

**GROSSER
SERVICETEIL:**
Besser hören & sehen
Fit & schön - Golf-Magazin
Traumhochzeit - Bauen & renovieren

Heft 1, 27. Januar 2012, 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.

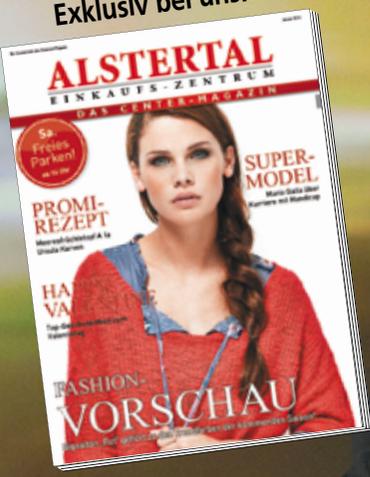
Alstertal

Magazin

Foto: Sport 1

SPORT

Exklusiv bei uns:



Leinen
Zwang
Dauerstreit
geht weiter

Gewinner
Alstertaler Shop des
Jahres steht fest

Heile
Welt?
Über die Sorgen
der Alstertaler

Uli Pingel:

„TRAUMJOB“

Der Volksdorfer Sportmoderator präsentiert
die Hamburger Sportgala





Teppich



STARK

*unverb. Preisempf.

SCHLAFEN WIE AUF WOLKE 7

€ 149,-*

TEMPUR® CLOUD ab € 998,-*

NEU
ab Frühjahr 2011

Die neue Produktlinie für ein supersoftes Liegegefühl mit der perfekten Balance aus sanfter Entlastung und gleichzeitiger Unterstützung.

Wir sind autorisierter TEMPUR® Händler! Hier erhalten Sie den vollen Garantieanspruch. Wir beraten Sie freundlich und kompetent zu allen Fragen rund um den gesunden Schlaf.



Poppenbütteler Bogen 94 • 22399 Hamburg
Telefon **040-611 66 80** • Fax 040-611 66 811
www.teppich-stark.de • info@teppich-stark.de

Teppichboden & PVC • Parkett & Laminat
Gardinen & Stoffe • Matratzen & Betten
Markisen & Sonnenschutz • Orientteppiche

NEU: ONLINE SHOP:
www.shop.teppich-stark.de



Sie haben bereits Naturstein?
Gerne bieten wir Ihnen sämtliche Pflege-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten an.

Faszination Naturstein

Naturstein lässt sich aufgrund seiner Vielfältigkeit überall einsetzen. So ist etwa Granit wegen seiner Beschaffenheit und ästhetischen Optik perfekt für den Innenbereich geeignet – als Waschtischplatte oder Kaminumrandung. Die Fa. Gaedke schneidet die Platten auf Kundenwunsch zu. Sondermaße sind kein Problem!



- Küchenarbeitsplatten
- Waschtischplatten
- Kaminverkleidungen
- Grabmale
- Reinigungsarbeiten
- Terrassen
- Hauseingänge
- Treppen
- Fensterbänke

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

Kampagne?

VON WOLFGANG E. BUSS



Wir fragen uns und reiben uns die Augen, wie lange eine **Präsidenten-Affäre** dauern kann. Jeden Tag meint man, jetzt ist Schluss, alles gesagt. Doch schon wieder eine neue Talkshow, Sendung oder ein Artikel zu Wulff.

Warum ist das so? Ist es tatsächlich eine Kampagne, wie manche behaupten, also zentral gesteuertes Niedermachen eines ehemals niedersächsi-

schen Provinzpolitiklers? Nein, Blödsinn! Es ist etwas anderes. Alle deutschen Medien kämpfen mehr als je zuvor um Quote und Auflage. Die Internetkeule schlägt zu, nahezu alle starren nervös auf sinkende Auflagen oder abwandernde Zuschauer. Da hat keiner Zeit und Lust auf Kampagnen, desto mehr auf gute Quoten und Auflagen. Heißt: Lesen, hören oder schauen wir interessiert die neuen **Wulff-Stories**, bringen diese gute Quoten und damit das Weiter-so.

Mir übrigens geht es genauso. Auch ich schreibe für Sie Kommentare, die als Meinung spannend sein sollen – um eben auch viel und gerne gelesen zu werden. Auch ich nehme also an keiner „**Wulff-Kampagne**“ teil, sondern hoffe, dass Sie zu dem Thema noch immer gerne Meinungen lesen.

Was macht aber nun den Fall Wulff und seine Rolle als BP so lange spannend für uns? Ich denke, es hat mit unserem Wunsch nach einer Orientierung zu tun. Nachdem die Kirchenvertreter ihre Rolle moralischer Orientierungshilfen komplett verspielt haben und stattdessen auf der Anklagebank sitzen als Sexualstraftäter oder Verantwortliche für Millionen miserabler Beschäftigungsverhältnisse, suchen viele Ersatz. Da aber auch die politischen Parteien mit ihren pöbelnden Protagonisten als Werte-Instanz nicht mehr taugen, suchen wir sie – vielleicht unbewusst – in unserem Bundespräsidenten.

Suchen wir nicht alle irgendwie nach einer Leitfigur, einem gebildeten klugen Menschen, zu dem wir aufschauen wollen, wie es in Kindertagen der Vater, Geschichts- oder Physiklehrer, die Schulleiterin oder der Chorleiter waren? Jemand, dem wir fasziniert zuhörten, auch wenn er Unbequemes sagte, weil wir ahnten oder wussten, hier ist eine gerechte Instanz, hier kann ich etwas dazulernen, mein Verständnis vertiefen, denn: **Dem kann ich vertrauen**. Mir geht es jedenfalls so.

Diese Rolle hat unsere wunderbare Verfassung dem Bundespräsidenten zugewiesen. Er soll sich klug und überlegen äußern, nicht moralinsauer, sondern authentisch, glaubwürdig, vielleicht auch mal unbequem. Ist das Wulff? Alle, mit denen ich darüber sprechen konnte, sagten mir, **Richard von Weizsäcker** sei so eine Persönlichkeit gewesen. Der niemals mit einem dubiosen Finanzmakler Carsten Maschmeyer befreundet – ja nicht einmal bekannt gewesen wäre, geschweige denn einem Egon Geerkens. Weizsäcker suchte und hatte Kontakt zu Deutschlands Wissenschaftseliten, zu den großen Denkern und Intellektuellen.

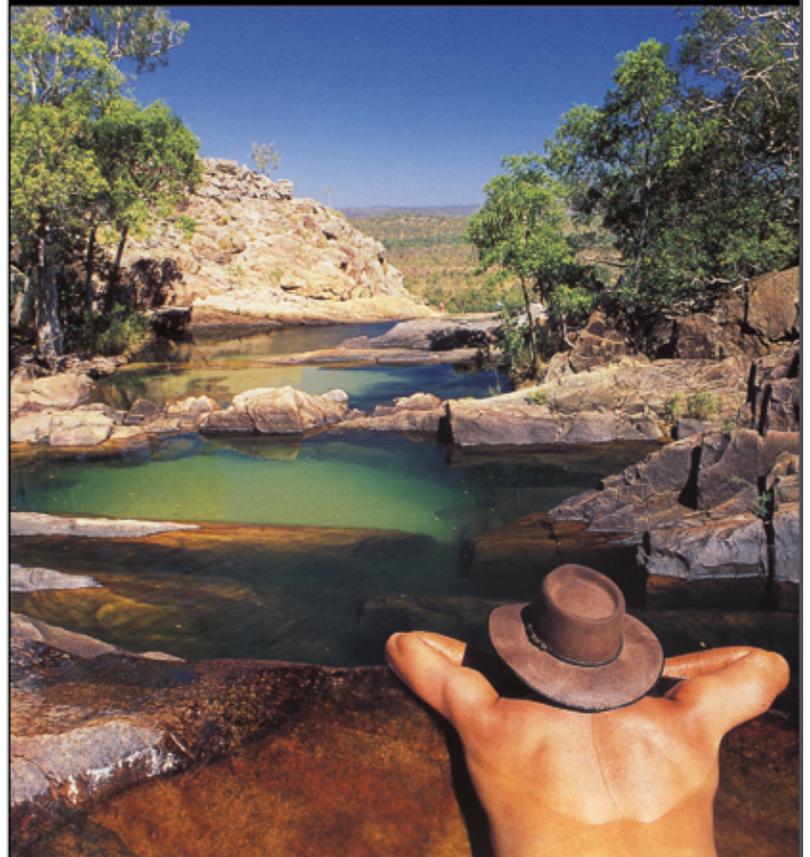
Äußerte sich Weizsäcker, stand es nicht mit großem Foto in der „Bunten“, sondern in den Feuilletons der deutschen Leitmedien. Das war **geistig-moralische Leitkultur**, nach der wir uns auch heute sehnen. So ist der Fall Wulff letztendlich eine kollektive Suche nach verlorengegangener **politisch-ethischer Orientierung**.

Die Affäre Wulff und unser großes Interesse an ihrem Ausgang macht also auch Mut. Es zeichnet unsere Gesellschaft geradezu aus, wenn sie Orientierung nicht beim Boulevard, sondern bei ihrem Staatsoberhaupt sucht.

w.buss@alster-net.de



Australiens Opale 23. bis 25. Februar Rolfinckstraße 13



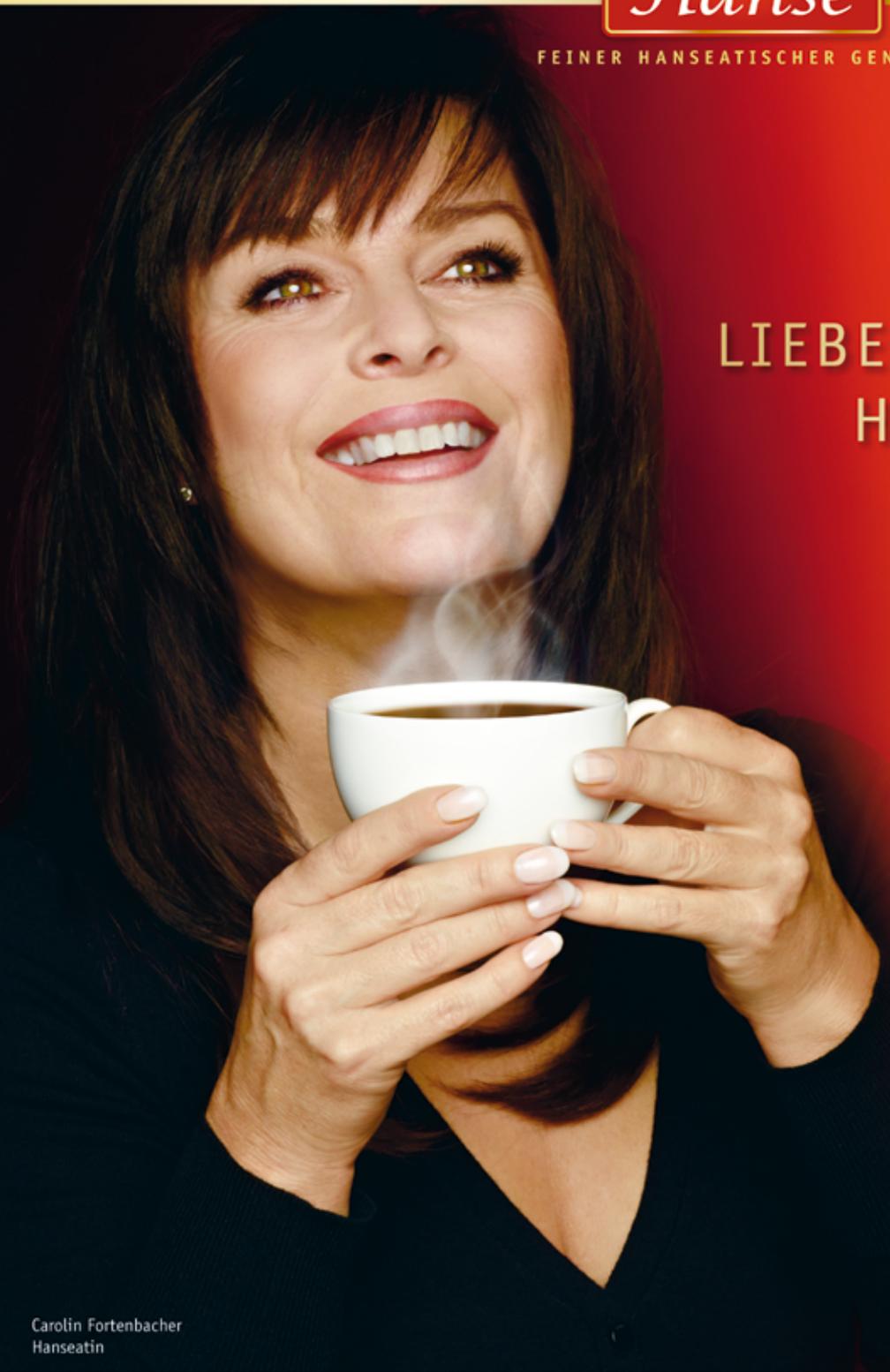
Verkauf direkt vom Opalschürfer
Do. Fr. 9.00 – 19.00, Sa 9.30 – 15.00



Liebesbriefe in Schmuck.



FEINER HANSEATISCHER GENUSS



LEBE,
LIEBE UND GENIESSE ...
HANSEATISCH!



Carolin Fortenbacher
Hanseatin

www.meine-hanse.de

NEU bei **REWE** &





NEU

Genießen Sie den Winter mit Meine Hanse!

Je kälter es draußen ist, desto schöner ist es bekanntlich drinnen. Machen Sie es sich zu Hause gemütlich, und genießen Sie den Winter mit wärmenden, kulinarischen Köstlichkeiten! Wie wäre es zum Beispiel mit einer feinen Krabbensuppe, einer schönen Tasse „Hanseaten-Mischung“ aus ausgewählten Schwarzteesorten und edlen Trüffel-Pralinés als Dessert?

All dies bietet Ihnen Meine Hanse, die erlesene Genussmarke der Hanseaten und vieler anderer mehr. Beste Rohstoffe aus der Region und aus aller Welt sind die Basis für feinste Qualität ausgewählter Hersteller und Importeure aus den Hansestädten und ihrem Umland.

Erhältlich ist Meine Hanse in ausgewählten Rewe-Märkten und Perfetto bei Karstadt, einen Filialenfinder gibt es auf der Homepage unter www.meine-hanse.de. Im Online-Shop können Sie die Produkte Ihrer Wahl außerdem bequem von zu Hause aus bestellen. Freuen Sie sich auf mehr als 100 Produkte von erlesenem Genuss und bester Qualität!

www.meine-hanse-shop.de



Ab dem 30.01. erhalten die schnellsten 100 Online-Käufer einen exklusiven Rooibusch Marzipan-Tee gratis zu ihrer Bestellung.*



*Es fällt das übliche Porto für die Bestellung an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

REWE, 22393 Hamburg-Sasel, Waldweg 43
REWE, 22391 Hamburg-Poppenbüttel, Heegbarg 31 (Alstertal EKZ)
REWE, 22397 Hamburg-Duvenstedt, Poppenbütteler Chaussee 43
REWE, 22941 Bargteheide, Am Markt 9
REWE, 22453 Hamburg-Groß Borstel, Borsteler Chaussee 17

REWE, 22307 Hamburg-Fuhlsbüttel, Fuhlsbüttler Str. 387
REWE, 22307 Hamburg-Fuhlsbüttel, Fuhlsbüttler Str. 334
Perfetto bei Karstadt, 22041 Hamburg, Wandsbeker Marktstr. 63-65
Perfetto bei Karstadt, 22095 Hamburg, Mönckebergstr. 16

Fotos: Robert W. Kranz



IN DIESER AUSGABE:

Magazin

Kolumne1
 Kulturtipps – die besten Termine
 des Alstertals6
 Starke Leistung: Der „Bertini-
 Preis 2012“ geht an
 Poppenbüttler Schüler8
 Der Volksdorfer Uli Pingel
 moderiert die Sportgala10
 Neujahrsempfang der CDU
 in Lemsahl-Mellingstedt12
 Ankündigung: Alstertaler
 Sommer 2012 auf Treudelberg ..13
 Der Saseler Erik Brandenburg
 fährt die „alte Rallye Dakar“14
 Das ist der Gewinner bei
 der großen Wahl „Shop des
 Jahres 2011“16
 Ein wunder Punkt im Alstertal:
 Leinenpflicht – weitere
 Leserbrief!18
 Ist unsere Sprache zu
 „verenglischt“? Eine
 Spurensuche20

Poppenbüttel

Vorgestellt: die „Prominenten-
 Puppen“ des Poppenbüttlers
 Mario Reimers28
 Karten für Theaterstück über
 einen eskalierenden Elternabend
 zu gewinnen30

Wellingsbüttel/ Hummelsbüttel

Über die Liebe: Schauspieler
 Nina Petri im Torhaus32
 Waren mal wieder erfolgreich:
 unsere Alstertaler Hockey-Jungs 32

Duvenstedt

Von schmucken Libellen und
 Arbeitseinsätzen im Duvenstedter
 Brook34
 Ordentlich was los: das Max-
 Kramp-Haus im Februar35

Sasel

Die Beratungsstelle ISIS mit über-
 raschenden Fakten zu Problemen
 im Alstertal36
 Endlich fertig: der neue Waldspiel-
 platz38

Volksdorf

Überraschung: Lösung für die
 Ohlendorff'sche Villa gefunden .39

AEZ

Kolumne51
 Trend-Outfits in der
 Modefarbe „Rot“52
 Promis nachgeschoppt:
 Kirsten Dunst55
 Geschenkideen zum
 Valentinstag56
 Rezepte zum Sammeln: Mee-
 resfrüchtetopf von Ursula
 Karven58

Mario Galla: Trotz Handicap
 zum Model-Star60
 AEZ Inside: Wissen, was im
 Center alles los ist62

Service

Rund ums AEZ21
 Senioren40
 Golf-Magazin42
 Essen & trinken44
 Traumhochzeit46
 Gesundheitsratgeber65
 Besser hören & sehen70
 Fit & schön74
 Neues aus der Geschäftswelt ...82
 Rund ums Tier83
 Handwerk84
 Garten-Magazin85
 Bauen & renovieren86
 Motor-Magazin94
 Immobilien100
 Kleinanzeigen/
 Impressum110
 Sudoku112

D

RW Bedachungs GmbH

Meisterbetrieb

Dachsanierung • Neubau
 Schornsteinbekleidung • Bauklempnerei
 Flachdach • Fassade • Reparaturen
 info@rw-bedachung.de
 www.rw-bedachung.de

Dachsgang 19 • 22846 Norderstedt
 Tel. 0 40/524 95 28 Fax 0 40/524 36 52

wie
Dach-
service

Schmidt-Peil AG

Bestattungsinstitut seit 1913
 Erd-, Feuer-, anonyme und Seebestattungen
 Bestattungen auf allen Friedhöfen

Tag und Nacht erreichbar
040 – 672 20 23
 Brockdorffstraße 14, 22149 Hamburg
www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de
 e-mail: schmidt-peil@t-online.de

BESTATTER
VOM LANDESDIENST GEPRÜFT



Moderiert die „Hamburger Sportgala“: Fußballexperte Uli Pingel (Sport 1 und Hamburg 1) . S. 10

Foto: Sport 1

**Abenteuer pur:
Der Saseler Erik
Brandenburg
fuhr die alte
Paris-Dakar-
Strecke. S. 14**

Foto: Larrel



**Rot ist die
Trendfarbe des
Jahres. Wir zeigen,
wie es aussehen
kann! S. 52**

**Tipps: Wie man
mit Licht gezielt
Akzente setzt!
S. 86**



Foto: Bullhapp

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. - Fr. 10 - 18 Uhr / Sa. 10 - 14 Uhr • Straßenbahning 17
20251 Hamburg • 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.: 7.30-17.00 Uhr
Samstag: 8.00-12.00 Uhr
www.lott-baustoffe.de

Alles für den Innenausbau

Gipskarton-Platten
z.B. 12,5 mm / 2,00 x 1,25 m
ab 2,36 € / m² (50 St./Pak.)

Bauschutt Annahme / Abholung

Jetzt Neu!
Wintergärten, Glastüren,
Sicht-, Schall- und Wind-
schutzelemente



ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme
Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

Oehleckerling 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

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.

Dr. med. Regina Maria Wagner
 Fachärztin für
 Plastische und Ästhetische Chirurgie



Praxisklinik in der AlsterCity
 Weidestraße 122a/6.E. • 22083 Hamburg

Tel. 040 - 27 80 60 11
 Fax 040 - 27 80 60 12
 info@dr-regina-wagner.de
 www.dr-regina-wagner.de
 www.ultherapie.de



Die NDR-Bigband ist am 15.2. in der Albert-Schweitzer-Schule zu Gast.

Hamburger Winterflohmarkt
 in den Messehallen



Trödel Kunst Kitsch & Ramsch

Sonntag 8-17 Uhr
26. Februar 2012

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

Eintritt € 3,50

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

Termine im Januar und Februar 2012

27. Januar

Noch bis zum 12. Februar ist im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, die Ausstellung der Künstlerin Alexandra Ertmann-Baradlaiova zu sehen. Ausgestellt sind Bilder und Objekte, die die Künstlerin unter anderem mit ihrer eigens entwickelten Technik „Fresco-Art“ gestaltet hat. Mehr Infos unter **Tel.: 536 12 70** und auf www.kulturkreis-torhaus.de.

31. Januar

In der **Bücherhalle Alstertal**, Heegbarg 22, können sich kleine Gäste um **15 Uhr** das Bilderbuchkino „Das sehr unfreundliche Krokodil“ anschauen. Anschließend kann noch gemalt werden. Eintritt: frei. Mehr Infos unter www.buecherhallen.de.

3. Februar

In der Turnhalle des **Sasel-Hauses**, Saseler Parkweg 3, wird von **16 bis 18 Uhr** Kinderfasching zum Mitmachen und Zuschauen

veranstaltet. Von 19 bis 21.30 Uhr öffnet die TSV Disco mit den DJs Dirk und Denis für junge Leute von 9 bis 15 Jahren ihre Tore. Mitgliedschaft nicht erforderlich. Mehr Infos unter **Tel.: 600 41 55**.

5. Februar

In der **Gärtnerei FINDER**, Volksdorfer Weg 65, findet ab **10 Uhr** der Aktionstag „Das Grüne Frauenzimmer“ statt. Neben diversen musikalischen Beiträgen gibt es auch eine Ausstellung und viel Schönes aus der Gärtnerei zu besichtigen. Eintritt für Programm, Ausstellung und Verzehr: 5 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 600 968 96**.

9. Februar

Noch bis zum **18. Februar** ist in der **Bücherhalle Volksdorf**, Weiße Rose 1, ein großer **Bücher-Flohmarkt** eingerichtet. Angeboten wird eine Auswahl von Büchern unterschiedlichster Thematik. Taschenbücher:



Alstertal

50 Cent. Gebundene Bücher : 1 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 60 91 22 90.**

12. Februar

Im **Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf**, Fuhlsbüttler Str. 756, wird um **11 Uhr** die Ausstellung „**Totenkult in Mexiko**“ eröffnet. Um **14 Uhr** hält außerdem die Kulturwissenschaftlerin Anne Slenczka einen Vortrag zum Thema „**Die Toten zu Besuch bei den Lebenden – eine faszinierende mexikanische Tradition**“. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos unter **Tel.: 59 38 800.**

15. Februar

In der **Aula der Albert-Schweitzer-Schule**, Schluchtweg 1, ist um **19 Uhr** die **NDR-Bigband** zu Gast. Unter dem Motto **NDR-Bigband trifft Schul-Bands** geht es auch darum, die Begeisterung für den Jazz und das eigene Musizieren der Schüler zu fördern. Karten gibt's für 2,50 Euro in

der **Albert-Schweitzer-Schule** immer montags und dienstags in der großen Pause und per E-Mail an **Albert-Schweitzer-Schule@bsb.hamburg.de.**

17. Februar

Im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, sind um **19.30 Uhr** die **Sopranistin Frauke-Maria Thalacker** und der **Pianist Henning Lucius** zu Gast. Der Liederabend findet im Rahmen des „Musikfest Wandsbek“ statt. Karten: ab 10 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 536 12 70** und **www.kulturkreis-wellingsbüttel.de.**

26. Februar

Im **Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf**, Fuhlsbüttler Str. 756, findet um **14 Uhr** eine Lesung und Signierstunde mit der Autorin **Maiken Nielsen** statt. Sie liest aus ihrem historischen Kriminalroman „**Das siebte Werk**“. Eintritt: frei. Mehr Infos unter **Tel.: 59 38 800.**

Mein RANZENPARADIES

Scout Macht Kinder glücklich

DIE SPIEGELBURG[®]

TAKE IT EASY ACTIONRUCKSÄCKE

EASTPAK

ergobag

SCHOOL MOOD

SYDERF

4YOU THE ORIGINAL

Sammies by Sannomon

Step by Step

McNeill

DER DIEB DAS

Es ist nicht nur ein Ranzen. Es ist ein Scout.

www.scout-schulranzen.de

Scout Partner Partner 2011/2012

Mehr als 300 Ranzen und Rucksäcke im Angebot!

Lerche IM ALSTERTAL

Am Duvenstedter Kreisel

Poppenbütteler Chaussee 1 • Hamburg-Duvenstedt
Telefon: 60 76 10 80 • www.lerche-im-alstertal.de

Ihre AIDA Fernweh-Experten R&M Reisen

Buchen Sie noch bis zum 13. Februar 2012 unsere besonders preisgünstigen AIDA Pauschalangebote mit 50,- € Bordguthaben.

50,- Bordguthaben pro Kabine

Beste Beratung und alle Informationen rund um Ihren Traumurlaub bekommen Sie bei R&M Reisen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns im Reisebüro!

R&M Reisen GmbH (040) 646 04 40
Bramfelder Chaussee 297 · 22177 Hamburg

FRIEDHOFSGÄRTNEREI

Dorothea Westphal & Tochter GMBH

Hauptfriedhöfe:
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

Jetzt Winterschmuck bestellen

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



TENDENZEN
TrauRinge
Die Liebe gleicht einem Ring
ohne Anfang und Ende

Gestalten Sie mit uns die Ringe Ihres Lebens

NISSING

Symbole Ihrer Verbindung fürs Leben

TENDENZEN TrauRinge - hochwertige Verarbeitung und exklusives Design

TENDENZEN
V seit 1986

Schmuggelstieg 2 • 22848 Norderstedt
Telefon 040 / 529 67 76
www.tendenzen-goldschmiede.de



Bertini-Preis geht nach Poppenbüttel

Lasst euch nicht ein

Vorurteile, Ausländerfeindlichkeit und Gewalt gehören in vielen Teilen Hamburgs zum Alltag. Schüler der **Stadtteilschule Poppenbüttel** wollen mit ihrem Theaterstück **„Leben(s)weg“** ein Zeichen gegen **Diskriminierung** und für mehr **Zivilcourage** setzen. Dafür wurden sie jetzt mit dem **Bertini-Preis** ausgezeichnet.

„Einfach offen sein und sich nicht immer von anderen abgrenzen. Das ist der erste Schritt für mehr Zusammenhalt untereinander“, findet Tael (17), Schüler der Stadtteilschule Poppenbüttel. 26 Jungen und Mädchen der Jahrgangsstufe 12 der Schule haben zusammen mit ihrer Lehrerin Monika Kuhrau-Pfunder das Stück „Leben(s)wege“ auf die Beine gestellt. Das Stück basiert auf dem Roman „Der Unsichtbare“ von Marts Wahl und handelt von Diskriminierung, Fremdenhass und Ausgrenzung ausländischer Mitschüler. Eine

neonazistische Gruppe Jugendlicher steht dabei im Vordergrund eines Verbrechens. Keiner traut sich, sich dieser Gruppe zu widersetzen. Kein Lehrer, Schulleiter oder Mitschüler. Nur ein Junge namens Hilmer beschützt seinen ausländischen Mitschüler Mehmet vor der rechtsradikalen Gruppe. Und genau das sollte ihm zum Verhängnis werden. Hilmer wollte mit dem Fahrrad ins Nachbardorf fahren, kam dort aber nie an. Bei den Ermittlungen von Kommissarin Fors verdichten sich die Beweise gegen die Gruppe und führen



Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf

Raum für Trauerfeiern und Einäscherungen
im würdigen Rahmen.

- Renovierte, historische Fritz-Schumacher-Halle
- Kurze Wege zwischen Feierhallen und Gastronomie
- Vorträge, Ausstellungen und Führungen
- Familienräume für den engsten Familienkreis
- Moderne Einäscherungsanlage im Ohlsdorfer Krematorium
- Exklusive Urnenkrypta

Hamburger Friedhöfe -AÖR-
Fuhlsbüttler Straße 756
22337 Hamburg
Telefon: 040-593 88-0
information@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 9 – 17 Uhr
Samstag, Sonntag: 10 – 15 Uhr

Raum der Ruhe
Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf



Fotos: Maria Heggemann

„Leben(s)wege“ ist das aktuelle Stück der 12. Jahrgangsstufe der Stadtteilschule Poppenbüttel. Darin geht es um Fremdenhass, Vorurteile und fehlende Zivilcourage. Jetzt wurde es sogar mit dem Bertini-Preis ausgezeichnet.

schüchtern!

schließlich zu einer grausamen Entdeckung.

Die Idee zu dem Stück kam schon letztes Jahr. Aufgrund der Ereignisse in Norwegen und rechtsradikaler Übergriffe in Hamburg kam Monika Kuhraupfunder die Idee, dass das Stück für den Bertini-Preis geeignet wäre. „Selbst vorschlagen wollte ich uns nicht, deswegen habe ich dem Elternrat davon erzählt und dieser hat uns dann für den Bertini-Preis vorgeschlagen“, erklärt die Lehrerin.

Der Bertini-Preis wird seit 1998 an Jugendliche, welche durch besondere Zivilcourage auffallen, verliehen. Entstanden ist der Preis auf Initiative des Pädagogen Michael Magunna. Der Name des Preises geht auf das Buch „Die Bertinis“ von Ralph Giordano zurück, in dem die Zeit der nationalsozialistischen Diktatur geschildert wird. Verliehen wird der Preis jedes Jahr am 27. Januar, dem Gedenktag für die

Opfer des Nationalsozialismus. Der Slogan des Bertini-Preises „Lasst euch nicht einschüchtern“ fordert die Jugendlichen zum Handeln in der Gegenwart auf. Auf die Frage, ob es in der Schule Situationen gibt, die einschüchternd sind, erzählt Teuta Pernokaj(19): „Bei uns im Jahrgang gibt es das nicht. Wir haben einen guten Zusammenhalt und die Herkunft der einzelnen Leute ist uns nicht wichtig. Viele Schüler waren vorher auf anderen Schulen und sind froh, dass sie jetzt bei uns sind.“ Einen Appell an die anderen hat sie aber dennoch: „Das Problem ist, dass viele Gruppen sich gar nicht mit den anderen beschäftigen, sondern nur mit sich selbst. Man sollte viel öfter einen Schritt auf die anderen zumachen und nicht vorbeigehen und sie ignorieren. Nur so kann man herausfinden, ob man einander mag oder nicht.“

Maria Heggemann

m.heggemann@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

RATHJENS
Garten- und Landschaftsbau GmbH

**Wir räumen
Ihren Schnee!**

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

Uli Pingel ist das Gesicht des Hamburger Sports

Mr. Hamburg-Sport

Seit fast 15 Jahren steht der **Volksdorfer Uli Pingel** vor der Kamera, als Moderator von „Rasant“ bei Hamburg 1 und seit einigen Jahren auch bei „Bundesliga Aktuell“ und den News bei SPORT 1. **Neuester Coup: Kolumnist beim weltweit größten Fußballnetzwerk Goal.com.** Daneben moderiert der 34-Jährige Events – als nächstes die Hamburger Sportgala.

Alstertal-Magazin: Als Sportmoderator stehst du vor einem guten Jahr, denn es gibt die Fußball-EM und Olympische Spiele. Was interessiert dich mehr?

Uli Pingel: Das ist nicht einfach. Beides ist spannend, aber ich bin großer Fußballfan und so ist es automatisch die EM. Aus Hamburger Sicht finde ich die Frage spannend, ob Hamburger dabei sind. Vielleicht Aogo, Jansen oder Westermann, aber gerade nach den letzten Leistungen werden es die drei wohl schwer haben.

Bist du HSV- oder Pauli-Fan? Ich bin neutral. Als Kind ging ich zum HSV, als Jugendlicher zum FC St. Pauli. Durch meinen Job habe ich seit 1999 intensiv mit beiden Vereinen zu tun und fühle mich ihnen gleich stark verbunden. Das gilt auch für die HSV-Handballer oder die Freezers. Ich hoffe auf Erfolge aller Hamburger Vereine. Das erleichtert mir die Arbeit, denn die Jungs werden dann zugänglicher. Trainerentlassungen oder Niederlagen wie das 1:5 des HSV sind hingegen natürlich oft spannender.

Negativ ist vor allem gerade die Gewaltbereitschaft einiger sogenannter Fußballfans. Du bist Bundesligaexperte, wie siehst du die Entwicklung?

Durch die modernen mobilen Medien und die Art und Weise der Berichterstattung kommt mehr auf den Tisch als früher. Auch vor 20 Jahren gab es Schlägereien. Es war nur nicht so öffentlich. Deswegen weiß ich nicht, ob die Gewalt zugenommen hat, auf jeden Fall ist sie aber intensiver geworden und die Hemmschwelle, Gewalt anzuwenden, ist gesunken. Man sieht bei diesen Leuten, es sind keine Fußballfans, einen Hass im Gesicht, den es früher so nicht gab. Das ist erschreckend. Hier sind die Vereine gefragt. Sie müssen sich von diesen Leuten

eindeutig distanzieren, trotzdem aber mit ihnen arbeiten. Denn kein Verein hat nur die häufig viel zitierte „handvoll“ Problem-Fans im Umfeld – das wären ja nur fünf, es sind aber immer etwa 200 bis 300!

Themenwechsel: Du moderierst auch Events. Als nächstes die Hamburger Sportgala. Sie ist für mich eines der schönsten Events des Jahres, weil wirklich der Sport im Mittelpunkt steht und alles mit Rang und Namen aus Politik, Wirtschaft und Sport sich trifft.

Im vergangenen Jahr haben zwei Segler vor dem FC. St Pauli die Mannschaftswertung gewonnen. Warst du überrascht?

Ja. Ich bin auch Mitglied der zehnköpfigen Jury, da wird und wurde auch gerade in diesem Fall viel diskutiert. Aber Polgar/Koy sind zu Recht geehrt worden, denn sie hatten eine Super-Saison, gekrönt vom EM-Titel. Es ist schön, dass nicht nur Stars wie Uli Hoeneß (wurde auch geehrt), sondern auch einmal Sportler, die nicht immer im Fokus der Medien stehen, im Rampenlicht sind.

Sport und Hamburg, ein kritisches Thema. Stolz nennt man sich Sportstadt, aber in der Vergangenheit wurde zu wenig für den Sport getan, oder?

Der Sport wurde in der Tat in den letzten Jahren zu stiefmütterlich behandelt. Es könnte sich ändern. Ich finde den neuen Sportsenator Michael Neumann in seinem Bestreben, mehr für Hamburgs Sport zu tun, glaubhaft, beispielsweise mit seinem Dekadenplan.

Wie sehen deine Ziele aus?

Siehst du dich mal als WM-Reporter auf dem Platz?

Mein jetziger Mix aus Hamburg 1 und Sport 1 in München, dort bin ich jeweils ein Woche im Monat, und die Möglichkeit zu freien Moderationen ist perfekt. Aber mit 34 Jahren darf man noch träu-

men – wenn ich die Sportschau oder das Sportstudio moderieren sollte, würde ich nicht nein sagen (lacht). Allerdings möchte ich in Hamburg bleiben und habe deswegen schon Angebote abgelehnt, bei denen ich umziehen hätte müssen.

Das käme nur bei einer wirklich großen Sache in Frage, denn Hamburg und vor allem auch das Alstertal gefallen mir zu gut. *kw*

Präsentiert seit Jahren Hamburgs Sportgeschehen und seit einiger Zeit auch regelmäßig in „Bundesliga aktuell“ bei Sport 1 News rund um Deutschlands höchste Spielklasse: Uli Pingel.

Foto: Sport 1

Exklusive Sportgala-Tickets zu gewinnen:

Seien Sie am 20.2. live dabei, wenn unsere Besten – Sportlerin, Sportler und Mannschaft des Jahres – auf der 7. „Hamburger Sportgala“ in der Handelskammer vor gut 1000 geladenen Gästen geehrt werden. Wir verlosen 1x2 Tickets für die nicht öffentliche Veranstaltung! Wer dabei sein möchte schickt eine Postkarte mit dem Stichwort Sport an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 10.2.



Das Leitungsteam Firmenkunden Nord-Ost: Geschäftsfeldleiterin Kathrin Lemkau-Aschermann (Mitte) mit ihren beiden Teamleitern Catrin von Drathen und Marc Heiderich.

Haspa Firmenkunden-Center Nord-Ost

Verlässlicher Bankpartner für regionale Unternehmen. Investieren Sie jetzt und finanzieren Sie mit uns!

Die deutsche Wirtschaft ist weiterhin stark. Viele mittelständische Unternehmen befinden sich auf Wachstumskurs. In ihren Schubläden schlummern Investitionspläne, die 2012 angepackt werden sollen. In dieser Phase brauchen Mittelständler einen kompetenten Partner, der gemeinsam mit ihnen das beste Finanzierungsmodell für das Vorhaben entwickelt.

Die Rahmenbedingungen für Finanzierungen haben sich in den vergangenen Jahren erheblich verschärft. Regulatorische Restriktionen im Bankensektor (Basel III), computer-gestützte Kreditentscheidungsprozesse (Scoring), Neuregelungen der EU-Regionalförderung und des EU-Beihilferechts sowie Neuerungen in der deutschen Förderlandschaft haben tiefe Spuren hinterlassen.

Bei der Vergabe klassischer Kredite zeichnet sich ein rückläufiger Trend ab. Hier wirft wohl auch die strenge Banken-

regulierung nach Basel III ihre Schatten voraus. Demnach müssen Banken unter anderem mehr Eigenkapital für eingegangene Risiken vorhalten. Für mittelständische Unternehmen kann das bedeuten, dass die Messlatte für einen Kredit noch höher liegt und Kredite sich verteuern werden.

Während viele Wettbewerber ihr Kreditengagement zurückgefahren haben, hat die Haspa diese Lücke in den vergangenen Jahren mit neuen Krediten in Höhe von 20 Milliarden Euro aufgefüllt. „Damit sind wir Finanzierungspartner Nummer eins in der Metropolregion Hamburg“, betont Kathrin Lemkau-Aschermann, Leiterin des Haspa Firmenkunden-Centers Nord-Ost.

Diese Position hat die Haspa auch errungen, weil sie neben dem klassischen Kredit eine breite Palette an Finanzierungsinstrumenten anbietet. Vor allem kann die Haspa aufgrund ihrer lang-

jährigen Erfahrung im Finanzierungsbereich auf ein großes Netzwerk an Institutionen und Partnern zurückgreifen. Das hat für Haspa-Kunden den Vorteil, schnell und bequem Zugang zu mehreren Arten der Finanzierung durch öffentliche Mittel zu erlangen.

Extra für den Mittelstand entwickelt wurde z.B. das Haspa GlobalDarlehen – ein Sonderkontingent für den Mittelstand in Zusammenarbeit mit der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW).

Wer diesen Kredit für eine mittelbis langfristige Investitionsfinanzierung nutzen möchte, sollte sich allerdings sputen, denn die Mittel werden nur noch bis zum Ende des 1. Quartals vergeben.

„Wichtig für einen Kreditnehmer ist immer der Blick auf das Ganze“, betont Lemkau-Aschermann. „Unsere Firmenkundenbetreuer entwickeln für die Unternehmen optimale und individuelle

Lösungen rund um alle Finanzierungsinstrumente:

Betriebsmittelkredite, Investitionsdarlehen, Leasing, gewerbliche Immobilienfinanzierungen, Eigenkapitalergänzungen (Private Equity, Mezzanine), öffentliche Zuschüsse und Programme, Bürgschaften und Garantien.

Sie wollen investieren und finanzieren? Sprechen Sie uns an. Unsere Firmenkundenbetreuer besuchen Sie auch gern vor Ort oder wir laden Sie ein zu uns nach Volksdorf (Im Alten Dorfe 41, 22359 Hamburg)

**Haben Sie Fragen?
Wenden Sie sich gerne an:**

Kathrin Lemkau-Aschermann
Leiterin Firmenkunden Nord-Ost
Tel.: 040-3579-5809, E-Mail:
kathrin.lemkau-aschermann@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa^{sb}
Hamburger Sparkasse



CDU lud zum Neujahrsempfang ins Treudelberg

Gastgeber und Glückbringer: Karl-Heinz Warnholz, der „Sotsche“, Niedersachsens Sozialministerin Aygül Özkan und CDU-Kreisverbandschef Frank Schira (v.l.)



Verleger Wolfgang E. Buss im Gespräch mit der Sozialministerin, eine der wenigen CDU-Führungskräfte mit Migrationshintergrund.

„Mehr Zuversicht im neuen Jahr“

Mut und Zuversicht verbreiten, nach innen wie nach außen, ist der **CDU-Kurs für 2012 in Hamburg**. Nach dem 21-Prozent-Wahl-Debakel im Februar 2011 waren Hamburgs Christdemokraten im vergangenen Jahr mit Zusammenfegen der Scherben beschäftigt (die SPD holte 48 Prozent). 2012 soll nun **neue Impulse** bringen.

Das machten die Redner anlässlich des Neujahrsempfanges Frank Schira und Parteichef Markus Weinberg deutlich. „Es ist wieder Aufbruchsstimmung zu vernehmen“, so Schira, CDU-Kreisverbandschef Wandsbek und Vizepräsident der Hamburgischen Bürgerschaft.

Mut machte den Verantwortlichen die große Zahl der Teilnehmer im Treudelberg, mehr als 350 Gäste zeigten Flagge für „ihre“ CDU. „2012 ist unser Findungsjahr, Herbst

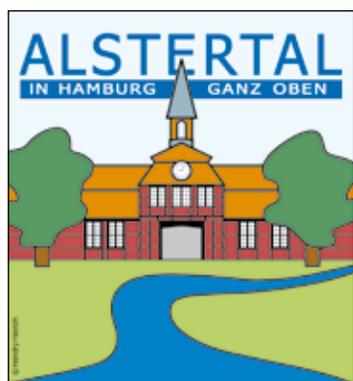
2013 die Bundestagswahl, Juni 2014 kombiniert die Europawahl und Wahl der Hamburger Bezirksparlamente und im Frühjahr 2015 wollen wir in Hamburg die Regierungsverantwortung zurückgewinnen“, so Parteichef Weinberg. Dieser Fahrplan gilt als Herausforderung der kommenden Jahre. Und dafür soll gekämpft werden.

Im Anschluss sprach Niedersachsens Sozialministerin Aygül Özkan (CDU) als Neujahrsgast und wagte

ebenfalls den Blick in die Zukunft – mit Hinweis auf die Deutsche Bevölkerungsentwicklung. „Wir werden weniger“, so die Ministerin, „die Geburtenraten sind seit der Wiedervereinigung bundesweit um 29 Prozent zurückgegangen. Wir werden älter: Im Jahr 2030 werden mehr als 40 Prozent aller Deutschen älter als 60 Jahre sein. Und wir werden bunter: Nahezu jede fünfte Hamburgerin beziehungsweise jeder fünfte Hamburger hat einen Migrationshintergrund.

Den demografischen Wandel dürfen wir nicht auf die leichte Schulter nehmen. Es kommt deshalb nicht darauf an, die Zukunft vorherzusagen, sondern auf die Zukunft vorbereitet zu sein. Die Weichen dafür stellt die CDU schon heute.“

Ein exzellentes Treudelberg-Buffer rundete den Abend ab. War der Treudelberg-Empfang der Startschuss für den Aufbruch? Von Niedergeschlagenheit war jedenfalls nichts mehr zu spüren ...



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



www.traumhaussylt.de

5-Sterne Ferienhäuser
in exponierten Lagen

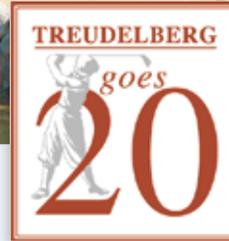
Tel.: 040 53 69 40 06



Foto: Treudelberg

„Alstertaler Sommer“ 2012 auf Treudelberg

20 Jahre Treudelberg: Geburtstag soll groß gefeiert werden!



Es war ein **wunderbares Event** im vergangenen Jahr: Der **große Sommerempfang „ALSTERTALER SOMMER“** im Atrium der ECE, verbunden mit der Geburtstagsfeier 20 Jahre Alstertal Magazin und der Verleihung des großen „Norddeutschen Stiftungspreises“ der Haspa.

2012 wird der „ALSTERTALER SOMMER“ als großer Empfang auf Treudelberg stattfinden. Der Anlass: ebenfalls ein 20-jähriger Geburtstag – vom Steigenberger Hotel Treudelberg Hamburg und dem Golf- und Country Club Treudelberg!

Gastgeber sind das „Geburtskind“ Silke Macke, Direktorin vom Steigenberger Hotel Treudelberg Hamburg, und Verleger

Wolfgang E. Buss. Gefeiert werden soll im hoffentlich sonnigen Juni 2012. Dann wird sich das Treudelberg seinen geladenen Gästen im Geburtstagskleid präsentieren.

„Wie die Zeit vergeht“, wird mancher Alstertaler denken. So lange kann es doch noch nicht her sein, seit wir begonnen haben Golf zu spielen! Und die Erinnerungen an große Golf-

turniere werden wach, wie z.B. die „Ladies German Open“, internationales Spitzengolf der Damen. Das Alstertal-Magazin wird an die vergangenen 20 Jahre erinnern.

Was die Gäste zur Geburtstagsfeier im Juni 2012 im Einzelnen erleben werden, wird noch bekannt gegeben. Weitere Events im Geburtstagsjahr wie ein Jubiläums-Golfturnier sind geplant.

Dieter Brose Meisterbetrieb · Innungsmitglied
Wir bieten Ihnen das ganze Programm!

- Individuelle Kaminanlagen • Kachelöfen 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
www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de

GLANZKLARE MÖBEL



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

Möbel-Glanz

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

LEBENSART

Hamburgs Lifestyle Messe

25. + 26. Februar

Sa: 14-20 So: 11-19



Shoppen - Chillen - Genießen

Gastwerk Hotel

HH - Bahrenfeld / Beim Alten Gaswerk 3

Eintritt: 4,00 € / Kinder frei
www.selekt-veranstaltungen.de



Lesen Sie
unsere
Magazine
auch online:



[www.facebook.com/
alstertal magazin](http://www.facebook.com/alstertal magazin)

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

WINTERAKTION:

10% auf alle Rollläden
und Markisen
Laufzeit bis 24.02.12

SRS Stephan
riedel -
onnenschutz- und Sicherheitstechnik
Meisterbetrieb · Tannenhof 80 · 22397 Hbg. · Tel. 040/608 31 73
www.srs-riedel.de

Von der Krippe Hamburg
empfohlener Fachbetrieb
für mechanischen
Einbruchschutz



Abenteurer Erik Brandenburg:

„Materialschlacht hoch zehn“

Erik Brandenburg liebt das Abenteuer. Im Januar fuhr der **Saseler** mit seinem 36 Jahre alten Porsche das über 3500 km lange Africa Eco Race – die ursprüngliche Dakar Rallye. Das Alstertal-Magazin sprach mit ihm über das Rennen, die Umwelt und seine Vorliebe für gefährliche Hobbys.

Alstertal-Magazin: Was bedeutet Ihnen der Rennsport?

Erik Brandenburg: Sicher ist das nicht das Wichtigste in meinem Leben. Ich habe eine tolle, verständnisvolle Ehefrau, vier süße Töchter und einen kleinen süßen Adler, das ist noch wichtiger als Motorsport. Aber alle paar Jahre bekomme ich einen Kick. Dann ist es nicht das Automobil, sondern das Freiheitsgefühl, das mich reizt, irgendwo auf einen anderen Kontinent zu fahren, wo ich noch nie war.

Brauchen Sie diese Dauer-Action auch im Alltag?

Es gibt Leute, die von morgens bis abends auf dem Sofa sitzen, da

hab ich keine Lust drauf. Ich muss immer Feuer geben. Aber ich kann natürlich auch abschalten. Zum Beispiel, wenn ich mit meinem Adler Odin in der Natur bin und er 100 Meter über mir fliegt – dann bin ich frei wie kein anderer.

Wie kommt man zu so einem ungewöhnlichen Haustier?

1990 war ich bei der Camel Trophy am Baikalsee. Ich ging morgens aus dem Zelt und auf einem Pferd stand ein Falkner mit einem Steinadler vor mir – das war ein Schlüsselerlebnis.

Zuletzt sind Sie das Africa Eco Race gefahren – warum die alte und nicht die neue Dakar-Strecke?

Die alte Dakar ist wirklich abenteuerlicher. Bei der neuen Strecke in Südamerika geht es abends nicht ins Zelt, sondern ins 5-Sterne-Hotel – das geht gar nicht!

Ist es noch Abenteuer oder schon Leichtsinn, eine Strecke zu fahren, die von Terroristen bedroht wurde?

No risk, no fun!

Wie ist es bei Ihnen gelaufen?

Abwechslungsreich. Ich hatte nie Langeweile. Die ersten acht bis zehn Tage hatten mein Beifahrer Wolfgang Starkloff und ich maximal zwei Stunden Schlaf. Aber man fühlt sich durch das viele Adrenalin gut. So viele Emotionen und Eindrücke, die auf einen einwirken, lassen außerdem keine Zeit zum Nachdenken.

Wie kann man sich einen typischen Tag vorstellen?

Man sitzt jeden Tag etwa 700 bis

800 Kilometer im Auto – und das ist kein einziger Kilometer auf dem Asphalt, nur Schotterwege über Steinformationen. Danach muss man natürlich noch ein bisschen reparieren – wenn man nicht ein gesponsertes Privatteam ist und für eine halbe Million ein Serviceteam dabei hat. Das ist eine Materialschlacht hoch zehn.

Wie kann man da überhaupt mithalten?

Das Abenteuer ist doch, es alles selbst zu machen – für mich zumindest. Die Platzierung war uns von Anfang an nicht wichtig.

Was hat Sie am meisten beeindruckt?

Das Größte ist für mich die Natur und ihre Bewahrung. Das ist ein Albtraum, was da abgeht. Was ich erlebt habe, kann man sich nicht vorstellen. Wenn man durch kleine Dörfer kommt, liegen diese einen halben Meter hoch im Plastiksrott und die Tiere sterben daran. Das Umweltbewusstsein ist abartig. Den Einheimischen ist alles egal. Und wenn uns dann irgendein Schwachmat vorwirft: Ihr habt da was weiß ich wie viele Liter Benzin verblasen für nichts, da kann ich nur sagen,



Erschreckend: Die Landschaft abseits des Africa Eco Race gleicht einer Müllhalde.



Fotos: Robert W. Kranz

▲ Abenteuer pur: Erik Brandenburg fuhr die diesjährige Paris-Dakar-Rallye.



▲ Geschafft: Erik Brandenburg und sein Copilot Wolfgang Starkloff (l.) im Ziel.



Fotos: privat

Exotisches Haustier: der Saseler mit seinem fünf Jahre alten Adler Odin.

einfach mal Mund halten und einmal selbst erleben.

Wie ist es, mit so einem Gefühl in den Alltag zurückzukehren?

Ich war einen Tag in der Praxis und hatte das Gefühl, die Rallye wär schon wieder zwei Jahre vorüber. Aber man ist viel nachdenklicher, besonders was das Umweltproblem betrifft. Eigentlich sind wir alle dafür verantwortlich.

Welches Abenteuer wartet als nächstes auf Sie?

Ich bin eher ein nordischer Typ. Auch die ganzen Tiere – Schneeleoparden, sibirische Tiger – faszinieren mich. Bei meinem nächsten Abenteuer lass ich mich mit dem Flugzeug irgendwo in Sibirien absetzen. Nur mit meinem Adler einen zweiwöchigen Survival Trip – natürlich ohne Waffen, das wäre zu langweilig!

Evelin Timm, e.timm@alster-net.de

Exklusive Leuchten
Antiklampen und Schirmanfertigung
Stilleuchten Götzl
Inh. S. Menk
in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2
BAB-Abf. Stapelfeld, Nähe U-Bhf. Berne
Telefon: 040/644 85 79 • Fax: 040/644 75 12
www.stilleuchten-goetzl.de

- 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**

Unser Team wächst weiter!
Begrüßen Sie unsere neue Top-Fachkraft
Mona Tubenthal!

LUTZE
HAIRSTYLING
FON 5 38 47 94

Neukunden-Bonus 10,-€

www.Lutze-Hairstyling.de • Immenredder 2 • 22339 Hamburg

Gesucht: Verteiler mit eigenem Pkw, gerne rüstige Rentner!

- prima Nebenverdienst
- viel an frischer Luft
- in Bewegung bleiben

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



The „winning Team“ von Café con leche.

1. Platz

„The winner is...“

Was für eine Begeisterung! Was für ein Siegerlächeln!

Der Gewinner des großen Wettbewerbs „Shop des Jahres“ steht fest: es ist „Café con leche“ im AEZ, Untergeschoss!

Gewählt haben Tausende Alstertaler und Alstertalerinnen, per Brief, Postkarte, E-Mail und per QR-Code, der modernsten Antwortmöglichkeit im Alstertal-Magazin.

„Wir freuen uns über die große Resonanz“, so Verleger Wolfgang E. Buss. „Damit ist die Aktion tausendmal wirkungsvoller als die anonymen „Bewertungsportale“ im Internet,

bei denen oft nur eine oder zwei Stimmen abgegeben werden. „Café con leche“ darf sich jetzt ein Jahr lang „Shop des Jahres“ nennen. Da ist die Freude groß! Denn Café con leche-Chef Hilmer Meier gewinnt mit seinem Team schon den dritten Preis dieser Art. Das Team eröffnete kürzlich einen speziellen Shop für GEORG GINA & LUCY für exklusive Handtaschen im AEZ Obergeschoss.

Wir haben auch die vielen weiteren Nennungen ermittelt, danach bekommt den „zweiten Preis“

„Cre-Haar-tiv“ aus Wellingsbüttel in der Rolfinckstraße. Herzlichen Glückwunsch an die Friseurin Stefanie Ruhnau und ihr Team.

Am dritthäufigsten nannten die Alstertaler die **THALIA Buchhandlung** im AEZ. Glückwunsch!

VERLOSUNG

Wir verlost unter allen Teilnehmern einen Gutschein über 250,- Euro. Den Gutschein gewann: Nadine Kreier aus Bramfeld (wird benachrichtigt).



Tausende Alstertaler waren begeistert bei der Wahl vom SHOP DES JAHRES 2011. Initiator Wolfgang E. Buss gratulierte Gewinner Hilmer Meier.

2. Platz

Die Alstertaler wählten das Team von Stefanie Ruhnau und Cre-Haar-tiv auf den 2. Platz.



3. Platz

Große Auswahl und großzügiges Ambiente der Thalia-Buchhandlung im AEZ: 3. Platz.

Tipps vom Teppichexperten



Orientteppich-Experte Georg Steinbach erklärt, worauf es bei der Teppichpflege ankommt!

Perserteppiche sind wunderschön, brauchen aber regelmäßige Pflege. Wir trafen uns auf ein Wort mit dem Orientteppich-Experten Georg Steinbach.

Edle Perserteppiche sind eine Zierde für jedes Heim und sorgen für Wohlbefinden. Damit das so bleibt, ist natürlich eine fachgerechte Pflege-

anleitung notwendig. Darüber hinaus stellen manche Exemplare auch einen erheblichen Sachwert dar, bestes Beispiel hierfür der kürzlich bei Christie's versteigerte Kirman-Teppich für 7.800.000,00 Euro. Georg Steinbach, Orientteppich-Experte: „Viele Teppichinhaber haben keine Ahnung, welche Werte sie besitzen. Sogar Teppichhändler haben nicht mehr das Fachwissen, weil der Handel sich immer mehr in die kommerzielle Teppichnische bewegt. Auch der bei Christie's versteigerte Teppich wurde vorher wegen fehlender Fachkundigkeit auf 900 Euro bewertet und von einem Fachmann für 11.000 Euro ersteigert – der in diesem Fall ein wirklich gutes Geschäft machen konnte. Wir empfehlen daher jedem Teppichbesitzer ein aktuelles Zeitwertgutachten von einem Fachmann erstellen zu lassen, da die Teppichwerte in den letzten Jahren bedeutend in die Höhe geschossen sind.“

Warum Teppich-Biowäsche nach traditioneller Art? Georg Steinbach: „Da Orientteppiche sehr un-

terschiedlich geknüpft oder gewebt sind, werden die besten Reinigungsergebnisse mit individueller Handwäsche erzielt. Sie ist zwar umständlich und auch kostenintensiver als die maschinelle Teppichreinigung, doch sollten Sie die Servicekosten im Verhältnis zum Teppichwert und besonders zum Ergebnis sehen. Nur per Hand kann der Wäscher sich mit seiner Erfahrung auf die verschiedenen Knüpfstärken, Materialien, Farbstoffe sowie den Zustand und das Alter, also die Empfindlichkeit eines Orientteppichs, einstellen und entsprechend behutsam oder erforderlichenfalls auch intensiver vorgehen. Bei einer voll- oder teilautomatisierten maschinellen Teppichreinigung kann es oft passieren, dass durch auslaufende Florfarbe viele andere Teppiche verfärbt werden und danach zwangsweise chemisch behandelt werden müssen. Bei einer Handwäsche werden Teppiche einzeln gewaschen. Bei dieser Gelegenheit sollte man auch eventuelle Reparaturen gleich mitmachen lassen. Unsere Erfahrung zeigt, dass fast

alle teuren Teppichreparaturen zu verhindern gewesen wären, wenn im Frühstadium rechtzeitig gehandelt worden wäre.“

Auch ein paar Tipps für Orientteppichbesitzer hat Teppich-Profi Steinbach auf Lager: „Lassen Sie Ihre Teppiche spätestens alle fünf Jahre von Fachleuten waschen, auf keinen Fall aber chemisch reinigen! Jeder Teppich bedarf regelmäßiger und fachgerechter Pflege. Sparen Sie nicht an der falschen Stelle! Und noch ein Tipp: Unterlagen schonen nicht nur Teppiche und Flachgewebe, sie verhindern auch das Wandern und Rutschen und damit so manchen Haushaltsunfall. Stellen Sie niemals Blumentöpfe auf Teppiche. Diese geben nämlich meistens Feuchtigkeit nach unten ab. Die Folge davon sind morsche Stellen, die einen Teppich vollkommen entwerten.“

Teppiche sind natürliche Produkte. Wenn Sie einen kleinen Fleck entfernen möchten, vermeiden Sie bitte ‚sensationelle Chemikalien‘, ‚großartige Pasten‘, ‚neuartige Cremes‘ und Pulver.“

ORIENTTEPPICH WASCH- UND REPARATUR ZENTRUM

Seit 1960 Teppichgroßwäscherei in dritter Generation

Erfahrenes Fachpersonal kümmert sich um Ihre wertvollen Perserteppiche



Sparen Sie lieber mit uns durch waschen und reparieren als teuer neu zu kaufen!

Kostenloser Abhol- & Bringservice für ganz Norddeutschland

Anruf genügt: ☎ 0800 070 15 70 gebührenfrei!

Die ersten 50 Auftragserteilungen erhalten zusätzlich 5% Rabatt

Service-Palette:

- Waschen mit Rückfettung und Imprägnierung
- Reparatur von Fransen, Kanten und Löchern
- Abwicklung bei Versicherungsschäden
- Anti-Rutschunterlagen mit Verlegeservice
- Annahme von Verkaufsaufträgen
- Teppichgutachten

Service-Annahmestellen:

Wedel i. Holst., Bahnhofstraße 49a
Heide, Johann-Hinrich-Fehrs-Str. 1
Winsen/Luhe, Deichstraße 11

Öffnungszeiten:
Mo.–Sa.
10.00–18.00 Uhr

20% Angebot bis Ende Februar:
auf alle Reparaturen
an Fransen und Kanten
Erstkundenrabatt **10%**

Hunde-Streit weitet sich aus!

Die Hunde-Diskussion im Alstertal-Magazin geht in die zweite Runde! Ging es zunächst um das Für und Wider von Leinenzwang, kommen nun Themen wie unverantwortliche Dogsitter, verrückte Radrennfahrer und sogar Menschenkot ins Spiel! Wir zeigen einige Auszüge aus der Flut von Leserbriefen!



Ein Leinenzwang ist wider die Natur eines Hundes und nützt im Ernstfall auch nichts, wenn der Hundehalter den Hund nicht halten kann. Es ist gut, dass man am Alsterlauf die Hunde frei laufen lassen darf. Ich meine, die meisten Hundehalter entfernen den Hundekot. Aber klar, ab und an bleibt etwas liegen. Finde ich nicht so schlimm wie Plastikmüll in der Natur. Hundehalter sollten jedoch unter Beweis stellen müssen, dass sie wissen, wie ein Hund artgerecht gehalten wird und verstehen, was das Wesen eines Hundes ist. *Sylvi F. Kaden*

Aus Erfahrung kann ich nur zustimmen, dass es am Rand der Wege von Menschenkacke nur so wimmelt. Zum einen weiß ich das natürlich aus leidvoller Erfahrung, da wie wohl fast jeder Hund auch meiner darauf steht (und nein, Hunde stehen eigentlich nicht auf den Kot anderer Tiere), zum anderen läuft mein Kind auch gerne mal zwischen den Bäumen durch und es lässt sich der Unterschied der beiden Gattungen gut daran erkennen, dass die Zweibeiner überwiegend ein Taschentuch neben den Ausscheidungen liegen lassen. Oder hat schon mal jemand gesehen, wie sich

ein Hund den Po abwischt???

Claudia Kappius

Hunde sind von Natur aus Jäger und jederzeit explodieren kann, i.e. einen unschuldigen, ahnungslosen Passanten mit Kindern attackieren können. Hier müsste die Stadt auch ihre kleinen Bürger schützen, die keine Lobby haben.

Mercedes Gaitán Novo

Einzig und allein die Stadt Hamburg (hier das Ordnungsamt oder die Polizei) kann auf die Einhaltung des Gesetzes zur Anleinpflcht oder die Einhaltung zur Grünanlagenverordnung achten. Erst, wenn es dem Bürger an den Geldbeutel geht, wird er vernünftig. Also müssen Verwarnungen und/oder Bußgelder ausgesprochen werden. **Die sogenannten Dogsitter verdienen mit der Dienstleistung viel Geld, dann sollte man sie auch zur Kasse bitten.** Mit der Diskussion über das Für und Wider wird niemand zur Vernunft kommen.

Holger Frederich

Tatsächlich habe ich beim Spaziergang mit meinen zwei Hunden im Alstertal mehrfach schon Menschen in flagranti erwischt! **Erwachsene Menschen**

schaffen es nicht, für die Dauer eines Spaziergangs, eines Laufs ohne Klogang auszukommen?? Und wenn, dann zumindest einen Ort, wie ein Café, aufzusuchen?? Hier ist doch nicht der Jakobsweg, wo man Stunden nichts als Landschaft um sich hat!

Joey Cordevin

Ich habe viel Verständnis für Menschen, die von Hunden weder angesprungen, noch vollgesabbert werden wollen. Aber: **Ein Hund ist immer so ‚neurotisch‘, wie seine Menschen ihn erziehen.**

Sabine Düring

Obgleich es eine Toilette am Café Alsterwiesen (kostenpflichtig, 50 Cent) gibt, finden sich entlang der Wege um den Spielplatz herum und insbesondere auf dem Hundespielplatz **massenweise Hinterlassenschaften garniert mit weißen Papiertüchern, die damit auch eindeutig als menschliche zu identifizieren sind.** Das ist Fakt, und wenn Sie das als überraschend empfinden, sollten Sie sich das im Sommer einfach mal anschauen. Es ist wirklich ein Unding.

Joachim Maack

Berichten Sie nicht immer wieder regelmäßig nur über den Leinenzwang im Alstertal,

sondern auch über das Unwesen der RadRENNfahrer auf dem AlsterWANDERweg und stellen Sie dies zur Diskussion. **Ich lasse mich jedenfalls lieber von einem freundlichen Hund beschnüffeln als von einer Horde verrückter Radrennfahrer über den Haufen fahren,** denn hier geht es um die Unversehrtheit von Mensch und Tier und nicht nur um eine besabberte Hose!“

Klaus Hayde

JA ... auch ich habe dieses Unglaubliche schon zweimal gesehen! Ich kann dieses also nur bestätigen! **Ich habe keine Hunde, aber zwei kleine Kinder, denen ich erklären musste, was die Erwachsenen dort tun!**

Antoniella Kaiser

Das ist natürlich lächerlich; kein zurechnungsfähiger Mensch wird sich freiwillig da hinhocken und sein Geschäft verrichten. Vielmehr lassen immer noch viel zu viele Hundehalter ihr Tier irgendwo hinkoten und halten es für unter ihrer Würde, den Kot zu entfernen. Abgesehen davon lenken die Einwände vom Thema ab: **Jeder Hund ist ein potenzielles Risiko und gehört außer auf Auslaufflächen, von denen es genug gibt, immer an die Leine.**

Gregor Hammans



Haben Hunde im Alstertal zu viele oder zu wenig Freiheiten? Unsere Leser sagen ihre Meinung!



Ausstellung mit Bildern von Monir Abbasi

Die iranische Künstlerin **Monir Abbasi** wurde 1967 in Teheran geboren und war seit ihrer Kindheit an Kunst interessiert. Nach ihrem Abitur nahm sie privat Unterricht bei einem der renommiertesten Künstler des Iran: Asad Niazi. 1993 kam sie nach Hamburg und arbeitet seitdem

als erfolgreiche Künstlerin. Ihre Werke sind im Bereich zwischen Fotorealismus, Gegenständlichkeit und Abstraktion. Noch bis zum 27. Februar stellt die **Bücherhalle Alstertal**, Heegberg 22, die Werke von Abbasi von Mo.-Fr. 11- 19 Uhr und samstags von 10- 14 Uhr aus.



Anzeige

Leben auf die besondere Art

Am 25. und 26. Februar findet im Gastwerk Hotel Hamburg, Beim Alten Gaswerk 3, bereits zum elften Mal die **LebensArt** statt. 80 Aussteller aus dem ganzen Land präsentieren darauf aktuelle Trends und zeitlose Klassiker. Ob Mode und Accessoires, Schmuck, Wohnen, Freizeit und Florales, Kunst, Kultur oder Kulinarisches: Aha-Effekte sind garantiert! Die wunderbare Kulisse des Gastwerk Hotels, mit der

großen Halle und dem Wasserlauf, den großen Sälen mit den Backsteinwänden, dem Wintergarten und der Galerie ist dafür der ideale Rahmen. Zu genießen ist erstklassige Gastronomie, entspannende Lounge-Musik und extravagante Live-Acts.

Sa.: 14-20 Uhr, So.: 11-19 Uhr. Eintritt: 4 Euro, Kinder frei! Mehr Infos auf <http://www.selekt-veranstaltungen.de/lebensart.html>!



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



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

Anglizismen *forever!*

Zuweilen erreichen das Alstertal-Magazin Zuschriften, in denen sich Leser beklagen, wir würden zu viele englische Lehnwörter benutzen. Solche Vorwürfe offenbaren jedoch vor allem ein sonderbares Verständnis von Sprache. Denn diese ist vor allem eins: demokratisch!

Schon Walter Ulbricht klagte: „Ist es denn wirklich so, dass wir jeden Dreck, der vom Westen kommt, nu kopieren müssen?“ Die Anwürfe selbst ernannter Sprachwächter, die nicht nur uns, sondern fast alle publizistischen Organe der deutschsprachigen Welt erreichen, schlagen in dieselbe Kerbe. Da wird gefordert, man solle englische Lehnwörter entweder gar nicht verwenden oder jeweils ein deutsches Äquivalent (er)finden. Denn schließlich wäre andernfalls die deutsche Sprache dem Untergang geweiht! Allerdings offenbaren solche Ängste lediglich ein seltsames Verständnis von Sprache allgemein und des Deutschen im Speziellen. Die Entscheidung, was die deutsche Sprache beinhaltet und was nicht, obliegt nämlich weder dem Duden noch Sprachpflegeorganisationen, sondern allen Muttersprachlern! Eine solche Definition könnte sowieso niemals statisch sein, da die Sprache sich ständig fortent-

wickelt. Neue Wörter kommen hinzu, andere werden verworfen oder ersetzt – und das Schönste daran: Das geht fast von selbst! Es werden äußerst selten neue Wörter in den Wortschatz aufgenommen, von denen es nicht ein besseres oder einfacheres existierendes Synonym gäbe. Schafft es einmal tatsächlich ein fremdsprachiges Wort in den ständigen Sprachschatz von Millionen Muttersprachlern, fehlte entweder bisher ein entsprechendes deutsches oder war sprachökonomisch ungeeignet. Die Menschen, die tagtäglich unsere Sprache benutzen, haben nämlich ein ziemlich gutes Gespür dafür, was diese verträgt und wann englische Lehnwörter zur Ergänzung des Wortschatzes nützlich sind. So macht es durchaus einen Unterschied, ob man „Cornflakes“ oder „Frühstücksflocken“ sagt (Ersteres ist kürzer und griffiger) und „Talk“ bezeichnet etwas anderes als „Gespräch“.

Ist Englisch Dummdeutsch?

Natürlich haben viele Milieus und Gruppen ihre eigene Sprache. Ständig versuchen Menschen, Sprache zu manipulieren, etwa um sich als einer solchen Gruppe zugehörig auszuzeichnen, um Emotionen auszulösen und Menschen anderweitig zu manipulieren. Einem solchen „verbalen Imponiergewurstel“ gab der Schriftsteller Eckhard Henscheid schon in den 1980er-Jahren den Namen „Dummdeutsch“. Da Englisch die Geschäftssprache einiger begehrtesten Gruppen in Banking, Marketing und Computerwesen ist, wird natürlich aktuell besonders versucht, mit solchen Worten Eindruck zu schinden. Derartige Versuche stellen sich aber schlimmstenfalls als lächerlich heraus (wie die ebenso missglückte wie missverständliche Douglas-Kampagne „Come in and find

out“) oder geraten bestenfalls in Vergessenheit. Dummdeutsch hat es schon immer gegeben – mit oder ohne Anglizismen. Wer dadurch bereits den Untergang des Abendlandes dräuen sieht, der übertreibt maßlos. Also ist es doch viel schöner, sich an der organischen und demokratischen Fortentwicklung unserer Sprache zu erfreuen – und nicht Zeiten nachzutraumern, als Deutsch noch Deutsch war. Solche Zeiten hat es nämlich nie gegeben!

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

Die schönsten Germanismen

Auch das Deutsche hat Eingang in verschiedenen Sprachen gefunden. Wir zeigen die schönsten Beispiele!

- **Polnisch:** szlafmyca (Schlafmütze)
- **Japanisch:** orugasumus (Orgasmus)
- **Griechisch:** froilain (Fräulein)
- **Russisch:** ziferblat (Ziffernblatt)
- **u.a. Englisch:** schadenfreude

„Deutsche“ Fremdwörter?

Viele „urdeutsche“ Wörter haben einen ausländischen Ursprung. Eine Kostprobe!

- **Fenster (lateinisch: fenestra)**
- **Teppich (griechisch: tápes)**
- **Laute (arabisch: al-'ud)**
- **Schokolade (aztekisch: Xocolatl)**
- **Seide (chinesisch: si)**





Expertentipp von Sylvia Schacht

ANZEIGEN

Auch Haare brauchen spezielle Winterpflege

Ein Winterszenario, das jede Frau auffahren lässt: Die Haare fliegen, die Kopfhaut juckt – und die Frisur ist hinüber. Kälte und Heizungsluft entziehen dem Haar Feuchtigkeit. Wenn Frau dann noch eine Mütze trägt oder über einen Teppich aus synthetischen Materialien läuft, entsteht eine starke Reibung, so dass sich das Haar elektrisch auflädt. Mit Hilfe einiger Tricks kann jede Frau diese Situation aber ganz schnell in den Griff bekommen. Mit den richtigen Produkten, den AntiFrizz-Serien, lassen sich die Haare glätten, beruhigen und bändigen. Ein innovatives AntiFrizz-Pflegesystem ist so konzipiert, dass die Ursachen an der Wurzel gepackt werden. In der Regel bestehen die AntiFrizz-Serien aus vier optimal aufeinander abgestimmten Komponenten – Shampoo, Styling Balm, Conditioner und Serum. Die unausgeglichene Struktur der Haare wird beruhigt, ohne sie zu beschweren. Der Feuchtigkeitshaushalt wird nachhaltig

stabilisiert. Durch die Zusammensetzung der Wirkstoffe ist das Haar unempfindlich gegen wechselnde Umwelteinflüsse. Die elektrostatische Aufladung bei trockener Raumluft wird ebenso verhindert wie das Kräuseln bei höherer Luftfeuchtigkeit. Mit AntiFrizz erhält das Haar Geschmeidigkeit, die jedes Styling ermöglicht – ob ultraglatt, mit leichten Locken oder mit Wellen. Das Haar gewinnt Glanz und geschmeidige Frisierbarkeit und bewahrt seinen lebendigen, natürlichen Fall. Und abschließend noch ein ganz banaler Trick: Wenn Sie aus der Kälte ins Warme kommen, nicht gleich zur Plastikbürste oder einem Kamm aus Hartgummi greifen. Die sind nämlich sehr oft statisch aufgeladen. Besser ist: Einen kleinen Klecks Glanzfluid oder Gel in den Handflächen verreiben, anhauchen und damit leicht über die Haare streichen.



Expertentipp von Susanne C. Hans, Leitung der Tanz-, Gesangs- und Schauspielschule S-eins

Sommer im Januar



Morgens zugefrorene Autoscheiben, mittags Sturm böen und abends Regenpfützen – wer den Winter in Hamburg mag, muss schon ein dickes Fell und ein raues Gemüt besitzen. Für alle anderen – und das sollen nicht wenige sein – gibt es aber Abhilfe auch ohne Flugticket in den Süden. Salsa heißt der Tanz, der uns das Sommer-Feeling bringt, während draußen typisch hamburgisches Schietwetter herrscht. Die Salsa entstand in der Karibik und fand über New York und L.A. schließlich auch den Weg in deutsche Clubs und Tanzschulen. Spätestens seit „Dirty Dancing“ gehört sie zu den beliebtesten

Tänzen auf dem Parkett, denn Salsa ist leicht zu lernen, braucht nicht viel Platz und beeindruckt trotzdem durch spektakuläre Figuren und erotische Ausstrahlung. Da die offene Tanzhaltung den Partnern ohnehin viel Spielraum für freie Bewegungen lässt, wird die Salsa heute häufig auch ohne Partner getanzt. Aber ganz egal, ob allein oder zu zweit – bei Salsa-Musik wird aus Hamburg ganz schnell Havanna, die Luft vibriert und die Stimmung steht bei 30 Grad im Schatten. Probieren Sie es aus: Nach einer Stunde Salsa haben Sie das norddeutsche Wintertrübsal glatt vergessen. Und das Eis auf den Autoscheiben taut von ganz allein...

Gute-Laune-Trends

Vergessen Sie den Winterfrust – beim Tanzen mit Ihrem Schatz ist immer Frühling. In Kürze beginnen die neuen Kurse für Paare und die Specials, z.B. Salsa oder Tango Argentino.

Gerade kein Partner zur Hand? Auch in den Solo-Dance-Kursen (Latin, Step, HipHop, Funkyjazz, Ballett) haben Sie Spaß ohne Ende. Und die Pfunde schmelzen wie Eis in der Sommerhitze.

Tanzschule
Gesangsschule
Schauspielschule
EINS
Poppenbüttler Hauptstr. 7
Fon: 24 82 57 17

www.s-eins.com

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

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

**SYLVIA
SCHACHT**

HEEGBARG 8
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR



ANZEIGEN

Expertentipp von Malte Denz, Physiotherapie am Schulbergredder

Kinesio-Tape: Schnelle Linderung bei Schmerzen und Sportverletzungen



Kinesio-Taping, das seinen Ursprung in Japan hat und Ende der 90er-Jahre über den Profisport nach Deutschland kam, hat sich in den letzten Jahren weltweit in Therapie und Sport etabliert. Zahlreiche Ärzte und Therapeuten schwören auf die positive Wirkung der bunten Klebebänder. Doch was ist das Besondere am Kinesio-Tape und wie ist seine erstaunliche Wirkung zu erklären, obwohl es keinerlei Wirkstoffe enthält? Dank einer speziellen Anlagetechnik wird die Haut durch das elastische Tape leicht „angehoben“, was eine unmittelbare Druckminderung und Entlastung des darunter liegenden Gewebes hervorruft. Durch alltägliche Bewegung entsteht eine Art Mikromassage. Die Durchblutung und der Lymphabfluss werden angeregt, die Gelenkfunktion verbessert und Schmerzen gelindert oder sogar beseitigt. So kommt es nicht zu schmerzbedingten Schonhaltungen. Die Muskulatur bleibt erhalten und Bewegungseinschränkungen werden verhindert. Entzündungen z.B. als Folge von

Sportverletzungen klingen mit Hilfe des Tapes wesentlich schneller ab. Das spezielle Material ist luftdurchlässig und wasserresistent und kann mehrere Tage ohne Qualitätseinbußen getragen werden. So profitiert man rund um die Uhr von einer effektiven Therapie, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Eine sehr wirksame Sonderform ist das Lymphtaping – die ideale Ergänzung zur manuellen Lymphdrainage. Auch hier gilt: Das Tape „arbeitet“ rund um die Uhr und trägt somit maßgeblich zur Verbesserung des lymphatischen Rückstromes und zur Entstauung geschwollener Körperregionen bei. 1998 bis 2002 wurden in der Klinik Porta Westfalica 1788 Patienten mit verschiedensten Erkrankungen zusätzlich zur Physiotherapie mit Kinesio-Tapeverbänden versorgt. Bei 94 Prozent der Behandelten führte die Anlage des Kinesio-Tapes spontan zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden. Dieser Erfolg bestätigt sich täglich in der Praxis. Testen auch Sie die Kinesio-Methode und verbessern oder beseitigen Sie Ihre Beschwerden mit einer sehr wirksamen Therapie ohne Nebenwirkungen.

**PHYSIOTHERAPIE
AM SCHULBERGREDDER**

Gemeinschaftspraxis
Imke Gellersen
Maren Elson
Malte Denz

Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Kiefergelenkstherapie (CMD),
Triggerpunkt-Therapie, Kinesio Taping, Massage, Hausbesuche ...

... und vieles mehr. Sprechen Sie uns an!

Schulbergredder 2a | 22399 Hamburg | Tel./Fax: 040/ 606 59 14
www.physiotherapie-am-schulbergredder.de

Bushaltestelle Schulbergredder / Eigene Parkplätze direkt vor der Tür

ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER

**DR. KATHARINA DORANDT
UND KOLLEGEN**

Sie finden uns im
Geschäftshaus Heegborg
gegenüber dem AEZ.
Heegborg 4
22391 Hamburg / Poppenbüttel
Telefon 040. 611 36 07-0
Telefax 040. 611 36 07-11

Wenn Sie, verehrte Poppenbüttler Geschäftsleute, im Alstertal-Magazin Werbung schalten oder sich beraten lassen möchten, dann ist unsere Mediaberaterin Gabriele Bergerhausen für Sie die richtige Ansprechpartnerin.

Sie gibt Ihnen unter Tel.: 538 930 55 oder 0179 / 788 57 71 gerne nähere Informationen.



ANZEIGEN

Expertentipp Heike Klörs,
Lernzirkel Alstertal

Mit Schwung ins neue Schulhalbjahr

Ein Schulhalbjahr geht zu Ende und das neue Halbjahr bietet die Chance für einen neuen Anfang. Um für den Schulstart gut gerüstet zu sein, können gleich zu Beginn einige Tipps zum Thema Lernplanung, Lernumgebung und Lerntechniken helfen, den Schulalltag sinnvoll zu gestalten. Häufig sind Probleme der Schüler auf mangelnde Arbeitsvorbereitung oder Arbeitsplatzgestaltung sowie unzureichende oder fehlende Arbeitstechniken zurückzuführen. Sitzt ein Schüler oft hilflos vor dem Hausaufgabenberg und weiß nicht, womit er anfangen und wie er heikle Aufgaben lösen soll, hilft nur ein einfacher Grundsatz: Lernen muss sinnvoll geplant werden! Wer den Lernstoff ständig vor sich her schiebt und zu einem „Lernberg“ heranwachsen lässt, wird nur mit großer Mühe und viel Stress den Anforderungen gerecht werden können. Besser bewältigt man Lernstoff, wenn die Planung stimmt. Dies gilt ganz besonders für das Lernen vor Klassenarbeiten, Prüfungen und Schulabschlüssen. Empfehlenswert ist deshalb die Arbeit mit einem Zeit- oder Hausaufgabenplaner, in dem neben den täglichen Hausaufgaben regelmäßig alle laufenden Termine wie Klassenarbeiten, Prüfungen und Referate zeitlich vermerkt werden. Mit dem systematischen Einteilen des Lernstoffs in kleinere Lernportionen, in Tages- und Wochenplanung, ist ein frühzeitiges Einstellen auf wichtige Termine möglich. Ein guter Vorsatz für das neue Schulhalbjahr könnte also sein: In die Zukunft planen und damit rechtzeitig und systematisch mit den nötigen Vorbereitungen beginnen! Fehlt es aber einem Schüler an Struktur und Lernkompetenz, ist er gar mit dem Lernstoff allein überfordert und kann die Aufgabenstellung durch Lücken und Defizite nicht allein bewältigen, ist es ratsam, auf professionellen Nachhilfeunterricht zurückzugreifen. Wichtig ist, einen nötigen Zeitrahmen für nachhaltigen Lernerfolg einzuplanen. Wenn also im Sommer 2012 eine gute Note im Versetzungszeugnis stehen oder ein guter Schulabschluss erreicht werden soll, so ist jetzt der richtige Zeitpunkt, mit effektivem Nachhilfeunterricht zu beginnen.



schön!gesund.
MEDIZINISCH FUNDIERTE WELLNESS



Persönliche
Beratung und
Probetraining
GRATIS

Unser Service für Sie

- Orthopädie • manuelle Medizin • ärztliche Osteopathie
- Figurformung • Slimyonic • Liema
- **Neu bei uns** ab Februar zu **Einführungspreisen, dauerhafte Haarentfernung** mit der **Elos Technologie** der **Fa. Wellcomet**
- Vakuum- und Vibrationsplattentraining
- Ernährungsberatung, Entgiftung und Akupunktur
- Kosmetik für Damen und Herren
- Naturnagelverstärkung und Nageldesign
- Maniküre und Pediküre
- medizinische Massagen und Wellnessmassagen
- Shiatsu und Traditionelle Thaimassage
- Körperanwendungen und Sauna
- Enthaarung und Suggering
- Visagistenberatung und Make-up-Coaching
- Systemisches Stellen / Einzelcoaching und Gruppenarbeit
- Beauty Days und vieles mehr

Wir freuen uns auf Sie, schauen Sie vorbei!

Termine und Infos unter Tel.: 60 84 97 12 (9-19 Uhr)
Behandlungszeiten: Mo.-Fr.: 8-21 Uhr/Sa. nach Vereinb.

LERNZIRKEL ALSTERTAL

HEIKE KLÖRS

**Einfach gute
Nachhilfe!**

Beratungstage
30. Jan. bis 10. Febr.

Heegbarg 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



Langenstücken 30 • 22393 Hamburg (Poppenbüttel)

Tel.: 040/60849712 • E-Mail: info@schoen-gesund-hamburg.de

www.schoen-gesund-hamburg.de



ANZEIGEN

Expertentipp von Dr. Matthias Pein, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe, Diabeteszentrum Alstertal

Diabetes mellitus: Umgang mit einer lebenslangen Belastung



Die Diagnose eines Diabetes mellitus wird immer mehr Menschen gestellt. Einmal gesichert, wird der Diabetes bestehen bleiben und den Patienten lebenslang begleiten.

Wie bei jeder anderen Erkrankung auch werden Therapieziele definiert, bevor die Therapie eingeleitet wird.

Alle therapeutischen Maßnahmen in der Diabetesbehandlung bedeuten einen Einschnitt in das Leben des Betroffenen und führen zu Belastungen, die sehr unterschiedlich ausgeprägt sind und sehr unterschiedlich wahrgenommen werden.

Ein Therapieziel kann grundsätzlich immer nur erreicht werden, wenn der Patient es selber auch erreichen will. Fremdbestimmte Therapieziele und Therapien, die von

den Therapeuten festgelegt, aber nicht auch Wille des Patienten sind, können nicht zum Erfolg führen. Menschen mit Diabetes werden im Gespräch von Ärzten und Diabetesberaterinnen begleitet, deren wichtigste Aufgabe es ist, die Belastungen mit jedem Einzelnen herauszuarbeiten und individuelle Lösungen in diesem Rahmen zu erarbeiten. Alle Beratungen, ob im Einzelgespräch oder in Gruppenseminaren, müssen dem Rechnung tragen. Diese Situation ist individuell, alle aus Sicht des Therapeuten sinnvollen Verhaltensänderungen müssen vom Patienten gewollt und getragen sein. Das gegenseitige Verstehen und Akzeptieren unterschiedlicher Meinungen und Tragen von Entscheidungen auch gegen eine Lehrmeinung sind das entscheidende Element in der Therapie einer belastenden lebenslangen Erkrankung.

Expertentipp von Marlies Stoob, Kunsthandlung Alstertal

Wie pflege ich mein Bild langfristig?

Am besten sind gleichbleibende Bedingungen (Temperatur und Luftfeuchtigkeit), deshalb ist gerade an Außenwänden auf eine ausreichende Luftzirkulation zwischen Bilderrückseite und Zimmerwand zu achten. Über einer Wärmequelle wie Heizung oder Kamin ist es in der betriebenen Jahreszeit viel zu warm, das Material verliert seine Feuchtigkeit. Dies führt zu Spannungen mit Rissbildung, Haftungsschäden und Austrocknung bis hin zu Brüchen. Ebenso schädlich, vor allem für Papierbilder, ist permanente Sonnenbestrahlung, besonders bei Aquarellen und Kunstdrucken, da die verwendeten Farben nicht so lichtecht sind. Das Bilderglas sollte nur mit Wasser ohne scharfe Reinigungsmittel gesäubert werden. Die Rahmen bitte nur mit Staubwedel

oder Staubtuch abputzen, da Feuchtigkeit die Patina und den Oberflächenschutz angreifen kann. Ölbilder, die in der Malschicht relativ plan gearbeitet sind, dürfen schon einmal im Jahr mit einem feuchten Ledertuch abgewischt werden. Bitte nicht mit irgendwelchen Hausmittelchen bearbeiten, dies kann bis zum Verlust der Farbe schiefehen und ein ausgebildeter Restaurator hätte dann ein unnötiges Problem, um das Kunstwerk wieder herzustellen. Im Zweifelsfall lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten, ein Restaurator kann Ihnen sicherlich vermittelt werden.



Kunsthandlung Alstertal

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

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

Alfred Fritzsching

 **Diabeteszentrum Alstertal** 

Diabetes-Schwerpunktpraxis

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

Heegborg 2 • 22391 Hamburg • Tel. 2716 7227

Expertentipp von Merja Mikkola, Dipl.- Logopädin

„Susi sag‘ mal saure Sahne“

Diesen Spruch hat sicherlich jeder schon einmal gehört. Er steht meist im Zusammenhang mit dem sogenannten Lispeln. Wahrscheinlich kennen auch Sie ein Kind oder einen Erwachsenen, der lispelt. Der Fachausdruck hierfür lautet Sigmatismus. Es handelt sich um eine spezielle Form der Artikulationsstörung, die bei Kindern häufig auftritt. Die S-Laute bzw. Zischlaute werden fehlerhaft mit der Zunge zwischen – statt hinter – den Zähnen gebildet. Für ein Kind im Alter von drei Jahren ist Lispeln noch normal, aber ab dem 4. Lebensjahr sollte die Artikulationsstörung therapiert werden. Es ist wichtig, dass mit dem Therapiebeginn nicht zu lange gewartet wird. In der Regel ist es umso schwieriger das Lispeln erfolgreich zu therapieren, je älter der Klient ist. Die „falsche Angewohnheit“ hat sich dann möglicherweise schon jahrelang gefestigt. Es ist auch wichtig, das Kind frühzeitig vom Schnuller, Fläschchen und Daumenlutschen zu entwöhnen. Ab dem 3. Lebensjahr sollte die „Schnullerfee“ vorbeischaun, um den geliebten Sauger mitzunehmen. Denn der Schnuller begünstigt die fehlerhafte Zungenlage, die wiederum zur schlaffen Zungen- und Mundmuskulatur und zu Zahnfehlstellungen führen kann. In der Therapie gilt es, die schlaffe Zungen- und Mundmuskulatur zu kräftigen. Wenn die Zungenspitze beim Sprechen nicht am richtigen Ort liegt, so tut sie dieses auch

beim Schlucken oft nicht. Die Zunge rutscht nach vorn und übt zu viel Druck auf den Kiefer und auf die Zähne aus. Die Konsequenz ist häufig ein Zahnschiefstand oder im schlimmeren Fall sogar die Verformung des Kiefers. Kiefer- und Zahnfehlstellungen wiederum begünstigen eine fehlerhafte Lautbildung. Dieser Schiefstand im Mundbereich kann dann nur mittels einer kieferorthopädischen Behandlung behoben werden, oft begleitet von einer logopädischen Therapie. Als mögliche Ursache zur Artikulationsstörung sollte aber auch die Hörverarbeitung untersucht und eine eventuelle Hörverarbeitungsstörung ausgeschlossen werden. Besonders mit Hinsicht auf den Schuleintritt ist es wichtig, den Sigmatismus zu beheben. Dieses ist vor allem von Belang, wenn die Kinder in der Schule mit dem Schreibenlernen beginnen. Dem Kind muss ein Unterschied zwischen dem Laut S und dem Laut Z akustisch deutlich sein. Andernfalls wird es für ihn schwierig zu bestimmen, ob z.B. das Wort „Zoo“ mit S oder Z geschrieben wird. Wenn also beim Sprechen die Zunge zwischen den Zähnen zu sehen ist, ist dies ein Zeichen für eine Zungenfehlfunktion, die logopädisch korrigiert werden sollte.



 <p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Norbert J. J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenbarg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14</p>	 <p>Interdisziplinär-neurologische Praxis PD Dr. Martin Bökmann Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue Dr. Marion Anne Vössing Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	 <p>Physiotherapeutin Marett Carlstensen Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	 <p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegbarg 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegbarg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	 <p>Zahnärzte und Prophylaxepaxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegbarg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegbarg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	 <p>Zahnärzte Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappesz Dr. Kathrin S. Peters Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51</p>	 <p>ALSTERTAL MED</p>		<p>www.alstertalmed.de</p>	
 <p>Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann Heegbarg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	 <p>Logopädin Merja Mikkola Heegbarg 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	 <p>Facharzt für Augenheilkunde LASIK & Augendiagnostikzentrum Andreas Otto Heegbarg 2 Telefon: 040 - 53 04 88 77</p>	 <p>Fachärzte für HNO Dr. Volker Rennert Dr. Rudolf Rüter, Claudia Pyttik Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	 <p>Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenbarg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegbarg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>
 <p>Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegbarg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center;">Gesundheits-check-up</p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Gesundheit ist Verantwortung</p> <div style="float: right; border: 2px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; color: white; font-weight: bold; font-size: 24px; text-align: center;">NEU</div> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">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>			



ANZEIGEN

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

Beschwerdefreiheit trotz Bandscheibenleiden – neue Therapie!



In den USA ist sie seit Jahren fester Bestandteil in der Behandlung von Bandscheibenvorfällen und anderen Rückenleiden: die spinale Dekompression. Das hochmoderne, mechanische Verfahren hat dort schon vielen Patienten ein schmerzfreies Leben ohne Operation ermöglicht. Ab sofort kann mit dieser revolutionären Methode auch Betroffenen in Norddeutschland geholfen werden. Der menschliche Körper stellt ein Kunstwerk dar, welches es bei Beschwerden gemeinsam mit dem Patienten zu formen gilt. In ganzheitlich ausgerichteten Praxen ist der Schwerpunkt daher auf die nicht-operative Behandlung von Erkrankungen des Bewegungs- und Halteapparates gelegt. Zu den neuen Behandlungsmöglichkeiten bei Bandscheibenleiden, die ohne Operation Schmerzlinderung bringen und die Selbstheilung anregen, zählt auch die spinale Dekompression. Das Verfahren basiert auf einem rein mechanischen Prinzip:

Verletzte oder beschädigte Bandscheiben im Hals- oder Lendenwirbelsäulenbereich heilen aufgrund der ständigen Druckbelastung nur langsam. Auf einem Behandlungstisch, dem sogenannten Spine-MED Table, wird der betroffene Zwischenraum mittels Computersteuerung sanft und schmerzlos gedehnt. Erstmals ist es möglich, die erkrankte Bandscheibe über eine Winkereinstellung gezielt anzusprechen. Integrierte Sensoren messen dabei die Abwehrspannung des Patienten und passen die vom Gerät dynamisch ausgeführte Dehnung kontinuierlich an (Biofeedback-System). Die erreichte Druckabnahme entlastet das strapazierte Bandscheibengewebe, erleichtert die Aufnahme von Flüssigkeit, Sauerstoff und Nährstoffen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Durch die spinale Dekompression können medikamentöse Therapien eingeschränkt und sogar Operationen vermieden werden. Sie stellt ein sinnvolles Element in der Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen dar.

Dr. med. dent. Stephan Sinn
 ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie e. V.
 ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Karies-Laser-Diagnostik
 Implantate
 Keramische Kronen + Inlays **ohne Abdruck!!!**
 Prophylaxe
 Parodontitis-Therapie

Heegbarg 14 (gegenüber AEZ) • 22391 Hamburg
 Tel.: 040-602 84 84 • www.zahnarzt-dr-sinn.de

COMMERZBANK

Weil man mit festen Zinsen einfach lockerer bleibt.

Die Topzins-Anlage mit Garantiezins für ein Jahr fest.

Topzins-Anlage
2,1% p.a.*
 1 Jahr garantiert

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit einem unserer Berater unter der Telefonnummer 01802 21 12 58**, unter www.commerzbanking.de/topzinsanlage oder in Ihrer Commerzbank Filiale:
 Hamburg-Poppenbüttel, Heegbarg 12, 22301 Hamburg
 Telefon: 040-6087330

*Die Topzins-Anlage ist eine Termineinlage bei der Commerzbank AG. Das Angebot gilt nur für Guthaben, die noch nicht auf Konten oder Depots bei der Commerzbank AG unterhalten werden. Mindestanlage 5.000 Euro. Zinssatz gilt für die gesamte Laufzeit und Anlagesumme. Angebot freibleibend. **Festnetzpreis: 6 Cent/Anruf, Mobilfunkhöchstpreis: 42 Cent/Minute, Mo.–Fr. 8–22 Uhr, Sa. 10–18 Uhr und So. 14–22 Uhr.

Gemeinsam mehr erreichen

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



ANZEIGEN

Expertentipp von Dr. Matthias Engeln

Professionelle Zahnreinigung – Schutz für Herzkreislauf und Gehirn

Was viele Jahre belächelt wurde und nur als kosmetische Behandlung zur Verschönerung der Zahnästhetik abgetan wurde, ist heute ein fester Bestandteil eines modernen zahnärztlichen Behandlungskonzeptes. In den 70er-Jahren wurden alle prothetischen Maßnahmen, Implantate, Kronen und Brücken von den Krankenkassen bezahlt. Heute muss der Patient einen erheblichen Anteil selber bezahlen, was zu einem Umdenken geführt hat. Der Patient kümmert sich mehr um seine Mundgesundheit. Das ist auch gut so, denn heute noch leiden mehr als die Hälfte aller Erwachsenen im Alter von 35 bis 44 Jahren an einer chronischen mittelschweren Parodontitis. Eine Parodontitis ist nach wie vor die häufigste Ursache für den Zahnverlust. In der Forschung kann man in immer mehr Artikeln lesen, dass der gute Zustand des Gebisses einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und nicht nur ausschließlich zur Zahngesundheit beiträgt. Eine professionelle Zahnreinigung ergibt nicht nur ein schönes ästhetisches Lächeln, sondern schützt auch das Herz und Gehirn vor nachhaltigen Schäden. Wer regelmäßig eine Zahnreinigung (PZR) durchführen lässt, hat signifikant

weniger defekte Zähne, wodurch eine vorhandene Parodontose vermindert wird bzw. sogar gestoppt werden kann. Die Untersuchung von Krankenversicherungsdaten von ca. 100.000 Patienten ergab, dass eine regelmäßige Reinigung das Schlaganfallsrisiko um 13 Prozent sowie das Risiko eines Herzinfarkts um 24 Prozent gesenkt wird. Eine Zahnreinigung ist also genauso wichtig wie die tägliche körperliche Bewegung. Hier verlangte es auch ein Umdenken der Ärzte und Zahnärzte im Sinne einer engeren Zusammenarbeit. Die Entfernung der entzündlichen Faktoren aus der Mundhöhle, die andere Entzündungen im Körper „triggern“ können, führt zur Verminderung der Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen, die ihre Wirkung nicht nur in der Mundhöhle, sondern auch an weit entfernten Orten entfalten können. Ein guter Vorsatz für 2012 ist deshalb die Verbesserung der häuslichen Zahnpflege, die Wahrnehmung einer professionellen Zahnreinigung und eng damit verbunden die zahnärztliche Kontrolle und Festlegung des weiteren Vorgehens.





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

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-13:00	08:00-13:00	08:00-14:00	08:00-13:00	08:00-14:00
15:00-19:00	15:00-19:00	14:00-18:00	14:00-19:00	14:00-17:00



Ihre Galerie im Alstertal!



**Galerie
Kunst & Rahmen**



- Individuelle Einrahmungen
- Dekorations- und Geschenkartikel
- Objektberatung und Ausstattung
- Originale, Grafiken, Kunstdrucke, Skulpturen

Harksheider Str. 6a • 22399 HH-Poppenbüttel
www.galerie-kura.de • Tel.: 040/33984245
 Fax: 040/33984246 • E-Mail: info@galerie-kura.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr

Galerieleitung: Stephanie Göseke



Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal
MARTIN J. JÄRVINEN

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



**Lungen- und Bronchialheilkunde
Allergologie
Schlafmedizin**

*Wir nehmen uns
Zeit für Sie.*

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
 Dr. Julia Tehsmer · Dr. Melanie Hück



ZAHNARZTPRAXIS-ERÖFFNUNG
 im Ärztehaus Harksheider Straße 3, Poppenbüttel

Nach umfassender Modernisierung der Praxis sind wir ab dem 6. Februar für Sie da! Sie erreichen uns unter (040) 602 70 70 oder im Internet: www.nordzahn.com



Han

BEERDIGUNGSMUSEUM
 "St. Anshar von 1880"

Bernh. Han & Sohn



Tel.: 600 18 20

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

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

Ihr Fachgeschäft im Alstertal
 Profi für Aufstell- und Soundlösungen

J. MELLE + SOHN

Spezialist für **BOSE** LOEWE SONY Panasonic

Bose® Lifestyle V35/25
 mit UKW + RDS-Anzeige.



BOSE Better sound through research.
 Mit exklusiver Bose Unify™ Technologie

Surround-Sound und Stereo im ganzen Raum. Überraschende Tonqualität durch das Raumakustik-Einmess-System. Umfangreiche Anschlussmöglichkeiten für HD-Zusatzgeräte, mit iPod-/iPhone-Dock. Alles steuerbar durch ein intelligentes Fernbediensystem. Erweiterbar für Multiroom-Betrieb.

Poppenbüttel Hauptstr. 11 · 22399 Hamburg · Tel. 602 22 41
 Kundenparkplätze links neben der Apotheke!
 Geöffnet: 8:30 – 13:00 h und 14:15 – 18:30 h, Sa. 9:00 – 13.00 h

Mario Reimers neue Puppet-Show:

Promis zu



Der **Poppenbüttler Puppenflüsterer** ist zurück! Bereits im Juli 2011 berichteten wir über den Bauchredner **Mario Reimer** und sein Konzept für eine Promi-Puppet-Show. Jetzt sind alle Puppen beisammen und stehen für eine große Tour in den Startlöchern. Das Alstertal-Magazin stellt Ihnen die lustige Truppe vor!

Heino

Was gibt es da viel zu sagen? Heino ist einfach Heino – ein Original. Entweder man mag ihn, oder eben nicht!
 Geburtsjahr: 1938
 Wohnort: Bad Münstereifel
 Größe: 80 cm
 Gewicht: 300 g
 Heino-Puppet: „In dem Moment, in dem ich die Menschen vor mir sehe, der erste Akkord erklingt, bin ich ganz ruhig. Dann beginnt für mich ein Gefühl von Glück.“

Udo

Udo ist ein Hamburger Jung – auch wenn er sich kurzzeitig nach Berlin verirrt. Als echter Rocker hat er schon einiges in seinem Leben mitgemacht. Zigaretten, Alkohol und Rock n' Roll. Geburtsjahr: 1946
 Wohnort: Hotel Atlantic, Hamburg
 Größe: 85 mit Hut
 Gewicht: 300 g
 Udo-Puppet: „Bei mir wollte ja mal ein Doktor an die Nebenhöhlen ran, da hab ich gesagt, nee, bloß nichts machen, mein Sound ist doch Gold wert.“



Mandy

Mandy ist der größte Cindy-aus-Marzahn-Fan, den es gibt. Deswegen kleidet sie sich genau wie ihr Vorbild und eifert ihr nach. Auch die Probleme der beiden sind ganz ähnlich. Mandy sucht nämlich auch nach ihrem Traumprinzen und kennt sich mit Hartz IV nur allzu gut aus...
 Geburtsjahr: 1971
 Wohnort: Hamburg
 Größe: 78 cm
 Gewicht: 480 g
 Mandy-Puppet: „Esse so viel du kannst, denn man lebt nur einmal.“



m Anfassen



Roberto

Roberto ist und bleibt ein Frauenheld. Auch wenn er jetzt seit einiger Zeit verheiratet ist, das Image wird er wohl trotzdem nicht mehr loswerden...

Geburtsjahr: 1937

Wohnort: München

Größe: 80 cm

Gewicht: 400 g

Roberto-Puppet: „Ich bin ein Brustfetischist.“



Jürgen

Jürgen ist schrill, ein wenig verrückt, aber vor allem ist er eins: der König von Mallorca. In der Promitruppe sorgt er für die Lacher und dafür, dass alle bei bester Laune sind.

Geburtsjahr: 1945

Wohnort: Santa Ponca (Mallorca) und Dülmen-Rorup

Größe: 85 cm mit Krone

Gewicht: 325 g

Jürgen-Puppet: „Ich bau dir ein Schloss, in dem die Wunderkerzen brennen und irgendwann, irgendwann und irgendwie sehen wir uns auf einem Bett im Kornfeld wieder und dann haben wir wieder alles im Griff.“



Daniela

Wenn einer auffällt, dann ist das Daniela! Mit dem gekonnt eingesetzten Make-up und der wasserstoffblonden Mähne erfüllt sie alle Klischees einer typischen Blondine. Geburtsjahr: 1986 Wohnort: Ludwigshafen am Rhein Größe: 76 cm Gewicht: 220 g Daniela-Puppet: „Sei schlau, stell dich dumm.“

Treffen Sie Ihre Lieblings-Promi-Puppe!

Das Alstertal-Magazin verlost exklusiv für Sie zwei Karten für Mario Reimers Promi-Puppet-Show inklusive Meet and Greet mit Ihrer Lieblings-Promi-Puppe! Wer gewinnen möchte, schickt eine Postkarte an das Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg, oder eine E-Mail an e.timm@alster-net.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

jirmann
Sonnenschutzsysteme
Inh. Matthias Englert

Ihr Rollladen- und
Markisen-Spezialist

Komfort und Schutz:
Aluminium-Rollladen
mit fortschrittlicher Technik
für Ihr Zuhause!

roma

**Roma-Rollladen
& -Tore**
Kostenlose Beratung vor Ort

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

Schirme & me(e)hr

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

Näharbeiten, Tauwerk und
allgemeine Reparaturen.

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

„Der besondere Schuh“
Räumungsverkauf
 nur noch wenige Wochen
40 % Rabatt auf alles

Ganter
Finn Comfort
HASSIA
BIRKENSTOCK

R. Schockmann • Stormarnplatz 1 • 22393 Hamburg
 Tel. 040 / 601 19 55 • am S-Bahnhof Poppenbüttel

Wenn Zeugnisnoten Stress machen

Sorgentelefon in Poppenbüttel
 Integrative Lerntherapie und
 systemische Familienberatung

Birgit Karabiner
 Am Bronzehügel 43 • 22399 Hamburg • 040 / 606 82 180
www.lernenundberaten.de

Kostenlose LiegeDiagnose
 mit einem weltweit einzigartigen, medizinisch anerkannten Mess-System

Völlig NEU: Die maßgefertigte Matratze für Sie zu einem vernünftigen Preis!
 erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität



... überzeugen Sie sich selbst!

LiegeDiagnoseZentrum **ALSTERTAL**
 Poppenbüttler Hauptstr. 17
 22399 Hamburg
 Telefon: 040.69 70 46 68
www.rueckengerecht.eu

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr.: 9:30 - 13:00 Uhr
 Mo.-Di.+Do- Fr.: 14:00 - 18:00 Uhr
 Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr
 Weitere Termine gerne nach Vereinbarung

RÜCKENGERECHT
 messbar besser schlafen

REINHOLDT BESTATTUNGEN

Tag und Nachruf
040 603 40 59
 seit 1882 in Volksdorf

Trauerfeiern auch am **Wochenende**
 in unserem Bestattungshaus

Büro **Bestattungshaus**
 Dorfwinkel 7 Im Regestall 47
 22359 Hamburg 22359 Hamburg

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




Elternabenddrama um die kleinen lieben Schüler

Alle auf die



Was, wenn eine Lehrerin eventuell Schüler nicht auf das Gymnasium lässt? Dann bekommt sie Ärger mit aufgebrachten Eltern. Im Theaterstück „Frau Müller muss weg“ gleich mit fünf! Eine erregte Mutter ist Schauspielerin Marion Elskis aus Poppenbüttel.

Alstertal-Magazin: Sie haben selbst Kinder, und vermutlich einige Elternabende erlebt. Hilft das, sich in die Rolle hineinzusetzen?
Marion Elskis: Das hilft mit Sicherheit. Ich besuche seit 11 Jahren Elternabende und habe schon manches Mal über eine Mutter oder einen Vater gedacht: „Kein Wunder, dass das Kind so ist.“ Und die bestimmt auch über mich... (lacht) Das Stück ist aber auch für Leute ohne Kinder super nachvollziehbar, weil z.B. Sitzungen in Sportvereinen

ähnlich ablaufen. Man kennt die Menschen in „Frau Müller muss weg“ aus dem wahren Leben. Es ist ein großes Thema: Wer ist für die Erziehung der Kinder und gemachte Fehler verantwortlich – Eltern, Staat/Schule, alle? Findet das Stück eine Lösung?
 In erster Linie obliegen die Erziehung und die Vermittlung von Werten natürlich den Eltern. Einige überlassen sie gern den Lehrern und wundern sich, wenn die Kinder nicht klarkommen. Lehrer sollen Basiswissen auf interes-



Foto: Oliver Famfisch

Lisa Grosche, Christian Onciu, Jens Reichardt, Marion Elskis und Sina-Maria Gerhardt (v.l.) wollen Frau Müller (Cornelia Schirmer) loswerden.

Lehrerin!

sante Art und Weise vermitteln. Schließlich muss der Staat eine gute Ausbildung ermöglichen, etwa durch die Auswahl der Lehrer und kleine Klassen. Und genau da hakt es! Das Stück bietet als Lösung an, dass Eltern und Lehrer mehr zusammenarbeiten und im Gespräch bleiben sollten.

Isst das die Aussage?

Ja, und dass man bei aller Emotionalität die eigene Einseitigkeit

der Sicht auf Dinge immer wieder überprüfen sollte.

Mit welchen Gedanken geht das Publikum nach Hause?

Diese Menschen, die auf der Bühne dargestellt werden, kenne ich alle. Genau neben so einem Typen hab ich neulich beim Elternabend gegessen. Ich musste viel Lachen, aber es ist mir ganz schön oft im Halse stecken geblieben.

Kai Wehl

TIPP UND VERLOSUNG

In der Reihe Kontraste im Winterhuder Fährhaus ist noch bis zum 28.4. das Stück „Frau Müller muss weg“ von Lutz Hübner zu sehen. Es zeigt einen eskalierenden Elternabend. Grund: eine Lehrerin – Frau Müller – wird einige Kinder wohl so schlecht benoten, dass ihnen der Gang zum Gymnasium verwehrt wird. Vorgehend wollen fünf Eltern, u.a. Marion Elskis, die Lehrerin loswerden ... Karten: 21 €. Kartentelefon: 480 680 80. Mit etwas Glück können Sie das Stück auch for free erleben. Wir verlosen 3x2 Karten für den 14.3. um 19.30. Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Lehrerin an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 24.2.



Weitere Karten auf [facebook.com/alstertalmagazin](https://www.facebook.com/alstertalmagazin)

HOTEL ROSENGARTEN

Das kleine feine Garni-Hotel im Alstertal
Inhaber: Erwin Randel



10 moderne Zimmer
DG-Studio mit Pantry
2-Zi-Appartement mit Küche
Familienfeiern ab 15-40 Personen

Poppenbüttler Landstr. 10 · 22391 Hamburg
Telefon: 040 - 608 714-0 · www.hotel-rosengarten-hamburg.de

GOEBEL & HIRSCH

RECHTSANWÄLTE

Recht *anspruchsvoll.*

FAMILIENRECHT · ERBRECHT · ARBEITSRECHT

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

Steuererklärung schon abgegeben?

Wir leisten Hilfe

bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen, sowie bei Vorliegen von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegränze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.

Wissen, wie man
Steuern spart!

Beratungsstelle:

Rechtsanwältin
Elisabeth Schürmann
Heublink 45, 22391 Hamburg
Tel.: 040-79004266



BESTATTUNGEN

Eggers

Poppenbüttel

Ohlendieck 10
22399 Hamburg

Langenhorner Chaussee 371
22419 Hamburg

Telefon 040 602 23 81

Telefon 527 39 411

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

Liebe und Erde im Torhaus



Foto: Günther Grzesik

Die Schauspielerin **Nina Petri** liest im Torhaus Wellingsbüttel klassische und moderne Gedichte – komisch bis erotisch.

Der Kulturkreis Torhaus lädt im Februar zu drei Veranstaltungen ins Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, ein: Am **3.2.** tragen die Schauspielerin **Nina Petri** und der Autor **Christian Maintz** um 19.30 Uhr komische, verblüffende und unverblümt erotische Liebesgedichte aus einer von Maintz gesammelten Anthologie vor. Karten: 20/17/erm. 10 €. Vom **19.2.-11.3.** zeigt das Torhaus eine **Retrospektive der Künstlerin Evelyn Mösche** (Vernissage: 19.2., 11 Uhr). Zu sehen sind feinstrukturierte, abstrahierte Landschaft als Ölbilder und Zeichnungen, Bilder aus Sand und Erde, Monotypien auf Chinapapier collagiert, Objekte und Aktmalerei. Öffnungszeiten:

samstags 14-17 Uhr, sonntags 11-17 Uhr (11.3. nur bis 14.30 Uhr). Am **26.2.** begibt sich die Schauspielerin **Maria Hartmann** um 18 Uhr auf die Spuren des Schriftstellers **Wolfgang Borchert**. Sein Werk ist untrennbar mit seiner Heimatstadt Hamburg verbunden, seine Gedichte, Erzählungen und Stücke zeugen von jugendlicher Unbedingtheit und der Suche nach der Wahrheit. Der Abend zeigt, dass man bei Borchert aber auch auf Heiterkeit und Komik treffen kann! Karten: 16/14/erm. 10 €. Karten für beide Lesungen gibt in der Geschäftsstelle des Torhauses (Tel. 536 12 70), bei Alster-Optik am Bahnhof Wellingsbüttel und an der Abendkasse. *kw*



UHC-Spieler erfolgreich bei Hockey-EM

Alstertaler im



Nicolas Jacobi, Torwart des UHC, stand Mitte Januar bei der **Hallen-Europameisterschaft** erfolgreich im Tor der deutschen **Hockeynationalmannschaft**. Der **24-Jährige** holte sich mit dem Team den Titel. Sein großes Ziel sind jetzt die **olympischen Hockeyspiele 2012**.

LORENZ RECHTSANWÄLTE

Arbeitsrecht
Familienrecht
Erbrecht

Baurecht
Immobilienrecht
Maklerrecht

Mietrecht
Immobilienrecht
Straßenverkehrsrecht

Vertragsrecht
Wohnungseigentumsrecht
Immobilienrecht

Handelsrecht
Gesellschaftsrecht
Insolvenzrecht

Arbeitsrecht
Betriebsverfassungsrecht
Kündigungsrecht

Kai Lorenz

Kay G. L. Poulsen

Christian Verstege

Nico Franck

Dr. Timm Nissen

Hartwin Quistorf

Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Familienrecht

Fachanwalt für Bau-
und Architektenrecht

Fachanwalt für Miet-
und Wohnungseigentumsrecht

Fachanwalt für Miet-
und Wohnungseigentumsrecht



Foto: Reinhard Breitenstein

Als UHC- und deutscher Nationaltorwart benötigt Nicolas Jacobi stets einen kühlen Kopf.

Nationaltor

„In engen Spielsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren, das ist die Eigenschaft, die ein erfolgreicher Torwart braucht“, erzählt Nicolas Jacobi, der beim Herrenteam des UHC im Tor steht. Er sagt, dass er das erst lernen musste. Wenn das stimmt, dann hat er sich das mittlerweile sehr gut angeeignet. Denn der 24-Jährige stand Mitte Januar auch bei der Hallen-Europameisterschaft als Nationalspieler zwischen den Pfosten und setzte sich in einem spannenden Finale mit dem Team mit 4:0 gegen Tschechien durch. Dass das deutsche Herren-Hockeynationalteam seit einigen Jahren zu den erfolgreichsten Mannschaften der Welt gehört, liegt vor allem an dem Zusammenhalt der Jungs. „Wir treten stets geschlossen auf. Man kann uns quasi als große Familie beschreiben.“

Familie ist vielleicht nicht ganz der richtige Begriff, wenn man bedenkt, dass das Team aus fast nur Anfang-20-Jährigen besteht. Dass alle so jung sind, hängt damit zusammen, dass Hockey in Deutschland eine Randsportart ist, mit der man in der Regel nicht seinen Lebensunterhalt verdienen kann. Man muss also früher oder später einem „normalen“ Beruf nachkommen und kann spätestens dann aus zeitlichen Gründen dem Hockeysport nicht mehr in der Intensivität nachkommen, wie

man es als Nationalspieler muss. „Es ist schon schade, dass ich mein Hobby nicht zum Beruf machen kann und mit Mitte 20 meine internationale Karriere beenden muss. Andererseits werden wir auf der Straße nicht erkannt, müssen im Verhältnis nicht so hart trainieren wie beispielsweise Fußballprofis, können spontan mal feiern gehen, etc. – führen also ein ganz normales Leben. Das schätze ich.“

Nach seinem Betriebswirtschaftsstudium – er plant Ende des Jahres seinen Masterabschluss – möchte Jacobi in der Finanzbranche arbeiten. Momentan fährt er das Studieren aber etwas zurück, denn im Sommer stehen die Olympischen Feldhockeyspiele in London an. **Für Olympia möchte ich mich gerne qualifizieren.** Allerdings wird das nicht ganz leicht. Wir sind drei Torwarte im Nationalteam, aber nur zwei reisen zu den Spielen mit. Ich bin der Jüngste und musste bisher bei so großen Turnieren auf dem Feld den beiden anderen den Vortritt lassen. Damit ich es dieses Mal ins Tor schaffe, muss ich noch ordentlich Pluspunkte sammeln.“

Mit seinem erfolgreichen Auftritt bei den Europameisterschaften hat der sympathische Alstertaler Torwart zumindest den ersten Schritt in Richtung Olympia 2012 gemacht.

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

Praxis für ästhetische, hochwertige und ganzheitliche Zahnmedizin



Dr. E. Höhna Dr. J. Hessel (Ang.)

zwei plus zahnheilkunde
in wellingsbüttel

Individualprophylaxe · Ästhetische Zahnmedizin ·
Zahnersatz · Kinderbehandlung · Amalgamsanie-
rung · Materialtestungen (Biotensor, Kinesiologie)
· Homöopath. Begleitbehandlung · Neuraltherapie

Barkenkoppel 58 · 22391 Hamburg · Tel.: 040 / 536 12 07 · Fax: 040 / 536 36 05

KANZLEI AHRENS

Steuerberater

Wilfried Ahrens

Rechtsanwalt

Marc Ahrens

Airport-Center (Haus C)

Flughafenstraße 52 A · 22335 Hamburg

Tel. 53 29 91 29 · www.kanzlei-ahrens.de

Kulturkreis Torhaus



Fr., 03.02. Komische Liebesgedichte

19:30 Uhr **Nina Petri** – Lesung

Christian Maintz – Kommentierung

So., 26.02. Eine Wolfgang Borchert-Soiree

18:00 Uhr mit **Maria Hartmann**

Karten und Auskunft: Tel.: 536 12 70, www.kulturkreis-torhaus.de



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE

Dr. Sebastian Schlaeger MSc & Dr. Olivia Baßow
Master of Science Implantologie

- Prophylaxe
- Zahnfleischbehandlungen
- Zahnästhetik (z. B. Veneers)
- Laserdiagnostik & Behandlung
- Behandlung in Narkose möglich
- Implantate inkl. Knochenaufbauten
- Eigenes Zahntechniklabor in der Praxis



Montag - Donnerstag: 8:00 - 20:00 Uhr Freitag: 7:00 - 14:00 Uhr
Rabenhorst 1b · 22391 Hamburg (Nähe S-Bahn Wellingsbüttel)
Telefon 040 - 536 16 63 www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de

Blaflügel-Prachtlibelle: Ihre kräftig gefärbten Flügel machen diese sehr seltene Libelle unverwechselbar.

Foto: Jens-Peter Stödter, NABU



Die NAJU-Gruppe „Eisvögel“ und Eltern bei einem ihrer vielen Einsätze. Junge Helfer sind immer gerne gesehen!

Foto: Heinz Peper

Vortrag: Geflügelte Juwelen

Die meisten Besucher des Duvenstedter Brooks kennen die Kraniche, Hirsche oder Frösche des NSG. Vielleicht haben sie auch mal eine Kreuzotter entdeckt. Doch die heimlichen Stars in der Brook-Tierwelt sind die Insekten. Namen wie Smaragdlibelle, Goldschrecke oder Perlmutterfalter lassen bereits erkennen, dass wir es hier auch optisch mit „Juwelen“ zu tun haben. Viele dieser Arten haben im Duvenstedter Brook ihr letztes Vorkommen in Hamburg. Sie sind also auch fast so selten wie Edelsteine – kein Wunder also, dass sie vor den Blicken der meisten Be-

sucher verborgen bleiben. Jens-Peter Stödter vom NABU-Arbeitskreis Walddörfer hat einige von ihnen in den letzten Jahren mit der Kamera „eingefangen“ und zeigt ihre Fotos, aber auch die anderen Tiere, Pflanzen oder Landschaften des Brooks in dem Vortrag: **„Von Goldschrecken und Perlmutterfaltern – Insektenbilder aus dem Duvenstedter Brook und Umgebung“**, 3.02., 19 Uhr, im Naturschutz-Informationshaus, Duvenstedter Triftweg 140. Eintritt: 4/erm. 2 €. Weitere Infos zur NABU-Gruppe Walddörfer: www.nabu-hamburg.de/walddoerfer. kw

Gesucht: Kleine Naturschützer

Die **Jugendgruppe „Eisvögel“ der Naturschutzjugend Hamburg (NAJU)** trifft sich am Samstag, dem **4. Februar** um 10 Uhr am Infohaus Duvenstedter Brook mit einigen Eltern zu einem **Arbeitseinsatz** im Duvenstedter Brook. Mit Sägen, Äxten und Astscheren sollen kleine Birken und Kiefern entfernt werden. „Würde man hier nicht eingreifen, gäbe es an dieser Stelle in einigen Jahren einen dichten Wald. So geben wir jedoch seltenen Moorheidepflanzen wieder genug Feuchtigkeit und Licht und

sichern auch vielen seltenen und bedrohten Tieren und Pflanzen ihren Lebensraum“, erklärt Gruppenleiter Heinz Peper. Die „Eisvögel“ treffen sich zweimal im Monat und suchen Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahre, die mitmachen wollen. Kontakt: 0162 6626546 oder Peper@NABU-Hamburg.de. Dort können sich Freiwillige auch **bis zum 2.2.** zu dem Arbeitseinsatz (für Kinder unter 10 Jahren nicht geeignet) **anmelden** – bitte Gummistiefel, Arbeitshandschuhe und Astscheren mitbringen. kw

Kultur-gut-erhalten

1987 gründete Martina Schulz ihr Werkstatt-Atelier für Restaurierung und Konservierung in Hamburg Duvenstedt. Für sie ist es nicht nur Passion, sondern auch ethische Pflicht historische Kunst- und Kulturgüter durch sachgemäße Restaurierungsmaßnahmen für unsere Nachwelt zu erhalten. Eine wissenschaftliche Herangehensweise unter Berücksichtigung des aktuellen Kenntnisstandes ist daher selbstverständlich. So wenig wie

möglich und so viel wie nötig ist ihr Credo. Ihr Leis-

tungsspektrum umfasst die Restaurierung und Konservierung von historischen Möbeln, Holzobjekten, Interieur und Einbauten. Historische Oberflächentechniken wie Firnisüberzüge, Schellackhandpolituren, Fassungen, Vergoldungen, regenerieren historischer Oberflächen auch vor Ort. Restaurierungskonzepte, Begutachtungen, Beratung, Ausführungsplanung und Betreuung. Auf Wunsch werden die ausgeführten Arbeiten in Wort und Bild dokumentiert und der Kunde erhält die Ausarbeitung als Ausdruck oder Datenträger. Mit ihrem 5-köpfigen Restauratorenteam kann Martina Schulz auch große

Projekte zuverlässig und auf hohem Niveau abwickeln wie Treppenhäuser, Bauelemente und Einbauten. Sie übernimmt nötige Schritte mit dem Denkmalamt und Abstimmung mit anderen Gewerken. Gleichzeitig wird sich mit Hingabe auch um die „kleinsten Patienten“ in der Werkstatt gekümmert. Sie ist Künstlerin und Handwerkerin in einem. In der „gläsernen Werkstatt“ sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Ein Besuch lohnt sich.

Martina Schulz, Poppenbütteler Chaussee 110, 22397 Hamburg, Tel.: 607 26 41, www.martinaschulz.de



Anzeige



vorher



Rekonstruktion des fehlenden Sockelgeschosses bei einem Dielenschrank aus Zuckerkastenholz um 1820.



nachher

Blick in die Werkstatt von Diplomrestauratorin Martina Schulz.

Februar-Highlights im Max-Kramp-Haus

Spaßiges und Erhellendes für Kinder und Erwachsene gibt es im Februar im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8. Drei Highlights stellen wir hier vor! Das Opernloft ist am 8. Februar um 16 Uhr mit dem Stück „Die Prinzessin der Feen“ von Henry Purcell zu Gast. Die Oper für Kinder ab drei Jahren basiert auf dem „Sommernachtstraum“ von William Shakespeare, spielt allerdings bei den Inuit. Es geht um das Mädchen Mauja, das sich vom Raben Tulugaukuk eine Freundin zum Spielen wünscht, was zu einigen musikalischen Verwicklungen führt. Der Eintrittspreis beträgt 10 Euro, für Gruppen ab 20 Personen je 8 Euro.

„Toveel is toveel“ heißt es ab 18.

Februar, wenn das Amateurtheater Duvenstedt sein Frühjahrsstück aufführt. Das Lustspiel von Helmuth M. Backhaus in der niederdeutschen Bearbeitung von Lars van Appen dreht sich um ein doppelt vermietetes Apartment auf Rügen und zwei völlig unterschiedliche Urlauberfamilien, die dort zusammentreffen. Regie: Karen Neuhaus und Jan Fikota. Karten kosten im Vorverkauf 6, an der Abendkasse 8 Euro. Aufführungen gibt es am 18., 19., 25. und 26. Februar sowie am 3. und 4. März, abwechselnd um 20 und 19 Uhr.

Am 22. Februar zeigt Florian Severin in einem Vortrag „Schleusenrelikte der Oberalster“. Er beschreibt die historische Bedeutung der Schleusen zwischen

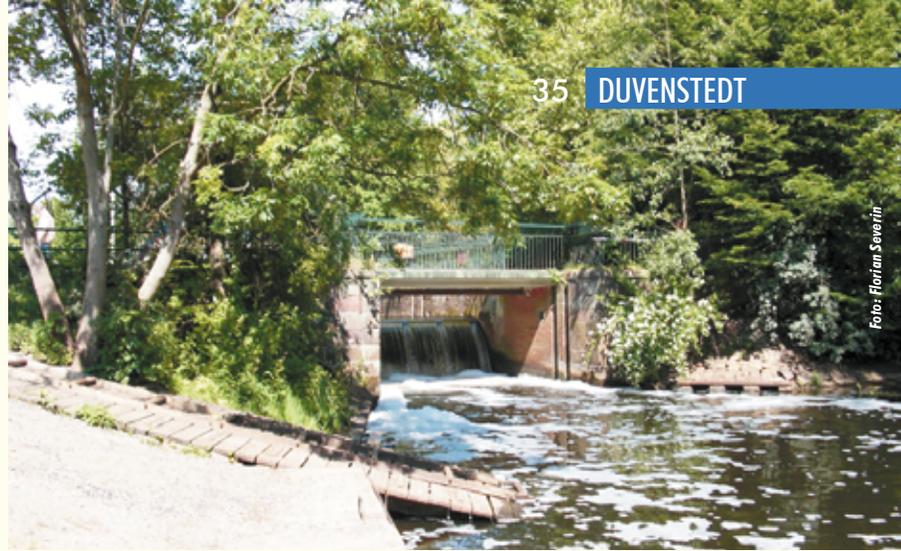


Foto: Florian Severin

Einer der kommenden Vorträge im Max Kramp Haus befasst sich mit den Schleusen der Oberalster (Bild: Mellingburger Schleuse).

Stegen und Ohlsdorf und zeigt, wie sie sich bis zu ihrer heutigen Form wandelten. Anhand zahlreicher Bilder erklärt er außerdem die Rolle der Kanalisierung des Flusses und zeigt, wie die teilweise heute noch bestehenden Schleusen und Wehre als Relikte

von dieser Zeit zeugen. Der Eintritt beträgt 4, für Mitglieder der Vereinigung Duvenstedt 2 Euro. Mehr Informationen zu diesen Veranstaltungen gibt es bei der Vereinigung Duvenstedt, Tel.: 607 06 55 und im Internet auf www.vereinigung-duvenstedt.de! cl

Brennende Bäume

Auch in diesem Jahr veranstaltete die Initiative Duvenstedt-aktiv Anfang Januar wieder ihr traditionelles „Tannenbaumverbrennen“ auf der Festwiese. Die Idee basiert auf einem schwedischen Fest, das an den Heiligen Knut erinnert. 1043 geboren, war Knut staats- und kirchenpolitisch eine kraftvolle und harte Herrschergestalt und ab 1074 König von Dänemark. Bereits 1101 wurde Knut heilig gesprochen. Natürlich konnten die Bäume in seinem Namen aber auch fachgerecht und ökologisch sinnvoll geschreddert werden. Die abgeschmückten und teilweise schon stark nadelnden Bäume wurden mit dem eigenen Auto, zu Fuß oder auf Bollerwagen zum Festplatz geschafft. Bei wechselhaftem Wetter und gefühlten Frühlingstemperaturen wurde am, durch die Freiwillige Feuerwehr Duvenstedt überwachtem, Lagerfeuer zugeschaut, wie der eigene Baum ein Raub der Flammen wurde. Bei Glühwein und Punsch und so mancher Bratwurst für Groß und Klein wurde miteinander geklönt und der Jahresauftakt stil- und genussvoll begangen.

IDEN Heizöl

Kaminholz vor der Hütte?
Trockene Buche, sack- oder palettenweise bei uns.

Frei Kofferraum vom Hof oder per Anlieferung.

Liefer-Ruf: 040/6070136

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

Mode-Trends
Frühling 2012

be Different MODE

Inh. Britta Slawik e.K.
Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg-Duvenstedt
Tel.: 607 09 69

CAMBIO

Calvin Klein,
Camel, CK,
Fendi, Jaguar,
Jil Sander,
Joop, Nike,
Porsche,
Ray Ban ...

**Beate Rudloff
OPTIK**

SEHENSWERT

Duvenstedter Damm 62a
22397 Hamburg-Duvenstedt
E-Mail: beate.rudloff@web.de
Tel. 040 6071025

Was läuft schief im Alstertal?

Unsere überforderten Kinder

Es ist nicht alles heile Welt im Alstertal – hinter den Fassaden gibt es viel Leid und schlimme Krisen! Die Beraterinnen von ISIS in Sasel erleben das tagtäglich. Dem Alstertal-Magazin erklärten sie, womit sie sich auseinandersetzen müssen – und warum ihre Klientinnen immer jünger werden!

Missbrauch, Trennung, Scheidung, Krankheit, Sucht, Stalking, Mobbing, Essstörungen... Man mag es gar nicht glauben, dass solche Probleme in der heilen Welt des Alstertals überhaupt einen Platz haben. Die Beraterinnen der ISIS-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in Sasel können darüber aber nur müde lächeln. Schon im vierzehnten Jahr beschäftigen sich elf ehrenamtliche Mitarbeiter mit Menschen in Krisensituationen. Solche gibt es überall, sagen sie. Doch im Alstertal finden sich ein paar Besonderheiten, vor allem bei jungen Leuten. Und junge Mädchen kommen in den letzten Jahren immer häufiger bei ISIS vorbei, weil sie keinen Rat mehr wissen

Denn gerade im Alstertal tun die Eltern oft des Guten zu viel: „Hier in den besser bemittelten

Familien werden oftmals auf der einen Seite ganz hohe Anforderungen an die Kinder gestellt“, erzählt ISIS-Leiterin Mona Meyn-Lorenz. „Auf der anderen Seite können sie mitbestimmen, welches Auto Papa kauft. In dieser Richtung gibt es dann wieder keine Grenze.“

ISIS-Gründerin Helma Herrmann sieht diese Entwicklung ebenfalls kritisch: „Ich hörte neulich, dass in den Schulklassen acht-, neun-, zehnjährige Kinder von den Müttern ein halbes Jahr nach Frankreich geschickt werden sollen, um die Sprache zu lernen. Ich denke, ich höre nicht richtig. Da fragt man sich: Was ist da eigentlich los? Wie kommt das überhaupt? Dieser Ehrgeiz, dass die Kinder alles mitkriegen müssen. **Ich glaube, dass die Kinder mit der Zeit überfordert sind.** Und wenn

Elterliche Ansprüche, neue Medien, falsches Körperbild: Junge Mädchen haben es nicht leicht!



sie dann keine liebevolle Annahme haben, kann das zu schweren Problemen führen.“

Doch nicht nur die Eltern können den Jugendlichen Probleme bereiten. **„Die jungen Leute kennen keine Beständigkeit“**, findet Mona Meyn-Lorenz. **„Die Schulpolitik ändert sich ja ständig.** Mittlerweile haben die Lehrer ihre festen Klassenzimmer und die Klassen müssen immer durchwechseln.“

Dabei bleiben viele ehemals selbstverständliche Konzepte auf der Strecke: „Die ganze Technisierung“, erklärt Helma Herrmann, „führt zu weniger Kontakt. Jugendliche haben zwar Kontakt über Internet und Handy, aber der persönliche Kontakt, die Begegnung, wird weniger.“ Das Internet hat außerdem die neue Gefahr des Mobbings noch verschärft, fügt Mona Meyn-Lorenz hinzu. „Wenn

ich mich mal über jemanden ärgere, kann ich es einfach ins Internet schreiben, das geht innerhalb von Sekunden um die Welt. Auch, wenn ich mich dann entschuldige, bleibt das doch bestehen.“

Aber auch das verquere Schönheitsideal der Zeit schlägt sich bei ihren Klientinnen nieder. So berichtet Helma Herrmann: „Da kommt eine Mutter zu uns und sagt, **meine Tochter ist sechzehn, sie will sich die Nase operieren lassen. Was soll ich da tun?**“ Solche und ähnliche Probleme lassen die Zahl der jungen Leute, die bei ISIS und anderen Stellen um Rat suchen, immer mehr ansteigen. Letztendlich zieht Mona Meyn-Lorenz den Schluss: „Ich möchte manchmal heute kein Kind mehr sein.“

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

Kennen die Probleme der Alstertaler Frauen: Helma Herrmann (l.) und Mona Meyn-Lorenz von der ISIS-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen.



Das Mobile Gardinenstudio

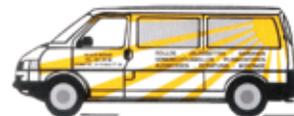
Beratung – Ausmessen – Montage



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, Jaloussetten, 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

Buddha-Vortragsreihe im Sasel-Haus



Foto: Serdar Serin

Warum lächelt Buddha? Die Antwort wird im Sasel-Haus geliefert!

Was hat eigentlich Buddha zu lächeln? Dieser Frage wird in einer Vortragsreihe nachgegangen, die ab dem 3. Februar im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, stattfindet. In „Das Geheimnis hinter Buddhas Lächeln“ unterweist der buddhistische Lehrer

Serdar Serin, wie die Weisheiten Buddhas im Alltagsleben angewandt werden können, um mehr Gelassenheit und Zufriedenheit zu entwickeln und dadurch ein glücklicheres Leben zu führen. Am 3. Februar heißt es „Woher kommt Buddhas Lächeln?“, am 2. März „Wiedergeburt – Woher kommen wir, wohin gehen wir?“, am 30. März: „Karma – Schicksal oder Chance?“, am 4. Mai „Mitfühlen und lieben lernen“ und am 1. Juni: „Ist die Welt nur ein Traum?“

Die Vorträge dauern jeweils von 19 Uhr bis 20.30 Uhr. Am Ende jedes Vortrags kann in einer kurzen Meditation von fünf bis zehn Minuten das Gelehrte in die Praxis umgesetzt werden. Pro Abend werden 7 Euro Kostenbeitrag erhoben. Alle Einnahmen werden ausschließlich für gemeinnützige Zwecke verwendet. Mehr Infos unter 320 849 02, auf www.meditation-hamburg.de oder auf www.saselhaus.de

Rückenschmerzen?

KOMPETENZ SEIT 1924
 bei **benke** haben Sie jetzt noch **mehr Sicherheit** das **optimale Schlafsystem** für Ihre **Bedürfnisse** zu bekommen!

Sollte das Schlafsystem zu fest sein, wird Ihre Schulter und das Becken nach oben gedrückt. Es kommt zu Verspannungen im Lendenwirbel- und Brustwirbelbereich. **Ergebnis: Schulter- und Kreuzschmerzen.**

Bei einem zu weichen Schlafsystem liegt Ihr Kreuz wie in einer Hängematte. Die Wirbelsäule wird nicht richtig unterstützt. **Ergebnis: Kreuzschmerzen.**

Mit dem Wirbelscanner® vermessen wir Ihre Wirbelsäule im Liegen. Damit stellen wir sicher, dass Sie auf dem ausgewählten Schlafsystem anatomisch richtig schlafen.

Ergebnis: Sie liegen optimal und eine Fehlinvestition ist garantiert ausgeschlossen.

Herstellerunabhängig gelingt es uns damit Ihr richtiges Schlafsystem zu finden.

- In Hamburg und Norddeutschland nur bei uns
- Strahlungsfrei und ohne Hautkontakt
- Herstellerunabhängige Beratung



Die Anmessung der Wirbelsäule dauert nur wenige Augenblicke



KOMPETENZ SEIT 1924
benke

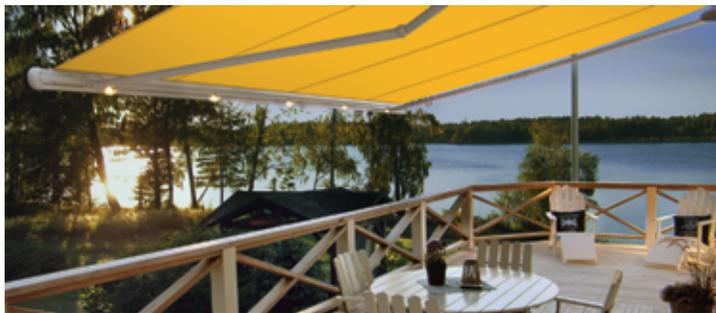


Benke GmbH • Waldweg 2-6 • 22393 Hamburg
 Tel.: 040 - 601 79 85 • www.benke-hamburg.de

P Nutzen Sie unsere Parkplätze hinter dem Haus. Einfahrt über den Berner Weg.



Neue Geräte, besserer Standort: Auf dem Spielplatz im Saseler Park kann man viel besser spielen!



d r o s t e
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



FACHBETRIEB
Rollladen- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

www.markisen-droste.de

SCHLAGZEUG LERNEN MIT SPASS



FÜR KINDER, JUGENDLICHE
& ERWACHSENE

PROBESTUNDE o. PROBEMONAT
VON PROFI IN HH-SASEL

INFOS UNTER

TEL: 040 18051695 • EMAIL: info@tmc-music.de

**Polsterei
Bietendübel**

Antikpolsterungen
Sonderanfertigungen
Polsterservice
u.v.m.

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

Waldspielplatz im Saseler Park

Wirklich ansehnlich war er nicht mehr, der Spielplatz im Saseler Park. Nachdem Holz und Gestrüpp entfernt und gelichtet worden waren, begannen die Umbauarbeiten. Der erste Bauabschnitt ist jetzt abgeschlossen: Der Spielplatz, der vorher nahe Stadtbahnstraße und Saseler Chaussee lag, ist jetzt weiter weg von der Straße in den zentralen Parkbereich verlegt worden. Nun stehen die Spielgeräte der Öffentlichkeit und den Kindern des nahe gele-

nen Kindergartens zur Verfügung. Insgesamt haben die Maßnahmen etwa 244.000 Euro gekostet. Zu den neuen Spielgeräten gehören Spielhütten, ein Kriechtunnel, ein Hochseilparcours mit Rutsche, ein Wasserspiel, Schaukeln und ein Kletternetz. Nachdem der Spielplatz nun auf Vordermann gebracht worden ist, soll im Laufe des Jahres auch die angrenzende Parkfläche mit einer Umgestaltung verschönert werden.

Ohlendorff'sche Villa:

Win-win-Situation

Jahrelang haben der Kulturkreis Walddörfer, die Bezirksversammlung Wandsbek und Investoren um eine Lösung für das prominente Gebäude gerungen. Jetzt ist eine Lösung in Sicht – von der alle profitieren!



Ende in Sicht: Ein Investor ist gefunden und die Ohlendorff'sche Villa – einst Sitz des Ortsamtes – wird Begegnungszentrum!

Zeitweise sah es ganz und gar nicht gut aus für das Gebäude, das 1928 als Herrenhaus für Hans von Ohlendorff gebaut worden war. Bis 2006 hatte es das Ortsamt Walddörfer beherbergt, danach sollte es, so der Traum des Kulturkreises Walddörfer, zu einer Kultur- und Begegnungsstätte umgewandelt werden. Ein Bürgerbegehren wurde ins Leben gerufen, das auch die nötige Zahl an Unterschriften aufbringen konnte. Doch für eine kulturelle Nutzung müsste die Villa zunächst einmal saniert werden – eine Mammutaufgabe, die sich Investoren zunächst nicht aufladen wollten und die für die anderen Gruppen nur schwer zu bewältigen gewesen wäre. So hing die Zukunft der Ohlendorff'schen Villa über Jahre in der Luft – doch nun scheint eine Lösung gefunden, mit der Kulturkreis, Bezirksversamm-

lung und ein Investor leben können.

Die Immobilie – zu der auch das angrenzende Gebäude zählt – ist der FRANK-Gruppe anhandgegeben worden. Wenn alle Details geklärt sind, kann die Villa saniert und in eine gemeinnützige Stiftung eingebracht werden, die fortan für die Bewirtschaftung des Gebäudes verantwortlich ist. Im Gegenzug kann der Investor auf dem benachbarten Gelände drei Stadtvillen à fünf bis sechs Wohnungen errichten und eine Tiefgarage mit fünfzig Stellplätzen bauen.

SPD-Wahlkreisabgeordneter Dr. Andreas Dressel zeigte sich hochofreut über diesen Kompromiss: „Es ist eine Win-win-Situation – es gibt einen zentrumsnahen Wohnungsbau und die Ohlendorff'sche Villa bleibt dem Stadtteil erhalten, ohne den Einsatz von Steuergeldern.“ *cl/kw*



prima
TEXTILPFLEGE

prima
TEXTILPFLEGE

2 Hosen spezial € 7.99

1 Hemd waschen + bügeln (keine Seide) € 1.20

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



WILLY J. ROHDE GmbH
Meisterbetrieb und Innungsmittglied

- ✓ Reparaturverglasung
- ✓ Neuverglasung
- ✓ Glasduschen & Türen
- ✓ Spiegel
- ✓ Glastüren & Wände
- ✓ Fenster & Türen
- ✓ Insektenschutz

Blinde Fenster?
Isolierglas-Sanierung ohne Glastausch

www.glas-rohde.de • Tel. 0 40 / 6 03 76 51



• 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

Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre.
In Duvenstedt, Volksdorf,
Sasel, Ohlstedt

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







Das Forum Alstertal
bietet Ihnen



Betreutes Wohnen	Tagungen & Events
<ul style="list-style-type: none"> • zertierte Wohnanlage • individuelle Wohnungsgrundrisse • Südlage mit Balkon / Wintergarten • attraktive & zentrale Lage • persönliche Atmosphäre <p>Bitte vereinbaren Sie Ihren Besichtigungstermin!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seminare • Workshops • Vorträge • Ausstellungen • Präsentationen • Konzerte

Kritenbarg 18 22391 HH-Poppenbüttel 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. bei Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

Trockenhaarschnitt	12,50 €
Waschen, Legen o. Fönen	28,50 €
Dauerwelle	59,00 €
Arbeiten am Bett	zzgl. 6,00 €

zuzüglich Fahrtkostenpauschale 5,00 €

Ihr Friseursalon Marina Behrend - www.marina-chic.de
Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Tel. 6 06 84 - 4 40



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.
Es ersetzt das seit 12 Jahren beliebte HANDWERKS-MAGAZIN.

Info für Anzeigenkunden:
Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5



EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Das neue Jahr **positiv gestalten:**

Gute Vo

Fast jeder hat sich schon einmal pünktlich zum neuen Jahr vorgenommen, die eine oder andere Sache in seinem Leben zu verändern. Oft ist das ein paar Wochen nach Silvester schon wieder vergessen. Wir verraten Ihnen fünf Vorsätze, die es wirklich wert sind, auch gehalten zu werden!

1. Frische Luft

Ein guter Spaziergang durch den Wald – oder auch einfach eine Runde um den Block – bringt den Kreislauf in Schwung und weckt die Lebensgeister. Regelmäßige Ausflüge an der frischen Luft tragen außerdem dazu bei, dass das Immunsystem gestärkt wird und Sie weniger anfällig für eine Erkältung werden. Es muss ja nicht gleich ein ganzer Tagesmarsch sein! Fangen Sie mit einer kleinen Runde von 10 bis 15 Minuten an. Sie werden sehen, dass Sie die Spaziergänge schon bald ausdehnen können.

dass man einsam wird. Das muss aber nicht so sein. Es gibt zahlreiche Gelegenheiten, bei denen Sie Gleichgesinnte finden können. Wenn Sie sich körperlich gut fühlen, bietet eine Vereinsmitgliedschaft eine gute Möglichkeit, um wieder unter Leute zu kommen. Viele Vereine bieten sogar diverse Kurse an, die nur für Senioren sind – so sind Sie in guter Gesellschaft, haben Spaß und tun ganz nebenbei noch etwas für Ihre Fitness. Doch das ist natürlich nicht der einzige Weg aus der Einsamkeit. Seniorentreffs, Kulturveranstaltungen oder auch Studienreisen können dabei helfen, neue Menschen kennenzulernen.

2. Neue Kontakte

Im Alter kann es schnell passieren,



rsätze

3. Familienzeit

Ein guter, liebevoller Umgang in der Familie ist essenziell, um ein glückliches Leben zu führen. Regelmäßiger Kontakt ist eine gute Basis. Gerade mit Ihren Enkeln können Sie so viele schöne Dinge unternehmen, die nicht nur Spaß machen, sondern auch lehrreich sind. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Besuch im Zoo, einem Spaziergang im Botanischen Garten, einem Ausflug ins Kindertheater, einer Hafensrundfahrt oder einfach einer von Oma vorgelesenen Geschichte?

4. Dem Körper etwas Gutes tun

Gerade im Alter ist es wichtig, auf die Bedürfnisse des Körpers einzugehen. Ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung sind dabei das A und O. Achten Sie auch darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, das kommt nicht zuletzt Ihrer Haut zugute und lässt sie frischer aussehen. Das Angebot an sportlicher Betätigungen ist groß: Aerobic, Nordic Walking,

Aquagymnastik, Fahrradfahren und Tanzen sind nur einige Beispiele. Gerade im Winter sind Saunagänge eine willkommene Erholung vom nasskalten Alltag, die das Immunsystem stärken. Wichtig ist, dass Sie danach genügend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

5. Neue Ziele

Sich seine Wünsche zu erarbeiten und neue Ziele zu entwickeln gibt Kraft und Zuversicht für die Zukunft. Wenn Sie das Gefühl haben, in Ihr Leben hat sich eine eintönige Routine eingeschlichen, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Vielleicht ist es Zeit, mal wieder eine Reise zu unternehmen und Orte zu erkunden, die Sie noch nie gesehen haben. Oder aber Sie lassen sich als Gasthörer an der Universität eintragen und eignen sich neues Wissen an. Es gibt ein großes Angebot an neuen Dingen, die es zu erkunden gibt, das Sie ausnutzen sollten, um Ihren Alltag zu bereichern.

SENIOR aktiv[®]
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-
Auswahl aus
1.000 Artikeln

Großtasten-Telefone u. Handys mit Einrichtungs-Service
 Lese-Lupen • Geräte mit Sprachausgabe
 XXL-Spiele • viele praktische Haushaltshelfer

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660
 www.senior-aktiv-hamburg.de
 Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

**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

Margarethenhof

**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

A&V Haus
Duvenstedt

Ihr Pflegeheim in Duvenstedt 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 Duvenstedt auf www.hausduvenstedt.de

A&V Haus Duvenstedt, wohnen, betreuen und pflegen GmbH
 Poppenbütteler Chaussee 23 • 22397 Hamburg
 Tel. 040/607640 • Fax 040/60764160
 E-Mail: ivoshage@hausduvenstedt.de



Golf: Einstieg leichter als gedacht!

Der Golfsport in Deutschland wächst und wächst: Immer mehr Menschen greifen zum Golfschläger. Gründe dafür sind, dass der Sport günstiger wird und bei vielen Golfclubs die elitären Schranken gefallen sind. Der Einstieg fällt also leichter. Das Alstertal-Magazin gibt Tipps und hilft Golfinteressierten, sich in dieser Welt zurechtzufinden.

Zu testen, ob einem der Golfsport liegt, ist einfacher als mancher denkt: Denn viele Golfclubs haben sich dem Trend angepasst und bieten Anfängern günstige Schnupperkurse und individuelle Einstiegsprogramme an, die zu keiner teuren Mitgliedschaft verpflichten.

Wer seine ersten Schläge machen möchte, benötigt keine Ausrüstung. Die meisten Clubs leihen Golfinteressenten Probeschläger für die ersten Versuche. Wird die Angelegenheit ernst und der Proband ist vom Golfvirus infiziert – das passiert schnell –, sind eigene Schläger vonnöten. Dabei hat der Golfneuling die Qual der Wahl unter unzähligen Anbietern. Doch die Pros in den Golfclubs haben manchen Tipp parat, welcher Schläger

zu welchem Spieler passt. Insgesamt darf ein Golfer laut Regelwerk 14 Schläger mit auf den Parcours nehmen. Dazu gehören **Hölzer**, die für den Abschlag und weite Schläge genutzt werden, **Eisen**, erforderlich, um die Bälle auf dem Fairway zu spielen und der **Putter**, mit dem der Ball auf dem Grün eingelocht wird. Zu den Eisen zählen auch die beiden Spezialschläger **Sandwedge**, mit dem der Ball aus dem Sandbunker gespielt wird, und **Pitchingwedge**, der sehr hohe, zielgenaue Annäherungsschläge an das Loch ermöglicht. Am meisten Verwendung finden die **Eisen**.

Gut zu wissen:

Egal, ob es sich um einen neuen oder gebrauchten Schlägersatz handelt, es gibt einige Punkte, auf die der Einsteiger achten sollte.

1. Schlägerkopf: Dieser sollte aus Stahl bestehen und gegossen sein. Geschmiedete Modelle, Blades genannt, eignen sich eher für Fortgeschrittene. Ein weiteres Plus für Anfänger sind Schlägerkopfvarianten, bei denen viel Gewicht in der Sohle liegt.

2. Schaft: Für diesen stehen hauptsächlich zwei Materialien zur Verfügung – Stahl und Graphit (oder Carbon). Stahl ist

zwar günstiger als Graphit, aber schwerer. Dafür ermöglicht es mehr Kontrolle über die Schläge. Bei der Entscheidung für Graphit profitiert der Spieler von dem geringeren Gewicht und der besseren Flexibilität des Schaftes, weil dieser die Wucht beim Treffen des Balls abmindert. Das wirkt sich günstig bei Gelenkproblemen aus. Graphit wird in unterschiedlichen Stärken angeboten, so gibt es Regular-, Damen- und Senioren-Schäfte.

3. Schlägersatz: Dieser muss bei einem Anfänger nicht komplett sein. Die Eisen 3 und 4 benötigt er anfangs noch nicht. Das gleiche gilt für Hölzer, die bei weiten Abschlägen genutzt werden. So ist ein halber Satz mit den Eisen 5, 7, und 9 sowie mit Putter, Pitching- und Sandwedge vollkommen ausreichend.

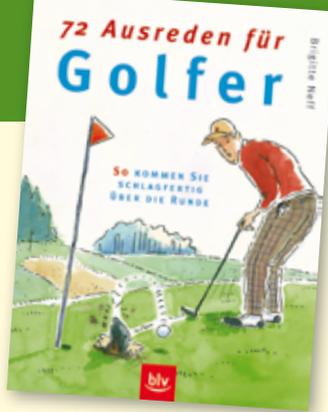
Einen gebrauchten Satz zu kaufen, lohnt sich nur für Anfänger. Ein neuer Schläger-Satz inklusive Golfbag wird schon zwischen 300 und 500 Euro angeboten.

4. Putter: Der Putter ist meist nicht im Schläger-Set enthalten, ist aber für viele gute Spieler der „wichtigste“ Schläger, denn er wird am häufigsten benutzt (ab 30 bis 100 Euro für Anfänger). Vor dem Kauf sollten gemeinsam mit einem Fachmann Schlägerlänge und Griffstärke ermittelt werden.

kw



Ausprobieren: In den Golfsport hineinzukommen ist leichter als man denkt und auch Superstars wie Martin Kaymer haben einmal ganz klein angefangen!



72 Ausreden für Golfer, Brigitte Neff, BLV Buchverlag, 96 Seiten, 73 Zeichnungen, 12,95 €

Buchtipps: Die passenden Storys für jede Lage

Das Alstertal-Magazin hat als Tipp für alle Golfanfänger und -profis zwei Buchtipps parat. Sie sind vor, während und nach dem Spiel Gold wert! Denn das nächste Clubturnier steht irgendwann an oder der neue Geschäftspartner möchte unbedingt 9-Loch mit Ihnen spielen, aber die Bestform lässt auf sich warten? Dann sollten Sie sich bereits im Vorfeld eine gute Begründung überlegen, wenn der erste Abschlag dann wirklich im Rough landet.

Ein Blick in das Buch von Brigitte Neff präpariert Sie für den Fall der Fälle: **72 Ausreden für Golfer** sind da-

rin zusammengestellt mit allen nötigen Vokabeln, um auch nach einem verpatzten Schlag blendend dazustehen. Übrigens auch ruhig schon vor dem Spiel! Es gilt Familie, Freunden, Chef und Kollegen klarzumachen, warum Sie Ihre Zeit besser auf dem Golfplatz als mit ihnen verbringen ... **Und nach dem Spiel?** Jeder Golfer erzählt gern Geschichten und Anekdoten oder berichtet von seinen „Heldentaten“ auf dem Platz. Und was gibt es Schöneres, wenn man sich mit, aber vor allem über, die Leidensgenossen amüsieren kann! In 18 Kapiteln, mit Augenzwinkern und sanfter Ironie, erzählt Autor Matthias Brockmann, wie er vom Virus „Golf“ gepackt wurde und was er auf den Plätzen der Welt alles erlebt hat. Und gibt gleichzeitig einen heiteren Einblick in die skurrile Welt der Golfer.

Wer zuletzt locht, locht am besten, Matthias Brockmann, Kosmos, 144 Seiten, 10 Abbildungen, 16,95 €



Sie ist DIE Golfmesse im Norden: die „Hanse Golf“. In den Messehallen gibt es Neuheiten und Tipps rund um den Sport mit dem kleinen weißen Ball.

Golfmesse: Mitmachen und Weltrekord-Teilnehmer werden!

Es ist eines der Highlights auf der „Hanse Golf“ Mitte Februar: die **größte Golfstunde der Welt!** Hamburg hat sie erfunden – 2008 bestritten 536 Golfer auf der größten norddeutschen Golfmesse eine Übungsstunde – und wieder verloren. Aktuell hält Mexiko mit 1.073 Teilnehmern den Weltrekord. Hamburg will ihn am Sonntag, dem 19.02., um 14 Uhr Halle A1 zurück, benötigt also mindestens 1.074 Golfer – seien Sie einer von ihnen! Es ist eine Vorregistrierung auf www.hansegolf.com möglich. Es lohnt sich, denn unter allen registrierten Teilnehmern werden Top-Gewinne verlost. Kurzschlussene sind direkt auf der Messe natürlich auch herzlich willkommen. Neben diesem sensationellen Mitmach-Event bietet die 10-jährige Jubiläumsveranstaltung der „Hanse Golf“

ein breites Spektrum an Golfausrüstung, Golfbekleidung, Golfzubehör und Golftourismus, Flächen zum Ausprobieren sowie ein innovatives Rahmenprogramm. Wo? Hamburg Messe, Halle A4, Eingang Mitte. Wann? 17.-19.02. jeweils von 10-18 Uhr. Eintritt: 15/10 €. Weitere Informationen unter: www.hansegolf.com.

Karten zu gewinnen:

Mit Glück können Sie auch for free zur „Hanse Golf“ gehen, wir verlosen 10x2 Eintrittskarten. Wer zwei gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort **Golf an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg** oder eine E-Mail an: k.wehl@alsternet.de. Einsendeschluss: 10.2.



Haben Sie Interesse an einer Anzeige im

Golf-Spezial 2013?

Dann rufen Sie mich gern an:

**Annegret Linke
Tel.: 538 930 - 67
oder 0172 / 90 37 440**

Hanse Golf
Die Publikumsmesse im Norden
10 Jahre

17. – 19. Februar 2012
Hamburg Messe, täglich 10:00 - 18:00 Uhr

Das 10-jährige Jubiläum der schönsten Golfmesse Norddeutschlands

*Gutscheine gilt für 1 Person

Ihr Exklusiv-Vorteil

Mit diesem Gutschein erhalten Sie die ermäßigte Eintrittskarte für 10,00 EUR statt der regulären 15,00 EUR*

17. – 19. Februar 2012 Hamburg Messe Halle A4
Täglich: 10:00 - 18:00 Uhr

www.hansegolf.com

Veranstaltet von: **Alstertal**

Alstertal Magazin

LENZ

RESTAURANT



Hurra, hurra,
der **Skrei** ist da!

Täglich wechselnder
Mittagstisch.

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

Michel + Corinna Weingartner laden zu folgender Abendveranstaltung ein:

am 24. Februar 2012 um 19.00 Uhr
„SCHLACHTFEST“

- Graupensuppe serviert -

vom Buffet: Roastbeef kalt, Kassler, geräucherter Zwiebel-Speck,
Mett, Sauerfleisch, Salate, Brot und Butter

Prager Schinken, Eisbein, Kassler auf Linsengemüse,
Blut- und Leberwurst, Schwarzsauer, geschmorte Rippe in
Honigsauce, Sauerkraut, Erbspüree, Bratkartoffeln

arme Ritter mit Kirschen und Vanillesauce, Rote Grütze mit flüssiger Sahne
19,90 € p. P. incl. Aperitif, mit musikalischer Begleitung durch Siggie Zeitler

Reservierungen werden gerne im Restaurant o. Tel. 040/6072525 entgegengenommen

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

L'AURORA

RISTORANTE



Valentinstag
**Candle Light
Dinner**

vom 1. bis 14. Februar

3-Gänge-Menü +
1 Flasche Wein
für 2 Personen € **58,50**

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.

Gegen die Winterkälte:

Wärmende Suppe

Nichts tut so gut wie eine **leckere, wärmende Suppe**, wenn man durchgefroren und nassgeregnet nach Hause kommt. Und die **leichten Wärmacher** gibt es in den verschiedensten Variationen. **Zwei besonders delikate Rezepte** stellen wir Ihnen vor.

KRABBENSUPPE AUS DEM NORDEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 250 g mehlig kochende Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe (Instant), 1 Stiel Staudensellerie, Salz, 5 EL MONDAMIN Fix Soßenbinder hell, Pfeffer, 200 g Krabbenfleisch, 1/2 TL rosa Pfefferbeeren, 100 g Crème fraîche, einige Dillfähnchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Kartoffeln in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Sellerie abspülen, putzen und fein schneiden. Sellerie in Salzwasser ca. 3 Minuten garen.
3. Kartoffeln in der Brühe pürieren. Saucenbinder einstreuen und unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie abgießen und zusammen mit den Krabben in die Suppe geben. Kurz erhitzen und nochmals abschmecken.
4. Pfefferbeeren hacken und unter die Crème fraîche rühren. Die Suppe mit einem Klecks Crème fraîche und Dillfähnchen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten



Fotos: Unilever

AVOCADO-CREMESUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 2 Beutel KNORR Feinschmecker Spargelcreme Suppe, 2 Avocados, 2 TL Limettensaft, 2 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer, Rotes Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Beutelinhalt Feinschmecker Spargelcreme Suppe in 800 ml kochendes Wasser einrühren. Bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen.

2. Avocados schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Sofort mit Limetten- oder Zitronensaft beträufeln.

3. Avocadostücke in die fertige heiße Suppe geben und mit einem Stabmixer pürieren, evtl. etwas Wasser nachgießen. Mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller oder -schalen füllen. Mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
15 Minuten



Waldrestaurant Kelbg

...einfach nur genießen

Fangfrischer Stint in Roggenmehl gebraten
mit einem Senfcurken-Kartoffelsalat

Filet vom Skrei - Ente ofenfrisch - Seezungenfilet

Ab 1. Februar „Steakwochen“

mit weißem Rind aus der Toskana (Bistecca Fiorentina),
Friesisch Ochs, US-Beef, Trüffelschwein und vieles mehr

Im Regestall 53 • HH-Volksdorf
Telefon 64 53 27 72 • www.waldrestaurant-kelbg.de



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



Taormina

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

Khan mongolei
asia-restaurant
Mongolisches Buffet-Restaurant

Khan sagt:

In der Familie sei sparsam,
doch Gästen gib reichlich



28. und 29. Januar: Chinesisches Neujahrsfest
Wir überraschen Sie mit zusätzlichen neuen Köstlichkeiten

14. Februar ist Valentinstag!
Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem köstlichen
Essen in unserem Restaurant.

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



Die perfekte Hochzeitseinladung

Jetzt kriegt ihr's

Schriftlich

Jede Hochzeit sollte mit eindrucksvollen Einladungen eingeläutet werden. Das Alstertal-Magazin verrät, welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie haben und was Sie auf alle Fälle nicht vergessen dürfen.



*Wir gestalten Ihnen eine individuelle und einmalige
Dekoration für Ihren ganz besonderen Tag!*

- Brautsträuße
- Autodekorationen
- Kirchenschmuck
- Tisch- und Raumdekorationen

frey ...mehr als Floristik

Harksheider Str. 51 • 22399 HH • Tel.: 040/602 28 01
www.frey-floristik.de

VALENTINSTAG
Dienstag, 14. Februar, verliebt am Kamin...

TRAUMHOCHZEIT
in außergewöhnlichem Ambiente. Wir lassen Ihren schönsten Tag gelingen in Räumen von 10 bis ca. 140 Personen.

BRUNCH MAL GANZ ANDERS
immer wieder sonntags 11-14 Uhr,
€ 19,90 p.P. exkl. Getränke.

FAMILIEN-BESCHNITZLUNG
Sonntags ab 17 Uhr eine Vielfalt an Schnitzelvariationen für Groß und Klein neben unseren à la carte-Gerichten. Und zu Hause bleibt die Küche kalt.

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



Selbermachen

Für viele immer noch das Non-plusultra, weil es sicher die persönlichste und kreativste Form ist, die tolle Nachricht zu überbringen: die Karten selber basteln und beschriften. Bei einem kleinen Gästekreis ist das auch kein Problem. Aber Einladungs-, Menü-, Tisch- und Danksagungskarten für 50 Gäste? Das wird schon recht zeitaufwendig. Die Alternative ist: Basteln lassen. Viele Anbieter sind noch echte Manufakturen, bei denen, wie es diese Bezeichnung verspricht, jede Karte von Hand gemacht wird. Nach Ihren Wünschen und Vorstellungen natürlich. Außerdem gibt's hier auch noch eine Kompromisslösung. Manche bieten nicht nur das fertige Produkt an, sondern entwerfen mit Ihnen eine Musterkarte und liefern dann

alle benötigten Materialien zusammen mit Bastelanleitung.

Internetbestellung nur mit Musterkarte

Im Internet werden teils fertige Karten angeboten, teils kann man sich aus diversen Designs, Schriftarten, Papierarten usw. seine persönliche Karte bequem zu Hause am PC zusammenstellen. In beiden Fällen sollten Sie sich aber, nachdem Sie Ihren Favoriten gefunden haben, wenn irgend möglich, eine Musterkarte zuschicken lassen. Aus zwei Gründen: Kein normaler Bildschirm gibt die Originalfarben wieder und Sie wissen nicht, wie sich das Papier anfühlt? Das sind aber Aspekte, die über den Gesamteindruck der Karte mitentscheiden.

Fortsetzung auf Seite 48

Mellingburger Schleuse seit 1717 

Hotel-Restaurant Lehfeldt – Hamburg

Romantisch feiern am idyllischen Alsterlauf  **Traumhochzeiten** zu Traumkonditionen

Hochzeitszimmer inklusive (ab 30 Personen)

Neun Gesellschaftsräume für 10- 450 Pers.

Rustikale „Scheune“ ab 50 Pers.

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

 **Alte Mühle**

Genießen Sie Ihre Hochzeit in unseren Feierhäusern Mühlenkate, Mühlendiele und in unserem neuen Haus am See.

Am 03.02.2012 bieten wir eine **Whiskyschulung** an. **Beginn 19.00 Uhr.** Inklusive 3-Gänge-Menü, Aperitif und Wasser **65,00 Euro. Anmeldung erforderlich.**

ACHTUNG: Betriebsferien vom 27.02. bis zum 18.03.2012.

Für **Veranstaltungen** stehen wir in dieser Zeit **nach Absprache** gern zur Verfügung.

Alte Mühle 34 • www.alte-muehle-hamburg.de • Tel.: 604 91 71

Valentinstag
Dienstag, 14. Februar, verliebt am Kamin...

Hochzeiten, Geburtstage und, und....
Genießen Sie Ihren schönsten Tag in einem schlossartigen Ambiente in unseren Festsälen von 20 bis ca. 400 Personen.

Randel Party
am Fr. 24.2. ab 22 Uhr Einlass, Eintritt € 15,- inkl. einem Glas Prosecco. Vorher ab 19.30 Uhr vielfältiges Buffet. € 32,50 p.P. inkl. Eintritt.

Torten und Kuchen
herrliche Köstlichkeiten aus unserer hauseligen Konditorei. Auch Hochzeitstorten. **(Verkauf auch 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)





OLDTIMER
Company

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



HOCHZEIT IM WEISSEN LANDHAUS

Unsere Hochzeitspauschale:

Sektempfang

Erlesenes kalt-warmes Buffet

Korrespondierende Getränke
(Weiß- & Rotwein,
Mineralwasser, Kaffee)

Übernachtung des
Brautpaares in einer
Juniorsuite inkl. Frühstück

Massage für das Brautpaar
15 Tage Parken anlässlich
der Hochzeitsreise

ab € 69 pro Person

ab 25 Personen / für 7 Std.

Frau Becker und ihr
Bankett-Team beraten Sie
herzlich gerne!



Courtyard by Marriott Hamburg
Flughafenstr. 47-22415 Hamburg

T 040 53102 388

CourtyardHamburgAirport.de

Fortsetzung von Seite 47

Vorankündigung

Auf die Frage „Wann sollten wir unsere Einladungen losschicken?“ gibt es nur eine Antwort: Sobald der Termin steht. Je früher die Gäste Bescheid wissen, umso einfacher ist es für sie, sich dieses Datum auch wirklich freizuhalten und eventuell einen oder zwei Tage Urlaub zu beantragen. Und wenn Sie zwar den Tag, noch nicht aber den genauen Ort der Feier festlegen konnten, dann verschicken Sie vor den eigentlichen Einladungen einfach sogenannte „Save the Date-Benachrichtigungen“. So können die Gäste Ihren großen Tag schon einmal einplanen, auch wenn genauere Infos noch folgen.

Kommt ihr auch?

Ganz entscheidend für jede Hochzeitsplanung ist die Frage, wie viele denn zum Fest kommen werden. Das müssen Sie schon wissen, um das Essen im Restaurant bestellen zu können. Schreiben Sie deshalb auf die Einladungskarte die Bitte um baldstmögliche Antwort. Noch besser, Sie setzen eine Deadline, bis wann Sie die Rückmeldung brauchen. Tipp: Legen Sie eine adressierte Antwortkarte bei.

Dresscode

Verraten Sie Ihren Gästen, in welchem Stil Sie feiern möchten und welcher Dresscode dazu passt: So bedeutet z.B. „Black Tie“ Smoking für den Herrn und „White Tie“ Frack. Möchten Sie es nicht allzu förmlich, reicht es die Herren um Anzug und Krawatte zu bitten. Bei den Damen erübrigt sich die Frage, sie werden sowieso im schönsten Abendkleid kommen. So weiß jeder Bescheid und richtet sich bestimmt gerne danach.

Wer? Wann? Wo?

Das ist das Wichtigste, was auf jede Einladung gehört: Wer heiratet? Wann wird geheiratet? Wo wird Ja gesagt? Und wo wird gefeiert? Datum, Uhrzeit und Adressen müssen selbstverständlich auch genannt sein. Wenn Sie sich eine mehrseitige Einladung gönnen, können Sie auch noch eine Anfahrtsskizze hinzufügen.

Ihr großer Tag soll zu den schönsten und unvergesslichen Momenten in Ihrem Leben gehören. Damit das auch so wird, bedingt es einer guten Vorbereitung. Dazu gehörte u.a. eine perfekte und vollständige Einladungskarte.



ALSTERTAL

EINKAUFSS - ZENTRUM

DAS CENTER - MAGAZIN

Sa.
Freies
Parken!
ab 16 Uhr

PROMI- REZEPT

Meeresfrüchtetopf à la
Ursula Karven

SUPER MODEL

Mario Galla über
Karriere mit Handicap

HAPPY VALENTINE

Top-Geschenkideen zum
Valentinstag

FASHION- VORSCHAU

Signalton „Rot“ gehört zu den Trendfarben der kommenden Saison!



Napapijri Store Hamburg

im AEZ ganz oben

- letzte sehr günstige Gelegenheiten Winter 2011/12
- erste frische Farben vom Frühjahr 2012

1. Stock im Neubau, Telefon 040-69211663 Mo – Sa 9:30h bis 20h



AUF EINEN FARBENFROHEN START INS NEUE JAHR!



Wir hoffen, Sie und Ihre Familie hatten eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start in das Jahr 2012.

Wir möchten auch im neuen Jahr weiterhin Ihr **Wohlfühl-Center** bleiben und Sie mit vielen bunten Aktionen und tollen Geschäften beglücken. So freuen Sie sich schon einmal auf den Ausblick der kommenden Frühjahrstrends. In der heutigen Ausgabe zeigen wir Ihnen, was in Ihrem Kleiderschrank im Frühjahr nicht fehlen darf. Die Vorfreude ist sicherlich schon groß – endlich raus aus den warmen, dicken Outfits und rein in die luftigen, frischen Farben des Frühlings. Eine erste Vorschau, was Sie in der **neuen Modesaison** erwartet, das sehen Sie schon ab Seite 52.

Frisch und farbenfroh wird das AEZ ab Anfang Februar: Wir holen uns einfach schon dann den **Frühling in die Ladenstraße**. Ein Meer aus vielen schönen, duftenden Tulpen wird Sie sicherlich auf Ihren Frühjahrsbummel einstimmen. Und wenn Sie noch für Ihre Liebsten einen Blumenstrauß mitnehmen wollen, so helfen wir Ihnen gern am **Valentinstag**. Am 14.02. verschenken wir die aufgehenden Tulpen an den verschiedenen Beeten.

Einige **Geschenketipps** verraten wir Ihnen zudem auch auf Seite 56. Und noch einen wichtigen Hinweis wollen wir Ihnen nicht vorenthalten: Samstags können Sie ab 16 Uhr auf den 3.000 Parkplätzen **kostenfrei parken**. Nun aber viel Spaß mit der neuen Ausgabe und schauen Sie bei uns vorbei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße
Ihre



Julita Hansen und Karsten Bärschneider, Center Manager

WIR SEHEN ROT

Rot ist in der kommenden Saison zu jedem Anlass ein echter Renner. Damit Sie jetzt schon Feuer fangen, haben wir vorab Hosen und Tops in der Farbe der Liebe für Sie aufgespürt!



Die Modenschau von Laurèl zeigt es: Rote Hosen sind der Hingucker der Saison.



↑ **FREIZEIT-STYLE:**

Top von Vero Moda für ca. 25 Euro, Hose von Esprit für ca. 70 Euro, Pumps von Hugo by Hugo Boss (Preis auf Anfrage).



↑ **LADY-STYLE:**

Top von H&M für ca. 15 Euro, feminine 3/4-Hose von Laurèl für ca. 130 Euro, Zehentrenner von Strenesse Blue für ca. 220 Euro.



DAZU PASST:



EYECATCHER:
Lippenstift von Isadora für ca. 12 Euro und dem Nagellack von butter für ca. 17 Euro, beides gesehen bei Douglas.



LADY-LIKE:
Hüte von H&M im femininen Design. Erhältlich in Schwarz und Weiß für jeweils ca. 15 Euro.



DURCHBLICK:
Elegant und cool zugleich – die Sonnenbrille von Esprit für ca. 50 Euro.



↑ **AUSGEH-STYLE:**
Top von Laurèl (Preis auf Anfrage), Lederhose von Laurèl für ca. 850 Euro, Römersandalette von Strenesse für ca. 250 Euro.



↑ **MÄDCHEN-STYLE:**
Tunika von Vero Moda für ca. 25 Euro, Jeans von Mexx für ca. 50 Euro, Pumps von Hugo by Hugo Boss (Preis auf Anfrage).



↑ **BUSINESS-STYLE:**
Bluse von Vero Moda für ca. 25 Euro, Jeans von Marc O'Polo für ca. 140 Euro, Pumps von Hugo by Hugo Boss (Preis auf Anfrage).





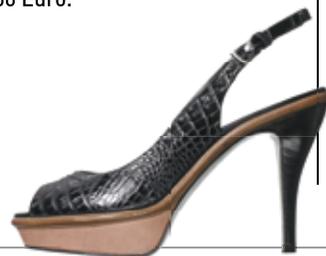
Stilvoll und sexy ist dieses sommerliche Outfit von Laurèl.



↑ **FREIZEIT-STYLE:**
Top von Esprit für ca. 30 Euro,
Jeans von Vera Moda für ca. 40
Euro, Pumps von Laurèl für ca.
350 Euro.



↑ **BUSINESS-STYLE:**
Strick-Pullover von Mexx für ca.
40 Euro, Jeans von Esprit für ca.
80 Euro, Keil-Pumps von Laurèl
für ca. 300 Euro.



DAZU PASST:



TRÈS CHIC:
Portmonnaie aus wertvollem Leder von Laurèl für
ca. 140 Euro und Gürtel aus Rindsleder von Mexx
für ca. 25 Euro.

Kirsten Dunst

Wo Sie den Look der US-Schauspielerin Kirsten Dunst im AEZ nachshoppen können, lesen Sie hier.

Nach-
geschoppt
im AEZ



1



2



3

1. Nagellack im leuchtenden Rotton von Isadora, gesehen bei Douglas für ca. 9 Euro.
2. Kleid mit Gürtel und roten Blumen-Printmuster von Laurèl für ca. 350 Euro.
3. Charm Kiss Lip Gloss im verführerischen Ton von Thomas Sabo für ca. 12 Euro, gesehen bei Douglas.
4. Zaubrerhafter Pumps von Sonja Kiefer, gesehen bei Görtz für ca. 140 Euro.



4



Kirsten Dunst zeigte sich bereits schon Ende 2011 im angesagten Look der kommenden Saison.

Foto: Action Press

Das sollte man über Kirsten Dunst wissen:

Kirsten Dunst kann ohne das Blitzlichtgewitter und den Rummel um ihre Person nicht leben. Dabei drohte die 29-jährige US-Schauspielerin mit den Hamburger Wurzeln – ihre Großeltern leben in Volksdorf – schon einige Male an den hohen Ansprüchen der Glitzerwelt zu zerbrechen. Sie litt an Depressionen und ertränkte ihren Kummer in Alkohol. Dabei ist Dunst eigentlich seit Kindertagen ein Vollprofi: Bereits im Alter von drei Jahren spielte sie in einem Werbespot mit. Schnell folgten die ersten Kinorollen. Ihren großen Durchbruch schaffte sie dann an der Seite von Brad Pitt und Tom Cruise im Film „Interview mit einem Vampir“. Mit „Spiderman“ katapultierten sie sich dann letztendlich in die A-Klasse Hollywoods. Auch ihren Gemütszustand hat sie mittlerweile nach einer stationäre Therapie und dank familiärer Unterstützung in den Griff bekommen.

Alle im Magazin erwähnten Shops hier im Überblick!

Bijou Brigitte, OG, EB, Tel.: 602 45 15 • **Douglas**, EG, BB, Tel.: 6021433 • **Esprit**, EG, BB, Tel.: 636 698 70 • **Görtz**, EG, BB, Tel.: 602 99 263 • **Hugo Boss**, erhältlich bei Classico, Peek & Cloppenburg, Galeria Kaufhof • **H&M**, UG/EG/OG, BB, Tel.: 606 82 080 • **Laurèl**, EG, EB, Tel.: 692 18 694 • **Marc O'Polo**, EG, BB, Tel.: 611 644 22 • **Mexx**, OG, BB, Tel.: 611 39 201 • **Napaijri**, OG, EB, Tel. 692 11 663 • **Strenesse Blue**, EG, EB, Tel.: 602 98 346 • **Thalia**, EG, BB, Tel.: 485 05 50 • **Vero Moda**, EG, BB, Tel.: 697 048 24

OG=Obergeschoss, EG=Erdgeschoss, UG=Untergeschoss, EB=Erweiterungsbau, BB=Bestandsbau, Tel.=Telefon

AEZ-Valentinstag



LOVE-PUZZLE:

Puzzeln Sie das Herz und schreiben eine Liebesbotschaft darauf. Danach legen Sie die Teile lose in die Dose und schenken es Ihrer Liebsten. Gesehen bei Butlers, ca. 10 Euro.

BE MY VALENTINE

OHNE WORTE:

Mit der „Be my Valentine“-Girlande von Butlers brauchen Sie nicht mehr viel zu sagen. Sie spricht für sich selbst, ca. 10 Euro.

VON HERZENZEN

Am 14. Februar ist es wieder soweit: Valentinstag. Überraschen Sie Ihre Liebste mit etwas Verzauberndem. Wir haben hier Geschenkideen, mit denen Sie garantiert punkten werden.



ROMANTISCHER TRIP:

Mit der Magic-Box „Kuschelwochenende“ von mydays können Sie mit Ihrem Schatz schöne Tage zu zweit verbringen, ca. 200 Euro.



ZUM ANBEISSEN:

Liebe geht durch den Magen. Die Herzen aus Fruchtgummi werden ihren Partner schmecken. Gesehen bei Butlers, ca. 2 Euro.



VERBUNDEN:

Zur Liebe gehört Freundschaft! Das symbolisiert die 2er-Pack-Kette „best friends“ von H&M, ca. 5 Euro.



FLASCHENPOST:

In dem Fläschchen von Douglas befindet sich ein Gutschein, der individuell für Ihren Partner beschriftet werden kann, ca. 2 Euro.



ANHANG:

Dieser glitzernde Anhänger aus Sterling-Silber mit rosa-farbenen Zirkonia von Pandora verzaubert jede, ca. 100 Euro.





WAHRE LIEBE:
Mit hochwertigen Schmuckstücken von Pandora drücken Sie Ihrer Valentine Ihre Liebe aus.

Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art

ANTIK & ART

Hamburgs Premium-Markt, weil Sie hier das Besondere finden.

29. Januar

Sonntag 10 - 18 Uhr
Eintritt 4 Euro Parken frei!

Entdecken Sie eine ganze Welt antiker Kostbarkeiten - aus drei Jahrhunderten. Spannendes Stöbern bei 200 Ausstellern im Alstertal.

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.



ALSTERTAL
EINKAUFZ - ZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBÜTTEL



So werden Sie zum

Gourmet!

Sie denken, Sie sind einfach nicht zum Kochen geboren. Dann probieren Sie einfach mal dieses **Meeresfrüchtetopf-Rezept mit Fenchel** von dem prominenten „Kochmuffel“ **Ursula Karven**. Es ist nicht nur einfach nachzukochen, sondern auch ein Hochgenuss.



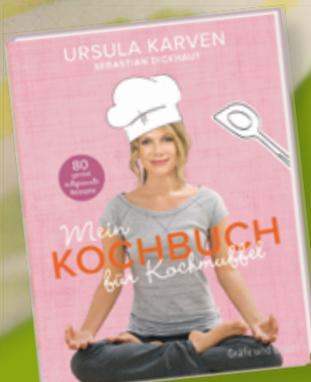
Zutaten für 4 Personen:

- 1kg Miesmuscheln
- 500g rohe Garnelen mit Schale
- 2 Lorbeeren
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen (etwa 600 g)
- 3 Zitronen (davon 1 Bio)
- 4 EL Olivenöl
- 5 cl trockener Sherry

Zubereitung:

1. Die Muscheln 3 Minuten in eiskaltes Wasser legen. Alle die danach noch offen stehen, wegwerfen – sie leben nicht mehr. Die Garnelen kalt abspülen.
2. Die Lorbeerblätter einreißen, dann sind sie aromatischer. Knoblauch schälen und hacken. Fenchel waschen, putzen, der Länge nach vierteln und den harten Strunk aus der Mitte keilförmig heraus schneiden, die Viertel quer in Streifen schneiden. 2 Zitronen auspressen, die Biozitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale etwa bis zur Mitte der Zitrone mit dem Sparschäler so dünn abschneiden, dass nichts Weißes dabei ist. Dann die Zitrone mit einem Messer ganz schälen und das Fruchtfleisch in gut 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Öl im größten Topf des Hauses mittelheiß werden lassen. Fenchel darin mit Lorbeeren und Zitronenschale 5 Minuten dünsten. Zitronensaft und Knoblauch zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen.
4. Nun Muscheln, Garnelen und den Sherry dazu geben. Die Meeresfrüchte bei großer Hitze 5 Minuten zugedeckt garen, dabei öfters den Topf rütteln. Zum Schluss die Zitronenstücke untermischen und den Meeresfrüchtetopf noch eine Minute ziehen lassen. Dann zu Tisch bringen, wo tiefe Teller für die Schalen und viele Servietten für die Finger bereitstehen.

Buchtipp:



Meeresfrüchte – das ist doch nur was für Profis! – so dachte einst auch **Ursula Karven**, bevor sie das hier gezeigte Rezept ausprobiert hat. Denn seitdem weiß Sie, dass eigentlich kaum etwas leichter geht als Muschelkochen. In „**Mein Kochbuch für Kochmuffel**“ zeigt die Schauspielerin gemeinsam mit Sebastian Dickhaut noch weitere Kochideen für Einsteiger, Aufsteiger, Bergsteiger, Es ist das perfekte Buch für jeden, der bisher mit Kochen nicht so viel am Hut hatte. **176 Seiten, Preis: 19,90 Euro, erschienen 2011 bei Gräfe und Unzer. Im AEZ gesehen u.a. bei Thalia.**





Exklusiv für Sie in der **Markthalle**



Schietwettertee Kräutertee

Zutaten: Spitzwegerichblätter, Himbeerblätter, Fenchel, Pfefferminze, Brombeerblätter, Hagebuttenschalen, Erdbeerblätter, Apfelstücke, Anis, Holunderblüten, Melissenblätter, Sonnenblumenblüten, Rosenblütenblätter, Wollblumenblüten, Aroma

100 g € 3,50

DAT KORNHUS

Wir bieten Ihnen über
**30 verschiedene Sorten
Schnittbrote,**
selbstverständlich ab einer Scheibe
geschnitten.

100g € 0,41



SPRINGER
BIO-BACKWERK

Angebot in der 5. Kalenderwoche

Niebüller Knust

Vollkornbrot mit Kürbiskernen und
Sonnenblumenkernen,
mit Sauerteig

1000 g nur € 3,70
statt € 4,10

**Carniceria
BLANK**

Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Kassler	kg € 9,90
Arg. Hüftsteak	kg € 29,90
Lammkeule mit Knochen	kg € 16,50
Holsteiner Kochwurst	kg € 14,90

Verschiedenes Wild auf Bestellung
Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

Früchte Sellk

Endlich da... **KARA KARA**
Grapefruit küsst Orange

kg € 3,98

Californian Queen

Garnele in Tempura, Rucola, rote Paprika
& Spezial Sauce **8 Stück 6,00 €**

Melden Sie sich jetzt für den **Sushi Kochkurs im Mai an!**



AEZ - Sushi Bar - Take Away
Lieferservice - Catering
Telefon: 040 - 692 11 98 0
Mobil: 0172 40 33 080, info@sushi-yama.de
Besuchen Sie uns im Poelchaukamp 20
Restaurant Take Away
Lieferservice, Telefon: 040 - 69 69 17 47

„Mit Ablehnung muss man zurechtkommen“



Foto: Promod

Model und behindert – eine undenkbar Kombination. Falsch! Mario Galla ist dafür der beste Beweis. Das Model, das mit einem verkürzten rechten Oberschenkel zur Welt kam, ist seit vier Jahren erfolgreich auf den Laufstegen dieser Welt unterwegs. So lief er unter anderem bereits für so große Modelabels wie Hugo Boss, Michael Michalsky oder Alexis Mabille.

Eine Karriere, die sich der gelernte Kaufmann für Bürokommunikation noch vor ein paar Jahren nicht im Geringsten hätte vorstellen können. Angesprochen und entdeckt wurde er in einem Fast-Food-Restaurant, unweit seiner Wohnung im Grindelviertel. „Ich dachte zunächst, das sei ein Scherz. Doch ein paar Tage später lud mich die Hamburger Modelagentur ‚Promod‘ zu einem Casting ein. Aufgeregt war ich, wusste ich doch nicht, wie ich erklären sollte, dass ich eine Beinprothese habe. Aber meine Behinderung war letztendlich für die Agentur kein Problem und nach zwei Monaten hatte ich dann tatsächlich meinen ersten Job für Hugo Boss.“ **Dass sein „spezielles Merkmal“ als eine durchweg positive PR-Inszenierung von Designern wahrgenommen wird, verneint Mario Galla:** „Erst wenn ein Kunde mich bucht, erwähnt mein Booker, dass ich eine Prothese trage. Die Reaktion ist nicht immer positiv. Ich erhalte oft im Nachhinein noch eine Absage. Es gibt im Modelbusiness halt keine Behindertenquote. Das Business bleibt hart und oberflächlich. Du bist wie ein Stück Fleisch, das die Mode präsentiert und deshalb den optischen Vorstellungen der Designer und Kunden zu entsprechen hat.“

Zu Beginn seiner Karriere traf es ihn sehr, wenn er abgelehnt wurde. „Ich war bei Absagen am Boden zerstört. Erst mit der Zeit lernte ich damit zurechtkommen. Man darf das einfach nicht persönlich nehmen.“

Mario Galla gehört zu den gefragtesten Männermodels der Welt – trotz Beinprothese. Wie er mit Handicap zum Model wurde, das erzählt der im Grindelviertel lebende 26-Jährige dem Center-Magazin und im kürzlich veröffentlichten Buch „Mit einem Bein im Model-Business“.

Probleme mit seinem Selbstbewusstsein oder seiner Krankheit hatte er als Kind kaum. „Ich bin immer offensiv mit meiner Erkrankung umgegangen. Zwar musste ich als Junge einige Hürden nehmen, stellte mir aber nie die große Sinnfrage und habe mich immer als normal angesehen. Das verdanke ich auch meiner Mutter, die mir von Anfang an beibrachte, meinen Körper so zu akzeptieren.“ Über seinen bisherigen Lebensweg und die Mode-Industrie mit ihrer glänzenden Fassade und den dahinter liegenden Abgründen hat Mario Galla zusammen mit dem zweifachen Bestseller-Autor Lars Amend jetzt das Buch „Mit einem Bein im Model-Business“ verfasst. „Mit dieser Biografie möchte ich mir nicht anmaßen, anderen Menschen mit einer Behinderung Ratschläge zu geben, denn dazu ist mein Handicap nicht groß genug. Aber ich möchte jedem Mut machen, der einen Traum hat: Lass dich nicht davon abbringen, auch wenn alle um dich herum sagen, dass dein Wunsch aussichtslos ist.“ So lautet seine Botschaft und zwar nicht nur für das „manchmal eben doch ganz schön harte Model-Business“.

Christiane Kaufholt

BUCHTIPP

„Mit einem Bein im Model-Business“ von Lars Amend. Mario Galla. Mosaik Verlag. 381 Seiten. Preis: ca. 20 Euro.

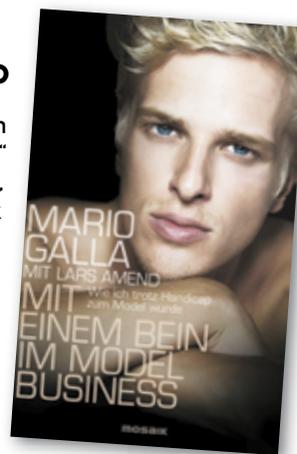


Foto: picture-alliance/dpa



Werner Otto, Ur-Vater des AEZ, legte eine beispiellose Erfolgsgeschichte als Unternehmer hin.

Das Alstertal-Einkaufszentrum trauert

VITA „Werner Otto“

- **13.08.1909** geboren in Seelow, Brandenburg
 - **21.12.2011** verstorben in Berlin deutscher Unternehmer und Wirtschaftspionier
 - **1945:** Werner Otto und seine Familie schlugen sich nach Westen durch.
 - **17.08.1949:** W. Otto meldet bei der Hamburger Behörde für Wirtschaft und Verkehr unter der Bezeichnung „Versandhandel“ sein neues Gewerbe in Hamburg-Schnelsen an.
 - **1956** verlegt er den stark expandierenden Otto Versand in größere Gebäude nach Hamburg-Hamm.
 - **1959** wird der Grundstein für den neuen Firmenkomplex in Bramfeld gelegt.
 - **1961** zieht das Unternehmen dorthin um. Noch heute befindet sich dort die Zentrale des Weltkonzerns Otto Group (früher Otto Versand).
 - **1965** gründet er die „Werner Otto Vermögensverwaltung GmbH“, aus der später die „KG Einkaufs-Center-Entwicklung G.m.b.H & Co“ wird.
 - **1979** erhält das Unternehmen seinen endgültigen Namen: „ECE Projektmanagement“
- Weitere Infos über Werner Otto:**
www.werner-otto.info

Foto: ECE

ECE-Gründer Werner Otto im Alter von 102 Jahren gestorben

Er gehörte zu den markantesten und erfolgreichsten Persönlichkeiten der sozialen Marktwirtschaft: der Unternehmer und Mäzen Prof. Dr. h.c. Werner Otto. Am 21. Dezember verstarb er im Alter von 102 Jahren im Kreise seiner Familie in Berlin.

Werner Otto, der Gründer des Otto-Versands (heute Otto Group) und der ECE sowie zahlreicher weiterer Unternehmen in der gesamten Welt, zählte zu den letzten noch lebenden Wirtschaftspionieren der Nachkriegszeit, die mit visionärer Kraft, ausgeprägtem Erfindungsreichtum und großem unternehmerischen Mut die wirtschaftliche, gesellschaftspolitische und soziale Entwicklung der Bundesrepublik entscheidend mitgeprägt haben. Er war es, der die Idee der Einkaufszentren aus den USA nach Deutschland brachte. Zu den heute 140 Einkaufsgalerien im Management der ECE gehört auch das Alstertal-Einkaufszentrum in Hamburg-Poppenbüttel. Sowohl die Otto Group (gegründet 1949) als auch die ECE (gegründet

1965) befinden sich bis heute im Besitz der Familie Otto und liegen in der Zuständigkeit von Werner Ottos Söhnen Dr. Michael Otto, Vorsitzender des Aufsichtsrates der Otto Group, und Alexander Otto, Vorsitzender der ECE-Geschäftsführung.

„Mein Vater war ein wirklicher Visionär, der das Glück hatte, mit Gesundheit und Tatendrang seine Ideen verwirklichen zu können. Vor allem aber war er ein guter Vater, der mich immer inspiriert und angespornt hat. Ich bin stolz, sein Lebenswerk fortführen zu dürfen“, so ECE-Chef Alexander Otto.

Als erfolgreicher Unternehmer bekannte sich Werner Otto stets zu seiner Verantwortung für die Gesellschaft und engagierte sich für soziale Zwecke. Zu den von ihm geförderten

Projekten zählen die Werner-Otto-Stiftung für medizinische Forschung, das Werner-Otto-Institut in Hamburg, der Wiederaufbau des Belvedere in Potsdam, der Umbau des Konzerthauses in Berlin (Werner-Otto-Saal) und der Umbau des Jungfernstiegs in unserer Stadt. Otto erhielt für seine Verdienste zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem das Großkreuz des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.

Anlässlich seines 100. Geburtstags am 13. August 2009 wurde Werner Otto die Ehrenbürgerwürde Berlins verliehen. Außerdem erschien im Frankfurter Societätsverlag die Biografie „Werner Otto – Der Jahrhundertmann“. Darin wird auf rund 240 Seiten Werner Ottos Werdegang nachgezeichnet und zugleich aufge-

zeigt, wie modern viele seiner Ansichten und Ideen bis in die heutige Zeit sind.

Außerdem gründete Werner Otto zu seinem 100. Geburtstag gemeinsam mit seiner Frau Maren die „Werner und Maren Otto Stiftung“ zur Förderung der Altenhilfe, insbesondere in Berlin und Brandenburg. „Mein Mann hatte das große Glück, gesund in einem harmonischen und liebevollen Familienumfeld alt zu werden. Er hat bewusst etwas für seine Gesundheit getan und diszipliniert gelebt. Doch sein vielleicht wichtigster Lebensgrundsatz war, auch im Alter immer noch Ziele zu haben. Von Herzen dankbar sind wir, dass unsere Familie vor größeren Schicksalsschlägen bewahrt worden ist“, so Maren Otto.

Tolle Gewinne & mehr auf Facebook!

Auf der AEZ-Facebook-Seite erfahren Sie nicht nur alle Informationen und Neuheiten rund um das AEZ, sondern Sie haben auch regelmäßig die Chance, bei großartigen Gewinnspielen mitzumachen und attraktive Preise zu gewinnen. Also, werden Sie jetzt Fan der Seite „facebook.com/alstertaleinkaufszentrum“ und holen Sie sich die aktuellsten Infos, tolle Preise und mehr ab!



WIR SIND DRIN!

Shop-Neueröffnungen

- 10.02.: **Comma**, Mode, OG, EB
 - Mitte Februar: **Sanetta**, Kindermode, OG, BB
 - Ende Februar: **Peter Polzer**, Friseur, OG, BB
 - 01.03.: **Hugo Boss**, Mode, EG, EB
 - Ende März: **Crocs**, Schuhe, UG, BB
- OG = Obergeschoss, UG = Untergeschoss, BB = Bestandsbau, EB = Erweiterungsbau

Freies Parken!

Was gibt es Schöneres als am Samstag mit der gesamten Familie Shoppen zu gehen! Noch mehr Spaß bringt das Ganze natürlich, wenn Sie Ihren PKW kostenlos parken. Und das können Sie im AEZ jeden Samstag ab 16 Uhr. Also kommen Sie vorbei, das AEZ freut sich auf Ihren Besuch.

Shoppen und Ökostrom tanken!



Anfang des letzten Jahres weihten ECE-Chef Alexander Otto und der Erste Bürgermeister a.D. Ole von Beust eine E-Ladestation für Elektroautos im AEZ ein. Seitdem können Sie bequem während des Shopping-Bummels Ihr Elektroauto im Parkhaus Mitte im Untergeschoss an einer von Vattenfall installierten Ladesäule mit emissionsfreiem Ökostrom aufladen.

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

Das Center Magazin in Israel

Noemi Linden war mit Ihrem Bruder Gideon kürzlich im Urlaub in Israel. Das Center-Magazin durfte beim gemütlichen Schwimmen im Toten Meer natürlich nicht fehlen. Das Bild, auf dem das festgehalten wurde, wird mit einem 50-Euro-Warengutschein honoriert. Herzlichen Glückwunsch!

Machen auch Sie mit! Klappen Sie die Titelseite des AEZ-Center Magazins am Urlaubsort auf und fotografieren Sie sich damit an einem ortstypischen Motiv. Mit Glück gewinnen Sie dann auch einen 50-Euro-Warengutschein.

Fotos an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Kritenbarg 4, 22391 Hamburg. Oder per E-Mail an: centermanagement-aez@ece.de!



Gideon Linden beim Lesen des Center-Magazins im Toten Meer.



Ulf Herrmann, Leiter der Center Technik, mit dem Azubi Fabian Freyer (l.).

Center Technik mit Azubi-Pilotprojekt

Seit dem 1. 9. 2011 hat die Center Technik mit Fabian Freyer ihren ersten Auszubildenden. Der 17-Jährige ist begeistert von seinem Ausbildungsplatz: „Der Alltag ist sehr abwechslungsreich und spannend. Ich begleite die Center Technik bei all ihren Aufgaben. Sei es Handwerker im Hause oder Kunden bei ihren verschiedensten Anliegen zu betreuen sowie kleine Reparaturarbeiten selbst zu erledigen.“ Die Ausbildung, die mit verschiedenen Fachlehrgängen abgerundet wird, ist zunächst ein Pilotprojekt, für das sich die Personalabteilung sehr bewusst entschieden hat. „Wir möchten dem Fachkräftemangel entgegenwirken und rüsten uns selbst so nicht nur für die Zukunft, sondern geben auch jungen Menschen die Möglichkeit, einen hoch interessanten Beruf in einem renommierten Unternehmen zu erlernen“, so Ulf Herrmann, Leiter der Center Technik. „Voraussetzung ist, dass die Azubis großes Interesse an der Elektrotechnik haben und sich in komplexere Aufgaben schnell einarbeiten können.“

Februar-Aktionsprogramm

Görtz Kinder-Club

Mittwoch, 01.02.: 15.00-17.00 Uhr – Mit lustigen Kopfbedeckungen starten wir in die närrische Zeit.

Mittwoch, 08.02.: 15.00-17.00 Uhr – Witzige Clowns lachen uns an.

Mittwoch, 15.02.: 15.00-17.00 Uhr – Lasst euch verzaubern!

Mittwoch, 22.02.: 15.00-17.00 Uhr – Trippel, trappel, kribbel, krabbel: Wir basteln lustige Raupen.

Mittwoch, 29.02.: 15.00-17.00 Uhr – Mit kleinen Glücksboten beenden wir den fröhlichen Februar.



English for Kids:
 Di. und Do. von 14:30-16 Uhr
 (durchgeführt vom Lernwerk Alstertal).

Kinderturnen
 mit Maike Junghaus im Görtz Kinder-Club, jeden Mo. 15:30 - 17:30 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.





Carlotta Schultz (14) und Alisha Yildiz (13): „Wir haben uns vorgenommen, uns im Unterricht mehr zu beteiligen.“

Nicole Schmidt und Franziska Riese (beide 29): „Die meisten Vorsätze, wie Sport machen, hält man meistens sowieso nicht ein. Man ist eben ein Gewohnheitstier.“

Das sind unsere Vorsätze für 2012!

Zum Jahreswechsel nehmen sich viele vor, etwas in ihrem Leben zu ändern. Wir haben uns im Center mal umgehört, wie es bei unseren AEZ-Besuchern mit den Vorsätzen für 2012 aussieht.



Marie und Annika (beide 14): „Wir wollten sparsamer sein – das haben wir allerdings nicht lange durchgehalten.“

Marianne Treuse (59): „Ich mache mir grundsätzlich keine Vorsätze. Man hält sich ja eh nicht daran.“

Angelika Breiboltz (61) und Heide Dernbach (72): „Wir wollen uns vor allem gesund ernähren und viel Sport machen.“

Karen (29): „Ich habe mir fest vorgenommen, weniger Geld auszugeben.“



Implantologie Borsay Hamburg

Mit Sicherheit zu festen Zähnen



Ihre Zahnarztpraxis für Implantologie und allgemeine Zahnheilkunde

Prof. Invitado Dr. (H) Peter Borsay - Zahnarzt, zertifizierter Implantologe
Präsident der Deutschen Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde DGMZ

Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin, Parodontologie, Ästhetische Zahnheilkunde

Direkt im AEZ: Heegbarg 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



Neu!



Termine, Termine

Lesen Sie hier, welche AEZ-Veranstaltungen und Highlights Sie im Februar nicht verpassen dürfen!

6.
Februar **Frühlingserwachen:** Am 6. Februar erwacht im AEZ der Frühling. Das gesamte Center wird dann bis zum 14.2. eingetaucht in ein duftendes Blumenmeer.

14.
Februar **Ein(e) Valentin(e) sein:** Pünktlich zum Valentinstag wird das Blütenmeer der AEZ-Frühlingsaktion geplündert und an Sie verschenkt. Kommen Sie vorbei und lassen sich von uns beschenken.



Die neue Premium-Ausgabe erscheint im Mai 2012!

Das Alstertal ist die schönste Region der Stadt. Da liegt es auf der Hand, diese außergewöhnliche Region, ihre exklusiven Bauwerke, die einzigartige Natur und die interessanten Bewohner in einer Sonderausgabe des ALSTERTAL-MAGAZIN edel und sehr exklusiv zu präsentieren – im Mai 2012.

Für alle Menschen,
die das Alstertal und die Walddörfer lieben.

Hinweis für Hamburger Unternehmen:

Sichern Sie sich schon jetzt einen exponierten Platz für Ihre Anzeige in der Ausgabe 2012!

Mehr Infos unter: 040 / 538 9 300

oder einfach diesen QR-Code scannen:



Oder Web-Adresse eingeben: www.alster-net.de/alsternet/pdf/mediadaten/e_p_am_spezial.pdf



Dem Virus vorbeugen



Wenn der Virus einen erwischt hat, ist man erstmal ans Bett gefesselt. Mit unseren Tipps können Sie vorbeugen.

Foto: DAK

Magen-Darm-Erkrankung: Immer wieder eine unangenehme Sache. Nicht selten liegt man für mehrere Tage flach und fühlt sich elend. Welche Symptome die Krankheit mit sich bringt und wie Sie sich davor schützen können, hat das Alstertal-Magazin für Sie zusammengestellt.

Häufige Symptome bei einer Magen-Darm-Erkrankung (griechisch Gastroenteritis) sind Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen und Übelkeit. Dazu kommt noch Erbrechen und Durchfall. Das Erbrechen setzt meistens sehr plötzlich ein und hält über einen längeren Zeitraum an. Dabei beträgt die Inkubationszeit zwischen sechs und 50 Stunden. Die Dauer der Krankheit liegt bei ca. zwei bis vier Tagen. Danach sind Sie allerdings noch ansteckend! Mit den folgenden fünf Tipps können Sie sich vor dem Virus schützen:

den. Deswegen ist es besonders wichtig, dass Sie Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich abwaschen. Sie sollten außerdem alle Speisen gut durchgaren – insbesondere Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte.

3 Falls ein Familienmitglied von dem Virus betroffen ist, sollten Sie auf jeden Fall nicht die gleichen Handtücher benutzen. Die Kleidung und die Bettwäsche des Erkrankten sollten bei mindestens 60 Grad gewaschen werden, um die Erreger abzutöten.

1 Das A und O ist Hygiene! Waschen Sie sich regelmäßig mit warmem Wasser die Hände. Nicht nur nach dem Toilettengang, sondern auch mal zwischendurch. Außerdem sollten Sie Toiletten und Türklinken desinfizieren. Dort sammeln sich die Bakterien zur Genüge. Auch ist es sinnvoll, in einer Zeit in der die Magen-Darm-Grippe im Umlauf ist, nicht jedem die Hand zu geben.

4 Falls Ihr Partner erkrankt ist, schlafen Sie, wenn möglich, nicht im selben Bett. Sonst liegt die Ansteckungsgefahr bei fast 100%. Auch sollten Körperkontakt und Küsse vermieden werden, da die Krankheit über Tröpfchen- und Schmierinfektionen übertragen wird.

2 Erreger können sich auch in Obst und Gemüse befin-

5 Wenn Sie mit dem Bus oder der Bahn unterwegs sind oder sich unter großen Menschaufläufen befinden, hilft es schon, wenn Sie den Schal vor Nase und Mund legen. Das bietet Schutz vor Bakterien.

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



Mehr Energie im Alltag

Wir kennen es alle: Draußen ist es morgens noch dunkel, es regnet ständig und irgendwie ist alles grau in grau. Da fällt es vielen schwer, morgens überhaupt aus dem Bett zu kommen. Das Alstertal-Magazin verrät 5 Tipps, mit denen Sie ganz leicht mehr Energie bekommen.

Kurzmassagen

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie werden gar nicht richtig wach, dann massieren Sie für eine Minute Ihre Ohrläppchen. Das stimuliert den ganzen Körper und beruhigt die Nerven. Auch die Nase darf massiert werden. Durch verstopfte Nebenhöhlen staut sich die Energie und kann nicht freigesetzt werden. Legen Sie einfach Mittel- und Zeigefinger an die Nasenwurzel und massieren Sie beim Ausatmen die Nase bis zur Spitze in kleinen Kreisen.

Essen Sie sich fit

Schluss mit Essen im Stehen oder Fast Food. Besser: Vollkornprodukte, Naturreis oder auch Eiweißriesen wie Frischkäse oder Tofu essen. Sie alle setzen Energiereserven frei. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Vitaminhaushalt ausgeglichen ist. Oftmals ist ein Vitamin-B-Mangel an der Müdigkeit schuld. Nüsse, Milchprodukte, Gemüse und Fleisch helfen Ihnen, Ihren Vitaminhaushalt wieder aufzufüllen.

Radeln Sie sich frei

Das weitverbreitete Gerücht, Sport macht müde, ist falsch. Wenn Sie sich jeden Tag ein wenig bewegen (spazieren gehen, Fahrrad fahren etc.) werden Sie merken, dass Sie fitter und wacher werden. Sport macht den Kopf frei und versorgt die Zellen mit Sauerstoff. Außerdem setzt er Glückshormone frei.

Radfahren regt den Kreislauf an. Fahren Sie jeden Tag 15 Minuten und Sie werden fitter.

Erholsamer Schlaf

Sie wachen morgens wie gerädert auf? Probieren Sie es mal mit einem Einschlafritual. Nehmen Sie ein Bad und lassen dabei den Tag Revue passieren. Machen Sie sich etwas Leichtes zum Abendessen und legen sich dann mit einem guten Buch ins Bett. Wenn Sie besser schlafen, ist auch die Müdigkeit am nächsten Morgen weniger.



Haltung, bitte!

Unsere Körperhaltung ist maßgeblich an unser Wohlbefinden geknüpft. Wenn Sie einen krummen Rücken machen, die Schultern hängen lassen und den Kopf gesenkt haben, signalisieren Sie dem Körper den Ruhezustand. Konsequenz: Sie fühlen sich müde. Also, Schultern nach hinten, gerade machen und den Kopf heben. Machen Sie die Augen weit auf, damit viel Licht an die Pupillen kommt. Sie werden merken, dass Sie wacher werden.

Lebe deine Seele!



Praxis für Holistische Therapie.
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Prozessbegleiterin und Geistesheilerin.

Einzelberatungen | Paar- und Familientherapie
Lebensberatung | systemische Familienstellen

Sandra Claudia Walters | Moorhof 11, 22399 HH-Poppenbüttel,
Tel.: 530 041 11 | www.lebedeineseele.de



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautarztpraxis | Ästhetik & Gesundheit

- Hautkrebsvorsorge
- Ambulante OP's
- Kinderdermatologie
- Photodynamische Therapie
- Laserdermatologie
- Medical Beauty

Schnelle Terminreaktion ohne Wartezeiten in persönlicher & entspannter Atmosphäre für Sie & Ihr Anliegen

Dermatologische Privatpraxis Hautprofil | 040 - 60 09 07 60 | Wellingsbütteler Markt 1
www.hautprofil.de | 22391 Hamburg

Schmerzfrei bei Arthrose an Hüfte und Knie

Informationsveranstaltung über modernste Behandlungsverfahren

am Samstag, dem 4.2.2012, um 15⁰⁰
im Forum Alstertal, Kritenbarg 18
(Eintritt frei)

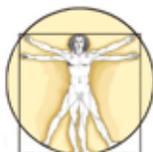
Referent

Dr. med. Thomas von Rothkirch,
Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie, Akupunktur



Orthopädische Praxis im AEZ:
Heegbarg 29, 22391 Hamburg
Tel.: 611 9 86 36

Homepage: www.Thomas-von-Rothkirch.de



Ihre neue Praxis für Kinderzahnheilkunde.

Ab Februar 2012 in der Hamburger Welle.
Anfahrt: U1 Wartenau, S1 Landwehr



Yasmin Lucks ♥ Stefanie Auras

Lübecker Str. 128 | T. 040 806 09 97 0 | www.hamburgerwackelzaehne.de
22087 Hamburg | F. 040 806 09 97 01 | post@hamburgerwackelzaehne.de



Schwimmen ist gut für den Rücken und die Gelenke, da nur 10% des Körpergewichts getragen werden müssen.

Foto: DAK

Mit Sicherheit dabei

in der Asklepios Klinik Barmbek

Tag der offenen Tür

Blick hinter die Kulissen – Führungen

- 10:30, 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:30 Uhr: Operationssaal inkl. Schleuse und Aufwachraum
- Halbstündlich: Labor (Medilys Laborgesellschaft mbH)
- 11:00 und 13:00 Uhr: Herzkatheterlabor und kardiologische Intensivstation (CCU)
- 11:00, 13:00 und 14:00 Uhr: Endoskopie
- 11:00, 13:00 und 15:00 Uhr: Notstromversorgung, medizinische Gasversorgung, Gebäudeleittechnik
- 11:00 und 14:00 Uhr: Brustgesundheitszentrum und Gynäkologische Ambulanz
- 12:00 und 14:00 Uhr: Behandlungsweg eines Schlaganfallpatienten
- Außerdem: Löschübung mit brennender Puppe und Dosenschießen mit der Kübelspritze

Vorträge

- 10:30 Uhr „Sichere Arzneimittelversorgung im Krankenhaus – Zusammenarbeit zählt“
- 11:00 Uhr „Patientensicherheit durch Tumorkonferenzen“
- 11:30 Uhr „Brandschutz im Krankenhaus“
- 12:00 Uhr „Sichere Leberoperationen durch computergestützte OP-Planung“
- 13:00 Uhr: „Schlaganfall: Vorbeugen, erkennen, behandeln“
- 14:00 bis 15:00 Uhr: Workshop „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt – sicher bewegen“

Informationsstände

- Kreißsaal, Neonatologie und Geburtshilfe
- Brustgesundheitszentrum und Gynäkologische Ambulanz
- OP und Anästhesie
- Unfallchirurgie und Physiotherapie – Sich sicher bewegen
- Krankenhausapotheke
- Technik, Medizintechnik und Zentrum für Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz
- Krankenhaushygiene – Keimen vorbeugen
- Neurologie – Schlaganfallprävention
- Endoskopie – Der sichere Blick ins Innere
- Kontaktstelle für Patienten Anliegen



Samstag, 4. Februar 2012
10:00 bis 16:00 Uhr

Wir empfehlen die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel (S-Bahn Rübenkamp direkt ggü. der Klinik).

Für Kinderbetreuung ist gesorgt (ab 3 Jahre).

Weitere Informationen unter
www.asklepios.com/barmbek

 **ASKLEPIOS**
Klinik Barmbek

Den Rücken stärken!

Rückenschmerzen: Wer kennt sie nicht? Die häufigsten Ursachen sind Stress und ein Mangel an Bewegung. Allerdings ist Sport nicht gleich Sport. Welche Sportarten für den Rücken gut sind und welche nicht, hat das Alstertal-Magazin für Sie herausgefunden:

Top 1: Laufen

Auch bei akuten Schmerzen hilft Laufen. Wer es sportlicher mag, kann Nordic Walking oder auch Joggen ausprobieren. Nordic Walking ist schonend für das Herz-Kreislauf-System und schont außerdem die Gelenke. Beim Joggen ist es extrem wichtig, das richtige Schuhwerk und die richtige Technik zu benutzen. Aufrechtes Laufen be- und entlastet die Wirbelsäule und die Bandscheiben.

Damit werden Rückenschmerzen gelindert und teilweise sogar verhindert.

Top 2: Schwimmen

Im Wasser trägt man nur 10% seines eigenen Körpergewichtes. Daher werden die Gelenke geschont und auch Osteoporose-Patienten können im Wasser ihren Rücken trainieren, ohne Verletzungen zu befürchten. Wer allerdings zu Nackenschmerzen neigt,

sollte bevorzugt auf dem Rücken schwimmen oder kraulen.

Top 3: Mehr Bewegung im Alltag

Viele Menschen gehen einer sitzenden Tätigkeit nach. Deshalb ist es wichtig, zwischendurch die Position zu wechseln. Lockern und dehnen Sie sich öfter mal. Das beugt Verspannungen vor. Außerdem ist es sinnvoll, die Treppen anstatt den Lift zu

nehmen und in der Mittagspause einen Spaziergang zu machen. Eine willkommene Bewegung ist auch die Hausarbeit.

Diese Sportarten sind nicht rückenfreundlich:

Einseitige Belastung oder schnelle Drehbewegungen sind nicht sehr förderlich für Ihren Rücken. Sportarten wie Tennis, Squash oder Turnen sind daher nicht sehr rückenfreundlich.

Anzeige

Traditionell Chinesische Medizin bei Burn-out



Dr. Angela Stahl, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, behandelt nach Gesichtspunkten der ganzheitlichen Medizin.

Die Symptome von **Burn-out** sind komplex und vielschichtig. Um die Krankheit verstehen und therapieren zu können, wendet deshalb die **Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl** in den „Burn-out-Sprechstunden“ in ihrer Praxis in Norderstedt die ganzheitliche Medizin an.

Burn-out ist in aller Munde. Fast jeder kennt jemanden, der sich ausgebrannt und leer fühlt. Oftmals wird allerdings in unserer leistungsorientierten, perfektionistischen Gesellschaft das tragische Ausmaß der Diagnose für den Einzelnen verkannt – verdrängt – nicht ernst genommen. Patienten, die über eine Fülle an psychischen und körperlichen Beschwerden klagen, aber keine pathologischen (kranken) Befunde vorweisen können, werden nicht verstanden und vereinsamen. Ärztliche Fürsorge wird notwendig. Die Diagnose sollte sowohl auf einer schulmedizinischen Labordiagnostik (Neurostressprofil) wie auch auf einer exakten psychologischen Analyse fußen. Das psychosoziale Ursachengefüge muss differentialdiagnostisch abgeklärt werden. Die Traditionell

Chinesische Medizin (TCM) hilft, die einzelnen Phasen eines Burn-out sehr gut zu verstehen, zu beschreiben und entsprechend zu behandeln. Fakt ist: Der Mensch ist ein Ganzes und sollte als Solches von unserer Gesellschaft und in unserer ärztlichen Arbeit verstanden werden. Die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl

untersucht und behandelt deshalb Burn-out-Patienten mit Hilfe der ganzheitlichen Medizin. Darüber spricht sie nicht nur am 31. Januar beim „Exklusiv Medizin TALK“, sondern berät und therapiert sie gerne auch im Rahmen ihrer „Burn-out-Sprechstunde“, jeweils montags ab 16 Uhr und dienstags ab 15 Uhr (Termine nur nach Vereinbarung).



Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie • Naturheilverfahren • Ernährungsmedizin • Akupunktur
TCM (abgeschlossenes Hochschulstudium in Traditioneller Chinesischer Medizin, Universität Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)

Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt • Tel. 040/35 96 98 00

Fax 040/35 96 98 099 • kontakt@stahl-nerven.de • www.stahl-nerven.de
im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

Dr. med. Angela Stahl ist Studiogast bei GesundTV.
Zu sehen auf **AlsterTV.de**





Er ist tückisch und kommt ohne Vorwarnung: der Hörsturz! Aber was tun, wenn es mal passiert?

Foto: cirrus healthcare

Hilfe beim Hörsturz

Er ist tückisch und kommt ohne Vorwarnung: der Hörsturz. Aber was tun, wenn es mal passiert?

Wir sprachen mit einem Experten und klären, was genau ist ein Hörsturz, wie kann ich ihn vorbeugen und was tue ich im Falle eines Falles.

„Zuerst einmal sei gesagt, der Hörsturz ist keine Krankheit an sich. Es ist der Überbegriff für die Symptome, die mit einer Überforderung des gesamten Innenohrorgans einhergehen,“ erklärt Dr. Lutz Wilden, Gründer der Informationsplattform „dasgesundeohr.de“. So treten neben Hörverlust auch Druck im Ohr, Hyperakusis (Überempfindlichkeit gegen Lautstärke), Dysakusis (Hörverzerrung), Tinnitus und Schwindel auf. Im Klartext bedeutet das, dass die Funktionsfähigkeit von zuvor noch beschwerdefreien Hör- und Gleichgewichtszellen plötzlich versagt. Der Auslöser ist nahezu immer eine schon bestehende Erschöpfung des Innenohrs, die jedoch unbemerkt blieb. Aber wie verhalte ich mich, wenn ich einen

Hörsturz erleide? „Wie bei allen anderen akuten Überlastungszuständen in unserem Körper ist auch beim Hörsturz die sofortige Ruhigstellung des betroffenen Organs die erste sinnvolle therapeutische Maßnahme. Die effizienteste Methode zur Ruhigstellung des Hörorgans ist das Tragen von Ohrstöpseln.“ Da jeder Hörvorgang, ob bewusst oder unbewusst, einen natürlichen Arbeitsprozess im Hörorgan auslöst, selbst bei Neben- und Hintergrundgeräuschen, ist absolute Stille quasi das einzige Mittel zur Heilung des akut überforderten Hör- und Gleichgewichtsorgans. Während der Regeneration des Innenohrs nach einem Hörsturz kann es zum sogenannten fluktuierendem Ohr kommen. Charakteristisch für das fluktuierende Ohr ist, dass

die Funktionsfähigkeit der vom Hörsturz betroffenen Sinneszellen von besser bis schlecht hin und her schwankt. Dementsprechend erlebt man ein ständiges Auf und Ab der Hörsturz-Symptome. Dies ist zwar eine leichte Verbesserung zum relativ starren Zustand nach dem Hörsturz, jedoch ist das fluktuierende Ohr extrem anfällig. Sollten erneut negative Faktoren wie Lautstärke, Stress oder zusätzliche Erkrankungen auf das labile Innenohr einwirken, kann sich der Zustand wieder drastisch verschlechtern. Jeder Mensch, der einmal einen Hörsturz erleidet, befindet sich sein ganzes weiteres Leben in einem biologisch labilem, also gefährdetem Innenohrzustand. Ist also einmal eine akute Innenohrüberforderung eingetreten, müssen die Ohren den

Rest des Lebens konsequent vor unnötiger Lautstärke geschützt werden.

Damit es aber gar nicht erst soweit kommt, gibt es einfache Maßnahmen zur Vorbeugung. Einen Hörsturz kann man am besten durch den konsequenten Schutz der Ohren gegenüber der Lautstärke im Alltag vermeiden. Die Innenohrzellen sind in einem ständigen Prozess der Selbstregeneration. Die Energie, die eine Zelle beim Hörvorgang verbraucht, benötigt sie auch wieder zur Regeneration. Daher ist es nötig und wichtig, sie dabei zu unterstützen und sie, so oft wie möglich, vor Lärm zu schützen.

Ein Tipp vom Experten: „Tragen Sie immer Ohrstöpsel bei sich, um sie immer dann, wenn es Ihnen sinnvoll erscheint, zu benutzen.“

Hören ist Leben

Für die meisten Menschen ist das Hören ein selbstverständlicher Vorgang. Nur wenigen ist klar, was Hören wirklich ist. Die Funktion eines Organs. Und wie jedes andere Organ auch kann auch dieses versagen. Der Verlust des Gehörs oder auch nur eingeschränkte Hörfähigkeit hat Einfluss auf den gesamten Alltag. In einer weltweiten Studie wollte die Initiative „Hear the World“ herausfinden, wie genau das Hören oder das Nicht-Hören sich auf unser Leben auswirkt. So wurden 4.300 Personen aus verschiedenen Ländern befragt. Dazu zählten Menschen mit Hörgerät, Menschen mit unbehandel-

tem Hörverlust und deren Angehörige sowie neutrale Personen. In Deutschland kam man zu einem überraschenden Ergebnis. 78 Prozent der Hörerätträger sagten aus, das Gerät habe einen positiven Einfluss auf ihre Lebensqualität und fördere den Spaß am Sport (40%) und am Reisen (62%).

Dagegen sind Personen mit unversorgtem Hörverlust häufiger traurig und depressiv. Ebenso sind sie häufiger unsicher und leiden an Schlafstörungen. Prof. Dr. med. Martin Ohlmeier, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Kassel, sagte im Rahmen

der Studie: „Menschen mit Hörminderung fehlen wichtige Möglichkeiten, um mit anderen unkompliziert in Kontakt zu treten. Folge dieser Isolation können eine depressive Entwicklung und erhöhte Ängstlichkeit, aber auch zunehmendes Misstrauen gegenüber anderen sein.“ Weitere Informationen zu der Studie und zum Thema Hören gibt es unter www.hear-the-world.com.

Menschen mit einem intaktem Gehör haben eine höhere Lebensqualität, das zeigte eine Studie.



Anzeige

Die Hörspezialisten im HNO-Zentrum Alstertal

Hördiagnostik ist heutzutage eine Aufgabe von **Spezialisten**. Über den subjektiven Hörtest in einer lärmisolierten Hörkammer zur Bestimmung von Tonschwelle, Unbehaglichkeitschwelle und des Sprachverstehens hinausgehend werden heute bei individueller Fragestellung computerisierte und komplexe Verfahren angewandt, die eine genaue Diagnostik des Gehörs ermöglichen und gleichzeitig Störungen der gesamten Hörbahn von Innenohr bis zum Hörzentrum im Gehirn aufdecken. Die Ableitung von sogenannten „**akustisch evozierten Potenzialen**“ hat sich als goldener Standard durchgesetzt. „Sie wird immer häufiger für das Neugeborenen-Hörscreening eingesetzt, das in weniger als 20 Sekunden ein Ergebnis ermittelt (**ABRIS-Automatic Brain Response Infant Screening**). Auch für die Hörschwellenbestimmung kann sie ohne Mitarbeit des Patienten verlässliche Informationen über das genaue Hörvermögen sammeln. Schließlich liefern diese Potenziale als Neuro-Screening Aussagen über die Funktion der Hörmerven und Hörbahnen (**BERA-Brain Evoked Response Audiometry**). „Deshalb ist die Bestimmung der akustisch evozierten Potenziale für die Hördiagnostik genauso wichtig wie die Messung von Hirnströmen zur Beurteilung der Hirnfunktion“, sagt Herr Dr. med. Frank Becker, einer der Hörspezialisten mit jahrzehntelanger Erfahrung

in der Diagnostik von schwerhörigen Patienten.

Bei sehr kleinen Kindern oder Patienten, die selbst nicht in der Lage sind, einen verlässlichen Hörtest durchzuführen, bieten wir außerdem die objektive Hörschwellenbestimmung mittels **ASSR-Technologie (Auditory Steady State Response)** der neuesten Generation an. Dazu Frau Dr. med. Sirpa Becker: „Eine präzise Hörschwellenbestimmung kann so in kürzester Testzeit von weniger als 30 Minuten geschehen und erlaubt uns, das Hörvermögen von mindestens acht Hörfrequenzen beider Ohren zuverlässig zu ermitteln. Insbesondere zur genauen Festlegung der Hörschwelle für die zügige Anpassung von Hörgeräten bei Kindern ist dieses Testverfahren einzigartig.“

Um wieder **BESSER HÖREN** zu können, muss vorher der Ohrspezialist häufig dem Patienten auch hinter das Trommelfell schauen. Mit einer Bild-darstellung, wie z. B. der Digitalen Volumetomografie, (**DVT**), wird dreidimensional und strahlungsarm das Felsenbein sichtbar gemacht, wo unser Mittelohr und Innenohr lokalisiert sind. Nicht selten finden sich verschiedenste Hörstörungen in diesem Bereich, die durch eine mikroskopische Operation behoben werden kann. Herr Privatdozent Dr. med. Jan Weise, Ohrspezialist und erfahrener Ohrchirurg: „Trommelfeldefekte



HNO-Experten aus Poppenbüttel: Dr. med. Frank Becker, Dr. med. Sirpa Becker und Priv.-Doz. Dr. med. Jan Weise (v.l.).

oder Störungen in der Schwingungsfähigkeit der Gehörknöchelchenkette führen zu erheblichen Einbußen im Hörvermögen, die durch eine mikrochirurgische Ohroperation beseitigt werden können.“

Die Ohrspezialisten im HNO-Zentrum Alstertal bieten in Ihrer Praxis sowohl eine gezielte Diagnostik als auch ebenso die bestmögliche Therapie in einer Hand an. So garantieren wir, dass über modernste Hörprüfungsverfahren und durch unsere langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet für jeden Patienten eine individuelle Behandlung der Hörstörung gefunden wird.

Wieder **BESSER HÖREN** sollte das

Ziel nach jeder festgestellten Hörstörung sein. Ohne Hören ist eine Kommunikation kaum möglich. Und der Mensch ist ein Herdentier, ob er will oder nicht. Im Gegensatz zur Tierwelt kommuniziert der Mensch als soziales Wesen und benötigt dafür ein intaktes Gehör. Neuwissenschaftliche Erkenntnisse und Studien zeigen, dass fehlende Kommunikation zur Isolation und zur Vereinsamung führen. Gerade bei älteren Menschen ist ein Abbau wichtiger Hirnfunktionen und Hirnleistungen die Folge, nicht selten wird eine Altersdemenz durch Hörverlust unterstützt. Umso wichtiger ist die frühzeitige Untersuchung der Hörfunktion, damit Störungen rechtzeitig erkannt werden können.



Mit Seherblick für die Patienten

„Sehen ist einer der wichtigsten Sinne!
Seit nunmehr drei Jahren führe ich meine **Augenarztpraxis in Sasel**, nachdem ich zuvor als **Oberärztin über 10 Jahre** an der **Universitätsklinik Lübeck** tätig war. Neben hoher fachlicher Qualifikation ist mir ein **persönlicher und vertrauensvoller Kontakt zu meinen Patienten** besonders wichtig. Als **Spezialistin im Bereich der Schielbehandlung** begrüße ich besonders auch **Kinder**. Das gesamte Spektrum der **Augenheilkunde** biete ich Patienten **jeden Alters an.**“



Dr. Bianka Kemper
Fachärztin für Augenheilkunde
Kunastraße 4b
22393 HH
Tel.: 040 601 91 88
Fax: 040 601 91 44

Kemjoer

Sprechzeiten: Mo. 9-12 und 17-19 Uhr • Di. 9-13 Uhr • Mi. 11-12 Uhr
Do. 9-13 und 16-18 Uhr • Fr. 9-13 Uhr • sowie nach Vereinbarung

Der Optiker in Ammersbek

SiCHTBAR

Augenoptikermeister Michael Zacher

modische Brillen und Sonnenbrillen • modernste Brillenglastechnik
Sehtest / Brillenglasbestimmung sofort, ohne Anmeldung
Bildschirm-Arbeitsplatz-Brillen • Fertigung in eigener Werkstatt
Hausbesuche • Service rund um Ihre Brille

Kommen Sie zu uns, wir beraten Sie gern !

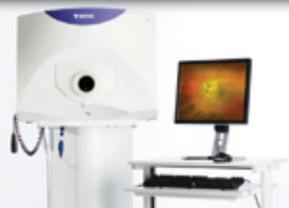
Georg-Sasse-Straße 11 | 22949 Ammersbek | 040-605 58 889

Augendiagnostik
Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

konventioneller
Einblick



Jetzt neu bei uns:

Optomap®-200c

Ohne Erweiterung der Pupillen ist in Sekunden eine genaue Untersuchung der Netzhaut und Früherkennung von **Grünem Star, Diabetes und Bluthochdruck** sowie Nebenwirkungen von Medikamenten möglich.

www.augenarzt-otto.de

Tel. 040/53 04 88 77



ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE, SPEZIELLE PRIVATSPRECHSTUNDE
HEEGBARG 2 (DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF POPPENBÜTTEL)

Kleiner Eingriff, große Wirkung

Die Behandlung von Grünem Star war bisher eine unangenehme und riskante Prozedur. Doch eine neue, in den USA entwickelte Behandlungsmethode könnte Abhilfe schaffen.

Der Grüne Star, Experten sprechen vom Glaukom, ist eine der am meisten verbreiteten Augenerkrankungen weltweit und die häufigste Ursache bei Erblindungen. Alleine in Deutschland sind rund 500.000 Menschen wegen Grünem Star in Behandlung, der Berufsverband der Augenärzte geht aber davon aus, dass landesweit bis zu einer Million Menschen davon betroffen sind. Jetzt gibt es eine neue Methode, mit der Glaukompatienten geholfen werden kann. „Die Operation dauert nur 10 Minuten. Die neue Methode kann minimalinvasiv durchgeführt werden und ist daher deutlich weniger traumatisie-

rend für das Auge“, berichtet der Augenarzt Dr. Florian Birnbaum. Mit einem mikroskopisch kleinen Gerät kann der Arzt durch einen nur 1,7 Millimeter kleinen Schnitt am Hornhautrand den Augeninnendruck senken. War es bei der bisherigen Operationsmethode nötig, die Bindehaut großflächig aufzuschneiden, bleibt sie dank der neuen Behandlungsmethode unverletzt. In den meisten Fällen gelingt es, den Augeninnendruck dauerhaft zu senken – durchschnittlich um 30 Prozent. Auch auf die Spritze bei der Betäubung kann verzichtet werden, eine Tröpfchenbetäubung reicht völlig aus. ce



Anzeige

Optiker Köpke für mehr Sicherheit auf Hamburgs Straßen i.Profiler® misst 25-mal genauer als der normale Sehtest

Spätestens, wenn man sich bei Dunkelheit nicht mehr hinters Steuer traut – weil man vor lauter Scheinwerferblenden die Straße kaum erkennt – ist es Zeit, Optiker Köpke aufzusuchen. Denn: mit dieser Einschränkung der Lebensqualität muss man sich nicht abfinden. Dank einer neuartigen Technologie lassen sich Brillengläser herstellen, die sogar das Blenden von Autoscheinwerfern minimieren.

Bislang läuft ein Sehtest beim Augenoptiker folgendermaßen ab: Man sieht verschiedene Zahlenreihen und bewertet in der Regel nach eigenem Empfinden, ob diese oder jene Dioptrieneinstellung die Sicht schärft. Das kann für den Betroffenen schwierig und anstrengend sein, denn: Was geschieht, wenn die Augen nach einem langen Tag müde sind, oder wenn man sich nicht zwischen zwei Einstellungen entscheiden kann? Schließlich wird hier auf Basis des momentanen Eindrucks eine neue Brille hergestellt, die eine ganze Zeit lang für optimales Sehen sorgen soll.

Schärfer sehen in der Dunkelheit dank objektivem Sehtest

Um mehr Sicherheit bei der Bestimmung der Fehlsichtigkeit zu bekommen, hat das Unternehmen Carl Zeiss das Hightech-Augenmessgerät i.Profiler® entwickelt. Dieses scannt in wenigen Sekunden das gesamte Auge und erzeugt so ein punktge-

naues Augenprofil. Der i.Profiler® stellt dabei auch Sehfehler fest, die bei herkömmlichen Verfahren nicht erfasst werden. Das Ergebnis ist 25-mal präziser als bei einem herkömmlichen Sehtest, bei dem nur der subjektive Eindruck entscheidet. Auf Basis dieser Messdaten werden bei Carl Zeiss die sogenannten i.Scription® Brillengläser hergestellt, die wesentlich feiner auf die individuelle Fehlsichtigkeit eingestellt sind. Die Farben sind brillanter, die Kontraste höher und gerade bei schlechten Lichtverhältnissen zeigt sich die eigentliche Leistungsfähigkeit dieser innovativen Brillenglas-Technologie: Der Seheindruck wird klarer und die Konturen werden schärfer. Die i.Scription® Gläser helfen auch bei einem Problem, das vielen Menschen bekannt ist: Punkte werden im Dunkeln oft verzerrt abgebildet. Besonders unangenehm beim Autofahren. i.Scription® Gläser sorgen dafür, dass die einzelnen Lichtpunkte wieder präzise wahrgenommen werden können und somit Scheinwerfer und Lichter weniger blenden.

Kostenlose Hightech-Augenmessung

Im gesamten Alstertal wird diese innovative Technik ausschließlich von Optiker Köpke angeboten. Vereinbaren Sie am besten einen Termin: Optiker Köpke, Harksheider Str. 2, **Telefon 040 / 602 42 53**, www.optiker-koepke.de



Brillengläser – 25x exakter als gewohnt

Herkömmlicher Sehtest mit Sehprobentafel basiert auf subjektiver Wahrnehmung:

- Messung der subjektiven Sehleistung an einer Sehprobentafel mittels einer Prüfbrille
- Einstellung der Prüfgläser zur Erreichung eines bestmöglichen Seheindrucks
- Variierende Sehleistung tagsüber und nachts wird nicht berücksichtigt

» Brillengläser mit der Genauigkeit von 1/4 Dioptrie

Augenprüfung mit dem i.Profiler von ZEISS basiert auf objektiver Messung:

- Vermessung des gesamten Auges mittels Wellenfrontmessung (Lichtbündel)
- 1.500 Messpunkte ermitteln sekundenschnell ein punktgenaues Augenprofil
- Automatische Berücksichtigung der Sehverhältnisse tagsüber und nachts

» Brillengläser mit der Genauigkeit von 1/100 Dioptrie » 25x exakter

So schützen Sie ihre Haut im Skiurlaub

Gerade das Gesicht sollte beim Skifahren besonders geschützt werden; am besten mit Sonnenbrille und Sonnencreme.

Viele Menschen fahren in diesen Monaten in den **Skiurlaub**. Sie freuen sich auf steile Pisten, Apré Ski und Schnee. Die meisten von ihnen wissen allerdings nicht, welchen **Strapazen ihre Haut** bei solch einem Urlaub ausgesetzt ist. Wir haben die **besten Tipps**, wie Sie Ihre Haut beim Skifahren schützen können!

Oftmals wird die Sonneneinstrahlung in den Bergen unterschätzt. Aufgrund der kalten Luft wird die Stärke der Sonne nicht so intensiv wahrgenommen. Aber die Einstrahlung erhöht sich um 20% pro 1000 Höhenmeter. Daher steigt die Gefahr eines Sonnenbrandes drastisch. Die Haut ist in dieser Zeit sowieso sehr gereizt, auf Grund der hohen Temperaturschwankungen. Draußen ist es sehr kalt, der Wind ist stark und die Luft trocken und drinnen die warme Heizungsluft. Die Folge: trockene, rissige Haut. Um diesem Vorzubeugen hier einige Tipps, wie Sie Ihre Haut auch im Winterurlaub geschmeidig halten können:

1 **Sonnenschutzmittel mit hohem UVA- und UVB-Lichtschutzfaktor** schützen Sie vor Sonnenbrand. Aber hier muss unterschieden werden: Cremes eignen sich besser als Lotion oder Gele, da die Haut nicht so stark ausgetrocknet wird. Empfindliche Stellen im Gesicht sollten extra geschützt werden. Hier eignet sich ein Sunblock- Stift für Nase, Lippen und Ohren.

2 **Duschen und baden Sie nicht zu heiß.** Dadurch wird der Haut Feuchtigkeit entzogen. Zu viel Duschgel und Seife zerstören außerdem den natürlichen Fettfilm der Haut. Dieser ist der Eigenschutz der Haut.

3 **Tragen Sie Handschuhe.** Diese schützen Ihre Hände vor Rissen und halten sie warm.

4 **Besonders wichtig ist auch eine pflegende Creme.** Hier eignen sich am besten **fettthaltige Cremes**. Je dicker der Hautschutz, desto weniger Feuchtigkeit gibt die Haut ab.

5 **Trinken Sie viel.** Durch eine hohe Flüssigkeitszufuhr kann der Feuchtigkeitsgehalt der Haut von innen reguliert werden.

Aus ViPP-Lounge wird Power Plate Center!

Neuer, größer, exklusiver!

Das unter dem Namen „ViPP-Lounge“ bekannte und exklusive Power Plate Studio im Kattjahren wird am **11. Februar** ein Premium Partner! Es heißt dann „Power Plate Center“ und zieht um!



Claudia Sesse, Managerin des Power Plate Centers, lädt am 11.2. zur Neueröffnung nach Volksdorf ein.

Mit dem neuen Namen zieht das Power Plate Center dann auch in neue, größere und wie auch schon in der Vergangenheit für stilvolle Atmosphäre bekannte Räumlichkeiten in die Eulenkruhpassage

(Eulenkruhpasse/Wiesenhöfen 55-57). „Gesund, fit, schlanker“ ist und bleibt die Devise! Denn mit wenig Zeitaufwand – 2x10 Minuten Power Plate Netto-Trainingszeit pro Woche statt 1 ½ Stunden schweißtreibenden Trainings – können Sie Ihre persönlichen Ziele angehen und erreichen. „Ein Zeitaufwand, den sich sicherlich jeder leisten kann“, so Claudia Sesse, Managerin des Power Plate Centers. Das bietet Ihnen Personal Training in kleinen Gruppen 2 x pro Woche, Motivation durch permanente Betreuung und Gruppendynamik, Termine nach Vereinbarung (keine Wartezeit),

regelmäßig neue Erfolgsberichte der Mitglieder und last but not least das Ernährungsprogramm Power Slim. „Der Erfolg der Mitglieder ist uns wichtig“, sagt Claudia Sesse, „unsere zertifizierten Power Plate Personal Trainer betreuen die Mitglieder und unterstützen sie mit viel Engagement, damit man gemeinsam den Zielen ein ganzes Stück näher kommt. Zur Eröffnung und bereits ab jetzt können Sie von dem Neueröffnungsangebot profitieren!“ Bis zum Umzug kann wie bisher auch problemlos unter **Tel. 33 98 36 93** (die Nummer bleibt bestehen) ein unverbindliches Probetraining in

den „alten“ Räumlichkeiten im Kattjahren 24 vereinbart werden.

Eröffnungs-Einladung

Von den neuen Räumlichkeiten kann sich jeder am Tag der Neueröffnung ein Bild machen, denn **Claudia Sesse und ihr Team laden am 11. Februar ab 10 Uhr zu einem kleinen Umtrunk ein.** An diesem Tag verraten die Experten viele interessante Infos rund um das Power Plate Training. Weiterer Vorteil der neuen Adresse: ausreichend und kostenfreie Parkplätze in der dortigen Tiefgarage! Weitere Infos: www.powerplate-hamburg-volksdorf.de.

Gesund, fit, schlanker!

Mit wenig Zeitaufwand
in unserem Power Plate Center*

POWER PLATE
CENTER

Trainieren Sie wie die Stars!

„Nutzen Sie **JETZT** die einmalige Chance, zu unserer Neueröffnung vergünstigt in unserem Power Plate Center einzusteigen. **Unser erfahrenes Team freut sich auf Ihren Besuch im neuen exklusiven Power Plate Center!**“, sagt Frau Sesse, Managerin des Power Plate Centers.



Das Power Plate Center bietet Ihnen:

- Personal Training in kleinen Gruppen 2 x pro Woche
- Motivation durch permanente Betreuung und Gruppendynamik
- Termine nach Vereinbarung (keine Wartezeit)
- regelmäßig neue Erfolgsberichte unserer Mitglieder
- Ernährungsprogramm Power Slim

Starten Sie JETZT, und profitieren Sie von unserem Neueröffnungsangebot. Melden Sie sich noch heute für ein unverbindliches Probetraining unter **Tel.: 040-33 98 36 93. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Aus ViPP-Lounge wird Power Plate Center

JETZT starten und vom Neueröffnungsangebot profitieren!

Power Plate® Center · Eulenkruhpasse 3. OG
Eulenkruhpasse/Wiesenhöfen 55 - 57 · 22359 Hamburg
Tel.: 040-33 98 36 93

E-Mail: info@powerplate-hamburg-volksdorf.de
www.powerplate-hamburg-volksdorf.de

GESUND LEBEN & GUT AUSSEHEN

2012 kann auch Ihr Jahr werden: **Sonja Wöstendiek** ist seit 10 Jahren erfolgreiches Model und Personal Trainerin in Los Angeles, USA.

„Mein erfolgreiches Trainingskonzept setzt sich zusammen aus funktionellen Übungen, einem individuellem Ernährungsplan und viel Motivation. Dabei ist die persönliche Betreuung des Einzelnen im Hinblick auf die jeweilige Zielsetzung (z. B. Gewichtsreduktion, Muskelaufbau) besonders wichtig.“

Davon profitieren jetzt nicht nur die Stars in Los Angeles sondern auch Sie hier in Hamburg. Bis Ende Februar können Sie sich folgendes Neujahrsspecial

sichern: 10er-Paket Personal Training inklusive Anamnese Gespräch, Ernährungs- und Shoppingberatung.

Sie haben für 2012 gute Vorsätze. Dies ist Ihre Chance. Mehr Infos unter contact@personal-fitcoach.de oder Mobil: 0151 / 50 65 17 97



das können auch Sie

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



Verschiedene Faktoren können manchmal die Pfunde einfach nicht purzeln lassen.



Die 5 häufigsten Abnehmblockaden

Sie tun wirklich alles, um abzunehmen, doch der Zeiger auf der Waage steht beharrlich still! Finden Sie hier Ihren Faktor, warum es vielleicht gerade nicht richtig klappt und starten Sie mit unseren **Tipps** dagegen elanvoll durch!

Trotz Sport purzeln die Pfunde nicht

Viele denken, wenn sie Sport treiben, könnten sie so viel essen, wie sie mögen. Das stimmt nicht ganz. Natürlich bekommt man Muskeln, aber solange Fett über den Muskeln ist, wird man nicht viel davon bemerken. Zudem gibt es die klassischen Problemzonen, die trotz Sport nicht schwinden. Um eine neue, schlanke Silhouette zu bekommen, sollten Sie also nicht nur Sport treiben, sondern auch auf die Ernährung achten. Um speziell die Problemzonen zu bekämpfen, eignet sich hingegen die Hypoxi-Therapie. Diese Methode ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und effektivem Training eine gezielte und nachhaltige Einflussnahme auf die Figur. Damit lässt sich Fett gezielt an den Problemzonen abbauen.



1.

Weg mit dem Winterspeck - machen Sie Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr wahr!

Mit HYPOXI gezielt ohne Anstrengung abnehmen



Gutschein* für den ersten Weg zur Wunschfigur
persönliche, individuelle Beratung
Figuranalyse
HYPOXI-Probebehandlung
*gültig bis 25.02.2012



Schöne Beine und knackiger Po



Flacher Bauch

Straffe Haut

Alle Jahre wieder können wir während der Weihnachtsfeiertage den Schlemmereien kaum widerstehen. Nach dieser Zeit machen sich an Hüften oder Bauch kleine Fettpölsterchen bemerkbar. Damit überschüssige Pfunde verschwinden, bietet die HYPOXI-Therapie die ideale Methode zum gezielten Fettabbau und zur perfekten Figurformung. Mit HYPOXI können Sie in kurzer Zeit

bis zu zwei Kleidergrößen abnehmen. Und das ohne zu hungern. Für den garantierten Erfolg sorgen ein moderates Fettverbrennungstraining sowie die gezielte Aktivierung der Problemzonen durch die HYPOXI-Therapiegeräte – egal, ob Sie an Bauch, Hüfte, Beinen oder Po abnehmen wollen! Lösen Sie gleich Ihren persönlichen Gutschein ein.

HYPOXI

design your body

Rufen Sie einfach an und informieren Sie sich in einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch. Wir freuen uns auf Sie! Es geht um Ihre gute Figur!

HYPOXI-Studio Alstertal
Stadtbahnstraße 32a · 22393 Hamburg
040/38 65 07 34 · www.hypoxistudio-alstertal.de

HYPOXI-Studio Wandsbek
Wandsbeker Zollstraße 141-143 · 22041 Hamburg
040/68 91 65 53 · www.hypoxistudio-wandsbek.de



Sieben Stunden sollte man jede Nacht schlafen. Das hilft beim Abnehmen.

2.

Sie bekommen zu wenig Schlaf

Schlafen Sie nicht ausreichend, sucht sich Ihr Körper eine andere Quelle, um Energie zu tanken. Und so kann es passieren, dass Sie essen, um wach zu bleiben. Zusätzlich neigt man bei Übermüdung dazu, unkontrollierter zu essen und greift auch eher zu ungesunden Lebensmitteln wie Fast Food oder Schokolade. Achten Sie darauf dem nicht unbewusst zu verfallen und gönnen Sie sich am besten eine Nachtruhe von mindestens sieben Stunden Schlaf.

Schön und gesund ins neue Jahr!

Anzeige

schön!gesund bietet medizinisch fundierte Wellness, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Bei schön!gesund, Langenstücken 30, steht die persönliche und fachgerechte Betreuung im Vordergrund. In angenehmer Atmosphäre und zu moderaten Preisen kann man sich auch im neuen Jahr auf vielfache Art verwöhnen lassen: „Die Liema-Methode der Firma Terra Art nutzt Elektrostimulation und Ultraschall und kann so gezielt störende Fettpölsterchen oder Cellulite bekämpfen“, erklärt Geschäftsführerin Jeanette Möbus-Nitz. „Ideal, um den Winterspeck wieder loszuwerden oder sich für den Skiurlaub in Form zu bringen, ist das Training im Vacuumgerät und auf der Vibrationsplatte. Auch der Bodystyler von Slimyonik bringt auf sanfte aber wirkungsvolle Weise die Bikinifigur zurück.“

Wer einfach nur entspannen und dem nasskalten Wetter entfliehen möchte, für den sind die Aroma-Sol-Massage und das Tranquility Körperitual von Comfort Zone genau das Richtige. Von Januar bis März gibt es die dauerhafte Haarentfernung mit Elos als Angebot. Diese Technologie setzt auf Zerstörung der Haarfollikel durch elektrische und opti-



Das Team von schön!gesund kümmert sich in persönlicher Atmosphäre um Ihr Wohlbefinden.

sche Lichtenergie, eine präzise und schonende Methode. Ein weiteres Highlight im neuen Jahr ist das Make-up-Coaching mit der Marke des Münchener Top-Visagisten Horst Kirchberger. Mehr Infos zu schön!gesund unter Tel.: 60 84 97 12 und www.schoen-gesund-hamburg.de!

Das Training mit dem Bodystyler von Slimyonik hilft Ihnen dabei, lästige Winterpfunde wieder loszuwerden.





3.

Sie sind gestresst

Stress steht in engem Zusammenhang mit Schlafmangel. Beides wird oft durch Essen kompensiert.

Dazu kommt, dass gestresste oder müde Menschen sich oft nicht die Zeit für Sport nehmen. Dabei verhilft gerade das

dem Körper zur nötigen Entspannung. Es muss ja nicht gleich ein extremes Workout sein, denn auch schon ein 30-minütiges Laufen an der frischen Luft kann Wunder bewirken.

4. Sie sind zu routiniert

Viele, die abzunehmen versuchen, fallen in alte Verhaltensmuster und falsche Ernährungsgewohnheiten zurück, bevor sie an Gewicht verloren haben. Geben Sie also nicht auf, nur weil der erste Versuch nicht gleich von Erfolg gekrönt war. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Abnahme, indem Sie immer wieder neue Gerichte und Variationen probieren. Kontrollieren Sie sich regelmäßig: Haben Sie sich mal wieder zu große Portionen aufgefüllt oder essen Sie unbewusst zwischen den Hauptmahlzeiten? Schreiben Sie am besten Tagebuch und vor allem geben Sie nicht auf, denn früher oder später wird Ihre Ausdauer ganz sicher belohnt.

5. Falscher Verzicht beim Essen

Wenn Sie sich Ihr Lieblingsgericht verkneifen oder das Essen in gut und schlecht einteilen, kann das schnell zu Heißhunger führen. Der Schlüssel, um Gewicht zu verlieren, ist eine Reduktion der Kalorienaufnahme und zwar in allen Bereichen. Essen Sie also, was Sie möchten, aber eben etwas weniger davon. Auch und gerade nach dem Sport sollten Sie eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Das vergessen viele, weil sie annehmen, dadurch mehr Kalorien zu verbrennen. Doch ohne Treibstoff arbeitet der Körper nur auf Sparflamme. Gut ist ein Snack, der Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett vereint wie z.B. Joghurt mit frischem Obst. ck



www.kosmetikschulehamburg.de

Tai Chi Chuan und Qi Gong im Alstertal



Kostenlose Probestunde
Individuelle Terminvereinbarung
telefonisch möglich.

Schule Silke Sander · Hohensasel 20

Wer mit Freude an der Bewegung seine Körperwahrnehmung und Gesundheit verbessern will, ist hier genau richtig. In kleinen Gruppen mit entspannter Atmosphäre wird Tai Chi und Qi Gong geübt. Vereinbaren Sie gern telefonisch oder per mail eine kostenlose Probestunde.

Tel: 61 13 92 13 · www.taichi-yang-stil.de

www.alstertal-magazin.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!*

Heegbarq 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probestbehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM



8 Jahre Fitness, We natürlich im MeridianSpa Alstertal!

Eine Institution feiert Geburtstag und lädt vom **30. Januar bis 5. Februar** alle Fitness- und Wellness-Liebhaber zu einer einwöchigen **Geburtsstagsfeier** ein.

Vor acht Jahren eröffnete gegenüber des Alstertal Einkaufszentrums das vierte Hamburger MeridianSpa und von Anfang an kümmert sich Spa Managerin Martina Lorenz um ihre Mitglieder und Tagesgäste. Aber natürlich nicht allein: „Ohne meine Mitarbeiter hätten wir zwar eine wunderschöne Anlage, aber die Seele würde fehlen“, fasst Frau Lorenz die Bedeutung ihrer Kollegen zusammen, „daher möchte mich anlässlich unseres Geburtstages besonders bei allen meinen Mitarbeitern bedanken!“ Auf die Frage nach den schönsten Mo-

menten in den letzten acht Jahren antwortet sie: „Ach, eigentlich ist es das gute Gefühl, durch das Haus zu gehen und zufriedene Mitglieder und Gäste zu sehen. Ich komme jeden Tag gerne zur Arbeit und ich mag einfach, was ich tue.“ Das sind wohl die besten Voraussetzungen, um auch in den nächsten Jahren das MeridianSpa Alstertal zu einem ganz besonderen Ort im Hamburger Norden zu machen. „Wir sind längst noch nicht am Ende angekommen und möchten viele Wünsche unserer Mitglieder auch in den nächsten Jahren verwirklichen“, verrät

Martina Lorenz, „das ganze Team von der Kinderbetreuung über die Gastronomie bis hin zu den Rezeptionisten freut sich auf weitere Innovationen und Trends, die wir gemeinsam umsetzen können, um noch besser zu werden. Viele Mitglieder und Tagesgäste sind uns seit acht Jahren treu und auch eine große Anzahl Mitarbeiter sind von Anfang an dabei. Das ist ein gutes Gefühl und ich freue mich sehr auf unsere Geburtsstagswoche.“

In den letzten acht Jahren ist viel im MeridianSpa Alstertal passiert

und alle Abteilungen haben die Highlights Revue passieren lassen und daraus ein buntes Geburtstagsprogramm gestrickt. Dabei darf natürlich auch ZUMBA® nicht fehlen – so schmeißt Fitness Managerin Lena Wulf am 5. Februar eine Party mit aufregenden ZUMBA®-Kursen. Sehr zur Freude von Rezeptionsleiterin Eike Merx, die sich auch privat mit ZUMBA® fit hält. Während es die Spa Managerin mit ihrer Vorliebe für ZEN eher ruhiger mag, findet Operations-Managerin Isabell Krieger bei den zahlreichen SPINNING®-Kursen ihren



Wellness, Bodycare ...

Ausgleich. In der Geburtswoche schwingt sich die Alstertalerin aber nicht aufs Rad, sondern lässt sich beim Feng Shui-Vortrag inspirieren. Wellnessleiter Tom Krause freut sich ganz besonders auf den Geburtstag, schließlich darf er eine Woche lang jeden Tag ein Saunafeuerwerk entzünden. Neben einem „Best of“ der beliebtesten Aufgüsse werden bei einem Saunaquiz Tageskarten verlost. Hier ist neben Entspannung auch Köpfchen gefragt – genau das Richtige für die kaufmännische Mitarbeiterin Christin Märker, die ein ausgesprochener Wellness-Fan ist. Für süße Stunden sorgt neben dem Schokobrunnen im Wellness-Bereich auch die White Chocolate Massage im AMAYANA Day Spa. Für Margret Günther, die diesen Bereich leitet, ist dieses Massage-

highlight die ideale Alternative zu einer Geburtstagstorte, denn sie macht glücklich, geht aber nicht auf die Hüften. Während die Erwachsenen es sich gut gehen lassen, kümmert sich Oliver Fries um die Kleinen: „Wir haben einen zünftigen Kindergeburtstag organisiert – mit Dosenwerfen, Kinderschminken, Fasching, und, und, und“, verrät der Leiter der Kinderbetreuung und freut sich auf viele kleine Partygäste.

Alle Informationen über das Programm zum achtjährigen Geburtstag des MeridianSpa Alstertal erhalten Sie direkt im Haus, telefonisch unter 040/65 89-0 oder auf www.meridianspa.de.



Das Team vom MeridianSpa Alstertal ist für Sie da! Isabell Krieger, Christin Märker, Martina Lorenz, Margret Günther, Oliver Fries, Eike Merx und Tom Krause (v.l.).

Schiffs-Taufe exklusiv miterleben



Einmalige Chance: Erleben Sie mit dem AIDA Top Partner R&M Reisen die Taufe der AIDAmar live beim Hafengeburtstag auf der Elbe!

Weltpremiere in Hamburg: Gleich drei „AIDA-Kussmundschiffe“ – die blu, luna und sol – begleiten das jüngste Familienmitglied, die AIDAmar, bei seiner feierlichen Taufe am **12. Mai** während des 823. Hamburger Hafengeburtstages. Dieses einmalige Highlight können Sie live auf dem Wasser miterleben – als Teilnehmer einer **exklusiven Tauf-Begleitfahrt** auf dem Fahrgastschiff MS Hanseatic! Tickets für die knapp dreistündige Fahrt auf der Elbe gibt es beim **AIDA Top Partner R&M Reisen**. Kosten: 99 €. Im Preis

enthalten sind zahlreiche Getränke und ein kalt-warmes Buffet. Die Experten von R&M Reisen haben noch einen weiteren Knaller parat: **AIDA-Pauschalangebote zum unschlagbaren Preis!** Für die schönsten Ziele dieser Welt: Kanaren, Nordeuropa & Ostsee, Westeuropa, Mittelmeer, Südostasien, Orient, Rotes Meer und Nordamerika. Als Extra-Bonus gibt es bei Buchung bis zum 13. Februar 50 € Bordguthaben pro Kabine für die Reisekasse. Infos und Tickets unter **Tel. 646 04 40** oder **www.cruise-partner.de**.

Traumberuf „Schauspieler“



Seien Sie gespannt: Schauspielstudenten zeigen am Tag der offenen Tür Szenen aus aktuellen Theaterproduktionen.

Am 11. Februar lädt die Schule für Schauspiel Hamburg von **14 bis 18 Uhr** zum Tag der offenen Tür ein. Interessierte erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Dozenten und Studenten informieren über die vielseitigen Angebote und zeigen Ausschnitte aus den aktuellen Film- und Theaterproduktionen. Der Besucher bekommt einen Einblick in den Rollenunterricht und Szenenimprovisati-

on. Aber auch die Musik kommt nicht zu kurz. Die Studenten bieten klangvolle Kostproben ihrer musikalischen Ausbildung und geben einen umfangreichen Blick hinter die Kulissen. Somit bekommt der Besucher Informationen aus erster Hand und erfährt mehr über den „Traumberuf Schauspieler“. Weitere Informationen unter: **www.schauspielschule-hamburg.com** oder **040/ 4302050**

Hanseatischer Genuss in aller Munde!

Im November 2011 startete die neue hanseatische Genussmarke **Meine Hanse** in den ersten Hamburger, Bremer und Lübecker Supermärkten. Um als Endverbraucher gleich komplett „auf den Genuss“ zu kommen, veranstaltete das Alstertal-Magazin gemeinsam mit Meine Hanse ein Gewinnspiel um 30 Genusskoffer, die gerade an die glücklichen Gewinner gingen: Die Freude war überall groß. Alle Gewinner holten ihr Präsent selbst in einem Rewe-Markt ab und konnten sich so auch einen Überblick über das gesamte Meine Hanse-Sortiment mit über 100 Produkten verschaffen. Die Resonanz darauf war positiv. „Meine Familie und ich haben uns sehr über das schöne Geschenkpaket gefreut. Die Sachen sind sehr geschmackvoll und von guter Qualität.“ Oder auch: „Nach Erhalt des Koffers habe ich jetzt Ihre Artikel probiert und kann Ihnen mitteilen, dass mir Ihre Waren sehr gut gefallen, ich die Produkte von Meine Hanse weiterhin kaufen werde und auch guten Gewissens weiterempfehlen kann.“ Basierend auf der langen Tradition der Han-

se wurde mit dieser neuen Marke dem aktuellen Trend nach qualitativ hochwertigen Produkten von namhaften Lebensmittelproduzenten aus deutschen Hansestädten entsprochen. Meine Hanse und das Alstertal-Magazin sagen den Gewinnern noch einmal herzlichen

Glückwunsch – und den zahlreichen Teilnehmern ein hanseatisch-herzliches Dankeschön. Alle, die leider nicht gewonnen haben, können die Köstlichkeiten bei Rewe, Perfetto bei Karstadt oder auch unter **www.meine-hanse-shop.de** käuflich erwerben.

Glückliche Gewinnerin: Hanny Kopczynska bekam von **Philipp Riexinger (Mitarbeiter Rewe Europa-Passage)** einen **originalen Genusskoffer überreicht!**





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.

Billy, Maine Coon

Billy kam mit seinem Bruder aufgrund eines Streifalles in der Familie als Sicherstellung zu uns ins Tierheim. Wenn das nicht schon genug für die beiden gewesen wäre, ist Billys Bruder zu unserem Bedauern bei uns an FIP verstorben. Durch eine Blutuntersuchung mussten wir auch bei Billy einen positiven Coronawert feststellen. Billy ist ein sehr freundlicher, verspielter, verschmuster und aufgeschlossener junger Kater. Über ein liebevolles, neues Zuhause mit vielleicht weiteren Corona positiven Katzen würde Billy sich riesig freuen.



Leika, Chinchilla

Laika wurde abgegeben, weil sie nicht mehr gehalten werden durfte. Sie ist ca. 3 Jahre alt und hat bisher ihr ganzes Leben in einer Familie gelebt. Daher ist sie auch sehr zutraulich und lässt sich anfassen. Trotz allem möchte sie zu einem oder mehreren Chinchillas und ist nun auf der Suche nach einem neuen Zuhause.

Harras, Schäferhund Mix

Harras wurde im Hammer Park herrenlos aufgefunden und im Tierheim als Fundtier abgegeben. Hier wurde festgestellt, dass er nicht im besten Zustand war. Zu seinen Pflegern zeigt er sich freundlich und aufgeschlossen. Nun hat sich der rüstige Rüde etwas erholt und wartet auf ein schönes Zuhause bei Tierfreunden.



Cindy, Border Collie

Cindy kam als Fundhündin ins Tierheim. Wer weiß, was für ein Leben sie führen musste? Im Tierheim wird sie liebevoll betreut. Gerne geht sie große Runden spazieren, wobei Cindy eher mehr Dynamik an den Tag legt. Mit Artgenossen ist sie gut verträglich. Hier sind wirkliche Tierfreunde mit einem großen Herzen für einen agilen Hund gefragt, die ihr ein gutes Zuhause schenken möchten.



Stunde der Wintervögel



Auch in diesem Jahr rief der NABU zum Vogelzählen auf. Bei der deutschlandweiten Aktion „Stunde der Wintervögel“ beteiligten sich vom 6. bis 8. Januar 531 Personen in Hamburg. Hier wurden 11.357

Vögel gezählt. Klarer Spitzenreiter, wie auch schon im letzten Jahr, war die Kohlmeise. Aber auch auf den Plätzen dahinter gab es wenig Veränderung. „Bei dem Haussperling, auch bekannt als Spatz, bin ich froh, dass er in Hamburg den 5. Rang vom letzten Jahr halten konnte“, erklärt Marco Sommerfeld, Ornithologe beim NABU Hamburg. Der Vogel musste in Hamburg einige Verluste hinnehmen. Im Frühjahr gibt es schon die nächste Gelegenheit zum Vogelzählen: Vom 11. bis 13. Mai 2012 ruft der NABU zur Vogelbeobachtung bei der „Stunde der Gartenvögel“ auf. Weitere Infos und einen Kurzfilm dazu gibt es unter www.NABU-Hamburg.de/stunde-der-gartenvoegel. ce

Tierarztpraxis in Bergstedt

Rebecca Kautzsch (Tierärzthelferin li.) und Christina Ullmann (Tierärztin r.).

Bergstedter Chaussee 92 • 22395 Hamburg
Tel. 040 - 644 30 690 • www.tierarztpraxis-bergstedt.de

Sprechzeiten:
Mo.-Mi. 9-13 Uhr und 16-19 Uhr, neu: Do. 15-21 Uhr,
Fr. 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa. 9-12 Uhr

Helf
uns! Wir warten auf ein neues Zuhause!

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN
VON 1841 E. V.

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



	Steildach Flachdach Fassaden- und Schornsteinverkleidungen Bauklempnerei Reparaturen	1970 40 2010
Mende & Landes Dachdeckermeister Bedachung – Fassade		
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

Notdienst 0172 400 40 74

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 Sanierung
- ★ Festpreis-Garantie

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

Seit 1965
in Hummelsbüttel

Achim Meier
Bauunternehmen

- Schimmel-/ Feuchtigkeitsanierung
- Wärmedämmung
- Betonsanierung
- Altbausanierung
- Fliesenarbeiten

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

EINE FEINE KLEMPNEREI!

Die richtige Bauklempnerei auszuwählen ist eine Kunst! Das Preis-Leistungsverhältnis muss stimmen, die Qualität der ausgeführten Arbeiten – und natürlich die Termine.

MACKENS+SOHN GMBH

KUNDENDIENST / NOTDIENST TEL. 608 72 50

SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI
 POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG



Die Korkenzieher-Hasel wird veredelt. Damit das „verdrehte“ Bild gewahrt bleibt, sollten gerade Wildtriebe entfernt werden.

Foto: PdM

Gartenwissen

Das Alstertal-Magazin veröffentlicht auf seinen Garten-Seiten in lockerer Reihenfolge spannende Fakten rund um die Flora. Diesmal: einen Rückschneidetipp und etwas für Robin Hood-Fans.

Die Korkenzieher-Hasel (*Corylus avellana* ‚Contorta‘) wird veredelt. Das heißt, dass die Edelsorte mit einer robusten Unterlage, die das Wurzelsystem der Pflanze ausbildet, dauerhaft verbunden wird. Durch die Veredelung werden zwei Teile von Pflanzen so miteinander verbunden, dass sie zusammenwachsen und sich dadurch in bestimmten positiven Eigenschaften ergänzen. Manchmal kann es passieren, dass die Unterlage noch eigene Triebe bildet, die nicht erwünscht sind, denn sie konkurrieren mit der Edelsorte um Licht und Nährstoffe. Außerdem sind sie oft wüchsiger. Man sollte sie entfernen, um zu verhindern, dass sie zu stark werden und dann die Edelsorte unterdrücken. Die Wildtriebe der Korkenzieher-Hasel sind daran zu erkennen, dass sie gerade wachsen und nicht korkenzieherartig gedreht sind.

Robin Hood und die Eiben

Weil die Eibe sehr hartes und gleichzeitig sehr elastisches

Holz hat, war sie im Mittelalter zur Herstellung von Langbögen sehr beliebt. Auch Robin Hood soll angeblich einen Bogen aus ihrem Holz zum Schießen benutzt haben. Während des Mittelalters waren Bögen die wichtigsten Waffen in England. Sie wurden zu der Zeit in so großer Zahl hergestellt, dass die Eibe in England in ihrem Bestand bedroht war. Ihr Holz wurde deshalb aus dem Ausland eingeführt. Auch aus Deutschland wurde es im 16. Jahrhundert nach England exportiert. Eiben wurden bis ins Mittelalter in der Nähe von Burgen gepflanzt, damit genügend gut erreichbares Ausgangsmaterial für die Bogenproduktion zur Verfügung stand. Die botanische Bezeichnung *Taxus* steht vermutlich in Zusammenhang mit der schon sehr früh üblichen Verwendung des Eibenholzes für Waffen, denn der Name geht wahrscheinlich auf das griechische Wort *toxon* für Bogen zurück.

feine ideen auch für kleine aussenräume.

Gaerten und Landschaftsarchitektur
Gaerten von Hoerschelmann
Garten- und Landschaftsbau

www.gaertenvonhoerschelmann.de | 04532 - 288 24 42

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

Winterzeit

RGW Garten- und Landschaftsbau
Rolf-Günter Winckler, Göderseweg 4, 22399 Hamburg, Tel. 606 64 94, www.rgw-winckler.de

Meyer's Mühle GARTEN MÖBEL

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

Entdecken Sie die Vielfalt des Alstertal-Magazins

aus **ALT** mach **NEU!**

NEU!

Große Kettensägen Eintauch-Aktion

Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

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



HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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

Hb **HANSABAUSTAHL**
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

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

Für Sie im Dauereinsatz:
Unsere Testabteilung.



Opa Heinz,
Fensterspezialist
seit 40 Jahren

Dem Alltag ist auf Dauer nur beste Qualität gewachsen. Deshalb verwenden wir für unsere Kunststofffenster ausschließlich Qualitätsprofile von VEKA. Die entsprechen dem höchsten Standard: RAL-Klasse A. Und sind von Spezialisten getestet.

Achten Sie auf VEKA RAL-A-Qualität.
Wir beraten Sie gern!

Besuchen Sie unsere
Musterausstellung

Nötzel

Fenster + Türen + Rollläden
Reparaturservice für alle Fabrikate
Oststr. 34 • 22844 Norderstedt
Tel. (040) 52 68 90-0 • Fax 52 68 90 25
www.noetzel-fenster.de • info@noetzel-fenster.de

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

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

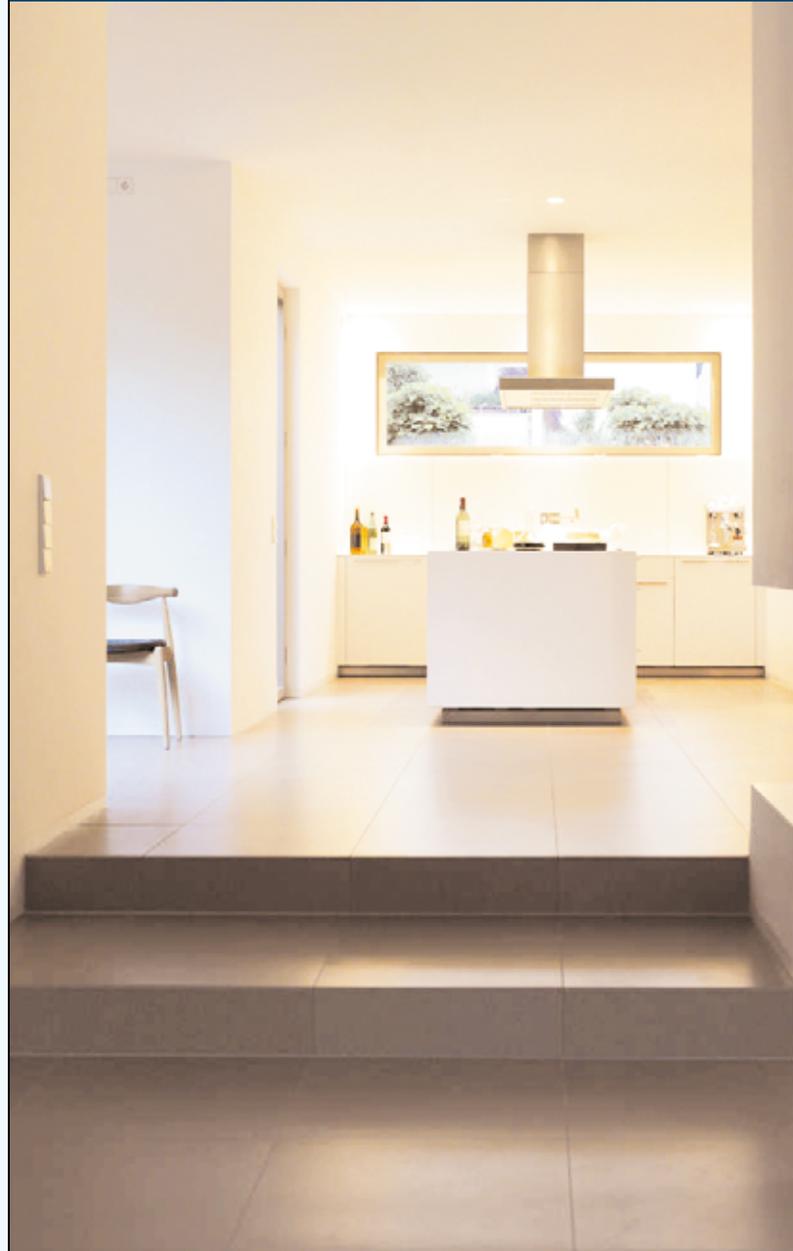
aktuell
ROLLO

**Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage**

Hohefluchtchaussee 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



Licht-Oasen!

Die eigenen vier Wände sind perfekt eingerichtet und doch kommt nicht so recht Stimmung auf? Höchste Zeit für eine kleine Lichtlehre. Denn gutes Licht schafft Atmosphäre und schenkt „Erleuchtung“ – vor allem in der dunklen Jahreszeit!

Ihre Wirkung wird oft unterschätzt, doch Lichtplaner wissen: Gute Lichtverhältnisse sind das A und O für komfortables Wohnen. Wissenschaftlich erwiesen, kann

Licht stimulieren oder beruhigen, die Konzentration steigern und für Entspannung sorgen. Wichtig ist dabei auch der geringe Energieverbrauch, der sich zum Bei-



Effektiv: Licht und Schatten geben einer Wohnung zusätzliche visuelle Impulse.

Foto: Bulthaup

spiel per Fernbedienung flexibel steuern lässt. Das spart Geld und schon die Umwelt.

GESUND UND SICHER WOHNEN

Das Spiel mit Licht und Schatten ist also nicht nur Geschmackssache, sondern Grundlage für ein gesundes und sicheres Wohnen. „Häufig wird das Thema noch stiefmütterlich behandelt“, sagt Iris Laduch-Reichelt von der BHW Bausparkasse. „Dabei kann ein guter Lichtmix das Wohnen deutlich aufwerten.“ In Neubauten wie auch bei Altbau-Modernisierungen wird daher mit professionellen Lichtkonzepten gearbeitet. „Die Beratung durch Licht-Profis lohnt“, so Laduch-Reichelt. „Denn der nachhaltige Gewinn an Wohnqualität und Energieeffizienz steigert den Wert der Immobilie sichtbar.“ Dabei werden drei Arten von Beleuchtungen unterschieden:

GRUNDBELEUCHTUNG SCHAFFT DURCHBLICK

Mittlerweile Standard in Neubauten sind integrierte bzw. indirekte Leuchten, die Räume und Verkehrszonen dezent und gleichmäßig erhellen. Sie sollten dimmbar sein und unruhige Helligkeitsunterschiede ausgleichen. An Wänden oder Decken angebracht schafft das Umgebungslicht durch leicht erreichbare Schalter sofort Orientierung im Raum.

PLATZBELEUCHTUNG SCHAFFT ORDNUNG

Besonders in Büros, Kinderzimmern, Küchen oder an Essplätzen ist eine hochwertige und blendfreie Platzbeleuchtung von enormem Nutzen. Sie erhöht die Sicherheit beispielsweise in der Küche, die Konzentration am Arbeitsplatz oder im Werkraum

Fortsetzung auf Seite 88

SANITÄR - HEIZUNG - DACH



JG
JENS
GOTTSCHALK
GmbH

- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Bad - Ausstellung
- Gas-, Ölanlagen
- Rohrreinigung
- Kundendienst
- Bedachung
- Bauklempnerei

www.jensgottschalk.de

Tel. 040 - 528 28 68 Niewisch 2
22848 Norderstedt

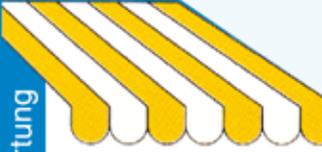


Service aus einer Hand:
Von der Idee bis zur schlüsselfertigen Übergabe

Planungsbüro
MEYERFELDT

Alstertor 20
20095 Hamburg

Tel.: 040 - 33 424 33 60
Web: www.meyerfeldt.de



Beratung Montage Reparatur Wartung

ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Feuerhaus

Kaminofen Fachgeschäft

Inhaber Mathias Weigand
Sieker Landstraße 224
22927 Großhansdorf
Tel. 0 41 02 / 98 32 95
info@feuerhaus.net
www.feuerhaus.net

Neue Trends 2012

Winter
schluss-
Verkauf
bis zum
11. Februar



ZEIT FÜR
FEUER **hase**



Fortsetzung von Seite 87

und macht den längeren Aufenthalt in diesen Räumen angenehm.

AKZENTBELEUCHTUNG MACHT STIMMUNG

Der Raum als Bühne, die schönen Dinge in Szene gesetzt – das leistet

die Akzentbeleuchtung. Sie rückt ein schönes Bild, ein Arrangement oder Möbelstück ins Blickfeld. Im Trend sind farbige Leuchten, die Räume in ein besonderes Licht tauchen. Blau und Grün wirken beruhigend, Rot und Orange stimulieren und Gelb erhellt die Stimmung.



Geschickte Platzierung der Lichtquellen ergibt spannende Effekte.

Foto: Hornbach





D.F. LIEDELT
Die schönsten **BäderWelten**

www.baederwelten.de



In unseren **BäderWelten** erwarten Sie mehr als 170 traumhafte Komplettbäder in allen Preisklassen.
 22851 Norderstedt, Robert-Koch-Straße 23 | Öffnungszeiten: Mo - Fr 8 - 18 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr, Die + Do 18 - 20 Uhr (nach Vereinb)
 22089 Hamburg-Eilbek, Wandsbeker Chaussee 68 | Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.30 - 18 Uhr, Sa 9.30 - 13 Uhr

Bad im Licht: Die richtige direkte und indirekte Beleuchtung macht das Vollbad zum entspannenden Vergnügen.



Foto: Nahho

LICHTPLANUNG IN WOHN-RÄUMEN

1. Blendeffekte vermeiden – Leuchten richtig ausrichten, glänzende Oberflächen vermeiden und einen blendfreien Computerbildschirm verwenden
2. Dimmbare Grundbeleuchtung ermöglicht die schnelle Anpassung des Lichts an Tätigkeit und Atmosphäre
3. Treppen gut ausleuchten und irritierende Schatten vermeiden – das minimiert das Unfallrisiko
4. Die natürliche Lichtquelle Sonne nutzen – große Fenster sind das A und O, um jeden Raum zu erhellen.
5. Indirektes Licht wirkt nicht nur edel in der Raumgestaltung, sondern ist gleichzeitig angenehm dezent und milde zu den Augen.

Glasreparaturen – Spiegel – Wärmeschutzglas

Glaserei

Marcus Koch
Meisterbetrieb

Ihre Glaserei in Langenhorn

Tel.: 53 02 57 02 • Fax: 53 02 57 03
Krohnstieg 86 • 22415 Hamburg
derglaser@glasereikoch.de
www.glasereikoch.de

Duschkabinen – Fenster – Türen – Fenstertechnik

Alstertaler Oberflächen-Reparaturdienst



Fahrzeugkosmetik • Hauskosmetik

A.O.R. • Tel.: 60 87 67 95
E-Mail: info@aor-hamburg.de • Internet: www.aor-hamburg.de



Tradition & MODERNE

Meyerfeldt

Tischlerei GmbH

Stadtbüro und Musterkontor

Schenkendorfstrasse 15 22085 Hamburg Tel.: 040 -87 87 68 69 www.meyerfeldt.com

Dieter Dräger GmbH

Sanitärtechnik und Klempnerei



**Küchen • Bad • Dach • Gas-Geräte •
Solar und Heizungen • Kundendienst**

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg

Telefon: 606 16 60

M • KUMMERfeld ff INH. A • HARTfiel

SCHLOSSEREI • METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN
SIE UNS!



Helle Farben und natürliche Töne sind im neuen Jahr Trend.

Foto: Ceparel

Shutters von Jasno
Dekorativ. Praktisch. Individuell.

utz[®]

Innovatives Holz- & Wohndesign.
Traditionelles Tischlerhandwerk.

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

www.utz-design.de

Trend- farben

2012 wird bunt! Die Farbkombinationen für Wohnräume sind naturverbunden, aber originell. Wir geben Tipps, was im neuen Jahr im Inneneinrichtungsbereich angesagt ist!

Die farbliche Gestaltung kann einen Innenraum erheblich aufwerten und mit vergleichsweise wenig Aufwand für die gewünschte Atmosphäre sorgen. Deshalb ist es ratsam, bevor man seine vier Wände farblich gestaltet, sich mit Experten in Verbindung zu setzen, die sich mit den gewünschten Effekten von Farbe und Struktur auskennen. Und die auch über aktuelle Trends in der Innenraumgestaltung Bescheid wissen. Die neue Saison bringt nämlich einige frische Ideen in die Wohnraumgestaltung, die zu

beachten sich durchaus lohnt! Klare, helle und natürliche Töne geben im neuen Jahr selbigen an. Da steht sattes Gelb neben tiefen Rottönen, erfrischende „Grünflächen“ lassen durchatmen und sorgen für ein belebendes, helles Flair. Doch auch gedecktere Beigetöne und pastellartige Farben haben ihren Reiz – ob sie zur Komplementierung edler Möbelstücke eingesetzt werden oder als flächige „Ruhezonen“, vielleicht mit interessanten Strukturen versehen, können sie Räume beträchtlich aufwerten.

Nachdem man sich informiert hat und eine Beratung abgeschlossen ist, darf man beim Design der eigenen vier Wände aber auch eins nicht vergessen: Wirklich leben muss in der eigenen Wohnung nur man selbst – daher sollte auch definitiv auf das eigene Bauchgefühl Rücksicht genommen werden. Denn auch dieses kann zuweilen ein recht guter Interior Designer sein!



Frühbucherrabatt!

Urlaub im Thaden Glashaus

Sie sparen bis zu 1.200,- €!

4,80 m x 3 m
 statt 10.195,- €
 jetzt ab 8.995,- €

Abb. ähnlich

Besuchen Sie uns vom 28. Januar bis 5. Februar auf der ABF bauen + wohnen – Messe Hannover, Halle 20, Stand Nr. F23

TNL Wintergarten GmbH
 Terrassendächer, Wintergärten, Türen
 Am Hatzberg 16
 21224 Rosengarten/Neendorf
 Tel.: 0 41 08 / 414 29 - 0 u. 040 / 76 91 80 - 0
 www.thaden-wintergarten.de

Thaden
Wintergarten

Schöner Baden 2012...

Wir planen & bauen Badewelten - Oasen der Entspannung.

Vom Aus- und Einbau bis zum ersten Schaumbad vergehen nur wenige Tage. Neue Sanitärobjekte sowie wassersparende Armaturen werden Sie begeistern. **Sichern Sie sich Ihren Termin...**

Mehr Ideen pro qm.

www.august-kahl.de

AUGUSTKAHL

HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

Tel. 040-533 233-22 · Kompetenzzentrum Oehleckerweg 4 · 22419 HH

www.moellerundsohn.com
Seit 120 Jahren

Sicherheitsfenster & Türen

WK3

Widerstandsklasse 3

J.C. MÖLLER & SOHN

Bautischlerei

Innenausbau, Reparatur, Kundendienst:
 Langenhorner Chaussee 188, 22415 Hamburg,
 Telefon: 532 37 87

Eigene Holzfensterproduktion, Haustüren:
 Lademannbogen 24, 22339 Hamburg,
 Telefon: 538 21 44



Die neue Premium-Ausgabe kommt im Mai 2012!

Das Alstertal ist die schönste Region der Stadt. Da liegt es auf der Hand, diese außergewöhnliche Region, ihre exklusiven Bauwerke, die einzigartige Natur und die interessanten Bewohner in einer Sonderausgabe des ALSTERTAL-MAGAZIN edel und sehr exklusiv zu präsentieren – im Mai 2012.

Für alle Menschen,
die das Alstertal und die Walddörfer lieben.

Hinweis für Hamburger Unternehmen:
Sichern Sie sich schon jetzt einen exponierten Platz für Ihre Anzeige in der Ausgabe 2012!
Mehr Infos unter: 040 / 538 9 300

oder einfach diesen
QR-Code scannen:



Foto: Haro

Kork, Bambus & Co.:

Stilvolle Ö

Klassische Holzdielen oder Parkett sind längst nicht mehr die einzigen bewährten Bodenbeläge aus natürlichen Rohstoffen. Böden aus Kork, Linoleum und Bambus überzeugen durch Nachhaltigkeit.

Mit ihren hervorragenden Eigenschaften können Böden aus Kork, Linoleum und Bambus dem Vergleich mit herkömmlichem Laminat oder Parkett locker standhalten. Immowelt.de gibt einen Überblick über die alternativen Öko-Bodenbeläge und ihre individuellen Qualitäten.

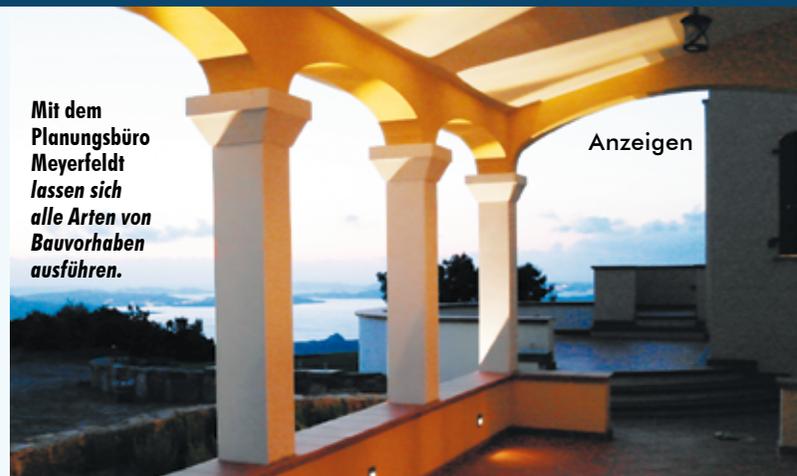
Korkboden: leise und fußwarm

Korkbodenbeläge werden aus der Rinde der Korkweide hergestellt, die etwa alle acht bis zwölf Jahre geschält werden kann, ohne den Baum zu schädigen. Die Rinde

wird zu Granulat verarbeitet, um dann zu quadratischen Platten verpresst oder als Fertigparkett mit Nut und Feder verarbeitet zu werden. Naturkorkboden enthält keine künstlichen Bindemittel, Farben oder Versiegelungen, die Oberseite wird lediglich gewachst. Verschiedene Korkstrukturen geben dem Boden eine individuelle und natürliche Optik. Kork ist zudem besonders trittelastisch und dämmt Lärm und Wärme gut, weshalb der Boden häufig im Kinder-, Wohn- und Schlafzimmer eingesetzt wird. Korkflie-



Warm und schalldämmend: Korkfußboden ist der optimale Belag für das Kinderzimmer.



Mit dem Planungsbüro Meyerfeldt lassen sich alle Arten von Bauvorhaben ausführen.

Anzeigen

Ihr Partner am Bau

Wer einen Neubau, einen Umbau oder eine Modernisierung plant, kann sich oftmals ein wenig verloren vorkommen, so viele Möglichkeiten existieren und so viel gibt es zu beachten. Ein Partner wie das **Planungsbüro Meyerfeldt** kann da wirklich Gold wert sein. Die Firma verfügt über ein interdisziplinäres Team mit langjähriger Erfahrung, das ein breites Leistungsspektrum bieten kann: Über technische Gebäudeausstattung, Architekturleistungen wie Bauen im Bestand und Neubau bis zu

Sanierungen gemäß der aktuellen Energieeinsparverordnung sowie Gestaltungskonzepten für den Innenraum – das Team ist hochmotiviert und immer für neue Herausforderungen offen. Die Entwurfs- und Ausführungsplanung geschieht dabei gemäß individuellen Ansprüchen. Auch nach der Fertigstellung stehen die Ansprechpartner vom Planungsbüro Meyerfeldt mit Rat und Schlagen und technischer Soforthilfe zur Seite. Mehr Infos gibt es unter **Tel.: 33 424 33-60** und auf **www.meyerfeldt.de**.

So gut wie neu!



Kaum wieder zu erkennen: Der Alstertaler-Oberflächen-Reparaturdienst kann auch stark abgenutzten Textilien ein neues Gewand geben.

Der **Alstertaler-Oberflächen-Reparaturdienst**, Helbingstraße 50-52, kümmert sich professionell und mit größter Sorgfalt um die Instandsetzung beschädigter oder abgenutzter Oberflächen. Bereits seit sieben Jahren werten Inhaber Olaf Zade und sein Team Leder- und auch Polstermöbel, aber auch Kacheln, Autos sowie Holz- und Kunststoffoberflächen auf. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Lederreinigung und -einfärbung, die beispielsweise

auch auf Schuhe und Taschen anwendbar ist. „Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung im Umgang mit vielen unterschiedlichen Materialien kennen wir das Verhalten und die Wirkungsweisen der verschiedensten Methoden“, erklärt Olaf Zade. „Deshalb können wir kleine oder große Flecken und Verunreinigungen entfernen, ohne dass das Material unter der Behandlung leidet.“ Mehr Infos erhalten Sie unter **Tel.: 60 87 67 95** und **www.aor-hamburg.de**.

ko-Böden

sen werden vollflächig mit dem Untergrund verklebt und müssen danach 36 Stunden ruhen. Ein exaktes Arbeiten ist notwendig, denn kleine Fehler können nicht so leicht repariert werden. Korkparkett wird dagegen einfach nur ineinander geklickt und der Boden ist anschließend sofort begehbar.

Langlebig und robust: Linoleum

Linoleum besteht aus Leinöl, natürlichen Harzen, Kork-, Holz- und Kreidemehl. Hinzu kommt meist Jutegewebe als Trägerschicht. Der Boden ist pflegeleicht und strapazierfähig, weshalb er gerne im Kinderzimmer, in Büroräumen oder in der Küche verlegt wird. Weniger geeignet ist er für das Badezimmer, denn durch die Feuchtigkeit quillt er auf und verliert seine Form. Das Verlegen sollte man besser einem Profi überlassen, denn das Beschnei-

den, Verfugen und vollflächige Verkleben erfordert viel Erfahrung und Geschick.

Besonders nachhaltig: Bambus

Bambus ist ein sehr schnell nachwachsender Rohstoff und kann bereits vier bis sechs Jahre nach der Pflanzung geerntet werden. Diese Eigenschaft macht ihn zu einem der ökologischsten Bodenbeläge – und zu einer guten Alternative für gängige Holzböden. Bambusparkett weist eine hohe Faserdichte auf und gehört zu den härtesten und strapazierfähigsten Parkettarten. Gebrauchsspuren können mehrfach nachgeschliffen werden, ohne dass der Belag seine warme und exotische Optik verliert. Bambus als Stab- und Fertigparkett lässt sich leicht selbst verlegen, da meist nur Nut und Feder ineinander gesteckt werden müssen.

Autohaus **BORNEMANN** GmbH**Ihre Service-Werkstatt
im Alstertal****Wir reparieren auch
Citroen-Fahrzeuge!**Telefon 040-606 32 32
www.autohaus-bornemann.de
Harksheider Str. 45 · 22399 Hamburg**HONDA**
The Power of Dreams

ES IST ANGERICHTET - STEIGEN SIE EIN!

Wir laden ein zum großen Honda Frühstück
11. Februar 2012
von 9:00 bis 16:00 Uhr

Kommen Sie vorbei und genießen Sie, ob alleine oder mit der ganzen Familie, einen tollen Tag bei uns. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, erleben Sie unsere vielen attraktiven Modelle und feiern Sie mit uns die Premiere des neuen Honda Civic.

Der neue Civic ab 16.950 €* Kraftstoffverbrauch Civic in l/100 km: innerorts 8,7-5,1/außerorts 5,2-3,7/kombiniert 6,4-4,2. CO₂-Emission in g/km: 150-110, gemessen nach 1999/94/EG.**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 81E-Mail: honda@lausse.de
Internet: www.lausse.de
Autohaus Ernst Lauße GmbH* Unverbindliche Preisempfehlung der Honda Deutschland GmbH für den Civic 1.4 S
Verkauf, Beratung und Probefahrt nur innerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten.

Fotos: Honda

Neuheit: Der Honda AC-X wurde erstmals auf der 42. Tokio Motor Show vorgestellt.

Straßenkreuzer der nächsten Generation

AC-X (Advanced Cruiser eXperience) heißt das Plug-in-Hybridfahrzeug der nächsten Generation, das Honda auf der 42. Tokio Motor Show erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. Mit einer maximalen Reichweite von über 1.000 km ist der AC-X in erster Linie als Langstreckenfahrzeug konzipiert.

Zwei verschiedene Fahrmodi bieten in dem futuristischen Straßenkreuzer die Freiheit, zwischen Adrenalin und Entspannung zu wählen. Möchte der Fahrer das Fahrzeug selbst kontrollieren, aktiviert er den Engine-Drive-Modus. Hat er eher das Bedürfnis nach Entspannung, wechselt er per Knopfdruck in den Automatic-Drive-Modus. Gleichzeitig passen sich der variable Frontstoßfänger, die Seitenschweller und der Heckdiffusor dem jeweiligen Fahrmodus an, während die Lichtbänder vorne dem Fahrzeug den entsprechenden Ausdruck verleihen. Eine Fusion gegensätzlicher Werte „Dual Solid Motion“ heißt das Design-

konzept, das bei der Gestaltung des AC-X-Exterieurs Pate stand. Der obere Bereich der Karosserie steht für Dynamik und kraftvolle Leistung, der untere Bereich verkörpert zuverlässige Stabilität. Um den Luftwiderstand bei hohen Geschwindigkeiten zu regulieren, wurden Frontstoßfänger, Seitenschweller und Heckdiffusor variabel gestaltet. Die Reifen sind mit Diffusoren ausgestattet, die sich nicht mitdrehen. So wird das Eindringen von Fahrtwind in die Räder verhindert.

Auch für noch so begeisterte Autofahrer wird stundenlanges Fahren auf Autobahnen irgendwann langweilig. Um dem Fahrer diese Last abzunehmen und so seine Zeit unterwegs so angenehm wie möglich zu gestalten, ist der AC-X mit dem Automatic-Drive-Modus ausgestattet. Auf Knopfdruck verschwinden die beiden Lenkhebel in der Instrumententafel und der Fahrersitz verwandelt sich zur Liege. So wird das Cockpit zum Ruhe- und Entspannungsraum.

Multifunktionell: Der Fahrer kann sich beim AC-X zwischen zwei verschiedene Fahrmodi entscheiden.

Anzeige

smart Center unter einem guten Stern!

Ab sofort befindet sich das **smart Center Hamburg** an den drei Standorten der Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg: in Wandsbek (Friedrich-Ebert-Damm 115), Niendorf (Kollaustraße 171) und City Süd (Heidenkampsweg 96). „Wir freuen uns sehr darüber, smart sowie insbesondere alle Kunden und Interessenten in unserer Niederlassung begrüßen zu dürfen“, sagt Bernd Zierold, Leiter der Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg.

Darüber können sich auch die Kunden und Interessenten freuen. Denn durch den Umzug kommt smart nach Hause und landet gleichzeitig unter einem guten Stern. So erwartet die Smartkunden das gleiche, bekannte und qualifizierte Verkaufs- und Serviceteam wie zuvor. Egal, ob es um einen

Gebraucht- oder Neuwagen geht, smart Interessenten sind im neuen smart Center Hamburg perfekt aufgehoben.

Bis zum 31.03.2012 gibt es außerdem noch tolle Umzugsangebote für Neufahrzeuge. Wie zum Beispiel einen 300 Euro Service-Gutschein beim Kauf eines Neuwagens zu besonders günstigen Umzugskonditionen: ab 99 Euro pro Monat inklusive Versicherung¹, Wartung² und Garantieverlängerung³. Den 300 Euro Service-Gutschein kann man bis zum 30.11.2012 einlösen, wenn man nach der Fahrzeugübernahme 3 Monate mit dem fröhlichen Fahrzeugbranding rumfährt. Bei diesen einmaligen Umzugskonditionen lohnt sich das „Mitziehen“.

Über 100 junge Gebrauchte für jedermann. Auch im Gebrauchtwagenverkauf wird für



smart ist umgezogen: Das smart Center ist jetzt in der Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg!

jeden etwas geboten, denn das smart Center Hamburg bietet über 100 gebrauchte smarts in Top-Zustand, in allen Farben und in jedem Preissegment. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich, alle Kunden

und Interessenten schon bald im neuen smart Center Hamburg begrüßen zu dürfen. Weitere Informationen von smart sind im Internet verfügbar: www.smart.de, www.smart-hamburg.de!

>> Ab sofort finden Sie das smart Center Hamburg an den drei Standorten der Mercedes-Benz Niederlassung.

Damit kommt smart nach Hause und Sie landen unter einem guten Stern. Egal, ob es Zeit für den Service ist oder Sie einen smart kaufen möchten. Bis zum 31.03.2012 warten tolle Umzugsangebote auf Sie: unsere günstigen Gebrauchtwagen oder unsere attraktiven ALL-IN-Leasingangebote für Neuwagen. Zusätzlich erhalten Sie einen 300-Euro-Service-Gutschein beim Kauf eines für 3 Monate gebrandeten Neuwagens ON TOP. Ziehen Sie mit – es lohnt sich! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

smart Center Hamburg

Autorisierter smart Verkauf und Service
Verkauf: (040) 69 41-80 00; Service: (040) 69 41-88 88
E-Mail: info-hamburg@smart.com; www.hamburg.smart.de

Wandsbek
Friedrich-Ebert-Damm 115
22047 Hamburg

Niendorf
Kollaustraße 171
22453 Hamburg

City Süd
Heidenkampsweg 96
20097 Hamburg



EINLADUNG ZUR PREMIERE DES NEUEN BMW 3er.

Der BMW 3er setzt in seiner sechsten Generation neue Maßstäbe in Sachen begeisternder Sportlichkeit, zukunftsweisender Technologien und bewegender Ästhetik.

Am **Samstag, den 11. Februar 2012** möchten wir Ihnen gerne den neuen BMW 3er in unseren fünf Filialen erstmalig präsentieren und freuen uns sehr auf Ihren Besuch.

AB 11. 02. 2012 BEI UNS.

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

STADAC
5 mal rund um Hamburg

Niendorfer Str. 151
22848 Norderstedt
Tel. 040 548800-0
Fax 040 548800-42
www.stadac.de

Beimoorkamp 2
22926 Ahrensburg
Tel. 04102 20777-0
Fax 04102 20777-42



**MIT UNSERER
AUTOPFLEGE
SCHÜTZEN SIE
IHRE WERTE VOR
DEM VERFALL.**

**BEST Komplett +
BEST Exklusiv**

16,50 statt ~~22,00~~

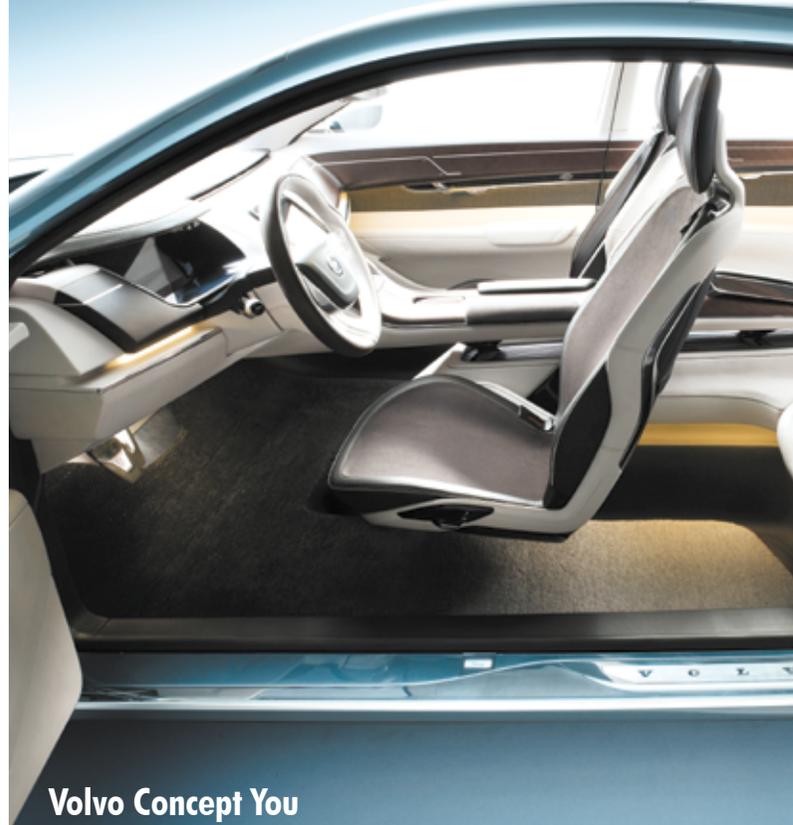
- 20% GESPART!



BEST CARWASH 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



Volvo Concept You

Luxus als Schlüssel

Concept You heißt eine Fahrzeugstudie, die von der Volvo Car Corporation auf der North American International Auto Show (NAIAS) 2012 in Detroit präsentiert wird.

Die Studie Concept You ist Nachfolger der Studie Concept Universe, die Volvo bereits auf der Shanghai Motor Show im April des Jahres 2011 vorgestellt hat. Dabei beschreitet Volvo nicht nur in der Modellentwicklung selbst, sondern auch bei der Suche nach dem ultimativen Fahrzeug-Entwurf neue Wege. „In die Entwicklung des Concept

You floss eine Vielzahl äußerst wertvoller Vorschläge aus den unterschiedlichsten Richtungen ein. Herausgekommen ist ein kühner Entwurf, der mit Neuem und Bewährtem spielt. Während die Linienführung deutlich coupéartiger gezeichnet ist als beim Concept Universe, nimmt die markante Frontpartie den Look der klassischen Volvo Modelle





Mit der Studie *Concept You* will Volvo austesten, wie luxuriös und gewagt ein neues Modell sein kann.

auf“, erklärt Peter Horbury, Vice President Design der Volvo Car Corporation. „Bei den Europäern“, berichtet Horbury weiter, „liegt das Fließheckprofil nach wie vor stark im Trend. Mittlerweile fragen indes auch immer mehr chinesische Kunden diese Fahrzeugform nach. Unser Hauptinteresse liegt deshalb darin herauszufinden, wie kühn und gewagt unser zukünftiges Flaggschiff werden soll, um sich weltweit als Erfolgsmodell etablieren zu können. Umso größer ist deshalb auch unser Interesse zu erfahren, was die Menschen von unserer jüngsten Studie halten.“ Mit der neuen, skalierbaren Produkt-Architektur (SPA) sind zukünftig noch dynamischere Design-Prozesse möglich. Zudem ergibt sich daraus eine Vielzahl an Vorteilen und Synergien in den Bereichen Produktion und Technik.



Fotos: Volvo Car Corporation

JÜRGEN SCHRÖDER

Autolackier- und Karosseriezentrum
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg

Wir machen aus einer Beule keinen Elefanten!

Karosserie

Fachbetrieb

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 V60 DRIVE DIESEL

STATT ~~31.310,- EURO~~

JETZT 23.250,- EURO*

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT

Abb. zeigt Sonderausstattung.

Volvo V60 DRIVE: Klimaautomatik, Leichtmetallfelgen 205/60 16" Zoll, Audio Performance Radio/CD/AUX, Sitzheizung, Geschwindigkeitsregelanlage, Multifunktions-Lederlenkrad, City-Safety-Technologie und vieles mehr...

Leasingangebot Volvo V60 DRIVE 84 kW (115 PS)	Neupreis 31.310,- Euro
Laufzeit 36 Monate	Krüll Aktionsvorteil - 8.060,- Euro
Gesamtfahrleistung 30.000 km	Krüll Aktionspreis 23.250,- Euro*
Anzahlung 2.950,- Euro	Upgrade-Möglichkeit: RTI-Navigationssystem, Einparkhilfe hinten, Audio High Performance Multimedia 1.700,- Euro
Ein Angebot von Volvo Car Financial Services.	
199,- EURO MONATLICHE LEASINGRATE*	

Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 5,2 (innerorts) 4,1 (außerorts) 4,5 (kombiniert) CO₂-Emissionen: 119 g/km. Ermittelt nach den vorgeschriebenen Verfahren (RL 80/1268/EWG).
*Zzgl. Frachtkosten in Höhe von 855,- Euro.

KRÜLL

VOLVO
ZENTRUM

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



Wurde als „Auto der Zukunft“ ausgezeichnet: der Passat TSI EcoFuel.

Foto: VW AG



Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

monatl. Leasingrate für nur 133.- €*

Der Golf MATCH.

1.2 TSI, 63 kW (85 PS); Sitzheizung vorn, MAL, Climatronic, Radio RCD 310, Alufelgen, Parkpilot, Nebelscheinwerfer, Abgedunkelte Scheiben, Reifenkontrollanzeige u.v.m.

Kraftstoffverbrauch des neuen Volkswagen Golf MATCH in l/100 km, kombiniert von 6,4 bis 4,1, CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert von 149 bis 107.

* Im Privatauto-Leasing 48 Monate je 10.000 km/Jahr. Einmalige Sonderzahlung 3.450,-€. Preise zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten.



Das Auto.



Ihr Volkswagen Partner
Auto Wichert GmbH
www.auto-wichert.de
info@auto-wichert.de

Stockflethweg 30 . Hamburg . Tel. 040.527227-0
 Segeberger Ch. 181 . Norderstedt . Tel. 040.529907-0
 Ohechaussee 194 . Norderstedt . Tel. 040.3098544-70¹⁾
 Wendenstr. 150-160 . Hamburg . Tel. 040.251516-112

Hoheluftchaussee 153 . Hamburg . Tel. 040.423005-0¹⁾
 Bornkampsweg 4 . Hamburg . Tel. 040.89691-0
 Blankeneser Landstr. 43 . Hamburg . Tel. 040.866660-0¹⁾
 1) vermittelnder Betrieb

„Gelber Engel 2012“: Doppelsieg für Volkswagen

Der ADAC hat die Preisträger des „Gelben Engel 2012“ gekürt. Volkswagen sicherte sich gleich zwei der begehrten Auszeichnungen: In der Kategorie „Innovationen und Umwelt“ wurde das Wolfsburger Unternehmen für die Entwicklung der Multikollisionsbremse ausgezeichnet, in der Kategorie „Auto der Zukunft“ überzeugte der Passat TSI EcoFuel.

Die Multikollisionsbremse (MKB), die in der nächsten Generation des Golf zum Einsatz kommen wird, leitet eine automatische Bremsung nach einer Kollision ein, um weitere Unfallfolgen zu reduzieren und Folgekollisionen gegebenenfalls ganz zu verhindern. Verschiedene Studien zeigen, dass bei knapp einem Viertel aller Pkw-Unfälle in Deutschland aufgrund des Kontrollverlustes des Fahrers und

der hohen kinetischen Energie eine zweite Kollision mit einem weiteren Fahrzeug, einem anderen Verkehrsteilnehmer oder der Umgebung stattfindet.

Auch in der Kategorie „Auto der Zukunft“ konnte Volkswagen punkten: Ausgezeichnet wurde dabei der Passat TSI EcoFuel, der seit seiner Markteinführung im Jahr 2009 neue Maßstäbe im Bereich der erdgasbetriebenen Autos setzt. Sein bivalenter 1.4 TSI-Motor mit 110 kW / 150 PS fährt sowohl mit Erdgas als auch mit Benzin und überzeugt mit seinen Verbrauchswerten und seinem geringen CO₂-Ausstoß von 117 g/km. In der Begründung des ADAC wurde der Passat TSI EcoFuel für den höchsten Entwicklungsstand in Bezug auf Alltagstauglichkeit, Wirtschaftlichkeit, Umweltverträglichkeit und Sicherheit gelobt.

Anzeige

Auto Wichert ist 3x „Unfall-Spezialist“



Freut sich über die Auszeichnung als „Unfall-Spezialist“: das Team von Auto Wichert in der Wendenstraße.

Nach neuesten Schätzungen sind rund 600.000 mehr oder weniger unsachgemäß reparierte Unfallautos auf deutschen Straßen unterwegs! Kein Wunder: Moderne Automobile sind HighTech-Produkte. Eine unsachgemäße Unfallreparatur macht sie zu tickenden Zeitbomben und verursacht nicht nur großen Ärger für alle Beteiligten, sondern stellt ein erhöhtes Sicherheitsrisiko dar. Auto Wichert setzt solchem gefährlichen Werkstattfuschi gegen: Unter dem neuen Markenzeichen „Unfall Spezialist“ bietet Auto Wichert – Ihr qualifizierter Volks-

wagen Partner – professionellen und umfassenden Service im Falle eines (Un-)Falles. Mit dem Standort in der Wendenstraße qualifiziert Auto Wichert bereits seinen dritten Betrieb zum „Unfall Spezialisten“ in Hamburg – denn auch im Bornkampsweg in Altona und im Stockflethweg am Ochsenzoll sind die Wichert-Unfall-Spezialisten vertreten!

Mit Auto Wichert als Unfall-Spezialisten ist der Autofahrer auf der sicheren Seite: Hier wird fachgerecht nach Herstellervorgaben und mit modernsten Verfahren für Karosserie- und Lacktechnik und natürlich mit Original Teilen® repariert. Nur so kann ein hohes Maß an Sicherheit wieder hergestellt werden, der Wert des Fahrzeugs sowie Hersteller- und LongLife Mobilitätsgarantie bleiben erhalten. Auto Wichert ist aber nicht nur kompetent bei Unfallreparaturen. Der Rundumservice aus Vororthilfe, 24-Stunden-Abschleppdienst, einem Unfall-Ersatzwagen zum Erhalt der Mobilität und kompetenter Hilfe den lästigen Versicherungsformalitäten sind selbstverständlich. Ihr neuester „Unfall Spezialist“ in der Region ist die Auto Wichert GmbH, Wendenstraße 198-200.

Audi
Vorsprung durch Technik



Inkl.- 3 Jahre
**AUDI Anschlussgarantie
bis 100.000 KM**

Sichern Sie sich jetzt Ihren Audi mit mehr Leistung!

Unser attraktives Angebot für Sie:

z. B. Audi A3 Sportback 1.2 TFSI*

77 kW (105 PS), Komfortklimaautomatik, Aluminium-Gussräder im 6-Speichen Design, Geschwindigkeitsregelanlage, Sitzheizung vorn, Bluetooth-Schnittstelle, Einparkhilfe hinten, Fahrerinformationssystem inkl. Bordcomputer mit Effizienzprogramm, Multifunktions-Lederlenkrad im 4-Speichen-Design, Winter-Komplett-Räder u. v. m.

€ 23.880,-

inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,7; außerorts 4,7; kombiniert 5,5; CO₂-Emission g/km: kombiniert 127; Effizienzklasse C

Sofort lieferbar.

Auto Wichert GmbH

Audi Hamburg Langenhorn

Audi R8 Partner

Stockflethweg 30, 22417 Hamburg

Tel.: 0 40 / 52 72 27-3 50

Fax: 0 40 / 52 72 27-77

thomas.wiencke@auto-wichert.de

Audi Hafencity Süd

Wendenstr. 150 - 160

20537 Hamburg

Tel.: 0 40 / 25 15 16-21

Fax: 0 40 / 25 15 16-37

heide.kussmaul@auto-wichert.de

Audi Norderstedt

Ulzburger Str. 167

22850 Norderstedt

Tel.: 0 40 / 52 17 07-0

Fax: 0 40 / 52 17 07-30

thomas.wiencke@auto-wichert.de

www.auto-wichert.de

Energiewende

Netzeinspeisung? Photovoltaik? Ökostrom? Was lohnt sich für Immobilienbesitzer und was gibt es zu beachten?

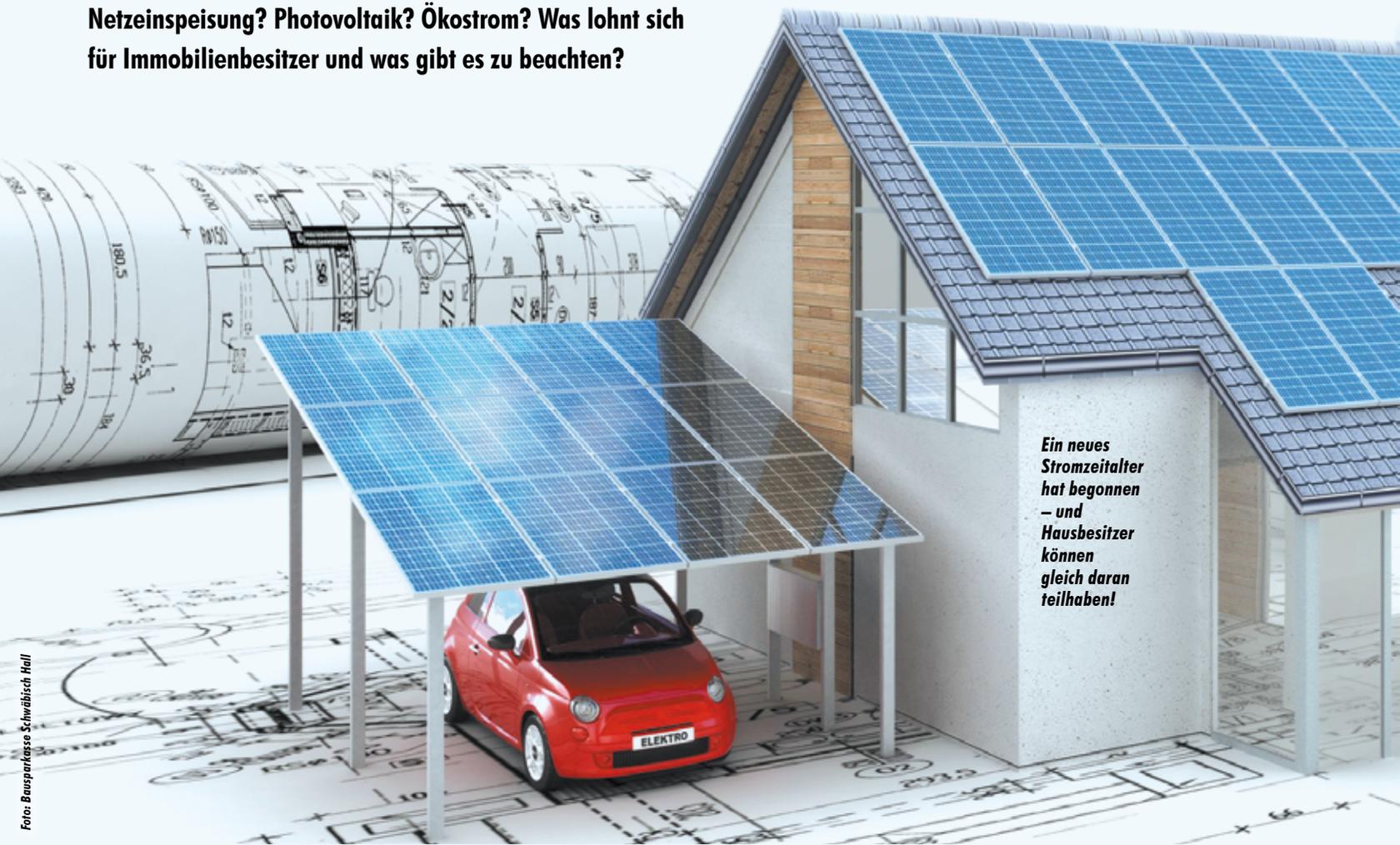
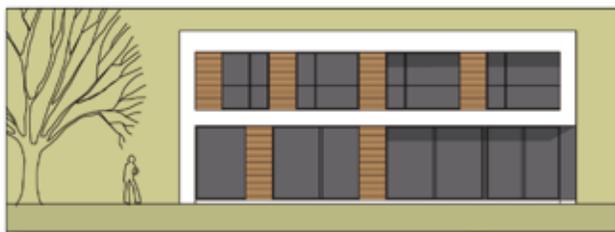


Foto: Bauparkcase Schwäbisch Hall

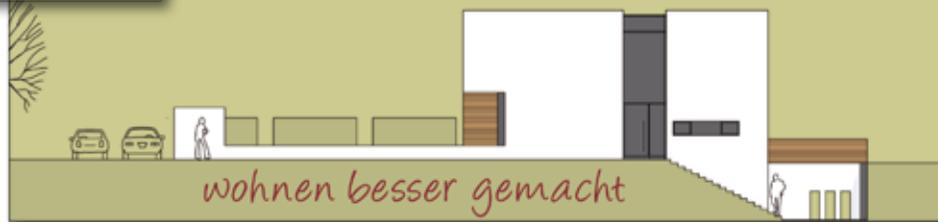
Ein neues Stromzeitalter hat begonnen – und Hausbesitzer können gleich daran teilhaben!



bleiben Sie neugierig...
hh-duvenstedt · start der planungsphase



rödingsmarkt 52 telefon 040.18 20 47 50
20459 hamburg info@schrick-immobilien.de



wohnen besser gemacht



bullenredder 3 telefon 040.607 11 08
22949 ammersbek info@stoltepartner.de



Nach der Atomkatastrophe in Japan im vergangenen Jahr kam es nicht nur in der Politik zum Umdenken. Immer mehr Bauherren und Modernisierer leiten ihre private Energiewende ein: Sie wechseln zu Ökostromanbietern, steigen auf energieeffiziente Haushaltsgeräte um oder produzieren mit einer Photovoltaikanlage ihren eigenen umweltfreundlichen Strom. Um unabhängiger zu werden, wollen immer mehr Hausbesitzer ihren „grünen“ Strom möglichst im eigenen Haushalt nutzen. Wirtschaftlich sind sowohl Eigenverbrauch wie auch die Netzeinspeisung für Eigentümer attraktiv, wie Schwäbisch Hall-Experte Gernot Stanko vorrechnet. Je teurer der Strom vom Energieversorger wird, desto mehr lohnt es sich, den Sonnenstrom vom eigenen Dach selbst zu nutzen. Bei Netzeinspeisung gibt es für Anlagen, die 2011 installiert wurden, je Kilowattstunde (kWh) eine Vergütung von 28,74 Cent. Verbraucht man den Ökostrom selbst, erhält man zwar „nur“ 12,36 Cent pro kWh (ab 30 Prozent Eigenverbrauch: 16,74 Cent), dafür spart man aber zusätzlich noch die Kosten für den Strombezug vom Energieversorger.

Günstigster Tarif: Eigenproduktion

Aber auch ohne Einspeisevergütung ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis Sonnenstrom „aus eigener Produktion“ auch wirtschaftlich rentabel wird. Da die Kosten für Photovoltaikmodule

Fortsetzung auf Seite 102



Axel Beth, Filialleitung

Wir suchen neue Objekte für unsere vorgezeichneten Kunden und würden uns freuen, Sie bei der Vermittlung Ihrer Immobilie unterstützen zu dürfen. Gerne erstellen wir Ihnen eine kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie.



Bergstedt, Maisonette-Etagenwohnung, Baujahr 1992, ca. 89 m² Wohnfläche, 3 Zimmer, moderne EBK., Tiefgaragen-Stellplatz, KP: EUR 239.000,-



Bergstedt, Einfamilien-/Zweifamilienhaus, Baujahr 1972 / 2002 renoviert, ca. 329 m² Wohnfl., 8 Zimmer, ca. 1.000 m² West-Grundstück, KP: EUR 725.000,-



Volksdorf, Rotklinker-Kaffeemühle, Baujahr 1930, ca. 254 m² Wohnfläche, 7 1/2 Zimmer, 1.450 m² Süd-Grundstück, Garage, KP: EUR 1.090.000,-



Lemsahl-Mellingstedt, Haushälfte, Bauj. 2010, ca. 255 m² Wohnfläche, 6 Zimmer, hochwertige Ausstattung, separater Eingang, 2 Carport-Stellplätze, NKM: EUR 3.100,- zzgl. NK/KT/CT

Verkauf und Vermietung Ihr Hausmakler in den Walddörfern und Alstertal



GATERMANN GmbH
HAUSMAKLER-RDM

In den Walddörfern zu Hause.

Siekkamp 1a
D-22393 Hamburg-Sasel
Tel.: 040 / 60 75 18 80
Fax: 040 / 60 75 18 85
E-Mail: info@gatermann-gmbh.de



WWW.GATERMANN-GMBH.DE

HAMBURG-ALSTERTAL
TEL. 040 - 53 05 43-0
AUCH AM WOCHENENDE

Trumm Immobilien GmbH
Der Weg ist das Ziel ...
Starten Sie Ihren Immobilienverkauf mit uns

seriös & kompetent ivd

596100
 Firmengründung 1978

www.TrummImmobilien.de

Wir kaufen ...
 ... bebaute und unbebaute Grundstücke für den Bau von Mehrfamilienhäusern, RHH und DHH in der Metropolregion Hamburg.

cds Wohnbau Rufen Sie uns an, cds Wohnbau Gruppe Hamburg - Berlin - Frankfurt

www.cds-wohnbau.de
 Telefon 040 - 81 971 88 99

Handwerker/Gärtner/Marktbesicker!!!
 Halle ca. 120 m² und Freifläche ca. 120 m² 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

IMMOBILIEN SERVICE ZIMMERMANN
WILHELM ZIMMERMANN

Neue Seminare

In der ersten Veranstaltungsrunde bieten wir interessierten Immobilieneigentümern folgende Themen:
 - Räumliche Veränderung am Fr., den 3.2.12, um 17:00 Uhr
 - Hausverkauf im Alter am Fr., den 10.2.12, um 15:00 Uhr
 - Wertsteigerung durch Grundstücksteilung am Di., den 14.2.12, um 18:30 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch oder über unsere Homepage.

Frahmredder 7 ivd
 22393 Hamburg
 Telefon: 040- 600 10 600
 www.zimmermann-aktuell.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

SPARDA IMMOBILIEN GMBH
Bergstedt:
 EFH auf großem Grundstück von 1008 m² (Erbbaurecht, Zins ca. 500,- € p.a.), Wohnfläche ca. 160 m², 4 Zimmer, Baujahr 1964/2009 san., EBK, 2 Bäder, Kamin, Solarkollektoren
 KP: 319.000,- €



Frau Verena Radbruch
Frau Brigitte Peschel
 Heegberg 4, 22391 Hamburg
 Tel.: 040/550055-5942 oder 040/550055-5945
 www.spardaimmobilien.de

www.TWIN-HUUS.de
 Leben und Wohnen am Berner Markt

NEUBAU VON 6 ETW

Penthouse	99 m²	= 435.000 €
WHG 1.OG	120 m²	= 455.000 €
WHG EG	128 m²	= 445.000 €

6 Eigentumswohnungen, 3-4 Zimmer, Aufzug, Tiefgarage, Fußbodenheizung, Echtholzparkett, 2 Bäder u. Ankleide, solarunterstützte Warmwasser- und Heizungsenergieerzeugung.
 Baubeginn bereits erfolgt.

Fordern Sie unser Exposé an.
 Verkauf provisionsfrei direkt vom Bauherren.
 Gerne vermarkten und bewerten wir Ihre Immobilie. Rufen Sie uns an.

PR KONZEPT IMMOBILIEN GMBH Langenlücken 29 22393 Hamburg info@prokonzeptimmobilien.de www.prokonzeptimmobilien.de

Telefon 040 / 636 036 94



**Gute Aussichten:
 Wer selbst für Strom sorgt,
 muss sich weniger um Strompreise sorgen!**

Energiewende

Fortsetzung von Seite 101

seit Jahren rapide sinken (allein in den letzten fünf Jahren haben sie sich halbiert), wird selbst produzierter Solarstrom nach Berechnungen der Beratungsunternehmen Roland Berger und Prognos spätestens 2013 günstiger sein als die meisten Haushaltsstromtarife der Energieversorger. Ohne Speichermöglichkeiten für den bei Tag produzierten Strom sind dem Eigenverbrauch allerdings natürliche Grenzen gesetzt. Kein Wunder also, dass die Industrie intensiv an Lösungen arbeitet, entsprechende Batterien leistungsfähiger und preiswer-

ter zu machen. Erste Angebote sind bereits auf dem Markt. Bei Preisen ab 7.000 Euro muss man allerdings noch viele Maschinen Wäsche waschen, bevor sich diese Investition wirtschaftlich rechnet. Zwar ist mit der technischen Weiterentwicklung und steigender Nachfrage eine ähnliche Preisentwicklung zu erwarten wie bei den Photovoltaikmodulen – das kann aber noch dauern.

Nebenjob: Stromerzeuger
 Wer nicht so lange warten will, dem rechnet Gernot Stanko vor, wie man mit einer Photovoltaikanlage schon jetzt Geld verdienen kann: „Eine typische Anlage mit 6 kWp Leistung bei 54 m² Modulfläche für ein normales



Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall

Einfamilienhaus kostet inklusive Montage rund 15.000 Euro und erbringt pro Jahr etwa 5.400 kWh Solarstrom. Die Einspeisevergütung beträgt 28,74 Cent pro kWh. Speist man den selbst erzeugten Strom vollständig ins Netz ein, erhält man dafür 1.552 Euro im Jahr. Das ergibt über die Dauer der garantierten Einspeisevergütung von 20 Jahren insgesamt 31.040 Euro.“ Um diese Summe zu erwirtschaften, muss der Hauseigentümer aber erst mal investieren. Steht das Geld für die Installation der Photovoltaikanlage nicht als Eigenkapital zur Verfügung, schlägt Stanko folgende Finanzierung vor: „Die benötigten 15.000 Euro werden über ein

sogenanntes TA-Darlehen sofort zur Verfügung gestellt. Dieser Nettodarlehensbetrag wird aber nicht getilgt – TA steht für Tilgungs-Aussetzung –, sondern es werden nur die Zinsen von effektiv 3,76 Prozent im Jahr bedient. Gleichzeitig bspart man einen Bausparvertrag, mit dem nach Zuteilung das TA-Darlehen komplett abgelöst wird. Bei einem effektiven Jahreszins für das Bauspardarlehen von 3,60 Prozent ergibt sich unterm Strich ein Finanzierungsaufwand von 20.061 Euro. Zieht man diese Summe vom Gesamtertrag von 31.040 Euro für den ins Netz eingespeisten Strom ab, bleibt unterm Strich ein satter Überschuss von 10.979 Euro“.

TUDSEN

IMMOBILIEN

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT:

VOLKSDORF .

Neubau-Eigentumswohnung mit hochwertiger Architektur. Ca. 99 m² Wohnfl. mit eigenem Gartenbereich und 23 m² Süd-West-Terrasse. 3 Zimmer, Parkett, Kaminanschluss. Fertigstellung kurzfristig. € 349.000,--

DACHTERRASSE .

Volkstorf. Erstbezug. Eigentumswohnung auf zwei Ebenen mit ca. 128 m² Wohnfl. Balkon und 41 m² atriumartige Dachterrasse. Inklusive Einbauküche, Parkett, Kaminanschluss. 4 Zimmer und eine ganz besondere Atmosphäre. € 419.000,--

VOLKSDORF .

Ein großzügiges Einfamilienhaus. Etwa 222 m² Wohnfl. + Keller mit 50 m² Hobbyraum und Saunabereich. Sehr umfassend modernisiert. 1.083 m² Grdst. am Rande der Natur. Kurze Wege zu Schulen, U-Bahn, Einkauf. € 745.000,--

LEMSAHL / BERGSTEDT .

Landhaus am See. Etwa 170 m² + ausgebautes hohes KG. Großzügige Räume, alles sehr gepflegt. Holztreppeanlage, Fußbodenheizung, Kamin, 2 Erker, Rollläden. 1.000 m² Grdst. mit sehr schönem Ausblick. Doppelgarage. € 795.000,--

WELLINGSBÜTTEL .

Zweigeschossige Villa mit ca. 414 m² Wohnfläche. Ein Neubauprojekt mit kompromisslos hochwertiger Ausstattung. Hoher Vollkeller, Garage für 3 PKW. 2.500 m² SW-Grdst. In erstklassiger Wohnlage. € 2.367.843,--

... UND NOCH VIEL MEHR .

Gern informieren wir Sie über weitere Angebote.

GESUCHT !

Aufgrund eines soeben abgewickelten Verkaufs suchen wir für Kunden ein Einfamilienhaus ab 120 m² Wohnfl. in schöner Wohnlage von Wellingsbüttel, Sasel oder Volkstorf. Kaufpreis bis € 750.000,--

GESUCHT !

Für süddeutsche Kunden suchen wir eine großzügige Villa in sehr gutem Zustand. Wohnfläche um 300 m², Grundstück ab 1.000 m² in Wellingsbüttel, Sasel oder Volkstorf. Übergabe flexibel. Kaufpreis bis € 1.800.000,--

040 / 609 019 30 www.tudsen.de

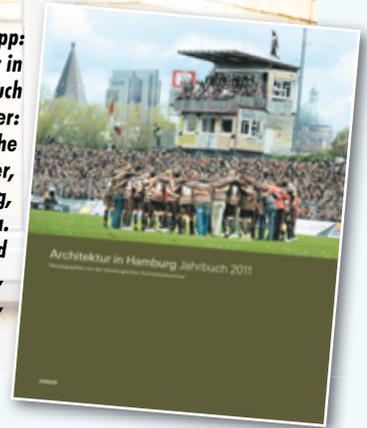
TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkugstr. 7 22359 Hamburg

Modernes Wohnen auf Häusern aus dem Jahre 1961 mit offenem Blick in die Bäume: Das bieten die „Treehouses“ in der Bebelallee.

Foto: Dominik Rejzka



Buchtipp:
„Architektur in Hamburg. Jahrbuch 2011“, Herausgeber: Hamburgische Architektenkammer, Junius Verlag, 200 Seiten (ca. 200 Farb- und s/w-Abb.), Klappenbroschur, 39,90 €



Architektur-Jahrbuch:

Hamburgs Top-Bauten

Was die Stadt neues an Baukunst bietet, präsentiert regelmäßig das Jahrbuch „Architektur in Hamburg“. Das Alstertal-Magazin zeigt eines der wohl zukunftsweisesten Projekte der 2011-er Ausgabe: eine „Aufstockung“.

„Mehr Wohnraum für Hamburg!“ Die Erfüllung dieser häufig genannten Forderung zieht sich mehrfach durch das neue, von der Hamburgischen Architektenkammer herausgegebene, Jahrbuch 2011. So zeigen beispielsweise die „Treehouses“ in der Bebelallee eine Option für die Zukunft: statt freie Flächen zu bebauen, kann es auch in die Höhe gehen – Verdichtung durch Aufstockung. Für sechs zwei-

und dreigeschossige Wohnblöcke der 60er-Jahre mit 104 Ein- bis Dreizimmer-Wohnungen (40-70 qm) entwarfen die Architekten von blauraum einen modernen „Aufbau“. Entlehnt der Idee hölzerner Baumhäuser, die locker und leicht in Baumkronen schweben. Nicht ganz ohne Grund, denn die als tragende Basis gedachten Altbauten wiesen nur geringe statische Reserven auf. Um möglichst leicht

zu bauen, entschieden sich die Architekten aus Gewichtsgründen für den Baustoff Holz und eine Leichtbaukonstruktion in Holzbaurahmenweise mit vorgefertigten Wandtafeln und Deckenelementen. Aber nicht nur innen, auch außen fand das CO₂-neutrale Material Verwendung: Die Fassade kleiden 1,3 Millionen Schindeln aus Alaska-Zeder. Mit der Zeit wird sich ihr Braun in ein Grau wandeln und gut zu den neuen grauen Klinkern der Altbauten passen, die im Rahmen der Baumaßnahmen modernisiert und energetisch saniert wurden. Die Baukosten für die neuen familiengerechten Wohnungen im Maisonette-Stil mit 90 bis 140 qm beliefen sich auf rund 15 Mio. €. „Auf der unteren Ebene liegen neben Bad, Abstellraum

und WC relativ dicht gedrängt ein Schlaf- sowie zwei Kinderzimmer, die allesamt Zugang zur lang gestreckten Loggia haben.“ Im oberen Geschoss geht ein großer Wohnraum in eine offene Wohnküche über. Bodentiefe Fenster sorgen für Helligkeit und ermöglichen einen schönen Blick auf die holzgedeckte Dachterrasse und in die Wipfel der Bäume in den Gärten. Echte „Baumhäuser“ halt!

Nur eines von vielen Bau- und Stadtentwicklungsprojekten Hamburgs, die nicht nur lobend vorgestellt, sondern teils auch kritisch beleuchtet werden. Dabei reicht die Palette der gezeigten Bauwerke von öffentlichen Gebäuden wie Theatern über mittelgroße Mehrfamilien- und Geschäftshäuser bis zum ganzen Wohnblock. Besonders lesenswert sind die Beiträge über den Umbau einer Backstein-Kirche in eine Kita, über die schräge Loge beim FC St. Pauli und das Überseequartier in der Hafencity. Kai Wehl, k.wehl@alster-net.de

Platzsparender Wohnungsbau: Statt freie Flächen zu bebauen, wurden in Alsterdorf bestehende Altbauten um zwei Stockwerke erhöht.



Foto: Martin Schlueter



BREYER & SECK BAU

Massive Wohnträume

- Massive Bauweise: Stein auf Stein
- Klassische Architektur - individuell geplant
- Energiesparen & Klimaschutz



Ihre Sicherheit. Ihre Zukunft. Ihr Haus.

Musterhäuser

Musterhaus Stellingen
 Molkenbührstraße 22
 22525 Hamburg
 0 40 - 300 331 77

Musterhaus Barsbüttel
 Fahrenberg 48 a
 22885 Barsbüttel
 0 40 - 27 14 20 34

Verkaufsbüros

Büro Volksdorf
 Groten Hoff 1
 22359 Hamburg
 0 40 - 64 86 29 05

Büro Bergedorf
 Bergedorfer Str. 105
 21029 Hamburg
 0 40 - 739 286 10



Einmal bestimmt auch in Ihrer Nähe

Weitere Infos unter: www.breyerundseckbau.de

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Sie suchen ein Grundstück oder wollen Ihres verkaufen?
 Wir sind der richtige Ansprechpartner für Sie!



Auch wenn bereits ein Hund im Miethaus wohnt, hat ein Mieter kein Anrecht auf einen eigenen Kläffer!



Lemsahl-Mellingstedt



Einmalig schönes Einfamilienhaus mit Einlieger-Whg., insges. 10-11 Zimmer und ca. 382 m² Wohnfl. + Vollkeller, 2008 energetisch modernisiert – wie Erstbezug, Garage, 1.225 m² Traumgrundstück in ruhiger Lage, € 985.000,-

Hohensasel



Exklusives + großzügiges Penthouse, Neubau-Erstbezug mit ca. 220 m² Wohnfl. und einmalig schöner Dachterrasse, Fahrstuhl, nur 3 Wohneinheiten, TG-Stellplatz, auf prachtvollem Grundstück am Alsterwanderweg, € 1.130.000,-

Fuhlsbüttel



Repräsentative Jugendstilvilla mit 9-Zi. und ca. 295 m² Wohnfl. zzgl. Ausbaureserve, Vollkeller, Bj. 1913, Bestzustand, Dielenfußboden, Stuck, Kachelofen uvm. 870 m² Grundstück in zentraler + ruhiger Lage, € 1.290.000,-

Sasel



Neuwertige 4-Zi.-Doppelhaushälfte wie Einfamilienhaus, Baujahr 2001 mit ca. 120 m² Wohnfl. + Vollkeller, Wohnküche, Kaminofen, Carport, ca. 275 m² Grundstück in unmittelbarer rückwärtiger Marktlage, € 413.000,-

Aufgrund einer Vielzahl an Verkäufen und der nach wie vor hohen Nachfrage nach Einfamilien-/Doppel- und Reihenhäusern im Alstertal und in den Walddörfern bietet sich Ihnen zur Zeit eine Möglichkeit der vorteilhaften Veräußerung Ihrer Wohnimmobilie. Nutzen Sie die Marktlage und rufen Sie uns gern an !

WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause

Zentrale Sasel:
Saseler Chaussee 203,
22393 Hamburg
Immo Shop Wellingsbüttel:
Rolfinckstraße 15, 22391 Hamburg

www.witthoeft.com
Telefon: 040/63 64 63-0

Grafiken: Tomicek/LBS

Urteile um die Immobilie

Der Hund muss raus!

Das Alstertal-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal geht es um unerwünschte Hunde, ungesundes Waschwasser und Müll!

Der Hund muss raus!

Die Haltung von Tieren ist einer der häufigsten Streitpunkte zwischen Mietern und Vermietern. In einem Mietvertrag wurden Kleintiere wie Ziervögel und Fische ausdrücklich freigegeben. Weiter hieß es zu dem Thema: „Die Haltung eines sonstigen Haustieres, insbesondere einer Katze oder eines Hundes, ist nur mit vorheriger Zustimmung des Vermieters zulässig.“ Ein Mieter kümmerte sich nicht darum und schaffte sich ohne jegliche Rücksprache oder Information der Hausverwaltung einen Mischlingshund an. Prompt wurde er aufgefordert, das Tier wieder abzugeben. Gerade dieser Hund sei in der Vergangenheit durch die Verunreinigung von Gemeinschaftsanlagen aufgefallen, hieß es. Der Tierbesitzer verteidigte sich damit, auch andere Mieter in dieser Liegenschaft dürften einen Hund halten. Dieses Argument der Gleichbehandlung überzeugte die Justiz nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS im konkreten Fall nicht. Im Urteil hieß es: „Gerade wenn bereits mehrere Tiere im Wohnobjekt gehalten werden, kann das Hinzukommen weiterer Tiere zu Problemen oder Streitigkeiten führen, so dass eine Selbstbindung des Vermieters, der bereits ein oder mehrere Tiere erlaubt hat, nicht angenommen werden kann.“ (Landgericht Köln, Aktenzeichen 6 S 269/09)

Müllschnäppchen?

Fast jeder Mensch in Deutschland bezahlt – direkt oder indirekt – Gebühren für die Müllentsorgung. Da lag es nahe, dass einige dieser Bürger auch einmal auf die Idee kommen würden, dies steuerlich geltend zu machen. Das sei eine abzugsfähige haushaltsnahe Dienstleistung, meinte eine Familie im Rheinland. Nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS hatten die Steuerzahler damit keinen Erfolg. (Finanzgericht Köln, Aktenzeichen 4 K 1483/10)

Der Fall: Was ist eigentlich das Fortschaffen des Abfalls durch einen Müllentsorger anderes als eine (steuerbegünstigte) „Wohnungsreinigung“ durch Profis? Diese Frage stellte sich ein Ehepaar aus dem Raum Köln und beantwortete sie auch gleich selbst. Es handle sich in beiden Fällen um haushaltsnahe Dienstleistungen. Zumindest das Abholen des Mülls, wenn schon nicht dessen weitere Verbringung, erfülle die rechtlichen Voraussetzungen einer solchen Dienstleistung. Dieser Argumentation schloss sich das zuständige Finanzamt nicht an. Es wollte die Abfallentsorgung nicht einmal anteilig steuerlich anerkennen.

Das Urteil: Die zuständigen Finanzrichter befassten sich intensiv mit den verschiedenen Etappen bei der Müllabfuhr und

Fortsetzung auf Seite 108

Haus in Volksdorf gesucht

Wir sind eine Hamburger Familie und wir möchten gern nach Volksdorf umziehen. Wir suchen ein charmantes Haus zum Kauf, das wir gern erhalten möchten, auf einem sonnigen Grundstück und in ruhiger Lage. Es käme auch ein interessanter Bauplatz in Frage. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme, die wir natürlich sehr vertraulich behandeln werden. Herzlichen Dank!

Tel.: 040-2796464 oder 0172-4385312 oder Familie.Siegmund@yahoo.de

Sie möchten Ihre Immobilie zum Bestpreis verkaufen und fragen sich bei der Suche nach einem Immobilienmakler:

50 Jahre
Immobilienkompetenz

WARUM FRÜNDT UND NICHT DIE ANDEREN?

Weil bei uns jeder Immobilienverkauf mit individueller Beratung und solider Verkehrswertermittlung beginnt!

 **Oliver Fründt**
Geschäftsführender Gesellschafter

MIT SICHERHEIT GUT BERATEN!

IVD
RDM
VHH

FRÜNDT
IMMOBILIEN

040 / 6001 6001
Mehr: warum.frueandt.de

Immobilienverkauf: für Sie durch uns

Unser TIPP: Ihr Immobilienvermögen in eine Rente umwandeln - ohne ausziehen - Wir beraten Sie gerne!

Für Sie leisten wir unter Einsatz unserer Markterfahrung, moderner Werbemedien und Verkaufstechniken den umfassenden und zügigen Verkauf, aber auch die Vermietung Ihres Hauses, Wohnung oder Grundstückes.

BIBOW
Immobilien

Bibow-Immobilien.de

Tel. 040 / 608 75 100

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

Günther & Günther Immobilien ist im wunderschönen Alstertal zu Hause. Wir geben der Vermarktung ein Gesicht: persönlich, freundlich und kompetent. Mit dem Blick für das Ganze und mit Leidenschaft im Herzen vermarkten wir Ihre Immobilie. Nutzen Sie jetzt eine kostenfreie und qualifizierte Bewertung Ihrer Immobilie.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

Ihr Hilmar Mühlig
Verkaufsleiter
Alstertal



Telefon: 040/600 810 20 | Telefax: 040/600 810 210

E-Mail: info@guenther-immobilien.de

Homepage: www.guenther-immobilien.de

Büro: Hceegbarg 89a, 22395 Hamburg

GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

zapf & umzüge
 Internationale Umzugsdienstleistungen
 NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

Umzugspartner VRK Hamburg GmbH
 Tel.: 040 / 8 53 33 90
 Fax: 040 / 8 51 51 50
 www.zapf.de
 hamburg@zapf.de

Wir verkaufen Ihre Immobilie – Garantiert

Ihre Vorteile bei der Sparkassen-Finanzgruppe

- 1.) größter Makler Deutschlands
- 2.) die meisten Immobilien verkauft
- 3.) professionelle Vermarktung
- 4.) optimaler Erlös
- 5.) Abwicklung aus einer Hand
- 6.) große Reichweite

Bitte rufen Sie uns an.

ImmobilienCenter • Andreas Hofer
 Hamburg • Stadtbahnstr. 4
 Tel. 040-71 00 01-757 67
 www.s-immo.de

Immobilien kaufen, verkaufen, besitzen in Sparkassen-Qualität

Sparkasse Holstein



ABEL IMMOBILIEN 

Makler & Bauträger

Häuser & Grundstücke gesucht

abel-immo.de

6000 91 60

Ein Partner von **ELBE-HAUS**
 So will ich bauen.

Service rund um Haus und Grund



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

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

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

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

Grundeigentümer-Verband Hamburg

Fortsetzung von Seite 107

kamen zu dem Ergebnis, dass es sich hier keinesfalls um eine haushaltsnahe Dienstleistung handle. Die eigentliche Leistung der Müllabfuhr sei nicht das Ausleeren der Tonnen, sondern das Transportieren und Entsorgen bzw. Verwerten des Mülls. Das alles liege aber außerhalb des Haushalts und sei deswegen nicht steuerlich begünstigt. Dem Gesetzgeber sei es bei der Schaffung der Abschreibungsmöglichkeit in erster Linie darum gegangen, einen Anreiz für Beschäftigungsverhältnisse im Privathaushalt zu schaffen und die Schwarzarbeit in diesem Bereich zu bekämpfen, erinnerten die Richter. Auf die Müllabfuhr treffe dies nicht zu.

Das „eigene“ Wasser
 Die Trinkwasserverordnung stellt

in Deutschland hohe Anforderungen an Grundbesitzer, die gerne mit ihrem Quell- oder Regenwasser zum Eigenversorger würden. Die Ursache für diese Strenge ist leicht einzusehen: Man müsste das Auftauchen von Krankheiten befürchten, wenn die Qualität dieses Wassers nicht gut genug ist und nicht regelmäßig kontrolliert wird. Fürs Wäschewaschen erlaubte allerdings die Justiz nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS einem Betroffenen die Selbstversorgung. (Bundesverwaltungsgericht, Aktenzeichen 8 C 44/09)

Der Fall: Grundsätzlich war das Haus eines Immobilieneigentümers an die öffentliche Wasserversorgung angeschlossen. Er besaß aber einen zweiten, streng davon getrennten Kreislauf, in dem er gesammeltes Regenwasser verwendete. Deswegen stellte er einen Antrag bei der Aufsichtsbehörde, dieses Wasser zum



Beruhigend: Das „eigene“ Wasser muss nicht den rigiden Trink-Standards genügen!

Grafiken: Tomicek/LBS

Gartengießen, zur Toilettenspülung und zum Wäschewaschen verwenden zu dürfen. Letzteres wurde ihm mit dem Hinweis untersagt, die Trinkwasserqualität sei nicht nachgewiesen. Der Betroffene entgegnete, das sei ja wohl aus hygienischer Sicht zum Wäschewaschen auch nicht nötig.

Das Urteil: Die höchsten deutschen Verwaltungsrichter schlossen sich dieser Ansicht an. Die Behörden dürften dem Grundstückseigentümer nicht verbieten, das Regenwasser zum Wäschewaschen zu verwenden. Eine möglicherweise daraus entstehende gesundheitliche Gefährdung sei nicht zu erkennen. Das könne man auch der Lektüre einschlägiger Veröffentlichungen entnehmen, hieß es in der schriftlichen Urteilsbegründung. Spätestens durch das Trocknen der Wäsche würden nämlich vorhandene Bakterien entfernt oder abgetötet.

Schlau, aber vergebens: Müll kann nicht von der Steuer abgesetzt werden!



KfW-Darlehen 0,4% günstiger!

Sichern Sie sich 0,4% Zins-Rabatt auf Ihr KfW-Darlehen!

- KfW-Wohneigentumsprogramm Nr. 124
- Energieeffizient Bauen Nr. 153
- Wohnraum Modernisieren Nr. 141

Exklusiv bei der ING-DiBa!

Gleich Termin vereinbaren:

Guido Porschen
Eekbusch 35a
22395 Hamburg
040-64505415
Finanzagentur

Ein Partner der

95.014 **ING DiBa**

Wohnen

Wohn-Immobilien

Das Beste zu Beginn!

1. Lemsahl-Mellingstedt

Einfamilienhaus, Bj. 1975, 12 Zimmer, ca. 333 m² Wohnfläche, Pool, Kamin, Doppelgarage u.v.m., ca. 1.379 m² Grundstück
Kaufpreis: € 799.000,-

2. Hummelsbüttel

Einfamilienhaus, Bj. 1978, 5 Zimmer, ca. 165 m² Wohnfläche, Fertigbauweise, Garage, guter Zustand, ca. 520 m² Grundstück
Kaufpreis: € 350.000,-

3. Poppenbüttel

Penthouse, Bj. 1999, 3 Zimmer, ca. 120 m² Wohnfläche, Wintergarten, große Dachterrasse, Aufzug, TG-Stellplatz
Kaufpreis: € 349.000,-

4. Poppenbüttel

Stadthaus, Bj. 2006, 4 Zimmer, ca. 126 m² Wohnfläche, hochwertig und modern, Carport, ca. 265 m² Grundstück
Kaufpreis: € 325.000,-



Shop Poppenbüttel
Stormarnplatz 1,
22393 Hamburg

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen?
Wir schätzen deren Wert marktgerecht ein und beraten Sie diskret und kompetent. Unser Team freut sich auf Ihren Anruf!

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

Grossmann & Berger

Schöne Ferienwohnungen



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



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



HUSSMANN
Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet
Tel.: 04651-836330 • www.hussmann-sylt.de



Ferienhaus mit Traumblick
Rügen/Breege. Neues Reethaus direkt am Bodden und 250 m vom schönsten Strand der Insel entfernt. 120 m², 3 Schlafzimmer, WC, 2 Badezimmer, 6 Personen, Top-Ausstattung (Kamin, Sauna, Waschm./Trockner usw.) Optional kann auch ein Segelschiff gemietet werden.
Tel.: 0172-400 98 86
www.reethaus-segelboot-ruegen.de

**WESTERLAND/
SYLT**
3 komfort. gemütl. Ferien-
Wohnungen in ruhiger Lage,
Strand- u. City-Nähe;
Tel. 040 / 880 39 44 oder
Mobil 0172 / 54 222 36

Unterricht

SCHÜLERCOACHING
Nicht nur Nachhilfeunterricht, es geht um **Lernen lernen**.
Lernstrukturen • Motivation • Arbeitsplatzgestaltung • Zeitmanagement ...
mit Einbindung von Eltern und Lehrern.
Pens. Lehrerin mit 40-jähr. Berufserfahrung
speziell für die Sekundarstufe 1. ☎ 607 03 26

**Einzelnachhilfe
zu Hause**
Infratest:
GUT (1,8)
Bundesw. Elternbefragung 2007
ABACUS
abacus-nachhilfe.de
Erfahrene
Nachhilfelehrer
in Deutsch, Mathe,
Engl., ReWe usw.
Das Lernen lernen,
alle Klassen
seit über 10 Jahren
in HH und Umgebung
68 13 70 / 60 76 16 83

**Effektive Nachhilfe
und Lerntherapie**
 **Lernwerk**
Alstertal • Frahmredder 1
Nähe S-Bahn Poppenbüttel/AEZ
Wir ziehen um:
Ab 30.01.12
Frahmredder 16 ☎ 040 / 64 42 3077

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

Engländer, Dipl. Anglist
erteilt Konversations- und
Geschäftsenglisch, Firmenunterricht,
Nachhilfe aller Stufen, speziell Abitur
Tel.: 040 / 643 08 50

Verschiedenes

Erfahrene EDV- und Webdesignerin konzipiert
Anspruchsvollen Webauftritt
nach Ihren ganz speziellen Vorstellungen:
Onlineshop, Bildergalerie, Gästebuch.
Zukunftsorientiert und zu einem fairen Preis.
Telefon 040 227 17066
www.webstudio-hamburg.de

Fachbetrieb seit 25 Jahren
**Burdock
Baumdienst**
Baumbestandspflege - Fällungen
Kostenlose Beratung
Tel.: 040 / 898 252
E-mail: burdockbaumdienst@t-online.de

 **Fliesen • Natursteine • Mosaik**
Verlegung und Verkauf
Anspruchsvolle Fliesenpräsentation
040/81 99 69 51
www.bettinanohe.de
zum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kellingusenstr.

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch
Schiebetür, Heizkörperverkleidung
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster
Möbelbemalung Vergolderei 040/81998535
bettinanohe.de
zum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.
Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

!! NOTVERKAUF !!
Aus geplätzten Aufträgen bieten wir noch wenige
NAGELNEUE FERTIGGARAGEN
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder
Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?
Info: MC-Garagen
Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

Verkaufe Teutonia Fun CS Kombikin-
derwagen mit Rundum-Sorglos-Paket:
Babyschale, Buggyaufsatz, Winterfußsack,
Regenschutz für Schale und Buggy und
Maxi-Cosi Adapter aus tierfreiem Nicht-
raucherhaushalt: 280 Euro VB. Tel.: 0157
/ 714 79 633

**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

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

Nachfolger gesucht!
Heißmangel Hollatz
Langenhorn, Krohnstieg 82
Tel.: 531 94 43

Schallplatten & CD-Sammlungen,
Hifi-Geräte & Musikinstrumente &
Fotoapparate kauft **4397663**

www.stark-sparen.com
www.stark-erfolgreich.com

Erfahrene Privatsekretärin ordnet/ verwaltet zuverlässig und diskret Ihre Unterlagen (auch im Trauerfall), Referenzen vorhanden. **Tel.: 04106 - 613 539** od. **0176 - 96 22 66 80**

E-Commerz is booming, sind Sie dabei? Börsennotierter Milliardenkonzern bietet weltweit Existenz der Superlative. Keine Finanzdienstl., keine Nahrungsergänzung usw. Haupt- und Nebenberuflich. R. Stark 040 - 533 04 768

Hundeglück Hamburg, Gassiservice für Hamburgs Norden und Umgebung. Kleine Gruppen von max. 6 Hunden. Kompetente und liebevolle Betreuung. 2 Std. Spaziergang. Hol- und Bringservice im klimatisierten, hundegerechten Auto. 15 €. **Tel.: 0172 - 427 73 47**

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

Job/Arbeit

WIR SUCHEN:

Auszubildende für Grafik- & Screen-Design (ab 18 Jahren)

Schwerpunkt: grafische Erstellung von Magazinen

Ausbildungsdauer: 24 Monate, Ausbildungsbeginn: sofort
Siehe auch www.alster-net.de/
Jobs-aktuell

Freie Grafiker/Innen

zur Unterstützung in den Produktionsspitzenzeiten unserer Magazine

Bewerbungen bitte an:

Stefanie Oldhaver, Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg
oder gerne per E-Mail an: s.oldhaver@alster-net.de

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

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

IMPRESSUM

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 (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538930-55;
Jutta Brandes (AEZ, Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke

(Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 538930-56; Michael Wiele (Uhlenhorst, Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53; Kerstin Eggensperger

(Eppendorf), Tel. 538 930-63

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-herbstempfang.de

Fax:

040 / 538 9 30 11

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, Evelin Timm | **Korrektur:** Regina Ahrens

Produktion/Anz.-Disponenten: Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver

Grafik: Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky

Titelgestaltung: Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun,

Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2012 Magazin Verlag Hamburg.

Kein Magazin bekommen?

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52



Was ist das?

QR-Code steht für Quick Response und ist der neue Trend. In diesem sonderbaren schwarzweißen Muster sind Infos enthalten, die Handys, Smartphones, PCs & Co. erkennen können.

Wir zeigen Ihnen, wie der QR-Code funktioniert!

Grundvoraussetzung ist ein Handy/Smartphone mit eingebauter Kamera. Um die Codes entschlüsseln zu können, benötigen Sie einen **QR-Code Reader**. Diesen gibt es unter anderem kostenlos im Internet. Zum Beispiel „semacode“ für das iPhone oder „Barcode Scanner“ für andere Smartphones.

Ist die Software installiert, müssen Sie nichts weiter tun, als den **QR-Reader** zu öffnen und mit der eingebauten Kamera den Code zu fotografieren/scannen. Die Software entschlüsselt nun die verborgene Information und leitet Sie auf die entsprechende Website weiter.

That's it!

1.



2.



3.



4.



Unser Magazin auf dem iPad lesen!



Lesen Sie das Alstertal-Magazin auf Ihrem Smartphone, iPad oder PC.

www.alstertal-magazin.de/magazine

Alstertal-Sudoku

Leicht:

7		6			4			
3	2	5	1	9			4	
4	1					2	8	
9		8	4	3	1			
5	7	4	2			1	6	3
	3			5	7	4		8
	4		8		6		5	2
	5	7		4	2	6	3	1
6	9	2	3	1	5	8		4

Mittel:

1	8		9	6			4	2
		9		4	1			6
				5	2	1	9	8
						4		7
	7	4					1	
6		5					2	
5	9	1	6					
3				9		7		1
				3	4		8	5

Schwer:

		1		4	3	2		
			1				4	
4					2	3		7
	6	9			7			
			2			6	5	
9		5	7					8
	2				5			
		4	3	8		7		

Sehr schwer:

			8	9		3		7
	1			6			4	8
		7		4			5	
		1	2					
4				3				6
					4	1		
	9			7		4		
3	6			2			1	
7		2		1	3			

So geht's:

Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch im Alstertal. Es besteht aus einem Quadrat, das in 3×3 Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in 3×3 Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (= 9×9 Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die richtigen Ergebnisse erscheinen im nächsten Heft!

Lösungen aus Heft 12/11:

Leicht:

1	4	3	6	5	2	9	8	7
9	8	7	4	3	1	2	6	5
6	2	5	9	8	7	1	3	4
5	3	2	1	4	6	8	7	9
4	1	9	8	7	3	6	5	2
8	7	6	2	9	5	4	1	3
7	9	4	5	6	8	3	2	1
3	6	1	7	2	4	5	9	8
2	5	8	3	1	9	7	4	6

Mittel:

2	4	7	9	8	3	6	5	1
1	5	3	2	7	6	9	4	8
9	8	6	5	1	4	7	3	2
3	2	8	4	9	5	1	7	6
7	9	5	3	6	1	8	2	4
6	1	4	8	2	7	5	9	3
8	1	5	2	3	9	7	4	6
4	6	9	1	5	2	3	8	7
5	3	1	7	4	8	2	6	9
2	8	6	3	7	9	5	1	4

Schwer:

5	3	2	1	6	4	7	9	8
1	9	8	2	7	5	6	3	4
7	6	4	3	9	8	5	2	1
6	5	3	4	2	7	1	8	9
2	8	1	9	5	3	4	7	6
4	7	9	8	1	6	3	5	2
9	4	7	6	3	2	8	1	5
3	6	1	7	2	4	5	9	8
8	1	5	2	3	9	7	4	6
2	8	6	3	7	9	5	1	4

Sehr schwer:

8	4	3	2	7	1	5	9	6
2	1	9	8	6	5	7	4	3
5	6	7	4	9	3	8	2	1
6	5	2	3	8	4	1	7	9
7	3	8	1	2	9	6	5	4
4	9	1	7	5	6	3	8	2
1	7	6	5	4	2	9	3	8
3	2	5	9	1	8	4	6	7
9	8	4	6	3	7	2	1	5
2	1	5	6	3	7	2	1	5

Gute Architektur schafft Mehrwert



www.mollwitz.de

Wir machen Ihre individuellen Wünsche zu konkreten Plänen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargteheide, Tel. 04532-20 66-0, Fax 04532-20 66-22, www.mollwitz.de

Individuelle Betten für jedermann



Bequem

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



Stilvoll

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



JETZT MITGLIED WERDEN
UND 150 € SPAREN!

TRAUMSTART

MIT NUR 70 € AUFNAHMEGEBÜHR UND 20 €
STARTGUTHABEN BEI ABSCHLUSS IM JANUAR

WANDSBEK • CITY • EPPENDORF • ALSTERTAL
☎ 65 89 0 • www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.