

# „Tretet ein in Frieden“

**AL-NOUR MOSCHEE** Sechs Jahre Umbau für 5 Millionen Euro

**HORN** Die Al-Nour Moschee in der ehemaligen Kapernaumkirche in Horn wird am Mittwoch, 26. September, nach sechsjähriger Umbauzeit feierlich eröffnet.

FRANK BERNO TIMM UND  
CHRISTIANE ROSE

Vorsitzender der muslimischen Al-Nour-Gemeinde, Daniel Abdin, freut sich, dass nach so einer langen Bauzeit die Moschee endlich offiziell eröffnet wird. Richtig einziehen kann die Gemeinde aber erst in zwei Monaten, da ein Wasserrohrbruch im Neubau noch weitere Baumaßnahmen erfordert.

Weich umschließt der Teppich die Füße und zieht sich durch den ganzen Raum. Die Wände des früheren Kirchenschiffs sind nun verputzt und hell gestrichen, die bunten Glasfenster repariert. Es gibt keine Stühle, nur eine große Empore für die Frauen auf der einen und eine Kanzel auf der anderen Seite. Alles wirkt sehr friedlich, still, auf jeden Fall wertvoll: An der Brüstung der Empore hat ein Kalligrafie-Künstler eine Sure aus dem Koran gemalt, die sich mit Maria beschäftigt – dies sei ein Ausdruck des Respekts vor der Vergangenheit der Kirche, sagt Daniel Abdin. Sie hat die frühere Kapernaumkirche gekauft und für fünf Millionen Euro umbauen lassen. Erstmals über-



Daniel Abdin heißt alle Gläubigen und Besucher willkommen in der umgebauten Moschee Foto: Timm

haupt, sagt Abdin, hat sich eine Kirche auf friedlichem Weg zur Moschee gewandelt. Sie ist barrierefrei, es gibt einen Aufzug in den ersten Stock, einen hellen und nach außen gut sichtbaren Seminarraum, einen weiteren

für Kinder. Die Barrierefreiheit ist durchaus im übertragenen Sinn gemeint: Abdin rechnet mit dem Besuch von Schülern, Studenten und Lehrern. Regelmäßig sollen auch Runden mit den Nachbarn stattfinden. Wer

Stille sucht, ist willkommen, „aber es soll kein Gebetshaus für alle sein“, sondern eine Moschee. Der Dialog, bekräftigt Abdin, ist gewollt. Auch der Staat Kuwait habe dies zur Bedingung für seine Millionen-Spende gemacht. Abdin sagt aber auch, dass keine weitere Kirche zur Moschee werden dürfe: Es sei zwar notwendig, dass die Moscheen „aus den Hinterhöfen herauskämen“, aber „jede weitere Kirche würde ein falsches Signal setzen“. Abdin spricht von den Kirchen als „Geschwister“: „Für uns ist es wichtig, dass Kirche Kirche bleibt.“

Die Al-Nour-Gemeinde ist selbst ein Ort des Dialogs. Unter den Gläubigen seien Menschen aus 30 Nationen, „Deutsch ist die Verbindungssprache.“ Die Freitagspredigt des Imams werde übersetzt. Abdin ist sicher, dass die Moschee eine große Attraktion wird weit über Hamburg hinaus. „Tretet ein in Frieden“ steht in einer Kalligrafie über dem Eingang – ein schönes Motto.

» „Tag der Offenen Moschee“ (TOM)  
Dienstag, 3. Oktober  
Anmeldung zur Besichtigung unter info@al-nour.de



Foto: Sonja Brüggemann/Deutsche Leibrenten AG

**Infoveranstaltung am 2. Oktober 2018:**

## Mehr Geld im Alter So können Immobilien-Eigentümer den Ruhestand sorgenfrei genießen

Jeden Monat eine feste Extra-Zahlung auf dem Konto – welcher Senior träumt nicht davon? Ein echter Geheimtipp, um die Einnahmen im Ruhestand aufzubessern, heißt Immobilien-Leibrente. Dabei werden die eigenen vier Wände „verrentet“, das heißt an ein spezialisiertes Immobilien-Unternehmen wie den Marktführer Deutsche Leibrenten AG aus Frankfurt am Main verkauft. Die Gegenleistung: eine monatliche Zusatz-Rente, die garantiert bis zum Lebensende gezahlt wird, also egal wie alt man wird. Gleichzeitig sorgt ein lebenslanges Wohnrecht dafür, dass man bis zum letzten Atemzug den Ruhestand in den vertrauten vier Wänden verbringen kann.

Die Höhe der Leibrente bemisst sich nach dem Verkehrswert der Immobilie sowie Alter und Geschlecht der Eigentü-

mer. In welcher Höhe man mit zusätzlicher Liquidität rechnen kann, zeigt ein Zahlenbeispiel. Angenommen, ein Paar, beide 75 Jahre alt, wollen ein Haus mit einem Wert von 500.000 Euro verkaufen. Entsprechen würde dies einem lebenslangen monatlichen Gegenwert von 3.000 Euro. Zieht man davon den Wert des eingeräumten Wohnrechts ab, in diesem Fall 1.600 Euro, ergibt sich die monatlich auszahlbare Leibrente. In unserem konkreten Fall wären also Monat für Monat 1.400 Euro zusätzlich auf dem Konto. Da die Deutsche Leibrenten AG (www.deutsche-leibrenten.de) auch die Instandhaltungskosten übernimmt, verschafft das zusätzlichen finanziellen Spielraum. Leibrentner werden können Paare und Alleinstehende generell ab 70 Jahren.

### Möchten Sie mehr über die Immobilien-Leibrente erfahren?

Lernen Sie uns am Dienstag, den **2.10.2018** um 15 Uhr ganz unverbindlich kennen.

**Ort:** Palais Esplanade (direkt neben dem Baseler Hof)  
Esplanade 14 – 16, 20354 Hamburg

Gerne laden wir Sie zu Kaffee und Kuchen ein. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter der

**Telefonnummer:**  
040/36 881 26 26.



Anzeigen / Sonderveröffentlichung

## AOK RHEINLAND/HAMBURG

### Schritt für Schritt gesünder leben

Seit vielen Jahren bietet die AOK Rheinland/Hamburg ihren Versicherten zertifizierte Gesundheitskurse an. Dazu gehört auch der Kurs „Abnehmen – Schritt für Schritt“, der seit Anfang des Jahres 2018 auch im Gesundheitskiosk stattfindet. In der Gruppe lässt sich das Thema Abnehmen effektiver und mit mehr Spaß angehen, weiß Ernährungsberaterin Haticce Kim-ya-Gallmeister, die die Kurse organisiert. Was ihr wichtig ist: „eine Mischung aus Wissensvermittlung und persönlichen Gesprächen“. Diese Kombination führe dazu, dass Teilnehmer mehr aus sich herauskämen und lernten, auch über andere Themen zu sprechen, die durchaus auch Ursachen für das Übergewicht sein könnten. Depressionen zum Beispiel, Einsamkeit. Und: „Wir überlegen gemeinsam, durch welche kleinen Veränderungen der Teilnehmer mit dem Abnehmen beginnen könnte.“ Abnehmen, so die Ernährungsberaterin, sei ein Prozess. Es gehe nicht um einmalige Erfolge, sondern „um kleine Schritte hin zum großen Ziel.“

### Abnehmen: Frage der Motivation

Kostenloser Abnehmkurs der AOK Rheinland/Hamburg



Mouna Jenayah hat durch den Abnehmkurs 20 Kilogramm abgenommen Foto: Balzer

127 Kilogramm, das war das Gewicht von Mouna Jenayah noch im Dezember vergangenen Jahres. Alles hatte die heute 33-jährige Sozialarbeiterin bis dahin unternommen, um abzunehmen. Verschiedene Diäten, Verzicht auf Essen. Alles vergeblich. Dann aber hilft der Zufall. Im Vorbeigehen sieht Mouna ein Schild am Billstedter Marktplatz: „Gesundheitskiosk“. Die junge Frau ist irritiert. Kiosk? Alkohol und Zigaretten? Et was verwirrt und neugierig zugleich wagte sie einen Schritt hinein – heute, neun Monate später, wiegt sie nur noch 103 Kilogramm. Ihr nächstes Ziel: die 100-Kilo-Marke knacken. Der „Kiosk“, wie er mittlerweile liebevoll genannt wird, bietet kostenlose Beratungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen an. Und Kurse, die sich über acht Wochen hinziehen. Darunter auch den Kurs „Abnehmen – Schritt für Schritt“, ein Angebot der AOK Rheinland/Hamburg. „Ich habe nicht gezögert, daran teilzunehmen“, sagt Mouna Jenayah. Zunächst habe sie sich komisch gefühlt, weil sie die Jüngste in der Gruppe ist.

Das aber verfliegt sehr schnell. „Das sind alles so Mollige, so wie ich. Und ich fühle mich in der Gruppe wohl, da ist ein guter Austausch.“ Hier fühle sie sich als Gleiche unter Gleichen. Vor fünf Jahren habe sie geheiratet, sie würde gerne Nachwuchs bekommen. „Mein Übergewicht hat bisher aber verhindert, dass es klappt.“ Da schwingt ein erstes Mal Trauer mit in der Stimme der ansonsten sehr resoluten Frau.

„Abnehmen – Schritt für Schritt“ ist eines von vielen Kursangeboten aus dem AOK-Rheinland/Hamburg-Gesundheitsprogramm, das hamburgweit und jetzt auch im Gesundheitskiosk angeboten wird, erzählt AOK-Fachberaterin Haticce Kimya-Gallmeister. Und dies mit Erfolg – im Schnitt kommen zwölf Menschen regelmäßig zu jedem Kurs, auch im Gesundheitskiosk. Was hier aber hinzukommt, sind die Einzelgespräche, erzählt Mouna Jenayah. So habe eine Kioskmitarbeiterin sie von Beginn an mit Beratungen begleitet, da habe sie dann über Dinge sprechen können, die sie in der Gruppe nicht so gerne erzählen würde.

In kleinen Schritten lernen die Teilnehmer, ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern. „Und dass das geht, macht mir Mut! Ich will jetzt noch weiter runter mit meinem Gewicht. Und ich schaffe das“, sagt Mouna Jenayah. Man glaubt es ihr. (kb)

### Kiosk bietet Hilfe

Kurzinterview mit Matthias Mohrmann

**KB:** Warum engagiert sich die AOK Rheinland/Hamburg für den Gesundheitskiosk?

**MOHRMANN:** Von den Leistungen unseres Gesundheitssystems profitieren nicht alle Menschen in gleichem Umfang. So treten chronische Erkrankungen in Billstedt und Horn häufiger und früher auf als im Hamburger Durchschnitt. Dies wollen und können wir ändern, zum Beispiel durch die Angebote des Gesundheitskiosks.

**KB:** Was erhoffen Sie sich von dem Projekt?

**MOHRMANN:** Die Fachkräfte im Kiosk helfen bei Fragen zu bestimmten Erkrankungen, bei der Terminvermittlung zu Fachärzten, bei der Suche nach zusätzlichen Unterstützungen durch Sozialleistungsträger. Damit soll der Kiosk eine Hilfe für Ratsuchende, aber auch eine Entlastung für die Ärzte sein.

**KB:** Was können Patienten zum Erfolg des Projektes beitragen?



Matthias Mohrmann, Vorstand der AOK Rheinland/Hamburg

**MOHRMANN:** Der Einfluss der Patienten auf den Verlauf seiner Krankheit wird oft unterschätzt. Mehr Bewegung, eine bewusster Ernährung oder auch Entspannungsübungen können viel bewirken. Nehmen Sie die Angebote hierzu im Gesundheitskiosk wahr.

**Gesundheitskiosk**

» Standort Billstedt  
Möllner Landstraße 18  
Mo – Fr 8 bis 18 Uhr  
T 040 41 49 31 10  
Standort Mümmelmannsberg  
Oskar-Schlemmer-Str. 15  
Mo, Di, Do 8.30 bis 17 Uhr  
T 040-715 912 05,  
E-Mail: info@gesundheitskiosk.de  
www.gesundheitskiosk.de

Foto: thinkstock

Gesundheit geht gemeinsam – mit vielen Partnern

