

**GROSSER
SERVICETEIL:**
Gesundheitsratgeber
Kinder&Familie · Wohntrends
Gesund ernähren · Garten-Magazin

Heft 2, 22. Februar 2013, Auflage 51.000



www.facebook.de/alstertal magazin

Für Poppenbüttel, Sasel, Wellingsbüttel, Hummelsbüttel, Volksdorf, Fuhlsbüttel,
Klein Borstel, Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Wohldorf-Ohlstedt, Bergstedt und Tangstedt.

Alstertal

Magazin

Exklusiv bei uns:



PolitStar

Wolfgang Kubicki (FDP)
talkte auf der 6. Alstertaler
BusinessLounge in Poppenbüttel

Millionen

gibt die Alexander Otto
Sportstiftung für Hamburgs Sport.
Der Unternehmer erklärt warum!

Sex de Luxe

Eine Escort-Dame über die
Welt der Edel-Prostitution

Rhea Harder:

Dreh im Alstertal

Notruf Hafenkante entsteht auch bei uns im Norden – wir waren dabei!

FLIRT TEST

Das Alstertal-
Magazin sucht
übers Internet den
Traumprinzen

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 Boxspringsysteme.



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

Sie haben bereits Naturstein?

Gerne bieten wir Ihnen sämtliche Pflege-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten an.

Faszination Naturstein

Sonderanfertigungen für Treppen, Kaminverkleidungen, Waschtische oder Arbeitsplatten u.v.m. Wir schneiden Naturstein nach Ihren Wünschen und Maßen zu (auch rund in einem Stück). Umfangreiches Materiallager.



Ihr Meisterbetrieb im Alstertal

GAEDKE
NATURSTEIN

Poppenbütteler Chaussee 81
Hamburg-Duvenstedt • Tel.: 040/607 66 00
Fax: 040/607 66 014 • info@gaedke-naturstein.de
www.gaedke-naturstein.de



Traum-Job

VON WOLFGANG E. BUSS



Jetzt geht es wieder um die **Fut-tertöpfe**. Sie stehen in Berlin. Im Bundestag. Doch um an diese zu gelangen, müssen die Wähler eine „Fahrkarte“ ausstellen. Warum sind die politischen Futtertöpfe so begehrt? „**Bundestagsabgeordneter ist ein Traumjob**“. Das berichteten wir bereits in Heft 1. Natürlich hat dieser Artikel nicht allen Bewerbern gefallen. Es sei

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

Wir bleiben dabei: Der Traumjob ist begehrt! Das aktuelle Hauen und Stechen der Kandidaten beweist das eindrucksvoll! Allerdings: Erst wer „drin“ sitzt, hat einen Traumjob, ihn zu bekommen ist herausfordernd. Mann/Frau muss gewählt werden! Zuallererst muss die jeweilige Partei quasi einen „Fahrkartenberechtigungsschein“ ausstellen, anders gesagt: Die jeweiligen Parteien müssen entscheiden, wen sie ins Bundestagswahlrennen schicken. Die jeweiligen Kandidaten müssen dazu ein Auswahlverfahren durchlaufen, das sie allerdings beeinflussen können. In Hinterzimmer-Kungelrunden ebenso wie beim Bereitstellen eigener „Truppen“, die im Vor-Vorwahlkampf parteiinterne Mehrheiten beschaffen müssen. Unterschiedliche Wege sind gangbar: mit großer politischer Kompetenz zu überzeugen oder mir der Fähigkeit, potentielle Gegner bereits früh „wegzubeißen“. Nach dieser Kandidatenaufstellung – die in diesen Wochen stattfindet – kommt der eigentliche Wahlkampf. Bereits früh die „richtigen Straßenbäume“ besetzen, um Plakate mit dem eigenen Kopf stellen zu können und sichtbar zu werden. Zahllose Veranstaltungen zu besuchen oder zu organisieren und Helfer zu mobilisieren, mit dem Versprechen, hilfst du mir jetzt im Wahlkampf, helfe ich dir später mit einem Posten.

Trotzdem schreibe ich das alles mit Würde, denn unsere wunderbare demokratische Verfassung will es so. Genauso funktioniert unsere parlamentarische Republik. Wir wählen Vertreter aus der Mitte des Volkes in das Bundesparlament, das dann eine Regierung bestimmt und diese für eine Legislaturperiode kontrolliert. Früher dagegen – Werte-Konservative und Traditionalisten bedauern das – war das noch anders: **Nur der Adel** stellte die „Regierung“, nicht irgendjemand aus dem Volk(!), dieser unterdrückte „sein Volk“, beutete es aus, schickte es in sinnlose Kriege und brauchte sich anschließend nicht einmal zu rechtfertigen. Man war von „Gottes Gnaden“ und der sah verlässlich über alle Gräueltaten hinweg.

Der aktuelle Vorwahlkampf um die besten Köpfe im Bundestag gibt einen weiteren Hinweis aus unserer parlamentarischen Demokratie. Diese von uns gewählten Abgeordneten treffen politische Entscheidungen und übernehmen dafür die Verantwortung! Und müssen sich erneut zur Wahl stellen. Anders die „**selbsternannten** Volksdemokraten“, die sich mit meist obskuren Forderungen, Versprechungen und Unterschriftenlisten als „**St. Florianer**“ gegen nahezu jedes Projekt wenden. Diese, wie sie von sich glauben, „besseren Demokraten“, stellen sich nie zur Wahl und übernehmen nie Verantwortung, es gilt das Motto: reinhauen, draufhauen, abhauen. Und das solange, wie sie Bock haben. Wäre es nach ihnen gegangen, hätten wir statt Airbus und dem A 380 in Finkenwerder **zwei Pärchen Wachtelkönige** als Arbeitgeber. No!

Zugegeben: Unsere parlamentarische Demokratie bleibt ein **schwieriger, manchmal nerviger – aber wunderbarer** Prozess! Denn die Alternative ist die „alte Wertordnung“: Feudalismus und Diktatur.

Damit ist bewiesen: Aktiv eine lebendige Demokratie mitgestalten zu dürfen – das ist tatsächlich ein Traumjob!

ADOLFO
COURRIER

Ich lieb mich,



ich lieb mich nicht,
ich lieb mich...



Liebesbriefe in Schmuck

Rolfinckstraße 13

22391 Hamburg - Wellingsbüttel

Telefon: 040 - 5369650

www.willer.de

willer
JUWELIER



GUTE ADRESSEN
HAMBURG

Gemeinsam einzigartig.

www.gute-adressen-hamburg.de



MEDIATION BERGSTEDT
 KONFLIKTE LÖSEN – ANDERS!

OLIVER W. HAPPEL
 SYSTEMISCHER BERATER UND MEDIATOR

TRENNUNG UND SCHEIDUNG
 ERBRECHTSANGELEGENHEITEN

BERGSTEDTER MARKT 1 (IM SIEMERS'SCHEN HOF)
 22395 HAMBURG
 TELEFON: 040 / 87 50 32 92
 WWW.OLIVER-HAPPEL.DE



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.glueckspitz-ruegen.de

REINHOLDT BESTATTUNGEN

Tag und Nachruf
040 603 40 59
 seit 1882 in Volksdorf

Trauerfeiern auch am **Wochenende**
 in unserem Bestattungshaus

Büro	Bestattungshaus		
Dorfwinkel 7 22359 Hamburg	Im Regestall 47 22359 Hamburg		

www.reinholdt-bestattungen.de info@reinholdt-bestattungen.de

NEU! ONLINESHOP

Druckerei mit persönlicher Beratung vor Ort
 Druckservice und Copyshop

Lieferung innerhalb 24 Std. möglich

Geschäft:
 Stadtbahnstraße 30
 22393 Hamburg
 Tel. (040) 600 95 070
 Fax (040) 600 95 075
 mail@krueperdruck.de

Onlineshop:
www.krueperdruck.de




Der Trend des Frühjahrs: Gelb küsst Schwarz-Weiß!

Foto: comma

Aufgepasst und sich jetzt schon den großen Gartenwettbewerb des Alstertal-Magazins vormerken! S. 84



Talkten im del: Wolfgang Kubicki (FDP, r.) und Wolfgang E. Buss S. 12



Bruno F. Apitz schießt bei „Notruf Hafenkante“ im Alstertal S. 14

IN DIESER AUSGABE:

Magazin

Kolumne 3
 Zurück aus dem Dschungel: Klaus Baumgart packt aus! 6
 Die schönsten Termine des Alstertals 9
 Kompromiss für Kriegerdenkmal gefunden 10
6. „Alstertaler BusinessLounge“ mit FDP-Star Wolfgang Kubicki 12
 Am festen Set von „Notruf Hafenkante“ in Hummelsbüttel 14
 Die Volksdorferin Mellanie Willrodt (15) ist das größte Sporttalent des Alstertals 16
Der Poppenbüttler Unternehmer Alexander Otto über sein Engagement für den Hamburger Sport 18
 Senatorin Jana Schiedek über die Sicherungsverwahrung in Fuhsbüttel 22
 Keine Sonntagsreden: ECE organisiert Nachhaltigkeits-Kongress 24
 Hamburgs exklusive Party: Private House Masters 26

Edel-Sex: Escort-Dame schreibt Buch 114

Volksdorf

Termin-TIPPS 32

Poppenbüttel

Tipp: Der Wüstenmaler Carsten Westphal 33
 Alstertaler Schüler und der Red Hand Day 34

Wellingsbüttel

Klaus Hoffmann über seine neue Autobiographie 46

Duvenstedt

Aktivposten: die NABU-Gruppe Walddörfer 48

Sasel

Das Alstertal-Magazin testet Online-Dating! 50

AEZ

Kolumne 57
 Mode: Der Schwarz-Weiß-Klassiker trifft auf Gelb 58
 Sushi-Sandwiches von TV-Starköchen 60
 Was rund ums Osterfest im Center los ist 61
 Mit dem AEZ gewinnen und Promis erleben 64

Service

Rund ums AEZ 36
 Reiselust 54
 Gesund ernähren 67
 Essen & trinken 70
 Wohntrends 74
 Neues aus der Geschäftswelt 82
 Rund ums Tier 83
 Gartenmagazin 84
 Handwerk 86
 Gesundheitsratgeber ... 87
 Kinder und Familie 90
 Senioren 92
 Motor-Magazin 94
 Immobilien 100
 Kleinanzeigen & Impressum 113



Kleinreparaturen
 Instandhaltung
 Fliesenarbeiten
 gegründet 1954

Sanierung
 Hochbau
 Gewerbebau
 www.heinz-eickhof.de

Heinz Eickhof
Bauausführungen GmbH
 Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.! **Wir holen auch ab!**

Second Herzog

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

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

Lott

HOLZ EISEN BAUSTOFFE

Volksdorfer Weg 194
 22393 Hamburg-Sasel
 Telefon: 040 / 60 17 987
 Mo.- Fr.: 07.00-18.00 Uhr
 Samstag: 08.00-12.00 Uhr
 www.lott-baustoffe.de

Urlaubsziel Traumgarten

- Freiplätze
- Materialmix
- Natursteine
- Terrassendächer
- Sonnenschutz
- Wasser
- Holz
- Mauern
- Zäune
- Beratung

Jetzt: Alles für den Innenausbau inkl. Bauschutt Annahme/Abholung

ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme
Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

Oehleckerring 17 • Tel. 5 31 22 59 • www.asmus-heizung.de

75 Jahre

Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

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



Foto: Maria Heggemann



© RTL / Stefan Gregorowits

Wieder in Hamburg freut sich das Ehepaar Baumgart über das Abenteuer „Dschungel“.

„Es war kein Zuckerschlecken!“

Er war gut eine Woche im **RTL-Dschungelcamp**: Und jetzt läuft es für **Klaus Baumgart** rund. Das **Alstertal-Magazin** traf den 58-Jährigen und seine Frau Ilona zum Interview und hat mit ihnen über die Stimmung hinter den Kulissen, die Hitze und den Ablauf vor Ort gesprochen!

Als ich zum Interview mit den Baumgarts eintreffe, schneit es. Eine willkommende Abwechslung zu 50 Grad im australischen Dschungel. Genau diese Temperaturen wurden dem Klein Borstler zum Verhängnis. „Als ich meine Hose wechseln wollte, hatte ich keine Lust die 200 Meter zur Toilette zu laufen. Es war einfach zu heiß. Ich konnte ja nicht ahnen, dass RTL da so eine große Nummer draus macht und mich von allen Seiten zeigt. Au-

ßerdem dachte ich, dass Hemd ist hinten viel länger und würde alles bedecken! Die Garderobe bekam ich relativ kurzfristig gestellt und konnte sie vorher nicht in Ruhe anprobieren.“ Dabei war die einzige Bitte seiner Frau die Hosen anzulassen. Für seinen Beruf war dieses Missgeschick allerdings ein Glücksfall: Die neue Version des „Eiermanns“ ist schon in der Mache. Ironie haben Klaus und Ilona auf jeden Fall. „Diese Sendung ist

für uns eine Comedy-Show. Das haben wir von Anfang an gesagt und so muss man es auch sehen“, so Ilona. „Es darf einen nicht persönlich treffen, so wie Allegra, die die ganze Zeit nur geweint hat.“ Dass ihr Mann allerdings nur auf drei Szenen reduziert wurde, wundert beide: „Ich wurde ohne Hose gezeigt, dann wurde meine Verdauung ausführlich diskutiert und am Ende wollten sie mir noch mit der Katzenberger Mama etwas

anhängen. Dabei hatten wir alle so viel Spaß. Aber die Lästereien und Zankereien der anderen waren wohl wichtiger!“ Die Frage die sich aufdrängt:

Was hat ihn bewegt in das Camp zu gehen?

„Alles was ich in den letzten Jahren im TV gemacht habe mit Klaus & Klaus hat nachhaltig nichts gebracht. Im Radio werden wir auf Grund des neuen Konzepts des Rundfunks kaum

**Ilona und Klaus
nach seinem
Ausscheiden am
Yachthafen im
Hotel Versace.**



**Klaus Baumgart
mit Dschungel
König Joey
Heindle in
Australien.**



Fotos: Privat

noch gespielt und Musikboxen fallen auch weg.“ Es musste also etwas anderes her. Und was bringt mehr Präsenz als eine TV-Show mit durchschnittlich acht Millionen Zuschauern? Als Ersatzkandidat war er eingepplant. Wenn keiner freiwillig gegangen wäre, hätte Klaus mit seiner Frau zehn schöne Tage in der Sonne verbringen können und eine nicht uner-

hebliche Gage bekommen. 2014 wäre er dann als Hauptkandidat dabei gewesen. Ein guter Deal könnte man meinen. Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt. Baumgarts mussten sich nach der Ankunft in Australien verstecken. „Es durfte keiner wissen, dass wir da sind. Ein Schnappschuss der Paparazzi hätte gereicht und

Fortsetzung auf Seite 8

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI

*Dorothea
Westphal
& Tochter*
GMBH

Hauptfriedhöfe:
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

Fuhlsbüttler Straße 727 • 22337 Hamburg • Telefon (040) 59 25 39
www.friedhofsgaertneri-westphal-tochter.de

Wir pflegen Ihre Grabstätte fachgerecht

Einbruchschutz



**Rollläden • Garagentore
Markisen • Terrassenüberdachung
Insekten-Pollenschutz • Plissee**

Stephan
Sriedel -
Sonnenschutz- und Sicherheitstechnik

Meisterbetrieb • Tannenhof 80 • 22397 Hbg. • Tel. 040/608 31 73
www.srs-riedel.de

Von der Kripo Hamburg
empfohlener Fachbetrieb
für mechanischen
Einbruchschutz

1a REINIGUNG
Textilpflege
maximum

Hemden: vorgeformt & handgebügelt
kein Stück gepresst
auch gelegt, wie Sie es wünschen

Betten - Spezial - Pflege:
herrliche Frische

Erdkampsweg 18 / Ecke
Hummelsbütteler Landstraße
HH-Fuhlsbüttel
Tel.: 040/500 11 27

Lust auf... *ausgezeichnete Sicht*
Autofahrerbrillen

Autofahrer - Brillengläser
für Fahrten in der Dämmerung und in der Nacht

für hohen Kontrast und bestes Sehen



Hummelsbütteler Markt 16
22339 Hamburg Tel. 538 33 77

AUGENOPTIK • KONTAKTLINSEN • TAUCHSPORT-OPTIK

Seh meile

Dr. Ritschel & Dr. Pomowski
Spezialisierte zahnärztliche Partnerschaft

Dr. med. dent. Bodo Ritschel
Dr. med. dent. Mark Pomowski
Hempberg 1 – 22848 Norderstedt
Tel. 040. 5 23 28 57
www.ritschel-pomowski.de
info@ritschel-pomowski.de



Mo. - Do. 7.30 Uhr bis 20 Uhr ~ Fr. 7.30 Uhr bis 14 Uhr ~ individuelle Termine auch Sa.



CLA

• Visuelle Kommunikation • Hamburg Walddörfer •

Digitale Drucke: 3-D / Gross- / Mittel- / Kleinformat
Ihrer Werbebotschaft oder Motive auf

Planen • Plakate • Stoffe • Schilder • Leinwand und allen denkbaren
Materialien bis H = 50 mm

Pilone • 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

Auktionshaus City Nord

— im Hause Dr. Greve GmbH —
Hamburg

Ihr Ansprechpartner für
Kunst und Antiquitäten
in Norddeutschland

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

Tel.: 040- 244 24 24-0 - Überseering 19
22297 Hamburg

www.auktionshaus-citynord.de

„Es war kein Zuckerschlecken!“

Fortsetzung von Seite 7

wir wären quasi ‚wertlos‘ gewesen. Die Überraschung wäre weg gewesen“, so Ilona. Klaus musste sogar mit Decken vor dem Gesicht in einer Nacht- und Nebel-Aktion durch die Küche das Hotel verlassen, um nicht enttarnt zu werden. Keine schöne Situation für beide. Im Camp angekommen, fühlte er sich dann aber sofort wohl. „Ich kannte persönlich nur Olivia. Aber ich habe mich von Anfang an super mit allen verstanden und war sozusagen der ‚Camp-Papa‘. Es waren zwar überall Ameisen und Moskitos, aber das gehört zum Dschungel nun einmal dazu.“ Doch nicht nur Klaus musste einiges hinnehmen. Auch für seine Frau Ilona ging nicht alles reibungslos vonstatten. „Die Angehörigen waren in einem Trott drin. Frühstück in großer Runde, Interviews bis 16 Uhr und dann Abendessen.“ Immer mit dabei: Mitarbeiter

von RTL. „Es wurde immer versucht, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen. Man musste wirklich aufpassen, was man gesagt hat.“ Sie beschreibt es als eine Art Maschinerie, in der auch der Anhang nur Marionetten gewesen seien. „Sie haben wirklich versucht, uns gegeneinander aufzuhetzen. Aber ich stand über dem Ganzen und habe wirklich versucht, mich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen“, so die 49-Jährige.

Das frühe Ausscheiden

Nach Silva Gonzales musste Klaus Baumgart, als Zweiter, das Camp verlassen. Aus gesundheitlicher Sicht wohl die richtige Entscheidung der Zuschauer. „Mein Ziel war es, das Camp nicht als erster zu verlassen. Als ich das geschafft hatte, wollte ich länger bleiben. Doch meine Gesundheit hat mir da einen Strich durch die Rechnung gemacht. Weil ich hauptsächlich nur heißes Wasser getrunken hab, war mein Kreislauf ständig im Keller. Daher war es gut, dass ich als Zweiter gegangen bin“, erklärt Klaus. Aus Promotion-Sicht genau der richtige Zeitpunkt. Im Hotel angekommen, gab es einen Interview-Marathon: 71 Interviews mit TV und Radio-Sendern. Und das alles an einem Tag! Gebracht hat ihm das Camp viel. Die etwas angestaubte Marke Klaus & Klaus ist wieder modern. Würde er wieder ins Camp gehen? „Mit der Erfahrung von heute definitiv ja!“

Maria Heggemann

Klaus und Klaus wurden mit Hits wie „An der Nordseeküste“ bekannt. In diesem Jahr feiern sie 30-jähriges Jubiläum.



© RTL / Stefan Gregorowius

30 JAHRE KLAUS & KLAUS

Nach dem Dschungel gehen Klaus & Klaus in diesem Jahr auf Jubiläumstour. Passend dazu erscheint Ende März ihr neues Album! Mit dabei, die „Dschungel-Version“ vom Eiermann!



Ein ungleiches Paar: Der reiche, querschnittsgelähmte Philippe und sein Pfleger, Ex-Häftling Driss sind „Ziemlich beste Freunde“. Zu sehen am 16. und 17. März im Koralle Kino.

Foto: Senator Film

Termine im Alstertal

Mi., 27. Februar

Im Rahmen des Musikfest Wandsbek zeigt das **Max-Kramp-Haus**, Duvenstedter Markt 8, um 16 Uhr die **Kinderoper „Der kleine Ring“**, basierend auf Richard Wagners „Der Ring des Nibelungen“. Das 16 Stunden Stück wurde Kindgerecht in 80 Minuten verpackt. **Für Kinder ab 7 Jahren**. Karten: VVK 10/AK 14 €.

Do., 28. Februar

In der **Galerie Kunst und Rahmen**, Harksheider Straße 6a, wird um 19 Uhr die Ausstellung „**Wüstenzauber 2013**“ eröffnet. Gezeigt werden Werke des **Künstlers Carsten Westphal**, der in der Wüste beeindruckende Reliefbilder erstellt. Darüber hinaus werden per Beamer Fotos der Reise gezeigt, kommentiert vom Künstler selbst. Die Ausstellung läuft bis zum 31.03.2013. **Der Eintritt ist frei.**

Bei der Firma **Harry Lott Baustoffe** und dem **Lott-Kompetenzteam**, Volksdorfer Weg 194, geben Experten **Tipps zur Gartengestaltung** und stellen **Produktneuheiten** exklusiv in Hamburg von 16.00 - 19.00 Uhr vor. **Der Eintritt ist frei.**

Der **Pianist Henning Lucius** spielt von 19:30 bis 21:30 Uhr im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b Wer-

ke von Carl Philipp Emanuel Bach. Ein Konzert im Rahmen des „Musikfest Wandsbek“. Eintritt: 14/erm. 10 €

Fr., 1. März

Im **ModeKurier Shop**, Frahmredder 3, findet um 15 Uhr erneut eine **Modenschau** statt. Gezeigt wird die **Strickkollektion der Marke RABE**. **Der Eintritt ist frei.** Eine weitere Modenschau ist am 15.3.2013 um 15 Uhr zu sehen.

So., 10. März

Im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3, spielt ab 18 Uhr im Sonntagskonzert die international bekannte **Pianistin Christine Schornsheim**. Sie zählt zu den international namhaften Spezialisten auf dem Gebiet der Alten Musik und ist als Solistin am Cembalo und Hammerflügel gleichermaßen gefragt wie als musikalische Partnerin. Tickets gibt es ab 10 Euro im **Sasel-Haus-Büro** oder unter www.comfortticket.de.

Sa., 16. März + So., 17. März

Im **Koralle Kino**, Kattjahren 1, wird um 15 Uhr der letztjährige Überraschungshit „**Ziemlich beste Freunde**“ gezeigt. In dem **französischen Film** geht es um den reichen, querschnittsgelähmten Philippe und seinen neuen Pfleger, Ex-Häftling Driss. **Karten gibt es ab 6,50 Euro.**

DR. KLAUS SCHÜTTE

ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Zahnarzt
Vincenzo Romano



Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte



Zahnärztin
Dr. Esmeralda Pinto

Durch Vernetzung mit dem Körper beeinflussen die Zähne unseren gesamten Gesundheitszustand. Unser Team behandelt deshalb nicht nur die Zähne, sondern den ganzen Menschen. Wir verbinden dabei die Methoden der Schulmediziner mit denen der Heilpraktiker. Dies ist der große Unterschied zur herkömmlichen Zahnbehandlung und die optimale Synthese für einen nachhaltigen Behandlungserfolg.

Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung
Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | www.dr-klaus-schuette.de

[GROSSE AUSWAHL
AN GARTENMÖBELN]

WWW.
kwp-baumarkt.de



mix + match

Saseler Chaussee 211 | Mo-Fr 9-19 Sa 9-18
Tel 040/600 19 60 | www.kwp-baumarkt.de

kwp
BAUMARKT

So gut, dass Behrmann Automobile ihn gern zurücknimmt.

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

Wir sind uns so sicher, dass Junge Sterne Ihre Ansprüche erfüllen, dass wir Ihnen für 10 Tage ein Umtauschrecht einräumen, falls Sie nicht zufrieden sind. Dazu gibt's 24 Monate Fahrzeug- und 12 Monate Mobilitätsgarantie u.v.m.* Jetzt über 150-mal bei uns.



Mercedes-Benz

*Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.mercedes-benz.de/junge-sterne
Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

Behrmann Automobile GmbH

Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Segeberger Chaussee 53-67 · 22850 Norderstedt
E-Mail: info@behrmann-automobile.de
Tel.: 0 40 / 52 90 90 - 0 · Fax: 0 40 / 52 90 90 - 100
www.behrman-automobile.de



Weg frei für Gegen-Denkmal:

Sind Soldat

Seit Jahren gibt es Streit um das **Kriegerdenkmal in Hummelsbüttel**. Text und Aufmachung ist vielen Politikern und Bürgern zu einseitig, zu kriegsverherrlichend. Eine 2003 vorgeschlagene Erweiterung der GAL – ein Gedicht gegen den Krieg und zum Gedenken an alle Kriegs-Opfer – lehnte die CDU ab. Zehn Jahre später wurde jetzt ein **Kompromiss gefunden!**

Der richtige Umgang mit den deutschen Soldaten beider Weltkriege, vor allem mit denen des zweiten, fällt uns schwer. Wie sie einordnen? Für das Gros unserer Altvorderen war die Sache klar: Sie sind Helden. Das steht auf vielen Krieger-Denkmalern. Auch auf dem Mitte der 1920er-Jahre in Hummelsbüttel errichteten: „Unsern Helden 1914-1918“ lautet die Gravur. Später kamen die Jahreszahlen „1939-1945“ hinzu und somit auch die Erinnerung an die gefallenen Deutschen der Nazis.

Was ist ein Held?

Eine einheitliche Definition lässt sich nicht finden. Am geläufigsten sind folgende Attribute: selbstlos, unter Einsatz der eigenen Gesundheit oder des eigenen Lebens, anderen Personen helfen. Wichtig sind

auch Leistung und Tapferkeit. Vor allem im Krieg. So brachten es in der Mythologie Odysseus, Achilles und Ajax mit dem Schwert zu Ansehen. Selbst der Duden macht mit der Definition „jemand, der sich durch außergewöhnliche Tapferkeit im Krieg auszeichnet und durch sein Verhalten zum Vorbild [gemacht] wird“ Soldaten zu Helden.

Das ist aus Sicht der meisten Deutschen nicht mehr zeitgemäß. Vor allem rückblickend auf den 2. Weltkrieg. Schließlich waren deutsche Soldaten Täter und machten sich Verbrechen gegen die Menschlichkeit schuldig. Das prägt, auch wenn die Masse der Soldaten Opfer war. Von den Machthabern und Generälen zum Krieg verführt und als Kanonenfutter verheizt. Aber sind sie auch Helden? Nein. Trotzdem ist Trauer um die

Seit Jahren wegen des Spruchs „Unsern Helden“ umstritten: das Kriegerdenkmal in Hummelsbüttel. In diesem Jahr soll es um einen Gedenkstein erweitert werden.

en Helden?

„Das Denkmal wird nicht angefasst, aber sinnvoll ergänzt. Das war Voraussetzung für einen überparteilichen Kompromiss“, erklärt der Hummelsbüttler Xavier Wasner, SPD.



verlorene Generation wichtig. Aber es kommt auf die Form an.

Zu einseitig!

Die unreflektierte Aufmachung war es, die viele wütend machte. Vor allem auch die GRÜNE Astrid Boberg. Sie forderte schon vor zehn Jahren das Denkmal mit dem Gedicht „Sag nein!“ von Wolfgang Borchert zu erweitern. „Als Zeichen gegen nationalsozialistisches Denken und für eine alternative Sicht auf den Krieg.“ Eine 2003 vom Alstertal-Magazin durchgeführte Befragung ergab 78,2 % Zustimmung für eine Erweiterung. Sie kam nicht. Unter anderem weil CDU-Politiker wie Heinz Seier fanden, dass „das Denkmal als geschichtliches Dokument nicht verändert werden sollte“. Diese Auffassung, die viele Bürger teilten, führte trotz weiterer Eingaben zu Stillstand. Bis jetzt.

Neuer Stein!

Unter Leitung des SPD-Bezirksabgeordneten Ortwin Schuchardt wurde eine partiübergreifende Lösung gefunden. Ein weiterer Findling mit der

Inschrift „Die Toten mahnen uns Lebende an Frieden und Versöhnung“ soll quer vor dem Denkmal aufgestellt werden. Außerdem wird der kleine Platz künftig unter Einbeziehung des Hummelsbüttler Heimatvereins aufgewertet und dauerhaft gepflegt. Die Kosten übernimmt das Bezirksamt.

„Diese Lösung ist ein sinnvoller und ausgewogener Kompromiss mit Beispielcharakter. Der Gedenkplatz wird unmissverständlich zur kritischen Auseinandersetzung mit dem Erbe der Vergangenheit anregen“, so der Hummelsbüttler SPD-Bezirksabgeordnete Xavier Wasner. Geplanter Aufstellungstermin ist der Volkstrauertag am 17.11. Grund: Erst im Sommer sind Planungen über die Neugestaltung des Denkmalvorplatzes möglich.

Kai Wehl, k.wehl@alster-net.de

Hausanschlüsse

Schlüsselfertig gebaut?
Und was ist mit Wasser und Abwasser?

Wir sind ein spezialisierter und zertifizierter Betrieb für Wasser-/Abwasseranschlüsse und verfügen über Bagger in jeder Größe. Alternativ „schießen“ wir den Anschluss grundstücksfreundlich mit unserer „Erdrakete“.

Baderneuerung

Bei uns sind Sie richtig!

Wir planen und realisieren Ihr persönliches Traumbad preiswert, schnell, individuell und zuverlässig

- klassische bis moderne Bäder
- kleine Bäder
- altersgerechte Bäder
- behindertengerechte Bäder
- eine eigene Wellnessoase
- attraktive Bad- und Küchenarmaturen

Sanitärtechnik
Heizungsbau
Dacherneuerung
Solaranlagen
Regenwassernutzung

**michael
Krohn**

Lohe 40 · 22397 Hamburg · Tel. 607 14 59 · www.michael-krohn.de



Wohnen ist Leben.

Wir streichen, verputzen und veredeln Ihre Wände. Wir verlegen Teppichböden, Parkett, Designplanken.
Kurz: Wir verschönern Ihr Leben.



Wand und Boden

Duvenstedter Damm 16 a
22397 Hamburg
Telefon 040/63 97 65 76
www.timms-team.de



Gespräche über Politik müssen nicht langweilig sein: Polit-Star Wolfgang Kubicki (FDP) über die Bedeutung liberaler Politik der Zukunft.



Thies Reimers, Jyske Bank Private Banking mit Gattin Ute



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



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

Polit-Talk

Im Restaurant „del“ trafen sich 220 ausgewählte Alstertaler Geschäftsleute und Hamburger Persönlichkeiten zur sechsten „Alstertaler BusinessLounge“. Gastgeber Wolfgang E. Buss sprach mit dem Schleswig-Holsteinischen FDP-Vorsitzenden Wolfgang Kubicki in einem Talk darüber, ob Deutschland heute noch eine FDP benötigt!



„In Hamburg liegt Katja Suding in Umfragen bei 2 %. Wozu brauchen wir noch die FDP?“, fragte Buss Kubicki. Antwort: „Als liberalen Ausgleich!“

Kubicki bekräftigte, dass keine Partei die Freiheit so betone und bewahre wie die FDP. Moderator Buss sprach allfällige Klischees über die Liberalen an, etwa, dass sie gefühllos gegenüber den Bedürftigen gegenüber seien. Dies bestritt der FDP-Vorsitzende vehement. Wer krank oder behindert sei, dem müsse geholfen werden. „Wenn einer aber, wie der Piraten-Geschäftsführer Johannes Ponader, gar nicht arbeiten will, soll er nicht erwarten, dass die Allgemeinheit für ihn zahlt.“ Kubicki sprach dem FDP-Bundvorsitzenden Philipp Rösler und dem Fraktionsvorsitzenden Rainer Brüderle sein vollstes

Vertrauen aus und zeigte sich zuversichtlich, dass die FDP im Bundestags-Wahlkampf ein ordentliches Ergebnis einfahre. Denn: „Für nur fünf oder sechs Prozent mache ich keinen Wahlkampf.“

Nach dem Polit-Talk ließen die 220 Gäste mit Fingerfood und einem Glas Sekt den Abend mit guten Gesprächen ausklingen.

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



Die beiden AEZ-Center
Manager: Julita Hansen und
Karsten Bärschneider



Ingeborg Lautz, Präsidentin des
G&CC Treudelberg mit Silke Spieske,
Direktorin Hotel Treudelberg (r.)



Event-Manager Robert Bebic,
Designerin Sibilla Pavenstedt und
Veranstaltungsleiterin Birgit Schümann



Schönheitsexpertin Susanne Bechtel mit
Strafverteidiger Dr. Sascha Böttner



Dr. Christian Saalfrank, GF
SHMF und Sabine Ozolina



Anja und Bernd Glathe,
Auto Wichert



Annemarie Dose, Gründerin Hamburger
Tafel und Christiane Welschlau, Die Ise



Marie Luisa Warburg mit
Tochter Alexandra



Dr. med. Angela Strahl,
Expertin für TCM und Jan
Weitendorf, Oefinger-Verlag



Tanja und Wolfgang Jermann,
Markisenexperte, mit Zahnarzt
Dr. Sven Schomaker (v.l.)



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



Friseur Robert Plambeck mit
Florian Kairat, Mercedes-Benz (r.)



Gesundheitsexperten: Gianina
und Dirk Willroth mit Barbara
Maisel (v.l.)



Globetrotter-Chef Andreas
Bartmann mit Gattin Dorith



Unternehmer-Ehepaar
Kristina und Ulrich Tröger



Katja Rathje-Hoffmann, CDU MdSHL
und Center Manager G. Ruud Swaen



CDU-Landesgeschäftsführer
Gregor Jaecke mit Maike
Lübemann, Dahler & Company



Die Juweliere Andreas
und Nicolaus Giercke (r.)



HSB-Präsident Günter Ploß mit
Mediabberater Marc Brandt



HSV-Manager Bernd Wehmeyer
mit Gattin Almuth



Maklerin Martina
Meyer-Wolters und
Architekt Can Yeger



Galeristin Stephanie Göseke
und Philip Buse, CDU



Unternehmer Dirk Oelschlägerl
und Makler Patrick Bibow (r.)



Sponsored by:



Zu Besuch bei den Dreharbeiten von „Notruf Hafenkante“:

Schüsse in Hummelsbüttel

Jeder kennt die Krimiserie „Notruf Hafenkante“. Doch kaum einer weiß, dass die Innenaufnahmen in **Hummelsbüttel** aufgezeichnet werden. Die Alstertal-Magazin-Praktikantinnen **Lea Sprick** und **Michelle Mainz** waren vor Ort bei der Studio Hamburg FilmProduktion und trafen die Hauptdarsteller **Rhea Harder** und **Bruno F. Apitz**.

„Alle leise, wir drehen. Uuund Action!“ Das bekommt man von „Notruf Hafenkante“ Regisseur Oren Schmuckler heute ganz schön oft zu hören. Gedreht wird gerade die achte Staffel, die bei uns im Spätherbst im ZDF zu sehen ist. Etwa 20 Leute stehen um die Kameras und wirklich jeder einzelne hat etwas zu tun. Wir sind in der Tiefgarage des Hauptdrehortes am Lademannbogen in Hummelsbüttel. In dieses Riesengebäude wurden extra für die Serie ein Krankenhaus und eine

Polizeistation gebaut. „Ich bring dich um!“ Mit zornigem Blick und Blut im Gesicht geht Schauspieler Willi Gerk mit einem Messer auf seinen Kollegen Tobias Schönenberg los. Plötzlich kommen zwei Polizisten mit erhobenen Waffen rein. „Und danke, wir haben’s!“ ruft der Regisseur laut. Alles wirkt real, wie im echten Leben. „Wir haben extra eine Polizeiausbildung gemacht: Schießtraining, bei der Streife mitfahren und so“, erklärt Rhea Harder (36), die die Polizeiobermeisterin spielt. „Ich wollte

früher überhaupt nicht Schauspielerin werden, sondern Polizistin. Jetzt spiele ich das zwar nur, aber es bringt mir total Spaß und inzwischen ist es auch zu meinem Traumberuf geworden. Ich arbeite oft den ganzen Tag, doch das macht mir gar nicht aus, weil ich immer woanders bin. Das ist auch das Schöne an der Schauspielerei, dass man nicht, wie im Büro, immer am gleichen Ort arbeitet. Mal ist man an der Kehrwiederspitz im Außenmotiv, mal hier in Hummelsbüttel oder irgendwo anders

1. Sorgt als Polizeiobermeisterin für Recht und Ordnung: Rhea Harder.

2. Bruno F. Apitz in Aktion als Hauptkommissar Moor.

3. Ein Teil der dramatischen Szenen wird am Lademannbogen in Hummelsbüttel gedreht!



Foto: Christian Ehrhorn

Ausstellungen auf über 3.000 m²



D.F. LIEDEL



Die schönsten BäderWelten



**EnergiesparWelten
innovative Heiztechnik**

Erleben Sie bei uns traumhafte Bäder mit Komfort sowie in Norderstedt und HH-Harburg zusätzlich energiesparende Heizungs-, Lüftungs- und Windstromanlagen. Vereinbaren Sie gerne telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin mit unserem Fachpersonal.

Wir freuen uns auf Sie!

22851 Norderstedt | Robert-Koch-Str. 23 | Tel: (040) 529 02 - 231
22089 HH-Eilbek | Wandsbeker Chaussee 68 | Tel: (040) 251 514 - 41

21073 HH-Harburg | Buxtehuder Str. 56 | Tel: (040) 766 995 - 12
www.liedelt.de

in Hamburg.“ Jetzt müssen alle hoch in das „Krankenhaus“, weil da die nächste Szene spielen wird. Währenddessen wird unten in der Garage eine echte Schießerei mit dem Polizeihauptkommissar Hans Moor, gespielt von Bruno F. Apitz, gedreht. Der Schauspieler, Jahrgang 1957, ist nun schon seit zweieinhalb Jahren dabei. Davor drehte Bruno Filme und war 25 Jahre am Theater. „Das Tolle an dieser Serie ist, dass man auf lange Sicht kontinuierlich an einer Sache arbeiten kann. Man lernt die Leute auch intensiver



Foto: Boris Laewen

1



3

kennen und schließt dadurch private Freundschaften. Das ist bei einem Film nicht möglich ist.“ Seine Familie wohnt in Berlin, weshalb er sie manchmal bis zu zwei Wochen nicht sieht. „Das ist zwar blöd, aber meine Frau und mein Sohn sind auch aus dem Fach und verstehen das.“ Bruno wollte schon immer Schauspieler werden. Doch in der ehemaligen DDR war es Pflicht, vor dem Studium einen „richtigen“ Beruf zu erlernen. „Ich war Telefo-

ner, das gibt es heutzutage so gar nicht mehr. Ich wollte so schnell wie möglich zur Schauspielschule, deshalb hab ich irgendwas gelernt.“ Aber nicht nur Theater ist seine Leidenschaft, er malt auch für sein Leben gern. „Es ist mehr als ein Hobby, eher eine Passion.“ „Danke, wir sind fertig.“ Die Szene ist abgedreht. Die Schauspieler und die Crew verabschieden sich zum Mittagessen. Danach beginnt die zweite Hälfte des Drehtages.

Rathjens & Mandellas
Immobilien GmbH



Für vorgemerkte, solvente Mandanten unseres Hauses suchen wir rund um das Alstertal Eigentumswohnungen und Einfamilienhäuser.

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



Ledermöbelaufbereitung

Spezial-Reparatur & Farb-Restaurierung

Seit über 10 Jahren pflegen, reinigen und färben wir Qualitäts-Ledermöbel, um deren Wert zu erhalten. Wir bieten Ihnen professionelle Lösungen, wenn es um den Erhalt von Qualitäts-Ledermöbeln wie z. B. De Sede, Rolf Benz, COR und anderen Herstellern geht. Mit umweltfreundlichen Verfahren beseitigen wir Farbabnutzungen, Ausbleichungen, Flecken, Brandlöcher und andere Schäden an Ihren hochwertigen Ledermöbeln.

Das coloRepair-Team freut sich auf Ihren Anruf!

Unter folgender Rufnummer stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

0170-188 68 75 oder 040-254 86 329

www.colorepair.de



Betätigt sich
seit acht Jahren
leichtathletisch:
die Volksdorferin
Mellanie Willrodt.

15-Jährige siegt bei U20-Meisterschaft

Alstertaler Ausnahm

Die **Volksdorferin Mellanie Willrodt** ist 15 Jahre alt und hat Anfang Februar an den **Norddeutschen U20-Leichtathletikmeisterschaften** teilgenommen. Trotz der älteren Konkurrenz belegte sie den ersten Platz im Weitsprung und sprintete über 200 Meter auf Rang drei. Wir haben mit dem **Ausnahmetalent aus dem Alstertal über den Alltag als junge Sportlerin und Zukunftsträume** gesprochen.

Alstertal-Magazin: Welche Disziplinen der Leichtathletik liegen dir am meisten?

Mellanie Willrodt: Besonders Sprint und Sprung – 200 Meter, 100 Meter und Weitsprung. Für die Hallensaison

60-Meter-Sprint anstatt der 100. Wenn ich Mehrkampf mache, muss ich auch Speerwerfen machen – darin bin ich nicht besonders gut.

In welchen Disziplinen warst du bei den Hamburger U18- und den Nord-

deutschen U20-Meisterschaften erfolgreich?

Bei den Hamburger-Schleswig-Holstein-Meisterschaften U18 habe ich 60 und 200 Meter Sprint und Weitsprung gewonnen. Bei der Norddeutschen U20 in Berlin habe ich

Jetzt bis zu
5.500 €
Preisvorteil*

AUTO WICHERT

Der neue Polo LIFE

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

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

Wie geht das?

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

Service mit Leidenschaft.

kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion

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



Das Auto.

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

Leichtathletin

im Weitsprung mit persönlicher Bestleistung gewonnen.

Ist es in deinem Alter normal in verschiedenen Disziplinen anzutreten oder musst du dich zwischen Sprung und Sprint entscheiden?

Irgendwann muss ich mich entscheiden. Ich denke, ich werde eher Sprint machen – wahrscheinlich die 200 Meter. Die längere Distanz liegt mir besser, weil ich beim Start nicht so gut wegkomme und dann habe ich über 60 Meter nicht genug Zeit, das wieder rauszuholen.

Wie lange machst du schon Leichtathletik und wie bist du dazu gekommen?

Ich mache seit acht Jahren Leichtathletik. Es hat zunächst mit Kin-

derturnen angefangen und der Trainer hat auch Leichtathletik gemacht. So kam eins zum anderen.

Deine Eltern sind also keine Sprinter und Springer?

Mein Vater hat lange Zeit Karate gemacht, also liegt Sport schon auch etwas in meinen Genen.

Wie oft trainierst du pro Woche?

Ich trainiere fünf bis sechs Mal die Woche, meistens zwei Stunden. Die Woche durchgängig mache ich Sprinttraining. Donnerstags trainiere ich mit dem Kader Weitsprung.

Du bist in der 10. Klasse – leidet die Schule durch das häufige Training oder deine Hobbys?

Eigentlich hilft es mir sogar. Im nächsten Jahr muss ich Profilkurse wählen und da fällt die Wahl natürlich leicht, Sport-Profil zu nehmen. Ich hab auch fünf Jahre Handball gespielt aber dafür bleibt mir natürlich keine Zeit mehr. Ansonsten mag ich es ins Kino zu gehen, Shoppen zu gehen und meine Freunde zu treffen. Was man halt so macht.

Und wann sehen wir dich bei Olympia?

Darüber mache ich mir bisher keine Gedanken. Es gibt in diesem Jahr noch genug Wettkämpfe, auf die ich mich vorbereiten muss und die gewonnen werden wollen. Olympia ist NOCH weit weg. *js*



**Leichtathletin
Mellanie Willrodt
sammelt Siege im
Sprint und Weitsprung
bei Hamburger
und norddeutschen
U18- und U20-
Meisterschaften.**



adRem[®]
INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

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

FUCHS RECHTSANWÄLTE

Alexander Fuchs
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Kündigungsschutz
Arbeitsrecht
Immobilienrecht

Jean Dibs-Laban
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Steuerrecht

Steuer-/Steuerstrafrecht
(Wirtschafts-)Strafrecht
Verkehrsrecht

Julia Gerstein-Thole
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Ehescheidungen
Familienrecht
Erbrecht

Torben Fuchs
Rechtsanwalt

Bankenrecht
Anlegerrecht
Kapitalmarktrecht

Florian Pudlas
Rechtsanwalt
(angestellt)

Miet-/WEG-Recht
Wettbewerbsrecht
Allgemeines Zivilrecht





Der große Sportförderer Alexander Otto: Zu seinen Ehren trägt nun der Saal im Haus des Sports seinen Namen!

Alexander-Otto-Saal

„Ich bin mit Sport aufgewachsen“

Seit Jahren fördert Alexander Otto mit seiner Sportsstiftung Hamburgs Sport. Unter anderem ermöglichte er die Renovierung des Hauses des Sports mit einer 1,55 Mio. Euro-Spende. Anlässlich der Wiedereröffnung sprach Wolfgang E. Buss mit dem Poppenbüttler Unternehmer.

Alstertal-Magazin: Woher kommt Ihr starkes Interesse und aktives Engagement für den Sport in Hamburg?

Alexander Otto: Ich bin in Garmisch-Partenkirchen aufgewachsen und habe in meiner Kindheit fast jeden Nachmittag Sport getrieben. Für meine Entwicklung war das sehr förderlich: Ich bin mit Menschen anderer Kulturen und sozialer Prägung zusammengekommen, habe gelernt, Konflikte friedlich zu lösen und dabei den Teamgedanken verinnerlicht. Daher weiß ich, wie wichtig es für Kinder und Jugendliche ist, dass sie sich sportlich betätigen. Dazu möchte ich mit meiner Sportsstiftung beitragen.

Waren Sie früher selbst leistungsmäßig aktiv?

Seit klein auf bin ich sehr sportbegeistert. Ich bin vor allem Skirennen gefahren und habe Tennisturniere gespielt. Aber auch andere Sportarten habe ich aufmerksam

verfolgt – mit besonderer Leidenschaft natürlich den Fußball. Ich habe aber früh erkannt, dass mein Talent nicht im Leistungssport liegt. Umso größer ist heute meine Bewunderung für die Leistungen der Spitzensportler.

Ihre Stiftung streut die Förderungen breit: von der Tischtennisplatte bis hin zur Paralympic-Prämie. Gibt es einen Bereich, der Ihnen besonders am Herzen liegt?

Wir möchten vor allem Kinder und Jugendliche an den Sport heranzuführen und sozial Schwächeren die Teilhabe am Sport ermöglichen. Beispielsweise haben wir dazu eine hamburgweite Radfahrerschule und das Programm „Kids auf die Kufen“ initiiert, um Kinder durch professionelle Trainer das Fahrradfahren und Schlittschuhlaufen zu vermitteln. Mit dem Werner-Otto-Preis zeichnen wir Projekte aus, die in besonderer Weise zur Integration behinderter Sportler

beitragen und sich zur Nachahmung empfehlen.

Seit der gescheiterten Olympia-Bewerbung 2003 bezeichnet sich Hamburg als Sportstadt. Zu Recht?

Hamburg hat zahlreiche internationale Großsportevents: Marathon, Triathlon, Cyclastics, das traditionsreiche Spring- und Galoppderby sowie das Tennisturnier am Rothenbaum. Dazu kommt großer Bundesligasport mit dem HSV, FC St. Pauli, Freezers, HSV Handball, den Volleyball-Damen und unseren Hockeyclubs. Viele Menschen begeistern sich jedes Wochenende daran. Und gerade ist es uns gelungen, nach über 60 Jahren wieder die Deutschen Eiskunstlaufmeisterschaften nach Hamburg zu holen. Ich denke, Hamburg ist insgesamt gut aufgestellt. Schließlich muss der Sport angesichts knapper öffentlicher Kassen auch bezahlbar sein und der Breitensport darf bei allen

Großevents auch nicht zu kurz kommen.

Einer der Gründe für das Scheitern an Olympia war die angebliche schlechte Stellung des Breitensports. Gilt das immer noch?

Damals waren sicher auch politische Gründe für die Bewerbung der Stadt Leipzig ausschlaggebend. Laut Umfrage der Uni Osnabrück ist Hamburg die „sportlichste Stadt“ Deutschlands. Das unterstreicht den Stellenwert des Breitensports. Deshalb muss gerade im gemeinnützigen Bereich kontinuierlich in die Modernisierung von Sportstätten und die Ausweitung von Trainingskapazitäten investiert werden. Mit der Dekadenstrategie hat sich der Senat langfristige Ziele gesetzt, die auch den Breitensport voranbringen werden. Projektbezogen wird auch meine Sportsstiftung weiter dazu beitragen.

Fortsetzung auf Seite 20

In guten Händen bei B!aesthetics

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



Botox & Co.

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

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

Glatt und jung

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

Hyaluronsäure

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

Radiesse

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



- Rollläden
- Markisen
- Insektenschutz
- IR-Heizstrahler

DIWAL
Rolladenbau GmbH

Seit 1971

Neulieferung
und Reparaturen

Steilshooper Str. 248
22307 HAMBURG
Telefax: 040 - 51 77 03
www.diwal.de

040 **511 92 80**



5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen
www.traumhaussylt.de Tel.: 040 53 69 40 06



Fotos: Norbert Weidemann

ECE-Chef und Mäzen Alexander Otto (l.) und Verleger Wolfgang E. Buss.

Fortsetzung von Seite 18

Beim HSV haben Sie aktiv das Aushängeschild des Hamburger Leistungssports mitgestaltet. Tut Hamburg genug für den Leistungssport?

Die finanzielle Unterstützung für Hamburgs Sport ist durchaus beachtlich. Das fängt bei kleineren, aber wichtigen Beträgen im Amateursport an und reicht bis zum langfristigen Sponsoring von Großevents oder Profimannschaften. Wichtig ist darüber hinaus ein lebendiger Austausch, der zur Weiterentwicklung des Sports führt. Eine Vernetzung unterschiedlichster Akteure halte ich daher für ganz wichtig. Im Kuratorium meiner Sportstiftung engagieren sich Persönlichkeiten aus dem Sport – wie beispielsweise Sandra Völker oder Michael Stich –, der Politik und Wirtschaft. Es ist eine Art „runder Tisch“ für den Sport.

Anfang 2012 hat Hamburg die Dekadenstrategie „Hamburg macht Sport“ beschlossen. Was läuft schief in der Stadt, dass sich private Personen des Themas Sport in Hamburg trotzdem noch annehmen müssen?

Man darf nicht vergessen, dass es noch andere gesellschaftliche Bereiche gibt, mit denen sich der Sport den Kuchen teilen muss, u.a. Kunst und Kultur, Bildung und Wissenschaft oder der ge-

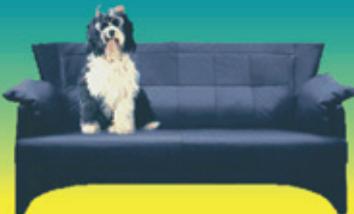
samte soziale Bereich. Auch hier wird sehr wichtige Arbeit geleistet, die eine Förderung verdient. Daher ist das private Engagement ganz wichtig. Das fördert zugleich den Zusammenhalt der Gesellschaft, schließlich ist es im Sinne der Solidargemeinschaft, wenn die Stärkeren die Schwächeren unterstützen.

Sehen Sie die Chance, dass Hamburg doch noch Olympia-Stadt wird?

Die Olympiabewerbung Hamburgs hatte die Sportbegeisterung in der Stadt geweckt und man sieht andernorts, welche Investitionen das freisetzen kann. Bei einer erneuten Bewerbung muss klar sein, dass Deutschland dahinter steht und Hamburg mit den ausländischen Mitbewerbern konkurrenzfähig ist. Zur Verbesserung seiner Bewerbungschancen sollte Hamburg seine Ausrichtungskompetenz für Sportgroßereignisse beweisen und dabei auf die vorhandene Infrastruktur zurückgreifen: Die O2-World mit der Volksbank Arena als Trainingsstätte nebenan bietet sich an. Ich könnte mir gut vorstellen, dass man hier Weltmeisterschaften im Eishockey oder Eiskunstenlaufen ausrichtet. Beides wären Events mit großer internationaler Aufmerksamkeit, die gleichzeitig einen positiven Marketingeffekt für Hamburg hätten.

Erste Hilfe für Ledermöbel

Wir reinigen und restaurieren Ihre Ledermöbel, ausgebleichte Lederteile, speckige Stellen, Flecken, Risse und Abschürfungen – ohne Neubezug. Wir frischen Farben auf im Originalton oder färben um, z.B. von Braun auf Schwarz. Die Lederoberfläche wird dauerhaft restauriert, pflegeleicht gemacht und gegen Wiederanschmutzung geschützt. Besichtigung vor Ort, Angebot.



☎ 040 - 511 80 22 Andreas Schmidt
Borsteler Chaussee 85-99 Haus 16 • 22453 Hamburg

Lesen Sie das Alstertal-Magazin auch online:



www.alstertal-magazin.de/
magazine



Traditionelles und Ausgefallenes bieten Hamburgs Köche!

Hamburger Genusswochen

Seit Anfang Februar läuft sie wieder, die beliebte Aktion „Hamburg kulinarisch“. 56 ausgewählte Hamburger Restaurants servieren noch bis zum 1. April 2013 besondere Menüs zu einem besonders attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Dabei steht keine Schnäppchenjagd im Vordergrund, sondern die Kunst der Köche. Wie immer unter der Schirmherrschaft des Touris-

musverbandes Hamburg e.V. Alle Angebote – sie reichen vom kompletten Skrei Degustations-Menü über Klassiker wie Labskaus, modern von Azubis interpretiert, bis hin zu Ausgefallenem wie einem Rote Beete Carpaccio mit Trüffel und Meerrettich – lassen sich bequem unter www.hamburg-kulinarisch.de ansehen. Dort kann auch teils bereits online reserviert werden. hv

Quadflieg-Lesung im Torhaus

Die Schriftstellerin **Roswitha Quadflieg** liest am 21. März um 19.30 Uhr im Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b, aus ihrem neuen Buch „Königssohn“. Es beschreibt den Konflikt zwischen einem berühmten Vater und dem unbekanntem, verstoßenen Sohn, der sich in einer Nacht dramatisch zuspitzt und an zwei Orten parallel geführt wird. Dolf König, ehemals gefeierter Bassbariton, wird im Alter von 84 Jahren von seinem Intendanten gefeuert. Der vormals Weltberühmte fällt in ein tiefes, dunkles Loch, denn die Bühne bedeutete ihm alles. Alt und al-

lein verlässt er an diesem Abend sein Haus, geht in ein Gasthaus, ertränkt seinen Kummer und lässt sein Leben an sich vorbeiziehen. Der Unbekannte ist der uneheliche Sohn des Starsängers, der von seinem Vater nie anerkannt und akzeptiert wurde. Dieser Sohn feiert an diesem Tag seinen 49. Geburtstag und lädt seinen Vater fiktiv zu einem gemeinsamen Abendessen ein. Er deckt und kocht für zwei und spricht mit seinem nicht anwesenden Vater über sein und dessen verpfushtes Leben. Mehr Infos und Kartenvorbestellung unter Tel. 536 12 70. Eintritt: 12/erm. 10 €.



...wenn es gut werden soll!



Carports
Nach Ihren Wünschen



Gartenhäuser
Nach Ihren Wünschen



Spieltürme
Pfostenstärke 12cmx12cm

Holz-Wohn-Bau-GERMANY-Carport GmbH •
Otto-Hahn-Strasse 1 A+B • 22946 Trittau
Tel. 0 41 54 / 47 77 • www.holz-wohn-bau.de

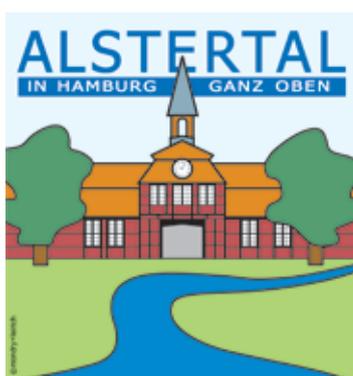


RATHJENS
Garten- und Landschaftsbau GmbH



**Wir machen Ihre
Gartenräume wahr!**

Ruwoldtweg 2 | 22309 Hamburg | Tel 040 631 80 22
info@rathjens-gartenbau.de | www.rathjens-gartenbau.de








Meisterbetrieb **Dieter Brose** Innungsmittglied

Wir bieten Ihnen das ganze Programm!

- Individuelle Kaminanlagen • Cachelöfen aller Ausführungen
- Kaminöfen aller namhaften Hersteller • Schornsteinbau – Schornsteinsanierung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 691 a (Ecke Segeberger Chaussee)
 Norderstedt · Tel. (040) 529 47 66 · Fax 526 15 04
 Buchenweg 26 · 25479 Ellerau
 Tel. (0 41 06) 7 97 85 52 · Fax 7 97 85 53
www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de

Abverkauf von div. Ausstellungsstücken



So sehen die Räume aus, in denen die Sicherungsverwahrten in Fuhlsbüttel leben.

Foto: JVA Fuhlsbüttel

Interview mit Justizsenatorin Schiedek:

Reichen die Haftbedingungen?

Foto: Michael Zapf



Kürzlich zog ein Sicherungsverwahrter der **JVA Fuhlsbüttel** vor Gericht: Die Haftbedingungen seien zu schlecht. Das Alstertal-Magazin sprach mit Justizsenatorin Jana Schiedek darüber, ob die Bedingungen für Sicherungsverwahrte ausreichen.

Alstertal-Magazin: Entspricht die Unterbringung der Sicherungsverwahrten am

Standort Fuhlsbüttel den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts?

Jana Schiedek: Wir brauchen die Sicherungsverwahrung, um die Bevölkerung wirksam vor rückfallgefährdeten Straftätern zu schützen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass sie sich von Strafgefangenen unterscheiden. Sie haben ihre Strafe voll verbüßt. Sie sind deswegen geschlossen untergebracht, weil Gutachter und Gerichte sie als gefährlich einstufen. Früher waren Siche-

rungsverwahrte gemeinsam mit Strafgefangenen in einer Abteilung untergebracht. Das hat das Bundesverfassungsgericht beanstandet. Wir haben Anfang des Jahres 2011 in der JVA Fuhlsbüttel eine eigene Abteilung mit drei Stationen und insgesamt 31 Plätzen nur für Sicherungsverwahrte in Betrieb genommen. Damit genügen wir den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts. **Wie teuer waren die Umbauarbeiten?**

Der Umbau der Abteilung für Sicherungsverwahrte hat rund 1 Millionen Euro gekostet. Es wurden zwei Hafträume für Strafgefangene zu einem Haftraum zusammengelagt. Die Zimmer sind mit rund 17,5 qm in etwa doppelt so groß wie normale Hafträume. Mit den Investitionen in Fuhls-

büttel sind wir für die Zukunft gut aufgestellt. Weitere Umbauarbeiten für die Sicherungsverwahrten sind nicht erforderlich.

Teilen sich die Sicherungsverwahrten mit Häftlingen eine Dusche? Inwieweit bestehen noch Berührungspunkte?

Die Sicherungsverwahrten sind in einer eigenen Abteilung mit einem eigenem Freistundenbereich untergebracht. Strafgefangene haben dort keinen Zugang. Auf jeder der drei Stationen befindet sich ein Duschaum. Die Sicherungsverwahrten teilen sich die Duschen je nach Belegung mit bis zu elf weiteren Insassen. Aktuell sind jedoch nur 13 von 31 Plätzen belegt. **Finden Sie die Entscheidung des Verfassungsgerichts richtig?**

Es steht einer Justizsenatorin nicht

zu, Urteile unabhängiger Gerichte zu bewerten. Aber wichtig ist, dass das Bundesverfassungsgericht die Sicherungsverwahrung nicht grundsätzlich in Frage gestellt hat. Es hat viel Wert auf eine Therapie der Sicherungsverwahrten gelegt. Schon während der Strafhaft sind sie möglichst zu therapieren, damit sie gar nicht erst in die Sicherungsverwahrung kommen. Bisher hat sich gezeigt, dass nicht alle Sicherungsverwahrten bei einer Therapie mitarbeiten. In Zukunft werden wir sie verstärkt dazu motivieren. Es bleibt aber abzuwarten, ob wir damit alle erreichen. Ich bin da noch skeptisch. Wichtig ist, dass gefährliche Straftäter nach wie vor geschlossen untergebracht werden können.

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




schlossgut gross schwansee
Schloss · Lifestyle · Ostsee

Last-Minute-Arrangement

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

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

ab 76 Euro pro Person

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

ACRYLGLAS MÖBEL



Transparent und zeitlos – Möbel aus Acrylglas, mit jeder Stilrichtung kombinierbar. Größte Auswahl und jede Sonderanfertigung.


Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg
Telefon 040 52980916
Onlineshop: www.moebel-glanz.de

Das Alstertal-Magazin online lesen!



Küche und Bad aus allererster Hand

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



SieMatic

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

*persönlich
gut beraten*

-ellerbrock

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



Ole von Beust und Maria Hill, Leiterin der Abteilung Nachhaltigkeit, moderierten die großen Zukunftsfragen auf dem ECE-Kongress.

Fotos: Norbert Weidemann

Zukunft gestalten statt blindem Wachstum!

Wachstum alleine schafft keine gute Zukunft – Wachstum muss nachhaltig sein. Das allerdings erfordert mehr als wohlklingende Sonntagsreden. Die ECE lud Experten nach Poppenbüttel ein, um Lösungen in einem Kongress zu diskutieren.

Die Stadt im Klimawandel – der Mensch im Wertewandel? So das Thema der Tagung in der ECE-Zentrale gegenüber dem AEZ. Bereits im Jahr 1972 forderten Mitglieder des Club of Rome in einem berühmt gewordenen Bericht, über die Grenzen des Wachstums nachzudenken. Es ist also 40 Jahre her, als erstmals gemahnt wurde, dass Rohstoffe und natürliche Ressourcen endlich seien. Wachstum und Wohlstand ohne nachhaltigen Umgang mit ihnen führen uns in die falsche Richtung, hieß es schon damals. „Nachhaltigkeit ist längst

keine Modeerscheinung mehr, sondern angesichts der globalen Herausforderungen ein zwingend notwendiger Weg zur Sicherung unserer Zukunft“, sagte auch Alexander Otto, Chief Executive Officer der ECE und Gastgeber des Kongresses. Darum engagiere sich die ECE so konsequent für das Thema Nachhaltigkeit. Das heißt konkret: verantwortliches Handeln für die Generationen nach uns, also heute den Mind-Shift, den Bewusstseinswandel einzuleiten. Davon müssen Denken und Handeln des 21. Jahrhunderts geprägt sein.

Das Thema muss aus der „Gutmenschennische“ heraus und in die breite öffentliche Wahrnehmung gebracht werden – konkret in die Unternehmen. Führende Persönlichkeiten waren Gäste von ECE, um über Wege dahin zu diskutieren. Kontext: Die wichtigsten Ideen sind bereits gedacht, jetzt geht es um die Umsetzung. Die Akzeptanz sei aber letztlich davon abhängig, dass sich in der Gesellschaft tatsächlich ein

Wertewandel vollziehe, sagte der ehemalige Erste Bürgermeister Hamburgs, Ole von Beust, der den Kongress gemeinsam mit Maria Hill, Leiterin der Abteilung Nachhaltigkeit bei ECE, moderierte.

Im Vordergrund: die intelligente City. Wichtigste Herausforderungen: Reduzierung der Individualverkehre und Einsparung des Energieverbrauchs. Aber auch der Handel braucht ein Umdenken. Budni-Chef Cord Wöhlke hielt ein fast sozialpolitisches Referat, mit der Forderung von „Social Sustainability“. „Ich bin nicht gegen die Zunahme von Reichtum, sondern die Ausbreitung von Armut“, so der Budnianer-Chef. Und das beginne schon bei unseren Kindern, insbesondere in einer alternden Gesellschaft. Soziale Verantwortung sei ein bedeutender Teil einer nachhaltig agierenden Gesellschaft, deren Kunden zunehmend nachfragen, woher die Produkte in den Regalen kommen und ob sie sozialverträglich produziert wurden.

Nachhaltig erzeugte Produkte müssen auch in Shoppingcentern stärker angeboten werden, fordert ECE-Geschäftsführer und Wellingsbüttler Henrie Kötter. Ferner sei es immer weniger Kunden egal, ob sich ein Center für Mülltrennung oder Energiesparttechnologien einsetzt.

Ist heute noch eine Umkehr, ein, wie es heißt, „Paradigmenwechsel“ möglich? Deutschland ist auf einem guten Weg, ob es in anderen Ländern ebenso gelingt?

Mehr zum Thema: www.ece.de/de/nachhaltigkeit



Mehrere Hundert Experten folgten der Einladung nach Poppenbüttel.

„Nachhaltigkeit ist längst keine Modeerscheinung mehr“, so ECE-Chef Alexander Otto.



Teppichwäsche ist Vertrauenssache

Nutzen Sie unsere über 60-jährige Erfahrung, und lassen Sie sich von uns seriös und nachhaltig beraten.

Die Nr. 1 im Norden - seit Jahren qualitativ mit Niedrigpreisgarantie.



Biohandwäsche nach alter Tradition!



Spezialbehandlung der Fransen.



Nachknüpfen von Meisterhand.



Fachgerechte Reparatur der Fransen



VORHER - NACHHER

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

Bei Kaschani Orientteppich Wasch- und Reparaturcenter wird garantiert jeder Teppich nach alter persischer Tradition individuell „aufgewertet“!

Eine chlorfreie Bioreinigung ohne Farbverluste nach alter persischer Art - damit wirbt Teppichwäscherei Kaschani. Bei der speziellen Teppichwäsche müssen folgende Arbeiten Schritt für Schritt eingehalten werden:

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

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

40% Rabatt auf eine Teppichwäsche im Februar und März.

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



Ihre Zufriedenheit - das ist uns wichtig!



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



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



Lieber fachgerechte Entfernung vom Teppich-Spezialisten!



TEPPICHWÄSCHEREI Kaschani Orientteppich Wasch- & Reparatur-Service



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



Ihr Experte für Orientteppich Teppichklinik mit über 60 Jahren Erfahrung

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

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

Gelegenheit **40% Rabatt** auf Teppichwäsche!

Kostenloser Hol- und Bringservice in ganz Norddeutschland

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

GUTSCHEIN über 150,- €
Reparaturarbeiten

Ziehen Sie den Vergleich - Sparen Sie bares Geld bei der **Nr.1** im Norden

Saseler Chaussee 88a
22393 Hamburg-Sasel

Tel.: 040 - 67 10 61 02

NIEDRIGPREISGARANTIE
www.teppichwaescherei-kaschani.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-19 Uhr
Sa. 10-16 Uhr

Aktionsmonat vom 22.02. - 22.03.2013



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

Die Veranstalter bieten:

„Chillen und abfeiern!“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ihr, ist am wichtigsten für den Erfolg?

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

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

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

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

Julian: Durch eine gute Selekti-

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

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

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

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

Kai Wehl

Alfa Romeo MiTo QV. Mit 170 zornigen Pferdchen.



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

Abb. zeigt Sonderausstattung

Der Alfa Romeo MiTo Quadrifoglio Verde

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

Alfa Romeo MiTo



ABARTH



Abb. zeigt Sonderausstattung

ES IST MEHR ALS EIN TEST.

ABARTH 500 CUSTOM

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

BARPREIS 16.990,- €
» INKLUSIVE FRACHTKOSTEN

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

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

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



facebook.com/motorvillage.de



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

So wars auf der ersten Party:

Dress to impress!

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



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

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

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

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

elbcircle. Einen guten Eindruck gibt ein Party-Video auf unserer Facebookseite! „Unser internes Motto ‚keep it private‘ vermittelt eben das Gefühl, Teil von etwas Besonderem zu sein. Auch die Ausrichtung auf ein kleineres Publikum und Top-Locations war genau richtig. Das ist sicher nicht so lukrativ wie Groß-Events, macht es deutlich mehr Spaß“, pflichtet ihm Kreativdirektor Jens Aden bei und freut sich schon auf die Neuaufgabe. (siehe S. 30!)

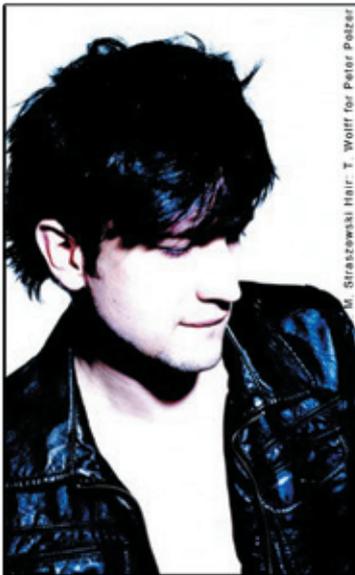


Foto: M. Straszewski Hair: T. Wolff for Peter Pelzer



Foto: HC Damask Hair: Thomas Wolff for HC



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



Foto: HC Damask Hair: Thomas Wolff for HC

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

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

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

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

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

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

Peter Pelzer
BE A HERO!

Peter Pelzer
BE A STAR!



AZ
andré zierke
C O U T U R E

50-70%

VERSACE
COLLECTION

GEOSPIRIT

BIKKEMBERGS

SCABAL

for all mankind

MASON'S
Original Blend

Emmanuel Berg

CG
Circle of Gentlemen®

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

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



ANZAHLUNG, ZINSEN, SCHLUSSRATE? GESCHENKT!



Abb. zeigt Sonderausstattung

Der Fiat 500L Easy 1.4 16V

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

Der Fiat 500L inkl.:

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

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

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

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

Ihr Fiat Händler:

**Fiat Automobil Vertriebs GmbH
Niederlassung Hamburg**

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



www.fiat-hamburg.de

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



Foto: AggroTV/Jebeircle

Hoch über

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

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

signer André Zierke. So muss niemand erst zur Garderobe eilen und ist nicht nur gewärmt, sondern auch perfekt gestylt für den Aufenthalt auf einer der beiden imponierenden Dachterrassen – knapp 100 Meter über der Hafenkante.

Ein bisschen frische Luft wird notwendig sein, denn drinnen werden Stars der Szene den Gästen einheizen. Unter anderem Kai Schwarz. Der DJ legt seit über 20 Jahren in den angesagtesten Clubs der Welt auf. Mit dem Projekt „Housemeisters“ gelang ihm sogar in 17 Ländern ein Top Ten-Titel mit dem Track „The Bomb – Housemeisters“ & „I like you Elektro“! „Kai

Goldfish



Foto: Greg Ewing



Nächste Party: 23.2.



der Stadt

PHM bis zu 300 Gästen ein exklusives Highlight !

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

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

PARTY-TIPP:

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



Kai Schwarz

@David Waal / DW-Photographie

HAMBURGS EVENT MANUFAKTUR



elb | circle
Eventmanufaktur

EVENTS | KONZERTE | BOOKING

www.elbcircle.de

kontakt@elbcircle.de

www.facebook.com/elbcircle

Spaß und Kultur in Volksdorf

Auch in den kommenden Wochen gibt es in Volksdorf Unterhaltendes und Lehrreiches für alle Altersgruppen. Ein paar besondere Highlights stellen wir Ihnen hier vor!

„Was Philosophen wissen und was man von ihnen lernen kann“ wird Prof. Dr. Herbert Schnädelbach in einem Vortrag erklären. Dieser findet im „Wiener Kaffeehaus“, Wiesenhöfen 7, am 5. März um 20 Uhr statt. Diese Veranstaltung ist eine Benefizveranstaltung zugunsten der Ohlendorff'schen Villa. Der Eintritt kostet 10, ermäßigt 8,50 Euro. Karten gibt's ab 21. Februar in der Buchhandlung I. V. Behr, Im Alten Dorfe 31, Restkarten an der Abendkasse.

Im Museumsdorf Volksdorf findet am 16. März ein **Arbeitspferdetag** statt. Mit Vorträgen wird in

die Geschichte der tierischen Arbeitskollegen eingeführt, bevor es raus auf den Acker geht, um selbst einmal Pflügen zu versuchen. Die Lehrgangsgebühr beträgt 130 Euro (inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen). Mehr Infos zur Anmeldung auf museumsdorf-volksdorf.de! Pünktlich zum Deutschland-Start läuft im Koralle-Kino ab dem 21. Februar das Film-Musical „Les Misérables“ nach dem Roman von Victor Hugo. Der Streifen mit Hugh Jackman, Russell Crowe und Anne Hathaway ist ganze achtmal für den Oscar nominiert. Alle Aufführungsdaten unter www.korallekino.de im Internet!

„Les Misérables“ mit Hugh Jackman und Anne Hathaway läuft in der „Koralle“!



Foto: Universal Pictures

OSTER-AUSSTELLUNG 2013
KERAMIKWERKSTATT
BIRGIT BEST

23. & 24. 3. 2013
VON 11 BIS 18 UHR
7 GASTAUSSTELLER

BORNKAMPSWEG 39
22926 AHRENSBURG -
GUT WULFSBORF
WWW.BEST-KERAMIK.DE

Christian Wolff
macht sich stark für einen artenreichen lebendigen Wald.

Werden auch Sie Pate!
 »In den NABU-Naturparadiesen steht die Natur an erster Stelle«

Wir informieren Sie gern.
 Schreiben Sie uns,
 oder rufen Sie uns an.

NABU-Stiftung
 Nationales Naturerbe
 Blumberger Mühle 2
 16278 Angermünde
 Telefon: 03331 - 26 04 70
 Internet: www.naturerbe.de

NABU-Stiftung
 Nationales Naturerbe

prima
TEXTILPFLEGE

2 Hosen spezial € 7.99
1 Hemd € 0.99
 waschen + bügeln
 (keine Seide)

Durchgehend geöffnet
 von 7.00 – 19.00 Uhr,
 Sa. 8.00 – 14.00 Uhr

Im Alten Dorfe 33
 22359 Hamburg
 ☎ 040 - 67 10 38 81

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

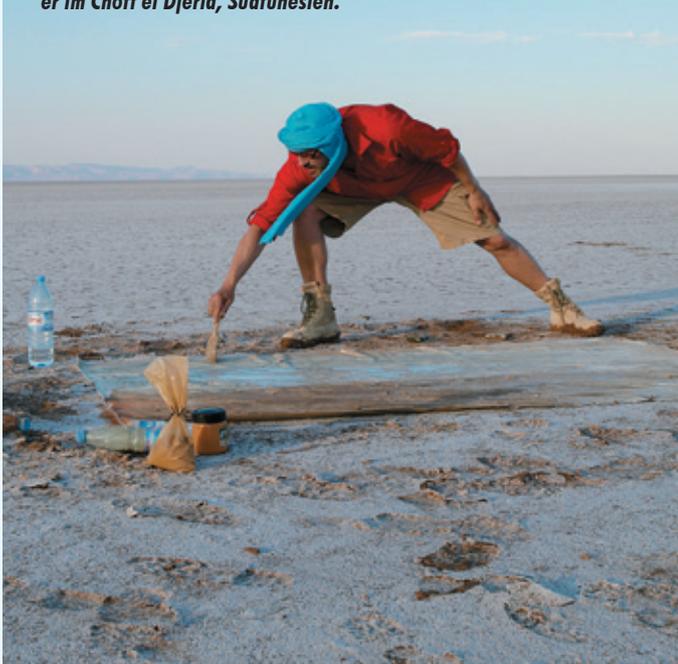
MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Wenn auch Sie sich für eine Anzeige auf den Volksdorf-Seiten des Alstertal-Magazins interessieren, dann rufen Sie mich gern an.

Helmut Wegner, Mediaberatung
 Tel.: 040 / 538 930 - 56, Mobil: 0170 / 204 38 44
 E-Mail: h.wegner@alster-net.de

Seine Bilder aus originale Wüstensand haben ihn berühmt gemacht: Carsten Westphal. Hier werkelt er im Chott el Djerid, Südtunesien.

Foto: Carsten Westphal



Wüste auf Leinwand

Der europaweit ausstellende Wüstenmaler Carsten Westphal präsentiert im März wieder seine Kunst in Poppenbüttel. Das Besondere: die gezeigten Bilder wurden 2012 in der Wüste hergestellt – mit originale Sand!

Viele zieht nur die Sehnsucht nach Weite und Abenteuer in die Wüsten der Welt. Den Hamburger **Carsten Westphal** vor allem auch der Sand. Er ist sein wichtigstes Arbeitsmaterial. Denn der studierte Archäologe malt seit Jahren mit Wüstensand! Immer vor Ort, in unbändiger Hitze. Dazu legt er eine Leinwand auf den Boden und trägt bis zu 30 Schichten Sand auf – mal gezielt mit der Hand, mal zufällig vom Wüstenwind getragen oder mit dem Pinsel in kräftigen Strichen.

Wasser, Farbe und Bindemittel fixieren die losen Körner, die dann von der Sonne festgebrannt werden.

Das Ergebnis wirkt wie Satellitenfotos der Erde. Das ist Absicht, denn „das Gefühl für Struktur, Relief und Material ist das, was mich so fasziniert“, so der Künstler, der gerne die ganze Vielfalt der Welt bereist. Die Wüsten faszinieren ihn dabei

aber am meisten, denn „sie sind die Grundlage allen Seins. Sie führen zurück zu den elementaren Dingen des Lebens und ihre Weite, die breite Stille sowie die Abwesenheit von Ablenkung schaffen die perfekte Voraussetzung für die Konzentration auf das Wesentliche.“ In dieser einmaligen Atmosphäre entstehen die fast schon mystisch wirkenden Bilder. Später auf Leinwand gerahmt, transportieren sie den Spirit der Wüste nach Hamburg. Wie das gelingt, das können Sie **vom 1. bis zum 31. März in der Galerie Kunst & Rahmen** in der Harksheider Str. 6 erleben. Dort werden 50 Werke zu sehen sein, die auf Westphals letzten Touren 2012 in Tunesien und Saudi Arabien/Oman entstanden sind. Vernissage mit Carsten Westphal: 28.2., um 19 Uhr. Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 10.30-18.30 Uhr und Sa., 10.30-15 Uhr. Weitere Infos unter Tel. 33 98 42 45. hv

jirrmann
Sonnenschutzsysteme
Inh. Matthias Englert

Ihr Rollladen- und
Markisen-Spezialist

Rechtzeitig planen

um die ersten
Sonnenstrahlen im
Frühling richtig
genießen zu können...
mit den neuen Markisen
und Stoffen von

markilux

und

Lewens
MARKISEN

Moorhof 11 • 22399 Hamburg
Tel.: 040/611 67 550
www.jirrmann-sonnenschutzsysteme.de

Beratung
Planung
Ausführung
Kundendienst

muhs

Sanitärtechnik

Jörgen Muhs GmbH
Klempner- u. Installateurmeister

Seniorenbäder

Gasgerätewartung

Sanitärtechnik • Bauklempnerei
Gasheizung • Rohrleitungsbau
Bedachung

Poppenbütteler Bogen 9
22399 Hamburg
Tel. 606 60 49

Tradition verpflichtet

BESTATTUNGEN

Ohlendieck 10
22399 Hamburg

Telefon: 040 - 602 23 81

Eggers

Poppenbüttel

info@bestattungen-eggers.de
www.bestattungen-eggers.de

**GOEBEL HIRSCH
BRINKE**
RECHTSANWÄLTE

Recht anspruchsvoll.

FAMILIENRECHT • ERBRECHT • ARBEITSRECHT

Poppenbüttler Hauptstraße 13 • Tel. 606 79 226
www.alsteranwalt.de

ModeKurier
SHOP

Ihr Fachgeschäft für aktuelle Mode



**Neu im Sortiment
Markenmode von
RABE**

Entdecken Sie jetzt
die einzigartige Strick-
kollektion.

Einladung zur
Modenschau
01.03. & 15.03.13
Jeweils um 15:00 Uhr

Modellbeiträge

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 – 18:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr
Frahmredder 3, Hamburg-Poppenbüttel Nähe S-Bahn, Telefon: 040 / 63 97 40 47



Fotos: Christian Ehnhorn

Schüler-Aufführung in Poppenbüttel:

Warten Sie nicht
auf den Film.
**Lassen Sie ihn
warten.**

Loewe DR+ mit Follow-Me-Funktion.
Entscheiden Sie nicht nur, was läuft –
sondern auch wann und wo.
Mit DR+ inkl. Follow-Me-Funktion.
Jetzt bei uns im Fachhandel.

LOEWE.



Profi für Aufstell- und Soundlösungen
J. MELLE + SOHN
Poppenbüttler Hauptstr. 11 • 22399 Hamburg
Tel. 602 22 41 • www.j-melle-sohn.de
Geöffnet: 8.30 -13.00 Uhr und 14.15-18.30 Uhr, Sa. 9.00 -13.00 Uhr

„Kinder sollen nicht kämpfen!“

Über 250.000 Kindersoldaten sind weltweit im Einsatz. Um daran zu erinnern, führte die **Theater-AG des Heinrich Heine Gymnasiums** ein Stück auf. Dabei waren Politiker, Mitglieder des internationalen Kinderhilfswerks Plan und Schauspieler. **Antonia Beuttenmüller, Praktikantin beim Alstertal-Magazin, hat selbst mitgespielt.**

Aufgeregt stand die Theater-Sonder-AG hinter dem Vorhang. In dreckige Fetzen gehüllt, mit Kunstblut beschmiert und dem Wissen, dass im Publikum wichtige Persönlichkeiten, wie Maïke Röttger (Plan International), Jürgen Klimke (CDU-MdB) und Olaf Krätke (Schauspieler aus „Wickie und die starken Männer“) saßen, warteten sie auf ihren großen Auftritt.

Doch bevor das Stück losging, malten Schüler, Lehrer, Eltern und die Gäste aufgeregt plaudernd ihre Hände rot an und

druckten diese auf Papier. Jede Hand war ein Zeichen des Protests gegen die Rekrutierung von Kindersoldaten. Erst 85 Länder haben gegen den Einsatz von Minderjährigen im Krieg gestimmt. Selbst die USA haben den Vertrag noch nicht unterschrieben, das muss sich ändern. Aus den zunächst fremden Menschen wurde plötzlich eine Gemeinschaft, mit einem gemeinsamen Ziel. Mit Klavierspiel und einem Kinderchor begann das Stück. Verschiedene Dramen, Schicksalsschläge und brutale Streite-



Zeigten das
grausame
Leben von
Kindersoldaten:
Till Tornieporth (L.),
Jeppe Kröger und
ihre Poppenbüttler
Theater-Kollegen.



**Red Hand
Day: Mit roten
Handabdrücken
bekräftigten die
Schüler des Heinrich-
Heine-Gymnasiums
ihr Engagement gegen
Kindersoldaten.**

reien berührten das Publikum. Es wurde geschrien, gekämpft, geweint, musiziert und getanzt. „Wie von wahren Profis! Mich hat es wirklich mitgenommen“, meinte Schauspieler Olaf Krätke in der anschließenden Podiumsdiskussion. Damit drückte er aus, was ein Großteil des Publikums dachte. Hier und da waren Tränen geflossen und alle waren geschockt von dem harten Leben der Kinder. Sie werden ausgebeutet, mit leeren Versprechen gelockt und schließlich gezwungen zu töten, und so-

mit ihre Kindheit hinter sich zu lassen. „Sie sind leicht zu beeinflussen und werden für die Drecksarbeiten benutzt.“, erklärte MdB Jürgen Klimke. „Kindersoldaten sind ein Teil von mir geworden, Kinder sollen nicht kämpfen!“, sagte Charlotte (Klasse 11). Mit der Überreichung der roten Handabdrücke endete ein aufregender Vormittag, aber die Schüler wollen weitermachen. „Ich bleib an dem Thema und will mich auch in Zukunft für die Kinder einsetzen“, sagte Jule (Klasse 9) zum Abschluss.

WAS IST DER RED HAND DAY?

Seit mehr als zehn Jahren gibt es den Red Hand Day. In über 50 Ländern werden am 12. Februar, dem internationalen Gedenktag an das Schicksal von Kindersoldaten, rote Handabdrücke gesammelt. Politikern und Verantwortlichen werden diese übergeben. Bis jetzt wurden 370.000 „Hände“ gesammelt. Mehr Informationen auf: www.redhandday.org.



Backshop B Boden 

Poppenbüttler Hauptstraße 12 • 22399 Hamburg • Tel. 611 634 76 • Fax 611 634 78

LOTTO **11 Jahre / 5 Schrippen 1,11 €***

Der etwas andere Backshop
Brot- und Backwaren • Biolandbrot/-brötchen • Zeitschriften
Schuhreparaturannahme • Lotto und Toto • kalte und warme Getränke
Snacks • Eier, Butter, Milch, Eis *bis zum 24. März

Neu: Geschenk- u. Simkkarten sowie Aufladekarten • GLS Paket Shop
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 6.00-18.00 Uhr, Sa. und So.: 8.00-12.00 Uhr
Lotto-Annahme: Mo.-Fr.: bis 20.00 Uhr, Sa.: bis 18.00 Uhr, So.: bis 12.00 Uhr



Han

BEERDIGUNGSINSTITUT
"St. Anshar von 1880"
Bernh. Han & Sohn

Tel.: 600 18 20

Saseler Damm 31, - Fachwerkhaus -
22395 Hamburg und
Wandsbeker Chaussee 31, 22089 Hamburg
Tel.: 25 41 51 61
info@han-bestatter.de

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

Wohlig!
Warm!
Woltemath!

**Woltemath
Mineralöl**

Ihr Experte für Heizöl, Heizung und
Heizungswartung in Hamburgs Norden.

Poppenbüttler Hauptstraße 33
www.woltemath-heizoel.de

Tel. 040 - 602 21 35



Partner der **TOTAL**



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

Als Augenarzt in Indien



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

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

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

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

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

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

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

Alle Bilder dieser Reise können Sie auf meiner Website [www. augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de) anschauen.



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

Die Operation des Grauen Star

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

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

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

Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer

Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten.

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



Scharf sehen!



Augenlasern.
Linsenimplantationen.
Grauer Star.

Augen-OP- und Diagnostikzentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



Heegberg 2 · 22391 Hamburg
praxis@augenarzt-otto.de

Tel.: 040/53 04 88 77
www.augenarzt-otto.de

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

OHNE LASER
Beratungsgespräch
040 / 69 70 55 14

I²PL SYSTEM - EPILUX

Dauerhafte Haarentfernung

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

7 Jahre abpilus

Heegberg 2 (Direkt am AEZ) · 22391 Hamburg

kostenlose Probestbehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM

Highlight: Ein zweistündiges SPINNING®-Special mit rhythmischen Trance- und Elektrobeats!



MeridianSports Day

Startschuss für den fitten Frühling!



Für das **MeridianSpa Alstertal** ist der **MeridianSports Day am 16. März** der Tag der Fitnesskurse.

Elf Kurshighlights sorgen dabei für einen maximalen Kalorienverbrauch und einen minimalen Stresspegel.

Gestartet wird um 9.45 Uhr mit Double Step, bevor mit dem Langhanteltraining BODY-PUMP™ der Körper gekräftigt, geformt und gestrafft wird. Natürlich wird auch getanzt, schließlich purzeln bei keinem Kursformat mit mehr Spaß die Pfunde. Neben ZUMBA starten „Musical Dance: African Footprints“, „Lyrical Jazz“ und „Stretdance for Kids“ mit mitreißenden Choreographien

einen Angriff auf die Fettreserven. Weitere Highlights sind die Formate Functional Training und „F.I.R.E. Works“, die nicht nur Profisportlerherzen höher schlagen lassen. Kein Wunder, denn bei diesen athletischen Trendworkouts bleibt dank der komplexen Bewegungsabläufe kein Muskel untrainiert. Zum Abschluss folgt um 17.30 Uhr ein rasantes Finale – im wahren Sinne des Wortes, denn

bei diesem zweistündigen SPINNING®-Special erklimmen Sie zu rhythmischen Trance- und Elektrobeats die höchsten Gipfel.

Egal, ob Mitglieder oder Tagesgäste – am 16. März können alle Sportbegeisterten die verschiedenen Kurse ausprobieren und trendige Fitness-Luft schnuppern. Zwischendurch kann man sich aber auch im Wellness-Bereich erholen oder im Pool-

restaurant seine Kraftreserven wieder auffüllen. Regeneration heißt hier das Zauberwort nach dem Sportprogramm, und wo gelingt das besser als in einer der verschiedenen Saunen oder im angenehm warmen Pool?

Die Termine zu diesen und weiteren Fitness-Specials erhalten Sie im Internet auf www.meridianspa.de, telefonisch unter 040/65 89-0 oder direkt im **MeridianSpa Alstertal**.



Expertentipp von Jeanette Möbus-Nitz, Inhaberin schön!gesund.

Einfach mehr Figur: Fitness für Faule

Schönheit ist für mich die Harmonie von attraktivem Aussehen, Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb greifen Trainingskonzepte immer dann am besten, wenn sie alle drei Ebenen ansprechen – und wenn sie die Bewegung nicht zur Qual werden lassen. Mit Vacuum-, Vibrations-training und Liema Ultraschall-Silhouettenformung empfehle ich einfache, auch für Anfänger geeignete Trainings zur Unterstützung der Figurformung. Der Effekt können eine straffere Haut, weniger Cellulite, eine schönere Körperform und damit mehr Wohlgefühl sein. Was versteht man unter Vacuumtraining? Die pulsierende Unterdruckbehandlung an Bauch, Beinen und Po unterstützt die Öffnung

der Zellen, damit Fett leichter gelöst und verbrannt werden kann. Auch in den Zellzwischenräumen sorgt der Vacuumeffekt für eine erhöhte Durchblutung. Schon mit wenigen Anwendungen lassen sich die Problemzonen des Unterkörpers verbessern. Wie funktioniert Vibrationsplattentraining? Ursprünglich für Astronauten entwickelt, werden hierbei Muskelkontraktionen ausgelöst, die zur Leistungssteigerung der Muskulatur, zur Verbesserung der Koordination, des Gleichgewichtssinns sowie des Stoffwechsels genutzt werden. Eine begleitete Trainingseinheit für den ganzen Körper dauert zwischen 15 und 20 Minuten. Was bedeutet Liema? Die über die Haut gegebenen Impulse durch Elektrostimulation und Ultraschall führen zu einer abwechselnden An- und Entspannung der Muskulatur. Dadurch arbeitet der Muskel und verbraucht Energie. Das Bindegewebe wird gekräftigt, Durchblutung und Lymphfluss werden angeregt. Alle Problemzonen können gezielt angesprochen werden – in angenehmer Liegeposition wie bei der Massage.

Expertentipp von Claudia Nicolovius, Fachberaterin bei VERANDA Wintergärten

Der Wintergarten – nur ein Glaskasten?

Eigentlich sieht die Sache doch recht einfach aus: Lediglich ein paar Elemente müssen zusammengebaut und mit Glas gefüllt werden – schon scheint der Wintergarten perfekt zu sein. Doch etwas komplizierter stellt sich die Situation dar, wenn man wirklich das ganze Jahr über unbeschwert in seinem „Stück Natur“ verbringen will. Immer mehr sehen in einem Wintergarten eine vollwertige Wohnraumerweiterung, die allen Ansprüchen an modernen Wohnkomfort gerecht werden soll. Damit ein Wintergarten im Sommer aber nicht zum Treibhaus wird, muss in der Planung schon eine wirksame Beschattung und Belüftung berücksichtigt werden. Bereits hier ist die Sachkenntnis des Fachbetriebs gefragt, der den genauen Beschattungsbedarf ermitteln kann. Darauf aufbauend müssen Belüftungsmöglichkeiten festgelegt werden. Dachlüfter, Walzenlüfter oder gar Klimaanlage, verbunden mit manuellen oder vollautomatischen Steuerungen, können hier vom Fachmann installiert und die Anzahl der Fenster und Türen fest-

gelegt werden. Sogar eine Ausrüstung mit Faltschleusen ist möglich, die im Sommer eine vollständige Öffnung der Seiten erlauben. Im Winter hingegen sind gute Isolationswerte gefragt. Hier leisten wärmegeämmte Aluminiumprofile wertvolle Dienste und erlauben dennoch eine schlanke, elegante Architektur. Kompetente Beratung durch einen Fachbetrieb macht sich hier immer bezahlt, denn jeder Wintergarten muss individuell geplant werden – einen Wintergarten „von der Stange“ gibt es nicht.



LICHT(T)RÄUME
Wintergärten und Terrassendächer
Fordern Sie Ihre kostenlose Fachberatung an bei:
Claudia Nicolovius
Tel. 040 606 52 74
info@wintergarten-lounge-hamburg.de
www.wintergarten-lounge-hamburg.de

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

Wenn Sie, verehrte Poppenbüttler Geschäftsleute, im Alstertal-Magazin Werbung schalten oder sich beraten lassen möchten, rufen Sie mich gerne an.

Gabriele Bergerhausen, Mediaberatung | Tel.: 538 930 55,
Mobil: 0179 / 788 57 71 | E-Mail: g.bergerhausen@alster-net.de

schön!gesund.

FIGUR · ENTSPANNUNG · SCHÖNHEIT

VACUUMTRAINING – EINFACH MEHR FIGUR!

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

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

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



Expertentipp von Kathrin Lammers, Logopädin, Logopädische Praxis Merja Mikkola

„Aua, mein Topf tut weh!“



Sprachliche Auffälligkeiten treten bei vielen Kindern im Laufe der Sprachentwicklung auf. Wann muss ich mir als Elternteil Sorgen um die Sprachentwicklung meines Kindes machen?

Kinder können oft Laute nicht richtig aussprechen oder ersetzen sie durch andere Laute. Von einer phonologischen Verzögerung oder Störung spricht man, wenn Laute zwar richtig gebildet, aber in Wörtern nicht richtig ausgesprochen werden. Häufig zu beobachten ist, dass bestimmte Laute durch andere ersetzt oder ganz ausgelassen werden. So wird zum Beispiel aus dem Wort „Kopf“ das Wort „Topf“, oder aus dem Wort „Banane“ das Wort

„Nane“. Kinder durchlaufen diese Prozesse auch in ihrer normalen Sprachentwicklung. Ab etwa dem Alter von vier Jahren sollte jedes Kind jedoch alle Laute der deutschen Sprache erworben haben.

Gutes Hören ist wichtig für die Entwicklung der Sprache, denn ohne oder mit schlechtem Gehör lernen Kinder nicht oder nicht ausreichend zu sprechen. Wenn das Kind Laute, Wörter und Sätze akustisch nicht richtig versteht, kann es Sprache nicht korrekt wiedergeben. Es ist wichtig, dass bei Ihrem Kind untersucht wird, ob eventuell eine Hörstörung oder Hörverarbeitungsstörung vorliegt.

Wenn Ihnen bei Ihrem Kind Aussprachefehler auffallen, besprechen Sie dieses mit dem Kinderarzt. Dieser kann gegebenenfalls eine Diagnostikstunde in einer logopädischen Praxis veranlassen.

Kinder mit einer Sprachentwicklungsverzögerung oder -störung haben ein erhöhtes Risiko, später an einer Lese-Rechtschreibschwäche zu leiden. Aussprachefehler müssen daher rechtzeitig, also vor dem Schulbeginn, therapiert werden.

„Jetzt handeln.“

Niedrige Zinsen
Rendite Sicherheit
Inflation

Jetzt beraten lassen!

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

Sie rufen lieber an ?
Tel.: 040/30 91-00

Hamburger Volksbank
Man kennt sich.

Logopädische Praxis

Atem-, Sprach-, Sprech-,
Stimm- und Schlucktherapie

Merja Mikkola

Heegberg 16
22391 Hamburg
Tel. 040/78 89 60 06
Fax 040/78 89 60 07
www.logopaedie-alstertal.de

Offizielles Mitglied
www.alstertalmed.de

KIDS FASHION & more

Ab März sind wir für Sie auch im AEZ 1. OG da!

Suchen Sie große Vielfalt an Markenkinderkleidung?

Steiff Kids Fashion & more GmbH
Ballindamm 40
Europapassage OG1
20095 Hamburg • Tel.: 333 951 70
www.steiff-kidsfashion.de



Expertentipp von Marett Carstensen, Physiotherapeutin

Manuelle Triggerpunkttherapie

Die Muskulatur als Schmerzsache wurde und wird auch heute noch oft übersehen. Viele akute als auch chronische Schmerzen unseres Bewegungssystems haben ihren Ursprung direkt in der Muskulatur. Die „erkrankten“ Muskelstellen lassen sich in den meisten Fällen als harte Muskelstränge mit empfindlichen kleineren Stellen gut ertasten. Diese Stellen nennt man Triggerpunkte.

Die Triggerpunkttherapie hat als Ziel die Beseitigung dieser Punkte und folglich in der Regel auch die Beseitigung des vorhandenen Schmerzes oder der Funktionseinschränkung. Dieses geschieht nicht über eine klassische, wohltuende Massage, was man vermutet, wenn in der Muskulatur die Ursache des Problems steckt.

Auf mechanische Stimulation – Druck oder Zug – können Schmerzen ausgelöst werden, die dem Patienten bekannt sind. Diese provozierten Schmerzen können lokal sein, strahlen aber meistens in Körperareale aus, die vom Ort der Provokation weit entfernt liegen. In der Behandlung reproduziert der Therapeut die Schmerzbilder des Patienten, sodass ein Beweis der Zugehörigkeit zwischen Schmerzbild und Muskel zugelassen wird.

Aber nicht nur Schmerzen können durch Triggerpunkte verursacht werden, auch Missempfindungen, Muskelschwächen, Bewegungsein-

schränkungen und vegetative Reaktionen, wie zum Beispiel Schwinden, Übelkeit oder Schwindel, sind möglich. Das bedeutet, dass viele Schmerzen, die keine klaren, vielleicht sogar durch bildgebende Diagnostik, belegten Ursachen haben, mit Triggerpunkttherapie behandelbar sind. So zum Beispiel weiß man bei Rückenschmerzen sehr häufig nicht die genaue Ursache. Bei den meisten Patienten dürfte es sich um dieses in der Muskulatur auftretende Schmerzsyndrom handeln, auch wenn Schmerzen vom Rücken in das Bein ausstrahlen.

Die Behandlung von Triggerpunkten sollte von speziell geschulten Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Masseuren durchgeführt werden. Diese haben gelernt, mit einem Befund entsprechende Triggerpunkte einzugrenzen und in einer anschließenden Behandlung systematisch und effektiv zu reduzieren.



<p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Norbert J. J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenberg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14</p>	<p>Internistisch-neurologische Praxis PD Dr. Martin Bökmann Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue Dr. Marion Anne Vössing Heegbar 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	<p>Physiotherapeutin Marett Carstensen Heegbar 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	<p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegbar 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	<p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegbar 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	<p>Zahnärzte und Prophylaxepaxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegbar 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
<p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegbar 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	<p>Zahnärztinnen Dr. Sabine Kuhn, Dr. Sylke Prill Heegbar 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51</p>	<p>ALSTERTAL MED</p>		<p>www.alstertalmed.de</p>	
<p>Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann Heegbar 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	<p>Logopädin Merja Mikkola Heegbar 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	<p>Facharzt für Augenheilkunde LASIK & Augendiagnostikzentrum Andreas Otto Heegbar 2 Telefon: 040 - 53 04 88 77</p>	<p>Fachärzte für HNO Dr. Fabian Reitmeyer, Claudia Pyttik, Dr. Volker Rennert Heegbar 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	<p>Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenberg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92</p>	<p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegbar 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>
<p>Ergotherapeutinnen Anke Schledt-Waldeck Angela Lein Heegbar 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	<p>Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegbar 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	<p>Gesundheits-check-up Gesundheit ist Verantwortung NEU</p> <p>Gesundheits-check-up für Frauen, Männer und Kinder. Weitere Informationen und Beratung unter Tel.: 040/6 02 15 15 oder unter check-up@alstertalmed.de.</p>			



Expertentipp von Dr. med. Jörg Steckel, Orthopäde- und Unfallchirurg, Osteologe

Osteoporose – die häufig unerkannte Krankheit

Osteoporose ist eine Erkrankung, die bis zum Eintritt von Knochenbrüchen ohne Symptome verläuft und deshalb häufig unerkannt bleibt. Der Mineralgehalt des Knochens nimmt dabei, begünstigt durch verschiedene Faktoren, mehr oder weniger schnell ab. Da ein wichtiger Risikofaktor das Alter ist, nimmt die Bedeutung der Osteoporose aufgrund der demographischen Entwicklung

unserer Bevölkerung an Brisanz zu.

Für Deutschland beträgt die geschätzte Zahl der an Osteoporose erkrankten Patienten ca. 8 Mio., etwa jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab dem 50. Lebensjahr ist betroffen. Weitere Risikofaktoren sind bestimmte Medikamente, familiäre Belastungen, hormonelle Besonderheiten, Bewegungsmangel, Ernährungsstörungen, Tabak- und Alkoholkonsum und viele mehr.

Der Knochenmasseverlust lässt sich durch eine Knochendichtemessung nachweisen, die wissenschaftlich am besten belegte Methode ist die DXA-Messung. Hierbei wird ein Röntgenstrahl durch bestimmte Messorte am Körper geschickt und über dessen Abschwächung der Mineralgehalt des Knochens bestimmt. Dieser Mineralgehalt ist ein Parameter für die Knochenfestigkeit.

Eine Knochendichtemessung kann selbstverständlich nicht exakt einen Knochenbruch vorhersagen, dennoch lässt der ermittelte Knochenmineralgehalt in Verbindung mit den individuellen Risiken (Sturzrisiko, Medikamente etc.) eine Abschätzung des 10-Jahres-Frakturrisikos zu. Eine auf den Knochenstoffwechsel zentrierte Laboruntersuchung soll mögliche Ursachen einer Osteoporose sowie Mangelzustände aufspüren. Ihr persönliches Ergebnis mit weiteren Untersuchungsbefunden lässt so eine maßgeschneiderte Therapie zu.

Die Behandlung soll Mangelzustände ausgleichen (insbesondere Vitamin-D-Mangel) und den Knochenstoffwechsel in eine positive Bilanz überführen. In Verbindung mit einer gesunden Lebensweise lässt sich so das Risiko, die Folgen einer Osteoporose in Form von Knochenbrüchen zu spüren zu bekommen, nachgewiesenermaßen reduzieren.

Es gibt noch freie Plätze!

NEUER AUSBILDUNGSBEGINN

- **Vollzeitausbildung zum/r Heilpraktiker/in** an 4 Vormittagen in 18 Monaten
- **Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in** einmal monatlich am Wochenende in 12 Monaten oder an zwei Abenden pro Woche in 24 Monaten
- **Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in für Psychotherapie** an zwei Abenden pro Woche in 24 Monaten oder am Montag- und Mittwochvormittag in 24 Monaten
- **Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie nach den Sommerferien**
- **Qualifizierte Fach-Weiterbildung zum Kinder-Heilpraktiker ab Mai** in Kombination mit der Heilpraktiker-Ausbildung gibt es **20% Rabatt** auf die Weiterbildungskosten

Weitere Ausbildungsangebote und spannende Weiterbildungen finden Sie unter www.hamburger-heilpraktiker-akademie.de oder rufen Sie uns einfach an unter **Tel.: 040 - 611 39 789**

Hamburger Heilpraktiker Akademie
Studienleitung: Barbara Maisel
Heegbarg 4 (gegenüber vom AEZ) • 22391 Hamburg, 1. Obergeschoss

NEUERÖFFNUNG 11. MÄRZ



DR. MED. JÖRG R. STECKEL

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Osteologie, Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie, physikalische Therapie, Osteopathie, Kinesiologie, H-Arzt

Moorhof 7a | 22399 Hamburg | Tel.: 040/6316868
Fax.: 040/ 6316869 | www.orthopädie-dr-steckel.de
Mo, Di, Do. 11 - 12 Uhr + 15 - 16.30 Uhr | Mi 11 - 12 Uhr
Fr. 11 - 14 Uhr | **Notfall-/Unfallsprechstunde** täglich 8-9 Uhr




Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal
MARTIN J. JÄRVINEN

Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie
Schlafdiagnostik, Innere Medizin, Akupunktur
Weidende 7, 22395 Hamburg
Telefon (040) 819 717 44

Husten?
Auswurf?
Atemnot?

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

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

Rückenschmerzen: Lieber therapieren als operieren

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Diagnosen der Ärzte in Deutschland. Doch können sie ganz unterschiedliche Gründe haben. Daher ist es für den behandelnden Arzt sehr wichtig, darauf zu achten, dass bei der Behandlung die Individualität berücksichtigt wird. So lassen sich oftmals operative Eingriffe verhindern, die häufig schmerzhaft und langwierig sind. Es gilt, schonende Behandlungsmethoden einzusetzen, die ganzheitlich arbeiten und ganz auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten sind.

Eine solche Behandlungsmethode ist etwa die spinale Dekompression mit einem SpineMED®-Gerät. Nach einer detaillierten Eingangsuntersuchung nimmt der Patient auf einer speziellen Liege Platz. Durch das SpineMED®-Gerät wird dann genau kontrollierte Zugspannung ausgeübt, die einen Zwischenwirbelraum leicht dehnt. Dies führt zu einer Entlastung und verbesserter Durchblutung. Eine

solche Sitzung dauert in etwa 45 Minuten, üblicherweise sind etwa 20 Behandlungen nötig. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Besonders geeignet ist diese Methode für Menschen mit Bandscheibenproblemen, Schmerzen in Kreuz und Nacken, Hexenschuss, Verengung des Spinalkanals sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Bei aktuellen Knochenbrüchen im Wirbelsäulenbereich, starker Osteoporose, Tumoren oder Gleitwirbeln muss von einer solchen Behandlung aber abgeraten werden.



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

Hilft bei:

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



Orthopädie Sportmedizin
Dr. med. P. Doukas

Fuhlsbüttler Str. 145, 22305 Hamburg
www.dr-doukas.de, Rufen Sie an: 040/611 30 322

Schirme & me(e)hr

Schirme aller Art, Marktzubehör,
Balkonumrandungen,
Windschutz, etc.

Nährarbeiten, Tauwerk und
allgemeine Reparaturen.

Anke Noll • Tel. 601 18 98
Langenstücken 38
22393 Hamburg
www.marktschirme-hamburg.de

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

Karin Rolof
Tel. 601 18 98

Langenstücken 38 · 22393 Hamburg
www.partyzelte-hamburg.de



**COIFFEUR · TOPADRESSE
IN HAMBURG** WWW.SYLVIASCHACHT.DE

- DAMEN UND HERREN
- PHILOSOPHIE DES TROCKENHAARSCHNITTS
- BERATUNG UND STYLING



**SYLVIA
SCHACHT**

HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 6 11 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30 - 19:00 UHR
SA 9:30 - 18:00 UHR

Z
Dr. Engeln & Dr. Schomaker
we care for your smile
Praxis für Zahnheilkunde

Bohren? Nein. Danke!®



Laser-Therapien
Parodontose /
Zahnerhaltungstherapie
Endodontie /
Wurzelbehandlung
Funktions- und
Schienentherapie
Behandlung von
Kindern/Senioren und
Angstpatienten
Vollnarkose / Sedierung
Individual-Prophylaxe

Heegborg 13 • am AEZ in Poppenbüttel • 22391 Hamburg
Tel.: 040 / 602 39 49 • www.zahnarzt-hamburg.biz

Montag 08:00-13:00 15:00-19:00
Dienstag 08:00-13:00 15:00-19:00
Mittwoch 08:00-14:00 15:00-18:00
Donnerstag 08:00-13:00 14:00-19:00
Freitag 08:00-14:00

Offizielles Mitglied
ALSTERTALMED
www.alstertalmed.de





Expertentipp von Frank Schulenburg, Facharzt für Urologie, Urologische Privatpraxis Alstertal

Testosteronersatz bei Diabetes und niedrigem Testosteronspiegel

In verschiedenen Studien wurden bei Männern mit Diabetes Typ 2 und Testosteronmangel die Abnahme von Insulinresistenz des Bauchumfangs, der Cholesterin- und der HbA1C-Konzentrationen sowie ein erniedrigter Nüchternblutzuckerspiegel festgestellt, wenn man das Testosteron ersetzt hat.

Bei Prostatakrebs-Patienten andererseits führt der Entzug von Testosteron zu einem deutlich erhöhten Risiko, Diabetes mellitus zu entwickeln. Ferner weisen die Studiendaten für Männer mit niedri-

gem Testosteronspiegel eine erhöhte Gesamtsterblichkeit (vor allem durch Herzerkrankungen) aus.

Die Substitution der Männer mit Testosteron hat sich in etlichen Studien als gut verträglich und nebenwirkungsarm erwiesen. Es wurde kein Unterschied in der Häufigkeit des Auftretens unerwünschter Ereignisse bei Patienten, die Testosteron oder Placebo erhielten, beobachtet. In Langzeitstudien ergab sich kein Zusammenhang zwischen dem Testosteronspiegel und dem Prostatakarzinom-Risiko. Deshalb sollten männliche Typ 2 Diabetes-Patienten mit ihrem Hausarzt oder Diabetologen über eine Testosteronbestimmung sprechen, vor allem dann, wenn zusätzlich Übergewicht besteht.

Und wenn dann ein Mangel nachgewiesen wurde, zum Urologen gehen, der dann durch weitere Untersuchungen den Mangel bestätigt und eine Ersatztherapie mit Drei-Monatsspritze oder Gel einleitet.



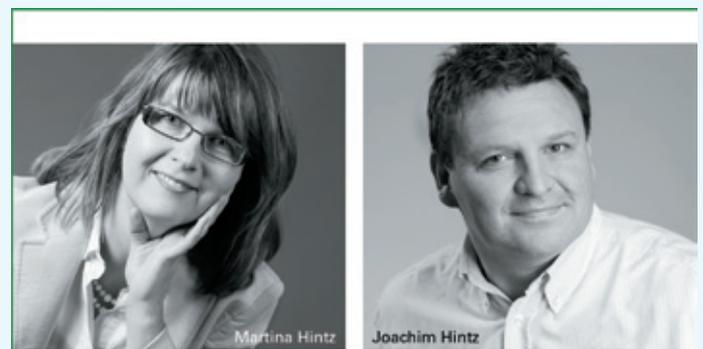
Urologische Privatpraxis Alstertal
Frank Schulenburg
Facharzt für Urologie

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Uroonkologie (urologische Krebserkrankungen)
- Kinderurologie
- Proktologie
- Inkontinenz (bei Mann und Frau)
- Magnetstuhltherapie (ExMI, NeoControl®)

Poppenbütteler Weg 177 • 22399 Hamburg • Tel.: 040-688 729 45
www.fs-urologie.de • Fax: 040-688 729 46

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag: 9 – 12 und 15 – 18 Uhr
Mittwoch, Freitag: 9 – 13 Uhr



Ihr kompetenter Partner
in allen Versicherungsfragen

Alstertal:
Heegbarg 89b • 22395 HH • Tel.: 189 89 766

Flughafen:
Terminal 1 • Raum 2634 • 22335 HH • Tel.: 605 95 369

Fuhlsbüttel:
Ratsmühlendamm 26 • 22335 HH • Tel.: 500 92 06

Bramfeld:
Bramfelder Chaussee 336 • 22175 HH • Tel.: 600 13 084

E-Mail: martina.hintz@vtp.devk.de
Öffnungszeiten unter:
www.joachim-hintz.devk.de

DEVK
VERSICHERUNGEN

Augenarzt
Mirko Tange
Alstertal Einkaufszentrum




www.augenarzt-tange.de

Augenarztpraxis Tange
Heegbarg 21
Alstertal-EKZ (Außengalerie)
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Tel.: 040 / 609 46 29 80

- » Allgemeine Sprechstunde
- » Privatsprechstunde
- » Kindersprechstunde mit Sehschule
- » Kontaktlinsenanpassung

Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft • Fachärzte für Augenheilkunde
Dr. med. F. Flohr • Dr. med. B. Rose • Dr. med. U. Köllner • M. Tange

Expertentipp von Sandra C. Walters, Heilpraktikerin für Psychotherapie von Lebe deine Seele! Praxis für Holistische Therapie

Kinder und ihr Familiensystem

Unsere Kinder sind oft Symptom-Träger ungelöster Themen in der Familie. Dieses kann sich in chronischen Erkrankungen, Schlafstörungen oder andauernden, überschäumenden Emotionen zeigen. Wutanfälle, Aggressionen, trauernder Rückzug, blockierende Ablehnung, Lern- und Entwicklungsstörungen können daraus resultieren und ein Teufelskreis von Schul- bzw. Sozialproblemen kann entstehen. Wenn Sie sich überfordert fühlen, sich selbst nicht mehr mit Ihrem eigenen Kind verstehen, weil diese Probleme den Alltag überlagern, dann erlauben Sie sich Unterstützung anzunehmen. Wenn Sie schon mit den Lehrern/Pädagogen gesprochen haben und auch bei Ärzten waren, die Nachhilfe oder sogar Lerntherapie nichts bringt, dann gibt es noch andere Türen für eine Lösung, wie z.B. die Möglichkeit der Systemischen Beratung, der Systemischen Familientherapie und des Systemischen Familienstellens. Hier wird die ganze Familie angeschaut und Ihr Kind als ein Teil des Ganzen gesehen. Alle Familienmitglieder sind bedingungslos miteinander verbunden und Kinder sehnen sich immer nach der Liebe und Anerkennung von

Mama und Papa. Dadurch passiert es aus Liebe und Treue des Kindes zu seinen Eltern, dass es unbewusst Themen übernimmt, die eigentlich nicht von ihm gelebt oder gelöst werden können. Die Systemischen Techniken schauen sich somit Übernommenes an, wie unterdrückte Ängste, abgespaltene Anteile, verschobene Ordnungen, ungelebte Verantwortungen, unausgesprochene Schuldgefühle und ungelöste Konflikte, um sie dann in die Ordnung zurückzubringen.

Warten Sie nicht zu lange. Eine Schullaufbahn kann wertvolle 12 Jahre Ihres Kindes bedeuten und jeder schöne Moment mit Ihrem Kind ist ein wertvoller Moment in Ihrer aller Leben.



Expertentipp von Joachim Hintz, Gebietsverkaufsleiter der DEVK Versicherungen in Hamburg

Kinder haften für ihre Eltern

Die Zahl der Pflegebedürftigen nimmt immer weiter zu und die Kosten ebenfalls. In Pflegestufe III kostet ein Heimplatz durchschnittlich 3.252 Euro im Monat. Davon zahlt die gesetzliche Pflegeversicherung nur 1.550 Euro. Den Rest muss der Betroffene selbst aufbringen. Geht das nicht, werden Ehepartner und Kinder zur Kasse gebeten. Zur Not springt die Sozialhilfe ein. Schon jetzt können drei Monate im Pflegeheim teurer sein als 40 Jahre Beiträge durch eine private Absicherung. Pflegevertragspolice werden von Experten empfohlen, weil der Ver-

sicherte im Pflegefall frei entscheiden kann, ob er das Geld für professionelle Pflegekräfte ausgibt oder für helfende Verwandte. In der Regel leistet die private Absicherung solange die Pflegebedürftigkeit besteht – steuerfrei! Mit Einführung der Pflege-Bahr, Anfang des Jahres, wird die Zahlung in eine private Pflegegeldversicherung jetzt auch staatlich gefördert. Jeder Kunde, der eine private Pflegegeldversicherung mit mindestens 10 Euro Monatsbeitrag und einer Mindestleistung von 600 Euro bei Pflegestufe III abschließt, erhält 5 Euro pro Monat bzw. 60 Euro im Jahr als staatliche Zulage. Das hat der Bundestag als Teil der Pflegereform beschlossen. Lassen Sie sich beraten, denn notwendige Pflege ist heute kein Einzelfall mehr.



Holistische Therapie
Sandra Claudia Walters
Lebe deine Seele!

Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Geistheilerin
Systemische
Prozessbegleiterin

Tel.: 040-53 004 111

Systemische Familienaufstellungen

am 23. März 2013 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Aufstellungsarbeit kann Ungesehenes ins Bewusstsein bringen
Ihre Kontakte heilen

Anmeldung und weitere Informationen unter: Tel.: 040/530 04 111

Moorhof 11, 22399 HH-Poppenbüttel
walters@lebedeineseele.de, www.lebedeineseele.de



MEDICAL BEAUTY „ELININA“ ÄRZTEHAUS

Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung und ästhetische Hautbehandlung

Dauerhafte Haarentfernung

- Medizin geprüftes Gerät, sicher und wirksam mit I2PL EPILUX

Microdermabrasion - Reviderm - System

Face-Lifting ohne OP

Ästhetisch kosmetische Behandlungen

Dermatologische Problembehandlungen

Hautverjüngung mit I2PL EPILUX

- Pigmentstörungen, Altersflecken
- UV-Schädigungen der Haut u. diffuse
Rötungen können entfernt werden



Stormarnplatz 1 • 22393 HH • Tel.: 600 49 849 • www.elinina.de



Kommt ins Torhaus Wellingsbüttel: Liedermacher-Legende Klaus Hoffmann.

Liedermacher Klaus Hoffmann über sein Leben:

Unheimlich viel Schwein

Preisgekrönter Schauspieler, Autor und einer der einflussreichsten Liedermacher Deutschlands: **Am 25. Februar tritt Klaus Hoffmann im Torhaus Wellingsbüttel auf.** Wir sprachen mit dem 61-Jährigen über seine neu erschienene Autobiographie!

Alstertal-Magazin: Warum haben Sie jetzt eine Autobiographie verfasst?

Klaus Hoffmann: Irgendwann nach meinen Romanen hatte ich Lust, ein Sängershandbuch zu schreiben

– ein Buch für junge Typen, die mit der Gitarre in der Fußgängerzone stehen. Also über Dinge wie das richtige Atmen und wie man mit einer strapazierten Stimme umgeht. Aber damit hatte ich nicht

so viel Glück bei den Verlagen. Dann kam mein alter Verlag Ullstein und die schlugen vor: Erzähl mal den Weg, der dir möglich war mit deinen innerlichen Liedern und äußerlichen Chansons, Schau-

spielerei und Film und so. Das war für mich eine Chance, mir noch einmal anzugucken: Wo kommst du her und wieso war das alles so? **Fiel es schwer, komplett ohne den verfremdenden**

LORENZ RECHTSANWÄLTE

Baurecht
Immobilienrecht
Erbrecht

Kay G.L. Poulsen

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Mietrecht
Arbeitsrecht
Straßenverkehrsrecht

Christian Verstege

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Wohnungseigentumsrecht
Maklerrecht
Vertragsrecht

Nico Franck

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Arbeitsrecht
Betriebsverfassungsrecht
Kündigungsrecht

Hartwin Quistorf

Wellingsbüttler Weg 160-162 • 22391 Hamburg • Telefon: 040 600 00 90 • Telefax: 040 600 00 999 • kanzlei@lorenzrechtsanwaelte.de

Effekt der Kunst zu schreiben?

Das Gute war: Ich hatte vor, immer die Wahrheit zu sagen. Es gibt ja zwei Arten von Biografien. Entweder, du schaffst es, objektiv – was immer

das ist – zu schreiben. Oder du schreibst subjektiv und versuchst, eine gewisse Befriedigung herzustellen. Das Beste an dem Ding war, dass ich es geschrieben habe.

Das heißt, Sie hätten es nach dem Schreiben auch ruhig in der Schublade verschwinden lassen können?

Na ja, ich bin nicht so ganz sicher. Ich war natürlich irre gespannt, wie noch nie in meinem Leben, wie das Buch ankommt. Glücklicherweise haben die Leute, wer immer das ist, sehr gut darüber gesprochen. Stellen Sie sich vor, Sie machen so was und das geht voll in die Tonne und ist Grütze, dann ist es auch ein bisschen so, als ob jemand eine schlechte Zensur über Ihr Leben abgibt.

Haben Sie auch bewusst Dinge ausgelassen?

Ja. Ich habe ein paar Sachen angedeutet und hätte im Nachhinein doch mehr verschwinden lassen sollen. Glücklicherweise habe ich es sehr liebevoll geschrieben. Man hat mir gesagt: Es ist ein Buch der Zärtlichkeit. Ich bin im Moment des Schreibens ein Medium des Jungen, der da mal die Gitarre nahm und so Faxen machte. Ich hatte einfach unheimlich viel Schwein.

Wenn früher Filmstars erzählten, sie hätten so viel Glück gehabt, dachte ich: Na ja, das sagt sich danach leicht. Im Nachhinein aber habe ich das schon. Mein Leben hätte auch in die Hose gehen können. Durch die vielen Menschen, die ich traf, hatte ich Glück.

Gab es auch Rückmeldungen von den beschriebenen Weggefährten?

Die sind fast alle tot. Es ist ja ein Totenbuch. Meine Vater-Vorbilder sind alle gestorben. Irgendwie habe ich die noch mal auf den Tisch gebracht. Uli Plenzdorf oder Dieter Borsche oder die Meysel leben ja alle nicht mehr. Vielleicht habe ich da noch mal einen Grabstein aufgestellt und draufgeschrieben: Hallo, Leute, ihr seid wichtig! Wir sind ja so vergesslich heute.

Welche neuen Projekte planen Sie?

Am liebsten würde ich einen Film machen. Ich versuche immer noch, das richtige Buch zu finden. Außerdem werde ich wahrscheinlich ein Theaterstück aus meinem Buch „Phillip und die Frauen“ machen. So ein ähnliches Projekt wie bei Brel, den ich damals auf die Bühne holte.

Und musikalisch?

Ich bin ja unentwegt manisch dabei. Ich mache eine neue Platte. Ich will mal wieder in diese Sehnsuchts-Fächer rein. Was ist Sehnsucht? Warum sind wir von so einer dritten Stimme in uns getrieben, von der wir keinem erzählen? Was treibt uns an? Und warum sind wir eigentlich hier? (lacht)

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



Bücher zu gewinnen!

In Zusammenarbeit mit dem Ullstein Verlag verlosen wir drei Exemplare von Klaus Hoffmanns Autobiografie „Als wenn es gar nichts wäre: Aus meinem Leben“! Einfach Postkarte mit Stichwort „Klaus Hoffmann“

ans Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339

Hamburg oder Mail mit dem Stichwort an c.luscher@alster-net.de! Für alle, die nicht gewinnen: Klaus Hoffmanns Buch hat 368 Seiten, ist erschienen bei Ullstein und kostet 19,99 Euro (16,99 Euro als E-Book). Mehr Informationen unter klaus-hoffmann.com oder ullsteinbuchverlage.de!



Haarstyling

Hofstetter - Lorenz

Tel.: 536 55 33

Rolfinckstraße 8 • 22391 Hamburg-Wellingsbüttel



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautarztpraxis | Ästhetik & Gesundheit

- Botox, Filler & Co
- Faltherapie
- Liquid-Lifting
- Peels & Meso
- Laserstützpunkt
- Decolleté & Hände
- Lippenaugmentation
- Cellulite- & Lipo-Therapie

Dermatologische
Privatpraxis Hautprofil

040 - 60 09 07 60
www.hautprofil.de

Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg



Unser Leistungsangebot

Physiotherapie / Krankengymnastik | Bobath-Therapie für Kinder und Erwachsene | Vojta-Therapie für Kinder und Erwachsene | Manuelle Therapie | Lymphdrainage Massage | Therapie nach Dorn | Sensorische Integration Wärme- und Kältetherapie | Kinesio-Tape | Golf-Physio CMD | Kursangebote (Rückenschule, Nordic Walking, Kundalini Yoga) | Hausbesuche

Physiotherapie

Carola Hentzschel
Katrin Beier

Wellingsbüttler Weg 119
22391 Hamburg
Telefon: 040/ 53 75 97 57

Fax: 040/ 53 16 98 10

Mail: info@physio-logisch-hamburg.de

Web: www.physio-logisch-hamburg.de



Alle Kassen und privat



**Heizöl
Diesel
Holzpellets**
in Markenqualität



*Zuverlässig
seit Generationen...*

**Liefer-Ruf:
040/607 0136**

Bernd Iden GmbH
Poppenbütteler Ch. 9
22397 HH-Duvenstedt
Fax: 040 607 27 31
www.iden-heizuel.de



Foto: Britta Reimer, NABU

Duvenstedter Flohmeile



Auch in diesem Jahr gibt es wieder die beliebte „Duvenstedter Flohmeile“. Wer seinen „Krimskrams“ wie etwa ausgediente Spielkonsolen verkaufen möchte, kann sich noch bis zum 15.3. anmelden!

Wer kennt das nicht? Das Lieblings-T-Shirt wird ausrangiert, ein neues Smartphone ersetzt das alte, Accessoires passen nicht mehr zum aktuellen Outfit. Zum Wegwerfen ist der „Krimskrams“, der sich im Laufe der Zeit angesammelt hat, doch viel zu schade. Flohmärkte bieten hier die Gelegenheit diese „Schätze“ an Interessierte gewinnbringend abzugeben. Beispielsweise beim nächsten von Duvenstedt-aktiv

am **24. März**. Von 12 Uhr bis 18 Uhr findet am verkaufsoffenen Sonntag wieder die beliebte **„Duvenstedter Flohmeile“** statt.

„Teilnehmen kann jeder private Anbieter, sofern er sich im Vorfeld der Veranstaltung bis zum 15. März bei uns angemeldet hat“, so Beate Rudloff, erste Vorsitzende von Duvenstedt-aktiv. Das Anmeldeformular finden Flohmarkt-Interessierte auf www.duvenstedt-aktiv.de.

Verteiler gesucht!

Für Poppenbüttel und Sasel ab 13 Jahre

Magazin Verlag Hamburg, Sandra Schmelter-Haun,
Tel.: 538 34 52, E-Mail: vertrieb@alster-net.de



- **ELEKTROINSTALLATION** Planung - Montage - Kundendienst
- **STIEBEL ELTRON** Autorisierte Vertrags-Kundendienst-Werkstatt
- **ELEKTROGERÄTE + LEUCHTEN** Verkauf und Reparatur
- **SCHREIBWAREN**

Alte Dorfstraße 15 • 22397 Hamburg (Ohlstedt)
Tel.: 040 / 605 07 89 oder 605 10 09 • Fax: 040 / 605 00 36

www.fritz-naumann.com • info@fritz-naumann.com

Aktivposten: NABU-Gruppe Walddörfer

Seit Jahren sind die Mitglieder des Naturschutzbundes (NABU) Hamburg Walddörfer im Einsatz für die Natur unterwegs. Auch bei Schnee und Kälte haben sie bereits in diesem Jahr im **Duvenstedter Brook entkusselt**. „Kusseln wird der niedrige Pflanzenaufwuchs genannt – hier im Brook sind es Kiefern und Birken – daher stammt der Begriff Entkusseln“, so Dagmar Meske, stellvertretende Gruppenleiterin des Arbeitskreises NABU Walddörfer. Die Naturschützer entfernen diese kleinen Bäumchen mit Astscheren und Motorsensen, um die Moorfläche z.B. für Heide-

pflanzen freizuhalten und diesen mehr Platz und Licht zu bieten. Trotz des Dauerfrosts lieben die Ehrenamtlichen es sich nicht nehmen, gemeinsam einige Stunden in der Natur aktiv zu sein. Das Zeitfenster für diese Arbeiten ist knapp bemessen, denn bereits ab Ende Februar pausiert der NABU wegen der beginnenden Kranichsaison mit den Arbeiten im Brook bis in den späten Herbst, wenn die Hirschbrunft beendet ist. In der Zwischenzeit gibt es aber auf anderen vom NABU Walddörfer betreuten Flächen genug zu tun. Wer sich generell für die Aktivitäten des NABU Arbeitskreises Walddörfer interessiert, kann eines der regelmäßigen Treffen besuchen. Termin ist jeweils der erste Dienstag im Monat ab 19 Uhr „Op'n Böhn“ („Eulenkrug“) in der Volksdorfer Schulkate, Im Alten Dorfe 60.

Weiterer Tipp:

Am **1. März** berichtet die NABU-Gruppe in einem **Dia-vortrag** von Landschaften und Lebewesen an Elbe und Havel. Jens-Peter Stödter hat in den vergangenen Jahren mehrfach diese Regionen bereist, um einmalige Landschaften sowie seltene Pflanzen und Tiere vor die Kamera zu bekommen. Den Schwerpunkt des Vortrags bilden die mit zahlreichen Arten vertretenen Schmetterlinge und Libellen. Doch auch die bunt blühenden Blumen auf den Stromtalwiesen werden zu sehen sein ebenso wie der Elbe-Biber. Zu sehen ist der Vortrag **„Auf der Suche nach Biber und Schwalbenschwanz“** am 1.3. um 19 Uhr im Naturschutz-Informationshaus Duvenstedter Brook am Duvenstedter Triftweg 140. Eintritt: 4/erm. 2 Euro.

Mit Astscheren halten die ehrenamtlichen Mitglieder der NABU-Gruppe Walddörfer jedes Jahr andere Teilflächen im Brook frei.





Einladung zur

TRENDSHOW

in Duvenstedt

DONNERSTAG,
21.3.
um 20 Uhr

Poppenbütteler Ch. 3
22397 Hamburg



MODENSCHAU

MODE & BRILLE 2013

FINGERFOOD

LENZ Restaurant

Poppenbütteler Chaussee 3
Tel.: (040) 605 58 887

MARC AUREL

ck
Calvin Klein

be different

Poppenbütteler Chaussee 3
Tel.: (040) 607 09 69

FINGERFOOD
LENZ Restaurant

Poppenbütteler Chaussee 3
Tel.: (040) 605 58 887

Beate Rudloff Optik

Duvenstedter Damm 62 a
Tel.: (040) 607 10 25

**GROSSER
FLIRT
TEST**

**Polsterei
Bietendübel**

Antikpolsterungen
Sonderanfertigungen
Polsterservice
u.v.m.

Tel.: 040 / 696 66 566 Mobil: 0176 / 496 63 825

Online-Dating

**Der Klick ins
Glück?**

Vorsprung durch Technik 



**Der neue
Audi A3 Sportback.**

Begeisterung ist der neue Audi A3 Sportback*. Erleben Sie ihn und die Infotainment-Möglichkeiten, die er mit Audi connect** bietet – bei einer Probefahrt.

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. * Kraftstoffverbrauch l/100 km: kombiniert 5,6 – 3,8; CO₂-Emission g/km: kombiniert 130 – 99
** Bitte beachten Sie die Hinweise bezüglich der Nutzung von Audi connect auf www.audi.de/connect

Für Sie bereit zur Probefahrt!!

Petschallies
Sasel
Petschallies Sasel GmbH

Volksdorfer Weg 192, 22393 Hamburg
Tel.: 0 40 / 60 01 45-0, Fax: 0 40 / 60 01 45-55
sasel@petschallies.de, www.petschallies.de

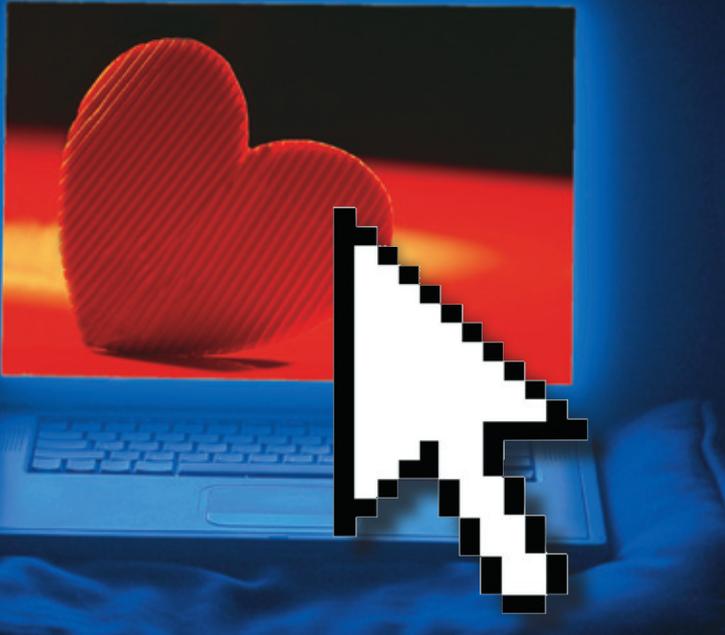
Immer mehr Paare finden sich über das Internet. Aber ist die Liebe per Mausclick so einfach? Unsere Redakteurinnen Katharina Siegel und Maria Heggemann haben den Test gemacht und berichten über ihre Erfahrungen!

Seit 20 Jahren steigt die Zahl der Singles in Deutschland stetig. Fast ein Drittel der deutschen Alleinstehenden ist mit seiner Situation allerdings mehr als unzufrieden. Eine Möglichkeit, den richtigen Partner zu finden, ist das Online-Dating. Die Nachfrage ist riesig und für viele ist das Flirten über das Internet einfacher, als den Traummann oder die Traumfrau direkt anzusprechen. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Singleportale, die mit einer Mitgliederzahl von bis zu fünf Millionen werben. Einige erheben einen enormen Mitgliedsbeitrag und einige sind kostenlos. Der Hype um diese Portale scheint Früchte zu tragen. Im Umkreis unserer Redakteurinnen haben sich viele glückliche Paare über das Internet kennengelernt. Grund genug für die beiden, das Abenteuer Online-Dating zu wagen.

Ihre erstaunlichen Erfahrungen lesen Sie hier.

Katharina Siegel:
„Stalker funkten ständig dazwischen mit Mails wie: Schreib zurück oder ich töte dich!“

Liebe auf den ersten Blick gibt es. Aber auch auf den „ersten Klick“? Natürlich nicht! Diese Art Romantik ist im digitalen Zeitalter sowieso out. Stattdessen werben Flirtportale mit dem auf die Person zugeschnittenen „Idealpartner“ oder – wenn sie kostenlos sind – mit „Erfolgsgeschichten“. Das heißt also, User sagen die Wahrheit über ihre Ansichten, Charakteristika oder Hobbys. Sie mögeln sich nicht einen Zentimeter größer oder ein paar Kilos leichter. Und sie berücksichtigen, was das „Gegenüber“ sucht. Dann kommt zusam-



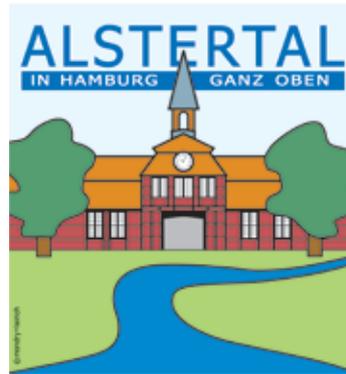
men, was eben zusammen gehört. Nur, dass man sich nicht wie bei Rosamunde Pilcher in Schottland, sondern in der „Heilen World“ des World Wide Web trifft. Toll. Wenn das keinen Test wert ist! Mein Profil ist schnell gebaut. Schon nach fünf Minuten sind Daten und Foto für jeden X-Beliebigen einsehbar. Mich durch die Post und dazugehörigen Profile zu klicken, ist dagegen ein endloses Unterfangen, da insbesondere „Männlich sucht“. „Etwas Passendes“ aus der Nachrichtenflut zu fischen, ist manchmal, als suchte ich eine Nadel im Strohkopfhafen. Und auch mir sympathische Bilder treffe ich erst nach einem längeren Besuch im Skurrilitäten-Kabinett. Ständig funken Stalker dazwischen, die nach fünf unbeantworteten Mails noch Muße zum Schreiben finden: „schreib zurück oder ich töte dich!“ oder „bist du zu DUMM zum antworten!“ Mit wem man da so alles vernetzt ist... bis zu 30 Jahre Ältere und sieben Jahre Jüngere, die Alterswünsche ignorieren. Andere beginnen auf Bitte hin, einen gemeinsamen Urlaub zu



Katharina Stegel

planen oder entschuldigen sich für ihren Flirtversuch: „hi, sry aber ich konnte nicht anders als dich anzuschreiben;“ – „Warum entschuldigst du dich?“... Dann gibt es noch die „Lager und Transportarbeiter in der Getränkebranche“, die Branche mit „g“ schreiben. Hinzu kommen Männer, die vorgeben, geldgeile Hausfrauen zu suchen: „du suchst einen mann der beruflich gefestigt und erfolgreich ist? ... sie sollte kinder kriegen, den luxus lieben und gerne verreisen wollen. wenn du genausowenig in eine schublade passt wie ich schreib zurück“ – „Dein letzter

Fortsetzung Seite 52



**ISIS berät
Frauen und
Mädchen**
in Sasel: 6001 3993
www.beratungsstelle-isis.de



droste
markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0

filialen: eppendorfer weg 266
tel.: 040 - 300 607-20

volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40

www.markisen-droste.de

FACHBETRIEB
Rollläden- und
Sonnenschutz-
techniker-
Handwerk

SASEL HAUS
ZENTRUM FÜR KULTUR & BILDUNG
Veranstaltungen im Sasel-Haus

Kurse für Erwachsene

Spanisch für Anfänger	Beginn: Mi., 10.4.2013, 17.00 Uhr
Hatha Yoga	Beginn: Mi., 20.3.2013, 10.45 Uhr
Beckenboden-Intensivkurs für Frauen	Samstag, 2.3.2013, 11.00-15.00 Uhr
Backgammonkurs für Anfänger	20.3. + 27.3.2013, jew. 17.30-20.00 Uhr
PC Grundkurs für Senioren	4.-6.3.2013, jew. 9.00-13.00 Uhr
PC Aufbaukurs für Senioren	18.-20.3.2013, jew. 9.00-13.00 Uhr
PC Internetkurs für Senioren	25.-27.3.2013, jew. 9.00-13.00 Uhr

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Mal & Kreativkurs / Grundschulalter	Di-Do, 12.-14.3.2013, jew. 9.00-13.00 Uhr
Modezeichnen f. Jugendliche ab 12 J.	Di-Do, 12.-14.3.2013, jew. 13.30-17.30 Uhr
Theater und Spiele für Kids 6-9 J.	Mo-Fr, 11.-15.3.2013, jew. 11.00-13.00 Uhr
Tast schreiben am PC ab 10 J.	Mo-Fr, 11.-15.3.2013, jew. 11.00-13.00 Uhr

Weitere Informationen unter www.saselhaus.de oder im Sasel-Haus e.V.

Sasel-Haus e.V., Saseler Parkweg 3 • 22393 Hamburg
601 716-0 • www.saselhaus.de



„Satz‘ widerspricht sich mit dem vorherigen Text“... Etwas ganz Besonderes sind auch Orakel, die dein Wesen in Fotos lesen: „Du bist doch eine taffe Frau, die sexuell devot ist, oder?“ Fazit: Die weltweite Vernetzung steigert natürlich die Masse an Bekanntschaften. Die Kehr-

seite: Sie erhöht nicht unbedingt die Qualität. Zumindest auf kostenlosen Portalen dürfte es für manch eine Frau zeitaufwendig sein, Klasse aus Masse zu filtern, um Perlen aus dem sehr trüben Tümpel zu fischen. *k.siegel@alster-net.de.*



Maria Heggemann

die Männer zu fühlen, die immer wieder die gleichen Nachrichten an verschiedene Frauen schicken. Meine Kollegin und ich haben das öfter erlebt. Damit kon-

frontiert, kommt von diesen charmanten Männern natürlich keine Antwort mehr. Interessant waren auch die Nachrichten von den Singles 60+. Die Tatsache, dass sie meinen angegebenen Alterswunsch von 22-30 ignoriert haben ist ja erst mal nicht weiter schlimm. Aber diese Männer könnten meine Großväter sein. Ist das wirklich deren Ernst eine 21-Jährige anzuführen? Was genau versprechen sie sich davon? Ob es daran liegt, dass das Portal kostenlos ist und deswegen so zwielichtige Gestalten dort zu finden sind oder ist es so, dass die Männerwelt wirklich so extrem unkreativ geworden ist?

Maria Heggemann:
„Reifer Mann sucht junge Frau zum Spaß haben!“

Von Single-Börsen im Internet habe ich schon die skurrilsten Dinge gehört. Alte Männer, die sich an junge Mädels ranschmeißen, sexsüchtige Lustmolche oder einfach verzweifelte Menschen, die aus irgendwelchen Gründen keinen Partner finden.

Aber dann gibt es auch die Geschichten, bei denen sich Paare auf solchen Portalen wirklich gefunden haben. Kann das funktionieren? Und was bewegt Menschen dazu, sich dort anzumelden? Für mich Motivation genug, den Test zu machen, um Antworten auf meine Fragen zu finden. Gesagt getan. Foto hochgeladen und im Profil lediglich die Stichworte Kaffee-abhängig und Serienjunkie eingetragen. Nach einer Stunde hatte ich die ersten 30 Nachrichten. Zum Teil waren sie sehr lieb geschrieben, andere waren aber auch mit eindeutigen Angeboten. Denken diese Männer wirklich, dass eine Frau einfach in ein Hotel fährt nur auf Grund eines Fotos von einem Mann? Anscheinend ja! Das also zum Thema, es wird die große Liebe gesucht.

Sehr schlau scheinen sich auch

Was definitiv auffällig ist: Diese Portale verleiten zur Oberflächlichkeit. Zuerst wird auf das Bild geschaut und wenn das nicht zusagt, wird automatisch der Löschbutton gedrückt. Mein Fazit? Man muss wirklich Geduld haben, wenn man Mr. Right finden will. Von 100 Nachrichten waren 70 stumpfe Anmachen und Wiederholungstäter. 20 waren viel zu alt und von den restlichen 10 war einer dabei, den ich gerne weiter kennengelernt hätte. Vielleicht liegt es an meinen Ansprüchen oder daran, dass ich zu jung bin. Aber solche Portale sind auf jeden Fall mit einem gewissen Abstand zu betrachten.

m.heggemann@alster-net.de

Anzeige

Das Mobile Gardinenstudio

Beratung – Ausmessen – Montage



seit 1997

96 gr!

ANRUF GENÜGT!

TEL. 040 - 601 26 96

Der Name ist Programm. Das Mobile Gardinenstudio von Klaus Benke kommt direkt zu Ihnen ins Haus, sodass lange Anfahrtswege in ein Geschäft wegfallen. Im Transporter des Raumausstatters befinden sich sämtliche Muster, was eine kostenlose Beratung vor Ort, unter Berücksichtigung der räumlichen Gegebenheiten, möglich macht. Ein Anruf genügt und der Fachmann bietet individuelle Lösungen von A bis Z und vor allem alles aus einer Hand an. Zum Sortiment gehören Gardinen, Rollos, Jalousetten, Plissees, Senkrechtlamellen

und Zubehör. Wenn der Kunde es wünscht, kommt Klaus Benke auch nach 18 Uhr oder sonnabends.
www.mobiles-gardinenstudio.de

DAS MOBILE GARDINENSTUDIO KOMMT ZU IHNEN NACH HAUSE! ANRUF GENÜGT! TEL. 040 - 601 26 96



K. Benke Hamburg-Sasel
Nur telefonische Anmeldung:
Tel.: (040) 601 26 96

Testschläfer gesucht!

Bewerben Sie sich jetzt hier für die Aktion **Testschläfer gesucht 2013** und Sie können ein komplettes Lattoflex-Bettssystem im Wert von rund 1.600 Euro geschenkt bekommen!

Machen Sie jetzt Ihre ganz persönliche Lattoflex-Erfahrung: Testen Sie selbst 4 Wochen lang unser neues Bettssystem ganz bequem zu Hause. Als Tester/in dürfen Sie das System aus Rahmen und Matratze nach Testende behalten! Senden Sie uns einfach diesen ausgefüllten Fragebogen zurück und Sie nehmen automatisch am Auswahlverfahren teil.

Eine Aktion von
**SCHÖNER
WOHNEN**

+
lattoflex



lattoflex



Testschläfer gesucht für das neue Lattoflex-Bettssystem.

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam herausfinden:

Welche Auswirkungen hat das Lattoflex-Bettssystem auf Ihre Schlafqualität und eventuell vorhandene morgendliche Rückenschmerzen?

Das Forschungsprojekt wird wissenschaftlich begleitet von:

Prof. Dr. Jürgen Zulley, Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS), Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V., Das Schlafmagazin, Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ich habe morgens nach dem Aufstehen Rückenschmerzen

nein, niemals ja, gelegentlich regelmäßig oder häufig

Ich bin mit meinem Schlaf zufrieden

ja, voll und ganz überwiegend weniger überhaupt nicht

Ich schlafe auf einer

Metallfederkern-Matratze Latex-Matratze Schaumstoff-Matratze
 Wasser-Matratze

Die Matratze liegt auf

einem Spiralfedergerüst einem Holzlattenrost
 einer Flügelfederung

Die Matratze, auf der ich liege, ist

älter als 10 Jahre unter 5 Jahre alt
 5 - 10 Jahre alt

Mein Lebensalter

bis 30 Jahre 31 - 45 Jahre 46 - 60 Jahre
 61 - 70 Jahre über 71 Jahre

Meine Körpergröße

bis 160 cm 161 - 175 cm 176 - 185 cm
 186 - 195 cm 196 - 205 cm cm

Mein Körpergewicht

bis 60 kg 61 - 70 kg 71 - 80 kg
 81 - 90 kg kg

Fragebogen bitte vollständig ausfüllen, in einem ausreichend frankierten Briefumschlag an Lattoflex senden oder bei uns im Geschäft abgeben. Nähere Infos unter www.lattoflextestschlaefer.com

Bewerbungsfrist:

ab sofort bis 30. April 2013

Bewerbung als Lattoflex-Testschläfer:

Wenn ich als Testschläfer ausgewählt werde, erhalte ich ein Lattoflex-Bettssystem. Ich verpflichte mich, den Testfragebogen zu beantworten und für eine Vergleichsstudie zur Verfügung zu stellen. Bei ordnungsgemäßer Durchführung kann ich das Bettssystem nach dem vierwöchigen Testschlaf behalten – unabhängig davon, wie ich die Fragen beantworte. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir versichern Ihnen, dass wir Ihre Daten absolut vertraulich behandeln und nicht an unberechtigte Dritte weitergeben!

Vorname

Nachname

Straße

PLZ / Wohnort

Land

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Offizieller Partner der Aktion „Lattoflex-Testschläfer gesucht 2013“ von Lattoflex

KOMPETENZ SEIT 1924
benke

Ihr Fachgeschäft für Haus- & Heimtextilien - Betten und Schlafsysteme

Benke GmbH
Waldweg 2-6, 22393 Hamburg
Tel.: 040 - 601 79 85
www.benke-hamburg.de

Nutzen Sie unsere Parkplätze hinter dem Haus.

Die Grachten in Brügge sind typisch. Sie bringen einen Hauch Venedig nach Flandern!



Foto: Jens Rufenach / Tourismus Flandern Brüssel

Immer eine Reise wert:

Die Grafschaft Flandern!

Das Königreich Belgien hat neben seinem Königshaus eine der schönsten Regionen Europas zu bieten: Flandern! Dessen Topziel ist die Stadt Brügge, die mit dem Bus bequem von Hamburg erreichbar ist. Wir nennen die Highlights!

Vergessen Sie das Alltägliche! Erleben Sie das Besondere mit GLOBETROTTER REISEN

... da will ich mit !

Höchster Komfort: 5* Reisebusse: Globetrotter-Pullman mit Bistro-Abteil oder Kingsize mit 2+1 Bestuhlung Erstklassige Reiseleitung - Gratis Getränke im Bus - Ausgewählte Hotels - Taxi Abholservice (ab 4 Tage Reisen)

29.03.-01.04. **MERSEBURG** · Ostern in der Domstadt an der Saale · Goethe Theater in Bad Lauchstädt mit Osterkonzert · 4* Hotel **ab € 466,-**

29.03.-01.04. **LEIPZIG** zu Ostern · Johannes Passion in der Thomaskirche · Karten Kat. 1 · Oper Cinderella als Option · 4* Hotel zentral **ab € 539,-**

24.03.-03.04. **KATALONIEN** · Künstlerland und Trendstadt Barcelona · 11-Tage Reise mit Ausflügen und Stadtführungen · Globetrotter Reisel. **ab € 1.440,-**

Reisen 1. Klasse!

GLOBETROTTER REISEN

Beratung/Buchung: **Gratis Hotline: 0800-2323646** · 04108-430330
Harburger Str. 20 · 21224 Rosengarten · www.globetrotter-reisen.de

Flandern liegt im nördlichen Teil Belgiens und umfasst eine Fläche von rund 13.522 km². Die wichtigsten Städte sind Antwerpen, Brügge, Gent, Löwen, Mecheln, Kortrijk und Ostende. **Die schönste ist Brügge.** Sie gehört zu den besterhaltensten Städten Europas. Zahlreiche Grachten durchziehen die Innenstadt und viele Besucher nennen es daher „Venedig des Nordens“.

2000 wurde der mittelalterliche Stadtkern von der UNESCO sogar zum **Weltkulturerbe** erklärt. Im Jahre 2002 war Brügge dann auch Europäische Kulturhauptstadt. Wenn Sie durch die alten Straßen schlendern, fühlen Sie sich in eine andere Zeit zurückversetzt. Ein unbeschreibliches Gefühl. Brügge hat als kulturelle und architektonische Blüte Flanderns viel zu bieten: Sehenswert ist in jedem Falle die **Liebfrauenkirche**, eine monumentale fünfschiffige Kirche im gotischen Stil. Wei-

tere Highlights sind auch das **Schokoladenmuseum**, in dem dem Besucher die Geheimnisse der Kakaobohne nähergebracht wird und das „Friet“-Museum. In dem weltweit einzigen **Pommesmuseum** wird anschaulich erklärt, wie es von der Kartoffel zur belgischen Spezialität, der Pommes kommt.

Für Sportbegeisterte gibt es in diesem Jahr eine ganz besondere Attraktion: Die „**Flandern-Rundfahrt**“ feiert 100. Geburtstag. Das Radrennen ist eines von 12. Weltcuprennen und ein sportliches Highlight Belgiens. Die Route über 258 km führt durch die belgischen Provinzen West- und Ostflanderns. Am 25.5. wird zur Feier des hundertjährigen Bestehens dieser Tradition die Rundfahrt 100-Classic ausgetragen. Bereits 1913 rief der Sportjournalist Karel van Wijnendaele, inspiriert durch die Tour de France, das Rennen ins Leben. mh

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

Die neue farbenfrohe Mode in den Shops und auf der AEZ-Modenschau

Bis 2.3.:
**Mode-
Frühling**
in der
Ladenstraße



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 lang 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 noch **bis zum 2. März** auf den Mode-Inseln in der Ladenstraße. 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 61.

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 61.

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 64. 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.



Bis 2.3.: Statische Modenschauen im AEZ

Erleben Sie noch bis zum 2. März in der Ladenstraße im Erdgeschoss die statischen Modenschauen. Zahlreiche angesagte AEZ-Fashion-Läden präsentieren auf Podestinseln ihre neuen Kollektionen. Lassen Sie sich von den Styles des kommenden Frühlings und Sommers inspirieren! Sehen Sie, wie bunt die warme Jahreszeit wird: Von

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

frischen Farben wie Gelb, Apricot, Türkis oder Pink über florale Muster bis hin zum Schwarz-Weiß-Klassiker ist alles dabei. Entdecken Sie Ihre Musthaves und Lieblinge!



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.



Fotos: © Verlag Zabert Sandmann / Andrea Kramp & Bernd Gölling



Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sushi-Reis
- Salz
- 1 EL Reissessig
- 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 Reissessig 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 frechen 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-
punktbühne 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!



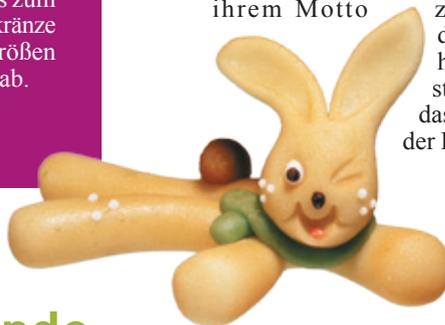
Präsentideen bei Gisela Nikpur

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 Kartongaben 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! 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, 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

CENTER-KALENDER!

Bis zum 02. März **Statische Modenschau** – Präsentation der neuen Frühjahrs- und Sommermode in der Ladenstraße im EG.

Raum der Stille – die ökumenische Initiative im Alstertal schafft den Besuchern an der Treffpunkt-bühne Zeit für Stille.

04. bis 09. März **Luis Garom**, Bilderausstellung an der Treffpunkt-bühne im UG.

14. bis 30. März **Ostermarkt und -programm** in der Mall, siehe Seite 65.

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

Weitere Termine und Infos unter www.alstertal-einkaufszentrum.de



Mitmachen und 50 € gewinnen

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 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.



16.3.: Mitmachen und Gutes tun!

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

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/.

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, 06. März:
15.00-17.00 Uhr – Fröhliche Karten begrüßen den März!

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 Überraschung 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.



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

Dr. (H) Peter Borsay
ist Studiogast bei
GesundTV. Zu sehen
auf AlsterTV.de



Samstag ab 16 Uhr
frei parken



ALSTERTAL
EINKAUFZ - ZENTRUM



Gib dem Frühling
ein Zuhause!

Jetzt viele tolle
Ideen bei Thalia
entdecken!



Thalia-Buchhandlung
Alstertal-Einkaufszentrum
Heegberg 31 • 22391 Hamburg
Tel. 040 485055-0
Für Online-Entdecker:
www.thalia.de

Entdecke neue Seiten

Thalia.de
Bücher & mehr



Exklusiv für Sie in der **Markthalle**



Schwarztee
- aromatisiert -

Earl Grey

Bergamotte-Note

Zutaten: schwarzer Tee, natürliches
Bergamotte-Aroma

250 g 5,95 €

entspricht 100g. 2,38 €



Alles Neu macht der März
verschiedene gemischte Salate z.B.

Thunfisch, Tomate- Mozzarella

€ 2,77 to go



SPRINGER
BIO-BACKWERK

Angebot in der 9. Kalenderwoche

Baguette de Champagne
Rustikal im Geschmack

450 g € 2,60

statt € 2,90

Carniceria
BLANK

Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Kassler	kg € 9,90
Arg. Hüftsteak	kg € 29,90
Lammkeule mit Knochen	kg € 13,90
Holsteiner Kochwurst	kg € 14,90

Verschiedenes Wild auf Bestellung

Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

DAT BACKHUS

Angebot gültig vom 18.02.2013 - 23.02.2013

2 Brote nach Wahl bis 750 g = 3,98 €

2 Käsebrötchen = 1,50 € statt 1,90 €

6 Stk. Quarkinis für = 1,98 € statt 2,40 €

Californian Queen

Big Duck Roll:

Entenbrust in Teriyaki gekocht, wahlweise mit
Porree oder Avocado, dazu unsere hausge-
machte Teriyakisauce. **10 Stck 10,00€**



Ebi Dream Roll

Garnele in Tempura, Röstzwiebeln,
Avocado, Gurke, Basilikumpesto,
wahlweise mit Teriyaki- oder Chilli-
sauce

10 Stck 9,50 €



Ob Trennkost, Low-Fat oder FDH. Welche Diät hilft wirklich?

Diäten im Check!

Es ist immer das Gleiche: Die 5 Kilo, die man zu viel hat, wird man einfach nicht los. Gerade zum Start ins neue Jahr haben viele mit Diäten angefangen. Doch welche hilft wirklich?

Trennkost:

Wie funktioniert sie? Bei der Trennkost-Diät werden Kohlenhydrate strikt von Eiweiß getrennt. Laut dem Erfinder Howard Hay kommt es im Körper zu einer „Übersäuerung“ wenn beides gleichzeitig gegessen wird.

Ein wichtiger Aspekt der Diät ist auch, dass bei den täglichen Mahlzeiten drei Viertel aus basenbildenden Lebensmitteln wie Obst, Salat oder Gemüse bestehen soll. Dazu wird viel Bewegung empfohlen.

Vorteile: Durch diesen Ernährungsplan fällt es leicht, viel Obst und Gemüse zu essen. Dadurch verringert sich die Aufnahme an Kalorien und der Gewichtsverlust ist quasi vorprogrammiert. In der Kombination mit Sport eine gute Sache. Nachteile: Abnehmwillige müssen während der Diät auf geliebte Kombinationen wie Brot und Käse oder Nudeln mit Bolognese verzichten. Da kann es schnell zu Heißhungerattacken kommen und der Jojo-Effekt tritt ein.

FDH (Friss die Hälfte)

Prinzip: Bei dieser Diät brauchen Sie kein Buch oder einen anderen Ratgeber. Sie essen wie gewohnt weiter. Allerdings halbieren Sie jede Portion. Füllen Sie den Teller nur noch halb oder streichen eine Mahlzeit restlos.

Vorteile: Sie ist einfach in der Praxis umsetzbar und unkompliziert. Sie brauchen keine Bücher, müssen Kalorien zählen oder sich sonstigen Einschränkungen beugen.

Nachteile: Diese Diät kann auf Dauer nicht funktionieren! Sie werden nie richtig satt, werden frustriert und unzufrieden. Ständig auf die Teller anderer zu schauen ohne selber essen zu dürfen, ist unbefriedigend. Auch ein Nährstoffmangel ist leicht möglich, da Sie auch die Hälfte an Nährstoffen und Vitaminen zu sich nehmen.

Low-Fat-Diät:

Prinzip: Übergewichtigen wird empfohlen, sich fettarm zu ernähren, viel zu trinken und langsam zu

kauen. Außerdem sollten sie sich viel bewegen und Entspannungstechniken anwenden. Beim Zubereiten des Essen stehen Arten wie Dünsten, Grillen und Garen in Folie auf dem Plan. Vorteil: Die Diät berücksichtigt eine vollwertige Ernährung. Es wird viel auf Gemüse und Obst, Fisch und Kräuter gesetzt. Kalorien müssen nicht gezählt wer-

den. Es ist eine gute Methode langfristig abzunehmen. Nachteile: Der Verzicht auf Fett bedeutet auch, dass auf Lebensmittel mit viel Fett und Vitaminen verzichtet werden muss. Wie zum Beispiel Avocados und Nüsse. Wer die Diät übertreibt, dem könnte ein Mangel an fettlöslichen Vitaminen drohen.



Fruchtsäfte und Fruchtnektare aus eigener Produktion

Bei uns finden Sie eine große Auswahl für die Festtafel, die Party und den täglichen Durst. Außerdem Fruchtspezialitäten aus unserem Hause und feine Weine aus der Provence.

Süßmosterei Paul Schmidt

Dorfstraße 28 • Nienwohld / Stormarn • Tel. 04537-250

Öffnungszeiten in der Kelterei: Mo - Fr 10-12 u. 13-16 Uhr, Mi -18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
Info Onlineshop unter: www.suessmost-schmidt.de. Auf Anfrage liefern wir ins Haus!



Snacks für zwischendurch:

Deutsche sollten auf ihre Ernährung achten!

Die gute Nachricht: Der beliebteste Snack in Deutschlands Büros ist **frisches Obst** (36,2 %). Die schlechte Nachricht: Fast genauso gerne werden **Schokolade** (29,2 %) und **Kekse** (27,6 %) als süße Sünde zwischendurch gefuttert.

Dieses Ergebnis ist Teil einer europäischen Studie der Universität Ulster/Großbritannien im Auftrag von HERBALIFE. Dabei wurden 4.950 Angestellte in Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien und Spanien nach ihren Ernährungsgewohnheiten am Arbeitsplatz befragt. Alarmierend ist, dass – nimmt man Obst und Joghurt heraus – in Deutschland zu viele ungesunde Snacks zwischendurch konsumiert werden. Beim Genuss von Obst als Zwischenmahlzeit sind sich die Befragten in allen Ländern weitgehend einig – mit einer Ausnahme: Die Franzosen snacken am liebsten Kekse. Angesichts der Tatsache, dass die Teilnehmer der Erhebung aus der mittleren und höheren sozialen Schicht stammen, ist es schwierig, Schlussfolgerungen in Bezug

auf die allgemeine Bevölkerung zu ziehen. Dennoch liefert diese Erhebung Informationen über die gesundheitlichen Praktiken und das psychologische Wohlbefinden einer großen Gruppe von Arbeitnehmern im privaten und im öffentlichen Sektor. Die Ergebnisse sind nicht nur für die berufliche und die öffentliche Gesundheit relevant, sondern auch für die europäische Wirtschaft, so Dr. Stewart-Knox. Unsere Studie kommt zu dem Ergebnis, dass jüngere Arbeitnehmer, in mittleren oder gehobenen Positionen häufiger zu ungesunden Snacks greifen, während ältere Arbeitnehmer und insbesondere ältere Arbeitnehmer in untergeordneten Positionen, weniger unter Stress leiden und weniger anfällig für ungesunde Zwischenmahlzeiten

sind. Dies deutet auch auf das bessere Bewusstsein von älteren Arbeitnehmern für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit hin, was kaum überrascht. Die Ergebnisse zeigen jedoch die dringende Notwendigkeit auf, jüngeren Arbeitnehmern und insbesondere denjenigen in Führungspositionen, dabei zu helfen, Entscheidungen für ungesunde Nahrungsmittel weiter zu vermeiden, um den Arbeitsstress besser bewältigen zu können und so produktiv zu bleiben, ohne ihre langfristige Gesundheit zu riskieren. Ältere Arbeitnehmer schlafen außerdem besser als jüngere, trotz der vorherrschenden Meinung, dass ältere Menschen häufig Schlafstörungen haben. In diesem Zusammenhang besteht die Möglichkeit, dass jüngere Arbeit-

nehmer von dem Bewusstsein und den Erfahrungen ihrer älteren Kollegen profitieren und daraus lernen könnten. Frühere Forschungen zu Stress und Gesundheit haben keine so deutlichen Unterschiede zwischen Altersgruppen aufgedeckt, und das ist ein wesentlicher Beitrag dieser Studie. Die effektive Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Büroangestellten hat das Potenzial, die Effizienz am Arbeitsplatz zu verbessern, verlorene Arbeitsstunden durch schlechte Gesundheit und Unfälle zu reduzieren und die finanzielle Belastung für Unternehmen und Regierungen zu senken, die durch Erkrankungen entsteht, die aus Stress, geistiger Gesundheit, Übergewicht und anderen, den Lebensstil betreffende Ursachen, entstehen.

Ein Gut mit Tradition

Bio auch im Alstertal? Jeden Donnerstag von 11-17.30 Uhr gibt's einen Bio-Markt vorm Restaurant Randel!



Wer hochwertige Bio-Lebensmittel mag, wird auf den Märkten von Gut Wulfsdorf bestimmt fündig!

Eine bewegte Geschichte hat das Gut Wulfsdorf in Ahrensburg. Ehemals ein Dorf, wurden im

Zuge des Großen Nordischen Krieges die Bewohner umgesiedelt. Das Gut wurde neu

verpachtet und blieb bis 1922 in Privatbesitz, wurde dann an die Hansestadt Hamburg verkauft. Diese richtete darin Erziehungsanstalten für Jugendliche ein. Außerdem forschte das Botanische Institut Hamburg auf dem Gut – wodurch etwa die berühmte Erdbeersorte Senga Sengana entstand. Im Jahr 1989 verpachtete der Senat das Gut langfristig an einen ökologischen Bewirtschafter. Seitdem wird das Gut nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet und entwickelte sich zu einem ökologischen Musterbetrieb. Heute verfügt Gut Wulfsdorf über einen Hofladen, eine Hofbäckerei und -Metzgerei. Auch die „Grüne Kiste“, der erfolgreiche Abokistenvertrieb, bietet schwerpunktmäßig

Gemüse und Milchprodukte von Gut Wulfsdorf an. Zwölfmal wöchentlich stehen die Marktstände von Gut Wulfsdorf auf Hamburgs Märkten und bieten Gemüse, Obst, Brot, Milchprodukte sowie Fleisch- und Wurstwaren der Demeter-Metzgerei Dreyman. Auch im Alstertal sind die Marktstände regelmäßig zu finden, so am Mittwoch und Samstag von 8 bis 13 Uhr am Kattjahren in Volksdorf sowie am Donnerstag von 11 bis 17.30 Uhr in Wellingsbüttel, Poppenbüttler Landstraße 1, direkt vor dem Restaurant Randel. Mehr Informationen zu Gut Wulfsdorf, seiner Geschichte und seinen Produkten finden Sie im Internet auf www.gutwulfsdorf.de!

Abnehmen kann so leicht sein!

ÜBER 50
KUNDENBERICHTE

unter:

www.hypoxistudio-alstertal.de

oder

www.hypoxistudio-wandsbek.de

Kalorien und Punkte zählen war gestern, heute gibt es HYPOXI! Wie Sie ohne quälende Sit-ups, Diätwahn oder Skalpell zur Wunschfigur kommen, darüber sprachen wir mit Christiane Schlüter, Hypoxi-Studio-Inhaberin.



Als zertifizierte Hypoxi-Studioleiterin berät Christiane Schlüter Sie gerne und bietet Ihnen eine kostenloses Probetraining an.

Alstertal-Magazin: Warum sollte ich eines Ihrer beiden HYPOXI-Studios besuchen, wenn ich doch schon ins Fitnessstudio gehe?

Christiane Schlüter: Wenn Sie an Ihren Problemzonen Bauch, Beine und Po gezielt Fett abbauen und so Ihren Umfang reduzieren möchten.

Wieso ist es denn möglich, mit HYPOXI so gut an den Problemzonen abzunehmen?

Die perfekte Kombination von Über- und Unterdruck sorgt für eine gute Durchblutung und einen guten Fettabbau, während Sie leichtes Ergometertraining absolvieren.

Hilft HYPOXI auch, wenn man Haut straffen und Cellulite reduzieren möchte?

Ja, sehr gut. Dazu gibt es die HYPOXI-Dermologie. Sie entspannen auf einer Liege, während Sie mit 400 Aktivierungskammern, die in einen Anzug eingearbeitet sind, mit Über- und Unterdruck massiert werden. Dadurch können

Schadstoffe besser abtransportiert werden und das Haut- und Bindegewebe wird gestrafft.

Gab es wissenschaftliche Untersuchungen zu der Methode?

Ja, die Uniklinik Eppendorf hat eine Studie unter Leitung von Professor Bamberger durchgeführt. Hierbei wurde eine dreimal stärkere Umfangsreduktion an den Problemzonen eindeutig nachgewiesen.

Welche Schritte sollten interessierte Frauen jetzt machen?

Vereinbaren Sie telefonisch einen kostenlosen Probe- und Beratungstermin. Ich berate Sie gerne und empfehle Ihnen dann ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zum Erreichen Ihrer Wunschfigur. Mein Team und ich freuen uns auf Sie!

Hypoxi-Studio Alstertal
Stadtbahnstraße 32 a
22393 Hamburg
Tel.: 040-38 65 07 34 oder
0160-18 42 81 3
www.hypoxistudio-alstertal.de

Hypoxi-Studio Wandsbek
Wandsbeker Zollstr. 141
22041 Hamburg
Tel.: 040-68 91 65 53
www.hypoxistudio-wandsbek.de



GUTSCHEIN

für 1 Woche intensive
Hautstraffung

ab einer 2-Monatskur (Gültig bis 31.03.2013)

Nur für Neukunden,
nicht mit anderen Angeboten kombinierbar.

Auch im Winter:

Fisch geht immer



Bei einer ausgewogenen Ernährung werden die meisten Menschen sofort an Gemüse denken. Dabei spielt Fisch auch eine wichtige Rolle! Das Alstertal-Magazin hat drei leckere Rezepte herausgesucht, die Lust auf gesundes Essen machen.

Dorade in Pergamenthülle mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Fisch: 4 küchenfertige Doraden, 4 Stiele Petersilie, 4 Stiele Thymian, 40 g kleine Kapern, 12 BERTOLLI Antipasti grüne Oliven ohne Stein, 1 TL Fenchelsamen, 2 EL BERTOLLI Olivenöl extra vergine – Robusto, Salz, Zitronenpfeffer, 2 Zitronen, 12 Blatt Pergamentpapier (Butterbrotpapier)

Für die Kartoffeln: 1 kg kleine festkochende Kartoffeln, 6 EL BERTOLLI Olivenöl extra vergine – Robusto, 2 Knoblauchzehen, 3 Stiele Rosmarin, Meersalz

LENZ
RESTAURANT



Konfirmationen- und Familienfeiern
in einmaligem Ambiente

Mittagstisch
jede Woche neu

Wochentags 12-15 Uhr
und ab 17:30 Uhr
Sonntags ab 12 Uhr
durchgehend
Dienstags Ruhetag

Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg

☎ 040-60 55 88 87

www.restaurant-lenz.de

Restaurant Zur Kastanie

1 KILO SCAMPIS GESCHÄLT
für 39,90 € vom 01.03.-31.03.2013



- Scampi-Pfanne mit Gemüse und Baguette
- oder
- Scampi-Indisch mit Curry-sauce, Chilli und Reis

oder Zubereitung nach Ihren Wünschen!

Reservieren Sie gleich einen Tisch!

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81
Specksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt
www.restaurant-zur-kastanie.de • info@restaurant-zur-kastanie.de

Khan mongolei
asia-restaurant
Mongolisches Buffet-Restaurant

Khan sagt:
In der Familie sei sparsam,
doch Gästen gib reichlich



Hummelsbütteler Markt 2 • 22339 HH
Tel.: 040 63 67 90 73
www.khan-mongolei.de

FISCH FEINKOST
Peter Wullbrand



FRISCHFISCH
in großer Auswahl

- **Salate**
aus eigener Herstellung

Moorhof 14, Telefon 602 03 06





Foto: Berolli

Zubereitung:

1. Dorade waschen, säubern und trocken tupfen. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kapern, Oliven, Petersilie und Thymian fein hacken, Fenchelsamen in einem Mörser zerreiben und alles mischen.
2. Fische innen und außen mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Zitronen heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Je 2 Zitronenscheiben und die Kräuter-Kapernmischung in die Bauchhöhlen verteilen.
3. Je 3 Bögen Pergamentpapier übereinander legen. Immer 1 Dorade darauf legen und mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Pergament an den Enden zusammendrehen und fest verschließen. Fische auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen.
4. Kartoffeln waschen und vierteln. Auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten backen.
5. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln von den Stielen zupfen. Knoblauch und Rosmarin zu den Kartoffeln geben. Kartoffeln wenden, salzen und weitere ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, **Backzeit:** 20 Minuten

OSTERN
Karf Freitag und Ostersonntag servieren wir Ihnen ein österreichisches Menü 3-Gang 38,50 € p.P. und 4-Gang 45,50 € p.P.

OSTERSONNTAG
Oster-Buffet ab 12.30 Uhr
29,50 € p.P. exkl. der Getränke.

OSTERMONTAG
Bieten wir ein Brunch-Buffer mit österreichischen Speisen ab 11 Uhr
36,50 € p.P. inkl. Heiß- und Softgetränke.
Wir bitten um Reservierung.

ANTINORI ZU GAST
im del. Genießen Sie toskanische Spezialitäten zusammen mit Spitzenweinen der Familie Antinori. Am 12.04.2013 um 19:30 Uhr;
79,00 € p.P. inkl. Mineralwasser und Kaffee.
Wir bitten um Reservierung.

www.del-restaurant.de
Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Randel)
22391 Hamburg • Telefon: 040 - 602 70 61
Di. bis So. abends geöffnet, Fr. bis So. mittags u. abends geöffnet



Sterne Koch + Feudi
Exclusives 5-Gänge - Menü
von Sterne Koch Paolo Barrale
mit Weinen des berühmten
Weingutes Feudi di San Gregorio

Am 8. März, 19 Uhr
Das kulinarische Erlebnis mit
passendem Wein zu jedem Gang
Nur begrenzte Plätze!

Reservierung erforderlich!

del favero

RISTORANTE & VINO

Heegbarg 28, 22391 Hamburg
www.delfavero.de Tel. 606 10 75



30 Jahre Kochjubiläum

Das Waldrestaurant Kelbg, **Im Regestall 53**, feiert Jubiläum!

Inhaber Olaf Kelbg steht seit 30 Jahren non-stop am Herd und zaubert seinen Gästen mit kreativen Ideen bodenständige Gerichte mit Pfiff auf den Teller! Von der Pike auf hat er das Handwerk gelernt und

ist seit 17 Jahren mit seiner Frau selbstständig. Davon allein elf Jahre in Volksdorf. Passend zum Frühling gibt es ein ausgefallenes Menü. Gebratene Jacobsmuscheln, fangfrisches St.-Pierres-Filet und Kirch-Schmandeis sind nur einige der exklusiven Highlights. Weitere Informationen und Tischreservierungen unter **Tel.: 64 53 27 72** oder **www.waldrestaurant-kelbg.de**.

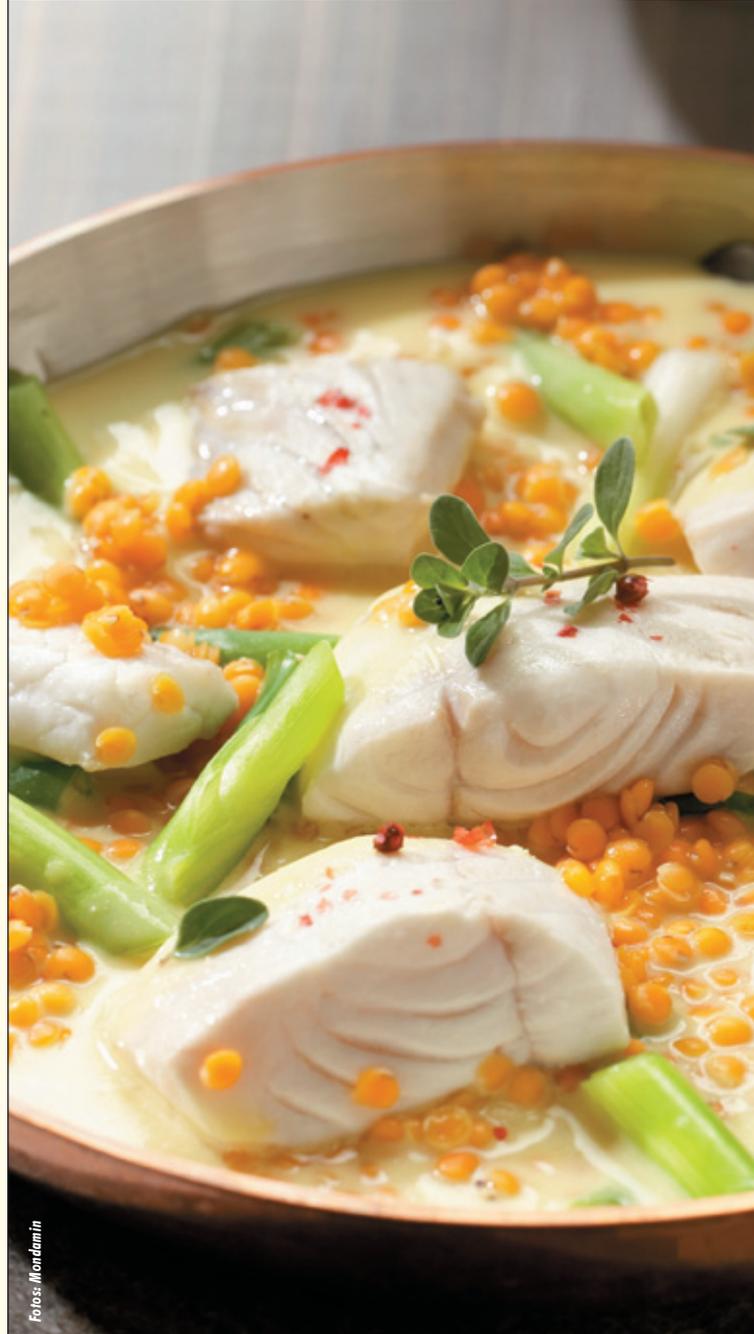


Foto: Mondamin

Lachsrolle mit Dill

Zutaten für 12 Portionen:

4 Eier, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, 40 g Mehl, 40 g **MONDAMIN** Feine Speisestärke, 1 TL Backpulver, 1 Bund Dill, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Kerbel, 150 g Frischkäse, 150 g Schmand, 1 EL Senf, 1 EL Honig, 1 Prise Salz, 200 g geräucherter Lachs (in Scheiben), 100 g Portulak, 1 Bio-Orange, 4 EL Olivenöl, Salz

Zubereitung:

1. Eier, Eigelb, 1 Prise Salz und 2 EL lauwarmes Wasser 5 Minuten schaumig rühren. Mehl, **MONDAMIN** Speisestärke und Backpulver mischen und über die Eimasse sieben. Mehlgemisch vorsichtig unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° (160° Umluft) ca. 10-11 Minuten backen.
2. Biskuit auf ein weiteres Stück Backpapier stürzen und das mitgebackene Papier gleich abziehen. Biskuitplatte aufrollen, damit sie elastisch bleibt und nicht rissig wird. Dann abkühlen lassen.

Täglich ab 17 Uhr!

Vom 1.9. bis 31.5. an Sonn- und Feiertagen schon ab 12 Uhr!

WATZMANN WIRTSCHAUS SEIT 1994

Hier ißt Hamburg in Österreich!

Saseler Chaussee 166 * 22393 Hamburg
Telefon: 040 - 600 35 89
www.wirtshaus-watzmann.de

L'AURORA RISTORANTE

Dienstags:
3-Gänge
Überraschungs
Menü € **18,50**

Stimmung pur!
Bei Patrizio im Ristorante L'Aurora kommen kulinarische Italienfreunde voll auf ihre Kosten: Genießen Sie unter anderem hausgemachte Ravioli mit verschiedenen Füllungen.

Hummelsbüttler Hauptstraße 47 • 22339 Hamburg
Telefon: 040-53 05 46 89 • Mo.: Ruhetag Di-Sa.: 17-23 Uhr
So.: 12-23 Uhr • Um Reservierung wird gebeten.

Italienische Spezialitäten

Mittagstisch
Mo. - Sa. 12.00 - 17.00 Uhr
alle Pizzen + Nudelgerichte
Standardgröße aus Menükarte **5,95 €**

2 Gänge
Mo. - Fr. 12.00 - 17.00 Uhr
(Hauptgericht + Vorspeise)
täglich wechselnd **9,50 €**

Poppenbüttler Hauptstr. 3 • 22399 Hamburg
Tel.: 611 366 78

Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 12.00 - 23.30 Uhr warme Küche,
So. Ruhetag
www.taormina-hamburg.de

Taormina



Französische Fischpfanne

Zutaten für 3 Portionen:
 250 g Fischfilet, 1 EL Zitronensaft, Salz, 2-3 Frühlingszwiebeln, 40 g rote Linsen, 2 TL KNORR Delikatess Brühe, 50 g Schlagsahne, 2-3 EL MONDAMIN Fix Soßenbinder, hell, 1-2 TL Senf, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fisch in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. 350 ml Wasser aufkochen, Delikatess Brühe einrühren, Linsen zufügen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen.
3. Sahne zugießen, Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen lassen. Soße mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fischstücke und Frühlingszwiebeln zufügen und zugedeckt weitere 4-6 Minuten garen.

Zubereitungszeit:
 30 Minuten



3. Kräuter waschen und trocken schütteln, anschließend die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Frischkäse, Schmand, Senf, Honig und Salz verrühren und die Masse auf die abgerollte Biskuitplatte streichen. Die Kräuter darüber verteilen und mit Lachsscheiben belegen. Biskuitplatte aufrollen und in Scheiben schneiden.
 4. Portulak waschen und auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Orange auspressen und 8 EL Saft mit Olivenöl und Salz verrühren. Portulak auf Tellern oder einer Platte verteilen. Mit Vinaigrette beträufeln und mit der Lachsrolle anrichten.
- Zubereitungszeit:** 40 Minuten, **Backzeit:** 10 Minuten

IM REGENSTALL 53, 22359 HH VOLKSDORF, TEL.: 645 32 772; MO- UND DI RUHETAG

WALDRESTAURANT KELBG

AB DEM 1. MARZ

Vorfrühlingsmenü

Schnorgurkensüppchen mit gebratener Jacobsmuschel

—

Fangfrisches St.- Pierre- Filet mit grünem Spargel, dazu ein Trüffel- Rucola- Risotto

—

Mohnsoufflé mit einem cremigen Kirsch- Schmandeis 29,90 €

Der Osterhas beginnt seinen Lauf...

KARFREITAG; OSTERSAMSTAG; OSTERSONNTAG; OSTERMONTAG
 MILCHLAMM • SCHNITTLFISCH • BÄRLAUCH • MOORSCHNÜCKE • FLUSSZANDER

Mellingburger Schleuse

Hotel-Restaurant Lehfeldt

Idyllisch direkt am Alsterlauf gelegen

Hochzeiten • Konfirmation

Festlichkeiten aller Art!

Neun Gesellschaftsräume für 10 - 300 Personen
 Rustikale „SCHEUNE“ ab 50 Personen

HURRA-DER STINT IST DA!

Eine Delikatesse - jetzt bei uns!

Das gemütliche Mittag- und Abendrestaurant
 Täglich durchgehend warme Küche von 11 - 22 Uhr

Mellingburgredder 1 • 22395 Hamburg-Sasel
 Tel. 040 / 611 39 15 - 0 • Fax 040 / 602 79 12 • www.MellingburgerSchleuse.de

Randel Party

am Sa. 23.2. und Fr. 5.4. ab 22 Uhr Einlass, Eintritt € 15,- inkl. einem Glas Prosecco. Vorher ab 19.30 Uhr vielfältiges Buffet. € 32,50 p.P. inkl. Eintritt.

Ostern

fängt bei uns der Frühling an. Genießen Sie österliche Gerichte á la carte, vielleicht schon auf unserer schönen Terrasse mit Blick in den Park.

Hochzeiten, Geburtstage, Konfirmationen

und, und... Wir verwöhnen Sie und Ihre Gäste in unseren Festsälen von 15 bis ca. 380 Personen.

Kuchen

Täglich backen wir die schönsten Kuchen und Torten. Auch für außer Haus.

Restaurant
Randel

www.restaurant-randel.de

Poppenbüttler Landstraße 1 • 22391 Hamburg
 Tel.: 040-602 47 66 • Fax: 040-606 52 98
 (Montag Ruhetag)





Werterhaltung anstatt Neukauf.
Hochwertige Bau-, Haus- und Fahrzeugkosmetik

vorher nachher

- Reinigen
- Reparieren
- Färben
- Versiegeln

Alstertaler Oberflächen-Reparaturdienst • 22047 HH, Helbingstr. 52
info@aor-hamburg.de • www.aor-hamburg.de • Tel. 040- 60 87 67 95



HANS EITZENBERGER
ERLESENE UND ANTIKE TEPPICHE

Mitglied des Bundesverbandes der Sachverständigen für orientalische Teppiche und Flachgewebe · BSOT



Restauration
Handwäsche
Begutachtung

Alstertor 20 • Ecke Ballindamm • 20095 Hamburg
Telefon: 040/30 38 18 00 • Fax: 040/30 38 18 02 • Mobil: 0172/41 35 610
E-Mail: teppiche@hans-eitzenberger.de • http://www.hans-eitzenberger.de

M • KUMMERFELD  INH. A. HARTFIEL
SCHLOSSEREI • METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

Alter Teichweg 67 • 22049 HAMBURG
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de **TESTEN SIE UNS!**

Das Alstertal-Magazin online lesen!



Besser sitzen

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



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

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



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



**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**



**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

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

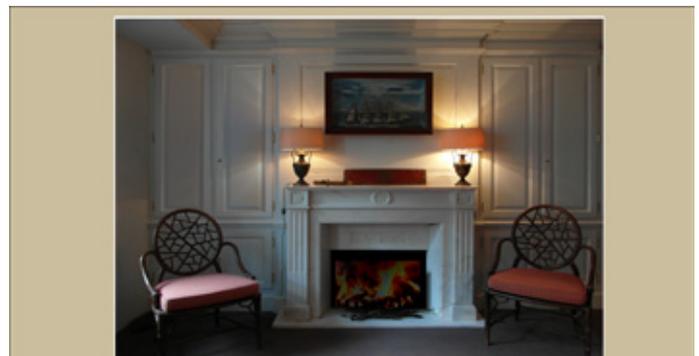
Beratung Montage Reparatur Wartung



Kunsthandlung Alstertal

Ihr Rahmenfachgeschäft
mit individueller Beratung
und großer Auswahl ganz
in Ihrer Nähe.

M. Stooß • Frahmredder 10
S-Bahn Poppenbüttel • Tel. 601 49 43
Di.-Fr. 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr



Tradition & MODERNE

Meyerfeldt
Tischler seit 1893

Schenkendorfstrasse 15
22085 Hamburg

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



DRÄGERT
Gebäudetechnik GmbH

Poppenbütteler Bogen 39
22399 Hamburg
Tel.: 040 / 471 10 06-0
buero@draegert.de
www.draegert.de

Bad Heizung
Sanitär Solar



HH TISCHLEREI
MEISTERBETRIEB
HANS HARDEGE

Lübecker Str. 4 · Ammersbek · Holsbüttel · 040 - 220 22 04
www.tischlerei-hanshardege.de

GLASEREI IM ALSTERTAL

B. DENKER GMBH

- ◇ Fenster, Türen und Velux-Fenster
- ◇ Ganzglastüren und Trennwände
- ◇ Spiegel und Glasplatten
- ◇ Glasduschen
- ◇ Reparatur-Schnelldienst
- ◇ Versicherungsschäden

Wir bieten mehr als GLAS

Poppenbütteler Bogen 35, 22399 Hamburg
Tel.: 602 37 64 • Fax: 606 42 57
glaserei-im-alstertal@t-online.de



AUGUSTKAHL
HEIZUNGS- u. SANITÄRTECHNIK GMBH

Jeder Tag beginnt mit einem Lächeln

Freuen Sie sich auf ein neues Komfortgefühl in Ihrem Bad. Wir zeigen Ihnen neue Möglichkeiten der Badgestaltung. Auch in kleinen Räumen sind tolle sanitäre Lösungen möglich.

Wir beraten Sie gerne:
Tel.: 040 / 533 233 22

Oehleckerring 4 • 22419 Hamburg www.august-kahl.de



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



1. Runde Sache: „Hillroad“ von Designer Christophe Pillet im Sortiment von Zanotta, ab ca. 2.500 €.
2. Geschwungen: Der „Derby 875“ von Zanotta setzt auf runde Formen, ab ca. 5.500 €.



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

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



Lass die ander'n dumm Tüch reden ...

... komm zu Thaden!

7.950 €

Glashaus Bausatz
4,80 m x 3 m

Seitenwände und Glasdach lassen sich beliebig öffnen und schließen

TNL Wintergarten GmbH · 21224 Rosengarten/Nenndorf
Telefon 04108/41429-0 · thaden-wintergarten.de

Die lange Landhausdielen – das neue Trendformat



ter Hürne
einzigartig wie das Leben

Mit einer herausragenden Länge bildet die lange Landhausdielen ein großes Stück aus dem Herzen der Natur ab. Ihre umlaufende Fuge rahmt jede einzelne Dielen ein, ihre fühlbare Struktur macht sie lebendig. Gemacht für Menschen, die das offene und großzügige Lebensgefühl schätzen.

Ein Laminatboden zeigt wahre Größe – in sechs attraktiven Ausführungen:



NEU bei uns

Besuchen Sie uns – erleben Sie die volle Vielfalt unseres Sortiments.

www.holzlandwulf.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.00-18.00 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr

Bahnhofstr. 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/ 4 55 50
Fax 0 41 02/ 5 09 96



KOMBINATION

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



Foto: Helestra

Indirektes Licht

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



Sie finden uns im stilwerk | Große Elbstraße 68 — 4.OG | Tel.: 040 - 306 212 - 05
Montag bis Freitag 10 - 19 Uhr | Samstag 10 - 18 Uhr | Sonntag (Schautag) 13 - 18 Uhr

www.utz-design.de



RAFFINIERT

Versteckte Deckenstrahler machen insbesondere farbige Wände zu atmosphärischen Leuchtmitteln. So wird die dezente Grund-Beleuchtung des Zimmers gewährleistet und zeitgleich ein wohnliches Ambiente geschaffen.

Mit LED-Produkten ist die Installation sehr einfach. Zusätzlich können Spots oder Lampen zur Akzentuierung einzelner Objekte oder Wohnbereiche eingesetzt werden.

MODERN

Gerade, schnörkellose Linien und ein mattes Weiß sprechen bei diesem Lampen-Design von NEST für den klaren, modernen Stil. Eine Wandbeleuchtung, die indirekt in alle Richtungen strahlt und zu jedem Wohnstil passt.

L'ART POUR L'ART

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

KuRa Galerie KuRa - Kunst & Rahmen im Alstertal
 - Originalkunst, Grafik, Leinwanddrucke
 - Objektberatung & Ausstattung
 - individuelle Einrahmungen

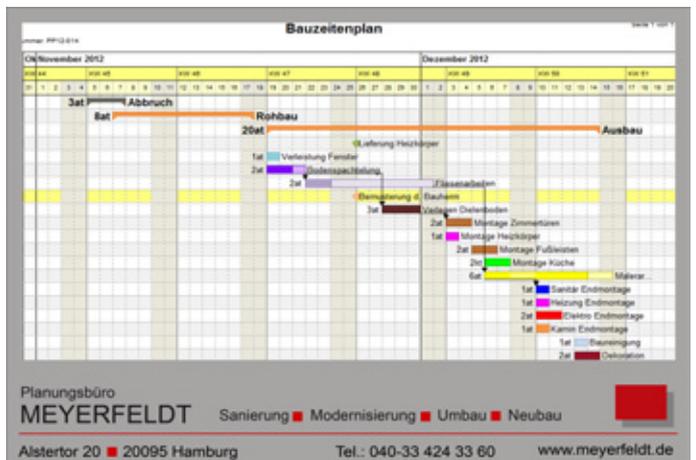
Vernissage am Do.28.02.2013, 19 Uhr
 mit Carsten Westphal „Wüstenzauber II“
 Originale auf Leinwand mit echtem Wüstensand

Harksheider Str. 6a, 22399 HH-Poppenbüttel, Tel.: 040/3398 42-45
 info@galerie-kura.de, Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10.30 - 18.30 Uhr, Sa.: 10.30 - 15 Uhr

Teppich Galerie Poppenbüttel
 IRANtex GmbH | Inh.: H. Aliakbarzadeh

An- und Verkauf
 Einzahlungnahme
 Reinigung /
 Handwäsche
 Reparatur

Harksheider Str. 3 | 22399 Hamburg | Tel.: 29 12 25 | Fax: 29 12 26



STILVOLL EINRICHTEN MIT RAUM FÜR IDEEN

WIR SIND FÜR SIE DA !!!

Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Ausstellungsräumen zu begrüßen. Seien Sie gespannt auf viele neue Wohnideen

Komplettkonzepte
 Malerarbeiten / Bodenbeläge
 Dekorationsarbeiten
 Sonnenschutz
 individueller Möbelbau

www.anja-beck.de

Waldweg 33
 22393 Hamburg
 040 - 6013780

Hamburger Str. 29-31
 22926 Ahrensburg
 04102 - 56699



WANDELBAR

Diese LED-Pendelleuchte GENT von Helestra ist nicht nur dimmbar, sondern mittels Zuggpendel höhenverstellbar. Die Oberfläche ist im Edelstahl-Look mit Acrylschirm satiniert und verleiht der Lampe ein besonders elegantes Erscheinungsbild.

GERADLINIG

Diese hochmoderne Helestra Stig Pendelleuchte in mattnickel mit dimmbarer LED-Technik gibt nicht nur einen geradlinigen Lichtschein ab, sondern die seitlichen Schlitze ermöglichen der Leuchte auch ein gewisses Raumlicht zu erzeugen. Somit wird nicht nur der Tisch ausgeleuchtet, sondern auch etwas die Umgebung... und das alles blendfrei.



Die Natur perfekt imitiert!

ANZEIGEN-SPEZIAL



Praktisch und stylisch: die „Langen Landhausdielen“ von ter Hürne; gesehen bei HolzLand H. Wulf.

Die Holzexperten von **HolzLand H. Wulf**, Bahnhofstraße 19 in Ahrensburg, haben einen Tipp für Menschen parat, die das weite und großzügige Lebensgefühl lieben: die „Lange Landhausdielen“ von ter Hürne. „Sie erzeugt ausdrucksstarke, hochwertige Bodenbilder in jedem Raum. Der außergewöhnliche Laminatboden bildet dabei die Natur nahezu perfekt nach“, erklärt Geschäftsführer Uwe Wulff. Das gelingt dank eines Gardemaßes: Die Dielenbretter sind 2 m lang und rund 20 cm breit!

Eine farblich abgesetzte Fuge rahmt die außergewöhnlich großen Dielen ein und betont sie auf der Bodenfläche. Lebendig wird das Dekor aber nicht alleine durch optische Reize: Die matte, linear-gebürstete Struktur bildet mit dem Eiche- oder Pinien-Dekor eine Einheit, die von echtem Holz kaum zu unterscheiden ist. Und das passend zu jedem Einrichtungsstil, denn die Neuheit gibt es in frisch-weißen oder kräftig-rauchigen Farbgebungen. Weitere Infos: **Tel. 04102 455 50** und **www.holzlandwulf.de**.

Die Küchenzukunft im Blick



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

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

senen Gemüsesorten und schonenden Zubereitungsformen. Mit der neuen SieMatic S3 lassen sich die aktuellen Genusstrends vergleichsweise kostengünstig in eine ganz individuelle Designsprache übersetzen, die gerade

für junge Menschen extrem reizvoll sein dürfte. Denn durch das innovative Griffschalenkonzept, die flexiblen Farbkombinationen und die asymmetrische Aufteilung von Ober- und Unterschränkgalen kann man nach

Lust und Laune immer wieder persönliche Akzente setzen. Für außergewöhnliche Planungen stehen optische Highlights aus mattem oder glänzendem Kunststoff, faszinierenden 3D-Holzdekoren sowie die neuen SieMatic SimiLaque-Fronten mit vollkommen fugenfreien ZeroMatic-Kanten zur Auswahl. Somit erweist sich die S3, die in hoch attraktiven Varianten seit neuestem bei ellerbrock in Duvenstedt zu besichtigen ist, als idealer Spielraum für das Ausleben kreativer Küchenfantasien.

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

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



DESIGN VEREINT MIT PERFEKTION UND INDIVIDUALITÄT. DAS SIND UNSERE MARKENZEICHEN.

Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG

Bei der Braaker Mühle · 22145 Hamburg/Braak · (040) 675 95 160

Mo-Fr 10-18h · Sa 10-16h · So (Schahtag) 12-17h · info@vok-ag.de · www.vok-ag.de

„Junge Sterne“ – Topgebrauchte von Mercedes-Benz

Mit der Marke „Junge Sterne“ bietet Mercedes-Benz streng geprüfte Gebrauchtwagen im Bestzustand an, inklusive einem umfangreichen Garantiepaket. „Es ist alles so wie bei einem Neuwagenkauf, nur dass ein Junger Stern eine Laufleistung bis maximal 120.000 Kilometer haben darf“, erklärt Uwe Halemeier, einer von zwei Geschäftsführern bei **Behrmann Automobile** in der Segeberger Chaussee 53-67. Einer der wenigen Händler im Norden der Stadt, der Fahrzeuge mit diesem Qualitätssiegel offiziell verkaufen darf. Damit ein Mercedes-Benz zum „Jungen Stern“ werden darf, muss er einen strengen Gebrauchtwagen-Check erfolgreich bestehen. Dabei darf etwa die TÜV-Abnahme nicht länger als 3 Monate zurückliegen. Die nächste Wartung darf erst frühestens nach 6 Monaten (bis 7.500 km) fällig sein. Die anschließende Zertifizierung lohnt sich, denn der Käufer erhält 12 Monate Mobilitätsgarantie und 24 Monate Gebrauchtwagengarantie. Vor Ort verfügt Behrmann Auto-



Das Behrmann-Verkaufsteam mit einem Mercedes-Benz C 63 AMG: Claus Schiefl (Neuwagen) mit einem Teil des Junge Sterne-Teams – Mario Schneider, Oliver Martin und Thomas Abend (v.l.).

mobile über ein ständiges Angebot von rund 150 „Jungen Sternen“, die auch probegefahren werden können. Es kann aber auch online schnell auf alle „Jungen Sterne“ in ganz Deutschland zurückgegriffen werden. So stehen den Kunden,

neben den aktuellen Neuwagen, permanent rund 5.000 topgebrauchte Fahrzeuge zur Auswahl. Für diejenigen, die darunter bei Behrmann Automobile fündig werden, gibt es als Special einen Wertgutschein für die kostenlose

Einlagerung von Reifen für eine Saison!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 8-19 Uhr / Sa., 9-16 Uhr / So., Schautag. Weitere Informationen unter **Tel. 52 90 90 211** und www.behrmann-automobile.de.

Modenschau in Duvenstedt

Erstmals in diesem Jahr wird die mittlerweile traditionelle Modenschau von „be different“ und „Beate Rudloff Optik“ am **21. März um 20 Uhr** stattfinden.

Vor der Boutique „be different“, Poppenbütteler Chaussee 3, werden wieder aktuelle Mode- und Brillentrends präsentiert. Dazu gibt's schmackhaftes Fingerfood vom benachbarten Restaurant Lenz.

„Der Look in dieser Saison ist geprägt von einer fließenden Silhouette, leicht volumiges Oberteil zu schmalen Hosen“, erklärt Britta Slawik, Inhaberin von „be different“. „Bedruckte Tuniken und Hosen mit grafischen oder floralen Prints bringen neue Impulse. Farblich bestimmen Sorbettöne und Metallics das Bild.“

Neueste Mode- und Brillentrends gibt's in Duvenstedt zu erleben!

Wir zeigen u.a. Modelle von Blönde NO.8, Cambio, J.O.T.T., Marc Aurel.“

In puncto Brillen weiß Beate Rudloff: „Sonnenbrillen sind ‚a girl's best friend‘. So wie sich die ersten Sonnenstrahlen zeigen,

ist Sie nie ohne unterwegs! Die neuen Designer-Modelle haben ‚fashion factor‘ und betonen die sinnliche Weiblichkeit ihrer Trägerinnen. Lassen Sie sich auf unserer **TRENDSHOW** für Ihren neuen Brillenauftritt inspirieren!“



Tradition und Facharbeit seit über 25 Jahren!

Steltzer Sanitär GmbH, Wilhelm-Stein-Weg 8, ist der Ansprechpartner in Sachen Sanitär, Heizung und Dachtechnik. Seit über 25 Jahren stehen bei dem Traditionsbetrieb umfassende Beratung, Kompetenz und hochwertige Arbeit an erster Stelle. Inhaber Carsten Peters und sein Team bieten ihren Kunden ein breit gefächertes Leistungsspektrum. Von Bädern aus einer Hand über Heizungswartung/Reparatur/

Erneuerung bis hin zu Arbeiten rund ums Dach. „Unser Team steht unseren Kunden rund um die Uhr mit einem Notdienst und kompetenter Fachberatung zur Verfügung“, so Inhaber Carsten Peters, Installateur und Heizungsbaumeister mit Zertifizierung für Flachdach sowie senioren- und behindertengerechte Installation. Weitere Informationen unter **Tel.: 53 84 30 0 oder www.steltzer-sanitaer.de**.

Luxus und Lifestyle direkt an der Ostsee



Unberührte Natur und höchster Luxus: Das ist das schlossgut gross schwansee!

Das **schlossgut gross schwansee** liegt vor den Toren Lübecks und bietet seinen Gästen einen exklusiven Lifestyle direkt an der Ostsee. Das Herzstück des Hotelresorts bildet das klassizistische Gutsgebäude aus dem Jahr 1745. Ergänzt wird dieses durch das moderne und lichtdurchflutete Parkgebäude des Hotels und den zu einer gemütlichen Brasserie und einer Wellnessoase umgebauten ehemaligen Pferdestall des Gutshofes. Insgesamt verfügt das Hotel schlossgut gross schwansee über 63 Hotelzimmer und Suiten. 10 luxuriös und individuell eingerichtete Zimmer befinden sich im Schloss und 53 lifestyle Zimmer und

Suiten im neu errichteten Parkgebäude. Das Hotel ist der ideale Ausgangspunkt für ausgedehnte Spaziergänge oder Fahrradtouren am idyllischen Ostseestrand. Auch die umgebenden Wälder laden zu Wandertouren ein, bei denen man das erste Grün der Bäume bewundern und in der himmlischen Ruhe der Natur abschalten kann. Die Hansestädte Lübeck und Wismar sind in kürzester Zeit mit dem Auto zu erreichen. Für Kurzentschlossene bietet das Hotel schlossgut gross schwansee ein attraktives Last Minute Arrangement an. Infos und Preise dazu unter **www.schwansee.de**.

Zuhause gesucht!

Möchten Sie heimatlosen Hunden und Katzen aus dem **Tierheim Süderstraße** ein Zuhause geben? Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte unter **Tel.: 040/211 10 60**.



TEDDY, SCHÄFERHUND

Teddy wurde vor dem Tierheim mit Maulkorb ausgesetzt. Am Anfang war Teddy kaum umgänglich, er konnte nur mit Maulkorb ausgeführt werden. Jetzt ist er zu den Pflegern, die er kennt freundlich, lässt sich auch streicheln und kann auch schon ohne Maulkorb gehen. Mit Leckerlies lässt er sich gerne bestechen. Weiter können wir noch nichts über Teddy berichten.

SUSI, EUROPÄISCH KURZHAAR

Susi ist ein Fundtier. Im HTV wurde sie erst einmal aufgepäppelt, ist nun kastriert und gechipt. Susi braucht ein Zuhause, in dem sie sich langsam eingewöhnen kann, da sie eine zurückhaltende Samtpfote ist. Sie wünscht sich ein Zuhause, wo sie ihr ganzes Katzenleben auch mit Rundgängen im Grünen verbringen kann.



IVO, KANINCHEN, LÖWENKOPF

Ivo kam als Fundtier in den Hamburger Tierschutzverein. Dort wurde bei ihm chronischer Schnupfen festgestellt. Daher benötigt er ein ruhiges Umfeld. Gesunde Tiere sollten nicht in seinem Umfeld leben, mit anderen „Schnupfenkaninchen“ wird er dagegen seine Freude haben. Er gibt sich im Tierheim zutraulich.



Helft
uns! Wir warten
auf ein neues
Zuhause!

Täglich brauchen in unserem Tierheim fast 1.000 Tiere unsere Liebe, unsere Aufmerksamkeit und Ihre Hilfe.



Spendenkonto:

Hamburger Sparkasse
Konto: 1286 222 888
Bankleitzahl: 200 505 50

170 Jahre HTV - eine Tradition für Hamburg

www.hamburger-tierschutzverein.de

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.

Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211106-0

Besuchen Sie uns und unsere Tiere:

Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr dienstags geschlossen



Der große Garten- Wettbewerb

Ja, Sie haben richtig gelesen! Wir rufen schon jetzt zum großen Gartenwettbewerb 2013 auf! Prämiert wird der schönste Garten aus dem Alstertal, den Walddörfern oder ganz Hamburg. Sie können bereits im März anfangen, Ihren Garten fit für den Sommer zu machen. Wie? Das lesen Sie hier!

Schon jetzt planen: Machen Sie sich ab heute Gedanken, wie Ihr Garten aussehen soll. „Erst besinns – dann beginns“.

Was Sie jetzt schon tun können: Die Gartenarbeit im März ist nicht zu unterschätzen, denn sie bildet die Grundlage für die kommenden Monate. Fangen Sie an und entfernen Sie abgestorbene Zweige und Blätter und lockern den Boden auf. Für Obstbäume ist der Vorfrühling bestens geeignet. Denn Obstgehölze stehen dann kurz vor dem Austrieb. Zuerst sollten Sie das frühblühende Steinobst (Pflaumen, Kirschen) pflanzen. Danach kommt dann das Kernobst (Äpfel, Birnen, Quitten). Obstgehölz, das im letzten Jahr ertragreich war, sollte jetzt gedüngt werden.

Für den Ziergarten gilt: Wenn der Boden frostfrei ist, kann alles gepflanzt werden, was im Sommer blühen soll. Den Rasen kann man ab Mitte/Ende März zum ersten Mal

**Meyer's
Mühle
GARTEN
MÖBEL**

Ohechaussee 20
22848 Norderstedt
www.meyers-muehle.de
3.000 m² Ausstellung.
Sofort vorrätig!

Neu- und Umgestaltung • Pflaster- und Plattenverlegearbeiten
Baumfällarbeiten • Stubbenfräsen • Regenerationschnitt
Teichbau • Pflegearbeiten • Zaunanlagen • Schneeräumung

Frühling! Lassen Sie Ihren Garten nicht länger warten!

RGW Garten- und Landschaftsbau
Rolf-Günter Winckler, Grote String 7 a, 22397 Hamburg, Tel.: 606 64 94, www.rgw-winckler.de



werb!

mähen – allerdings nur bei frostfreiem Wetter. Danach sollte er regelmäßig einmal die Woche gemäht werden, damit er im Sommer schön grün und gesund ist!

Fachmann befragen: Wer es etwas aufwendiger liebt, sollte sich jetzt mit einem Gartenfachbetrieb besprechen. Nehmen Sie jetzt einen Fachmann hinzu, frühe Planung schafft gute Ergebnisse.

Machen Sie mit!

Wer hat Hamburgs schönsten Garten?

Bei Hamburgs größtem Gartenwettbewerb suchen wir den schönsten Garten im Alstertal, den Walddörfern oder ganz Hamburg. Machen Sie ab heute mit! Schicken Sie uns aber erst im August die Bilder von Ihrem Garten, wenn alles blüht! Mit Ihrer Anschrift an Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Eine prominent besetzte Jury wird dann aus allen Einsendungen den schönsten Garten auswählen. Es warten tolle Preise auf Sie!

Wir begleiten Sie!
Sie wollen uns an der Entwicklung Ihres Gartens teilhaben lassen? Dann schicken Sie uns jetzt eine E-Mail an m.heggemann@alster-net.de und wir dokumentieren, wie Ihr Garten immer schöner wird!

Spannendes Gartenwissen

Stechpalmen – für Feen und gute Waldgeister

Weil die in Europa heimischen Stechpalmen (*Ilex aquifolium*) auch im Winter ihre Blätter behalten, haben sie im Glauben der Menschen immer eine besondere Rolle gespielt. Die Druiden hatten in der kalten Jahreszeit in ihren Wohnräumen Zweige der Pflanzen, um Feen und guten Waldgeistern Unterschlupf zu bieten. Stechpalmenzweige wurden vielfach auch verwendet, um Unheil abzuwehren, denn sie hatten magische Kräfte und boten Schutz vor Blitzschlag, Hexenzauber und bösen Geistern. In angelsächsischen Ländern werden sie noch heute in der Weihnachtszeit am Kamin aufgehängt. Mit diesem Brauch soll verhindert werden, dass ein böser Geist durch den Schornstein ins Haus gelangen kann.

Birkenrinde: wirksamer Schutz

Schön und nützlich: Die weiße Rinde schützt die Birken vor zu starker Sonneneinstrahlung, weil sie die Strahlen reflektiert. Aus dem Grund wird manchmal auch die Rinde von Obstbäumen gekalkt. Die weiße Farbe führt dazu,

dass sich die Stämme nicht zu sehr aufheizen. Die hohen Temperaturunterschiede zwischen nächtlichem Frost und sehr starker Erwärmung am Tage könnten sonst zu Rindenschäden führen.

Vielseitige Lorbeerblätter

Die Blätter des Lorbeers werden auf unterschiedliche Weise genutzt. Sie enthalten ätherische Öle und ihnen wurden heilende Eigenschaften, besonders bei Hautkrankheiten, zugeschrieben. Zu dem Zweck wird Lorbeer auch heute noch verwendet. Bekannt ist zum Beispiel die in der Naturkosmetik gerne verwendete Lorbeerseife. Angeblich wurde sie schon vor etwa 3.000 Jahren in Aleppo in Syrien erfunden. Außerdem sind Lorbeerblätter ein beliebtes Gewürz, vor allem zu Wildgerichten.

Kostbares Rosenöl

Rosenöl wird durch Wasserdampfdestillation aus Rosenblüten gewonnen. Es ist eines der kostbarsten ätherischen Öle und wird zum Beispiel für hochwertige Parfums verwendet. Für ein Kilo Rosenöl werden rund 3.000 kg Rosenblüten benötigt.



B&S

Gärten

B&S-Gärten GbR

Garten- und Landschaftsbau
Planung und Bau von Hausgärten
Gartenpflege und Gehölzschnitt

Inh.: S. Schmidt und H. Kohlstock / Ausbildungs- und Meisterbetrieb

Tel.: 04102 777538 / 040 6036798 <http://www.bloomunsteen.de>



aus ALT mach

NEU!

NEU!

Große Kettensägen
Eintausch-Aktion

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

Steildach
Flachdach
Fassaden- und
Schornsteinverkleidungen
Mende & Landes
Dachdeckermeister
Bedachung - Fassade

1970
40
2010

Bauklempnerei
Reparaturen

Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38

STELTZER Sanitär GmbH
Inh. Carsten Peters

Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanie rung

Wilhelm-Stein-Weg 8 • 22339 Hamburg
Telefon 538 43 00



Zertifizierter Fachbetrieb für
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen



Seit 1965
in Hummelsbüttel

- Schimmel-/
Feuchtigkeitssanie rung
- Wärmedämmung
- Betonsanie rung
- Altbausanie rung
- Fliesenarbeiten

Achim Meier
Bauunternehmen

Hummelsbütteler Weg 50
22339 Hamburg

Telefon 040-538 34 16
Telefax 040-538 28 92
Mobil 0170/247 25 17
E-Mail: technik@ameier-bau.de

www.pruns-harms.de

Ihr Wunschbad von uns:



Die 5 Sterne GARANTIE

- Planung + Beratung
Individuell und persönlich
- Komplett-Leistung
Alles aus einer Hand
- Termin-Garantie
Fertig zum Fixtermin
- Sauberkeits-Garantie
Staubfreie Sanie rung
- Festpreis-Garantie

PRUNS HARMES
BAD- & HEIZUNGSBETRIEB

Georg-Sasse-Straße 22 22949 Ammersbek
Telefon 040/605 50 206

Notdienst 0172 400 40 74





Alle Hefte auch online lesen!
Auf jedem Smartphone,
Tablet oder PC.

**NICHT BILLIG,
ABER GUT!**

*Okay, wir sind exzellente
Fachleute und machen
unsere Arbeit schnell und gut.
Doch wir möchten einen
guten Lohn. Häufig ist ein
schneller Fachmann billiger
als ein lahmere Geselle. Der
braucht 'ne Stunde mehr
und berechnet sie auch.*

MACKENS + SOHN GMBH
KUNDENDIENST/NOTDIENST TEL. 608 72 50
SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI
POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG



So wird die Erkältung nicht chronisch!

Eines steht fest: Die Erkältungswelle hat zurzeit fast ganz Deutschland im Griff. Der Einzelne kann sich kaum gegen irgendeine der zahlreichen Arten von Erkältungsviren schützen. Wie stark die Symptome werden, steht jedoch keineswegs fest, sondern hängt von einem selbst ab: Wer bei den ersten Anzeichen wie allgemeines Unwohlsein, Müdigkeit, Kopfdruck, Kratzen im Hals und Kribbeln in der Nase mit einer effektiven Behandlung beginnt, kann Erkältungen schneller in den Griff bekommen, die Beschwerden deutlich lindern und unangenehme Komplikationen vorbeugen.

Tee trinken reicht nicht

Viele Verschnupfte handeln oft nach der Devise „Abwarten und Tee trinken“. So kann es zu einer verschleppten Atemwegsinfektion kommen. Die Folge:

eine Bronchitis oder/und Nebenhöhlenentzündung. Viren verursachen nur eine „gemeine“ Erkältung mit den charakteristischen Symptomen Schnupfen, Husten, Halsweh und Heiserkeit. Wird die Erkrankung nicht richtig behandelt und auskuriert, können sich jedoch zusätzlich Bakterien breit machen. Die können dann beispielsweise eine eitrige Bronchitis oder Sinusitis (Nebenhöhlenentzündungen) hervorrufen. Mediziner bezeichnen das dann als Superinfektion.

Ätherische Öle helfen

Zur Behandlung einer Erkältung sind pflanzliche Schleimlöser aus ätherischen Ölen, die wie eine Inhalation von innen wirken, sehr empfehlenswert. Sie befreien die



Atemwege, lösen festsitzendes Sekret, lassen die Schleimhäute abschwellen und wirken zudem

Beugen Sie vor: Wer rechtzeitig (be)handelt, kann die Erkältungsdauer verkürzen.

antientzündlich. Achten Sie darauf, dass das Medikament in den Nebenhöhlen und Bronchien wirkt. Darüber hinaus entfalten auch die klassischen Hausmittel wie Kopfdampfbad mit Kamille, warme Halswickel und heißer Erkältungstee eine lindernde Wirkung.

Im Zweifel zum Arzt

Falls die Symptome trotz Selbstbehandlung nicht nach spätestens einer Woche spürbar abklingen, sollten Sie den Arzt aufsuchen. Um sie möglichst rasch auszukurieren und eine Verschleppung zu vermeiden, sind unter Umständen zusätzliche Medikamente erforderlich.

Gelenkprobleme! Gibt es Alternativen zur OP?

Interview mit Prof. Dr. Frank Lampe und Dr. Jan-Hauke Jens, Chefarzte des Orthozentrums Hamburg der Schön Klinik Hamburg Eilbek, zu den Möglichkeiten des künstlichen Gelenkersatzes.

Wann muss man sich Gedanken über ein Kunstgelenk machen?

Prof. Lampe: Durch falsche Belastung oder Überbeanspruchung kommt es mit zunehmendem Alter zu Gelenkverschleiß (Arthrose), der oft mit starken Schmerzen einhergeht. Bei stark fortgeschrittener Arthrose und anhaltenden Beschwerden hilft hier oft nur noch ein Gelenkersatz.

Muss es immer sofort ein künstliches Gelenk sein?

Dr. Jens: Nein. Basierend auf einer gründlichen Untersuchung wägen wir alle Alternativen ab und diskutieren diese mit dem Patienten. Manchmal kann beispielsweise auch eine gelenkerhaltende Operation wie die sogenannte Umstellungsosteotomie bzw. Umstellungsoperation am Kniegelenk als Alternativ-Behandlung bei einseitiger Kniege-



lenks-Arthrose helfen. Ähnliches gilt auch für andere Gelenke.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine OP?

Prof. Lampe: Wenn die konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind und die Lebensqualität des Patienten erheblich beeinträchtigt wird, ist eine OP ratsam. Dabei stimmen wir die Möglichkeiten der Versorgung individuell für jeden Patienten ab.

Chefarzte Dr. Jan-Hauke Jens und Prof. Dr. Frank Lampe (v.l.n.r.)

Worauf ist zu achten?

Dr. Jens: Da es sich um einen spezialisierten Eingriff handelt, lässt sich ein optimales Ergebnis nur mit viel Fachkenntnis erzielen. Bei uns im Orthozentrum Hamburg führen wir die Prothesen-Implantation mit modernsten Methoden wie zum Beispiel minimal-invasiven gewebeschonenden Zugängen, der besonders präzisen Computernavigation oder individuell maßgeschneiderte Implantate durch.

Wie hoch sind die Erfolgsraten?

Prof. Lampe: Wir erzielen sehr gute Ergebnisse. Schmerz, Steifigkeit und Einschränkungen bessern sich nach dem Eingriff deutlich und diese wiedergewonnene Lebensqualität bleibt auch über viele Jahre erhalten.

Welche Nachbehandlung erleichtert die Rückkehr in den Alltag?

Dr. Jens: Nach der Operation empfiehlt sich eine Rehabilitation. Wichtig ist, dass der Patient aktiv mitmacht. Es gibt stationäre oder ambulante Reha-Formen.

Für Leser des Alstertal-Magazins veranstaltet die Schön Klinik Hamburg am 20.03.2013 ein Gesundheitsgespräch zum Thema „Eine Endoprothese muss nicht sein – Gelenkspiegelung und Knorpeltransplantation“, bei dem Chefarzte Ihre Fragen beantworten.

Weitere Veranstaltungen finden am **03.04.2013** zum Thema „Angst vor der Endoprothese – Patientensicherheit und Hygienemaßnahmen im Krankenhaus“ und am **17.04.2013** zum Thema „Wieder schmerzfrei laufen – Neue Trends in Hüft- und Knieendoprothetik“ statt.

Ort: Schön Klinik Hamburg, Dehnhaide 120, 22081 Hamburg. Telefon (040) 20 92 – 73 00. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter: www.schoen-kliniken.de/eil



ANZEIGEN

Unfälle: Box rettet Zähne

Die „Hamburger Skiferien“ starten am 4. März. Begeistert fahren Jahr für Jahr zahlreiche Familien zum Wintersport in die Berge. Dort kommt es leider immer mal zu Unfällen. Meist bleibt es bei kleineren Blessuren, aber manchmal sind auch die Zähne betroffen – besonders bei den Kindern. Durchschnittlich verletzt sich jedes zweite Kind bis zum 16. Lebensjahr bei Stürzen, Schlägen oder anderen Unfällen an den Zähnen. Was viele nicht wissen: Ein ausgeschlagener Zahn oder auch ein Zahnbruchstück können wieder eingepflanzt werden

– vorausgesetzt, der Zahn wird richtig gelagert und samt Kind schnellstmöglich zum Arzt gebracht. Erste Hilfe für die Zähne bietet eine Zahnrettungsbox, die eine spezielle Flüssigkeit enthält, um den ausgeschlagenen Zahn oder das Zahnstück feucht und steril zu halten. In Notfällen kann der Zahn darin bis zu 48 Stunden „überleben“. Der ausgeschlagene Zahn oder das Bruchstück sollten nur an der Zahnkrone, nicht an der Zahnwurzel angefasst und sofort in die Box gelegt werden – ohne die Teile zu säubern oder zu desinfizieren.

Gerade Zähne lachen einfach schöner...



Verena Triebel, Zahnärztin und Expertin für ästhetische Zahnheilkunde.

Schöne und gerade Zähne wünschen sich immer mehr Menschen. Unsichtbare Zahnkorrekturen im Erwachsenenalter machen es möglich! Die innovative Zahnkorrektur mit der durchsichtigen, herausnehmbaren Harmonieschiene® bietet hier eine Alternative zu festsitzenden Apparaturen. Sie dauert nur einige Wochen oder Monate. Den Alltag beeinträchtigt sie nicht. Verena Triebel, Zahnärztin und

Expertin für ästhetische Zahnheilkunde, in Hamburg Duvenstedt erklärt: „Die Methode eignet sich für leichte bis mittelschwere Fehlstellungen der Zähne im sichtbaren Bereich. Also der Zone, die den meisten Patienten am wichtigsten ist.“ Die flexible Schiene bewegt schief stehende Zähne durch sanften Druck in die richtige Position. Die Patienten tragen die durchsichtigen Schienen rund um die Uhr, außer zum Essen und bei der Zahnpflege. Wie gewohnt können sie lachen, sprechen und küssen. Das Gute daran ist: Keiner bemerkt, dass Sie Ihre Zähne richten lassen. Beratung, Anpassung der Schienen und Kontrollbehandlungen werden in der Zahnarztpraxis durchgeführt. Zunächst erhält der Patient einen Beautyplan, der den Behandlungsverlauf und die Kosten vorstellt. Dauer und Preis der Therapie hängen davon ab, wie weit die Zähne bewegt werden sollen und wie viele Schienen dafür benötigt werden. Erfahrungsbeispiele gibt es auf: www.HarmonieSchiene.de. Weitere Infos gibt es unter: **Tel.: 644 30 130.**

Dem Stress



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

Die Krankengeldausgaben bei psychischen Problemen sind in Hamburg seit 2006 um knapp 70 Prozent gestiegen. Das teilte

kürzlich die Techniker Krankenkasse (TK) mit. So betragen 2006 die jährlichen Ausgaben pro TK-versichertem Erwerbs-




Duvenstedter Damm 55 • 22397 Hamburg
Tel: 040 644 30 130 • Fax: 040 644 30 131 • www.verenatriebel.de

davonlaufen



Dreimal die Woche mindestens 30 Minuten würden schon reichen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren.

tätigen 70 Euro, 2011 waren es bereits 118 Euro. Hamburg hat damit vor dem Saarland und Schleswig-Holstein bundesweit den höchsten Wert. Im selben Zeitraum stieg die Dauer der Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer psychischen Erkrankung von 1,9 auf 2,9 Tage. Es besteht also dringender Handlungsbedarf in den Betrieben – zum Beispiel beim Stressmanagement. Aber auch Sie selbst können im Alltag etwas dagegen tun, nicht zu viel krankmachenden Stress aufzubauen. Laufen Sie regelmäßig!

Das hat erfahrungsgemäß die positive Konsequenz, dass der Stress verfliegt und die Ideen wieder kommen.

Laufprogramm für den Kick im Kopf

Der entscheidende Punkt ist die freie Bahn für die Gedanken. Weg mit den Stresshormonen, die das Hirn blockieren. Wenn Sie Ihre kleinen grauen Zellen anregen möchten, mehr Ideen zu entwickeln, müssen Sie Stresshormone abbauen – am besten durch Bewegung. Oder möchten Sie geduldig warten, bis die natürliche Halbwertszeit die Botenstoffe im Blut verschwinden lässt? Nach rund einer Stunde Laufen unterstützt der Körper

Sie in der Anti-Stressarbeit: Er schüttet vermehrt Endorphine aus, die körpereigenen Glückshormone. Aber keine Angst, so lange müssen Sie gar nicht laufen für den Kick im Kopf. Dreimal die Woche mindestens 30 Minuten würden schon reichen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, plus eine Sprinteinheit für die starke Durchblutung des Gehirns. Darauf kommt es nämlich an: Studien haben ergeben, dass ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System eine erhöhte Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Kopf garantiert. Dadurch haben Jogger ein besseres Erinnerungsvermögen und lernen leichter. Außerdem steigt ihre Konzentrationsfähigkeit. ck

Innovative Diagnostik und Therapie

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG

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



www.szhh.info

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

Strahlencenter Hamburg
cyberknife center hamburg

„Gemeinsam für das Leben“



DAS NETZWERK DER MASTER OF SCIENCE IN ORAL IMPLANTOLOGY

Die Implantologen des Netzwerkes sind Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Implantologie im Zahn-, Mund und Kieferbereich e.V.

Sie suchen einen Spezialisten für Zahnimplantate in Ihrer Nähe?

Sie finden ihn im Netzwerk der Master of Science in Oral Implantology.

www.masterimplantologen.com



Ihre Netzwerkpraxis in Hamburg:

Dr. Christian Buhtz M.Sc.
Kleekamp 18
22339 Hamburg
Tel.: 040 59 91 64
www.drbuhtz.de



Kinderzäh richtig pfl

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

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

Was soll auf die Zahnbürste? Mittlerweile gibt es ein vielseitiges Angebot an Kinderzahn-pasta. Damit bei den Kleinen keine Assoziationen mit Süßem geweckt werden, sollte die Paste neutral schmecken. Zahnärzte empfehlen außerdem den Zusatz von Aminfluorid, damit Karies verhindert wird. Die passende Fluoridkonzentration liegt dabei bei 550 ppm.

Ab dem 2. Lebensjahr sollte die Zahnpflege zweimal am Tag stattfinden. Oft ist es nicht einfach, Kinder zum Putzen der Zähne zu bewegen. Nehmen Sie sich Zeit, um mit den Kleinen in Ruhe die Zähne zu putzen. Sie ahmen gerne nach, was die Großen machen. Zeigen Sie Ihrem Kind genau, was Sie machen und lassen Sie es auch mal Ihre Zähne putzen. Eine Zahnputzuhr hilft Ihrem Sprössling, die Zeit besser einzuschätzen. Wichtig ist, dass die Kinder von Anfang an lernen, dass regelmäßiges Zähneputzen wichtig ist. Gehen Sie mit

guten Beispiel voran! Je älter die Kinder werden, desto mehr sollten Sie sie alleine machen lassen. Eine Kontrolle ist selbstverständlich wichtig, aber dennoch brauchen die Kleinen das Gefühl von Selbstständigkeit. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen die Zahnbürste selbst aussuchen. Gerade, wenn Farbe und Muster gefällt, ist der Ansporn für Ihr Kind größer. Auch sollten Sie ihm, wenn es etwas älter ist, erklären, dass Schummeln beim Zähneputzen nichts bringt. Außer auf Dauer Zahnschmerzen.

Hier ist das Beispiel von Karius und Baktus hilfreich. Der norwegische Puppenfilm soll Kinder zum Zähneputzen animieren. Der schwarzhäarige Karius und der rot-haarige Baktus sind zwei Bakterien, die im Mund des Kindes Max leben. Dort haben sie sich bereits im Backenzahn häuslich eingerichtet und breiten sich dann auf den Eckzahn aus. Da sich Max nicht die Zähne putzt und häufig Süßes isst, haben die beiden ein schönes Leben. Munter bearbeiten sie mit Pickel und Preßlufthammer die Zähne von Max, der davon natürlich schlimmes Zahnweh bekommt. Die Mutter fordert Max daraufhin auf, endlich die Zähne zu putzen. Als Max dies tut, gefällt das Karius und Baktus nicht und sie müssen sich in ihren Löchern verstecken. Aber auch dort sind sie nicht lange

Kinder lieben das Zähneputzen nicht unbedingt. Mit ein paar Tricks überzeugen Sie Ihren Sprössling davon.

Chameleon Kinderladen
Rolfinckstraße 7
Hamburg-Wellingsbüttel
Tel. 040-65 91 75 20

[coole Marken für trendy Kids]
für Jungen und Mädchen von Größe 62 bis 176

ALLES MUSS RAUS!

Jeanshosen, Jacken, Sweatshirts, Westen, Wäsche und vieles mehr...

Effektive Nachhilfe und Lerntherapie

- Alle Fächer
- Einzel
- Hi
- Bit

Crashkurse in den Ferien
Jetzt anmelden!

• Lateraltraining
• Prüfungsvorbereitungen
• Faire Konditionen
• 60 Min. je Einheit

Lernwerk
Besser ist möglich!

www.lernwerk-ag.de • 040 / 64 42 30 77
Alstertal • Frahmredder 16 • Nähe S-Bahn/AEZ

LOGOPÄDIE LERNTHERAPIE

Praxis
Christiane Moser
Team 9

Behandlung von
Stimm- Sprach- Sprech- und Schluckstörungen

Moorhof 7 • 22399 Hamburg • Tel.: 040 / 611 391 - 0

Hausbesuche
www.logopaedie-moser-alstertal.de

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

Heegberg 4
22391 Hamburg / Poppenbüttel

Telefon 040 611 36 07-0
Telefax 040 611 36 07-11
www.dr-dorandt-kollegen.de

KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS
für Erwachsene und Kinder

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

Ihre Spezialistinnen für moderne Kieferorthopädie und unsichtbare Zahnspangen

Individuelle Lösungen für Kinder und Erwachsene

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

ne egen!

sicher, da Max schließlich zum Zahnarzt geht. Der beseitigt die Bauten von Karius und Baktus und füllt die Löcher mit Plomben. Nun können die Bakterien sich nicht mehr verstecken und werden beim nächsten Zähne-

putzen aus den Mund gespült. Erzählen Sie Ihrem Sprössling diese Geschichte immer wieder oder schauen Sie sich das Buch mit ihm zusammen an. Das wird helfen, die Kleinen zum Putzen zu motivieren.



Foto: TK

Marken-Kindermode im AEZ

Ab März gibt es im 1. OG des AEZ mit „**Steff Kids Fashion & more**“ ein Geschäft für hochwertige Kindermode ausgesuchter Marken und einiges mehr! „Bereits seit 2001 verkaufe ich Steiff und habe auch heute noch viel Freude daran“, erzählt Inhaberin Svenin Tiede. „Damals begann alles mit einem Shop, in welchem es hauptsächlich die Tiere gab. Bereits kurze Zeit später wurde das Sortiment mit der Bekleidung von Steiff ergänzt, welche sich schnell wachsender Beliebtheit bei unseren Kunden erfreute.“ Nicht nur bei den Tieren, auch bei der Kleidung wird großer Wert auf Qualität gelegt, weiß die Expertin: „Alles unterliegt strengsten Kontrollen. Auch heute gilt immer noch der Wahlspruch von Margarethe Steiff: Für unsere Kinder ist nur das Beste gut genug.“ Nach diesem Motto werden auch die anderen Marken ausgesucht, welche das Sortiment von „Steff Kids Fashion & more“ beinhaltet. Zu diesen gehören etwa S&D, Pampolina, Ticket und Papermoon. Mehr Informationen gibt's in der Filiale am Ballindamm 40 im 1. OG der Europapassage, Tel.: 333 951 70.



Eine große Vielfalt an Marken-Kinderkleidung gibts ab März bei „Steff Kids Fashion & more“ im AEZ!

LERNZIRKEL ALSTERTAL

HEIKE KLÖRS

**Einfach gute
Nachhilfe!**



Heegberg 21 • 1. Obergeschoss in 22391 Hamburg
direkt am Alstertal-Einkaufszentrum a. d. Außengalerie
Bürozeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 69 79 03 66

Logopädische Praxis

Dagmar Hagedorn

Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm- und
Schluckstörungen

Alle Kassen

Rehpfad 7 • 22393 Hamburg-Sasel
Tel./Fax: (040) 637 08 307
Email: dagmar@praxis-hagedorn.de



Service-Wohnen

Zertifizierte Qualität im FORUM ALSTERTAL



Gönnen Sie sich für Ihren Ruhestand den Luxus einer gehobenen und zentral gelegenen Wohnung mit Balkon und/oder Wintergarten und dem Service eines Hotels verbunden mit einem auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen und individuell abrufbaren Dienstleistungs- und Betreuungsangebot.

Restaurant Clubraum mit Kamin Kultur- & Kursprogramm Security






Kritenbarg 18 HH-Poppenbüttel Tel. (040) 60 68 68 www.forum-alstertal.de

Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen

Wir kommen zu Ihnen.



Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z.B. Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

Trockenhaarschnitt 12,50 €
Arbeiten am Bett zzgl. 6,50 €

Weitere Leistungen:
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen
+ Fahrkostenpauschale

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40
www.Marina-chic.de

Der Pflegedienst in Ihrer Nähe

Seit 20 Jahren versorgt unser professionelles Team hilfsbedürftige Menschen im eigenen Hause.



Menschliche Wärme, Verlässlichkeit und Einbezug der Angehörigen sind für uns selbstverständlich.

JONATHAN
040/ 60 70 917
Über Ihren Anruf freut sich
Inh.: Kirsten Mähl
Büro: Poppenbütteler Chaussee 5 • HH-Duvenstedt

Unsere Leistungen:

- Behandlungspflege
- alle Leistungen der Pflegeversicherung
- Individuell geplante Pflege
- Vertragspartner aller Kassen
- u.v.m.



Ein Zuhause in Gemeinschaft...



- Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- Vollstationäre Pflege/ Kurzzeitpflege
- Demenzbetreuung
- hauseigene Küche



Veteranenheim
DEUTSCHER SOLDATEN
STIFTUNG
HAMBURG UND HANSESTADT HAMBURG

Poppenbütteler Weg 186-190 22399 Hamburg Telefon: 040/606 84-0
www.zuhause-in-gemeinschaft.de



Nach der Rasur benötigt die Haut besondere Pflege. Beruhigend wirken Produkte, die z.B. Kamille enthalten.

Die Haut des starken Geschlechtes
ist im Alter empfindlicher!

Pflege

für reife Männerhaut

Was viele Männer nicht wissen, ihre Haut ändert sich im Alter und wird empfindlicher. Was Sie gegen die dünner und schlaffer gewordene Haut tun können.

Männer sind wahre Dickhäuter. Ihre Haut ist nicht nur etwa 20 Prozent dicker als die der Frauen – sie ist auch fettiger und speichert mehr Feuchtigkeit. Deshalb vertragen viele Männer in jungen Jahren selbst aggressive Waschsubstanzen und müssen sich im Gegensatz zu Frauen auch nicht regelmäßig eincremen. Das ändert sich jedoch im Alter. Ab etwa 60 Jahren wird Männerhaut zunehmend dünner, schlaffer, trockener und empfindlicher. Die ersten Anzeichen dafür sind ein Spannungsgefühl und Jucken nach dem Waschen. Besonders stark zum Austrocknen neigen Gesicht, Unterschenkel und Unterarme.

Kein rein kosmetisches Problem

Wer denkt, dass es sich beim Austrocknen der Haut um ein reines Schönheitsproblem handelt, irrt. Denn wer auch noch unter Arterien- oder Venenproblemen leidet, riskiert bei unzureichender Pflege ein offenes Bein.

So pflegt Mann

Pfletipps für ihn: Ob nass oder trocken – wichtiger als die Rasur selbst ist, wie Sie Ihre Gesichtshaut danach pflegen. Nicht empfehlenswert sind alkoholhaltige Aftershaves. Der Alkohol desinfiziert zwar, entfettet aber. Die Folge: Die Haut rötet sich, juckt, schuppt oder es sprießen kleine Pickel. Wesentlich schonender sind Produkte, die keinen oder nur wenig Alkohol enthalten. Lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten. Desinfizierend und hautberuhigend wirken Aftershave-Lotionen, -Cremes oder -Balsame mit Inhaltsstoffen wie Dexpanthenol, Kamille oder Thermalwasser.

Wie oft eincremen?

Das Gesicht sowie die Arme und Beine sollten täglich, der Bauch jeden zweiten Tag eingecremt werden. Am besten nach dem Duschen. Darüber hinaus reicht es, den gesamten Körper einmal in der Woche einzucremen. ck

Der erfahrene
Pflegedienst
in Ihrer Nähe!



Inh.: Cornelia Dziambor & Susanne Radtke GbR

Telefon: 040 605 53 99

Bürozeiten: Mo.-Fr.: 9.00-15.00 Uhr und nach Vereinbarung
Wohldorfer Damm 12, 22395 Hamburg



Seniorenresidenz
Wellingsbüttel

Ihr Stückchen
Friesland im Alstertal



- Wohnqualität mit versierter Pflege
- Stilvolles Ambiente mit privater Atmosphäre
- Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- Kurzzeitpflege & Probewohnen
- Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen und Sozialämter



Tel: 040-640 90 9-0 Fax: -29

Waldingstr. 1 • 22391 Hamburg • www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de

Ihr Pflegeheim in den Walddörfern



Senioren & Pflegeheim
Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156
22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42

Fax: 040 - 604 02 40

Mail: info@margarethenhof-hamburg.de



In unserem gemütlichen Haus mit großer Garten-Wintergartenanlage finden Sie in gepflegter Umgebung ein neues Zuhause.

- individuelle Pflege für alle Pflegestufen
- Einzel- & Doppelzimmer mit Bad
- eigene Möblierung möglich
- Aufnahme von Urlaubsgästen und Kurzzeitpflege
- Pflegekassen-, beihilfe- und sozialhilfeberechtigt
- umfangreiche Dementenbetreuung

www.margarethenhof-hamburg.de



SENIOR aktiv
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-
Auswahl aus
1.000 Artikeln

Groß Tasten-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

A&V Haus Düvenstedt

Ihr Pflegeheim in Düvenstedt bietet:

- ✓ Familiäre Atmosphäre im professionellen Rahmen
- ✓ Für Senioren aller Pflegestufen
- ✓ Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ✓ Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- ✓ Individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- ✓ geschützter Dementenbereich
- ✓ Beschäftigungstherapie



Besuchen Sie unsere privat geführte Einrichtung im Herzen von Düvenstedt auf
www.hausduvenstedt.de

A&V Haus Düvenstedt, wohnen, betreuen und pflegen GmbH
Poppenbütteler Chaussee 23 • 22397 Hamburg
Tel. 040/607640 • Fax 040/60764160
E-Mail: ivoshage@hausduvenstedt.de



Fotos: Volvo Car Group



Nachwuchs für die Volvo V40-Familie

Die Volvo V40 Baureihe erhält Zuwachs. Mit dem Volvo V40 Cross Country und dem Volvo V40 R-Design erweitern die Schweden ihr Angebot um zwei Modellvarianten. Während der Volvo V40 Cross Country auf und abseits befestigter Wege seine Stärken ausspielt, übernimmt der Volvo V40 R-Design mit seinem athletischen Auftreten die Rolle des dynamischen Sportlers in der Modellreihe.

Sie umfasst den erst im September letzten Jahres eingeführten dynamischen Volvo V40, inklusive der jetzt neuen sportlichen Variante Volvo V40 R-Design, sowie den robusten, mit etwas

mehr Bodenfreiheit (plus 12 mm) und Sitzhöhe (plus 32 mm) konzipierten Alleskönner Volvo V40 Cross Country. Bei dieser Variante verfügt das 254 PS (187 kW) starke Top-Modell Volvo V40 Cross Country T5 AWD serienmäßig über Allradantrieb und ein Sechsgang-Automatikgetriebe (Geartronic).

Der Einstieg in die kompakte Baureihe Volvo V40 erfolgt mit dem Volvo V40 T3 zum Preis von 24.680 €, der Volvo V40 R-Design T3 kostet 28.580 €, die Palette des Volvo V40 Cross Country beginnt mit der D2 Motorisierung und einem Preis von 26.780 €.



REINHARD MÜLLER GmbH
Autolackierungen · Design · Unfallreparatur

Mehr als Lack - ein Konzept mit Service und Qualität



Nina Müller
Geschäftsführerin

Poppenbütteler Bogen 86
22399 Hamburg
Telefon 040 - 606 52 33
Telefax 040 - 606 66 89
www.lackmueller.de
info@lackmueller.de



WEG MIT DEM DRECK!

MACHEN SIE IHR AUTO JETZT FRÜHLINGSFIT
UND BEFREIEN SIE ES VON SALZ + SCHMUTZ.

UNSER FRÜHLINGS-SPEZIAL:
KOMPLETTPFLEGE + BEST EXKLUSIV + EXTRA VIEL WASSER.

Poppenbütteler Weg 94
Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr
So. 13:00 - 18:00 Uhr
www.bestcarwash-hamburg.de





Die reinste Freude



Jetzt neu im Showroom der Volvo Partner: Volvo V40 Cross Country (Foto oben rechts) und Volvo V40 R-Design (l.). Letzterer übernimmt mit seinen dynamischen Linien ganz klar die Rolle des Sportlers in der Baureihe.

Für den Volvo V40 Cross Country (Foto unten) stehen zwei, beim Volvo V40 drei Benzin-Direkteinspritzer sowie jeweils drei Common-Rail-Turbodiesel mit einem Leistungsspektrum von 115 PS (84 kW) bis 254 PS (187 kW) zur Wahl.



Wir machen aus einer Beule keinen Elefanten!

Karosserie-Fachbetrieb

JÜRGEN SCHRÖDER

Autolackier- und Karosseriezentrum
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg

Die Profis vom Karosserie-Fachbetrieb:
Wir bügeln Unfallschäden wieder aus.
Günstig. Professionell und schnell.
Immer in Ihrer Nähe. Bei allen Automarken.

www.juergenschroeder.com

Smart-Repair-Service Tel.: (040) 538 933 -0

VOLVO XC60 PREMIUM EDITION

NUR 29.950,- EURO*

INKL. NAVIGATIONSSYSTEM

XC60 Neuwagen

Abb. zeigt Sonderausstattung.

Volvo XC60 D3 Diesel Krüll Premium Edition: Klimaautomatik, Sitzheizung vorn, Einparkhilfe hinten, Navigationssystem (mob.), Leichtmetallfelgen 235/65 17" Zoll, Audio Performance Radio/CD/AUX/MP3, City Safety Technologie und vieles mehr...

Auf Wunsch mit zwei kombinierbaren Upgrade Möglichkeiten.

Leasingangebot Volvo XC60 D3 Krüll Edition 100 kW (136 PS)		*Barpreis: Preis € 29.950,- Frachtk. € 855,- Endpreis € 30.805,-		
Laufzeit	48 Monate		Gesamtfahrleistung	40.000 km
Anzahlung	3.950,- Euro		Über Volvo Car Financial Services.	
299,- EURO MON. LEASINGRATE (ZZGL. EINMALIG 855,- EURO FRACHTKOSTEN)				

Upgrade 1 Leistung: **143 kW (195 PS)**
€ 1.850,-

Upgrade 2 Komfort: **Automatikgetriebe**
€ 1.850,-

Diesel Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 6,9 (innerorts), 4,9 (außerorts), 5,7 (kombiniert), CO₂-Emissionen (kombiniert): 149 g/km (gemäß VO/715/2007/EWG). Nur solange der Vorrat reicht.

AMC Krüll GmbH

Sasel Meiendorfer Mühlenweg 29, Tel.: 040/ 60 17 19-0

Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.

kruell.com

Audi Top Service Partner



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

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

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



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

Foto: VWAG

Klassikerstart

Die **Marken des Volkswagen Konzerns** bringen erneut ihre Produkthistorie auf die Straßen der Welt, bei hochkarätigen **Klassik-Veranstaltungen**. Den großen nationalen Saisonstart zelebrieren Audi, Bentley, Bugatti, Lamborghini, Porsche, SEAT, SKODA, Volkswagen Pkw und Volkswagen Nutzfahrzeuge traditionell bei der **Techno Classica in Essen** ab dem **10. April**. Die neun Automobil-Marken präsentieren sich in Ausstellungshalle

7.0 und zeigen ihre sorgsam gepflegten, auf Hochglanz polierten Schätze. Übergreifendes Thema diesmal: Evolution – wie man sie beim Volkswagen Golf, aber auch bei Lamborghini und bei Porsche eindrucksvoll erlebt: 2013 feiern die italienische Marke und der legendäre Neunelfer jeweils den fünfzigsten Geburtstag. Weitere Highlights: Mille Miglia, 16.-19. Mai und das Goodwood Festival of Speed, 11.-14. Juli.

Auto Wichert
wünscht
allzeit gute Fahrt!

**Auch bei
Eis und Schnee
kostenloser
Ersatzwagen
bei Inspektion**

Service mit Leidenschaft.

Nur bei uns: 24 Stunden-Service

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



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge



SKODA

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040. 52 72 27 - 0
 Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040. 25 15 16 - 0
 Bornkampsweg 2-4 | Hamburg | Tel. 040. 89 69 1 - 0
 Blankeneser Landstr. 43 | Hamburg | Tel. 040. 86 66 60 - 0
 Hoheluftchaussee 153 | Hamburg | Tel. 040. 42 30 05 - 0
 Segeberger Chaussee 181 | Norderstedt | Tel. 040. 52 99 07 - 0
 Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040. 52 17 07 - 0
 Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040. 30 98 544 - 70



Foto: Ford Motor Company

Kraftpaket: Seit Februar wird der Fiesta ST in Köln produziert!

Fiesta ST geht in Produktion

Ford hat die Produktion des neuen Ford Fiesta ST im Kölner Werk gestartet. Bei dem Modell handelt es sich um den ersten Ford Fiesta, der in weniger als sieben Sekunden von null auf 100 km/h beschleunigt. Ein Highlight des neuen Ford Fiesta ST ist der Ford EcoBoost-Motor mit 1,6 Litern Hubraum, Turboaufladung, Benzin-Direkteinspritzung sowie der doppelt variablen Nockenwellen-Steuerung Ti-VCT (Twin-independent Variable Camshaft Timing). Dank seines kraftvollen Drehmoments von 240 Nm (bei 1.600 bis 5.000 U/min), einer Leistung von 134 kW (182 PS) und dem serienmäßigen 6-Gang-Schaltgetriebe schafft der neue Ford Fiesta ST den Sprint von null auf 100 km/h in nur 6,9 Sekunden und seine Höchstgeschwindigkeit beträgt 220 km/h. Der Kraftstoffverbrauch überzeugt mit nur 5,9 l/100 km (kombiniert)¹ – das entspricht CO₂-Emissionen von lediglich 138 g/km (kombiniert)¹. Der neue Ford Fiesta ST beweist damit, dass eine deutliche Verringerung des Verbrauchs und der CO₂-Emissionen keineswegs

auf Kosten der Fahrleistungen und des Fahrvergnügens gehen muss.

Der neue Ford Fiesta ST ist in zwei Ausstattungsvarianten verfügbar: als „ST“ (ab 19.990 Euro) und als „ST mit Leder-Sport-Paket“ (ab 20.990 Euro). Zur Wunschausstattung gehören zusätzlich ein Audiosystem von Sony mit Ford SYNC und Notruf-Assistent, eine Klimaanlage mit automatischer Temperaturkontrolle inklusive Bordcomputer sowie Premium-Recaro-Sportsitze, individuell beheizbar, mit Leder-Stoff-Polsterung.

Zur serienmäßigen Sicherheitsausstattung des neuen Ford Fiesta ST gehören unter anderem ABS mit elektronischer Bremskraftverteilung (EBD), ein dreistufiges ESP mit integrierter Traktionskontrolle und Torque Vectoring Control, das Intelligente Sicherheits-System IPS (mit Front-Airbag für Fahrer und Beifahrer, Knie-Airbag für den Fahrer, Kopf-Schulter-Airbags vorn und hinten sowie Seiten-Airbag für Fahrer und Beifahrer) sowie ein Notbremslicht (Warnblinker-Aktivierung bei starkem Abbremsen).

„Widerstand zwecklos!“

FORD FOCUS TREND

Inkl. Klimaanlage, Audiosystem CD, ABS mit EBD, ESP mit TCS, elektrische Fensterheber vorn, IPS Intelligent Protection System, Zentralverriegelung mit Fernbedienung, 5-Türer u. v. m.

Bei uns für

€ **13.390,-**¹

**NUR FÜR KURZE ZEIT:
INKL. KLIMAAANLAGE
INKL. AUDIOSYSTEM CD**



Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007):
Ford Focus: 8,0 (innerorts), 4,7 (außerorts), 5,9 (kombiniert);
CO₂-Emissionen: 136 g/km (kombiniert).

HUGO PFOHE GmbH

Fuhlsbüttel - Alsterkrugchausee 355
Telefon (040) **500 600**

Wandsbek - Friedrich-Ebert-Damm 190
Telefon (040) **669 680**

Norderstedt - Niendorfer Straße 147
Telefon (040) **528 00 70**

Lokstedt - Kollastraße 15
Telefon (040) **554 91 20**

Hauptsitz: Hugo Pfohe GmbH, Alsterkrugchausee 355, 22335 Hamburg.
www.hugopfohe.de

¹ Privatkunden-Angebot gilt für einen Ford Focus Trend 5-türig mit 1,6 l Ti-VCT 63 kW (85 PS) Benzinmotor. Das Fahrzeug erhält vor Auslieferung eine händler-eigene Zulassung, ohne Nutzung im öffentlichen Straßenverkehr.



Mit dem Civic 1.6 i-DTEC rollt im April der erste Vertreter der Antriebsgeneration „Earth Dreams Technology“ vom Band.

Honda-Premiere in Genf

Eine Weltpremiere feiert Honda auf dem Genfer Auto-Salon im März. Neben dem zweiten NSX Concept und dem CR-V 1.6 i-DTEC steht dort eine erste Studie des Civic Kombi im Mittelpunkt. Erst im September hatte Honda Europapäsident Manabu Nishimae die Erweiterung der Civic-Modellfamilie angekündigt. Bereits rund ein halbes Jahr später gibt nun das Civic Wagon Concept einen ersten konkreten Ausblick auf das spätere Serienmodell. Zum ersten Mal auf europäischem Boden präsentiert wird das neue NSX Concept, das im Januar in Detroit sein Debüt gab. Besonderes Augenmerk der Messebesucher dürfte auf dem Interieur des futuristischen Supersportlers liegen, dessen erstes Konzeptmodell sich im vergangenen Jahr an

gleicher Stelle noch „von der verschlossenen Seite“ gezeigt hatte. Nah am ursprünglichen Design orientiert sich unterdessen das Äußere. So kommt auch die aktuelle NSX-Evolutionsstufe flach und breit daher. Klare Linien betonen die dynamischen Proportionen, während ausgefallene Details den High-Tech-Charakter des Boliden unterstreichen. Im April rollt mit dem Civic 1.6 i-DTEC der erste Vertreter der neuen Honda Motor- und Antriebsgeneration „Earth Dreams Technology“ in den deutschen Handel. Ab September wird auch der CR-V mit dem leistungsstarken, sparsamen Selbstzünder – dem leichtesten Motor seiner Klasse – erhältlich sein. In Genf wird der Neuling erstmals der Öffentlichkeit präsentiert.



Futuristisch: Der Civic Wagon Concept deutet an, was bald möglich ist!

Autohaus **BORNEMANN** GmbH

Ihre Vertragswerkstatt im Alstertal

PEUGEOT MITSUBISHI MOTORS

Wartung, Garantie, Reifen und Unfallschäden.
Egal, wo Sie Ihr Fahrzeug gekauft haben,
wir sind für Sie da!

Telefon 040-606 32 32
www.autohaus-bornemann.de
Harksheider Str. 45 · 22399 Hamburg

HONDA
The Power of Dreams

Jetzt auch mit Frontantrieb!

DER NEUE **CR-V**
ÖFFNET NEUE WELTEN.

Schon ab 22.990,- €*

Der Honda CR-V serienmäßig mit: 17-Zoll-Leichtmetallfelgen | 1.669 Liter Kofferraumvolumen | Auto Stop (Start-Stop-Funktion) | Berganfahrhilfe | Easy-fold-down Rücksitzbanksystem | Eco Assist® | Außenspiegel elektrisch verstellbar/beheizbar | LED Tagfahrlicht | Multiinformationsdisplay (i-MID) | Tempomat | u.v.m.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 10,1–6,5; außerorts 6,5–5,1; kombiniert 7,7–5,6. CO₂-Emission in g/km: 180–149. (Alle Werte gemessen nach 1999/94/EG.)

Laube.

Wandsbek Friedrich-Ebert-Damm 184 22047 Hamburg Tel. 040 - 66 86 04-0 Fax 040 - 6 68 36 82	Wellingsbüttel Saseler Chaussee 34-36 22391 Hamburg Tel. 040 - 64 08 77-0 Fax 040 - 6 40 00 81
---	---

E-Mail: honda@lausse.de
Internet: www.lausse.de
Autohaus Ernst Laube GmbH



* Preis gilt für einen CR-V 2.0 2WD S. Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,9; außerorts 6,2; kombiniert 7,2. CO₂-Emission in g/km: 168 (Alle Werte gemessen nach 1999/94/EG). Gültig für Privatkunden bis 31.03.2013. Abb. zeigt Sonderausstattung.



Til Schweiger im CLS Shooting Brake. In seinem neuen Film „Kokowäh 2“ ist Mercedes-Benz Style zum ersten Mal im Kino zu sehen, mit dem Pkw und Möbeln.

Einfach scannen und ein Making-Of sehen!



Mercedes-Benz Style im Kino!

In seinem neuen Film „Kokowäh 2“ spielt Til Schweiger den Filmemacher Henry, der sowohl unterwegs als auch im Büro Wert auf außergewöhnliches Design und exquisiten Sitzkomfort legt. Was passt da besser als der neue CLS Shooting Brake und die Möbel aus der Mercedes-Benz Style Kollektion? Beides wird genutzt

und ist so erstmals auf den Kinoleinwänden zu sehen. Damit setzen der deutsche Filmstar und die Marke mit dem Stern die erfolgreiche Zusammenarbeit, die bereits seit 1995 besteht, aus früheren Filmen wie „Keinohrhasen“, „Zweihrküken“, „Kokowäh“ und „Schutzengel“ fort. Die Räume in Kokowäh 2 sind mit Sofa,

Sideboard, Konferenztisch und Stühlen der Mercedes-Benz Style Möbelkollektion ausgestattet. Das Design der extravaganten Möbel spiegelt die progressive und dynamische Designsprache von Mercedes-Benz wider und passt optimal zur modernen Handlung des Films.

Über Mercedes-Benz Style: Seit

2010 entwerfen die Designer von Mercedes-Benz zusätzlich zum klassischen Automobil design auch das Design für andere Produkte in Kooperation mit ausgewählten Partnern. Ziel: intelligentes Design und Gestaltung durch die bewusste und unverwechselbare Anwendung von innovativen Materialien, Farbwelten, Strukturen, Formen und Licht.

A*

* wie Angebot.

A 180¹
monatlich ab:

199,00€²

Anzahlung nur: **699,00€²**

Angebot und Probefahrt unter:
(040) 69 41-29 47
verkauf-hamburg@mercedes-benz.com
www.hamburg.mercedes-benz.de/a-klasse





Mercedes-Benz
Niederlassung Hamburg

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

Partner vor Ort: Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg, Center Wandsbek: Friedrich-Ebert-Damm 115, Center City Süd: Heidenkampsweg 96, Center Niendorf: Kollastraße 171, Standort Leseberg Automobile GmbH, Standort Autohaus Lorenz, Standort Tesmer GmbH & Co. KG, Standort Behrmann Automobile GmbH, Standort Autohaus Wessel GmbH & Co. KG, Standort Rudeloff Automobile GmbH, Tel. (040) 69 41-29 47, www.hamburg.mercedes-benz.de/a-klasse

¹Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 7,7-7,5/4,7-4,3/5,8-5,5 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 135-128 g/km; Effizienzklasse: B.

Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Abbildung enthält Sonderausstattungen. ²Mercedes-Benz A 180 BE im Privat-Leasing: Kaufpreis ab Werk 23.978,50 €, Leasing-Sonderzahlung 699,00 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 30.000 km, mtl. Rate Leasing 199,00 €, mtl. Prämie Haftpflicht und Vollkasko 19,00 €, mtl. Gesamtrente Privat-Leasing plus 218,01 €. Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH für Privatkunden. Versicherer: HDI Direkt Versicherung AG, vermittelt durch die Mercedes-Benz Bank AG. Es gelten die allgemeinen Versicherungsbedingungen.



Erste eigene Wohnung:

Jugendzimmer ade!

Ob mit 17 oder 27 Jahren – die erste eigene Wohnung ist die wichtigste Station auf dem Weg in die Unabhängigkeit. Dabei stellt das meist knappe Budget Berufstarter vor echte Herausforderungen. So klappt der Abschied vom Hotel Mama auch mit kleinem Geld.

Im Schnitt entfliehen junge Männer mit rund 25 Jahren dem heimischen Nest, Frauen werden in der Regel ein Jahr früher flügge. Für den begehrten Ausbildungsplatz ziehen einige schon vor Erreichen der Volljährigkeit in die erste eigene Wohnung, etwa wenn der Job zu weit vom Elternhaus entfernt liegt. So oder so ist das Budget für die erste Bude meist klein – der Preis spielt also bei der Wohnungssuche eine wichtige Rolle. Wie aber richtig kalkulieren? Als Faustregel gilt: Die Warmmiete sollte nicht mehr als ein Drittel des monatlichen Nettolohns betragen, damit noch genug für andere laufende Kosten und zum Leben übrig bleibt. Bleibt das Jahreseinkommen unter einer bestimmten

Grenze – die je nach Bundesland variieren kann – besteht Anspruch auf eine staatlich subventionierte und somit günstigere Mietwohnung („Sozialwohnung“). Der Wohnberechtigungsschein weist den Anspruch gegenüber dem Vermieter aus. Infos und Antragsformular gibt es bei der örtlichen Gemeindeverwaltung. Ist die passende Behausung dann gefunden, geht es ans Unterschreiben des Mietvertrags. Minderjährige Auszügler sind laut Gesetz nur beschränkt geschäftsfähig. Daher müssen die Eltern zum Ausbildungsbeginn ihre schriftliche Zustimmung erteilen, damit die Unterschrift des Kindes auf dem Mietvertrag gültig ist. Natürlich können die Eltern den Mietvertrag auch selbst unterzeichnen, was viele Vermieter ohnehin erwarten – denn damit garantieren die Eltern die Mietzahlungen aus eigener Tasche.

Hausrat schleppen und versichern

Bevor es mit dem Umzug losgehen kann, wird bei der Schlüsselübergabe eine Kautionszahlung – maximal drei Kaltmieten – fällig, die dem Eigentümer als Sicherheit dient. Anstatt das Geld bar zu übergeben oder zu überweisen, fährt man mit einem „Mietkaution-Sparbuch“ in aller Regel besser. „Der Vermieter bekommt das Sparbuch ausgehändigt, Kontoinhaber bleibt aber der Mieter.“

„Er wird von uns schriftlich informiert, wenn der Vermieter Geld vom Sparbuch abhebt. Zudem wird der Betrag über die Mietdauer verzinst“, erklärt Holger Jünke von der Postbank. Fürs Packen und Kistenschleppen sind Freunde und Verwandte sicher die günstigsten Helfer. Wenn es aber ohne professionelle Hilfe nicht geht, erleichtern

Online-Portale die Suche nach bezahlbaren Umzugsunternehmen: Auf Websites wie „my Hammer“ oder „Umzugsauktion.de“ beispielsweise kann man sich je nach Postleitzahlengebiet preiswerte Angebote machen lassen. Um sich anschließend entspannt im neuen Heim zurücklegen zu können, empfiehlt es sich, seinen Hausrat gegen Diebstahl und Schäden abzuschließen. Auszubildende, die bei den Eltern wohnen, sind meist über diese mitversichert. Mit dem Umzug in die erste eigene Wohnung müssen Youngster ihre eigenen Verträge abschließen. Um die geeignete Deckungssumme für die Hausratversicherung abzuschätzen, errechnet man zunächst überschlägig den Wert der im Haushalt vorhandenen Gegenstände und plant noch einen kleinen Puffer für eventuelle Neuanschaffungen ein.

Der Umzug in die eigenen vier Wände ist für jeden jungen Erwachsenen etwas Besonderes!

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



Stichwort: Wohnkomfort

Service wird wichtiger

Wohnqualität heißt Lebensqualität: Mehr als ein Viertel der Bundesbürger legt in seinem Wohnumfeld besonderen Wert auf Serviceangebote wie etwa einen Hausmeisterdienst oder eine Einkaufshilfe. Das geht aus einer Untersuchung von TNS Infratest hervor.



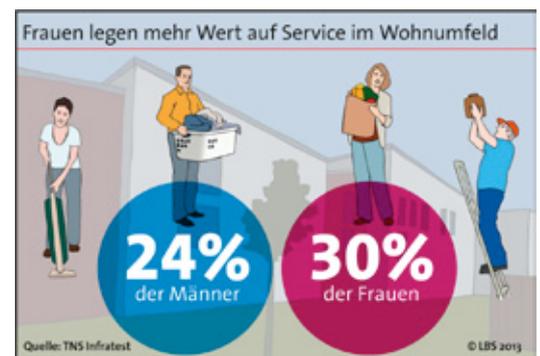
Hoher Komfort innerhalb und eine gute Infrastruktur im Umfeld der eigenen Wohnung nehmen an Bedeutung zu. Laut TNS Infratest finden 27 Prozent der Bundesbürger Serviceleistungen rund um die Immobilie wichtig – Frauen noch etwas mehr als Männer. Gefragt sind besonders Angebote, die den Wohnalltag erleichtern, wie etwa ein Einkaufs- oder Hausmeister-

dienst, eine Haushaltshilfe oder eine Sozialstation. Aber auch auf bauliche Erleichterungen wie barrierefreie Zugänge, Aufzüge und automatische Türöffner wird heute viel Wert gelegt. „Die Bundesbürger leben immer länger – und das am liebsten möglichst komfortabel in den eigenen vier Wänden. Serviceleistungen gewinnen dadurch an Attraktivität“, sagt Gregor Schneider von der LBS. Das Bundesbauministerium hat ermittelt, dass aktuell 93 Prozent der über 65-Jährigen in „normalen“ Wohnungen leben. „Wer sein Zuhause altersgerecht modernisiert, schafft die Voraussetzungen, so lange wie möglich selbstbestimmt darin wohnen zu können. Darüber hinaus erhöhen die Maßnahmen den Wohnkomfort und tragen zum Werterhalt der Immobilie bei“, so Schneider.

Um eine „normale“ Wohnung inklusive Eingangsbereich schwellenfrei zu gestalten, fallen durchschnittlich Kosten von etwa 20.000 Euro an. Die Bereitschaft, aktiv zu werden, ist bei vielen Hauseigentümern vorhanden: Laut einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung legen Modernisierer, die ihre Immobilie fit fürs

Alter machen wollen, im Schnitt 330 Euro pro Monat zurück. Gute Nachrichten kommen zudem aus der Politik: Ein aktueller Gesetzesentwurf sieht vor, dass die Wohnriester-Förderung künftig unter bestimmten Voraussetzungen auch für die Finanzierung altersgerechter Umbaumaßnahmen genutzt werden kann.

Ein Haus in hübscher Lage ist begehrt, doch nahegelegene Serviceleistungen werden den Deutschen immer wichtiger!



Vertrag ist Vertrag

Immer wieder problematisch: das Verhältnis zwischen Bauherr und Architekt.

Schwäbisch Hall-Rechtsexpertin Caroline Jagschitz weist auf Gerichtsurteile hin, die „erfreulicherweise die besondere Verantwortung des Architekten betonen und die Stellung des Laien gegenüber dem Fachmann stärkt“. Steht im Vertrag eines Bauherrn mit dem Architekten, dass die

Baukosten eine bestimmte Obergrenze keinesfalls überschreiten dürfen, so handelt es sich dabei um eine verbindliche Vereinbarung und nicht um eine unverbindliche grobe Schätzung. Ist absehbar, dass der festgelegte Rahmen überschritten wird (im Streitfall um ca. zehn Prozent), so kann der Bauherr den Architektenvertrag fristlos kündigen, hat das Oberlandesgericht Bran-

denburg entschieden. Voraussetzung ist allerdings, dass der Bauherr den Architekten zuvor erfolglos aufgefordert hat, den Kostenrahmen einzuhalten. Damit nicht genug: Der Bauherr kann unter Umständen auch Ersatz für Honorarvorauszahlungen und andere Beträge fordern, die er im Vertrauen auf die Einhaltung der schriftlichen Absprachen ausgegeben hat (Az. 13 U 69/10).



Foto: Gausparkasse Schwäbisch Hall

TUDSEN IMMOBILIEN

VOLKSDORF .

Haushälfte am Waldrand. Etwa 128 m² Wohnfl. + 30 m² Ausbaureserve im Dach. Fußbodenheizung, Kamin, 2 Bäder, Einbauten, Außenrollläden. Alles sehr gepflegt. 495 m² Traumgrdst. Uneinsehbare Terrassen. Garage. € 475.000,--

POPPENBÜTTEL .

Großzügiges Einfamilienhaus oder Baugrundstück. Etwa 180 m² Wohnfl. Bj. 1963. Umfassende Renovierung erforderlich. 1.005 m² Grdst. in sehr ruhiger Wohnlage. Eingeschossige Bauweise (W - I - O), 2 Wohneinheiten erlaubt. € 550.000,--

VOLKSDORF .

Einfamilienhaus in ruhiger Wohnlage am Rande der Natur. Kurze Wege zu Schulen und U-Bahnstation. Etwa 210 m² Wohnfl. zzgl. großem Keller mit Saunabereich. Vieles wurde erneuert. 1.100 m² Grdst. Doppelgarage. € 745.000,--

VOLKSDORF .

Hochwertige Villa in erstklassigem Zustand Bj. 2001. Etwa 318 m² Wohnfl. + 35 m² Wintergarten + Keller mit Wellnessbereich. Außergewöhnlich hochwertige Ausstattung, Kamin, Kachelofen, Erdwärme. 1.500 m² Grdst. Garage für 3 PKW. € 1.850.000,--

GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir dringend ein Einfamilienhaus ab 130 m² - 160m² Wohnfläche in Wellingsbüttel, Sasel oder Volksdorf, Sehr gern einen Altbau. Kaufpreis je nach Zustand bis € 800.000,--

GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir eine großzügige Villa ab 250 m² Wohnfläche. Standort Wellingsbüttel, Volksdorf oder Ohlstedt. Wichtig ist eine sehr gute Wohnlage. Süd oder Süd- / West Grundstück. Kaufpreis bis € 1.800.000,--

040 / 609 019 30

www.tudsen.de

Kontorhaus Eulenkrugstraße 7 22359 Hamburg Volksdorf

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

NEUE BESEN KEHREN GUT! **50 Jahre**
Immobilienkompetenz

Zum Schneefegen mag das stimmen, aber für den optimalen Verkauf Ihrer Immobilie sollten Sie auf Erfahrung, Kompetenz und ein Makler-Team setzen, das sich seit mehr als 50 Jahren erfolgreich bewährt hat: auf Fründt Immobilien. Wir kennen jede Ecke in unserem Expertengebiet und verbinden viel Leidenschaft mit nur einem Ziel: dem bestmöglichen Verkauf Ihrer Immobilie. Was wir besser können als „neue Besen“, erfahren Sie im Gespräch.

FRÜNDT IMMOBILIEN
MIT SICHERHEIT GUT!

IVD RDM VHM
FRÜNDT
040 / 6001 6001
Internet: www.frueendt.de

Immobilienverkauf: stressfrei & sicher

Für Sie leisten wir unter Einsatz unserer Markterfahrung, moderner Werbemedien und Verkaufstechniken den umfassenden und zügigen Verkauf, aber auch die Vermietung Ihres Hauses, Grundstückes oder Ihrer Wohnung.

Unser **TIPP**: Ihr Immobilienvermögen in eine **Rente** umwandeln - ohne auszuziehen -
Wir beraten Sie gerne!

Bibow
Immobilien

www.Bibow-Immobilien.de Tel. 040 / 608 75 100



Traum-Immobilie oder Immobilien-Alptraum?

☐ SCHADENSGUTACHTEN
☐ BAUABNAHME-SERVICE
☐ KAUFBERATUNG

DR. IMMOBILIA
Rainer Golunski
Dipl. Ing. Architekt

www.dr-immobilia.de ☎ 0163 1811539

Wohnungssuche:

„Das Tier muss weg!“

Angesichts der vielerorts angespannten Wohnungsmarktsituation würde sich laut einer Studie jeder dritte Deutsche im Ernstfall gegen das Haustier und für die neue Wohnung entscheiden. Das sind fast doppelt so viele wie noch vor sechs Jahren!

Ob Hund, Katze oder Chinchillas: Die Deutschen sind tierlieb. Schließlich leben in der Bundesrepublik nach Informationen des Zentralverbands Zoologischer Fachbetriebe 7,4 Millionen Hunde und beeindruckende 12,3 Millionen Hauskatzen! Doch angesichts der schwierigen Lage auf dem Wohnungsmarkt sind immer mehr Bundesbürger bereit, ihren vierbeinigen Freunden kurzerhand den Laufpass zu geben, um an ein besonders gutes Wohnobjekt zu gelangen. Zumindest behauptet das eine aktuelle Umfrage des Immobilienportals immowelt.de. Jeder Dritte der Befragten (33 Prozent) würde sich demnach von seinem Haustier trennen, wenn er nur so den Zuschlag für die neue Wohnung bekäme. Die Zahl derer, die sich angesichts der vielerorts steigenden Mietpreise und des knappen Wohnungsangebots im Zweifel für die Wohnung und gegen das

Haustier entscheiden würden, hat sich damit verdoppelt. Vor sechs Jahren wären nur 17 Prozent der Befragten einer Studie von immowelt.de zu diesem Schritt bereit gewesen.

Tiere haben zunehmend das Nachsehen

Einfach würden sich die Befragten die Entscheidung gegen das Haustier allerdings nicht machen: 23 Prozent würden ihre Katze oder ihren Hund nur dann gegen die neue Wohnung eintauschen, wenn das Tier in gute Hände käme. In der Studie aus dem Jahr 2007 hätten sich dazu allerdings nur 8 Prozent der Befragten durchringen können.

Jeder Zehnte entscheidet bei Wohnungssuche rational

Jeder zehnte Deutsche geht die Wohnungssuche angesichts der angespannten Wohnungsmarktsituation ganz pragmatisch-rational an: Akzeptiert der neue Vermieter keine Haustiere, entscheiden sich 10 Prozent der Befragten ohne Wenn und Aber gegen ihren tierischen Gefährten und für die neue Bleibe. Für die repräsentative Studie Wohnen und Leben Winter 2012 wurden im Auftrag von immowelt.de 1.084 Personen durch das Marktforschungsinstitut Innofact befragt.



Die Katze ist das Lieblingshaustier der Deutschen. Bis ein Wohnungswechsel ansteht...

Millionen
Haustiere gibt es
in Deutschland –
doch für eine neue
Wohnung würden
sich immer mehr
Bürger von ihren
Tieren trennen!



Fotos: BHW Bauparkasse

SASEL



verkauft

Erstklassig geschnittene 3-Zimmer
ETW, ca. 83 m² Wohnfl., 1.OG (Endetage)
Vollbad, Gäste-WC, großer Keller, ruhige
und zentrale Lage inkl. Einzelgarage,
€ 195.000,-

OHLSTEDT



Ein-/Zweifamilienhaus, 6 Zimmer, ca. 190 m²
Wohnfläche, Vollkeller, sehr gepflegter
Zustand, Küche und Bäder modern, Garage
und Carport, 1.002 m² Grundst. in traumhaft
ruhiger Lage in Sackgasse, € 590.000,-

VOLKSDORF



verkauft

Hamburger Kaffemühle, 4-5 Zimmer,
ca. 150 m² Wohnfläche, Vollkeller, sehr
gepflegter Zustand, Baujahr 1927 -
Erweiterung 1970, 1.241 m² Grundst.
in traumhaft ruhiger Lage

SASEL



4-Zimmer-Maisonette-Wohnung im
Endreihenhaus, ca. 117 m² Wohnfl.,
1.OG & DG, 2 Bäder, Balkon, Dachboden,
TG-Stellplatz, ruhige Lage in kleiner Sackgasse,
€ 269.000,-

ST.GEORG



ALSTERCAMPUS - Trend-Flats in bester City-Lage
zur Vermietung, Neubau-Erstbezug, ca. 50-148
m² Wohnfl., Fertigstellung April/Mai 2013,
Mietpreise ab € 714,- mtl. excl. Informationen
unter: www.witthoefft-alstercampus.com

WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause

Zentrale Sasel:
Saseler Chaussee 203,
22393 Hamburg
Immo Shop Wellingsbüttel:
Rolfinckstraße 15, 22391 Hamburg

www.witthoefft.com
Telefon: 040/63 64 63-0

Baufinanzierung:

- Finanzierungsplan
- Förderung
- Zinsbindung
- Tilgung
- Schuldenfrei



Fotos: Bauparkasse Schwäbisch Hall



Wer sich im Voraus einen Finanzierungsplan fürs Eigenheim aufstellt, kann die eigenen vier Wände sorgenfrei genießen!

**5x
in Hamburg**



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

www.jw-i.de

Wir bieten Ihnen ständig neue Objekte an und unterstützen Sie gerne bei der Vermittlung Ihrer Immobilie – ob zum Kauf oder zur Vermietung



Ihr Traumbungalow auf Teneriffa

Höher gelegener Bungalow im grünen Norden Teneriffas in friedlicher Umgebung, 110 m² Wohnfläche, Aufteilung in 2 Schlafzimmer mit Doppelbett, großes, offen gehaltenes Wohnzimmer mit Essbereich, zusätzlich abgetrennter Schlafraum und Bad für Gäste, auch Ferienvermietung möglich KP € 295.000



Einfamilienhaus auf traumhaftem Grundstück mit Poolhaus

Traumhaftes Einfamilienhaus auf gepflegtem, südwestlich gelegenem 1.086 m² Grundstück, Baujahr 2008, parkähnlich angelegt und von außen uneinsehbar, 160 m² Wohnfläche, Swimming-Pool und Sauna mit Dusche und WC KP € 950.000



Wohnen im exklusiven Winterhude

Lichtdurchflutete Wohnung im 1. Obergeschoss des Hauses, 3 Zimmer mit Wohn-/Nutzfläche von ca. 97 m², 2009 komplett saniert, Einbauküche, Abstellraum, welcher auch zu einem vierten Zimmer umgebaut werden kann, ca. 10 m² großer Keller, nach vorne ausgerichtete Loggia KP € 389.000



Eigentumswohnung im 2. Obergeschoss mit Alsterblick

Immobilie in einer der begehrtesten Lagen von Hamburg mit freiem Blick auf die Außenalster, 2004 saniert und seitdem regelmäßig instandgehalten, circa 124 m² Wohnfläche verteilt auf das gesamte zweite Obergeschoss des Hauses, insgesamt 5 Zimmer KP € 950.000

**IHR PARTNER SEIT ÜBER 20 JAHREN
ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER**

Hummelsbüttler Hauptstraße 10
22339 Hamburg
Tel.: 040 / 53 88 88 88

Lieber genau planen:

Checkliste Baufinanzierung

Wer sich fürs Eigenheim entscheidet, sollte die Finanzierung genau überdacht haben, um vor bösen Überraschungen gefeit zu sein. Dabei hilft diese kurze Checkliste!

Eine sechsstellige Summe investieren die meisten Menschen nur einmal im Leben: für die eigenen vier Wände. „Bauherren sollten ihre Finanzierung daher genau planen und gefährliche Stolpersteine umgehen“, rät Schwäbisch Hall-Experte Marcus Weismantel, der eine Checkliste mit den fünf wichtigsten Fragen für ein Beratungsgespräch erstellt hat.

1. Wie sieht mein Finanzierungsplan für die gesamte Laufzeit aus?

Den Blick nur auf die Zinsen zu richten, ist trügerisch. Sie allein sagen nicht viel darüber aus, ob eine Finanzierung zum jeweiligen Bauherrn passt. Einen Gesamtüberblick kann nur ein individueller, detaillierter Finanzierungsplan liefern, aus dem alle wichtigen Eckdaten klar und verständlich hervorgehen. Dazu gehören neben den Zinsen die jeweilige monatliche Belastung, die Restschuld nach Ablauf der Zinsbindung, die Möglichkeit von Sondertilgungen und nicht zuletzt die Gesamtkosten der Finanzierung.

2. Welche Förderungen kann ich nutzen?

Bauherren sollten unbedingt den sogenannten Wohn-Riester nutzen. Der Traum vom Eigenheim wird durch die Riester-Zulagen und Steuervorteile meist mehrere tausend Euro günstiger. Energiebewusste Bauherren haben darüber hinaus oft Anspruch auf öffentliche Fördermittel, beispielsweise auf die zinsverbilligten Darlehen und Zuschüsse der KfW-Förderbank.

3. Wie lange sind die Zinsen sicher?

Das kann jeder mit seinem Berater individuell verhandeln. Die aktuell niedrigen Zinsen sollte man sich aber möglichst lange sichern. Fünfzehn oder zwanzig Jahre sind derzeit besser als die üblichen zehn Jahre Zinsbindung. Wichtig: Immer mehrere Angebote einholen und beim genauen Vergleich den Sollzins nicht mit dem Effektivzins verwechseln! Nur beim Effektivzins sind alle Kosten eingerechnet.

4. Wie viel Tilgung kann ich mir leisten?

Die Niedrigzinsphase können Bauherren für eine höhere Tilgung nutzen. Denn: Je höher die Tilgung, desto kürzer die Laufzeit und desto niedriger sind die Gesamtkosten. Üblich sind ein oder zwei Prozent Tilgung. Wer sich mehr leisten kann, sollte drei, vier oder sogar fünf Prozent Tilgung vereinbaren. Bewährte Faustregel: Nicht mehr als vierzig Prozent des regelmäßig verfügbaren monatlichen Nettoeinkommens für Zins und Tilgung aufwenden!

5. Wann bin ich schuldenfrei?

Eigenheim oder Eigentumswohnung sollten spätestens beim Eintritt in den Ruhestand komplett abbezahlt sein. Wer beabsichtigt, zu verringerten Bezügen in den Vorruhestand zu gehen, muss dies entsprechend einplanen.

Weismantels Fazit: „Spricht ein Finanzierungsexperte diese Punkte von sich aus an, ist das ein gutes Indiz für einen seriösen und erfahrenen Berater.“

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

„Zufriedene Kunden sind unsere beste Werbung – Jahr für Jahr.“

ANJA VON WAGNER
 IMMOBILIEN ALSTERTAL

Ihren Werten verpflichtet: Aktuelle Angebote unter
www.vonwagnerimmobilien.de

Wir sind immer für Sie da:
 Telefon: 81 95 74 61
 Lemsahl-Mellingstedt, Tannenhof 65

Urlaub vom Alltag –
 im neuen Zuhause.

Hilmar Mühlig, Verkaufsleiter Alstertal
 Günther & Günther Immobilien

Die elegante Villa am Fluss
 Diese Villa steht direkt am Alsterlauf auf einem ca. 2.641 m² großen Grundstück und verfügt über eine Wohnfläche von ca. 300 m², die sich auf 8 Zimmer verteilen. Lemsahl-Mellingstedt. Kaufpreis 1.199.000,-

Schweden in Hamburg
 Das Schwedenhaus wurde 1999 auf einem ca. 532 m² großen Südwestgrundstück erbaut. Großzügige ca. 160 m² Wohnfläche verteilen sich auf 5,5 Zimmer. Wohldorf-Ohlstedt. Kaufpreis: € 530.000,-

Homepage: www.guenther-immobilien.de
 E-Mail: info@guenther-immobilien.de
 Telefon: 040/600 810 20 | Büro: Heegbarg 89a, 22395 Hamburg

GÜNTHER & GÜNTHER
 IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

ABEL IMMOBILIEN 
Makler & Bauträger
Häuser & Grundstücke gesucht
abel-immo.de
6000 91 60

Ein Partner von
ELBE-HAUS
So will ich bauen.

**Handwerker/Gärtner/
 Marktbesicker!!!**
 Hallenflächen
 ca. 140m² und 30 m²
 mit Freiflächen
 zu vermieten.
 Hamburg-Sasel
 Büro: 040-633 177 50
 Mobil: 0172-953 65 75

Grundstücksbewertung
 - unabhängig - marktgerecht

Stephan Teschke
 Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)
 für die Bewertung von bebauten und unbebauten
 Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Witthöft
 - Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44
 auch abends und am Wochenende

Baufinanzierung:

Sonderzins (Stand Februar 2013)

- **30 Jahre Zinsbindung (Voraussetzung: 2% Tilg.)**
- 3,25% nom. / 3,30% eff. (80% - Beleihung)
- zzgl. KfW - Mittel
- 5% Sondertilgung p.a.
- **100% Sondertilgung ab dem 5. Jahr kostenlos möglich**
- 18 Monate keine Bereitstellung

Ich bin für Sie da !

 Finanzierungsexperte
 Guido Porschen
 Eekbusch 35 a
 22395 Hamburg
 Tel. 040/64505415
 e-mail:
 info@finanzagentur-
 porschen.de

VOLKER WARNKE
IMMOBILIEN

- VERKAUF
- VERMIETUNG
- VERWALTUNG

Saseler Kamp 25 - 22393 Hamburg
 Telefon: 040 / 601 78 74
 Telefax: 040 / 601 76 44
 E-Mail: volker-warnke@t-online.de



Bis zu € 850.000...

...darf diese Wunschimmobilie
 unseres Kunden kosten: Einfam-
 ilienhaus im Villenstil, ab 190
 m² Wfl. auf großzügigem
 Grundstück in ruhiger Lage in
 Duvenstedt, Poppenbüttel,
 Ohlstedt, Volksdorf oder Wel-
 lingsbüttel. Rufen Sie uns bitte
 an, denn bei uns wird Ihre Im-
 mobilie nicht zur Massenware
 - garantiert!

Alstertal-Makler,
Norbert Mangold Immobilien
 Seit über 15 Jahren Ihr Alstertal-
 Spezialist für Privat-Immobilien.

Inhabergeführt,
 persönlich betreut,
 erfrischend anders!

040 - 531 31 05
alstertalmakler.com


ALSTERTAL-MAKLER
 Norbert Mangold Immobilien

Urbanisierungsstudie:

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.

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 alt wer-



den lässt 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 seniorengerechtes 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 der idealisierten Ruhe und Beschaulichkeit eines Lebens in der Provinz. 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 in Deutschland wurden im Auftrag von immowelt.de 1.016 Personen durch das Marktforschungsinstitut Innofact befragt.



Foto: BHW Bauparkasse

SIG
Holstein

Büro/Wohnen und Arbeiten unter einem Dach in Wandsbek!

Grundstück 454 m²; Büro/ Wohngebäude mit ca. 105 m² Wohnfl. + Vollkeller ca. 60 m², Küche, Duschbad, Gäste-WC, Terrasse; perfekt als Büro oder Wohnung, zzgl. Werkstatt/ Lagerräume von ca. 200 m² auf 2 Etagen, 3 Pkw-Stellplätze.
KP: 495.000 €

Brigitte Peschel
Telefon: 040 / 710001 75767
Mobil: 0151 / 550 062 04
www.sig-holstein.de

Villa Hoheneichen
Wohnen im Herzen von Wellingsbüttel

NEUBAU
Fertigstellung Fröhsommer 2013
Schöne 3 Zimmer - Wohnung im 1.OG mit Balkon, Aufzug, Fußbodenheizung, Wannenbad und Duschbad, Dreifachverglasung, Echtholzparkett, Rollläden, solarunterstützte Warmwasser- und Heizungserwärmung
ca. 93 m² = 410.000,-€

direkt vom Bauherrn: Langerstücken 29
22393 Hamburg
Tel. 040 / 636 026 94
PR K NZEPT info@prkonzeptimmobilien.de
IMMOBILIEN GMBH www.prkonzeptimmobilien.de

www.dahlercompany.de

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN



Axel Beth, Filialleitung
Wir suchen neue Objekte für unsere vorgekehrten Kunden und würden uns freuen, Sie bei der Vermittlung Ihrer Immobilie unterstützen zu dürfen. Gerne erstellen wir Ihnen eine kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie.



Poppenbüttel, familienfreundliches MRH, Baujahr 1968, ca. 148 m² Wohnfl. inkl. ca. 45 m² Studio, 5 Zimmer, Gäste-WC, Süd-Terrasse, ca. 147 m² Grundstück, Garagen-Stellplatz,
KP: EUR 320.000,-



Poppenbüttel, gemütliches EFH in gefragter Lage, Baujahr 1933, ca. 105 m² Wohnfläche, 4,5 Zimmer, EBK, Bad u. Gäste-WC, SW-Terr., ca. 505 m² Grdst., Garage,
KP: EUR 395.000,-



Bergstedt, stilvolles EFH, Bj. 2010, KiW-55, ca. 144 m² Wohnfläche, 4,5 Zimmer, moderne Ausstattung, ca. 553 m² Grundstück, 2 Stellplätze,
KP: EUR 495.000,-

Baugrundstück im bevorzugten Stadtteil!

Klein Borstel, bebaut mit Altbausubstanz, Wlo, genehmigter Bauvorbescheid für ein Gebäude m. ca. 150 m² Grundfl. u. 2 WE, ca. 1.000 m² Grdst., KP: EUR 475.000,-

HAMBURG-ALSTERTAL
TEL. 040 - 53 05 43-0
AUCH AM WOCHENENDE

IMMOBILIEN SERVICE
ZIMMERMANN
WILHELM ZIMMERMANN

Schiffahrtskaufmann sucht für seine Familie ein Haus oder ein Grundstück im Nord-Osten Hamburgs. Kindergarten, Grundschule und gute Verkehrsanbindung sind wichtig.

Frahmredder 7
22393 Hamburg
Telefon: 040- 600 10 600
www.zimmermann-ivd.de

ivd
TUM

Urteile um die Immobilie

Rohre und Barrierefreiheit

Das Alstertal-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 Grundstückskäu-

fer hatte mit Unterstützung eines Maklers ein ehemaliges Bahnwärterhäuschen erworben. Wie sich nach Vertragsabschluss herausstellte, war das Objekt baurechtlich nicht zur Nutzung als Wohnung 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 wenig-

tens 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.

Grossmann & Berger

 <p>Wellingsbüttel</p>	 <p>Großhansdorf</p>	 <p>Sasel</p>	 <p>Farmсен</p>
<p>Grundstück mit Altbestand, voll erschlossen, Ausweisung W10, ruhig gelegen, ca. 1.040 m² Grundstück Kaufpreis: € 585.000,-</p>	<p>Einfamilienhaus, Baujahr 1968, 4 Zimmer, ca. 180 m² Wohnfläche, modernisiert, ca. 1.071 m² Grundstück Kaufpreis: € 498.000,-</p>	<p>Einfamilienhaus, Baujahr 1975, 5 Zimmer, ca. 205 m² Wohnfläche, ca. 835 m² Grundstück (Erbpacht) Kaufpreis: € 440.000,-</p>	<p>Maisonettewohnung, Bezug 2014, 4 Zimmer, ca. 120 m² Wohnfläche, Erdgeschoss, Gartenanteil Kaufpreis: € 405.000,-</p>



Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Wir beraten Sie gern!

Grossmann & Berger macht. Das Zuhause Ihres Lebens!

Shop Poppenbüttel | Stormarnplatz 1, 22393 Hamburg

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



Grafiken: LBS / Tomitek

etwas wert. Doch was ist los, wenn der Mieter selbst für die Stromsperre verantwortlich ist, weil er mit seinen Zahlungen 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 Eigentümer sei dafür nicht verantwortlich zu machen. Die erstrebte Mietminderung in Höhe von 50 Prozent fiel dementsprechend aus. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 113/10)



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, ge-

genüber dem Eigentümer eine Mietminderung geltend zu machen. Denn eine Wohnung ist ab dem Moment, in dem Herd, Kühlschrank, Lampen, Stereoanlage und Fernseher nicht mehr funktionieren, kaum noch

Unser Maßstab sind Ihre Ansprüche und Vorstellungen



UNSERE STÄRKEN



Massive Bauweise



Individuelle Planung



Effiziente Ausführung

BREYER & SECK BAU
Massive Wohnträume

Weitere Informationen finden Sie unter

www.breyerundseckbau.de

Ihre Sicherheit. Ihre Zukunft. Ihr Haus.

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 schleichenden 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 gel-

tend. 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 der Richter des Bundesfinanzhofs. Der eventuelle Gegenwert eines barrierefreien Zugangs trete angesichts der Verschlechterung der Krankheit deutlich in den Hintergrund. Von keinem Steuerzahler könne 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 im Regelfall sehr hohe Ansprüche, ehe eine Hausgemeinschaft einem ihrer Mitglieder bezüglich der Ausgestal-

tung seiner Wohnung Vorschriften machen darf. Das Sondereigentum gilt als besonders schützenswert. Allerdings kann der Einzelne gelegentlich trotz aller Rücksicht auf seine Privatinteressen gezwungen sein, sich dem Rest anzupassen – zum Beispiel bei der Heizungsversorgung. Das teilt der Infodienst Recht und Steuern der LBS mit. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen V ZR 176/10)

Der Fall: Eine Eigentümergemeinschaft 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 mit dieser Maßnahme 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 Sondereigentum niemand zwingen – auch nicht nach einem rechtsgültigen Beschluss der Gemeinschaft. Die Folge: Er wäre abgenabelt gewesen, weil



Illustration: LBS / Tomteck

der Rohrdurchmesser plötzlich nicht mehr passte. Das Urteil: Ein Wohnungseigentümer kann faktisch dazu gezwungen sein, sich technisch innerhalb seiner Wohnung an die neue Heizungsanlage anzupassen, so die obersten Richter. Allerdings muss ihm genügend Zeit gegeben werden, sich darauf einzustellen. Erst nach Ablauf der Frist können die Leitungen zum Sondereigentum gekappt werden, wenn sie nicht mehr kompatibel sind.

Anzeige

Service rund um Haus und Grund

- **Neutrale** Beratung - auch vor Ort - bei Neubau, Kauf, Ausbau, Sanierung und Modernisierung
- Vertragsprüfung
- Bauüberwachung und Kontrolle
- Begleitung bei Übernahme und Abnahme
- Bauschadenermittlung
- Bewertung von Immobilien
- Haus- und Anlagentechnik

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

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

Ein Sextett zum Jubiläum



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

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

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

Einzelnachhilfe zu Hause
Infratest: GUT (1,8)
 Bundesw. Elternbefragung 2007

Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen

seit über 10 Jahren in HH und Umgebung

ABACUS
 abacus-nachhilfe.de 68 13 70 / 60 76 16 83

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

Berufskraftfahrer mit abgeschlossener Ausbildung, männl. 24 J., sucht Job als Fahrer im Nahverkehr oder im Schichtdienst. Führerschein-Klasse CE, ADR- und Staplerschein, sowie HH-Hafen-Kenntnisse sind vorhanden.
 Tel.: 0151-20 45 14 67.

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

Gartenarbeit aller Art F. Balta
 Friesenwälle, Teichanlagen
 Gartengestaltung-Gartenpflege
 Baumpflege-Heckenschnitt
 Jahresgartenpflege
 Zäune/Palisaden setzen
 Pflasterarbeit
 Tel./Fax: 04191-502049
 Mobil: 0170-48 24 911

Winterreifen mit Felgen 155/80 R13 zu verkaufen (z.B. Corsa C)
 0151-20 45 14 67

Wir suchen eine Vertriebsassistentin für die Geschäftsstelle Alstertal
 Tel.: 189 89 766 • E-Mail: martina.hintz@vtp.devk.de

DEVK
 VERSICHERUNGEN

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch
 Schiebetür, Heizkörperverkleidung
 Bilderrahmen > 2500 Muster
 Möbeldruckerei
 Vergolderei
 ↳ zum Verlieben
 Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.
 Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...
 040/81986535
 bettinanohe.de
 Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.

Plattdeutsch-Unterricht für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos! Henneberg Bühne, donnerstags 16:30h im Haus Iris des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter Tel.: 040- 602 79 81

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

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

Heißmangel - Wäscherei
 für Wäsche jeder Art
Langenhorn, Krohnstieg 82
 Karina Wirth, Tel.: 531 94 43

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

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

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
16.+ 17.3.
 Familienag: Viele Aussteller und Kunsthandwerker Osterhase mit "Eier-Lama" Ponyreiten Kinder Eisenbahn Schafe mit Lämmern Land-Museum geöffnet **10-18 Uhr**
Ostermarkt
 23795 Traventhal 4 km vor Bad Segeberg
 HISTORISCHER HENGSTSAAL

Alte deutsche Schreibschriften (Sütterlin u.a.) übertrage ich für Sie in die heutige Schrift. Tel.: 04106 - 613 539 od. 0176 - 96 22 66 80

Die neue Premium-Ausgabe kommt im Mai 2013!

ALSTERTAL
 MAGAZIN SPEZIAL
 Gesprächig Die spanische Albstadt
 Naturzeit Die schönsten Radwege
Lust auf Natur
 Südtiroler Natur - historische Bausprache - ungewöhnliche Museen
 Warum die Hängbrücke die Kunst und die Winterferien nicht zusammenbringen

Hinweis für Hamburger Unternehmen: Sichern Sie sich schon jetzt einen exponierten Platz für Ihre Anzeige in der Ausgabe 2013!
 Mehr Infos unter: 040 / 538 9 300

Englische Möbel
 www.internamoe-net.com
 Tel.: 040 - 60 70 630

IMPRESSUM

Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Walddörfern.

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl

Redaktion: Christian Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt (CvD AEZ-Magazin), Christian Luscher, Jonas Sachtler, Katharina Siegel | **Korrektur:** Regina Ahrens

Produktion/Anz.-Disponenten: Birgit Schümann | **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, 22680 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun,

Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2013 Magazin Verlag Hamburg.

So erreichen Sie uns:

Verlagszentrale:

040 / 538 9 30-0

Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Buchhaltung:

040 / 538 9 30 13

Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:

040 / 538 9 30 46

Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Media-Berater/innen, Direktwahl:

Gabriele Bergerhausen (Poppenbützel, Haspa), Tel. 538930-55;

Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbützel, Hummelbützel), Tel. 538 930-50;

Marc Brando (Eppendorf,

Hohenfelde, Uhlenhorst, Autohäuser, Pöselndorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum)

Tel. 538930-63; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Anngret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67;

Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17;

Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbützel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14;

Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51;

Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Hamburger Meile),

Tel. 538 930-56;

Verteilung/Vertrieb

040 / 538 34 52

E-Mail:

redaktion@alster-net.de

anzeigen@alster-net.de

Internet:

www.alster-net.de

www.alstertv.de

www.alster-talk.de

www.talkhamburg.de

www.hamburger-herbststempfang.de

Fax:

040 / 538 9 30 11



Das nächste Alstertal-Magazin erscheint am 22. März



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



Vanessa Eden arbeitete als Escort-Dame und als -Coach, ihr erlangtes Wissen wollte sie unbedingt weitergeben. Mit einem Vorurteil räumt sie auf: Nur Kaffeetrinken ist nicht, „wenn Geld fließt, geht es auch zur Sache.“

Foto: Andi Zimmermann

Das erste Buch über High Society-Prostitution

Escort-Dame packt aus

Vanessa Eden hatte als Escort-Dame einen fantastischen Stundenlohn. Ihre Erlebnisse gibt die 33-Jährige jetzt in ihrem ersten Buch „Warum zahlen Männer 2000 Euro für eine Nacht“ preis: Sachlich-informativ statt schlüpfrig-laut. Perfekt zu lesen für alle Interessierten und potenziellen EinsteigerInnen – eine Anleitung für die Escort-Welt.

AM: Warum zahlen denn Männer 2000 Euro für eine Nacht?

Vanessa Edens: 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. Wenn Frauen in der Beziehung treu sein würden und das Verhältnis ist ungefähr eins zu eins weltweit, dann gäbe es keine Möglichkeit für die Männer fremd zu gehen. 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 und 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 weiterhin gefährlich sein und weil es verrucht ist, treiben sich auch komische Gestalten herum. 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.

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 und mitzuteilen – egal wem. Viele Frauen sind einfach neugierig, gerade bei diesen Preisen denken die meisten 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 Bräuderle-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 – „Feuchtgebiete“ finde ich einfach grauenhaft. 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

Gute Architektur schafft Mehrwert



Wir machen Ihre individuellen Wünsche zu konkreten Plänen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargtheide, Tel. 04532-20 66-0, Fax 04532-20 66-22, www.mollwitz.de

www.mollwitz.de



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



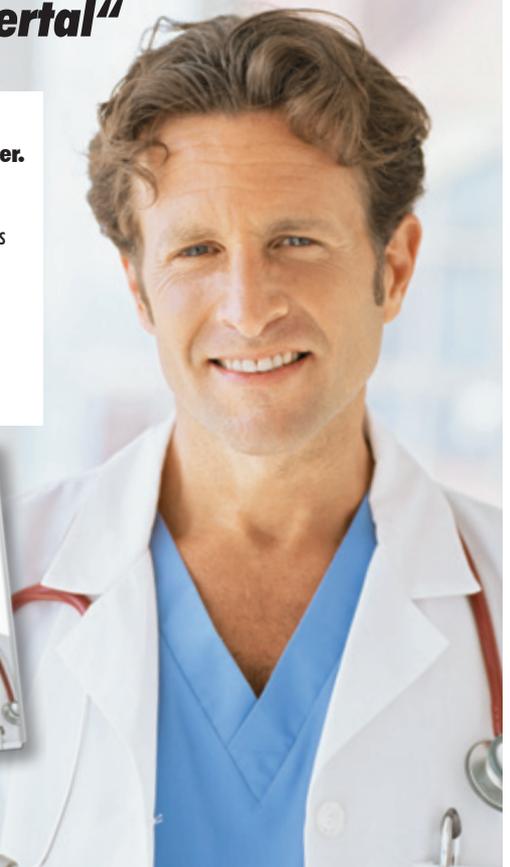
EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

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





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

LOS GEHT'S!

Nur noch bis 28.02.2013

ALSTERTAL · Heegbarg 6 · 040/65 89-14 50
4 x in Hamburg
www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.