



Ausgabe: 2 - 2026

Blätter aus St. Georg

GESUND



Foto Markus Schreiber



Fotos Rainer Neumann

DURCH DEN WINTER

Liebe St. Georgerinnen und St. Georger,

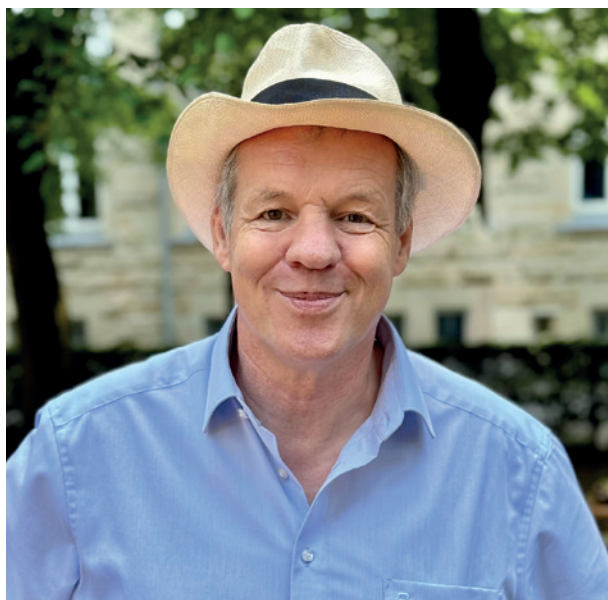
Markus Schreiber

Markus Schreiber

Vorsitzender Bürgerverein zu

St. Georg von 1880 e.V.

M: 0160 - 15 13 285



die Commerz Real, einer zur Commerzbank gehörenden größten Vermögensverwalter in Deutschland, schreibt auf ihrer Website: „Seit 53 Jahren sind wir echten Werten verpflichtet. Unser ganzheitlicher Ansatz stellt die Bedürfnisse und den Nutzen unser Mieter, Anleger und der breiten Öffentlichkeit in den Vordergrund.“ Diese Aussage steht in einem deutlichen Widerspruch zu dem Vorgehen dieses Immobilienfonds hinsichtlich der Entmietung und des Abrisses ihres Gebäudes An der Alster 65 – 67.

Die Wohnhäuser wurden 1955 gebaut, im Jahr 2000 kernsaniert, weisen nach Aussage der Mieterinnen und Mieter eine erfreuliche Energiebilanz auf und seien keinesfalls baufällig. Das Haus Nr. 65 trägt eine Plakette, mit der an den ersten Nachkriegsbürgermeister Max Brauer erinnert wird, der hier von 1955 bis 1972 wohnte und große Verdienste um Bildung, sozialen Wohnraum und Demokratie in Hamburg hatte. Das Gebäude steht leider weder unter Denkmalschutz noch liegt es im Gebiet einer baulichen oder sozialen Erhaltensverordnung. Rechtlich ist dem Bauvorhaben deshalb schwer beizukommen, sogar Befreiungen sind eventuell mit Blick auf die Umgebung einklagbar.

Der Politik lässt sich hier kein Vorwurf machen. Insofern ist das Angebot des Bezirksamtsleiters Ralf Neubauer tatsächlich die beste Möglichkeit, ein Gespräch mit der Commerz Real und den Mieterinnen und Mietern zu führen.

Meistens sieht man sich im Leben zweimal und vielleicht braucht die Commerz Real vom Bezirksamt Hamburg-Mitte und der Bezirkspolitik später einmal ein Entgegenkommen, so dass es für sie klug wäre, jetzt auf dieses Bauvorhaben zu verzichten. ■

Urgestein und zugezogen

Der Januar hat es in diesem Jahr ernst gemeint. Kurz nach Neujahr kam der Winter – mit rund 20 Zentimetern Neuschnee, Kälte, Eis und grauen Tagen. Schnell wurde deutlich, dass viele Hamburger mit solchen Wetterlagen nicht besonders routiniert umgehen. Die Kinder hingegen haben es gefeiert – nicht zuletzt, weil der schulfreie Tag für viele sicher das Highlight war.

Der Hügel im Lohmühlenpark wurde zur Rodelstrecke, die Preise für Schlitten auf dem Zweitmarkt schossen in die Höhe, teilweise wurden dreistellige Summen aufgerufen. Andere findige Anbieter vermieteten ihre Schlitten kurzerhand für 20 Euro pro Stunde.

Als einige Tage später dann doch Streufahrzeuge unterwegs waren, wurde es spürbar sicherer – auch für weniger mobile Menschen. Noch einmal entspannter wurde die Lage, als die Verkehrsbehörde das Verbot von Tausalz auf Nebenflächen in Hamburg bis zum 13. Februar aufhob.

Auch bei den Blättern aus St. Georg hat der Winter seine Spuren hinterlassen. Die Redaktionskonferenz für diese Ausgabe fiel der Sturmwarnung zum Opfer. Manche Wege waren schlicht nicht gut machbar, anderes musste kurzfristig anders organisiert werden. So ist das manchmal – und auch das gehört zu dieser Ausgabe.

Dafür spiegelt sie umso mehr das wider, was den Stadtteil gerade beschäftigt: Menschen, die fehlen und in Erinnerung bleiben. Fragen nach Verantwortung und Stillstand. Engagement, das nicht laut ist, aber wirkt. Und zwischendurch diese unerwarteten Momente –

wie der Blick in den Himmel, als über Hamburg Polarlichter zu sehen waren. ■

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre

Ihr Urgestein *Danielle Reinhardt* und
Ihre zugezogene *Lena Kamphaus*



Eine liebevolle und bewegende

Abschiede sind schmerzlich, immer. St. Georg trauerte 2025 um drei Persönlichkeiten aus dem Stadtteil, die in der Öffentlichkeit alle auf eine besondere Weise wirkten. Die Autorin und preisgekrönte Publizistin Peggy Parnass, der belesene Buchhändler Jürgen Wohlers und zuletzt der renommierte Schauspieler Rolf Becker, der am 12. Dezember 2025 im Alter von 90 Jahren starb.



ROLF BECKER

Am 7. Januar nahmen in der vollbesetzten Hl. Dreieinigkeitskirche (St.Georgskirche) Familie, Freundinnen und Freunde, Weggefährtinnen und Weggefährten Abschied vom Schauspieler, Synchronsprecher, Gewerkschafter und von dem warmherzigen, engagierten Menschenfreund Rolf Becker, der sich sein Leben lang meinungsstark, streitbar, aufrecht und klug in politischen Debatten einmischte und dabei laut und deutlich seine Auffassungen vertrat.

Sein Engagement gegen Krieg, Rassismus, Ungerechtigkeit und soziale Kälte bleiben unvergessen und zeigen eine beispielhafte Haltung. Sie wird sehr fehlen. Für Rolf Becker gehörten die Schauspielkunst und das politische Engagement immer zusammen.

Bewegend waren alle Trauerreden u.a. Pastorin Dorothea Frauböse: "Rolf fehlt. Als Ehemann, Vater, Großvater, Freund und Nachbar, Schauspielkollege und politischer Mitstreiter".

Bischöfin und EKD-Vorsitzende Kirsten Fehrs lobte seinen Kampf für eine bessere, gerechtere Welt. Zur Demokratie gehören auch Streit und unterschiedliche Meinungen.

Schauspieler Michael Weber erinnerte sich an "sein komplettes Desinteresse für Hierarchien und Konkurrenz im Schauspielbetrieb." Etwas, was so rar geworden ist.

Rolf Becker spielte an vielen Bühnen in der Republik. In Hamburg u.a. im Thalia Theater und im Deutschen Schauspielhaus. Mit der ARD-Serie "In aller Freundschaft" ist der Schauspieler dem breitem TV-Publikum

Trauerfeier in St.Georg

Text **Rainer Neumann**

bekannt geworden. Sein stetiges Engagement gegen das Vergessen der verbrecherischen NS-Zeit verband den St. Georger auch freundschaftlich mit Peggy Parnass und mit Antje Kosemund, die auch in St.Georg lebt. Antje Kosemund, im 98. Lebensjahr, Zeitzeugin und langjährige Freundin von Sylvia Wempner und Rolf Becker sprach in ihrer Trauerrede über ihre Freundschaft zu Rolf Becker: "Wir haben uns vor über 50 Jahren auf Demonstrationen, Mahnwachen und bei Diskussionen kennengelernt. Rolf als leidenschaftlicher Gewerkschafter und ich durch politischen Widerstand und als durch Verfolgung der Familie betroffene Zeitzeugin der Nazi-Verbrechen." Rolf war ein so kluger, sensibler, hilfsbereiter Mensch", erzählt Antje Kosemund. „Für Rolf waren Freiheitsrechte ganz wichtig. Er konnte zuhören, hat immer geholfen, wo er konnte und ich vermisse ihn nun sehr. Rolf bleibt in unserem Herzen".

Berührend während der Trauerfeier die Söhne Anton, Ben und Max: "Du bist ein Boot, Du bist ein Bauernjunge, ein Luftschiff, kein Zeppelin, so ein altes Piratenschiff im Himmel, ein Dreimaster, alte Segel, rostige Kanonen, Muscheln am Schiffsbug..." (Anton) und Ben Becker: "Nun ist Rolf erst mal weg. So wie ein alter Küchentisch, der nicht mehr da ist in seiner gewohnten Form, der uns aber immer begleiten wird."

Max, der sich im Namen der Familie für die große, herzliche Anteilnahme bedankte und persönliche Dankesworte für die viele Unterstützung und für die Organisation der Trauerfeier fand, sprach ganz im Sinne seines Vaters: "Großen Dank an die vielen helfenden Hände, die sich so freundschaftlich sich um den



heutigen Ablauf gekümmert haben. Dank an die lieben Menschen, die sich um Licht und Ton gekümmert haben. Dank an das Reinigungspersonal, Dank an das Kirchenbüro".

Ich denke in diesen Tagen an Rolfs Familie, an seine liebe Ehefrau, die Schauspielerin Sylvia Wempner, die ich still, dankbar für viele Begegnungen und traurig für Peggy und für mich umarme.

Ruhe in Frieden, lieber Rolf. ■

Strafanzeige gegen den Vermieter!

Text **Helmut Voigtland**

Die Häuser an der Alster 65 und 67 bewegen den Stadtteil. Jetzt hat die 83 jährige Mieterin Edda Stahmann Strafanzeige gegen ihren Vermieter eingereicht.

Die Mieterin wohnt im 7. Stock des Hauses an der Alster 65 und fühlt sich eingesperrt in Ihrer Wohnung. Seit 3 Monaten ist der Fahrstuhl defekt. Der Vermieter ist x-mal zur Reparatur aufgefordert worden und hat nicht reagiert. Jetzt hat er sogar den Fahrstuhlwartungsvertrag gekündigt.

Frau Stahmann spricht in ihrer Anzeige von Freiheitsberaubung und begründet dies damit, dass sie aufgrund ihres Alters faktisch in ihrer Wohnung gefangen sei, da sie allenfalls einmal in der Woche die 7 Etagen rauf oder runterlaufen könne, auch soziale Kontakte

wären ihr abgeschnitten. Die Anzeige gegen den Vorsitzenden der Verwalterfirma TREUREAL Property Management GmbH hat die Seniorin an den Generalstaatsanwalt in Hamburg geschickt.

Frau Stahmann weiß, dass sie um ihre Wohnung kämpfen muss, da der Grundeigentümer beabsichtigt, das Haus abzureißen. Sie kennt auch die Methoden der Entmieter.

Monatelang funktionierte Ihre Gegensprechanlage nicht. Sie wusste nie, wer unten vor der Tür stand. In einem leider sehr langen Gerichtsverfahren wurde der Vermieter verurteilt, die Anlage wiederherzustellen. Faktisch scheitert dies immer noch daran, dass der Vermieter dem Handwerker den Zutritt zu den vier leerstehenden Wohnungen im Haus verwehrt. ■

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



Immer noch wird in der HWS nicht weitergebaut!

Text **Helmut Voigtland**

Bereits im Oktober 2025 fragte unsere Chefredakteurin bei der zuständigen Pressestelle (FB) der Schulbehörde nach den Gründen des Baustellenstillstands. Die Antworten der Pressesprecherin Imme Mäder sind unbefriedigend, ja geradezu bürgerfern. Wir dokumentieren Fragen und Antworten: Jetzt ist noch Stillstand auf der Baustelle. Wann endlich bekennt sich die Behörde dazu, dass ein Fehler bei der Ausschreibung für einzelne Gewerke gemacht wurde und benennt die Verantwortlichen. Herumreden verärgert nur! Und viel wichtiger: wann wird endlich weitergebaut und wann gibt es die neuen Schulräume? ■

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

Unsere Schwimmoper

Text Antje von Garnier

Wer nach Fitness oder besserer Gesundheit strebt, hat bei uns in der Nähe vielfältige Möglichkeiten; entweder im Verein oder individuell. Doch nicht immer ist es ein Vergnügen um die Alster zu joggen. Sei es, weil diese Idee unglaublich viele Menschen haben und die Lust fehlt, sich im Reißverschlussprinzip in die Fünferreihen einzufädeln. Sei es, weil das Wetter den Spaß trübt oder den Weg in eine riskante Strecke verwandelt. Oder, weil Joggen oder Walken nicht die Sportart der Wahl sind.

Seit der Wiedereröffnung der Alsterschwimmhalle Ende November 2023 gibt es zum Glück viele weitere Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Zunächst einmal kann man schwimmen gehen. Zugegeben, kein allzu günstiges Vergnügen, denn die kleinste buchbare Einheit sind anderthalb Stunden Aufenthalt für aktuell 7,70€ (Vergünstigungen durch die Bäderland-Multicard). Dafür gibt es nach der Renovierung mehr Schwimmbecken als früher. Zwar sind der Außenbereich und die Rutsche dem Umbau gewichen, doch an der Stelle, an der sich früher die Tribüne befand, wurde ein Anbau hinzugefügt, der neben dem Fünfigmeter-Becken und dem Lernschwimmbecken zwei weitere beherbergt: eins mit 25 Metern fürs Training und eins für Kurse. Hinzugekommen ist

außerdem ein Entspannungsbecken auf einer Empore, die über das große Becken blickt, und neben den Fünfigmeter-Bahnen ein Sprungbecken mit 1- und 3- bzw. 5-Meter-Türmen. Die Umbauten führten dazu, dass die Schwimmhalle weniger zum Spaßbad und dafür mehr zur Sportstätte wurde. Der „alte“ Sprungturm mit seinen zehn Metern Höhe steht zwar noch am großen Becken, ist aber nur noch Denkmal und darf nicht mehr genutzt werden.

Wem Schwimmen oder Schwimmkurse nicht zusagen oder wem das alleine nicht reicht, kann in der Alsterschwimmhalle auch andere Angebote wahrnehmen, denn im Schwimmbad ist auch der Sportclub „The Ray“ untergebracht. Über eine Mitgliedschaft kann man viele verschiedene Kurse belegen, die Sauna besuchen oder an Sport-/Fitness-Geräten trainieren. Zum einen gibt es Aqua-Fitness-Kurse auf unterschiedlichen Niveaus (diese können auch über Bäderland gebucht werden). Zum anderen bietet der Club in der ersten Etage neben verschiedensten Kursen die Möglichkeit, mit Blick auf die Schwimmerinnen und Schwimmer, an vielen

Geräten zu trainieren. Zusätzlich kann ein Angebot gebucht werden, das den Besuch des Saunabereichs inklusive zugehöriger Terrasse erlaubt. Dieser befindet sich in der Nähe des Entspannungsbeckens. Auch der Saunabesuch kann selbstverständlich normal an der Kasse gelöst werden (Tagesticket Erwachsene: 23,60€).



Foto Michael M. Busse

Wie bei den meisten Fitnessclubs verpflichtet man sich bei The Ray für ein oder mehrere Jahre und zahlt monatliche Beiträge (von AquaBasic, Schwimmbad- und Aquafitness-Flatrate ab 59€ bis GymPlatinum inkl. aller Schwimm-, Kurs- und Sauna-Angebote ab 109€).

Für diejenigen, die neben Sauna weitere Wellness-Angebote nutzen möchten, gibt es in der Alsterschwimmhalle eine so genannte „InTouch Massageinsel“, in der verschiedene Massagen angeboten werden - sei es zum Wohlbefinden oder zur sportlichen Regeneration. Die Buchung erfolgt online über den Anbieter selbst.

Egal, ob mit längerer vertraglicher Verpflichtung oder mit Einzelticket: Ein Besuch der „neuen“ Alsterschwimmhalle lohnt sich aus architektonischer und vor allem aus sportlicher Sicht. Der Umbau hat sich nicht nur wegen des Plus' an Schwimmmöglichkeiten und der Sauberkeit gelohnt. Mich fasziniert besonders, wie unterschiedlich die Atmosphäre durch die riesigen Fensterflächen je nach Uhrzeit, Wetter und Jahreszeit wirkt. Immer wieder schön und immer wieder anders. ■

Bestattungshaus

Michael Fritzen



040 · 67 38 09 85

Tag & Nacht in guten Händen

Hansaplatz 8 · 20099 Hamburg
www.bestattungshausmichaelfritzen.de

boulderwelt
klettern ohne furcht und böden

**BOULDERN: DAS BESSERE
GANZKÖRPER-WORKOUT**

**KOMM
VORBEI &
PROBIER'S
AUS!**

**2 for 1
GUTSCHEIN**

* Wenn mindestens ein Gast Neukund*in ist. Aktionszeitraum bis 31.03.2026. Nur in der Boulderwelt Hamburg einlösbar.
www.boulderwelt.de



Kreisverband Hamburg-Mitte

**Für Sie vor Ort:
Kommen Sie zu unserem
Infostand**

**am 07. Februar 2026, 10 bis 13 Uhr
Steindamm Ecke Stralsunder Straße**

Gesundheit ist keine Ware

Text **Markus Schreiber**

Am 29. Februar 2004, also vor 22 Jahren, fand ein Volksentscheid statt. Er wurde parallel zur Bürgerschaftswahl abgehalten und sollte den Verkauf des Landesbetriebs Krankenhäuser (LBK) verhindern. Immerhin 76,8 % stimmten dafür, dass die Stadt Hamburg weiterhin die Krankenhäuser betreiben sollte. Aber der wiedergewählte CDU-geführte Senat ignorierte die große Mehrheit und verkaufte die Krankenhäuser im Dezember 2004 an das Unternehmen Asklepios Kliniken für etwa 300 Millionen Euro. Damals war die Volksgesetzgebung noch nicht bindend, so dass dies rechtlich möglich war. Schon damals gab es die Auffassung, dass der Betrieb von Krankenhäusern

eine Aufgabe des Staates sei und zur Daseinsvorsorge gehöre. Gesundheit sei eben keine Ware. Und nach dem Regierungswechsel gab es immer wieder die Forderung, die Asklepios Kliniken zurückzukaufen. Diese Idee ist zwar nachvollziehbar, weil Krankenhäuser eben tatsächlich keine reinen Wirtschaftsunternehmen sind, aber wenn der Eigentümer nicht verkaufen will, erst recht nicht zu einem annehmbaren Preis, dann lässt sich ein Rückkauf nicht bewerkstelligen. Und wenn die Asklepios Kliniken ein zweites Mal ein gutes Geschäft machen würden, wäre dies auch mehr als ärgerlich und nicht vertretbar. Und im Stadtteil St. Georg leben wir mit unserem 200 Jahre alten Krankenhaus auch nach wie vor ganz gut. ■



Tierkrankenversicherung

Ab 5,91€ im Monat



- FREIE TIERARZTWAHL
- ÜBERNAHME VON OP- & BEHANDLUNGSKOSTEN
- SCHNELLE KOSTENERSTATTUNG
- FLEXIBEL WÄHLBARE TARIFE
- 24/7 DIGITALER SERVICE



SCANNEN & INFORMIEREN

k.ruesseler@allianz.deBremer Reihe 21, 20099 Hamburg0173 2125 419

Vom Siechenhaus zur modernen Klinik

Text **H. Johanna Schirmer**

Um 1200 wird das Hospital St. Georg zum ersten Mal als Pflegeeinrichtung für Lepra-Erkrankte genannt. Diese Epidemie war von den Kreuzfahrern aus dem Orient in die Stadt gebracht worden, und um die Bevölkerung vor dem Aussatz und der Pest zu schützen, wurden außerhalb der Stadt Einrichtungen geschaffen, so auch in St. Georg. Zwischen östlichem Wallring, Außenalster, Sechslingspforte und der Lübecker Eisenbahntrasse wurde das Hospital St. Georg gegründet.

Die letzten Reste des späteren Siechenhauses wurden erst um 1970 abgerissen. Das Gelände zwischen Koppel und Besenbinderhof gehörte schon immer der Stadt Hamburg und wurde seit Jahrhunderten für alles genutzt, was in den Stadtmauern als störend empfunden wurde. 1564 wurde ein Pestfriedhof angelegt, der dann als Armsünder- und als Armenfriedhof genutzt wurde. Auch der Galgen stand im 16. Jahrhundert in St. Georg, ebenso das Siechenhaus.

St. Georg wurde bereits im 17. Jahrhundert festungstechnisch mit der Stadt verbunden. Das Areal, auf dem das Allgemeine Krankenhaus St. Georg errichtet ist, wurde auf dem vorgeschobenen Wall der Stadtbefestigung 1679-81 angelegt. Nach Aufhebung der hoheitlichen Rechte der Klöster und Stiftungen erhielt St. Georg den Status einer Vorstadt und 1868 den eines Stadtteils. Das Krankenhaus St. Georg entwickelte sich als das größte und modernste Europas und wurde weitweit bekannt und geschätzt. Das monumentale Gebäude zwischen Lohmühlenstraße und Barcastraße, angelegt nach dem Korridorsystem, wurde nach der Krankenhaus-Baureform 1898 und 1912 in fünf Teilgebäude aufgelöst und danach in ein Pavillonsystem

umgestaltet. Etwa 1000 Betten in fast allen medizinischen Fachbereichen standen zur Verfügung und ab 1955 war das Konzept des klassizistischen Krankenhauses vorgesehen.

Das Krankenhaus befand sich bis zu seiner Privatisierung allein in städtischer Trägerschaft, ehe im Jahr 2002 zunächst eine Minorität der Gesellschaften an die Asklepios Kliniken veräußert wurde. Seit 2007 ist die Stadt Hamburg nur noch mit einer Sperrminorität von 25 % an der Krankenhausgesellschaft beteiligt.

Auf dem Gelände der Klinik befindet sich der Asklepios Campus Hamburg. Die Ausbildungsstätte wurde im Jahr 2008 in Kooperation mit der Semmelweis-Universität gegründet und wird von der Asklepios Medicalschool GmbH betrieben.

Für den Stadtteil Sankt Georg ist die Asklepios Klinik ein wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Gewinn. Die zahlreichen Benutzer der medizinischen Einrichtungen und die vielen Besucher machen den Stadtteil bekannt und geben ein positiveres Bild von diesem früher nicht sehr geschätzten und geliebten Ort. ■

Fotos **Michael M. Busse**



Gesundheit beginnt mit Begegnung

Text **Lena Kamphaus**

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie hat mit Beziehungen zu tun, mit Sinnfragen, mit dem Gefühl, gesehen zu werden. Genau an diesem Punkt setzt die katholische Kirche in St.

Georg an – mit einem bewusst niederschweligen Angebot, das vor allem eines will: in Kontakt kommen.

An Aschermittwoch (18.2.2026 von 15 bis 17 Uhr) gibt es in St. Georg eine Premiere: „Segen to Go“ macht erstmals Station auf dem Carl-von-Ossietzky-Platz. Mit einem Lastenrad kommt Jens Ehebrecht-Zumsande, begleitet von Astrid Sievers und Alexandra Avermidding, mitten in den Stadtteil.



Der „Segen to Go“ ist ein Angebot für alle – ganz unabhängig davon, ob jemand christlich sozialisiert ist oder nicht. Gespräche stehen im Mittelpunkt, der „klassische“ Segen tritt dabei oft in den Hintergrund. Wer möchte, kann natürlich gesegnet werden oder am Aschermittwoch auch das Aschekreuz empfangen – eine urkatholische Tradition. Doch das ist nicht das Zentrum der Aktion.

„Segen“ bedeutet wörtlich, jemandem etwas Gutes zuzusagen oder zu wünschen, erklärt Ehebrecht-Zumsande. Und das funktioniert völlig unabhängig vom Glauben. Ein freundlicher Blick, ein offenes Ohr, ein ehrlicher Wunsch – oft sind es genau diese kleinen Gesten, die unser Wohlbefinden stärken. Sie tragen dazu bei, dass wir uns verbunden fühlen und innerlich stabil bleiben. Wäre es nicht ein schöner Vorsatz, jeden Tag einem Menschen bewusst etwas Gutes zu wünschen? Wie würde eine Welt aussehen, in der das selbstverständlich ist? Ziemlich sicher friedlicher, menschlicher – und gesünder.

Die Brücke zur Gesundheit ist dabei gar nicht so weit, wie sie auf den ersten Blick scheint. Für Jens Ehebrecht-Zumsande beginnt sie bei der Frage: Wie geht gutes Leben? Und gutes Leben heißt nicht, immer glücklich und gradlinig durchs Leben zu gehen. Es bedeutet auch, mit Krankheit, Krisen und Schicksalsschlägen umzugehen – sie ins eigene Leben zu integrieren. Danach ist vielleicht nicht alles wieder „gut“, aber womöglich „anders gut“. Kirche kann hier einen Beitrag leisten, jenseits klassischer Angebote, durch Begleitung, durch Aushalten, durch Dasein.

Gesundheit ist außerdem eng mit Beziehungen verknüpft. Gerade in Ausnahmesituationen – bei schwe-

Offene Kirche in St. Georg

rer Krankheit, in Trauer oder am Übergang vom Leben zum Tod – spielt Seelsorge seit jeher eine zentrale Rolle. Für viele Menschen wird Religion genau dann wichtig, wenn die großen Sinnfragen auftauchen. „Wir können diese Probleme nicht lösen“, sagt Ehebrecht-Zumsande, „aber wir können unterstützen.“ Allein das Wissen, nicht allein zu sein, kann entlastend wirken.

Deshalb möchte er dort, wo es möglich ist, Kontaktflächen schaffen. Niemand muss dieses Angebot sofort annehmen. Aber vielleicht erinnert sich jemand an den „Segen to Go“, wenn es ihm oder ihr einmal nicht gut geht. Und weiß dann: Da ist jemand, der zuhört. Das Engagement für eine offene Kirche zeigt sich nicht nur an diesem Aschermittwoch. Ehebrecht-Zumsande plant und organisiert zahlreiche Aktivitäten im Stadtteil: den kirchlichen Stand beim Stadtfest St. Georg, Kirchen- und Orgelführungen, Projekte gemeinsam mit der evangelischen Kirche, Angebote bei der Nacht der Kirchen – und vieles mehr.

Darüber hinaus engagiert er sich leidenschaftlich für queeres Leben in der katholischen Kirche. Er ist Gründer der Bewegung „Out in Church“, die am 24. Januar 2022 ins Leben gerufen wurde. Ein zentrales Ergebnis dieser Bewegung: Die private Lebenssituation darf heute keinen Einfluss mehr auf Arbeitsverträge in der katholischen Kirche haben. Das machte es ihm selbst möglich, 2025 seinen langjährigen Partner zu heiraten – etwas, das zuvor ein Kündigungsgrund gewesen wäre, ebenso wie die erneute Heirat geschiedener Menschen.

Vielleicht ist genau das ein Beitrag zur Gesundheit, den Kirche heute leisten kann: Räume öffnen, Menschen ernst nehmen, Vielfalt zulassen – und immer wieder



Mieterhöhungsmachtlos?
Unser Rat zählt.

Jetzt Mitglied werden

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

den ersten Schritt aufeinander zugehen. Manchmal reichen dafür schon ein Lastenrad, ein Gespräch und ein guter Wunsch. ■

Wer Gesprächsbedarf hat,
kann Jens Ehebrecht-Zumsande
jederzeit erreichen:

0152 22807509

j.ehebrecht-zumsande@sankt-ansgar.de

Was tut uns mental wirklich gut? 7 einfache Wege im Alltag

Text **Lena Kamphaus**

Mentale Gesundheit ist kein Zustand, den man erreicht und dann behält – sie entsteht im Alltag. Kleine Dinge können große Wirkung haben – bei Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen. Studien zeigen: Es kommt nicht auf Perfektion an, sondern auf Gewohnheiten, die uns helfen, im Inneren stabil und verbunden zu bleiben.

1. Soziale Vernetzung auch digital nutzen

Gerade für Menschen ab 50 kann das Internet mehr sein als nur News oder Unterhaltung: Studienergebnisse zeigen, dass Erwachsene ab 50 Jahren, die regelmäßig online sind, seltener depressive Symptome haben und zufriedener mit ihrem Leben sind – auch weil sie leichter mit Familie oder Freunden in Kontakt bleiben können.

Tipp: Chats, Videoanrufe oder Gruppenkommunikation können das Gefühl sozialer Verbundenheit stärken.

2. Bewegung in den Alltag integrieren

Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur auf den Körper aus – sie beeinflusst auch unsere Psyche positiv: Regelmäßiges Radfahren hilft, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, Stress abzubauen und sorgt für klare Gedanken.

Tipp: Schon kurze Rad- oder Spaziergänge in der Natur können helfen, Kopf und Stimmung zu klären.



 Apotheke
zum Ritter St. Georg

**Mit Herz und
Kompetenz
für Ihre Gesundheit**

Wir beraten
Sie gerne!

Medikamente „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

3. Mentale Gesundheitskompetenz stärken

Viele Menschen in Deutschland wissen wenig darüber, wie psychische Gesundheit funktioniert und wann Hilfe sinnvoll wäre:

Studien zeigen, dass über 80 % der Erwachsenen eine niedrige psychische Gesundheitskompetenz haben – also Schwierigkeiten, Informationen zu verstehen oder einzuordnen.

Tipp: Kleine Schritte wie verständliche Infos lesen, Podcast-Sendungen hören oder lokale Angebote kennenlernen können helfen, mentale Gesundheit besser einzuordnen.

4. Offener über psychische Themen sprechen

Bei jungen Menschen ist es oft immer noch schwer, über psychische Belastungen zu sprechen. Initiativen wie OurGenerationZ setzen genau hier an und wollen Stigma abbauen und Mut zum Austausch machen.

Tipp: Schon ein offenes Gespräch mit Freunden oder Kollegen kann Erleichterung bringen.

5. Ernährung und Bewegung im Gleichgewicht

Es muss kein Marathon sein – aber wer regelmäßig für frische Luft und Be-

wegung sorgt, setzt einen starken Impuls für die mentale Balance. Körperliche Aktivität („bewegte Pausen“) hilft nachweislich, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Tipp: Statt großer Pläne: Kleine Routinen etablieren, z. B. täglicher Spaziergang nach dem Essen.

6. Balance zwischen offline und online finden

Digitale Angebote können verbinden – etwa durch den Kontakt zu Familie, Freunden oder gemeinsamen Interessen. Studien zeigen, dass schon eine maßvolle Internetnutzung das Wohlbefinden steigern kann, gerade im höheren Alter. Entscheidend ist nicht wie viel, sondern wie bewusst wir online sind.

Tipp: Digitale Angebote nutzen, die verbinden – und bewusst Pausen einlegen, wenn das Gefühl entsteht, nur noch zu scrollen statt zu erleben.

7. Kleine Routinen, große Wirkung - Mentale Gesundheit braucht Raum:

Kontaktpflege, Bewegung, kleine Rituale und auch bewusstes Abschalten sind keine großen Maßnahmen – aber sie machen den Alltag resilienter.

Tipp: Jeden Tag ein kleines Ritual einplanen – z. B. 10 Minuten draußen, ein Anruf bei Freunden oder bewusstes Atmen am Morgen.



Neue Vorsätze?

Fang mit Deiner Gesundheit an.

Wir schaffen mit unseren Tests Fakten und bilden so gemeinsam die richtige Strategie.

Unsere Aktionspreise für DICH:

- HbA1c-Bestimmung für nur 9,99€
- Vitamin-D-Bestimmung für nur 16,90€ (solange der Vorrat reicht)

Apotheke am Lohmühlenpark
Steindamm 105, 20099 Hamburg

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9 - 18 Uhr
T: 040 2800 4849

PREVENTIONS-APOTHEKE
TESTEN. WISSEN. HANDELN.
ESTABLISHED BY ANNA RUTHE

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

www.fahrradladen-st-georg.de



Fahrradladen St.Georg

Ohnsorg-Theater Heidi-Kabel-Platz 1

bis 15.02.: „Kribbeln in 'n Buuk – Der Himmel voller Geigen“ - ein amüsant-berührendes Theaterstück über Frühlingsgefühle im Herbst des Lebens
09.02. / 19.30 Uhr: „Servus, Peter – die Hommage an Peter Alexander (zum 100. Geburtstag)“
20. bis 25.02.: „Extrawurst“ - Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob | Plattdeutsch: Meike Meiners

www.ohnsorg.de

Deutsches Schauspielhaus Kirchenallee 39

06. + 28.02.: „Das große Heft“ - basierend auf »Le Grand Cahier« von Ágota Kristóf
08.02. / 19.30 Uhr: „Vampire's Mountain“
12.02. / 20.00 Uhr: „Poetry Slam Städtebattle: Hamburg vs. München“
14.02. / 19.30 Uhr: „Die Präsidentinnen“ - abgründig, bitterböse und gnadenlos komisch
15.02. / 19.30 Uhr: „Ein Sommer in Niendorf“ von Heinz Strunk
22.02. / 16.00 Uhr: „Hamlet“ - von William Shakespeare
26.02. / 19.30 Uhr: „Zukunft der Demokratie #10“ - Gespräche mit Lukas Bärfuss - Gast: Ronen Steinke

www.schauspielhaus.de

Malersaal Kirchenallee 39

07.02. / 19.30 Uhr: „Roland Schimmelpfennig - Bericht von der Mondlandung“ - Lesung
11. + 15. 02.: „Eine Frau flieht vor einer Nachricht“ - nach dem gleichnamigen Roman von David Grossman / Deutsch von Anne Birkenhauer

CENTRAKKOMITEE STEINDAMM 45

03./10./17./24.02 / 20.00 Uhr „STAND UP KOMITEE“
COMEDY (jeden Dienstag) Eine Show wie ein Feierabend-
bier - lecker, frisch und verdient. Du hast Lust aufzutreten?
Anmeldung unter: standup@kulturbereicherungsbetrieb.de
08.02. / 18.00 Uhr: „Kirsten Fuchs“ -
Muttermund tut Wahrheit kund
15.02. / 12.00 Uhr: „Michels&Friends“
mit Überraschungsgast
21.02. / 20.00 Uhr: „André Herrmann“ -
schlechte Zeiten schlechte Zeiten - Comedy
22.02. / 19.00 Uhr: „Victor Patrascan“ -
Stand Up Comedy In Broken English In Hamburg

www.centralkomitee.de

Hansa-Theater Steindamm 17

bis 8.03. 26.: „Variété im Hansa- Theater“ -
vom St. Pauli Theater,
dem Hamburger Abendblatt und
Strauchs Falco präsentiert

www.hansa-theater.com

Das Savoy Filmtheater Steindamm 54

zeigt immer am ersten und dritten Mittwoch
im Monat, jeweils um 11 Uhr,
einen Film in deutscher Sprachfassung.
Eintritt nur 7,- €

24.02. / 19.30 Uhr: „Bodies under Water“ -
Eine hydrofeministische Transformation

www.schauspielhaus.de

- **Boulderwelt Hamburg**, Beim Strohhaus 17
- **14.02. / 9:00 - 14:00 Uhr** „Valentinstags-Special:
5 Stunden betreuter Boulderspaß für Kinder
ab 5 Jahren“ Es wird eine kostenpflichtige
Kinderbetreuung angeboten, damit die Eltern ein
Date machen können (59,- € inkl. Mittagessen)
- www.boulderwelt-hamburg.de

Bürgerverein zu St.Georg v. 1880 e.V.
Gymnastikgruppe mit Yoga-Elementen
jeden Montag 17-18.00 Uhr
telefonische Absprache:
Undine Fuchs 0176-78100828

Güzel-Theater, Büro & Wohnzimmerbühne,
Hansaplatz 1
näheres über Kurse, Workshops etc. unter:
www.guezel-theater.com

- **GEDOK Hamburg**, Lange Reihe 75 / Koppel 66
- **07.02. / 18:00 Uhr** „Jubiläumskonzert im
Spiegelsaal“ - 23 GEDOK-Musikerinnen spielen
Altes und Neues von GEDOK-Komponistinnen im
Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1 -
Eintritt frei, Spenden erbeten
- **22.02. / 16:15 Uhr** „Die GEDOK und BRIGITTE“
...was eine Frauenzeitschrift mit Kunst zu tun hatte
- | Kunstforum der GEDOK
- www.gedokhamburg.de

Kulturladen St. Georg, Alexanderstraße 16
immer **Dienstags ab 15.00 Uhr:**

- **Spielesachmittag** für Jung und Alt
- **bis 05.02.26:** Vernissage | WERTVOLL? - Aus-
stellung der Fotogruppe „Kopfenipser:innen“
- **08.02. - 15.03. / 15.00 Uhr:** Vernissage: *Fresco*
- *Fibers* - Malereien von Ray Jackson
- **13.02. / 20.00 Uhr:** *Jazzmeile* |
Ten Cents a Dance
- **20.02. / 20.00 Uhr:** FLINTA*
- **Stand Up Comedy Open Mic**
- **27.02. / 11.00 Uhr:** Kindertheater |
Maus sucht Haus
- www.kulturladen.com

Hotel Le Méridien An der Alster 52

jd. Freitag von 15.30 bis 18.00 Uhr: „Live at Latitude“ -

Live Musik in der Latitude Bar - präsentiert in

Zusammenarbeit mit der Hamburg School of Music.

bis 22.02.: „Open Worlds“ - Dauerausstellung im

großen Konferenzraum im Erdgeschoss -

kuratiert von Geuer & Geuer Art (Düsseldorf)

St. Marien-Dom am Mariendom 7

die katholische Kirche hat an jedem ersten Freitag

im Monat ein Totengedenken.

Dazu ist jeder eingeladen, der aktuell oder schon

länger trauert und steht allen offen.

<https://www.mariendomhamburg.de/domgemeinde/trauerbegleitung/>

Museum für Kunst und Gewerbe Steintorplatz
bis 12.04.26: „HELLO IMAGE“ - Ausstellung -
Die Inszenierung der Dinge

www.mkg-hamburg.de



Deutschlands renommiertester
Zauberkünstler verzaubert Sie
im Museum Bellachini

WITTUS
WITT

Zaubermuseum Bellachini

Museumszeiten: Do-So 11-18 Uhr
Jeden Fr + Do. Zaubershow 20 Uhr
Karten: abc@wittuswitt.de
040 41 54 26 74

ZAUBERMUSEUM BELLACHINI Hansaplatz 8

Deutsches Museum zur Kulturgeschichte
der Zauberkunst

Do - So: 11.00 bis 18.00 Uhr

040 41 54 26 74

www.hamburger-zaubermuseum.com

Zauber-Salon Hamburg Hansaplatz 8

Jeden Freitag 20.00 Uhr: Abrakadabra Zaubershow
mit Wittus Witt

Jeden Donnerstag 20.00 Uhr: Art of Impossible
mit Dr. Alex Romanoff

www.wittuswitt.de

Hamburger Kunsthalle Glockengiesserwall 5

bis 10.26: „ISA MONA LISA“ -

Einblicke in die aktuelle Gegenwartskunst

www.hamburger-kunsthalle.de

Entdeckertouren St.Georg Maren Cornils

Individuelle Stadtführungen und Termine unter:

www.st-georg-tour.de oder Tel.: 040 2800 78 66

BÜRGER-HELFEN-BÜRGERN e.V. HAMBURG

Netzwerk für Wirtschafts- & Bürgerengagement

Kreuzweg 10, 20099 Hamburg

Telefon: +49 (0)40 411 88 690

E-Mail: Info@Buerger-Helfen-Buergern.com

Web: www.buerger-helfen-buergern.hamburg

UNSERE PROJEKTE

Grundversorgung, Alltagshilfe,
Interkulturelle Integration.

Kultur - Patenschaften
Chancen - Patenschaften
HelferTeamRothenburgsort
Social - Days

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

buergerverein-stgeorg.de
mail@buergerverein-stgeorg.de

 @buergerverein.stgeorg

 fb.com/buergerverein.stgeorg

Vereinskonto bei der Haspa:
IBAN: DE83 2005 0550 1230 1278 03

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
Mail: lena@karee-verlag.de

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

Erscheinungsweise:

monatlich, jeweils am Monatsanfang Auflage: 3.000
www.buergerverein-stgeorg.de

buergerverein-stgeorg.de
Vereinskonto bei der Haspa:
IBAN: DE83 2005 0550 1230 1278 03



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

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)



Sinnliche Tiefe. KAHLA - Gemacht für Ruhe.



www.kahlaporzellan.com

 Made
in
Germany