papamonate“, die der Partner (meistens der Vater) nehmen muss, damit eine Familie das volle Elterngeld erhält. Auch das Verhältnis der Generationen rückte mehr in das Blickfeld: Durch die gestiegene Lebenserwartung älterer Menschen wurde die sogenannte „alternde Gesellschaft“ ein großes Thema. Allerdings ist auch heute noch die Altenpflege in der Familie fast die ausschließliche Aufgabe von Frauen.

Sabina Stelzig (Projekt POMIKU)



Demonstration gegen die häusliche Gewalt von Männern in den Familien



Demonstration gegen den Paragraphen 218 und für die Selbstbestimmung über den eigenen Körper der Frauen. (oben)

Das weltweit bekannte Logo der Frauenbewegung (rechts)



Schmerzhafte Schultersteife „Frozen Shoulder“

Fortschreitende Schulterschmerzen und Bewegungseinschränkungen, die einfache Aktivitäten wie Anziehen und Haarekämmen fast unmöglich machen – Patienten mit einer Frozen Shoulder sind häufig in ihrer Arbeitsfähigkeit massiv beeinträchtigt und leiden durch die starken Schmerzen besonders an einem gestörten Schlaf. Zuerst stehen die Schmerzen im Vordergrund, diese können in den Oberarm ausstrahlen und sind häufig in Ruhe schlimmer als in Bewegung. Schlafen auf der betroffenen Seite ist kaum möglich. Typischerweise tritt die Frozen Shoulder im Alter von 40 – 60 Jahren auf, wobei Frauen häufiger betroffen sind.

Und obwohl diese Krankheit weit verbreitet ist, ist sie eine der am wenigsten verstandenen Erkrankungen des Schultergelenks. Denn häufig bleibt die Ursache unbekannt.

Folgende Punkte können jedoch bei dem Diagnostizieren hilfreich sein:

- schmerzhafte und steife Schulter seit mindestens vier Wochen
- starker Schulterschmerz, der die Aktivitäten des täglichen Lebens oder der Arbeit behindert
- Nachtschmerz
- keine wesentlichen Auffälligkeiten auf Röntgenaufnahmen

Zudem gibt es Vorerkrankungen die zu den Risikofaktoren einer Frozen Shoulder gehören:

- Diabetes mellitus erhöht das Risiko einer Frozen Shoulder um das Fünffache

- Funktionsstörungen der Schilddrüse
- Herzinfarkte
- Erkrankungen der Lunge
- neurologische Erkrankungen z.B. Morbus Parkinson

Meist verläuft die Erkrankung in vier Phasen und der gesamte Prozess kann sich leider – egal mit welcher Behandlung - über Monate bis hin zu drei Jahren erstrecken.

1. Initialphase (painfull phase):

Die Schulter ist noch voll beweglich, es treten häufig nachts Schmerzen auf. Diese Phase dauert bis zu 3 Monaten.

2. Einsteifungsphase (freezng phase):

Die Bewegung der Schulter wird zunehmend schlechter und die Schmerzen nehmen zu. Diese Phase kann bis zu 6 Monaten dauern.

3. steife Phase (frozen phase):

Die Beweglichkeit ist deutlich eingeschränkt, oft verspüren die Betroffenen aber weniger Schmerz als in den ersten beiden Phasen. Auch diese Phase kann ungefähr 6 Monate dauern.

4. Auftauphase (thawing phase):

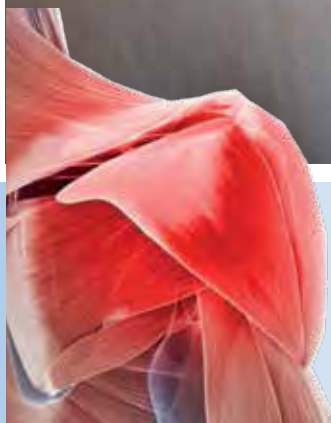
In dieser Phase ist die Beweglichkeit schwer eingeschränkt, meist treten aber keine Schmerzen mehr auf. Bis die Bewegung wieder voll hergestellt ist, kann es jedoch auch nochmal bis zu neun Monate dauern.

Zu den gängigsten Behandlungsmethoden zählen, neben der Einnahme von Schmerzmedikamenten, besonders in der ersten schmerzhaften Phase, und Physiotherapie, zur Linderung der Schmerzen und Wiederherstellung der Beweglichkeit, das Spritzen von Kortison zur Linderung von Entzündungen und Schmerz und die Stoßwellentherapie, vor allem bei Diabetespatienten.

Zudem ist es wichtig, dass die betroffenen Personen die Schulter weiterhin bewegen und in den Alltag einbinden, solange forcierte Bewegungen vermieden werden. Auch Kälte oder Wärme können angenehm sein. Beim Schlafen kann der Arm mit einem Kissen unterlagert werden. Leider ist jedoch in jedem Fall Geduld gefordert.

Bleiben Sie gesund und geben Sie auf sich und Ihre Mitmenschen Acht!

Ihr Team von der Physiotherapie
an der Lutterothstrasse



INFOS ZU CORONA

■ Aufgrund der Pandemie und der behördlichen Verordnung findet der offene Lenztreff nicht statt.

Die Mitarbeiter*Innen des Lenztreffs, Bürgerhauses und der offenen Kinder- und Jugendarbeit sind für Eltern und alle Kinder im „Tante Emma Laden“ montags, mittwochs und donnerstags von 16-18 Uhr beim Kinderclub anzutreffen.

Der Eltern-Kind- Treff findet freitags von 10-12 Uhr im Kinderclub statt. Hierzu bedarf es jedoch der Anmeldung.

Hierzu wenden sich Interessierte bitte telefonisch an den Lenztreff unter: 040-430967-15 oder während des Frühstücks bitte an Janinne Dehrlisch.

Die offene Beratung des Lenztreffs findet nicht statt. Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung.

Termine sind telefonisch unter: 040-430967-15 zu vereinbaren.

Die Gesprächsrunden über alle Themen rund um die Erziehung der Kinder mit den Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatungsstellen finden am Donnerstags, den 19.11. und am Donnerstag, den 17.12. jeweils von 10.30 bis 12 Uhr im Café Büchner statt. Hierzu ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich telefonisch an unter: 040-430967-15

Zu unserem und aller Schutz bitten wir beim Aufsuchen der Angebote um Einhaltung der Hygienevorschriften.

JOB CAFÉ

■ **Wann:** Immer Donnerstag von 15.30 - 17.30 Uhr

Wo: Im Seminarraum II

Leitung: Anja Gogol

ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

Es gibt ein 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

Ort: Beratungsbüro Bürgerhaus UG oder Lenztreff

Es berät Frau Vöhrmann vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.

HilfeLeben

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

Schwangerenberatung

WANN UND WO?

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 9.00 - 11.00 Uhr
im Beratungsbüro, 1. Stk. Julius-Vosseler Str. 193

Die nächsten Termine: 08.12. 20, 12.01. 2021

Terminvergabe auch über den LenzTreff

T.: 040 - 43 09 67 - 15

REDAKTION **impressum**

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

LAYOUT

Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS

Lenzsiedlung.e.V., Migrantas

ANSCHRIFT

Redaktion Lenz, 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: 1000

Druck: die druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:



Bringezu Immobilien UG & Co. KG

alt und jung

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 „Lied-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 Café, offenes Angebot

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

KONTAKTE:



MONIKA BLÄß
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

KINDER – RÄTSEL

Liebe Kinder, es ist wieder Rätsel-Time! Bitte reicht die beiden Rätselseiten mit Lösungen und eure Kontaktdaten bis zum 30.01.2021 im Postkasten vor dem Bürgerhaus ein. Es gibt tolle Preise zu gewinnen.

Viel Spaß wünscht das Kinderclub-Team!

1. Welchen Bundstift will ich?

Er ist weder blau noch gelb. Erst ist weder der längste noch der kürzeste?

(Bitte einkreisen)



2. Lisa hat sich eine volle Tasse Tee eingegossen und die Hälfte getrunken. Dann hat sie die Tasse mit Milch aufgefüllt und wieder die Hälfte getrunken. Zum Schluss hat sie die Tasse nochmal mit Milch aufgefüllt und alles ausgetrunken. Wovon hat Lisa mehr getrunken Tee oder Milch?

LÖSUNG

3. Teekesselchen

Mich findest du auf dem Kopf vieler Mädchen.

Ich bin ein kleines Pferd.

LÖSUNG

Lenzsiedlung e.V.
Julius-Vosseler-Straße 193,
22527 Hamburg
040 43 09 67 60
0157 30 62 41 83
Instagram: @okja.lenzsiedlung

Kinder-Rätsel

Quiz Fragen: Bitte die richtige Antwort einkreisen!

Wie heißt das Fest zum Jahreswechsel?

Mittsommer Erntedankfest Silvester Weihnachten

Welcher König wurde in Frankreich „Sonnenkönig“ genannt?

Ludwig XIV Barack Obama Haftbefehl Mona Lisa

Wie oft findet eine Fußball-Weltmeisterschaft statt?

Alle 2 Jahre alle 3 Jahre alle 4 Jahre alle 5 Jahre

Was ist ein Dudelsack?

Musikinstrument Tier Kochrezept Körperteil

Was ist das größte Tier der Welt?

Buckelwal Blauwal Elefant Meerschweinchen

Woraus wächst die Tulpe?

Karotte Pizza Zwiebel Tomate

EINSENDUNG DER LÖSUNGEN

Name:

Telefonnummer:

Geburtsdatum:

Lenzsiedlung e.V.
Julius-Vosseler-Straße 193,
22527 Hamburg
040/ 43 09 67 60
040/ 43 09 67 61

Für die Kinder (von 6 – 12 Jahren):

Liebe Kinder,

leider bleibt der Kinderclub weiter geschlossen.

Aber wie jedes Jahr haben wir das Kinderclub-Adventsrätsel für euch!!

Im Dezember treffen wir uns von Montag – Donnerstag um 17.00Uhr vor unserem Rätselhaus (Villa Leise!)

Es gibt jeden Tag ein neues Rätsel mit tollen Preisen und mindestens ein*e Gewinner*in pro Tag!

WICHTIG:

- **Achtet auf den Abstand zu anderen Kindern**
- **Und tragt einen Mund-Nasen-Schutz**



Für die Jugendlichen ab 12Jahren:

Solange wir können, werden wir das Jugendhaus(garten) für euch geöffnet lassen:

Mo.: 16:00 – 19:00 Uhr (Mädchentag ab 10 Jahre)

Di.: 16:00 – 20:00 Uhr (Offenes Haus & Kochen)

Mi.: 16:00 – 19:00 Uhr (Jungstag ab 10 Jahre)

Do.: 16:00 – 19:00 Uhr (Offenes Haus & Musikprojekt)

Fr.: 16:00 – 20:00 Uhr (Offenes Haus)

Da sich die Situation wöchentlich verändern kann, folgst du uns am besten auf Instagram (@okja.lenzsiedlung), um immer auf dem neusten Stand zu bleiben.

TANTE-EMMA-Laden

Wann: Mo., Mi., und Do.
von 16.00 - 18.00 Uhr

Wo: Eingang LenzTreff
Kinderclub

Wir bieten Kaffee, Eis,
Süßes und Kinderbücher
außer Haus

Der ELTERN-KIND
TREFFPUNKT
findet Freitag
von 10 - 12 Uhr
statt



COFFEE for free
WASSER for free



Wir freuen uns auf Euch

Lolli 10 C
Capri 50 C

Domino 50 C
Hanuta 20 C