



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&Marchlande!

Vier&Marchlande
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, die mit 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

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

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.

ES GIBT
VIEL ZU
ENTDECKEN!

 **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



**Wir wünschen
viel Glück!**



Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.check-dein-spiel.de.

**Deine Lotto-Annahmestelle Marlis Clausen im Vierländer Markt,
Neuengammer Hausdeich 215, 21039 Hamburg**

APPEN MUSIZIERT / ROLF HEIDENBERGER

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.

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.

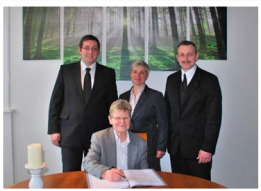
www.atlas-sportclub.de

APPEN MUSIZIERT
WIR HELFEN
KRANKEN KINDERN

ATLAS
Sport Club e.V.

EINE BUNTE VIELFALT AN AUSSTELLERN!

Richardt seit 1877
&Co
Familie Papke



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



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

Elkes **7 Zwerge**
KINDERTAGESSTÄTTEN



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](#)



FREUNDKREIS 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! Fuß-orthopädie 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 Traueryoga. 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



Wir  regionale Frische!



Vierländer Markt
Niko Clausen



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



**HAMBURGER
HOSPIZ** | am Deich



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 Begeg-

nungen 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



LEBENSBERATUNG „RAUM FÜR VERBUNDENHEIT“ – NINA HARDEN-LEHMANN

Wege zurück zu sich selbst

Raum für Verbundenheit steht für Lebensberatung in Umbruchphasen – etwa nach Erschöpfung, beruflichen Einschnitten oder Schicksalsschlägen. Im Mittelpunkt stehen Gespräche, in denen Menschen ihre eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen und Schritt für Schritt neue Orientierung finden. Am Stand können Sie das Beratungsangebot kennenlernen, Fragen zu Ablauf und Rahmen stellen und in einem ersten persönlichen Gespräch herausfinden, ob die Begleitung zu Ihrer Situation passt.

www.ninahardenlehmann.com

Nina Harden-Lehmann

Raum für Verbundenheit



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	
15:30 Uhr	Nika Dill Yoga	
16:00 Uhr	Versteigerung des Schokoladenbildes von Adina Utes in der Mensa	
16:15 Uhr	Anna-Lena Orłowski Stress und Muskelverspannungen – wie die mentale Belastung auf unser Wohlbefinden wirkt	

SCHULHOF

Begrüßung GVM

Tanzgruppe Grazia

**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

Vierländer Speeldeel

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.



Viel Spaß beim
Gesundheitstag!
Bleibt gesund
& bunt!

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.

100€*
GUTSCHEIN

Kita Curslack Schon von uns gehört?
Curslack Heerweg 263 Direkt neben der Pandino
21039 Hamburg 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

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.

www.zinzino.com

ZINZINO
Independent Partner



POLIZEIPOSTEN KIRCHWERDER-ZOLLENSPIEKER UND WARWISCH-FÜNFHAUSEN

Ihre Ansprechpartner vor Ort

Die Polizeiposten Kirchwerder-Zollenspieker und Warwisch-Fünfhausen sind Anlaufstelle für die Sorgen und Anliegen der Menschen vor Ort – erreichbar, ortsnahe 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.



POLIZEI Hamburg
Sicherheit geht alle an





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.carrrd.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



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

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](https://www.instagram.com/albersthekla)



4

VIERLÄNDER
THERAPIEZENTRUM

Heilpraktik
Logopädie
Ergotherapie
Physiotherapie
Gesundheitstraining

VIERLÄNDER THERAPIEZENTRUM
Heinrich-Stubbe-Weg 13–15 • 21039 Hamburg
040 3039 5555 • info@vltz.de • www.vltz.de

Wir backen noch
mit Herz & Hand!

Viel Spaß beim
Erntedankumzug!

BÄCKEREI & KONDITOREI
Schleusenhörn 3 • 21037 Hamburg • 040 - 723 11 67

Präsentiert von: **Vierländer Volksbank**
Niederlassung der VR

Vier- und Marschlande ERNTEDANK

03. + 04.10.2026

SAMSTAG

»MUSIK TRIFFT TRADITION«

Ab 15:30 Uhr spielen für Euch:

- Vierländer Speeldeel
- Gesangsverein „Harmonie“ Kirchwerder Sande
- Wolfgang Sommer

SONNTAG

- Gottesdienst
- Großer Festumzug
- Erntedank Marktplatz

mahoin

Veranstaltet von:  Unsere Partner:   Gefördert durch:  Unterstützt von:   



**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 VR

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 Gewinnchance. Kinder, die Lust haben, können sich als Nachwuchsreporter ausprobieren.

www.vierlaender-bote.de

21
**Vierländer
BOTE**



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
OBSTMANUFAKTUR



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

4 **VIERLÄNDER
THERAPIEZENTRUM**



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](https://www.instagram.com/alexander_dimitrenko)

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](https://www.instagram.com/ahimsa_house)





Sie zu pflegen heißt für uns:
Soviel Selbständigkeit wie möglich, soviel Hilfe wie nötig.



Für ein persönliches Gespräch stehen wir gern zur Verfügung.

Möller & Lindemann GmbH
Am Schilfpark 15 • 21029 Hamburg
moeller-lindemann@t-online.de
Tel.: 040 - 735 06 461



Ambulante Pflege



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 Repräsentationen. 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 Sandeckி 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 Erwachsenen-gruppe 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 mit-tanzen, 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 Semma 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](https://www.instagram.com/holistic.medicine.wolf)



ANNA-LENA ORLOWSKI

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

Anna-Lena Orłowski ist Referentin und Präventions-trainerin im Bereich psychische Gesundheit mit dem Schwerpunkt Stressmanagement. In Vierlanden und Bergedorf bietet sie eigene Kurse und Präventions-angebote 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 kontinu-

ierlichen 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!




Damit Ihr Blutdruck bei den Steuern niedrig bleibt

kümmern wir uns um digitale Buchhaltung, Jahresabschlüsse, Steuererklärungen und die vorausschauende Beratung.

Steuerkanzlei Hamburg-Vierlande
Kristina Walther StBIn • Kevin Stolz StB
Heinrich-Stubbe-Weg 6 • 21039 Hamburg



hamburg-vierlande.shbb.de

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 Werbeköpfe GmbH
Achterdwar 18
21035 Hamburg
www.diecreativen.de

Alle Termine und Angaben unter Vorbehalt. Änderungen möglich.



Gehört zu jedem Lebenslauf.

Die Berufsunfähigkeitsversicherung¹.

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

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

Haspa Filiale Curslack
Curslack Deich 175
21039 Hamburg

 **Haspa**

Hamburger Sparkasse

Meine Bank heißt Haspa.