NO. 01 | 2013 SEIT 1992 WWW.ALSTER-MAGAZIN.DE | FACEBOOK.DE/ALSTERMAGAZIN

ALSTER MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE



Foto: Tim Dobrovolny

TOP TERMINE

JEDEN TAG EIN NEUER WITZ

MÄNNER-JAGD

WINTERHUDERIN WILL SICH DEN BACHELOR SCHNAPPEN!

LOHNENS-WERT

DIE PRIVILEGIEN DER BUNDESTAGS-ABGEORDNETEN!

RÜCK-BLICK

EX-BILDCHEF MATTHIAS ONKEN ÜBER SEINEN AUSSTIEG

TYPISCH DEUTSCH

ZEIGT SICH SOAP-STAR NINA BOTT AUF DER THEATERBÜHNE IN WINTERHUDE





Schlank, gesund und leistungsfähig - in nur 20 Minuten pro Woche!

Bei Body Focus trainieren Sie wie die Business-Elite in New York: Immer unter professioneller 1:1-Anleitung, an medizinischen Trainingsgeräten und mit der innovativen HIT-Methode (**HIT = High Intensity Training**). So erreichen Sie Ihre Ziele so sicher und effektiv wie nie! Ihre Vorteile:

- schon einmal 20 Minuten pro Woche genügen
- keine Dauermitgliedschaft, flexible Terminvereinbarung (nach Ihrem persönlichen Zeitmanagement)
- jedes Training 1 zu 1 mit persönlichem Trainer

Sehen Sie das 3-Minuten-Info-Video hier:

BodyFocus
Hocheffizientes Personal Training

„Body Focus ist die ideale Möglichkeit in kurzer Zeit effektiv und gezielt ein muskuläres Ganzkörpertraining zu absolvieren."
Dr. med. Nina Städtler

Gänsemarkt 33 · 20354 Hamburg · Tel. 040/35 71 44 80 · **www.body-focus.de**



Hausgeräte von Miele
Service von Buddenhagen

Besuchen Sie unsere umfangreiche Miele-Hausgeräteabteilung in unseren Geschäftsräumen am Winterhuder Marktplatz und lernen Sie unseren einmaligen Service kennen. Auf Wunsch beraten wir Sie auch direkt bei Ihnen zu Hause und planen mit Ihnen den Einbau. Wir freuen uns auf Sie!

Fachberatung · 0 %-Finanzierung · Altgeräte-Entsorgung · Eigener Kundendienst
Garantieverlängerung · Lieferung und Einbau durch eigene Fachhandwerker

4 x in Hamburg

Buddenhagen Handelsgesellschaft GmbH & Co. KG
Barmbeker Straße 156-160 · 22299 Hamburg
Tel. 040/465660 · info@buddenhagen.de · **www.buddenhagen.de**

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

Bildung vergeigt

VON WOLFGANG E. BUSS



Ein frohes neues Jahr möchte ich Ihnen wünschen, liebe Leserinnen und Leser! Es wird ein gutes Jahr für uns alle, was soll uns schon Schlimmes passieren?

Düster hat das Jahr lediglich für **unsere Bildungspolitiker** angefangen. Sie erhalten demnächst ihre **schwerste** Ohrfeige: Mit der größten weltweit jemals erarbeiteten Bildungsstudie. Diese Studie „Visible Learning" (sichtbare Lernprozesse), die in wenigen Wochen auch auf Deutsch vorliegen wird, deckt ihre größten Irrtümer auf. Jahrzehntelanges bildungspolitisches Herumexperimentieren angeblicher Bildungs-Experten ging komplett in die falsche Richtung.

Autor der Studie ist der neuseeländische Bildungsforscher Professor John Hattie, der sich die Arbeit gemacht hat, die Ergebnisse von mehr als 800 Bildungsstudien mit 50.000 Einzelstudien und **250 Millionen beteiligten Schülern** zusammenzufassen! Wow.

Sein Ziel: einen „Erfolgsfaktor" schulischen Lernens wissenschaftlich nachzuweisen. Schon jetzt wird er als „der wohl einflussreichste Bildungswissenschaftler der Welt" bezeichnet.

„Meinungen gibt es genug", so der Professor, er wollte messbare **Evidenz**: Was bringt nachweisbar Lernerfolge und bessere Ergebnisse?

Und seine Ergebnisse sind niederschmetternd für die Wünschelrutengänger der Hamburger Bildungspolitik. Fatale Erinnerungen werden wach, erinnern wir uns noch einmal an die „Bildungsdebatte", die bis vor zwei Jahren durch unsere Stadt fegte. Der Streit um eine „Schulreform" und „Wir wollen lernen" **war so dumm, so tendenziös, so irrelevant**, dass man sich schämen muss, dabei gewesen zu sein. Damals hatte sich die ehemalige Schulsenatorin Christa Goetsch oder ein Walter Scheuerl von ebenso ahnungslosen Eltern und selbst ernannten Schulexperten monatelang vor sich her treiben lassen. Bildungspolitische Kompetenz der Debatte: eine glatte „6". Alles war nur Aberglaube. Sie alle werden den Namen „Hattie" 2013 verfluchen. Was ist der Grund?

Die bedeutendste wissenschaftliche Studie zum Thema Schule und Lernen des Neuseeländer Professors John Hattie hat zum Ergebnis: Schulformen, Klassengrößen, Lernstrukturen, Schulnamen, alles was Goetsch, Scheuerl und Co. wichtig war, haben nahezu **keinen Einfluss auf das Lernergebnis** der Schüler. Auch die Kosten für Bildung nicht!

Wichtig sind nur die Lehrer! Nur diejenigen, die unmittelbar vor den Schülern stehen, haben es in der Hand. Die Kompetenz jedes einzelnen Lehrers macht den Unterschied. **Nur sie.** Was das im Einzelnen ist, das erarbeitete der Wissenschaftler in seiner Studie.

Für Hamburger Eltern bedeutet das: Revoltieren Sie, wenn Ihr Sohn oder Tochter in der Schule nicht mitkommt. Es liegt nicht an Ihren Kindern, es liegt am Lehrer, an der Lehrerin, die nicht erklären können.

Erinnern Sie sich an Ihre eigene Schulzeit, liebe Leser: Es waren wenige, ganz bestimmte Lehrer, die Sie motivierten, mitreißen konnten und zu guten Zensuren brachten. Das war kein Zufall. Hattie lässt grüßen mit **250 Millionen Beweisen**. Hattie fordert für guten Unterricht „classroom management" und meint eine stringente Klassenführung. Noch wichtiger ist laut Hattie „teacher-clarity", Schüler müssen zu 100 Prozent verstehen, was der Lehrer von ihnen will. „Ein guter Lehrer sieht den eigenen Unterricht **mit den Augen seiner Schüle**r", so Hattie. Fatal für alle: Er benennt Faktoren, die in der Pädagogenausbildung (noch) kaum eine Rolle spielen.

Fazit: Wir sollten die Bildungspolitiker vom Schulhof jagen und unsere Lehrer nach Hattie aus- und weiterbilden!

„Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning" by Hattie, John. (erscheint demnächst auf Deutsch)









Das Team
des ALSTER-MAGAZINs wünscht allen Lesern, Inserenten, Partnern und Freunden ein **frohes, gesundes** und **erfolgreiches 2013!**

Herzlichen Dank für Ihre/Eure Treue!



INHALT

Magazin

3 Kolumne

6 „Ich habe mich total alle gefühlt“: **Ex-Bild-Chef Matthias Onken** über seinen Ausstieg

9 Tipps: coole **Live-Musik** für Hamburg

10 **Talent Katharina Vogel**: Michy Reinke fördert gerne den deutschen Singer/Songwriter-Nachwuchs

12 Neu: Die **Rathaus-Rubrik von Jürgen Heuer**, Ressortleiter Landespolitik / Hamburg Journal, NDR

13 Ausstellungs-Tipp: Die Deichtorhallen zeigen prämierte **deutsche Nachwuchsfotografen**

14 Seltenheit: **Soap-Star Nina Bott** steht in der Heimat auf der Bühne – in Winterhude!

16 **Johannes B. Kerner** über ein erfolgreiches Hockey-Charity-Projekt

50 Hamburgs Gesellschaft **feierte gleich drei Mal** das neue Jahr

Eppendorf

18 Geschichts-Kabarettist **Sebastian Schnoy** erklärt die Welt bei Alma Hoppe

Winterhude

20 Die **Winterhuderin Katie Steiner** ist auf der Jagd nach dem RTL-Bachelor

22 Mit dem Alster-Magazin **Karten für den Comedy-Pokal** gewinnen!

Pöseldorf

23 Wissenswert: Vier außergewöhnliche **Fakten zur Alster**

24 Lohnenswert: Das Alster-Magazin verrät, welche **Privilegien** unsere Bundestags-Abgeordneten haben

Servicethemen

26 **Alster med:** Systemische Arbeit als Hilfe zur Veränderung

29 **Gesundheitsratgeber:** So schützt sich der Wintersportler

30 **Besser sehen & hören:** Wer gut hört, der lebt aktiver

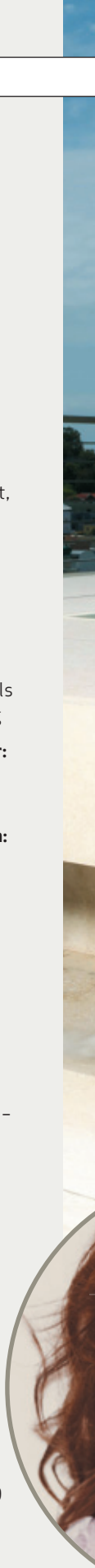
32 **Fit und schön:** Abnehmen, u.a. mit gut strukturiertem Sport

36 **Neues aus der Geschäftswelt**

38 **Bauen & renovieren:** Immer noch angesagt – der Trend zur Natur

43 **Immobilien:** Lesenswert, das Architektur-Jahrbuch 2012!

46 **Kleinanzeigen/ Impressum**



Stimmwunder: X-Factor-Gewinnerin Leona Lewis beehrt die Hansestadt! S. 9

47 **Traumhochzeit:** Die schönsten Hochzeits-Jubiläen

48 **Sharepoints:** Bei diesen Partnern finden Sie das Alster-Magazin



Kluges Playmate: Akademikerin Katie Steiner (29) aus Winterhude über ihre Bachelor-Teilnahme. S. 20

(c) RTL David Bloomer





Charity: Der 48-jährige Winterhuder Johannes B. Kerner moderierte ein Hockey-Event. S. 16

Foto: Patrick Becher

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

Wir kaufen Damen- und Herrenbekleidung von privat und gewerblich. Gern auch ältere Modelle, neu und gebraucht.

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

Mo., Di., Do. : 10-18 Uhr
Harksheider Straße 9
22399 HH-Poppenbüttel
Tel.: 67 95 28 04
www.secondherzog.de

Mo.-Fr. 10-18 Uhr / Sa. 10-14 Uhr
Straßenbahnring 17
20251 HH-Eppendorf
Tel.: 87 88 28 93
www.secondherzog.de



Gleittüren
Schränke
in jeder Abmessung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

interhansa
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29
Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - **Tel. (040) 60 68 95-0**
www.interhansa.de - Fax (040) 606 23 82

Hamburger Winterflohmarkt
in den Messehallen



Trödel Kunst
Kitsch & Ramsch

Sonntag 8-17 Uhr
17. Februar 2013

Holstenglacis Eingang-Ost
U-Bahn Messehallen S-Bahn Dammtor

Eintritt € 3,50

MELAN
INFO + Anträge: Tel. 244 22 777
E-Mail: info@melan-nord.de



Ein Buch über Burn-out und den beruflichen Ausstieg. In „Bis nichts mehr ging" beschreibt Onken den Prozess des Loslassens.

Fotos: Mirko Hannemann

„Bis **nichts** mehr ging!"

Zum Lunch mit **Matthias Onken** traf sich Verleger Wolfgang E. Buss. Onken liebt eigentlich die Elbe. Zieht es ihn doch mal an die Alster, trifft er sich gern zum Pasta-Essen im **„Portonovo"** auf dem Ponton an der Kennedybrücke. Onken war 4 Jahre BILD-Chef in Hamburg – bis nichts mehr ging. Jetzt hat er ein **Buch** vorgelegt, in dem er seinen Ausstieg beschreibt. Darüber sprachen der 40-jährige Journalist und der Verleger, die seit Jahren befreundet sind.

In Deinem Buch beschreibst Du sehr nacherlebbar den Ausstieg aus Deiner Festanstellung, der Chef-Position bei BILD. Man leidet förmlich mit. Ist das, was Du erlebt hast, als Burn-out zu bezeichnen?
Als Burn-out bezeichnen Mediziner den Zustand totaler Erschöpfung von Körper, Geist und Seele. Den hätte ein Arzt bei mir vermutlich nicht diagnostiziert. Bis zu meinem Ausstieg war ich in der Lage, 14 Stunden und mehr am Tag zu arbeiten. Und doch habe ich mich total alle gefühlt.

Du hast fast vier Jahre BILD Hamburg geleitet, warst davor verantwortlich für die Mopo. Nun beschreibst Du, wie aufreibend diese Jobs waren. Wird in anderen Firmen nicht auch hart gearbeitet?
Natürlich. Aber was nützt mir das, wenn mich mein eigener Stress bis zur Unerträglichkeit quält? Geteiltes Leid ist hier kein halbes Leid. Im Übrigen sage ich nicht, dass harte Arbeit grundsätzlich zum Burn-out führt. Vielmehr ist es der Umgang damit. Es geht um den psychischen Druck, den sich der Betroffene meist vor allem selbst macht.

Sehr offen schilderst Du den enormen Druck, unter den Du Dich gesetzt hast und mit welchem Enthusiasmus Du den Job gemacht hast. Könnte ein Kritiker kommen und sagen: Der hat sich mit unbedeutenden Schlagzeilen über Dieter Bohlen und Co. zu wichtig genommen?
Natürlich ist das, was BILD titelt, oft trivial, mitunter auch gaga. BILD ist eben nicht Tagesschau, nicht FAZ – wird aber täglich von zwölf Millionen Deutschen gelesen. Es gibt viele sehr bekannte, mitunter auch mächtige Menschen, die Angst vor BILD haben.

Fortsetzung auf Seite 8



Lassen Sie sich unverbindlich von den Haspa-Baufinanzierungsexperten Christian Riedel, Petra Greinert und Holger Kahl (rechts) beraten.

Zukunftsichernmitinnovativer Darlehensform

Aufgrund des derzeitigen niedrigen Zinsniveaus ist es sinnvoll, seine Zukunft über Immobilieninvestitionen zu gestalten. Um sich langfristig die günstigen Zinsen zu sichern, empfiehlt sich das Forward-Darlehen.

Viele Hamburger Mieter träumen von den eigenen vier Wänden. Gerade vor dem Hintergrund der derzeitigen Wirtschaftslage sind Maßnahmen der Zukunftssicherung, insbesondere das Stichwort Altersvorsorge, so aktuell wie nie zuvor.

Der Zeitpunkt, in Wohneigentum zu investieren, ist denkbar günstig. Die Bauzinsen bewegen sich auf historisch niedrigem Niveau. Haspa-Kunden, die bereits eine Immobilie finanziert haben und sich die derzeit niedrigen Zinsen sichern möchten, können bestehende Darlehen nach Ablauf der Zinsfestschreibung mit einer Anschlussfinanzierung ablösen: mit dem Forward-Darlehen.

„Ein Forward-Darlehen ist ein Kredit, den der Kunde zu einem späteren Zeitpunkt in Anspruch nehmen kann, als er ihn abgeschlossen hat. Auf diese Weise sichert er sich bis zu 42 Monate im Voraus den aktuell günstigen Zinssatz für seine Anschlussfinanzierung“, so Haspa-Baufinanzierungsexperte Holger Kahl. Besonders in Niedrigzinsphasen wie jetzt ist diese Darlehensvariante zu empfehlen. „Für die Zinsgarantie wird ein Aufschlag berechnet, der von dem jeweiligen Zeitpunkt der Anschlussfinanzierung abhängt. Grundsätzlich gilt: je länger die Vorlaufzeit des Darlehens, desto höher ist der Zinsaufschlag.“

Übrigens: Die aktuell niedrigen Zinssätze über das Forward-Darlehen bei der Haspa können sich auch Kunden sichern, die bei einem anderen Kreditinstitut eine Baufinanzierung abgeschlossen haben.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei den Haspa-Baufinanzierungsexperten der Region Wandsbek, Schloßstraße 6:

Petra Greinert
Tel.: 040 3579-74 53
E-Mail: petra.greinert@haspa.de

Holger Kahl
Tel.: 040 3579-61 53
E-Mail: holger.kahl@haspa.de

Christian Riedel
Tel.: 040 3579-67 63
E-Mail: christian.riedel@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

haspa.de

Unter schwebenden Lasten
oder: Knut und Will. Eine Tragikomödie von Bettina Katalin
19. + 20. + 25. + 26. + 27. Januar,
19 Uhr, Eintritt 18 €



In die Begegnung mit dem Altwerden mischt sich die ganze Fülle von Witz, Humor und Heiterkeit des Lebens. Es erwartet Sie ein temporeicher Menschenreigen.

Raum der Ruhe

Theater im Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg
www.friedhof-hamburg.de
Kartenreservierung unter 040 / 593 88 - 0
oder forumohlsdorf@friedhof-hamburg.de

Hamburg vertraut
„Doc Alstertal"

Hamburgs echter Gesundheitsratgeber.
Das neue Heft erscheint demnächst.
Hier berichten Hamburgs Ärzte über ihre Kompentenzen.

Anzeigen-Infos:
Frau Passarge,
Tel. 040 536 536 5





Zum Lunch im „Portonovo". In einem Gespräch über Burn-out und wie man ihn verhindern könnte, stellte Buss (l.) auch die Frage an den ehemaligen BILD-Journalisten: „Nehmen sich Zeitungsmacher manchmal auch zu wichtig?"

Fortsetzung von Seite 6

Spürt man als Zeitungsmacher diese Dimensionen, ist es manchmal nicht leicht, am Boden zu bleiben. Rückblickend belächle ich diese Tendenz zur Selbstüberhöhung."

Steht ein Chirurg bei schwierigen Eingriffen nicht unter einem viel nachvollziehbareren Stress?

Mein Stress treibt oder quält mich immer gerade so viel, wie ich ihn ganz persönlich erlebe. Mir hat in der Reinigung ein Mitarbeiter erzählt, dass er sich in meiner Geschichte selbst entdeckt habe. Wer wäre ich, diesem Mann zu sagen, sein Stress mit Hemden, Bons und Wechselgeld sei doch ein Witz gegen den Druck, den ich hatte?

Welche Tipps kannst Du Menschen geben, um nicht in eine ähnliche Situation zu geraten?

Trau Dich Deinem Chef zu sagen, wenn Dir eine Aufgabe mehr abverlangt, als es sich okay anfühlt. Vereinbare wirkliche Auszeiten, also Unerreichbarkeiten. Und hör auf Deinen Bauch: Sagt der zum nächsten Karrieresprung nein, dann bleib, was Du bist – und damit glücklich.

Du skizzierst in einigen Kapiteln den Alltag in der BILD-Redaktion. Mit Interna bist Du aber zurückhaltend, zum Beispiel, wie Ihr Kampagnen gemacht habt. Warum?

Als Wallraff jr. tauge ich nicht. Zum einen, weil BILD heute völlig anders ist als vor 30 Jahren. Zum anderen, weil ich mich dort nicht eingeschlichen habe, um Interna zu enthüllen. Ich bin für die Erfahrung dankbar, dort in wichtiger Position mitgearbeitet zu haben. Alles hat aber seine Zeit.

Buchtipp

Matthias Onken: „Bis nichts mehr ging – Protokoll eines Ausstiegs", rororo Taschenbuch, 176 S., 8,99 €.



Live in Hamburg

HIT**GARANT**

Mit über 25 Millionen verkauften Alben zählt **Ronan Keating** zu den erfolgreichsten Solokünstlern Irlands. Sechs Jahre nach seinem letzten Studioalbum kommt er jetzt mit seinem aktuellen Album „Fires" auf Deutschland-Tour. Sein frischer Pop-Sound besticht mit elektrisierenden Gitarren-Elementen ebenso wie mit sanften Balladen. Wann: 21.02. Wo: CCH-Saal 1. Karten ab 39,60 Euro. Kartentel.:01805-570070



Foto: Karsten Jahnke Konzertdirektion GmbH





Foto: Karsten Jahnke Konzertdirektion GmbH

WELT**STAR**

Die portugiesisch-kanadische Sängerin und Songwriterin **Nelly Furtado** zählt seit über einem Jahrzehnt zu den außergewöhnlichsten internationalen Top Acts. Rund 20 Millionen verkaufte Tonträger sowie 76 Platin- und 38 Gold-Auszeichnungen verdeutlichen ihren Erfolg eindrucksvoll. Jetzt kommt sie nach Hamburg! Wann: 06.03. Wo: Große Freiheit 36. Karten: ab 52,70 Euro. Kartentel.: 01805-570070.

STIMM**WUNDER**

2006 gewann sie die britische Version der Casting-Show X-Factor. Seitdem geht es mit der Karriere von **Leona Lewis** steil bergauf. Ihre Single „Bleeding Love" war in über dreißig Ländern auf Platz 1 und die meistverkaufte Single des Jahres 2008. Jetzt kommt sie mit ihrem neuen Album „Glassheart" nach Deutschland. Wann: 19.04. Wo: CCH Saal 1. Karten: ab 43,05 Euro. Kartentel.: 01805-570070.

Das ALSTER-MAGAZIN jetzt

online lesen!



ANTI AGING CIRCLE

So wirkt Ihre Haut 10 Jahre jünger

Neuheit gegen Verhornungen, Unreinheiten, Linien, Fältchen, Falten. Ein modernes Beautysystem renoviert die Haut in 3 Schritten – der Anti Aging Circle. Herkommen, Hauttest, hinlegen, schöner werden.

1 Aquabration. Stellen Sie sich vor, Ihr Teint ist befreit von Verhornungen, Unreinheiten, Grauschleier. Das geschieht per Aquabration. Ohne Sand und Chemie wird die Haut mit Wasser-Hochdruck gründlich „geschält". Und das sanft und spürbar angenehm. Dem folgt Schritt 2 ...

2 Mesolift mit Faltenfüller. Gegen Fältchen und Falten unter den Augen, auf der Stirn, an den Wangen und Oberlippe werden zielgenau und computergesteuert Biomoleküle und Hyaluron auf die Problemzonen porotiert. Exzellente Tiefenwirkung.

3 Sauerstoff – das Schönheitselixier. Das Tüpfelchen auf dem „i" ist die Durchflutung des Teints mit medizinischem Sauerstoff. Da atmet die Haut auf, entfaltet pralle Schönheit.

30+ 40+ 50+ 66 plus

DEYNIQUE

NEU: Meso Premium Pora pur - Erstbehandlung ca. 120 Min.

Spezialistin für meso | Beauty Therapy
Kosmetikinstitut Christina
Tangstedter Chaussee 35, 25462 Rellingen
Tel. 04101 / 513 913

TESTBEHANDLUNG NUR 98,– EUR
Terminvereinbarung in der Reihenfolge der Anmeldungen.
Kurprogramme entsprechend der Hautanalyse.

SENIOR aktiv Hamburg
Praktische Dinge fürs Leben
Riesen-Auswahl aus 1.000 Artikeln
Großtasten-Telefone u. Handys mit Einrichtungs-Service
Lese-Lupen • Geräte mit Sprachausgabe
XXL- Spiele • viele praktische Haushaltshelfer
Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660
www.senior-aktiv-hamburg.de
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00


Rügen/Binz
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebrücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097
www.glueckspilz-ruegen.de



Plan B gibt es nicht!



Er ist seit über 20 Jahren eine Musikgröße: der **Uhlenhorster Michy Reincke**. Sie eine vielversprechende Newcomerin: **Katharina Vogel**. Beide sind Musiker mit Leib und Seele. Jetzt arbeiten sie zusammen. Ergebnis: Katharinas erstes Album „2 Minuten". Wir trafen uns mit ihnen zum Interview!

Alster-Magazin: ***Wie kam es, dass Sie Support von Michy Reincke wurden?***
Katharina Vogel: Mein Produzent hat Michy ein Tape von mir vorgespielt und ihm hat es zum Glück gefallen!
Was hat Ihnen an der Musik von Katharina gefallen?
Michy Reincke: Das erste Lied, das ich von ihr gehört habe, war „Weiß auf Schwarz". Es beschreibt einen Gefühlszustand auf eine Art und Weise, die ich zuvor in der Musik in dieser Intensität noch nicht gehört habe. Ich habe gespürt, da ist jemand, der einen direkten und intensiven Kontakt zu den Dingen hat. Dadurch erweitert sich auch beim Hörer etwas im Herzen, wenn er sich darauf einlässt.
Haben Sie deswegen Katharina als Support gewählt?
Ja. Es gibt viele interessante Künstler, aber oftmals fehlt ihnen die Plattform sich zu präsentieren. Seit Jahren biete ich deswegen jungen Hamburger Nachwuchstalenten meine Konzerte als Möglichkeit, sich einem größeren Publikum präsentieren zu können. Diese Chance möchte ich auch Katharina geben.
Schon mal daran gedacht, etwas zusammen zu machen?
Michy Reincke: (Pause) Nein, aber eine gute Idee!
Katharina Vogel: Auf jeden Fall! (beide lachen)
Michy Reincke: Ich bin kein Duett-Spezialist. Aber wenn sich ein passendes Lied findet, wäre das natürlich möglich.
Ihr erstes Album „2 Minuten". Was erwartet Ihre Fans?
Klassische Themen, die jeder kennt und die jeden beschäftigen – etwa Gedanken und Gefühle über Einsamkeit und Beziehungen. Viele werden sich damit identifizieren können.
Ihr Lieblingssong?
Ich verlieb mich heut ein letztes Mal in dich!
Steckt daeine persönliche Geschichte hinter?
Das kam mir an diesem Tag so in den Sinn und ist mir nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Es war der letzte Tag des Jahres und es hat zur Stimmung gepasst. Und dann war der Song auch schnell fertig. Definitiv ein Glücksfall.
Haben Sie einen Plan B, falls es als Sängerin nicht klappt?
Nein (lacht). Ich mache aber jetzt schon viele Dinge parallel im Bereich Musik. Z.B gebe ich Unterricht an einer Schule und Privatstunden. Meine Zukunft liegt auf jeden Fall in der Musik. *mh*



Foto: © TristanLadwein

VERLOSUNG:



Wir verlosen 3 x 1 das Album „2 Minuten“ von Katharina Vogel! Wer gewinnen möchte, schreibt eine Postkarte mit dem Stichwort „ 2 Minuten“ und seiner Adresse an Alster- Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an m.heggemann@alster-net.de.

Einsendeschluss ist der 31.1.13

MARC JACOBS
WIR RALPH LAUREN
JOOP! KAUFEN ACNE
DIESEL HUGO BOSS
EURE STRENESSE
PRADA SCHÄTZE!
BUDDY &SELLY

NEU!

ANKAUF VON SECOND-HAND DESIGNER-MODE, TASCHEN + SCHUHEN.
Natürlich nur Originale! Ehrensache.

UND GELD GIBT ES SOFORT.
Keine Kommission, kein Warten, kein Abwicklungsaufwand.

AM BESTEN GLEICH ZUM ANKAUF-SHOP!
Gertigstr. 12-14, 22303 Hamburg-Winterhude, Kundenparkplätze.



EINFACH ANRUFEN
(040) 284 67 68 60
www.buddyandselly.com



Hilfe zur Selbsthilfe! Ihre eigene Schweizer AG

Wir, ein Team aus Dipl.Kaufmann, Steuerberater und Juristen verwalten Vermögen in Eigenregie. Profitieren Sie davon. Sie gründen oder übernehmen eine Schweizer AG und wir stellen das Management .Wir investieren nur in uns bekannte Unternehmen. Zielrendite 10 bis 12% p.a..Kapitalanlage ab 500.000,-Euro

Einzel Informationsgespräche finden vom **06.02. bis 10.02.2013** in Zürich statt.

Bitte Kontaktaufnahme über Chiffre 22779
MAGAZIN VERLAG HAMBURG HMV GmbH
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg



MEHR DEMOKRATIE WAGEN? LIEBER NICHT!



Foto Rathaus: Pressestelle des Senats

Endlich spricht es mal einer aus: Der Präses der Handelskammer Fritz Horst Melsheimer hatte den Mut, Klartext zu reden, wo Politiker nur gerne herumdrucksen. Wir haben nicht zu wenig, sondern **zu viel Demokratie in Hamburg.** Vor der Versammlung eines ehrbaren Kaufmannes beklagte er zum Jahreswechsel die zunehmende **Handlungsunfähigkeit** der Politik. In der Tat: Jede Parlamentsentscheidung kann in dieser Stadt nicht nur von Gerichten revidiert werden, sondern auch durch sogenannte Volksentscheide. Niedrige oder gar fehlende Zustimmungsqouten bewirken, dass Minderheiten ihre Ansichten einer Mehrheit aufdrücken können. Schon Bürgermeister Herbert Weichmann warnte vor einer **„Überdemokratisierung“.** Er ahnte wohl, was da kommen würde.

Was als Korrektiv und Ergänzung zur repräsentativen Demokratie gedacht war, hat sich längst zu einem **Instrument zur Verhinderung von Investitionen** und zur Durchsetzung von **Einzelinteressen** entpuppt. Ob Wohnungsbau, Gewerbeansiedlung oder Infrastrukturprojekte – irgendjemand ist immer dagegen und startet eine Volksinitiative. Dabei ist das „Volk“ keine in sich geschlossene Gruppe, sondern eine Ansammlung unterschiedlicher Menschen mit unterschiedlichen Interessen. Diese zum Ausgleich zu bringen, ist die Aufgabe der gewählten Politiker. Doch das funktioniert immer weniger – zum Schaden des Gemeinwesens und mit bisweilen unkalkulierbaren finanziellen Folgen. Beispiel: Im September steht der Rückkauf der Stromleitungen zur Abstimmung. Der Senat will für 25 Prozent 500 Millionen Euro ausgeben. Eine Volksinitiative mit dem wohlklingenden Titel „Unser Netz“ will für 100 Prozent gleich 2 Milliarden verpulvern. Der Nutzen für die Energiewende ist in beiden Fällen zweifelhaft. Doch woher das Geld kommen und woran an anderer Stelle gespart werden soll – das verraten die Netzkäufer natürlich nicht. Für die Folgen ihrer Wünsche haften sie nicht. Würde man zur Abstimmung stellen, dass dafür die Kitagebühren erhöht, die Gehälter für Krankenschwestern gekürzt würden und die Müllabfuhr nur noch alle 2 Wochen käme, um den Netzrückkauf zu finanzieren, ginge ein **Aufschrei der Empörung** durch Hamburg – mit Recht, denn dann würde deutlich werden, dass man die Dinge in einen Ausgleich bringen muss und der lässt sich nur in den wenigsten Fällen durch eine Ja/Nein –Volksentscheidung herbeiführen.

Also: Wir sollten es bei aller Sympathie für direkte Demokratie nicht übertreiben, sondern unsere Parlamentarier das tun lassen, wofür wir sie gewählt haben, nämlich für eine **ausgewogene Politik**, die nicht das **Interesse Einzelner** in den Mittelpunkt stellt, sondern das **Wohl der Allgemeinheit.** Und wenn sich diese Erkenntnis in der Stadt langsam durchsetzt, darf man dem Präses der Handelskammer ein herzhaftes Dankeschön für seinen Mut zum Klartext aussprechen.

JÜRGEN HEUER IST RESSORTLEITER LANDESPOLITIK /HAMBURG JOURNAL, NORDDEUTSCHER RUNDFUNK

ANZEIGEN-SPEZIAL

KULTUR-**GUT**-ERHALTEN

Die Diplomrestauratorin Martina Schulz hat sich mit ihrer Werkstatt in Hamburg und weit darüber hinaus einen Namen gemacht. 1987 gründete sie ihr Werkstatt-Atelier. Zusammen mit ihrem ebenfalls hervorragend ausgebildeten Team restauriert sie seit 25 Jahren Möbel und Holzobjekte. Aufgrund ihrer Firmenstruktur ist sie in der Lage, auch größere Projekte, fest verbaute und ortsgebundene Ensembles auf hohem Niveau zu restaurieren. Für sie spielt es keine Rolle, ob es sich um ein kleines oder ein großes Objekt handelt, ob der Auftraggeber privat ist oder ob es sich um eine Institution oder Firma handelt. Bei ihr steht immer das Objekt im Vordergrund und dem widmet man sich bei Martina Schulz immer mit Respekt und Hingabe. Substanzerhalt steht hier absolut im Vordergrund, wenn es um Werterhaltung geht, denn die Spuren die der Zeitgeist hinterlässt, verleihen den Objekten ihren Wert und ihren Charme. Viel zu schnell ist eine von Sonnenlicht verblichene Oberfläche durch eine neue ersetzt, Altes durch Neues ausgetauscht und unwiederbringlich verloren. Eine Maßnahme, die leider viel zu oft Anwendung findet. Traditionelle Techniken und Materialien in Kombination mit neuen Methoden ermöglichen heute den Erhalt selbst stark geschädigter Objekte. Der Besuch von Martina Schulz ist unverbindlich, denn eine Beratung und Untersuchung der Objekte ist Grundlage für ein mögliches Restaurierungskonzept,-planung, -beratung oder -betreuung. Gern werden für den Architekten oder Auftraggeber nötige Schritte wie Abstimmung mit anderen Fachbereichen und Gewerken oder dem Denkmalamt übernommen. Sie ist Sachverständige für Restaurierungsleistungen.

Poppenbütteler Chaussee 110
22397 Hamburg - Duvenstedt
Tel. 607 26 41
www.martinaschulz.de













Foto: Fabian Rook, Desktop Evidence (www.gute-aussichten.org)

◀ **Einer von sieben gezeigten PreisträgerInnen** ist Fabian Rook. Für seine Arbeit „Desktop Evidence" (Ausschnitt) ist er durch die Google Streetview-Welt gereist.

PREISTRÄGER

Die **Deichtorhallen**, Deichtorstraße 1-2, zeigen im Haus der Photographie vom 26. Januar bis zum 3. März in der Ausstellung **„gute aussichten – junge deutsche Fotografie 2012/2013"** eine einzigartige und stilistisch breit gefächerte Zusammenschau dessen, was in den letzten zwölf Monaten an junger Fotografie in Deutschland entstanden ist. Die einzelnen Bildserien der Preisträger von Deutschlands bedeutendstem Wettbewerb für Absolventen im Bereich Fotografie zeichnen sich durch sehr unterschiedliche ästhetische, formale und konzeptionelle Ansätze aus und gewähren einen Einblick in jene vielfältigen fotografischen Themen, mit denen sich junge Künstler heute auseinandersetzen. Mit einer Rekordbeteiligung von 108 Teilnehmern hat sich „gute aussichten" zu einem der wichtigsten Nachwuchspreise für zeitgenössische Fotokunst etabliert. Weitere Infos unter **Tel. 32103-0** und **www.deichtorhallen.de**.







Femme Fatale

Ob für Serien, Filme oder das Theater – **Nina Bott** schlüpft in viele Rollen. Besonders bekannt machten sie ihre vielen Daily-Soap-Charaktere. Für das Stück „Achtung Deutsch“ von Stefan Vögel steht die experimentierfreudige **Winterhuderin** wieder auf der Theaterbühne – direkt um die Ecke ihres Wohnsitzes, in der Komödie Winterhuder Fährhaus!

www.niemerszein.de
EDEKA NIEMERSZEIN
Alles Gute für Sie! seit 1965
Supermärkte für höchste Ansprüche!
Kostenlose Parkplätze vorhanden
AM ROTHENBAUM
Hallerstr. 78
☎ 410 86 52
Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!
IN PÖSELDORF
Milchstr. 1
☎ 44 56 60
Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!
AM HOFWEG
Hofweg 81
☎ 22 73 82 80
Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!
AM MÜHLENKAMP
Mühlenkamp 45
☎ 27 87 79 53
Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!
1 Stunde kostenloses Parken für unsere Kunden auf dem Parkdeck
Lieferservice ins Haus:
Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.



© Tim Dobrovolny 2

Alster-Magazin: ***Ihre Karriere begann im Schauspielhaus. Wie fühlt es sich an, nach den vielen TV-Jobs wieder auf der Bühne zu stehen?***

Nina Bott: Natürlich ganz anders, da man direkt vor seinem Publikum spielt. Jederzeit kann etwas Unvorhergesehenes geschehen. Da muss man spontan und wach sein.

Sie spielen als Winterhuderin im Winterhuder Fährhaus. Der kurze Arbeitsweg ist sicher praktisch.

Auf jeden Fall! Ich brauche keine zehn Minuten bis zur Garderobe und zum Maskenstuhl. Und ich fühle mich im Winterhuder Fährhaus zu Hause. Genauso wie meine Familie und Freunde, die allesamt zur Premiere kommen. Als alteingesessene Hamburgerin, die in Lokstedt geboren und in Winterhude wohnhaft ist, weiß ich: Diese Institution kennt man als Hamburger. Und das Stück sollte Hamburg sich ansehen!

„Achtung Deutsch" gelingt es erfolgreich, sonst ernste Debatten um die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund komödiantisch umzusetzen. Woran liegt das?

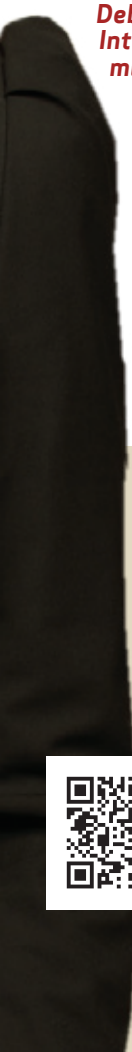
Deutsche haben durchaus Humor und können auch mal über sich selbst lachen! Das Stück spielt mit Klischees, was den gewünschten Effekt bringt. Der Plot ist folgender: Henrik, das deutsche Oberhaupt einer multikulturellen Studenten-WG fährt in den Urlaub. Daraufhin bemerkt die WG, bestehend aus einem Syrer, einer Französin, einem Italiener und einem Wiener, dass Henrik sie als deutsche Familie mit zwei Kindern im Mietvertrag angegeben hatte. „Typisch Deutsche", unter anderem ein Nachbar, beginnen die WG auszuspionieren. Zusätzliche Lacher entstehen durch die verzweifelten Versuche der Multi-Kulti-Truppe, trotz sprachlicher und sonstiger Barrieren, tatsächlich eine deutsche Familie zu mimen, aber auch durch Überraschungsmomente, die mit den Klischees brechen: Etwa studiert ausgerechnet der Syrer Tarik Germanistik und versucht sich am Beamtendeutsch.

„Achtung Deutsch" ist erfrischend, sehr lustig und dynamisch.

Sie spielen die lebensfrohe Virginie, eine französische Studentin. Wie liegt Ihnen die Rolle?

Das war schon anstrengend, den französischen Akzent zu üben. Ich hatte oft Muskelkater in Kiefer und Zunge. Aber die Rolle macht Spaß. Interessant ist auch, dass die „typische Französin", die nichts anbrennen lässt, später selbst in die Rolle einer gutbürgerlichen deutschen Hausfrau schlüpft – meine Rolle spielt eine Rolle.

Katharina Siegel

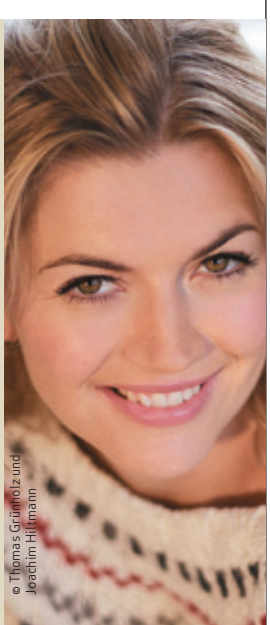


Nina Bott in der Rolle der Französin Virginie Aubert mit den Schauspielkollegen Helmut Krauss (links) und Siegfried Kadow (rechts).

TIPP UND VERLOSUNG

Die Komödie Winterhuder Fährhaus zeigt vom 18.1. bis zum 10.3. die Komödie **„Achtung Deutsch"** von Stefan Vögel. Karten gibt es unter Tel.: 480 680 80.

Wir verlosen **5 x 2 Karten** für den 1.2., 19.30 Uhr für das Stück. Zum Mitspielen QR-Code mit Smartphone scannen. Für alle, die keine QR-Codes lesen können – das Spiel geht auch auf www.alsterdeal.de.



© Thomas Grünholz und Joachim Hiltmann

Rathjens & Mandellas
Immobilien GmbH

Rotklinker-Mehrfamilienhaus mit 14 Wohneinheiten und Entwicklungspotenzial im beliebten Eilbek

Eilbek

Wohnflächen:	ca. 892 m²
Wohnungsanzahl:	14
Aufteilung:	2,5 – 3-Zimmerwohnungen
Wohnflächen:	ca. 62 m² – 71m²
	Stockwerke: 4
Baujahr:	ca. 1952
Besonderheiten:	u.a. gute Wohnungsschnitte, Rotklinker
Mieteinnahme:	jährlich netto/kalt € 73.883,64
Kaufpreis:	€ 1.850.000,–
Maklercourtage:	6,25% inkl. gesetzl. MwSt., die vom Käufer zu zahlen ist

Sierichstrasse 38 • 22301 Hamburg • Tel.: 040/69644427
Info@Rathjens-Immobilien.de • www.Rathjens-Immobilien.de



„Ein leuchtendes Vorbild“

Johannes B. Kerner moderierte kürzlich das **„7. Juli-Harnack-Turnier“**. Wir sprachen mit dem 48-jährigen **Winterhuder** über dieses von Jugendlichen initiierte Charity-Hockey-Event, Vatergefühle und Zukunftspläne.

Alster-Magazin: Inwieweit berührte Sie die Atmosphäre beim 7. Juli-Harnack-Turnier?
Johannes B. Kerner: Das Engagement, insbesondere das der Jugendlichen ist bemerkenswert. Eine wirklich lobenswerte Ausnahme.

Wenn Sie über den Hintergrund der Aktion nachdenken, was löst der für Gefühle bei Ihnen aus?
Sie meinen den Tod des damals an Krebs erkrankten 16-jährigen Julian – als Vater von vier Kindern kann ich diese Frage gar nicht zu Ende denken, von der Antwort ganz zu schweigen...

Wie wichtig ist es, dass Prominente wie Sie derartige Charty-Events unterstützen?
Den Erfolg haben die Jugendlichen durch ihren starken und unermüdlichen Einsatz über Wochen und Monate ermöglicht. Sagen wir mal so: Ich bin froh, dass ich ihn nicht verhindert habe...

Muss der gute Zweck, den Sie unterstützen, bestimmte Kriterien erfüllen?
Durch meine Frau und mittlerweile auch durch die Kinder fühle ich mich dem Hockey schon sehr verbunden. Da hilft man sehr gern.

Halten Sie es für wichtig, dass junge Menschen sich sozial engagieren bzw. dazu mobilisiert werden?
Frei heraus, die Aktivität beim UHC ist ein leuchtendes Vorbild.

Haben Sie sich mit Ihren Kindern, die auch vor Ort waren, über die Juli-Harnack-Aktion ausgetauscht?
Die Kleinen sind sicher zu klein, die Großen sind interessanterweise selbst mit Fragen gekommen. Aber ich bin mir sicher, dass die ganze Tragweite in keinem noch so gut gemeinten Gespräch zu erklären ist.

Als Sie fast täglich als TV-Moderator vor der Kamera standen, hatten Sie weniger Zeit, sich derart sozial zu engagieren. Sehen Sie hier eine Ihrer neuen Aufgaben?
Ich bin und bleibe Fernsehmoderator. Dass die Vertragssituation bei SAT.1 mir zurzeit Gelegenheit gibt, andere sinnvolle Dinge zu tun, ist eigentlich ganz erfreulich.

Was sind Ihre nahen Zukunftspläne?
Sie werden davon erfahren...

Christiane Kaufholt, c.kaufholt@alster-net.de



Foto: Patrick Becher

20.000 € beim Juli-Harnack-Turnier

Anfang Januar veranstaltete die Hockey-Jugend B des Uhlenhorster Hockey-Clubs das 7. Juli-Harnack-Turnier. Das findet jährlich zum Gedenken an den ehemaligen Jugend B-Spieler Julian „Juli“ Harnack statt, der 2006 den Kampf gegen seine Krebserkrankung verlor und verstorben ist. Viele Gäste kamen zu diesem Event. Nicht nur wegen des Sports, sondern auch um Geld an die Fördergemeinschaft Kinderkrebs-Zentrum Hamburg e. V. zu spenden. Bereits vor dem Turnier waren die Jugendlichen gestartet und haben mit öffentlichen Aktionen Spenden gesammelt. Am Ende kamen über 20.000 Euro für den guten Zweck zusammen. Weitere Infos unter www.juli-harnack-turnier-uhc.ag.vu.



Biohandwäsche nach alter Tradition!



Spezialbehandlung der Fransen.



Nachknüpfen von Meisterhand.



Fachgerechte Reparatur der Fransen



Aus ALT mach NEU – erhalten Sie den Wert Ihres wertvollen Teppichs!

Bei **Kaschani** Orientteppich Wasch- und Reparaturcenter wird garantiert jeder Teppich nach alter persischer Tradition individuell „aufgewertet"!
Eine chlorfreie Bioreinigung ohne Farbverluste nach alter persischer Art – damit wirbt Teppichwäscherei Kaschani. Bei der speziellen Teppichwäsche müssen folgende Arbeiten Schritt für Schritt eingehalten werden:

- zuerst gründliches Klopfen der Teppiche, damit aller Schmutz aus dem Grundgewebe herausgeholt wird. Mit einem handelsüblichen Sauger geht das nicht!
- Hausstaubmilbenentfernung und Einzelbehandlung von Flecken
- Bio-Wäsche mit ph-neutraler Seife per Hand mit Bürsten, um jeden Schmutz aus dem Flor zu holen und eine Farbauffrischung zu gewährleisten
- dann das überschüssige Wasser ausquetschen, den Teppich spannen und trocknen lassen
- danach Rückfettung mit persischem Wollfett und Imprägnierung des Teppichs
- zum Schluss alle Löcher, Risse, verschlissene Kanten und die Fransen fachgerecht reparieren. Kahle Stellen werden mit „Knüpfergänzungen" mit originalgetreuem Garn von einem Teppichknüpfmeister beseitigt – eben echte Handwerkskunst!
- bevor der Teppich wieder an den Kunden ausgeliefert wird, ist der letzte Arbeitsgang das Aufbürsten des Flors und der Fransen. Dann sieht das kostbare Stück aus wie neu!

„Durch dieses individuelle Reinigungsverfahren können wir eine langfristige Werterhaltung und Schönheit der Teppiche garantieren" sagt Kaschani. „So kann auch ein unnötiger Teppichneukauf verhindert werden, wenn Sie rechtzeitig Ihren Teppich reparieren und waschen lassen". Die spezielle Teppichvollwäsche erfolgt für Orient-, Nepal-, China-, Seiden-, Berber-, Woll-, Handweb- und Langflorteppiche. Die Reinigung ist abhängig von der Art des Teppichs, vom Verschmutzungsgrad und vom Erhaltungszustand. Um eine gründliche Reinigung bei größtmöglicher Schonung des Teppichs zu gewährleisten, wird im Einzelfall die individuell beste Behandlung durchgeführt. Es gibt zwar auch eine einfache Oberflächenwäsche, aber die meisten Kunden wählen die hochwertigere Variante für ihren wertvollen Teppich. Obwohl dieses Verfahren nicht ganz billig ist, gewährt **Firma Kaschani** einen ganz besonderen Rabatt für alle Kunden:

50 % Neujahrsaktion 2013
für alle Neu-Kunden.

Für einen unverbindlichen Termin bei Ihnen im Hause rufen sie einfach unter Tel. 040 / 67 10 61 02 oder Mobil 0178 / 97 222 73 an. Übrigens: einen kostenlosen Hol- und Bringdienst bietet die **Firma Kaschani** natürlich ebenfalls an.

2x in Hamburg: Saseler Chaussee 88a, HH-Poppenbüttel und Brooktorkai 6, HH-Hafen-City/ Speicherstadt
Telefon 040 - 67 10 61 02
www.teppichwaescherei-kaschani.de



Ihre Zufriedenheit – das ist uns wichtig!



Ärgerliche Flecken auf dem Teppich? Wir können Ihnen helfen!!



Niemals selbst mit Fleckenmitteln versuchen, den Fleck raus zubekommen! Das könnte Ihren Teppich ruinieren!!



Lieber fachgerechte Entfernung vom Teppich-Spezialisten!

über 60 Jahre Erfahrung

TEPPICHWÄSCHEREI

Kaschani Orientteppich Wasch- & Reparatur-Service

QUALITÄTSSIEGEL

Wäsche & Reparatur nach alt Persischer Art (von Hand) • Sparen Sie lieber mit uns durch Waschen und Reparieren als teuer neu zu kaufen...

Die Nr. 1 im Norden!

Ihr Experte für Orientteppiche Teppichklinik mit über 60 Jahre Erfahrung

- **Waschen mit Rückfettung und Imprägnierung**
- **Reparatur von Fransen, Kanten und Löchern**
- **Entmotten und Entmilben - Spezielle Rückfettung.**
- **Löcher, Risse und abgetretene Stellen werden mit Originalmaterial fachgerecht neu geknüpft.**

BIO WÄSCHE

Chlorfreie Bio-Reinigung ohne Farbverluste. Fleckentfernung auf pflanzlicher Basis. Wir reinigen Ihren Teppich mit Regenwasser.

Gelegenheit 50% Rabatt auf Teppichwäsche!

Kostenloser Hol- und Bringservice in ganz Norddeutschland

Jetzt 2 x in Hamburg!

Saseler Chaussee 88a
22393 Hamburg
Hamburg-Sasel

Brooktorkai 6
20457 Hamburg
Hafen-City/Speicherstadt

Wir beraten Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause. Teure Teppichreparaturen können frühzeitig verhindert werden!

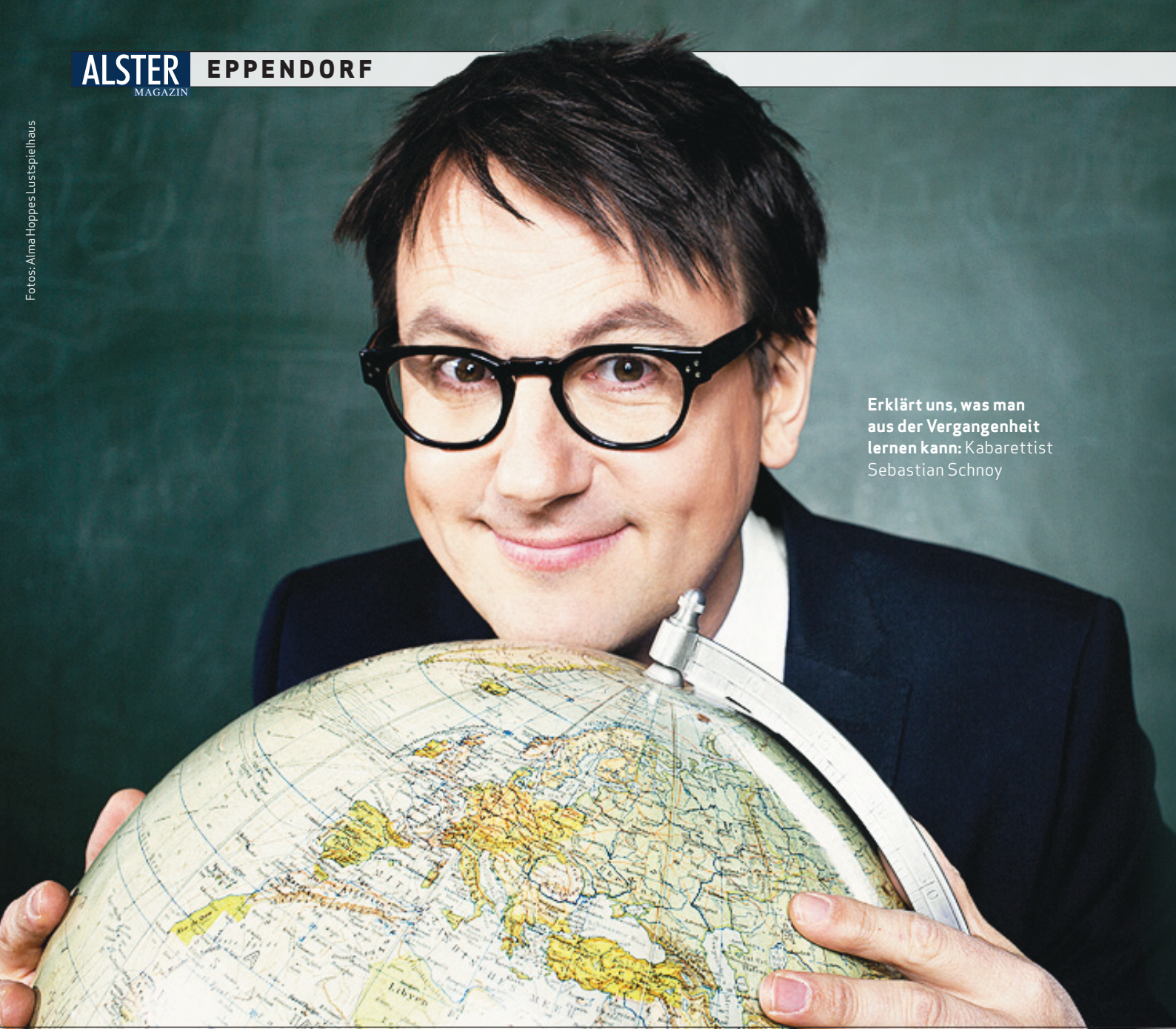
GUTSCHEIN
Reparaturarbeiten über 150,- €

AKTIONSMONAT
100 % Preisgarantie

Tel.: 040 - 67 10 61 02
www.teppichwaescherei-kaschani.de
Öffnungsz.: Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr • Sa. 10 - 16 Uhr

Große Neujahrsaktion 50% Rabatt vom 18.01. - 08.02.

Fotos: Alma Hoppes Lustspielhaus



Erklärt uns, was man aus der Vergangenheit lernen kann: Kabarettist Sebastian Schnoy



• Beratung bei Ihnen zu Hause
• Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst

Eppendorf ☎ 46 46 22 • Volksdorf ☎ 6 03 03 90
Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0
www.kappler-einbruchschutz.de

Hier könnte auch
Ihre Anzeige stehen!



Wenn auch Sie sich für eine Anzeige im Alster-Magazin interessieren, dann rufen Sie mich gerne an.

Marc Brando,
Mediaberatung
Tel.: 538 930-63

Historischer Humor

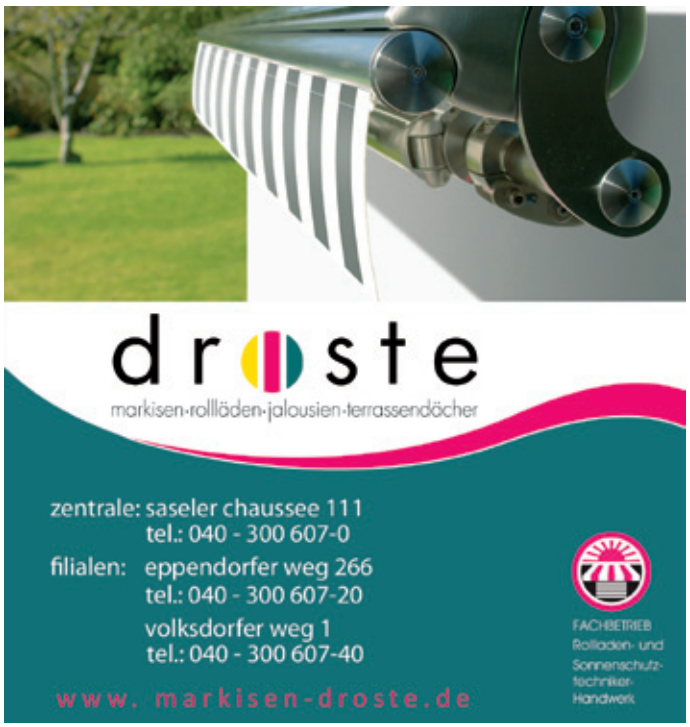
Geschichtskabarettist **Sebastian Schnoy** deckt am 21. Januar um 20 Uhr in **Alma Hoppes Lustspielhaus** historische Skurrilitäten auf. Wir sprachen mit ihm über Kleopatras Nacktheit, Heines Müdigkeit und Jean-Claude Junckers Zuversicht.

Alster-Magazin: ***Wie wird man Geschichtskabarettist?***
Sebastian Schnoy: Ich habe irgendwann entdeckt, dass es in der Geschichte auch viel Skurriles gibt. So hat Gutenberg 1450 den Buchdruck erfunden, bis dahin mussten alle Bücher mühselig mit der Hand abgeschrieben werden. 500 Jahre später führt der andere Guttenberg das Abschreiben wieder ein.
Sie haben u.a. Sozial- und Wirtschaftsgeschichte studiert. Spekulierten Sie schon damals darauf, dass Ihnen das Erlernte einmal auf der Bühne nützlich sein wird?
Eigentlich nicht, aber man lernt dort zum Beispiel, dass Deutschland schon siebenmal bankrott war, Griechenland bis jetzt nur fünfmal. Die haben also noch zweimal gut, bevor wir lästern dürfen.
In Ihrem Europaprogramm zeigten Sie, was wir Deutschen von unseren Nachbarländern lernen können. Was könnten wir aus der Geschichte lernen?
Von Napoleon lässt sich lernen, wie man sich vorm Abwasch drückt. Von Kleopatra, wie man nackt regieren kann und dabei trotzdem die Hosen anhat. Oft lässt sich für den eigenen Alltag lernen. Wer zum Beispiel überlegt, ob es eine gute Idee ist, einmal den Brocken im Harz zu besteigen, kann in einem Gipfelbuch von 1824 den Eintrag von Heinrich Heine lesen und muss den Fehler nicht noch mal machen. Der schrieb völlig entnervt hinein: „Viele Steine, müde Beine, Aussicht keine, Heinrich Heine."
Welche historische Persönlichkeit mögen Sie persönlich am liebsten?
Ich habe im letzten Jahr Jean-Claude Juncker kennengelernt, der als einer der Väter des Euros auch schon Geschichte geschrieben hat. Wir Deutschen finden Luxemburg ja vor allem winzig, dabei sterben wir langsam aus. Bei weiterhin nur 1,3 Kindern pro Frau oder auch Mann haben wir noch 600 Jahre, bis der letzte Deutsche das Licht ausmacht. Andere Länder wachsen, so sagt Juncker: „Luxemburger und Chinesen zusammengerechnet stellen inzwischen ein Viertel der Weltbevölkerung."

Christian Luscher



Geschichtsstunde: Sebastian Schnoy weiß, warum man den Brocken lieber nicht besteigt.









Sie mischt mit im Krieg um die Rosen: Katie Steiner, Ex-Miss Hannover und Playmate mit akademischem Master.

(c) RTL David Bloomer

Winterhuderin kämpft um den Bachelor!

Im Januar startete wieder „Der Bachelor“ auf RTL. Das Konzept: **20 Frauen streiten um einen Junggesellen.** Da sind Zickereien vorprogrammiert. Und das unter ständiger Kamerabeobachtung. Mitten drin ist Katie Steiner (29) aus Winterhude.

Alster-Magazin: ***Wie ist es, mit 20 Frauen um nur einen Mann zu konkurrieren?***
Katie: Ich verstehe das nicht als Konkurrenz. Auch ist es für mich nicht ungewöhnlich, in einer größeren Gruppe von Frauen viel Zeit zu verbringen. So erging es mir auch in Missen Camps auf Miss-Wahlen oder auf Promotion Tours.

Unter ständiger Beobachtung eines TV-Teams zu leben, ist jedoch sicher etwas Neues …
… Dass jedes Wort vertont und jeder Schritt gefilmt wird, war anfangs ungewohnt und einschüchternd. Aber man gewöhnt sich schnell daran und lässt Hemmungen fallen.

Herrscht nun Zickenkrieg in der Villa in Südafrika?
Klar, gibt es Streit und Zickereien. Aber ich bin als Typ gesetzt und ruhig. Kein Wunder, ich bin ja auch etwas älter als meine Mitstreiterinnen.

Wie gefällt dir Jan Kralitschka?
Generell bin ich niemand, der besonders forsch auf einen Mann zugeht. Da muss er mir schon entgegenkommen. Mein erster Eindruck war aber sehr positiv. Jan ist ein vielseitiger, interessanter Mann. Man muss natürlich damit umgehen können, dass er schon zwei Kinder hat.

Dir wurde 2006 ein Krebsgeschwür, das sich gegen deinen Sehnerv drückte, entfernt. Wie hast du ins Leben zurückgefunden?
Ein Dreivierteljahr habe ich schon gebraucht, um die Geschehnisse psychisch zu verarbeiten. Zum Glück hat mir meine Familie sehr geholfen. Und ich hatte wahnsinnig gute Ärzte. Ich habe dann mein Studium mit dem Master of Science in Business Development and Planning absolviert und arbeite heute als Junior Investment Managerin. Nebenher habe ich immer als Model und im TV gearbeitet.

Was sagt dein Arbeitgeber zu deinen Nebenjobs?
Mein Arbeitgeber wusste von Anfang an von den Jobs und etwa den Playmate-Fotos. Er ist so kulant, dass ich mir Urlaub für „Der Bachelor“ nehmen durfte. In meiner Abwesenheit übernimmt eine Assistentin meine Aufgaben. Solange meine Arbeit nicht darunter leidet, ist es okay.

Katharina Siegel

Einen akademischen Bachelor hat sie schon. Jetzt will Katie Steiner den TV-Bachelor.



(c) RTL

DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus

BE YOU (tiful)

Neueröffnung

MY MEXIKO
Supermarket

Möbel, Lampen, Accessoires, Tequila

MEXIKORING 27

WÄSCHEREI OUTLET-STORE







NEW
„MY MEXIKO“
Design by
Die Wäscherei

DIE WÄSCHEREI · Mexikoring 27-29 · 22297 Hamburg · www.die-waescherei.de



LEUCHTENSTUDIO



ACCESSOIRES & GESCHENKE



BETTENSTUDIO



HERBST/WINTER MODE



Flagshipstore TIMOTHY OULTON

Karten zu gewinnen!

Witziger **Wettstreit**

In diesem Jahr geht der **Hamburger Comedy Pokal** in die 11. Runde. Dabei treten die Teilnehmer in zehn verschiedenen Locations der ganzen Stadt gegeneinander an. In diesem Jahr zählt das **Winterhuder Goldbekhaus** zu den Austragungorten.



Der selbst ernannte „Rockzieher“ Yves Macak möchte mit seiner Show bei der Jury punkten.

© Sky Deutschland

Er ist einer der größten Kleinkunstwettbewerbe in Deutschland: der Hamburger Comedy Pokal. Heutige Showgrößen wie Cindy aus Marzahn hatten dort ihre Anfänge. Und auch in diesem Jahr möchten 20 Ulknudel-Newcomer die Chance nutzen und sich in der Comedy-Szene etablieren. Eine der zehn am 25.1. stattfindenden Hauptrunden wird um 20 Uhr im Goldbekhaus ausgetragen. Hier tritt das Duo „Becapella“ gegen den Berliner Stand-up-Comedian Yves Macak an. Zwei Acts, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Erstere setzen statt auf ausgefeilte Witze und Pointen auf improvisierte und ausgefallene Theatermusik und das mit vollem Körpereinsatz. Yves Macak hingegen erzählt auf originelle Art und Weise von seinen Plänen, Rockstar zu werden, welche in einer Ausbildung zum Sozialpädagogen und einem Job als Erzieher im Berliner Problemviertel Neukölln endeten. Am 26.1. um 20 Uhr folgt dann das Halbfinale im gleichen Hause. Mehr Infos gibt es unter www.hamburgercomedy-pokal.de. *ce*

Verlosung

Für beide Veranstaltungen verlosen wir jeweils **3x2 Karten**. Einfach eine E-Mail an c.ehrhorn@alster-net.de oder eine Postkarte an Alster Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg mit dem Stichwort **„Comedy Pokal“** senden. Mit etwas Glück erleben Sie den Hamburger Comedy Pokal im Goldbekhaus for free. Einsendeschluss ist der 22.1.

PBS
Professional Business Service

Professional Business Service
Krochmannstrasse 2
22299 Hamburg
Fon: +49 (0) 40 53 22 09 7
Fax: +49 (0) 40 53 22 73 7
Mail: info@pbshh.de

Die Buchhaltung wächst Ihnen über den Kopf?
Sie würden diese Arbeiten am liebsten outsourcen?
Kein Problem!
Heidemarie Khan Shaghaghi und ihr eingespieltes Team übernehmen
das Buchen Ihrer laufenden Geschäftsvorfälle, Ihre laufende Lohn- und Gehaltsabrechnung, das Aufarbeiten Ihrer Altlasten
im Rahmen des § 6 des Steuerberatungsgesetzes (StBerG),
Administration, Auftragsbearbeitung.
Informieren Sie sich auf meiner Website
www.pbshh.de

MAGAZIN VERLAG HAMBURG



Hier könnte auch
Ihre Anzeige stehen!

Für kompetente Beratung Ihrer Anzeigenplanung auf den **Winterhude-Seiten** sowie auch **Alstermed** ist unsere Mediaberaterin **Annegret Linke** die richtige Ansprechpartnerin für Sie.



Annegret Linke, Mediaberatung, Tel.: 538 930 - 67
Mobil: 0172 / 90 37 440, E-Mail: a.linke@alster-net.de

Wussten Sie schon?

Ist Ihnen bekannt, dass an der Binnenalster die erste deutsche Badeanstalt eröffnete? Genaueres dazu und zu anderen **Alster-Fakten** lesen hier .

Kostbares Schnäppchen

Die Alster, die sich über 56 km durch Schleswig-Holstein schlängelt, bevor sie sich mit der Binnenalster ihren krönenden Höhepunkt setzt, gehörte einst den schleswig-holsteinischen Grafen. Die verkauften zwischen 1306 und 1310 den Fluss allerdings den Hamburgern. Kosten: 1.025 Mark – ein Schnäppchen. Über diesen Verkauf ärgerten sich die Schleswig-Holsteiner noch 600 Jahre später. 1930 verfassten sie ein Geheimgutachten, um die Alster zurückzugewinnen – ein aussichtsloser Versuch.

Echte Revolution

Die erste deutsche Badeanstalt stand an der Binnenalster: 1792 ging ein Badeschiff in Betrieb. Bis dahin war Schwimmen und Baden als Freizeitbeschäftigung nicht bekannt. Für die damalige Hamburger High-Society war der Besuch des Schiffes ein absolutes Muss. 2008 versuchte Ole von Beust vergeblich ein Revival dieser Attraktion.

Leck geschlagen

Der Beginn der Alster-Dampfschifffahrt stand 1856 unter keinem guten Stern: Das erste Boot schlug schon vor seinem ersten Einsatz Leck. Das daraufhin extra erbaute Ersatzboot erwies sich als zu groß und wurde von den Behörden verboten.

Seltenes Vergnügen

Alstereisvergnügen sind eine echte Seltenheit. In den letzten 40 Jahren gab es nur sechs und zwar in den Jahren 1979, 1985, 1986, 1991, 1996 und 1997. Erst wenn an 50 Stellen der Binnenalster das Kerneis über 20 cm dick ist, dürfen die Buden auf das Eis. Generell verboten bleiben allerdings Gulaschkanonen. *ck*



'Oluea, das bedeutet auf hawaiianisch "Lasten verringern, die auf Dir liegen".

Genau dafür habe ich mitten in Hamburg einen Ort geschaffen, an dem Sie **genießen, entspannen** und sich **verwöhnen** lassen können. Mein Ziel ist es, Ihre **körperlichen** und **seelischen Blockaden** zu lösen, Ihren **Stress** abzubauen und Ihre Energieflüsse im Körper anzuregen.



Öffnungszeiten:
Alle Behandlungstermine nach individueller Absprache (Mo. - So.)

Beratung & Verkauf:
Di.: 10:00 - 15:00 Uhr
Do.: 15:00 bis 18:30 Uhr

'Oluea

Telefon: 040 . 730 89 000
e-Mail: nina@oluea.de

Massagetherapie & Kosmetik
Rothenbaumchaussee 83
20148 Hamburg
(Parkplatz auf dem Hof)

Mrs.Sporty – Ihr persönlicher Sportclub über 550 in Europa.

Mrs.Sporty lädt Sie ein!
Zum Tag der offenen Tür
am 23.01.2013
von 8 bis 21 Uhr

Nur am Tag der offenen Tür für die ersten 20 Neumitglieder!

Jetzt starten:
für 0 statt 99 Euro!*

* Das Angebot gilt nur am Tag der offenen Tür: Das Startpaket für 0 Euro anstatt der regulären 99 Euro erhalten Sie bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Informationen zu unserer Verwaltungsgebühr sowie unseren attraktiven Konditionen finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs.Sporty
Rotherbaum- 040 22600878
www.mrssporty.de/club325
Winterhude- 040 69691617
www.mrssporty.de/club133

Mrs.Sporty

MAGAZIN VERLAG HAMBURG



Hier könnte auch
Ihre Anzeige stehen!

Wenn auch Sie sich für eine Anzeige im Alster-Magazin interessieren, dann rufen Sie mich gerne an.

Inga Neubauer,
Mediaberatung, Tel.: 538 930-53,
Mobil: 0172 40 29 329

MdB: Der Weg ist mühsam – doch es lohnt sich!



Wer hier sitzt, hat gut lachen, denn Bundestags-Abgeordnete genießen viele Privilegien!

Foto: bundestag.de/Marc-Steffen Unger

Traumjob **Bundestag**

2013 ist Bundestags-Wahljahr. Hinter Hamburger Parteitüren wird mit harten Bandagen gekämpft, um einen der begehrtesten Jobs des Landes: **Bundestags-Abgeordneter!** Verständlich, es ist eine hoch angesehene Position, voller Privilegien und gut entlohnt – ab und zu auf der „Hinterbank" die Hand heben, reicht!

Bald werden wieder Politiker-Plakate die Straßen säumen. Bundeswahlkampf 2013 – begehrte Jobs im Bundestag locken. Lohnt es sich? Welche Ansprüche hat eigentlich ein Bundestagsabgeordneter? Das Alster-Magazin hat nachgefragt und ist auf erstaunliche Summen gekommen.

Mitglieder des Bundestages werden nicht bezahlt wie Angestellte oder Beamte, sie enthalten eine „Entschädigung" für ihre Tätigkeit im Parlament, damit sie ihr öffentliches Amt ausüben können. Ab dem 1. Januar 2013 steigt diese Entschädigung, die seit 1977 versteuert werden muss, von 7.960 auf 8.252 Euro monatlich. Zunächst erhalten die Abgeordneten zusätzlich eine sogenannte Amtsausstattung. Mit der werden Sach- und Geldleistungen für Büros, Mitarbeiter und Reisekosten gedeckt.

Amtsausstattung

Zu dieser „Ausstattung" zählt unter anderem die steuerfreie Kostenpauschale. Mit ihr werden die Einrichtung und Unterhaltung der Wahlkreisbüros, die Fahrten im Wahlkreis und die Wahlkreisbetreuung finanziert. Die Pauschale wird jährlich an die Lebenshaltungskosten angepasst und beträgt derzeit 4.029 Euro monatlich.

Außerdem wird jedem Bundestagsabgeordneten ein Büro in direkter Nachbarschaft des Bundestages zur Verfügung gestellt. Die vorgeschriebene Größe liegt bei 54 Quadratmetern und soll als Arbeitsstelle des Abgeordneten und seiner Mitarbeiter in Berlin dienen. Die technischen Geräte sind inklusive. Für ergänzende Büroausstattung können dennoch jedes Jahr weitere 12.000 Euro ausgegeben werden.

Um Mitarbeiter beschäftigen zu können, stehen jedem Parlamentarier monatlich 15.798 Euro (Arbeitnehmerbrutto) zur Verfügung. Damit könnten beispielsweise drei Hochschulprofessoren angestellt werden, die dem Abgeordneten bei seiner täglichen Arbeit und Fragen unterstützen.

MdB mobil

Auch an der traumhaften Mobilität der Abgeordneten wird nicht gespart: Die Flotte des Bundestages ist 24 Stunden am Tag im Berliner Stadtgebiet in Bereitschaft – mit Chauffeur versteht sich. Außerdem haben alle Parlamentarier eine Freifahrkarte der Bahn erster Klasse. Nach dem Eklat um die private Nutzung der Karte von Peer Steinbrück 2012 räumte ein Sprecher ein, dass es keine eindeutige Regelung gäbe und deshalb die private Nutzung der Bahncard durchaus legitim sei. Die vergleichbare Bahncard 100 erster Klasse kostet im freien Handel stolze 6.890 Euro! Auch Flugkosten werden ersetzt, soweit sie in Ausübung des Mandates anfallen. Zusätzlich erhält jeder Abgeordnete die Lufthansa SenatorCard, die eigentlich nur Passagieren zusteht, die 130.000 Statusmeilen angesammelt haben. SenatorCard-Besitzer haben Zutritt zu den Lufthansa Senator Lounges und können den First Class Check-in nutzen.

Diese Privilegien muss man sich allerdings verdienen. Das Wahljahr wird zeigen, wer sich durchsetzt, die richtigen Kontakte hat und seine Partei-Kollegen aussticht. Der Traumjob MdB ist heiß umkämpft und nur die ehrgeizigsten können ihn ergattern.

Jonas Sachtleber,
j.sachtleber@alster-net.de

Die Ansprüche der Abgeordneten auf einen Blick:

Diät:	99.024 Euro
Amtsausstattung im Wert von:	48.348 Euro
54 m² Bürofläche:	min. 6000 Euro (geschätzt)
Büroausstattung im Wert von:	12.000.Euro
Angestellte im Wert von:	188.856 Euro
Bahncard erster Klasse:	6.890 Euro
Lufthansa SenatorCard:	min. 2000 Euro (geschätzt)
Gesamt:	**363.118 Euro im Jahr!**

„Schön wie ein Baby“ mit B!aesthetics



Die Ärztin **Susanne Bechtel**, Inhaberin der Praxen B!aesthetics, ist seit Jahren auf dem Gebiet der medizinischen Aesthetik tätig. In lockerer Reihenfolge stellt sie im Alster-Magazin modernste Techniken vor. Diesmal erklärt die Schönheits-Expertin, wie man in zwei Stunden mit Fillern ein **Gesicht verjüngen und die Konturen straffen** kann.

Wenn Babys lachen, zeigen sie uns ihre süßen Pausbäckchen. Sie sehen immer frisch und knackig aus. Unter diesen Pausbäckchen befindet sich ein schöner praller Fettkörper, der direkt über den Wangenknochen liegt. Die Haut ist voller Hyaluron, der Füllsubstanz und Feuchtigkeitsspeicher unserer Haut. Im Laufe der Jahre verliert der Fettkörper der Wangen an Spannkraft und Kontur und verlagert sich von den Wangenknochen entsprechend der Schwerkraft kinnwärts. Die Hyaluronsäurekonzentration der Haut nimmt gleichzeitig ab. Das Ergebnis ist ein schmaleres Gesicht mit je nach Ausprägung eingefallenen Wangen und am Ende bilden sich die typischen Hängebäckchen neben dem Kinn. Wenn man das Volumen des jugendlichen Gesichtes mit einem Dreieck vergleicht, so liegt die Dreiecksbasis im Bereich der Stirn und die Dreiecksspitze am Kinn. Mit zunehmendem Alter „klappt“ das Dreieck um und das Hauptvolumen, die Dreiecksbasis, hat sich in der unteren Gesichtshälfte gesammelt, die Dreiecksspitze liegt nun im Stirnbereich. Die Hyaluronsäurekonzentration nimmt in mechanisch stark belasteten Bereichen schneller ab. Hier zeigen sich die ersten Alterungserscheinungen im Bereich der Nasolabialfalten. Es folgen die Lippen, Plisseefalten um den Mund und die „Angela Merkel“-Falten am Kinn. Mit Abnahme des Füllfaktors Hyaluronsäure, nimmt auch deren Feuchtigkeitsspeicherungsvolumen ab. Es bilden sich zunächst die Falten durch weniger Volumen, die Haut wird trockener durch weniger Feuchtigkeitspeicherung und die Falte prägt sich immer schneller in die Haut ein.

WAS TUN? GANZ EINFACH!

Mit Radiesse wird zunächst das verlorene Volumen der Wangenknochen wieder hergestellt. Dadurch entsteht schon ein leichter Kick der Wangen nach oben. Die Dellen am Unterkiefer rechts und links des Kinns werden wieder aufgefüllt und die Kinnkontur wird gleichmäßig rund. Die Nasolabialfalten werden mit Hyaluronsäure aufgefüllt und je nach Ausprägung auch die „Angela Merkel“-Falten. Selbst erschlaffte Ohrläppchen werden mit Hyaluronsäure wieder prall und frisch. Auch Augenringe könne deutlich gemildert werden, wenn keine Tränensäcke vorhanden sind. Sollten die Wangen bereits sehr faltig oder eingefallen sein, so kann man mit Radiesse ein flächiges Lifting durchführen. Nicht zuletzt werden mit Radiesse auch Handrücken mit einer speziellen Technik elegant gefüllt und gestrafft.

Im Gegensatz zu Botulinum (z.B. Botox) das sehr schön und leider nur bei Stirn- und Zornesfalten sowie Krähenfüßen eingesetzt werden kann und auch nur drei bis vier Monate wirkt, ist die Wirkung der Filler sofort während der Behandlung sichtbar. Bei z.B. Botox tritt die effektive Faltenglättung erst nach ca. einer Woche ein. Die Wirkung der Filler hält im Mittel für ca. ein Jahr an, teilweise auch deutlich länger.

Dank Hyaluronsäure lässt sich der Feuchtigkeitsgehalt der Haut verbessern. Das sorgt für straffe und faltenfreie Gesichts- und Handkonturen.



Fotos: Fa. Merz und Fotolia

Susanne Bechtel | Ärztin | **Praxis Hamburg** | Mittelweg 30 | 20148 Hamburg | Tel. 040 / 81956788 | Weitere Praxen in Neumünster | Bad Segeberg | St. Peter-Ording | Timmendorfer Strand | info@baesthetics.de | **www.baesthetics.de** | Termine nach tel. Vereinbarung

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER



Expertentipp von Marianne Grundmann,
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Systemische Beratung

SYSTEMISCHE ARBEIT ALS **HILFE ZUR VERÄNDERUNG**

Die heutige Zeit ist geprägt vom ständigen Wertewandel und somit müssen sich die Menschen immer wieder neu positionieren, um dem Wunsch nach Selbstoptimierung und Selbstfindung gerecht zu werden. Kurzfristige Arbeitsverhältnisse, unstete Berufsbiografien, häufig wechselnde Partnerschaften, ein unsicher werdendes Familiengefüge und der Trend zu mehr Individualisierung überfordern den Menschen zunehmend. Aus diesem Grund kommen immer wieder Menschen in meine Praxis, die einem Bedürfnis nach Veränderung von Einstellungen und Verhaltensweisen nachkommen wollen. Sie streben eine gewisse Widerstandskraft (Resilienz) gegenüber den wechselnden Anforderungen des Lebens an. Der systemische Therapieansatz kann dies leisten. Als Bild für systemische Arbeit stellen Sie sich bitte ein Mobile vor ... Alle Teile (Menschen) hängen voneinander ab. Wenn sich ein Teil (Mensch) bewegt, kann nichts bleiben, wie es war – alles verändert sich! Klient und Therapeut begeben sich auf die Suche nach inneren Ressourcen, die es ermöglichen, zufriedener, gelassener und entspannter zu leben.

Dabei kann nicht nur mit einzelnen Personen, sondern auch mit Gruppen, Familien oder Teams gearbeitet werden. Der systemische Ansatz hat den Vorteil, dass es viele verschiedene Perspektiven von dem gibt, was wir als Wirklichkeit betrachten: Systemische Therapie hat zum Ziel, eine neue Wirklichkeit zu konstruieren.







Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

DIE KINDER **UND DIE DUNKELHEIT**

Jedem Autofahrer ist schon einmal in der Dunkelheit ein unbeleuchteter Radfahrer ganz plötzlich im Blickfeld aufgetaucht. Leider fällt manchen Eltern der desolate technische Zustand der Fahrräder ihrer Sprösslinge nicht auf und leider benutzen viele Kinder ihre intakte Fahrradbeleuchtung wegen der Bremswirkung des Dynamos nicht. Kontrollen durch die Polizei scheinen nicht ausreichend lukrativ. So geschieht es, das immer wieder Kinder im Straßenverkehr übersehen und schwer verletzt oder getötet werden.
Eine Verbesserung dieser Situation muss auf der einen Seite durch eine bessere Aufklärung und Kontrolle der Kinder durch die Eltern und zum anderen durch Sicherstellen einer guten Sicht der Autofahrer erfolgen. An dieser Stelle lässt unser Rechtssystem zu wünschen übrig. Ein Mensch, der mit 17 Jahren den Führerschein macht, muss sich einem Sehtest unterschiedlicher Qualität bei Optiker oder Augenarzt unterziehen. Diese Beurteilung der Sehschärfe gilt für das ganze Leben. Eine solche Vorgehensweise erscheint absurd unter dem Wissen, dass die Augen sich im Laufe des Lebens noch stark verändern werden. Gerade im Alter stören zusätzlich Erkrankungen wie Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration oder der Diabetes mellitus das Sehen. Ohne eine gesetzliche Regelung wird es immer wieder vermeidbare Verkehrsunfälle geben.Deshalb kann es zurzeit nur einen Appell an alle Verkehrsteilnehmer geben, sich zumindest einmal im Jahr beim Augenarzt untersuchen zu lassen. Dennoch bleibt es weiterhin jedem Autofahrer selbst überlassen, ob er mit einer Sehschärfe von z.B.: 30% weiter Auto fährt. Oft bedarf es nur einer Brille, um mit einer guten Sehleistung sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer zu schützen.











Expertentipp von Dr. Pamela Schmedt auf der Günne
und Dr. Saskia Schmedt auf der Günne

UNSICHTBARE ZAHNSPANGEN:
EIN ATTRAKTIVES LÄCHELN IN JEDEM ALTER

Ist eine Zahnspange im Erwachsenenalter überhaupt noch möglich? Selbstverständlich, Zähne lassen sich ein Leben lang bewegen. Eine Korrektur bei Erwachsenen ist ebenso sinnvoll und wichtig wie bei Kindern und Jugendlichen. Denn Zahnfehlstellungen können weitreichende Folgen haben: Der falsche Biss kann zum einen zu einer unnormalen Abnutzung der Zahnoberflächen, einer uneffizienten Kaufunktion, aber auch zu einer übermäßigen Belastung des Zahnhaltegewebes und des Kiefergelenks führen.Verschachtelt stehende Zähne schaffen Schmutznischen für Bakterien und Plaque, die eine gründliche Zahnreinigung erschweren und an manchen Stellen unmöglich machen. Karies und Parodontalerkrankungen bis hin zu vorzeitigem Zahnverlust können das Resultat sein.Auch ästhetische bzw. psychologische Aspekte spielen bei der Zahnkorrektur eine Rolle: Das äußere Erscheinungsbild, zu dem ein schönes Gebiss gehört, ist oftmals ein wichtiger Schlüssel für den privaten und beruflichen Erfolg sowie für ein gesundes Selbstbewusstsein und ein besseres Lebensgefühl.Um aber auch schon während der Behandlung seine Attraktivität zu bewahren, möchten die meisten nicht gerne eine auffällige Zahnspange tragen. Moderne unsichtbare Zahnspangen bieten hier die Lösung: Bei der sogenannten Lingualtechnik werden die Brackets auf die Innenseite der Zähne geklebt. Voraussetzung für die Behandlung ist ein gesunder Zahnhalteapparat. Zahnschonend führt diese innovative Methode bereits in wenigen Monaten zum Erfolg. Bei einer Behandlung mit der festen sichtbaren Zahnspange dagegen bleibt der Erfolg für die Dauer der Behandlung hinter den Brackets versteckt.Aus Patientensicht zudem nachteilig erlebt wurden in der Vergangenheit – insbesondere unmittelbar nach dem Einsetzen der Apparatur – Irritationen der Zunge. Durch das Incognito-System mit seinem extrem flachen Aufbau konnte die Eingewöhnungszeit stark verkürzt und der Patientenkomfort deutlich erhöht werden. Hinsichtlich des Behandlungserfolgs ist die Lingualtechnik, die bisher nur von wenigen Kieferorthopäden in Deutschland durchgeführt wird, der konventionellen Behandlung ebenbürtig. Oft kann bei einem erfahrenen Fachmann sogar mit sehr viel kürzeren Behandlungszeiten rechnen. Lassen Sie sich beraten, denn für ein schönes Lächeln ist es doch nie zu spät!









Tipps für die Berge


Foto:TK

In alpinen Höhenlagen sind Wirkungen von Sonne und Wind intensiver als im Flachland. Warum und wie Sie sich vor diesen Faktoren besonders **im Winterurlaub schützen** sollten, verraten wir Ihnen hier.

Wintersport-Fans sollten Haut und Augen vor der Sonne schützen. Denn ansonsten drohen Sonnenbrand, Sonnenstich und Schneeblindheit. Die Sonne ist in den Höhenlagen nicht nur intensiver, der Schnee reflektiert zudem das Licht und verstärkt damit die Wirkung. Diplom-Sportwissenschaftler Uwe-Folker Haase von der Techniker Krankenkasse: „Selbst wenn sich die Sonne hinter leichten Wolken versteckt, drohen in den Bergen ernsthafte Haut- und Augenschäden."

Zum Schutz empfiehlt es sich, die Haut mit einer fetthaltigen Creme mit hohem Lichtschutzfaktor gegen eisigen Abfahrtswind und grelle Sonne einzuschmieren. „Der Lichtschutzfaktor sollte bei mindestens 15 bis 25 liegen. Fett bietet zusätzlich Kälteschutz", so der Sportwissenschaftler.

Die Lippen könnten Wintersportler am besten mit einem speziellen Sonnenschutz-Pflegestift oder einem Sonnenblocker schützen. Sonnen-Gele sind für die Pisten hingegen nicht geeignet. Ihr hoher Wasseranteil lässt die Haut leicht gefrieren.

Für die Augen sollten Sportler Sonnenbrillen aus hochwertigen Materialien und mit hundertprozentigem UV-Schutz tragen. Ski- und Snowboardfahrer sollten zudem einen Helm aufsetzen. Denn der senkt das Risiko von Kopfverletzungen um 35 Prozent, bei Kindern unter 13 Jahren sogar um 59 Prozent. Was Sportler in den Bergen auch häufig unterschätzen, ist der Wind. Schon eine zahme Windgeschwindigkeit von 40 kmh macht aus einer Temperatur von plus zehn Grad einen Wert um den Gefrierpunkt. Aus minus zehn Grad minus 35 Grad. Darum sind selbst an schönen Tagen eine winddichte Außenjacke, eine Überhose, eine Mütze sowie Handschuhe ein Muss.







Ein Hörgerät lohnt sich! Gutes Gehör beugt depressiven Verstimmungen vor und hilft, fitter, selbstbewusster und aktiver zu leben!

Der moderne Höraktustiker auf der Uhlenhorst



Unser Service für Sie:

- Markenhörgeräte, z. B. von SIEMENS in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- Gehörschutz- & Tinnitus-Beratung
- NEU: OTON Hörtherapie
- Hausbesuche

Zertifiziert und Empfohlen
www.die-endverbraucher.de
Kundenbewertung: 4,9/5

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Für einen Termin einfach anrufen oder vorbeikommen:
Mundsburger Damm 59 I HH Uhlenhorst Tel. 329 085 51
Langenhorn I Tel. 530 047 Neugraben I Tel. 730 88 625
Weitere Infos finden Sie unter: www.oton-hoerakustik.de

Wer gut hört, **lebt aktiver**

Was hat unser Gehör damit zu tun, wie wohl wir uns fühlen? Diesen und weitere Aspekte erforschte die Initiative „Hear the World“ in einer neuen Studie!

Ein gutes Gehör beeinflusst vielfältige Lebensbereiche! „Hear the World“, die Initiative des Hörgeräteherstellers Phonak, initiierte die Studie „Hören ist Leben“. Die Schweizer Marktforschungs- und Strategieberatung „zehnvier“ befragte international über 4.300 Menschen mit unversorgtem Hörverlust und deren Angehörige, Hörgerättragende sowie Neutrale. 78 % der national Befragten sind der Auffassung: Besseres Hören führt zu besserem Leben! Es mindert Depressionen (so 64 %), steigert die Fitness und somit das Aufnahme- und Konzentrationsvermögen (70 %) und auch das Selbstwertgefühl (62 %). Das gilt auch im internationalen Vergleich! Hinzu kommt: Hörgeräteträger haben mehr Spaß an Sport, fühlen sich fitter (40 %) und treiben wieder regelmäßig Sport (51 % mindestens einmal pro Woche). Die fast schon logische Konsequenz: Der positive Einfluss des Hörgeräts auf die Gesundheit wird zu 67 % bestätigt. Gutes Gehör beeinflusst die aktive, mobile Lebensgestaltung. Das bejahen 69 % der deutschen Hörgeräteträger. Kein Wunder: Dank des Hörgeräts findet man sich etwa wieder besser im Straßenverkehr (75 %) und in fremden Gegenden (85 %) zurecht.

Modische Wiedergeburt

Retrolook ist in der Modebranche seit Jahren in. Das gilt auch für das Brillendesign. Deswegen werden alte Modelle neu interpretiert. Wir zeigen ein Beispiel aus den 1980er-Jahren!



Original: Motto der 80er, Hauptsache auffallen.

Die Interpretation nimmt die kultige Tropfenform der Gläser auf!

Fotos: Rodenstock



Foto: Benjamin Thorn/pixelio.de

ANZEIGEN-SPEZIAL

MODE UND PRÄZISION BEI LÜHR-OPTIK IN EPPENDORF

Die Mode kommt, die Mode geht – was bleibt, ist Qualität! Das bedeutet bei **Lühr-Optik** am Eppendorfer Baum 18, Brillenfassungen werden aktuell auf den Trendmessen in Mailand, Paris und München gesichtet und geordert. „So kommt die aktuelle Brillenmode – derzeit liegen beispielsweise Brillen von Lindberg, Jacques Durand, Götti und Chloé besonders im Trend – direkt zu uns ins Geschäft und wir sind vielen Kollegen immer einen Schritt voraus“, sagt Inhaber Jan-Hendrik Lühr. Dabei geht es bei ihm und seinem Team im doppelten Sinn um die Optik: schick sein und gut sehen! Das geht besser als je zuvor mit Brillengläsern von Carl Zeiss, die individuell für den einzelnen Kunden hergestellt werden. Sie sind 25-mal genauer als alles, was es bisher in der Brillenglastechnologie gegeben hat! Lühr-Optik hält diese besondere Technik für seine Kunden bereit. Mit dem Carl Zeiss i.Profiler werden Wellenfrontmessungen in wenigen Sekunden mit mehr als 1.500 Messpunkten vermittelt. Genauer geht es nicht! Präzision High-End! Lühr-Optik ist von der Firma Carl Zeiss als eines der wenigen Augenoptikfachgeschäfte Deutschlands als Kompetenzpartner ausgezeichnet worden! „Wir geben unseren Kunden eine Zufriedenheitsgarantie auf die neu angefertigte Brille.“ Weitere Informationen und persönliche Beratungstermine bei den Augenoptikermeistern Christof Delpiano und Jan-Hendrik Lühr gibt es unter **Tel.: 460 29 93**.



Führen die neuesten Brillentrends und Top-Gläser von Carl Zeiss: die beiden Augenoptikermeister Christof Delpiano und Jan-Hendrik Lühr (r.)



Alles für die perfekte Brille: Der i.Profiler® von Zeiss misst 25-mal genauer als herkömmliche Sehtests.

Endlich purzeln die Pfunde!

Abnehmen, mehr Sport treiben... Leider sind gute Vorsätze oft noch schneller vergessen, als sie gefasst wurden. Daher haben wir die **besten Tipps** zusammengetragen, wie Sie Ihre Pläne umsetzen und endlich ein paar Kilos verlieren können.



Biken
Am effektivsten lässt sich durch Fahrradfahren abnehmen, wenn man feste Zeiten zu Rad in seinen Trainingsplan involviert. Positiver Nebeneffekt: Viel Natur an der frischen Luft genießen.

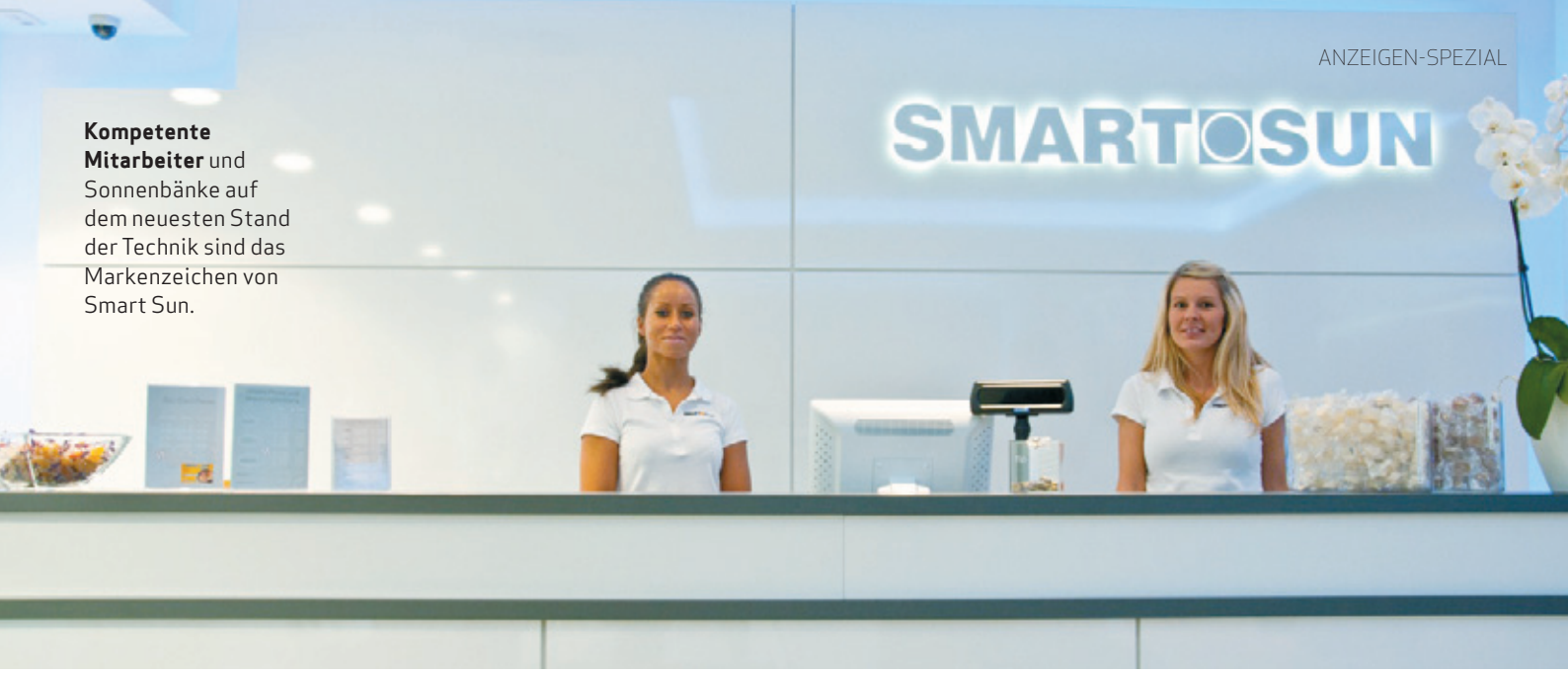
Zu den meistgeschmiedeten Plänen zum Jahreswechsel gehört es, endlich abzunehmen. Schließlich haben sich die kalorienreichen Sünden während der Festtage am Taillenumfang bemerkbar gemacht. Sehr starkes Übergewicht entstand jedoch sicherlich nicht an den paar Festtagen, sondern häufte sich mit den Jahren an – ein Problem sehr vieler Deutscher: Laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland" des Robert-Koch-Instituts vom Juni 2012 sind 67,1 Prozent aller deutschen Männer und 53 Prozent aller deutschen Frauen übergewichtig. Die sogenannte Fettleibigkeit (Adipositas) ist oft Ursache von Diabetes, Herz- und Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck sowie von mehreren Krebsarten. Ein sehr ungeliebter Begleiter ist oft auch die Cellulite – 80 bis 95 Prozent aller Frauen sind nach der Pubertät von jenen Dellen im Hautbild betroffen. Wir verraten Ihnen, wie Sie endlich Ihren inneren Schweinehund überwinden, Gesundheitsrisiken vorbeugen und zu guter Letzt wieder in Ihre Lieblingsjeans passen.

Allheilmittel Sport!

Starkes Übergewicht ist meist nicht nur Feiertagsspeck. Versuchen Sie das Problem von heute auf morgen zu lösen, landen Sie nur beim Jojo-Effekt. Das heißt: Ein Sport- und Fitnessplan muss her – am besten von einem Trainer. Dabei ist die aktuelle körperliche Fitness der Ausgangspunkt. Zwischen den Trainingseinheiten sind meist zunächst Ruhepausen – genügend Schlaf und ausreichend Ernährung – nötig, um nicht vorzeitig aufzugeben und längerfristig ein Idealgewicht zu erreichen als auch zu halten. Je trainierter Sie im Verlauf des Fitnessprogramms werden, desto mehr lässt sich die Belastung aber auch steigern. Für den dauerhaften Erfolg müssen Sie eine regelmäßige Bewegung fest in Ihren Zeitplan einbauen.

Wie stelle ich meine Ernährung um?

Wer nicht ausreichend isst, hat zu wenig Energie für Sport und kann somit nicht dauerhaft schlank sein. Um sein Gewicht längerfristig zu reduzieren, müssen Sie also Ihre Ernährung umstellen – auch das am besten nach einer fundierten Beratung mit einem Ernährungsexperten, Arzt oder Fitnesstrainer. Zu empfehlen ist gesunde, frische und kalorienarme Mischkost mit viel Obst und Gemüse. Danach stellen sich erste Erfolge ein, die zum Weitermachen motivieren. Auf Dauer sollte die Ernährung vollwertig sein, womit eine Grundversorgung mit allen für den Körper nötigen Nährstoffen in der richtigen Masse in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander gemeint ist. Sie darf nicht zu fetthaltig sein, besonders auf versteckte Fette sollten Sie achten. *Ks*



Kompetente Mitarbeiter und Sonnenbänke auf dem neuesten Stand der Technik sind das Markenzeichen von Smart Sun.

Sonne tanken
in Winterhude!

Smart Sun, das neue **Bräunungs- und Beautystudio** in Winterhude, arbeitet mit modernster Technik und bietet seinen Kunden exklusiv **sanfte Bräune** mit Hauttypmessung und Anti-Aging-Effekt an.

Das gelingt dank der gerade auf den Markt gekommenen Geräteneuheit **„BeautyAngel“** – entwickelt von Dermatologen verspricht dieses einmalige Gerät bei regelmäßiger Anwendung einen deutlichen Anti-Aging-Effekt. Das Besondere ist ihr „Beauty Light“. Dieses spezielle Rotlicht wirkt fördernd auf unsere körpereigene Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluronsäure in den Hautzellen. Das Ergebnis lässt sich sehen:
Sichtbare Faltenreduzierung und ein jüngeres Hautbild nach nur 10 Besuchen. Ein weiteres Highlight der 13 Geräte bei Smart Sun ist der sogenannte „Sonnenengel“. Hier ist der Name Programm. „Viele Kunden fürchten sich vor einem Sonnenbrand. Das kann mit dem **„Sonnenengel“** nicht mehr passieren“, so Inhaber Stefan Kraul. Das Gerät misst mit seinem Sensor vor der Besonnung den Hauttyp und die Pigmentierung und garantiert damit ein maximales Bräunungsergebnis ohne Sonnenbrandrisiko! Das Konzept von Smart Sun ist gradlinig: „Wir wollen uns von dem typischen Klischee deutlich abheben. Unsere 4 Studios in Hamburg sind hell, stylisch und hochmodern. Alle Sonnenbänke gehören zur neuesten Generation und sind auf dem aktuellsten Stand der Technik. Wir erfüllen zudem alle neuen Bestimmungen, die der Gesetzgeber seit Mitte 2012 erlassen hat. Hierzu gehört die Reduzierung des UV-B Anteils, das zertifiziert geschulte Fachpersonal und die besonderen Hygienevorschriften“, erklärt Stefan Kraul. Während in Hamburg die Marktbereinigung der Sonnenstudios nach wie vor stattfindet, setzen die Inhaber-Brüder von Smart Sun auf Expansion. Gerade haben sie eine neue Smart Sun-Filiale in Poppenbüttel am AEZ eröffnet. In unserer Branche kann man nur noch mit Qualität und erstklassigem Service überzeugen. Das haben wir in den vergangenen 15 Jahren gelernt“, fügt Kraul hinzu. Eine weitere Serviceleistung des Studios ist ein stilvoll eingerichteter Lounge-Bereich, in dem sich die Gäste bei Cappuccino oder Latte Macchiato die Wartezeit vertreiben können. Selbstverständlich kostenlos. Wer keine Wartezeit in Kauf nehmen möchte, kann vorab telefonisch sein gewünschtes Gerät reservieren.
Für Sparfüchse gibt es sogar jeden Tag zwei verschiedene Sonnenbänke im Angebot! Weitere Informationen und eine Vorabberatung unter Tel. **278 11 881** oder www.smartsun.de. Smart Sun Winterhude, Gertigstraße 20, 6 Kundenparkplätze finden Sie hinter dem Geschäft.



Im hochmodernen Sonnenstudio können Kunden zwischen 13 Sonnenbänken wählen.







„RUNTER VON DER COUCH - **REIN IN DIE SPORTSCHUHE!“**



Im Winter hat der innere Schweinehund ein leichtes Spiel: „Heute ist es einfach zu kalt zum Laufen“ oder „Nach der Arbeit ist es ja schon dunkel“ – Ausreden sind schnell gefunden. Magdalena Neuner, Biathlon-Rekordweltmeisterin, ist aber überzeugt: Im Winter lohnt es sich besonders, die Turnschuhe zu schnüren. Gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK) engagiert sie sich dafür, die Menschen in Bewegung zu bringen. Beim (Wieder-) Einstieg hilft die sportmedizinische Untersuchung.

Für Leistungssportler wie Magdalena Neuner ist es selbstverständlich: Wer nach einer längeren Pause wieder loslegen möchte, geht erst mal zum Sport-Check. Die Untersuchung im Vorfeld ist sinnvoll – gerade für Einsteiger oder nach einer längeren Auszeit.

Auch Magdalena Neuner ist überzeugt: „Zu wissen, wie mein Körper auf bestimmte Bewegungsabläufe reagiert, ob meine Sportart für mich geeignet ist und wo meine Belastungsgrenze liegt, beugt körperlichen Beschwerden vor. So macht Sport auch langfristig Spaß“, sagt die 25-Jährige!

ANZEIGEN-SPEZIAL

IN 20 MINUTEN ZUR TOPFORM – GESUNDES TRAINING MIT DER HIT-METHODE



Das geschulte Personal Trainer-Team bei Body Focus: Lisa Müller und Mario Adelt.

„Ich bin seit über 20 Jahren in der Fitnessbranche als Trainer aktiv. Als ausgebildeter Physiotherapeut ist mir dabei aufgefallen, dass viele Mitglieder in den Fitness-Studios ihre Zeit verschwenden, weil sie einfach unproduktive Trainingsmethoden nutzen. Noch schlimmer ist aber, dass viele sogar gefährliche Techniken anwenden, wobei sie die Schäden an Gelenken, Sehnen und Muskeln erst nach langer Zeit zu spüren bekommen werden. Ein richtiges Training kann aber so viel Gutes bewirken: Dabei handelt es sich nicht nur um positive ästhetische Auswirkungen wie eine schlanke Figur und straffe Muskeln. Denn gesundheitsorientierter Fitnesssport verbessert die Haltung und verhindert Rückenschmerzen, es steigert den Zuckerstoffwechsel und schützt vor Alters-Diabetes, es hält das Herzkreislaufsystem gesund und steigert sogar die Sauerstoffversorgung des Gehirns und reduziert so das Risiko einer Demenz.
Mein Wunsch war es, ein Trainingsstudio zu eröffnen, das ohne Kompromisse nur die Effektivität und Sicherheit des Kunden als Ziel hat. Bei Body Focus wird daher ausschließlich in einer 1:1 Situation trainiert. Kein eigenständiges Training und auch keine Gruppen-Anleitung. Die sogenannte HIT-Methode ist wissenschaftlich in ihrer Effektivität belegt. Diese Methode erfordert aber nicht nur speziell geschulte Trainer, sondern auch medizinische Trainingsgeräte. Wenn diese Faktoren gegeben sind, benötigt man nur eine Trainingseinheit pro Woche von 20 Minuten, um die Effekte von stundenlangen herkömmlichen Methoden zu erzielen“, so Mario Adelt, Physiotherapeut und Inhaber von **Body Focus am Gänsemarkt 33.** Weitere Infos unter **Tel.: 040-35 714 480** oder **www.body-focus.de**.

EFFEKTIVE HAARENTFERNUNG
AUF DAUER NUR VOM PROFI



Viele Menschen träumen von einer dauerhaft glatten Haut. Dieser Wunsch lässt sich erfüllen, bedarf aber einer fachkundigen Therapie. Das **abpilus Ästhetik-Zentrum, Heegbarg 2,** bietet mit der klinisch getesteten I²PL-Lichtmethode EPILUX ganz ohne Laser eine qualitativ hochwertige dauerhafte Haarentfernung an, die schmerzarm und keine Verbrennungsgefahr mit sich bringt. Hier liegt einer der Vorteile zu den Laser-Geräten, die im Handel angeboten werden und ebenfalls eine dauerhafte Haarentfernung versprechen. „Bei der dauerhaften Haarentfernung muss stets der individuelle Hauttyp, die Haardicke sowie die Pigmentierung beachtet werden. Ansonsten besteht zum einen Verletzungsgefahr und zum anderen kann kein zufriedenstellendes Ergebnis erreicht werden und der Wunsch nach glatter Haut bleibt unerfüllt", so die erfahrene Inhaberin des Zentrum Gianina Willroth. Zudem hat sich gezeigt, dass die „do-it-yourself"-Variante für zu Hause verhältnismäßig nicht viel kostengünstiger ist. Denn die Laserlampen der Händlergeräte müssen nach nur wenigen Behandlungen ausgewechselt werden, und um ein einigermaßen gutes Ergebnis zu erzielen, benötigt man einen weitaus höheren Zeitaufwand.
Gianina Willroth liegt die Zufriedenheit ihrer Kunden am Herzen: „Mein Anspruch ist es, professionelle und effektive Behandlungen in angenehmer Atmosphäre ohne Wartezeit anzubieten." Sie sind herzlich eingeladen, sich von den Vorteilen einer Haarentfernung vom Profi bei einer kostenlosen Probebehandlung zu überzeugen. Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel.: **697 055 14.** Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.abpilus.de.**



5 JAHRE SPORTCLUB IM EAST

23. + 24.2.: Jubiläum mit tollen Aktionen

Der exklusive Fitnesstempel im east Hotel am Millerntor bietet Wohlfühlen, Fitness und Spaß in privatem Ambiente mit persönlicher Betreuung durch diplomierte, erfahrene Trainer und modernsten Trainingstechniken wie WellnessSystem, EMS, Kinesis und TotalGym®.
Zum Jubiläum am 23. und 24.2. finden zu Rundgängen und Clubbesichtigungen im darüber gelegenen angesagtem uppereast ab 10 Uhr kostenlose Schnupperkurse in verschiedenen Fitness-Disziplinen und ein exklusives Workout statt (Anmeldungen an kontakt@east-sporting.de). Nach dem Workout lockert das Body & Soul Massage-Team kostenlos die beanspruchten Muskeln der Teilnehmer. Unter allen Anwesenden werden Personal Training-Stunden, Fitness-Kurse, Massagen und Mitgliedschaften verlost.
Die maßgeschneiderten Mitgliedschaften beinhalten Annehmlichkeiten wie z.B. Handtuch-und Bademantel-Service, Pflegeprodukte, freie Mineralgetränke, Obst, kostenloses WLan und drei Stunden freies Parken. Zusätzlich im Angebot sind Personal Training, Ernährungsberatung sowie individuelle Eingangs-Tests durch das UKE Athleticum enthalten. Wer als Geschäftsreisender in München, Köln, Stuttgart, Berlin und Hannover unterwegs ist, kann dort in den Kooperation-Clubs der gehobenen Klasse kostenlos trainieren. Eine finnische Sauna, eine Biosauna mit Lichteffekten, Dampfbad, Erlebnisduschen, Eisbrunnen und zwei Solarien runden das Clubangebot perfekt ab. Für weitere Infos nehmen Sie gerne persönlich Kontakt auf:



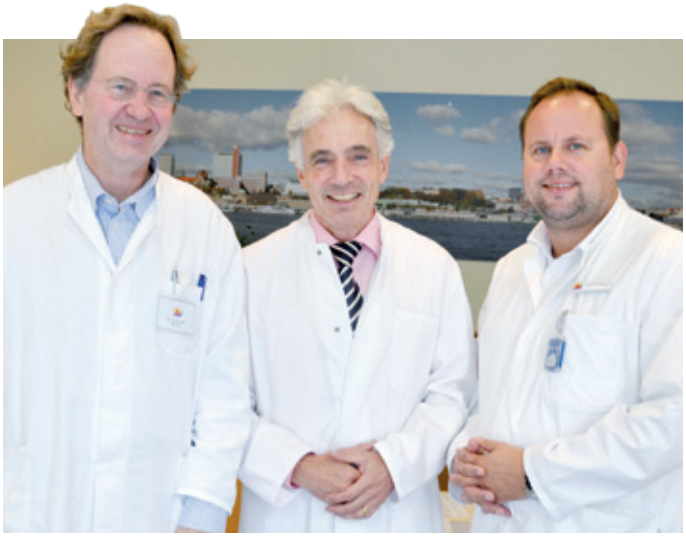
An den Jubiläums-Schnuppertagen kostenlos einen Eindruck vom exklusiven Fitnesstempel gewinnen.

east Sporting Club –
Fitness im east Hotel
Simon-von-Utrecht-Straße 31
20359 Hamburg
Tel.: 040 – 30 99 34 70
kontakt@east-sporting.de
www.east-sporting.de

5 JAHRE **STRAHLENZENTRUM HAMBURG**

Das ärztlich geleitete Medizinische Versorgungszentrum, das **Strahlenzentrum Hamburg**, Langenhorner Chaussee 369, feierte im Herbst 2012 sein fünfjähriges Bestehen. Als eine moderne, ambulante Einrichtung ohne Krankenhausambiente ist das Strahlenzentrum speziell auf die Bedürfnisse von krebserkrankten Patienten eingerichtet. Gleichzeitig wurde das einjährige Bestehen des **cyberknife center hamburg** gefeiert. Cyberknife, eine submillimetergenaue Photonenbehandlung ohne operativen Eingriff, ist die fortschrittlichste Therapie für Tumorpatienten. Das virtuelle Skalpell zerstört hochpräzise das krankhafte Gewebe, das gesunde Gewebe bleibt dabei verschont.

In den vergangenen Jahren hat sich das Strahlenzentrum ständig weiterentwickelt und überzeugt seitdem durch die in ganz Norddeutschland einzigartige Kombination von Technologien und modernsten Verfahren.
Auch andere Krankheiten oder Beschwerden können erfolgreich behandelt werden. Bei Arthrose, Sehnenreizungen, Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen hilft die Gelenktherapie („Schmerz-Röntgentherapie“ als Kassenleistung). Die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung ist in der Vergangenheit immer wieder festgestellt, nachgewiesen und veröffentlicht worden.
Mehr Infos auf **www.szhh.info** und **www.ckhh.info** im Internet!



Moderne Therapie: Dr. med. Georg Barzen, Prof. Dr. med. M. Heinrich Seegenschmiedt und Privatdozent Dr. med. Fabian Fehlauer (v.l.).

MOBILE WEBSEITEN

Smartphones verändern die Welt. Nicht nur global, insbesondere lokal! Eine umfassende Google-Studie beschreibt, dass eine stark wachsende Zahl von lokalen Anfragen via Smartphone an Google gestellt wird.
Leider „antworten“ noch fast alle Unternehmen mit einer Web-Seite, die fast nicht auf dem Smartphone zu lesen ist, weil sie nur für den PC gemacht wurde. Der Magazin Verlag Hamburg bietet Unternehmen, gemeinsam mit der Hamburger Firma Milabent, ab sofort kostengünstige Lösungen für eine mobile Web-Seite an.
Zum Testen mit dem Smartphone ist der Link **www.alster123.de** geschaffen worden. Hier sind fantastische Lösungen für regionale Unternehmen mit kleinem Budget dargestellt.
Weitere Infos dazu geben Ihnen die Berater des Magazin Verlag Hamburg : Info 040 538 9 300.
Oder einfach den QR-Code scannen.



Über das Smartphone kommen immer mehr regionale Anfragen an Google

SPAREN, GEWINNEN UND GUTES TUN!



Individualkundenbetreuer Hans-Peter Kowallik, LotterieSparen-Gewinnerin Margarete Schmidt und der Leiter des Individualkunden-Centers Rotherbaum Thomas Brink.

Mit einem Los beim **LotterieSparen der Haspa** können Sie Gutes für sich und andere tun wie z.B. Margarete Schmidt. Sie gewann kürzlich 5.000 Euro beim LotterieSparen.
Insgesamt können jeden Monat bis zu 50.000 Euro bei dieser Aktion gewonnen werden. „Rund 150.000 Haspa-Kunden spielen monatlich ein oder mehrere Lose für je fünf Euro. Hiervon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 75 Cent für die Lotterie eingesetzt und 25 Cent fließen gemeinnützigen Zwecken zu“, erläutert Hans-Peter Kowallik, Individualkunden-Betreuer. „Kindergärten, Seniorenein-richtungen, Sportvereine und viele mehr profitieren von der Lotterie. Bei der Zuteilung achten wir darauf, dass die Einrichtungen breit gestreut unterstützt werden.“
2012 flossen insgesamt etwa 2,7 Millionen Euro in rund 450 Einrichtungen aus Hamburg und Umgebung. Investieren auch Sie ins Haspa LotterieSparen und spielen Sie Ihre Lose per Dauerauftrag. Ihre Gewinne werden von der Haspa automatisch steuerfrei gut geschrieben. Weitere Informationen erhalten Sie zu diesen Spar-Möglichkeiten und anderen auch unter **www.haspa.de**.





Fotos: Roswitha Hecke

Die Züricher Prostituierte Irene wurde von Roswitha Hecke, die Millieu-Studien liebt, über einen längeren Zeitraum begleitet und porträtiert. Heraus kam ein prämiertes Buch.

Foto-ausstellung im MeridianSpa

„Liebes Leben“

Roswitha Hecke präsentiert preisgekrönte Bilder

Prostituierte und Boxer, Stars und Kommissare: Die Hamburger Fotografin **Roswitha Hecke** ist immer nah dran. Am **5. Februar** stellt die abenteuerlustige Fotokünstlerin im **MeridianSpa Eppendorf** ihren weltweit erfolgreichen Fotoband **„Liebes Leben“** vor.

Die 1944 in Hamburg geborene Fotografin Roswitha Hecke lebt mit den Menschen, die sie ablichtet. Ein weltweiter Erfolg wird „Liebes Leben“: ein Fotoband mit Bildern der Prostituierten Irene, die die Künstlerin 1977 über mehrere Wochen in Zürich und Rom begleitete. Keines der Fotos ist gestellt. „Sie wollte schön sein, Frau sein, frei sein“, erinnert sich Roswitha Hecke an die überaus selbstbewusste, junge Schweizerin. „Sie war direkt und launisch wie ein Kind. Sie liebte den Flirt mehr als die Ehe, die Spannung mehr als die Harmonie, die Sehnsucht mehr als die Befriedigung, die Distanz mehr als die Berührung – mit aller Konsequenz lebte sie ihr Leben danach.“ Für den Fotoband erhielt Roswitha Hecke1979 den renommierten Kodak-Preis, 1982 wird er als schönstes Buch von der Stiftung Buchkunst ausgezeichnet.

Im Februar widmet sich das MeridianSpa Eppendorf auf seiner Galerie-Ebene exklusiv ausgewählten Werken des Fotobandes „Liebes Leben“. Damit aber nicht nur Mitglieder in den Genuss der preisgekrönten Bilder kommen, lädt der Fitness- und Wellness-Anbieter am 5. Februar zu einer öffentlichen Matinee in die Quickbornstraße 26 ein. Interessierte haben an diesem Abend sogar die Möglichkeit, Roswitha Hecke persönlich kennenzulernen und vielen spannenden Geschichten über Irene zu lauschen.



Foto: Kai Wehl

Die Hamburgerin Roswitha Hecke lichtet viele Prominente und andere Menschen mit Geschichte ab.

Termintipp:

„Liebes Leben“: Matinee mit Roswitha Hecke im **MeridianSpa Eppendorf**, Quickbornstraße 26, am Dienstag, dem **5. Februar**, ab 19 Uhr. Für Mitglieder und Gäste kostenfrei!

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 040/65 89-0 und auf www.meridianspa.de.

Sun Concept!
Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion
RS ROLLLADEN UND SONNENSCHUTZ



Markisen
Sonnensegel
Sonnenschirme
Rollläden
Jalousien
Plissees
Flächenvorhänge
Shutters
Insektenschutz
u.v.a.m.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Vertriebsbüro • Obenhauptstr. 7 • 22335 Hamburg • Tel. (040) 226 347 123
info@sunconcept-jermann.de • www. sunconcept-jermann.de



Tradition & MODERNE
Meyerfeldt
Tischler seit 1893

Schenkendorfstrasse 15
22085 Hamburg

Tel.: 040 -87 87 68 69
www.meyerfeldt.com

BAAR BALKONE



Hochwertige Lösungen für jedes Haus!

Für Mieter, Käufer oder Investoren sind Balkone ein entscheidendes Kriterium bei der Immobilienwahl. Denn der Wert steigt mit dem Wohlfühlfaktor. Erleben Sie mit unserem Traditionsunternehmen **BAAR BALKONE** innovative und qualitativ hochwertige Lösungen, attraktive Designs sowie eine fachgerechte Begleitung - vom ersten Planungsschritt bis zur Fertigstellung sind wir für Sie da.

- Vielseitige Balkon-Ideen
- Hochwertige Qualität
- Langjährige Erfahrungen
- Erstklassige Beratung vor Ort
- Schnelle und effiziente Montage
- Garantierter Festpreis

BAAR BALKONE GmbH | Adolf-Oesterheld-Straße 27 | 31515 Wunstorf
Fon 05031 912300 | info@baar-balkone.de | **www.baar-balkone.de**

Einfach besser aufgestellt.



Trend Natur

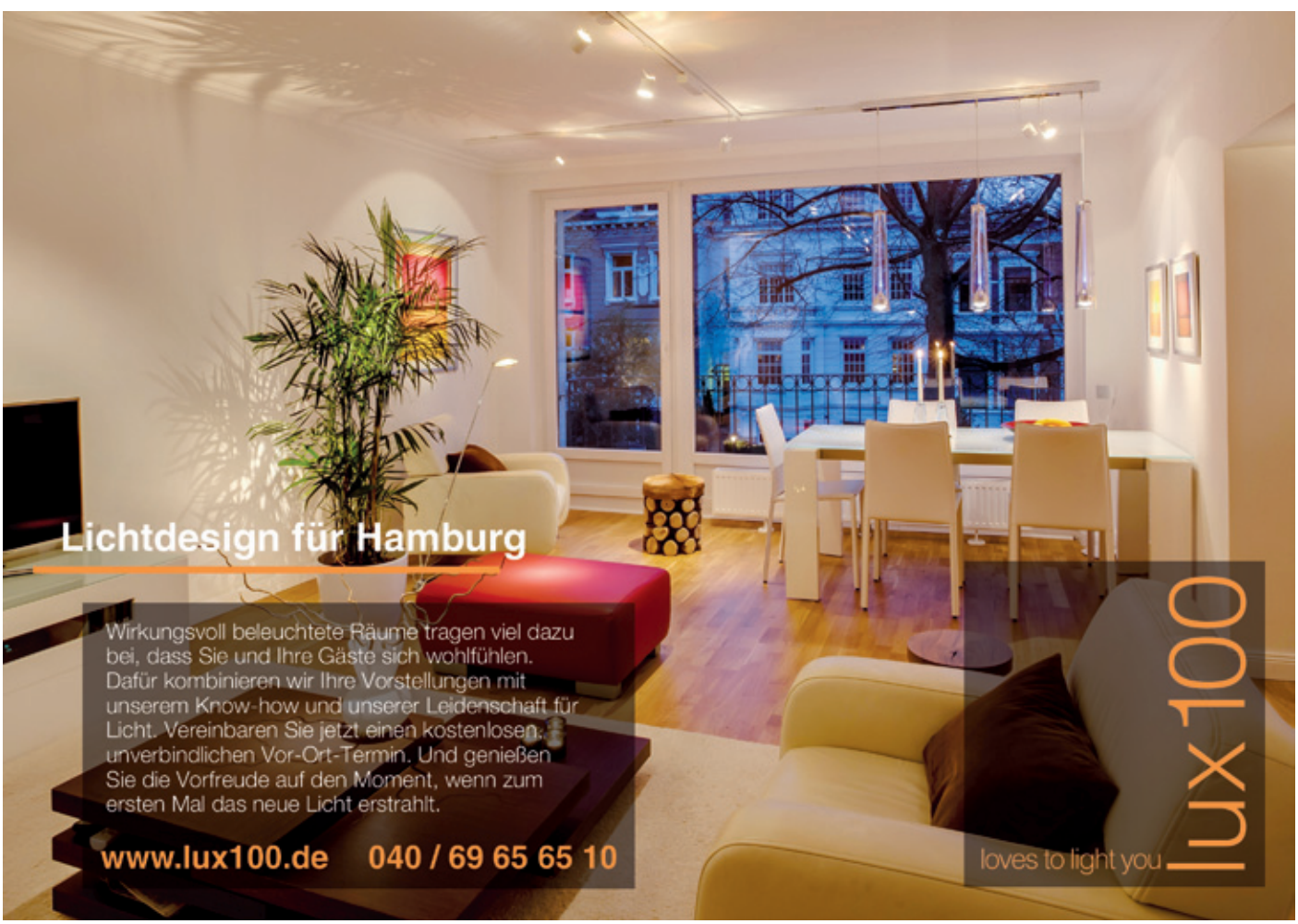


Künstlich war gestern! Wir zeigen Ihnen, wie man mit **Holz, Stein, Pflanzen und Licht** in Wohn-, Schlaf- und Badezimmer für heimelige Stimmung sorgt!



Design und Natur

Das Designersofa von B&B Italia (Foto unten links) macht sich gut auf Echtholzboden, während die „Swing"-Küche von Warendorf mit ihrer Holzoptik hervorragend mit Naturstein harmoniert.





Schlafen in Natur

Hier eine natürlich-rustikale Schlafzimmer-Variante. Die Schlafzimmerserie FJELL des schwedischen Möbelherstellers Ikea setzt auf Massivholz. Der Bettkasten ist aus klar lackierter massiver Kiefer und verfügt über vier Schubladen mit Metallgriffen.

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren





- die meistgekauften Garagentore Europas
- Maßanfertigung aus Stahl, Holz oder Aluminium
- mit Nebentüren, Antrieb und Funksteuerung
- Feuerschutztüren aus Holz
- kompl. Montage / Wartung

40 Jahre

HB HANSABAUSTAHL BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

Tel. 040 / 733 60 7-0
Fax 040 / 733 60 722
Porgesring 12
22113 Hamburg
www.hansabaustahl.de

M·KUMMERFELD ff INH·A·HARTFIEL
SCHLOSSEREI·METALLBAU

Schlosserei - Metallbau
Alufenster & – Türen, Kunststofffenster & – Türen
Designer Möbel, Edelstahlverarbeitung
Wintergärten, Geländer, Blechverarbeitung

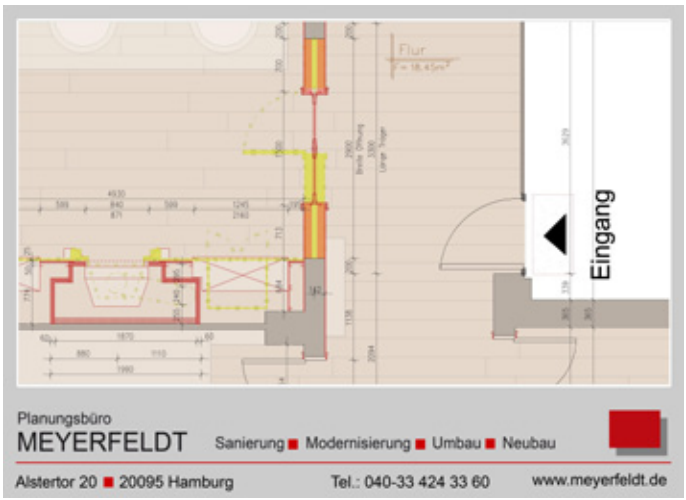
Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de

Testen Sie uns!



Bad in Natur

Es ist bemerkenswert: Während minimalistische, moderne Bad-Designs mit scharfen Linien und (ent-) spannenden Farben nach wie vor gefragt sind, wird der Ruf „Zurück zur Natur“ auch in der hauseigenen Wohlfühloase immer lauter. Und Designer und Hersteller von Bädern tragen diesem Trend gerne Rechnung. Mit edlen Teakböden und Naturstein-wänden wird die Grundlage geschaffen, während auch Möbel und Becken Holz sowie Stein für sich entdecken. Farblich fesseln solche Naturbäder oftmals mit sanften Braun- und Grüntönen – wie dieses Bad von Geberit zeigt.



Planungsbüro
MEYERFELDT Sanierung ■ Modernisierung ■ Umbau ■ Neubau
Alstertor 20 ■ 20095 Hamburg Tel.: 040-33 424 33 60 www.meyerfeldt.de

Nasse Wände?
Feuchte Keller?

Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.
70.000 erfolgreiche Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe. Wir gehen systematisch vor – von der Analyse bis zur Sanierung. Für ein gesundes Wohnklima und die Wertsteigerung Ihrer Immobilie.
Rufen Sie uns an. Wir helfen gerne weiter!
ISOTEC Hamburg GmbH
Tel. 040-41339033
oder www.isotec.de
ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!

Tag der offenen Tür am 26. und 27. Januar 2013
Sa. 10.00-16.00 Uhr / So. 11.00-16.00 Uhr*



Winterzeit = Einbruchszeit
Biffar GmbH & Co. KG, Niederlassung Hamburg
Brandsende 7, 20095 Hamburg
Tel. 040 3097 100, hamburg@biffar.de
Biffar®
Für ein sicheres Zuhause.
Türen ▪ Fenster ▪ Vordächer ▪ Überdachungen ▪ Carports ▪ Markisen
www.biffar.de
*außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.

Beratung Montage Reparatur Wartung
TÜMLER & PEIL
ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE
Seit 1865
☎ 6 93 20 45
Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen
Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek
www.tuemler-peil.de





Blick in die Natur

Es ist angenehm, einen schönen Ausblick zu haben – man muss ihn aber auch zu präsentieren wissen. Große Fensterflächen kombiniert mit Kunststeinpaneelen an der Wand (hier Panel Piedra Pizarra Nepal) bringt Licht und Sicht gebührend zur Geltung. Zu jeder Jahreszeit!

ANZEIGEN-SPEZIAL

SONNENSCHUTZ IN PERFEKTION!



Wolfgang Jermann,
Sonnenschutz-Fachplaner

Nach zwölf Jahren Tätigkeit in Winterhude verändert der bekannte Hamburger Sonnenschutz-Fachplaner Wolfgang Jermann sein Beratungskonzept und spezialisiert sich seit Anfang des Jahres mit seinem neuen Vertriebsbüro in der Obenhauptstraße 7 in erster Linie auf Bauplaner, Architekten, Projektentwickler sowie auf Immobilien- und Hausverwaltungen.
Unter Einbezug renommierter Hersteller wie markilux, erwilo, Alulux, Kadeco, Teba, Caravita und anderen bietet Sun Concept die komplette Umsetzung hochwertiger Sicht- und Sonnenschutzprodukte vor, während und nach der Bauphase an.
Als aktives Mitglied der Landesinnung Rollladen und Sonnenschutz verfügt Wolfgang Jermann über ein entsprechendes Netzwerk in die Industrie und stellt die hohe Qualität der Innungsbetriebe dar. So zeigt sich die Kooperation mit einem führenden Innungspartner für die Montageausführungen als Qualitätsmerkmal seiner Tätigkeit.
„Ich stimme mit Ihnen vor Ort anhand Ihrer persönlichen Vorstellungen die passende Lösung ab. Dabei soll sich die Konstruktion nicht nur durch modernste Technik beweisen, sondern auch im Design zur jeweiligen Architektur des Gebäudes passen“, so der Fachplaner. Ergänzend zu seiner Planung berät Wolfgang Jermann Sie nach Absprache auch im Showroom der Firma markilux im Stilwerk, Große Elbstraße 68. Termine für ein Beratungsgespräch können Sie wochentags von 9-18 Uhr sowie außerhalb der Geschäftszeiten und samstags nach telefonischer Vereinbarung unter **040-226 347 123** oder **0172-450 80 32** abstimmen. Weitere Infos auch per E-Mail an **info@sunconcept-jermann.de** oder unter **www.sunconcept-jermann.de**.



Ideen für innovativste Sonnenschutz-Konstruktionen in modernem Design erarbeitet das neue Sun Concept-Vertriebsbüro.



Foto: Ralf Büscher/ www.ralfbuscher.de

Haus an Hanglage: Deswegen „liegt" das zur Straße hin gelegene Wohnzimmer „auf", der Rest „schwebt im Garten".

Eckig ist **in!**

Was die Stadt neues an Baukunst bietet, präsentiert regelmäßig das **Jahrbuch „Architektur in Hamburg"**. Wir zeigen als eines der Highlights: Wohnarchitektur im Bauhaus-Stil.



In Sachen Immobilien

im Alster-Magazin ist unsere Mediaberaterin Barbara Suhr die richtige Ansprechpartnerin. Wenn Sie Anzeigen schalten oder sich beraten lassen möchten, gibt sie Ihnen gerne nähere Informationen unter Tel.: 538 930-54 oder Mobil: 0172/923 36 82.

Grossmann & Berger



Wohnimmobilien-Shop in Winterhude
im neuen Shopdesign.

Mit dem modernen Umbau des Winterhuder Shops setzt Grossmann & Berger seine strategische Weiterentwicklung fort. Der Standort am Mühlenkamp 34 präsentiert sich Ihnen mit einem einladenden, transparenten und klaren Innenkonzept.

Unsere Spezialisten vor Ort beraten Sie gern!

Grossmann & Berger macht. Ihr neues Zuhause!

Shop Winterhude | Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

040 / 350 80 20
www.grossmann-berger.de

zapf umzüge
internationale Umzugsfachspedition
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH
Tel.: 040 / 8 53 33 90
Fax: 040 / 8 51 51 50
www.zapf.de
hamburg@zapf.de

Ihre Gebäudereinigung für:

**Büroräume, Gastronomie, Treppenhäuser, Ladenflächen und Industrie.
Wir sind zuverlässig, flexibel und professionell.
Wir würden uns sehr freuen, auch Sie als neuen Kunden bei uns begrüßen zu dürfen.
Rufen Sie an !**

COPACABANA CLEAN & TRADE GbR
Georg-Wilhelm-Straße 305 • 21107 Hamburg
Tel.: 040 / 180 100 68 • Fax: 040 / 180 100 69
www.copacabana-clean.de

Service rund um Haus und Grund



Neutrale Beratung - auch vor Ort - bei Neubau, Kauf, Ausbau, Sanierung und Modernisierung

- Vertragsprüfung
- Bauüberwachung und Kontrolle
- Begleitung bei Übernahme und Abnahme
- Bauschadenermittlung
- Bewertung von Immobilien
- Haus- und Anlagentechnik

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

Grundeigentümer-Verband
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg
Telefon (040) 309 67 20
Telefax (040) 32 13 97
www.grundeigentuemerverband.de
info@grundeigentuemerverband.de

Grundeigentümer-Verband Hamburg



Architektur ist wohl DAS Thema, das im öffentlichen Raum am stärksten polarisiert. Kein Wunder, steht ein neues Gebäude erst einmal, dann steht es meist für lange Zeit. Etwa das Spiegel-Hochhaus am östlichen Eingang zur inneren HafenCity. Eines der Gebäude Hamburgs, das im neuen Architekturjahrbuch behandelt wird – negativ wie positiv, immer aber auch kritisch. Exemplarisch für den privaten Wohnungsbau zeigt das Alster-Magazin zwei Villen in Volksdorf.

Eine der größten Herausforderungen für die beauftragten Architekten von LA‘KET war die Integration der Neubauten in die bestehenden Bauensembles. Das Projekt mit dem Arbeitstitel „Duve“ (Foto S. 43) befindet sich in einer Straße mit Nachbarhäusern aus Putz, Mauerwerk und Naturstein mit Sattel-, Walm- und Flachdä-





225 qm Nutzfläche hinter der Umgebung abgepassten Rotklinker. Allerdings kommt dieser bei dem Projekt in Maß und Verputz eher süd- statt norddeutsch daher.

chern. Am auffälligsten waren weiß geschlämmte Häuser aus den 1960er- und 1970er-Jahren. Diese haben die Architekten aufgenommen und „modern" im Bauhausstil interpretiert: mit schlichten Formen und großen, bodentiefen Fenstern. Das lässt viel Natur nach innen.
Ähnliches gilt für ein weiteres von Projekt namens „Röge". Entsprechend seiner direkten Nachbarschaft ist es in rotem Klinker gehalten. Allerdings als großer zweigeschossiger Kubus mit klaren Linien, der sich dadurch deutlich vom Altbestand der Straße abhebt. Ein gelungener Neubau unter Beachtung der spezifischen Wurzeln seiner Umgebung.
Darüber hinaus greift das Jahrbuch wie in den vorherigen Aussagen Themen der Stadtentwicklung und Stadtplanung auf. Beispielsweise das Hamburger Schulbauprogramm und die geplanten Abrisse des GEG-Ensembles auf der Peute. Fazit: Auch dieses Jahrbuch gibt wieder einen guten Ein- und Überblick über aktuelle Projekte und Tendenzen in Hamburgs Architektur, Städtebau und Freiraumplanung. *Kai Wehl*

Das Wohnzimmer befindet sich direkt über dem abgesenkten Hauseingang und der „Garage". Die besteht aus einem Vorsprung der Hausfassade.



Buchtipp:

„Architektur in Hamburg. Jahrbuch 2012", Herausgeber: Hamburgische Architektenkammer, Junius Verlag, 192 Seiten, Klappenbroschur, 39,90 €

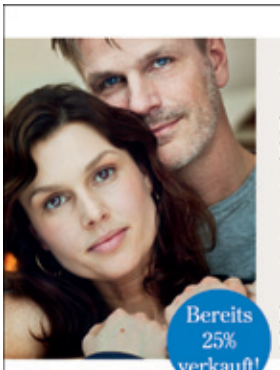
PREISNIVEAU IN HAMBURGS **ZENTRUM STEIGT!**



Analyse: Rund um die Alster steigen die Immobilienpreise weiter!

„2012 haben bei Wohnimmobilien im gesamten Alsterbereich erneut Nachfrage und Preise zugenommen. Sie erreichen zunehmend auch die angrenzenden Stadtteile wie zum Beispiel Alsterdorf oder Hohenfelde", fasst Zoran Vujovic, Vertriebsleiter Winterhude bei Grossmann & Berger, das Hauptergebnis des aktuellen Wohnimmobilien-Marktberichtes für das Gebiet Zentral und Alster zusammen. In der HafenCity und in Harvestehude erzielen Bestands-Eigentumswohnungen demnach hamburgweit Spitzenpreise bis zu 10.000 Euro/Quadratmeter Wohnfläche und in Ausnahmefällen auch mehr. Stadthäuser in Harvestehude und Rotherbaum werden bis zu 5,5 Mio. Euro, Stadtpalais für Liebhaberpreise bis zu 15 Mio. Euro veräußert.
Mehr Informationen zum Marktbericht gibt es im Internet auf **www.grossmann-berger.de**, im Shop Eppendorf, Eppendorfer Baum 1, **Tel.: 350 80 2-412** oder Winterhude, Mühlenkamp 34, **Tel.: 350 80 2-562**!

Hausverwaltung HGU
Wir bieten Ihnen die Sicherheit einer hervorragenden Verwaltung durch Zuverlässigkeit und Kompetenz!
Abteistraße 34, 20149 Hamburg, Tel. 040 37 86 00 65, hgu@hgu.de
www.hausverwaltung-hgu.de



Glückliches & gesundes 2013!
Erfüllen Sie sich in Hamburg-Ohlsdorf Ihren Traum von den eigenen 4 Wänden:
• in attraktiver, ruhiger Wohnanlage
• mit Aufzug, Tiefgarage, Parkett u.v.m.
• 2 – 4 Zimmer, ab 245.900,- €
• WK-/KfW-Förderung möglich
Bereits 25% verkauft!
INFO vor Ort: Sonntag: 14 – 16 Uhr
Beisserstr., Ecke Kerbelweg
Tel. 040 - 20 00 50
www.nccd.de/kerbelweg
NCC

Kaufe Bibliotheken / Büchernachlässe
Freue mich über Ihren Anruf!
040/67 58 73 77 oder 0179/49 19 333

Exportkaufmann, mehrsprachig, abschlussstark, messe- und reiseerfahren, geradlinig, Auftragsabwicklung von A-Z, Erfahrung im Führen und Motivieren von Mitarbeitern, Teamplayer, immer unternehmerisch denkend, sucht neue Herausforderung – gerne mit internationaler Ausrichtung.
Exportkaufmann@email.de

Horst Janssen – suche Bücher und Bilder, Briefe und Skizzen. **Tel.: 251 26 59**

Suche **Schallplatten** aus den Bereichen **Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre.** Tel.: 695 46 76

Renault Clio mit Tüv und neuen Reifen **zu verkaufen.** 600 € VB.
Tel: 606 92 93

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch, Schiebetür, Heizkörperverkleidung
Bilderschienen, Möbelbemalung, Vergolderei, zum Verlieben
Bilderrahmung > 2500 Muster
040/81996535 bettinanobe.de
Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a. Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

Praktikum / Ausbildung

MICE access GmbH in Norderstedt bietet Praktikum (mit Vergütung) und anschließendem Übergang zur Ausbildung Kauffrau/-mann für Bürokommunikation (ab 1.8.2013). Realschulabschluss, sehr gute Englischkenntnisse sowie ein freundliches Auftreten werden gewünscht.
Bewerbung bitte per E-Mail an: s.bergerhausen@mice-access.com
www.mice-access.com

Ihre Kleinanzeigen können Sie uns per E-Mail schicken:
c.luscher@alster-net.de oder per Post an
Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

Hinweis: Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten, können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.

IMPRESSUM

Verlagszentrale:
040 / 538 9 30-0
Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Buchhaltung:
040 / 538 9 30 13
Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:
040 / 538 9 30 46
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52

E-Mail:
redaktion@alster-net.de
anzeigen@alster-net.de

Media-Berater/innen, Direktwahl:
Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Anzeigenleitung: Marc Brando,(Hamburg, Eppendorf, Uhlenhorst, Automobile)Tel.538930-63 Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Meile), Tel. 538930-56; Inga Neubauer(Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmuth Wegner (Volksdorf, Hamburger Meile),

Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbst-empfang.de

Fax: 040 / 538 9 30 11

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de
Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christian Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt, Christian Luscher, Jonas Sachtleber, Katharina Siegel **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Birgit Schümann, Carmen Garrot **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Duczmal, Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Luka Plepp, Alina Sophie Schulz | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb |

© 2013 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch **in ausgewählten Geschäften für Sie bereit: siehe S. 48/49.**

Wir suchen Sie!

Ihr neuer Job im Magazin Verlag Hamburg.

Media-Sales-Kollege/in (in Teilzeit oder Vollzeit)

Jetzt bewerben:

Das mobile Internet ist der stärkste Wachstums- und Zukunftsmarkt. Hier spielt die Musik und in genau diesem Marktsegment bieten wir Ihnen eine spannende Aufgabe im Bereich Medien.
Für die Metropolregion Hamburg suchen wir eine/n neue/n Kollegen/in für den Bereich Verkauf/Vertrieb. In Teilzeit oder Vollzeit. Kommen Sie in unser Team. Im Schwerpunkt steht der Vertrieb von mobilen Websites in Verbindung mit dem QR-Code plus (unten testen) und die Betreuung unserer Anzeigenkunden.
Sind Sie neugierig auf neue Märkte, engagiert, kundenorientiert und leistungsbereit? Wir bilden Sie fachlich aus.
Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an:
Wolfgang E. Buss,
Magazin Verlag Hamburg,
Barkhausenweg 11,
22339 Hamburg.





Magazin Verlag Hamburg GmbH | Barkhausenweg 11 | 22339 Hamburg | Telefon 538 9 30-0 | www.alster-net.de | E-Mail: w.buss@alster-net.de





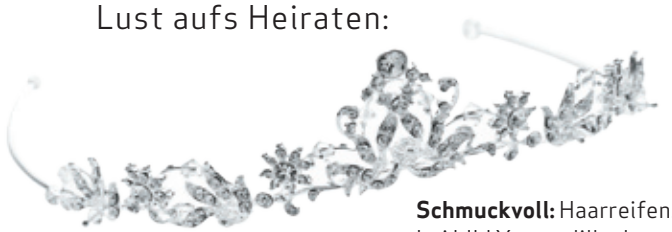
Braut-Träume: Zu einer romantische Hochzeit gehört ein märchenhaftes Outfit wie das hiergezeigte von LILLY, www.lilly.de.



Zauberhaft begleitet: Tasche von Görtz, ca. 90 Euro.

Ja, ich will!

Diese **traumhaften Accessoires** machen Lust aufs Heiraten:



Schmuckvoll: Haarreifen, gesehen bei LILLY, www.lilly.de.



Eleganter Glanz: Überlack von OPI, gesehen bei Douglas, ca. 10 Euro.



Brillanter Hingucker: Ohrringe von Bijou Brigitte für ca. 15 Euro.



Romantischer Auftritt: Pumps von Görtz, ca. 125 Euro.

Wir verleihen für Ihre Feier Zelte, Tische, Bänke, Stühle, Geschirr und mehr ...

Karin Rolof
Tel. 601 18 98
Langenstücken 38 · 22393 Hamburg
www.partyzelte-hamburg.de

OLDTIMER Company
Hans Böckler-Ring 53
22851 Norderstedt
Tel.: (040) 524 00 98
www.oldtimer-company-hamburg.de





Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN

Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen die Hefte teils in schicken Displays in ausreichender Menge zum Mitnehmen, falls Sie das Magazin **nicht** schon in Ihrem Briefkasten über unsere **Haushaltsverteilung** gefunden haben.

Und damit Sie alle Sharepoints **sofort** finden, haben wir sie nach **Straßen sortiert**. Suchen Sie genau dort, wo **Sie wohnen** oder **arbeiten! Toll!** In weiteren **1.200 Geschäften** rund um die Alster gibt es auch das **Alster-Magazin in kleinerer Stückzahl**.

ABC-Straße Nr.44 Shalimar, The Indian Restaurant;
Alsterdorfer Markt Nr.6 Tabak-Börse, Zeitschriften etc.; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie,Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 Textilreinigung; Nr.10 alster-arbeitgGmbH, Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Selami`s Dönerhaus, Döner Imbiss; Nr.12 infostudio; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdiele;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad Winterhude, Reinigung; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümper, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hanse-Antik; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a ELITHO, Creative Haircut; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.92 Alsterdorfer Apotheke; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.262 Mrs. Sporty, Fitnessclub; Nr.262 Alster Lounge, Café/Restaurant; Nr.274 Symposion, griech. Restaurant; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtschaft; Nr.7 Schanzen-Bäckerei; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessoires; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37 Russell`s, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69 a Königskinder, Friseur; Nr. 79 Second Style; Nr.79 Croquerie; Nr.81 Katja´s Eis, Eisdiele; Nr.103 Mass-Schneiderei; Nr. 253 Jubeljahre, Mode und Accessoires; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Back Paradies, Bäckerei; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.277 Änderungssofortdienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;
Badestraße Nr.4 Österia Due, Restaurant;
Ballindamm Nr.25 Trachtendiele GmbH;
Ballindamm Europapassage Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L'Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elkline GmbH, Mode; E-Plus Retail GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meinl; Se7en Oceans Hamburg; Vodafon; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi`s Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke´s Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.82 a Stadtpark - Apotheke; Nr.148 Oräx-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseure; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierck, Lotto-Toto-Oddset; Nr.153 REBIKE, Schnell Reparatur Service; Nr.153 Tauchen-Hamburg, Taucherartikel; Nr.167 Big Bull, Steakhouse; Nr.169 Dat Backhus, Bäckerei; Nr.177 Schuh/Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Storling -Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Bauelemente Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerie;
Bleichenhof Passage Kryolan City Hamburg, Professional Make-up; Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien;
Borgweg Nr.5 Picobello, Reinigung – Schneiderei; Nr.7 Füsun Rimkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;
Brandsende Nr.7 Biffar;
Brooktorkai Nr.6 Airlux Showroom;
Cäcilienstraße Nr.2 Tafelberg, Restaurant;
Colonnaden Nr.18 Lunge Lauf- und Sportschuhe; Nr.22 Weinhandlung Brodthage: Nr.36 abrahams ambiente; Nr.46 Schattschneider, Sanitätshaus; Nr.70 HPS Porzellanmalerei; Nr.96 Sabine Wiedenhaus, Mode; Nr.108 Papier u. Feder; Nr.15 games workshop;
Dorotheenstraße Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 La Figlia, Ital. Restaurant; Nr.78 Gemeinschaftspraxis Wolf, Thiel, Zahnärzte; Nr.102 Haspa; Nr.108 Rothaus, Möbel; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.128 Blumen; Nr.132 DerMaßschuh, Schuhe; Nr.134 BHB, Hockey; Nr.134 P.Matzen, FS-Radio; Nr.136 Änderungs-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.178 Biomarkt, Lebensmittel; Nr.182 IL Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode;



So steht das **neue Alster-Magazin** jetzt
im schicken Acryl-Display bei unseren Sharepoint-Partnern.

Nr.184 ann idstein, Deko; Nr.184 Herzkammer, Schencken+Wohnen; Nr.184 Sun Concept, Sicht + Sonnenschutz; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion coffee; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.190 Thasos, Grill Imbiss; Nr.35 Restaurante La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.135 DMK Skin Care Conzept, Kosmetik; Nr.159 Babette Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchtecke, Gemüse Obst Bufett;
EKZ Nedderfeld Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowsky; ISS-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: 70 Sonnenklar.TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1.Etage: Bistro Florenz, Eisladen; 1.Etage. Oliver Grey, Schuhe;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte – Feines Gemüse; Nr.6 Marc O`Polo, Mode; Nr.6 L´AUTRE CHOSE by D`Or; Nr.8 Classico Women, Mode; Nr.12 Meister Parfumerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 P. Eisenherz, Kindermode; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Lühr Optik; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 engelke, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O2 Partner Shop; Nr.32 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosurel, Wäsche; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.34 Broterbe Gaues; Nr.34 mobilejoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Burrateria Eva Lierhaus, Restaurant; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.3 NIKOLAI Apotheke; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z.Spielen, Spielwaren; Nr.19 Willi Decker, Frisuren; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.43 Vodafone Shop Eppendorf; Nr.47 Back-Werk;
Eppendorfer Landstraße Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Jonas Anaeus Schuhe, Schuhe; Nr.32 Wolffheim&Wolffheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacherei; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigis, Accessoires; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssel; Nr.80 Terzozentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Köpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhndorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grönich Aufpolstern & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.144 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.1 JB Exclusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Brunnen Apotheke; Nr.9 Cord Stehr, Weine; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.15 Fontana, Mode; Nr.19 Nygaards, Kinderschuhe; Nr.21 Geers Hörakustik, Hörakustik; Nr.31 Greeni, Cafe/Restaurant; Nr.39 Loop, Kindermode; Nr.43 Edeka Schlemmermarkt, Supermarkt; Nr.45 Vital-Center Eppendorf, Sanitätshaus; Nr.51 Travel Overland, Reisebüro; Nr. 53 LEBENSwohnART.de; Nr.53 Ryf of Switzerland, Coiffeur; Nr.55 home & body, Geschenke,Badaccessiores etc.; Nr.61 Bar Italia, Restaurant&Weinbar; Nr.65 Herz&Krone, Mode; Nr.65 masoud-schuhe, Schuhe; Nr.67 Budnikowski, Drogerie; Nr.101 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.109 Vista Video, Videothek; Nr.121 Stern, Änderungsschneiderei;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Eppendorfer Eiscafe, Eiscafé; Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/Möbel; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.5 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.180 Fischfeinkost Egon Geißen; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Café Leckerei; Nr.244 Apotheke am Falkenried; Nr.244 EA Taliano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.244 Trainingsraum, Ems Training; Nr.248 Müller`s Jeans & Interiors; Nr.248 Gantert, Konditorei; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.258 Tabak – Zeitschriften – Lotto, Rainer Lawnizak; Nr.258 Goldrausch by MK, Gold u. Silber-Ankauf; Nr.260 Nurhayat Heidekrüger, Gemmologin; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.270 Unzertrennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.276 Meersachen e.K.; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Lady Perle, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadtteilmakler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr.235 Steinberg – the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseure; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen General; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shape Haircutters; Nr.279 Kinderreich, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Poletto Winebar, Weinstube;
Erikastraße Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Frisiersalon Zobo; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.50 Curry Queen, Imbiss; Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.66 Wohndecor, Raumaustattung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneiderei Kloska, Änderungsschneiderei;
Fährhausstraße Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung;
Friedr. Schütter Platz Ernst Deutsch Theater;
Galleria World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertige Herrengarderobe;
Gänsemarkt Passage ELB Fashion Store, Mode; Mercedeh-Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck;
Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelchen, Restaurant; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOQ, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Humsi;
Geibelstraße Nr.12 SantaFe,Restaurant, Cockailbar;
Gertigstraße Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.42 Rothaus Möbel; Nr.48 Kiosk 48; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Deseo, Tapasbar; Nr.17-19 my favorite store, Designermode; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.23 Salat Quelle; Nr.25 Georg Kramer, Uhrmachermeister, Juwelier; Nr.25 il Trullo, Pizzeria, Ristorante; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thaysen Fashion; Nr.33 Moucla Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugisische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude; Nr.59 Bäckerei Daube; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;
Geschw.-Scholl-Straße Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.1 Cafe Borchers, Cafe / Restaurant;
Goldbekplatz Nr.1 Home & Garden;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.9 Schewel, Modeatelier;
Grindelallee Nr.18 Cafe Campus; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Copyhaus GmbH; Nr.34 Cafe ´Dilo; Nr.40 Papier & Co., Bürobedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & töne, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DvDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafe La Veneziana; Nr.106 Schweden Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest Coffee; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas"; Nr.134 Arrabbiata, Orient Bistro; Nr.136 Die Brille



Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchau, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei/ Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pastelaria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.178 Christel Brandt, Theater-Film-Foto-Schminken; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joey's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISÖR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatura; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienvertretung; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneiderei am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali´s Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 SO NA MU, koreanisches Restaurant; Nr.105 Reckrad, Fahrräder; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital, Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schuhmacherei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalam, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmarkt;

Grindelberg Nr.86 KA 1, Mode; Nr.86 intertel gmbh, mobile kommunikation; Nr.88 Paracelsus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 S.Z. Fahrradservice; Nr.39 Friseursalon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.45 Tinten-Toner-Tankstation; Nr.75 Chokdee Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituosen-Lotto;

Große Bleichen Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch;

Hallerstraße Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemerszein;

Hamburger Hof Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-due, Cafe/Bar/Restaurant; Titan, Bags and Accessoires; Blume Hamburger Hof, Blumengeschäft;

Hamburger Meile EG Information; EG Schuback, Parfümerie; EG Seytoun Feinkost; EG 21 Jensens Landschlachterei; EG 22 Oil & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 31 Weinscala; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/Schlüsseldienst; EG 43 Budnikowski; EG 44 Camel Shop; EG 45 Stichweh Textilreinigung; EG 52 Gofräsh Drink Fit; EG 62 TE Hamburg; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 117 Dat Backhus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafeé Fiore; OG 140 Sansibar; OG 147 Jens Koch; OG 55 Haspa; OG 85 Thalia Bücher; OG 92 Studio Line Photography; OG 97 Starbucks; OG 98 Pan Asia;

Hanseviertel Roeckel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Leysieffer kleiner Shop, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Leysieffer, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Moda, Abendkleider; Caffee Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sylt, Fashion; Hamburg Buisiness Center; Endeca, Passion f. Wein u. Spirituosen; Pusteblume, exklusive Kindermode; Bang & Olufsen im Hanseviertel; Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826;

Hartungstraße Nr.16 beautiful day, Mode & Café

Hartwicusstraße Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster;

Hebbelstraße Nr.15 elkline GmbH;

Hegestraße Nr.8 FOLKER h, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Room for Kids; Nr.12 Restaurant Da Remo; Nr.48 TARA, Modedesign; Nr.50 Umland Delikat-essen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL secondhand; Nr.21 Botho Nickel, Hochzeitsausstattung; Nr.31 Uhrwerk 31, Uhren für Ästheten; Nr.31 SMITH´s, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;

Heinrich-Hertz-Straße Nr.101 Blumenladen Dieter Ahlf;

Herderstraße Nr.2 Änderungsschneiderei Julia; Nr.2 Goldankauf 111;

Hermannstraße Nr.14 Altstadtblume am Alstertor; Nr.14 Werkhaus Shop Hamburg;

Heubergredder Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Blumenhaus Daebler, Blumen; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge; Nr.38 Big Easy, Bistro/ Restaurant; Nr.48 Lotto, Kiosk; Nr.52 Alsterdorfer Backhus, Bäckerei/Café; Nr.27 Mein Friseur, Friseur;

Hofweg Nr.4 Edeka Sören Lade, Lebensmittel; Nr.8 Floristik am Hofweg, Blumen; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.22 Maxim, Lebensmittel; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Budnikowski; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.54 Ulrich Stein, Einrichtungen; Nr.58 Fr.Samson-Himmelstjerna, Zahnarzt; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Zala, Indisches Restaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.98 Heimat-Hafen, Textilien etc.; Nr.102 Ristorante Rocco; Nr.1 HIFI-STUDIO am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 Cafe Boyens, Conditorei; Nr.57 Augenärzte im Hofweg; Nr.59 Post am Hofweg; Nr.61 a Rindchen´s, Weinkontor; Nr.63 Prinsessan, Cafe; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemerszein, Edeka; Nr.95 Frau Ultrafrisch, Bistro-Catering; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe;

Hoheluftchaussee Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.18 Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr.28 Sub Way Sandwiches HH 2; Nr.13 Style Lounge, Friseur; Restaurant; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 Hans Reimann, Herrenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 My Way, best of asia; Nr.56 Eiscafé Toscana; Nr.56 SCHNELLREINIGUNG, Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Hoheluft, Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwarder; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportausrüstung; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronic & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.88 Stolle-Pralinen, Confiserie; Nr.90 Margot Randhawa, Blumen; Nr.90 Copy As; Nr.92 Hoheluft Reinigung; Nr.17 Eisen + Haushaltswaren Harms; Nr. 45 Lichthaus Friedrich Hass; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schloss-Notdienst;

Hudtwalckerstraße Nr.2 Dr. Trettin, Neurologie; Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.24 Schiwi-Computer, Computer; Nr.28 Schmidt, Imbiss; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 Restaurant Felix; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 Budnikowski; Nr.23 G.Freytag, Hüte; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Mr. Baker, Bäckerei/Cafe; Nr.37 Da Lui, Restaurant;

Humboldtstraße Nr.5 UNIFLOTT, Textil-u. Lederpflege;

Isestraße Nr.86 my perfect Sunday; Nr.77 Tiefenthal Bar Restaurant, Restaurant;

Jarrestraße Nr.26 H & B, Bäckerei; Nr.26 Kiosk Avanti; Nr.28 Haspa; Nr.42 DUBARA, Döner; Nr.44 Rewe, Lebensmittel; Nr.55 Die Bäckerei; Nr.57 Döner-Queen; Nr.42 Jarre-Apotheke; Nr.45 Budnikowski;

Jungfernstieg Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.38 Schuhhaus Prange; Nr.38 CIRO, Schmuck; Nr.40 Jack & Jones Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Englische Apotheke; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistro Caffè Gelato; Nr.49 C & M Friseur; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode

Jungfrauenthal Nr.1 Apotheke, Klosterstern;

Kaufmannshaus Brahmskeller, Wein u. Bierstube; Böcker Design Optic, Optiker;

Kleine Johannes Straße Nr.4 Theaterkasse;

Klosterallee Nr.80 Ise Apotheke;

Klosterstern Nr.6 Evelin Brandt, Mode; Nr.3 Klosterstern Apotheke, Petra Traulsen; Nr.5 Tabakwaren-Zeitschriften, Lotto-Toto Hessamian; Nr.5 Haspa;

Krohnskamp Nr.15 Wijnhus, Weine;

Lange Reihe Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhaut, Supermarkt; Nr.34 Balkan Magazin, Balkan-Spezialitäten; Nr.48 Everest, Geschenk-Basar; Nr.50 plateau, Herrenbekleidung; Nr.54 Bücher Thiede; Nr.60 Lagerverkauf Speicherstadt; Nr.62 Casa Nostra, Restaurant; Nr.66 Hair Joy, Friseur; Nr.66 vodafone-shop; Nr.1 My Nails, Nageldesign; Nr.23 Georgie, Friseursalon; Nr.27 Lagerhaus Hamburg; Nr.47 caffe due; Nr.47 Eiscafe Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe´Uhrlaub; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St.Georg; Nr.83 O´Pote, portugisische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alica Weitmann, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Body Vital Shop, Sportlernahrung u. Fitnessbekleidung; Nr.111 Tempur Studio, Premium Schlaf; Nr.113 Rahimi Beauty; Nr.117 Feinkost Läufer;

Lattenkamp Nr.4 Lotto + Toto; Nr.8 Cafe Memorandum;

Lehmweg Nr.28 Queen for à day, Mode; Nr.28 Cengiz Aydin, Master Hair Stylist; Nr.36 Haarkunst, Cladia Ossege; Nr.36 Sense of Beauty, Die Wellness Lounge; Nr.40 Style your Cake, Süßigkeiten; Nr.40 Fine Antique Interiors; Nr.44 Schweinske Eppendorf; Nr.46 Galerie in Eppendorf; Nr.46 Clou, Geschenke; Nr.46 Blumenladen B.Sanmann; Nr.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 UMS Ute Münzer Spiess, Make up; Nr.50 die Fasserie, Wein,Essig, Öl, Whisky; Nr.56 Fleischerei Harms; Nr.58 jolie Karla-Maria Ostersetzer, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbildner Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milchzahn, Baby- u. Kinderausstattung; Nr.43 Son Sara, Boutique; Nr.43 Yilmaz, Änderungsschneiderei; Nr.43 Askrafi Antikes & Feines; Nr.51 Stoffkunst Britta Grumann, Kurzwaren; Nr.53 Eppendorfer Haushaltsstübchen; Nr.55 Outfit Haare & Kosmetik; Nr.57 DER KAMIN, Kamine ohne Schornstein;

Lenhartzstraße Nr.16 LoBo Frisuren GmbH, Meisterhafte Haargestaltung; Nr.1 Lizzart Living Design GmbH;

Levantehaus Flane Chocolaterie Cafe; Swatch, Uhren; Bar Levante, Restaurant; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Calvin Klein Jeans Store; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Marc O'Polo, Kleidung; Die Rösterei, Kaffee; Schuhbecks Gewürze; Princess tam.tam Boutique Hamburg; 1.Etage Tschebull Österr. Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmetecke; 1.Etage Fon Friseur; 1.Etage Die Rösterei, Kaffee; 1.Etage Sushi Factory;

Lokstedter Weg Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.9 Erika Apotheke, Apotheke;

Löwenstraße Nr.4 Der Löwenschuster;

Löwenstraße, Ecke Eppend. Weg Nr.22 China Restaurant Lotusblüte;

Ludolfstraße Nr.60 BLACK ANGUS Steak House, Restaurant; Nr.43 Trattoria Campo, Restaurant; Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;

Maria-Louisen-Straße Nr.92 a Edye-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.13 Feinkost Kruizenga;

Martinistraße Nr.4 Ristorante Tre Castague; Nr.6 Saadet´s Portog.Cafe+Schneiderei; Nr.16 Blume Eppendorf; Nr.11 Neo Cafe;

Milchstraße Nr.2 Juwelier Perlen Müller; Nr.26 Grundig Couture; Nr.28 Ristorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 Chocolate Society; Nr.3 Koob & Theissen Immobilien GmbH; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße.; Nr.3 OLGUN Änderungsschneiderei; Nr.27 Suzy Wong, China Rest.;

Mittelweg Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2 Friseure; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr.140 Blumenpavillon Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.162 Kröncke, Einrichtungshaus; Nr.162 Friseur Wella; Nr.172 Broders CULINARIUM; Nr.174 NHG Nordhafen Reisecenter; Nr.21 Ercan & Kindereit, Schneider; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.25a Schanzenbäckerei; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41a Hypo Bank; Nr.41 c Shemsi Shala, Friseur; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Thi Thy; Nr.151 Gruner, Krankengymnast; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopäde; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; Nr.173 Blumen Jürs am Mittelweg

Mönckebergstraße Nr.8 ittala, Mode; Nr.3 MÖ-CITY-APOTHEKE; Nr.29 Hirmer Grosse Grössen; Nr.31 Jack Wolfskin Store, Sport u. Reiseausstattung;

Mühlenkamp Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee elbgold, Cafe´+ Rösterei; Nr.8 Currywurst & Co, Imbiss; Nr.8 Shikaro, Restaurant; Nr.12 Qrito, Restaurant; Nr.14 Weinlust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Limon, Imbiss; Nr.16 Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Mü - 18 Pizza Profis; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.34 Haspa; Nr.40 Cecest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.44 Handwerk, Handarbeiten; Nr.48 Das blaue Pony; Nr.54 Parma, Vino; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.9 Mercearia, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoservice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.17 Fisch Böttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.21 Enjoy it, Eis; Nr.23 Alfa, Reinigung; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 a Orthopädie Mühlenkamp; Nr.33 Haspa; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.43 Budnikowski; Nr.45 Edeka Niemerszein; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunchbar TH 2;

Mundsburger Damm Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Smillah, Cafe; Nr.36 Outlethouse, Stoffe & Mehr; Nr.44 Laehn, Druckertanksteller; Nr.52 Aktuell Rollo; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.35 Looks 4 you, Damenmode; Nr.39 Likopol polnische Lebensmittel und Feinkost;
Nr.47 Total Station; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Plott, Copy -Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Nr.61 Schuh-Hahne, Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien;

Mundsburger Tower Mundsburg Apotheke, Apotheke; Nur Hier, Bäckerei; Louisiana, Essen etc; Sonnenstudio; Fruchtcenter Mundburg;

Nedderfeld Nr.2 Porsche Zentrum Hamburg, Autohaus; Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus;
Nr.94 Harley Davidson, Motorräder;
Nr.94 Kartbahn; Nr.98 B.O.C, Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus;
Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.65 Lexus, Autohaus; Nr.93 Opel Dello;

Nedderfeld/Offakamp Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;

Neuer Jungfernstieg Nr.5 Starbucks Coffee; Nr.9 Hotel Vier Jahreszeiten;

Neuer Wall Nr.10 Görtz, Schuhgeschäft; Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.18 Brahmfeld & Gutruf, Juweliere; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.32 ESCADA; Nr.42 Cravatterie Hamburg; Nr.42 Ewige Lampe; Nr.44 Ermenegildo Zegna GmbH Hamburg Boutique; Nr.46 Loro Piana; Nr.50 SOR, Mode; Nr.50 Liz Malraux Design; Nr.54 habitat, Möbel-Store; Nr.64 ligne roset Möbel GmbH; Nr.80 JOOP! Store Hamburg; Nr.80 ST. EMILE Store Hamburg; Nr.80 GANT Store; Nr.17 Palmers, Mode; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.43 Jil Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.57 Fahnen Fleck; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 Riviéra Maison;

Oberstraße Nr.1 WeinViertel; Nr.1 Juwelier Georg Frisch; Nr.3 Sisters, Hair- u. Naildesign;

Ohlsdorfer Straße Nr.2 Zoo, Tiergeschäft; Nr.4 Bistro;

Papenhuder Straße Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherei-Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.40 Uhlenhorster Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolaterie Hamburg; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.39, Kimono Nuno, Japan Artikel; Nr.57 Männerträume; Nr.67 Obst& Gemüse; Nr.67 Änderungsschneiderei;

Parkallee Nr.15 Feinkost Sarikaya;

Poelchaukamp Nr.2 Broterbe Gaues; Nr.4 Anne Schuhknecht, Mode; Nr.4 Gertrauden-Moden, Maßanfertigung-Änderung; Nr.4 Lotto am Poelchaukamp; Nr.4 Clips Haare; Nr.16 KARIN MILLER Hamburg; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1 TIP Reisen; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK ! Schuhe, Karen Bühe; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Lieferservice; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartau; Nr.19 Euro-Pearls, Shop+Café; Nr.19 Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.23 Trixi, Mode; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.25 Hackbarth´s Intertex Studios;

Pöseldorf Center Corner, Mode;

Preystraße Nr.1 Marienkäfer, Kindertextilien;

Rothenbaumchaussee Nr.10 Grand Elysee, Hotel; Nr.10 Blumen Jürs im Grand Elysee; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.70 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant; Nr.70 Dat Backhus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhus; Nr.55 Balzac Coffee; Nr.61 Mrs Sporty; Nr.63 Verdi Restaurant; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.93 Micado; Nr.101 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 Sushi; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zala, Restaurant; Nr.115 Passione, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

Schinkelstraße Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar; Nr.14 Andere Reisewelten, Reisebüro;

Schlankreye Nr.73 Bäckerei Allaf;

Schloßstraße Nr.4 Haspa;

Semperstraße Nr.18 Kiosk Forsmannstraße, Kiosk; Nr.54 Braaker Mühle, Brot & Backwaren;

Sierichstraße Nr.30 Asia Wok, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Ergo, Versicherungen; Nr.40 Hoffrisör Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennys Kindermoden; Nr.42 Marco Hops, Exklusive Damenmode;

Spitalerstraße Nr.2 Nike; Nr.8 promod; Nr.16 Deutsche Bank; Nr.1 Dat Backhus; Nr.1 Budnikowski; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 VIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser;

Tarpenbekstraße Nr.56 Praxis f. Krankengymn.&Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hoepfner;

Uhlenhorster Weg Nr.12 Fren+Kler goldrichtig, Goldschmiede-Meisterbetrieb; Nr.22 Angelika Leiteritz, Friseur; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei;

Wiesendamm Nr.149 Kiosk Stehcafe;

Winterhuder Forum Apotheke; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; EP Sterling, Electronics; Coffee to go, Cafe;

Winterhuder Marktplatz Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.4 Outlet, Matratzen; Nr.16 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Viva la Wurst; Nr.16 Winterhuder Cafehaus; Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia -Quick-Restaurant; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 d Haspa, Bank;

Winterhuder Weg Nr.40 XILOG.DE, Ihr Partner für PC et Mac; Nr.76 Praxis Physiosportiv; Nr.78 Surimex, Spezialitäten aus aller Welt; Nr.78 Nokia Store & Nokia Care Point; Nr.86 Movie Star, Video Center; Nr.88 Scharlau Copy-Center für Profis; Nr.114 Kumpirhaus, Café Bistro; Nr.116 Haspa; Nr.120 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkate Uhlenhorst, Party-Service; Nr.122 Sculp Cut, Friseur; Nr. 122 wax art, natural brazilian waxing; Nr.142 Krabax, Kunstschule für Kinder; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa; Nr.146 Amaranto, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus Bescherer, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfriseur; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Backhaus Winterhude;

What's up in TOWN?



Michael Behrendt (Hapag-Lloyd) mit Gattin Cornelia und Senator Peter Tschentscher (r.) und dessen Frau Eva

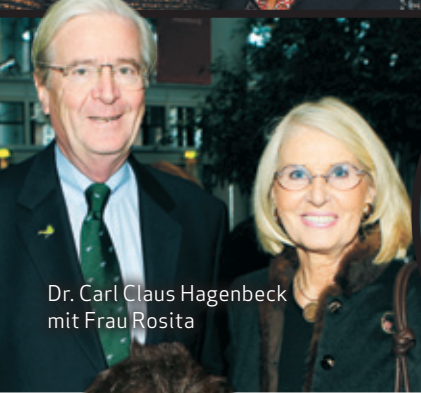
Fotos: Public Address



Box-Weltmeisterin Ina Menzer und Kunstagentin Jenny Falckenberg (r.)

NEUJAHRSPUNSCH

Traditionell lud die Komödie Winterhuder Fährhaus wieder zum beliebten Neujahrspunsch ins Theater-Foyer ein. Knapp 500 Gäste folgten der Einladung von Intendant Michael Lang und erlebten bei Punsch und Berlinern den Abschied vom Festredner Eberhard Möbius (86). Seit 1990 hatte der Theatermann mit kritisch-spitzzüngigem Kabarett einen heiteren, aber auch stets nachdenklichen Jahresrückblick gewagt. Künftig wird der Moderator und Geschichtenerzähler Gerd Spiekermann (60) das Neujahrspunsch-Publikum unterhalten.



Dr. Carl Claus Hagenbeck mit Frau Rosita



Carlo von Tiedemann und Peter Striebeck (r.)



Gerd Spiekermann, Eberhard Möbius und Gastgeber Michael Lang (v.l.)



Schauspieler Dirk Moritz mit Freundin Renee Weibel

Fotos: Stephan Wallocha

PARTYNACHT

Bis in die Morgenstunden feierten die rund 800 Gäste beim diesjährigen Ahoi-Neujahrsempfang am zweiten Wochenende des neuen Jahres im Empire Riverside Hotel. Geladen waren prominente Persönlichkeiten aus Politik, Gesellschaft und Medien. Eröffnet wurde die Veranstaltung traditionell mit einem Tanz zu Lotto King Karls Hymne „Hamburg meine Perle". 1300 Wunderkerzen ließen kurzweilig eine romantische Stimmung aufkommen, bevor Tobias Schlegl als DJ für eine ausgelassene Party sorgte.



Schauspielerin Verena Mundhenke mit Freund und Fußballprofi Florian Kringe.



Musiker Jan Plewka und Moderator Rolf Fuhrmann (r.).



Moderator Johannes B. Kerner mit Unternehmer Ian Karan und Sportjournalist Gerhard Delling

Fotos: Bertold Fabricius, Jürgen Joost, Roland Magunia/ HAMBURGER ABENDBLATT

JUBILÄUMS-TREFF

Passend zum 25-jährigen Jubiläum fand der Neujahrsempfang des Hamburger Abendblatts wieder im Hotel Atlantic statt. Rund 900 geladene Gäste aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Medien und Sport waren der Einladung gefolgt. Chefredakteur Lars Heider machte deutlich, dass 2013 das Jahr für Hamburg werden kann. Der Kirchentag, die internationale Bauausstellung und die Internationale Gartenschau seien ideal, um Hamburgs Ruf mit Fakten zu untermauern.



Panik-Rocker Udo Lindenberg



Hamburgs erster Bürgermeister Olaf Scholz freut sich sichtlich auf das Jahr 2013



JETZT UNSCHLAGBARE BMW XDRIVE ANGEBOTE SICHERN.

Das Wetter ändert sich manchmal blitzschnell. Gut, wenn man einen BMW fährt, der sich ebenso schnell und flexibel auf neue Bedingungen einstellt. Kommen Sie vorbei und erleben Sie das intelligente Allradsystem BMW xDrive im BMW X1 oder in über 60 weiteren Modellen. Erleben Sie ein System, welches nicht nur mitdenkt, sondern auch voraussieht. Es erkennt zuverlässig die speziellen Anforderungen des jeweiligen Untergrundes und sorgt für Spurtreue, zuverlässige Stabilität und perfekte Traktion – kurz: für maximalen Fahrspaß bei größtmöglicher Sicherheit.

Leasingbeispiel BMW X1 xDrive18d[1]:

Neuwagen, Schwarz uni, Stoff Elektra anthrazit/schwarz, 17"-Leichtmetallräder V-Speiche, Auto Start Stop Funktion, Multifunktion für Lenkrad, Sport-Lederlenkrad, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, Klimaautomatik, Eco Pro Modus, Park Distance Control u.v.m.

UPE[2]:	35.600,00 EUR	Leasingsonderzahlung:	2.990,00 EUR
Laufleistung:	10.000 km p. a.		
Laufzeit:	36 Monate.	**Monatliche Leasingrate:**	**299,00 EUR**
Zzgl. Bereitstellungspauschale:	975,00 EUR		

Kraftstoffverbrauch innerorts: 6,5 l/100 km, außerorts: 4,8 l/100 km, kombiniert: 5,5 l/100 km, CO_2-Emission kombiniert.: 144 g/km. Energieeffizienzklasse B.

[1] Ein Angebot der BMW Bank GmbH, Heidemannstraße 164, 80939 München, Stand 01/2013, gültig bis 31.03.2013.
[2] Unverbindliche Preisempfehlung gemäß der zum Zeitpunkt der Erstzulassung gültigen Neufahrzeugpreisliste der BMW AG in Deutschland ohne Fracht- und Zulassungskosten.
Abbildungen sind farbabweichend und zeigen Sonderausstattung. Druckfehler, Zwischenverkauf, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

BMW AG Niederlassung Hamburg

www.bmw-hamburg.de

Hauptbetrieb
Offakamp 10-20
22529 Hamburg
Tel.: 040-55301-10

Filiale City Süd
Süderstraße 133-141
20537 Hamburg
Tel.: 040-55301-20

Filiale Wandsbek
Friedrich-Ebert-Damm 120
22047 Hamburg
Tel.: 040-55301-30

Filiale Bergedorf
Bergedorfer Straße 68
21033 Hamburg
Tel.: 040-55301-40

Filiale Elbvororte
Osdorfer Landstraße 50
22549 Hamburg
Tel.: 040-55301-50



NUR 80 € AUFNAHMEGEBÜHR (STATT 200 €) UND
20 € STARTGUTHABEN BEI ABSCHLUSS IM JANUAR

LOS GEHT'S!

WANDSBEK · CITY · EPPENDORF · ALSTERTAL
✆ 65 89 0 · www.meridianspa.de

MERIDIANSPA
Fitness. Wellness. Bodycare.