

Foto: Frank Wartenberg

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

TOP TERMINE

LIVE BEATS

WIR BRINGEN SIE ZU HAMBURGS
EXKLUSIVSTER PARTY!

ALLES LÜGE?

WIE VIELE WOHNUNGEN FEHLEN
IN DER STADT TATSÄCHLICH?

MODEL
MARIE
AUF YOUTUBE

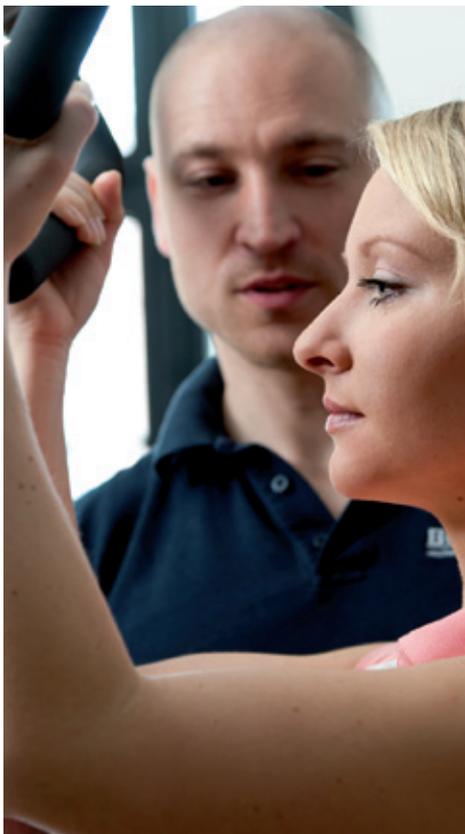


SINN FRAGE

SIND WIR WIRKLICH MONOGAM?

MODEL MARIE AMIERE: SO TRICKST SIE SICH

SCHLANK



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

Individuelle Betten für jedermann



Bequem

Das angeformte Kopfstück lädt zum angenehmen Lesen, Fernsehen oder Frühstück ein.



Stilvoll

Handarbeit und feinste Stoffe, verbunden mit höchstem Komfort durch moderne Lattenroste oder Boxspringssysteme.



Elegant

Geschmackvoll arrangierte Stoffe lassen viel Stauraum und die manuell verstellbaren Lattenroste unsichtbar werden.

Jedes Bett ist ein Einzelstück

Es wird individuell nach Ihren Wünschen in unserer Tischlerei gefertigt. Sie kombinieren aus verschiedensten Kopfteilen, Bettkästen, Füßen, Stoffen und Matratzen. Auch Sondermaße oder Boxspring (doppelt gefedert) für den anspruchsvollen Schlafkomfort sind möglich.

Flexibel

Mit einem Handgriff wird aus diesem modernen und platzsparenden Sofa ein vollwertiges Einzel- oder Doppelbett.



Altersgerecht

Variabel in der Höhe, mit motorischer Kopf- und Fußteilverstellung.



Persönliche Beratung, liebevolle Handarbeit und hochwertige Materialien gewährleisten gesunden und erholsamen Schlaf zu vernünftigen Preisen.



Hansa Engel-WERK

Besuchen Sie unsere Ausstellung:
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-16 Uhr, Sa 9-13 Uhr
Weidende 5 · 22395 Hamburg
Tel. 040/601 85-27/-87
www.hansa-engel.de

Traum Job

VON WOLFGANG E. BUSS



Jetzt geht es wieder an die **Futtertöpfe**. Diese stehen in Berlin. Im Bundestag. Doch um an diese zu gelangen, braucht man eine „Fahrkarte“, die der Wähler ausstellen muss. Warum sind die politischen Futtertöpfe so begehrt? Antworten dazu gab das ALSTER-MAGAZIN bereits in seiner Januarausgabe: **„Traumjob Bundestag“**. Natürlich hat dieser Artikel nicht allen Bewerbern

gefallen. Es sei harte, ja härteste Arbeit als Bundestagsabgeordneter, keinesfalls ein Traumjob, viel mehr ein kaum zu leistendes Arbeitspensum. Die von uns genannten Zahlen über Kosten, Flugtickets, Fahrdienst, Erste-Klasse-Bahntickets und Einkommen seien „irreführend“.

Wir bleiben dabei: **Der Job ist begehrt!** Das aktuelle Gerangel um die Plätze beweist das eindrucksvoll! Allerdings ist es schwer, erst einmal einen Sitzplatz im Reichstag zu bekommen. Genauer gesagt: Erst wer „drin“ sitzt, hat einen Traumjob, ihn zu bekommen ist herausfordernd. Mann/Frau muss gewählt werden! Zu allererst muss die jeweilige Partei quasi einen **„Fahrkartenberechtigungsschein“** ausstellen, anders gesagt: Die jeweiligen Parteien müssen auswählen und entscheiden, wen sie ins Bundestagswahlrennen schicken. Die jeweiligen Kandidaten müssen dazu ein Auswahlverfahren durchlaufen, das sie allerdings beeinflussen können. Der Kandidat – ob männlich oder weiblich – muss seine „Truppen“ bestellen und in einem Vor-Vorwahlkampf für sich **parteiinterne** Mehrheiten beschaffen. Das geht auf unterschiedlichen Wegen: mit großer politischer Kompetenz zu überzeugen oder der Fähigkeit, potentielle Gegner bereits früh **„wegzubeißen“**. Nach der Nominierung innerhalb der Parteien – die in diesen Wochen stattfindet – kommt der eigentliche Wahlkampf. Bereits früh die „richtigen Straßenbäume“ besetzen, um Plakate mit dem eigenen Kopf stellen zu können und sichtbar zu werden. Zahllose Veranstaltungen zu besuchen oder zu organisieren, und Helfer zu mobilisieren, mit dem Versprechen, hilfst du mir jetzt im Wahlkampf, helfe ich dir später mit einem Posten.

Trotzdem schreibe ich das alles mit **Würde**, denn unsere wunderbare **demokratische Verfassung will es so**. Genauso funktioniert unsere parlamentarische Republik. Wir wählen Vertreter **aus der Mitte** des Volkes in das Bundestagparlament, das eine Regierung bestimmt und diese für eine Legislaturperiode kontrolliert. Früher – Konservative und Traditionalisten bedauern das – war das ganz anders: **Nur der Adel** stellte die „Regierung“, **nicht** irgendjemand aus dem Volk(!), der unterdrückte „sein Volk“, beutete es aus, schickte es in den Krieg und brauchte sich anschließend nicht zur Wahl zu stellen (!). Frauen hatten gar nichts zu sagen, dafür Kirche und Klerus.

Der aktuell beginnende Vorwahlkampf um die besten Köpfe im Bundestag gibt auch einen weiteren Hinweis an unsere parlamentarische Demokratie. Diese von uns gewählten Abgeordneten treffen politische Entscheidungen und **übernehmen dafür die Verantwortung!** Und müssen sich erneut zur Wahl stellen. Anders die „selbsternannten Volksdemokraten“, die sich mit teils obskuren Forderungen, Versprechungen und Unterschriftenlisten gegen oder für zahllose Projekte wenden. Diese Verführer halten sich für die **„besseren Demokraten“**, stellen sich allerdings **nicht** zur Wahl und übernehmen **keine Verantwortung**. Das Motto: reinhauen, draufhauen, abhauen. Zugegeben: Unsere parlamentarische Demokratie bleibt ein schwieriger, manchmal nerviger – aber **wunderbarer Prozess!** Denn die Alternative ist die „alte Wertordnung“: Feudalismus und Diktatur. Aktiv eine lebendige Demokratie mitgestalten zu dürfen – **das ist eben doch ein Traumjob!**

Jetzt bei LÜHR-Optik:
Christof Delpiano
und
**WHITEOUT
& GLARE**

Augenoptikermeister in Eppendorf: Christof Delpiano

Entdecken Sie die neue Kollektion des Berliner Labels **WHITEOUT & GLARE** bei uns in Eppendorf.

Immer inklusive:
eine kostenlose Hightech-Augenprüfung
mit dem i.Profiler von ZEISS.

Eppendorfer Baum 18 · T. 040. 460 29 93

LÜHR
OPTIK

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN

Stilleuchten Götzl
Lampen und Schirme
Fasanenweg 2, 22145 HH
040/644 85 79
www.stilleuchten-goetzl.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr



§ Gefahr für Ihre Erbschaft?
Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung

Anwaltskanzlei an der Moorweide
RA Sven Kraglund
Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de

INHALT

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 Wolfgang E. Buss moderiert prominente Talkrunde zum Thema **GEZ-Gebühren**
- 8 Tipps: coole **Live-Musik** für Hamburg
- 10 **Cybermobbing** – reale Gewalt in einer künstlichen Welt
- 12 Streit um den möglichen **Netzrückkauf** geht in die nächste Runde
- 15 Bewerbt euch jetzt um den Hamburger **Sozial-Oskar**
- 16 Aus den Tagebüchern des jüdischen Rechtsanwalts **Kurt F. Rosenberg**
- 17 Die neue Rathaus-Rubrik von **Jürgen Heuer**
- 18 Diskussion: Hamburg hat kein Wohnungsproblem, sagt **Axel Kloth**
- 20 Agentur elbcircle organisiert Hamburgs exklusivste Party: **Privat House Masters**
- 24 Mit dem Alster-Magazin zum **coolsten House-Event** der Stadt
- 26 Shootingstar **Johannes Oerding** über seine Anfänge und sein neues Album
- 28 Das Model **Marie Amière** verrät, mit welchen Tricks sie sich schnell schlank macht
- 30 **Kristina Gruse**: Mrs. Tagesschau in spe?
- 32 Ist **Monogamie**: natürlich?
- 63 Tanz beim **64. Hamburger Presseball**



„Hamburg hat keine Wohnungsnot“, sagt Experte Axel Kloth S. 18



Foto: J.T. Le Ballister

Foto: IVD-Nord

Wir verlosen
Johannes
Oerdings
neues Album!
S. 26



Foto: Ben Wolf

66 Prominente Einweihung
des neuen **Haus des
Sports**

Eppendorf

34 Gute News für
Kids: Eppendorf
bekommt ein coole
Skaterbahn!

Winterhude

36 Nicht verpassen:
aktuelle Highlights auf
Kampnagel

**Service-
themen**

37 **Kinder & Familie:**
Alles rund um die
Zähne unserer
Kleinen

38 **Alster med:**
Lobenswerter
Einsatz in der
dritten Welt

41 Gesundheitsrat-
geber: Einfach
dem **Stress**
davonlaufen

42 Wohntrends: Mit
indirektem Licht
Akzente setzen

48 **Golf-Magazin:**
Der Einstieg ist
leichter als
gedacht

53 Auto-Seiten:
Neuigkeiten aus der
mobilen Welt

56 Neues aus der
Geschäftswelt

58 Immobilien: So
umgehen Sie die
Finanzierungsfallen

62 Kleinanzeigen/
Impressum

64 Sharepoints:
Bei diesen
Partnern
finden Sie das
Alster-Magazin

Trendige
Sessel für
jeden Stil.
S. 44

Trickst sich
teils zum
Traumkörper:
Marie Amière.
S. 28



Foto: Rolf Benz

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
Straßenbahning 17
20251 HH-Eppendorf
Tel.: 87 88 28 93
www.secondherzog.de

**Gleittüren
Schränke**
in jeder Abmessung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

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

10 Fachbetrieb für historische Fahrzeuge
Zertifiziert nach der Kfz-Innung
Raimund Rübcke

Kfz-Meister-Innungsbetrieb
• Servicearbeiten für alle Jaguar-
Modelle und BMW-Mini's
• Prüf-/Testgeräte für alle PKW
• Oldtimer- und Youngtimer-Service
• Karosseriearbeiten
• TÜV- und AU-Abnahme
Wir holen und bringen Ihr Fahrzeug

22087 Hamburg, Mühlendamm 78-80/Hohenfelder Allee 27
Tel. 040-220 53 85 / Fax 040-220 68 94
www.oldtimer-hamburg.de / www.auto-ruebcke.de

Wir machen, dass es fährt!

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

**'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

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

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



Moderierte vor 200 Zuhörern im feinen Kaisersaal des Rathauses eine GEZ-Diskussion: Verleger Wolfgang E. Buss (Mitte).

Die 17,98 €-Frage

Auf Einladung der CDU-Bürgerschaftsfraktion diskutierten im Kaisersaal des Rathauses führende Vertreter aus Medien und Politik über die **GEZ-Reform** (Rundfunkgebühren), unter der Moderation von Verleger Wolfgang E. Buss. Wir präsentieren die wichtigsten Statements!



Andreas C. Wankum, MdB (CDU)

„Neben berechtigter Kritik am öffentlich-rechtlichen Gebührenmodell gibt es oftmals eine völlige Geschichtsvergessenheit. So gut wie niemand kann mehr etwas mit dem Namen Hugenberg anfangen. Dieser Herr trug in der Weimarer Republik mit seiner Medienmacht dazu bei, die Nazis an die Macht zu bringen. Die Alliierten haben meiner Meinung nach nicht umsonst dafür gesorgt, dass wir mit dem öffentlich-rechtlichen Rundfunk eine

Form der medialen Möglichkeit der Darstellung von politischen und gesellschaftlichen Geschehnissen haben, die frei von Einflüssen sind, die wir in der Weimarer Republik hatten.“



Jürgen Doetz, ehem. Präsident des Verbandes Privater Rundfunk und Telemedien e.V.

„Das öffentlich-rechtliche Profil ist heutzutage nicht mehr klar erkennbar. Die öffentlich-rechtlichen brauchen nicht nach der Quote zu spielen, weil Ihre Gebühren davon nicht abhängig sind. **Die Leute stellen ihre Gebühren nicht deshalb in Frage, weil die anspruchsvollen Programme weniger Quote machen.** Wozu brauchen Sie also Jauch, Gottschalk und Fußball?

Sie haben das Legitimationsproblem nicht deshalb, sondern wegen des Programms. Also bitte weniger abgekupferte Programme der Privaten.“



Lutz Marmor, NDR-Intendant

„Es ist völlig klar, dass wir weltweit das teuerste öffentlich-rechtliche Fernsehen haben. Schließlich ist Deutschland in Europa auch das größte Land. Trotzdem haben Länder wie die Schweiz, Österreich, Schweden oder Dänemark höhere Rundfunkgebühren. Außerdem: Wir sind auch ein Kulturinstitut. **Stellen Sie sich mal die deutsche Musiklandschaft ohne die Orchester von ARD und ZDF vor, das wäre ein riesiger Kulturverlust.** Einzelne mögen diesen Verlust vielleicht gerne in Kauf nehmen wollen, aber da habe ich eine prinzipiell andere Position.“

Verlust vielleicht gerne in Kauf nehmen wollen, aber da habe ich eine prinzipiell andere Position.“



Klaus-Peter Hesse, MdB (CDU)

„Mit den 7,5 Milliarden Einnahmen haben wir weltweit das teuerste öffentlich-rechtliche Fernsehen. Ich frage mich: Ist die Qualität in anderen Ländern wirklich so viel schlechter als das, was wir hier in Deutschland finanzieren? Ich stelle fest, dass z.B. das ZDF sechs Prozent seiner Einnahmen aus Werbung erhält. Ich will gar nicht auf das aktuelle Thema Schleichwerbung eingehen, aber eins kann man schon feststellen: Durch die Werbung, die die Öffentlich-Rechtlichen haben, gibt es natürlich wirtschaftliche Einflüsse.“

Risikovorsorge: „Frauen müssen Lücken schließen“

Unisex war Ende 2012 eines der meist gehörten Worte. Seit dem 21. Dezember muss jeder Versicherungsvertrag für Männer und Frauen gleiche Beiträge enthalten. Der bisherige sogenannte Risikoausgleich, mit dem zum Beispiel berücksichtigt wurde, dass Frauen statistisch durchschnittlich fünf Jahre länger leben als Männer, entfällt. Das Alster-Magazin sprach mit **Lucas Kostka**, Individualkunden-Berater mit Schwerpunkt Vorsorge bei der Hamburger Sparkasse in Eppendorf, über das Thema **Risikovorsorge**.

Alster-Magazin: **Die Haspa hat kürzlich eine repräsentative Umfrage unter 800 Hamburgern zur Risikoabsicherung gemacht. Was sind die Erkenntnisse?**

Lucas Kostka: Eine Haftpflicht- und eine Hausratversicherung sind quasi Pflichtversicherungen, das wissen die Menschen. Bedenklich ist, dass viele Hamburger das Risiko der Berufsunfähigkeit so gering schätzen oder einfach ignorieren. Es ist schon tragisch genug, wenn man krankheits- oder unfallbedingt dauerhaft arbeitsunfähig wird. Aber wenn dann auch noch finanzielle Schwierigkeiten hinzukommen, kann das zum Problem für die ganze Familie werden.

Wie hoch ist denn das Risiko?

Jedes Jahr müssen laut Deutscher Rentenversicherung Bund rund 180.000 Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen ihre berufliche Tätigkeit aufgeben. Hauptursache sind mit fast 40 Prozent psychische Beschwerden. Danach folgen mit fast 15 Prozent Erkrankungen des Bewegungsapparates, also von Skelett, Muskeln und Bindegewebe, sowie mit 13 Prozent Krebs. Neben den physischen und psychischen Folgen von Erkrankung und Berufsaufgabe gibt es die laufenden finanziellen Belastungen in der Folge. Das kann kaum jemand aus seinen Rücklagen bestreiten. Deshalb sagen auch Verbraucherschützer, dass eine Berufsunfähigkeitsversicherung „wichtig für alle“ ist.

Was sind denn sonst die wichtigsten Versicherungen der Hamburger?

Die Top 3 bei den Versicherungen sind die Haftpflicht- mit 75, die Hausrat- mit 65 und die Unfallversicherung mit 53 Prozent. Es folgen die Rechtsschutz- mit 34 sowie die Auslandsreise-, Berufsunfähigkeits- und Krankentagegeldversicherung mit jeweils 30 Prozent. Nur ein Viertel der Befragten verfügt über eine private Krankenzusatzversicherung, 15 Prozent haben eine Risiko-Lebens- und 8 Prozent eine Handyversicherung.

Mit den Unisex-Tarifen zahlen jetzt Männer und Frauen dieselben Beiträge.

Sorgen sich denn auch beide Geschlechter gleichermaßen um ihre Risikoabsicherung?

41 Prozent der Befragten machen sich häufig oder gelegentlich Gedanken, ob sie ausreichend gegen allgemeine Lebensrisiken wie Unfälle und Krankheiten abgesichert sind. Wenn man sich die Ergebnisse nach Geschlechtern anschaut, stellt man fest: Risikovorsorge ist Frauen wichtiger als Männern. Besonders für einkommensstarke Frauen zwischen 18 und 39 Jahren ist dies mit 60 Prozent ein wichtiges Thema, bei Männern hingegen nur für 40 Prozent. Dieses Ungleichgewicht der Geschlechter setzt sich bis ins Alter fort: In der Gruppe der über 50-Jährigen beschäftigen sich 50 Prozent der Frauen, aber nur 30 Prozent der Männer mit dem Thema Risikovorsorge.

Woran liegt das?

Frauen bekommen die Kinder und nehmen meist eine Auszeit. Wenn sie wieder einsteigen, fangen sie häufig in Teilzeit an. Das führt natürlich dazu, dass weniger Geld für Risiko- und Altersvorsorge zur Verfügung steht. Deshalb sollten besonders Frauen privat vorsorgen, damit Lücken geschlossen werden.

Wie groß ist denn die Lücke? Gibt es da Erkenntnisse?

Das hängt von der individuellen Situation ab. Teilweise sind Frauen stark unterversorgt. Was man nicht vergessen darf: Nur Kapitallebensversicherungen, die vor 2005 abgeschlossen wurden, haben eine steuerfreie Ausschüttung. Für andere müssen bei der Berechnung Steuern und Sozialversicherungsbeiträge abgezogen werden. Wer es genau wissen will, sollte einen Termin abmachen und mit seinen Unterlagen vorbeikommen. Mit Hilfe unserer Spezial-Software VorsorgeOptimierer können wir dann feststellen, wie groß die individuelle Lücke ist und wie diese geschlossen werden kann. Eine kostenlose rund zehnzeitige Vorsorgedokumentation können Sie anschließend mit nach Hause nehmen. Dann haben Sie alles Schwarz auf Weiß und können noch einmal in Ruhe darüber nachdenken, wie Sie vorgehen wollen.



Lucas Kostka,
Individualkunden-Berater
mit Schwerpunkt Vorsorge

Hamburger Sparkasse
Individualkunden-Center
Eppendorf
Klosterstern 5
Tel.: 040 3579-9244
E-Mail: lucas.kostka@haspa.de

Live in Hamburg



KARTEN-
VERLOSUNG

SMART GUYS

The Overtones sind fünf junge Männer aus Großbritannien, die uns mit ihren makellosen Stimmen zurück in die Welt des zeitlosen Doo-Wop und Motown bringen. Den Stil aus den 50er Jahren kombinieren sie mit modernem R&B und Pop und schaffen damit einen einzigartigen Sound. Jetzt kommen sie nach Hamburg! Wo: CCH Saal 2. Wann: 01.03. Karten: ab ca. 32 Euro. Kartentel.: 01805-570070. **Mit etwas Glück können Sie Karten für das Konzert bei uns gewinnen.** Schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Overtones“, Ihrer Adresse und Telefonnummer an: m.heggemann@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 22.2.

Foto: Stefan Gregorowius



Foto: Ben Wolf

DURCH STARTER

2013 wird das Jahr für **Johannes Oerding**. Der Wahlhamburger ist mit seinem neuen Album „Für immer ab jetzt“ sofort in die Top vier der deutschen Albumcharts eingestiegen und ist jetzt auf ausgedehnter Deutschlandtour. Seine Songs bestechen durch Authentizität und autobiografische Züge. Live überzeugt der sympathische Sänger zu 100

Prozent. Es ist seine große Leidenschaft, den Zuhörern das zu vermitteln, was er fühlt, wenn er seine Songs schreibt. Davon können Sie sich nun selbst überzeugen. Wo: Große Freiheit 36. Wann: 14.04. Karten: ab ca. 25 Euro. Kartentel.: 01805-570070.

AUSSER GEWÖHNLICH

Der Singer und Songwriter Gregor Meyle wurde im Jahr 2007 durch ein TV Format mit Stefan Raab deutschlandweit bekannt. Jetzt wagt er sich auf neues Terrain. Er spielt ein Konzert in totaler Finsternis. Seine Musik kommt von innen und

seine Worte aus der Seele. Es wird ein Erlebnis der besonderen Art werden.

Wo: Dialoge im Dunkeln. Wann: 23.02., 17 Uhr. Karten: 29 Euro. Kartentel.: 3096340.



Foto: Sebastian Sach



Foto: Universal Music

NEWCOMERIN

Seit Anfang 2012 ist sie aus den Charts nicht mehr wegzudenken: Lana del Rey! Ihre Hits „Summertime Sadness“, „Born to die“ oder auch „Blue Jeans“ sind Dauerbrenner im Radio und avancierten zu großen internationalen Erfolgen. Ihr Album „Born to die“ verkaufte sich weltweit über drei Millionen mal und gehört damit zu den erfolgreichsten Alben im Jahr 2012. Jetzt geht die New Yorkerin auch auf Deutschlandtour und macht natürlich in Hamburg halt. Wo: o2 Wold Hamburg. Wann: 06.04. Karten: ab 43,80 Euro. Kartentel.: 01805570070

Foto: Evans & Sutherland



Orientierten sich an den Sternen – Seefahrer der Antike.

Die Sterne über Atlantis

Seit Februar dieses Jahres nimmt das Planetarium Hamburg seine Besucher mit auf eine ungewöhnliche Zeitreise. Die Veranstaltung „Der Sternenschatz von Atlantis“ versetzt den Zuschauer in die Zeit von vor etwa 2000 Jahren, in welcher der Mythos von Atlantis entstand. Existierte er wirklich, der versunkene Kontinent? Oder entsprang diese mysteriöse Metropole, die sich vom Mittelmeerraum bis zum Orient erstreckt haben soll, nur Platons Fantasie? Und welches Schicksal ereilte den verlorenen Ort, der Zentrum

eines regen Handels und Ursprung aller Hochkulturen, Sprachen und politischen Systeme gewesen sein soll? Auf der zauberhaften Reise im Planetarium kann man den Antworten auf diese Fragen rund um Atlantis nachspüren! Dabei kommt man auch folgenden Rätseln auf die Schliche: Waren die Sterne vor Jahrtausenden so gruppiert, wie wir sie heute sehen? Wie entstanden die Sternbilder? Woher kommen ihre Namen? Die astronomische Spurensuche durch die Zeit bringt Antwort!

ks

TIPP UND VERLOSUNG

Das Planetarium Hamburg zeigt vom 1.2. bis 1.4. „Der Sternenschatz von Atlantis“ (Verlängerung möglich). Die Veranstaltung ist geeignet für Besucher ab 10 Jahren. Der Eintritt beträgt 9,50 Euro, ermäßigt 6 Euro. Karten gibt es unter Tel.: 428 865 20.

Wir verlosen **5 x 2 Karten** für den 6.3., 18 Uhr. Zum Mitspielen QR-Code mit Smartphone scannen. Für alle, die keine QR-Codes lesen können – das Spiel geht auch auf www.alsterdeal.de.



ALTES VERKAUFEN, NEUES SHOPPEN

CHIC!

Ankauf von Second-Hand Designermode, Taschen und Schuhen. Nur Originale.
Ware schicken oder zum Ankauf-Shop Gertigstr. 12-14. Geld sofort.

BUDDY & SELLY
brands only

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

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

OHNE LASER
Beratungsgespräch
040 / 69 70 55 14
I²PL SYSTEM – EPILUX

Dauerhafte Haarentfernung

- Behandlung als bequemes „Lunch-Time-Treatment“
- Entfernung störender Rötung
- Straffung kleinerer Fältchen und Linien
- Abbau von Pigmentstörungen
- Die Behandlung ist sicher, schonend und schnell.
- Keine Anästhesie

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

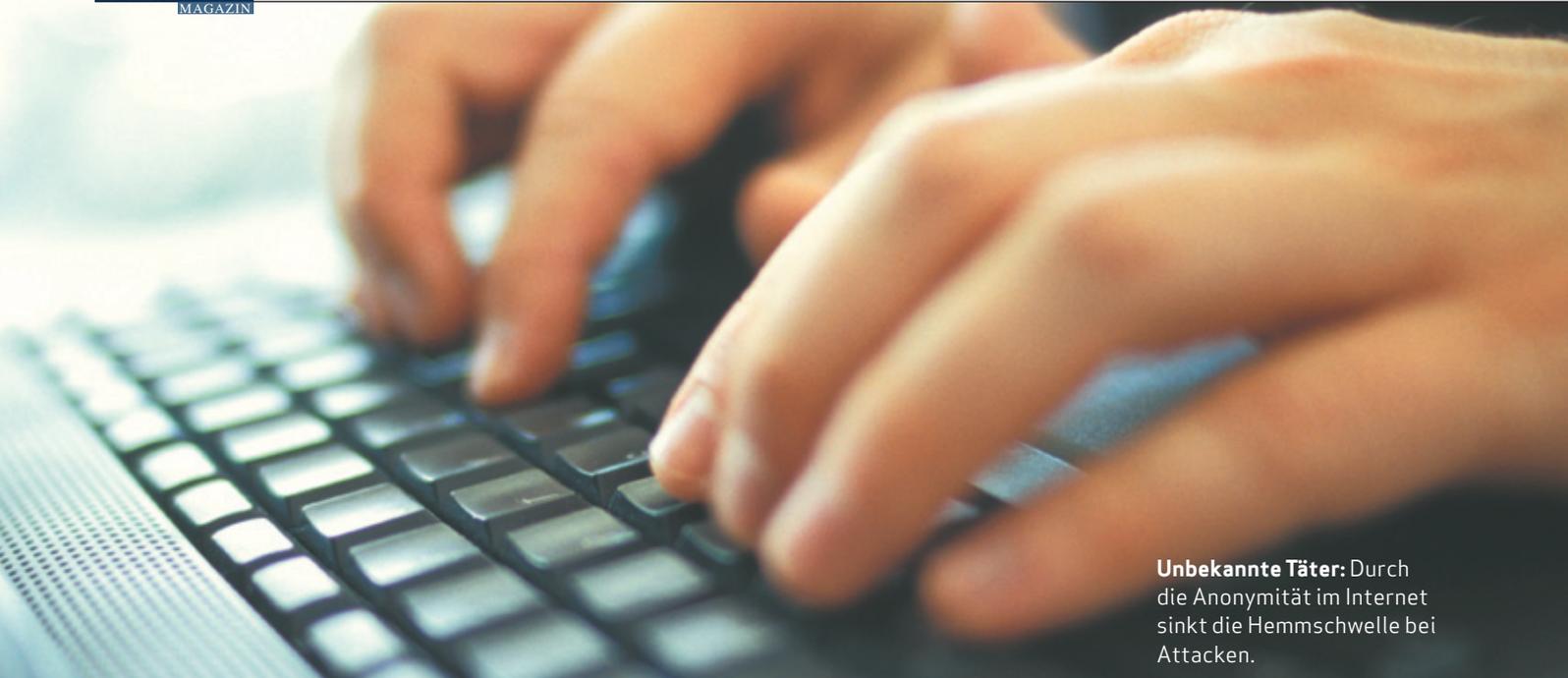
7 Jahre abpilus

Heegbar 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

kostenlose Probebehandlung



Das ALSTER-MAGAZIN jetzt **online lesen!**
www.alster-magazin.de



Unbekannte Täter: Durch die Anonymität im Internet sinkt die Hemmschwelle bei Attacken.

Reale Gewalt in einer künstlichen Welt

Gewalt gegen Mitschüler: ein Dauerbrenner-Thema an Schulen. Sie reicht von Mobbing im Unterricht bis hin zu Prügel auf dem Schulhof. In der Zeit von **Facebook & Co.** verlagert sich das Geschehen immer häufiger ins Internet. Die Hemmschwelle ist geringer, sind doch die Täter anonym und die Opfer immer erreichbar. Wir sprachen mit Experten über **Cybermobbing**.

Ein brisantes Thema haben sich Siebtklässler des Helene-Lange-Gymnasiums in Harvestehude ausgesucht. In ihrem englischsprachigen Theaterstück „The Faceworld“, mit dem sie 2012 den ersten Platz beim Bundeswettbewerb Fremdsprachen be-

legten, geht es um zwei Teenager, die Opfer von Cybermobbingattacken werden. Leider nicht frei erfunden: Ende letzten Jahres nahm sich eine 15-jährige Kanadierin nach jahrelangem Online-Mobbing das Leben.

Die versteckten Identitäten der Täter machen Cybermobbing laut Experten so gefährlich. „Die Anonymität verleitet manche dazu, sich im Netz aggressiv zu verhalten, weil die Reaktion darauf nicht unmittelbar erlebt wird“, erklärt Sabine Franke von der Beratungsstelle Gewaltprävention. Doch auch andere Faktoren machen Gewalt im Internet für die Täter so attraktiv. „Die Kontrollmechanismen sind gering. Eltern

und Lehrkräfte bekommen lange nichts mit. Das Opfer hat weniger Einflussmöglichkeiten“, so Sabine Franke weiter. Dass Erwachsene oft nichts mitbekommen, liegt an der Weigerung vieler Eltern und Lehrer, sich mit dem „Web 2.0“ auseinanderzusetzen. So jedenfalls sieht es der Medienpädagoge Markus Gerstmann. Er beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema „Mobben mit Medien“.

„Die Schüler sollten in Medienkompetenz geschult werden. Doch das geht nicht, wenn Lehrer und Eltern keine Ahnung davon haben“, so Gerstmann. Auch für den FDP-Abgeordneten Finn Ole Ritter ist Cybermobbing ein wichtiges Thema. Er sieht die Verantwortung zur Vermeidung von Online-Gewalt bei den Eltern: „Strafen im Nachhinein sind meines Erachtens nicht so wirksam wie eine gu-

te und effektive Erziehung im Vorhinein. Insbesondere den Eltern kommt hier ihr grundgesetzlicher Erziehungsauftrag zu. [...] Ich sträube mich dagegen, immer mehr Facetten der Erziehungsverantwortung auf ‚den Staat‘ abzuwälzen und ihn, ganz konkret seine Beamten und Angestellten, zunehmend zu überfordern.“ Doch Jugendlichen den Umgang mit sozialen Netzwerken verbieten möchten die Experten nicht. Im Gegenteil: „Die sozialen Netzwerke bieten Chancen und Risiken. Den Umgang damit sollten Kinder und Jugendliche erlernen“, meint Sabine Franke. Sie rät Opfern von Cybermobbing: „Wendet euch an Eltern oder Lehrkräfte und holt euch Hilfe. Es gibt Möglichkeiten sich z.B. bei www.juuuport.de beraten zu lassen.“

Christian Ehrhorn, c.ehrhorn@alster-net.de



Foto: Markus Gerstmann

Der Medienpädagoge Markus Gerstmann beschäftigt sich schon seit Jahren mit dem Thema Cybermobbing.

LUXUS UND LIFESTYLE DIREKT AN DER OSTSEE



schlossgut gross schwansee vereint Natur und Luxus.

Das **schlossgut gross schwansee** liegt vor den Toren Lübecks und bietet seinen Gästen einen exklusiven Lifestyle direkt an der Ostsee. Das Herzstück des Hotelresorts bildet das klassizistische Gutsgebäude aus dem Jahr 1745. Ergänzt wird dieses durch das moderne und lichtdurchflutete Parkgebäude des Hotels und den zu einer gemütlichen Brasserie und einer Wellnessoase umgebauten ehemaligen Pferdestall des Gutshofes. Insgesamt verfügt das Hotel schlossgut gross schwansee über 63 Hotelzimmer und Suiten. 10 luxuriös und individuell eingerichtete Zimmer

befinden sich im Schloss und 53 lifestyleige Zimmer und Suiten im neu errichteten Parkgebäude. Das Hotel ist der ideale Ausgangspunkt für ausgedehnte Spaziergänge oder Fahrradtouren am idyllischen Ostseestrand. Auch die umgebenden Wälder laden zu Wandertouren ein. Die Hansestädte Lübeck und Wismar sind in kürzester Zeit mit dem Auto zu erreichen und bieten städtisches Küstenflair.

Für Kurzentschlossene bietet das Hotel schlossgut gross schwansee ein attraktives Last Minute Arrangement an. Weitere Infos und Preise dazu unter [www.schwansee.de!](http://www.schwansee.de)

schön!gesund.

FIGUR · ENTSPANNUNG · SCHÖNHEIT



VACUUMTRAINING – EINFACH MEHR FIGUR!

Effektive Unterstützung bei der Figurformung, straffere Haut, weniger Cellulite und eine schönere Körperform. Jetzt loslegen!



15% sparen bei Fitness-
training + Figurformung.
Gültig bis 30. April 2013

Langenstücken 30 • 22393 Hamburg-Poppenbüttel
Tel.: 040 - 608 49 712 • www.schoen-gesund-hamburg.de

Das ALSTER-MAGAZIN
jetzt
online lesen!



adRem[®] INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

AdRem Interior bietet auf 600 m² eine große Auswahl an Teak-Tischen, passenden Stühlen, Lichtobjekten und Accessoires zu unschlagbaren Großhandelspreisen. ▶ AdRem Interior – Ruhrstraße 11c, 22671 Hamburg Altona, www.adrem-interior.de, Tel. 040/85 37 22 50



www.traumhaussylt.de

5-Sterne-Ferienhäuser
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06

SCHULE
STAATLICH ANERKANNTE BERUFSFACHSCHULE
FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG

TAG DER OFFENEN TÜR
16/02/2013
14-18 Uhr

ICH WILL SCHAUSPIELER WERDEN!

INFOS und ANMELDUNGEN:
040/4302050 oder info@schauspielschule-hamburg.com
Deikersallee 33 // 22769 Hamburg
www.SCHAUSPIELSCHULE-hamburg.com



www.niemerszein.de

E NIEMERSZEIN

Alles Gute für Sie!
seit 1965

Supermärkte für höchste Ansprüche!
Kostenlose Parkplätze vorhanden

<p>AM ROTHENBAUM Hallerstr. 78 ☎ 410 86 52 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>	<p>IN PÖSELDORF Milchstr. 1 ☎ 44 56 60 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>
<p>AM HOFWEG Hofweg 81 ☎ 22 73 82 80 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>	<p>AM MÜHLENKAMP Mühlenkamp 45 ☎ 27 87 79 53 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>

**Demnächst mit Alsterblick vor der Tür:
NIEMERSZEIN LANGE REIHE
eröffnet im Frühjahr 2013 in St. Georg.**

Lieferservice ins Haus:
Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.

Die Verstaat der Net

Gas-, Strom- und Fernwärmeleitungen sollen per **Volksentscheid** verstaatlicht werden. Kritische Stimmen von Vattenfall und aus der Bürgerschaft: das **Dilemma um die Hamburger Energiewende**.

Im Firmensitz der Vattenfall Europe AG herrscht gedrückte Stimmung. Am Überseering zwölf in Alsterdorf werden derzeit hitzige Diskussionen geführt: Kritik am Innovationskraftwerk Wedel und jüngst das Verbot, eine Durchlaufkühlung am Standort Moorburg zu installieren. Die Stadt Hamburg hat vor über zehn Jahren das

Netz aus Strom-, Gas- und Fernwärmeleitungen verkauft. Ein Volksentscheid soll im September über die abermalige Verstaatlichung der Netze entscheiden. 25,1 Prozent des Netzes sind schon wieder verstaatlicht worden. Der Deal kostete die Stadt 544 Millionen Euro. Offizielles Ziel war es, mit dem Netze-Deal die Ener-



Fotos: Vattenfall

Die Vattenfall Europe AG:
Der Sitz des
Energieriesen in
Alsterdorf.

lichung ze

giewende in Hamburg weiter voranzutreiben und damit die verstärkte Nutzung erneuerbarer Energien zu gewährleisten. Verschiedene Experten rieten im Vorfeld von dem Deal ab. Auf die Frage, was der Erwerb der 25,1 Prozent der Stadt gebracht hätte, antwortet der Pressesprecher von Vattenfall Stefan Kleimeier: „Da müssen Sie den Senat fragen – warum das die richtige Entscheidung war, beantwortet Ihnen am besten Herr Scholz.“ Durch die Mitgliedschaft im Aufsichtsrat der Strom- und Wärmenetzgesellschaften könne ausreichend intensiv Einfluss genommen werden, meint SPD-Fraktionschef Andreas Dressel.

Fortsetzung auf Seite 14

Rathjens & Mandellas
Immobilien GmbH



Traumhaftes Einzelhaus im Alstertal



- Das 2001 erbaute sowie voll unterkellerte Einzelhaus verfügt über 6 Zimmer und hat eine Wohnfläche von ca. 220m².
- Es ist hochwertig, elegant ausgestattet und kann sofort bezogen werden.
- Neben dem Sauna- und Fitness-Raum verfügt es über eine Garage nebst Car-Port.
- Das Süd-Grundstück hat eine Größe von ca. 770m².
- Kaufpreis: € 895.000,00

SIERICHSTRASSE 38 • 22301 HAMBURG • TEL.: 040/69 64 44 27
INFO@RATHJENS-IMMOBILIEN.DE • WWW.RATHJENS-IMMOBILIEN.DE

www.facebook.com/alstermagazin



schlossgut gross schwansee
Schloss · Lifestyle · Ostsee

Last-Minute-Arrangement

Entspannen Sie bei einem spontanen Kurzurlaub mit einem Spaziergang am Strand oder durch den Wald und genießen Sie diese unglaubliche Ruhe.

- 1 x Übernachtung
- 1 x Schwansee-Frühstück vom Buffet
- 1 x Abendessen im Rahmen eines 4-Gänge-Menüs mit Wahlmöglichkeit im Hauptgang oder Buffets
- kostenfreies Upgrade in die nächsthöhere Zimmerkategorie
- Bademantel und Slipper auf dem Zimmer
- Nutzung des Wellnessbereichs

ab 76 Euro pro Person



schlossgut gross schwansee · Am Park 1 · 23942 Gross Schwansee
Tel.: +49 (0) 3 88 27 - 88 48 - 0 · Fax: +49 (0) 3 88 27 - 88 48 - 48
info@schwansee.de · www.schwansee.de

SENIOR aktiv[®]
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-Auswahl aus 1.000 Artikeln

Großastaten-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

Hamburger Winterflohmarkt
in den Messehallen

Messehallen

Trödel Kunst Kitsch & Ramsch

Hallenflohmarkt

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

Der Witz des Tages



Einfach den QR-Code scannen und jeden Tag einen neuen Witz hören.



Das „Innovationskraftwerk Wedel“ beispielsweise, ist Expertenmeinungen nach wenig innovativ und außerdem nicht wirtschaftlich: verliert ca. 30 Millionen Euro pro Jahr.

Hamburger Energiewende

Immerhin konnte die Regierung die privaten Betreiber von einem Vertragsschluss überzeugen, in den nächsten sechs Jahren in erneuerbare Energien zu investieren. „Der strategische Mehrwert der 25,1-Lösung liegt sicherlich im Investitionspaket. Das sind 1,6 Milliarden, die Vattenfall und E.ON in Hamburg investieren und zwar wirklich für Energiewende-Projekte.“, so Kleimeier. Das bestätigt zunächst, dass Überzeugungsarbeit notwendig ist, um Vattenfall dazu zu bringen in erneuerbare Energien zu investieren. Nicht gerade ein gutes Zeichen für die zukünftige Zusammenarbeit, die in Hamburg die Energiewende herbeiführen soll. Hinzu kommen technische Querelen und fragliche Wirtschaftlichkeit verschiedener Projekte von Vattenfall in Hamburg.

Die Initiative „Unser Hamburg Unser Netz“ vertritt die Meinung, dass das Netz vollständig in die öffentliche Hand übergehen soll, damit die Energiewende in Hamburg gelingen kann: Nicht nur grüne Politiker, Umweltschützer und Globalisierungsgegner, sondern auch Verbraucherschützer und die evangelische Diakonie gehen auf die Barrikaden. Die Initiative hat einen Volksentscheid gefordert, der im September stattfinden soll. Die Hamburgerinnen und Hamburger werden voraussichtlich über die Verstaatlichung der Netze entscheiden. Das Hamburger Verfassungsgericht bearbeitet zurzeit die Klage der Hamburger CDU-Fraktion, die den Volksentscheid für verfassungswidrig

hält – immerhin geht es um zwei Milliarden Euro, die das Verteilernetz kosten soll.

Der Vattenfall-Pressesprecher Kleimeier vertritt die Meinung, dass die komplette Verstaatlichung nicht sinnvoll sei, denn der Inhaber hat die Pflicht, jedem Anbieter das Netz zur Verfügung zu stellen. Demnach kann die Energieproduktion und deren Nachhaltigkeit nicht beeinflusst werden. „Zusätzlich geht die Stadt mit dem Kauf der Netze ein unternehmerisches Risiko ein. Es gibt Gemeinden, die mit ihrem Netz nicht verdienen, sondern im Gegensatz ein Minusgeschäft machen.“ Dass Vattenfall kein Minusgeschäft macht, ist auch klar: 315 Millionen Euro Netzentgelte hat der Energiekonzern allein 2011 für das Stromnetz erhalten, allerdings sind die laufenden Kosten hierbei nicht berücksichtigt. Die SPD hält die komplette Verstaatlichung der Netze für problematisch und zu teuer.

Geheime Vattenfall-Studie

Inwieweit die Initiative den Willen der Hamburger widerspiegelt, ist zunächst zweifelhaft. Allerdings berichtet die Tageszeitung Die WELT von einer Studie des Meinungsforschungsinstituts Infratest dimap, die Vattenfall in Auftrag gegebenen habe. Sie soll belegen, dass 58 Prozent der befragten Hamburger für eine „Überführung in städtische Hände“ stimmen würden. Herr Kleimeier will sich dazu nicht äußern, verneinte allerdings nicht die Existenz einer solchen Studie.

Jonas Sachtleber,

j.sachtleber@alster-net.de



Foto: Stephan Wallocha

Bewerbt euch jetzt für den Sozial-Oskar!

Beim Hamburger Herbstempfang Ende Oktober werden auch in diesem Jahr wieder Jugendliche, die sich mit herausragendem sozialem Engagement hervorgetan haben, ausgezeichnet. Denn unsere Jugend kann viel mehr, als faul vor dem Fernseher zu sitzen oder im Internet zu surfen. Eine prominent besetzte Jury ermittelt drei Sieger, die mit dem „Sozial-Oskar“ (von der Haspa gestiftet) in den Kategorien Bronze, Silber und Gold geehrt werden. In diesem Jahr wird der Fokus auch auf den Bereich Integration gelegt. Einer der Gewinner könntest du sein! Bist du mindestens 13

Jahre alt und sozial engagiert? Dann solltest du dich bis zum 30. August bewerben. Auch Eltern, Lehrer, Freunde oder Einrichtungsleiter können Jugendliche vorschlagen, die ihnen besonders preisverdächtig vorkommen. In der Bewerbung sollte die Art des sozialen Engagements deutlich beschrieben sein, damit die Jury sich ein klares Bild verschaffen kann. Bewerbungen mit Telefonnummer bitte an jury@alster-net.de (Weitere Infos: www.hamburger-herbstempfang.de) Neu in diesem Jahr: Wir stellen im Laufe des Jahres einzelne Bewerber und ihr Projekt bei uns im Alster-Magazin vor!

Einen Eindruck vom Hamburger Sozial-Oskar 2012 bekommt ihr durch das Scannen des QR-Codes.

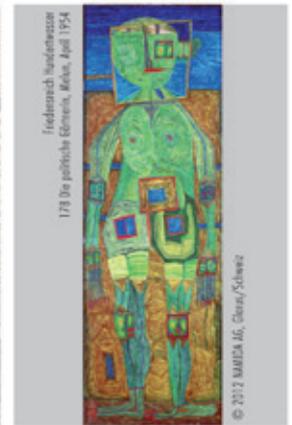


MACHEN SIE SICH EINEN SCHÖNEN TAG IN BREMEN



Liebe Hamburger,

erleben Sie das **WELTKULTURERBE** „Bremer Rathaus“ und **HUNDERTWASSER** (bis 17.02.13) in der Kunsthalle Bremen.



Besuchen Sie die **WESERBURG** - das **MUSEUM IM FLUSS** mit herausragenden Werken moderner Kunst und wechselnden Ausstellungen.



Wir laden Sie ein in die **KONTORHAUS PASSAGE AM MARKT** – ein Treffpunkt für schöne Dinge und Momente.

Sie finden internationale Mode in **EVELYNS FASHIONSHOWROOM**. Edle Dessous und Bademoden bei **PER LA DONNA**. Hervorragende Feinschmeckerküche im **TOPAZ**. In der Weinbar **MALBEC** gibt es vorzügliche Tapas. Mit italienischen Genüssen wartet das **SPAGHETTIHAUS** auf Sie. Bei **KAY SCHNEIDER „HAIR & BEAUTY“** kümmert sich ein Team von Stylisten um die Schönheit. Exklusive Kosmetik und Düfte präsentiert Rolf Ameskamp der **PARFUMEUR**. Und **WOHNEN + IDEEN 2.0** steht für schönes Wohnen.



In einer Stunde sind Sie da!



Kontorhaus
PASSAGE
Shopping am Markt



Der „Zweiweltenmensch“

2013 ist **Gedenkjahr** einschneidender Ereignisse: Die Machtergreifung durch die NSDAP jährt sich zum 80., die Novemberpogrome zum 75. und das Bombardement der Alliierten auf Hamburg zum 70. Mal. Zeugnis der ersten politischen Umwälzungen sind die Tagebücher des **jüdischen Rechtsanwalts Kurt F. Rosenberg**, der in **Eppendorf** lebte.

Wie sahen die politischen Aufzüge in Eppendorf nach Hitlers Ernennung zum Reichskanzler aus? Aufschluss darüber geben die Aufzeichnungen des jüdischen Rechtsanwalts Kurt F. Rosenberg: „Fahnen über Fahnen – selbst die Kinder in den Karren. ... Scharen von Braunhemden [ziehen] an meinem Fenster vorüber, der Festwiese im Stadtpark zu“ (1.5.1933). Rosenberg, am 12. März 1900 geboren, wuchs im gutbürgerlichen Eppendorf auf. Er absolvierte das Heinrich-Hertz-Gymnasium mit der Abiturprüfung zu Kriegsbeginn. 1918 erhielt er die Einberufung zum Heeresdienst, aus dem er wegen einer schweren Erkrankung des Vaters 1919 wieder entlassen wurde. 1923 promovierte er in den „Rechts- und Staatswissenschaften“. Nach Beginn der nationalsozialistischen Machtübernahme am 30. Januar 1933, nahm Rosenberg eine Gewohnheit aus Schultagen wieder auf: Das Tagebuchschreiben. Inzwischen war er verheiratet und Vater zweier Töchter. Er arbeitete als Anwalt für die Vereinigung Hamburger Getreide Importeure und führte mit Hans Seidl eine eigene Kanzlei. Am 25. April 1933 entzogen ihm die Nationalsozialisten mit der Etablierung des Reichsgesetzblattes die Zulassung zur Anwaltschaft und das „Aufbauwerk einer achtjährigen Arbeit [war] ... zerstampft und zertreten“ (1.5.1933).

Rosenbergs Notizen zeugen von der Zerrissenheit des seiner Heimat beraubten Subjekts, das sich dem „alten Deutschland“ ebenso zugehörig fühlte wie der jüdischen Gemeinde. So beklagte er mit der Aussage

„Ich leide ebenso sehr als Deutscher wie als Jude“ (15.5.1933) neben dem Verlust der Menschenwürde als Jude auch den Verlust von Deutschlands wahrer Kultur und Humanität. Der „Zweiweltenmensch“, als den er sich selbst bezeichnet, beschreibt, wie die NS-Herrscher „die Geister [uniformierten]“ (20.8.1933), das Land der Dichter und Denker seines wahren Wesens beraubten und den Juden, wenn nicht das Leben, dann die Existenzgrundlage nahmen. Jedoch sah er sich dieser bedrückenden Gegenwart nicht hilflos ausgeliefert. Überraschend nüchtern suchte er nach Wegen in eine menschenwürdige Zukunft. Auslandsreisen nutzte er als Emigrationserkundungen. Zwei Wochen vor dem Novemberpogrom ging er mit „den Seinen“ nach New York, wo er am 1. März 1977 verstarb. Wegen der Auswanderungsvorbereitungen brach er 1937 das Tagebuchschreiben ab.

Lange lagen Rosenbergs Tagebücher unter Hunderten von Schriften emigrierter Juden im Leo Baeck Institut verborgen – bis sie das Institut für die Geschichte deutscher Juden und der Wallstein Verlag publizierten. Am 23. Januar 2013 präsentierte das Institut für die Geschichte deutscher Juden das Buch im Warburg-Haus. Denn „Hamburg erinnert sich“! Unter dem Schlagwort gemahnen Veranstaltungen 2013 an die Machtergreifung 1933, die Reichspogromnacht 1938 und die Luftangriffe der Briten auf Hamburg 1943. Sie gedenken der rund 500.000 betroffenen Juden in Deutschland, von denen etwa 20.000 mit Kurt F. Rosenberg in Hamburg lebten.

Katharina Siegel (k.siegel@alster-net.de)



Fotos: Gabriele Roos (geb. Rosenberg)



Kurt und Margarethe Rosenberg, ca. Ende der 1940er, USA. Nachdem die Nationalsozialisten dem jüdischen Anwalt die Berufsexistenz nahmen, emigrierte er.

Rosenbergs Eppendorfer Wohnhaus in der Oderfelder Straße 7, ca. 1933.



Kurt F. Rosenberg: „Einer, der nicht mehr dazugehört“. Tagebücher 1933-1937, hg. von Beate Meyer und Björn Siegel, Wallstein Verlag Göttingen 2012. Preis: 42 Euro.





Halbzeit im Rathaus - Ordentlich regiert?

Wenn jemand für sich in Anspruch nimmt, er sei ordentlich, dann gilt er gemeinhin als zuverlässig, aber auch als ein bisschen spröde und langweilig. Solche Leute bittet man **im Urlaub die Blumen zu gießen**. Viel mehr aber auch nicht. Ist Bürgermeister Olf Scholz so einer - oder hat er mehr drauf?

Mit seinen Versprechungen vor zwei Jahren blieb der damalige SPD-Spitzenkandidat jedenfalls **hanseatisch zurückhaltend**. Große Wohltaten hatte er nicht anzubieten. Dafür etwas, wonach die Hamburger nach der chaotischen Endphase von schwarzgrün große Sehnsucht hatten: Endlich Ruhe im Rathaus. **Keine hoch fliegenden Pläne**, sondern Vernunft und Klarheit und vor allem „ordentliches Regieren“.

Hat er sich daran gehalten? Er hat! Jedenfalls was die Abarbeitung seines Regierungsprogrammes betrifft: Abschaffung der Studiengebühren, Kindertagesstätten günstiger, Ankurbelung des Wohnungsbaus und ein ehrgeiziges Busbeschleunigungsprogramm. Alles **ordentlich auf den Weg gebracht**. Ohne viel Tamtam einfach so. Nüchtern und pragmatisch - ganz wie es seinem Naturell entspricht.

Etwas schwieriger war der Umgang mit den großen und unvorhersehbaren Problemen. Hapag LLOYD ist jetzt eine Staatsreederei. Die HSH Nordbank taumelt weiter vor

sich hin. Die Elbvertiefung wurde vorerst gestoppt und die **Elbphilharmonie** kostet noch einmal 200 Millionen Euro mehr. Das Krisenmanagement gilt zeitweise einer Operation am offenen Herzen.

Insgesamt also eine gemischte Halbzeitbilanz. Die Anfangseuphorie ist verflogen. Grauer Regierungsalltag wohin das Auge schaut. Und in der zweiten Hälfte der Wahlperiode wird sich die Schuldenbremse immer stärker auswirken. Staatliche Leistungen werden zurück gefahren. Proteste sind programmiert. Scholz weiß, dass er dem Publikum und den Medien **jetzt etwas bieten muss**, dass mehr als freundlichen Beifall hervorruft.

Vor dem renommierten Überseeclub skizzierte er Ende Januar seine Vorstellungen von einem Hamburg, das die zwei Millionen-Einwohnermarke überschritten hat. Eine Vision, die bereits in 20 Jahren Wirklichkeit sein könnte - mit all ihren Folgen für Leben und Arbeiten **in einer wirklichen Millionenmetropole**. Und damit hat der Senatschef klar gemacht, dass er in der zweiten Halbzeit mehr möchte als nur „ordentlich Regieren“. Die Botschaft ist klar: Er hat mehr drauf und weiß, wo es längs geht.

Aber wer möchte, kann ihm auch weiterhin seine **Blumen anvertrauen**.



JÜRGEN HEUER IST
RESSORTLEITER
LANDESPOLITIK /
HAMBURG JOURNAL,
NORDDEUTSCHER
RUNDFUNK

Kennen wir uns schon?

EAST

SPORTING CLUB
HAMBURG

Open Days im east Sporting Club

AEROBIC FESTIVAL

SAMSTAG, 23.2.2013, 10.00 Uhr – 19.00 Uhr

10:00	deepWORK™
11:15	IRON CROSS™
12:30	Cycling
13:45	Total Gym®
15:00	Total Gym® Pilates
16:15	Sascha Mühle Workout
17:30	ZUMBA® Sentao

SONNTAG, 24.2.2013, 10.00 Uhr – 19.00 Uhr

10:00	IRON CROSS™
11:15	Cycling
12:30	ZUMBA®
13:45	Total Gym®
15:00	Total Gym® Pilates
16:15	Sascha Mühle Workout
17:30	Yoga/Pilates

HEREINSPAZIEREN
WOHLFÜHLEN – MITMACHEN

Wir laden Sie am 23. und 24. Februar 2013 zu den OPEN DAYS ein.

Freuen Sie sich auf Clubbesichtigungen, Jubiläumskonditionen und tolle Aktionen, wie exklusive Gewinnspiele.

In der Eventlocation „uppereast“ findet unser AEROBIC FESTIVAL* statt.

Teilnahme kostenfrei

east Sporting Club
Simon-von-Utrecht-Strasse 31,
20359 Hamburg, Tel.: 040-30993470
kontakt@east-sporting.de
www.east-sporting.de



Hamburger Wohnungsmarkt – (k)eine Krise?!

Der Hamburger Wohnungsmarkt sorgt regelmäßig für Aufregung: Höchstpreise, Leerstand, Wohnungsnot. Der Maklerverband hält die Panik für übertrieben und legt seine „**Studie zum Hamburger Mietwohnungsmarkt**“ vor.

Der Alsterdorfer Axel Kloth ist der Geschäftsführer des Maklerverbands IVD-Nord und hat sich kürzlich mit einem einzigen Satz zum Erzfeind aller Mieter

gemacht: „Ich sage, in Hamburg gibt es keine Wohnungsnot, sondern Mangelercheinungen.“ Ein gewagtes Statement. Parolen und Plakate: „Schlaflos in Hamburg“ und „Mietwahnsinn stoppen“ und tausende von Demonstranten sprechen gegen die Aussagen des Maklers. „Ich bestreite nicht, dass die Situation auf dem Hamburger Wohnungsmarkt problematisch ist, allerdings gelten die vom Mietverband propagierten 11,50 Euro pro Quadratmeter für Szeneviertel und nicht für den gesamten Hamburger Raum. Das

Axel Kloth ist der Geschäftsführer des Maklerverbands: „Ich sage, in Hamburg gibt es keine Wohnungsnot, sondern Mangelercheinungen.“

emotionalisiert die Debatte und trägt nicht zur Lösung bei.“ Es geht um ein Dach über dem Kopf, eine Existenzgrundlage – da sind emotionale Reaktionen nur verständlich. Das weiß auch Eckard Pahlke, der Vorsitzende des Mietervereins zu Hamburg: „Untersuchungen der Neuvertragsmieten sind schon in den ersten Monaten des Vorjahres auf Werte von über 11 Euro pro m² im Monat netto, kalt gekommen. Und die Untersuchung erstreckte sich auf ganz Hamburg, nicht nur auf Szeneviertel!“ Quellen für die Erhebung des Mietervereins sind Internetplattformen und Tageszeitungen. Für Axel Kloth sind die so entstandenen Werte nicht repräsentativ: „Das ist völliger Unfug, weil das voraussetzt, dass der gesamte Markt in den Portalen stattfindet.“ Deshalb hat der IVD-Nord die

„Studie zum Hamburger Mietwohnungsmarkt“ in Auftrag gegeben: „Zunächst weil keine repräsentativen Zahlen vorliegen und der in der Öffentlichkeit wahrgenommene Markt nicht dem entspricht, den wir als Makler in der Realität vorfinden“, sagt Kloth. Richtig ist, dass es keine offiziellen Zahlen zum Wohnungsbestand in Hamburg gibt. Deshalb fordern Verbände und Initiativen seit Längerem eine unabhängige Wohnungsmarktstudie, die den gesamten Markt abbildet. „Die Studie des IVD-Nord ist ein erster Schritt, um die Gesamtabbildung des Marktes zu gewährleisten. Wir fordern deshalb alle Verbände auf, ergänzende Erhebungen durchzuführen, um den Hamburger Wohnungsmarkt realistisch abbilden zu können.“ Realität ist auch, dass sich mehr



Albtraum Hamburger Wohnungsmarkt: Hohe Mieten und irrsinnige Courtagen erschweren die Wohnungssuche.

als 1000 Personen auf eine Wohnung bewerben und gerade die Mieten und Courtagen in den Szenevierteln extrem hoch sind. Dazu Kloth: „Wenn in ein Szeneviertel, wie beispielsweise die Schanze, schon Investoren und Vermieter Einzug gehalten haben, ist es schwer gegenzusteuern. Aber es gibt andere Wohnlagen in Hamburg, wo es günstigeren Wohnraum gibt. Nicht in der Schanze und nicht in Eimsbüttel, aber in Rahlstedt und Harburg liegen die Mieten nicht bei 11 Euro.“ Die hohen in der Öffentlichkeit diskutierten Mietpreise wirken sogar teilweise geschäftsschädigend für die Makler: „Wenn ich einem Vermieter erzähle, er kriegt neun Euro pro m² für seine Wohnung, argumentiert der mit den 11,50 des Mietervereins. Insgesamt haben wir kein Interesse

an hohen Mieten, sondern wollen Mietern und Vermietern gleichermaßen entgegenkommen.“ Nach der Ansicht von Eckard Pahlke sind Makler durchaus an hohen Mietabschlüssen interessiert: „Makler haben aus verschiedenen Gründen erstrangiges Interesse an hohen Mieten: Als Verwalter bekommen sie ihre Mietanteile, besonders an der Courtage, die sich an der Miethöhe bemisst; vielfach sind sie auch selber Eigentümer.“ Kloth dazu: „Ein Vermieter oder Eigentümer darf gar keine zusätzliche Vermittlungsgebühr verlangen, das ist illegal. Natürlich gibt es diese unseriösen Geschäfte, deshalb sind wir auch für die Einführung eines Sach- und Fachkundescheins, verpflichtend für alle Makler, um Betrügern den Zugang zum Markt zu erschweren.“ Betrug und Wohnungsnot: zwei verwandte Themen, bei denen es sich lohnt entgegengesetzte Interessengruppen an einen Tisch zu setzen, um die Probleme zu lösen. Im „Bündnis für das Wohnen“ sitzen Immobilienwirtschaft,

Mieter, Eigentümer und Senat an einem Tisch. So will die Regierung jährlichen den Bau von 6000 Wohnungen gewährleisten. Maklerbund und Mieterverein sind sich einig: Das Bündnis ist ein Schritt in die richtige Richtung. Im vergangenen Jahr sind 8.200 Baugenehmigungen für Wohnungen erteilt worden, davon verpflichtend ein Drittel öffentlich gefördertes Wohnen. Zusätzlich muss dafür gesorgt werden, dass die Attraktivität einzelner Stadtteile und Gebiete steigt. Kloth dazu: „Investoren, Vermieter, Immobilien-Wirtschaft, Politik und Mieterverbände müssen versuchen gezielt Stadtteile positiv zu gestalten. Alle, die jetzt schreien, die Szeneviertel werden zu teuer, wir werden verdrängt, haben zuvor ebenfalls Mieter verdrängt – sozusagen als Teil der Gentrifizierung. Man muss Veränderung also zulassen. Dabei müssen alle Beteiligten beachten, dass die soziale Durchmischung eines Stadtteils der Garant für dessen Attraktivität ist.“

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

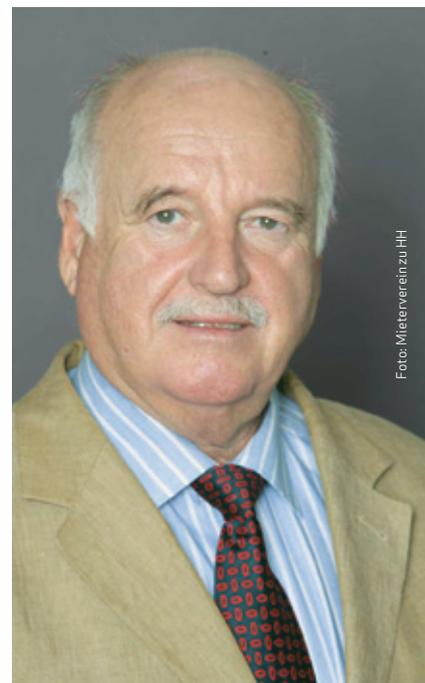


Foto: Mieterverein zu HH

Eckard Pahlke, Vorsitzender des Mietervereins zu Hamburg, beklagt die miserable Situation am Hamburger Wohnungsmarkt.

Küche und Bad aus allererster Hand

Bei uns finden Sie alles, was das Leben in Küche und Bad total bequem und angenehm macht. Mit Kollektionen von SieMatic und Duravit bieten wir Topqualität zu attraktiven Preisen. Mit besonderen Angeboten beweisen wir regelmäßig unsere Wettbewerbsfähigkeit. Mit Fachberatung und Serviceleistungen auf höchstem Niveau bezeugen wir täglich, wie sehr uns Ihre Zufriedenheit am Herzen liegt.



SieMatic

ellerbrock die küche im stilwerk:
2011 von ZUHAUSE WOHNEN
ausgezeichnet mit der Aufnahme in die
„Top 200 Küchenstudios“

persönlich
gut beraten

-ellerbrock

bad & küche in duvenstedt
Puckaffer Weg 4 · T 040 6 07 62-0
die küche im stilwerk
Große Elbstr. 68 · T 040 38 08 67 70
www.ellerbrock.com



Julian Haritz Geschäftsführer (r.)
und Jens Aden Kreativdirektor
der Agentur elb|circle.

Die Veranstalter bieten:

„Chillen und abfeiern!“

Hamburg hat eine neue exklusive Event-Serie: **Private House Masters**. Sie garantiert in außergewöhnlichen Locations House vom Feinsten – live von internationalen Top-Stars und vom Plattenteller der angesagtesten DJs. Erfunden hat sie die achtköpfige Agentur elb|circle, an dessen kreativer Spitze **Julian Haritz und Jens Aden** stehen.

Alster-Magazin: Beschreibt doch bitte kurz das Konzept eurer neuen Eventserie PHM.

Jens: Sie ist aus dem Grundgedanken heraus entstanden, dass es viele Menschen gibt, die aus Termingründen nur noch selten feiern gehen können oder wollen. Wenn sie es aber tun, dann auf ausgesuchten Events. Sie wollen etwas Besonderes erleben, nicht immer wieder diese typischen Clubnächte und Mainstream-Partyformate. Mit PHM bedienen wir dieses Klientel und präsentieren mit jeder Ausgabe unseren Gästen eine neue, einzigartige Location und ein erstklassiges internationales Line-up.

Julian: Weil House-Musik sehr viel facettenreicher ist, als viele vermuten und man die Gäste sehr gut überraschen kann. Bei PHM geht es vorrangig um Deep House, Tech House und Progressive House, oder eine Mischung aus allem.

Jens: Ja, House-Musik hat einfach etwas von einem Multitalent! Sie schafft durch ihre Vielfalt den Spagat zwischen Chillen und Abfeiern. Auch Vocals und Live-

Acts lassen sich in dieser Musikrichtung perfekt integrieren und geben so unseren Veranstaltungen den Charakter eines Live-in-concert-Erlebnis. Dabei entsteht gut gemachte Tanzmusik, fernab von monotonen Basslinien.

Wie findet Ihr die DJs und Live-Acts? Ist es schwer, sie nach Hamburg zu locken?

Julian: Was das Booking renommierter Künstler angeht, ist es als StartUp natürlich schwieriger bekannte Künstler zu bekommen. Einfach, weil die Leute wenig Erfahrung mit uns als Gastgeber haben. Das gilt aber nur für uns als Unternehmen.

Jens: Als Einzelpersonen waren wir auch vorher schon gut vernetzt und das bündelt sich jetzt bei elb|circle. Das erleichtert uns natürlich den Zugriff auf internationale Top-Acts. Diese Künstler verleihen PHM die gewünschte Exklusivität.

Julian: Und Hamburg als Stadt, ist für Künstler selbstverständlich immer interessant, wo sonst ist der Himmel so strahlend grau!

Was darf auf eurer Party auf keinem Fall fehlen, beziehungsweise was

glaubt ihr, ist am wichtigsten für den Erfolg?

Jens: Alles steht und fällt mit unseren Gästen! Wir stellen nicht uns, sondern unsere Gäste in den Fokus des Geschehens und versuchen Ihnen mit PHM den perfekten Rahmen für ein besonderes Eventerlebnis zu präsentieren, an das sie sich gerne zurückerinnern.

Julian: Genau. Im Grunde gibt es nur einen Faktor für Erfolg: Gut gelaunte Gäste.

Wen genau wollt ihr ansprechen, zumal ihr auf der Einladung schreibt „Einlass unter Vorbehalt und „dress to impress“?“

Jens: Unser Motto und auch unsere Selektion sollen zum Ausdruck bringen, dass PHM etwas Besonderes ist. Man soll sich auf diesen Abend vorbereiten, ihn zelebrieren und dies zuerst optisch am Einlass, später aber auch gerne auf der Tanzfläche zum Ausdruck bringen. Wir sind aber nicht so eindimensional und wissen, dass es manchmal gut ist, den coolen, lässigen Typen dem spießig-elegantem bei der Selektion vorzuziehen.

Julian: Durch eine gute Selekti-

on gewährleisten wir, dass sich unsere Gäste an diesem Abend wohl und sicher fühlen. Dabei ist „dress to impress“ bewusst nicht als Dresscode zu verstehen, sondern eher als Geisteshaltung denn als Stilvorgabe. Es ist doch nicht verwerflich einen Abend gut auszusehen, sich schick zu kleiden und in außergewöhnlichem Ambiente zu feiern.

Wo seht ihr beiden euer Party-Event PHM in einem Jahr?

Jens: Ich hoffe, dass wir mit immer neuen, erstklassigen Inhalten die gewünschte Begehrlichkeit wecken und sich PHM somit als exklusive Eventserie in Hamburg etabliert.

Julian: Ich würde mir wünschen, dass PHM nicht nur als Konzept und Event funktioniert, sondern auch als Marke. Wir müssen die „Idee PHM“ soweit mit Emotionen aufladen, dass das Publikum sofort eine klare Vorstellung hat und es emotional nicht an uns vorbeikommt. Wir wollen dieses „Haben-Wollen-Gefühl“ erzeugen, das erfolgreiche Marken einfach so unwiderstehlich macht.

Kai Wehl

Fortsetzung S. 22

Alfa Romeo MiTo QV. Mit 170 zornigen Pferdchen.



Barpreis
ab **€ 19.990,-**
inkl. Frachtkosten

Abb. zeigt Sonderausstattung

Der Alfa Romeo MiTo Quadrifoglio Verde

- 1.4 TB 16V 170 PS
- von 0 auf 100 in 7,5 Sek.
- bis 219 km/h
- ein echter Vollblutsportler

Alfa Romeo MiTo



ABARTH



Abb. zeigt Sonderausstattung

ES IST MEHR ALS EIN TEST.

ABARTH 500 CUSTOM

- »» 1.4 T-JET 16V 99 KW (135 PS)
- »» VON 0 AUF 100 IN 7,9 SEKUNDEN
- »» BIS 205 KM/H
- »» EXTREME PERFORMANCE

BARPREIS 16.990,- €
»» INKLUSIVE FRACHTKOSTEN

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) gemäß RL 80/1268/EWG: kombiniert 6,5–6,0; CO₂-Emission (g/km): kombiniert 155–139.

Fiat Automobil Vertriebs GmbH
Niederlassung Hamburg
www.alfa-hamburg.de // www.abarth-hamburg.de

Nedderfeld 30
22529 Hamburg
T. 040 553003-0
info.hamburg@fiat.com



facebook.com/motorvillage.de

Legte auf und sang bei der PHM-Premiere im IndoChine live: RAE.

So wars auf der ersten Party:

Dress to impress!

Lautet das Motto des exklusivsten Party-Events **Private House Masters** von Julian Haritz und Jens Aden. Wie cool es sich umsetzen lässt, bewies die Premiere von PHM im IndoChine – **RAE und Saxy Mr. S** sorgten für perfekte Live-Beats, schicke Gäste für entsprechende Stimmung.



Star der Szene: Der extrem angesagte Amsterdamer Saxophonist Saxy Mr. S. kriegt mit seinem coolen Groove jeden Gast auf die Tanzfläche!

Auserwählte hatten Glück, sie wurden Teil eines perfekt inszenierten Party-Events. Das begann schon beim exklusiven Shuttle-Service by Lancia. Zuhause abgeholt und lässig durch die Stadt gecruist, kamen die Gäste entspannt an der Elbe an. Dort ging es in den stylisch beleuchteten Glasplast des Szene-Restaurants: Unten wartete ein Dancefloor mit Bühne und im ersten Stock eine lässige VIP-Lounge. Bevor es losging, konnte sich aber jeder der

wollte vom Peter Polzer-Team im Eingangsbereich in einer eigens eingerichteten „Hair-Lounge“ stylen lassen. Ein Service, den sich kaum ein Mädels entgegen ließ! Schließlich konnten sie sich so professionell wie möglich entsprechend dem Party-Motto „dress to impress“ zurechtmachen lassen. Mit neuem Hair-Style und perfekt sitzendem Make-up wurden die anschließenden Fotos auf dem roten Teppich zum Hingucker! Mit einem kühlen Drink aus den

Händen bezaubernder Hostessen ging es dann zum Abdancen. Dafür sorgten die Stars RAE – die Britin legte auf und sang – und der Amsterdamer Saxophon-Gott Saxy Mr. S. Beide Live-Acts waren der pure Genuss. „Die Premiere im IndoChine hat uns gezeigt, dass wir mit Private House Masters den richtigen Weg eingeschlagen haben. Wir haben sehr viel positives Feedback erhalten“, freut sich Julian Haritz, Geschäftsführer der veranstaltenden Agentur

elbcircle. Einen guten Eindruck gibt ein Party-Video auf unserer Facebookseite! „Unser internes Motto ‚keep it private‘ vermittelt eben das Gefühl, Teil von etwas Besonderem zu sein. Auch die Ausrichtung auf ein kleineres Publikum und Top-Locations war genau richtig. Das ist sicher nicht so lukrativ wie Groß-Events, macht es deutlich mehr Spaß“, pflichtet ihm Kreativdirektor Jens Aden bei und freut sich schon auf die Neuaufgabe. (siehe S. 24!)



Foto: M. Straszewski Hair: T. Wolff for Peter Pelzer



Foto: HC Damask Hair: Thomas Wolff for HC



Foto: M. Straszewski Hair: T. Wolff for Peter Pelzer



Foto: HC Damask Hair: Thomas Wolff for HC

Peter Pelzer
BE A HERO!

Salon Gänsemarkt
Inh. Thomas Wolff
040 - 342626
Gänsemarkt 23
20354 Hamburg

Salon Eppendorf
Inh. Jörg Heeman
040 - 48 16 52
Eppendorfer Baum 31
20249 Hamburg

Salon Mönckeberg
Inh. Regine Bendix
040-33 88 66
Mönckebergbrunnen
20095 Hamburg

Salon ELBE-EKZ
Inh. Regine Bendix
040-80 20 12
Osdorfer Landstraße 131
22609 Hamburg

Salon Alstertal-EKZ
Inh. Regine Bendix
040-659 1 21 21
Heegberg 31
22391 Hamburg

Salon Bergedorf
Inh. Thomas Wolff
040-724 39 39
Sachsenteor 54
21029 Hamburg

Peter Pelzer
BE A STAR!



AZ
andré zierke
C O U T U R E

50-70%

VERSACE
COLLECTION

GEOSPIRIT

BIKKEMBERGS

SCABAL

for all mankind

MASON'S
Original Blend

Emmanuel Berg

CG
Circle of Gentlemen®

WWW.AZ-COUTURE.DE
JETZT ONLINE GUTSCHEIN SICHERN!

DOROTHEENSTR. 16 • HAMBURG WINTERHUDE
TEL 040 - 89 00 46 50 • OPEN: MO - SA 10 - 20 H

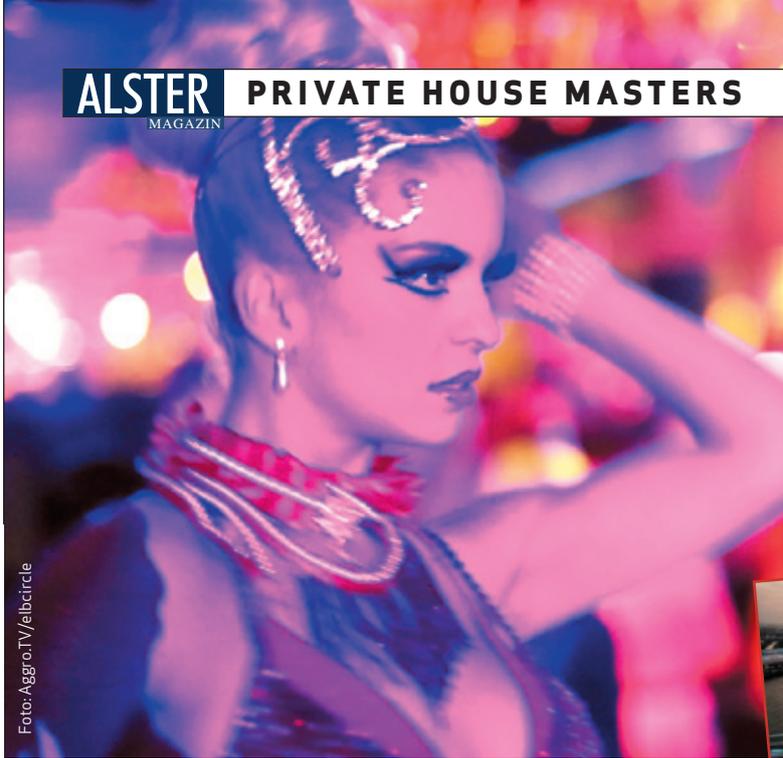


Foto: AggroTV/elbcircle

Hoch über

Steigt die 2. Party-Auflage: Im Atlantic-Haus bietet

Denn auch die kommende Ausgabe der Party – **PHM SKY 360°** – im Penthouse Elb-Panorama des Atlantic-Hauses von Nord-Event verspricht Spaß und Exklusivität. So wird es neben dem VIP-Shuttle by Lancia wieder den begehrten Style-Service des Peter Polzer-Teams geben. Neben dem üblichen Service erwartet die Gäste aber diesmal auch ein weiterer: „Damit die Partygänger hoch über den Dächern der Stadt nicht erfrieren, wenn sie ein wenig Luft schnappen wollen, haben wir uns ein weiteres Special überlegt – wärmende Mäntel“, erklärt Jens Aden. Die reicht der angesagte Modede-

signer André Zierke. So muss niemand erst zur Garderobe eilen und ist nicht nur gewärmt, sondern auch perfekt gestylt für den Aufenthalt auf einer der beiden imponierenden Dachterrassen – knapp 100 Meter über der Hafenkante. Ein bisschen frische Luft wird notwendig sein, denn drinnen werden Stars der Szene den Gästen einheizen. Unter anderem Kai Schwarz. Der DJ legt seit über 20 Jahren in den angesagtesten Clubs der Welt auf. Mit dem Projekt „Housemeisters“ gelang ihm sogar in 17 Ländern ein Top Ten-Titel mit dem Track „The Bomb – Housemeisters“ & „I like you Elektro“! „Kai



ANZAHLUNG, ZINSEN, SCHLUSSRATE? GESCHENKT!



Abb. zeigt Sonderausstattung

Der Fiat 500L Easy 1.4 16V

Keine Zinsen, keine Anzahlung, keine Schlussrate – aber ansonsten alles, was Sie sich wünschen.

Der Fiat 500L inkl.:

- Klima
- CD/USB/ Bluetoothradio mit Touchscreen
- ESP, Tempomat, uvm.

FIAT – DIE AUTOMARKE MIT DEM NIEDRIGSTEN DURCHSCHNITTLICHEN CO₂-AUSSTOSS IN EUROPA.¹

Ein Finanzierungsangebot, vermittelt für die FGA Bank Germany GmbH, Salzstraße 138, 74076, für den Fiat 500L Easy 1,4 16V mit 70 kW (95 PS). Barpreis 17.400,- €, effektiver Jahreszins 0,00 %, Sollzinssatz, gebunden p.a. 0,00 %, Bearbeitungsgebühr 0,00 €, Nettodarlehensbetrag 17.400,- €, Gesamtbetrag 17.400,- €, 1. Rate 290,- €, 59 Folgeraten à 290,- €, Anzahlung 0,00 €.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL80/1268/EWG: innerorts 8,3; außerorts 5,0; kombiniert 6,2. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 145.

Ihr Fiat Händler:

**Fiat Automobil Vertriebs GmbH
Niederlassung Hamburg**

Nedderfeld 30 // 22529 Hamburg
T. 040 553003-0 // info.hamburg@fiat.com



www.fiat-hamburg.de

¹ JATO-Studie: volumengewichteter durchschnittlicher CO₂-Ausstoß (g/km) unter Europas meistverkauften Automarken im ersten Halbjahr 2012. www.jato.com
Privatkundenangebot, gültig für nicht bereits zugelassene Neufahrzeuge Fiat 500L Easy 1,4 16V mit 70 kW (95 PS) bis 31.03.2013. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Goldfisch



Kai Schwarz



Foto: Greg Ewing



Nächste Party: 23.2.



der Stadt

PHM bis zu 300 Gästen ein exklusives Highlight !

bringt Menschen auf der ganzen Welt zum Tanzen. Wir freuen uns ihn als Co-Headliner für PHM SKY gewonnen zu haben“, erklärt Julian zufrieden. Headliner des Abends ist Goldfish. Ein Elektro-Duo vom südlichsten Zipfel Afrikas, das von allen Trendsettern der Szene als „must-see“ bezeichnet wird. Ihr Mix aus Live-Instrumenten, House Beats und mitreißender Live Performance hat Dominic Peters and David Poole von improvisierten Jams in einem winzigen Beach Club in Kapstadt, zum Headliner des Amsterdamer Olympiastadions gemacht und ihnen einen Top-10-Hit in den amerika-

nischen iTunesDance-Charts eingebracht. Aus dem lokalen Spaß zweier surfender und musizierender Studenten wurde ein weltweiter Music-Hype! „Die beiden DJs von Goldfish sind studierte Jazzmusiker (!), was man ja nun nicht unbedingt erwarten würde. Sie spielen während ihrer Auftritte Saxophon, Kontrabass, etc. und verbinden klassische Musikalität mit moderner elektronischer Musik. Das Ergebnis ist gut gemachte Tanzmusik, fernab von monotonen Basslinien“, so Aden, „ihre einmalige Show passt perfekt in unser exklusives Konzept.“ Hamburg darf sich auf eine unvergessliche Nacht freuen!

Tipp und Verlosung:

Am 23. Februar haben 300 Gäste ab 23 Uhr die Gelegenheit einen fantastischen Abend zu genießen. Musikalische Highlights des **PHM SKY 360°** setzen DJ Kai Schwarz und Goldfish. Tickets: VVK 18 €/ AK 25 €. Einlass unter Vorbehalt! Alle Infos zum Line-up, der Location, Ticketvorverkauf, und Anmelde-möglichkeit unter www.privatehousemasters.de.

Mit etwas Glück könnt ihr die Party for free erleben. Wir verlosen 3x2 der Tickets! Schicken Sie uns einfach eine E-Mail an event@alster-net.de mit einem coolen Foto – entsprechend dem Partymotto „dress to impress“ – und sagen Sie uns, warum gerade sie auf diese Party gehören! Aus allen Einsendungen wählen wir die drei coolsten aus. Einsendeschluss: 18.2.

HAMBURGS EVENT MANUFAKTUR



elb | circle
Eventmanufaktur

EVENTS | KONZERTE | BOOKING

www.elbcircle.de

kontakt@elbcircle.de

www.facebook.com/elbcircle

Durchstarter: In diesem Jahr geht Johannes Oerding auf Deutschland-Tour und ist Support von Joe Cocker!



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 CDs von „Für immer ab jetzt“ von Johannes Oerding. Wer gewinnen möchte, schickt einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Oerding“ und seiner Adresse an Alster Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Oder eine Email an m.heggemann@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 22.2.

„Einfach nur weg!“

Foto: Ben Wolf



Für viele ist er der Freund von **Sängerin Ina Müller**. Doch **Johannes Oerding** ist mehr als nur der „Mann von“. Mit seinem dritten Album „Für immer ab jetzt“ ist er direkt auf Platz 4 der Album Charts eingestiegen. Wir haben ihn an der Alster getroffen und mit ihm über seine Musik gesprochen.

Drei-Tage-Bart, schwarzes Hemd und Jeans. So lässig und unkompliziert wie er sich kleidet, gibt sich Johannes auch im Interview. Als wäre er der nette Junge von nebenan. Doch Bescheidenheit gehört nicht in allen Lebenslagen zu Oerdings Stärken. „Ich liebe die großen Bühnen. Wenn einem 50.000 Menschen zujubeln, ist das schon ein geiles Gefühl, da können kleine Bühnen leider nicht mithalten.“ Dabei war ihm lange nicht klar, dass er Musiker werden wollte. Klavier- und Gitarrenunterricht

hat er nicht lange durchgehalten und mehr als Auftritte mit seiner Schülerband waren früher nicht drin. Um seine Eltern und sich zu beruhigen, hat er in Holland internationales Marketing studiert. Aber schon während des Studiums knüpfte er Kontakte nach Hamburg und ihm wurde klar „dass ich Musik machen möchte. Ich glaube, ich habe auch das schlechteste Diplom aller Zeiten gemacht“, lacht Oerding. 2009 erschien sein erstes Album „Erste Wahl“. Relativ zeitgleich begann auch die Liebe zur Entertainerin Ina Müller, die beide aber an-

fangs geheim gehalten haben. Auf die Frage, wie er sich mit drei Worten beschreiben antwortet der quirlige Musiker etwas verlegen. „Das ist eine schwierige Frage. Ich denke, ich bin sehr hektisch, ehrgeizig und aber hoffentlich auch authentisch.“ Wenn etwas nicht perfekt ist, wird so lange daran gearbeitet, bis er damit zufrieden ist. „Ich möchte am Ende lieber selber dafür verantwortlich sein, dass etwas nicht gut war, als untätig zuzusehen, wie andere es verbocken“, so der Sänger. In seinem neuen Album „Für immer ab jetzt“ steckt auf jeden

Fall 100% Johannes Oerding. Es gibt kein großes Konzept, jeder der 12 selbstgeschriebenen Songs hat eine eigenständige Geschichte, die der Musiker erlebt hat. Authentischer kann ein Album kaum sein. Seine erste Singleauskopplung „Einfach nur weg“ beschreibt die Sehnsucht nach Abwechslung: „Den Song habe im letzten Sommer geschrieben. Es war typisches Hamburger Schietwetter, ich hatte schlechte Laune und das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst. Da wollte ich einfach nur weg!“ *Maria Heggemann*



**EINFACH
GUTE
MUSIK!**

106,8

alsterradio

www.alsterradio.de

Mit kleinen Tricks zum Traumkörper

Die **Harvestehuderin Marie Amière** ist Modedesignerin und vor allem eines der gefragtesten Models des Landes. Dem Alster-Magazin verriet die Teleshopping-Queen, wie sie es schafft, **ihren Körper perfekt zu formen** – mit bewusster Ernährung, kleinen Diät-Tricks und passender Shaping-Wäsche!



Nimmt die Ernährung bei dir als Model viel Raum ein?

Ich achte grundsätzlich auf eine gesunde Ernährung, weil ich mich damit einfach fitter fühle. Mein Motto ist: Man ist, was man isst. Ich esse wenig Kohlenhydrate, also wenig Reis, Pasta und Brot, dafür aber viel Gemüse, Salat, Fisch, Fleisch und das vorzugsweise Bio...

Keine Pasta? Das klingt nach starker Einschränkung!

Das empfinde ich überhaupt nicht so. Null. Ich esse jeden Tag etwas Süßes, beispielsweise einen Muf-

fin, zu meinem doppelten Espresso am Nachmittag. Ich muss auf nichts verzichten, wenn ich Lust auf Pommes und Burger habe, dann esse ich das auch!

Das wär sonst ja auch bitter.

Ja! Wenn man sich grundsätzlich an eine gesunde Ernährung hält, sind kleine und ab und zu auch mal große Sünden überhaupt kein Thema.

Hältst du dich zusätzlich mit Sport fit? Joggen an der Alster beispielsweise?

Teilweise, jetzt ist es mir zu kalt. Wenn es wärmer ist, gehe ich gerne Powerwalken. Aber nur, wenn es auch wirklich grün ist, etwa im Wald – ich brauche meine Ruhe und die hat man nicht mit vielen Menschen zusammen. An der Alster ist es mir einfach zu voll. Das Walken kombiniere ich mit einem kleinen Workout, das mir mein Bruder Samuel zusammengestellt hat (er ist Personal-Trainer, Anm.d. Red.). Das kann ich überall machen, egal, ob im Fitness-Studio, draußen oder im Hotelzimmer. Ich benötige nur 15-30 Minuten Zeit. Ich liebe Powerwalken.

Was beinhaltet dein Workout?

Verschiedene Übungen. Auf jeden Fall aber Sit-ups in verschiedenen Positionen. Außerdem Liegestütze und das volle Bauch-Beine-

Po-Programm. Letzteres müsste bei jeder Frau an oberster Stelle stehen.

Das reicht, um als Model erfolgreich zu sein?

Naja, wenn ich ganz schnell abnehmen möchte, in drei, vier Tagen, nutze ich eine bekannte Methode, die aber nur für Personen geeignet ist, die regelmäßiges aerobes Training gewohnt sind. Man nimmt Zellophanfolie, wickelt sie sich um die nackten Oberschenkel, um den Po und die Hüfte rum, bis unter den Bauch. Schön straff, aber nicht so straff, dass die Blutzirkulation nicht mehr stattfinden kann. Dann ziehst du eine Leggings drüber, eine Jogginghose und einen Pullover, dann gehst du mindestens dreißig Minuten auf den Crosstrainer. Wenn man die Folie abnimmt, kommt viel Wasser aus dem Gewebe. Damit nimmt man super ab.

Nutzt du noch weitere Abnehm-Tricks?

Es gibt ja in der Akupunktur einen Punkt am Ohr, der den Appetit mindert. Ich habe es ein paar Mal ausprobiert, bei mir hat es funktioniert.

Was auch hilft, sind Basenbäder. Die bekommt man im Reformhaus. Wenn man darin eine Stunde badet und sich alle zehn Minuten mit einer Hautbürste abschrubbt, entgiftet der Körper zum einen und es hilft gegen Cellulite. Wenn man dann noch ordentlich Wasser trinkt und an dem Abend höchstens noch Gemüse isst, dann geht das ganz gut. Das mache ich öfters. Denn ich kann mich dabei so gut

entspannen. Baden, könnte man sagen, ist eines meiner Hobbies. (lacht)

Dann bist du auf größere und kleinere Ess-Sünden ja bestens vorbereitet.

Ja, zumal ich auch noch eine Geheimwaffe habe. Wenn ich ausnahmsweise mal 2-3 Kilo mehr drauf habe und nicht mehr in mein Traumkleid passe, dann hole ich eine Shapinghose aus meiner Kollektion hervor und es passt wieder. Beispielsweise dank dem Tailen- und Bauch-Control-Panty. Er reicht von unter der Brust bis über die Oberschenkel und zaubert einen flachen Bauch. Das nutzen auch ganz viele Promifrauen, denn es lassen sich viele Problemzonen wegzaubern. Das Interessante an meiner Kollektion ist, dass ich Shaping-Wäsche im Dessous-Stil entwerfe. Die Zeiten der schrecklichen Oma-Bodys sind vorbei, es gibt inzwischen tolle Materialien wie Power-Tüll, der transparent ist, oder Spitze, die auch stark formend ist.

Seit wann entwirfst du Mode?

2010 habe ich mit Modedesign angefangen. Passend zur WM habe ich meine erste Fußball-shirt-Kollektion auf den Markt gebracht, nur für Frauen. Seit letztem Sommer habe ich die Wäsche und Nachtwäschekollektion bei HSE 24. Es ist schön, etwas Kreatives zu machen und sich modisch einzubringen.

Kai Wehl





Verzichtet für die passende Ballkleid-Figur auf Pasta & Co. Statt Kohlenhydraten gibt es bei der Harvestehuderin Gemüse und Fisch!

Auf dem Weg zur Königsklasse



Foto: Christiane Kaufholt

Seriosität, Perfektion und Eloquenz – all das strahlt **Kristina Gruse** als Nachrichtensprecherin des Hamburg Journals aus. Ob diese Eigenschaften auf die 34-jährige **Winterhuderin** auch privat zutreffen, darüber plauderten wir mit ihr bei einem Kaffee.

„Guten Abend...“, so begrüßt Kristina Gruse seit fast einem Jahr die NDR-Fernsehzuschauer. Im Wechsel mit Jens Riewa moderiert sie die Nachrichten im Hamburg Journal. Für die 34-Jährige ist damit ein Mädchentraum real geworden. „Schon in jungen Jahren war es mein absoluter Wunsch, Journalistin zu werden. Ich bin mit einer großen Portion Neugier ausgestattet und egal, ob Zeitungen, Fernsehen oder Radio – die Medienbranche hat mich immer schon fasziniert.“

Während ihres Sport-Journalismus-Studiums hat Gruse jedes Medium ausprobiert. Unter anderem arbeitete sie als studentische Aushilfe beim Fernsehen. Ihre heutige Moderations- und Reportertätigkeit im TV hat sie quasi von der Pike auf gelernt. Nach dem Studium folgte ein Volontariat bei N24 und anschließend Reportertätigkeiten bei unterschiedlichen Sendern, unter anderem auch für das Landes Funkhaus und das Hamburg Journal.

Ein gelungener Karrierestart mit dem Ziel Tagesschau-Sprecherin zu werden? „Ich greife nicht nach den Sternen. Zwar bin ich immer mit Elan und Feuer bei der Sache, aber einen Masterplan, den habe und hatte ich nicht. Ich stecke mir keine genauen, sondern lieber grobe Ziele, bei dem was ich erreichen und arbeiten möchte. Ich will Fernsehen machen, mich mit Journalismus befassen und wissen, was in der Stadt passiert. All diese Kriterien erfüllt mein derzeitiger Job. Ich glaube, wenn man seine Pläne zu explizit definiert, dann nimmt man sich die Leichtigkeit.“

Dass die junge Journalistin zufrieden ist, dass strahlt sie vor und hinter der Kamera aus.

Bei der Frage, ob sie privat auch die eher seriös gekleidete Business-Frau wie im Fernsehen ist, verrät sie charmant lächelnd: „Die Nachrichten kann ich natürlich nicht im Kapuzenpulli moderieren. Privat bin ich jedoch eher der legere Typ. Und so kann es auch schon mal passieren, dass ich vor der Kamera oben einen Blazer und an den Füßen Turnschuhe trage – die aber kann der Zuschauer ja nicht sehen.“

Durch und durch sportlich geht es bei Kristina Gruse in der Freizeit zu. Sie liebt es mit ihrem Mountain-Bike oder auf dem Longboard durch die Stadt zu fahren und im Winter auf dem Snowboard die Berge herunter zu düsen. Etwas wehmütig erzählt sie, dass sie einst auch mal in einer Volleyballmannschaft mitgespielt hat. „Mein Terminkalender lässt es leider jetzt nicht mehr zu, regelmäßig und zuverlässig das Team zu unterstützen.“ Eine Situation, die sie aber mit Sicherheit für ihren Traumjob gerne in Kauf nimmt. Und wer weiß, vielleicht wird aber dieser Ausstieg aus der Volleyball-Liga bald der Aufstieg in die Gruppe der „Mrs. Tagesschauen“ sein.

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



Kristina Gruse hat als Reporterin und Sprecherin einen steilen Karriereweg beim Fernsehen hingelegt. Ist dabei aber allürenfrei.

Foto: NDR/Meyer

In guten Händen bei B!aesthetics

Susanne Bechtel ist Ärztin und Inhaberin der Praxen B!aesthetics. Seit Jahren ist sie auf dem Gebiet der **medizinischen Aesthetik** tätig, wobei regelmäßige Fortbildungen ihr dabei die Anwendung der jeweils modernsten Techniken erlauben. Die erfolgsversprechendsten stellt Ihnen die Schönheits-Expertin in lockerer Reihenfolge im Alster-Magazin vor!



BOTOX & CO.

Alle bekannten internationalen Stars tun es: Nicole Kidmann, Angelina Jolie und Madonna - und geben es zu, denn jugendliches Aussehen ist heute nun mal Trumpf - ja fast schon Pflicht. Man lässt sich die Fältchen durch Botox und Co. glätten.

Falten passen mittlerweile auch in Deutschland nicht mehr zum jungen selbstbewussten Image sowie zum Erfolg in geschäftlichen wie privaten Bereichen. Das trifft auch für die Herren der Schöpfung zu. Immer mehr Männer lassen sich durch die schmerzfreien Injektionen, nach denen man in Sekunden-schnelle wieder gesellschaftsfähig ist, glätten.

Glatt und jung

Das neue Bocouture von Merz enthält nur das reine Protein und wird deshalb als „Incobotulinum“ bezeichnet. Es wird zur Verbesserung des Aussehens bei mittelstarken bis starken Falten zwischen den Augenbrauen, bei Stirnfalten, Fältchen aber auch bei hängenden Mundwinkeln und übermäßigem Schwitzen angewendet und verbessert das Aussehen beträchtlich. Wird die Behandlung fachgerecht durchgeführt, bleibt das natürliche Aussehen erhalten.

HYALURONSÄURE

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil unserer Haut. Die Hyaluronsäurekonzentration nimmt in mechanisch stark belasteten Bereichen schneller ab, beispielsweise im Bereich der Nasolabialfalten und der Lippen und in Kombination bei sehr tiefer Zornesfalte. Mit Abnahme des Füllfaktors Hyaluronsäure nimmt auch das Feuchtigkeitsspeicherungsvolumen des Gewebes ab. Die Falten bilden sich im Bereich des durch mechanische Belastung verringerten Gewebevolumens. Mit zunehmender Hyaluronsäureverminderung wird weniger Feuchtigkeit in diesen Bereichen gespeichert und die Falten prägen sich immer schneller und tiefer ein. Mit Belotero®, einer biosynthetisch hergestellten Hyaluronsäure, ist es gelungen, einen Filler zu finden, den der Körper kaum von der körpereigenen Hyaluronsäure unterscheiden kann. Die im Bereich der Falten verringerte Hyaluronsäurekonzentration wird also einfach ersetzt. Die Haut wirkt voller und frischer.

RADIESSE

Im Bereich der Wangen und Gesichtskonturen kommt Radiesse zum Einsatz. Dieser Filler eröffnet die Möglichkeit der Gewebestraffung und des Volumenliftings im Bereich der Wangen, Augenringe, Schläfen und des Kinns.



Je höher der Testosteronspiegel, desto weniger treu kann Mann sein. Aber auch Frau hat ihre „Monogamieprobleme“.



Ist Monogamie unnatürlich?

Entspricht **Monogamie** wirklich der **Natur des Menschen** oder fühlen wir uns nur durch gesellschaftliche Normen dazu genötigt? Darüber diskutiert nicht nur die Wissenschaft.

Keiner möchte der oder die Betrogene in der Partnerschaft sein. Die Studie „pairfam“ untersucht das Treue-Thema und befragt Jahr für Jahr über 12.000 Personen dazu. Erste Auswertungen zeigen: Treue ist ein wertvolles Gut. Der Aussage „Fremdgehen wäre für mich ein ernsthaftes Beziehungsproblem“ stimmen rund 62 Prozent der 35- bis 37-Jährigen zu. Bei den U20-Jährigen stimmen sogar 77 Prozent zu. Warum haben wir dann aber in der Praxis so ein Problem treu zu sein – und zwar egal, ob Mann oder Frau?

Die Gene verbreiten

Eine biologische Ursache für das Fremdgehen könnte sein, dass wir eben doch noch nicht allzuweit vom Steinzeitmenschen entfernt sind. Treue ist damit ein Konstrukt, das mit der Biologie der Primaten im Widerspruch steht. Denn im Grunde geht es darum, seine Gene weiter zu verbreiten. So leben auch die meisten Säugetier-Arten nicht monogam. Allerdings muss bei den Geschlechtern differenziert werden: Männliche Säugetiere produzieren Millionen von Spermien, weibliche hingegen setzen

nur eine große Eizelle einmal im Monat frei. Daraus ergeben sich für Männer und Frauen unterschiedlich starke Reproduktionsinteressen.

Testosteron verhindert Treue

Frauen, die Wert auf Treue legen, sollten sich einen Mann mit einem niedrigem Testosteronspiegel suchen. Denn die produzieren weniger Spermien und haben deshalb einen geringeren Drang sich fortzupflanzen. Sind also zahmer und treuer, wirken aber dafür weniger reizvoll auf Frauen.

Affären zum Machtausgleich

Meist ist es Studien zufolge zwischen dem fünften und zehnten Beziehungsjahr soweit: Eine Affäre schafft Luft in der zu eng gewordenen Partnerschaft, sorgt für prickelnde Bestätigung und Aufmerksamkeit, die man zu Hause nicht mehr bekommt. Auch kann sie die Machtbilanz regulieren, wenn zwischen den Partnern ein Ungleichgewicht herrscht. Zum Beispiel sollen Männer eher fremdgehen, wenn sie ihrer Partnerin finanziell deutlich unterlegen sind. ck

IST ABSOLUTE TREUE UMSETZBAR?

PRO

Maria Heggemann, Redakteurin

„Ich bin der festen Überzeugung, dass es möglich ist, in einer Beziehung monogam zu leben. Und man damit glücklich ist. Für mich gibt es an dieser Wertvorstellung auch nichts zu rütteln. Würde

mein Partner mich betrügen, ist es in jedem Falle ein Grund die Beziehung zu beenden. Es ist ein Vertrauensbruch und so etwas könnte ich nicht tolerieren. Ich möchte mich auf meinen Partner verlassen können und mich geborgen fühlen. Ohne Angst haben zu müssen, dass er morgen zu einer anderen Frau geht. Meine Kinder sollen in einem soliden Umfeld aufwachsen, zusammen mit ihrem Vater und nicht fünf verschiedenen Männern.“

CONTRA

Christiane Kaufholt, Redakteurin

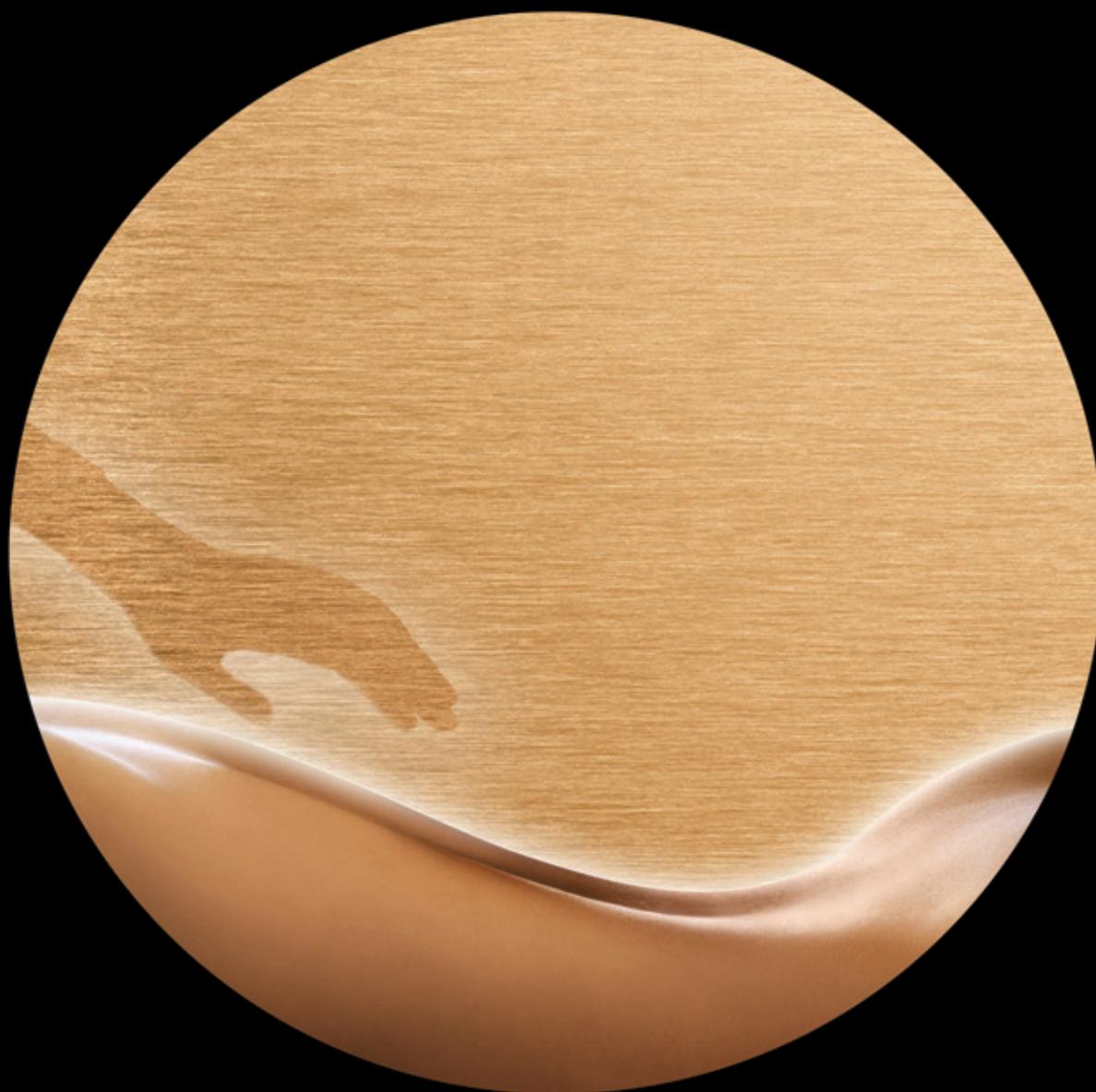
„Egal, ob am Arbeitsplatz, im Café oder Wartezimmer – überall kann Sie oder Er einem Menschen begegnen, von dem man sich angezogen fühlt. Der Grund dafür ist nicht nur sexueller Natur,

sondern kann auch psychologisch basiert sein. Wir alle streben nach Anerkennung, Selbstbestätigung sowie Erfüllung von Lust und Glücksmomenten. Wird eine dieser Sehnsüchte vom Partner nicht mehr befriedigt, suchen und finden wir diese oftmals in einer Affäre. Ist jemand ein Leben lang monogam, halte ich das eher für einen Zufall. Diesen Menschen fehlt es – warum auch immer – schlicht und einfach an Möglichkeiten zum Untreusein!“

Ihre Meinung interessiert uns! Können und müssen wir treu sein?

Bitte an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder redaktion@alster-net.de, [facebook.de/alstertalmagazin!](https://facebook.de/alstertalmagazin)

MASSAGEN AM MITTELWEG



In gemütlichen Räumlichkeiten bietet die Diplom-Physiotherapeutin Sonja Schmitz eine umfangreiche Dienstleistungspalette im Bereich Massagen und Physiotherapie an. Sie reicht von der Physiotherapie über Massagen bis hin zu manueller Therapie.

Für all diejenigen, die aus terminlichen Gründen keine Zeit für einen Besuch im Mittelweg finden, bietet Sonja Schmitz einen mobilen Massage-Service an. Gerne kommt die Diplom-Physiotherapeutin nach Terminvereinbarung auch zu Ihnen ins Büro oder nach Hause!



MASSAGEN & PHYSIOTHERAPIE

Dipl. Physiotherapeutin Sonja Schmitz | Telefon 040/32 04 13 54
Mobil 0172/186 69 53 | Mittelweg 123 | 20148 Hamburg
www.massage-schmitz.de | www.physio-massage-schmitz.de



droste
markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

zentrale: saseler chaussee 111

tel.: 040 - 300 607-0

filialen: eppendorfer weg 266

tel.: 040 - 300 607-20

volksdorfer weg 1

tel.: 040 - 300 607-40

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolladen- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

Polsterei - Stuhlflechtere - Möbelaufarbeitung



GRÖNICH
Polstereibetrieb

Eppendorfer Landstraße 130 • Tel.: 0 40 / 4 80 79 12
www.polstereibetrieb-groenich.de



ROLF KAPPLER
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg • Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

- 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

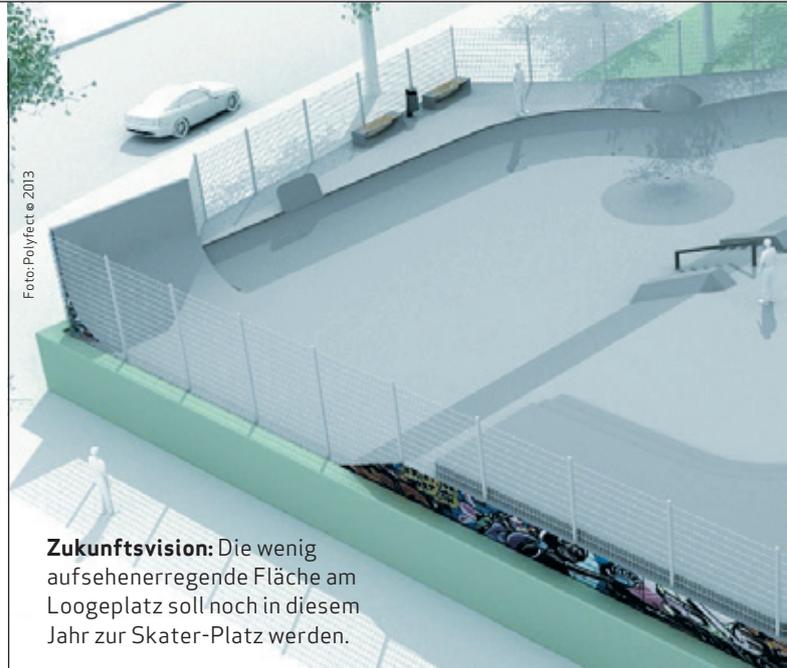


Foto: Polyfect © 2013

Zukunftsvision: Die wenig aufsehenerregende Fläche am Looageplatz soll noch in diesem Jahr zur Skater-Platz werden.

Skater-Hi in Eppendorf?

Noch in diesem Jahr soll am **Looageplatz in Eppendorf** eine Skate-Anlage entstehen. Einen Teil der Kosten übernimmt die Bezirksversammlung, der größte Teil des Geldes kommt aber von einem anonymen Spender!

Die Stelle, an der der zukünftige Skater-Park entstehen soll, war vor Jahren eine Rollschuhbahn. Davon ist aber gar nichts mehr zu erkennen. Der Platz ist nurmehr eine Wiese mit ein paar Bäumen und Sträuchern. Noch in diesem Jahr soll die Fläche aber ein ganz anderes Gesicht bekommen: 20.000 Euro werden von der Bezirksversammlung zur Verfügung gestellt, um das Grundstück herzurichten. Unter anderem werden die Sträucher gerodet, die Bäume bleiben jedoch stehen. Daraufhin wird die Fläche mit Quarterpipe, Rails, Curb, Taco und ähnlichen Vorrichtungen zu einem Park gemacht, in dem Skater ihrem

Hobby nachgehen können. Die Mittel dazu, nach offiziellen Angaben bis zu 250.000 Euro, stellt ein anonym Spender zur Verfügung. In einer kürzlichen Sitzung des Regionalausschusses Eppendorf-Winterhude wurden weitere Details besprochen, etwa die Beleuchtung und die Bepflanzung der Mauer. Sind die Anwohner nicht besorgt über die skatenden Jugendlichen in ihrer Nachbarschaft? Nein, meint Heike Lucas, SPD-Bezirksabgeordnete für Eppendorf. „Nach anfänglicher Skepsis wird das Konzept nun von den Anwohnern mitgetragen. Einige von ihnen haben sich sogar explizit lobend geäußert.“



mmel

Aber wie viele Skater werden den geplanten Platz, wenn er fertiggestellt ist, insgesamt nutzen? Die Anlage ist nach Angabe der Abgeordneten auf maximal 60 Fahrer ausgelegt, allerdings schränkt sie ein, „dass es zu einer solchen Auslastung nur in Ausnahmesituationen kommt“. Nimmt man als Vergleichswert die Anzahl der Fahrer, die im Sommer auf dem Marie-Jonas-Platz unterwegs sind, würde ich von durchschnittlich zehn bis 20 Kindern und

Jugendlichen ausgehen.“ Die Eröffnung der Bahn soll nach Aussage der SPD-Bezirksfraktion Hamburg-Nord bereits Ende 2013 sein. Bis dahin wird eng mit engagierten Skatern zusammengearbeitet, um die letzten Details zu besprechen. Schließlich bleibt nur noch eine Frage übrig: Wer ist der anonyme Spender? Ist er oder sie selbst Eppendorfer? Die SPD gibt sich in dieser Frage betont zugeknöpft. Heike Lucas: „Der Sponsor oder auch Spender ist mir persönlich nicht bekannt.“ cl



Kleines Skating-Lexikon

- Grind** Der Skater rutscht auf der Achse des Boards auf einer Kante entlang.
- Curb** eine gerade Kante, an der die Skater entlanggrinden können.
- Full-/Half-/Quarterpipe** ein großes (halbes, Viertel) Rohr, das für Tricks genutzt wird.
- Rail** Eine Stange, an der gegrindet oder geslidet werden kann.
- Steps** Treppenstufen, die für einen Trick genutzt werden können.



Weinmenü 20.02.2013

Weinverkostung unserer neuen Weine für das Jahr 2013
20.02.2013 um 19:00 Uhr

Entkommen Sie dem tristen Winter und lassen Sie sich von uns in die interessante, kulinarische Welt der Weinkultur entführen!

Unser Weinexperte wird uns gemeinsam durch diesen spannenden Abend führen. Abgerundet wird die Verkostung mit einem

korrespondierenden 5-Gang Menü
zubereitet von unserem Küchenteam.

49,50 €

Die verbindliche Anmeldung für das Weinmenü findet vorab im Unzertrennlich statt. Um Vorkasse wird gebeten. Sie haben Fragen? Schreiben Sie uns eine Mail oder rufen Sie an.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Unzertrennlich-Team

Brunch

Wir freuen uns, Sie ab 10:00 Uhr mit einem liebevoll zubereiteten Brunch verwöhnen zu dürfen.

Es vereinen sich vielfältige Vorspeisen und norddeutsche, hausgemachte Frühstücksspezialitäten zu einem genussvollen Auftakt.

Unser gemütliches Ambiente unterstreicht den Genuss der frisch zubereiteten kleinen Kostbarkeiten.

Unsere warmen Speisen werden ab 12:00 Uhr vom Küchenchef für Sie angerichtet. Abgerundet werden die kulinarischen Stunden durch unser beliebtes Flying-Dessert-Buffer. Kaffee, Tee und Fruchtsäfte sind inklusive, genauso wie die gute Laune unseres Teams.

Sonn- und Feiertags von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr.

Preis pro Person 18,50 €

Die Kleinsten bis 7 Jahre essen bei Mama und Papa mit. Kinder bis 14 Jahre zahlen 8 Euro.

**Unzertrennlich Eppendorf - Eppendorferweg 270
20251 Hamburg - E-mail:
info@unzertrennlich-eppendorf.de
www.unzertrennlich-eppendorf.de
Tel.: 47 193933**

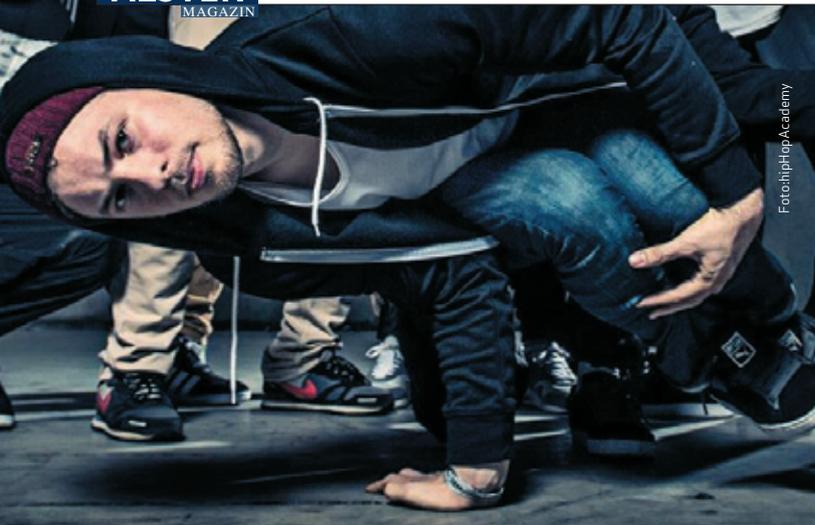


Foto: HipHopAcademy

Im Februar präsentiert die argentinische Choreografin Constanza Macras ihre neue Show auf Kampnagel.

ARGENTINISCHER HIPHOP AUF KAMPNAGEL

Die bekannte Berliner Choreografin Constanza Macras zeigt vom 14. bis zum 16. Februar erneut eine Show auf Kampnagel. Mit „Distortion – Verzerrung“ präsentiert die gebürtige Argentinierin den HipHop-Tanz in einer deformierten, verstellten Art und verzerrt ihn zu ausdrucksstarken Bildern. Und das in Zusammenarbeit mit der HipHop Academy aus Hamburg. Ihre Tänzer versteht Macras als Boten ihrer eigenen Geschichten, die sie in der universalen Spra-

che des Tanzes transportieren. Auch die Produktionen der Hamburger HipHop Academy zeichnen sich durch ihre enge Verknüpfung von Biografie, tänzerischer Ausdruckskraft und künstlerischer Abstraktion aus. Für ihre energiegeladenen Choreografien wurde Constanza Macras bereits mehrfach ausgezeichnet. Weltweit sind ihre Choreografien sehr gefragt. Karten gibt es ab 10 Euro. Mehr Infos zur Show gibt es unter www.kampnagel.de.

Auktionshaus City Nord
— im Hause Dr. Greve GmbH —
Hamburg

Ihr Ansprechpartner für Kunst und Antiquitäten in Norddeutschland

- Internationale Vermarktung von Kunst und Antiquitäten auf Kommissionsbasis
- Auflösung von Sammlungen sowie Nachlässen
- Abwicklung über regelmäßig stattfindende Auktionen
- Internetpräsenz und komplett bebilderte Auktionskataloge
- Kostenlose unverbindliche Begutachtung und Expertise
- Hausbesuche (auch überregional) jederzeit möglich
- Große Ausstellungsfläche und ausreichende Lagerkapazität
- Provision/Gebühr nur im Erfolgsfall

**Tel.: 040- 244 24 24-0 - Überseering 19
22297 Hamburg**
www.auktionshaus-citynord.de



Foto: JÉRÔME BEL/THEATER HORA

Faszinierend andersartig: Die Tanzshow von Jérôme Bel mit den behinderten Darstellern des Theater Hora.

POLARISIERENDE SHOW

Vom 14. bis zum 16.2. ist im Theater Kampnagel das „Disabled Theater“ zu sehen! Die Show involviert geistig behinderte Darsteller des Theater Hora und spaltet daher die Gemüter. Dennoch ist sie ungemein erfolgreich. Nach gefeierten Aufführungen wanderte das „Disabled Theater“ nicht nur von Festival zu Festival – es war auch auf der „documenta 13“, der weltweit bedeutendsten Ausstellung für zeitgenössische Kunst, vertreten! Das Konzept stammt von Jérôme Bel, einem der wichtigsten Vertreter des zeitgenössischen Konzeptanzes. Jérôme Bel ist fasziniert von der „theatralen Einzigartigkeit“ der Darsteller mit Han-

dicap. Er baut die besonderen körperlichen Bewegungen und Merkmale in Choreografien ein, um damit den Zeitgeist auszudrücken, beziehungsweise die besondere Wahrnehmung desselben. Gleichzeitig wird die tiefe Kluft, die zwischen der Minderheit und der Masse der Gesellschaft liegt, veranschaulicht. Das Gastspiel auf Kampnagel wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung des Institut français und des französischen Ministeriums für Kultur und Kommunikation / DGCA. Der Eintritt beträgt 15-22 Euro, ermäßigt 7,50-11 Euro. Karten gibt es unter Tel.: 270 949 49. Weitere Infos unter: www.kampnagel.de.



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



Kinderzähne richtig pflegen!

Im Alter von ca. sechs Monaten bekommen **Babys** in der Regel ihre **ersten Zähnen**. Ab diesem Zeitpunkt sollten Eltern auch mit der **Zahnpflege** beginnen.

Bereits für die ersten kleinen Zähnen gibt es speziell Zahnbürsten. Deren Borsten sind extra weich und der Bürstenkopf besonders gepolstert, damit keine Verletzungen entstehen. Als Faustregel gilt, dass die Milchzähne anfangs einmal täglich gereinigt werden sollen. Die Techniker Krankenkasse empfiehlt dabei die sogenannte „KAI-Methode“ anzuwenden. Zuerst werden die Kauflächen, dann die Außenseite und am Schluss die Innenseite der Zähne gereinigt.

Was soll auf die Zahnbürste? Mittlerweile gibt es ein vielseitiges Angebot an Kinderzahnpaste. Damit bei den Kleinen keine Assoziationen mit Süßem geweckt werden, sollte die Paste neutral schmecken. Zahnärzte empfehlen außerdem den Zusatz von Aminfluorid, damit Karies verhindert wird. Die passende Fluoridkonzentration liegt dabei bei 550 ppm. Ab dem 2. Lebensjahr sollte die Zahnpflege zweimal am Tag statt-

finden. Oft ist es nicht einfach, Kinder zum Putzen der Zähne zu bewegen. Nehmen Sie sich Zeit, um mit den Kleinen in Ruhe die Zähne zu putzen. Sie ahmen gerne nach, was die Großen machen. Zeigen Sie Ihrem Kind genau, was Sie machen und lassen Sie es auch mal Ihre Zähne putzen. Eine Zahnputzuhr hilft Ihrem Sprössling, die Zeit besser einzuschätzen. Wichtig ist, dass die Kinder von Anfang an lernen, dass regelmäßiges Zähneputzen wichtig ist. Gehen Sie mit guten Beispiel!

Die richtige Zahnbürste für Kinder ist eine Philosophie für sich. Wer einige Punkte beachtet (siehe links) macht alles richtig.



Foto: TK

KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS
für Erwachsene und Kinder

Dr. med. dent. Pamela SCHMIEDT AUF DER GÜNNE
Dr. med. dent. Saskia SCHMIEDT AUF DER GÜNNE

Zahnspangen für Kinder und Erwachsene

Dorotheenstraße 16 | www.kfo-hamburg.de | Telefon 040 2791101

Dr. med. dent. Katharina Dorandt & Kollegen
Zahnarztpraxis für Kinder

Heegberg 4
22391 Hamburg / Poppenbüttel
Telefon 040 611 36 07-0
Telefax 040 611 36 07-11
www.dr-dorandt-kollegen.de

**Fremdes Land:**

Augenarzt Andreas Otto lernte die Schönheit Indiens kennen und half der Bevölkerung mit Augen-Operationen.

Als Augenarzt in Indien



Der **Hamburger Augenarzt Andreas Otto** fuhr nach Indien, um **Katarakt-Operationen (Grauer Star)** durchzuführen. Im Alster-Magazin berichtet er von seinen Erlebnissen.

Indien – es erschien mir unerreichbar, fremd, fern, kompliziert und vielleicht deshalb als Ziel besonders reizvoll und faszinierend. Nach mehreren Anläufen und Gesprächen mit Kollegen aus verschiedenen Landesteilen, entschied ich mich für eine Reise nach Chennai. Chennai oder auch Madras ist die Hauptstadt des indischen Bundesstaates Tamil Nadu. Sie liegt an der Ostküste Südindiens am Golf von Bengalen. Mit 4,7 Millionen Einwohnern ist Chennai die sechstgrößte Stadt und Zentrum des viertgrößten Ballungsraums in Indien.

Es ist gar nicht so einfach, nach Indien zu kommen. Am Anfang einer Indien-Reise steht die Beantragung eines Visums. Nach ausgiebigem E-Mail-Kontakt mit der Klinik und dem Hotel hat es dann alles geklappt und ich konnte

am ersten Weihnachtstag meine 14-stündige Flugreise nach Chennai über Dubai antreten.

Katarakt ist weltweit die häufigste Erblindungsursache. In Indien sind über zwölf Millionen Menschen blind. Grund ist bei etwa jedem zweiten der leicht heilbare graue Star. Blindheit führt zu einer Vielzahl von Konsequenzen für die Betroffenen, Angehörigen und die Gesellschaft. Betroffene im südindischen Bundesstaat Tamil Nadu können sich kostenfrei operieren lassen. Die Kosten werden von den operierenden Ärzten aus aller Welt getragen. In der kooperierenden Klinik habe ich viele Patienten, die teilweise eine lange Reise mit ihrer gesamten Familie zur Klinik unternommen haben, am Grauen Star operiert. In unserem OP-Zentrum in Hamburg werden die Patienten operiert, weil die Schleistung et-

was nachgelassen hat. In Indien führt der Graue Star oft zu einer so erheblichen Sehbeeinträchtigung, sodass die Betroffenen nicht mehr in der Lage sind, sich selbst zu versorgen. Das liegt einfach daran, dass die Operationen wegen der fehlenden finanziellen Mittel sehr spät stattfinden. Vor Ort hat mich ein unglaubliches Team von Ärzten und Krankenschwestern unterstützt. Meine OP-Schwester Shakila und Debbie zum Beispiel arbeiten sechs Tage in der Woche für ein Monatsgehalt von umgerechnet 230 Euro. An meinen beiden freien Tagen habe ich eine kleine Rundreise durch Chennai gemacht. Mitten in der Stadt gibt es bunte Tempelanlagen, geschmückt mit wunderlichen Figuren. Die Farbenpracht der herrlichen Gewänder und der überall angebotenen Waren ist überwälti-

gend. An jeder Ecke werden bunte Gewürze, Schmuck und Blumen gebinde angeboten. Der Verkehr ist geprägt von einer unendlichen Anzahl gelber Tuk-Tuks, Mopeds, beladen mit bis zu fünf Personen und überfüllten Bussen, die sich im Linksverkehr über holprige Straßen quälen. Das Hupkonzert ist unbeschreiblich. Fußgänger und Fahrzeuge teilen sich jeden Zentimeter zwischen den Häusern. Die beeindruckendste Erfahrung aber war die Freundlichkeit, mit der man mir begegnete. Ich wurde oft nach meinem Namen gefragt, woher ich komme und wie es mir gefällt. Wenn ich es irgendwie schaffe, werde ich nächstes Jahr wieder in das wunderbare Indien fahren.

Alle Bilder dieser Reise können Sie auf meiner Website www.augenarzt-otto.de anschauen.

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

DIE OPERATION DES GRAUEN STAR

Als Grauer Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse.

Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, sodass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird.

Die Symptome äußern sich unter anderem durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern und eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist.

Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer

gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten.

Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland. Bei dieser Operation wird die trübe Augenlinse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen. Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.

RICHTIG GUT SCHLAFEN



Erholsame Träume: Nur die passende Matratze sorgt für Liegekomfort.

Schlafen soll der Erholung dienen. Wer aber jeden Morgen gerädert, mit schmerzdem Rücken und Ziehen in den Gliedern aufwacht, macht etwas falsch. Oftmals liegt das Problem an der Matratze. Doch wie findet man ein passendes Schlafsystem? Ist ein einfaches Probeliegen im Laden genug? „Nein“, meint Matthias Vogt, Inhaber der Firma **RÜCKENGERECHT**. „Unsere umfangreiche LiegeDiagnose analysiert mit hunderten Sensoren das individuelle Körperprofil und zeigt exakt an, wo sich

problematische Druckspitzen befinden. So kann der Kunde viel leichter die Matratze auswählen, die zu ihm passt.“

Wer mehr über das Konzept von **RÜCKENGERECHT** erfahren möchte, kann am 22. und 23. Februar beim **Tag der offenen Tür** im **LiegeDiagnoseZentrum Alstertal**, Poppenbüttler Hauptstraße 17, vorbeischaun. Partner der Veranstaltung ist das Sanitätshaus Orthocura, das über rundum rückengerechtes Sitzen aufklärt. Weitere Informationen gibt es außerdem auf www.rueckengerecht.eu im Internet!

Scharf sehen!



Augenlasern.

Linsenimplantationen.

Grauer Star.

Augen-OP- und Diagnostikzentrum



ANDREAS OTTO

FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

praxis@augenarzt-otto.de

Tel.: 040/53 04 88 77

www.augenarzt-otto.de





Expertentipp von Dr. med. Panagiotis Doukas, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin

RÜCKENSCHMERZEN: LIEBER THERAPIEREN ALS OPERIEREN

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Diagnosen der Ärzte in Deutschland. Doch können sie ganz unterschiedliche Gründe haben. Daher ist es für den behandelnden Arzt sehr wichtig, darauf zu achten, dass bei der Behandlung die Individualität berücksichtigt wird. So lassen sich oftmals operative Eingriffe verhindern, die häufig schmerzhaft und langwierig sind. Es gilt, schonende Behandlungsmethoden einzusetzen, die ganzheitlich arbeiten und ganz auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten sind. Eine solche Behandlungsmethode ist etwa die spinale Dekompression mit einem SpineMED®-Gerät. Nach einer detaillierten Eingangsun-

tersuchung nimmt der Patient auf einer speziellen Liege Platz. Durch das SpineMED®-Gerät wird dann genau kontrollierte Zugspannung ausgeübt, die einen Zwischenwirbelraum leicht dehnt. Dies führt zu einer Entlastung und verbesserter Durchblutung. Eine solche Sitzung dauert in etwa 45 Minuten, üblicherweise sind etwa 20 Behandlungen nötig. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Besonders geeignet ist diese Methode für Menschen mit Bandscheibenproblemen, Schmerzen in Kreuz und Nacken, Hexenschuss, Verengung des Spinalkanals sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Bei aktuellen Knochenbrüchen im Wirbelsäulenbereich, starker Osteoporose, Tumoren oder Gleitwirbeln muss von einer solchen Behandlung aber abgeraten werden.

Neu und einmalig in Norddeutschland:
Innovative SpineMED® Bandscheiben-
therapie aus den USA – ohne Operation!

Hilft bei:

- Bandscheibenvorfall/-vorwölbung
- Ischialgie
- Degenerierten Bandscheiben
- Osteochondrose
- Nicht-knöcherner Stenose
- Spondylarthrose
- Facettengelenkssyndrom

Orthopädie Sportmedizin
 Dr. med. P. Doukas

Fuhlsbüttler Str. 145, 22305 Hamburg
www.dr-doukas.de, Rufen Sie an: 040/611 303 22

DRES. MED. DENT. M. C. GILANSCHAH*
UND Y. BRETHAUER KINDERZAHNHEILKUNDE

ALSTERDORFER STR. 2A (GEWERBEHOF) 22299 HAMBURG
 TEL: 040/46 96 11 70 WWW.MILCHZAHNWEB.DE

ZAHNSANIERUNGEN
 LACHGASBEHANDLUNGEN
 ZAHNSANIERUNGEN IN NARKOSE
 KIEFERORTHOPÄDISCHE FRÜHBEHANDLUNGEN
 FESTSITZENDE ZAHNSPANGEN

MITGLIEDER IN DER GESELLSCHAFT FÜR KINDERZAHNHEILKUNDE UND PRIMÄRPROPHYLAXE
 *AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRIC DENTISTRY BRITISH ORTHODONTIC SOCIETY

lächeln2go

Attraktiveres Aussehen in 30 Sekunden
 Lächeln zum Mitnehmen - ohne Beschleifen

TESTENEERS® ZÄHNE ZUM TESTEN

Erhältlich im zertifizierten Labor Zischow Dental
 Anmeldungen unter 040/23880980

zischow-dental.de · Winterhuder Weg 76a, 22085 Hamburg

Massagepraxis Gebhardt

Energetische Massage
 Akupressur Behandlung
 Fußreflexzonen Massage
 Massage mit Klangschalen

im GesundheitsForum
 Gertigstr. 28 - HH Winterhude
 040 270 55 58 + 0172-42 16 850
www.massagepraxis-gebhardt.de
 zum Kennenlernen
 1 Massage - 40 Minuten 20 Euro

Das
ALSTER-MAGAZIN
 jetzt
online
lesen!

www.alster-net.de

Dem Stress davonlaufen

Um im Job **leistungsfähig** zu bleiben, **ideenreich** zu sein und sich trotz des Termindrucks nicht stressen zu lassen, gehen viele Topmanager, Erfolgsautoren oder Professoren joggen. Warum wohl?

Die Krankengeldausgaben bei psychischen Problemen sind in Hamburg seit 2006 um knapp 70 Prozent gestiegen. Das teilte kürzlich die Techniker Krankenkasse (TK) mit. So betragen 2006 die jährlichen Ausgaben pro TK-versichertem Erwerbstätigen 70 Euro, 2011 waren es bereits 118 Euro. Hamburg hat damit vor dem Saarland und Schleswig-Holstein bundesweit den höchsten Wert. Im selben Zeitraum stieg die Dauer der Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer psychischen Erkrankung von 1,9 auf 2,9 Tage. Es besteht also dringender Handlungsbedarf in den Betrieben – zum Beispiel beim Stressmanagement. Aber auch Sie selbst können im Alltag etwas dagegen tun, nicht zu viel krankmachenden Stress aufzubauen. Laufen Sie regelmäßig! Das hat erfahrungsgemäß die positive Konsequenz, dass der Stress verfliegt und die Ideen wieder kommen.

Laufprogramm für den Kick im Kopf

Der entscheidende Punkt ist die freie Bahn für die Gedanken. Weg mit den Stresshormonen, die das Hirn blockieren. Wenn Sie Ihre kleinen grauen Zellen anregen möchten, mehr Ideen zu entwickeln, müssen Sie Stresshormone abbauen – am besten durch Bewegung. Oder möchten Sie geduldig warten, bis die natürliche Halbwertszeit die Botenstoffe im Blut verschwinden lässt? Nach rund einer Stunde Laufen unterstützt der Körper Sie in der Anti-Stressarbeit: Er schüttet vermehrt Endorphine aus, die körpereigenen Glückshormone. Aber keine Angst, so lange müssen Sie gar nicht laufen

für den Kick im Kopf. Dreimal die Woche mindestens 30 Minuten würden schon reichen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, plus eine Sprinteinheit für die starke Durchblutung des Gehirns. Darauf kommt es nämlich an: Studien haben ergeben, dass ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System eine erhöhte Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Kopf garantiert. Dadurch haben Jogger ein besseres Erinnerungsvermögen und lernen leichter. Außerdem steigt ihre Konzentrationsfähigkeit. ck

Anti-Stressarbeit über dreimal Joggen pro Woche.



Foto: TK

Innovative Diagnostik und Therapie

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG

- CyberKnicke
- 3-Tesla MRT (Kernspintomographie)
- Hochpräzise Strahlentherapie (IMRT)
- Digitale Mammographie (Microdosis)
- Nuklearmedizin (z.B. Herz-Szintigraphie)
- Behandlung von Rückenschmerzen (PRT)
- Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden (wie z.B. Tennis/Golfer-Arm, Arthrose, Fersensporn)



www.szhh.info

Langenhorner Chaussee 369 · 22419 Hamburg
Tel.: 040-244 245 863 · Fax: 040-244 245 869

Strahlenzentrum Hamburg
cyberknive center hamburg

„Gemeinsam für das Leben“



KOMBINATION

Der Esstimmertisch: Hell und aufgeräumt soll es wirken – keinesfalls allerdings steril. Die **Pendelleuchte Sima von Helestra** vereint modernes Design und indirekte LED-Leuchtmittel. Die **perfekte Kombination** für eine angenehme Esstischbeleuchtung.



Foto: Helestra

Indirektes Licht

Bis jetzt wurde indirekte Beleuchtung durch gezielte Installationen erreicht. **Der neuste Schrei:** Lampen, die so gestaltet sind, dass sie indirektes Licht abgeben. Hinzu kommen exklusives Design und hochwertige Materialien.

KLASSISCH

Versteckte Deckenstrahler machen insbesondere farbige Wände zu **atmosphärischen Leuchtmitteln**. So wird die dezente Grund-Beleuchtung des Zimmers gewährleistet und zeitgleich ein wohliches Ambiente geschaffen. Mit LED-Produkten ist die Installation sehr einfach. Zusätzlich können Spots oder Lampen zur **Akzentuierung einzelner Objekte** oder Wohnbereiche eingesetzt werden.

L'ART POUR L'ART

Das Design vieler Leuchten-Hersteller tendiert zur indirekten Beleuchtung. So werden die Lampen zu kleinen Kunstwerken, wie beispielsweise das Projekt **Spline** vom Designer **Arturo Alvarez**. Der Künstler kombiniert verschiedene Materialien, um die Illusion rhythmischer Bewegung zu erzeugen.



Foto: Arturo Alvarez



Foto: Xstein.at

Lichtdesign für Hamburg

Wirkungsvoll beleuchtete Räume tragen viel dazu bei, dass Sie und Ihre Gäste sich wohlfühlen. Dafür kombinieren wir Ihre Vorstellungen mit unserem Know-how und unserer Leidenschaft für Licht. Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen, unverbindlichen Vor-Ort-Termin. Und genießen Sie die Vorfreude auf den Moment, wenn zum ersten Mal das neue Licht erstrahlt.

www.lux100.de 040 / 69 65 65 10

loves to light you

LUX100



STILVOLLES SORTIMENT

In ihrem Einrichtungsgeschäft **Cosman-Interior** bieten Marc Neumann und Cord Selcho eine spannende Auswahl an hochwertigen Möbeln, sowie immer neuen exklusiven Accessoires. Mit viel Liebe zum Detail zeigen die Inhaber ein ständig wechselndes Sortiment welches sich in der schönen Präsentation widerspiegelt.

Der Kunde soll sich bei uns „zu Hause“ fühlen, so Marc Neumann. Ein weiteres Highlight ist der Hinterhof mit angrenzendem Garten. Hier werden zur Frühjahrssaison erstmalig Outdoor Möbel angeboten. Durch das ausgewählte Sortiment vom „perfektem“ Sofa bis hin zu besonderen Geschenken, wie z.B. die Culti-Raumdüfte, Illanga-Duftkerzen und eine Auswahl an französischen Seifen, ist für jeden etwas Passendes dabei. Großen Anklang bei den Kunden finden die selbst gefertigten Bilder von Cord Selcho mit Hamburg- bzw. New-York-Motiven, welche auch als Auftragsarbeiten gefertigt werden.

Seit der Eröffnung im letzten Jahr ist das neu restaurierte Geschäft am Mühlenkamp schon zu einem Geheimtipp geworden!



COSMAN-INTERIOR
YOUR CLASSIC HOME

MÜHLENKAMP 44 · 22303 · HAMBURG · WINTERHUDE
TELEFON: +49 (0) 40 20 90 88 67 · FAX: +49 (0) 40 20 90 88 66
WWW.COSMAN-INTERIOR.DE · INFO@COSMAN-INTERIOR.DE



Wir fertigen Matratzen mit individueller Körperanpassung



Jeder Körper ist anders. Daher misst RÜCKENGERECHT mit hunderten von Sensoren, wo sich Ihre Druckspitzen befinden. Mit diesem Ergebnis wird die für Sie passende Matratze gebaut!

GUTSCHEIN
für eine Liegediagnose
im Wert von 80 €
und ein
Nackenzstützkissen
im Wert von 89 €*

131508

RÜCKENGERECHT
Poppenbüttler Hauptstraße 17
22399 Hamburg
Mo., Di., Do., Fr.:
9.30 -13.00 und 14.00 -18.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwochs nach Vereinbarung!

www.rueckengerrecht.eu

*Nur gültig bei Kauf eines Schlafsystems. Gutscheine bitte mitbringen. Einlösen bis 31.3.13

Jetzt Termin sichern: 040 / 69 70 46 68



Besser sitzen

Kaum ein Möbelstück steht für „Wohnen“ wie eine gemütliche Sitzgelegenheit. Unsere **Sessel-Tipps** kombinieren Design mit ganz, ganz viel Komfort!



Retro: „Harry“ von B&B Italia (ca. 2000 €) setzt auf klassische Bequemlichkeit!

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.

WOHNTRENDS



Alleskönner: Der Rolf Benz 577-Relaxsessel (ab ca. 2800 €) wurde für maximale Entspannung entworfen.



Loungig: „Chicago“ von Il Loft sorgt für Atmosphäre (oben), während man beim Rolf Benz 360 (ab ca. 1.800 €) die Beine hochlegen kann.



TÜMLER & PEIL

ROLLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

TP

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

**Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren**

- Rollos
- Plissees
- Lamellen
- Jalousien
- Flächenvorhänge
- Insektenschutz

**Der Frühling kommt!
20% Rabatt auf unsere
Plissee - Homekollektion
bis 28.Feb.2013**

**aktuell
ROLLO**

QR Code

**Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage**

Hoheluftchausee 30, 20253 HH
Tel. 42 32 32 0 Fax 42 32 32 18

Mundsburger Damm 54, 22087 HH
Tel. 226 990 60 Fax 220 20 66

Mo. - Fr. 10 - 18.30 Sa. 10 - 14 Uhr
www.aktuellrollo.de

Tradition & MODERNE

Meyerfeldt

Schenkendorfstrasse 15
22085 Hamburg

Tischler seit 1893

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

SUN CONCEPT!

Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion

- 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



Stahl und Leder: Vom italienischen Hersteller Zanotta kommt die passend benannte Kombo „Dama“ (ab ca. 4.500 €).

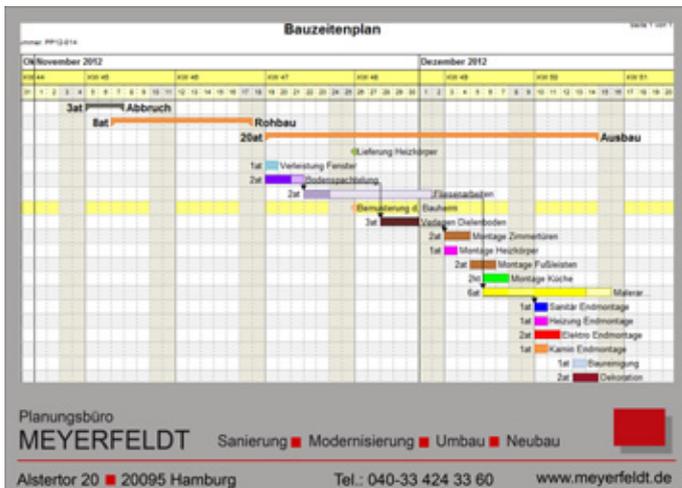
M • KUMMERfeld ff INH. A • HARTfiel
SCHLOSSEREI • METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

ALUFENSTER & - TÜREN, KUNSTSTOFFFENSTER & - TÜREN
DESIGNER MÖBEL, EDELSTAHLVERARBEITUNG
WINTERGÄRTEN, GELÄNDER, BLECHVERARBEITUNG

ALIER 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!



Hamburg vertraut „Doc Alstertal“

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

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



Besser sitzen



1



2

1. Runde Sache: „Hillroad“ von Designer Christophe Pillet im Sortiment von Zanotta, ab ca. 2.500 €.

2. Abwechslung: Der 566 von Rolf Benz ist mit verchromtem oder Echtholz-Fuß erhältlich, ab ca. 2.500 €

3. Anlehnen: Den Sessel „Arvika“ entwarf Designer Henrik Preutz für Ikea, Preis: ca. 500 €.

4. Geschwungen: Der „Derby 875“ von Zanotta setzt auf runde Formen, ab ca. 5.500 €.



4



3

DIE KÜCHENZUKUNFT IM GRIFF

ANZEIGEN-SPEZIAL



Kreative Farbgebung: Spannend designte Küchen, wie hier die SieMatic S3, gibt's bei ellerbrock!

In Deutschlands Küchen geht es immer bunter zu. Kulturen von allen Kontinenten tuschen exotische Farben auf unsere Speisepläne. Gleichzeitig zeigt sich ein wachsendes Interesse an einheimischen Kräutern, vergessenen Gemüsesorten und

schonenden Zubereitungsformen. Mit der neuen SieMatic S3 lassen sich die aktuellen Genusstrends vergleichsweise kostengünstig in eine ganz individuelle Designsprache übersetzen, die gerade für junge Menschen extrem reizvoll sein dürfte. Denn durch das inno-

vative Griffschalenkonzept, die flexiblen Farbkombinationen und die asymmetrische Aufteilung von Ober- und Unterschrankregalen kann man nach Lust und Laune immer wieder persönliche Akzente setzen. Für außergewöhnliche Planungen stehen

optische Highlights aus mattem oder glänzendem Kunststoff, faszinierenden 3D-Holzdekoren sowie die neuen SieMatic Simi-Laque-Fronten mit vollkommen fugenfreien ZeroMatic-Kanten zur Auswahl. Somit erweist sich die S3, die in hoch attraktiven Varianten seit neuestem bei ellerbrock in Duvenstedt zu besichtigen ist, als idealer Spielraum für das Ausleben kreativer Küchenfantasien.

Dazu passt AUSGEZEICHNET, dass ellerbrock von der Fachzeitschrift „DER FEINSCHMECKER“ im Oktober 2012 als eines der 220 besten Küchenstudios in Deutschland gekürt wurde. Diese frische Nachricht belegt nach vielen anderen Auszeichnungen erneut, dass Gourmets und solche, die es werden wollen, sich auf die Kompetenz und den Service dieser Hamburger Bad- und Küchen-Institution jederzeit verlassen können.

Mehr Infos bei **ellerbrock bad & küche** im Puckaffer Weg 4 (Duvenstedt), **Tel.: 607 62-0**, bei **ellerbrock die küche**, Große Elbstraße 68 (im stilwerk), **Tel.: 38 08 64 70** und **www.ellerbrock.com!**



Einstieg leichter als gedacht!

Der **Golfsport in Deutschland wächst und wächst**: Immer mehr Menschen greifen zum Golfschläger. Gründe dafür sind, dass der Sport günstiger wird und bei vielen Golfclubs die elitären Schranken gefallen sind. Der Einstieg fällt also leichter.

Zu testen, ob einem der Golfsport liegt, ist einfacher, als mancher denkt: Denn viele Golfclubs haben sich dem Trend angepasst und bieten Anfängern günstige Schnupperkurse und individuelle Einstiegsprogramme – meist auch mit Leihschlägern – an, die zu keiner teuren Mitgliedschaft verpflichten. Wird der „Tester“ vom Golfvirus infiziert, ist eine eigene Ausrüstung vonnöten. Die Pros in den Golfclubs haben dafür manchen Tipp parat, erklären welcher Schläger zu welchem Spieler passt. Offiziell darf ein Golfer 14 Schläger mit auf den Parcours

nehmen. Dazu gehören **Hölzer**, die für den Abschlag und weite Schläge genutzt werden, **Eisen**, um die Bälle auf dem Fairway zu spielen und der **Putter**, mit dem der Ball auf dem Grün eingelocht wird. Zu den Eisen zählen auch die beiden Spezialschläger **Sandwedge**, mit dem der Ball aus dem Sandbunker gespielt wird, und **Pitchingwedge**, der sehr hohe, zielgenaue Annäherungsschläge an das Loch ermöglicht. Egal, ob es sich um einen neuen oder gebrauchten Schlägersatz handelt, es gibt einige Punkte, auf die der Einsteiger achten sollte. **1. Schlägerkopf**: Dieser sollte aus Stahl bestehen und gegossen sein. Geschmiedete Modelle, Blades genannt, eignen sich eher

für Fortgeschrittene. Ein weiteres Plus für Anfänger sind Schlägerkopfvarianten, bei denen viel Gewicht in der Sohle liegt. **2. Schaft**: Für diesen stehen hauptsächlich zwei Materialien zur Verfügung – Stahl und Graphit. Stahl ist zwar günstiger als Graphit, aber schwerer. Dafür ermöglicht es mehr Kontrolle über die Schläge. Bei der Entscheidung für Graphit profitiert der Spieler von dem geringeren Gewicht und der besseren Flexibilität des Schaftes, weil dieser die Wucht beim Treffen des Balls abmindert. Graphit wird in unterschiedlichen Stärken angeboten, so gibt es Regular-, Damen- und Senioren-Schäfte. **3. Schlägersatz**: Dieser muss bei

einem Anfänger nicht komplett sein. Die Eisen 3 und 4 benötigt er anfangs noch nicht. Das gleiche gilt für Hölzer, die bei weiten Abschlägen genutzt werden. So ist ein halber Satz mit den Eisen 5, 7, und 9 sowie mit Putter, Pitching- und Sandwedge ausreichend. Einen gebrauchten Satz zu kaufen, lohnt sich nur für Anfänger. Ein neuer Schläger-Satz inklusive Golfbag wird schon zwischen 300 und 500 Euro angeboten. **4. Putter**: Der Putter ist meist nicht im Schläger-Set enthalten, ist aber für viele gute Spieler der „wichtigste“ Schläger, denn er wird am häufigsten benutzt. Vor dem Kauf sollten gemeinsam mit einem Fachmann Schlägerlänge und Griffstärke ermittelt werden.



AUSPROBIEREN:

In den Golfsport hineinzukommen ist leichter, als man denkt und auch gute Spieler haben einmal ganz klein angefangen!



GOLFPLATZ GUT WALDHOF
TRADITION SEIT 1969

meine
Golfschule
www.meine-golfschule.de



GUT | GOLF | SPIELEN

Golf Einsteiger: Platzreifekurs mit Garantie* inkl. 3 Monate Mitgliedschaft für € 299,-

- Golfkurs mit Garantie* inklusive Leihschläger
- Trainings-Möglichkeit an 6 Tagen pro Woche mit Lehrer
- Kursbeginn jederzeit ab März 2013
- **AKTION:** inkl. 3 Monate Mitgliedschaft Golfplatz Gut Waldhof

* bei Nicht-Bestehen verlängert sich der Kurs kostenfrei bis zur bestandenen Prüfung

Besuchen Sie uns

Hansegolf

Halle A4 | Stand C15
(golfküste)

**Greenfee
Gutschein
2for1***

*gültig 2013, Mo-Sa, kein Feiertag,
auf reg. 18-Loch Greenfee Preis

Golfer: Mitgliedschaft Gut Waldhof bis 01. Juni gratis

- Keine Startzeiten | Waldlage | 15 km nördlich von HH | Kinderbetreuung
- zusätzliches Spielrecht GC Prenden (Berlin) & GC Brunstorf (HH)
- freie Nutzung 16 Tennisplätze des HTHC in Hamburg Langenhorn
- **AKTION:** inkl. 2 Greenfee Gutscheine für Ihre Freunde

danach ab € 50,- pro Monat - ohne Aufnahmegebühr

* bei Einreichung des Antrages erhalten Sie ein gratis Spielrecht bis 01.06.2013 in Gut Waldhof & Prenden, im Anschluss Mitgliedschaft mit folgenden Monatsbeiträgen: Studenten € 25,- | Erwachsene bis 30 Jahre € 50,- | Erwachsene 31-35 Jahre € 80,- | Erwachsene ab 36 Jahre € 115,- | ohne Aufnahmegebühr

Infos & Online Anmeldung: www.gut-waldhof.de | Tel. 04194-99740



Regelmäßiges Golfen
ist moderates Herz-
Kreislauftraining für
Menschen jeden Alters.

Golf hält Körper und Seele fit!

Golf bringt immer mehr Menschen in Schwung und dient ihnen als wertvoller Ausgleich zum hektischen Alltag. Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) hat Kardiologen, Sportmediziner und Physiotherapeuten zum Thema „Golf und Gesundheit“ befragt.

„Golf ist kein Sport, bestenfalls ein unterbrochener Spaziergang“, lautet ein gängiges Vorurteil. Wer selbst aktiver Golfer ist, weiß es besser. Mediziner auch: „Golfen ist durchaus eine Alternative zu Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen“, sagt der Sportmediziner Prof. Dr. Herbert Löllgen. Kein Wunder, schließlich dauert eine 18-Löcher-Runde in der Regel vier bis fünf Stunden. In dieser Zeit werden zwischen 100 und 200 Schwünge absolviert und bis zu zehn Kilometer zurückgelegt. „Durch die lange Dauer einer Runde ist es ein gutes und moderates Herz-Kreislauftraining für Menschen jeden Alters.“ Auch der Fitnessfaktor ist beim Golfen nicht zu unterschätzen: „Bei einer Runde über 18 Löcher legt man rund

8,5 Kilometer zügigen Schrittes zurück. Dabei werden stattliche 1.200 Kalorien verbrannt“, erklärt Golf-Pro Peter Koenig. „Bemerkenswert ist eine große Studie aus Schweden, wonach regelmäßige Golfspieler eine längere Lebenserwartung haben als Nicht-Sportler“, so Löllgen. Golf fördert die Gesundheit und kann dabei sogar körperlichen Beschwerden vorbeugen: „Golf spielen ist durchaus eine Sportart mit präventivem Charakter, einige Kardiologen setzen Golfen auch in der Rehabilitation ein.“ Es gilt allerdings wie bei jedem Sport: Erst eine Regelmäßigkeit bringt die positiven Effekte zutage. Mittlerweile gibt es sogar spezielle Präventionskurse, die das Thema Golf zum Anlass nehmen, eine gesunde

Lebensweise zu erlernen. Die Kurse vermitteln den Spaß an der Bewegung und verhelfen zu Erfolgserlebnissen. „Bei einem optimierten Golfschwung und somit guter Technik wird das Verletzungsrisiko gering gehalten. Der Golfsport führt insgesamt zu einer Steigerung des Wohlbefindens und der Fitness und eignet sich somit auch zur Erhaltung der Beweglichkeit und der geistigen Fitness im Alter“, weiß Golf-Physiotherapeutin Anja Rietmann. Aber auch wenn Golf als sanfter Sport bezeichnet werden kann, gilt es auch hier einige Risiken zu beachten, die insbesondere durch eine ungünstige Spieltechnik hervorgerufen werden können. Besonders älteren Menschen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, hohem Blutdruck

etc. ist immer eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung durch einen Sportarzt anzuraten. Wer die korrekte Technik beherrscht, umgeht zuverlässig die Gefahr zu starker Muskelanspannung in den Armen und Beinen insbesondere bei weiten Abschlägen. Unerlässlich für Anfänger ist daher ein qualifizierter Unterricht. „Es gibt nicht die eine richtige Technik“, erklärt Löllgen. „Jeder Spieler bringt andere Voraussetzungen mit und muss individuell betreut werden. Das ist eine große Herausforderung für die Trainer.“ Die Risiken lassen sich mit dem passenden Training und der richtigen Vorbereitung auf ein absolutes Minimum reduzieren. Unterrichtsmöglichkeiten finden Anfänger bei fast jedem Golfclub. Einfach mal nachfragen!

MIT HÄNDEN DAUERHAFT SCHMERZ LINDERN



Arzt und Osteopath:
Peter Glatthaar

Was dem PC-Arbeiter und dem Tennisspieler der Tennisellenbogen ist, das ist dem Golfspieler der Golferellenbogen. Medikamente sind keine dauerhafte Lösung. Sie lindern Schmerzen, bekämpfen aber nicht deren Ursache. Abhilfe können die Osteopathie oder die manuelle Therapie nach Maitland bieten. Experte auf diesem Gebiet

ist der Hamburger Arzt und Osteopath Peter Glatthaar. „Bei der Therapie steht die Untersuchung von Bewegungen im Mittelpunkt. Spezielle Bewegungstests zeigen mir, in welchem Bereich die Ursache liegt. Je nach Befund setze ich dann mobilisierende Techniken mit den Händen ein, die die Ursache der Schmerzen beseitigen können“, erklärt der Mediziner. Gegen den Tennisellenbogen bietet sich etwa eine Behandlung der 1. Rippe und der vorderen Halspartie an. Zusätzlich ist ein ausführliches Hausaufgabenprogramm über 6-12 Wochen erforderlich. In der Regel sind 4-8 Behandlungen nötig, die jeweils 30-60 Min. dauern. Ergänzt wird die Therapie bei Bedarf mit Medikamenten und Akupunktur. Auf Spritzen wird verzichtet! Daneben weiß Peter Glatthaar auch in allen anderen Bereichen Rat, die in Zusammenhang mit dem Stütz- und Bewegungsapparat stehen. Weitere Infos unter Tel. 57 00 88 95 und www.maitland-praxis.de.

Rückenprobleme? Golferellenbogen? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt

ist ausgebildet in Osteopathie und orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland. Er behandelt Sie mit weichen Mobilisationen der Wirbelsäule, neurodynamischen Techniken und der Erfahrung 20-jähriger Praxis.

Peter Glatthaar

Borsteler Bogen 27 • 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.

Telefon 040 / 57 00 88 95

**Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis und Fitness-Studio**

So funktioniert Erfolg - Wie man mit Sport-Hypnose konstante Höchstleistungen erreichen kann



Anja Schreiner,
Leiterin CHAMPIONS.
Institut für Leistungsmaximierung

CHAMPIONS. Mittelweg 162 – 20148 Hamburg
Fon: 430 91 48 48 www.champions.com
DIA-Institut Mittelweg 162 – 20148 Hamburg
Fon: 430 914 80 www.dia-institut.de

Gibt es ein Geheimnis für Spitzenleistungen?

Konstante Spitzenleistungen setzen voraus, dass die innere Datenbank, unser Unterbewusstsein, zuvor mit den entsprechenden Informationen programmiert wurde. Ziele und Leistungen sind in der Realität nur erreichbar, wenn sie wie eine innere Datei als Ressource im Unterbewusstsein verankert sind. Dies erreichen wir über eine individuelle leichte Sport-Hypnose.

1. Wie funktioniert Ihr Erfolgs-Programm für Leistungssportler und was bewirkt es?

Über Erreichen der individuellen Ziele innerhalb der Hypnose werden neue neuronale Netze gebildet, geistige Verbindungsstraßen im Gehirn. In Kombination mit den innerlich erzeugten Bildern wird ein festes Erfolgsprogramm installiert, welches im entscheidenden Moment über das Unterbewusstsein aktiviert und frei gesetzt wird.

2. Wo bin ich, wenn ich in der leichten Hypnose bin?

Genau dort, wo Sie hin möchten – mitten im Erfolgserleben bzw. an Ihrem Ziel. In dem Zustand wie kurz vor dem Einschlafen haben wir die Möglichkeit, Glücksgefühle (Endorphine) gezielt zu erzeugen. Auf Grundlage dieser Glücksgefühle verankern wir Ihre Ziele über individuell angepasste Worte und Bilder. Übrigens: Sie können sich hinterher an alles erinnern, behalten durchgehend die Kontrolle über sich und können Ihre Augen jederzeit öffnen.

3. Kann ich mein individuell erstelltes Erfolgsprogramm auch auf andere Leistungsbereiche übertragen, z.B. Angstüberwindung?

Sehr gut sogar. Unser Klientel kommt aus den verschiedensten Leistungsbereichen. Aber auch gerade im Bereich Angstüberwindung profitieren wir von unserer mittlerweile fast 12-jährigen Hypnose-Erfahrung in unserem DIA-Institut. Hypnose setzt sich immer mehr im medizinischen Bereich durch und ist wissenschaftlich in ihrer Wirkung belegt. Keinesfalls sollte man sie mit „Show-Hypnose“ verwechseln, da die Selbstkontrolle bestehen bleibt, man jederzeit die Augen wieder öffnen kann und nur das macht, was man selber will.

4. Welches war bisher der schönste, von CHAMPIONS. unterstützte Erfolg?

Wir haben viele schöne Erfolge von Spitzensportlern begleiten dürfen.

Für mich persönlich war der emotionalste Sieg die olympische Goldmedaille von Jan Frodeno in Peking.



Das Runde muss ins Runde: Tipps, wie das am besten geht, gibt es auf der „Hanse Golf“.

GEWINNCHANCE: DER PERFEKTE START IN DIE SAISON!

Draußen ist es kalt und ungemütlich. Ein Horror für jeden Golfer, schließlich liegen die ersten Abschläge in der Heimat noch in weiter Ferne. Trotzdem steht eine perfekte Einstimmung auf die Saison vor der Tür: die Messe „Hanse Golf“. Vom 15. bis zum 17. Februar, jeweils zwischen 10 und 18 Uhr, werden wieder rund 160 Aussteller zu den Themen Golfausrüstung, -Bekleidung, -Zubehör und -Tourismus

informieren und auf zahlreichen Eventflächen die Faszination Golf und ihre Neuheiten präsentieren. Die, zumindest was die Schläger aller namhaften Hersteller angeht, können die Messebesucher vor Ort auf einer Indoor-Driving-Range mit 20 Abschlagflächen testen. Spannend wird es auch vor einer großen „Golf-Arena“. Dort geben Pros Tipps und zeigen Tricks, mit denen erfahrene Golfer, aber

auch Neueinsteiger ihr Spiel verbessern können. Ein weiteres Highlight auf der Messe ist das Casting „RACE to WINSTON-golf“. Die Teilnehmer können einen Startplatz beim Pro Am der WINSTON-golf senior open 2013 gewinnen. Weitere Gewinnspiele runden das Angebot in der Hamburger Messehalle A4 (Eingang Mitte) ab. Eintritt: 15/10 €, bis 9 Jahre frei. Weitere Informationen: www.hansegolf.com.

Karten zu gewinnen:

Mit Glück kommen Sie auch for free zur „Hanse Golf“. Wir verlosen 10x2 Eintrittskarten. Wer gewinnen möchte, sendet eine Postkarte an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 12.2.

Sommergrüns

Fit in die neue Saison!

- ▶ Größter Golfshop im Norden
- ▶ Reisewelt
- ▶ Golfsimulator
- ▶ Indoor Driving Range
- ▶ Schläger- und Ball-Fittings
- ▶ Golf-Fitness und Workshops
- ▶ Event-Arena

Bleiben Sie am Ball:



Hanse Golf

Die Publikumsmesse im Norden

15. – 17. Februar 2013

Ihr Exklusiv-Vorteil

Mit diesem Gutschein erhalten Sie Ihr Tagesticket zum ermäßigten Eintrittspreis von 10 Euro statt der regulären 15 Euro*

15. – 17. Februar 2013
Hamburg Messe, Halle A4
Täglich 10:00 – 18:00 Uhr
www.hansegolf.com

Veranstalter:



* Gutschein gilt nur für 1 Person
Alster Magazin

Foto: AUDI AG



KLEINWAGEN KLASSENSIEGER

Auch in diesem Jahr haben die Leser der Zeitschrift „auto motor und sport“ über die „Besten Autos 2013“ entschieden. Der Audi A1 holte erneut den Sieg in der Kategorie „Kleinwagen“ und wiederholte damit den Erfolg im Vorjahr. Die Preise wurden heute in Stuttgart übergeben. Das kleinste

Modell der Audi-Familie steht bei den Lesern von Europas auflagenstärkstem Automagazin hoch im Kurs. Die Marke mit den Vier Ringen sicherte sich mit dem Audi A1 den Sieg im Segment „Kleinwagen“. Platz zwei ging in der Mittelklasse an den Audi A5/A5 Sportback. In der Oberen Mittel-

klasse belegte die Marke mit den Vier Ringen mit den Modellen A6/ A6 allroad und dem A7 Sportback die Plätze zwei und drei. In der Kategorie Sportwagen fuhr Audi mit dem R8 auf den dritten Platz, in der Kategorie Geländewagen wählten die Leser den Audi Q5 auf Platz 3. In der Kompaktklasse

erreichte der Audi A3 den dritten Platz. Damit setzt Audi seine Erfolgsgeschichte bei den „Best Cars“ fort. Die Abstimmung, an der sich in diesem Jahr 112.877 Leser der „auto motor und sport“ beteiligten, fand bereits zum 37. Mal statt. Zur Wahl standen 373 Automobile in zehn Klassen.

Audi Service



Ihr Audi Top Service Partner in Hamburg.

Die AUDI AG hat uns ausgezeichnet: als Audi Top Service Partner 2013. Diesen Titel erhalten Audi Partner, die ihre Kunden mit exzellentem Service überzeugen und die hohen Standards der Marke Audi gerecht werden. Und auch der ADAC hat unsere Werkstatt im Audi Zentrum Hamburg mit „sehr gut“ bewertet. Erwarten Sie Top-Service, wann immer Sie uns besuchen.

Unser Angebot für Sie:
Bremse vorne komplett
für Audi A4, 105 kW (140 PS) TDI, Bj. 2009 –6/2011 1LA

€ 444,00 inkl. Montage

Ein Angebot der Audi Hamburg GmbH

Audi Elbvororte

Rugenberg 248, 22549 Hamburg
Telefon 0 40 / 8 79 74 46-0

Audi Zentrum Hamburg

Kollastraße 41-63, 22529 Hamburg
Telefon 0 40 / 5 48 00-0
info@audizentrum-hamburg.de

Vom ADAC mit „sehr gut“ bewertet.



Mehr Komfort:
Volvo-Modelle,
wie hier der S60,
bekommen in der
Ausstattungsline
„Edition“ mehr
Bequemlichkeit.



Fotos: Volvo Car Group



VOLVO V40 KRÜLL EVOLUTION

NUR 20.990,- EURO*

ODER 199,- EURO / MONAT**



BESTES
GESAMTERGEBNIS
ALLER JEMALS
GETESTETEN
FAHRZEUGE

Abb. zeigt Sonderausstattung.

Volvo V40 D2 Diesel Krüll Evolution: Klimaautomatik, Audio Performance Radio/CD/AUX/MP3, Navigationssystem (mob.), DSTC-Fahrdynamikregelung, RSC Überrollschutzsystem, Fußgängerairbag, City-Safety-Technologie uvm.. **Wartungspaket für 9,- Euro/Monat** auf Wunsch, z. B. bei einer Laufzeit von 24 Monaten und 10.000 km/Jahr.

**Leasingangebot Volvo V40 D2 Diesel 84 kW (115 PS)

Laufzeit	48 Monate	Gesamtfahrleistung	40.000 km
Anzahlung	1.190,- Euro	Ein Angebot von Volvo Car Financial Services.	

199,- EURO* MONATLICHE LEASINGRATE ***ZZGL. 855,- EURO FRACHTKOSTEN**

UPGRADE MÖGLICHKEIT: Volvo Leichtmetallfelgen 205/55 16" Zoll **495,- Euro**

Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 4,0 (innerorts), 3,4 (außerorts), 3,6 (kombiniert),
CO₂-Emissionen (kombiniert): 94 g/km (gemäß VO/715/2007/EWG).

KRÜLL

VOLVO
ZENTRUM

Sasel Meiendorfer Mühlenweg 29, Tel.: 040/ 60 17 19-0 **kruell.com**
Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.

**NEUE
EDITION**

Die neuen Editionsmodelle für die Baureihen **Volvo S60, Volvo V60 und Volvo XC60** bieten ein deutliches Plus an Komfort, Sicherheit und Entertainment zu besonders günstigen Konditionen. Je nach Modellvariante und Ausstattungsumfang beträgt der Preisvorteil gegenüber der Summe der entsprechenden Einzeloptionen bis zu 3.450 Euro. Die **Ausstattungsvarianten Edition und Edition Pro** können mit allen Motoren, vom 1,6-Liter-Vierzylinder bis zum 3,0-Liter-Sechszylinder-Antrieb der Topmodelle T6 AWD Geartronic, kombiniert werden. Die Ausstattungsvariante **Edition** wird für die beiden Modelle Volvo S60 und Volvo V60 angeboten. Ihr liegt die **Ausstattungsline Kinetic** zugrunde. Abgerundet wird die Editionsausstattung von einer Einparkhilfe hinten, einem Innenspiegel mit Ablendautomatik, einem Regensensor inklusive automatischer Lichtfunktion und elektrisch einklappbaren Außenspiegeln mit Bodenleuchten.

Special Edition: Auch der XC60 profitiert von der neuen Ausstattung.



AUDI TOP SERVICE PARTNER



Wurde ausgezeichnet: Das Audi Serviceteam von Auto Wichert mit Serviceleiter Oliver Ladwig im Audi R8 Spyder GT

Auto Wichert wurde mit seinem Betrieb am Stockflethweg von der AUDIAG zum Audi Top Service Partner 2013 ernannt. Diese jährliche Auszeichnung für rund 120 von 1200 Audi Service Partnern in Deutschland wurde von Audi etabliert, um neue Maßstäbe im Servicebereich zu honorieren. Basis der Ernennung sind hervorragende Werte in der Kundenzufriedenheit, Investitionen in die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter, eine Betriebseinrichtung und Spezi-

alauraüstung auf dem neuesten Stand der Technik. Auto Wichert hat bei der Bewertung überdurchschnittliche Ergebnisse erreicht. „Unser Team hat die großartigen Leistungen des vergangenen Jahres unterstrichen. Nachdem wir schon den Audi Business Cup gewonnen haben, motiviert uns die Auszeichnung, noch mehr Gas zu geben, um unsere Kunden auch weiterhin zu begeistern“, sagt Geschäftsführer Bernd Glathe. Weitere Infos unter **Tel. 52 72 27 - 0**.



Automobile Klassiker starten in die Saison. So auch der Golf 1, dessen unvergleichliche Erfolgsstory im aktuellen Golf 7 mündet.

KLASSIKERSTART

Die **Marken des Volkswagen Konzerns** bringen erneut ihre Produkthistorie auf die Straßen der Welt, bei hochkarätigen **Klassik-Veranstaltungen**. Den großen nationalen Saisonstart zelebrieren Audi, Bentley, Bugatti, Lamborghini, Porsche, SEAT, SKODA, Volkswagen Pkw und Volkswagen Nutzfahrzeuge traditionell bei der **Techno Classica in Essen** ab dem **10. April**. Die neun Automobil-Marken präsentieren sich in Ausstellungshalle 7.0 und zeigen ihre sorgsam gepflegten, auf Hochglanz polierten Schätze. Übergreifendes Thema diesmal: Evolution – wie man sie beim Volkswagen Golf, aber auch bei Lamborghini und bei Porsche eindrucksvoll erlebt: 2013 feiern die italienische Marke und der legendäre Neunelfer jeweils den fünfzigsten Geburtstag. Weitere Highlights: Mille Miglia, 16.-19. Mai und das Goodwood Festival of Speed, 11.-14. Juli.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Der neue Polo LIFE

Climatronic, Fahrkomfortpaket, Komfortpaket Elektrik, Radio RCD 310, Sportsitze vorn, 15" Leichtmetallräder „Spokane“, Kennzeichenbeleuchtung in LED Technik, Einstiegleiste vorne „LIFE“, Textilfußmatten.

Wie geht das?

*Maximaler Preisvorteil in Verbindung mit dem optionalen „LIFE Plus Paket“ gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für einen vergleichbar ausgestatteten Polo. Die Aktion gilt nur für Kunden, die in 2009 einen Volkswagen Pkw gekauft und die Volkswagen Umweltprämie erhalten haben. Über die genauen Aktionsbedingungen informieren wir Sie gerne.

Kraftstoffverbrauch des Polo LIFE in l/100 km: kombiniert 5,9-3,7, CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 139-96.

Service mit Leidenschaft.

kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion

Ihr Volkswagenpartner | Auto Wichert GmbH
www.auto-wichert.de | info@auto-wichert.de



Das Auto.

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040. 52 72 27-0
Wendenstraße 150-160 | Hamburg | Tel. 040. 25 15 16-0
Bornkampsweg 4 | Hamburg | Tel. 040. 89 69 1-0
Blankeneser Landstr. 43* | Hamburg | Tel. 040. 86 66 60-0
Hoheluftchaussee 153* | Hamburg | Tel. 040. 42 30 05-0
Segeberger Ch. 181 | Norderstedt | Tel. 040. 52 99 07-0
Othechaussee 194* | Norderstedt | Tel. 040. 30 98 544-70
+vermittelnder Betrieb

LEICHT, MODERN, NORDDEUTSCH UND LECKER!



Hinter einer französisch wirkenden Fassade präsentiert das Team vom „Unzertrennlich“ eine moderne und leichte deutsche Küche!

Im Herzen Eppendorfs empfängt das Team vom Restaurant „Unzertrennlich“, Eppendorfer Weg 270, seine Gäste in entspannter Atmosphäre und mit einer jungen norddeutschen Küche. „Wir wollten die klassische deutsche Küche aufpeppen. Das gelingt uns mit mediterranen Einflüs-

sen, dadurch wird sie leicht und gesund. Eisbein findet man deswegen nicht bei uns auf der Karte“, erklärt Geschäftsführer Selim Tikiz, „dafür aber immer frisch Gekochtes!“ Convenience gibt es in der Küche der beiden Spitzenköche Gabriel Ponikieski Honório und John Collier nicht

– beide haben schon in angesagte Restaurants wie dem Le Sud und bei Poletto sowie im Atlantic gekocht. Alles wird von ihnen selbst und frisch zubereitet. Das gilt beispielsweise auch für warme Speisen beim Sonntags-Brunch ab 10 Uhr. „Egal ob Rührei oder Omelette, alles wird à la minute zubereitet

und am Tisch serviert.“ Kinder sind immer herzlich willkommen und können sogar bis zum Alter von 7 Jahren kostenlos mit den Eltern mitbrunchen! Nur eines von vielen Specials des gemütlichen Restaurants. Alle weiteren gibt es unter **Tel. 47 19 39 33** und **www.unzertrennlich-eppendorf.de**.

MITMACHEN UND SIEMENS-TESTHÖRER WERDEN!

Seit Jahren verhilft die Siemens BestSound™ Technology Menschen mit Hörminderung zu Lebensqualität. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie können Sie, als einer von 250 Testhörern, die neueste Generation der innovativen Technologie kostenfrei und unverbindlich testen.

Das neue Pure™ von Siemens ist überaus diskret und voller fortschrittlicher Technologie. Das kleine Gerät sorgt für einen erstaunlich natürlichen Klang und enthält mehr Funktionen als andere Hörgeräte in dieser Größe. Mit Pure ge-

hört die Rückkopplung praktisch der Vergangenheit an. Außerdem ist es staub- und wasserresistent. Pure ist zudem mit der neuen Plattform hinter der BestSound™ Technology ausgestattet, die für exzellente Klangqualität, besonders gutes Sprachverständnis und hohe Spontanakzeptanz entwickelt wurde. Das intelligente Hörsystem ‚merkt‘ sich persönliche Einstellungen während des Tragens und passt das Klangerlebnis von Beginn an die individuellen Bedürfnisse des Trägers an. Pure ist in unterschiedlichen Leistungsklassen erhältlich und eignet sich selbst für die Versorgung stärkerer Hörminderungen. Und dank der Richtmikrofone verstehen Sie alles Wichtige klar und deutlich – egal woher Sprache kommt.



Beim Team von „oton – Die Hörakustiker“ – Antje Wehmeyer, Beatrix Vogelhaupt und Aranka Bojarrá (v.l.) – können Sie ganz leicht Testhörer werden!

Das würden Sie gern mit eigenen Ohren hören? Dann melden Sie sich zur wissenschaftlichen Studie an. Ihre Meinung ist Siemens wichtig, um die Qualität ihrer Hörsysteme weiterzuentwickeln und zu optimieren.

Einfach anmelden!

Für die Studie werden sowohl Personen gesucht, die bisher keine Hörgeräte tragen, aber auch erfahrene Hörgeräteträger. Bei „oton – Die Hörakustiker“ im Mundburger Damm 59 erhalten Sie alle Informationen und können sich bis zum 28. Februar anmelden. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen. Weitere Infos gibt es unter **Tel. 32 90 85 51** und **www.oton-hoerakustik.de**.

Dezent, aber leistungsstark: Moderne Hörsysteme wie Siemens Pure sind sehr klein, komfortabel und ermöglichen exzellente Klangerlebnisse.



Ob schweißtreibendes
Workout oder entspannende
Yoga-Formate: MeridianSpa
hat für jeden das passende
Angebot parat!

Fit in den Frühling!



Vorbei sind die Tage, an denen man es sich mit einer Decke und einem heißen Tee gemütlich macht: Jetzt ist es an der Zeit, wieder voller Power durchzustarten! Damit auch bei Ihnen der Funke bis zum Frühlingsbeginn überspringt, nehmen Sie in den nächsten Wochen einfach an einem der **Fitness-Specials** im MeridianSpa teil.

Raus aus dem Winterschlaf, rein in volle Action: Mit ZUMBA® fällt der Startschuss in einen fitten Frühling. Im Februar stehen in allen vier Hamburger MeridianSpa einen halben Tag lang heiße Rhythmen und ebenso temperierte Bewegungen im Mittelpunkt des sportlichen Geschehens. Der Latino-Sound und die einfach zu erlernenden Schritte und Drehungen verbreiten sofort Partystimmung.

Wetten, dass Sie noch nie so viel Spaß hatten, Pfunde und Stress abzubauen?

Etwas für sich und das eigene Wohlbefinden tun – darum geht es bei den Anti-Stress-Wochen im Februar. An verschiedenen Terminen zeigen Trainer und Referenten unterschiedliche Übungen, mit denen Sie sich an jedem beliebigen Ort schnell erholen und neue Energie schöpfen können. Von „Progressiver

Muskelentspannung“ über Workshops wie „Stress rechtzeitig erkennen und effektiv regulieren“ bis hin zu besonderen Behandlungen im AMAYANA Day Spa. Was entspannt, ist allerdings individuell verschieden: Für den einen ist es eine schweißtreibende Fitness-Stunde, für den anderen ein ruhiges Yoga-Format oder wohltuende Bodycare-Angebote. Da hilft nur ausprobieren!

Übrigens: Wer seine Winterpfunde besonders günstig loswerden möchte, nutzt die Startaktion von MeridianSpa. Noch bis zum 28. Februar zahlen Neu-Mitglieder nur 80 anstatt 200 Euro Aufnahmegebühr. Die Termine zu diesen und weiteren Fitness-Specials sowie Informationen zur Startaktion erhalten Sie im Internet auf www.meridianspa.de, telefonisch unter **040/65 89-0** oder direkt im MeridianSpa.



Voigt + Ohler Grundstücksgesellschaft mbH & Co. KG

Tel. 040 - 536 60 95
info@voigt-ohler.de

INNOVATION AUS TRADITION

Renommiertes Hamburger Unternehmen sucht Baugrundstück für die Errichtung von Wohn- und Mehrfamilienhäusern, auch mit Altbestand möglich.

WWW.VOIGT-OHLER.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 !



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**



Foto: BHW Bausparkasse

Trautes Heim: Bei der Finanzierung der eigenen vier Wände muss man Vorsicht walten lassen!

Finanzierungsfallen

Eigene vier Wände lohnen sich - vorausgesetzt, man macht bei der Finanzierung keine schweren Fehler. Es folgen die **häufigsten Finanzierungsfallen!**

Zu wenig Eigenkapital
Jeder Euro, den man sich leihen muss, verteuert die Finanzierung. Bauherren sollten in einer soliden Finanzierung mindestens ein Viertel der Gesamtkosten aus Eigenmitteln bestreiten, rät Schwäbisch-Hall-Experte Marcus Weismantel. Zum Eigenkapital zählen neben Barvermögen auch nutzbare Guthaben, etwa auf einem Sparbuch, einem Geldmarktkonto oder Bausparvertrag.

Kreditbedarf falsch berechnet
Unterschätzt man seinen Kreditbedarf, wird eine teure Nachfinanzierung nötig. Setzt man ihn zu hoch an, verlangen Banken eine Nichtabnahmeentschädi-

gung auf die nicht ausgezahlte Kreditsumme. Darum so genau wie möglich kalkulieren!

Nominal- und Effektivzins verwechselt

Der Klassiker: Nur der Effektivzins ist wirklich aussagekräftig, wenn man Finanzierungsangebote vergleicht. Er beinhaltet auch Extrakosten wie beispielsweise Kontoführungs- und Darlehensgebühren, die manche Banken erheben.

Eigenleistung überschätzt
Schön, wenn man am Bau selbst mit anpacken kann und Freunde und Verwandte mithelfen. Doch viele Häuslebauer überschätzen nicht nur ihre Fähigkeiten und die

verfügbare Zeit, sondern auch die Einsparmöglichkeiten. Mit der falsch kalkulierten Muskelhypothek wird der Bau nicht billiger, sondern teurer.

Zu niedrige Tilgung

Je geringer die Tilgung, desto länger dauert es, bis die Immobilie schuldenfrei ist. Das sollte spätestens bei Renteneintritt der Fall sein. Und je länger die Laufzeit, desto höher sind die Gesamtkosten der Finanzierung. Bauherren sollten die derzeitige Niedrigzinsphase für eine langfristige Zinsbindung und eine Tilgung von mindestens zwei Prozent nutzen. Handeln Sie mit Ihrer Bank auch ein Recht auf kostenfreie Sondertilgungen aus.

Nebenkosten übersehen
Für Notar und Grundbucheintrag werden rund 1,5 Prozent des Kaufpreises fällig, die Grunderwerbssteuer beträgt zwischen 3,5 und 5 Prozent. Maklergebühren können noch deutlich höher zu Buche schlagen. Vorsicht beim Kauf vom Bauträger: Enthält der „Festpreis“ wirklich alle Kosten, beispielsweise auch die Erschließungskosten für das Grundstück?

Laufende Kosten unterschätzt
Auch Eigentümer müssen rechtzeitig Rücklagen für Renovierungen bilden, z.B. mit einem Bausparvertrag. Faustregel: Die Bausparsumme sollte 15 Prozent des Verkehrswertes der Immobilie betragen.

Zum 35-jährigen Jubiläum präsentieren wir unseren neuen Haustyp

seit 1978
Trumm
Häuser der Extraklasse

☎ 59 61 00
Diashow zu Trumm's Sextett:
www.TrummImmobilien.de




Musterhaus Besichtigung ** sonntags 14-17 Uhr ** Bramkoppel 1 in Sasel

Ein Erlebnis mit 6 Ecken, wir nennen es "Trumm`s Sextett"

[Bauvorhaben in ausgesuchten alstertaler Lagen: Goldröschenweg 27 + Distelkoppel 9]

Trumm Immobilien GmbH Hausbau Makler Bewertungen Coaching

ANZEIGE

EIN SEXTETT ZUM JUBILÄUM



Ein Erlebnis mit sechs Ecken: der neue Haustyp „Trumm´s Sextett“!

Seit 1978 ist die **Trumm Immobilien GmbH** als Makler und Bauträger ein kompetenter Wegbegleiter. Zum 35-jährigen Jubiläum präsentiert die Firma „Trumm´s Sextett“. Hinter diesem musikalischen Namen verbirgt sich ein ganz neuer Haustyp. Das Geheimnis ist, dass das Gebäude über sechs Ecken verfügt, was sowohl von außen als auch innen völlig neue Perspektiven ermöglicht. Trumm´s Sextett gibt es in Ausführungen mit 142 oder 188 Quadratmeter Wohnfläche. Auch ein 3. Kinderzimmer im Obergeschoss ist möglich. Es sind bereits Bauvorhaben in

ausgesuchten Alstertaler Lagen projektiert, wie etwa am Goldröschenweg 27 oder an der Distelkoppel 9. Wer sich selbst von den Vorzügen des Sextetts überzeugen möchte, kann dies bei einer der wöchentlichen Besichtigungstermine des Musterhauses, Bramkoppel 1 in Sasel, tun. Jeden Sonntag von 14-17 Uhr können sich Interessierte die Räumlichkeiten zeigen lassen. Im Internet auf www.TrummImmobilien.de kann in einer Diashow ein Vorabindruck gewonnen werden. Informationen gibt es auch unter **Tel.: 59 61 00!**



Über unsere große Lust am schönen Leben!

Einrichten, Wohnen, Leben und Genießen sind eng miteinander verbunden.

Das gilt besonders für das **Alstertal** und die **Waldhöfchen**. Dazu erscheint ein neues Home & Life: Wohnen und Leben gestalten, verschönern und perfektionieren. Ein fantastisches Branchen-Magazin für das Alstertal und die Waldhöfchen.

Info für Anzeigenkunden:

Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5



EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Seezugang und Opfergrenze

Das Alster-Magazin stellt auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle **Urteile zur Rechtsprechung** rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es um Stolperfallen, falsche Seegrundstücke und teure Sanierungen!

Die „Opfergrenze“

Wer eine Immobilie vermietet, der ist verpflichtet, sie in einem bewohnbaren und sicheren Zustand zu erhalten. Selbst größere, finanziell aufwendige Reparaturen können ihm dabei zugemutet werden. Aber ein krasses Missverhältnis zwischen dem Wert des Mietobjekts und den Renovierungskosten muss er nicht hinnehmen. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 131/09) **Der Fall:** Es ging um ein 40 Jahre altes Einfamilienhaus in Dresden, das unstrittig in einem sehr schlechten Zustand war. An den Innen- und Außenwänden der Immobilie zeigten sich Risse, auf deren Beseitigung der Mieter drängte. Eine Reparatur, deren Erfolg gar nicht sichergestellt gewesen wäre, hätte mindestens rund 50.000 Euro, vermutlich aber einen noch höheren Betrag gekostet. Dabei war das Haus selbst nur noch 28.000 Euro wert, die Monatsmiete für das Objekt betrug 351 Euro. Wegen dieses Missverhältnisses weigerte sich der Eigentümer, die Arbeiten vornehmen zu lassen.

Das Urteil: Der Bundesgerichtshof sprach von einer „Opfergrenze“ für den Vermieter, die im konkreten Fall erreicht sei. Zwar könne man nach Argumentation des Gerichts durchaus von einem gravierenden Mangel der Mietsache sprechen, aber es sei noch nicht einmal sichergestellt, dass die Sanierung etwas helfe, denn die Ursachen der Rissbildung seien nicht bekannt.

Direkter Seezugang?

Es ist verständlich, dass der Verkäufer eines Hauses sein Objekt in den leuchtendsten Farben schildert. Doch man sollte dabei nicht allzu sehr übertreiben und vor allem nichts behaupten, was gar nicht stimmt. (Oberlandesgericht Schleswig, Aktenzeichen 3 U 49/10)

Der Fall: „Toplage! Einfamilienhaus mit direktem Seezugang“, hieß es in einem Maklerexposé. Weiter war davon die Rede, das Grundstück sei „wunderschön eingewachsen und direkt an den (...) See grenzend“. Nach Vertragsabschluss stellte sich allerdings heraus, dass zwischen dem Grundstück und dem See ein fünf Meter breiter Uferstreifen lag, der in der Hand eines anderen Eigentümers war. Die Erwerber fühlten sich getäuscht und strengten eine Schadenersatzklage an. Der Verkäufer betonte, er sei selbst von einer Uferlage ausgegangen. Näheres habe er nicht gewusst, da er das Grundstück auch nur geerbt habe. Eine vorsätzliche Täuschung seinerseits liege nicht vor.





Grafiken: LBS/Tomiczek

zapf umzüge
Internationale Umzugsfachexpedition
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

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

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!

Darf man auch dann von einem Seegrundstück sprechen, wenn es gar keinen Berührungspunkt mit einem See hat?

Das Urteil: Beide mit dem Fall befassten Gerichtsinstanzen schlugen sich in ihren Urteilen auf die Seite des Käufers. Die Formulierungen im Exposé seien so eindeutig, dass man bei Vertragsschluss von einer Lage direkt am See habe ausgehen

müssen. Vor dem Landgericht war ein Sachverständiger gehört worden, der den Wertverlust wegen des fremden Grundstücksstreifens mit 7.500 Euro beziffert hatte. Diese Summe musste der Verkäufer als Schadenersatz bezahlen.

Opfergrenze: Muss man ein Haus auch dann renovieren, wenn die Kosten dafür die des Hauses bei weitem übersteigen?



Grossmann & Berger



Wir schätzen, was Sie besitzen!

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen? Dann sprechen Sie uns gern an. Mit langjähriger Erfahrung und umfassender Marktkenntnis erstellen wir Ihnen unverbindlich eine Wertanalyse und begleiten Sie durch den Verkaufsprozess.

Wir beraten Sie gern!

Grossmann & Berger macht. Kompetente Beratung!

Shop Eppendorf | Eppendorfer Baum 1, 20249 Hamburg

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

NAGEL
auktion.de

Einladung zu den
Expertentage in Hamburg

Unsere Experten für asiatische Kunst
sind in der Zeit vom
12. – 15. Februar 2013
für Sie in Hamburg und Umgebung

Terminvereinbarung: **Frau Katja Back**

Tel.: +49(0) 711 - 649 69 - 314

Fax.: +49 (0) 711 - 649 69 - 9314

E-Mail.: back@auktion.de



Paar bedeutende kaiserliche Zitan-Schränke
China, mittlere Qing-Dynastie
Erlös 2.060.000.- Euro
Auktionsrekord für Ostasiatische
Kunst in Deutschland

Neckarstraße 189 – 191 | D-70190 Stuttgart
Tel: + 49 (0) 711 - 649 69 - 0 | contact@auktion.de

ALSTER KLEINANZEIGEN
MAGAZIN

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

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

PIAZZA Wohnkultur in der
Harksheider Str. 6, Gutscheine in Höhe
von € 500,- - für € 450,- zu verkaufen.
Tel. 0172/593 18 93

Winterreifen zu verkaufen, Goodyear
Ultra Grip 7, ca. 10.000 km gefahren,
185/60/R14, mit Stahlfelge auf Polo
gefahren. Tel.: 0157 - 71 47 96 33

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch
Schleife, Halskörperschlinge
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster
Möbelbemalung 040/81996535
Vergolderei bettinanote.de
Rezum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kollingh.str.
Gemäldereinigung • 8000 Moen Kunstwerke u.a.
Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

Verkaufe Audi A6 Limousine 3.0
TDI Quattro, 240 PS, Automatik, in
Quarzgrau, mit Vollausrüstung und
vielen Extras aus 2. Hand, HU/AU neu,
für VB 24.999 Euro von Privat. Tel.:
0177 - 589 78 42

Kinderfrau in Festanstellung Ehepaar
in Hamburg sucht zur Betreuung ihres
Kindes eine zuverlässige, herzliche
und zeitlich flexible Kinderfrau
mittleren Alters. Ihre Aufgabe ist
es mit Freude und Engagement die
Förderung des Kindes zu begleiten
und zu betreuen. Bitte senden Sie
Ihren ausführlichen Lebenslauf,
wenn vorhanden mit Referenzen
an untenstehende Anschrift.
**IPP - Institut für Unternehmens- und
Mitarbeiterentwicklung Schönblick
35, 74379 Ingersheim**

**Sylt ist bei jedem Wetter schön...
- jetzt aktuelle Winterpreise -**
Appartement-Brünig Inh. Bärbel Lundershausen
Gut ausgestattete Apartments: Westerland, Wenningstedt, Tinnum
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59 www.appartement-bruenig.de

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 Brande (Pöselndorf,
Mittelweg, Harvestehude,
Rotherbaum, 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; Simone Niklaus (Wel-
lingsbüttel, Duvenstedt und
Lemsahl-Mellingstedt), Tel.
538930-14; Andreas Rohloff
(Autohäuser), Tel. 538 930-
51; Barbara Suhr (Makler), Tel.
538930-54; Helmut Wegner
(Volksdorf, Hamburger
Meile), Tel.: 538 930-56.

Internet:
www.alster-net.de
www.alsterv.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

Korrektur: Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Birgit Schümann, Carmen Garrot

Buchhaltung: Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Duzmal, 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. 64/65.

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.

What's up in TOWN?

Moderatorin
Gabi Bauer



Schauspieler Marek Erhardt
mit Ehefrau Maren



Schauspielerin
Thekla Carola Wied



Ex-Senatorin Christa Goetsch
mit Ehemann Karlheinz



MEDIENNACHT

Der 64. Hamburger Presseball Ende Januar im Hotel Atlantic Kempinski präsentierte sich als rauschendes Fest: Mehr als 800 Gäste – darunter zahlreiche prominente Journalisten, Politiker und Schauspieler – waren in großer Garderobe der Einladung zur Traditionsveranstaltung gefolgt. Diesjährige Stargäste waren u.a. „Rudolf Rock und die Schocker“. Die Band des TV-Moderators Hugo Egon Balder riss die Anwesenden mit ihrer Bühnenshow mit. Nachdem der Erste Bürgermeister Olaf Scholz mit Doris Petersen, Gattin des Vorsitzenden der Stiftung der Hamburger Presse Karsten Lüchow, das Tanzparkett eröffnet hatten, wurde bis in die Morgenstunden gefeiert.

Ex-Bürgermeister
Christoph Ahlhaus
mit Ehefrau Simone



Dr. Martin Wilhelm
mit Gattin Astrid

Moderator
Alexander
Bommes



Moderatorin
Susanne Stichler



Unternehmer Ian Kiru
Karan mit Gattin Barbara



Ehepaar Dr. Justus R.G.
und Maria Luisa Warburg



Moderator Carlo von
Tiedemann mit Gattin Julia



Verleger Wolfgang E.
Buss und Partnerin
Silke Lange



Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen die Hefeteils 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**! 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-arbeitGmbH, 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, Eisdielen;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad Winterhude, Reinigung; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtshaft; Nr.30 Th.Kümpfer, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hance-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 Symposium, 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, Wirtshaft; 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, Eisdielen; Nr.103 Mass-Schneideerei; Nr.253 Jubeljahre, Mode und Accessoires; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmarkt, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Back Paradies, Bäckerei; Nr.263 Friseursalon Mojan, Friseur; Nr.271 Spungfeder, Raumausstattung; Nr.277 Änderungsschneiderei, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;
Badestraße Nr.4 Osteria Due, Restaurant;
Ballindamm Nr.25 Trachtendiehl GmbH;
Ballindamm Europapassage Nr.40 funke-ticket,

Ticket Shop; Kulpt; L'Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elklina 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 Orax-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseur; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierrck, 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 Schulh/ Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Stirling Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Bauleitende Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerei;
Bleichenhof Passage Kryolan City Hamburg, Professional Make-up, Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien;
Borgweg Nr.5 Picobello, Reinigung - Schneideerei; Nr.7 Fuisun Rinkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrbrü; Nr.11 a Nur Hier;
Brandense Nr.7 Biffar;
Brooktorkai Nr.6 Airlux Showroom;
Cäcilienstraße Nr.2 Tafelberg, Restaurant;
Colonaden Nr.18 Lung Lauf- und Sportschule; 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 Kirschnier, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.178 Biomarkt, Lebensmittel; Nr.182 IL Gelato, Eiscafé; Nr.182 a

La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; 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 Restaurant 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 Konzept, Kosmetik; Nr.159 Babette Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchttecke, Gemüse Obst Buffet;
EKZ Nedderfeld Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowski; 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 Parfümerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; 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 Allwürden, 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 Gaus; Nr.34 mobiljoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.42 Paulina expert 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 Pooler, 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 Anueis Schuhe, Schuhe; Nr.32 Wolfheim&Wolfheim, 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, Schuhmacher; 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, Holzauflage; Nr.144 Piazza Mercato, Südli. Spezialitäten; Nr.1 J B Exklusiv, 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, Badaccessoires 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 Eiscafé, 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 Änderungen-Schneiderei; Nr.180 Fischleckerei Egon Geißler; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Café Leckerei; 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 Lawitzka; 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 Unzer trennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.276 Meersachen e.K.; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Lady Perle, Schugeschäft; Nr.195 Stadtelmakler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuh und Mode; Nr.227 Stolle, Pralinen; Nr.229 Illy synd, trendige mode; Nr.235 Steinberg - a living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.254 Gabriele Wiese, Friseur; Nr.256 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen Garden; 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, Weinsteube;
Erikastraße Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Friseursalon Zobo; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.50 Curry Queen, Imbiss; Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.66 Wohndecor, Raumausstattung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneiderei Koska, Änderungsschneiderei;
Fährhausstraße Nr.8 HPM Vermögensverwaltung;
Friedr. Schütler Platz Ernst Deutsch Theater;
Galeria World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertige Herrengarderobe;
Gänsemarkt Passage ELB Fashion Store, Mode; Mercedes-Shoes; Umkleidekabine T-Shirt Druck;
Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafé San Remo; Kaffee Erdreich, Restaurant; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOO, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Hums;
Geibelstraße Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cocktailbar;
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 Pasteleria Porto, portugiesische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude, Nr.59 Bäckerei Daube; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;
Geschw.-Schohl-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 Campuz; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Cophyhaus GmbH; Nr.34 Cafe 'Dilo'; Nr.40 Papier & Co., Bürobüder; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & tone, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DVDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafé La Veneziana; 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“;



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



Nr.134 Arrabbiata, Orient Bistro, Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lichau, 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 Pastalarıa, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.178 Christel Brandt, Theater-Film-Foto-Schminken; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joeys Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISOR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatura; Nr.21 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienverwertung; 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 Pearlpool, 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 Paracelcus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 S.Z. Fahrradservice; Nr.39 Friseur salon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.45 Tinten-Toner-Tankstation; Nr.75 Choddee Thaimassage; Nr.79 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituous-Lotto;

Große Bleichen
Hallerstraße Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemerszeim;

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

Hamburger Meile EG Information; EG Schuback, Parfümerie; EG Seytoun Feinkost; EG 21 Jensens Landschlachtere; EG 22 Oil & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 31 Weinscala; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/Schließdienst; EG 43 Budnikowski; EG 44 Camel Shop; EG 45 Stichweh Textilreinigung; EG 52 Gofräh Drink Fit; EG 62 TE Hamburg; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 117 Dat Backhaus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafé 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 Roedel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Laysieffer kleiner Shop, Confitserie und Konditoreispezialitäten; Laysieffer, Confitserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Moda, Abendkleider; Caffee Rouge, Cafe Bistro; Falke-Stone, Strümpfe; Sansibar-Sytl, Fashion; Hamburg Business Center; Endeca, Passion F. Wein u. Spirituous; Pustelblume, exklusive Kindermode; Bang & Olufsen in Handarbeit; Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826;

Hartungstraße Nr.16 beautiful day, Mode & Café
Hartwicusstraße Nr.6 Uhlenhorster Reiseidene, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster;

Heibelstraße Nr.15 elkline GmbH;
Hegelstraße Nr.9 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 Astheten; 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 Goldkanak 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 Backhaus, 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.11 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 Niemerszeim, Edeka; Nr.95 Frau Ultrafrisch, Bistrot-Catering; Nr.101 Deli-Cafe, Cafe;
Hoheluftchaussee Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; 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 & Steinwarter; Nr.68 nipala functional sportsware, Sportausrüstung; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronik & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.88 Stolle-Pralinen, Confitserie; 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 Fahrrad Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdossus; Nr.24 Schwi-Computer, Computer; Nr.28 Schmidt, Imbiss; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.1 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, Hütte; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.31 Concept Layer, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Hegmann, 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 Avant; 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 & Johns Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Eisenwaren, Gemälde; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistrot Caffé Gelato; Nr.49 C & M Friseur; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode

Jungfrauenthal Nr.1 Apotheke, Klosterstern;
Kaufmannshaus Brahmsekeller, 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;

Kronshamp Nr.15 Wijnhus, Wein;

Lang 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 Geogra, Friseursalon; Nr.27 Lagerhaus Hamburg;

Nr.47 cafe due; Nr.47 Eiscafe Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe Uhlraub; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St.Georg; Nr.83 O´Pote, portugiesische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alice Weitmarm, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Bode 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 Ossegue; 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.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 Mous Ute Münzer Spiess, Make up; Wein, Essig, Öl, Whisky; Nr.56 Fleischerrei Harms; Nr.58 Jolie Lara-Maria Ostersetzer, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbüder Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milzhahn, Baby- u. Kinderausstattung; Nr.43 Son Sara, Boutique; Nr.43 Yilmaz, Änderungsschneider; 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;

Lenhartstraße 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; Schubbecks 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.** 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.2 a Eddy-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischeri R.Schuster; Nr.13 Feinkost Kreuzenga;

Martinstraße Nr.4 Ristorante Tre Castagne; 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.22 Rstorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 KooB & Theissen Immobilien GmbH; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße; Nr.3 OLGUN Änderungsschneider; Nr.27 Suzy Wong, China Rest.;

Mittelweg Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2 Friseur; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enteca 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 & Kinderert, Schneider; Nr.21 Änderungsschneideri, Schneider; Nr.25a Schanzenbäckerei; Nr.31 Bistrot Masur; Nr.31 Gurka, Kneipe; Nr.41 a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41 a Hypo Bank; Nr.41 S Biemo Shala, Friseur; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Th Thy; Nr.151 Gruner, Krankengymnast; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopäde; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant; Nr.165 Apotheke Carjells; Nr.173 Bäckerei Bamian; Nr.173 Blumen Jürs am Mittelweg;

Mönckbergstraße 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, Tierartikl; 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 Suppenudel, 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, Vin; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.9 Mercearia, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoversicre; 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 Niemerszeim; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunchar TH 2;

Mundsburger Damm Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Smilach, 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 Kiosk; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Platt, Copy-Shop; Nr.59 Doc Norris, 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 Mundsburg;

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, Motorraderei; 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 Neuer Vier Jahreszeiten;

Niwer Wall Nr.10 Görtz, Schuhgeschäft; Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.18 Brähmfeld & Gutruf,

Juweliere; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.32 ESCADA; Nr.42 Cravatierie 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 Iigne rosset 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 Jill Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.57 Fahnen Fleck; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 Riviera Maison;

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

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

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

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, Karne Bühen; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Liefererservice; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartzau; Nr.19 Euro-Pearls, Shop/Cafe; 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 Backharts´s Interx Studios;

Pöseldorf Center Corner, Mode;

Preystraße Nr.1 Marienkäfer, Kindertextilien;

Rothenbaumchaussee Nr.10 Grand Elysée, Hotel; Nr.10 Blumen Jürs im Grand Elysée; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.20 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant; Nr.70 Dat Backhaus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhaus; 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 Peemühli, Raumaustattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

Schinkstraße 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 Ergo, 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 Backhaus; Nr.1 Budnikowski; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 WIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser;

Tarpenbrücke Nr.56 Praxis f. Krankengymn & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrtschule Hoopfern;

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

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 Lotte, Matratzen; Nr.16 D.FWulf, 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 XILOGO, 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 Schlarau Copy-Center für Profis; Nr.114 Kumpirhaus, Cafe-Bistro; Nr.116 Haspa; Nr.120 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkatte 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 Amaranth, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus Beschere, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfrisier; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Backhaus Winterhude;

What's up in TOWN?



Sport-Staatsrat Karl Schwinke und Grünen-MdHB Christiane Blömeke



Dr. Andreas Mattner, ECE und Alexander Sportstiftung, mit HSV-Boss Carl E. Jarchow (r.)

Fotos: Kai Wehl



HSB-Präsident Günter Ploß, Stifter Alexander Otto und Sportsenator Michael Neumann (v.l.)

Foto: Norbert Weidemann

NEUERLOOK

Nach einjähriger Sanierung und Modernisierung wurde das 1952 erbaute Haus des Sports offiziell mit einer kleinen Feier wiedereröffnet. Sportsenator Michael Neumann, Alexander Otto und HSB-Präsident Günter Ploß sprachen zu rund 150 Gästen, die anschließend die Gelegenheit zur Besichtigung der neuen Räumlichkeiten hatten. Die Baukosten betragen 6,4 Mio. €. Einen Großteil davon – 1,55 Mio. €! – spendete die Alexander Otto Sportstiftung. „Das Haus des Sports ist eine zentrale Begegnungsstätte und gewährleistet den lebendigen Austausch unter den Sportakteuren. Das ist eine wichtige Voraussetzung für einen funktionierenden Sport und macht das Haus zu einem wichtigen Kompetenzzentrum“, begründete Alexander Otto das Engagement.



Sportsenator Michael Neumann mit Hamburger Volksbank-Chef Dr. Reiner Brüggelstrat (r.)



Medienmanager und Agenturchef Andreas Arntzen mit Frau Vivica

CHARITYTREFFEN

Zahlreiche Freunde, Mitglieder und Unterstützer der „Hamburger Sternschnuppe“ trafen sich zum Neujahrsempfang im Landhaus Scherrer. Der Verein ermöglicht unter anderem krebserkrankten Kindern in medizinisch unterentwickelten EU-Ländern eine Behandlung in Hamburg, wenn sie nicht in ihrer Heimat versorgt werden können. Er unterstützt aber auch vor Ort, so konnte sich die Stiftungs-Vorsitzende Kirsten Fehlauer nach der Veranstaltung über zahlreiche Spenden für das Projekt Kinderkrebstation des Fundeni Krankenhauses in Bukarest freuen. Weitere Infos unter: hamburgersternschnuppe.de



Unternehmer Dr. Jan-Hendrik Dörner mit Gattin Elisabeth



Privat Dozent Dr. med. Fabian Fehlauer, Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck, Stiftungs-Vorsitzende Kirsten Fehlauer und Hockey-Legende Christian Blunck (v.l.)

Fotos: Stephan Parsch



Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz mit der Grünen Anja Hajduk

GRÜNES NEUJAHR

Die Grüne Bürgerschaftsfraktion hat mit ihrem traditionellen Neujahrsempfang das Wahlkampfjahr 2013 eingeläutet. Mehr als 1.000 Gäste aus Kultur und Medien, Wirtschaft und Gesellschaft sowie der Hamburger Politik verbrachten einen bunten Abend mit Musik und Sekt im Großen Festsaal des Rathauses. Als Gastrednerin sprach die Grüne Spitzenkandidatin Katrin Göring-Eckardt. Unter den Gästen waren unter anderem Bürgermeister Olaf Scholz, Bürgerschaftspräsidentin Carola Veit sowie CDU-Chef Markus Weinberg und SPD-Fraktionschef Andreas Dressel sowie Grünen-Fraktionschef Jens Kerstan.



Grünen Spitzenkandidatin Katrin Göring-Eckardt mit Parteifreunden Farid Müller und Jens Kerstan (r.)

Fotos: Grüne Bürgerschaftsfraktion / Ole Hoffmann

**JETZT UND NUR BEI UNS:
MEHR ALS 750 BMW MODELLE UND
BIS ZU 2.000,- EUR ÜBER SCHWACKE*.**

BMW
Niederlassung
Hamburg

www.bmw-
hamburg.de



Freude am Fahren



ANGEBOTE ZUM DURCHSTARTEN.

Kommen Sie zum **großen BMW Dienstwagentag am Samstag, 23. Februar 2013 von 10:00 bis 16:00 Uhr** nur in den Betrieben Ihrer BMW Niederlassung Hamburg.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Favoriten aus **mehr als 750 BMW Modellen** und nutzen Sie Ihre Chance: **scharf kalkulierte Konditionen** für alle BMW Dienst- und Vorführgewerkschaften und **bis zu 2.000,- EUR über Schwacke*** für Ihren Gebrauchten bei Kauf, Leasing oder Finanzierung eines unserer Aktionsfahrzeuge.

Starten auch Sie durch: Kommen Sie vorbei und finden Sie unter allen Modellreihen den BMW, der zu Ihnen passt. Erfüllen Sie sich jetzt Ihren Traum von einem BMW und lassen Sie sich begeistern.

Das Team Ihrer BMW Niederlassung Hamburg freut sich auf Ihren Besuch!

**GROSSER BMW DIENSTWAGENTAG: NUR AM SAMSTAG, 23. FEBRUAR.
BIS ZU 2.000,- EUR ÜBER SCHWACKE* FÜR IHREN GEBRAUCHTEN.**

* Für Ihr jetziges Fahrzeug, abhängig von Alter, Zustand, Laufleistung und nur bei Kauf am 23.02.2013. Nur gültig bei Kauf, Leasing oder Finanzierung eines unserer Aktionsfahrzeuge. 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 Bergedorf
Bergedorfer Straße 68
21033 Hamburg
Tel.: 040-55301-40

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

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

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

Gebrauchte Automobile Barsbüttel
Hanskampring 3
22885 Barsbüttel
Tel.: 040-55301-2620



JETZT MITGLIED WERDEN MIT NUR
80 € AUFNAHMEGEBÜHR (STATT 200 €)

LOS GEHT'S!

Nur noch bis 28.02.2013

WANDSBEK · CITY · EPPENDORF · ALSTERTAL

☎ 65 89 0 · www.meridianspa.de



MERIDIANS PA

Fitness. Wellness. Bodycare.