



Ausgabe: 1 - 2024

# Blätter aus St. Georg



Foto Mario Meierhof



Foto Egbert Zinner



Foto Thomas Juch



Foto Achim Weggel

## FOTOWETTBEWERB / GUTE VORSÄTZE

# Liebe St. Georgerinnen und St. Georger,

das Jahr 2023 war nicht einfach. Normalerweise können wir immer nur eine Krise zurzeit verarbeiten. Aber jetzt tobt der russische Angriffskrieg auf die Ukraine immer weiter, ohne dass ein Ende in Sicht ist. Und gleichzeitig hat die Terrororganisation Hamas am 7. Oktober einen brutalen Anschlag auf Israel verübt, mit über 1200 Toten und vielen verschleppten Geiseln, was wiederum zu einem Krieg im Gaza-Streifen geführt hat. Und natürlich ist die Klima- und Energiekrise noch lange nicht bewältigt. Und jetzt hat das Bundesverfassungsgericht auch noch entschieden, dass Gelder aus der Corona-Krise nicht für die Klimakrise verwendet werden dürfen und die Schuldenbremse eingehalten werden muss. Was nicht bedeutet, dass wir jetzt weniger Geld haben, denn wir hatten es sowieso nicht. Aber wenn man Schulden macht, muss man das mit einer Notlage begründen und darf sie nicht Jahre später für etwas anderes ausgeben. Wobei eigentlich im Moment nicht viel mehr Notlage geht. Und dasselbe Bundesverfassungsgericht hat vor kurzem entschieden, dass die junge Generation ein Recht auf Klimaschutz hat. Könnte dann nicht auch eine Notlage vorliegen, wenn es diesen noch nicht gibt? Oder wegen der Kriege? Jedenfalls könnte man aus meiner Sicht aufgrund dieser Notlagen durchaus die Schuldenbremse einhalten und trotzdem Schulden machen. Oder man än-

dert die Schuldenbremse so, dass zumindest für Investitionen in die Zukunft Schulden gemacht werden dürfen.

So könnte man die Industrie in Deutschland retten. Wenn die deutschen Industriebetriebe erst ins Ausland abgewandert sind, werden sie so schnell nicht wiederkommen. Und wo sollen wir dann arbeiten, Geld verdienen und unseren Wohlstand sichern?

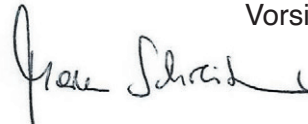
***Trotz all dieser schwierigen Fragen wünsche ich Ihnen ein gutes, gesundes Jahr 2024! Und vielleicht lassen sich einige der Probleme im kommenden Jahr lösen. Und es kommen hoffentlich keine neuen dazu. ■***

**Markus Schreiber**

Vorsitzender Bürgerverein zu

St. Georg von 1880 e.V.

M: 0160 - 15 13 285



# Urgestein und zugezogen

Ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr und hoffe, dass Sie frohe Festtage hatten. Wir sind überwältigt von den vielen positiven Rückmeldungen zu unserer ersten Ausgabe! Es ist Freude und Ansporn zugleich weiterzumachen.

Markus Schreiber hat es in seiner Einleitung auf den Punkt gebracht: Wir leben in turbulenten Zeiten.

Turbulent ist es seit längerem auch in Sankt Georg. Bei der Weihnachtsfeier des Bürgervereins hatte ich mehrere angeregte Gespräche über die aktuelle Lage, die emergierenden Probleme, mögliche Lösungsansätze und Angst vor dem Scheitern. Es gibt zahlreiche Initiativen, um die Probleme, die in Sankt Georg größer werden, in den Griff zu bekommen – manche sind mehr, manche weniger vielversprechend. Wir berichten in dieser Ausgabe über einige von ihnen, beispielsweise über die Gespräche mit der Handelskammer oder der letzten Sitzung des Stadtteilbeirates.

In dieser Ausgabe beleuchten wir zudem „Gute Vorsätze“. Was sind Ihre guten Vorsätze für 2024? Mehr Sport? Mit dem Rauchen aufhören? Gesünder leben? Oder gar keine? In Vorbereitung auf diese Ausgabe musste ich an das letzte Neujahr zurückdenken. Ich spazierte gegen Mittag die Alster entlang und konnte mir dabei das eine oder andere

Schmunzeln nicht verkneifen: Verkaterte Menschen in etwas zu engen Sportklamotten joggen am Wasser entlang. Gleichzeitig zollte es mir großen Respekt ab, denn das Schwierigste bei der Veränderung der eigenen Gewohnheiten ist das Anfangen, gerade an so einem Tag nach so einer Nacht.



Foto Michael M. Busse

***Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre guten Vorsätze im Kleinen und Großen in die Tat umsetzen und zufrieden das neue Jahr beginnen!*** ■

# Fotowettbewerb

Text Markus Schreiber

**D**er Bürgerverein St. Georg veranstaltet im Wechsel jährlich einen Kunstwettbewerb und einen Literaturwettbewerb. Im Jahr 2023 war wieder der Kunstwettbewerb dran und den haben wir erneut als Fotowettbewerb durchgeführt. Die drei besten Schwarz-Weiß-Fotos

BACKSIDE SOMMERABEND STEINDAMM SCHÖNHEITEN SUPERKRÄFTE RÜCKSICHT NACHTSCHWÄRMER MELODIEN ZUR BE



Foto Jonas Dirkes

zum Thema „Schönes St. Georg“ wurden prämiert. Bei den vielen guten Einsendungen war die Prämierung nicht einfach. Aber Esther Haase (berühmte Fotografin aus St. Georg), Werner Delasauce, Michael Busse und Markus Schreiber (alle drei begeisterte Hobby-Foto-

grafen aus dem Bürgerverein) haben es geschafft: Es gibt drei Gewinner. Die drei Preise in Höhe von 500,00, 300,00 und 200,00 Euro wurden freundlicherweise von Karl-Heinz Ramke gespendet, vielen Dank dafür. Die Preisverleihung erfolgt auf einer kleinen Vernissage im

SÄNTFIGUNG ROCK ME SONNENUNTERGANG KALEIDOSKOP HAUPTBAHNHOF LEERSTAND IM HERZEN KIEKUT MITTENDRIN



Foto Angelika Lübcke

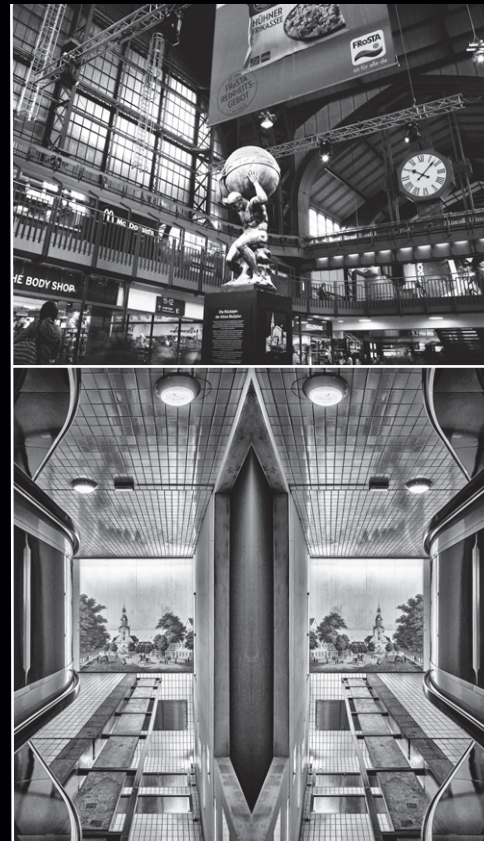


Foto Martin Lübcke

Foto Peter Schulte

**Stiftung Preise:**

Karl Heinz Ramke - Vielen Dank!

**Preisverleihung mit Vernissage:**

18. Januar 2024 um 19:00h  
im Restaurant Curiousa, Hansaplatz 12

Restaurant Curiousa am Hansaplatz 12, und zwar am 18. Januar 2024 um 19 Uhr. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eine kleine Auswahl der Fotos könnt Ihr in diesem Heft sehen, aber wer gewonnen hat, wird erst am 18. Januar verraten ... ■

GESELLIGKEIT BERLINER TOR LICHTGESTALT DR WOHLERS LEBT KOPPEL 66 LINIEN RUHE PEACE SOMMERABEND



Foto Peter Schulte



Foto Mario Meierhof

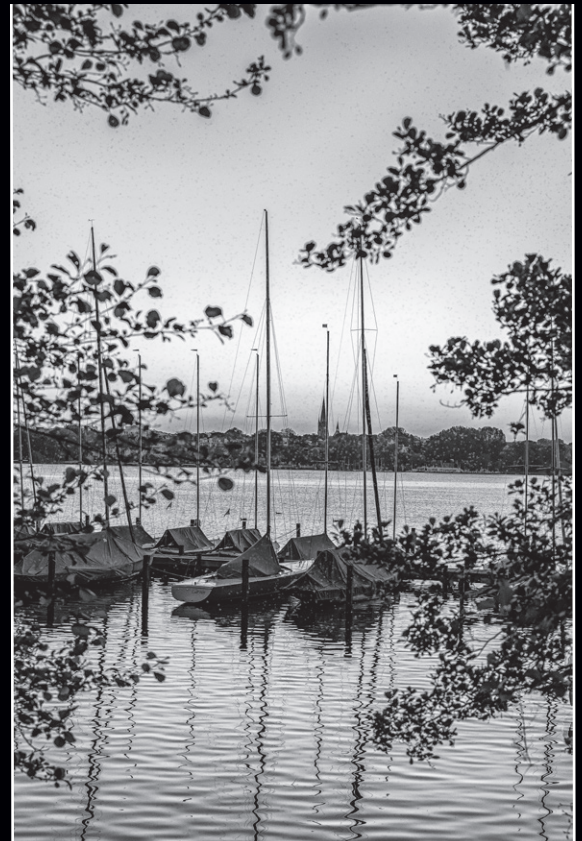


Foto Felix Marx

# Neue Gedenktafel an der Alster:

Hier wohnte einst Max Brauer

Text Renate Nötzel

Wer sich ein bisschen mit der Hamburger Geschichte und seinen Bürgermeistern auskennt, der kennt natürlich auch den Namen Max Brauer, verortet ihn aber vermutlich eher nach Altona und nicht nach St. Georg. Diese Wissenslücke wird nun mit einer Gedenktafel an seinem langjährigen Wohnhaus an der Alster, nahe des Hotel Atlantic, geschlossen, denn hier wohnte er vom 2.3.1955 bis zum 28.8.1972. Der Weg zum Rathaus war also nicht weit. Kürzlich wurde diese Tafel vom heutigen Bürgermeister Peter Tschentscher im Beisein des Kunstsammlers Peter Hess enthüllt, der diese Tafel gestiftet hat.

Max Brauer (1887-1973) war vor dem 2. Weltkrieg Oberbürgermeister im damals noch eigenständigen Altona. Er musste vor den Nationalsozialisten fliehen und verbrachte viele Jahre im Exil. Er kehrte 1945 wieder in seine alte, nun kriegszerstörte Heimat zurück und engagierte sich in der wieder zugelassenen Sozialdemokratischen Partei. 1946 wurde er das erste frei gewählte Stadtoberhaupt, war von 1946 bis 1953 und von 1957 bis 1961 Erster Bürgermeister Hamburgs. Beim Wiederaufbau spielte er eine herausragende Rolle. Er gründete zum Beispiel die Wohnungsbaugesellschaft SAGA, um die große Wohnungsnot zu lindern, engagierte sich aber auch für die Staatsoper.

In St. Georg befindet sich noch eine weitere Gedenktafel für eine Hamburger Persönlichkeit, die der Kunstsammler Peter Hess initiiert hat, und zwar am Besenbinderhof 56. Sie erinnert an die Künstlerin Lavinia Schulz, die hier von 1920 bis 1924 wohnte. Sie schuf Bühnenkostüme in Form von bizarren Ganzkörpermasken, die auch heute noch im benachbarten Museum für Kunst und Gewerbe zu sehen sind. ■



# Gedankenaustausch in der Handelskammer

Text Markus Schreiber

In der Einladung der Handelskammer Hamburg hieß es: „Mit Blick auf die aktuelle Entwicklung in St. Georg und die Vielzahl von Nachrichten die uns erreichen, sehen wir es als dringend notwendig an, uns mit allen Protagonisten aus dem Quartier auszutauschen und gemeinsam über mögliche Verbesserungsmaßnahmen zu beraten.“ Im Hanse-Zimmer der Handelskammer begrüßten uns Marcus Troeder, der stellvertretende Geschäftsführer und Heiner Schote, der Leiter Team Handel, zum Gedankenaustausch.

## Thema:

### „Aktuelle Entwicklung in St. Georg – Herausforderungen im Einzelhandel und in der Hotellerie“.

Alle Teilnehmer – auch Herr Biese und Herr Schmidt vom PK 11 – bestätigten das, was wir Anwohnerinnen und Anwohner schon lange

wissen: Verelendung und Verwahrlosung im Stadtteil haben zugenommen. Die Verdrängung vom Hauptbahnhof, die Situation vor dem Drob Inn und der zunehmende Crack-Konsum haben die Situation schwieriger gemacht. Die Polizei berichtete von ihren Bemühungen, beispielsweise von einer Art morgendlichem „Weckdienst“ in den Hauseingängen der Brennerstraße. Aber der Härtestest wird erst kommen, wenn es im Frühjahr wieder wärmer wird. Erst dann kann man beurteilen, ob die Maßnahmen der Sozialbehörde (Schutzräume

für Drogenabhängige, bessere Koordinierung der Obdachlosen- und der Drogenhilfe etc.) und der Polizei zur Besserung der Situation

beitragen. Dann wird es auch ein Alkoholkonsumverbot am Hauptbahnhof geben und man wird sehen, ob es wieder Verdrängungseffekte in den Stadtteil gibt, die man verhindern muss. Dafür sollte es meiner Meinung nach auch einen „Trinkraum“ geben, der den Konsum von Alkohol in einem geschützten Innenraum ermöglicht. Vor kurzem habe ich wieder so einen Raum in Kiel besucht und einen sehr guten Eindruck mitgenommen. Der öffentliche Raum wird deutlich entlastet und die Trinkszene kann sich relativ entspannt treffen. Die Handelskammer hat vor, weitere Gedankenaustausche zu organisieren, zu denen der Bürgerverein St. Georg wieder eingeladen wird. ■

## Bestattungshaus

Michael Fritzen



040 · 67 38 09 85

Tag & Nacht in guten Händen

Hansaplatz 8 · 20099 Hamburg

[www.bestattungshausmichaelfritzen.de](http://www.bestattungshausmichaelfritzen.de)



Das privat finanzierte  
Dampfschiff „St. Georg“  
soll endlich auch mal  
in St. Georg anlegen  
dürfen, finden wir!

WIR LIEBEN DIESES  
GOLDENE LICHT°

*Schiefer & Co.*

EDELMETALL-SCHEIDEANSTALT SEIT 1923

HAMBURG ST. GEORG

# „Lebendiger Adventskalender“

Nicht nur Adventskalendertürchen und Schokolade: Entlang und rund um die Lange Reihe hatten im Dezember viele Geschäfte ihre Türen weit geöffnet und haben mit ihren kreativen Aktionen Anwohner:innen und Passant:innen viele Überraschungen und schöne Momente bereitet.

**A**n 24 Tagen trafen sich die St. Georger:innen vor Fenstern, in Läden oder Lokalen. Sie sangen, hörten Geschichten, wärmten sich an warmen Getränken und naschten Kekse, alle waren willkommen. In der Koppel 66 gab es freien Eintritt zum Adventsmarkt und ein Chorkonzert. Leckeren Glühwein gab es u.a. beim Blumenladen Hortensia. Bei der Apotheke zum Ritter sorgte ein Clown für leuchtende Augen und im Hotel Wedina gab es Frühstücksgutscheine zu gewinnen.

Und auch der beste Freund des Menschen wurde bedacht: Bei Pet Shop Boyz bekamen Hund und Hündchen am 23. ein Leckerli direkt auf die Pfote.

Außerdem dabei: FON Friseur, Him & Laya, die Goldschmiede Silvia Seliger, Duke & Lyle, Goldschmiede Killinger, Chapeau, Winterpride, Petra Nentwig Kosmetik, Everest, Art of Hamburg, Geistreich, Kaffeerösterei Coffee Unlimited, das Café Gnosa, das Kyti Voo, Stefan Hartwig Münzen und Edelmetalle und der Kiosk 87.

Angestoßen wurde die Initiative beim Treffen der Gewerbetreibenden im Bistro Kleinod Ende Oktober. Wo andere oft monatelange Vorbereitung benötigen, zeigten sich die St. Georger:innen spontan und zupackend.

Organisatorisch und inhaltlich wurden sie von ihrer Quartiersmanagerin **Julia Staron** unterstützt. „Die Resonanz war überwältigend“ so Staron. „Wir freuen uns, dass es uns beim ersten Aufschlag gelungen ist, den „Lebendigen Adventskalender“ umzusetzen. Das ist keine Selbstverständlichkeit und zeigt die Kraft und das Engagement der Akteur:innen.“

**Hiltrud Lünsmann** (Apotheke zum Ritter St. Georg): „Vor Weihnachten haben alle viel zu tun. Um weitere Mitstreiter zu finden, mussten wir erst mal Überzeugungsarbeit leisten“.

**Silke Wicky Martens** (Chapeau St. Georg) lacht: Ja, nächstes Jahr reichen wir den orga-



## im Lange Reihe-Quartier ist ein voller Erfolg

Text Julia Staron



nisatorischen Staffelstab dann gerne weiter.“  
Denn dass es ein nächstes Mal geben soll, da  
sind sich alle einig. Fazit:

Ob eine Einladung auf einen Glühwein, Pro-  
secco, Lebkuchen, freier Eintritt, Begrüßungs-  
tütchen mit Keksen, Rabatte, Gutscheine,  
Tombolas, Überraschungen aller Art bis hin zu  
Kulturprogramm - jeder:r hat sich größte Mühe  
gegeben. Es zeigt sich, dass das Lange Reihe-  
Quartier voller Leben und Individualisten steckt  
und nachbarschaftlich sehr verbunden ist. Hier  
ist nichts von der Stange. ■

*Schmuck*

Gold • Silber • Platin  
aus eigener Meisterwerkstatt

Umarbeitungen  
Anfertigungen  
Reparaturen

GOLDSCHMIEDE  SILVIA SELIGER

Koppel 106 20099 Hamburg Tel: 040-455902  
silvia.seliger@web.de www.silvia-seliger.de  
Öffnungszeiten: Di-Fr: 10-18 Uhr Sa: 10-14 Uhr

Fotos Quartiersmanagement



# Grünkohl-Weihnachtssessen

Text Johanna Schirmer

Es gibt Vieles, was in jedem Jahr sein muss, so auch das jährliche Grünkohlessen des Bürgervereins in der Vorweihnachtszeit. In diesem Jahr fand das beliebte Essen im Restaurant Couriosa am Hansaplatz statt. Durch den Ankauf weiterer Räumlichkeiten hatte sich das Lokal vergrößert und dadurch einen abgetrennten Raum erhalten, wo der Verein unter sich und vom übrigen Restaurantbetrieb getrennt war.

Die Mitglieder des Vereins waren zahlreich erschienen, alle freuten sich auf das gesellige Beisammensein und natürlich auch auf den Grünkohl mit Kasseler und Kohlwürsten. Die

Tische waren festlich gedeckt, die Getränke kamen zügig, die Stimmung war fröhlich. Viele Mitglieder hatten hier die Möglichkeit und nutzten sie, um Bekannte und Freunde wieder einmal zu treffen, die sie sonst nicht so häufig zu Gesicht bekamen. Michael Busse nutzte die Zeit vor dem Servieren, seine Fotos zu zeigen, die er bei vielen Anlässen von vielen Mitgliedern und Freunden gemacht hatte. Die Bilder kamen gut an, vor allem die unbemerkten Aufnahmen und Schnappschüsse. Sie wurden an den Tischen zum Ansehen herumgereicht, und mancher war erstaunt und erfreut, so tolle Aufnahmen betrachten zu können und auch



Fotos Michael M. Busse





mitnehmen zu dürfen. Das Essen kam zügig auf die Tische und wurde allgemein als ‚gut‘ bezeichnet. Das Servicepersonal musste die Speisen vom Hauptrestaurant herantragen, dies klappte aber vorzüglich, es war heiß und schmeckte allen. Nachdem genug gegessen war, lockerten sich die Reihen etwas auf und es entstanden Gruppen, die miteinander über alles sprechen konnten. Man kennt sich seit langem und war froh, diesen oder jenen hier zu treffen und ihn mal wieder zu sehen.

**Der Vorsitzende wünschte allen Mitgliedern und Gästen eine ruhige und entspannte Weihnachtszeit. Im nächsten Jahr findet sicherlich wieder ein Grünkohlessen statt. ■**

**Dr. Robert Wohlers & Co**  
Buchhandlung und Antiquaria  
Lange Reihe 38  
20099 Hamburg (St. Georg)  
Telefon 040 / 24 77 15  
buchhandlung@dr-wohlers.de



## Winterkonzert in der Dreieinigkeitskirche

Text Martin Streb

Unser Kirchenmusiker Martin Schneekloth hatte unter dem Titel „Macht.Kritik“ etwas neues gewagt und es ist voll aufgegangen. Der begeisterte Schlussapplaus bewies es.

G.F. Händels „Coronation Anthems“ zur Krönung des britischen Königs Georg II (1727) kontrastierte mit „Magnificat“ von Christoph Schönherr (2005). Eine wuchtige, prunkvolle Huldigung an einen weltlichen Herrscher und der ganz persönliche Gesang der Maria, der Mutter Jesu, als Bitte und Flehen an Gott um Gerechtigkeit und Frieden in der Welt und damit hoch aktuell und politisch.

Das besondere war aber auch die hinreißende Dynamik der leicht jazzenden und swingenden

Musik von Christoph Schönherr. Er war anwesend und wurde freudig beklatscht.

Beide Musiken machten dem Orchester St. Georg, dem Chor Kantorei St. Georg, dem Jugendchor Drachenkids und der Mezzosopranistin Corinna Horsch offensichtlich Spaß und Freude. Nicht wenige der Zuhörerinnen und Zuhörer waren geneigt mitzuswingen oder gar zu tanzen. Dank an Martin Schneekloth, der das alles souverän zusammengeführt und geleitet hat.

Das war ein wunderbares Erlebnis. Leider waren nicht alle Plätze besetzt. Wegen Corona oder wegen des ungewöhnlichen Programms? Alle die nicht kommen konnten, haben etwas verpasst. ■

# Das neue Format für den Stadtteilbeirat

**B**ei fast allen Mitgliedern des Stadtteilbeirates gab es Kritik an seiner Zusammensetzung und der Arbeitsweise. St. Georg werde nicht umfassend erfasst. Es fehlen z.B. fast gänzlich: Migranten, Jugendliche, junge Familien, Gewerbetreibende, Grundeigentümer. Der Cityausschuss hatte auch in Reaktion auf diese Kritik eine Überarbeitung angeschoben und für den Prozess einer Erneuerung die Sitzungen zunächst ausgesetzt, nicht jedoch den Stadtteilbeirat aufgelöst. Es wurde die Lawaetz-Stiftung beauftragt, ein neues Format zu entwickeln. In mehreren offenen Sitzungen wurden unter Beteiligung vieler interessierter Bürgerinnen und Bürger nach Wünschen und Ideen gesucht. Das Ergebnis wurde präsentiert und nun zum 29.11.2023 danach eine erste Sitzung als Testphase angesetzt.

Vorab wurde vom Vorstand der Lawaetz-Stiftung, Herrn Peer Gillner, erklärt, man habe Frau Birte Diekmann zu ihrem persönlichen Schutz gebeten, nicht an dieser Sitzung teilzunehmen. Sie empfindet von bestimmten Mitgliedern des bisherigen Stadtteilbeirates als Person massiv angegriffen und verletzt worden zu sein. Statt ihrer nahm Frau Stahl teil. Der Bürgerverein bedauert zutiefst das offensichtliche Erfordernis dieses Schrittes und ist erschrocken. Frau Diekmann hatte den Stadtteilbeirat immer zu unserer vollsten Zufriedenheit betreut. Eine Vorbereitungsgruppe hat als Thema Obdachlosigkeit und Verelendung in St. Georg aufgegriffen. Was war neu?

Schon beim Eintritt zeigte sich ein ungewöhnliches Bild. Das konventionelle Gegenüber von Teilnehmern und Leitung/Vortragenden war aufgebrochen. Jeweils eine Hälfte der Anwesenden saß sich an den Seiten um eine freie Mitte gegenüber. Aus dieser Mitte wurde vortragen. Es kamen zu Wort: eine Initiative von Eltern junger Kinder, Hinz & Kunzt, Drob Inn. Sie alle schilderten eindrucksvoll die derzeitige, teilweise dramatische Situation in unserem St. Georg. Durch einige Wortmeldungen wurden sie ergänzt.

## **Drei Fragestellungen kristallisierten sich heraus:**

- 1. Wo liegen die „Hotspots“ von Verelendung, Obdachlosigkeit?**
- 2. Welche Ideen zur Hilfe könnten entwickelt werden? Was fehlt?**
- 3. Welche konkreten Hilfen gibt es wo?**

Die gut 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer teilten sich spontan in drei Gruppen auf, in denen ca. 20 Minuten gesammelt und erörtert wurde. Aus den Gruppen heraus wurden die manchmal auch kontroversen Ergebnisse dem Plenum vorgestellt und diskutiert.

Unter sonstiges wurden u.a. folgende Themen bearbeitet: das Winternotprogramm, neuer Ort für den Gabenzaun und die Essensausgabe, Wohnungslosigkeit, Management Gewerbe

# St. Georg

Text Martin Streb

Lange Reihe, 10 Punkteschreiben des Einwohnervers (wurde mehrheitlich als richtige Tendenz, aber nicht inkl. aller Punkte zugestimmt), Fortführung des Stadtteilbeirates.

## Was war positiv?

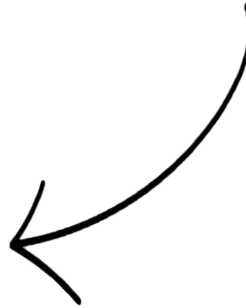
Es gab eine lebhaftige Beteiligung an den Diskussionen und es gab mehr Wortbeiträge außerhalb des bisherigen Schemas, die max.5 Minuten Redezeit wurden eingehalten, die offizielle Gesamtdauer von max. 2 Stunden wurde nur leicht überschritten.

## Was war nicht gelungen?

Obwohl viele Menschen zur Sitzung kamen, wurde das Ziel, mehr von den zusätzlich gewünschten Gruppen zum Mitmachen zu animieren, noch nicht realisiert. Die Themen neben dem Hauptthema konnten nicht ausreichend diskutiert werden, zeitweilig war es etwas chaotisch, man könnte das aber auch „lebendig“ nennen.

**Weitere Infos:** Für alle Stadtteilbeiräte in der FHH stehen 2024 nunmehr 150.000,- Euro zur Verfügung. Im Verfügungsfonds St. Georg sind bisher 5000.-Euro nicht abgerufen. Einstimmig wird beschlossen die volle Summe dem Kulturladen zukommen zu lassen.

Die nächste Sitzung des Stadtteilbeirates ist für den **28. Februar 2024** terminiert. Mehrheitlich wird als Thema bestimmt: der Lohmühlenpark plus Nachlese und Auswertung der ersten Sitzung im neuen Format. ■



 Apotheke  
zum Ritter St. Georg

**Mit Herz und Kompetenz für Ihre Gesundheit**

Wir beraten Sie gerne!      Medikamenten „to go“, für Sie sortiert nach Einnahmezeitpunkten. Unser Service – Ihr individueller Medikamentenblister

Lange Reihe 39  
20099 Hamburg      **Tel. 040 / 24 50 44**  
oder gerne auch per E-Mail:  
info@apo-zum-ritter.de

 **St. Georger Notapotheken**  
**Nachtdienst:**  
24 Std., ab 8.30 Uhr  
Kurzfristige Dienständerung vorbehalten,  
tagesaktuelle Informationen unter  
**Tel. 0800 00 22 8 33**

**Engel-Apotheke**  
Sven Villnow  
Steindamm 32 · 20099 Hamburg  
Telefon 040-24 53 50  
**Nachtdienst: 19.02.2024**

**Apotheke zum Ritter St. Georg**  
Hiltrud Lünsmann  
Lange Reihe 39 · 20099 Hamburg  
Telefon 040-24 50 44  
**Nachtdienst: 30.01.2024**

**Apotheke am Lohmühlenpark**  
Ilker Iskin  
Steindamm 105 · 20099 Hamburg  
Telefon 040-28 00 48 49  
**Nachtdienst: 07.02.2024**

## Vorwärts Sankt Georg (\$\$\$)

Seit 1979 bietet der Verein ein buntes Sportangebot. In den Hallen diverser Schulen (HWS, Stadtteilschule etc.) können Alt und Jung wöchentlich in Gruppen die guten Vorsätze in die Tat umsetzen. Yoga, Aerobic, Rückenfitness, Fußball, Dance Workouts und vieles mehr. Für Jung und Alt. Mehr Infos: <https://www.sv-vorwaerts-st-georg.de>

## Sportspaß (\$\$\$)

Wussten Sie, dass Sportspaß der zweitgrößte Verein in Deutschland ist, gemessen an den Mitgliederzahlen? In mehr als 50 Locations gibt es pro Woche mehr als 900 Sportangebote. Eines der fünf großen Center zum Sporteln ist am Berliner Tor (Westphalensweg 11). Aber auch in vielen Sporthallen in Sankt Georg und anderen Stadtteilen kann man so ziemlich jeden Sport betreiben.

Mehr Infos: <https://sportspass.de/center>

## Schwimmen (\$\$\$)

Die guten Vorsätze lassen sich auch in der gerade erneuerten Alsterschwimmhalle in die Tat umsetzen. Das größte Schwimmbad Deutschlands wurde vor der Sanierung von 370.000 Besucherinnen und Besuchern pro Jahr besucht. Mehr als 90 Fitnesskurse (Aquafitness und Kurse im Fitnessstudio) werden ab Januar dort angeboten. Ist auch einer für Sie dabei?

Mehr Infos: <https://www.the-ray.de/>

## Yoga und Pilates (\$\$\$)

Von der Alster bis zum Steindamm – in Sankt Georg gibt es zahlreiche Yoga- und Pilatesstudios. Viele haben einen eigenen Schwerpunkt, daher lohnt es sich die einzelnen Studios vorab zu checken. Wer Lust hat nach dem langen Winter direkt am Steg vom Barca an der Alster morgens mit Yoga in den Tag zu starten ist bei „Yoga an der Alster“ genau richtig. Bis dahin bietet Britta Ibbeken Yoga in 1:1 Sessions oder in Kleingruppen mit bis zu 6 Teilnehmern an.

Programm: <https://www.yogaanderlster.net/>

## Segeln (\$\$\$)

Die Alster liegt vor der Haustür und bei gutem Wetter gibt es für Viele kaum etwas schöneres als die Stadt vom Wasser aus zu beobachten. Um Segelboote auf der Alster zu mieten, benötigt man den „Sportbootführerschein Binnen“ – wie wäre es daher, diesen Befähigungsnachweis in 2024 zu erwerben? Wer noch unsicher ist: Schnupperstunden werden oftmals auch angeboten. Eine gute Anlaufstelle dafür ist die Segelschule Käpt'n Prüsse.

Programm: <https://pruesse.de/index.php>





# Mehr Sport – der Dauerbrenner guter Vorsätze!

Text Lena Kamphaus

48 Prozent der Deutschen möchten in 2024 mehr Sport treiben (Quelle: Statista). Gehören Sie zu den Sportwilligen? Bei uns im Stadtteil gibt es sehr viele Sportangebote. Eine Auswahl haben wir hier zusammengestellt:

## Bodystreet (\$\$\$)

20 Minuten Training pro Woche reichen aus, um fit zu sein und sich in seinem Körper wohlfühlen. So lautet das Versprechen von Chris Brennenstuhl, dem Inhaber von Bodystreet in der Langen Reihe. Sein Angebot ist ein effektives Ganzkörpertraining auf Basis der Elektromuskelstimulation (EMS). Dabei aktivieren elektrische Impulse die Muskeln und intensivieren so das Training. Durch diese Methode werden bis zu 90 Prozent der Muskelfasern gleichzeitig beansprucht, was zu einer deutlich höheren Effizienz im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining führt. Mehr Infos:

<https://www.bodystreet.com/de/studio/bodystreet-hamburg-lange-reihe>



## Personal Training (\$\$\$)

Die effektivste Art seinen Körper zu trainieren und nachhaltig fitter, gesünder und dünner zu leben ist sicherlich Personal Training. Denn hier gibt es im 1:1 Kontakt die Möglichkeit hoch individuell auf die einzelnen Bedürfnisse einzugehen. Eine Anlaufstelle, in Sankt Georg, ist seit kurzem MKnez Personal Training. Michael Knez hat vor wenigen Wochen mit seinem Studio die Zelte in Sankt Georg aufgeschlagen.



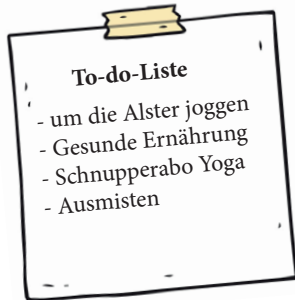
Termine für Erstgespräche, nach Vereinbarung: [www.mknez.de](http://www.mknez.de)



# Auf ein Neues

Na, fühlt sich der Bauch bis jetzt voll von Punsch, Braten und Stollen an? Kneift die Hose an der Hüfte und hinten im Kopf brummt es immer noch? Wer Weihnachten viel geschlemmt und Silvester tief ins Glas geschaut hat, nimmt sich für die kommenden Monate gerne Großes vor. Der Körper ist träge, der Geist willig: Jetzt soll der Bauch wieder flacher, die Küche leichter und überhaupt alles besser werden. Der Jahreswechsel scheint zum Neuanfang zu motivieren. Für viele ist jetzt der ideale Zeitpunkt, um in ein gesünderes Leben zu starten: Mehr Sport und bewusstere Ernährung stehen laut Statista-Umfrage auf Platz zwei und drei im Ranking der beliebtesten Vorsätze für 2024, Abnehmen landet auf Platz fünf.

## Lieber halblang als gar nicht



Weniger Alkohol, na klar, und das Rauchen wollte man sowieso längst sein lassen. Burger, Pizza und Pasta kommen nicht mehr auf den Teller. Endlich im Fitnessstudio anmelden, täglich eine Runde um die Alster joggen und den Gutschein für das Yoga-Schnupperabo einlösen ... Der Tatendrang zum Jahreswechsel ist groß, doch die wenigsten bleiben ihrem neu verordneten Gesundheitsprogramm lange treu.

Natürlich ist es löblich, den eigenen Lebensstil zu ändern, aber es ist auch immer möglich. Warum also alles auf einmal und unbedingt zum neuen Jahr umsetzen? Oft hält der Alltag schon die längste To-do-Liste bereit. Je mehr ich darauf packe, desto größer wird der Druck und das war's dann mit der Motivation. So passiert es Jahr für Jahr, dass die guten Pläne schnell über Bord geworfen werden. Statista zufolge brechen zwei Drittel der Menschen mit ihren Vorsätzen nach kurzer Zeit, die Mehrheit von ihnen hält nur zwischen einem Tag und einem Monat durch. Wer aber zum Beispiel seine Ernährung umstellen will, um Pfunde zu verlieren, muss konsequent am Ball bleiben.

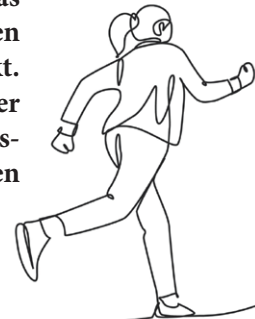
Also doch alle Vorsätze von der Liste streichen? Nicht unbedingt. Damit nicht nur der Januar im Zeichen der Gesundheit steht, hilft es, sich kleine und vor allem realistische Ziele zu setzen und diese über das ganze Jahr zu verteilen. Zur Inspiration haben wir ein paar Ideen für Vorsätze gesammelt, die sich leicht umsetzen lassen.

# Gesunde Vorsätze, die nicht stressen

Text Christine Künzler

## Einfach loslegen

Muskeln aufbauen, Kalorien verbrennen, Abwehrkräfte stärken, Stoffwechsel in Schwung bringen, Kopf freibekommen: Gehen macht glücklich und gesund. Und das Beste daran: Jeder Schritt zählt. Es müssen keine 10.000 am Tag sein. Nach neuesten Erkenntnissen haben schon knapp 4.000 Schritte einen gesundheitsfördernden Effekt. Selbst 2.300 Schritte am Tag sollen sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Jeder Gang lohnt sich – ob zum beruflichen oder privaten Termin oder entspannt an der Alster entlang. 2024 öfter mal auf Auto, Bus und Bahn verzichten? Finden wir einen guten und machbaren Vorsatz.



## Wie wär's mit Nichtstun?

Chronische Überforderung schadet unserem Körper. Schuld daran sind Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol. Schüttet der Körper dauerhaft zu viel davon aus, leiden neben der Psyche auch Herz, Kreislauf und Immunsystem. Ein erhöhter Cortisolspiegel führt unter anderem zu Heißhungerattacken und Fetteinlagerungen vor allem am Bauch. Umgekehrt gilt: Entspannung schützt vor überflüssigen Kilos. Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber durch Ruhephasen ausgleichen. Also: An Pausen denken, den Alltag hin und wieder ausblenden und regelmäßig bewusst in sich hineinhören.

## Kleine Hürden nehmen

Wer nicht ohnehin schon joggt, fängt am besten nicht gleich im Januar damit an. Kälte, Glätte und Dunkelheit erschweren den Einstieg in die neue Sportart. Für Laufanfänger ist der Frühling die bessere Jahreszeit. Bis dahin lassen sich müde Muskeln mit YouTube-Workouts im Wohnzimmer stärken, ohne große Kosten und Mühen, ganz in Ruhe für sich und im eigenen Tempo. Einfach die eingestaubte Yogamatte ausrollen und los geht's. Wer will, kann ganz unkompliziert im Schlafanzug trainieren. Da hat der innere

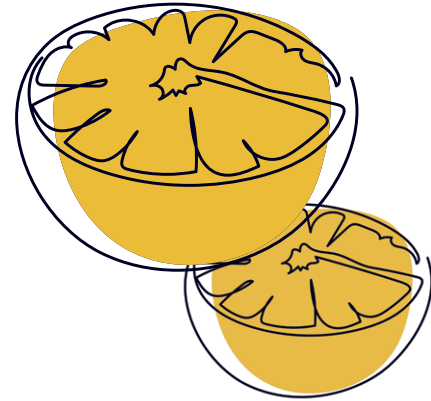
## Länger liegen bleiben

Schweinehund kaum eine Chance, oder?

Augen zu und abnehmen? Das klingt traumhaft. Doch bevor sich alle gleich ins Bett verziehen: Schlafen allein führt nicht zu Gewichtsverlust. Ausreichender und guter Schlaf scheint allerdings mit einem geringeren Körpergewicht zusammenzuhängen. Studien haben gezeigt, dass Kurzschläfer mehr Kalorien zu sich nehmen und einen höheren BMI (Body Mass Index) haben als Menschen, die länger schlafen. Empfohlen werden übrigens sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht.

## Mehr Grapefruits!

Wer im neuen Jahr gesünder snacken will, kann guten Gewissens zu Grapefruits greifen. Sie sind kalorienarm, aber reich an Vitamin C, das dem Immunsystem und dem Fettstoffwechsel zugutekommt. Schon 100 Gramm Fruchtfleisch decken die Hälfte des Vitamin-C-Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Dank der Ballaststoffe hält die Zitrusfrucht außerdem lange satt, ihr Mineralstoff Kalium wirkt entwässernd.



## Ab in die Wanne

Ein heißes Bad macht schlappe Körper munter und das passive Schwitzen steigert den Kalorienverbrauch. Britische Forscher haben herausgefunden, dass eine Stunde Nichtstun in 40 Grad warmem Wasser so viele Kilokalorien verbrennt wie 30 Minuten Spaziergehen. Der Haken: Zu lange heiße Bäder können den Kreislauf belasten. Wie in vielen Lebenslagen gilt also auch hier: lieber in Maßen. ■



# Niemals geht man so ganz!

Text Lutz Johannsen

**E**nde November wurde Jörg Korell nach 23 Jahren als Geschäftsführer der Aidshilfe Hamburg e.V. (AHH) und nach 35 Jahren im Aidshilfe-system verabschiedet. Im Schorsch trafen sich die Wegbegleiter:innen, die vielen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen der Aidshilfe, Kooperationspartner:innen und Vertreter:innen aus Politik und Verwaltung, um Jörg Korell für sein Wirken in den vergangenen Jahren zu danken. Die Jahre waren nicht einfach, denn immer ging es ums liebe Geld für die Präventionsarbeit und viele wichtige Projekte rund um Sexualität und Gesundheit. Er hat in 23 Jahren 7 Senatoren:innen erlebt: K. Roth, P. Rehag, J. Dräger, D. Wersich, C. Prüfer-Storks, M. Leonhard und die jetzige Senatorin M. Schlottbauer. Im Haus waren es insgesamt 43 feste Mitarbeiter:innen und 34 ehrenamtliche Aufsichtsratsmitglieder.

Jörg war erfolgreich damit, die Aidshilfe auch bei schwerer See auf Kurs zu halten und viele Projekte auf den Weg zu bringen, um sie weiterzuentwickeln und breiter für die Zukunft aufzustellen. Einige Beispiele aus 23 Jahren des Wirkens für unsere schöne Stadt und für die Queere Community: Der Umzug des „Mutterhauses“ von der Paul-Rosen-Straße ins Herz von St. Georg, die Öffnung zum Zentrum für Sexualität und Gesundheit, das Jugendprojekt Youthwork, die Gesundheitsbotschafter und jetzt zum Schluss die Projekte zum queeren Altern. Und das Regenbogenalter wird es auch sein, das uns weiter verbindet als ehrenamtliche Aktivisten – nicht nur auf St. Georg! ■



*Ich wünsche Jörg Korell für die Zukunft alles Gute!*

**TAGESPFLEGE ST. GEORG**

**TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN**

**WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!**

- kleine Gruppen
- häusliche Atmosphäre
- umfangreiches Hygienekonzept
- Entlastung pflegender Angehörigen
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz

**Wir freuen uns auf Sie!**  
 Alexanderstr. 24 • 20099 HH  
 Tel. 040 - 2840 7847 0  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

im Verband der  
**Diakonie**  
 Alten Eichen

## ■ Ausgewählte Termine

---

**Ohnsorg-Theater**, Heidi-Kabel-Platz 1  
bis 13.01. / 19.30 Uhr: „**Eine Stunde Ruhe**“  
ab 14.01. bis 24.02. / 19.30 Uhr: „**Der letzte Pinguin**“

**Das Savoy Filmtheater**, Steindamm 54  
zeigt immer am ersten Mittwoch im Monat, jeweils um 11 Uhr, einen Film in deutscher Sprachfassung. **Eintritt nur 6 €**

**Deutsches Schauspielhaus**, Kirchenallee 39  
11.01. / 19.30 Uhr: „**Macbeth**“  
12.01. / 19.30 Uhr: „**Der Morgenstern**“  
17.01. / 20.00 Uhr: „**Coolhaze**“  
19.01. / 20.00 Uhr: „**Best of Poetry Slam**“ **Autor\*innen Special**  
20.01. / 20.00 Uhr: „**Bin nebenan. Monologe für zuhause**“ - Bjarne Mädel, Lina Beckmann,  
**Matthias Brandt & Angelika Richter**  
25.01. / 20.00 Uhr: „**Sigfried & Joy**“ - Las Vegas in Hamburg  
30.01. / 19.30 Uhr: „**Das Schloss**“ von Franz Kafka

**Museum für Kunst und Gewerbe**, Steintorplatz  
bis 28.04.: „**Contemporary Craft**“ - Margit Jäschke  
bis 20.05.: **Inspiration Japan**

**Kulturladen St. Georg**, Alexanderstraße 16  
12.01. / 20.00 Uhr: „**Georgs Varieté**“  
19.01. / 20.00 Uhr: **Jazzmeile presents: “Composers Jazz Ensemble”**  
20.01. / 13.00-15.00 Uhr: „**Orientalischer Tanz Workshop**“  
26.01. / 20.00 Uhr: „**Giro & Gala und Alexander Reuter**“ - Liederabend

**CENTRAKKOMITEE**, Steindamm 45 - [Programme unter www.centralkomitee.de](http://www.centralkomitee.de)  
09./16./23./30.01. / 20.00 Uhr: „**STAND UP KOMITEE**“ - **COMEDY- Eine Show wie ein Feierabendbier - lecker, frisch und verdient. Lust zum aufzutreten? Anmeldung unter: [anmeldung@kulturbereichsbetrieb.de](mailto:anmeldung@kulturbereichsbetrieb.de)**  
14.01. / 20.00 Uhr: „**Power Point Karaoke**“ **Finale - Comedy**  
25.01. / 20.00 Uhr: „**Der Tod - Death Comedy**“

**Zauber-Salon Hamburg**, Hansaplatz 8 - [Platzreservierung vorab erforderlich: abc@wittuswitt.de](mailto:abc@wittuswitt.de) oder **040-41542674**  
jeden Freitag um 21.00 Uhr in der Galerie-W, Hansaplatz 8.  
**Es erwarten Sie 70 Minuten Zauberkunst aus aller nächster Nähe. Eintritt 27.50 €**

**Hansa-Theater**, Steindamm 17  
bis 03.03.: „**Variété im Hansa -Theater**“ - präsentiert vom St. Pauli Theater, dem Hamburger Abendblatt und dem Strauchs Falco

**Hamburger Kunsthalle**, Glockengiesserwall 5  
bis 02.2024: **HERAUSRAGEND! Das Relief von Rodin bis Taeuber-Arp**

**Deutschlands renommiertester  
Zauberünstler verzaubert Sie**

**WITTUS  
WITT**  
Zaubermuseum Bellachini

Fr–So 11 –18 Uhr  
Jeden Fr + Do. Zaubershow 21 Uhr  
Karten: abc@wittuswitt.de  
040 41 54 26 74

**Mieterhöhungsmachtlos?**  
Unser Rat zählt.

**Jetzt Mitglied werden**

**mieterverein-hamburg.de**  
im Deutschen Mieterbund **DMB**

**☎ 879 79-0**

Beim Strohhause 20 20097 Hamburg

## Aufnahmeantrag

Privat [ ]

Unternehmen [ ]

Firma: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Straße + Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Student: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift beantrage ich die Aufnahme in den Bürgerverein zu St. Georg von 1880 e.V. und erkenne die Satzung nebst Beitragsordnung als verbindlich an. Außerdem bestätige ich, dass ich Informationen zum Datenschutz gelesen und verstanden habe. Satzung, Beitragsordnung und Datenschutzerklärung befinden sich auf der Webseite

[www.buergerverein-stgeorg.de](http://www.buergerverein-stgeorg.de)

\_\_\_\_\_  
Ort Datum Unterschrift

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Bürgerverein zu St. Georg, die Beiträge von meinem nachfolgenden Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bürgerverein zu St. Georg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Ort Datum Unterschrift

Jahresbeitrag: Privatpersonen (60,00 EUR); Unternehmen (120,00 EUR); Ehepartner / eingetragene Lebenspartner (30,00 EUR), Studenten und Personen bis 30 Jahre (30,00 Eur)

**Herausgeber:**

Bürgerverein zu St. Georg von 1880 e.V.  
Hansaplatz 7, 20099 Hamburg

**Redaktion:**

Lena Kamphaus V.i.S.d.P.  
redaktion@buergerverein-stgeorg.de

**Layout und Gestaltung:**

Danielle Reinhardt

**Verlag & Anzeigen:**

KAREE Verlag  
Hansaplatz 2  
20099 Hamburg

Die veröffentlichten Artikel geben stets ausschließlich die Meinung des jeweiligen Autors, der jeweiligen Autorin wieder, nicht die der Redaktion!

**Erscheinung:**

jeweils Anfang des Monats

**Redaktionsschluss:**

jeweils der 15. des Monats



**Postvertriebsstück  
Entgelt bezahlt  
C 4571**

Bürgerverein zu St. Georg · Hansaplatz 7 · 20099 Hamburg Psdg · ZKZ C 4571

**Ein Benefizbuch.**

**Das Autorenhonorar wird der Suppengruppe St.Georg gestiftet.**

Das Buch ist z.B. in der Buchhandlung Dr. Wohlers & Co.  
und im Kiosk 87, Lange Reihe 87 erhältlich.

Druckerei:



WirmachenDruck.de

Erscheinungsweise:

monatlich, Auflage: 3.000  
www.buergerverein-stgeorg.de



buergerverein st. georg  
Vereinskonto bei der Haspa:  
IBAN: DE83 2005 0550 1230 1278 03

**DER BUCHTIPP**

**Der Alltag ist voller komischer Geschichten**

Rainer Neumann hat einige festgehalten. Alltagsgeschichten – von St. Georg bis Shanghai – und einmal mit Peggy.

Heiter, witzig, schräg – auch richtig gut zum Verschenken!

**Passiert. Notiert. Bedacht. Gelacht.**

2. Auflage, ISBN 978-3-948218-32-4  
etwas dicker.  
Hardcover, 120 Seiten

Kadera-Verlag € 15,-

Schmilinskystr. 6  
20099 Hamburg  
Tel.: +49 (0)40 24 39 08

www.fahrradladen-st-georg.de



**Fahrradladen St. Georg**