



ELBSCHLOSS RESIDENZ

# ELBBLICHE

DAS MAGAZIN DER  
ELBSCHLOSS RESIDENZ

NR.9 \_ SEPTEMBER 2008



## BEGEGNUNGEN

PROF. GUSTAV-ADOLF VON HARNACK  
EIN LEBEN FÜR KINDER

## GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

DR. ANNE HOLTWICK  
FIT IM ALTER

## AKTUELLES

DIE ELBSCHLOSS-HUNDE  
MOPSFIDEL UND MUNTER





HOTEL  
**LOUIS C. JACOB**  
HAMBURG · ELBCHAUSSEE

**FEIERN „EN FAMILIE“**

Das „Jacob“ ist seit jeher ein Ort für die „besonderen Anlässe“ des Lebens. Legen Sie die Planung Ihrer kleinen und großen Familienfeste ob Taufe, Geburtstag oder Jubiläum in die erfahrenen Hände unseres Bankettverkaufsteams. Das Grundgerüst für die Gestaltung Ihrer Feierlichkeit haben wir zu einem exklusiven Paket zusammengestellt – natürlich inklusive individueller Beratung und Betreuung vor und während der Veranstaltung.

**INHALT DES ARRANGEMENTS:**

- Apéritif
- 3-Gang-Menu aus der Sterneküche
- Begleitende Weine
- Bier und Softgetränke
- Kaffee und Tee
- Obst und Blechkuchen
- Menükarten, Raummiete

Für Mittagsveranstaltungen buchbar  
€ 79,- pro Person (exklusive Blumendekoration) Anfragen unter [bankett@hotel-jacob.de](mailto:bankett@hotel-jacob.de) oder unter 040/822 55-535

  
 L'Art de Vivre  
*The Leading Small Hotels of the World*

ELBCHAUSSEE 401-403 · D-22609 HAMBURG · TEL.: +49 (0)40 822 55-0 · FAX: +49 (0)40 822 55-444  
INTERNET: WWW.HOTEL-JACOB.DE · E-MAIL: JACOB@HOTEL-JACOB.DE



**FÜR DIE...**



**...BESONDEREN ANLÄSSE...**



**...DES LEBENS**



## ~ KUNST & KULTUR

**Jürgen R. Alzers Buch** **5**  
Drei Weltreligionen, eine Botschaft

**Veranstaltungstipps** **6**  
Kunst, Kultur, Kulinarisches

## ~ BEGEGNUNGEN

**Gustav-Adolf von Harnack** **8**  
Kinderarzt aus Profession

**Jörg Blaurock** **10**  
Erstklassige Immobilien in bester Lage

**Masaaki Sakai** **12**  
Meisterhaftes aus der Küche

## ~ HANSEATISCHES

**Botanischer Garten** **13**  
Oase in der Großstadt

**Hamburg-Quiz** **14**  
Entlang der Elbe

## ~ HISTORISCHES

**Kosaken in Nienstedten** **16**  
Zwischen Ärger und Amüsement

## ~ GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

**Älter werden** **18**  
Empfehlungen für den Alltag

**Schmerztherapien** **20**  
Alternative Angebote im Wellness Spa

## ~ AN DER ELBE

**Fischereihafen Restaurant** **21**  
Moderner Klassiker

## ~ AKTUELLES

**Hunde in der Residenz** **22**  
Vom Mops bis zum Terrier





### Impressum

#### ELBBLICHE

#### Das Magazin der Elbschloss Residenz

Elbchaussee 374 | 22609 Hamburg

Telefon 040. 819 91 10

Telefax 040. 819 91 12 65

Email [info@elbschloss-residenz.de](mailto:info@elbschloss-residenz.de)

Web [www.elbschloss-residenz.de](http://www.elbschloss-residenz.de)

#### Herausgeber

Elbschloss Residenz GmbH

#### Redaktion

Christiane Harms

Hoschke & Consorten

#### Art-Direktion und Layout

werbe.art.kontor

Anja-D. Schacht-Kremsier

#### Fotos

Michael Holz

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Hamburg, im September 2008. Die Elbschloss Residenz hatte vor wenigen Tagen ihren siebten Geburtstag – für einen Menschen ein zartes, für ein Haus ein eher respektables Alter.

Hier ein Fältchen, dort ein Strich – bevor die kleinen Makel deutlich sichtbar werden, wurden den Gebäuden Verjüngungskuren verordnet. Ein neuer Anstrich zählt zu den Anwendungen genauso wie liebevolle Kosmetik an der einen oder anderen Stelle. Viel Aufmerksamkeit haben wir unserem Restaurant „Hanseatic“ gewidmet. Es wurde im Sommer in jeder Hinsicht poliert, aufgemöbelt und mit Veranstaltungstechnik ausgestattet.

Eine größere Behandlung hat auch die Galeriepassage verdient. Von den gelb gestreiften Tapeten nehmen wir Abschied, und mit neuer Beleuchtung und neuem Bodenbelag beginnt für Bewohner und Künstler gegen Ende des Jahres eine neue Ausstellungsepoche. Der erste Künstler, der in den Genuss der renovierten Passage kommen wird, ist Heinrich Eder, Schöpfer der Statue „Jockey von Artemision“. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 7.

Auf den Seiten 6 und 7 finden Sie einen Überblick über unsere kommenden Veranstaltungen vom Herbst 2008 bis ins Frühjahr 2009. Kulinarisches, Geschichtliches, Künstlerisches, Musikalisches wechseln sich ab: Für jeden sollte etwas dabei sein.

So wichtig und angenehm Unterhaltung und Kultur auch sind: Unser besonderes Augenmerk gilt dem Einzelnen, jeder Persönlichkeit, jeder Bewohnerin, jedem Bewohner. Wir möchten es Ihnen in der Elbschloss Residenz so angenehm wie möglich machen. Wir möchten, dass Kontakte, vielleicht sogar Freundschaften entstehen. Denn Gemeinsamkeiten zu entdecken und Freunde zu finden ist kein Privileg der Jugend.

Und nun hoffen wir, dass Sie sich etwas Zeit für den Lesestoff nehmen, und würden uns freuen, wenn wir Sie für die Geschichten, die Ereignisse und die Menschen in den ELBBLICKEN interessieren können.

Ihr

Nikolaos Tavridis  
Geschäftsführer

Nachdenkliches über eine friedliche Integration

# „JAHWES ERBEN – GOTTES KINDER – ALLAHS SÖHNE“

Jürgen R. Alzer denkt in seinem Buch über die Integration von Menschen verschiedener Traditionen und Glaubensbekenntnisse nach. Was führt einen Unternehmer zu diesem Thema?

Der studierte Volks- und Betriebswirt leitete eine Firma mit 4.000 Beschäftigten, von denen zeitweise die Hälfte der im internationalen Geschäft tätigen Mitarbeiter aus 27 Nationen stammte. Viele davon waren Muslime. Er ist in 20 Jahren viele Hunderttausende Kilometer um die Erde geflogen. Durch diese Reisen in die östliche und westliche Hemisphäre und in viele der vom Islam dominierten arabischen, asiatischen und afrikanischen Länder ist er mit den Weltreligionen in Berührung gekommen und hat Eindrücke an Ort und Stelle gesammelt – sein Buch liest sich wie ein spannender Zeitbericht.

„Wie verschieden sind Finnland und Ägypten? Man muss aber gar nicht so weiträumig denken. Man muss nur fragen: Warum ist schon das Zusammenleben von Ostfriesen und Bayern manchmal schwierig? Die Antwort auf diese Fragen gibt uns schon einen ersten Schlüssel für das Verstehen des Verhaltens von Menschen aus verschiedenen Welten.“

Hier verbirgt sich aus Alzers Sicht schon ein Kernproblem der Integration. Oft entstehen Schwierigkeiten im Verständnis aus Unwissenheit des „Andersseins“. Zwei Welten stoßen aufeinander, die voneinander wenig oder gar nichts wissen – häufig ein Grund für Missverständnisse und Vorurteile.

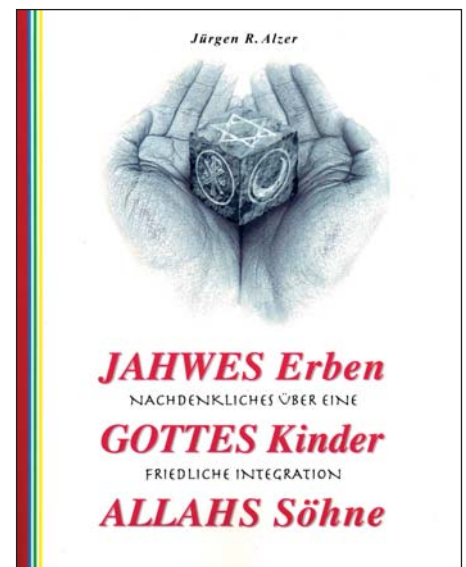
Information fördert Verständnis, das ist seine Auffassung. Der Autor vermittelt anschaulich Basiswissen über die drei monotheistischen Religionen und ihre Lebensräume. Erkenntnisse über die Entwicklungen der Menschen und der Hintergründe, die sie beeinflussen, machen es möglich zu verstehen, welchen gravierenden Einfluss frühzeitliche Prägungen auf die heutigen Verhaltensweisen der Menschen haben. Das gilt auch für die Art, wie sie ihre Religion leben.

Er befasst sich mit den Aussagen zur Schöpfung Gottes von Mensch und Welt in Tora und Talmud, im Alten und Neuen Testament und im Koran. Die drei Glaubensrichtungen werden charakterisiert, ihre Ähnlichkeiten und Widersprüche aufgezeigt. Er macht die Leser mit den Religionen vertraut.

Und er beschreibt die großen „Stolpersteine“, die eine Annäherung erschweren: Landnahme der Juden, Missionierung der Christen, Eroberungskriege der Muslime. Schließlich zeigt er Wege des Zusammenlebens auf – ermutigende Beispiele gelungener Integrationsbemühungen.

## Frieden – ein Schlüsselwort für drei Religionen

Die Juden wünschen „Shalom“ (Frieden), wenn sie sich voneinander verabschieden. Die Christen benutzen in ihren Gottesdiensten den Segenswunsch „Friede sei mit dir“. Die Begrüßungsformel der Muslime lautet „Salam aleikum“ (Gottes Friede sei mit dir).



Das Buch erscheint bei Books on Demand GmbH, Norderstedt ISBN 978-3-8334-7704-1 für € 16,80.

Kunst, Kultur, Kulinarisches

## VERANSTALTUNGSTIPPS

Wir stellen Ihnen eine Auswahl von Veranstaltungen in unserer Residenz vor, auf die Sie sich in den kommenden Monaten freuen dürfen.

### ~ „Wie gewohnt“

Andrea Weber stellt am 9. Oktober 2008 ihr Buch „Wie gewohnt“ über die Geschichte von alten Hamburger Häusern und Lebenswegen ihrer Bewohner vor: ein lebendiges Stück Geschichte.

### ~ Göttlicher Künstler

Lernen Sie den berühmtesten Künstler der italienischen Hochrenaissance wieder kennen! Schon von seinen Zeitgenossen wurde er ehrfürchtig „der Göttliche“ genannt: Michelangelo Buonarroti (1475–1564). Der Kunsthistoriker Dr. Hans Thomas Carstensen stellt den Maler, Bildhauer, Architekt und Dichter am 23. Oktober 2008 auf seiner rastlosen Suche nach der göttlichen Schönheit vor.

### ~ Kostbarer Tropfen

Am 30. Oktober 2008 ab 18 Uhr können Sie gemeinsam mit dem Winzer Hartmut Heintz Weine und Traubensaft vom Bio-Weingut „Im Zwölberich“ aus dem Weinbaugebiet Nahe verkosten.

### ~ Ein Dichterleben

Geliebt und gelesen – gehasst und verboten: Das war Heinrich Heine in den unruhigen Zeiten der deutschen Revolution von 1848. Ulrike Fertig beschreibt den Schriftsteller in seinem gesellschaftlichen Umfeld am 6. November 2008.

### ~ Knopf im Ohr

Dr. Ellen Kirsch erzählt am 13. November 2008 die Erfolgsgeschichte der Margarete Steiff (1847–1909), Gründerin der weltweit bekannten Spielwarenfabrik.

### ~ Lust des Blickes

Am 20. November 2008 präsentiert die Kunsthistorikerin Viola Stohwasser den Maler und Bildhauer Edgar Degas (1834–1917).

### ~ Adventliches für Erwachsene

Vera Rosenbusch und Dr. Lutz Flörke lesen Texte von Barthold-Hinrich Brockes, Thomas Mann, Erich Kästner und Irmgard Keun am 30. November 2008 ab 16.30 Uhr.

### ~ Blumeninseln im Atlantik

Die Vulkaninseln der Azoren und Madeira – wilde, zerklüftete Schönheiten: Wolfgang Senft zeigt in seiner Diashow am 4. Dezember 2008 faszinierende Landschaften und traumhafte Wanderrouen.

### ~ Märchenhaftes Marokko

Am 15. Dezember 2008 können Sie beim Diavortrag von Dr. Renate Scheiper über eine Reise quer durch Marokko einen Hauch von 1001 Nacht verspüren.

### ~ Silvesterfeier

Um 19.30 Uhr erwarten wir unsere Silvestergäste zum Aperitif. Mit Galabüfett, Unterhaltungsprogramm und Tombola verbringen wir die Zeit bis Mitternacht und feiern gemeinsam ins Jahr 2009.

### ~ Porzellan-Sprechstunde

„Woher stammt mein Lieblingsstück?“ Interessierte Bewohner und Gäste dürfen am 8. Januar 2009 je zwei Porzellanstücke vorstellen, die Dagmar Lekebusch zu analysieren und identifizieren versucht.

### ~ 60 Jahre Israel

Am 14. Mai 1948, wurde der Staat Israel von David Ben Gurion ausgerufen. Hanna Lehming, Nahost-Referentin des Nordelbischen Missionszentrums, hält am 15. Januar 2009 einen Vortrag über die Situation und die Zerreißenproben der israelischen Gesellschaft.

### ~ Karpfen klassisch

Am 20. Januar 2009 servieren wir Liebhabern des Winterfisches ab 18 Uhr „Karpfen satt“.

### ~ Kein Blatt vorm Mund

Jürgen H. Graessner rezitiert am 29. Januar 2009 satirische Gedichte von Robert T. Odeman. Kurt Grobecker begleitet ihn am Clavinova.

### ~ Hamburger Wunderkind

Was hatte der 12-jährige Felix Mendelssohn-Bartholdy bei Johann Wolfgang von Goethe in Weimar zu suchen? Prof. Dr. Steven Paul erklärt es uns am 5. Februar 2009 mit Musikbeispielen.

### ~ Sushi und Sake

Masaaki Sakai, Küchenchef der Elbschloss Residenz, bereitet am 24. März 2009 Kostproben aus seiner asiatischen Heimat.

**i** Die Veranstaltungen finden in der Regel in unserem Restaurant „Hanseatic“ statt und beginnen um 16 Uhr, wenn nicht anders genannt. Bei kulinarischem Programm bitten wir um Ihre Reservierung (Tel. 040. 819 91 10).





### Heinrich Eder

1967 geboren in Salzburg, Österreich

1981 – 1985 Fachschule für Holz- und Steinbildhauerei bei Professor Bernhard Prähauser Hallein, Österreich

1984 Internationale Sommerakademie bei Josef Zenzmaier, Salzburg

1986 – 1992 Studium der Bildhauerei bei Professor Hans Ladner an der Akademie der Bildenden Künste, München

1989 Symposium zur Steinbildhauerei in Laas, Norditalien

1992 Diplom der Bildhauerei – Meisterschüler

seit 1992 lebt und arbeitet freiberuflich als Bildhauer in Hamburg

### Kontakt

Künstlerhaus Sootbörn  
Sootbörn 22 | 22453 Hamburg  
Telefon und Fax 040. 58 04 80  
[www.heinrich-eder.de](http://www.heinrich-eder.de)

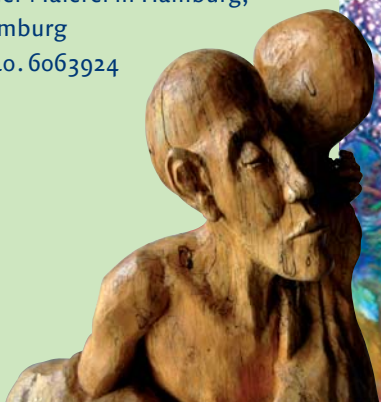
### Peter Maeck

freischaffender Künstler,  
geboren 1960 in Hamburg,  
Studium der Malerei in Hamburg,  
lebt in Hamburg  
Telefon 040. 6063924



**Oben:** Skulptur von Heinrich Eder  
**Links:** „Eine unerwartete Geste“ von Peter Maeck, 2007, Öl auf Leinwand  
„Der verlorene Sohn“, Peter Maeck, Buche 45 cm

Doppelte Vernissage am Samstag, 22. November 2008, 17 Uhr im Foyer der Elbschloss Residenz  
Bildhauer Heinrich Eder (oben) stellt bis zum 30. Januar 2008 seine Skulpturen aus Holz, Stahl, Stein und Bronze in der Elbschloss Residenz aus. Maler Peter Maeck zeigt parallel seine Bilder, die den Betrachter zu Reflexion und Nachdenklichkeit auffordern.





Die Verdienste des Professors Dr. Gustav-Adolf von Harnack

## EIN LEBEN FÜR KINDER

Er hat das Standardwerk zur Kinderheilkunde verfasst, das nahezu jeder Allgemeinmediziner im Studium einmal zur Hand genommen hat. Gustav-Adolf von Harnack hat sein berufliches Leben den Kindern und ihrer Gesundheit gewidmet. Seit zwei Jahren lebt der 91-Jährige mit seiner Frau in der Elbschloss Residenz.



„Das Wohl der Kinder  
lag mir immer  
am Herzen.“

~ Gustav-Adolf von Harnack sitzt in der Bibliothek und berichtet aus seinem Leben. Der Literatur-Freund mit Vorlieben für Thomas Mann und Theodor Fontane ist selbst erfolgreicher Autor: 1968 gibt der damalige Leiter der Universitäts-Kinderklinik Düsseldorf ein medizinisches Standardwerk zur Kinderheilkunde heraus, dessen Lehre noch heute zum Basiswissen zählt. Mittlerweile in der 13. Auflage erschienen, gehört „Kinderheilkunde“ zum Rüstzeug jedes Allgemeinmediziners.

Der 91-jährige emeritierte Professor wurde 1917 in Hindenburg/Oberschlesien geboren und verbrachte seine Kindheit zwischen 1921 und 1924 in Hersfeld. Über Hannover, Köln und Merseburg, wo der Vater als Regierungspräsident tätig war, führte es die Familie von Harnack schließlich 1932 nach Berlin. Hier machte der Schüler Gustav-Adolf 1936 sein Abitur. Das 1938 begonnene Studium der Medizin in Freiburg (Breisgau) wurde durch den 2. Weltkrieg kurz unterbrochen, 1942 aber schließlich mit Staatsexamen und Promotion erfolgreich abgeschlossen. Im gleichen Jahr heiratete von Harnack seine Frau Ursula, ebenfalls angehende Medizinerin.

Nach Kriegseinsatz als Truppenarzt in Frankreich sowie englischer Kriegsgefangenschaft in Gorleben dann die entscheidende Weichenstellung für das berufliche Leben: Im November 1945 übernahm der junge Mediziner die Stelle eines Assistenz-Arztes am Aushilfs-Kinderkrankenhaus Wintermoor in der Lüneburger Heide von seiner Frau Ursula. Durch diese Übergabe brachte sie ihn zur Kinderheilkunde. Fortan bestimmten die Kinder und ihre Gesundheit das Leben von Gustav-Adolf von Harnack. Mit dem Werk „Pädiatrische Dosistabellen“ setzte von Harnack





**Oben:** Verleihung des Bundesverdienstkreuzes durch Johannes Rau am 10. Oktober 1988

**Rechts:** Professor von Harnack mit Frau Ursula



1958 einen Meilenstein zur Dosierung kinderärztlicher Arzneimittel. Zehn Jahre später folgte dann „Kinderheilkunde“.

Dazwischen begann eine bemerkenswerte Karriere: Über die Station der Hamburger Universitätsklinik Eppendorf wechselte von Harnack 1966 von der Elbe an den Rhein nach Düsseldorf. Als Ordinarius für Kinderheilkunde leitete er bis 1983 die Universitäts-Kinderklinik der nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt und bildete Tausende von Allgemeinmediziner aus. In seiner heilkundlichen Forschung widmete sich der Professor auch der Bekämpfung von Kinderlähmung und der Hypothyreose, der Schilddrüsen-Unterfunktion. „Heute stellen beide Erkrankungen nahezu keine Gefahr für Kinder in Deutschland und Europa mehr dar, weil die Prophylaxe sehr zuverlässig ist.“ Mit seiner klinischen Arbeit hat von Harnack seinen Beitrag dazu geleistet.

Gegenwärtig habe die Kinderheilkunde mit völlig anderen Herausforderungen zu kämpfen, bilanziert von Harnack. Im Gegensatz zu den primär körperlichen Beeinträchtigungen seiner Wirkungszeit seien heute Verhaltensstörungen die Krankheitsbilder Nummer eins im Kindesalter. Neurosen aller Art seien weit verbreitet und nehmen weiter zu, insbesondere in den Stadt- und Ballungsgebieten. „Die Verbesserung der Therapiemöglichkeiten in diesen Bereichen müssen in das Zentrum des Interesses gerückt werden“, so von Harnack, „um dieser Entwicklung wirkungsvoll zu begegnen.“

Doch die medizinische Entwicklung beobachtet von Harnack seit Mitte der 80er-Jahre mit der gebührenden Distanz des Ordinarius emeritus. Nach der medizinischen Karriere zog er sich ins Privatleben zurück und veröffentlichte 1989 ein drittes Buch: In Gedenken an

seinen Vater Ernst von Harnack, der als Mitwisser des Hitler-Attentats vom 20. Juli 1944 kurz vor dem Kriegsende umgebracht wurde, erschien mit „Jahre des Widerstands“ ein familiäres Zeitdokument. Fortan genoss der Musikliebhaber mit seiner Frau Ursula die Freuden der klassischen Musik: „Cellosonaten und Streichquartette von Beethoven sind für mich das Höchste“, schwärmt der leidenschaftliche Cellospieler. Die musikalische Hingabe übertrugen die beiden ebenfalls auf ihre vier Kinder, von denen eine Tochter das musikalische Hobby zum Beruf gemacht hat und als Geigerin und Violinlehrerin in Leipzig lebt.

Die Tochter, die in Hamburg lebt, war es, die 2006 den Umzug der von Harnacks zurück vom Rhein an die Elbe bewirkte. Nach eingehender Suche wurde mit der Elbschloss Residenz ein ideales Domizil ausfindig gemacht, das alle Wünsche befriedigt. „Wir genießen die angenehme Atmosphäre des Hauses“, sagt von Harnack. „Wir gehen gerne an der Elbe spazieren und spielen regelmäßig eine Runde Skat mit anderen Bewohnern.“ Sein ganzes berufliches Leben hat Gustav-Adolf von Harnack dem Wohlergehen der Kinder gewidmet, immer unterstützt von seiner Frau Ursula. Darum klingt es umso schöner, wenn einer der Pioniere der allgemeinen medizinischen Kinderheilkunde heute sagt: „Wir fühlen uns rundum wohl hier und sind sehr zufrieden.“



Jörg Blaurock – Repräsentant des Immobilieneigentümers der Elbschloss Residenz

## IMMOBILIEN FÜRS LEBEN

Mit seinen 1,90 Meter Länge ist er schon aus der Entfernung schnell zu erkennen. Im Gespräch mit ELBBLICHE spricht Jörg Blaurock (53), Vorstandsmitglied der Pensionskasse der Mitarbeiter der Hoechst-Gruppe, über seine Nähe zu Hamburg, die Situation im Immobilienmarkt und die Entwicklung der Elbschloss Residenz.

**~ Herr Blaurock, wie beurteilen Sie die aktuelle Situation im Immobilienmarkt?**

Wir beobachten bundesweit eine Bewegung der Menschen hinein in die Städte. Das ist im Norden nicht anders als im Westen, Osten oder Süden. Ballungsräume und Großstädte werden wieder zunehmend attraktiver als Wohnraum und Lebensmittelpunkt. Zudem wirkt sich die Auflösung großfamiliärer Wohnstrukturen auch stark auf den Immobilienmarkt aus.

**Der Markt der Wohnimmobilien für Senioren nimmt an Bedeutung stark zu. Welche Entwicklung sehen Sie hier?**

Die demografische Entwicklung in Deutschland legt nahe, dass der Markt für Senioren-Immobilien stetiges Wachstum verspricht. Die Gesellschaft wird zusehends älter und dieser Tatsache muss auf vielerlei Gebieten Rechnung getragen werden.

Entscheidend in diesem Bereich ist es, den Menschen attraktive, exklusive und zukunftsgerechte Angebote machen zu können, um ihnen auch im gehobenen Alter ein Höchstmaß an

Abwechslung, Vielfalt aber auch Individualität ermöglichen zu können.

In der Elbschloss Residenz haben wir diese Möglichkeiten geschaffen. Und noch mehr: Mit den Bereichen Service und Pflege gehen wir hier in Hamburg gleich mehrere Schritte weiter und sind damit in dieser exklusiven Form nahezu beispiellos in Deutschland. In der Elbschloss Residenz soll man sich wohlfühlen – und gleichzeitig die Möglichkeit erstklassiger Betreuung und Pflege auf Top-Niveau genießen können.



### Welche Veränderungen wurden durchgeführt und worauf können sich die Bewohner zukünftig noch freuen?

Die stetige Entwicklung des Restaurants und des Wellness-Bereiches trägt einen großen Teil zum speziellen Wohlgefühl-Faktor bei, den die Elbschloss Residenz ihren Bewohnern bietet. Neben einer hervorragenden Ausstattung haben Mitarbeiter, Service- und Pflegepersonal hier eine angenehme Atmosphäre geschaffen, die keine Wünsche offen lässt. Das Konzept des exklusiven Wohnens ist in dieser Symbiose einfach stimmig umgesetzt.

Freuen können sich die Bewohner auf die Neugestaltung der „Lebensader“ der Elbschloss Residenz: Der lang gezogene Verbindungsgang des Hauses wird schon bald in ganz neuem Licht erstrahlen und noch mehr als schon jetzt zur lebendigen Begegnungsstätte innerhalb der Residenz werden.

### Sind auch baulich weitere Ausbaustufen geplant?

Zurzeit ist keine räumliche Erweiterung geplant. Die Elbschloss Residenz ist sehr gut gebucht, sie ist lebendig und exklusiv. Das war unser erstes Ziel. Die Menschen sollen sich in exklusiver Umgebung miteinander austauschen und das Gebäude mit Leben füllen. Das ist gelungen, deshalb ist es unser nächstes Ziel, dieses hohe Niveau zu konservieren und die Zukunft danach auszurichten.

### Die Elbschloss Residenz ist Spitze in Deutschland. Hamburg als Stadt boomt ebenfalls. Sehen Sie Zusammenhänge?

Ich bin davon überzeugt, dass die Elbschloss Residenz in ihrer besonderen Konzeption in Hamburg perfekt lokalisiert ist. Hamburg ist für mich die schönste deutsche Metropole, die Stadt strahlt Lebendigkeit ebenso aus wie Wohlstand, und das alles auf eine angenehm zurückhaltende Weise – hanseatische Lebensart, wenn Sie so wollen. Die Elbschloss Residenz liegt direkt an der Elbe, auf einem Gelände mit Tradition direkt am Wasser. Wasser bedeutet Leben, Bewegung. Und Leben

zieht Leben an – ein Kreislauf, der in meinen Augen immense Triebkraft für die Entwicklung und den Charakter einer Stadt besitzt.

Nicht umsonst entsteht mit der HafenCity in unmittelbarer Nähe zur Speicherstadt hier in Hamburg eines der interessantesten Städtebauprojekte in ganz Nordeuropa. Die Innenstadt kehrt gerade an diesem Punkt zurück ans Wasser.

### Hamburg wird also weiterhin für die Pensionskasse Hoechst ein attraktiver Standort sein?

Mit Sicherheit. Wir setzen auf erstklassige Objekte in bester Lage, davon gibt es in Hamburg eine Vielzahl. Neben der „Perle“ Elbschloss Residenz betreiben wir Immobilien in Pöseldorf, Neumühlen und am Neuen Wall. In Kürze wird ein Objekt in Winterhude dazukommen und dieses wird sicherlich nicht das letzte Engagement der Pensionskasse sein.

**i** Die Pensionskasse der Mitarbeiter der Hoechst-Gruppe VVaG mit Sitz in Frankfurt am Main ist ein traditionsreiches Unternehmen der betrieblichen Altersversorgung. Mit einer Bilanzsumme von über 5 Milliarden Euro zählt sie heute zu den bedeutendsten Pensionskassen in Deutschland.

Ein Teil des Kapitals ist in wertbeständigen, erstklassigen Immobilien angelegt, darunter die Elbschloss Residenz. Die Pensionskasse hat die Gebäude langfristig vermietet an die Elbschloss Residenz GmbH, Teil der axion Unternehmensgruppe mit Sitz in Bad Homburg.



„Hamburg ist für mich die schönste deutsche Metropole.“

Masaaki Sakai – ein Japaner in Hamburg

## MEISTERHAFTES AUS WOK UND TÖPFEN

Ob Toskana oder Tokio – der Chefkoch der Elbschloss Residenz weiß gute Küche zu schätzen. Seinen Gästen bietet der Gourmet-Koch ein vielseitiges Repertoire an Speisen aus aller Welt.

Den Grundstock seines Fachwissens erwarb Masaaki Sakai in Tokio, verfeinert hat es der heute 53-Jährige im Laufe der Jahre in den bekanntesten Restaurants der Hansestadt. 1985 kürte ihn der FEINSCHMECKER zum „Aufsteiger des Jahres“. Er war der erste Japaner in ganz Deutschland, dem 1986 der Meisterbrief verliehen wurde. Ob Allergie oder Unverträglichkeit, Masaaki Sakai weiß ganz genau, was auf jeden Teller darf: 2002 ergänzte der Küchenmeister seine Kochkünste durch die Weiterbildung zum „Diätkoch“. Er beherrscht sein Handwerk perfekt. Ob Kartoffelsalat oder Haute Cuisine, ob Häppchen oder Hauptgang – seine Gerichte sind ein wahrer Genuss für Auge und Gaumen.

Wir wollten noch mehr erfahren und haben nachgefragt:

Wie schreibt sich Ihr Name auf Japanisch?

酒井 雅明

Was bedeutet Ihr Name?

Masaaki heißt „elegante Erleuchtung“, hinter „Sakai“ verbirgt sich die Reiswein-Quelle.

Haben Sie Kontakt zu Ihren Landsleuten in Hamburg?

Ja, besonders zu den Japanern, die Buddhisten sind.

Welche Küche lieben Sie ganz persönlich?

Mittelmeerküche und japanische Küche

Was sind Ihre Lieblingsgerichte?

Pasta und Sushi

Und was trinken Sie dazu?

Barolo und Reiswein

Wo möchten Sie in Hamburg gern einmal essen gehen?

Ins Poletto

Welches Land möchten Sie gern bereisen?

Costa Rica

Was ist Ihr Markenzeichen?

Die Freude: mich selbst zu freuen und anderen Freude zu bereiten





Der Botanische Garten in Klein-Flottbek

## EINE OASE IM HAMBURGER WESTEN

Hamburg ist mit Grünflächen verwöhnt wie kaum eine andere Stadt in Deutschland – und der Botanische Garten in Klein-Flottbek ist ein Juwel unter all diesen vielen grünen Großstadt-Oasen.



~ Wein und Papyrus, Feigen, Datteln, Senf und Mandelbäume – der „Bibelgarten“ ist eine der vielen Besonderheiten auf dem rund 24 Hektar großen Gelände in Klein-Flottbek, nah der Elbe – da, wo Hamburg am schönsten ist. Alle Pflanzen, die in diesem Teil des Botanischen Gartens zu sehen sind, werden in den Büchern des Alten Testaments erwähnt und sind den Gleichnissen der Bibel, dem Hohelied Salomons und dem Lebensweg Mose zugeordnet. Hier beginnt die Saison bereits im März mit der Mandelblüte. Aber die beste Zeit für einen Besuch des „Bibelgartens“ liegt zwischen Juni und Anfang Oktober, denn nur in diesen Monaten können viele der nicht winterfesten Pflanzen aus dem Vorderen Orient im Freiland präsentiert werden. Während die Hauptblütezeit der Einjahresblumen aus Palästina und Israel in den Juni und Juli fällt, reifen die alten Getreidearten vor allem im Juli und August. Danach folgen Feigen, Äpfel sowie der orienta-

lische Wein – und alle zusammen versetzen die Besucherinnen und Besucher in eine andere, eine antike und wirklich biblische Welt.

Eigentlich ist es der Neue Botanische Garten, von dem hier die Rede ist. Denn nahezu 150 Jahre lang war der Hamburger Botanische Garten am Dammtor angesiedelt, wo er schon 1821 von Johann Georg Christian Lehmann gegründet worden war. Im Jahr 1970 schließlich beschloss die Bürgerschaft die Verlagerung des Gartens in den Hamburger Westen. Aber es sollte noch rund neun Jahre dauern, bis der Neue Botanische Garten eröffnet wurde. Und seitdem ist er ein Besuchermagnet für Einheimische und Touristen, die sich für die Flora der Welt begeistern oder einfach nur dem Trubel der Großstadt entrinnen wollen.

Bereits am Haupteingang werden die Gäste von Mammutbäumen und großen Eiben begrüßt, und auch in vielen anderen Bereichen gehören die

Nadelgehölze oder Koniferen zu den eindrucksvollsten Bäumen des Botanischen Gartens. Für die Wissenschaft sind sie „lebende Fossilien“, weil sie bereits vor Jahrmillionen auf der Erde wuchsen. Noch heute bilden die Koniferen auf der Nordhalbkugel einen nahezu geschlossenen Waldgürtel, die Taiga, und machen damit einen Hauptteil der gegenwärtigen Biomasse des Festlandes unseres Planeten aus. Aber auch die Liebhaber exotischer Bäume und Pflanzen kommen im Botanischen Garten auf ihre Kosten, die im Übrigen gar nicht so hoch sind, weil der Besuch des Kleinods in Klein-Flottbek keinen Eintritt kostet. Kakteen und Palmen aller Arten sind zu sehen, darunter auch die schönen, sogar winterfesten Hanfpalmen, die mittlerweile selbst in unseren Breiten manchem Garten ein exotisches Flair verleihen. In tropischen Gewächshäusern wandern die Besucher durch den südamerikanischen Dschungel, und wieder draußen führt der Weg, wenn man will, in einen kleinen chilenisch-argentinischen Araukarienwald und hält die Betrachter so weiter im Bann der weiten Ferne.

**i** Der Botanische Garten Klein Flottbek ist täglich geöffnet von 9.00 Uhr bis ca. 1 1/2 Stunden vor Sonnenuntergang. Hunde dürfen leider nicht hinein. Lage: Ohnhorststraße, gegenüber S-Bahn-Station Klein-Flottbek.

Ein unterhaltsames Quiz zum Mitraten und Gewinnen

## GELIEBTE ELBE

Vom Glück, an Hamburgs Schicksalsstrom zu wohnen...

Von Kurt Grobecker

Der „Steckbrief“ ist schnell geschrieben: Die Elbe ist einer der Hauptströme Mitteleuropas. Ihr Quellgebiet liegt im Riesengebirge im Norden der Tschechischen Republik, ungefähr 1.500 Meter über Normalnull, sie durchfließt das böhmische Mittelgebirge, nimmt die Flüsse Moldau und Eger auf und beginnt nach 426 Kilometern ihren Weg durch das Elbsandsteingebirge und die Dresdner Elbtalweitung. Von dort aus sind es noch einmal 739 Kilometer bis zum 15 Kilometer breiten Mündungstrichter bei Cuxhaven. Auf die Frage, wo die Elbe am aufregendsten ist, gibt es für einen Hamburger nur eine einzige Antwort: natürlich zwischen den Landungsbrücken und Blankenese. Und am allerschönsten ist sie natürlich auf der Höhe der Elbschloss Residenz. Widerspruch zwecklos!

Geben wir unserer Elbe ein wenig von dem zurück, was sie uns an Erlebniswerten beschert, und widmen wir ihr ein paar Gedanken – Quiz-Gedanken – sie hat es verdient!

Und Sie haben es verdient, für Ihre Mühe belohnt zu werden. Unter allen, die unsere Fragen zum Thema „Elbe“ richtig beantworten, verlosen wir attraktive Preise. So nehmen Sie an der Verlosung teil: Geben Sie Ihre Antworten bis zum 30. November 2008 an unserer Rezeption ab.

**1. Preis:** Ein Abendmenü für zwei Personen inkl. Weine im Fischereihafen Restaurant

**2. Preis:** Ein Wohlfühl-Nachmittag im Wellness Spa mit Lomi-Lomi-Nui-Massage und anschließender Kosmetikbehandlung

**3.–5. Preis:** Je ein signiertes Buch „Jahwes Erben – Gottes Kinder – Allahs Söhne“ von Jürgen R. Alzer

**Wir wünschen Ihnen  
viel Glück und  
vor allem viel Spaß!**

**1** Wie heißt die Elbe auf tschechischem Gebiet?

- A Albis
- B Moldau
- C Labe
- D Flavia

**2** Wie lange dauert (normalerweise) die Steigdauer der Flut?

- A 5 Stunden und 4 Minuten
- B 6 Stunden
- C 6 Stunden und 32 Minuten
- D 8 Stunden

**3** Wo wird die „Oberelbe“ zur „Untereelbe“?

- A An den Hamburger Elbbrücken
- B Bei Geesthacht
- C Am St.-Pauli-Pegel
- D Bei Schulau

**4** Welches erdgeschichtliche Ereignis hat das Urstromtal der Elbe geformt und gewissermaßen der Elbe das Bett gemacht?

- A Bronzezeit
- B Mittelalter
- C Eisenzeit
- D Eiszeit

**5** Warum wird der Stadtteil Reitbrook an der Elbe von den Hamburgern oft scherzhaft „das Emirat“ genannt?

- A Weil dort viele Moslems wohnen
- B Weil Araber dort große Ländereien aufgekauft haben
- C Weil die Kopfbedeckung der Imker der von Scheichs gleicht
- D Weil dort seit 70 Jahren Öl gefördert wird

**6** Welches war das erste künstliche Becken im Hamburger Hafen, in dem 1866 der erste Dampfer festmachte?

- A Sandtorhafen
- B Petroleumhafen
- C Niederhafen
- D Hansahafen

**7** Am 1. April 1845 hallten von Blankenese aus schwere Detonationen über die Elbe. Was war da los?

- A Böllerschüsse zum 200-jährigen Bestehen der Hamburger Admiralität
- B Aprilscherz des Senators Jenisch
- C Eissprengungen auf der Elbe
- D Sprengung eines gestrandeten Wals





**8** Wie hieß das erste 1816 in Dienst gestellte Feuerschiff in der Elbmündung?

- A Elbe I
- B Hamburg
- C Bürgermeister O'Swald
- D Seestern

**9** Welches Denkmal symbolisiert den Kampf um die Vorherrschaft auf der Unterelbe?

- A Stuhlmannbrunnen in Altona
- B Bismarck-Denkmal
- C Hammonia-Brunnen am Hansaplatz
- D Madonna der Seefahrt

**10** Die Elbchaussee gilt als die schönste Straße der Welt. Wer hat sie zum ersten Mal so genannt?

- A Hubert Fichte
- B Detlev v. Liliencron
- C Heinrich Heine
- D Hans Erich Nossak

**11** Die Elbe hat die Industrialisierung unserer Region gefördert. Welches berühmte Industriebauwerk entstand 1843 auf dem Grasbrook?

- A Das größte Trockendock
- B Hafenbahnhof
- C Gaswerk von Lindley
- D Die Werft Blohm & Voss

**12** Am Elbufer sind viele Künstler gewachsen. Welche Theaterrolle hat die Blankeneser Kapitänstochter Elisabeth Flickenschildt berühmt gemacht?

- A Elisabeth I (in „Maria Stuart“)
- B Claire Zochanassian (in „Der Besuch der alten Dame“)
- C Käthchen (in „Käthchen von Heilbronn“)
- D Marthe Schwerdtlein (in „Faust I“)





„Ein Kosakenoffizier mit Untergebenen“,  
Lithografie von Christoffer Suhr

Dessert à la Nienstedten

## WIE SICH HAMBURG ÜBER DIE KOSAKEN ÄRGERTE UND AMÜSIERTE

Es war schon gebeutelt, dieses urgemütliche dörfliche Nienstedten. Der politische Flächenbrand, mit dem Napoleon Europa ins Unglück gestürzt hatte, konnte auch an dem kleinen, etwas spießigen Ort zwischen Othmarschen und Blankenese nicht spurlos vorübergehen.

*Von Kurt Grobecker*



~ Zwar war Nienstedten von der den Hamburgern so nachhaltig in Erinnerung gebliebenen „Franzosenzeit“ nicht direkt betroffen, aber es bekam doch den wirtschaftlichen Druck, den das Regime auf „Hambourg“ ausübte, indirekt zu spüren.

Auch dem Gastronomen Louis Daniel Jacob stand 1806 französische Einquartierung ins Haus. Nienstedten wurde so etwas wie eine Standortkommandantur für rund 300 Mann, die zur Bewachung der Küstenlinie abgestellt waren. „Monsieur Jacques“, wie der alte Jacob genannt wurde, der sein Land schon in den unruhigen Jahren vor dem Sturm auf die Bastille verlassen hatte, wird seine Landsleute nicht gerade mit Jubel begrüßt haben.

Am Ende aber klagten die Nienstedtener über die französischen Besatzer nicht mehr als über die 1813 eingezogenen „Befreiungstruppen“ der russischen Kosaken, die ein halbes Jahr lang blieben und der Zivilbevölkerung mehr abverlangten als nur Geduld!

Die Kosaken, eine tatarische Volksgruppe aus den Steppen nördlich des Schwarzen Meeres, deren Name sich vom turksprachigen „Kazak“ = freier Mensch ableitet, kamen wie aus einer anderen Welt mit einer Kultur, die man hier nur schwer verstand.

Im nahe gelegenen Hamburg hatte die Bevölkerung die unter dem Befehl von Oberst Friedrich Karl von Tettenborn stehenden Kosaken noch enthusiastisch als Befreier vom französischen Joch gefeiert. Die Hamburgerinnen hatten die wild dreinblickenden Männer mit Blumengebinden geschmückt und ihre Säuglinge den „wildfremden krausbärtigen Männern zum Küssen entgegen gereicht“. So ein Junghanseat musste oft Unappetitliches über sich ergehen lassen!

In Altona sangen die Menschen aus vollem Halse: „Russen, ihr Russen, ihr braven Leute, ihr habt uns gemacht eine große Freude, Handel und Wandel kann wieder regieren, ein jeder kann wieder nach Hamburg marschieren.“

Dass sich am Ende die Befreier nicht viel besser aufführten als diejenigen, von denen sie auch Nienstedten befreit hatten, beschreibt ein Chronist:

„Die Kosaken führten den staunenden Altonaern ihren Reiterverstand vor, trabten Holztreppe ganz schmal runter und gallopierten und balancierten, haschten vorübersausend ihre Lanzen und noch mehr solch brotlose Künste.“

Etwas konkreter äußerte sich der Pädagoge Markus Köhnke, der in Nienstedten eine „Erziehungsanstalt für Knaben“ unterhielt, über den „Kosakenwinter 1813“: „Was die Offiziere und Kosaken nebst einigen Soldaten willkürlich forderten, musste denselben... gereicht werden, und wenn dies nicht augenblicklich geschah, so drohten sie mit dem Kantschu...“

Der Kantschu war eine geflochtene Riemenpeitsche mit kurzem Stiel, von der reichlich Gebrauch gemacht wurde, um sich auf der breiten Palette von Brot über Fleisch bis hin zum Schnaps Lebensnotwendiges zu beschaffen.

Köhnke rechnet vor, was ihn die „Befreiung“ gekostet hatte: „Es wurden übrigens von diesen Unholden und ihren Bedienten, bei Tag und Nacht, binnen vierzehn Tagen ein Kalb, zehn fette Gänse, viele Enten und Hühner, 180 Pfund Schweinefleisch und einige Pfund Ochsenfleisch vermöbelt, wobei tüchtig Kaffee, Rumgrog und Punsch getrunken wurde.“

Zuweilen, lässt Köhnke wissen, hatten zwischen 300 und 600 Soldaten

in seinem großen Landhaus und unter freiem Himmel im Garten gelegen, „die dann ineinandergeschlungen in Mänteln schliefen und schnarchten, gleich einer Horde Säue, bei welcher auf dem Hofe zwei mächtige große Biwakfeuer brannten.“

Etwa 11.000 Mark habe er selbst bei der Sache eingebüßt, beklagt sich Köhnke. Und da war er sicher noch besser dran als Daniel Louis Jacob, der schriftlich festhielt, er habe 1.400 Mann zu verpflegen gehabt.

Wie mag sich der alte Jacob über manch eine der maßlosen Forderungen geärgert haben, die von den Kosakenoffizieren an ihn herangetragen wurden. Und wie mag es ihn deshalb amüsiert haben, wenn die Wünsche der „Einquartierungen“ treu und brav erfüllt wurden und am Ende etwas ganz anderes dabei herauskam, als man erwartet hatte.

„Besorgen Sie mir sofort Kerzen für den Pferdestall!“, hatte der Kommandant eines Tages verlangt. Jacob trieb unter großen Schwierigkeiten einige Talgkerzen auf – in den Jahren der wirtschaftlichen Not kostbare Beleuchtungsmittel.

Am nächsten Tag waren alle Kerzen verschwunden, und in Nienstedten feixte man hinter vorgehaltener Hand; denn es sprach sich schnell herum, was die Kosaken mit den Kerzen angestellt hatten: Sie hatten sie als Dessert zur kargen Lagerkost einfach aufgegessen. Und das offenbar mit Genuss!

„Ansicht von Nienstädten und Jacobsens Garten“, Gouache von J. Glashoff, um 1820



Älter werden

## GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR EIN WERTVOLLES GESCHENK

Wer geistig fit bleiben möchte, muss bereit sein, Neues zu erleben. Der größte Feind ist die Routine des Alltags. Dr. Anne Holtwick, Fachärztin für Prävention, gibt lebensnahe Anregungen, die Balsam für die Seele und Medizin für das Gehirn sind.

*Von Dr. Anne Holtwick*



Die Menschen werden immer älter. Diese Nachricht überrascht niemanden mehr. Wir sehen es im Alltag und mancher von uns auch morgens im Spiegel. Pro Dekade sind es 2,7 Lebensjahre. Ein heute geborenes Mädchen hat eine Lebenserwartung von 82 Jahren, ein heute geborener Junge von 78 Jahren. Anders als der Generation unserer Eltern werden uns viel mehr Lebensjahre geschenkt. Ein echter Fortschritt. Doch warum können wir

uns über diese gute Nachricht nicht so richtig freuen? Vielleicht, weil jeder gerne alt werden möchte, aber niemand alt sein will? Weil wir uns vor Krankheit oder Demenz fürchten? Weil das Leben im Altern nicht immer frei und unabhängig gestaltet werden kann? Sie merken, wir treffen auf ein Tabuthema. Ich verspreche Ihnen aber: Es gibt lebensnahe Anregungen, um das Altern mit Sinn und auch mit einer gehörigen Portion Unsinn (das ist schließlich das

Privileg des Alterns), vor allem aber mit Freude und Zufriedenheit anzunehmen.

Ein Neugeborenes kommt mit einem Milliardenvorrat an Nervenzellen auf die Welt, aber nur mit wenigen Verknüpfungen. Es bildet sie in einem Wahnsinnstempo mit jeder neuen Erfahrung aus – für ein Neugeborenes ist eben alles neu. Je größer das Erlebnisangebot für ein Kind ist, umso ausgeprägter entwickelt sich die Hirnleistung. Die Vernetzung bewirkt die feste Ver-





### **Haben Sie früher ein Musikinstrument gespielt, es aber jahrelang nicht mehr benutzt?**

Probieren Sie es wieder. Frischen Sie Ihre Fähigkeiten wieder auf oder beginnen Sie neu. Der Spaß, den Sie dabei haben werden, die feinmotorische Bewegung und die Beschäftigung mit der Musik tun Ihnen dreifach gut und schaffen dazu noch neue Gehirnzellen. Auch Singen, Musik hören und Konzerte besuchen, sind Balsam für die Seele und Medizin für das Gehirn. Sie können eine Fremdsprache lernen oder wiederlernen. Vielversprechend ist das Vokabel-Abhören, zum Beispiel bei den Enkelkindern, wobei Sie auch noch Geduld und pädagogisches Geschick beweisen müssen.

### **Kennen Sie Sudoku? Mögen Sie Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben?**

Ausprobieren! Fördern Sie Konzentration und Aufmerksamkeit, in dem Sie Gelesenes oder Gehörtes einer anderen Person zusammenfassend berichten. Alles, was Sie gemeinsam mit anderen tun und erleben, trainiert die Auseinandersetzung. Suchen Sie diese, meiden Sie sie nicht.

### **Bauen Sie kleine Trainingseinheiten in Ihren Alltag ein:**

Ziehen Sie Ihre Strümpfe im Stehen an, versuchen Sie Tasse oder Glas mit der linken Hand zum Mund zu führen, putzen Sie Ihre Zähne auf einem Bein stehend, laufen Sie eine Zeit lang in Ihrer Wohnung nur mit einem Schuh. (Vorsicht, alles erst langsam ausprobieren!) Sie trainieren hiermit auf einfachste Weise Ihren Gleichgewichtssinn. Ihre Standfestigkeit wird sich verbessern, Ihre Reaktionsschnelligkeit steigern. Versprochen!

Regelmäßiges, zügiges Spazierengehen mit geeigneter Kleidung und passendem Schuhwerk trainiert das Herz-Kreislauf-System optimal, verbessert die Durchblutung sämtlicher Organe und fördert den Stoffwechsel. Beginnen Sie je nach Form mit 10 bis 15 Minuten täglich und steigern Sie Ihre Dosis erst nach und nach. Fragen Sie Ihren Hausarzt vor Trainingsbeginn!

### **Oder tanzen Sie.**

Rhythmische Bewegung fördert die Koordination, das Einstellen auf den Tanzpartner die Anpassungsfähigkeit und Kommunikation. Fast alle Muskelgruppen und Gelenke werden hier trainiert. Wer es etwas ruhiger mag, sollte Jonglieren probieren. Kartenspielen und Puzzeln sind genauso Sport fürs Hirn.

### **Trainieren Sie auch Ihren Geschmack und Geruch.**

Probieren Sie beim Kochen neue Zutaten, wählen Sie im Restaurant ganz bewusst ein unbekanntes Gericht. Setzen Sie sich neuen sinnlichen Genüssen aus, umgeben Sie sich mit duftenden Pflanzen und Aromastoffen, wechseln Sie regelmäßig Ihren Duft und schnuppern Sie an allem, was Ihnen das Schnuppern wert erscheint.

**Mit allen Sinnen und voller Spaß Neues zu erleben sollte das vorrangige Ziel sein!**

*Es sind die kleinen Schritte, die Regelmäßigkeit und der Spaß an der Sache, die zum Erfolg führen. Welche Art von „Altersvorsorge“ Sie betreiben, wissen Sie für sich selbst am besten.*

ankerung des Erlebten im Gedächtnis. Niemals wieder im Leben ist das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments so leicht wie in jungen Jahren.

Dieses Füllen des Speichers setzt sich über das Kindes- und Jugendlichenalter bis zum Erwachsenenalter kontinuierlich fort, bis der Mensch dann eines Tages sesshaft geworden ist, bekannte, eingeschliffene Wege geht, den beruflichen und privaten Anforderun-

gen ohne Anstrengung gewachsen ist, seine vertraute Umgebung und die ihm lieb gewordenen Gewohnheiten schätzt und schon lange nicht mehr an seine Nervenzellen denkt. Es funktioniert ja auch alles. Noch!

Das genau ist der Zeitpunkt, an dem wir dem Alterungsprozess unseres Gehirn aktiv entgegensteuern sollten. Das tun wir bei unseren Muskeln oder unserer Haut schließlich auch. Das Gehirn will trainiert werden. Es muss

gelingen, die „ruhende“ Nervenzelle zu stimulieren, im wahrsten Sinne des Wortes zu reizen, damit sie eine Aufgabe hat, die sie alleine nicht bewältigen kann und sich deshalb teilen und mit anderen Zellen verknüpfen muss, ganz wie bei Kindern. Es reicht allerdings nicht, nur den Intellekt zu fordern – auch körperlicher Aktivität und soziale Kompetenz sind gefragt.



Bewegungsabläufen gestört wird. Mit gezielten Handgriffen stellt sie die Funktionsfähigkeit wieder her und stärkt damit die Belastbarkeit des Patienten. Die „manuelle Therapie“ wird bei entsprechender Indikation vom Hausarzt verordnet.

**Schmerzfrei ohne Nebenwirkungen:** Eine junge und äußerst erfolgreiche Methode zur Schmerzlinderung ist das „MediTaping“. Baumwollstreifen werden mit einer speziellen Technik auf die schmerzende Muskulatur geklebt. Über die Rezeptoren in der Haut wird die Muskulatur durch die Eigenbewegung massiert und entspannt. Das MediTape beschleunigt den Heilungsprozess nachweisbar. Jacqueline Parthum, Leiterin des Wellness Spa, empfiehlt diese Methode besonders bei Muskelschmerzen. Der Erfolg der Behandlungsmethode stellt sich schnell ein. Nebenwirkungen: Fehlanzeige.

**Punktgenaue Therapie mit Nadeln:** Akupunktur ist die bekannteste und am häufigsten angewendete natürliche Heilmethode. Bewohner der Elbschloss Residenz können Termine für Akupunktur-Behandlungen mit der in den USA ausgebildeten Akupunkteurin Teresa Grotkopp im Wellness Spa vereinbaren.

## Alternative Therapien für alternde Knochen und Knorpel

# SCHMERZ, LASS NACH!

**Schmerzende Gelenke, verspannte Muskulatur: Im Alter verändert sich der Körper, mit ihm auch die Knochen und Knorpel. Spritzen oder Tabletten lindern den akuten Schmerz, doch häufig verschwindet er nicht restlos.**

~ Ergänzend zur Schulmedizin gibt es die schmerzfreen alternativen Angebote ganz ohne Chemie. Im Wellness Spa bieten wir verschiedene Methoden an, die auf Entlastung der Knochen und Entspannung der Muskeln zielen.

**Handfeste Hilfe auf Rezept:** Katja Goller, Physiotherapeutin im Wellness Spa, hat sich auf „manuelle Therapie“ spezialisiert. Sie erkennt, wenn sich Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln oder Nervenstränge so verändern, dass der Mensch in seinen



Fischereihafen Restaurant: vom Traditionslokal zum Edelrestaurant

## DAS BESTE, WAS EIN FISCH WERDEN KANN

Elbufer, Stromkilometer 626. Seit Beginn der Fünfzigerjahre ist es eine echte Instanz in der großen Hamburger Gastronomie-Szene: das Fischereihafen Restaurant direkt am Fischmarkt, im Herzen der Hansestadt. Hier genießen die Gäste gutes Essen und guten Wein, Elbblick inklusive. Wo einst Fischer, Schiffseigner und brave Hamburger Bürger Deftiges speisten, werden heute auch feinste Fischgerichte serviert.

~ Tradition ja, Stillstand nein. 1981 hat Rüdiger Kowalke als Hausherr das Fischereihafen Restaurant übernommen. Seit elf Jahren führt er es gemeinsam mit seinem Sohn Dirk als gleichberechtigtem Partner. Schrittweise haben sie das Traditionslokal modernisiert, auch die Küche hat sich in den 27 Jahren Kowalke-„Herrschaft“ verändert: Neben Klassikern wie Matjes, Aalsuppe und Labskaus finden Fischliebhaber auch exotische Gerichte wie Sushi, Carpaccio vom Octopus oder Thunfischtartar auf der Speisekarte. Neben einem Blick in die Karte lohnt es sich im Fischereihafen Restaurant außerdem immer, die Bedienung nach fangfrischen Gaumenfreuden zu fragen. Denn Küchenchef Wolf-Dieter Klunker gehen die kreativen Ideen nicht aus. Die Köstlichkeiten, die er morgens im benachbarten Großhandel findet, werden abends liebevoll auf den Tellern angerichtet.

Das Ambiente ist ebenfalls moderner geworden, der behaglichen Stimmung tut dies aber keinen Abbruch – im Gegenteil: „Heute können unsere Gäste bei schönem Wetter mit Blick auf die Elbe speisen und sich eine frische Brise um die Nase wehen lassen“, schwärmt Dirk Kowalke. „Unser großer Balkon, den wir 2001 eingeweiht haben, bietet Platz für 50 Gäste.“ Zum Einstand in den Familienbetrieb hat der Junior noch eine gute Idee mitgebracht: die



Oyster Bar. In der früheren Garderobennische kann man heute stilvoll Cocktails trinken und sich dabei wie ein Hollywood-Star fühlen – oder sogar neben einem solchen sitzen: So hat hier z. B. „007“ Pierce Brosnan schon einen Wodka-Martini genossen. Geschüttelt, nicht gerührt, versteht sich. Dank ihres Flairs und der exzellenten Drinks ihres Barkeepers Richard („Ricci“) Chaniewski ist die Oyster Bar schnell zu einer echten Perle der Hamburger Cocktail-Kultur avanciert.

Die ausgewogene Mischung aus Tradition und Moderne ist das Erfolgsrezept der Gastronome. Viele Gäste der ersten Stunde sind ihnen bis heute treu geblieben. Der gute Ruf des

Fischereihafen Restaurants ist unumstritten, täglich sind alle Tische voll besetzt. Das Publikum ist so vielfältig wie die Speisekarte. Hier sitzen Geschäftsleute aus dem Ausland neben echten Hamburger Fischköppen, Politiker und Prominente neben der Familie von nebenan – und allen schmeckt's. „Wir heißen jeden herzlich willkommen“, betont Kowalke. „Wer an einem unserer Tische Platz nimmt, wird liebevoll bedient und mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt.“ Schöne Aussicht und gutes Essen kann man im Fischereihafen Restaurant übrigens nicht nur in den Abendstunden genießen. Auch mittags und nachmittags sind die Kowalkes für ihre Gäste da.



### **i** Therapiehunde im Einsatz

Als Blindenführer sind Hunde schon lange bekannt. Doch die treuen Vierbeiner können auch vielen anderen Menschen helfen: Therapiehunde motivieren Kinder im Schulunterricht, geben Behinderten mehr Selbstvertrauen, sind „Brückenbauer“ zwischen Menschen aller Altersklassen. Nicht jeder Hund ist geeignet für die Ausbildung: Therapiehunde müssen menschenbezogen, geduldig, gehorsam und natürlich frei von Aggressionen sein. Vor der Ausbildung muss der Hund einen Test durchlaufen, in dem sein Wesen und sein Gehorsam auf die Probe gestellt werden. Therapiehunde können klein, groß, reinrassig oder bunt gemischt sein: Es gibt keine besonders geeigneten Rassen.

Unsere Hunde stellen sich vor

## VIERBEINER STREICHELN DIE SEELE

Einige wohnen hier, andere kommen regelmäßig zu Besuch – alle sind herzlich willkommen, denn niemand möchte auf seinen besten Freund auf Pfoten verzichten.

~ Er ist hellblond, 3 Jahre jung und ein echtes Kuscheltier: Humphrey, mit vollem Namen Humphrey vom Forsthaus Bethel, der Golden Retriever von Susanne Daalman. Der Vierbeiner und sein Frauchen sind sehr gern gesehene Gäste in der Elbschloss Residenz. Jeden Dienstag um halb 11 am Vormittag statten sie der Pflegevilla ihren Besuch ab. Doch Humphrey ist nicht nur ein ausgesprochen hübscher Kerl auf vier Pfoten, er hat noch viel mehr zu bieten: Der Herzensbrecher ist ausgebildeter Therapiehund.

Eigentlich ist Susanne Daalman mit ihm täglich in einer Bielefelder Schule unterwegs. Dort unterstützt sie Kinder mit Lernschwierigkeiten. Nach 20 Jahren Schuldienst gönnt sich die Sozialpädagogin jetzt ein Sabbatjahr in Hamburg – und besucht währenddessen ehrenamtlich die Elbschloss Residenz. Dort bewirken

die beiden wahre Wunder: „Humphrey vermittelt mit seinem treuen Blick Zuversicht“, erklärt Susanne Daalman. „Er macht Menschen glücklich und zufrieden, wenn sie sein weiches Fell streicheln oder ihn mit kleinen Hundeleckerlis füttern.“

Der Retriever freut sich über die vielen Streicheleinheiten, die er bekommt. Wie nebenbei fördert er dabei das Wohlbefinden seiner „Patienten“: „Wer angespannt ist, findet beim Zusammensein mit Humphrey Ruhe und Gelassenheit, wem Bewegungen schwer fallen, der wird wieder mobiler“, so Daalman. Humphrey fördert durch das gemeinsame Erleben das Miteinander. Kein Wunder, dass sich so viele Menschen auf den Besuch von Humphrey und Susanne Daalman freuen.





1

**1 Mops Moritz** (\*19.12.2003) teilt sich mit Helga Kaufmann ein Appartement. Er mag Menschen lieber als Hunde, allerdings nicht, wenn sie gerade joggen. Zum Frühstück isst er Camembert, sonntags ein gekochtes Ei. Moritz liebt Spaziergänge, schnuppert und frisst aber ebenso gern.

**2 Mops Willy** ist gebürtiger Amerikaner (\*November 2000) und lebt zusammen mit Ebba Kurtz. Er ist sehr lieb und schläft gern am Fußende von Frauchens Bett. Außerdem geht Willy gern spazieren und interessiert sich sehr für gute Küche.



3

**3 Borderterrier Lilly** (\*6.7.1998), liebenswert, friedlich und gefräßig, besucht regelmäßig Dr. Marie-Louise Tonndorf. Sie liebt ihr Körbchen in der Elbschloss Residenz, Spaziergänge und alles Essbare.

**4 Flocky**, eine Mischung aus Spitz und Chihuahua, wohnt bei Leonore Troullier. Er ist verschmust und außerordentlich liebebedürftig. Sonntags freut er sich über sein rohes Ei, in der Woche nimmt er mit Speisen aller Art Vorlieb. Seine Hobbys: ein Schläfchen im Bett und Spaziergänge im Grünen.



5

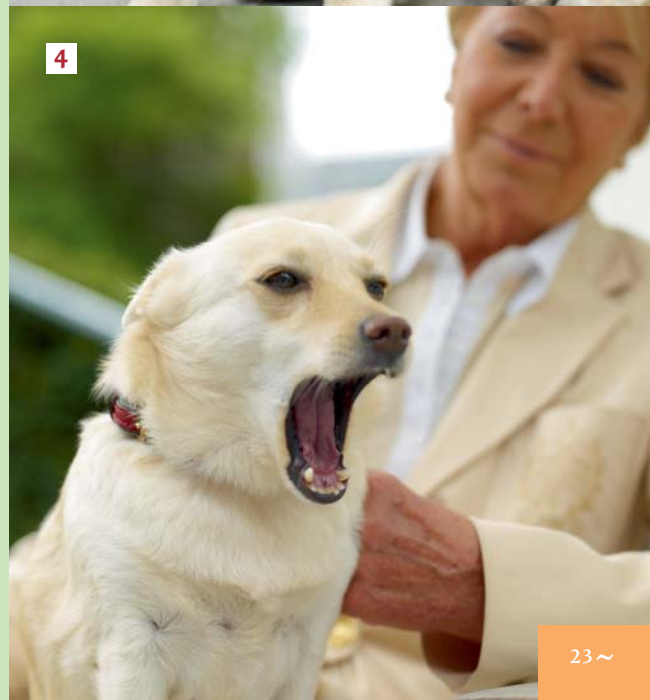
**5 Scotchterrier Scotty** (\*23.02.2004) ist Untermieter bei Karin Kirsch. Auf seiner Speisekarte finden sich Fleisch, Zwieback und rohe Möhren. Er schläft gern und schnüffelt am liebsten in den Büschen. Manchmal vertreibt er sich dort auch die Zeit damit, Igel zu fangen.



2



4







ELBSCHLOSS RESIDENZ

## Leben an einem der schönsten Plätze Hamburgs

Hier finden Sie exzellente Küche  
und aufmerksamen Service.

Gönnen Sie sich ein Leben  
wie im First-Class-Hotel.

