

HERBST  
2020

**ATELIER-BESUCH**

Bei unserer Kursleiterin  
Diana Laube

**ONLINE-LERNEN**

Die Hamburger Volkshochschule  
geht neue Wege

# AUF KURS

Das VHS-Magazin

BUDNI

# BLÜTE-ZEIT

## NATURKOSMETIK

NATÜRLICHE ERNÄHRUNG FÜR DIE HAUT.



VEGAN



\*enthält natürliche Bio-Inhaltsstoffe.

### Liebe Leserin, lieber Leser,

Bildung für alle und diese bitte hautnah mit vielen Begegnungen – das ist die Hamburger Volkshochschule. Wie sehr ich die gefüllten Kursräume vermisse, kann ich gar nicht in Worte fassen. Umso mehr freue ich mich, Sie mit unserem VHS-Magazin „Auf Kurs“ neugierig auf die „neue“ VHS mit einem großartigen Online-Angebot und immer mehr Präsenzkursen zu machen. Besuchen Sie mit uns Diana Laube in ihrem Atelier und entdecken Sie mit Magda Tedla die ostafrikanische Küche. Dazu gibt es jede Menge Tipps zum Leben und Erleben in Hamburg.

Ich freue mich, Sie alle bald wieder in unseren Kursen zu sehen, und wer mag, ist uns natürlich auch online herzlich willkommen!

Marlene Schnoor  
(Geschäftsführerin Hamburger Volkshochschule)



## INHALT

### Für euch entdeckt

Ahoi! Events in Sicht 4

### VHS erleben

Ins Netz gegangen 6  
Umzug in die virtuelle Welt 8  
So funktioniert das Online-Lernen 10

### Zeig mir dein Quartier

Bunt, bunter, Bergedorf 12

### Neue Kurse

In die Kurse, fertig, los! 14

### Auszeit

Ein Atelier-Besuch bei Diana Laube 16  
Das schönste Blau von allen... 18  
Dianas Blattwerk 20  
Kochen mit Magda Tedla 22  
Sambusa 24  
Magdas Leckereien 26

### Unterwegs

Hamburg mit dem Fahrrad entdecken 28

### Fragen

5 Fragen an Roland Prakken 30

# AHOI! EVENTS IN SICHT

Mit einem angepassten Hygienekonzept dürfen wieder Veranstaltungen stattfinden – ein kleiner Ausblick. Also, Leinen los und ab ins Leben!

© Foto: Hamburger Volkshochschule, Jens Kock

## HARBOUR FRONT LITERATURFESTIVAL

Das Harbour Front Literaturfestival holt die Welt der Literatur an den Hamburger Hafen und kann auch in diesem Jahr stattfinden. Sebastian Fitzek, Saša Stanišić, Charly Hübner und viele weitere Autoren und Prominente lesen vom **09.09. – 10.10.2020** in verschiedenen Locations in ganz Hamburg. Tickets, Programm und Infos unter [www.harbourfront-hamburg.com](http://www.harbourfront-hamburg.com)

## ALTONALE – KURZ & SCHMERZLOS

Dass die Altonale 2020 doch noch stattfinden würde, haben wohl nur die wenigsten geglaubt – umso größer ist die Vorfreude! Unter dem Motto „kurz & schmerzlos“ ist eine 4-tägige Kurzfassung des Festivals geplant. Vom **10. – 13.09.2020** gibt es rund um den Platz der Republik Kultur vom Feinsten: Musik,

Theater, Kunst, Radtouren und vieles mehr. Details und Programm unter [www.altonale.de](http://www.altonale.de)

## ELBPHILHARMONIE ÖFFNET

Auch die Elphi ist zurück: **Ab dem 01.09.2020** wird der Spielbetrieb in der Elbphilharmonie und der Laeishalle mit geänderten Hygieneregeln wieder aufgenommen. Aktuell kann nur ein Drittel der Plätze belegt werden, dafür werden Konzerte teilweise zweimal gespielt. Das Programm ist wie immer vielfältig. Tickets sind ab sofort erhältlich unter [www.elbphilharmonie.de](http://www.elbphilharmonie.de)

## MAX BECKMANN: WEIBLICH-MÄNNLICH

Die Hamburger Kunsthalle zeigt vom **25.09.2020 – 24.01.2021** die Ausstellung „weiblich-männlich“ von Max Beckmann. Die Ausstellung

untersucht erstmals die zahlreichen, oft widersprüchlichen Rollen von Weiblichkeit und Männlichkeit in Beckmanns Kunst. Die 140 gezeigten Gemälde, Plastiken und Werke auf Papier machen die Breite und gesellschaftliche Relevanz des Geschlechter-Themas erfahrbar. [www.hamburger-kunsthalle.de](http://www.hamburger-kunsthalle.de)

## GRENZENLOS: KOLONIALISMUS, INDUSTRIE UND WIDERSTAND

Mit der diesjährigen Sonderausstellung will das Museum der Arbeit einen Beitrag zur aktuellen Debatte über den Umgang der Stadt Hamburg mit ihrer kolonialen Geschichte leisten. Den historischen Ausgangspunkt bildet die Verarbeitung von Kautschuk, Palmöl und Kokosöl durch hamburgische Industrieunternehmen. **30.09.2020 – 30.04.2021**, weitere Informationen unter <https://shmh.de>

# Ins Netz gegangen

Online-Lernen an der VHS – ist das was?

Ulricke Rühlemann, 33, liebt das Spiel mit der Sprache und hat sich schon lange vor der Corona-Pandemie für den VHS-Kurs „Online Kurzgeschichten schreiben“ entschieden. Die Mutter einer dreijährigen Tochter ist begeistert vom Online-Format: „Das Online-Format ist toll für mich. Weil ich alleine schreiben will und den Kurs auch mit einem Kleinkind zu Hause vereinbaren kann.“

E-Learning, Blended Learning, virtuelle Klassenräume – was lange sehr fremd klang, ist nun in aller Munde. So hat auch die Hamburger Volkshochschule innerhalb weniger Wochen ihr Programm digital erweitert und mehr als 250 Online-Kurse angeboten. Sprachen lernen, Yoga machen, zusammen kreativ sein – vieles ist online möglich.

Ulricke Rühlemann gehört zu den Teilnehmer\*innen, die schon früh die Vorteile des Online-Lernens für sich entdeckt haben: „Ich kann mir die Aufgaben einteilen und kann sagen: ‚Heute Abend habe ich Zeit und Lust.‘ Unser erstes Treffen im virtuellen Kursraum habe ich als sehr positiv empfunden. Technisch hat bis auf ein paar kleine Störungen alles gut geklappt, ich bin sofort in den Kursraum reingekommen.

Es ist schön, im Chat Gemeinsamkeiten festzustellen. Bei unserem virtuellen Treffen hat die Kursleiterin immer zwei Kursteilnehmer ‚verpartnert‘. Im Moment sind wir in der Phase des freien Arbeitens. Wir sammeln einzelne Wörter und Inspirationen. Das ist spannend und wir geben uns gegenseitig Input. Nun bin ich gespannt, wie ich in den Schreibfluss komme. Anfangen ist das Schwierigste. Deshalb finde ich es gut, sich im Kurs gegenseitig Rückenwind zu geben.“

Großer Fan des Online-Lernens ist auch Anette Borkel, die die Programmabteilung der Hamburger Volkshochschule leitet: „Wir bieten schon seit vielen Jahren Online-Kurse an und mit der vhs.cloud steht uns eine tolle Plattform zur Verfügung, aber die Nachfrage war leider nie sehr groß. Das hat sich durch Corona schlagartig verändert. Wir erleben einen kräftigen Digitalisierungsschub. Klar, online zu lernen ist flexibel und kann prima vom Küchentisch aus stattfinden. Aber, auch das ist klar, es wird die Präsenzkurse nicht ersetzen. Unser Ziel ist, die besten Instrumente der digitalen und analogen Welt zu kombinieren.“

Eine, die sich bestens mit den digitalen Instrumenten in virtuellen Unterrichtsräumen auskennt, ist Esther Kaufmann. Die 34-jährige Autorin und Dozentin für Literatur lehrt seit 2009 bei der VHS und leitet den Kurs „Online Kurzgeschichten schreiben“. Sie arbeitet über die vhs.cloud mit edudip. Das ist eine Software, mit der man Konferenzen machen kann. „In einem Videocall halte ich eine Art Präsentation. Die Teilnehmenden sehen mich auf ihrem Bildschirm und können mir Fragen oder Kommentare schreiben, die für alle sichtbar sind. Auf die gehe ich dann ein. In diesem digitalen Kursraum teilen wir auch Übungen. Die Teilnehmer\*innen brauchen nur einen Computer, Internet und einen passenden Browser. Oder alternativ eine App auf ihrem Handy.“ Fragt man Esther Kaufmann nach den Vorteilen digitalen Lernens, betont sie, dass die Texte eine andere Qualität bekommen, besser werden. Sie sind weiter gedacht, weil die Teilnehmer\*innen für die Aufgaben mehr Ruhe haben.“

Und Ulricke Rühlemann findet es gut, wenn die Volkshochschule ihr Online-Programm weiter ausbaut, aber sie hofft auch, dass der geplante Abschlusstermin stattfinden kann – denn ein virtuelles Kennenlernen ersetzt das echte Treffen natürlich nicht. ■



© Privat  
Ulricke Rühlemann,  
Kursteilnehmerin



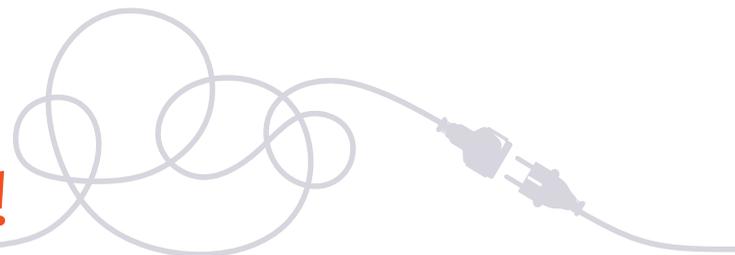
© Privat  
Esther Kaufmann,  
Kursleiterin

## Was ist die vhs.cloud?

Die vhs.cloud ist eine digitale Lern- und Arbeitsplattform für die Erwachsenenbildung. Sie bietet unter einem geschützten Dach eine Reihe von digitalen Instrumenten wie multimedialen Lernangeboten, ein Webkonferenzsystem und über den Gruppenmessenger ist die schnelle und datensichere Kommunikation im Kurs möglich. Nach dem Log-in geht es direkt in einen persönlichen Arbeitsbereich, an den Schreibtisch. Einfach loslegen!

Mehr Infos unter [vhs.cloud](https://www.vhs.cloud)

# Umzug in die virtuelle Welt – auch mit 70 kein Problem!



Online Kontakt halten:  
Kursleitende der Hamburger VHS gehen neue Wege

Sie könnten unterschiedlicher kaum sein, die Tanzlehrerin Nadine Franke und der Computer-Crack Daniel Gren. Sie bringt Seniorinnen das Tanzen bei, er erklärt den ebenfalls älteren Mitgliedern seines „Computerclubs“, wie Messengerdienste funktionieren, auf welche unterschiedliche Weise man Fenster öffnen und wie man sich vor Phishing-Mails schützen kann.

„Eigentlich wollten wir auf die Bühne“, sagt Nadine Franke, „doch dann kam Corona.“

Wir, das sind die knapp 30 Teilnehmerinnen von „Tanzfit“, einem Kursangebot, das aus einem geförderten Gesundheitsprojekt entstanden ist. Die Zielgruppe: 60 plus, die älteste Teilnehmerin ist 85. Normalerweise treffen sich die Frauen einmal pro Woche im VHS-Haus in Billstedt, um zu Musik der 60er, 70er und 80er Jahre kleine Choreografien einzustudieren und ganz nebenbei etwas für Körper, Seele und Geist zu tun. Für die Kursleiterin Nadine Franke war der Anfang 2019 ins Leben gerufene Kurs eine

Premiere: „Ich war sehr angespannt vor der ersten Stunde – bis dahin hatte ich nur mit Jugendlichen gearbeitet.“ Die Anspannung sollte schnell verfliegen. „Die Damen waren gekommen, um Spaß zu haben.“

Eine entspannte Atmosphäre – das ist auch Daniel Gren wichtig, wenn er im Senioren- und Stadtteiltreff Großlohe zum wöchentlichen „Computerclub“ lädt. Der eineinhalbstündige Kurs mit aktuell sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist aus einer Initiative des Vereins **Bildung für alle!** entstanden und wurde 2019 vom Grundbildungszentrum der Hamburger Volkshochschule übernommen. Gren legt Wert darauf, dass alle sich einbringen können, mit Fragen, Themenwünschen oder auch mal mit einem lockeren Spruch. „Wir hatten coronabedingt im März drei Wochen Pause – da hat richtig was gefehlt.“ Doch die Rettung war nah, sie hieß Skype. Gren brachte am Telefon jedem Gruppenmitglied einzeln bei, wie der kostenlose Messaging-Dienst funktioniert. „Als sich dann alle über Skype wiedersahen, gab es erst mal ein wildes Geschnatter.“

Auch bei Nadine Franke, genannt Neddy, war die Enttäuschung im Kurs groß, als die wöchentliche Tanzstunde wegfiel. Die 31-jährige fackelte nicht lange und nahm die ersten Videos im heimischen Wohnzimmer auf, ungeplanter Bildschirm-Besuch von Hund und Kind inbegriffen. Die etwa halbstündigen Videos schickt Franke über WhatsApp an die Kursteilnehmerinnen. Anfangs habe es sich schon komisch angefühlt, sich nicht zu sehen, doch das gegenseitige Feedback über WhatsApp klappte gut. Die Tanzlehrerin weiß, wie wichtig ihr Angebot für die Gruppe ist. Es dürfe keine Funkstille entstehen, betont Nadine Franke. Auch im „Computerclub“ bleibt die Gemeinschaft dank des digitalen Neustarts bestehen. „Es sind alle regelmäßig dabei“, erzählt Daniel Gren. „Sogar auf die Hausaufgaben freuen sie sich.“

Autorin: Maike Schlaht

Hier erfahren Sie mehr:  
VHS-Zentrum Grundbildung & Drittmittelprojekte  
Tel. 040 – 427 31 2086  
[grundbildung@vhs-hamburg.de](mailto:grundbildung@vhs-hamburg.de)



© Privat

Kursleiterin Nadine Franke, 31, und ihr „Tanzfit-Kurs“ tauschen sich über WhatsApp aus



© Privat

Daniel Gren, 42, hat während der Corona-Krise per Skype zum wöchentlichen „Computerclub“ eingeladen

# So funktioniert das Online-Lernen

Online-Lernen per Internet und PC: Für viele Menschen kam das nicht infrage. Doch dann kamen das Kontaktverbot und die Abstandsregeln – und Online-Lernen wurde für viele zu einer Alternative. Daher hat die Hamburger Volkshochschule ihr Online-Kursangebot erheblich ausgebaut

**1** Sorgen Sie dafür, dass Ihr PC oder Laptop immer auf aktuellem Stand ist. Besonders die Browser (am besten Firefox und Chrome) dürfen nicht von vorgestern sein. Aktualisieren Sie diese regelmäßig. Sitzen Sie beim Online-Lernen nah bei Ihrem Router. Noch besser: Nutzen Sie ein Netzwerkkabel.

**2** Nutzen Sie möglichst Standardgeräte, d. h. ein Notebook oder einen Standrechner (Desktop-Rechner). Bei Smartphone oder Tablet liegen die Bedienelemente manchmal anders – viele Erklärungen beziehen sich aber auf die Standardgeräte.

**3** Fangen Sie nicht erst fünf Minuten vor Ihrem ersten Online-Termin an, nach Zugangsdaten zu suchen. Probieren Sie ein paar Tage vorher alles in Ruhe aus – funktionieren Micro, Kamera und Lautsprecher? Wenn Sie Fragen zur Durchführung haben, stellen Sie sie jetzt.

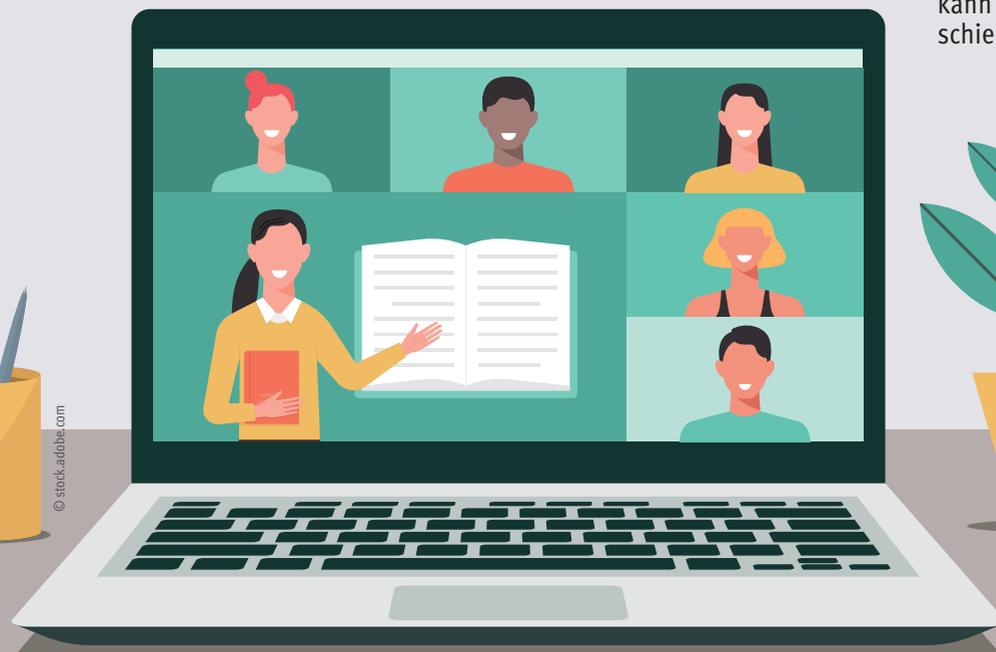
**4** Mit einem Headset arbeitet es sich am besten – schließen Sie USB-Headsets spätestens vor dem Öffnen des Browsers an.

**5** Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre. Sie kommen nicht zum Lernen, wenn Ihre Kinder ständig etwas von Ihnen wollen, Ihr Hund mit Ihnen Gassi gehen möchte oder Ihr Telefon ständig klingelt. Oder schalten Sie wenigstens Ihr Micro auf stumm.

**7** Legen Sie sich etwas zum Schreiben bereit – wäre doch schade, wenn Sie sich nichts notieren könnten.

**6** Achten Sie auf passendes Licht – wenn die Sonne auf Ihren Bildschirm scheint, können Sie wenig erkennen und auch die anderen im Kurs können Sie kaum sehen. Denn in den meisten Kursen findet aktiver Austausch statt – da ist es einfach besser, zu wissen, wie die Personen am anderen Ende aussehen.

So gut vorbereitet, kann nichts mehr schiefgehen.



Jetzt brauchen Sie nur noch den richtigen Online-Kurs – und den finden Sie hier:  
<https://vhs.link/nKBVzD>



**Angelika Ruiz Merino** hat seit dem 1. Mai 2020 die Regionalleitung für die VHS-Region Bergedorf/Billstedt inne. Sie lebt mit ihrer Familie in Rahlstedt, lässt aber keine Gelegenheit aus, ihren neuen Arbeitsort zu erkunden

# BUNT, BUNTER, BERGEDORF

Metropole und Land, „Jung und Alt“, traditionell und modern, etabliert und zugezogen – im Südosten der Stadt ist dies alles in einem Stadtteil möglich. In der Leuschnerstraße 21 befindet sich das hiesige VHS-Gebäude mit 12 großzügigen Kurs- und Werkräumen und einem breit gefächerten Programm

## DURCH ZEIT UND RAUM REISEN

**Historische Teleskope** und ein wunderschönes Ensemble aus alten Kuppelbauten laden zum Streifzug durch die 1912 errichtete Sternwarte Bergedorf ein. Es gibt wissenschaftliche Vorträge und Konzerte.

[bergedorfer-museumslandschaft.de](http://bergedorfer-museumslandschaft.de)

Das **einzigste Schloss Hamburgs** steht in Bergedorf. Im 13. Jahrhundert als Wasserschloss an der Bille errichtet, bietet es eine Ausstellung zu seiner Geschichte und ein buntes Kulturprogramm.

[bergedorfer-museumslandschaft.de](http://bergedorfer-museumslandschaft.de)

## EINANDER BEGEGNEN

Im **Kulturzentrum LOLA** gibt es eine tolle Cocktailbar und ein feines Konzert- und Theaterprogramm.

[lola-hh.de](http://lola-hh.de)

Das **Haus im Park** wird von der Körber Stiftung betrieben und bietet ein wertvolles Veranstaltungsprogramm rund um Gesellschaft, Politik und soziales Miteinander.

[koerber-stiftung.de/haus-im-park](http://koerber-stiftung.de/haus-im-park)

## AUF UND IM WASSER

Die **Bille per Barkasse** erkunden kann man mit der „Bergedorfer Schifffahrtslinie“, die vom Bergedorfer Hafen aus durch die Marschlande bis nach Hammerbrook fährt. Dabei kommt man u.a. an der Billerhuder Insel vorbei.

[barkassenfahrt.de](http://barkassenfahrt.de)

**Paddel Meier** in Kirchwerder verleiht vom Kajak bis zum SUP alles, was auf dem Wasser fahren kann – von hier aus geht es gemütlich entlang der Gose-Elbe.

[paddel-meier.de](http://paddel-meier.de)

## NATUR GENIESSEN

Die **Boberger Dünen** und die Boberger Niederung laden zum Spaziergang durch ein erstaunlich abwechslungsreiches Naturschutzgebiet ein: Es geht durch Geest, Binnendüne, Achtermoor und Marsch. **Zum Waldbaden und mehr** bietet sich das Bergedorfer Gehölz zwischen Bergedorf und Wentorf an. Es gibt einen Naturspielplatz und schöne Joggingstrecken.

## DIE ALTSTADT ENTDECKEN

**Historische Architektur** mit tollen Einkaufsmöglichkeiten bietet die Altstadt. Neben einem großen Shoppingcenter gibt es viele kleine Traditionshäuser wie z. B. die Kaffeerösterei Timm, die köstliche Kaffee- und Teesorten anbietet.

[kaffee-timm.de](http://kaffee-timm.de)

## GUT ZU WISSEN ÜBER BERGEDORF

Vom Hauptbahnhof aus ist man mit der S21 in 20 Minuten hier. Der Stadtteil wird besonders bei jungen Familien immer beliebter, es wird viel gebaut – in den nächsten Jahren rechnet man mit bis zu 30.000 Zuzüglern. ■

Autorin: Sarah Ehrich, Torner Brand Media

EIN AUSFLUG NACH BERGEDORF LOHNT SICH – ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN!



# In die Kurse, fertig, los!

## Theatercamp „Maß für Maß“

Seit vielen Jahren gibt es die Kooperation zwischen der Hamburger VHS und dem Thalia Treffpunkt, Thalia Theater. Hier können Sie selber Theater spielen, Theater schauen und darüber diskutieren, aber auch Bühnenbildmodelle entwerfen, backstage fotografieren und vieles mehr. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen das Herbstcamp „Maß für Maß“, eine Open Class mit Schauspielern und Regisseur Anatoly Zhivago. Gearbeitet wird auf der Grundlage einer der abgründigsten Komödien William Shakespeares.

05.10. – 16.10.2020, Kurs-Nr. 0972MMM02

Mit Werkstatt-Präsentation im Mittelrangfoyer des Thalia Theaters.



## VHS jetzt auch im LURUM – Community School Lurup

Im Neubau der Stadtteilschule in der Flurstraße 15 gibt es ab sofort ein breites, mehrsprachiges Angebot an Beratung, Kultur und Bildung. Auch die Hamburger VHS startet hier ab September mit Kursangeboten, u. a. mit einem Einführungskurs Impro-Theater mit Maryam Azadi. Auch Englisch, Russisch und Rückenfit sind im Angebot.

Impro-Theater, ab 22.09.2020, Kurs-Nr. 0926WW001



## Jiddisch zum Kennenlernen

Hier finden Sie ein paar unserer aktuellen Lieblingskurse. Die ganz große Auswahl für Ihren Wunschkurs gibt es unter [vhs-hamburg.de](http://vhs-hamburg.de)

„Pleite“ und „betucht“, „Schlamassel“ und „Mischpoke“: Die deutsche Alltagssprache ist durchsetzt von Wörtern jiddischen Ursprungs. In einem kurzen Einführungsangebot erhalten Sie erste Einblicke in die faszinierende Sprache, die an Ausdrucksstärke und Farbigkeit ihresgleichen sucht – und die auch heute noch eine lebendige Kultursprache ist. Wer danach weiterlernen möchte, kann ab dem 19.11.2020 einen regelmäßig stattfindenden Anfängerkurs besuchen.

24.10.2020, Kurs-Nr. 6611MMK01



## Online-Seminar Instagram Marketing

Sie möchten Instagram im beruflichen Kontext nutzen? Egal ob fürs Café, den Shop oder Ihre persönliche Marke: Lernen Sie das Handwerkszeug kennen, definieren Sie Ihre Mission und Zielgruppe, entwickeln Sie einen Content-Plan und eine Strategie. Es werden auch einige Tools vorgestellt, die Ihre Arbeit erleichtern. Der Kurs findet online mit ZOOM statt.

10.09.2020, Kurs-Nr. 2030ROF94

## Bildungsurlaub: Soziale Kompetenz

Auf verschiedenste Situationen in der beruflichen Interaktion angemessen reagieren zu können, lässt sich trainieren. In diesem einwöchigen Bildungsurlaub erhalten Sie einen Überblick über die Schlüsselqualifikation „Soziale Kompetenz“ und erproben in der Gruppe deren Umsetzung.

Ob Kurzseminar oder gleich eine volle Arbeitswoche: In vielen Bildungsurlauben gibt es aktuell noch freie Plätze!

21. – 25.09.2020, Kurs-Nr. 2411SHH02



## Auf dem Jakobsweg von St. Jakobi bis Harburg – mit Trompeter

Laufen Sie mit uns den Pilgerweg von der Innenstadt bis Harburg. Unterwegs gibt es Pausen mit Musik des ProfiTrompeters John Godbehare. Informationen rund um das Thema „Pilgern“ und Interessantes am Wegesrand runden die Tour ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt! Wegstrecke ca. 14 km.

20.09.2020, Kurs-Nr. 8340NNN04

© stock.adobe.com

# Der Natur auf der Spur

Ein Atelier-Besuch bei Diana Laube

„Meine diesjährige Lieblingsblume? Die Konrade, die plötzlich in dem Beet vor meinem Wohnhaus gewachsen ist. Ich weiß nicht, wo sie herkommt, aber sie ist wunderschön.“ Wenn Diana Laube über Pflanzen spricht, leuchten ihre Augen. Seit sie neun Jahre alt ist, lebt die 39-jährige Diplom-Designerin und Künstlerin in Hamburg – und noch immer kann sie sich nicht sattsehen an der Stadt. Momentan begeistert sie sich für die Wildblumenwiesen, die überall entstehen. „Am Isebekkanal gibt es eine ganz tolle und auch am Schlump. Und direkt an der U-Bahn-Station Eppendorfer Baum hat eine Nachbarschaftsinitiative einen Erdwall bienenfreundlich bepflanzt.“ Wenn die zweifache Mutter von ihrer Eppendorfer Wohnung in ihr Atelier im Winterhuder Goldbekhof radelt, schaut sie genau hin.

Und noch etwas beobachtet sie in den letzten Jahren: „Das Naturinteresse der Stadtbewohner wächst. Gemüseanbau und Balkonimkern boomen und die Wartelisten der Kleingartenvereine sind endlos.“ So ist sie auch auf den Kurs „Botanical Sketching“ gekommen, den sie seit verganginem Jahr an der Hamburger Volkshochschule anbietet. Darin geht es darum, sich interessanten floralen Formen zeichnerisch anzunähern. Dabei wird auch über die Pflanzen geredet. „Wir sprechen beim Zeichnen darüber, welche Eigenschaften die Blume hat. Ist sie giftig? Hat sie eine Heilwirkung? In welcher Umgebung wächst sie?“, berichtet Diana Laube. ▶

© Foto: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

Diana Laube ist Diplom-Designerin. Sie hat an der HfBK Kunst auf Lehramt und an der HAW Illustration und Kommunikationsdesign studiert. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind u. a. Plakatdesign und Collagen, mit ihrem Label Studiolaube entwickelt sie nachhaltige Geschenkartikel. Seit 2019 ist sie auch Kursleitende an der Hamburger Volkshochschule. Ihre Kurse sind „Botanical Sketching“ und „Experimentelles Zeichnen“.

[www.studiolaube.de](http://www.studiolaube.de) | Instagram: [@\\_studiolaube\\_](https://www.instagram.com/_studiolaube_)

# „Das schönste Blau von allen ist Vergissmeinnichtblau“

Das Faible für alles Florale hatte sie schon in ihrer Kindheit. Sie erinnert sich noch gut an die Zeit, in der sie mit ihrer Mutter in Warschau gelebt hat – direkt neben dem Botanischen Garten, den sie oft besucht hat. Heute sind die Themen Natur und florale Formen große Teile ihrer täglichen Arbeit. Vor drei Jahren gründete sie ihr Label Studiolaube, über das sie selbst hergestellte Blumenkugeln in liebevoll gestalteten Motto-Verpackungen verkauft. Diese kreiert sie an ihrem lichtdurchfluteten Atelierplatz im Goldbekhof. Das Loft teilt sie sich mit zwei Kolleginnen – Diana Laubes Bereich erkennt man an den schönen Topfpflanzen, mit denen sie sich beim Arbeiten umgibt. Die können auch Vorlage beim „Botanical Sketching“ sein, denn der Kurs findet teilweise in ihrem Atelier statt.



„Besonders für Leute, die den ganzen Tag am Computer sitzen, ist es toll, sich mit den Händen zu betätigen“, beschreibt Diana Laube den positiven Effekt des Zeichnens und Bastelns. „Es ist toll, dass man so direkte Ergebnisse sieht, und das oft mit ganz geringen Mitteln – um kreativ zu werden, reichen schon ein Zettel und ein Stift.“ Oder wie im Fall des Blumen-Mandalas (siehe nächste Seite): eine Schere. Diana Laube liebt es, Scherenschnitte mit floralen Mustern zu machen. „Ich bin dann wirklich bei der Sache. Schneiden ist mein Yoga.“ Wenn sie schneidet, zeichnet sie übrigens nie vor, denn: „In der Kunst gibt es kein Scheitern. Oft entstehen aus Fehlern die schönsten Sachen. Wenn mir eine Kornblume beim Ausschneiden nicht glückt, ist sie vielleicht eine wunderbare Nelke.“ In diesem Sinne: Viel Freude beim Kreativwerden! ■ Sarah Ehrich, Torner Brand Media



## Analoger Arbeitsplatz

Neben ihrem Computerschreibtisch steht ein kleiner Tisch, an dem Diana Laube mit Papier und Farben kreativ wird

## Einfach mal abhängen

In der großen Hängematte im Gemeinschaftsatelier lässt es sich prima nachdenken

© Fotos: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

## Indoor-Garten

Arbeiten im Grünen: Eine üppige Auswahl an Topfpflanzen macht es möglich. Aus dem Fenster schaut man über den Moorfurthweg in Richtung Goldbekkanal



# DIANAS BLATTWERK



**Blumen-Mandala und Geschenkhänger**  
Ob als Grußkarte, Fensterdeko oder kleines Kunstwerk für die Wand: Das Blumen-Mandala zaubert florales Flair per Scherenschnitt herbei. Und aus den ausgeschnittenen Formen lassen sich hübsche Geschenkhänger basteln. Ganz wichtig: Es geht nicht um Perfektion – wahre Schönheit liegt im Unvollkommenen. Das ist auch in der Natur so.



## Blumen-Mandala

### Material

- Papier in verschiedenen Farben (am besten dünnes Origami-Papier)
- eine feine Schere (Silhouettenschere) oder einen Cutter
- Klebestift
- Bleistift (optional)

## Geschenkhänger

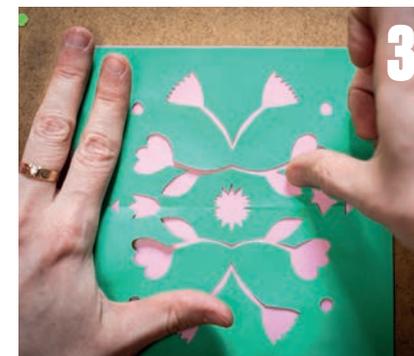
### Material

- weißes, etwas dickeres Papier
- Locher
- Kordelband

Zunächst wird ein farbiges Papier zweimal mittig gefaltet. Dann werden von den Faltkanten her florale Silhouetten hineingeschnitten – diese können entweder mit Bleistift vorgezeichnet oder frei Hand geschnitten werden. Rund, spitz, klein, groß, zart oder üppig – die Natur bietet so viel Inspiration!

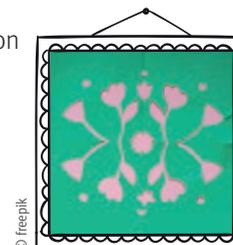


© Fotos: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger



Zwischendurch kann das Papier aufgefaltet werden, um zu sehen, wo noch Details fehlen. Frei platzierte Elemente durchbrechen die Symmetrie und machen das Motiv noch spannender. Man kann auch weiterschneiden, indem man das Papier nur einmal faltet.

Der Scherenschnitt wird von der Rückseite mit Kleber bestrichen und auf ein Papier in einer Kontrastfarbe geklebt. Fertig ist das Blumen-Mandala.



© freepik

## Das Beste sind die Reste!



Für die Geschenkhänger wird ein Rechteck aus weißem, dickerem Papier in der gewünschten Größe ausgeschnitten. Nun kann man die ausgeschnittenen Blütenmotive darauf arrangieren und schließlich aufkleben.

Mittig lochen und ein Stück Kordelband in der gewünschten Länge hindurchziehen. Die Rückseite kann mit einem lieben Gruß oder dem Namen des Beschenkten beschriftet werden.  
*Aufgezeichnet: Sarah Ehrlich, Torner Brand Media*

# „Alles, was ich koche, ist gesund“

Kochen mit Magda Tedla

Wie das duftet! Und diese Farben! Wenn Magda Tedla kocht, ist das Sinnlichkeit pur. Voller Leidenschaft für die Küche Ostafrikas und eine gesunde Ernährung schnippelt die gebürtige Hamburgerin Gemüse, würzt, schmeckt ab und richtet an. „Das Kochen habe ich von meiner Mama gelernt“, berichtet die Ökotrophologin, die seit zwei Jahren Kochkurse an der Hamburger Volkshochschule gibt. „Und auch meine pädagogische Ausbildung habe ich zu Hause gemacht“, fügt sie augenzwinkernd hinzu – eine Anspielung auf ihre sieben jüngeren Geschwister.

Magda Tedla liebt es, kleinen und großen Menschen gesunde Ernährung und Spaß am Kochen zu vermitteln. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf der ostafrikanischen Küche. Magdas Familie stammt aus Eritrea, das hat ihren Kochstil geprägt: sehr würzig, sehr vielfältig, viele vegane Gerichte und sehr gesund. So kocht sie komplett ohne Industriezucker, nutzt nur natürliche Süßungsmittel wie etwa Datteln. „Besonders Kinder finden es oft beeindruckend zu sehen, wie eine unscheinbare Dattel püriert einem ganzen Gericht Süße geben kann“, so die 38-jährige, die neben den Erwachsenenkursen an der Hamburger Volkshochschule auch an Hamburger Grundschulen unterrichtet.

An ihrer Hamburger Heimatküche liebt sie vor allem Grünkohl: „Ich liebe ihn in allen Variationen von typisch norddeutsch bis roh in Salaten und Smoothies.“ Übrigens: Dass Grünkohl auch in der ostafrikanischen Küche eine Rolle spielt, erfährt man in ihren Kursen. Danke, Magda!

*Sarah Ehrich, Torner Brand Media*



© Foto: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

## Auszeit

### Zutaten für 24 Stück

#### Teig

1 kg Weizenmehl  
ca. 1 Liter Wasser  
1 Prise Salz

1 Lauchzwiebel  
200 g Blattspinat  
3 EL Koriandergrün, gehackt  
4 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
Etwas Cayennepfeffer und  
Paprikapulver (nach Belieben)  
1 EL Zitronensaft  
Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer

#### Füllung

2 große Süßkartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Stange Porree

### Zubereitung

Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel geben, zunächst etwa 500 ml handwarmes Wasser dazugeben und mit den Händen nach und nach unterkneten. So viel Wasser zugeben, bis der Teig eine flüssige und gleichmäßige Konsistenz (wie Crêpeteig) hat.

**Magdas Tipp:** „Dieser Teig gelingt am besten mit den Händen anstatt mit einem Mixer. Durch die Handwärme und das langsame Mischen entsteht die richtige Konsistenz.“

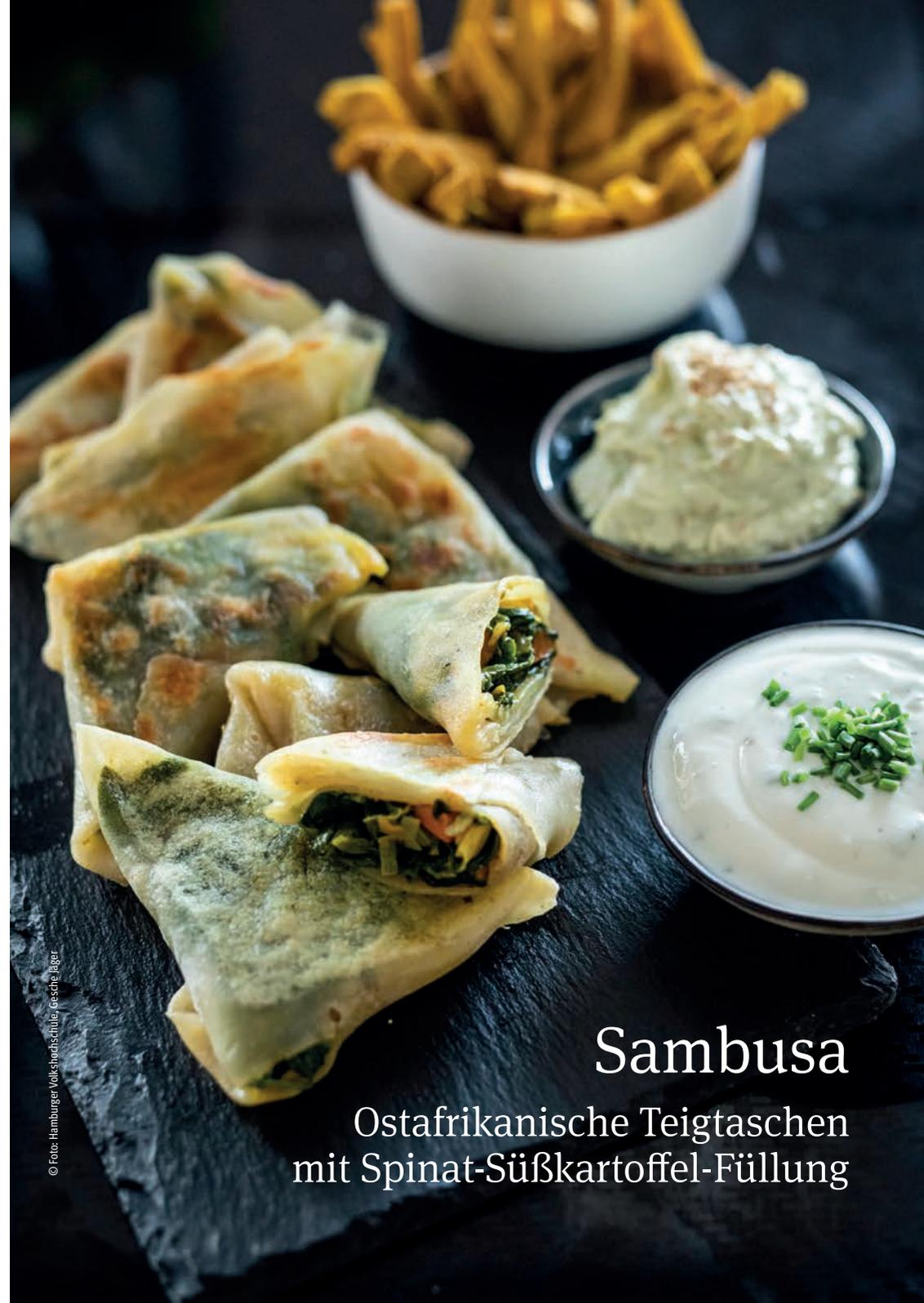
Für die Füllung die Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Porree und die Lauchzwiebel ebenfalls würfeln, den Spinat waschen. Geschälte Zwiebel und abgezogene Knoblauchzehen fein hacken. Süßkartoffelwürfel, Zwiebel und Knoblauch in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne glasig dünsten. Lauchzwiebel und Porree zugeben, kurz mitdünsten, den Spinat, das Koriandergrün und den Kreuzkümmel dazugeben. Nach Belieben zusätzlich mit Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. **Magdas Tipp:** „Ich verarbeite Süßkartoffeln immer mit Schale. Darin stecken besonders viele Vitalstoffe!“

In einer großen beschichteten Pfanne je eine Kelle vom Teig bei mittlerer Hitze dünn verteilen und ausbacken. Fladen aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und vierteln.

Auf eine Ecke des Teigviertels einen gehäuften Teelöffel Füllung geben. Die Ecke mit der Füllung diagonal umschlagen, sodass sich ein festes Dreieck bildet. Auf diese Weise immer weiter umschlagen und die letzte Kante fest andrücken. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Teigtaschen bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sambusa schmecken warm und kalt.

**Magdas Tipp:** „Die Sambusa sind super Party- und Picknickfood, weil sie sich gut vorbereiten lassen und auch kalt schmecken!“

Aufgezeichnet: Sarah Ehrich, Torner Brand Media



© Foto: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger

# Sambusa

## Ostafrikanische Teigtaschen mit Spinat-Süßkartoffel-Füllung

# MAGDAS LECKEREIEN



Magda Tedla ist Ökotrophologin. Mit ihrem Unternehmen Magdas Food Programme bietet sie Kochkurse, Foodcoachings und Catering an – seit Herbst 2018 ist sie Kursleitende an der Hamburger Volkshochschule. Dabei liegt ihr Schwerpunkt auf der Küche Ostafrikas, gesunder und ausgewogener Ernährung und veganen Gerichten.

www.magdasfoodprogramme.com  
Instagram: @magdasfoodprogramme

## Yams-Fries

Für 4 Portionen



### Zutaten

- 1 mittelgroße Yamswurzel
- 3–4 EL Rapsöl
- Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Yamswurzel schälen, in dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel mit gesalzenem Wasser für 15 Minuten einlegen, mit frischem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtrocknen.

Ausreichend Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Yamswurzelstifte darin von allen Seiten knusprig braten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Magdas Tipp:** „Die Yamswurzelschale großzügig schälen, da diese bitter schmeckt. Die Wurzeln bekommt man in Hamburg in Afroshops oder bei international ausgerichteten Gemüsehändlern, z. B. am Steindamm.“

© Fotos: Hamburger Volkshochschule, Gesche Jäger



## Avocado-Dip

Für 12 Portionen

### Zutaten

- 3 essreife Avocados
- 300 g Frischkäse
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- 3 EL weiße Sesamkörner
- 2–3 Knoblauchzehen
- Saft von 1½ Zitronen
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Avocados längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen abziehen und dazugeben, ebenso den Frischkäse, das Tahini und den Zitronensaft. Mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss die Sesamkörner unterheben.

**Magdas Tipp:** „Roher Knoblauch enthält besonders viele Vitalstoffe. Deshalb bin ich ein großer Fan von Rezepten, in denen er ungegart vorkommt.“

© Illustration: stock.adobe.com



## Kräuterquark

Für 12 Portionen

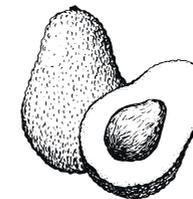
### Zutaten

- 250 g Quark
- 200 g Frischkäse
- 60 ml Wasser
- ½ Bund Schnittlauch
- etwas Zitronenmelisse (nach Belieben)

### Zubereitung

Quark, Frischkäse und Wasser in einer Schale glatt rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, ggf. Zitronenmelisse fein hacken. Kräuter in die Quarkmischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufgezeichnet: Sarah Ehrich, Torner Brand Media



ALLE KOCHKURSE AN DER  
HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE  
[www.vhs-hamburg.de/kochen-23](http://www.vhs-hamburg.de/kochen-23)

# Hamburg mit dem Fahrrad entdecken

Sommer – die perfekte Zeit zum Radfahren. Wir stellen unsere Favoriten unter den Radtouren vor. Unsere Social-Media-Expertin Nina beginnt mit einem Ausflug an die Dove-Elbe. Und wer mag, fährt noch ein Stückchen weiter – und wieder zurück



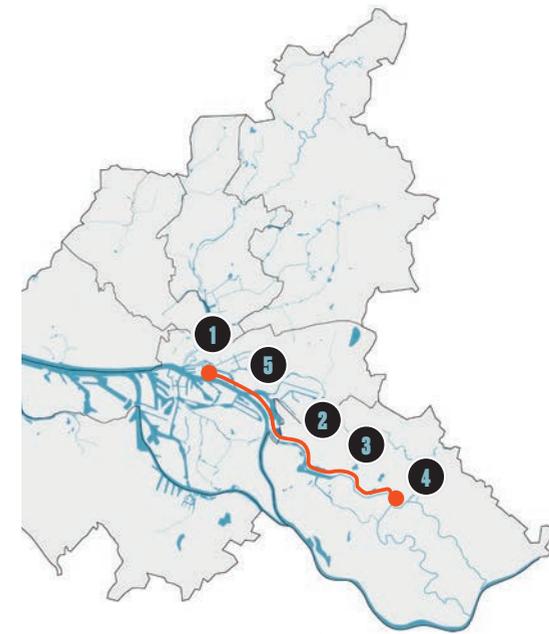
© stock.adobe.com | freepik



© Nina Klein

### 3 Dove-Elbe – Natur pur

Es gibt viele Anlaufpunkte zur Dove-Elbe, am einfachsten ist der Einstieg bei der Regattastrecke Allermöhe. Große Wiesen und der beliebte Ponton auf dem Wasser bieten ausreichend Platz. Auch auf der anderen Seite lässt es sich hervorragend entspannen.



Rauf aufs Rad und 13 km (bzw. 16 km) in die Pedale treten. Zurück geht es die gleiche Strecke – oder mit der S-Bahn ab Moorfleet, Mittlerer Landweg bzw. Nettelburg



© Wikipedia, 1971markus

### 1 Los geht's!

Wir starten an der Oberhafenbrücke. Wer mag, besorgt sich in der historischen Oberhafen-Kantine oder in der Markthalle Hobenköök noch Proviant für das Ziel. Der Radweg startet direkt hinter der Brücke, führt am Wasser entlang und ist bestens ausgebaut.



© Nina Klein



### 2 Regionales am Straßenrand

Schon entdeckt? Kurz vor dem Ziel, entlang des Moorfleeter Deichs, können kleine Köstlichkeiten direkt am Straßenrand ergattert werden. Die Anwohner bieten selbst gemachte Marmelade, feldfrisches Obst und Gemüse oder Beet- und Balkonpflanzen für kleines Geld an.



© Wikipedia, Jürgen Starek

### 4 Klein, aber fein: See Hinterm Horn

Wer noch etwas weiterfahren möchte, radelt den wunderschönen Allermöher Deich 4 km weiter bis zum See Hinterm Horn. Klein aber fein, gibt es hier eine Liegewiese, einen 150-Meter-Strand sowie einen leichteren Einstieg ins Wasser.



© Felix Amis

### 5 Entenwerder 1 – immer eine Reise wert

Schon lange kein Geheimtipp mehr – und dennoch ein Highlight. In dem schwimmenden Café mit seinem goldenen Pavillon und großen Außenflächen im Elbpark Entenwerder kann man den Tag perfekt ausklingen lassen – mit einem Stück Kuchen oder Glas Wein.

# 5 FRAGEN

Roland Prakken unterrichtet seit 1996 bei der VHS. Er gibt Gitarren-Workshops und leitet Ukulele-Kurse



**Was war Ihr schönster Unterrichtsmoment?**

Als eine Kursteilnehmerin mir eine Weihnachtskarte schickte, um sich zu bedanken. Der Ukulele-Kurs habe ihr durch eine sehr dunkle und schwere Zeit geholfen, schrieb sie, und dass sie ihn nicht mehr missen möchte.

**Was bringen Sie Ihren Teilnehmer\*innen am liebsten bei?**

Ich vermittele ihnen gern nicht nur Songs, sondern auch Methoden, um Dinge selbstständig weiterzuentwickeln.

**Was mögen die Teilnehmer\*innen an Ihrer Art zu unterrichten?**

Dass ich „unakademisch“ unterrichte, locker und humorvoll dabei bin und sie manchmal, ohne es zu bemerken, eine Menge gelernt haben ...

**Was haben Sie selber zuletzt Neues gelernt?**

Ich lerne eigentlich ununterbrochen, da ich neugierig bleibe auf die vielen Möglichkeiten meiner Instrumente. Außerdem suche, finde und entwickle ich gern neues Unterrichtsmaterial. Darüber hinaus recherchiere ich für meine Bücher ständig zu verschiedenen musikalischen Bereichen.

**Wo ist Ihr Lieblingslernort in Hamburg?**

Besonders ans Herz gewachsen ist mir das Dr.-Alberto-Jonas-Haus in der Karolinenstraße. Es ist so klein und heimelig dort, besonders die alte Aula ist sehr schön. Ich mag auch das Gebäude in der Waitzstraße sehr, ein herrlicher alter Kasten, da verlaufe ich mich immer erst mal.

© Marion May

Anzeige



Bei uns können Sie Sprachen lernen, Bücher, Zeitungen und Online-Medien ausleihen, außerdem Musik und Filme streamen. Kommen Sie in eine unserer 33 Bücherhallen.

MEHR INFOS UNTER <https://www.buecherhallen.de>



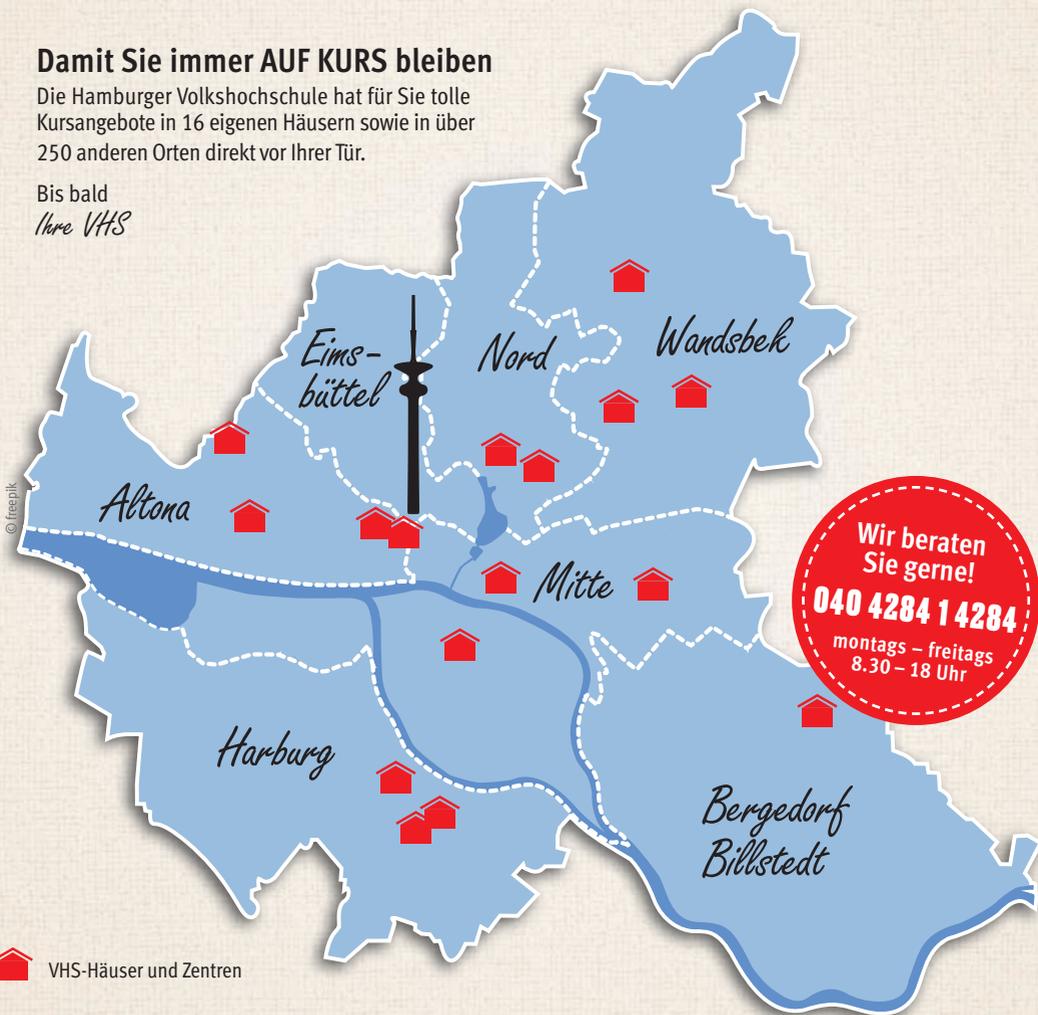
Bücherhallen Hamburg

# ZU DIR ODER ZU MIR? ZUR VHS!

## Damit Sie immer AUF KURS bleiben

Die Hamburger Volkshochschule hat für Sie tolle Kursangebote in 16 eigenen Häusern sowie in über 250 anderen Orten direkt vor Ihrer Tür.

Bis bald  
*Ihre VHS*



[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE