



# HANSEATIC

## DIE ZEITSCHRIFT



REZEPT  
Cordon Bleu  
von Sellerie, Basilikum  
& Roquefort  
S.11

VORSTELLUNG S.4

AUCH HANSEATIC JETZT BEI FACEBOOK

TIPPS S.14

MEIN ERBE TUT GUTES

GUT AUFGEKLÄRT S.6

ANUBIS HILFT, WENN FREUNDE GEHEN

## Impressum

**Das Magazin**  
erscheint viermal jährlich.

**Redaktion und Anzeigenplanung:**  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:**  
Herr Norbert Otto Sehner

**Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:**  
Bürgerhilfe Emlichheim Pflegeeinrichtungen gGmbH  
Huskamp 22  
49824 Emlichheim  
Tel.: (0 59 43) 93 10-0  
Mail: info@buergerhilfe-emlichheim.de

**Autoren dieser Ausgabe :**  
Herr Rohlf, Martina Bliefert, Frau Schnell, Marcus Schröpfer

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig, um geschützte Warenzeichen.

**Grafische Gestaltung:**  
Anja Kernbach, mail@anjakernbach.de

**Druck:**  
Barkow Druck Studio  
Rungedamm 18b  
21035 Hamburg

**Fotos:**  
Titelfotos © Bürgerhilfe Emlichheim Pflegeeinrichtungen gGmbH  
S. 2 ©Lisa F. Young - Fotolia.com; ©Chariclo - Fotolia.com; © bilderstoeckchen - Fotolia.com  
S. 3, 4, 19, 20 © Bürgerhilfe Emlichheim Pflegeeinrichtungen gGmbH  
S.5©Europäische Zentralbank; S.9©Herr Schnell; S.10© MP2 - Fotolia.com; S.11©Marcus Schröpfer; S.12©anton\_novik - Fotolia.com; S.13©poriaco - Fotolia.com; S.16©absolutimages-Fotolia.com;

**Quellenangaben:**  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
www.buergerhilfe-emlichheim.de

**Ausgabe:** 03/2014

Auflösung Heft Ausgabe Nr. 02/2014:  
NEBENWIRKUNGEN



**APOTHEKE MARMSTORF**

- Naturheilmittel
- Homöopathie
- Verleih von Inhaliergeräten, Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten & Lichtduschen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen bei Ihnen zu Hause

Marmstorfer Weg 139a • 21077 Hamburg  
Tel.: 040 760 39 66 • Fax: 040 760 93 34  
www.apotheke-marmstorf.de

**Ups! Schon fantastische**

**500**  
Fans bei Facebook



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



langsam werden die Tage wieder kürzer und die dunklere Jahreszeit kommt näher. Sicherlich denkt der eine oder andere da auch eher mal über das Thema Tod und Sterben nach. In dieser Ausgabe haben wir dies zum Thema gemacht und möchten Ihnen einige nützliche Informationen hierzu geben.

Aber es gibt natürlich auch wieder einige Neuigkeiten über unseren Pflegedienst, die wir Ihnen auf keinen Fall vorenthalten möchten. Unter anderem sind nun auch wir der „Facebook-Gemeinde“ beigetreten und haben einen sehr erfolgreichen Start gehabt.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Herbst und Freude mit unserer aktuellen Ausgabe.

## Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH

### Inhalt

04	<b>Vorstellung</b> Auch HANSEATIC jetzt bei Facebook	11	Rezept: Cordon Bleu von Sellerie, Basilikum und Roquefort
05	<b>Panorama</b> Die neue 10-€-Banknote ab September	12   13	<b>Gesundheits-Lexikon</b> Veränderung der Nägel
06   07	<b>Gut aufgeklärt</b> Heute an morgen denken	14   15	<b>Tipps</b> Mein Erbe tut Gutes
08   09	ANUBIS hilft, wenn Freunde gehen	16	<b>Rätsel</b>
10   11	<b>Gesund und lecker</b> Sellerie	17   19	<b>Vorstellung</b> Fotos, Autokorso und Eis

## Auch HANSEATIC jetzt bei Facebook

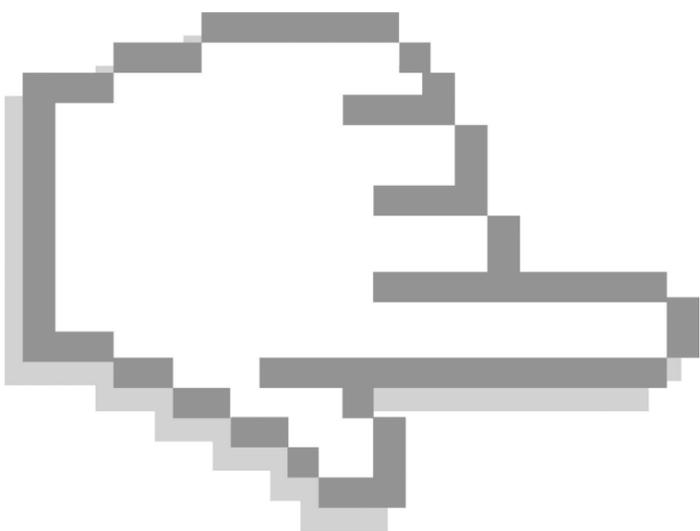
### Was ist denn eigentlich „facebook“?

**Facebook** ist ein **soziales Netzwerk** im **Internet**. Hier kann sich **jeder** Interessierte **anmelden**, ein **Profil** über seine Person anlegen und sich mit anderen **Nutzern vernetzen**. Jeder Nutzer **entscheidet** selbst, **welche** und **wie viel** seiner **Inhalte** er nur seinen festgelegten **„Freunden“** oder aber auch der gesamten **Öffentlichkeit** zeigen möchte. Gerade viele **junge Menschen** nutzen diese Plattform, um sich untereinander **auszutauschen**. **Weltweit** sind mehr als **eine Milliarde** Mitglieder bei facebook.



Auch wir haben uns nun den neuen **Herausforderungen** gestellt und haben uns entschlossen, unser **Unternehmen** auch auf **Facebook** zu präsentieren. Somit können wir allen **Interessierten** immer **schnell** und **unkompliziert** über aktuelle **Neuigkeiten** bei HANSEATIC informieren. Denn eigentlich ist ja immer was los bei uns.

Am **4. Juni 2014** sind wir an den **Start** gegangen und in nur **zwei Monaten** hatten wir bereits über **700 Fans!** Damit hatten wir nicht gerechnet und **freuen** uns natürlich über so einen Erfolg.



## Neue 10-€ Banknote ab September

### Darauf sollten Sie achten!

Sie erinnern sich vielleicht noch, dass im **Mai letzten Jahres ein neuer 5-€-Schein** in den Umlauf gebracht wurde. Gleiches wird dieses Jahr mit dem **10-€-Schein** passieren. Am **23. September** kommt die neue Banknote auf den Markt und wird auch Ihnen früher oder später in die Hände geraten.

Die Einführung **neuer Geldscheine** bietet natürlich auch für **Betrüger** ein leichtes Spiel, **Fälschungen** zu verbreiten. Sind erst einmal zwei unterschiedliche Scheine auf dem Markt, lässt sich manchmal auch ein dritter unbemerkt untermischen.

Wichtig ist es daher, schon frühzeitig die **Erkennungsmerkmale** der Originale zu verinnerlichen, damit Sie Fälschungen erkennen und dem Banknoten-Wechsel unbesorgt entgegengehen können.

### So erkennen Sie ein Original:



### Fühlen: Fühlbares Relief



Die Banknoten bestehen aus einem **baumwollfasernden Spezialpapier**, welches sich durch seine **griffige Struktur** gut erkennen lässt und des Weiteren über ein **fühlbares Relief** auf der **Vorderseite** verfügt.

### Sehen: Porträt-Wasserzeichen



Wenn Sie die Banknote **gegen das Licht** halten, wird das **Porträt** der Europa **sichtbar**.

### Kippen: Smaragd-Zahl und Porträt-Hologramm



Wenn Sie die Banknote **kippen**, erscheint im **silbernen Streifen** die **mythologische Gestalt** Europa und auf der **Smaragd-Zahl** bewegt sich ein **Lichtbalken** auf und ab.

Nehmen Sie sich die **Zeit** und prüfen Sie jede 10-€-Banknote auf diese **drei Merkmale**. Dann sind Sie auf der **sicheren** Seite und lassen **Betrüger keine Chance**.

Die neue Banknote kann kommen!

# HEUTE an MORGEN denken

## Bestattungsvorsorge

Der **Tod** ist etwas, mit dem man sich nicht gerne auseinandersetzt, doch gehört er wie die **Geburt** zum **Leben** dazu. Auf ein neues Leben bereitet man sich gerne vor: Krankenhausauswahl, Hebammensuche, Geburtsvorbereitungskurs, Kinderwagen, ..... die Vorbereitungsliste ist schier endlos lang.

Anders sieht es mit den Vorbereitungen für das **Ausscheiden** aus dem Leben aus. Nur wenige planen bewusst, was nach dem Tod mit Ihnen geschehen soll, dabei sind ebenso viele Dinge zu regeln wie bei einer Geburt. Allein schon die Auswahl der **Bestattungsart** ist eine persönliche Angelegenheit, die sich jeder Mensch anders vorstellt und sie daher auch selbst wählen sollte. Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob man **verbrannt** oder **beerdigt** werden möchte?

Doch damit ist es längst nicht getan, denn neben den klassischen, gewinnen zunehmend **moderne Beisetzungsformen** wie Seebestattung, Baumbestattung, Luftbestattung, Weltraumbestattung oder Diamantenbestattung an Bedeutung.

Je nach Bestattungsart muss ein **Bestattungsort** gewählt, ggf. die **Grabpflege** organisiert, ein **Grabstein** gekauft und eine **Trauerfeier** arrangiert werden.

Doch **wer trifft** diese Entscheidungen? Und eine Frage, die bis jetzt noch gar nicht gestellt wurde: **Was kostet** das eigentlich?

Laut **Stiftung Warentest** belaufen sich **Bestattungskosten** im Durchschnitt auf rund **4.500 Euro**, wobei die **Preise** regional und je nach Ausführung sehr **stark schwanken**.

In den meisten Fällen bleibt die **gesamte Organisation** und **Finanzierung** der Bestattung an den **Angehörigen** hängen, die in Ihrer **Trauer** völlig **überfordert** sind. Entscheidungen in dieser Situation zu treffen, sind schwierig, daher lohnt es, sich zu **Lebzeiten** schon **Gedanken** über den eigenen Tod zu machen, um sicherzustellen, dass die **eigenen Wünsche** und **Vorstellungen** erfüllt werden und die **Belastung der Angehörigen** so **niedrig** wie möglich gehalten wird.

## Bestattungsvorsorge ist das Stichwort

Diese können Sie mit dem Bestatter Ihres Vertrauens treffen. Die **GBI** in Hamburg bietet **seit 60 Jahren** einen eigenen **Vorsorgevertrag** mit **Preisgarantie** und **Bankbürgschaft**. Auch viele Jahre im Voraus abgeschlossen, werden die Verträge in **genau** der Form **umgesetzt**, in der sie vereinbart wurden und das **ohne Kostensteigerung**.

**Informationen** beim **GBI 040 - 24 84 00**, oder in einer unserer **Filialen** oder im Internet: [www.gbi-hamburg.de/home/vorsorge/](http://www.gbi-hamburg.de/home/vorsorge/)

Andere Bestatter in Deutschland arbeiten oft mit dem **Bundesverband Deutscher Bestatter** zusammen und bieten über diesen **zwei** weitere **Möglichkeiten** an sich finanziell **abzusichern**:

### 1. Treuhandvertrag

Hierbei schließen Sie mit einem Bestatter Ihrer Wahl einen **Vorsorgevertrag** ab, dessen eingezahltes Kapital über ein **Bestattungsvorsorge-Treuhandvertrag** als **Treuhandvermögen** angelegt wird. Im

**Todesfall** wird das **Treuhandvermögen** einschließlich der Zinsen an Ihren Bestatter zur Erfüllung Ihres **Vorsorgeauftrages** ausgezahlt.

### 2. Sterbegeldversicherung

Sie werden vom **Kuratorium Deutsche Bestattungskultur e.V.** gemeinsam mit der **Nürnberger Versicherung** angeboten. Durch günstige Konditionen einer **Gruppenversicherung** sind **Einmalbeiträge** ebenso wie jährliche oder überschaubare **monatliche Beiträge** möglich.

**Informationen** erhalten Sie unter: **Bundesverband Deutscher Bestatter e.V., 0211 / 16 00 8-10** oder im Internet: [www.bestatter.de/bestattungsvorsorge/](http://www.bestatter.de/bestattungsvorsorge/)

**Hinweis:** Eine frühzeitige Bestattungsvorsorge ist aber auch wichtig, um sich das Geld auch im Falle einer möglichen **Pflegebedürftigkeit** vor dem unberechtigten **Zugriff** des **Sozialamtes** zu sichern.



## ANUBIS hilft, wenn Freunde gehen

### Den Abschied in Würde gestalten

Jeden Morgen begrüßen sie uns freudig. **Gutgelaunt, begleiten** sie uns jeden Tag durch Dick und Dünn. Sie **spielen** mit uns, **hören** uns zu, **kuscheln** mit uns, **trösten** uns und schenken uns ihre bedingungslose **Liebe** und ihr **Vertrauen**. **Haustiere** sind heute längst zu **Familienmitgliedern** geworden.

Das tiefe Gefühl eines jeden **Tierfreunds** beschreibt **Karl Gutzkow** in seinem Gedicht: „Das Tier erkennt die tiefsten Tiefen uns’res Wesens, und hält zu uns, selbst wenn die ganze Welt uns auch verlässt. Die Treue eines Tieres kann uns rühren, weil Treue unter Menschen doch so selten ist.“

Der Wunsch, das geliebte Tier auch **nach dem Tod würdevoll** zu behandeln, nimmt zu. Viele Tierhalter informieren sich deshalb frühzeitig über die Möglichkeiten der **Bestattung** oder **Einäscherung**. In Städten wie Hamburg haben Tierhalter kaum die Möglichkeit, ihr Tier auf dem eigenen Grundstück zu begraben“, erklärt **Jürgen Schnell**, der Anfang **März 2011** einen **Franchisebetrieb** von **ANUBIS- Tierbestattungen** eröff-

nete. Hier steht **Tierfreunden** aus **Hamburg** und Umgebung ein umfangreiches **Dienstleistungsangebot** zur Verfügung. Von der **Beratung** im Todesfall über **Abholung** des verstorbenen Tieres bis zur **Bestattung** oder **Einäscherung**. Selbstverständlich können Sie Ihr verstorbenes Tier auch persönlich bringen. Zum Angebot von ANUBIS gehört auch eine große Auswahl an **Särgen, Urnen** und **Accessoires**.

Sie erreichen ANUBIS-Tierbestattungen rund um die Uhr an 7 Tagen die Woche unter **040 – 769 00 769**.  
<http://www.anubis-tierbestattungen.de/hamburg/willkommen>

ANUBIS ist **deutschlandweit an 19 Standorten** tätig. Interessierte an Informationen zu ANUBIS-Tierbestattungen **außerhalb Hamburgs**, werden von Herrn Schnell an die jeweiligen **regionalen Partner** weitergeleitet.



Jürgen Schnell

### Himmelgarten – Sterbevorsorge für Haustiere

#### Heute an morgen denken

Und dann ist er plötzlich da, der Tag des **Abschieds** von meinem geliebten Tier. Es ist schwer, die **richtigen Entscheidungen** zu treffen, wenn uns Schmerz und Trauer erfüllen.

**Himmelgarten** bietet Ihnen die Möglichkeit, **Vorsorge** zu treffen. Ganz **individuell** nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten.

#### Das sind Ihre Vorteile:

- Sie können schon heute** die Bestattung Ihres Tieres in **Ruhe** bedenken und müssen dann nicht unter Druck entscheiden.
- Sie haben die **Sicherheit**, unabhängig von Ihrer finanziellen Situation, den letzten Gang Ihres Liebling **angemessen** gestalten zu können.
- Auch wenn Sie **vor** Ihrem Tier sterben sollten, sind alle von Ihnen gewünschten **Details** bei Himmelgarten **hinterlegt** und für Ihre Erben einsehbar.

- Sie können die monatliche Rate **selbst bestimmen**, je nach **Tiergröße** ab **€ 3,00** pro Monat.
- Das Geld wird **treuhänderisch** korrekt **verwaltet** und fließt nicht in eine Firmenkasse. Das ist **einmalig** in Deutschland.

**Himmelgarten** arbeitet **bundesweit** und exklusiv mit **ANUBIS-Tierbestattungen** zusammen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch.

Himmelgarten Jürgen Schnell  
Rüterstraße 92  
22041 Hamburg  
Tel.: **040 / 769 00 770**  
[info@himmelgarten.com](mailto:info@himmelgarten.com)  
[www.himmelgarten.com](http://www.himmelgarten.com)

Nehmen Sie gerne an unserer **Gutscheinaktion** auf Seite 16 teil und gewinnen Sie einen **25€ Preisnachlass** auf unseren **Himmelgarten-Vorsorgevertrag**.

# SELLERIE

## Der natürliche Blutdrucksenker

Als **Suppengrün** ist er die **Basis** jeder **Suppe** und dominiert den Geruch, der der kochenden Flüssigkeit zu entnehmen ist. So **würzig**, wie er riecht, schmeckt er auch. Dies ist dem hohen Gehalt an **ätherischen Ölen** und **Bitterstoffen** im Sellerie zu verdanken. Vom Aussehen unterscheiden sich **zwei Arten** des Selleries: **Stangen- und Knollensellerie**. Obwohl sie in ihrer Erscheinung so verschieden sind, wirken sich die Inhaltsstoffe beider Arten gleichermaßen auf die **Gesundheit** aus.



**enwände**, was wiederum zu einer Weitung der Gefäße und einer **Absenkung des Drucks**, mit dem das Blut durch die Gefäße fließt, führt. Seine **diuretische, harntreibende Wirkung** sorgt zusätzlich dafür, dass **gespeicherte Flüssigkeit** aus dem Körper über die Nieren **abtransportiert** wird.

Des Weiteren soll er den Körper **entschlacken** und reinigen, indem er die **Sekretion der Verdauungsdrüsen** und den **Gallenfluss fördert** und damit die **Verdauung** ankurbelt.

Trotz der vielen positiven und Körper „reinigenden“ Wirkungen ist der Sellerie nicht für jedermann ein Wunderheilmittel. Sellerie ist nämlich der **häufigste Auslöser für Allergien** im Erwachsenenalter und steht ebenfalls in Verbindung mit diversen **Kreuzallergien**, da er sehr **potente Allergene** enthält.

Neben **vielen Vitaminen** und **essenziellen Mineralstoffen**, die der Sellerie enthält, ist er vor allem bekannt als **natürlicher Blutdrucksenker**, der im Gegensatz zu verschreibungspflichtigen Medikamenten **keine Nebenwirkungen** mit sich bringt. Seine Inhaltsstoffe sorgen für eine **Entspannung der Arteri-**

# CORDON BLEU von Sellerie, Basilikum und Roquefort

Die **Selleriescheiben** in Salzwasser gar, aber nicht zu weich kochen. Abschrecken und abtrocknen.

Eine Selleriescheibe mittig mit **Basilikum, Kochschinken** und etwas **Roquefort** belegen und die andere Scheibe darauf legen.

Die zusammengeklappten Scheiben in **Mehl** wälzen, durch verquirltes **Ei** ziehen und mit Semmelbröseln panieren.



2 Pers.

## CORDON BLEU VON SELLERIE, BASILIKUM UND ROQUEFORT

- 4 Scheiben Sellerie (1 cm dick)
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Roquefort
- 2-4 Basilikumblätter
- 1 Ei
- Mehl
- Semmelbrösel (Paniermehl)

**Öl** in der Pfanne erhitzen und ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Abtropfen und servieren.

Dazu passen sehr gut **Pfifferlinge** in **Rahm**. Wer keinen **Blauschimmelkäse** mag, nimmt einen würzigen anderen Käse.

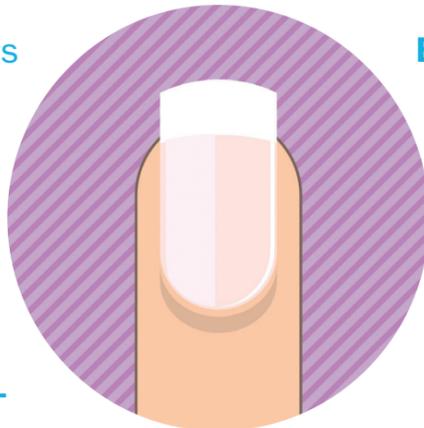
Guten Appetit!



# VERÄNDERUNG der NÄGEL

**Welche Erscheinungen sind unbedenklich und bei welchen sollte der Arzt aufgesucht werden?**

Die Nägel bestehen aus 100 bis **150 Lagen Hornzellen**, die bereits unter der Haut im sogenannten **Nagelbett** beginnen. Im **Alter** verändert sich die Struktur der Nägel. Sie werden **sensibler** und **brüchiger**, weshalb sie besonders **gepflegt** werden sollten.



## Weißer Punkte

Jeder hatte wahrscheinlich schon mal **weiße Punkte** auf den Nägeln, die mal öfter und mal seltener auftreten. Es hält sich hier das Gerücht, dass dies aufgrund einer Mangelerscheinung auftritt. Vielmehr entstehen die Punkte jedoch durch **kleine Verletzungen** des unter der Haut liegenden **Nagelbetts**. Ursache können kleine **Stöße** oder das **unsanfte Zurückschieben** des Nagelbettes sein. Daher sind die Punkte völlig **unbedenklich** und wachsen meistens innerhalb von vier Monaten raus.

## Brüchige Nägel

**Brüchige** oder für **Risse** anfällige Nägel resultieren meistens aus **Wassermangel**. Wer sich häufig die Hände einseift oder gar desinfiziert, **trocknet** nicht nur die Haut sondern auch die **Nägel aus**. Den gleichen Effekt hat der häufige Kontakt mit **Chemikalien**, wie in **Reinigungsmitteln**. Daher sollten die Nägel mit einer **feuchtigkeitsspendenden Creme gepflegt** und **kurz gefeilt** werden. Eine **Ölkur** kann ebenfalls zur Besserung beitragen. Dazu die Nägel einige Minuten in ein Schälchen mit Oliven-, Mandel oder Jojoba-Öl halten. Noch effektiver ist die Kur, wenn Sie das **Öl** in die **Nägel einmassieren** und über **Nacht einwirken** lassen (Stoffhandschuhe schützen die Bettwäsche vor Ölflecken).

## Rillen

**Längsrillen** sind **erblich** bedingt oder entstehen **im Alter**. Daher sind sie völlig **unbedenklich**. **Querrillen** hingegen deuten auf eine **Wachstumsunterbrechung** hin, die aufgrund einer **schweren Infekti-**

**on** oder **Erkrankung** auftreten kann. Daher sollte in diesem Fall ein **Arzt** befragt werden.

## Verfärbung

Die typische **gelbe Verfärbung** bei **Rauchern** ist als **unbedenklich** zu bewerten. **Zitronensaft** soll ein nützliches Hausmittel zur Bekämpfung der Gelbverfärbung sein. Eine **schwarze** oder **bläulich-lila Verfärbung** erscheint, wenn sich unter dem Nagel ein **Bluterguss** aufgrund eines **schweren Stoßes** gebildet hat. Diese sind ebenfalls **unbedenklich** und wachsen raus. Eine **dauerhaft bläuliche** Verfärbung kann aber auch bei **Herz- oder Lungenerkrankungen** auftreten, weshalb ein **Arztbesuch** in diesem Fall ratsam ist.

Insgesamt gibt das **Aussehen** der Nägel also Auskunft über die **Gesundheit** der Menschen. Für ein **gutes Erscheinungsbild** sollten Sie in jedem Fall **gepflegt** sein.

## Wichtiger Hinweis für Diabetiker:

Diabetiker sollten die **Nagelpflege** einem **Spezialisten** überlassen. Minimale **Verletzungen**, die z. B. beim Kürzen der Fußnägel entstehen, können aufgrund von diabetesbedingten **Wundheilungsstörungen** fatale Folgen haben. Speziell ausgebildete **Podologen** sind hier zu Rate zu ziehen. In der Regel wird die **Behandlung** durch einen Podologen, wenn ein **Diabetisches Fußsyndrom** vorliegt, von der **Krankenkasse** übernommen.



# Mein Erbe tut Gutes

## Das Prinzip Apfelbaum

Anderen **helfen**, einen guten Zweck **unterstützen**, etwas vom eigenen Glück **abgeben**. Diesen Wunsch hegen viele Menschen. Die **Unterstützung** nahestehender Menschen in der Familie ist dabei häufig das **Naheliegendste**. Doch immer mehr Menschen möchten nicht nur die eigene nächste Generation in der Familie unterstützen, sondern auch der **Gesellschaft** etwas **zurückgeben**. **Ehrenamtliches Engagement** ist hierbei ein geeigneter Weg auch anderen etwas **Gutes** zu tun. Dies setzt allerdings den eigenen **aktiven Einsatz** voraus und ist daher nur zu **Lebtagen** von Dauer. Schön wäre es doch, etwas **Bleibendes** zu hinterlassen, das selbst nach dem eigenen Tod noch Früchte trägt.

„**Das Prinzip Apfelbaum**“ setzt genau an dem Wunsch des symbolischen **Früchtetragens** an. Ein Apfelbaum versinnbildlicht dabei unseren **Zyklus vom Wachstum, Leben, Tod und neuem Leben**. Er wird im Herbst eingepflanzt, gefriert im Winter, um dann im Frühling wieder aufzublühen und **Früchte** zu tragen. Eine Möglichkeit, Ihren ganz per-

sönlichen Apfelbaum zu pflanzen, der auch nach Ihrem Tod Früchte trägt, ist in einem **Testament** das **Erbe** für eine **gemeinnützige Organisation** einzusetzen.

**Gemeinnützige Organisationen** leisten überall auf der **Welt** wichtige und wirkungsvolle Arbeit. Sie kümmern sich um **krank** und **Not** leidende Menschen, setzen sich für den **Umweltschutz** und **nachhaltige Entwicklung** ein, kommen in **Katastrophengebieten** zum Einsatz und dienen tagtäglich selbstlos der **Gesellschaft**. Nur durch **Spenden, ehrenamtliches Engagement** und **Zuwendungen** ist das alles möglich. Auch ein **Testament** kann diese wichtige Arbeit unterstützen und dafür sorgen, dass Ihr Einsatz auch noch nach Ihrem Tod Früchte trägt.

Die Initiative „**Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum**“ möchte Menschen bei ihrem Vorhaben, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken, unterstützen.

Sie bietet grundlegende **Informationen** und **Orientierung** an, wie man mit

einem **Testament** die Arbeit gemeinnütziger Organisationen unterstützen kann.

Sie geben Ihnen **Tipps** voraus man achten sollte und wie man in solch einem Vorhaben vorgeht.

Zu den **Initiatoren** der Organisation gehören:



GREENPEACE



## Mein Erbe tut Gutes.

*Das Prinzip Apfelbaum*

Egal ob Sie bereits eine Organisation im Sinn haben, der Sie Ihr Erbe vermachen möchten oder noch auf der Suche sind, „**Mein Erbe tut Gutes**“ unterstützt Sie unverbindlich mit allgemeinen **Informationen** und leitet Sie auf Wunsch an die richtigen **Ansprechpartner** in der Organisation Ihrer Wahl weiter.

**Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“**  
**Oranienstraße 185**  
**10999 Berlin**  
**Telefon: (030) 29 77 24 36**  
**Telefax: (030) 29 77 24 19**  
**E-Mail: [info@mein-erbe-tut-gutes.de](mailto:info@mein-erbe-tut-gutes.de)**

meinen, mutmaßen	Edelgas	ital. Rechtsgelehrter † 1220	mildtätig	 <h2>Himmelgarten</h2> <h3>Gutschein-Aktion</h3> <p>Gegen Vorlage dieses Abschnittes, mit samt des Lösungswortes, erhalten Sie bei Abschluss eines Himmelgarten-Vorsorgevertrages (Info`s und Adresse siehe S. 9) einen Nachlass von € 25,00.</p> <p>Lösungswort: _____</p> <p>Dieser Gutschein ist einzulösen bis 31.12.2014</p>  <p>Partner von Anubis Tierbestattungen</p>				
biblischer Riese (A.T.)	7							
ehemaliger Schah Persiens		9						
Sumpfgelände	2							
		Jüngling der griech. Sage						
Bankansturm	englisch: bei							
alt nord. Sagensammlung		4						
Metallbarren	afr. Rinderkrankheit	Lieblingsschüler Buddhas						
einfältig, unbenfangen								
	8	Unterdrückung						
begeisterte Anhänger		Fremdwortteil: doppelt						
Rufname Warhols † 1987		Stück für acht Instrumente	Rufname des Komikers Laurel	schnell, schnell!	Strom durch die Ukraine	Tropenfrucht		
		1	Oper von Verdi					
auf Umwegen		Zugtier-Halsbügel	Hauptstadt Estlands		3			
Bedeutung schmälern	Wortteil: Leben	Körperstellung		biblischer Priester	6	Zustimmung		
			chem. Zeichen für Neon	hasten				
Abendmahlbrot	die Psyche betreffend				Kosewort für Großvater	5		
			elektr. Informationseinheit		Kfz-Z. Remscheid			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Denn zu Hause schmeckt es am besten

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz

zugleich. Denn die eigenen vier Wände, die bekannte Atmosphäre und persönliche Gegenstände lassen das eigene Heim zum schönsten Platz werden. Immer mehr Menschen genießen

den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. Zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten. Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen sollte es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll. All das bietet die „Landhausküche“.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu

werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlene Kräutersamen und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfri-

schen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer. Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließlich kommt die Landhausküche aus dem Hause apetito.

Das Angebot der Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen und Wert auf ein gut zubereitetes Essen legen.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:  
**Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr**  
**0 59 71 - 80 20 80 20**  
[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)



Die Kuriere der Landhausküche bringen die Wunschgerichte direkt ins Haus – wer möchte kann den Service 365 Tage im Jahr nutzen. (© apetito)



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

*Wir bringen Ihnen Ihr Mittagessen direkt ins Haus!*

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus ertefrischen Zutaten
- Lieferservice an 365 Tagen im Jahr

**Unser „3 x lecker“-Angebot:**

3 Tage ein heißes Mittagsgeschicht mit täglichem Dessert  
 nur **5,49 €** pro Gericht

**Rufen Sie uns an! Tel. 0 59 71 - 80 20 80 20**

[www.landhaus-kueche.de/lecker](http://www.landhaus-kueche.de/lecker)

# FOTOS, AUTOKORSO und EIS

Endlich haben wir es geschafft und posierten für ein aktuelles Teamfoto vor der Kamera.

Es war gar nicht mal so leicht, dem **Fotografen alles recht** zu machen. Und wir alle mussten feststellen, dass wir doch lieber **keine Fotomodelle** werden wollen.



Aber danach gab es dann noch einen **Autokorso** mit unseren **22 blauen Firmenautos** durch Harburg und dann nach Meckelfeld - direkt zur **Eisdiele**. Das hatten wir uns dann aber auch wirklich **verdient**. Das sah zum Glück auch **Herr Seidel** so und **spendierte** für jeden einen ordentlichen Becher. So ließ es sich dann auch bei herrlichem **Sonnenschein** aushalten.



Schade, dass nicht alle Kolleginnen und Kollegen am Fotoshooting teilnehmen konnten. Aber unseren **Spaß** hatten wir auf jeden Fall mal wieder.

# Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



Erste-Hilfe-Ausbildung • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Rettungsdienst  
Sanitätsdienst • Tagespflege „Haus am Feuerteich“ in Marmstorf

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Harburg  
Am Saal 2 | 21217 Seevetal - Meckelfeld  
Tel. 040 7686662 | Fax 040 7681124  
harburg@johanniter.de | www.johanniter.de/harburg

**DIE  
JOHANNITER**



**Aus Liebe zum Leben**

Am besten heute alles regeln –  
am besten GBI

**040 - 24 84 00**

## Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden.  
Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.

GBI, Fuhlsbüttler Straße 735, 22337 HH-Ohlsdorf, [www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)

**GBI**

Großhamburger  
Bestattungsinstitut rV