

Foto: Frank Wartenberg

# ALSTER

## MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

### TOP TERMINE

### BENEFIZ GALA

BARRIEREFREI LACHEN  
BEI ALMA HOPPE

### PROMI GEFLÜSTER

KOCHENDE HSV-STARS  
UND EIN ÜBERRASCHTER  
TALKMASTER

### LIEBE DE LUXE

EINE ESCORT-LADY ÜBER DIE  
WELT DER EDEL-PROSTITUTION

KATHERINE  
JENKINS  
AUF YOUTUBE



KATHERINE JENKINS VERLEIHT DER KLASSIK NEUEN

# SEXAPPEAL

# 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

**LIEBHERR**

## Weinklimaschränke von Liebherr Service von Buddenhagen

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

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

4 x in Hamburg

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

**buddenhagen**  
Fachmarkt für Elektrogeräte

# Kopf Kino

VON WOLFGANG E. BUSS



Ich wundere mich zuweilen, wenn ich die Zahlen zum **Krankenstand** in Deutschland lese. Eine wirtschaftlich super reiche Nation ist doch so arm an „Volks“-**Gesundheit**. Ganz besonders auffällig steigen die Diagnosen von psychischen Defekten. Was bitte ist da los? Eigentlich müsste doch der nie dagewesene hohe Zivilisationsgrad und seine Rahmenbedingungen dazu beitragen, dass wir nicht nur „super

reich“, sondern auch super gesund sind.

Das Menschenbild von René Descartes, dem frühen französischen Wissenschaftler, hat sich überholt. Der nämlich glaubte, wir Menschen seien einer Maschine gleich, in der einige Teile halt manchmal nicht so funktionieren, wie sie sollen. Wir gehen heute von einem ganzheitlichen Menschenbild aus, in dem Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Alles hängt miteinander zusammen. Viel Angst und Ärger (psychisch) können ein Magengeschwür (physisch) auslösen.

Krieg, Elend, Unterdrückung und Verzweiflung sind überwunden. Was macht uns stattdessen krank? Die Antwort mag überraschend sein: Der größte Feind des modernen Menschen sind seine schlechten Gedanken. Kopf-Kino könnte man das nennen, mit richtig bescheuerten Filmen und Themen wie Horror, Drama, Angst, Selbstzweifel. Unser Gehirn betreibt mit uns „Mind-Fucking“.

Das ist auch die Erklärung eines Burn-outs. Diese individuellen Gründe für ein „Ausgebranntsein“ werden allerdings selten genannt. Meist hören wir, seien es die äußeren, gesellschaftlichen Gründe wie fiese Chefs, zu viel Arbeit, dauernder Stress und so weiter. Doch es sind **individuelle** Gründe. Sonst könnten nicht ebenso wohlgenährte Hausfrauen oder Arbeitslose am Burn-out-Syndrom erkranken. Es sind die **negativen Gedankenketten**, die sie belasten, tagsüber nach unten ziehen und nachts nicht einschlafen lassen. Es sind die „selbst gemachten“ Dramen.

Wenn ich erneut in Klöstern von Myanmar mit Mönchen spreche und **meditiere**, möchte ich weiter lernen, was es heißt, loslassen zu können – loslassen vom Kopf-Kino. Es macht Anfängern zunächst Schwierigkeiten. Setzen sie sich hin, um zur Ruhe zu kommen, kreisen die Gedanken noch wilder. Der „Weg in die Stille“ scheint ein streng gehütetes Geheimnis. Doch er ist lernbar. Ich muss meinem Gehirn zuerst „etwas zu tun geben“, um die Ketten der schlechten Gedanken zu unterbrechen. Je fünf Atemzüge mit Blick auf einen bestimmten Punkt, fünf weitere mit der Beobachtung eines leisen Geräusches, dann ein Körpergefühl beobachten, dann dem Atem selbst zuhören und wieder von vorn. Ja, so geht's ganz am Anfang. Und dann weiter üben und lernen und langsam verstehen, was Entspannungstechniken sind (es gibt auch andere) und ihre Übergänge in die Meditation.

Dem Burn-out wird damit das Brennmaterial abgeschnitten. Natürlich muss ich gleichzeitig lernen, dem Leben neben viel Stress selbstverständlich auch viele **Ruhepausen** zu geben. Burn-out, ade! Und ade den Folgeerkrankungen, die sich auf unsere Organe auswirken. Manch einem scheint die Erklärung zu einfach. Okay. Es ist wie mit ungewolltem Fettwerden und seinen Folgen. Auch die Lösung ist einfach: Esse ich genau so viel, wie der Körper braucht, kann ich nicht dick werden.

Übles Kopf-Kino und negative Gedankenketten ziehen kraftvoll nach unten! Sie für immer abzustellen heißt Lebenskunst – also ein gutes und gesundes Leben führen...



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

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN

**LÜHR**  
OPTIK



*Stilleuchten Götzl*  
**Lampen und Schirme**

Fasanenweg 2, 22145 HH  
040/644 85 79

[www.stilleuchten-goetzl.de](http://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

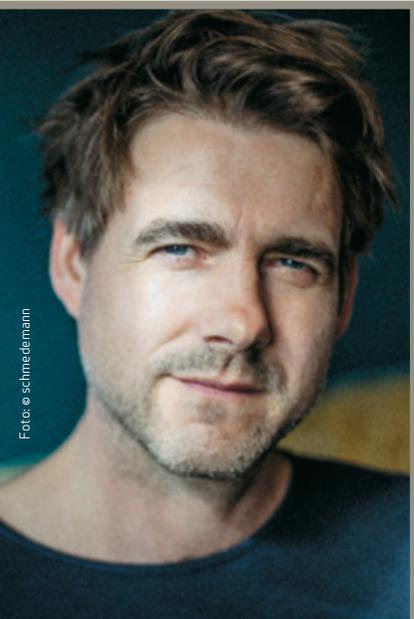
Telefon: 440421 / [www.erbe-sichern.de](http://www.erbe-sichern.de)

# INHALT

**Jetzt wird's gelb:**  
FrISChe Farben  
sind an der Alster  
im Trend! S. 50



**Schöne Sängerin:**  
Mezzosopranistin  
Katherine Jenkins  
beehrt Hamburg. S. 30



**Pöselndorf-Dilemma:** Musiker  
Marco Schmedtje erzählt  
seine Geschichte. S. 29

## Magazin

- 3 Kolumne
- 6 Tipps: coole **Live-Musik** für Hamburg
- 8 NRV: Traditionsverein feiert **Richtfest an der Alster**
- 9 CDU-Zukunft: Die **Rathaus-Rubrik** von Jürgen Heuer
- 10 Spaßbefreit: **Sprachpuristen**. Wir nennen ihre schrägen Ansichten
- 12 Der **Hockey-Star Moritz Fürste** über seinen unfassbaren Indien-Trip
- 14 **Sportgala:** Reinhold Beckmann und weitere Promis im Börsensaal
- 16 **Edel-Sex:** eine Escort-Lady packt aus und leitet an
- 18 Alma Hoppes Lustspielhaus präsentiert **Benefiz-Gala:** „Barrierefrei lachen“
- 20 **Private House Masters** – feinstes House über den Dächern der Stadt
- 30 **Katherine Jenkins:** Die schönste Mezzosopranistin der Welt beehrt Hamburg
- 60 Immer bestens informiert: Holt euch das **Alster-Magazin online!**
- 64 Sportlich, sportlich: von **kochenden HSV-Stars** über Top-Segler zu Handicap-Ruderern
- 66 Wolfgang Kubicki auf der **Alstertaler BusinessLounge**

## Eppendorf

- 22 Verhindern Anwohner und ein Wirt **sinnvollen Wohnungsbau?**

## Winterhude

- 24 **Ostertipps** für das Forum Winterhude!
- 26 Frauenschwarm **Herbert Hermann und Nora von Collande** rocken das Fährhaus

## Uhlenhorst

- 28 **Sehenswertes** im Ernst Deutsch Theater und im Literaturhaus Hamburg

## Pöselndorf/Rotherbaum

- 29 Singer/Songwriter Marco Schmedtje und sein **Pöselndorf-Dilemma**

## AEZ

- 33 Kolumne
- 34 **Mode:** Der Schwarz-Weiß-Klassiker trifft auf Gelb
- 36 Sushi-Sandwiches von **TV-Starköchen**
- 37 Was **rund ums Osterfest** im Center los ist
- 40 Mit dem AEZ gewinnen und **Promis erleben**

## Servicethemen

- 42 **Alster med:** Modernes Zeitmanagement als Mittel zur Burn-out-Prävention



Foto: Laurl



Foto: Kai Wehl

**Der HSV-Sturm als Charity-Köche:** Artjoms Rudnevs und Heung-Min Son (r.). S. 64

- 46 **Gesundheitsratgeber:** Hightech-Laser gegen den Grauen Star
- 48 **Wintergärten:** Das ganze Jahr über Sonnenstrahlen nutzen!
- 50 **Modetrends:** Gelbsucht an der Alster
- 52 **Immobilien:** Darum zieht es Senioren in die Stadt!
- 57 Neues aus der Geschäftswelt
- 59 Kleinanzeigen/Impressum
- 62 **Sharepoints:** Bei diesen Partnern finden Sie das Alster-Magazin



Foto: Witters

**Ehrenpreis:** Preisträger Reinhold Beckmann und Arbeitsministerin Ursula von der Leyen auf der 8. Hamburger Sportgala. S. 14

## Designermode gesucht!

### Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

**Jil Sander • Boss • Escada etc.!**

**Wir holen auch ab!**

*Second*  *Herzog*

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

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



## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

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



## 5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen

[www.traumhaussylt.de](http://www.traumhaussylt.de) Tel.: 040 53 69 40 06

# Live

## in Hamburg



Foto: Max Dodson

### HOCHKARÄTIG

Das Crossover-Klassikquartett **Il Divo** und die schöne Mezzosopranistin **Katherine Jenkins** feiern seit Jahren weltweit Erfolge. Sie haben mit ihrer Musik frischen Wind in die Klassik gebracht und ein Millionenpublikum erreicht. Zusammen haben sie weltweit über 30 Millionen Alben verkauft. Doch obwohl sich ihre Wege seit ihrem Aufnahme-Debüt 2004 schon oft gekreuzt haben, gehen sie jetzt erstmal zusammen auf Tour! Wann: 21.03. Wo: O<sub>2</sub> World Hamburg. Karten: ab ca. 48 Euro. Kartentel.: 80 60 20 80.

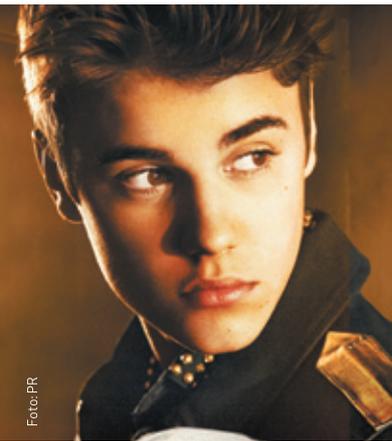


Foto: PR

### BIEBER FEVER

Er ist der erfolgreichste YouTube-Künstler aller Zeiten und hat weltweit mehr als 15 Millionen Alben verkauft. Dabei ist **Justin Bieber** gerade 19 Jahre alt geworden! Jetzt kommt er nach Hamburg. Wann: 2.4. Wo: O<sub>2</sub> World Hamburg. Karten: ab ca. 55 Euro. Kartentel.: 01805-570070.

### AUSSER GEWÖHNLICH

Beady Belle kommt nach Hamburg. Das NuJazz-, NuCountry-Gespann um **Sängerin Beate Lech** präsentiert diesmal einen Vintage-orientierten Sound. Aufgeladen durch Texte, die den Erfolgsroman „Zähne zeigen“ von Zadie Smith reflektieren. Wann: 11.4., Einlass: 20 Uhr, Beginn: 21 Uhr. Wo: Fabrik. Karten 20 € VVK/ 25 € AK. Kartentel. 39 10 70



Foto: Anders Nielsen



Foto: Sandra Ludewig / O5 Music

### NORDLICHT

Sie ist schlagfertig und hat immer einen lockeren Spruch auf den Lippen:

**Entertainerin Ina Müller!** Ihr Konzert im Sommer 2013 ist leider restlos ausverkauft, aber der Kartenvorverkauf für das Konzert 2014 hat begonnen. Jetzt schnell Karten sichern.

Wann: 25.04.2014 Wo: O<sub>2</sub> World Hamburg. Karten: ab 39,50 Euro. Kartentel.: 01805-570070.

### FACETTEN- REICH

Seit über 30 Jahren steht die Band **Pur** auf der Bühne und zaubert den Fans mit ihrer Musik ein Lächeln ins Gesicht. Und das Generationsübergreifend. Frauen und Männer jeden Alters sind auf ihren meist ausverkauften Konzerten zu finden. Mit dem neuen Album „**Schein & Sein**“ geht die Band jetzt auf Tour! Wann: 14.3. (Verschoben vom 21.2.) Wo: O<sub>2</sub> World Hamburg. Karten: ab ca. 52 Euro. Kartentel.: 01805-570070.



Foto: benwolf2012



Das Team der Haspa an der Jarrestraße: Angelina Schulte, Jens Böttcher, Frederik Urbach, Nancy Drohm, Bartosz Szabelski, Ulrike Schönherr, Filialleiter Ole Steffen und Alexander Sorth (v.l.)

# Regelmäßig sparen, um auch kurzfristig flüssig zu sein!

Wer stets etwas Geld beiseite legt, kann nicht nur unerwartete Zahlungen leisten, sondern sich auch langfristige Träume erfüllen. Die Haspa bietet die passenden Produkte dafür.

„Spare in der Zeit, dann hast du in der Not“, lautet ein altes deutsches Sprichwort, das bis heute aktuell ist. Dies bestätigt auch das Haspa-Trendbarometer, eine repräsentative Umfrage unter 800 Bewohnern der Hansestadt im Auftrag der Hamburger Sparkasse. Auf die Frage, wofür gespart wird (Mehrfachantworten waren möglich), war das Ansparen eines „Notgroschens“ mit 55 Prozent der klare Favorit, gefolgt von Altersvorsorge (45 %) und finanzieller Unabhängigkeit (42 %). Damit sich Kinder und Enkel etwas gönnen können, zwacken 31 Prozent etwas von ihren Einnahmen ab. An den Urlaub denken dabei 29 Prozent. Ihr Eigenkapital zum Kauf einer eigenen Immobilie stocken so 20 Prozent stetig auf. Und natürlich geht es auch ums Kaufen: Zum Beispiel von Haushaltsgeräten (18 %), Autos (15 %) oder Computern und Unterhaltungselektronik (14 %).

Ein „Notgroschen“ soll einem kurzfristig aus einer finanziellen Klemme helfen, wenn das Auto plötzlich liegen bleibt, der Kühlschrank den Geist aufgibt oder die Heizkostenabrechnung höher ausfällt als erwartet. Wenn ein solcher Fall eintritt und genügend Geld auf der Haspa

SparCard zur Verfügung steht, trägt das zur Gelassenheit bei. Die Haspa SparCard ist die moderne Variante des klassischen Sparbuches: Flexibel sparen und jederzeit Geld abheben – direkt und rund um die Uhr an allen Haspa Geldautomaten kostenfrei. Die Kontoführung funktioniert bequem online. Dank des Staffelnzinses steigt mit zunehmendem Guthaben die Höhe der Zinssätze. Als Haspa Joker-Kunde profitieren Sie zudem von zusätzlichen Zinsen in Höhe von derzeit 0,25 Prozent pro Jahr – unabhängig von der Höhe des Guthabens.

Beim Erfüllen langfristiger Wünsche hilft das Haspa ZielSparen. Das ist ein Ratensparvertrag mit festem Zinssatz, fester Rate und fester Laufzeit zwischen drei und 25 Jahren. Soll in drei Jahren zum Beispiel eine neue Wohnzimmer-Einrichtung angeschafft werden oder in fünf Jahren eine neue Küche? Die alte Heizungsanlage funktioniert noch, aber wäre es langfristig für die Umwelt und den Geldbeutel nicht besser, diese in absehbarer Zeit durch moderne Brennwert-Technik zu ersetzen? Würde sich der Enkel nicht über die Finanzierung des Führerscheins oder eines Autos freuen,

wenn er in einigen Jahren erwachsen wird? Das sind meist größere Beträge, die man nicht mal eben auf der hohen Kante liegen hat. Mit dem Haspa ZielSparen haben Sie Ihr Ziel vor Augen und kommen ihm Schritt für Schritt näher – mit einer monatlichen Sparrate ab 25 Euro. Je nachdem, welcher Wunsch wann erfüllt werden soll, können Laufzeit und Rate individuell gewählt werden und danach richtet sich auch die Zinshöhe. Zum Beispiel von derzeit 2,75 Prozent bei einer Laufzeit von zehn Jahren oder derzeit 3,0 Prozent bei 15 Jahren. Auf diese Weise spart man jeden Monat einen Betrag, den man nicht wirklich spürt, und erhält über die gesamte Laufzeit höhere Zinsen als bei vielen anderen Sparprodukten.

**Weitere Informationen** erhalten Sie Montag bis Freitag von 9.30 - 18.00 Uhr in der Haspa an der Jarrestraße 28, u.a. bei:

**Ole Steffen, Filialleiter**  
Tel.: 3579-5607  
E-Mail: ole.steffen@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse



Standesgemäß kam der Richtkranz im Schlepptau eines 420ers zum Rohbau.

Foto: NRV/Peter Kähn

# Richtfest an der Alster

## VERNISSAGE

**Samstag, den 30. März ab 15.00 Uhr**  
Vorbesichtigung der Werke bereits ab 11.00 Uhr.



ELVIRA  
BACH

Die Künstlerin wird persönlich anwesend sein.



Ausstellungsdauer  
bis zum  
13. April 2013





## OSTSEE-GALERIE

Timmendorfer Strand

---

Strandallee 85 · 23669 Timmendorfer Strand · Tel. 0 45 03 / 70 40 41  
Email: ostseegalerie@hotmail.de · [www.ostseegalerie.jimdo.com](http://www.ostseegalerie.jimdo.com)  
Unsere Öffnungszeiten: Di.-Sa. 10 -18 Uhr, So. 11 - 18 Uhr

Mitglieder des Norddeutschen Regatta Vereins sowie Vertreter aus Politik und Öffentlichkeit feierten gut drei Monate nach der Grundsteinlegung Richtfest des neuen Klubhauses auf der Uhlenhorst. Der Rekonstruktionsbau war notwendig geworden, nachdem am frühen Morgen des Pfingstsonntags 2010 im Keller ein Kabelbrand zu einem großen Ruß-Schaden führte. Das Gebäude selbst wurde durch das Feuer kaum beschädigt, war aber nicht mehr nutzbar.

Einem der bedeutendsten Segelklubs Deutschlands angemessen brachte eine 420er-Nachwuchscrew des Vereins die Richtkrone unter Segeln zum Steg des NRV. Anschließend wurde er an den First des Hauses gehoben. „Mit dem Richtfest ist ein bedeutender Meilenstein in diesem ambitionierten Projekt erreicht und ich bin sehr glücklich, dass unsere Mitglieder bald wieder ihre Anlaufstelle an der Alster haben“, erklärte der NRV-Vorsitzende Andreas Christiansen in seiner Begrüßungsrede.

Mit der Errichtung des Dachstuhls und dem Abtransport des letzten Krans ist der Rohbau abgeschlossen und die Ausbauarbeiten konnten beginnen. Die Fertigstellung ist im Herbst geplant. Bei Live-Musik, heißer Suppe und kühlen Getränken feierten alle Anwesenden das erste offizielle Fest im „neuen“ Clubhaus an der Schönen Aussicht 37. Seit 1932 Heimat des NRV!



## Hat die CDU noch Chancen in Hamburg? - Derzeit kaum!

Es war ein Satz, der aufhorchen ließ. Altbürgermeister Christoph Ahlhaus sagte vor Kurzem in ein NDR-Mikrofon: „Die Stärke der Regierung ist im Spiegel auch immer die Schwäche der Opposition“. Soll heißen: Der Scholz-Senat ist bei den meisten Bürgern beliebt, weil die CDU nicht auf die Füße kommt. Eine bemerkenswerte Aussage, die man getrost als Kritik an der jetzigen Partei- und Fraktionsführung verstehen darf.



JÜRGEN HEUER IST  
RESSORTLEITER  
LANDESPOLITIK /  
HAMBURG JOURNAL,  
NORDDEUTSCHER  
RUNDFUNK

Dabei haben die beiden Vorsitzenden Markus Weinberg (Partei) und Dietrich Wersich (Fraktion) ein schweres Erbe übernommen. Nach der glanzvollen Ole-Zeit und dem anschließenden chaotischen Zusammenbruch von Schwarz-Grün fehlt der CDU in der Tat eine zündende Idee, für den politischen Erfolg. Aber selbst wenn es die gäbe, käme sie wohl zur Unzeit. Der Scholz-Senat steht zur Halbzeit der Wahlperiode gut da. Die Stadt klatscht Beifall. Das Bedürfnis der Hamburger nach einer neuen CDU-Regentschaft hält sich derzeit in engen Grenzen. **Magere 23 Prozent** würden heute die Christdemokraten wählen. Was also tun? Die Beine hochlegen und auf bessere Zeiten warten?

Nicht ganz! **Jetzt ist Kärrnerarbeit gefragt.** Sich um die großen und kleinen Sorgen der Leute kümmern. Und: Wenn die CDU dem Senat vorwirft, keine Visionen zu haben, muss sie selbst definieren, wo die Stadt in 10, 20, 30 Jahren stehen soll. Dass sie so etwas kann, hat sie mit dem Leitbild „wachsende Stadt“ schon einmal bewiesen. Damit würde sich auch die fruchtlose Debatte erledigen, ob die Union nun eher modern oder eher konservativ ist. Als Volkspartei muss sie ohnehin beides sein. **Die Stadt ist bunt** und da sollten bürgerliche Werte einen ebenso hohen Stellenwert haben wie **Offenheit für Lebensformen**, die nicht dem eigenen Weltbild entsprechen.

Dazu gehört die **Homo-Ehe** genauso wie die selbstverständliche Teilhabe von Migranten an der Gesellschaft und die Rechte von Frauen. Doch genau hier tut sich auch die Hamburger CDU bisweilen schwer. Eine **Frauenquote gilt noch immer als Teufelszeug**, obgleich inzwischen klar ist, dass es ohne sie keine Gleichberechtigung geben wird. Bei der Kandidatenaufstellung für den Bundestag wurde nur unter dem Druck der veröffentlichten Meinung die ehemalige Wissenschaftssenatorin Herlind Gundelach auf Platz 3 der Landesliste gesetzt. Warum nicht gleich so? Dafür lieferte sich die Partei Wahlkreis Wandsbek/Alstertal mit den Kontrahenten Frank Schira und Jürgen Klimke eine **wochenlange Schlammeschlacht** um einen Sitz im Bundestag. In den Medien überlagerte das die eigentliche Arbeit. Und **die Bürger wenden sich voll Grauen ab**. So demonstriert man keine Regierungsfähigkeit.

Eine Erkenntnis übrigens, für die auch die einstmals tief zerstrittene Hamburger SPD zehn Jahre in der Opposition gebraucht hat. **So gesehen hat die CDU noch jede Menge Zeit. Aber die sollte sie nutzen.**

Rathjens & Mandellas  
Immobilien GmbH



**GESUCHT**

**Für vorgemerkte, solvente Mandanten unseres Hauses suchen wir rund um die Alster Eigentumswohnungen oder Stadthäuser.**

**Die Abwicklung erfolgt selbstverständlich diskret.**

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

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

KOMÖDIE  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS

**Herbert Herrmann**  
**Nora von Collande**  
Stefan Schneider  
Yuri Beckers

## Das zweite Kapitel

EINE ROMANTISCHE  
KOMÖDIE  
VON NEIL SIMON  
Regie: Herbert Herrmann

**15.3. bis 12.5.2013**

Karten: (040) 480 680 80 • Online: [komoedie-hamburg.de](http://komoedie-hamburg.de)

**CLA**

• Visuelle Kommunikation • Hamburg Walddörfer •

Digitale Drucke: 3-D / Gross- / Mittel- / Kleinformat  
Ihrer Werbebotschaft oder Motive aufPlanen • Plakate • Stoffe • Schilder • Leinwand und allen denkbaren  
Materialien bis H = 50 mmPilone • Leuchtdisplays • Grafikrahmen • Messesysteme  
Fahrzeugbeschriftung

Bildbearbeitung, Grafik, Retusche, RZ

CD- / DVD- / Blue Ray- / Datenträger-Produktion

Claus Langbehn

Lottbeker Weg 16 • 22397 Hamburg

Fon +49 40 644 15 170 • Fax +49 40 644 15 175 • Mobil +49 172 401 00 51

e-mail: clangbehn@web.de • clangbehn@me.com

## Renate Bode

**Räumungsverkauf wegen Umzug  
20-30% auf alle Ausstellungsstücke wie Sträuße,  
Gestecke, Bäume**

Öffnungszeiten:

Di. + Mi. 10-13 Uhr

Do. 10-18 Uhr

renate-bode.de

Tel.: 040 605 09 86

Ohlstedter Straße 17

22949 Ammersbek

# Stirbt die deutsche Sprache?

Man darf keine Spams löschen – nur den E-Müll. Denn die **fremden Gene** aus dem Englischen **verseuchen das Deutsche**. Langfristig wird es sterben, so warnen **Sprachpuristen**. Wie realistisch ist das?

In Deutschland darf man nicht in Shops shoppen oder Mails mailen! Zumindest nicht lexikalisch. Besonders dann nicht, wenn solche Anglizismen noch nicht vollständig grammatikalisiert sind: Hat man jetzt nach dem Downloaden von Downloads im Partizip Perfekt gedownloadet oder downgeloadet? Chatter sollten nicht chatten. Stattdessen aber Netzplauderer netzplaudern, so ein Vorschlag der „Stiftung deutsche Sprache“ (Zweig des VDS). Denn alles andere gelte als „Gipfel der Hässlichkeit“.

### Sprachpolizisten

Ja, es gibt sie noch immer, jene Sprachpolizisten, die ihre Zeit opfern, um das Deutsche von all den bösen Fremdeinflüssen zu befreien. Einer muss es ja tun, solange die Deutschen weiter Fremdwörter inhalieren, weil die geliebte Muttersprache noch nicht in ein Vakuum gesperrt ist. Handys, Chips und Shampoo verunreinigen das Deutsche. Funktelefone, Kartoffelscheiben und Haarwaschmittel nicht. So beleidigt der amerikanische Kürbisfasching namens Hallo-ween für Prof. Dr. Walter Krämer, Vorsitzender des „Vereins Deutsche Sprache e.V.“, neben der deutschen Sprache Deutschlands gesamte Kultur. Die „Gesellschaft für deutsche Sprache“ geht dagegen Kompromisse ein: „Gegen eingedeutschte Anglizismen und solche, für die bedeutungsgleiche deutsche Wörter fehlen, haben

wir nichts“, sagt Dr. Andrea-Eva Ewels. „Entlehnungen dienen der Bereicherung des lexikalischen Inventars. Warum sollten angelsächsische Entlehnungen schlimmer sein als etwa die früheren aus dem Französischen wie Déjà vu?“

### Sprache der Außenseiter

Auch die NPD will das Deutsche säubern. Sie wirbt lieber mit ihrer Heimseite im Welt-netz als mit einer Homepage im Internet. Ähnlich sprechen Sprachpuristen von Netzseiten, etwa auf der Website der „Neuen fruchtbringenden Gesellschaft“. Da kann man froh sein, dass Communities kauziger Außenseiter am Abloosen sind. Grund: Sie bilden weder die Masse, noch gehören sie zur Kultusministerkonferenz oder Duden-Redaktion. Keiner spricht „Puristen-Deutsch“. Der Sprachwandel – aus ihrer Sicht Sprachverfall – interessiert sich nicht für reaktionäre, erfundene „Regeln“. Er ist abhängig von Sprachökonomie: Sprecher wollen sich bestmöglich ausdrücken, um ans Ziel zu kommen. Etwa zeitsparend oder bequem. Wer sich in welchem sozialen Umfeld austauscht, fällt auch ins Gewicht. Je weiter sich dann eine Neuerung verbreitet, desto mehr gehört sie zum Standard. Einfluss hat auch die Innovation. Für einige technische Erfindungen fehlen deutsche Begriffe. Und was wäre Werbung

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.****Wir beraten Sie mit unserem VR-FinanzPlan.**

Nicht handeln ist keine Alternative. Denn eine gute Finanzberatung ist gerade jetzt wichtig, da die Zinsen für Anleger niedrig sind. Mit dem VR-FinanzPlan zeigen wir Ihnen Ihre persönlichen Möglichkeiten auf, Vermögen chancenorientiert zu strukturieren und gleichzeitig die Risiken im Blick zu behalten.

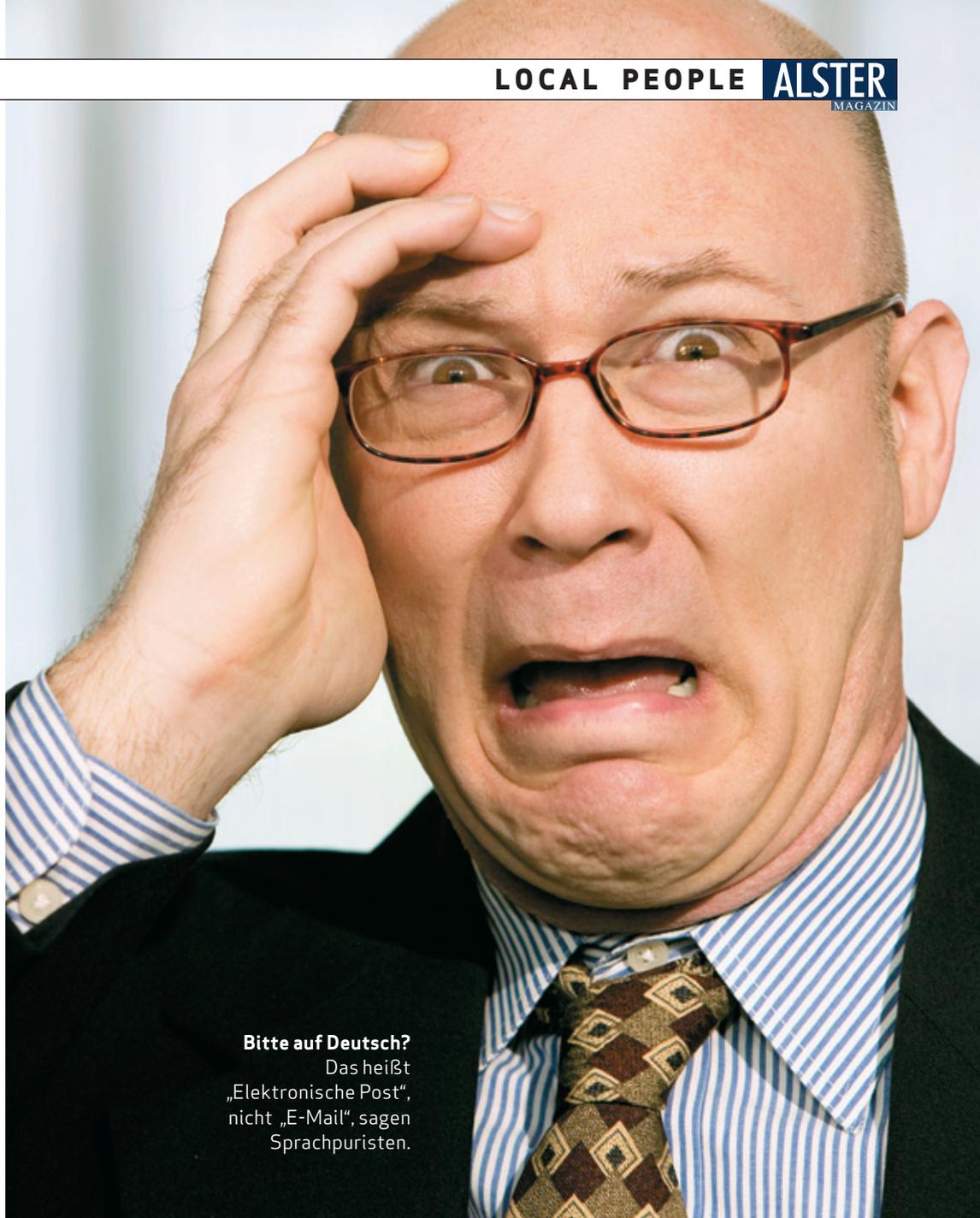
Weitere Informationen unter: [www.hamburger-volksbank.de](http://www.hamburger-volksbank.de)Sie rufen lieber an ?  
Tel.: 040/30 91-00**Hamburger Volksbank**  
Man kennt sich.

in einer Welt ohne Tschibofonieren oder Iglourmet? Auch Journalisten freuen sich über Afterpublicviewingshowpartys oder Klinsmänner. In der Jugendsprache hartzen Hartz IV-Empfänger und bitchen sich Bitches auf. Besonders im Business und in der Wissenschaft schmeißt man mit Anglizismen um sich. Ob als Purchasing Manager (= Einkäufer) oder mit einem Masterstudiengang wie Change-Management (= Veränderungsorganisation) – man will modern und weltoffen, am besten amerikanisch sein. Linguisten wie Prof. Dr. Anatol Stefanowitsch lieben es, den Anglizismus des Jahres zu wählen. 2011 war das Shitstorm, den die Schweiz 2012 zusätzlich zum Wort des Jahres machte. Shitstorm – eine Welle der Empörung im Web – wurde schon in den Duden aufgenommen.

#### Deutsch never dies

Klar ist: Berührungen mit Fremdsprachen bildeten das heutige Deutsch mit, aber töteten es nie. Ohne römische und griechische Einflüsse im 3.-5. Jahrhundert fehlten etwa die jetzigen deutschen Namen der Wochentage. Wann tritt er denn nun ein, der Sprachtod? Für die nächsten vier Generationen kann entwarnt werden: So schnell stirbt die weltweit drittmeist gelernte Fremdsprache und Muttersprache von mehr als 100 Millionen Europäern nicht. Bei all den auf Deutsch kanonisierten Dichtern und Denkern wird das Deutsche der konstanten Panikmache zum Trotz im Notfall sowieso als tote Sprache ewig leben.

*Katharina Siegel,  
k.siegel@alster-net.de*



#### Bitte auf Deutsch?

Das heißt „Elektronische Post“, nicht „E-Mail“, sagen Sprachpuristen.



adRem<sup>®</sup>  
INTERIOR

#### Special: Rabatt auf über 250 Tische

AdRem Interior bietet auf 600 m<sup>2</sup> 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](http://www.adrem-interior.de), Tel. 040/85 37 22 50

# „Indien lehrte mich



**Hockeyprofi Moritz Fürste** wurde wie ein Pop-Star gefeiert. Er kam sich vor wie im Film.

Fotos: Privat

# Gelassenheit“

Umjubelt und gefeiert! Das wurde der **Welthockeyspieler Moritz Fürste** nicht nur kürzlich als Hamburgs Sportler des Jahres auf der Sportgala, sondern auch in der **indischen Profilig**a. Die ersteigerte ihn für einen Monat und 64.000 Euro. Das Abenteuer „Indien“ hat den 28-Jährigen verändert.

*Alster-Magazin: Der indische Hockey-Profiligaverein „Ranchi Rhinos“ hat dich ersteigert. War das Vorgehen nicht etwas unmenschlich?*

**Moritz Fürste:** Ich wurde ja nicht versklavt oder unter katastrophalen Bedingungen „gehalten“. Das Gehalt wurde innerhalb einer Auktion dem Preis gleichgesetzt, den mein Team bereit war, für mich zu zahlen. Ich muss sagen, dass ich die Methode sehr fair und vor allem nachvollziehbar finde. Im Gegensatz zu irgendwelchen Transfer-Geschichten in anderen Sportarten liegt alles offen und ist komplett transparent. **Du hast in einem 5-Sterne-Hotel gelebt. Hast du trotzdem die Armut Indiens kennengelernt?**

Ja, die Spanne zwischen Armut und Reichtum ist so groß, da reicht das Wort „Schere“, was wir gern benutzen, nicht mehr aus... **Können wir Deutschen etwas von den Indern lernen?**

Sogar sehr viel. Aber das zu erläutern, würde hier zu weit führen. **Hast du etwas für deine Lebenseinstellung lernen können?**

Gelassener zu sein. Mehr auf mich zukommen zu lassen und das zu genießen, was ich gerade tue.

**Indien war einst eine Hockey-Macht. Mit dem Projekt Hockeystars aus dem Ausland zu holen, soll der Sport wieder international nach vorne gebracht werden. Eine gute Idee?**

Ich persönlich supporte das 100%. Die Idee fruchtet, die Inder werden in der Hockeywelt bekannt und einzelne Spieler bekommen schon jetzt Verträge in Europa. Das ist eine tolle Entwicklung für das indische Hockey.

„Wir können von den Indern lernen“, so Fürste, der die fremde Kultur schätzen lernte.



**Du wurdest in Indien ähnlich wie ein Popstar gefeiert – auch von deinen Teamkollegen. Was war das für ein Gefühl?**

Um ehrlich zu sein ein unangenehmes. Zumindest in Bezug auf meine Mitspieler. Was in den Stadien passiert, ist der Wahnsinn. Das habe ich gerne mal mitgenommen. Jetzt bin ich aber wieder im normalen Leben angekommen und das ist auch gut so.

**Mit dem Team gewannst du die indische Profi-Liga. Welchen Stellenwert hat dieser Titel im Vergleich zu deinen anderen?**

Ich mache keine Rangliste. Es ist mein erster nationaler Feldhockey-Titel, was ich toll finde. Jeder Titel hat seine eigene besondere Geschichte.

**Feiern die Inder Siege anders?**

Ja, komplett. Auch das war wie im Film und ich bin sehr dankbar, es erlebt zu haben.

**Du hast in Rotherbaum gewohnt und beim UHC gespielt. Seit ein paar Monaten lebst du in Madrid. Wie gefällt es dir dort?**

Ich habe eine total nette Mannschaft, die Stadt ist der Hammer und ich lerne die Sprache, was ich immer schon wollte. Ich habe noch keine Sekunde bereut, den Schritt gemacht zu haben.

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

# Wir wissen, dass man Alsterwasser auch trinken kann ...

... und alles über Private Banking

Informieren Sie sich jetzt über den dänischen Weg im Private Banking. Wir freuen uns auf Sie in unserer Filiale am Hamburger Ballindamm - dort sind wir schon seit über 25 Jahren ansässig.

**Persönlich. Ehrlich. Nah.**  
[jbpb.de](http://jbpb.de)



**Jyske Bank** · Ballindamm 13 · 20095 Hamburg · Tel.: 040 / 3095 10-0 · E-Mail: [privatebanking@jyskebank.de](mailto:privatebanking@jyskebank.de)

Jyske Bank Private Banking ist eine Geschäftseinheit der Jyske Bank A/S, Vestergade 8-16, DK-8600 Silkeborg, CVR-Nr. 17616617. Die Bank wird von der dänischen Finanzaufsicht beaufsichtigt.

**JYSKE BANK**  
PRIVATE BANKING



[www.hansschulze.de](http://www.hansschulze.de) | Waldweg 95 | 22393 Hamburg-Sasel | Mo.-Fr. 8.30 – 19.00 Uhr | Sa. 8.30 – 18.00 Uhr | Tel.: 040-6012012

# Sportlich ausgezeichnet

Tosender Beifall! Den gab es auf der **8. Hamburger Sportgala** u.a. für Moritz Fürste und Edina Müller. Sie sind Hamburgs Sportler des Jahres. Einen Ehrenpreis erhielt **TV-Moderator Reinhold Beckmann** für sein sportliches Engagement für Jugendliche mit „**NestWerk e.V.**“. Das Alster-Magazin war vor Ort.

*Alster-Magazin: Herr Beckmann, was bedeutet Ihnen die Auszeichnung?*

*Reinhold Beckmann:* Ich muss erst einmal hervorheben, was für ein großartiges Team wir sind bei NestWerk. Für uns alle, sprich die Pädagogen, Schulleiter, Unterstützer und finanziellen Förderer, denen ich sehr danke, ist dieser Preis eine tolle Geschichte, die uns sehr freut.

*Kann Ihr Preis helfen, neue Unterstützer für Ihren Verein, der sozial benachteiligten Jugendlichen ein kostenloses Sport- und Freizeitangebot anbietet, zu gewinnen?*

Ich hoffe sehr, dass ein paar Hamburger Unternehmen so zusätzlich auf das Projekt aufmerksam geworden sind und unsere Idee unterstützen

möchten. Wir finanzieren uns immer noch in erster Linie aus den Geldern, die wir beim Tag der Legenden einnehmen.

*Apropos, Tag der Legenden. Konnten Sie heute hier schon einen Sportler dafür mobilisieren?*

Nicht direkt, aber Andrea Kaiser (Moderatorin der Sportgala) hat für ihren Freund, den Profifußballer Lars Ricken, zugesagt.

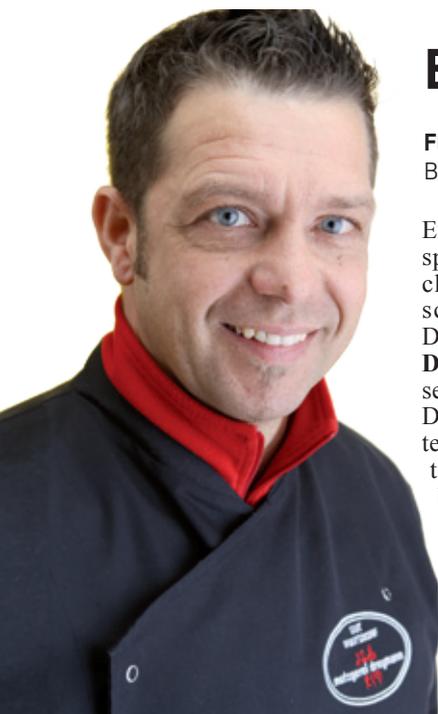
*Geht es gleich noch auf die Party?*

Ich freue mich z. B., ein paar Worte mit Moritz und den HSV-Fußballern wechseln zu können. Hier ist es wie auf einer Familienfeier. *ck*



**Reinhold Beckmann** gründete 1999 NestWerk e.V., um sozial benachteiligte Jugendliche zu unterstützen.

ANZEIGEN-SPEZIAL



## BIO ... NATÜRLICH IN DEMETER-QUALITÄT

**Fleischermeister Andreas Dreymann** verkauft selbst produziertes Bio-Fleisch nach den strengen Demeter-Richtlinien!

Exklusive, ökologische Fleischspezialitäten – auf einem Wochenmarkt in Ihrer Nachbarschaft? Dies bietet Andreas Dreymann. Mit seiner Firma **Bio Dreymann** verkauft er seit 2002 selbst produziertes Fleisch nach Demeter-Richtlinien. Die Demeter-Bewegung ist eine Kooperation, die die Entwicklung der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise fördern will. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen das Gütesiegel nutzen. Das bedeutet etwa, dass bei einem Demeter-Betrieb die Tiere fast das ganze Jahr über auf biologisch-dynamischen Wiesen stehen.

Die Futtermittel, welche sie erhalten, stammen ausschließlich aus ökologischem Anbau. Sie werden keinen Antibiotika- oder Hormon-Behandlungen unterzogen. Der Lebensweg von Demeter-Tieren wird von der Geburt bis zum Verbraucher lückenlos dokumentiert. Sowohl Bauern als auch handwerkliche Verarbeiter werden regelmäßig auf die Einhaltung der strengen Richtlinien kontrolliert. Andreas Dreymann selbst begleitet alle Bereiche seines Betriebes – von der Produktion bis zum Verkauf an den Kunden. Dabei verkauft Metzger Dreymann nicht nur im Hofladen auf

Gut Wulfsdorf, auf dem er bereits seit über zehn Jahren tätig ist. Auch auf Märkten in Ihrer Nähe ist Bio Dreymann regelmäßig vertreten, so etwa auf dem Isemarkt auf Höhe Isestraße 51 (Dienstag und Freitag, 8.30-14 Uhr) und dem Biomarkt Eppendorf, Eppendorfer Landstraße/Ecke Kümmellstraße (donnerstags, 11-18.30 Uhr sowie samstags, 10-15 Uhr), auf dem Bio-Wochenmarkt Hallerplatz, Freitag von 15 bis 18.30 Uhr sowie am Ratsmühlendamm, Freitag, 8-13 Uhr. Mehr Informationen erhalten Sie im Internet auf [www.bio-dreymann.de!](http://www.bio-dreymann.de)



# Gäste und Preisträger der Hamburger Sportgala

Ursula von der Leyen, Bundesministerin für Arbeit und Soziales (CDU)



HSV-Fußballer René Adler, Heiko Westermann, Dennis Aogo und Marcell Jansen



Alster-Magazin-Redakteurin Christiane Kaufholt mit HSV-Fußballstar Rafael van der Vaart



Moderatorin und Laudatorin Sandra Mahn



Tobias Hauke und die Brüder Steffen und Markus Deibler (v.l.) vom Team Hamburg London.



Moderator der 8. Hamburger Sportgala Uli Pingel



Hamburgs Sportler des Jahres: Hockeyspieler Moritz Fürste.



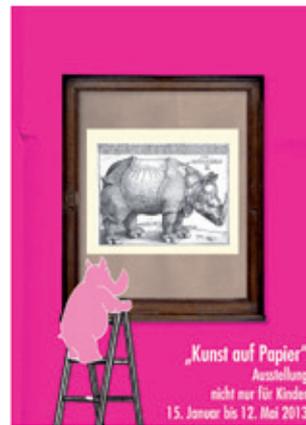
Hamburgs Sportlerin des Jahres: Rollstuhl-Basketballerin Edina Müller

# MACHEN SIE SICH EINEN SCHÖNEN TAG IN BREMEN



## Liebe Hamburger,

erleben Sie das **WELTKULTURERBE** „Bremer Rathaus“ und die **KUNSTHALLE BREMEN**.



www.kunsthalle-bremen.de

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



www.weserburg.de

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

Sie finden internationale Mode in **EVELYNS FASHIONSROOM**. 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.



www.kontorhaus-bremen.de

In einer Stunde sind Sie da!



Kontorhaus **PASSAGE** Shopping am Markt



**SENIOR aktiv**  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-Auswahl aus 1.000 Artikeln

Großstasten-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



Vanessa Edens  
Anleitung für die Escort-Welt erscheint am 28. Februar im Egoistin Verlag, hat 352 Seiten und kostet 24,95 €.

www.niemerszein.de

**NIEMERSZEIN**

**Frohe Ostern!**

**Supermärkte für höchste Ansprüche!**

Kostenlose Parkplätze vorhanden

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

# Escort-Da

**Vanessa Eden** (33) hatte als Escort-Dame einen fantastischen Stundenlohn. Ihre Erlebnisse gibt sie in ihrem ersten Buch „Warum zahlen Männer 2000 Euro für eine Nacht“ preis: Sachlich-informativ statt schlüpfrig-laut. Perfekt für Interessierte und potenzielle EinsteigerInnen.

*Alster-Magazin: Warum zahlen denn Männer 2000 Euro für eine Nacht?*

*Vanessa Eden:* Das habe ich auf 352 Seiten wiedergegeben. (lacht) Ich beginne mit einem historischen Teil, denn bevor die Frage nach den 2000 Euro geklärt wird, muss man erörtern, warum ihr Männer überhaupt für Sex bezahlt.

*Und warum tun wir Männer das?*

Es geht um die Sexualmoral, die mit dem Wandel vom Matriarchat zum Patriarchat Einzug gehalten hat. Damit wurde die Frau gespalten in die Heilige und die Hure. Die Heilige musste dabei am Herd stehen und die Kinder versorgen. Die Hure ist jedoch nicht unbedingt die für Sex bezahlte Frau, sondern allgemein die promisk lebende Frau. Diese Frauen hatten keinen Versorger, waren frei, unzüchtig und mussten deshalb entlohnt werden.

*Und genau darüber haben Sie das Buch geschrieben - warum?*

Ich war seit 2008 schon als Escort-Coach tätig und habe interessierte und praktizierende Frauen unterstützt. Das Gewerbe kann gefährlich sein. Viele Frauen hat es fasziniert, wie ich arbeitete: selbstbestimmt und eigenständig. Doch auch branchenfremde Frauen hatten viele Fragen an mich. Deshalb wollte ich mein Wissen weitergeben.



Foto: Andi Zimmermann

**Vanessa Eden** arbeitete als Escort-Dame und als -Coach. Mit einem Vorurteil räumt sie auf: Nur Kaffetrinken ist nicht, „wenn Geld fließt, geht es auch zur Sache.“

# me packt aus

**Ihr Buch ist also eine Art Anleitung, erfolgreiche Escort-Dame zu werden?**

Ja – auch Anleitung, aber es geht ebenso darum, welche Voraussetzungen man mitbringen muss. Von der Optik angefangen, ich hatte auch ein Geschäft für Farb- und Stilberatung und bringe einiges an Know-how mit. Was erwartet hingegen der Mann in erotischer Hinsicht? Meine Hauptmotivation war, mein ganzes Wissen über das Escort-Business zusammenzufassen. Die meisten denken bei diesen Preisen an Perversitäten.

**Sie hatten also nie das Gefühl, bei Ihrem Job erniedrigt worden zu sein?**

Nein. Bei mir im speziellen haben die Männer etwas anderes gesucht. Ich hab klare Grenzen gezogen: auch maximal vier Treffen im Monat. Das ist ebenfalls eine Form der Exklusivität, sich sicher sein zu können, dass das nicht mein Hauptberuf ist – also quasi eine ganz „normale“ Frau, die normalerweise in diesem Metier nicht zu finden ist.

**Gibt es denn Enthüllungen oder irgendwelche Namensnennungen prominenter Kunden?**

Also, bekannte Männer habe ich sicherlich einige getroffen, klar. Aber Respekt, Wertschätzung und Diskretion standen in meiner Arbeit als Escort-Dame ganz oben und tun das weiterhin. Ich gestehe, ich bin völlig entnervt von diesen sexuellen Enthüllungen. Man sieht es an der Brüderle-Diskussion, wie schädigend das wirken kann.

**Ihr Buch erscheint in einer Zeit, in der Titel wie „Feuchtgebiete“ oder „Shades of Grey“ große Erfolge feiern – sehen Sie sich in diesem Genre?**

Überhaupt nicht. (lacht) Ich hab auch beide Bücher nicht gelesen. Meiner Meinung nach muss man solche Bücher weder schreiben noch lesen, wenn man eine eigene Sexualität hat. Mein Buch geht genau in die andere Richtung. Im Gegenteil – keine Ekelbilder oder explizite Sex-Praktiken. Sondern ganz normale Menschen auf der Suche nach Nähe und Zärtlichkeit. js

**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.

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

**BUDDY & SELLY**  
brands only

**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](http://www.glueckspilz-ruegen.de)

[www.abpilus.de](http://www.abpilus.de)

## Machen Sie Ihren Haaren Beine!

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

- 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

**7 Jahre abpilus**

**Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg**

**kostenlose Probehbehandlung**

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

# Benefiz

## bei Alma Hoppe

„**Barrierefrei lachen**“ heißt die Benefiz-Gala in Alma Hoppes Lustspielhaus, bei der am 6. April um 14.30 Uhr **Komiker und Kabarettisten für den guten Zweck** auftreten. Wir verraten die Highlights!

Eintausend Bauherren werden gesucht – nämlich für eine Sporthalle, in welcher Behinderte ebenso trainieren können wie alle anderen. Unglaublich, aber wahr: So etwas gibt es in Hamburg bisher noch gar nicht! Um diesem Mangel Abhilfe zu schaffen, treten Komiker und Entertainer aller Couleur in Alma Hoppes Lustspielhaus auf. Dabei verzichten sie auf

ihre Gage. Durch die Gala führt **Hubertus Meyer-Burckhardt**. **Sebastian Schnoy**, Deutschlands unterhaltsamster Historiker kommentiert mit Vorliebe die Weltgeschichte, immer auf der Suche nach Schrägem und Absurdem. Jens Neutag dagegen ist dem alltäglichen Sicherheitswahn, der Lobbyisten-Plage oder dem tagtäglichen Terror der Massenmedien auf der Spur. Leider ist die Welt voller Ungereimtheiten, weiß der preisgekrönte WortPoet **Philipp Scharri**. Er ist davon überzeugt, sie wäre besser, wenn sie sich reimte! **Axel Pätz**, mit seinen gekonnt makabren Liedern bürgt für den nötigen musikalischen Schwung. Auch die Hausherren Alma Hoppe werden einen künstlerischen Beitrag leisten.

„**Eine Million Bauherren gesucht**“ ist eine Aktion der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, den Bugenhagen-Schulen Alsterdorf sowie dem Förderverein der Bugenhagen-Schule e.V. Alsterdorf. Tickets gibt es unter **Tel.: 555 6 555 6** und über **www.almahoppe.de!** Mehr Informationen zur Aktion und der Sporthalle, die in Alsterdorf entstehen soll, finden Sie auch auf **www.alsterdorf-helfen.de**. Dort kann man auch direkt das künftige Inventar der Sporthalle spenden – vom Handball über ein Kletterseil bis zum Erste-Hilfe-Kasten!

### Lustiger Historiker:

Sebastian Schnoy erklärt die Geschichte.



Fotos: Alma Hoppes Lustspielhaus

**Charity-Gastgeber:** Bei Alma Hoppe lacht man für den guten Zweck!

## VERLOSUNG

Das Alster-Magazin verlost in Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus und der Aktion „Eine Million Bauherren gesucht“ zwei Karten für die Benefiz-Gala! Schreiben Sie einfach eine Postkarte mit Stichwort „Barrierefrei lachen“ ans Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail mit dem Stichwort und Ihrer Adresse an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de)! Einsendeschluss ist der 30. März 2013!

# Schönheit ohne Skalpell!

## Botox & Co.

Mit ihnen lassen sich u.a. die horizontalen Stirnfalten, die vertikale Zornesfalte zwischen den Augenbrauen und die radiären Falten seitlich der äußeren Augenwinkel effektiv behandeln. Die Wirkung tritt nach ca. ein bis zwei Wochen ein und hält, je nach Typus, 3-4 Monate an.

## Radiesse®

Im Laufe der Jahre verliert der Fettkörper der Wangen an Spannkraft und Kontur und verlagert sich von den Wangenknochen entsprechend der Schwerkraft kinnwärts. Mit Radiesse® wird das verlorene Volumen wieder hergestellt. Dadurch entsteht ein leichter Kick der Wangen nach oben. Ebenso verfährt man mit eingefallenen Schläfen.

## Hyaluronsäure

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 aufgefüllt. Die Haut wirkt voller und frischer.

## Besenreiser Sklerosierung

Bei dieser Behandlung werden die kleinen, bläulichen verästelten Gefäße an den Beinen mit Aethoxysklerol® verödet. Schon während der Behandlung können Sie den positiven Effekt beobachten. Kleine bläuliche Verfärbungen an den Einstichstellen sind normal, verschwinden aber nach kurzer Zeit wieder.

Dank modernster Behandlungsmethoden mit hochwertigsten Fillern sowie „Botox & Co“ ist es mittlerweile in jedem Alter möglich, ohne operativen Eingriff die Zeichen der Zeit aufzuhalten und durch gezielte Volumenverteilung und Falten glättung die Konturen des jugendlichen Gesichtes individuell und natürlich wieder herzustellen. Expertin auf diesem Gebiet ist die Ärztin Susanne Bechtel, Inhaberin der Privatpraxen Blaesthetics. Wer die Theorie versteht, wird die Praxis lieben



Blaesthetics

Susanne Bechtel | Ärztin

Praxis Hamburg | Mittelweg 30 | 20148 Hamburg | Tel. 040 / 81956788

Sowie Timmendorfer Strand | Neumünster | Bad Segeberg

info@baesthetics.de | www.baesthetics.de

# Perfekte B

Seit Anfang des Jahres gibt es in Hamburg die **Party-Eventreihe Private House Masters** – „PHM“. Internationale Stars präsentieren live und vom Plattenteller smarte House-Musik vom Feinsten – abtanzen garantiert! Die zweite Auflage hoch über den Dächern der Stadt erfüllte alle Erwartungen.



Gab es auch: Tanzanimation!

zur Regeneration nutzen. Das war notwendig, denn die beiden gaben alles und getanzt wurde die ganze Nacht.

Aber auch sonst war dank freundlicher Hostessen und einiger Specials für die Gäste gesorgt. So konnte etwa jeder, der ein bisschen Frischluft schnappen wollte, einen Mantel von Couturier André Zierke überwerfen – denn die Garderobe war im Erdgeschoss – und wie bei der Premiere sorgte das Team von Peter Polzer auf Wunsch für ein Nachstylen bei Frisur und Make-up. Es war ein perfekter Abend. Das sahen auch die Party-Karten-Gewinner des Alster-Magazins so: „Die Musik war wirklich der Hammer und es hat einfach wahnsinnigen Spaß gemacht, mal wieder richtig zu tanzen und zu feiern. Und wir freuen uns schon auf die nächste PHM-Party“, erklärten Katharina und Thomas. Dem schlossen sich auch Jessi und Achim nahtlos an: „Atemberaubender Ausblick, grandiose Partylocation, attraktives Publikum und der geniale Live-Auftritt von Goldfish haben diesen Abend zu einem fantastischen Elb-Panorama-Erlebnis gemacht.“ Sie waren nicht die einzigen glücklichen Menschen. „Die Location und das Line-up waren perfekt, die Gäste zufrieden“, freute sich Jens Aden, Kreativ-Direktor der veranstaltenden Agentur elbcircle. Dessen Jungs sind gerade dabei, Auflage drei klarzumachen. Den Termin geben wir natürlich rechtzeitig bekannt!

100 Meter unter meinen Füßen schiebt sich die Elbe vor Dock 10 matt schimmernd wie flüssiges Quecksilber durch das nächtliche Hamburg. Um das besser genießen zu können, lehnt mein Kopf mit der Stirn an einer großen kalten Glasscheibe auf dem Panorama Deck im 20. Stock des Atlantic Hauses. Dumpfe Bässe bringen sie rhythmisch zum Schwingen. Im gleichen Takt folgen hinter mir rund 300 Partyfans den Klängen der coolsten House-DJs, die ich je gehört habe: GoldFish.

Zwei studierte Jazzer – Dominic Peters und Davis Poole – aus Kapstadt, sie waren neben dem Hamburger DJ Kai Schwarz aus Hamburg das musikalische Highlight der zweiten PHM-Auflage. Die beiden Jungs waren nicht zum ersten Mal in der Hansestadt, aber wohl noch nie so „privilegiert“: neben einer Einladung zum Essen, VIP-Shuttle by Lancia und der Unterbringung im EAST. Am Morgen nach der Party konnten die beiden, aber auch alle anderen Gäste (es gab Gutscheine) bei Bedarf im chilligen SPA-Bereich das umfangreiche Wellnessangebot des Hotels



## 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 CO<sub>2</sub>-AUSSTOSS IN EUROPA.<sup>1</sup>**

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. CO<sub>2</sub>-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](http://www.fiat-hamburg.de)

<sup>1</sup>JATO-Studie: volumengewichteter durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Ausstoß (g/km) unter Europas meistverkauften Automobilmarken im ersten Halbjahr 2012. [www.jato.com](http://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.

# eats über der Stadt



Hatten beim Alster-Magazin Party-Karten gewonnen: Katharina und Thomas Wetjen sowie Jessi und Achim Bench (u.).

Fotos: Aggro.TV/ebctrcde



**Genialer Höhenflug:**  
Diesmal startete die PHM-Party im 20. Stock des Atlantic Hauses.

## **east** SPORTING CLUB HAMBURG



### PRÄMIEN SICHERN - PREISE GEWINNEN!

Alle, die sich bis zum 15. April 2013 unter dem Stichwort „Spring Opening“ für eine Mitgliedschaft (ab EUR 15,00 wöchentlich) anmelden, erhalten eine AROMAMASSAGE gratis und nehmen zusätzlich an der Verlosung einer 10er Karte Aromamassagen teil.

### SPRING OPENING

east Spring Opening im ROBINSON CLUB  
JANDIA PLAYA auf FUERTEVENTURA  
Reisedatum: 27. April 2013 - 04. Mai 2013



ab EUR **749,00**  
p.P. im DZ,  
zzgl. Flug & Transfer

### Die Reise im Überblick:

- 27.04.2013 bis 04.05.2013
- Unterkunft und Vollpension made by Robinson (Getränke zu den Mahlzeiten sind inklusive)
- Umfangreiches Kursprogramm unter Anleitung der east Trainer: ZUMBA®, IRON CROSS™, HOT IRON™, FUNCTIONAL WORKOUT, Pilates, Step und vieles mehr. (Weitere Fitnesskurse werden vom Wellfit Team des Robinson Clubs angeboten)
- Abwechslungsreiches Abendprogramm
- Barbecue am Strand
- Coole Beats von DJ WOLF (uppereast Hamburg)
- Wellfit-Spa mit Finnischer Sauna, Dampfbad uvm.
- Massagen (gegen Gebühr)
- Wassersport, Tennis, Beachvolleyball, Fitnessstudio u.v.m.

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

**ROBINSON®**  
Zeit für Gefühle  
**prämesports**

# VERRÜCKTE HÜHNER UND MEHR IN EPPENDORF

Foto: Ellen Coenders



**Theaterstück:** Die „verrückten Hühner“ Heidrun und Gudrun möchten in Eppendorf gerne Picknick machen!

Auch im März gibt es wieder spannende Veranstaltungen, Theaterstücke und Vorträge in ganz Eppendorf. Am Internationalen Frauentag (8. März) singen **Nathalie und Natalie**, Gewinnerinnen des Creole Festival 2011 um 20 Uhr im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, die schönsten

von Frauen gesungenen Chansons des letzten Jahrhunderts: Stücke von Mistenguett über Piaf, Barbara bis Patricia Kaas werden neu belebt. Der Eintritt kostet 13, ermäßigt 10 Euro.

Ebenfalls am Internationalen Frauentag wird um 19 Uhr in der Gedenkstätte Ernst Thälmann, Tarpbekstraße 66, der Film „**Rosa Luxemburg**“ von Margarethe von Trotta gezeigt. Der Film erhielt 1986 den deutschen Filmpreis in Gold für den besten Spielfilm sowohl für die beste Hauptdarstellerin (Barbara Sukowa).

Auch für die Unterhaltung der Kleinen ist gesorgt: Am 17. März heißt es „**Pick Pick Picknick**“ im Kulturhaus. In diesem Theaterstück für Kinder ab 4 Jahre geht es um die beiden Hühner Heidrun und Gudrun, der gerne ein Picknick machen wollen. Der Eintritt kostet für Kinder 4,50, für Erwachsene 6 Euro.



# Veränderun

Vor wenigen Monaten berichteten wir über die umstrittenen Pläne zur **Neubebauung** beim **Eppendorfer Marktplatz**. Diese haben mittlerweile eine überraschende Wende erfahren!

Es war ein Szenario, wie man es derzeit oft in Hamburg erlebt: Die Politik wollte zusammen mit einem privaten Investor alte Gebäude abreißen, um neuen Wohnraum zu schaffen – eine empörte Bürgerinitiative wollte den dafür nötigen Abriss der historischen Bebauung verhindern. Im Eppendorfer Fall war das ein Projekt der Immobilienfirma Alstertreu, für das das Restaurant „Tre Castagne“ mit mehreren anderen Nachbarhäusern weichen sollte.

nachbarter Hauseigentümer signalisierte, seine Immobilie nicht verkaufen zu wollen. Das Projekt kann also nicht wie geplant durchgezogen werden.

## Abriss gestoppt?

Genaueres weiß man zwar nicht, aber anscheinend sollen die verbleibenden drei Häuser dennoch abgerissen werden. Wie viele Wohnungen werden statt der geplanten 35 entstehen? Soll es, wie vorher anvisiert, einen festen Anteil Sozialwohnungen geben? Führt der Erfolg der Initiative zu einer Flickschusterei, die das Stadtbild noch mehr zum Schlechten verändert? „Gebäude des alten Eppendorfs bleiben bestehen – das kann man wohl kaum als Flickschusterei bezeichnen“, sagt Miriam Fließ von „WIR sind Eppendorf“. Harald Rösler, Bezirksamtsleiter Hamburg Nord, gibt sich gelassen. „Bedauerlich, aber

## Strich durch die Rechnung?

Die Initiative „WIR sind Eppendorf“ stellte sich dagegen und schien dabei auf reichlich verlorenem Posten zu stehen. Bis vor Kurzem der Wirt des „Tre Castagne“ von seinem Vorkaufsrecht Gebrauch und damit den Verantwortlichen einen Strich durch die Rechnung machte. Auch ein be-

**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

• 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 oder Mobil: 0163/178 36 23

**Nächste Runde:** Der Wirt des „Tre Castagne“ machte den Investoren einen Strich durch die Rechnung!



# gs-Sperre?

nicht ungewöhnlich“ nennt er die neuen Entwicklungen. „Nach wie vor kann ich mir gut vorstellen, dass sich am Ende die ursprüngliche Planung mit einer durchgehenden Bebauung der Ecke durchsetzen wird.“

## Ausschluss der Öffentlichkeit?

Genau davor hat die Initiative Angst. Ihre Hoffnung ist nun eine sogenannte „Veränderungssperre“, um zu verhindern, dass mit einem schnellen Gebäudeabriss Fakten geschaffen werden. „Veränderungssperre“ ist ein Terminus aus dem Baurecht und gibt nicht die Motivation der Initiative wieder. „Eine Stadt ist permanent im Wandel, das ist natür-

lich und gut so. Nicht gut ist, wenn Veränderungen nicht auf natürlichem Wege – sprich: auf Initiative der Bewohner – geschehen, sondern aus Profitgier von Investoren. Deshalb wird nach wie vor dringendst ein Planungs- und Gestaltungsbeirat gefordert.“

Die Bedenken der Initiative teilt Bezirksamtschef Rösler nicht: „Wir befinden uns in einem Bebauungsplanverfahren. Insofern ist die Beteiligung der Öffentlichkeit sichergestellt.“ Bei dem Antrag auf Veränderungssperre allerdings sieht das ein wenig anders aus: Alle Parteien wurden gebeten, den Antrag zu stellen, nur die Linke tat es. Dieser Antrag allerdings wird unter Ausschluss der Öffentlichkeit verhandelt... cl



**Zankapfel:** Das „Tre Castagne“ bleibt. Sein nördlicher Nachbar hat ebenfalls bekanntgegeben, das Haus nicht zu verkaufen!



**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](http://www.markisen-droste.de)



FACHBETRIEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
Techniker-  
Handwerk

## Polsterei - Stuhlfllecherei - Möbelaufarbeitung



**GRÖNICH**  
Polstereibetrieb

Eppendorfer Landstraße 130 • Tel.: 0 40 / 4 80 79 12  
[www.polstereibetrieb-groenich.de](http://www.polstereibetrieb-groenich.de)



**SO INDIVIDUELL  
WIE SIE SELBST**

Sichern Sie sich Ihren Gutschein im Wert von EUR 100,-\* Preisvorteil.

\* Gültig bis 30.04.2013. Preisnachlass beim Kauf einer Brille mit Ihren Schenkarten ab EUR 500,- EUR 50,-. Nachlass ab EUR 250,-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barzahlung. Eine Übertragung an Familie und Freunde ist natürlich möglich.

**OPTIKER CARL**  
[www.optiker-carl.de](http://www.optiker-carl.de)

<b>Winterhude:</b> Mühlenkamp 34	<b>Eppendorf:</b> Eppendorfer Landstr. 11	<b>Hanseviertel:</b> Große Bleichen 36
-------------------------------------	--	---

## FRÜHLINGSGEFÜHLE IM FORUM WINTERHUDE

Draußen herrscht noch klirrende Kälte. Doch im Forum Winterhude, Winterhuder Markt 7, erwacht die Natur immer ein bisschen früher. Vom 11.3. bis 14.4.2013 vorbereitet die prächtige Dekoration aus Frühblühern und bunten Ostereiern wie schon im Vorjahr viel Osterstimmung. Eine Pracht aus Krokussen, Tulpen, Narzissen und anderen Frühblüherblumen läutet die wärmeren Jahreszeiten ein. Die farbenfrohe Oster-Deko weckt Vorfreude auf die Feiertage. Und auch an laufenden Aktionen kann sich das Auge kaum sattsehen. Am Gründonnerstag wird das Forum zur Fantasiewelt. Denn am 28.3.13 von 14 - 17 Uhr treten die Oster-Elfen der Elfenagentur auf mit ihrem Programm „Freude+Farbe für den Frühling“. Die Frühlingsboten sorgen mit ihren fantasievollen Kostümen, Bodypaintings und Performances für viel Unterhaltung und verteilen Überraschungen. Und besonders die jungen Gäste dürfen gespannt sein, welche Überraschungen die Osterfeen an sie



**Hier grünt und sprießt es immer etwas früher:** Das Forum Winterhude präsentiert seine Oster-Deko!

verteilen werden. Wie gewohnt lässt sich im Herzen von Winterhude alles shoppen, was man für ein gelungenes Osterfest braucht. Neben dem gewohnten Sortiment an frischen Lebensmitteln und der breiten Palette an Fachgeschäften

kommen so kurz vor Ostern natürlich viele attraktive Angebote in den Läden des Einkaufszentrums hinzu: Ob Geschenke für die Kleinen oder Zutaten für das Festtagsmenü – hier kann sich jeder eindecken, um zu Ostern Freude

zu verbreiten und durch die guten Parkmöglichkeiten anschließend alles unkompliziert nach Hause zu schaffen. Mehr Infos zum Forum Winterhude, seinen Aktionen und Geschäften erhalten Sie auf [www.forumwinterhude.com](http://www.forumwinterhude.com).

# Oster-Spaß



Ohren gespitzt, es lohnt sich:

Mo.–Fr. von 9–19 Uhr und Sa. von 9–16 Uhr  
ALDI und ROSSMANN Mo.–Sa. von 8–20 Uhr  
Tolle Osterüberraschungen und Geschenkideen!  
[www.forum-winterhude.com](http://www.forum-winterhude.com)

**FORUM**  
WINTERHUDE

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

ALDI, Bäckerei von Allwörden, Blume 2000, Bücher&Co., Ernesting's family, media@home Sterling, Kind Hörgeräte, McPaper, Rossmann Drogeriemarkt, Tchibo, Victoria Apotheke, Wolsdorff Tobacco. Und nicht vergessen: Nutzen Sie unsere 280 Parkplätze - direkt im Forum, Winterhuder Marktplatz 7.

# Gesund und schlank durch starke Muskeln!

Rücken- und Knochenschmerzen sowie Übergewicht und die damit zusammenhängenden Folgen wie verminderte Lebensqualität, Verschleißerscheinungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder hohe Cholesterinwerte gehören zu den heutigen Volksleiden. Dagegen helfen kann gesundheitsorientiertes Krafttraining an speziellen Maschinen. Schon 2 x 30 Minuten pro Woche reichen aus. Das Training stärkt die Muskulatur, stützt die Wirbelsäule und entlastet die Wirbelkörper und Bandscheiben. „Besonders trainiert werden sollte die tief liegende autochthone Rückenmuskulatur. Sie gibt der Wirbelsäule erst richtig Halt. Sie ist aber bei den meisten – selbst sportlichen Menschen – zu schwach. Etwa 80 Prozent der Rückenbeschwerden lassen sich auf diesen Aspekt zurückführen“, so Dr. Ute Dorn, ärztliche Leiterin der Medizinischen Kräftigungstherapie

gungstherapie. Meist reichen hier 12 bis 18 Sitzungen à 30 Minuten aus, um die Schmerzen zu lindern oder gar zu beseitigen. Oft lassen sich auf diese Weise Operationen vermeiden. Auch der Knochenabbau (Osteoporose) kann durch das spezielle Krafttraining verhindert werden. Die maximale Knochendichte erreichen wir um das 30. Lebensjahr, dann nimmt sie wieder ab. Durch muskuläre Belastung, neben der Aufnahme von Kalzium und Vitamin D, können wir das jedoch verhindern und einer drohenden Osteoporose entgegenwirken. Bewegungen wie Hüpfen, Springen oder Laufen reichen jedoch mit zunehmendem Alter nicht mehr aus. Gesundheitsorientiertes Krafttraining dagegen kann die Knochendichte in einem Jahr bis zu 15 Prozent steigern. Ein weiteres Plus des gezielten Trainings ist eine gesunde und nachhaltige Fettverbrennung.



**Expertin Dr. Ute Dorn**, ärztliche Leiterin der Medizinischen Kräftigungstherapie bei Kieser Training Eimsbüttel.

bei Kieser Training. „Gymnastik und Übungen zu Hause helfen da wenig. Das Becken muss fixiert und die stärkere Hilfsmuskulatur ausgeschaltet werden. Das gelingt z. B. mit Hilfe spezieller Geräte bei Kieser Training. Die geführten Bewegungen an diesen Maschinen erübrigen auch koordinativen Lernaufwand und machen das Training selbst bei Beschwerden möglich.“ Chronischen Schmerzpatienten rät die Ärztin allerdings zu einer Medizinischen Kräfti-

Denn ein trainierter Körper verbraucht selbst im Ruhezustand mehr Energie als ein untrainierter. Macht man hingegen nur Diäten, dann verliert man z. B. nicht nur 10 Kilo Körpergewicht, sondern auch mindestens 3 Kilo Muskeln. Mit dem Muskelschwund sinkt auch der Energieverbrauch. So kommt es oft zum sogenannten „Jojo-Effekt“. Krafttraining dagegen erhält die Muskulatur und fördert durchgängig die Fettverbrennung. Probieren Sie es aus!



## Du brauchst deinen Rücken. Dein Rücken braucht Kraft.

Geben Sie Ihrem Rücken, was er braucht: effizientes Krafttraining.

Testen Sie sich und uns bei einem kostenlosen Einführungstraining.

**1 Monat gratis bei Abschluss eines Abos bis 31. März 2013**

**Hamburg-Eimsbüttel**  
Heussweg 37d  
Telefon (040) 357 40 90

**Hamburg-Winterhude**  
Winterhuder Marktplatz 6-7a  
Telefon (040) 460 76 90

7x in Hamburg – [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

**KIESER  
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT



Privat sind sie glücklich:  
Nora von Collande und  
Herbert Herrmann.  
Aber werden sie es  
auch im Stück „Das  
zweite Kapitel“?

## TIPP & VERLOSUNG

Vom 15. März bis 12. Mai zeigt die Komödie Winterhuder Fährhaus das Stück „Das zweite Kapitel“. (Kartentel.: 480 680 80). Wir verlosen 3x2 Karten für den 24.4. um 19.30 Uhr. Wer gewinnen möchte, sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Kapitel“ an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E.-Mail an [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de). Einsendeschluss ist der 30.3.

# „Auch im Glück steckt die Gefahr!“

Sie stehen seit über 20 Jahren zusammen auf der Bühne und leben auch privat zusammen: **Nora von Collande und Herbert Herrmann**. Jetzt sind sie in der romantischen Komödie „Das zweite Kapitel“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus zu sehen!

## Worum geht es in dem Stück?

**Nora von Collande:** Es geht um einen Mann, gespielt von Herbert, der seine Frau verloren hat und ihr noch sehr nachtrauert. Er ist auch absolut nicht gewillt und bereit, eine neue Beziehung einzugehen. Ich spiele eine Frau, die gerade frisch geschieden ist und ihre neu gewonnene Freiheit in vollen Zügen genießt. Wie es der Zufall so will, lernen die beiden sich kennen und werden von Freunden und Familie verknüpelt.

## Finden sich die Zuschauer in dem Stück wieder?

**N.v.C.:** Definitiv! Der Titel „Das zweite Kapitel“ sagt schon sehr viel aus. Ich glaub', dass die meisten von uns so etwas schon erlebt haben. Die wenigsten lernen sich mit 18 Jahren kennen und bleiben für immer zusammen.

## Im Stück werden Sie verknüpelt.

## Was halten Sie im realen

## Leben von solchen Versuchen?

**N.v.C.:** Das kann durchaus funktionieren. Aber ich denke, dass Zufallsgeschichten öfter gelingen können als geplante Sachen. Menschen, die immer nur auf der Suche sind, sind verkrampft. Manchmal sehen sie auch nicht, wenn der Richtige vor ihnen steht. Wenn man aber locker lässt und einfach sein Leben lebt, passiert es schneller und es ist leichter jemanden kennenzulernen.

## Was ist für Sie das Besondere an „Das zweite Kapitel“?

**N.v.C.:** Man spürt die Gefahr der beiden im Glück. Das ist eine ganz große Qualität vom Autor Neil Simon.

**Herbert Herrmann:** Kurz bevor die beiden zusammenkommen, sagt meine Figur, dass er noch nicht bereit ist. Dieser kurze Moment ist maßgeblich für den zweiten Teil des Stücks. In dem zeigt sich dann, warum es mit den beiden nicht so schnell funktionieren konnte.

## Was erwartet die Zuschauer noch?

**H.H.:** Natürlich ist das Stück eine Komödie, aber dennoch hat es auch sehr tiefgründige Stellen. Sowohl junge Zuschauer, als auch die ältere Generation können sich damit identifizieren und denken darüber nach. Gerade nach der Pause wird das Stück ein wenig ernster. Aber auch dort gibt es natürlich Stellen, bei denen herzlich gelacht werden kann.

## Wie ist es, wenn man als Paar über einen so langen Zeitraum miteinander arbeitet?

**N.v.C.:** Es ist natürlich toll, weil wir uns sehr gut kennen und gleich denken. Aber man muss in jedem Fall sehr professionell miteinander umgehen und dem Partner über die Jahre immer den nötigen Respekt entgegenbringen. Wir gehen keiner Auseinandersetzung aus dem Weg, nur weil wir abends zusammen Wein trinken wollen. Diskussionen sind wichtig und machen auch den Reiz aus.

## Für das Stück sind Sie eine Zeit lang in Hamburg. Was verbindet Sie mit der Stadt?

**H.H.:** Wenn ich in Hamburg bin, bin ich absolut glücklich. Der Blick von den Elbbrücken ist einfach immer wieder ein Erlebnis für mich als Schweizer!

*Maria Heggemann*

**DIE WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus

# DIE WÄSCHEREI

CITY NORD MEXIKORING. **IT'S ABSURD!**

DIE WÄSCHEREI - Mexikoring 27-29 - 22297 Hamburg - [www.die-waescherei.de](http://www.die-waescherei.de)

## MY MEXIKO Supermarket

Möbel, Lampen, Accessoires, Tequila



MEXIKORING 27

WÄSCHEREI OUTLET-STORE



NEU: Sofa TEA TIME



LEUCHTENSTUDIO



ACCESSOIRES & GESCHENKE



**SOFA CHARLOTTE**  
statt 1.729,- jetzt **899,-**  
(Einzelstücke)



NEU: Tisch Retro (180 x 90 cm) nur **699,-**, Bank **269,-**



MODE Antony Morato



Flagshipstore TIMOTHY OULTON

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**



Fachkundige Beratung,  
Aufmaß und Montage

Hoheluftchaussee 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



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



Foto: e Isabel Köster

Das „gemischte Doppel“ Annemarie Stoltenberg und Rainer Moritz stellen die neusten Bücher 2013 vor.

## LITERATUR FÜR 2013

Was hat das Frühjahr 2013 an lesenswerter Literatur zu bieten? Genau das wollten die NDR-Redakteurin **Annemarie Stoltenberg** und der Leiter des Literaturhauses Hamburg **Rainer Moritz** wissen. Sie haben die Buchlandschaft des neuen Jahres durchforstet. Und wurden mit 16 empfehlenswerten Neuerscheinungen fündig. Die bunte Mischung aus Belletristik und Sachbüchern präsentiert das „gemischte Doppel“ am 19.3. um 19:30 Uhr im **Literaturhaus Hamburg**. In flammenden Reden werden

die Experten ihre persönlichen Favoriten vorstellen. Als Gast-Kritiker wird Buchhändler Stephan Samtleben ebenfalls einen persönlichen Buchtipp vorstellen. Alle besprochenen Werke können im Anschluss an die Veranstaltung vor Ort erworben werden. Karten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen, in der Buchhandlung Samtleben, über [www.literaturhaus-hamburg.de](http://www.literaturhaus-hamburg.de), bei der Hotline 0180-50 15 729 sowie an der Abendkasse zwischen 6 und 10 Euro erhältlich.

[www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)

## Schlachterei Striga



FRISCHES LAMM  
ZUM OSTERFEST

Salzwiesenlammfleisch aus der Region, Lammschulter, Lammkeule, Lammrückensteak und Lammbratwurst

Milchkalbfleisch aus bäuerlicher Haltung in der Ihnen bekannten STRIGA-QUALITÄT- wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung. Frohes Osterfest, Ihr Striga und sein Team.

Alsterdorfer Straße 4 • 040 / 48 15 35  
Mo. - Do.: 8 - 18 Uhr, Fr.: 8 - 18.30 Uhr • Sa.: 8 - 13 Uhr

## MUSIKALISCHE BIOGRAFIE



Foto: Kai Weht

**Spricht am 22. März** im Ernst Deutsch Theater über die Musik seines Lebens: Volker Lechtenbrink.

Musik ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Jeder hat seine persönliche Hitparade, in der jedes Stück

besondere Gefühle und Erinnerungen weckt. Darüber redet Moderator **Hubertus Meyer-Burckhardt** mit prominenten Gästen in der Late-Night-Talkrunde „**Soundtrack – Die Musik meines Lebens**“ im Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1. Am 22. März ist um 22:10 Uhr der Schauspieler und Sänger **Volker Lechtenbrink** zu Gast. Der 68-Jährige spricht über besondere Lieder in seinem Leben und den damit verbundenen Erinnerungen. Als Gäste weiterer Talkrunden werden unter anderem Kostja Ullmann, Ulrich Wickert und Gila von Weitershausen erwartet. Dauer der Veranstaltung rund 1 Stunde. Karten gibt es für 15 Euro, ermäßigt 10 Euro, inkl. Gutschein für ein Getränk. Kartentelefon: 22 70 14 20.



# Eine intensive Zeit

Er spielte Songs mit Jan Plewka und war mit Rio-Reiser-Stücken unterwegs. Dem Alster-Magazin erzählt **Musiker Marco Schmedtje** von seinem neuen Album und wie er einmal beinahe in **Pöseldorf** studiert hätte!

### Alster-Magazin: **Wie kamst du zur Musik?**

**Marco Schmedtje:** Ich bin im Norden vor den Toren der Stadt aufgewachsen. Mit 15 bin ich an einer Gitarre förmlich kleben geblieben. Mit 16 beschloss ich: Ich will Musiker werden. Mit 19 kam ich nach Hamburg und fing an, mich auf ein klassisches Gitarrenstudium vorzubereiten. Ich machte auch eine Aufnahmeprüfung...

### **An der HfMT in Pöseldorf?**

Ja, da war ich auch, aber da haben sie mich tatsächlich nicht genommen – ich war dann eine Weile in Stülldorf am Konservatorium. Dann merkte ich aber ziemlich schnell: Das ist gar nicht das, was ich will. Zeitgleich studierte ich Populärmusik an der Musikhochschule, lernte Bands kennen, fuhr auf Tour und habe immer irgendwie weitergemacht...

### **Da lernten Sie Jan Plewka kennen?**

Das war eine sehr intensive Zeit. Wir sind zusammen nach Spanien gefahren. Für sein erstes Soloalbum schrieb ich die Musik, er die Texte. Das war die erste Zusammenarbeit. Meine eigenen Projekte traten eher in den Hintergrund, weil wir dann die Band Zinoba gründeten, mit der wir ein Album machten und tourten.

### **Wie kam es zum eigenen Album?**

An der Soloplatte habe ich echt lange gearbeitet. Nach der Trennung von Zinoba war ich auch ein bisschen satt, mit einer Band zu spielen. Ich dachte, ich mache mal irgendwas ganz allein. Deshalb gibt es bei diesem Album auch kein Schlagzeug. Eine Platte, die ganz klein ist und wo ich alles selbst in der Hand habe. Daran habe ich so die letzten fünf Jahre patchworkmäßig gearbeitet.

### **Sind die Themen anders als bei den Songs, die du in deiner Jugend geschrieben hast?**

*(denkt nach)* Eigentlich nicht. Es ist witzig: Dadurch, dass es von der Instrumentierung viel kleiner angelegt ist, wirkt alles noch nackter – man muss noch genauer gucken, ob es textlich wasserdicht ist. Es gibt eben keine coole Bridge mit einem fetten Gitarrensolo. Die Substanz muss da sein. Das Stück muss eine Stimmung haben – die muss aber schon existieren, wenn man den Song schreibt. So etwas kann man nicht nachträglich reinbringen.

Christian Luscher,  
c.luscher@alster-net.de

### **Arbeitete fünf Jahre an seiner Soloplatte:**

Musiker Marco Schmedtje.



## CDs zu gewinnen!

„Schöne Geister“ von Marco Schmedtje erscheint am 22. März beim Label Goldbek Rekords. **Wir verlosen jetzt schon drei Exemplare!** Einfach Karte mit dem Stichwort „Schöne Geister“ ans Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder E-Mail mit dem Stichwort an c.luscher@alster-net.



Fotos: © schmedemam

**"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  
**Internet:** www.oluea.de  
**E-Mail:** nina@oluea.de  
**Massagetherapie & Kosmetik**  
Rothenbaumchausee 83  
20148 Hamburg  
(Parkplatz auf dem Hof)

Mrs.Sporty – Ihr persönlicher Sportclub über 600x in Europa.

**Trainieren Sie wie die Stars**

Jetzt mit neuen Öffnungszeiten  
Dienstags und Donnerstags von 8 bis 20 Uhr

Mitglied Katharina

**Exklusiv-Training**  
**1. Monat für 30 €\***  
von Star-Trainerin Ramona Braganza  
Nur für kurze Zeit: bis 30.04.13

Mrs.Sporty -Rothenbaum • Rothenbaumchausee 61 • 20148 HH  
Tel.: 040/22600878 • www.mrsporty.de/club325



# „Singen

## macht mich glücklich!“

Sie verkörpert den Crossover wie kaum eine andere Künstlerin ihres Genres:

**Katherine Jenkins.** Wir trafen die Sängerin und haben mit ihr über die kommende Tour und ihr neues Album „Daydream“ gesprochen.

### Wie sind Sie zur Musik gekommen?

Musik hat mich immer schon sehr glücklich gemacht. Künstler wie Judy Garland oder Edith Piaf haben mich dabei sehr inspiriert. Für mich ist ein Traum wahr geworden, weil ich in meinem Beruf das machen kann, was ich liebe. Und das ist das Singen!

### Wann haben Sie angefangen zu singen?

Ich war vier, als ich meinen ersten kleinen öffentlichen Auftritt hatte. Ich kam nach Hause und habe meiner Mutter erzählt, dass in der Schule ein Gesangswettbewerb stattfindet. Als ich dafür ein Lied einstudiert habe, wusste ich, dass ich Musik in meinem Leben brauche.

### In welchem Musik-Stil fühlen Sie sich am wohlsten?

Das Klassik-Crossover ist für mich das Schönste. Es ist so aufregend. Ich kann alles das singen, was ich mag und es mit anderen Stilen vermischen.

### Haben Sie eine Lieblingskünstlerin?

Im klassischen Bereich ist das definitiv Maria Callas. In der Pop-Musik bewundere ich Adele sehr.

### Was erwartet die Hörer bei Ihrem neuen Album „Daydream“?

Ich wollte, dass es ein träumerisches Album wird. Wenn meine Fans die CD hören, sollen sie sich einfach entspannen können. Es ist sehr klassisch, aber auch von Folk, Pop und Musical inspiriert.

### Sie stehen bald zusammen mit Il Divo auf der Bühne.

#### Was bedeutet das für Sie?

Ich kenne die Jungs seit zehn Jahren. Wir haben damals gleichzeitig unser erstes Album veröffentlicht. Ich mag sie sehr gerne und wir werden viele Stücke zusammen spielen bei den Konzerten! Aber jeder wird auch eigene Songs präsentieren.

### Sie waren sehr jung, als Sie Ihr erstes Album veröffentlicht haben. Hatten Sie einen Plan B?

Meine Mutter wollte, dass ich einen Plan B habe. Wenn ich es als Sängerin nicht geschafft hätte, wäre ich wahrscheinlich Musiklehrerin geworden.

### Was verbindet Sie mit Hamburg?

Ich liebe Hamburg! Wenn ich in Deutschland bin, bin ich meistens in Hamburg. Es ist einfach eine wunderschöne Stadt. Im Sommer allerdings schöner als jetzt. (lacht).

Maria Heggemann

## TIPP & VERLOSUNG

**Katherine Jenkins** auf Tour mit Il Divo. Alle Infos finden Sie auf Seite 6. Wir verlosen **5 Exemplare** des Albums „Daydream“ von Katherine Jenkins vom 11.3.-15.3.13.

Zum Mitspielen QR-Code mit Smartphone scannen oder auf [www.alsterdeal.de](http://www.alsterdeal.de) spielen.



# ALSTERTAL

EINKAUF S - ZENTRUM

CENTER - MAGAZIN

## PROMI KÜCHE

Sushi-Sandwiches von  
Johann Lafer und  
Horst Lichter

## NEWS & TERMINE

Gewinnspiele,  
Events und Tipps

## DAS LÄUFT OSTERN

Aktionen sorgen ab dem 14.3. für  
festliche Stimmung

## FASHION-TIME

Endlich! Die neue farbenfrohe Frühjahrsmode Mode ist da und sorgt für sonnige Laune

24.3.  
Shopping-  
Sonntag

13-18 Uhr



STUDIO-HAUS

**WIR RÄUMEN**

**UNSER STUDIO-HAUS HAMBURG**

**ZUM 16. MÄRZ**

**AB SOFORT**

**RABATTE**

**BIS ZU 50%**

**HEEGBARG 31 | ALSTERTAL-EINKAUFSZENTRUM,  
(AEZ) | 22391 HAMBURG | 040/60 68 22 63  
MO – SA 9.30 – 20 UHR | WWW.ROSENTHAL.DE**



# FRÜHLINGSSTIMMUNG IM AEZ



Jetzt haben wir es aber bald geschafft! Die ersten warmen Sonnenstrahlen lassen nicht mehr lange auf sich warten. Unsere Gedanken und Gefühle stimmen sich so langsam auf die Frühjahrssaison ein. Raus aus den grauen, warmen Winterklamotten und endlich rein in die farbenfrische und luftige Modewelt. **Was ist in diesem Frühjahr Trend?** Das erfahren Sie auf den kommenden zwei Seiten. Lassen Sie sich inspirieren!

Apropos inspirieren: Weihnachten liegt gefühlt gerade hinter uns, dennoch steht Ostern schon kurz vor der Tür. Am **14. März** eröffnet der traditionelle **Ostermarkt** in der Ladenstraße seine Türen und lädt Sie zum Osterbummel ein. Auf den vielen Ostermarktständen finden Sie von Osterdekorationen bis hin zu Gaumenfreuden jede Menge Ideen für Ihr gelungenes Fest. Ein buntes **Osterprogramm** für Groß und Klein sorgt zudem für tolle Stimmung, mehr dazu ab Seite 37.

Und wer nun gar keine Zeit findet, seine Ostereinkäufe werktags zu erledigen, der kann sich auf den ersten **verkaufsoffenen Sonntag** 2013 am **24. März** von 13 bis 18 Uhr freuen. An diesem Tag findet auch unsere große **Charity-Oster-Ei-Versteigerung** statt. Seien Sie mit dabei, wenn Radio Hamburg-Moderatorin Birgit Hahn Oster-Eier mit großartigen Inhalten aus den AEZ-Shops zum guten Zweck versteigert, mehr dazu auf Seite 37.

Liebe Leserinnen und Leser, wie nahe stehen Sie dem Alstertal-Einkaufszentrum? Vielleicht wollten Sie auch schon einmal Reporter sein und über Ihr AEZ berichten. Diese Gelegenheit haben Sie nun – **werden Sie AEZ-Reporter!** Was Sie alles tun müssen und was Sie mit Ihrer Story gewinnen können, lesen Sie auf Seite 40. Dort erfahren Sie auch weitere Neuigkeiten aus der Alstertaler Shoppingwelt.

Wir wünschen Ihnen mit dieser Ausgabe viel Spaß und gute Unterhaltung.

Herzliche Grüße  
Ihre

Julita Hansen und Karsten Bärschneider, Center Manager

# COLOR

Neuster Trend: Der Kontrast-Klassiker wird jetzt von der Sonne geküsst! Kombinieren Sie Ihre Schwarz-Weiß-Lieblinge jetzt mit Mode in Gelb.



comma



## FEMININES BLOCKING

1. Blazer von Gerry Weber, ca. 150 Euro. 2. Kleid von Mango, ca. 20 Euro. 3. Silber-Ring von Pandora mit schwarzem Spinell, ca. 120 Euro. 4. Tasche aus Kalbs- und Rindsleder von Hugo Boss, ca. 350 Euro. 5. Nubuk-Slipper für ca. 250 Euro, gesehen bei Görtz.



## Neueröffnung: Steiff Kids – Fashion & more

Nicht nur die Großen, sondern auch die Kleinen finden im AEZ ihr perfektes Outfit und mehr. So eröffnet unter dem Motto „für unsere Kinder nur das Beste“ pünktlich zur Frühjahrssaison am 13.3. im OG „Steiff Kids – Fashion & more“. Das Geschäft, das bereits eine Filiale am Ballindamm führt, legt großen Wert auf Qualität und bietet neben hochwertiger Mode

# KISS



## COOLES BLOCKING

1. Sonnenbrille von Marc O'Polo, ca. 125 Euro.
2. Blazer von H&M, ca. 40 Euro.
3. Top von Mango, ca. 5 Euro.
4. Leder-Clutch von George Gina & Lucy.
5. Hose von Taifun, ca. 80 Euro.
6. Riemchen-Sandalette aus Leder von Hugo Boss, ca. 300 Euro.



comma

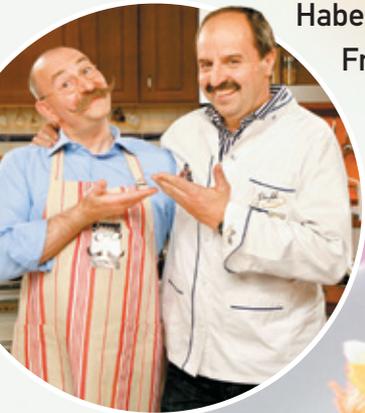
ausgesuchter Labels wie S&D, Steiff, Pampolina, Papermoon, Ticket to Heaven u.a. auch die beliebten „Steiff-Tiere“. Kommt vorbei und entdeckt euer neues Paradies!



Rezept-  
Idee  
von Promiköchen  
zum Sammeln

# Lust auf köstlichen Frühling!

Haben Sie endgültig genug vom dunklen Winter und brauchen einen kulinarischen Frische-Kick zum Frühjahrsstart? Dann haben wir hier mit „Sushi-Sandwiches – mit Lachs und süßsaurigen Gurken“ die passende Rezeptidee von dem prominenten Fernseh-Kochduo Horst Lichter und Johann Lafer.



## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sushi-Reis
- Salz
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Zucker
- ca. 4 EL Sweet-Chili Sauce
- ½ Salatgurke
- 3 EL Balsamico bianco
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Olivenöl mit Limone
- ½ rote Chilischote
- 50 g eingelegter Ingwer
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ Kopfsalat
- 2 Nori-Blätter
- 8 Scheiben geräucherter Lachs
- 50 g Wasabi-Paste
- 4 Kästchen Shizo-Kresse (japanische Kresse aus dem Asienladen; ersatzweise Gartenkresse)
- Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce zum Servieren

## Zubereitung

1. Den Sushi-Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis in einen Topf mit 300 ml Wasser und etwas Salz bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und offen etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Den Sushi-Reis mit 1 EL Wasser, dem Reisessig und dem Zucker gut vermischen und mit 2 EL Sweet-Chili-Sauce abschmecken.
2. Die Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Den Essig mit Puderzucker, Öl und etwa 2 EL Sweet-Chili-Sauce in einer Schüssel gut verrühren. Die Chilischote entkernen, waschen und mit 20 g eingelegtem Ingwer fein hacken. Beides unter die Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenscheiben mit der Marinade vermischen und etwas ziehen lassen.
3. Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus den Nori-Blättern insgesamt 4 Quadrate mit 7 cm Seitenlänge schneiden. Den Reis darauf verteilen und flach drücken. Je 1 Scheibe Lachs und 2 Salatblätter auf die Reisquadrate schichten und mit etwas Wasabi bestreichen. Erneut mit einer Schicht Reis und 1 Scheibe Lachs bedecken und gut festdrücken.
4. Die Gurkenscheiben aus der Marinade nehmen, die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken schütteln. Die Sushi-Quadrate diagonal halbieren und mit der Kresse auf Tellern anrichten. Dazu die marinierten Gurkenscheiben, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, restlichen Wasabi und übrigen Ingwer servieren.

## Buchtipp:

Rheinische Frohnatur trifft steirischen Sternekokch – mit ihrer originellen Kochshow sind Johann Lafer und Horst Lichter seit 2006 erfolgreich im ZDF zu sehen. Zeit für eine ganz besondere Ausgabe: Der Jubiläumsband des beliebten Kochduos bietet neben den besten Rezepten aus den ersten drei Büchern 40 zusätzliche neue Rezepte aus den aktuellen Staffeln. Alle Fans von Deutschlands Dreamteam können sich an der deftigen Hausmannskost und leckerer moderner Küche wie die hier gezeigte, garniert mit frischen Sprüchen aus der Sendung, Cartoons und vielen nützlichen Tipps, erfreuen.

281 Seiten, Preis: 14,95 Euro, erschienen 2012 bei Zabert Sandmann, gesehen in der Buchhandlung Thalia im AEZ.



Oster-Aktionen:

# Feiert alle mit!

**Samstag 16.3.**, 10-18 Uhr: Osterbacken mit UNICEF zu Gunsten „Nothilfe in Syrien“. Siehe auch Seite 66.

**Montag 18.3.**, 15-17 Uhr: Österliches Backen mit Build-A-Bear.

**Dienstag 19.3.**, 15-19 Uhr: Wir basteln rund um den Ostertisch mit Mixi.

**Mittwoch 20.3.**, 15-18 Uhr: Österliches Basteln mit Panduro Hobby.

**Donnerstag 21.3.**, 15-17 Uhr: „Wir bemalen Ostereier!“ – Ostermalschule mit dem Görtz Kinder-Club und Imaginarium.

**Freitag 22.3.**, 15-17 Uhr: Der Ballonkünstler kommt und bastelt Osterhasen aus Modellierballons.

**Samstag 23.3.**, 15-18 Uhr: „Hasengesichter“ – Schminken mit Janine Wehn.

**Sonntag 24.3.**, 13.30-14.30 Uhr und 15.30-17 Uhr: Große Oster-Ei-Versteigerung zu Gunsten Radio Hamburg „Hörer helfen Kindern e.V.“.

**Montag 25.3.**, 15 und 17 Uhr: Osterhasengeschichten erzählt von Octavia Kliemt.

**Dienstag 26.3.**, 16.30 Uhr: Hamburger Alsterspatzen beim Frühlingsingen erleben.

**Mittwoch 27.3.**, 15, 16, 17 und 18 Uhr: Originaltheater Kaspershausen führt die Stücke „Reise in den Osterwald“, „Ostern in Kaspershausen“, „Zu Besuch beim Osterhasen“ und „Das Osternest“ auf.

**Donnerstag 28.3.**, 15, 16, 17 und 18 Uhr: Originaltheater Kaspershausen führt die Stücke „Das gestohlene Osterei“, „Osterbesuch bei Großmutter“, „Kasperle der Osterhase“ und „Der Osterhase kommt“ auf.

**Samstag 30.3.**, 15 und 17 Uhr: Osterhasengeschichten erzählt von Octavia Kliemt.

Backen, Basteln,  
Gewinn-Aktionen –  
ob Groß oder Klein,  
alle können beim  
Osterprogramm  
vom 16. bis  
zum 30. März  
an der Treff-  
punkt Bühne im  
Untergeschoss  
etwas Tolles  
erleben. Lesen  
Sie hier, was  
alles los ist!



## AEZ-Tipp: Der Tee zur Fastenzeit!



Eine heilsame Fastenzeit wirkt mit dem richtigen Tee noch wohltuender!

Spätestens nach einem umfangreichen Kater-Brunch am Aschermittwoch liegt die Wahrheit auf der Waage. Zeit, Körper und Geist eine Auszeit von Völlerei und Überfluss zu gönnen. Die köstliche Bio-Kräuterteemischung „Fastenzeit“ von

**TeeGschwendner** unterstützt dieses Vorhaben wohlschmeckend und mit wohltuender Wirkung. Die mild-kräutrige Komposition mit blumiger Lavendelnote ist eine ideale Ergänzung zur Fastenkur.

Fasten kommt in nahezu allen Weltreligionen vor – mit dem gemeinsamen Schwerpunkt, teilweise oder völlig auf Nahrungs- oder Genussmittel zu verzichten. Christentum, Judentum, Islam, Konfuzianismus, Hinduismus – alle kennen eine Zeitspanne bewusster Entsagung. Neben vielen Gläubigen, die aus religiösen Gründen fasten, steht heute oftmals der Wunsch nach positiven gesundheitlichen Effekten oder Gewichtsreduktion im Vordergrund.

Die richtigen Getränke in der richtigen Menge sorgen für Ausschwemmung unerwünschter Stoffe und unterstützen den Organismus in seiner Arbeit. Der Kräutertee „Fastenzeit“ hilft dem Körper auf wohltuende Art und Weise.

Mehr Infos bei **TeeGschwendner im UG des AEZ, Tel.: 602 22 66!**

Highlight-Aktion zum Mitmachen:

## Oster-Ei-Versteigerung

Wir überraschen Sie und Sie helfen anderen! Denn am Shopping-Sonntag, dem 24.3. können Sie ab 13.30 Uhr bis zu 80 cm große Überraschungs-Ostereier, die mit Produkten aus AEZ-Geschäften gefüllt sind, zum karitativen Zweck ersteigern. Radio HH-Moderatorin Birgit Hahn führt durch das Event und der Erlös der Versteigerung kommt Radio Hamburg Hörer helfen Kindern e.V. zu Gute.





14.3.-30.3.  
Oster-  
Shopping  
im AEZ!

Deko-Highlight: Die Hasenlandschaft in der Ladenstraße, die „durchwandert“ werden darf.

# AEZ- Ostermarkt

Duftendes Ostergebäck, stimmungvolle Deko, zauberhafte Geschenkideen! All das erwartet Sie vom **14. bis zum 30.3.** auf dem AEZ-Ostermarkt. Hier erfahren Sie, was es an den einzelnen **Ständen in der Ladenstraße** im Erdgeschoss zu entdecken gibt.

## Literarische Nester bei Thalia



Pünktlich zu Ostern meldet sich nicht nur die Häschenschule zurück, sondern auch „Das größte Ei der Welt“. Dieses Buch aus dem Oetinger Verlag gehört in jedes Kindernezt und ist am Stand der **Thalia Buchhandlung** genauso wie zahlreiche spannende Bücher für Erwachsene erhältlich. Auf in einen fröhlich-literarischen Frühling!

## Leckere Vielfalt bei Galeria Kaufhof

Am **Galeria Kaufhof**-Stand finden Sie die leckersten Osternaschereien aller großen und bekannten Marken: Niederegger, Lindt, Hachez, Asbach, Rausch und Heilemann. Aber nicht nur Champagnereier, Eierlikörtrüffel und zahlreiche andere Sorten zum Selberzusammenstellen sind erhältlich – auch Schokoladenosterhasen bis zu 4 kg sind eine tolle Geschenkidee.





## Gittis kleiner Laden macht Stimmung

In diesem Jahr hat Brigitte Richardt in **Gittis kleinem Laden** wieder eine große Auswahl an Osterdekorationen. An diesem Stand finden Sie neben zahlreichen Gestecken aus farbenfrohen, frischen Blumen viele Artikel aus Naturmaterialien sowie die beliebten Osterfiguren und Blumenkinder von Wendt & Kühn. Für eine besonders gemütliche Osterstimmung sorgen zudem selbst gefertigte Lichtobjekte aus Serviantentechnik und schmuckvolle Haustürkränze.

## „Ostern für Jung und Alt“ bei McPaper

Unter dem Motto „Ostern für Jung und Alt“ präsentiert **McPaper** auf dem Ostermarkt im Alstertal-Einkaufszentrum ein umfangreiches Sortiment an Saisonartikeln zu Ostern. Dabei handelt es sich um eine Vielzahl an Produkten, die in dem aktuellen Prospekt von McPaper beworben werden. Bei McPaper finden die Kunden alles rund um das Schenken und Verpacken. Grußkarten sowie tolle Oster-Dekorationen für ein stimmungsvolles Zuhause und einen österlich geschmückten Garten.

Da macht das Ostereiersuchen doppelt so viel Spaß!



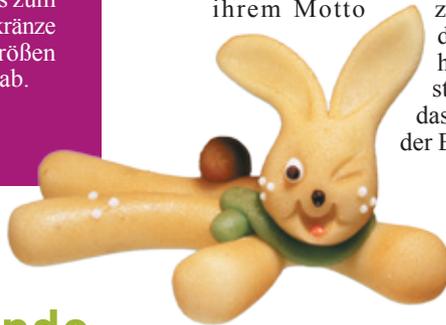
## Präsentideen bei Gisela Nikpur

Für die richtige Osterstimmung können Sie am Stand von **Gisela Nikpur** zahlreiche Dekoideen entdecken. Farbenfrohe Akzente setzen die lustigen Metallfiguren – als Hase, Hahn, Schaf oder Ei. Ein Highlight sind auch die Papierprodukte der Illustratorin Silke Leffler. Eine reichhaltige Auswahl an Natureiern vom Strauß bis zum Wachtelei und Naturkränze in verschiedenen Größen runden das Angebot ab.

## Back-Spezialitäten bei Café Reinhardt

Die fleißigen Konditoren von **Café Reinhardt** haben kurz vor Ostern so gar keine ruhige Minute mehr. Sie fertigen nach traditionellen hauseigenen Rezepten unvergleichlich köstliche Gebäckspezialitäten wie lecker saftige Osterbrote, klassische Oster-Hefezöpfe, Brioche – auch mit Schokolade, Oster-Mandelkruste vom Blech, lustige Quarkhasen und vieles mehr an. Getreu ihrem Motto

zeichnen sich auch alle Osterprodukte durch höchste Qualität der Zutaten und handwerkliche Verarbeitung, feinste Rohstoffe und viel Liebe zum Detail aus. Und das schmecken Sie! Kommen Sie am Stand der Bäckerei und Konditorei vorbei.



## Süße Schoko-Hasenbande bei arko

Sie dürfen in keinem Osternest fehlen: Osterhasen. Die größte Vielfalt der kleinen Mümmelmänner aus zartschmelzender Schokolade gibt es bei **arko** – sei es fröhlich bunt in Stanniolpapier oder dekorativ aus verschiedenfarbiger Schokolade. Fast zu schade zum Vernaschen. Das gilt auch für all die schönen Ostereier, die arko ebenfalls bereithält. Besonders lecker: Gefüllte Confiserie-Pralinen-Eier in vielen leckeren Sorten – bei denen kommt so mancher ins Schwärmen!



## Deko-„Hoptimisten“ bei Schacht & Westerich

Zum Osterfest entdecken Sie bei **Schacht & Westerich** die Hoptimisten. Der Hoptimist ist ein Designklassiker aus den 60er-Jahren, der nun wieder zum Leben erweckt wird. Die Hoptimisten lächeln jeden an oder warten auf einen kleinen Anschubser. Der Hoptimist ist eine tolle Geschenk- und Dekoidee, nicht nur zur Osterzeit.

Aber auch keine anderen Wünsche bleiben offen, egal ob Sie exklusive Schreibgeräte, Schönes und Praktisches für Beruf und Kunst oder Geschenkideen suchen. In liebevoll gestalteten Kartongagen können Sie Ihr Präsent dann schön und stilvoll zum Osterfest verschenken.

**Plus: Am 23.3. gibt es eine tolle Schmink-Aktion für alle Kids.**



# AEZ-Service:

## Originell schenken!

Der Center-Gutschein ist das raffinierte Geschenk zu Ostern oder anderen Anlässen. Mit ihm kann sich der Beschenkte in allen rund 240 Geschäften im AEZ etwas Schönes und Passendes aussuchen. Entscheiden Sie, wie hochwertig Ihr Geschenk ausfallen soll: Wählen Sie zwischen einem Gutschein im Wert von 10, 15, 20, 25, 30, 50 oder 100 Euro. Erhältlich ist „das Präsent“ an der AEZ-Info im Erdgeschoss. Sie können den Gutschein auch bequem mit EC-Karte erwerben.



## Gewinne & mehr auf Facebook!

Werden Sie jetzt Fan der AEZ-Facebookseite [facebook.com/alstertaleinkaufszentrum](https://facebook.com/alstertaleinkaufszentrum)! Sie erfahren dann nicht nur alle Informationen und Neuigkeiten rund um das AEZ, sondern nutzen auch die Chance, regelmäßig bei großartigen Gewinnspielen mitzumachen und sich attraktive Preise zu sichern. So werden Sie Facebook-Fan des AEZ: Registrieren Sie sich kostenlos bei Facebook unter [facebook.com](https://facebook.com), geben Sie dann ins Suchfeld „Alstertal-Einkaufszentrum“ ein und klicken Sie auf den Button „gefällt mir“.

## Neuigkeiten aus der Shop-Welt

- Demn. Neueröffnungen von Steiff Kids, Mode, OG, BC
- Demn. Neueröffnungen vom HSV-Fanshop, Mode, UG, EC
- Demn. Neueröffnungen von Porzellan Weitz, Wohnen, EG, BC
- Demn. Neueröffnungen von Violas, Lebensmittel, UG, BC
- Bereits eröffnet: Alstertaler Schuhmacherei, Außengalerie
- Im Umbau/-zug: Möbe, Accessoires, Wohnen, UG, BC

UG = Untergeschoss, EG = Erdgeschoss, OG = Obergeschoss, BC = Bestandscenter, EC = Erweiterungcenter, Demn.: = Demnächst

## Seien Sie AEZ-Reporter!

Ob spannend, einzigartig oder lustig – **schreiben Sie uns Ihre persönliche Geschichte**, die Sie im Center erlebt haben oder mit dem AEZ in Verbindung bringen. Gerne auch mit Foto. Gewinnen Sie so mit etwas Glück einen 50-Euro-Centergutschein!

**So nehmen Sie teil:** Sie wurden als Kunde sehr gut beraten, haben etwas Unglaubliches oder Tolles in der Ladenstraße, in einem Shop oder auf dem Parkdeck gesehen, hatten eine lebensbeeinflussende Begegnung usw. – dann schreiben Sie Ihren Report mit Porträtfoto, Telefonnummer und Adresse per E-Mail an [c.kaufholt@alster-net.de](mailto:c.kaufholt@alster-net.de) oder per Post an Magazin Verlag Hamburg, AEZ-Center-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Das AEZ-Center Management wählt die besten „Reporter“ aus und zeichnet sie jeweils mit einem 50-Euro-Center-Gutschein aus. Teilgenommen werden darf ab 16 J., außer Mitarbeiter des Magazin Verlag Hamburg und der ECE. Die Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Mit Schauspielkollegen und Kids sorgt Patrick Bach beim Charity-Osterbacken für köstliche Hefebrotchen und hilft so notbedürftigen Kindern in Syrien.

## CENTER-KALENDER!



..... **Luis Garom**, Bilderausstellung an der Treffpunkt-bühne im UG.



..... **Ostermarkt und -programm** in der Mall, siehe Seite 37.



..... **Shopping-Sonntag** mit Charity-Aktion, 13-18 Uhr, das Parken ist kostenlos.



Weitere Termine und Infos unter [www.alstertal-einkaufszentrum.de](http://www.alstertal-einkaufszentrum.de)

## Promi-Osterbacken zum 60. UNICEF-Geburtstag!

Lassen Sie Ihre Kids am **16. März** gemeinsam mit den Schauspielern Patrick Bach, Marek Erhardt, Oliver Hörner und Sandra Keck an der Treffpunkt-bühne backen. **Ab 10 Uhr können alle kleinen Besucher mit den Promis** für köstlichen Nachschub an frischen Hefebrotchen sorgen und das für einen guten Zweck! Denn die gesamten Einnahmen des Oster-Backtags werden um **17:30 Uhr** in einer **Scheckübergabe** an Detlef Scheele, Senator der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, zugunsten der UNICEF Nothilfe in Syrien gespendet. Dieses Backevent, das gemeinsam mit der Bäcker-Innung Hamburg veranstaltet wird, bildet den Auftakt einiger spannender Hamburger UNICEF-Aktionen zum 60. Geburtstag von UNICEF Deutschland. Weitere Informationen zur Nothilfe in Syrien auch unter [www.unicef.de/projekte/themen/nothilfe/syrien/](http://www.unicef.de/projekte/themen/nothilfe/syrien/).

### Öffnungszeiten des AEZ:

Center: Mo. – Sa. 9:30 – 20:00 Uhr  
Markthalle: Mo. – Fr. 8:30 – 20:00 Uhr, Sa. 8:00 – 20:00 Uhr

Serie  
„Wir handeln  
voraus“  
Teil 13



Beim Blumenverschenken an die Besucher kamen rund 360 Euro Spenden zusammen.

## Karitativer Valentinstag im AEZ!

Die neue Frühjahrsaison ist Anfang Februar mit einem großen Tulpenmeer erwacht. Traditionell wurden die Frühlingsblumen am Valentinstag, dem 14.2. gepflückt und an die AEZ-Besucher verschenkt. Die wiederum konnten im Gegenzug etwas für den guten Zweck tun und Aktionen des karitativen Vereins „Plan International“ mit einer Spende unterstützen. Dieses Event gehörte zu den regelmäßig stattfindenden interaktiven AEZ-Veranstaltungen für die soziale Nachhaltigkeit, in die das Center Management, Mieter und Besucher mit eingebunden sind. Denn das AEZ hat sich, wie die anderen von der ECE gemanagten Shoppingcenter, das Thema „Wir handeln voraus“

auf die Fahnen geschrieben – und zwar in sozialer, ökonomischer sowie ökologischer Hinsicht.



### MÄRZ-AKTIONSPROGRAMM:

## Görtz Kinder-Club

**Mittwoch, 13. März:**  
15.00-17.00 Uhr  
– Stiftbecher mit Häschen?

**Mittwoch, 20. März:**  
15.00-17.00 Uhr –  
Bei uns tanzen bunte Hühner!

**Donnerstag, 21. März:**  
15.00-18.00 Uhr –  
Ostereier bemalen an der Treffpunktbühne im UG!

**Mittwoch, 27. März:**  
15.00-17.00 Uhr –  
Kleine Osterkörbchen zum Sammeln eurer Ostereier!

**18.-30. März: Macht mit bei der großen Osterrallye!**

Start: Bei Build-a-Bear im Untergeschoss.  
Sammelt und sucht die Buchstaben im AEZ für das Lösungswort und gewinnt tolle Überraschungen aus vielen AEZ-Shops.



**English for Kids:**  
Di. und Do., 14.30-16 Uhr

**Kinderturnen**  
Mo. 14 -16 Uhr.

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 10-19 Uhr

Sie finden den Kinder-Club im 1. OG, rechts neben Galeria Kaufhof!  
Weitere Infos auf der AEZ-Homepage unter [alstertal-einkaufszentrum.de](http://alstertal-einkaufszentrum.de).



gesponsert von



## Zahnarztpraxis Implantologie Borsay Hamburg

ALLGEMEINE ZAHNHEILKUNDE  
ALLES AUS EINER HAND –  
Eigenes zahntechnisches Meisterlabor

SOFORTIMPLANTOLOGIE – Neue Zähne in nur einer Stunde!  
HOCHMODERNE Laser- und 3D-Computertechnik  
SICHERHEIT durch über 30 Jahre Berufserfahrung

Prof. inv. Peter Borsay - Zahnarzt, zertifizierter Implantologe  
Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin, Ästhetische Zahnheilkunde  
Navid Salehi - Zahnarzt, Keramische Restauration  
Direkt im AEZ: Heegberg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • [www.borsay.com](http://www.borsay.com)

Dr. (H) Peter Borsay ist Studiogast bei GesundTV. Zu sehen auf [AlsterTV.de](http://AlsterTV.de)



## Samstag ab 16 Uhr frei parken



**ALSTERTAL**  
EINKAUFZ - ZENTRUM



## Gib dem Frühling ein Zuhause!

Jetzt viele tolle  
Ideen bei Thalia  
entdecken!



Entdecke neue Seiten

Thalia-Buchhandlung  
Alstertal-Einkaufszentrum  
Heegberg 31 • 22391 Hamburg  
Tel. 040 485055-0

Für Online-Entdecker:  
[www.thalia.de](http://www.thalia.de)



# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Antje Stein, Trainerin & Coach bei Bi-Coaching

## MODERNES ZEITMANAGEMENT ALS MITTEL ZUR BURN-OUT-PRÄVENTION



Die Zeiten, in denen sich Zeitmanagement darauf beschränkte, mit Hilfe von teuren Kalendersystemen seinen Aufgabenberg zu verwalten und Termine hin und her zu schieben, sind längst vorbei. Die heutige Form des Zeitmanagements unterstützt den Menschen darin, Prioritäten zu setzen. Das Aufdecken von und der Umgang mit unseren ganz persönlichen „Zeitdieben“ sind dabei ebenso wichtig wie die Förderung von Eigenverantwortung und Gemeinschaftssinn. Zeitmanagement nach den neuesten Erkenntnissen schließt die gesamten Lebensumstände mit ein und ist deshalb besser mit Lebens-Zeit-Management zu bezeichnen. Es führt zu mehr Gelassenheit und

Selbstbestimmung und damit zu einer besseren Work-Life-Balance. Als langfristiger Gewinn resultiert daraus in der Regel ein signifikanter Anstieg an Energie und Leistungsfähigkeit, weil wir unsere Kräfte zielorientiert einsetzen. Damit ist Lebens-Zeit-Management auch ein wirkungsvolles Mittel, um das Risiko, in die „Burn-out-Falle“ zu geraten, zu verringern. Lebens-Zeit-Management hilft Ihnen dabei, erfolgreich zu sein und Ihre Gesundheit zu erhalten.

**Business- & Individual Coaching**

I  
B C

*Sie wollen erfolgreich sein und dabei gesund bleiben?  
Dann besuchen Sie mein Seminar für*

### Lebens-Zeit-Management & Burnout-Prävention

**Bonusaktion für Kurzentschlossene:**  
**15 % Rabatt bei Buchung eines Seminars im März**  
**10 % Rabatt bei Buchung eines Seminars im April**

Gutscheincode  
Alster 0313

*Ich freue mich auf Sie!*  
 Ausführliche Informationen, Termine und Preise erhalten Sie unter:

**BI-Coaching | Antje Stein | info@bi-coaching.org | 0174-911 73 12**

DRES. MED. DENT. M. C. GILANSCHAH\*  
UND Y. BRETTHAUER 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

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

Heegbarg 4  
22391 Hamburg / Poppenbüttel  
Telefon 040 611 36 07-0  
Telefax 040 611 36 07-11  
[www.dr-dorandt-kollegen.de](http://www.dr-dorandt-kollegen.de)

Dr. med. dent. Pamela  
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

KIEFERORTHOPÄDISCHE  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
für Erwachsene und Kinder

Dr. med. dent. Saskia  
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

Zahnschienen für Kinder  
und Erwachsene

Dorotheenstraße 16 | [www.kfo-hamburg.de](http://www.kfo-hamburg.de) | Telefon 040 2791101



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde



## WENN DIE SEHKRAFT NACHLÄSST

Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, sodass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird. In den meisten Fällen lassen sich die Sehprobleme auf drei verschiedene Ursachen zurückführen. Zum einen können sich im Laufe der Zeit die Brechungswerte der Augen verändert haben, sodass die vorhandene Brille nicht mehr ausreicht. Wenn nicht zusätzlich eine Erkrankung vorliegt, hilft die Verordnung einer Brille. Zum anderen muss jeder Mensch ab 60 Jahre rein statistisch mit einem beginnenden Grauen Star rechnen. Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist, und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern. Hier wäre eine Operation mit Implantation

einer Kunstlinse sinnvoll. Die Operation wird mittlerweile fast nur noch ambulant durchgeführt und belastet den Patienten wenig. Die dritte und am schwierigsten zu behandelnde Form der Seheinschränkung ist die Makuladegeneration. Die Makuladegeneration und die diabetische Makulopathie sind Augenerkrankungen, die den Punkt des schärfsten Sehens betreffen. Diese Erkrankungen treten vorwiegend bei älteren Menschen und bei Diabetikern auf. Patienten, die an einer Makuladegeneration leiden, kann durch eine frühe Erkennung und eine richtige Beurteilung der Situation wieder Sehkraft zurückgegeben werden. Es gibt in jüngster Zeit viele neue und erfolgversprechende Behandlungsmethoden. Gerade ist wieder ein neues Medikament für diese Indikation zugelassen worden. Das frühe Erkennen der Symptome lässt Ihren Augenarzt rechtzeitig handeln, um so Erkrankungen vorzubeugen und zügig eine passende Therapie einzuleiten. Eine Vorsorge ist daher sehr empfehlenswert! Leider suchen die meisten Patienten ihren Arzt erst auf, sobald Beschwerden z.B. in Form von Sehstörungen auftreten, dies kann dann schon zu spät sein.

**Hat jemand den Apollofalter gesehen?**

Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

[www.NABU.de](http://www.NABU.de) - Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



**Massagepraxis Gebhardt**



Energetische Massage  
Akupressur Behandlung  
Fußreflexionen Massage  
Massage mit Klangschalen

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

# 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](http://www.augenarzt-otto.de)



**DR. SIBYLLA CHANTRAINE**  
Fachärztin für Dermatologie, Allergologie / Behinderungsberatung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Wir haben uns auf die **Diagnostik + Therapie allergischer Erkrankungen** einschl. der **Ernährungsberatung** spezialisiert



Hallerplatz 10, 20146 Hamburg,  
Tel. 040-41308880

Expertentipp von Dr. Gunter Beck, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie  
Internisten im Ärztehaus Winterhude

## LUFT IM BAUCH, WENN ES DRÜCKT UND SCHMERZT

Übermäßige und unangenehme Luft- und Gasansammlungen im Bauchraum entstehen häufig durch Störungen des Magen-Darmtraktes. Auch der normale Verdauungsvorgang produziert reichlich Gase. Wenn diese dann aber im Ausmaß zunehmen und eine verstärkte Spannung der Darmwand verursachen, kann durch kolikartige Bauchschmerzen, häufiges Aufstoßen, Flatulenz und geblähten Bauchumfang ein krankhafter Zustand entstehen. Der normale Tagesablauf wird hierdurch erheblich beeinträchtigt, der Druckschmerz nimmt weiter zu und schlägt auf Stimmung und Wohlfühl.

Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und körperliche Bewegung kann übermäßige Darmluft vermeiden. Wenn die Bauchbeschwerden jedoch anhalten, sind eine Laktose (Milchzucker-) Intoleranz oder eine Fruktose (Fruchtzucker-)Unverträglichkeit als Ursache in Betracht zu ziehen. Diese können durch einfache Un-

tersuchungen wie einem Atemtest ohne große Belastung nachgewiesen werden. Auch der Ausschluss einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) oder einer bakteriellen Fehlbelegung des Dünndarmes sollten frühzeitig erkannt werden, um Folgekrankheiten wie Blutarmut, Eisenmangel oder Osteoporose zu vermeiden. Es besteht dann die Möglichkeit einer gezielten Ernährungsberatung.

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder Tumore sollten frühzeitig von Nahrungsmittelunverträglichkeiten abgegrenzt werden. Insbesondere ist hierbei auf Alarmsymptome wie Blutstuhl oder Gewichtsverlust zu achten und eine spezifische Therapie sollte eingeleitet werden.



**Internisten  
im Ärztehaus Winterhude** 

**Gastroenterologie • Diabetologie**

Dr. med. G. Beck • Dr. med. A. Dühr • Dr. med. M. Pein

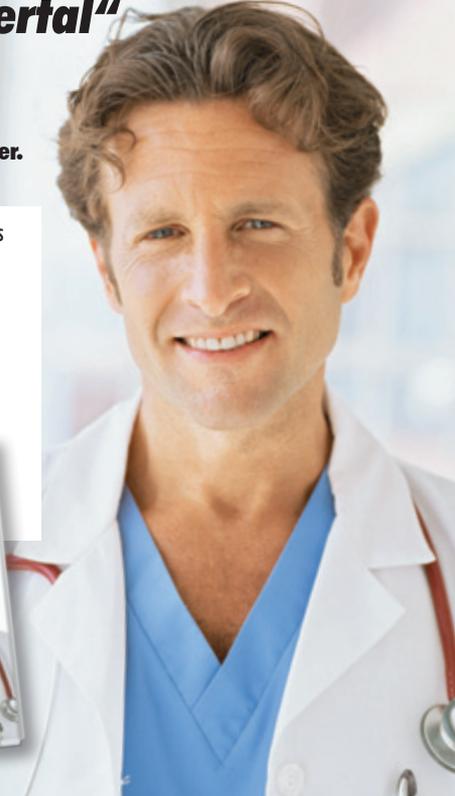
Hudtwalckerstraße 2 - 8 • 22299 Hamburg  
Tel.: 040 / 27 20 27  
[www.gastrodiabetes.de](http://www.gastrodiabetes.de)

Das ALSTER-MAGAZIN jetzt  
**online lesen!**



[www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)

## 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





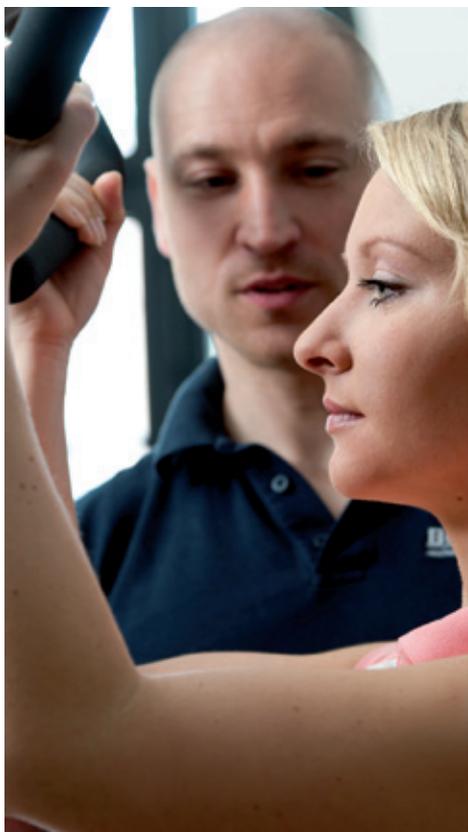
Expertentipp von Mario Adelt, Physiotherapeut, Inhaber Body Focus



## MUSKELTRAINING: MEHR INTELLIGENZ, WENIGER WINTERDEPRESSION

Mens sana in corpore sano – schon in der Antike sah man die Einheit von körperlicher und geistiger Gesundheit als ideal an. Wie neue sportmedizinische Studien belegen, sind Muskelkraft und Intelligenz kein Widerspruch. Tatsächlich zeigen Probanden schon nach vier Wochen Training eine deutliche Verbesserung der Hirndurchblutung und gesteigerte Leistungen bei Intelligenzaufgaben. Frauen und Männer mittleren Alters mit starkem Übergewicht trainierten nach der HIT-Methode sowohl an Kraftmaschinen als auch an Ausdauergeräten. Keine Einheit dauerte länger als 20 Minuten. Nach vier Wochen hatten die Probanden nicht nur ihre kognitiven Fähigkeiten verbessert, sondern auch den Bauchumfang und den Körperfettanteil deutlich reduziert. Darüber hinaus steigerten sie die Insulinsensibilität und

reduzierten somit das Diabetes-Risiko. Die verbesserten Blutfettwerte wiederum stehen für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem. Beim Training setzen die Muskeln Botenstoffe frei, die über die Blutbahn auch das Gehirn erreichen. Diese Botenstoffe regen das Wachstum von Nervenzellen an. Dies funktioniert sogar im hohen Alter und kann Demenzerkrankungen wahrscheinlich deutlich verzögern. Ein weiterer positiver Effekt des Muskeltrainings ist, dass die Stimmung deutlich verbessert wird. Sport kann in depressiven Phasen genauso stimmungsaufhellend wirken wie Medikamente. Zu guter Letzt will ich noch auf die gesteigerte Stressresistenz hinweisen, die mit Training erreicht werden kann. Fitnesstraining ist ein wichtiger Bestandteil von Programmen, die dem Burn-out-Syndrom vorbeugen oder es behandeln. Regelmäßig Kraft und Ausdauer zu trainieren, ist eine schlaue Entscheidung.



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 Dauermemberschaft, flexible Terminvereinbarung (nach Ihrem persönlichen Zeitmanagement)



jedes Training 1 zu 1 mit persönlichem Trainer

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



**Body Focus**  
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](http://www.body-focus.de)



**Der Graue Star** verschlechtert schleichend die Sehleistung. Wer meint, nicht mehr genügend sehen zu können, sollte sich operieren lassen.

# Superlaser gegen Grauen Star!

Gute Nachrichten für mehr als 250.000 Patienten, die jährlich in Norddeutschland am **Grauen Star** (Katarakt) operiert werden. Das Team der **QAN-Augenklinik** an der Park-Klinik Manhagen setzt seit Kurzem für Star-OPs einen Femtosekundenlaser neuester Generation ein. Er arbeitet **präziser als jede Chirurgenhand!**

Grund: Das 500.000 Euro teure „Wunderwerk der Technik“ aus den USA ersetzt das Skalpell durch einen Laserstrahl, der mit einer Spotgröße von nur einem hundertstel Millimeter genauer schneidet als der routinierteste Chirurg. Die „Wunderwaffe“ gegen den Grauen Star hat nichts mit dem Laser zu tun, der schon lange für Refraktion (Korrektur der Sehschärfe) eingesetzt wird.

Der Name für den Infrarot-Laser stammt aus der Physik: Um so präzise schneiden zu können, wird die Energie des Laserstrahls mit einer Wirkdauer von einigen hundert Femtosekunden (1 Femtosekunde = 0,000.000.000.000.001 s) entladen.

Diese Eigenschaften lassen sich beim Kampf gegen Grauen Star bzw. Katarakt perfekt nutzen. Bei der Krankheit ist die Augenlinse, die die Lichtstrahlen bündelt und ein klares Bild auf die Netzhaut wirft, getrübt. Dadurch entsteht ein verschwommenes Bild, wie bei einem Blick durch ein blindes Fenster. Die Erkrankung zeigt sich anfangs durch eine zunehmende Blendempfindlichkeit, später wird das Sehvermögen weniger. Selten ist der Graue Star von Geburt an vorhanden. Auch Verletzungen oder Entzündungen des Augeninneren können Grauen Star hervorrufen. Die häufigste Ursache ist aber ein Alterungsprozess der Augenlinse.

# QUANTENSPRUNG

Dr. med. Joachim Wagner, Chefarzt, und Dr. med. Friedrich Flohr - Leitende Ärzte der 3 QAN-Kliniken (Qualitätsgemeinschaft Augenheilkunde Nord), die jährlich rund 8.000 Katarakt-Operationen durchführen, sind vom Femtosekundenlaser schlichtweg begeistert.

„Die laserassistierte refraktive Kataraktchirurgie, wie das Verfahren wissenschaftlich heißt, ist wie ein Quantensprung für Star-Operationen“, stellt er fest. „Das Herauslösen der getrübbten Linse, um sie durch eine künstliche zu ersetzen, geschieht dabei so präzise und schonend, wie es von Hand einfach nicht möglich ist.“ Und Dr. med. Michael Kranefuss, ebenfalls Leitender Arzt der Klinik und Operateur, ergänzt: „Meine QAN-Facharzt-Kollegen und ich, wir freuen uns, unseren Patienten in der Park-Klinik Manhagen mit dem Femtosekundenlaser eine OP-Methode bieten zu können, wie es derzeit keine bessere in ganz Deutschland gibt.“

## DAS IST DIE QAN:

Die Qualitätsgemeinschaft Augenheilkunde Nord (QAN) ist ein leistungsfähiger Verbund von über 60 niedergelassenen Augenärzten und Augenchirurgen an folgenden Standorten: den Augentageskliniken Ballindamm und Bergedorf sowie der Augenklinik der Park-Klinik Manhagen. Im Zentrum stehen höchste Behandlungsqualität und Patientenzufriedenheit.



Dr. med.  
Friedrich Flohr



Chefarzt Dr. med. Joachim  
Wagner (l.) und Dr. med.  
Michael Kranefuss

**Die Femtosekundenlaser** der neuesten Generation sind „Wunderwerke der Technik“! Die rund 500.000 € teuren Geräte arbeiten genauer als jede Chirurgenhand - dank einem ultradünnen Laserstrahl, mit einer Wirkdauer von einigen hundert Femtosekunden.

**Augenarzt Dr. med. Friedrich Flohr**

Tangstedter Landstraße 28 • 22415 Hamburg  
Telefon: 0800 / 0220550

**Augenarzt Dr. med. Michael Kranefuss**

Augentagesklinik • Ballindamm 37 • 20095 Hamburg  
Telefon: 0800 / 0220550

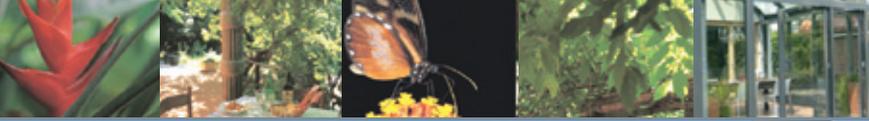


Foto: TS Aluminium Profilsysteme/WIGs44



# Wohnen im Freien

Für die Terrasse ist es noch zu kalt. Aber die ersten Sonnenstrahlen fallen verlockend durch die Fenster. Sogenannte Kalt- oder Sommerwintergärten als Glasoasen sind perfekt, um die **Frühlingssonne trotz kühler Außentemperaturen** zu genießen.



Foto: Glalum(Glas+Aluminium)

Das sonnige Wetter lockt nach draußen und die niedrigen Temperaturen machen uns einen Strich durch die Rechnung. Es gibt allerdings eine Möglichkeit, wie Sie Ihre Terrasse zu einer Glasoase werden lassen können. Beispielsweise mithilfe von Aluminium-Profilen und einer Dacheindeckung aus Verbundsicherheitsglas kann die Terrasse verkleidet werden. Die senkrechten Elemente werden als großflächige Ganz-

glas-Schiebetüren ausgeführt. Die Terrasse kann so schnell vor Wind und Wetter geschützt werden. Für die Errichtung einer Glasoase ist normalerweise kein spezielles Fundament erforderlich, wodurch größere Baumeisterarbeiten vermieden oder zumindest auf das notwendige Minimum reduziert werden können. Im Bereich der Bodenschienen ist zu überlegen, ob diese eventuell bodenbündig versetzt werden sollten, um eine



Foto: Schemmisse

▲ **Die Glasoasen bieten** allgemein nicht nur flexible Lösungen, sondern lassen jede Terrasse hell und maritim wirken.

◀ **Durch die großflächige Verglasung** und die teilweise lichtdurchlässige Überdachung entsteht ein einzigartiges Draußen-Gefühl.

Stolperstufe zu vermeiden. Die Konstruktion sollte nicht luftdicht sein, damit die Luft gut zirkulieren kann und Kondenswasser größtenteils vermieden wird. Bei Sonneneinstrahlung erwärmt sich der Innenbereich sehr rasch. Kühlt aber auch genauso schnell wieder ab. Hauptzweck der Glasoase ist die Verlängerung der Terrassensaison – also eine Nutzung vom Frühling bis in den Herbst hinein sowie an sonnigen Wintertagen. Mit Hilfe der Verglasung bleibt die Terrasse als solche erhalten und ist ab sofort vor Wind, Regen und Schnee geschützt. Die Sitzgarnitur samt Tischdekoration kann stehen bleiben. Schon bei den ersten Sonnenstrahlen lässt sich der Kaffee ganz entspannt auf der geschützten Terrasse genießen. Klassische Wintergärten sind aufwendiger und müssen manchmal als Anbau geneh-

ligt werden. Dennoch gilt das gleiche Prinzip: Damit die Terrasse auch im Hochsommer angenehm bleibt, sind meist alle Seiten großzügig zu öffnen. So kann man die Terrasse von den ersten Frühlingstagen bis weit in den Herbst genießen und essen, plaudern, basteln oder lesen. Die Vorteile sind vielfältig. Zunächst ist die Terrasse vor Wind, Regen und Schnee geschützt und die Gartenmöbel können das ganze Jahr stehen bleiben. Der Terrassenbereich kann wesentlich länger genutzt werden, nämlich ab dem ersten bis zum letzten Sonnenstrahl – auch in der kühleren Jahreszeit. Außerdem kann die nächste Gartenparty ohne Rücksicht auf das Wetter geplant werden und die Glasoase ist eine Wohlfühl-oase, um neue Energie durch die Kraft von Licht und Sonne zu tanken.

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
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](http://www.tuemler-peil.de)

Beratung Montage Reparatur Wartung

[www.meyerfeldt.com](http://www.meyerfeldt.com)

**Meyerfeldt**  
feine Tischlerarbeiten seit 1893

Schenkendorfstr. 15 22085 Hamburg Tel.: 040 - 87 87 68 69

**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

## SICHT- & SONNENSCHUTZ FÜR ALL IHRE FENSTER!



**Außergewöhnliche Fenster- und Dachformen** erfordern Speziallösungen: beispielsweise mit Plissees.

Jetzt, zum Start des Frühlings, kommt wieder die Lust auf Neues in Haus und Garten. Gerade rund um das Fenster bieten sich dazu zahlreiche Möglichkeiten – insbesondere, wenn die „Window Fashion“ gekonnt den verschiedenen Fensterformen angepasst wird. Ob Rolllö, Plissee, Schiebegardine oder Vorhang: Längst nicht jeder Fensterschmuck harmonisiert auch mit allen Fensterformen. „Eine gründliche Planung ist also sinnvoll“, so Eduard Vigodski, Experte für „Window Fashion“ bei **JalouCity**. „Immer beliebter werden beispielsweise Schiebegardinen. Sie passen gut zu einem jungen Wohnstil und lassen sich zudem sehr gut für großzügige Fensterformen, etwa im Wohnbereich, nutzen.“ Ein Vorteil dabei: Will man etwas mehr Licht ins Zimmer lassen, schiebt man einfach eines der Elemente zur Seite. Wünscht man einen guten Blickschutz, breitet man alle Teile der Schiebegardine aus. Auch die Tür zur Terrasse bleibt weiter zugänglich – bei Bedarf wird wiederum ein einzelnes Gardinenelement zur Seite gerückt. Für nahezu alle Fensterformen geeignet sind beispielsweise Plissees und Falstores, da sie

direkt im Fensterrahmen befestigt werden. „Daher sollte man hier stets genau Maß nehmen, da jedes Element der Dekoration individuell für das Fenster angefertigt wird“, so Vigodski weiter. Plissees eignen sich ebenfalls für außergewöhnliche Fensterformen wie Dreiecksfenster unter dem Dach oder auch Rundbögen. „Für Rundbögen, wie sie typisch für Altbauten und Gründerzeitvillen sind, stellen ebenso Jalousien oder Lamellenvorhänge eine gute Lösung dar“, erläutert der Experte für Window Fashion weiter. Besondere Anforderungen an eine funktionale und zugleich optisch überzeugende Dekoration stellen meist die Fensterformen im Obergeschoss: Für Giebelfenster beispielsweise sind wiederum Plissees oder flexible Lamellenvorhänge, auf Maß gefertigt, eine gute Lösung. Mehr Infos in den JalouCity-Filialen in Hamburg: in Barmbek-Süd, **Dehnhaid 1, Tel.: 20 97 66 80**, in Lokstedt, **Siemersplatz 4, Tel.: 55 77 99 77**, in der Innenstadt, **Esplanade 41, Tel.: 30 30 96 71** oder in der **Fackenburger Allee 56** in 23554 Lübeck, **Tel.: 0451 / 499 86 56** oder im Internet unter **www.jaloucity.de!**

Planungsbüro  
**MEYERFELDT**

Sanierung ■ Modernisierung ■ Umbau ■ Neubau

Alstertor 20 20095 Hamburg Tel.: 040 - 33 424 33 60 www.meyerfeldt.de

**Wintergärten,**  
Türen und Fenster aus  
Aluminium-Profilen,  
Blecharbeiten, Schlossdienst,  
Metallbau und Schlosser-  
arbeiten jeglicher Art!

ALTER TEICHWEG 67  
22049 HAMBURG,  
TEL.: 040 / 54 57 92

WWW.FF-METALLBAU.DE

M • KUMMERFELD ff INH. A • HARTFIEL  
SCHLOSSEREI • METALLBAU

BRANCHENMAGAZIN MIT 2012 ZUSATZ  
**HOME & LIFE**  
Eine Sonderausgabe des Alstertal-Magazin für Haus und Garten, Handwerk und Service

Mit **Verzeichnis**  
der **Handwerker**

Leben & genießen  
im Alstertal

Wöchentliche **Pläne, Ziele**

Minuten-Design  
mit besten Handwerkern  
inklusive Planung  
und Baubegleitung

*Über unsere  
große Lust am  
schönen Leben!*

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

Das gilt besonders für das Alstertal und die Walddörfer.

Dazu erscheint ein neues Home & Life: Wohnen

und Leben gestalten, verschönern und perfektionieren.

Ein fantastisches Branchen-Magazin für das Alstertal und die Walddörfer.

Info für Anzeigenkunden:

Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5



EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG



# Jetzt knallt's

Unsere Outfits strahlen jetzt mit der **Frühjahrs-sonne** um die Wette. Knalliges Gelb ist die Farbe der neuen Modesaison und sorgt für gute Laune an der Alster.



**Fröhlicher Begleiter:**  
Handtasche von H & M,  
ca. 60 Euro.



**Leuchtendes Nagel-Make-up:**  
Wonder Nail-Nagellack von Isadora, gesehen bei Douglas, ca. 9 Euro.



**Angesagter Liebling:** Rock von Esprit, ca. 70 Euro.



**Feminine Leichtigkeit:** Bluse von Vero Moda, ca. 22 Euro.



LAURÉL

LAURÉL

LAURÉL

**MODE DESIGN 15.04.**

Die neuen **Modekurse** beginnen!

**ENTWURF / SCHNITT & FERTIGUNG | I**

- berufsbegleitend & altersübergreifend
- Anfängerkurs für Erwachsene
- 1 Jahr / 40 Wochen / 240 Std. gesamt
- Montags 9.30 - 12.30 + 13.30 - 16.30h oder abends Mi. + Do. 19.00 - 22.00h
- Sommer- & Weihnachtsferien unterrichtsfrei!
- Nähmaschinenkenntnisse erforderlich!

**ENTWURF / SCHNITT & FERTIGUNG | J**

- Anfängerkurs für Jugendliche ab ca. 14 Jahre
- ca. 1/2 Jahr / alle 14 Tage / 125 Std. gesamt
- Fr. 16.00 - 18.30 / Sa. + So. 13.30 - 18.30h
- ideale Vorbereitung für ein Modestudium
- Sommer- & Weihnachtsferien unterrichtsfrei!
- Nähmaschinenkenntnisse erforderlich!

**weitere Modekurse:**

Entwurf / Schnitt & Fertigung | Fortgeschrittene II+III  
Korsett- & Corsagenbau | Drapieren | Modezeichnen  
berufsbegleitende Ausbildung zum/zur Modemacher/in



**MODESCHULE HAMBURG-KAW**  
www.modeschulehamburg-kaw.de  
Infos + Gesamtprogramm Tel.: 43 19 76 06

**zapf umzüge**  
internationale Umzugsfachposition  
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

## 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](http://www.isotec.de)

**ISOTEC®**  
... macht Ihr Haus trocken!

## 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](http://www.grundeigentuemerverband.de)  
[info@grundeigentuemerverband.de](mailto:info@grundeigentuemerverband.de)

**Grundeigentümer-  
Verband  
Hamburg**

# Senioren zieht es in die Stadt

Kurze Entfernungen und die gute ärztliche Versorgung machen die **Großstadt** aus Sicht von 43 Prozent der über 50-Jährigen zum **idealen Alterswohnsitz**. Wenn junge Menschen ans Wohnen im Alter denken, träumen sie von Ruhe und guter Luft auf dem Land.

**Neues Heim:**  
Ältere Mitbürger würden eine urbane Umgebung durchaus bevorzugen!



Foto: BHW Bausparkasse

Je näher die Deutschen dem Seniorenstand sind, umso lieber möchten sie in der Großstadt leben. 43 Prozent der über 50-Jährigen sind davon überzeugt, dass es sich in der Großstadt besser anfühlt als auf dem Land, das zeigt eine repräsentative Studie von immowelt.de. Nach ihrer idealen Vorstellung vom Wohnen im Alter befragt, können sich von den unter 30 Jahren dagegen nur 37 Prozent ein Leben in der Großstadt vorstellen. 63 Prozent glauben, dass sich der Lebensabend besser in ruhiger, schöner Landschaft auf dem Dorf oder in der Kleinstadt verbringen lässt.

Wohnen im Alter dort, wo alles erreichbar ist  
Dass die Älteren sich öfter für die Großstadt aussprechen, liegt daran, dass sie beim Wohnen im Alter an die ganz praktischen Aspekte denken: Für 90 Prozent der Befragten ist der kurze Weg zum nächsten Supermarkt ein großer Pluspunkt, 84 Prozent führen die

bessere ärztliche Versorgung an und 78 Prozent glauben, dass die Großstadt mehr Optionen auf seniorenrechtliches Wohnen in Gemeinschaft und pflegerische Betreuung bietet.

Junge träumen von Beschaulichkeit des Landlebens

Die Jüngeren haben diese Bedürfnisse noch weniger im Blick. Ihre Traumvorstellung vom Alterswohnsitz auf dem Land speist sich aus idealisierter Ruhe und Beschaulichkeit. 89 Prozent finden die Abwesenheit von Lärm und Hektik attraktiv, 79 Prozent argumentieren mit der gesunden Luft und 76 Prozent finden es vor allem wichtig, im Alter in einer schönen Umgebung zu wohnen.

Für die repräsentative Studie zur Urbanisierung wurden im Auftrag von immowelt.de 1.016 Personen durch das Marktforschungsinstitut InnoFact befragt.



**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

VOIGT + OHLER

Voigt + Ohler Grundstücksgesellschaft mbH & Co. KG

**INOVIATION AUS TRADITION**

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

**WWW.VOIGT-OHLER.DE**

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

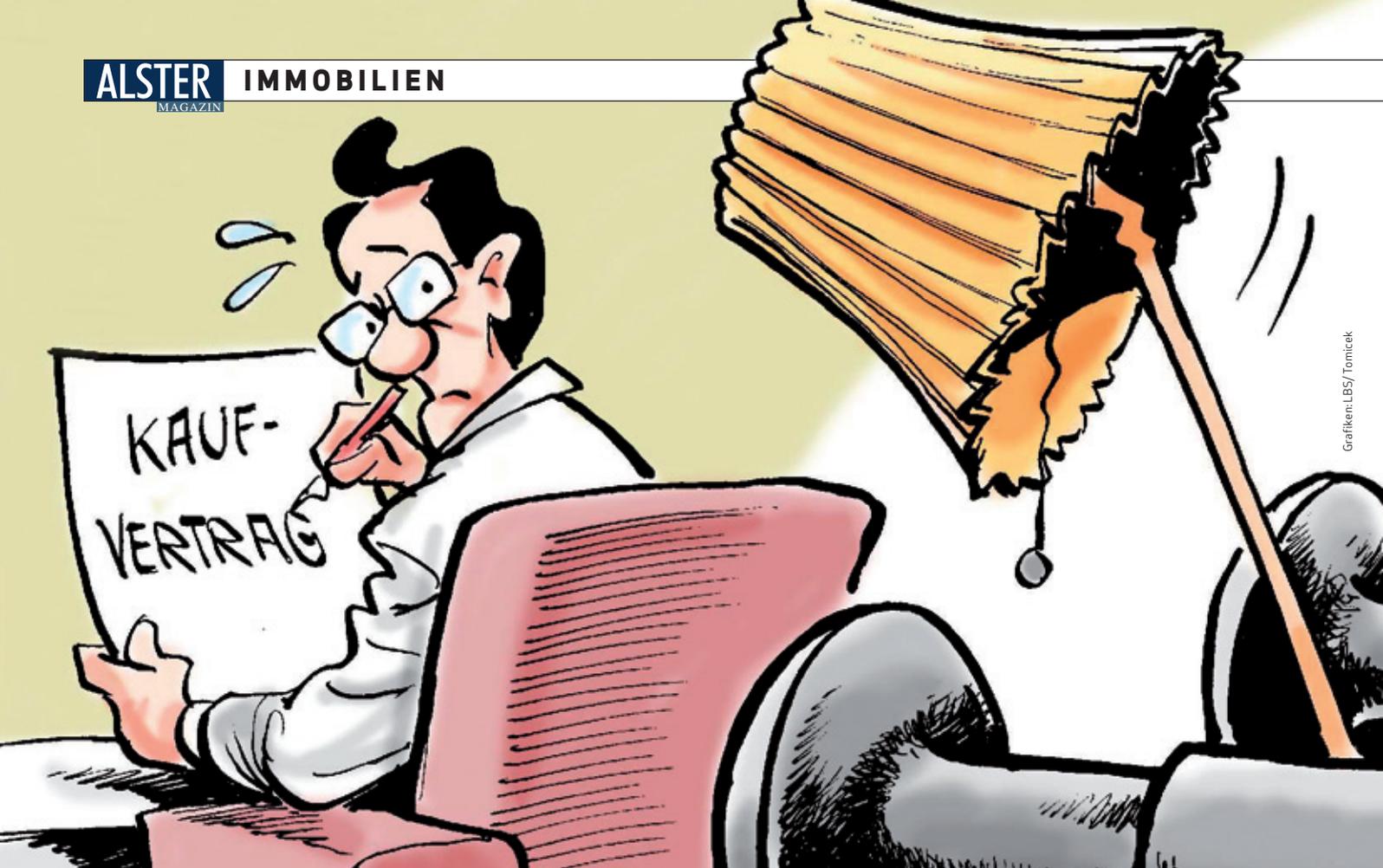
**WHITE • HOMES  
LOKSTEDT**

**Neubau von 5 hochwertigen 4-5-Zimmer-Eigentumswohnungen auf einem rückwärtig gelegenen Grundstück mit Blick auf den Lokstedter Wasserturm! Familienfreundliche und moderne Grundrisse, klassische Architektur. Ab ca. 116 m<sup>2</sup> – bis 192 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Ca. 2,80 m bis 3 m hohe Decken. Terrassen mit Garten, große Balkone, bzw. Dachterrasse, 2 Bäder, bodentiefe Fenster. Weitere Details: anthrazitfarbene Holzrahmenfenster, schmiedeeiserne Geländer, Fußboden-Hzg., Kaminanschlüsse, Lift und Tiefgarage, Fertigstellung Anfang 2014, Tiefgaragenstellplatz € 25.000,-, **Kaufpreise ab € 660.000,-****

TEL.: 040 - 22 92 92  
NEUBAU@MEISSLER-CO.DE

**MEISSLER & CO**  
EPPENDORFER BAUM 14  
20249 HAMBURG

22 92 92  
WWW.MEISSLER-CO.DE



Grafiken: LBS/Tomiczek

# Rohre und Barrierefreiheit

**Bahnwärterhäuschen?** Im aktuellen Fall musste ein Makler nicht überprüfen, ob ein Objekt auch bewohnbar ist!

Das Alster-Magazin stellt auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es um Barrierefreiheit, Prüfpflichten und falsche Rohre!

## Keine Prüfpflicht

Zwar übernimmt ein Immobilienmakler im Zusammenhang mit der Vermittlung eines Objekts allerlei Pflichten, aber komplizierte Recherchen in Sachen Baurecht gehören nicht dazu. Von diesem Grundsatzurteil berichtet der Infodienst Recht und Steuern der LBS. (Oberlandesgericht Stuttgart, Aktenzeichen 3 U 154/10)

**Der Fall:** Ein Grundstückskäufer hatte mit Unterstützung eines Maklers ein ehemaliges Bahnwärterhäuschen erworben. Wie sich nach Vertragsabschluss herausstellte, war das Objekt baurechtlich nicht zur Nutzung als Woh-

nung zugelassen, obwohl es über vier Jahrzehnte hinweg tatsächlich bewohnt gewesen war. Der Käufer verklagte den Makler, weil er die rechtliche Situation nicht erforscht hatte oder wenigstens darauf hingewiesen hatte, dass er dies nicht getan hatte. Das gehöre eigentlich zu seinen Aufklärungspflichten, meinte der Erwerber.

**Das Urteil:** Die Mitglieder des Stuttgarter Zivilsenats erwähnten zwar ausdrücklich das besondere Treueverhältnis zwischen dem Makler und seinem Kunden. Wenn er bestimmte Eigenschaften eines Objekts hervorhebe, dann müsse er sich dessen auch gewiss sein.

Aber so weit, dass er selbst Nachforschungen baurechtlicher Art stellen müsse, gehe seine Verpflichtung nicht. Das Exposé habe wahrheitsgemäß von einem „Bahnwärterhaus“ gesprochen.

## Barrierefreier Zugang

Auch wenn ein chronisch kranker Mensch erst etliche Jahre nach Ausbruch einer Krankheit bauliche Veränderungen an seiner Immobilie vornimmt, können die Ausgaben nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS steuerlich noch als außergewöhnliche Belastung gewertet werden. Denn bei einer schlei-

chenden Entwicklung der Behinderung ist es nicht möglich, allzu starre zeitliche Grenzen zu ziehen. (Bundesfinanzhof, Aktenzeichen VI B 35/11)

**Der Fall:** Eine Frau war an Multipler Sklerose erkrankt. Sie bewohnte gemeinsam mit ihrem Mann ein Einfamilienhaus. Jahrelang war es für die Frau noch möglich, die Immobilie über einen von der Garteneinfahrt abzweigenden Weg und eine Treppe zu betreten. Doch nach einer gesundheitlichen Verschlechterung schied diese Variante aus. Die Eheleute bauten einen barrierefreien, dem Grundstücksniveau angepassten

Eingang an und machten die Ausgaben dafür als außergewöhnliche Belastung geltend. Das zuständige Finanzamt verweigerte die Anerkennung. Die Betroffene sei immerhin acht Jahre lang ohne diesen Zugang ausgekommen, lautete die Begründung. Das zeige, dass die Ausgaben nicht zwangsläufig seien. Außerdem sei durch die Umbaumaßnahmen ein Gegenwert entstanden.

**Das Urteil:** Entgegen der Überzeugung des Fiskus waren die Ausgaben für die Steuerzahler absetzbar. Das entschied die Richter des Bundesfinanzhofs. Der eventuelle Gegenwert eines barrierefreien Zugangs trete angesichts der Verschlechterung der Krankheit deutlich in den Hintergrund. Von keinem Steuerzahler könne

**Barrierefrei:** Auch nachträgliche Verbesserungen sind absetzbar!

verlangt werden, die Bauarbeiten bereits in einer frühen Phase der Krankheit durchführen zu lassen – also zu einem Zeitpunkt, zu dem sie objektiv noch nicht nötig sind.

„Abgenabelter“ Eigentümer

Die Gerichte stellen in der Regel sehr hohe Ansprüche, ehe eine Hausgemeinschaft einem ihrer Mitglieder bezüglich der Ausgestaltung seiner Wohnung Vorschriften machen darf. Das Sondereigentum gilt als besonders schützenswert. Allerdings kann der Einzelne gelegentlich



Das  
ALSTER-MAGAZIN  
jetzt

online  
lesen!



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.

Besuchen Sie uns gerne vor Ort im Wohnimmobilien-Shop Winterhude!

Grossmann & Berger macht. Kompetente Beratung!

Shop Winterhude | Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

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

seit 1978  
**Trumm**  
Häuser der Extraklasse

Zum 35-jährigen Jubiläum präsentieren wir unseren neuen Haustyp

☎ 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 - " Trumm`s Sextett "

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

Trumm Immobilien GmbH Hausbau Makler Bewertungen Coaching

trotz aller Rücksicht auf seine Privatinteressen gezwungen sein, sich dem Rest anzupassen – zum Beispiel bei der Heizungsver-sorgung. Das teilt der Infodienst Recht und Steuern der LBS mit. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen V ZR 176/10)

**Der Fall:** Eine Eigentümerge-meinschaft beschloss, dass die Heizungsanlage inklusive der zu den Wohnungen führenden Steiganlage erneuert werden solle. Diese Maßnahme hatte ein Gutachten empfohlen, das zuvor in Auftrag gegeben worden war. Doch ein Mitglied war damit nicht einverstanden. Der Mann sah nicht ein, warum er innerhalb seiner Wohnung Heizung und Rohre so verändern sollte, dass sie mit der neuen Anlage kompatibel seien. Dazu könne ihn in seinem Son-dereigentum niemand zwingen – auch nicht nach einem rechtsgül-tigen Beschluss der Gemeinschaft. Folge: Er wäre abgenabelt gewe-sen, weil der Rohrdurchmesser plötzlich nicht mehr passte.

**Das Urteil:** Ein Wohnungs-eigentümer kann faktisch dazu gezwungen sein, sich technisch innerhalb seiner Wohnung an die neue Heizan-lage anzupassen, so die obersten Richter. Allerdings muss ihm ge-nügend Zeit gegeben werden. Erst nach Ablauf der Frist können die Leitungen zum Sondereigentum gekappt werden.

**Säumiger Zahler**

Wenn in einer Mietwohnung plötzlich die Stromversorgung unterbrochen wird, dann ist das für die Bewohner ein Fiasko. Sie könnten deswegen prinzipiell durchaus Anlass haben, gegenüber dem Eigentümer eine Mietmin-derung geltend zu machen. Denn eine Wohnung ist ab dem Moment, in dem Herd, Kühlschrank, Lam-pen, Stereoanlage und Fernseher nicht mehr funktionieren, kaum noch etwas wert. Doch was ist los, wenn der Mieter selbst für die Stromsperre verantwortlich ist, weil er mit seinen Zahlungen



**Licht aus:**  
Gibt's  
Mietminderung  
bei selbst  
verschuldeter  
Stromsperre?

im Rückstand blieb? Dann gibt es nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS keine Chance auf Mietminderung. Die Probleme rührten „ausschließlich aus dem Strombelieferungsver-hältnis des Beklagten mit seinem Versorger“ und seien deswegen

seiner „Sphäre“ zuzurechnen, entschieden die Richter. Der Ei-gentümer sei dafür nicht verant-wortlich zu machen. Die erstrebte Mietminderung in Höhe von 50 Prozent fiel dementsprechend aus. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 113/10)



**GUSTAFSEN & CO**  
IMMOBILIEN · GEGRÜNDET 1931

# Verkauf ohne Experimente!

Setzen Sie auf die Sicherheit einer Stiftung.

Gustafsen & Co vertritt exklusiv einige Stiftungen, die ohne Finanzierung erwerben. Diese Sicherheit ist es Ihnen vielleicht wert, sich für unser Haus zu entscheiden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Herren Dieter Maass und Philip Wex, unsere Experten für Zinshäuser und Anlageobjekte Tel 040-41 40 95 41.



**Verkauft**



**Kaufpreis auf Anfrage**



**Verkauft**

Hochallee 2 · 20149 Hamburg · [www.gustafsen.de](http://www.gustafsen.de) · Tel 040-41 40 950



Tanzen, feiern und trainieren. Diese einmalige Kombination gibt es auf der „Vitality Night“.

Fotos: F. Schmetz

# Fitness meets Live Music!



Licht aus, Spot an! Am 24. März verwandelt sich das Audi Zentrum Hamburg in eine sportliche Event-Location. Top-Presenter **Marcel Baumann** und die **Live-Band BBBeat** garantieren bei der „**Vitality Night**“ ein Fitness-Erlebnis der Extraklasse.

Die Zahl der Kursformate im Fitness-Bereich scheint schier unendlich und das gilt mindestens genauso für die Teilnehmer, die sich überall auf der Welt Kurs auf Kurs in Form bringen. Genauso unendlich ist die Zahl der Musikliebhaber, die auf Konzerte gehen und ein Faible für Live-Musik haben. Warum also beides nicht miteinander kombinieren? Aus dieser Idee entstand das Konzept der Vitality Nights, die Fitness mit Konzertatmosphäre verbinden. Auf einer großen Bühne gibt die Kölner Live-Band BBBeat den Takt vor, zu dem Top-Fit-

nesstrainer wie Marcel Baumann eine mitreißende und schweißtreibende Kursstunde absolvieren. „Live ist alles!“ heißt das Motto und die Teilnehmer erleben eine hochkarätige Show aus treibender Musik, einem Fitness-Programm mit Elementen aus dem Functional Training und die außergewöhnliche Atmosphäre im Audi Zentrum in der Kollaustraße. MeridianSpa und das Audi Zentrum Hamburg heißen bei der Vitality Night auch Nicht-Sportler willkommen, die sich mit den Teilnehmern auf einen besonderen Sonntagnachmittag freuen

können. Fußballfreunde können sich am Kicker beweisen – für einen guten Zweck natürlich. Als Preis winkt ein signierter Fußball des HSV. Für Gaumenfreuden sorgen Erfrischungen von Holsten und kleine Köstlichkeiten der Meridian Kochschule. Als besonderes Highlight können bei der Veranstaltung der Audi A1 und der neue Audi A3 Sportback bei einer Probefahrt getestet werden. Gern stehen Ihnen bei Fragen rund um die aktuellen Audi-Modelle die Verkäufer des Audi Zentrum Hamburg für Beratungsgespräche zur Verfügung.

## Die „Vitality Night“

**Wann:** Sonntag, 24. März, 15-19 Uhr, Einlass ab 14.45 Uhr

**Wo:** Audi Zentrum Hamburg, Kollaustraße 41-63

**Kosten:** 15 Euro pro Person, die Eintrittsbändchen sind an der Rezeption im MeridianSpa, im Sekretariat der Meridian Academy oder im Audi Zentrum Hamburg erhältlich (Zuschauer zahlen keinen Eintritt).

Weitere Informationen zu der außergewöhnlichen Fitnessveranstaltung gibt es im Internet auf [www.vitalitynights.de](http://www.vitalitynights.de) sowie [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

**Massagen sorgen**  
für Entspannung und  
Gesundheit – das  
macht sie so beliebt  
und wertvoll!



Sonja  
Schmitz

# „Akupressur gegen Schlaflosigkeit!“

Die Massage ist im weitesten Sinne eines der **ältesten Heilmittel der Menschen**. Wie sie perfekt eingesetzt wird, etwa um Verspannungen zu lösen oder das Wohlbefinden zu steigern, weiß **Sonja Schmitz**. Die ausgebildete **Physio- und Ayurveda-Therapeutin** bietet in ihrer Praxis am Mittelweg ein breites Spektrum an Physiotherapien und Massagen an.

Endlich die üblen Verspannungen loswerden. Wer in unserer stressgeplagten Gesellschaft wünscht sich das nicht! Das Alster-Magazin hat einen Tipp: die Diplom-Physiotherapeutin Sonja Schmitz. In ihrer **Massagepraxis im Mittelweg 123** gelingt ihr genau das. „Stammkunden bescheinigen mir goldene Hände, um bei ihnen Blockaden und Verspannungen zu lösen“, sagt Sonja Schmitz lächelnd.

Nach erfolgreichen Jahren in der Schweiz hat sie sich jetzt in Hamburg selbstständig gemacht. Die Anwendungen reichen von der klassischen **Physiotherapie** – etwa der Eistherapie, Infrarotlicht und Krankengymnastik – bis hin zu **klassischen Massagen und Ayurveda-Anwendungen**. Es umfasst aber auch Massagen mit dem Kräuterstempel oder die beliebte Hot-Stone-Massage, die bereits seit Jahrtausenden

auf Hawaii für Rituale und Heilzwecke eingesetzt wird. **Schwerpunkt ist die Akupressur**. Sie behandelt ähnlich wie die Akupunktur bestimmte Energiepunkte. Allerdings nicht mit Nadeln, sondern mit Druck. „Ich möchte meine Kunden mit gezielten Anwendungen motivieren, bewusster mit sich und ihrer Gesundheit umzugehen. Dazu erarbeite ich mit ihnen gemeinsam ein Behandlungskonzept, das von

Massagen bis zur Ernährungsberatung reicht“, erklärt Sonja Schmitz. Ihr entsprechend vielfältiges Angebot – in ihrer Praxis in Pöseldorf oder als mobiler Massage-Service in der Region Hamburg – richtet sich an Privatpatienten mit Rezept oder an Barzahler.

Weitere Infos erhalten Sie auf **www.physio-massage-schmitz.de** und unter **Tel. 32 04 13 54 / 0172 186 69 53**.

# HOLLYWOOD IN ROTHERBAUM



**Fit wie die Stars** – Mrs. Sporty-Trainerinnen Mine Marlow, Cansevil Vial und Doreen Ehlers-Gross (von links nach rechts) wissen, wie's geht!

Trainieren wie die Stars? Ein weit verbreiteter Wunsch, den jetzt der **Mrs. Sporty-Club** in Rotherbaum erfüllt. Für die Dauer von acht Wochen haben die Trainerinnen Figur-Tricks von Ramona Braganza, Promi-Trainerin aus Hollywood, in das Trainings- und Ernährungsprogramm mit aufgenommen. So gelingt es der Sportklubkette für Frauen, noch mehr Spaß zu verbreiten und die Übungen noch effektiver zu gestalten. Zumal auf eine individuelle Betreuung und die Einbindung des Bewegungs- und Ernährungskonzepts

in den Alltag viel Wert gelegt wird. Ganz nebenher entkräftet das neue Programm weit verbreitete Klischees: Promis haben keine Problemzonen? Von wegen! Nicht nur bei „normalsterblichen“ Frauen gesellt sich gerne mal ein Pfund zum nächsten. Auch für Stars ist es ein weiter Weg vom Laufband bis auf den Red Carpet. Mit dem richtigen Training und Ernährungsplan gelingt es – und ein Hauch von Hollywood zieht in Hamburg ein. Mehr Infos erhalten Sie auf [www.mrssporty.de/club325](http://www.mrssporty.de/club325) sowie unter **Tel. 22 60 08 78**.

## WERDE DEIN EIGENER COUTURIER!

Die „**Modeschule Hamburg - KAW**“, Große Bergstraße 264/266, bietet auf hohem Niveau ein einzigartiges Kursangebot für berufsbegleitende Aus- und Weiterbildung, aber auch für Hobby und Freizeit an. In Bausteinform können sich die Absolventen der staatlich anerkannten Ergänzungs- und Modefachschule ihrer Leidenschaft widmen. Ziel: die eigene Kreation und deren technisch-handwerkliche Umsetzung. Die Schule eignet sich für alle, die Lust aufs Modemachen haben und ein bisschen nähen können: Jugendliche ab 14 Jahren, Studienvorbereiter und Erwachsene. Sie alle können sich ausprobieren, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse weiterentwickeln oder in etwa drei Jahren berufsbegleitend eine Ausbildung zum Modemacher absolvieren. Für Schneider, Schnittdirektoren oder Hoch- und Akademiestudien gibt es vielfältige Weiterbildungsangebote. Weitere Infos unter **Tel. 43 19 76 06** und [www.modeschulehamburg-kaw.de](http://www.modeschulehamburg-kaw.de).

**Die eigene Kollektion:** Das kann Ergebnis der Ausbildung an der Modeschule Hamburg-KAW sein!



**Skistiefel Nordica**, Speedmaschine 110, rot/weiß, Gr. 43/44, neu, 150-Euro-Dachbox schwarz, Kunststoff Euro 200.-; Träger für Audi vorhanden. Tel.: 040/589 157 36 (Lokstedt) oder mobil: 0171 48 602 19.

**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

**2 Teaksessel**, aufarbeitungsbedürftig für 48 Euro zu verkaufen. Tel.: 606 22 21

**Wer hat Kleidung?** Bücher und Trödel zu verschenken? Freue mich über Ihren Anruf. Tel.: 0178 - 490 27 49

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

**Neuwertige Kinderbücher** und Spiele zum halben Preis! Z.B. Baddingo 1-10, TKKG, 5 Freunde, Wilde Hühner, Die Zeit Junior-Lexikon und vieles mehr. Spiele: Was ist Was, Rätsel+Felix-Spiele. Sitzsack rot oder pink, neuwertig je 40 Euro. Tel.: 0151 - 41 92 49 81

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

## IMPRESSUM

**Verlagszentrale:**  
040 / 538 930-0  
Mo.-Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

**Buchhaltung:**  
040 / 538 930 13  
Mo.-Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

**Redaktion:**  
040 / 538 930 46  
Mo.-Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

**Verteilung/Vertrieb**  
040 / 538 34 52

**E-Mail:**  
[redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de)  
[anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)

**Media-Berater/innen,  
Direktwahl:**  
Gabriele Bergerhausen  
(Poppenbüttel, Haspa),  
Tel. 538 930-55; Jutta

Brandes (AEZ, Fuhsbüttel,  
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; Anne-  
gret 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; Helmuth Wegner  
(Volksdorf, Hamburger  
Meile, Fuhsbüttel), Tel.: 538  
930-56.

**Internet:**  
[www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)  
[www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)  
[www.alster-talk.de](http://www.alster-talk.de)  
[www.talkhamburg.de](http://www.talkhamburg.de)  
[www.hamburger-herbst-empfang.de](http://www.hamburger-herbst-empfang.de)

**Fax:** 040 / 538 930 11



**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;  
Mail: [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Stellv. Chefredakteur:** Christian Luscher | **Redaktion:** Christian Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt, Jonas Sachtleber, Katharina Siegel | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Birgit Schümann, Carmen Garrot | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Duczmal, Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Luka Plepp, Alina Sophie Schulz | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb | © 2013 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in ausgewählten Geschäften für Sie bereit: siehe S. 62/63.

## DAS NÄCHSTE ALSTER-MAGAZIN ERSCHEINT AM 12. APRIL

Ihre Kleinanzeigen können Sie uns per E-Mail schicken:  
[c.luscher@alster-net.de](mailto: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.

# Zuhause ist,



...das frischeste Obst kaufe



...den schönsten Strauß bekomme



...meinen Yoga-Kurs mache



...die angesagten Schuhe kaufe

All das und weitere Tipps gibt's im Alster-Magazin!

# wo ich...



## Abonnieren Sie unsere Online-Ausgabe!

Natürlich kostenlos.  
Einfach QR-Code scannen oder eine Mail  
an [alsterabo@alster-net.de](mailto:alsterabo@alster-net.de) schicken!



[www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)

# Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN

# Sharepoints!

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

Und damit Sie alle Sharepoints **sofort** finden, haben wir sie nach **Straßen sortiert**. Suchen Sie genau dort, wo **Sie wohnen oder arbeiten**! 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.Kümper, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hanse-Antik; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a ELITHO, Creative Haircut; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.92 Alsterdorfer Apotheke; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.262 Mrs. Sporty, Fitnessclub; Nr.262 Alster Lounge, Cafe/Restaurant; Nr.274 Symposium, griech. Restaurant; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Cafe; 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 Blumenfachgeschäft; 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-Schneiderei; Nr.253 Jubeljahre, Mode und Accessoires; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Back Paradies, Bäckerei; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumausstattung; Nr.277 Änderungsfortdienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;

**Badestraße** Nr.4 Österia Due, Restaurant;  
**Ballindamm** Nr.25 Trachtendiele GmbH;  
**Ballindamm Europapassage** Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L'Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express, Elkinge GmbH, Mode; E-Plus Retail

GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meinl; Se7en Oceans Hamburg; Vodafon; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi's Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke's Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar;

**Barmbeker Straße** Nr.82 a Stadtpark - Apotheke; Nr.148 Oräx-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseur; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierck, Lotto-Toto-Oddset; Nr.153 REBIKE, Schnell Reparatur Service; Nr.153 Tauchen-Hamburg, Taucherartikel; Nr.167 Big Bull, Steakhouse; Nr.169 Dat Backhus, Bäckerei; Nr.177 Schuh/Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Stirling - Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Buelemente Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzserie;

**Bleichenhof Passage** Kryolan City Hamburg, Professional Make-up, Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes: Schuhe aus Ungarn u. Italien;

**Borgweg** Nr.5 Picobello, Reinigung - Schneiderei; Nr.7 Podologie Praxis Rimkus; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;

**Brandsende** Nr.7 Biffar;  
**Brooktorkei** Nr.6 Airlux Showroom;

**Cäcilienstraße** Nr.2 Tafelberg, Restaurant;  
**Colonnaden** 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 PMatzen, FS-Radio; Nr.136 Änderungs-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourokazi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.182 IL Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 ann idstein, Deko; Nr.184 Herzkammer, Schenken+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.159 Babette Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchttecke, Gemüse Obst Bufet;

**EKZ Nedderfeld** Star Car, Autovermietung; Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowski; ISS-Gut gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: Klinck, Friseur; 1.Etage: Nails; 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 P Eisenherz, Kindermode; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Lüth Optik; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 engele, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 02 Partner Shop; Nr.32 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosulr, Wäsche; Nr.34 Pjama Royal, Wäsche; Nr.34 Broterre Gaus; Nr.34 mobilejoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Burrateria Eva Lierhaus, Restaurant; 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 Palzer, Friseur; Nr.31 Breitenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.43 Vodafone Shop Eppendorf; Nr.47 Back-Werk;

**Eppendorfer Landstraße** Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Jonas Anaeus Schuhe, Schuhe; Nr.32 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, Schuhmacherei; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigs, 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 Löhdorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grünich Aufpolstern & Beziehen, Holzverarbeitung; Nr.144 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.1 Jb Exklusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Brunen Apotheke; Nr.9 Cord Steh, 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, Coiffure; Nr.55 home & body, Geschenke, Badaccessoires etc.; Nr.61 Bar Italia, Restaurant; 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 Markt** Nr.2 Apotheke a.d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/Möbel; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.5 Haspa, Bank;

**Eppendorfer Weg** Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.180 Fischfeinkost Egon Geißen; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Café Leckerei; Nr.244 Apotheke am Falkenberg; Nr.244 EA Taliano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.244 Trainingsraum, Ems Training; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Ganter, Konditorei; Nr.252 Rubios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.258 Tabak - Zeitschriften - Lotto, Rainer Lawniczak; Nr.258 Goldausch by MG, 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, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadttinkler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr.235 Steinberg - the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseur; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.25 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebbammenpraxis im Kleinen General; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shape Haircutters; Nr.279 Kinderreich, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Polletto Winebar, Weinsteube;

**Erikastraße** Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Friseursalon Zoba; 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 Kappeler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneiderei Kloska, Änderungsschneiderei;

**Fährhausstraße** Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung; **Friedr. Schütter Platz** Ernst Deutsch Theater; **Galleria World** in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertige Herrengeradermode; **Gänsemarkt Passage** ELB Fashion Store, Mode; **Mercedeshof** Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck; **Gänsemarkt-Parfümerie**; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelchen, Restaurant; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOQ, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Humis;

**Geibelstraße** Nr.12 SantaFe,Restaurant, Cockailbar; **Gertigstraße** Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.42 Rothaus Möbel; Nr.48 Kiosk 48; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.11 Jamka, Textilien; Nr.33 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 Moucia Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugiesische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude; Nr.59 Bäckerei Daube; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante; **Geschw.-Scholl-Straße** Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.1 Cafe Borchers, Cafe / Restaurant; **Goldbekplatz** Nr.1 Home & Garden; **Grasweg** Nr.2 Ihr Frisör; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.9 Schewel, Modeatelier; **Grindelallee** Nr.18 Cafe Campus; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Cophyhaus GmbH; Nr.34 Cafe 'Dilo'; Nr.40 Papier & Co., Bürobbedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; 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 Eiscafe La Veneziana; Nr.106 Schweden Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest Coffee; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas“; Nr.134 Arrabbiata, Orient Bistro; Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchau, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei / Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pasteleria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.178 Christel Brandt, Theater-Film-Foto-Schminken; Nr.180 Carlotta Secondhand;



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



Nr.182 Joey's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISÖR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatura; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienvertrieb; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneiderei am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali's Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 SO NA MU, koreanisches Restaurant; Nr.105 Reckrad, Fahrräder; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital, Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schuhmacherei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalang, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmärkte;

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

**Große Bleichen** Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch;

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

**Hamburger Hof** Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-due, Cafe/Bar/Restaurant; Springfield Homedesign, Bilder, Möbel, Accessoires, Lifestyle; Blume Hamburger Hof, Blumengeschäft;

**Hamburger Meile** EG Information; EG Seytoun Feinkost; EG 21 Jensens Landschlachter; EG 22 Öl & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 31 Weinscala; EG 31 Bäckerei Junge; EG 39 Unisex, Friseur; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/ Schlüsseldienst; EG 43 Budnikowski; EG 44 Camel Shop; EG 45 Stichweg Textilreinigung; EG 47 Spiele Max; EG 52 Gofräs Drink Fit; EG 62 TE Hamburg; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 116 Nur Hier; OG 117 Tat Backhaus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafé Fiore; OG 140 Sansibar; OG 147 Jens Koch; OG 27 Tom Tailor; OG 27 Sparda Bank; OG 55 Haspa; OG 85 Thalia Bücher; OG 92 Studio Line Photography; OG 97 Starbucks; OG 98 Pan Asia; OG 121 Schuback, Parfümerie;

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

**Hartungstraße** Nr.16 beautiful day, Mode & Café

**Hartwusstraße** Nr.6 Uhlenhorster Reiseidienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster;

**Hebelstraße** Nr.15 eikline GmbH;

**Hegestraße** Nr.8 FOLKER n, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Store für 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 Ästhetiker; Nr.31 SMITH's, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovina, Feinste Schokoladen

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

**Harderstraße** Nr.2 Änderungsschneiderei Julia; Nr.2 Goldankauf 111;

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

**Heubergredder** Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Blumenhaus Daebler, Blumen; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge; Nr.38 Big Eyes, Bistro/Restaurant; Nr.48 Lotto, Kiosk; Nr.52 Alsterdorfer Backhaus, Bäckerei/Cafe; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; Nr.47 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-Himmelsjerna, Zahnarzt; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Zala, Indisches Restaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.98 Heimat-Hafen, Textilien etc.; Nr.102 Ristorante Rocco; Nr.1 HIFI-STUDIO am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.48 N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 Cafe Boyens, Konditorei; 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-Unterf; Nr.81 Edeka Niemerszeini, Edeka; Nr.95 Frau Ultrafrisch, Bistro-Catering; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe;

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

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

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

**Isestraße** Nr.86 my perfect Sunday; Nr.77 Tiefertal 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 Dänner 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 & Johnes Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte English Apotheke; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistro Caffé Gelato; Nr.49 C & M Friseur; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode

**Jungfrauenthal** Nr.1 Apotheke, Klosterstern;

**Kaufmannshaus** Brahmekeller, Wein u. Bierstube; Böcker Design Optic, Optiker;

**Kleine Johannes Straße** Nr.4 Theaterkasse;

**Klosterallee** Nr.80 Kloster Stuben; Nr.80 Ise Apotheke;

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

**Kronshkamp** Nr.15 Wijnhus, Weine;

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

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

**Lehmweg** Nr.28 Queen for a day, Mode; Nr.28 Cecile Aydin, Master Hair Stylist; Nr.36 Haarkontor, Claudia Ossege; Nr.36 Sense of Beauty, Die Wellness Lounge; Nr.40 Style your Cake, Süßigkeiten; Nr.40 Fine Antique Interiors; Nr.44 Schweinske Eppendorf; Nr.46 Galerie im Eppendorf; Nr.46 Clou, Geschenke; Nr.46 Blumenladen B.Sannman; Nr.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 UMS Ute Münzer Spiess, Make up; Nr.50 die Fasserie, Wein,Essig, Öl, Whisky; Nr.56 Fleischeri Harms; Nr.58 Jolie Karia-Maria Ostersetzer, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbildner Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milchzahn, Baby- u. Kinderausstattung; Nr.43 Son Sara, Boutique; Nr.43 Yilmaz, 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** Steiff, Spielwaren; Plane Chocolate

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 Tschubell Östern, Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmetcke; 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 Eppendorf. Weg** Nr.22 China Restaurant Lotusblüte;

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

**Maria-Louisen-Straße** Nr.2 Edye-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 Portug.Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; Nr.16 Blume Eppendorf; Nr.11 Neo Cafe;

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

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

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

**Mühlenkamp** Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee elbgold, Cafe + Rösterei; Nr.8 Currywurst & Co. Imbiss; Nr.8 Shikaro, Restaurant; Nr.12 Qrito, Restaurant; Nr.14 Weinlust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Limon, Imbiss; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Mj - 18 Pizza Profis; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.34 Haspa; Nr.40 Cecest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.44 Handwerk Handarbeiten; Nr.48 Das blaue Pony; Nr.54 Parma, Vino; Nr.1 Porticia, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.9 Mercearia, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoversie; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.17 Fisch Büttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonba, 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 Niemerszeini; Nr.59 Jacques Weindapot; Nr.59 Lunchar Th 2;

**Mundsburger Damm** Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Smillah, Cafe; Nr.36 Outlethouse, Stoffe & Mehr; Nr.44 Laehn, Druckertanksteller; Nr.52 Aktuell Rollö; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.35 Looks 4 you, Damenmode; Nr.39 Likopol polnische Lebensmittel und Feinkost;

**Nr.47 Total Station**; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Plott, Copy-Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Nr.61 Schuh-Hahne, Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien;

**Mundsburger Tower** Mundsburger Apotheke, Apotheke; Nr.19 Hier, Bäckerei; Louisiana, Essen etc; Sonnenstudio; Fruchtsche Zentrum Mundburg;

**Nedderfeld** Nr.2 Putsche Zentrum Hamburg, Autohaus; Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.40, Renault, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.94 Harley Davidson, Motorräder; Nr.94 Kartbahn; Nr.98 B.O.C., Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.65 Lexus, Autohaus; Nr.93 Opel Dello;

**Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;

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

**Neuer Wall** Nr.10 Götz, Schuhgeschäft; Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.18 Brähmfeld & Gutruf, Juweliere; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.32 ESCADA; Nr.42 Cravatterie Hamburg; Nr.42 Ewig 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 igne roset Möbel GmbH; Nr.80 JOOP! Store Hamburg; Nr.80 ST.EMILE Store Hamburg; Nr.80 GANT Store; Nr.17 Palmers, Mode; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.43 Jil Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.57 Fahnen Fleck; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 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, Wirtschaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherer-Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.40 Uhlenhorster Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolaterie Hamburg; Nr.35 Rexroad, 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 Gaus; 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 Reise; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK! Schuhe, Karen Böhe; Nr.7a Kamme Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Liefer-service; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartau; 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 Hackbarth's Intertext Studios;

**Pöseldorf Center** Corner, Mode;

**Preystraße** Nr.1 Marienkafer, Kindertextilien;

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

**Schinkelstraße** Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar; Nr.14 Andrea Reisevelten, Reisebüro;

**Schlankreye** Nr.73 Bäckerei Allaf;

**Schloßstraße** Nr.4 Haspa;

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

**Sierichstraße** Nr.30 Asia Wok, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Argio, Versicherungen; Nr.40 Hoffrös; Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennis Kindermoden; Nr.42 Marco Fops, Exklusive Damenmode;

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

**Tarpenbekstraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn&Physiotherapie, Diätke Dörrie; Nr.62 Fahrtschule Hoepfern;

**Uhlenhorster Weg** Nr.19 Auktionshaus City Nord Uhlenhorster Weg; Nr.12 Fren-Kler goldrichtig, Goldschmiede-Meisterbetrieb; Nr.22 Angelika Leitzert, Friseur; Nr.30 Schönfeld, Gärtneri;

**Wiesendamm** Nr.149 Kiosk Stehaefe;

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

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

**Winterhuder Weg** Nr.40 XIL.OG.DE, Ihr Partner für PCR 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 Schlarup 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 Amaranto, Tapas & Vin; 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 SCSchnittpunkt, Damen u. Herrenfriseur; Nr.85 Matratzen Concord; Nr.65 Backhaus Winterhuder;

# What's up in TOWN?



Fleisch-Grill-Meister: Tolgay Arslan und Per Skjelbred (r.)



Auch ihre Schürzen wurden für den guten Zweck versteigert: Heiko Westermann und Dennis Aogo (r.)



Sturmgötter an der Wok-Station: Artjoms Rudnevs und Heung-Min Son (r.)



Coachten die „Köche“: Elysee-Küchendirektor Peter Sikorra und Trainer Thorsten Fink (r.)



Nationalkeeper René Adler (l.) und Mediaberater Marc Brando

Fotos: Kai Wehl

## CHARITYKOCHE

Rund 500 Business-Kunden des HSV folgten dessen Einladung zum **3. Business-Treff** ins Hotel Grand Elysée in Rotherbaum. Neben zwei kurzen von NDR-Moderator und Stadionsprecher Dirk Böge moderierten **Talkrunden** zum Förderprojekt Hamburger Weg und zur aktuellen Entwicklung des Vereins (mit Fink, Westermann, Adler und van der Vaart), stand vor allem ein Highlight auf dem Plan: die **„Küchenparty“**. Dazu öffnete Küchendirektor Peter Sikorra seine „heiligen Hallen“ und ließ zehn HSV-Profis an verschiedenen Stationen seiner Hotel-Küche für die Gäste kochen. Das war nicht nur lecker, sondern diente auch dem guten Zweck. Während des Abends wurden die Küchenschürzen der Spieler **zugunsten des Kinder-Hospizes Sternenbrücke** versteigert. **Erlös: 3000 €!**



Sportdirektor Frank Arnesen und HSV-Chef Carl E. Jarchow (r.)



Sind zusammen Paten des Hamburger Weg-Projektes „KITA21“: Schauspielerin Rhea Harder und Dennis Diekmeier (l.), hier mit Milan Badelj als Pâtissiers



Kam zum Essen vorbei: Tomás Rincón



Heimatgefühle an der Wok-Station: Heung-Min Son



Die Gastgeber: Moderator Dr. Peter Urban, Sänger Ingo Pohlmann, Regisseur Kilian Riedhof und Unternehmer Prof. Norbert Aust (v.l.)

Fotos: Stephan Wallocha

## KULTURGESPRÄCHE

„Kultur im Wandel der Zeit“ lautete das Thema beim **16. Hanse Rendezvous**. Rund 120 Kulturentscheider und Kulturschaffende der Stadt trafen sich auf Einladung von Regisseur und Drehbuchautor **Kilian Riedhof**, Singer/Songwriter **Ingo Pohlmann**, NDR-Moderator **Dr. Peter Urban** sowie dem Geschäftsführer der Schmidts TIVOLI GmbH **Prof. Norbert Aust** in „Angie's Nightclub“ zum Get-together und lauschten der gleichnamigen Talkrunde der vier. Als wichtigstes Schlagwort kristallisierte sich dabei Individualismus heraus: „Früher gab es weniger Personen, die sich zu einem Thema wirklich gut auskannten. Junge Leute von heute sind hervorragend ausgebildet. Sie können also überall eingesetzt werden, sind dadurch aber auch austauschbar. Sich unersetzbar zu machen, das ist die Kunst heute“, erklärte Riedhof.



Die Schauspielerinnen Gerit Kling und Andrea Lüdke (r.)



Carolyn und Florian Kairat,  
Mercedes-Benz



Solveig Baur, Dr. Sönke Boy und STG-  
Projektleiter Technologie Marcus Baur (v.l.)



Dr. Kathrin Adlkofer  
und Siebenfach-  
Weltmeister (2x  
470er/5x 505er)  
Dr. Wolfgang Hunger



Corinna Hoffmann und  
Dietmar K. Elsasser,  
Chef Audi Region Nord

## SAILINGAWARD

Bereits zum zweiten Mal wurde in Hamburg der „**Sailing Team Germany Award**“ verliehen. In fünf Kategorien verlieh das STG Preise für herausragende Leistungen im Hochleistungssegelsport. Vor gut 300 Gästen aus Sport, Medien und Wirtschaft wurde im ehemaligen Hauptzollamt **Philipp Buhl** zum „**Segler des Jahres**“ gekürt! In Abwesenheit, denn der Laser-Europameister segelte während der Verleihung beim Youth America's Cup in den USA. Die weiteren Ehrungen: das 470er-Nachwuchsteam **Annika Bochmann und Elisabeth Panuschka** wurde „Newcomer des Jahres“, **Bernd Zirkelbach** „Trainer des Jahres“. „Yacht-Club des Jahres“ wurde der **Yachtclub Berlin-Grünau (YCBG)** und das „Foto des Jahres“, das dieses Jahr erstmals als „Medien-Preis des Jahres“ prämiert wurde, schoss 470er-Trainer **Marek Chocian**. Durch den Abend führte Moderatorin **Susann Atwell**.



„Newcomer des Jahres“:  
Annika Bochmann (r.) und  
Elisabeth Panuschka



Segelprofi und  
America's Cup-  
Teilnehmer Tim Kröger



Wollen im 49er FX  
nach Rio: Tina Lutz (r.)  
und Susann Becke



Die 4 Gastgeber: Die Geschäftsführer des Sailing Team Germany  
Oliver Schwall und Arne Dost mit Dr. Kathrin Adlkofer und Segel-  
Legende Jochen Schümann (3x Olympia-Gold, 1x -Silber! / v.l.)

Fotos: Marco Grundt



Andrea und Achim  
Griese, Silberme-  
daillengewinner im  
Starboot von 1984

## WERNER-OTTO-PREIS

Die **Alexander Otto Sportstiftung** hat zum dritten Mal den mit insgesamt 30.000 Euro dotierten **Werner-Otto-Preis im Hamburger Behindertensport** verliehen. Vor rund 100 Gästen aus Hamburgs Sport, Politik, Wirtschaft, Kultur und Medien wurde der SV Nettelburg/Allermöhe für sein Drachenboot-Team mit Behindertensportlern ausgezeichnet. Dafür gab es 15.000 € und einen Startplatz für Michael Stichs Drachenboot-Cup. Anerkennungen und je 5.000 € erhielten die Elbschule Hamburg für ihre Kletter-AG mit gehörlosen und schwerhörhenden Kindern und Jugendlichen, Grün-Weiss Eimsbüttel für sein Fußballangebot an Kinder und Jugendliche mit Down-Syndrom sowie der Förderverein Integrationssport Hamburg und Umgebung für sein Sportangebot.

Foto: Norbert Weidemann



Wimbledonsieger Michael Stich,  
Sportsenator Michael Neumann,  
Heiner Zwiebelmann (SVNA) und  
Mäzen Alexander Otto (v.l.)

# What's up in TOWN?



Regisseur Gero Erhardt und Axel Beth, Dahler & Company (r.)



Thies Reimers, Jyske Bank Private Banking, mit Gattin Ute



Polit-Star Wolfgang Kubicki (FDP) und Gastgeber Wolfgang E. Buss (l.) talkten über die Bedeutung liberaler Politik in der Zukunft.

## BUSINESS LOUNGE

Im Restaurant „del“ trafen sich **220 ausgewählte Geschäftsleute und Hamburger Persönlichkeiten** zur 6. „Alstertaler BusinessLounge“. Eine hochrangige Netzwerk-Runde in entspannter Atmosphäre, stets mit einem kompetenten Talk als Highlight. Diesmal sprach Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss mit Schleswig-Holsteins FDP-Vorsitzenden Wolfgang Kubicki über die Daseinsberechtigung seiner Partei und Klischees über die Liberalen. Etwa, dass sie Bedürftigen gegenüber gefühllos seien. Dies bestritt Kubicki vehement: „Wer krank oder behindert ist, dem muss geholfen werden. Wenn einer aber gar nicht arbeiten will, soll er nicht erwarten, dass die Allgemeinheit für ihn zahlt.“ Nach dem Polit-Talk ließen die Gäste mit Fingerfood und einem Glas Sekt den Abend mit guten Gesprächen ausklingen.



Sven C. Calsow, S. Pellegrino mit Jaqueline Randel, del



Schönheitsexpertin Susanne Bechtel mit Strafverteidiger Dr. Sascha Böttner



HSV-Manager Bernd Wehmeyer mit Gattin Almuth



Jochen Schweizer, Audi Regionalleiter Nord und Jürgen Deforth, GF Audi Zentrum Hamburg (r.)



Event-Manager Robert Bebic, Designerin Sibilla Pavenstedt und Veranstaltungsleiterin Birgit Schümann (v.l.)



Die Juweliere Andreas und Nicolaus Giercke (r.)



Dr. Christian Saalfrank, GF SHMF, und Sabine Ozolina



Anja und Bernd Glathe, Auto Wichert



Globetrotter-Chef Andreas Bartmann mit Gattin Dorith



Dr. med. Angela Stahl, Expertin für TCM, und Jan Weitendorf, Oetinger-Verlag



Ingeborg Lautz, Präsidentin des GCC Treudelberg, mit Silke Spieske, Direktorin Hotel Treudelberg (r.)



NDR-Moderatorin Annika de Buhr mit Moderator und Medienprofi Dr. Martin Wilhelmi

Sponsored by:



## Wir habens ...

... über 15 Hersteller, über 1000 Farben!

## Wir könnens ...

... Aufmaß, Beratung und Montage!

## Wir machens ...

... zum besten Preis mit 5 Jahren Garantie!

Über 35x in Deutschland und 3x in Hamburg!



### 22081 Barmbek-Süd

Dehnhaide 1/Ecke Barmbeker Markt  
Tel. 040/20 97 66 80  
Fax 040/20 98 28 40

### 22529 Lokstedt

Siemersplatz 4  
Tel. 040/55 77 99 77  
Fax 040/55 77 92 93

### 20354 Innenstadt

Esplanade 41, Im Finnlandhaus  
Tel. 040/30 30 96 71  
Fax 040/30 30 96 72

### 23554 Lübeck

Fackenburger Allee 56  
Tel. 0451/4 99 86 56  
Fax 0451/4 99 86 94

Mehr Infos unter:  
[www.jaloucity.de](http://www.jaloucity.de)

# JALOU CITY

[www.jaloucity.de](http://www.jaloucity.de)

Jalousien • Rollos • Plissees • Markisen • Außendienst: **040/20 97 66 80**

## Lichtdesign zum Wohlfühlen

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](http://www.lux100.de) 040 / 69 65 65 10

loves to light you

# lux100





## HOT STONE MASSAGE

76 € (statt 82 €) ca. 75 Minuten. Gültig vom 01.–31.03.2013.

# TIEFENWÄRME

Abschalten, sich fallen lassen, Wärme spüren und mit allen Sinnen genießen: Die **Hot Stone Massage** im MeridianSpa ist eine der schönsten Möglichkeiten, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Erleben Sie eine Ganzkörpermassage, die mit warmen Steinen und duftenden Ölen tiefenwirksam Ihre Sinne streichelt. Kommen Sie an im Hier und Jetzt.

Die Hot Stone Massage bewirkt jedoch noch mehr: sie stärkt und aktiviert körpereigene Abwehrkräfte und ist dadurch eine wirksame Vorbeugung gegen Erkältungen. Lassen Sie sich fallen in diese einzigartige Wohlfühlwärme und vereinbaren Sie gleich einen Termin unter 040/65 89-0.

**Anrufen - Termin vereinbaren - Verwöhnen lassen!**

WANDSBEK · CITY · EPPENDORF · ALSTERTAL

☎ 65 89 0 · [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)



**MERIDIANS PA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.