



Stadtteilzeitung

INFOS UND TERMINE rund um das Quartier Essener Straße
und den Raum Langenhorn

Weihnachts-Ausgabe 2020 | Kostenlos



Foto: Birgit Bück



Foto: Erwin Möller / Langenhorn-Archiv



Foto: Birgit Bück



Foto: Birgit Bück



Foto: Erwin Möller / Landesstelle Hamburg

40 Jahre „Quartier Essener Straße“ – Ein Jubiläum

Was sich alles verändert hat, erfahren Sie in den Schaufenstern der umliegenden Geschäfte

Sie stehen hier und heute im Quartier „Essener Straße“, das nicht immer so aussah wie jetzt. „40 Jahre Essener Straße“ bedeuten eben nicht Stillstand, sondern vier Jahrzehnte der Veränderung. Was sich verändert hat, wer daran alles beteiligt war – das erfahren Sie in den Schaufenstern der umliegenden Geschäfte. Von Anfang an mit dabei ist **Birgit Bück**, die über die Jahre die Entwicklung des Quartiers mit ihrer Kamera festhält – weitere Fotos stammen aus dem Langenhorn-Archiv von **Erwin Möller**.

Die ersten Mieter, die in das Quartier ziehen, sind begeistert. Es gibt viel Grün mit altem Baumbestand. Die Spielplätze liegen zwischen den Häusern, so dass Eltern ihre Kinder vom Fenster aus schnell mal rufen

können. Die ersten Häuser haben ungefähr 1.000 Wohnungen – und es wird weiter gebaut, immer mehr Menschen ziehen hierher.

Mit dem 1983 fertiggestellten Marktplatz gibt es eine Nahversorgung mit Spar, Bäckerei, Apotheke, Ärzten, Schneiderei und Friseur. Durch die Gründung des Stadtteilvereins „Im Tarpenwinkel“ wird 1985 ein Schwerpunkt für die Kinder- und Jugendarbeit geschaffen. Es werden Feste organisiert, Bastelnachmittage im Kulturbauwagen, und die Jugendlichen bekommen ein Haus im Park. Der Verein löst sich Ende der 1990er Jahre auf. Doch neuer Schwung kommt schon kurze Zeit später.

2001 wird **Rixa Gohde-Ahrens** Quartierentwicklerin an der Essener Straße. Von

den vielen Aktionen sind Kunstprojekte besonders wirksam, viele von ihnen unter Beteiligung der Kinder und Jugendlichen im Quartier. So entstehen im Rahmen des Kunstprojektes Auf die Plätze – fertig – Kunst viele Skulpturen, die bis heute das Quartier prägen. Das Projekt wird 2007 mit dem Kulturpreis Hamburg-Nord der Bezirksversammlung Hamburg-Nord ausgezeichnet.

Mit **LEILA e.V.** – Leben in Langenhorn gibt es einen neuen Stadtteilverein. Der betreut das ehrenamtlich geführte „Lütt Café“, den „InPeLa“-Stadtteilgarten, die Sportaktion für Senioren: „Raus aus'm Haus“, den „WeihnachtsZauber“-Markt und die „Stadtteilzeitung“.

Für die Stadtteilkultur und quartiersübergreifende soziale Angebote wurde das **ella Kulturhaus** zum Dreh- und Angelpunkt für das Quartier: es bietet unter anderem Kinder- und Jugendkulturarbeit, ein Nähcafé und viele andere Kurse und sorgt darüber hinaus für ein abwechslungsreiches und stark nachgefragtes Kulturprogramm.

Das Quartier Essener Straße ist mittlerweile 40 Jahre alt. Es hat sich verändert und es wird sich weiter verändern. Eine Bewohnerin sagt: „Ich lebe gerne in diesem familienfreundlichen Stadtteil und habe in der Nachbarschaft Freunde gefunden. Ich werde auch weiterhin die Entwicklung im Quartier fotografisch begleiten.“ *Hilke Möller*



Liebe Nachbarinnen
und liebe Nachbarn,

Ein außergewöhnliches Jahr neigt sich dem Ende zu und das Redaktionsteam der Stadtteilzeitung wünscht Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit.

Mit dieser Ausgabe möchten wir uns bedanken: bei Ihnen, die mit Umsicht und Abstand helfen, dass wir alle gesund bleiben und bei unseren Nahversorgern, die auch in dieser Zeit für uns da sind. Herzlichen Dank! Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Auch Jubiläen und Abschiede fallen dieses Jahr etwas leiser aus. Unser **ella Kulturhaus** hat 15-jähriges Jubiläum gefeiert, mit Blumenspalier und Live-Musik, und das Jubiläum „40 Jahre Quartier Essener Straße“ können Sie im Rah-

men einer Foto-Ausstellung begehen, mehr dazu siehe oben.

Wir bleiben in Bewegung, und sogar Sport treiben wir jetzt auch digital – das sehen Sie auf Seite 4. Und viele haben es schon mitbekommen: an der Tarpenbek tut sich was! Was die Nachbarschaft darüber denkt, lesen Sie ebenfalls auf Seite 4.

Für Adventsstimmung sorgen unter anderem unsere köstlichen Rezepte und ein paar Erinnerungsfotos vom weihnachtlichen Marktplatz im Innenteil dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit! Und bleiben Sie gesund!

Übrigens



Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg hat den „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren“ des Bezirks Hamburg-Nord herausgegeben. Neben Berichten über seine Arbeit hat der Beirat in der Broschüre wichtige Adressen veröffentlicht, die dabei helfen, das Leben im Alter zu erleichtern. Das „Nachschlagewerk“ nennt Kontakte für fast jede Lebenssituation, die das Alter an den Menschen stellen kann: Wer beantwortet Fragen des Wohnens, der Pflege, der sozialen Beratung, der Freizeitgestaltung? Der „Wegweiser“ gibt Antworten. Darüber hinaus liegt dem Heft ein Plan des Bezirks Hamburg-Nord bei. Die Broschüre liegt an vielen Orten unseres Quartiers aus. Weitere Informationen und die digitale Ausgabe sind im Internet unter <https://www.total-lokal.de/publikationen/wegweiser-fuer-seniorinnen-und-senioren-in-hamburg-nord-auflage-2-.html> zu finden.

ella feiert 15-jähriges Jubiläum und badet in buntem Blumenmeer

Wer am 18. September den Iserlohner Stieg entlang lief, durfte das **ella Kulturhaus** bunt dekoriert in all seiner Pracht bestaunen. Leuchtende Blumen aus Krepppapier und die gemalten Gesichter der **ella-Mitarbeiter*innen** schmückten die Rampe, eine große „15“ zierte das Gelände über dem Eingang. Eine Seifenblasenmaschine sorgte für zusätzliche Partyatmosphäre.

Das **ella Kulturhaus** wurde 15 Jahre alt und konnte sein Jubiläum wegen Corona leider nicht so feiern wie ursprünglich angedacht. Dafür gab es ein „Spalier um halb vier“: ein kleiner, feiner Lauf-Empfang unter besonderen Hygienebedingungen.



Bunte Grüße der **ella** MitarbeiterInnen zur Geburtstagsparty

Zuvor trafen sich einige wenige geladene Gäste (u.a. der Bezirksamtsleiter Hamburg-Nord **Michael Werner-Bölz** und **Henriette von Enckevort** von der Kulturbehörde) und wichtige Wegbegleiter in geschlossener Runde zum moderierten Gespräch. Die letzten 15 Jahre wurden Revue passiert, ein Ausblick auf die nächsten Jahre wurde gewagt. Es wurde an Highlights und einige lustige Anekdoten erinnert. Alles in allem eine gelungene Feier, die mit Open Air-Musik von „Atmen mit Königen“ stimmungsvoll untermalt wurde.

In diesem Sinne: Auf die nächsten 15 Jahre!

Veranstaltungen im Stadtteil

Durch die momentanen Maßnahmen zur Eindämmung der Covid19-Pandemie, finden nur vereinzelt Veranstaltungen statt. Bitte informieren Sie sich auf der jeweiligen Homepage über die Angebote in den Einrichtungen. Siehe auch die Aushänge im Stadtteilbüro 16H.

In Hamburg sagt man...

2013 wurde das **SelbstLernZentrum** als zeitlich befristetes EU-Projekt offiziell auf dem Marktplatz im Quartier Essener Straße bei strahlendem Sonnenschein durch den damaligen Bezirksamtsleiter Harald Rösler und die VHS-Geschäftsführerin Marlene Schnoor eröffnet. Viele Anwohner*innen besuchten die vielseitigen Kurse, sei es Nähen oder 10-Finger-Tastaturschreiben am PC. Kaum mehr wegzudenken war es aus dem Quartier, aber nun ist es leider endgültig zu Ende. Aber: Es hinterlässt neue Gemeinschaften und (Bildungs-) Spuren! Tröstlich ist, dass zahlreiche der initiierten Angebote weitergeführt werden, vom Gedächtnistraining über das Handarbeiten bis zum powervollen Zumba. In diesem Rahmen ein großes DANKE an **Elke Wellmann**, die das SelbstLernZentrum mit Leben gefüllt hat. Und wir sagen:

Tschüß und alles Gute, liebe Elke!



Elke Wellmann vom SelbstLernZentrum

...Tschüß!

Leider hat das Gebiet Essener Straße in 2020 weitere äußerst engagierte Kolleg*innen verloren, deren Aktivitäten wir sehr vermissen werden: **Jan Hamann** von EvaMigra e.V. setzte sich stets für die interkulturelle Jugendarbeit ein. Doch nun lebt er sich beruflich beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge aus. Mit **Jutta Kirchoff** verlieren wir eine Gebietsbetreuerin im Fachamt für Sozialraummanagement im Bezirksamt Hamburg-Nord, die sich an unserer Seite sehr engagiert für die Belange im Quartier eingesetzt hat. Glücklicherweise ist Jutta noch mit ihrem privaten Hut im Beirat vertreten! Der Stadtteilentwickler **Dennis Lettow**, der sich für die Koordination der Stadtteilzeitung und des Beirates einsetzte, wird zum Jahresende leider andere Wege gehen. **Silke Marglowski** kennen viele als sympathische Nachbarin, darüber hinaus war sie in der Grundschule, der Elternschule, bei der Kinderkirche und im *ella* Kulturhaus tätig und hat viele Kinder und Erwachsene mit ihrer Empathie und ihrer Detailfreude begeistert. Zum Jahreswechsel wird **Valeska Conce** nach elf Jahren leider den Bau Essener Straße verlassen. DANKE, ALLES GUTE UND VIEL GLÜCK EUCH ALLEN!

Susanne Jung



Zeit für ein ganz großes

Dankeschön!



Wir bedanken uns bei allen, die dazu beigetragen haben, dass wir unser Leben auch unter den schwierigen Bedingungen in Zeiten von Corona weiterleben können. Seit Beginn der Pandemie haben sie durch ihren Einsatz dazu beigetragen, uns das Alltagsleben weitestgehend normal erscheinen zu lassen.

Das Team der Stadtteilzeitung bedankt sich – sicher auch im Namen der Bewohnerinnen und Bewohner des „Quartiers Essener Straße“ unter anderem bei: Herrn *Bergmann* und seinem Team im Haarstudio, den Eheleuten *Fahimi* von der Änderungsschneiderei, Frau *Dr. Sommer* und ihrem Apotheken-Team, den Mitarbeiter*innen von ALDI und ROSSMANN, Herrn *Özcan* und seiner Frau vom Kiosk + Lotto, den Mitarbeiter*innen der *Pizzeria Dominio's*, Herrn *Patzke* und Team vom Therapie-

trum am Käkenhof, der Pastorin Frau *Wolter* und Kolleg*innen, Frau *Telzer* und den Erzieher*innen der Zachäus-Kita, Frau *Irlé* und den Erzieher*innen der Kita Dortmunder Straße, den Hausmeisterteam Herrn *Bornhöft* und Herrn *Brenke* der SAGA Unternehmensgruppe, *Werner Hansen* von der Bürgersprechstunde, Herrn *Dr. Meyer* und seinen Arzhelfer*innen, dem Zahnarzt Herrn *Shahriari* und Team, Herrn *Dommaschk* vom Seniorentreff, der Physiopraxis Frau *Bungenstock*, Herr *Ilhan Dogru* „Bar Europa“ und all den anderen Menschen, die dieses Gebiet rund um den Käkenhof so lebenswert machen!

Unser Dank gilt auch den vielen Ehrenamtlichen aller Generationen und Kulturen, ohne die ein funktionierendes Gesellschaftsleben in unserem Quartier undenkbar wäre.

Das Team der Stadtteilzeitung

BÜCHERTIPP FÜR KIDS



NICOLE WELLBROCK vom *ella* Projekt „Der Bücherkoffer“

Mein Tipp ist das aus England stammende Buch „*Der Weihnachtsbaum*“ von Delia Huddy, mit sehr schönen Illustrationen von Emily Sutton. Eine herzerwärmende Geschichte von einem kümmerlichen Weihnachtsbaum und einem Straßenjungen, die ganz unerwartet einen wunderbaren Heiligabend miteinander verbringen. Obwohl es unter anderem um das Thema Obdachlosigkeit geht, kommt diese Geschichte ganz leicht daher. Sie bietet einen sehr schönen Gesprächsanlass, um Kinder für dieses Thema zu sensibilisieren.

Für Kinder ab 4 Jahren, erschienen im Aladin Verlag (ISBN 978-3-8489-0100-5)



WEIHNACHTEN

Ich bin Erika.

Jetzt kommt Weihnachten.

Ich schenke Vati ein Tischfeuerzeug zu 22,50 DM.

Vati schenkt Michael

Tennisschläger zu 22 DM.

Michael schenkt Mutti eine Schälmaschine zu 19,70 DM.

Mutti schenkt mir Schallplatten im Wert von 18 DM.

4,50 DM muß ich noch bekommen.

Von wem?

Ich bin so gespannt auf Weihnachten.

AUS ROBERT GERNHARDT:

Weihnachten mit Robert Gernhardt
Fischer Taschenbuch 2018

Natürlich nur mit Khoresh-te Fesendjan

Bei uns steht jedes Jahr zu Weihnachten das Zusammenkommen der Familie an erster Stelle. Ungefähr zwei Wochen vor Heiligabend wird entschieden, bei wem wir uns an Heiligabend zum gemeinsamen Abendessen treffen. Dabei gibt es immer als *Hauptgericht Khoresh-te Fesendjan* – ein persisches Schmorgerecht, das auf der Basis von gemahlene Walnüssen, Granatapfel- und Tomatenmark beruht. Bei der Fleischwahl hat der Gastgeber die freie Entscheidung, einige nehmen Lamm, andere Hähnchen – Hauptsache es wird gemeinsam geschlemmt.

Jedoch wird es dieses Jahr natürlich anders, wie alles Andere in diesem Jahr auch – „Corona sei Dank...“ **Sanaz Yalcin**
Interkulturelle Projekte ella Kulturhaus



Der Langenhorner Speiseplan ist ein Projekt des ella Kulturhaus und „KOBA-Gesundes Langenhorn“, welches durch die Techniker Krankenkasse finanziert wird. **GABI MEIER** ist Langenhornerin und Ökotrophologin. Wöchentlich werden ihre gesunden und saisonalen Rezepte über einen Mail-Verteiler an mittlerweile über 100 Abonnentinnen und Abonnenten verschickt. Infos im ella Kulturhaus.



Foto: Selina Graichen

BASTELTIPP für Kinder

von **JUTTA TELZER**
Leiterin der Ev. Kindertagesstätte an der Käkenflur

- Du brauchst:**
- ★ Tannenzapfen
 - ★ Tuschkasten oder Fingerfarbe
 - ★ Pinsel (dick und ganz dünn)
 - ★ Tonpapier + Klebstoff

Male deine getrocknete Tannenzapfe mit Tuschkasten oder Fingerfarbe grün an. Nimm ein wenig Deckweiß oder auch Glitzer – wenn du hast – und bemale damit die getrockneten Spritzen. Gib der Tanne gelbe und rote Miniflecken, und wenn du noch buntes Papier hast, kannst du einen Stern ausschneiden und auf die Tanne kleben.

Fertig ist deine schöne Tanne!



Besonders schön wirkt deine Tanne, wenn du sie noch auf eine Holzscheibe klebst...

Veganes Weihnachtessen

Wirsingrouladen mit Cranberry-Zimtsauce, dazu Apfel-Rotkohl und Kartoffelknödel als Dessert: Apfel-Crumble



Vegane Wirsingrouladen

4 Port.	Zutaten	Arbeitsschritte
8 Blätter	Wirsing	Waschen und vom Strunk befreien.
300ml 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	Aufkochen, über die Schnetzel gießen und 10 Min. quellen lassen.
1 1 Zehe 1 EL	Zwiebel Knoblauch Olivenöl	Würfeln, anraten, zu den Soja-Schnetzeln geben.
60g 50g 50g	Cashewkerne Feigen Datteln Salz, Pfeffer	Hacken, Früchte würfeln, zu den Soja-Schnetzeln geben und würzen.

Wirsingblätter mit je 2 EL der Füllung belegen, einklappen, aufrollen und mit Garn zu Päckchen schnüren.

2 EL	Rapsöl	Rouladen bei starker Hitze 2 Min. rundum anbraten, Gemüsebrühe zugießen und 20 Min. köcheln. Aus dem Bräter nehmen, Fond abgießen und Rouladen warm stellen.
------	--------	--

Cranberry-Zimtsauce

4 Port.	Zutaten	Arbeitsschritte
80g 80g 50g	Champignons braune Karotten Staudensellerie	Gemüse waschen, putzen, würfeln und kräftig anbraten. Es sollen sich braune Stellen bilden.
1 1 Zehe 2 EL	Zwiebel Knoblauch Rapsöl	
1 EL 2 2 EL 1 TL	Brauner Zucker Lorbeerblätter Tomatenmark Thymian Gemüsebrühe Rotwein Wasser und Fond Sojasauce Senf Salz, Pfeffer	Gemüse mit allen Zutaten würzen, Wasser und Rouladen-Fond aufgießen und kochen, bis das Gemüse weich ist. Lorbeerblätter entfernen und die Sauce pürieren.
2 TL 4 EL	Speisestärke Wasser	Anrühren und in die kochende Sauce einrühren.
2 EL 1 TL	Cranberry getrocknet Zimt	Unter die Sauce rühren.

Kartoffelknödel

4 Port.	Zutaten	Arbeitsschritte
750g	mehligkochende Kartoffeln	Kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse geben.
80g 80g 100ml	Mehl Stärke Haferdrink Salz, Muskat	Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben, würzen und verkneten. Teig mit feuchten Händen zu Kugeln formen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Klöße im heißen, aber nicht mehr kochenden Wasser 12 Min. gar ziehen. Mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen.

Apfel-Rotkohl

4 Port.	Zutaten	Arbeitsschritte
1	Rotkohl	Waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
1 3 2 EL	Zwiebel Äpfel Rapsöl	Würfeln, anbraten, Rotkohl zugeben.
2 EL 100ml 250ml	Essig Rotwein Apfelsaft Salz, Pfeffer Ahornsirup Nelken Lorbeerblätter	Alle Zutaten zugeben, alles vermischen, würzen und bei niedriger Hitze 50 Min. garen.

Rotkohl abschmecken, Lorbeerblätter und Nelken entfernen.

Apfel-Crumble

4 Port.	Zutaten	Arbeitsschritte
160g 100g 1 Prise 100g	Mehl brauner Zucker Salz Margarine	Alle Zutaten zu Streuseln verarbeiten und zur Seite stellen.
1 kg	Äpfel	Waschen, vierteln und in Scheiben schneiden.
2 EL 1 PK. ½ TL	Zitronensaft Bourbon Vanillezucker Zimt	Alle Zutaten zu den Äpfeln geben, vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Auflauf mit Streuseln bedecken und bei 180°C Umluft, 20 Minuten backen.

Das KOBA-Projekt: Gemeinsam weiterhin in Bewegung bleiben ...

Bewegung – für viele von uns gehörte das vor Corona ganz selbstverständlich zum Alltag. Gymnastikkurse, Yoga, Schwimmen oder Gruppenangebote draußen, wie z.B. Nordic Walking – wir mussten mehrere Monate auf all dies verzichten. Vielen ist dabei deutlich geworden, dass Bewegung nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser psychisches Wohlbefinden immens wichtig ist. Und auch die sozialen Kontakte, die der gemeinsame Sport uns bietet, haben in dieser Zeit sehr gefehlt.

Für die Teilnehmenden einiger KOBA-Kurse konnten während der Kontaktbeschränkungen digitale Alternativen erprobt werden. Viele Rückmeldungen zeigen, dass dieses Angebot als Unterstützung empfunden wurde und auch das Gefühl von „Kontakt“ vermittelte:

„Ich finde es wunderbar, dass wir weiterhin miteinander verbunden bleiben.“

„Ich habe für mich festgestellt, dass der Kurs ganz wichtig für mich ist, damit ich in Gang bleibe.“

„Ich freue mich immer, euch zu sehen. Ich möchte nicht darauf verzichten.“



KOBA Kurs Taiji: Sanfte Bewegungen stärken die Gesundheit und Harmonie von Körper und Seele

Im Spätsommer war auch der persönliche Kontakt wieder möglich und gerade die Outdoor-Angebote wie *Nordic-Walking* und *Taiji* oder *Qigong* im Park wurden gut genutzt. Das KOBA-Projekt ist regelmäßig mit den Einrichtungen in Langenhorn über weitere Bedarfe im Gespräch. Ausreichend große Gruppen (mind. 6 Teilnehmende) können sich auch direkt an die Koordinatorin **Sabrina Seidensticker** wenden, damit weitere KOBA-Kurse umgesetzt werden – dies gilt natürlich auch für die Bereiche Stressbewältigung und Entspannung.

In der kalten Jahreszeit erfreut die LangenhornerInnen wieder der *Langenhorner Speiseplan*, der seit Oktober in der nächsten Runde ist. Infos im *ella* Kulturhaus.

Sabrina Seidensticker



Weg an der Tarpenbek – Wanderweg oder Arbeits- und Schauweg?

Ein Problem, das die Gemüter weiter erhitzt

Über den Weg entlang der Tarpenbek, südlich der Straße Tarpen in Richtung des Rückhaltebeckens, erhitzen sich die Gemüter. Ungefähr so lange wie die Coronakrise begleitet uns das Problem.

Vor Jahren war es eine Radfahrerin, die einen Unfall hatte und daraufhin einen Rechtsanwalt eingeschaltet hat. Trotz der vorhandenen Warnhinweise wollte sie Schadensersatzansprüche geltend machen. Es ist heute schwer einzusehen für die Anwohner, dass sie dieses Verhalten ausbaden sollen.

Die folgenden schriftlichen Äußerungen von Anwohnern aus dem Quartier, sind ein Teil der Zuschriften, die der Verein LEiLA-Leben in Langenhorn e.V. bekommen hat. Sie sind ein Plädoyer für die Öffnung des Weges:

Thomas Stegmann: „Ich wäre froh, wenn der Weg möglichst schnell wieder geöffnet wird. Diese Urwüchsigkeit bietet die Seite nördlich der Straße Tarpen nicht. Mit einem Schild, das das Betreten auf eigene Gefahr klärt, müsste die Stadt doch vor Haftungsansprüchen geschützt sein?! Die Idee, den Weg nur für Fußgänger zu öffnen, finde ich gut. Allerdings gehe ich davon aus, dass sich die Radfahrer, die es schon gewohnt sind, diesen Weg zu benutzen, nicht um ein Verbot kümmern werden. Ich habe selbst beim jetzigen Gitter schon eine Radfahrerin drumherum schieben gesehen.“

Lena Kwarteng: „Ich bin auch der Meinung, dass es keinen Sinn macht, den Weg weiter zu sperren. Wenn man sich auf einen Wanderweg begibt, weiß man doch, dass man sich dort auch verletzen kann. Das ist ja im Wald nicht anders. Deshalb sollte es auf jeden Fall möglich sein, den Weg wieder zu betreten.“

Klaus W. Reinhardt: „Wir vermissen den Weg, der zu jeder Jahreszeit für Spaziergänger oder als Teil einer Rundwanderung Erholung bietet, und den wir bewusst aufsuchen, aber nicht, wie Radfahrer, routinemäßig benutzen.“

In verschiedenen Regionalausschusssitzungen und einer Stadtteilratssitzung im Quartier Essener Straße (2.9.2020), wo sich der neue Regionalbeauftragte Christian Landbeck vorstellte, war der Weg entlang der Tarpenbek thematischer Schwerpunkt. Dank des Engagements des neuen Regionalbeauftragten und des Einsatzes zahlreicher Politiker besteht nun Hoffnung, dass der Weg, zunächst als Wanderweg, wieder freigegeben wird. Voraussetzung ist, dass der Landesbetrieb Immobilien und Grundvermögen (LIG) zustimmt.

Nach einer Lösung für Radfahrer wird weitergesucht. *Dagmar Nitschke*



Sport in Zeiten von Corona

Lachyoga macht glücklich!

„Aber wir müssen doch lachen“ war im Frühjahr häufig mein Gedanke, als von der Regierung immer mehr Maßnahmen zu unserem Schutz ausgerufen wurden. Denn all diese Maßnahmen bedeuteten unter anderem, wir können uns nicht mehr treffen und auch keinen Sportkurs besuchen.



In unserem Lachyoga-Kurs üben wir uns im Lachen, denn oft geht es uns verloren, wie es vielleicht auch einige von uns in Zeiten von Corona erlebt haben. Dabei ist Lachen so wichtig! In zahlreichen Studien der Lachforschung (*Gelotologie*) wurde belegt, dass Lachen viele positive Wirkungen auf den Körper haben kann. So werden Glückshormone freigesetzt, Stresshormone abgebaut, es werden Atmung und Blutdruck und sogar Ängste oder Depressionen positiv beeinflusst.

Da ich seit über 14 Jahren selber Lachyoga für mich anwende, habe ich ab März sofort mein Lachyoga-Angebot den Möglichkeiten angepasst. Zuerst schickte ich mit Hilfe von WhatsApp meinen Kursteilnehmer*innen Übungen per Video- oder Audiodateien. Später lachten wir dann auch einmal pro Woche 30 Minuten in Form einer Konferenzschaltung am Telefon. Auch habe ich Online-Kurse angeboten. So habe ich trotz des Lockdowns viel mit ihnen gelacht, bzw. mein Lachen mit ihnen geteilt.

Ab Juli haben wir uns dann endlich wieder treffen dürfen. Wir haben immer samstags im Park in der Nähe der U-Bahn *Kiwittsmoor* gemeinsam gelacht. Natürlich mit Abstand und immer draußen, bei jedem Wind und Wetter! Lachyoga unter freiem Himmel ist immer etwas Besonderes, aber nach der Zeit des Lockdowns war es mit Abstand der beste Lachyoga-Kurs, den ich mir vorstellen konnte.

Maren Seemann
Lachyoga-Leiterin und Personal-Coach

Hilfe für Familien

Haben Sie Fragen zur Erziehung Ihrer Kinder oder Probleme mit Behörden oder Briefen? Jeden Donnerstag von 10 – 12 Uhr können Sie ohne Anmeldung ins *ella* Kulturhaus (Käkenflur 30, über Iserlohner Stieg) kommen. Zwei Sozialarbeiter*innen vom Projekt „Palstek“ helfen Ihnen – kostenlos und vertraulich – eine Lösung zu finden.

Antje Zorn

Hamburger Kinder und Jugendhilfe e.V.
Palstek – Sozialräumliche Hilfen Langenhorn
Mobil: 01522-26 34 377
Telefon: 520 191 06
E-Mail: kontakt@palstek-langenhorn.de