GESUND & BUNT.

VIER- & MARSCHLÄNDER GESUNDHEITSTAG

BOXEN FÜRS SELBST-VERTRAUEN

SONNTAG 06. SEPTEMBER 2026

Gesundheit erleben: spannende Vorträge, neue Impulse und kulinarische Highlights.

GEMEINSAM STATT EINSAM

SCHOKOLADE WIRD ZU KUNST



GESUND LEBEN, ANDERS GEDACHT

REHA MIT VR-BRILLE

GVM Gemeinschaft Vier&Marschlande!

Vier&Marschlande Nah türlich!

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Besucherinnen und Besucher,



Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie bedeutet Lebensqualität, Bewegung, seelisches Wohlbefinden und die Gewissheit, im Alltag gut begleitet zu sein. Genau diese Vielfalt steht im Mittelpunkt des ersten Gesundheitstages „Gesund & Bunt", zu dem ich Sie am 6. September 2026 herzlich in die Stadtteilschule Kirchwerder einlade.

Freuen Sie sich auf einen Tag voller Informationen, Inspiration und persönlicher Begegnungen für große und kleine Gäste. Zahlreiche Ausstellerinnen und Aussteller aus den Bereichen Medizin, Therapie, Sport, Ernährung, Rettungswesen, Prävention, Ehrenamt und regionale Wirtschaft präsentieren ihre Angebote und laden zum Mitmachen ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues kennenzulernen, Fragen zu stellen und wertvolle Anregungen für einen gesunden Alltag mitzunehmen.

Der Gesundheitstag zeigt eindrucksvoll, wie stark das Netzwerk in den Vier- und Marschlanden und in Bergedorf ist – und dass in allem, was uns umgibt, Gesundheit stecken kann. Viele engagierte Menschen, Vereine, Unternehmen und Institutionen setzen sich täglich dafür ein, unsere Region lebenswert und gesund zu gestalten. Dieses Engagement macht deutlich: Gesundheit ist eine gemeinsame Aufgabe.

Mein herzlicher Dank gilt der GVM Gemeinschaft Vier- und Marschlande e. V., allen Ausstellerinnen und Ausstellern sowie den zahlreichen Helferinnen und Helfern, die diesen Tag mit großem Einsatz möglich machen.

Ich wünsche Ihnen viele interessante Gespräche, neue Impulse und einen erlebnisreichen Gesundheitstag. Bleiben Sie gesund!

Ihre
Marlis Clausen
Vorsitzende der GVM
Gemeinschaft Vier- und Marschlande e. V.

INHALT:

Grußworte ..... S. 02
Die Aussteller ..... S. 04
Programm ..... S. 14
Lageplan ..... S. 15
Vorträge & Auftritte ..... S. 22
Über den GVM ..... S. 26
Impressum ..... S. 27

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Aussteller,



als Schirmherrin freue ich mich sehr über den Gesundheitstag „Gesund & Bunt" am 6. September in der Stadtteilschule Kirchwerder. Die Vier- und Marschlande zeigen an diesem Tag, wie breit das Thema Gesundheit gedacht werden kann: von der Arztpraxis über den Sportverein bis zum Hofladen um die Ecke.

Gerade im Landgebiet, in dem die Wege oft weiter sind als in der Innenstadt, ist es wichtig, dass Angebote sichtbar werden. Wer weiß schon, dass es beispielsweise einen Ernährungsberater aus dem eigenen Dorf gibt? Solche Verbindungen entstehen nicht von allein. Vielmehr hilft dabei ein Tag wie dieser.

Ich freue mich besonders, dass sich so viele unterschiedliche Akteure beteiligen. Das macht deutlich, dass Gesundheit keine Angelegenheit einzelner Berufsgruppen ist, sondern etwas, das uns alle betrifft und das wir gemeinsam gestalten.

Mein Dank gilt der GVM Gemeinschaft Vier- und Marschlande e. V. für die Organisation und allen, diemit ihrem Stand oder ihrem Programmbeitrag diesen Tag füllen. Ich wünsche dem Gesundheitstag viele neugierige Gäste, gute Gespräche und wichtige Erkenntnisse.

Ihre
Cornelia Schmidt-Hoffmann
Bezirksamtsleiterin


AMBULANTE PFLEGE
IN UND UM BERGEDORF
ZUHAUSE IN BESTEN HÄNDEN
KAJA CARE
Wir sind für Sie da: Katrin Heinrich Tel.: 040 57 14 40 00 • Janja Nar Tel.: 040 57 14 40 01
Osterade 36a • 21031 Hamburg • info@kaja-care.de • www.kaja-care.de

Aussteller

ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN!

Wer ist dabei? Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Ausstellerinnen und Aussteller von „Gesund & Bunt“ auf einen Blick. Zahlreiche Einrichtungen, Unternehmen, Vereine und Initiativen sind dabei und freuen sich darauf, Ihnen ihre Angebote vorzustellen, Fragen zu beantworten und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Entdecken Sie Bekanntes und Neues und finden Sie die passenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden.

AGAPLESION BETHESDA KRANKENHAUS BERGEDORF



AGAPLESION BETHESDA KRANKENHAUS BERGEDORF

Krankenhaus in diakonischer Tradition

Das Haus verbindet spezialisierte Kliniken, erfahrene Pflege und Therapie mit einer Versorgung, die medizinische, soziale und ethische Grundsätze zusammenführt – als ältestes evangelisches Krankenhaus Norddeutschlands und akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg. Am Stand können Sie die Fachabteilungen kennenlernen, sich zu Ausbildungs- und Berufswegen informieren und mit Mitarbeitenden aus Medizin, Pflege und Geburtshilfe ins Gespräch kommen.

www.klinik-bergedorf.de



APPEN MUSIZIERT / ROLF HEIDENBERGER

APPEN MUSIZIERT WIR HELFEN KRANKEN KINDERN

Ehrenamt ist das Fundament unserer Gesellschaft.

Aus Überzeugung helfen wir schwerstkranken und traumatisierten Kindern und ihren Familien – schnell, unbürokratisch und nachhaltig.

Appen musiziert – eine Initiative der Freiwilligen Feuerwehr Appen e. V. steht bundesweit für Transparenz, Glaubwürdigkeit und gelebtes bürgerschaftliches Engagement. Seit 1990 wurden durch eigene Veranstaltungen rund 8,2 Millionen Euro gesammelt – jeder Cent kommt den Kindern zugute.

Unser Verein arbeitet vollkommen kostenneutral: Sämtliche Verwaltungs- und Sachkosten trägt der Vorsitzende Rolf Heidenberger persönlich. Auch Mitgliedsbeiträge werden vollständig gespendet. Wir handeln – statt nur zu reden!

Bewusst verzichten wir auf ein Spendensiegel. Denn für uns zählt nicht Zertifizierung, sondern die kompromisslose Spendenkonsequenz: 100 % für die Kinder.

Unser Leitbild ist kein Papier – wir leben es jeden Tag.

www.appen-musiziert.de

www.kinderschutz-appen-musiziert.de

ATLAS SPORT-CLUB E. V.

ATLAS Sport Club e.V.

Fachsportverein für Karate, Kickboxen und Yoga

Der gemeinnützige Verein aus Hamburg-Bergedorf verbindet Karate, Kickboxen und Yoga in einer Gemeinschaft von Groß und Klein – Bewegung und Ruhe gehören hier zusammen. Am Stand lernen Sie das Vereinsleben kennen, lassen sich zu den Sportarten beraten und können bei Mitmachaktionen zu Selbstverteidigung, Karate, Kickboxen oder Yoga selbst aktiv werden.

www.atlas-sportclub.de

EINE BUNTE VIELFALT AN AUSSTELLERN!

BESTATTUNGEN RICHARDT & CO

Bestattungsvorsorge



Das Familienunternehmen aus Aumühle begleitet die Menschen der Region seit 1877 in Trauerfällen und berät zu allen Formen der Bestattungsvorsorge – von der Kostenaufstellung bis zur umfassenden schriftlichen Verfügung, einschließlich der Hinterlegung wichtiger Dokumente und der finanziellen Absicherung über ein Treuhandkonto. Am Stand können Sie sich über Bestattungsarten, Vorsorgeverfügungen und Sterbegeldversicherungen informieren, offene Fragen ansprechen und den Bestattungsvorsorgeplaner mitnehmen.

www.bestattungen-richardt.de

BG KLINIKUM HAMBURG

Virtual Reality in der Rehabilitation



Das BG Klinikum Hamburg präsentiert den Einsatz von Virtual Reality in der Rehabilitation: Übungen, die sich für Patientinnen und Patienten wie ein Spiel anfühlen, verfolgen dabei jedoch gezielt therapeutische Ziele. Am Stand haben Sie die Möglichkeit, selbst eine VR-Brille auszuprobieren und die Anwendung zu testen. Wer mag, dreht anschließend am Glücksrad.

www.bg-klinikum-hamburg.de

ELKES 7 ZWERGE

Mit Herz für die Kleinsten



Wir sind ein familiärer Kita-Träger und begleiten Kinder mit Herz, Erfahrung und einem modernen pädagogischen Konzept auf ihrem Weg.

Unser Ziel ist es, jedem Kind die bestmöglichen Chancen für eine gesunde Entwicklung, Bildung und Teilhabe zu geben. Dafür schaffen wir Orte, an denen Kinder sich sicher und geborgen fühlen, neugierig die Welt entdecken und ihre individuellen Stärken entfalten können. Gleichzeitig möchten wir Familien im Alltag verlässlich begleiten und unterstützen.

An unserem Stand gibt es für kleine Gäste viel zu entdecken: Bauen und Ausprobieren mit X-Blocks, Kinderschminken und unsere Fotowand für ein schönes Erinnerungsfoto. Eltern informieren wir gerne persönlich über unser pädagogisches Konzept, unsere Angebote und freie Betreuungsplätze.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei ELKES 7 ZWERGE!

www.elkes7zwerge.de

EXKLUSIV BIKES

E-Bikes erleben. Bewegung erleben. Fahrrad erleben.



Wir bringen aktuelle E-Bike-Modelle mit und zeigen, wie moderne Fahrradmobilität Gesundheit, Bewegung und Spaß miteinander verbinden kann. Besucherinnen und Besucher können sich direkt vor Ort über die neuesten Modelle informieren, Fragen stellen und sich persönlich beraten lassen.

Ein besonderes Highlight erwartet alle Fahrrad- und Actionfans: Unsere große MTB-Show mit spektakulären Sprüngen über Rampen sorgt für echtes Event-Feeling und zeigt Mountainbiking von seiner sportlichen Seite.

Damit bietet unser Auftritt eine spannende Kombination aus Gesundheit, Bewegung, moderner Mobilität und spektakulärer Fahrrad-Action.

www.exklusiv-bikes.com

FANNYS IMBISS

Mehr als ein Imbiss

Fannys Imbiss bietet von Frühstück über Mittagstisch bis hin zu Catering eine vielfältige Auswahl an frischen und hausgemachten Speisen für jeden Geschmack.

Bei Fannys Imbiss geht es um mehr als gutes Essen. Herzlichkeit, persönliche Begegnung und ein freundliches Miteinander schaffen eine Atmosphäre, in der man gern zusammenkommt.

Instagram: fannysimbiss

FREUNDESKREIS HOF EGGERS E. V.

Kulturlandschaft erhalten, Natur erleben

Der Verein setzt sich für den Erhalt der Kulturlandschaft, den Schutz der Natur und das Ambiente des Hof Eggers ein – getragen von ehrenamtlichem Engagement in netter Gemeinschaft. Wer mitmacht, findet eine sinnstiftende Betätigung, bleibt geistig und körperlich in Bewegung und erlebt die Landschaft als Ort der Erholung. Am Stand können Sie den Verein und seine nachhaltigen Projekte kennenlernen, sich über Mitmachmöglichkeiten informieren und mit der Familie das Landkarten-Puzzle ausprobieren. Zusätzlich gibt es Kostproben von Sauerteigbrot, das von Mitgliedern des Freundeskreises hergestellt wurde.

www.hof-eggers.de/familie/

FUSSORTHOPÄDIE PAUL HAST

3D-Maßeinlagen aus Hamburg

Erleben Sie, wie moderne Einlagen entstehen! Fußorthopädie Paul Hast verbindet über 100 Jahre Erfahrung mit der innovativen 3D-Einlagentechnologie der Marke 4POINT. An unserem Stand erleben Sie 3D-Druck live, können Einlagen und Materialien anfassen und erfahren, wie individuelle 4POINT Maßeinlagen entstehen.
Wir beraten Sie persönlich zu Ihren Füßen und der passenden Versorgung – individuell und auch auf Rezept.

www.paul-hast.de



GVM
GEMEINSCHAFT VIER- UND MARSCHLANDE E. V.

Starkes Netzwerk für eine starke Region

Die Gemeinschaft Vier- und Marschlande e. V. (GVM) verbindet Unternehmen, stärkt regionale Wirtschaft und fördert den Austausch. Mit gemeinsamen Aktionen macht sie die Vielfalt und Leistungsfähigkeit der heimischen Betriebe sichtbar und entwickelt den Standort als attraktiven Wirtschafts-, Einkaufs- und Lebensraum weiter. Zugleich engagiert sich die GVM für Verbraucher, Traditionen, Vereine und das gesellschaftliche Miteinander. Für starke Unternehmen, eine lebendige Region und eine Zukunft für alle Generationen.

www.gvm.hamburg

GESUNDHEITSRAUM HAMBURG

Ganzheitlich. Persönlich. Gemeinsam.

Im Gesundheitsraum Hamburg kommen verschiedene therapeutische Ansätze zusammen, um Menschen auf ihrem Gesundheitsweg zu begleiten – Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

Moa Koehn arbeitet mit Osteopathie, Physiotherapie und Yoga. **www.gesundheitsraum-hamburg.de**

Caroline Molitoris begleitet Frauen und Paare mit Frauenheilkunde sowie körperorientierter Sexual- und Paartherapie. **www.carolinemolitoris.de**

Jenny Marks von Goldspur unterstützt nach Verlusten und Lebensumbrüchen mit traumasensibler Begleitung, Körperarbeit und Trauryoga.
www.goldspur-jen.de

Am Stand können Sie das Team kennenlernen, sich beraten lassen und ins Gespräch kommen.



GRIMMS TEEBOX



Ausgewählte Geschmackswelten

Unter dem Namen GRIMMs TEEBOX führt die gelernte Grafikdesignerin Christiane aus Hamburg einen eigenen kleinen Teewagen mit losem Tee, Kaffee, Gewürzen, Kakao und passendem Zubehör – jedes Produkt wird sorgfältig ausgewählt. Am Stand können Sie das Sortiment in Ruhe kennenlernen, neue Aromen entdecken und sich mit Fachwissen zu Auswahl, Zubereitung und Aufbewahrung beraten lassen. Sie freut sich auf Ihren Besuch!

www.grimmsteebox.de



HAFERKLANG BARISTA BIKE



Genuss rein pflanzlich

Jessica Voß bringt mit ihrem liebevoll umgebauten Lastenrad mobiles Café-Feeling direkt zu den Menschen. Ob Markt, Messe oder Firmen- und Privatevent: Das Haferklang Barista Bike serviert frisch zubereitete Kaffee- und Teespezialitäten.

www.haferklang.de

HAMBURGER HOSPIZ AM DEICH



Würde, Lebensqualität, Selbstbestimmung

Das Hamburger Hospiz am Deich bietet unheilbar kranken Menschen in der letzten Lebensphase Begleitung und Betreuung in vierzehn Einzelzimmern. Würde, Lebensqualität und Selbstbestimmung unserer Gäste bestimmen die Haltung des multiprofessionellen Teams aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden. Jeder Gast bestimmt seinen Tagesablauf selbst. Die letzte Lebenszeit ist kostbar und soll so uneingeschränkt wie möglich genutzt werden. Auch die Arbeit mit Hinterbliebenen ist uns wichtig: Jedes Jahr finden zwei moderierte Trauer-Selbsthilfegruppen statt.

Kommen Sie an unserem Stand ins Gespräch mit haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden und lernen Sie uns näher kennen.

www.deich.hamburger-hospiz.de

HASPA CURSLACK



Gesundheit ist mehr als Fitness – sie bedeutet auch Sicherheit.

Als regionale Bank sind wir für Sie da, wenn es um Ihre persönliche Vorsorge geht. Ob Berufsunfähigkeit, Unfall, Krankentagegeld oder Risikoleben – wir zeigen Ihnen, wie Sie sich und Ihre Familie finanziell absichern können. Auch bei Zahn-, ambulanten oder stationären Zusatzversicherungen beraten wir Sie gerne. Besuchen Sie uns an unserem Stand – wir freuen uns auf Sie!

www.sparkasse.de/standorte/filialen/hamburger-sparkasse-filiale-curslack-33371

IMKEREI ELBGELB

Honig von Nebenan



Die Bienen der Imkerei elbgelb produzieren Honig an 16 Hamburger Standorten – häufig von Landmarken, die Hamburger kennen. Jeder Hamburger Lagenhonig schmeckt anders: In ihm steckt nur, was unsere Bienen am jeweiligen Standort eingesammelt haben. So entsteht ein essbarer Stadtplan Hamburgs. Hamburger Lagenhonig ist polyfloral – er stammt von zahlreichen, verschiedenen wild wachsenden Blütenpflanzen.

Er ist eine natürliche Alternative zu raffiniertem Zucker, da er durch seine Begleitstoffe, die sättigendere und präbiotische Wirkung sowie den niedrigeren glykämischen Index Vorteile bietet.

www.elbgelb.de

KAJA CARE GMBH

Ambulante Pflege in und um Bergedorf



Die KAJA Care GmbH ist ein junger Pflegedienst mit langjährig gewachsener Erfahrung und unterstützt Menschen mit Unterstützungsbedarf dabei, möglichst lange im gewohnten häuslichen Umfeld zu bleiben – mit häuslicher Pflege, Betreuung, hauswirtschaftlicher Unterstützung und einem warmherzigen, einfühlsamen und würdevollen Umgang. Am Stand lernen Sie das Team kennen, erfahren, wofür der Kolibri im Logo steht, und können sich zu Betreuung zu Hause, Pflegegraden, Kostenfragen und der Entlastung pflegender Angehöriger beraten lassen. Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

www.kaja-care.de

KIRCHWERDER LANDFRAUEN

Lafüse: Landfrauen für Senioren – gemeinsam statt einsam



Lafüse steht für Landfrauen für Senioren. Wir schenken älteren Menschen Zeit und sorgen für schöne Begegnungen im Alltag. In unserem wöchentlichen Besuchsdienst bieten wir Gesellschaft und abwechslungsreiche Beschäftigung – ganz nach Wunsch und Möglichkeiten des Einzelnen. Ob beim gemütlichen Gespräch, beim Spaziergang, beim Vorlesen oder bei Gesellschaftsspielen: Wir nehmen uns Zeit und sind füreinander da. Denn oft ist es das Schönste, wenn jemand da ist, der zuhört, erzählt, lacht und ein Stück Weg begleitet.

www.hamburger-landfrauen.de

LVM VERSICHERUNG

Umfassende Gesundheitsvorsorge für jeden Bedarf



Die LVM Versicherung bietet innovative Produkte zur Gesundheitsvorsorge. Die Private Krankenversicherung sichert umfassende medizinische Versorgung. Ergänzend dazu gibt es Krankenzusatzversicherungen für ambulante, stationäre und zahnärztliche Leistungen sowie Auslandsreiseschutz. Die Private Pflegezusatzversicherung schließt finanzielle Lücken im Pflegefall. Die LVM steht für Qualität, Service und individuelle Absicherung deiner Gesundheit.

www.oelrich.lvm.de

Programm

	AULA	SCHULHOF
10:00 Uhr		**Begrüßung GVM**
10:30 Uhr		**Tanzgruppe Grazia**
11:00 Uhr	**Rolf Heidenberger** Keine Gewalt gegen Kinder und Jugendliche	
11:30 Uhr	**Dagmar Hirche** Digitalisierung und Alter – Wie kann Teilhabe an der digitalen Welt aus der Einsamkeit helfen und im Alter unterstützen?	
12:00 Uhr	**Sema Wolf** **Fachärztin für Allgemeinchirurgie** Traditionelle Chinesische Medizin	
12:30 Uhr	**Marlene Sandecki** Positives Denken	
13:00 Uhr	**Herzretter / Dr. Martin Buchholz** Arbeit und Sinn der Herzretter	
14:00 Uhr	**Dr. Eckart Jantzen / GALAB** Essen und Gesundheit	
14:30 Uhr	**Dr. Eckart Jantzen / GALAB** Lebensmittelproduktion, -verarbeitung und -prüfung	
15:00 Uhr	**Nika Dill** Einfluss alltäglicher Gewohnheiten auf die Gesundheit	**Vierländer Speeldeel**
15:30 Uhr	**Nika Dill** Yoga	
16:00 Uhr	**Versteigerung des Schokoladenbildes von Adina Utes** in der Mensa	
16:15 Uhr	**Anna-Lena Orlowski** Stress und Muskelverspannungen – wie die mentale Belastung auf unser Wohlbefinden wirkt	

PROFI-BOXER ALEXANDER DIMITRENKO
Ab 13:00 Uhr können Sie ihn am Stand des GVM persönlich treffen.
Siehe S. 23

KUNST TRIFFT SCHOKOLADE!
Live-Mal-Performance von Adina Utes. Das großformatige Schokoladenbild wird am Ende der Veranstaltung versteigert – bieten Sie mit!
Siehe S. 22

Änderungen im Programm vorbehalten Achten Sie auch auf die Durchsagen vor Ort.

Lageplan

Adresse Anfahrt:
Stadtteilschule Kirchwerder
Kirchenheerweg 85
21037 Hamburg



Schmusebacke
KINDERTAGESSTÄTTEN

Natur erleben.
Kreativität entdecken.
Gemeinsam wachsen.
Jährliche Theateraufführung.

Mitten in den Vier- und Marschlanden geben wir Kindern Raum zum Spielen, Entdecken und Großwerden.



100€* GUTSCHEIN

Gutschein

Bei Anmeldung Ihres Kindes können Sie als kleines Dankeschön diesen Gutschein (Seite einfach ausschneiden) im Wert von 100 € bei uns einlösen.

*Gilt nur als Rabatt auf den Elternbeitrag.

Kita Curslack
Curslacker Heerweg 263
21039 Hamburg

Schon von uns gehört?
Direkt neben der Pandino Kinderspielwelt.

Monatlich: Tag der offenen Tür.

Für Schmusebacke-Abenteuer folgt uns hier:
www.schmusebacke.de
schmusebacke_kita SchmusebackeHamburg

MUTMACH MISSION – JESSICA NIQUET & JASMIN ISABELLE DONKER, ZINZINO

ZINZINO
Independent Partner

Prävention beginnt bei uns selbst

Unser Gesundheitssystem kommt an seine Grenzen – längere Wartezeiten, weniger Prävention, mehr Reparaturmedizin statt echter Vorsorge. Behandelt wird oft erst, wenn Beschwerden schon da sind. Genau deshalb wird Prävention immer wichtiger.

Dazu gehört für mich eine gezielte Versorgung mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Denn unsere Ernährung enthält oft zu wenig Omega-3 und zu viele entzündungsfördernde Fette – das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 gerät aus dem Gleichgewicht.

Gesundheit beginnt nicht erst beim Arzt. Sie beginnt jeden Tag mit den Entscheidungen, die wir selbst treffen.

https://www.zinzino.com/shop/2021250888/DE/de-DE/products/premier-kits



POLIZEIPOSTEN KIRCHWERDER-ZOLLENSPIEKER UND WARWISCH-FÜNFHAUSEN

POLIZEI Hamburg
Sicherheit geht alle an

Ihre Ansprechpartner vor Ort

Die Polizeiposten Kirchwerder-Zollenspieker und Warwisch-Fünfhausen sind Anlaufstelle für die Sorgen und Anliegen der Menschen vor Ort – erreichbar, ortsnah und mit offenem Ohr für den Alltag im Stadtteil. Am Stand informieren André Mangels (Foto) und Marco Schulz unter anderem über Sicherheit und Mobilität für Jung und Alt, geben Hinweise und Verhaltenstipps zu Trickbetrug und Schockanrufen und beantworten Ihre persönlichen Fragen.



RINGANA PARTNER



RINGANA PARTNERIN – DOROTHEE MÖHRING

Frisch, nachhaltig, wirkstoffreich

RINGANA steht für frische, nachhaltige und wirkstoffreiche Kosmetik sowie Nahrungsergänzungsmittel – ganz ohne künstliche Konservierungsstoffe. Dorothee und Linda laden Sie ein, die frischen Produkte am Stand in Ruhe kennenzulernen, selbst zu testen und sich individuell beraten zu lassen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

About me: dorom.carrd.co

Shop: dorotheem.ringana.com

SC VIER- UND MARSCHLANDE

Sportverein mit Gesundheitskursen

Der SC Vier- und Marschlande ist 1999 aus der Fusion von TSV Kirchwerder und SV Ochsenwerder-Moorfleet hervorgegangen und bietet seinen über 3.800 Mitgliedern ein breites Spektrum an Sportarten und Gesundheitskursen – für Jung und Alt im Südosten Hamburgs. Am Stand können Sie sich über Kurse und Mitgliedschaft beraten lassen und einzelne Angebote ausprobieren.

www.scvm.de

SCHULE KIRCHWERDER



STADTTEILSCHULE KIRCHWERDER

Lernen, leben, Verantwortung übernehmen

Die Schule Kirchwerder liegt im Herzen der Vier- und Marschlande und ist eng mit der Region verbunden. Seit Januar 2025 lernen knapp 1.000 Schülerinnen und Schüler im neuen, architektonisch ausgezeichneten Schulgebäude am Kirchenheerweg. Regionale und nachhaltige Projekte stärken das Bewusstsein für Umwelt und Gemeinschaft. Auch die 12. Klassen unterstützen den Gesundheitstag tatkräftig – beim Getränkeverkauf, an der Information, am Fahrstuhl und bei vielen weiteren Aufgaben.

www.stadtteilschule-kirchwerder.hamburg.de

THERMOMIX®-REPRÄSENTANTIN THEKLA ALBERS

thermomix

Unterwegs in den Vier- und Marschlanden

Lernen Sie den neuen Thermomix® TM7 kennen und entdecken Sie seine vielfältigen Möglichkeiten für eine moderne, gesunde und unkomplizierte Küche.

Am Stand können Sie leckere Kostproben genießen und beim Glücksrad tolle Überraschungen gewinnen. Schauen Sie vorbei – Thermomix®-Repräsentantin Thekla Albers freut sich auf Sie!

Instagram: albersthekla











Wir sind persönlich da, wenn´s persönlich wird.

Wir sind da, wenn es drauf ankommt, persönlich und vor Ort. Denn wir sind eine Gemeinschaft. Und eine Bank.

Wir machen den Weg frei.

Vierländer Volksbank
Niederlassung der VReG

VIERLÄNDER BOTE – MEHR ALS EINE ZEITUNG

Was passiert eigentlich, bevor der Vierländer Bote im Briefkasten liegt?

Wer entscheidet, welche Geschichten erzählt werden – und was macht eine regionale Zeitung aus? Am Stand des Vierländer Boten gibt es einiges zu entdecken: Ein Blick hinter die Kulissen der Redaktion, Wissenswertes rund um Anzeigen und Zeitung, ein Logo-Memory und eine Schätzfrage mit Gewinnchanc. Kinder, die Lust haben, können sich als Nachwuchsreporter ausprobieren.

www.vierlaender-bote.de



VIERLÄNDER OBSTMANUFAKTUR

Handgemachte Fruchtspezialitäten aus der Region

Die Vierländer Obstmanufaktur verarbeitet jährlich mehr als drei Tonnen naturbelassener Früchte aus den Vierlanden zu naturtrüben Direktsäften, Marmeladen, Gelees, Kompott und alkoholfreiem Punsch – vom Anbau bis zur Abfüllung in Handarbeit. Inzwischen erweitern auch ausgewählte alkoholische Getränke das Sortiment. Produziert unter dem Motto „Die Frucht gibt den Geschmack“. Am Stand können Sie das Sortiment kennenlernen, verschiedene Produkte probieren und mehr über Anbau und Verarbeitung erfahren. Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

www.vierlaender-obstmanufaktur.de



VIERLÄNDER THERAPIEZENTRUM

Bewegen, üben, sprechen – Therapie zum Anfassen

Das Vierländer Therapiezentrum stellt am Stand die gesamte Bandbreite der Therapie vor: Physiotherapie – auch speziell für Kinder und im neurologischen Bereich –, Ergotherapie, Logopädie und Gesundheitstraining. Was hinter den Fachbereichen steckt, zeigen wir nicht nur auf Roll-Ups und in Flyern, sondern zum Ausprobieren: Mit Pezzibällen, Therabändern und weiteren Kleingeräten können Sie Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit direkt selbst testen. Unser Team beantwortet Ihre Fragen und gibt Anregungen für zu Hause.

www.vierlaender-therapiezentrum.de



Vorträge & Auftritte

Gesundheit lässt sich erklären – und erleben. Genau dafür stehen die Vorträge und Auftritte von „Gesund & Bunt“: Fachleute aus Medizin, Therapie, Ernährung und Ehrenamt geben ihr Wissen weiter, Vereine, Künstlerinnen und Künstler bringen Bewegung, Musik und Farbe auf das Gelände.

Wer wann zu erleben ist, zeigt das Programm auf Seite 14. Auf den folgenden Seiten lernen Sie die Mitwirkenden näher kennen.

ADINA UTES MANUFAKTUR

Art on Chocolate



Adina Utes ist Künstlerin und Architektin – seit über 40 Jahren malt sie, seit 32 Jahren lebt sie in Kirchwerder. Hamburgs Architektur und die Vier- und Marschlande prägen ihre Motive, die sie in ihrer Schokoladenmanufaktur von Hand mit essbaren Farben auf Pralinen und Schokolade überträgt. Am Stand können Sie eine Live-Mal-Performance auf einem großformatigen Schokoladenbild verfolgen und ihre Kreationen kennenlernen. Als Höhepunkt der Veranstaltung wird das fertige Werk versteigert – Sie können mitbieten, der Erlös geht an einen guten Zweck.

www.adina-utes.de

DIE HERZRETTER

Jede Minute zählt

In seinem Vortrag stellt **Dr. Martin Buchholz** den Verein Herzretter e. V. und dessen wichtige Arbeit vor. Ziel der Herzretter ist es, möglichst viele Menschen dafür zu sensibilisieren, im Notfall schnell und richtig zu handeln. Denn bei einem Herzstillstand zählt jede Minute.
Der Vortrag vermittelt, wie einfach lebensrettende Erste Hilfe sein kann, welche Rolle Wiederbelebung spielt und warum es so wichtig ist, Berührungsängste abzubauen und im entscheidenden Moment aktiv zu werden.

www.herzretter.de

ALEXANDER DIMITRENKO

Profiboxer und ehemaliger Europameister im Schwergewicht



Der deutsche Schwergewichtler ukrainischer Herkunft blickt auf eine lange Profikarriere mit Titelkämpfen in Hamburg zurück – 2000 Juniorenweltmeister, 2010 Europameister der EBU. Bei seinem Auftritt können Sie ihn persönlich erleben, Boxhandschuhe und Meistergürtel aus der Nähe ansehen und Fragen zu Training und Boxsport stellen.

Instagram: alexander_dimitrenko

NIKA DILL

Yogalehrerin, Entspannung und Ernährung



Nika Dill unterrichtet Hatha- und Aerial-Yoga – Yoga im Tuch – für Erwachsene sowie für Kinder in Kindergärten und Grundschulen und bietet ergänzend Entspannungstraining, Meditation und Kurse zur mentalen Entlastung an; derzeit absolviert sie eine staatliche Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Bei ihrem Programmpunkt hören Sie zunächst ihren Vortrag über alltägliche Gewohnheiten rund um Fett, Salz, Zucker, Rauchen und Alkohol. Anschließend können Sie bei einer Yoga-Einheit mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Entspannung selbst mitmachen und den Tag mit ihr in ihrer Rolle als Alice aus dem Wunderland ausklingen lassen.

Instagram: ahimsa_house





WEGE AUS DER EINSAMKEIT E. V.

Digitale Teilhabe schützt vor Einsamkeit im Alter

Wie kann Digitalisierung Wege aus der Einsamkeit eröffnen? Dieser Frage widmet sich Dagmar Hirche, Vorsitzende des Vereins Wege aus der Einsamkeit e. V., in ihrem Vortrag. Sie zeigt auf, warum digitale Kompetenzen im Alter längst kein Luxus, sondern Grundvoraussetzung für soziale Teilhabe sind. Eindringlich plädiert sie dafür, die digitale Teilhabe von Menschen ab 65 Jahren gezielt zu fordern und zu fördern – um Barrieren abzubauen und soziale Kontakte zu stärken.

www.wegeausdereinsamkeit.de



DR. ECKART JANTZEN

GALAB Laboratories GmbH, Lebensmittelanalytik

Die GALAB Laboratories GmbH untersucht seit 1992 Lebensmittel, Verpackungen und Bedarfsgegenstände auf Inhaltsstoffe und Kontaminanten, entwickelt eigene Analysemethoden und ist mit mehreren Niederlassungen international tätig – heute mit weltweiten Repräsentanzen. In seinem Vortrag gibt Dr. Jantzen Einblicke in Lebensmittelproduktion, -verarbeitung und -prüfung und geht auf Fragen rund um Essen und Gesundheit ein. Er freut sich auf Ihren Besuch!

www.galab.de



MARLENE SANDECKI

Positives Denken

In ihrem Vortrag geht Marlene Sandecki der Frage nach, wie Gedanken und innere Haltung den Alltag prägen – von der eigenen Wahrnehmung über den Umgang mit Rückschlägen bis hin zur Sprache, die wir uns selbst gegenüber verwenden. Sie stellt Denkmuster vor, erläutert Übungen für den Alltag und lässt Raum für Fragen aus dem Publikum.

VIERLÄNDER SPEELDEEL

Trachten, Volkstanz und plattdeutsches Liedgut seit 1964



Die 1964 gegründete Vierländer Speeldeel pflegt mit rund 80 Mitgliedern in Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppe die Trachten, den Volkstanz und das plattdeutsche Liedgut der Heimat. Die Auftritte finden überwiegend in originaler Vierländer Tracht statt. Am Stand können Sie die Tracht aus der Nähe betrachten, sich über Tänze, Musik und das Vereinsleben informieren und selbst mittanzen, ganz nach dem Motto „Danz op de Deel".

www.vierlaender-speeldeel.de

SEMA WOLF

Fachärztin für Allgemeinchirurgie, ganzheitliche Medizin und Ästhetik



Mit langjähriger Erfahrung verbindet Sema Wolf in ihrer Praxis Schulmedizin mit ganzheitlichen Behandlungskonzepten – ein Schwerpunkt liegt auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit Akupunktur und manuellen Therapieverfahren. Ergänzend bietet sie ästhetisch-medizinische Behandlungen an, bei denen Natürlichkeit und individuelle Ausstrahlung im Vordergrund stehen. In ihrem Vortrag zu den fünf Säulen der TCM erfahren Sie mehr über deren Grundlagen – mit vielen Fallbeispielen.

Instagram: holistic.medicine.wolf

ANNA-LENA ORLOWSKI

Stress und Muskelverspannungen – wie die mentale Belastung auf unser Wohlbefinden wirkt



Anna-Lena Orlowski ist Referentin und Präventionstrainerin im Bereich psychische Gesundheit mit dem Schwerpunkt Stressmanagement. In Vierlanden und Bergedorf bietet sie eigene Kurse und Präventionsangebote rund um mentale Gesundheit, Stressbewältigung und Wohlbefinden an. In ihrem Impulsvortrag zeigt sie anschaulich, wie eng psychische Anspannung und körperliche Beschwerden miteinander verbunden sind.

Gemeinsam stark für die Vier- und Marschlande

Die Gemeinschaft Vier- und Marschlande e. V. (GVM) ist der Gewerbeverein der Region und versteht sich als Partner und Interessenvertretung der Unternehmen vor Ort. Ziel ist es, die Marktposition der Mitgliedsbetriebe zu sichern, neue Chancen zu eröffnen und die wirtschaftliche Entwicklung der gesamten Region zu stärken.

Im Mittelpunkt steht das Netzwerk, der Austausch und das gemeinsame Handeln. Die GVM bringt Unternehmen unterschiedlicher Branchen zusammen, fördert Kooperationen, informiert über neue Entwicklungen und unterstützt die Vorstellung innovativer Produkte und Dienstleistungen. Auch die Bündelung von Einkaufs- und Wirtschaftspotenzialen sowie ein fairer Wettbewerb gehören zu den gemeinsamen Aufgaben. Ein wichtiger Schwerpunkt ist ein branchenübergreifendes Marketing für die Vier- und Marschlande. Die Vielfalt und Leistungsfähigkeit der regionalen Unternehmen sollen noch sichtbarer werden. Damit wird zugleich die Region als attraktiver Wirtschafts-, Einkaufs- und Lebensstandort gestärkt.

Der Schutz der Verbraucher und ihre Rechte haben für die GVM einen hohen Stellenwert. Deshalb setzt der Verein auf Verlässlichkeit, Transparenz und einen kontinuierlichen Dialog mit Politik, Verwaltung, Kammern und weiteren Institutionen. Zur Stärke der Vier- und Marschlande gehören auch ihre Traditionen und das lebendige Vereinsleben. Die GVM unterstützt deshalb lokal und kulturell bedeutende Organisationen wie Freiwillige Feuerwehren, Sport- und Schützenvereine, die Vierländer Speeldeel oder das Erntedankfest.

Die GVM verbindet wirtschaftliches Engagement mit regionaler Verbundenheit – für eine Zukunft aller Generationen.

GVM
Gemeinschaft
Vier&Marschlande!



Impressum

Veranstalter und Herausgeber:
GVM
Gemeinschaft Vier- und Marschlande e. V.
Neuengammer Hausdeich 215
21039 Hamburg

Ausgabe: September 2026

Gestaltung / Anzeigenvertrieb:
DIE CREATIVEN
eine Marke der
Hamburger Werbeköppe GmbH
Achterdwars 18
21035 Hamburg
www.diecreativen.de

Alle Termine und Angaben unter Vorbehalt. Änderungen möglich.



Gehört zu jedem Lebenslauf.

Die Berufsunfähigkeits-versicherung[1].

Das Must-have für alle Jobs: die Berufsunfähigkeitsversicherung. Sichern Sie damit Ihr Einkommen für den Fall der Fälle, ein Arbeitsleben lang.
Jetzt beraten lassen.
www.haspa.de/bu

[1]HDI EGO Top ist ein Produkt der HDI Lebensversicherung AG für die Kunden der Hamburger Sparkasse.

Haspa Filiale Curslack
Curslacker Deich 175
21039 Hamburg

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse