

**GROSSER
SERVICETEIL:**
Traumhochzeit
Fit & schön · Traumbäder
Gesundheitsratgeber · Haus & Garten

Heft 5, 25. Mai 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: Evelyn Timm

Exklusiv bei uns:



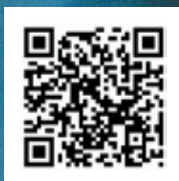
Deko Tipps

Die schönsten
Accessoires für
den Gartentisch!

Gewinn Chance

Wir haben Tickets für
Stich vs. McEnroe!

JEDEN TAG
EIN NEUER
WITZ



Streit

Brauchen wir die
Hundesteuer?

Nackt Kunst

Bodypainting
aus Poppenbüttel

Duvenstedter Gerhard Delling: „Deshalb werden wir

EUROPAMEISTER“

Individuelle Betten für jedermann



Bequem

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



Stilvoll

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



Elegant

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

Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

Flexibel

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



Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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

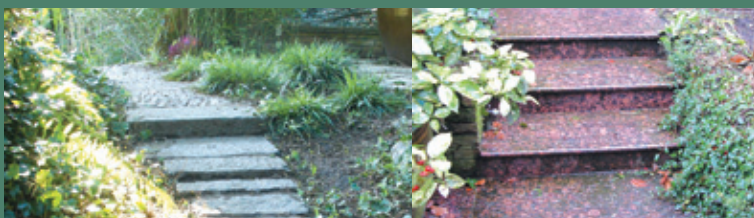
Sie haben bereits Naturstein?

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



Faszination Naturstein

Sonderanfertigungen für Treppen, Kaminverkleidungen, Waschtische oder Arbeitsplatten u.v.m. sind für uns kein Problem – wir schneiden Naturstein nach Ihren Wünschen und Maßen zu.



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

Senioren Schwemme

VON WOLFGANG E. BUSS



Senioren – das ist so eine Sache. Es werden langsam zu viele, sagt die Politik. Pflegeversicherungen, Renten, alles ist bald nicht mehr bezahlbar. Seit einigen Jahren führt man sogar **Seniorentage** durch, man versucht so, der Sache Herr zu werden.

Zunächst ist die Politik genervt, sind doch Senioren immer gesünder, immer leistungsfähiger und „**fit im Alter**“, sind eigentlich gar keine Senioren. Sie wollen allerdings nicht mehr arbeiten, um ihren langen Ruhestand ausgiebig zu genießen.

Nachgerechnet: Wer in Deutschland mit Anfang dreißig gut ausgebildet – und nach fünf Praktika – in den Beruf geht und mit 58 in den Vorruhestand, der wird, hält er sich fit, **bald 100 Jahre alt**. Prima für ihn, weniger gut für die anderen, denn so ein Senior rechnet sich nicht für die Solidargemeinschaft. Kalkulieren Sie einmal nach, liebe Leser: Wer nur 30 Jahre in die Sozialkassen einzahlt, allerdings 70 Jahre auf anderer Leute Kosten lebt, ist irgendwie **defizitär**.

Darum hat uns die Kanzlerin auf dem Hamburger Seniorentag vorge-rechnet: Alle dürfen erst mit 67 in Rente gehen. Puuhh, so lange arbeiten? Alle? Wann bin ich zu alt, um zu arbeiten, und wer bestimmt das?

Wer ist nun überhaupt und ab wann Senior? Keine Altersgruppe ist unterschiedlicher. Vielen muss man den **Seniorenstatus regelrecht aufschwätzen**, so jung fühlen sie sich. Sie fühlen sich nicht als Senioren! Sondern als Menschen! „Du bist, was du denkst“, erklären Psychologen. Doch warum zählen Seniorentag oder Kanzlerin einfach so viele dazu? Das hat sie von jungen Marketingstrategen: Die kennen nur die werberelevante Zielgruppe 14 - 49 Jahre. Danach kommen noch 50 - 59 Jahre als Silversurfer. Schluss. Ab 60 gibt es noch Human-Müll. Welch ein Quatsch!

Werden viele von uns niemals zu Senioren? Schauen wir uns aktive und inspirierte **Lebenswege** an, scheint einzutreffen, was uns die Coachs und Lebensberater dieser Welt anraten: Lebe ein reiches, erfülltes Leben, gehe achtsam um mit deiner Gesundheit, ernähre dich gut, rauche nicht, treibe viel Sport, bewege dich viel, pflege gute Kontakte zum Freundeskreis und deiner Familie, bilde dich ständig weiter, lasse dich stets inspirieren und bleibe immer neugierig! Das ist schon alles. Dann brauchst du **keinen Rollator**, den du griesgrämig vor dir her schiebst. Vereinsamt, kränkelnd, hilfsbedürftig.

Das alles ist keine Frage des Geldes, also des äußeren Reichtums, es geht um ein Leben mit **innerem Reichtum**! Vielleicht wäre anzuraten, statt des Seniorentages einen „Tag des guten nachhaltigen Lebens“ zu veranstalten.

Einsamkeit, Kontaktlosigkeit, in welchem Alter auch immer, ist eine Frage der Lebensführung. Warum sagen wir das nicht offener?

Eines allerdings ist und bleibt fest unser aller Verpflichtung: Natürlich helfen wir jenen, denen es schlecht geht, warum auch immer! Das **Schicksal** kann hart sein.

Hören wir auf von „Altern“ zu reden, sprechen wir besser von Leben mit reichen Erfahrungen! Hören wir auf, viel zu spät Seniorentage zu veranstalten, beginnen wir jetzt den „Tag des guten Lebens“ zu organisieren.

Sicher – für jeden von uns wird es eine **letzte Lebensphase** geben, eine letzte Stunde des Abschieds! Aber die dauert bitte nicht 40 Jahre!



Recycling de luxe.



Lust auf 'was Neues?

Bringen Sie uns Ihren in die Jahre gekommenen Schmuck und wir fertigen für Sie ein neues und atemberaubendes Stück.



Liebesbriefe in Schmuck.

Der letzte Garten®

Fahren Sie beruhigt in den Urlaub oder gehen Sie sorgenfrei zu einem längeren Kuraufenthalt: Um Ihr liebevoll gepflegtes Familiengrab kümmere ich mich in dieser Zeit sorgfältig und zuverlässig. Ohne langfristige Bindung und Verpflichtung, übernehme ich gerne vertretungsweise die Grabpflege. Für einen Tag, einen Monat oder auch länger.

Friedhofsgärtnermeisterin Christine Ebgen
Tel: (040) 30 85 06 82 - www.Der-letzte-Garten.de

ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme

Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

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

75
Jahre

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



Alstertal
Magazin

**Leserreisen
mit Stil**

Donau-Kreuzfahrt auf AROSA

20. bis 27. Oktober 2012

**Sonderpreis
für Alstertal-Magazin-Leser: ab € 999,-**

Unsere Leistungen für die Leser des Alstertal-Magazins:

- Bahnfahrt Hamburg-Passau - Hamburg,
- 7-tägige Kreuzfahrt in der gebuchten Kabine inkl. Vollpension
- Champagner-Empfang an Bord
- 4 Ausflüge inklusiv: Wien, Budapest, Bratislava und Melk

Buchung & Beratung bei HTH Hansetravel

Telefon: 609 115 13



Foto: Eva Solo



▲
**Die besten
Deko-Tipps
für den
Gartentisch
gibt es bei
uns auf S. 78.**

**Style-Guide: für
jeden Beruf das
perfekte Outfit.
S. 54**

▼
**Liest in
Wellingsbüttel:
Hubertus Meyer-
Burckhardt. S. 39**

Foto: Hugo Boss



Foto: mytheresa.com





Foto: Evelin Timm

Erklärt, warum wir den EM-Pott holen: Gerhard Dellling. S. 34

IN DIESER AUSGABE:

Magazin

Kolumne	3
Kulturtipps – die besten Termine des Alstertals	6
Karten für das Tennislegenden-Match Stich vs. McEnroe zu gewinnen	8
Ihre Meinung ist uns wichtig: Leserbrief	10
Nackte Haut als Leinwand: Bodypainting aus Poppenbüttel	12
Grund zum Feiern: 10 Jahre Stadtteilkultur in Volksdorf	14
Die Walddörfer Kantorei zelebriert Jubiläumskonzert	17
Bürgerbeteiligung soll Streit verhindern	18
TSC Wellingsbüttel: 75 Jahre Sportgeschichte	20
Ungewöhnliches Engagement: Soziales Jahr in England	50
Alstertaler und ihre Oldtimer – diesmal ein quietschgelber BMW	92

Poppenbüttel

Glückwunsch: die Henneberg Bühne wird 30	22
Streithema: Hundesteuer abschaffen oder nicht?	24

Duvenstedt

Sportmoderator Gerhard Dellling über die anstehende EM	34
--	----

Sasel

Helfer mit einmaligen Fähigkeiten: Blindenhunde	36
---	----

Fuhlsbüttel/ Hummelsbüttel

Interessante Veranstaltungen der Willi-Bredel-Gesellschaft	38
--	----

Wellingsbüttel

Kommt ins Torhaus: der Medienmacher Hubertus Meyer-Burckhardt	39
Dreifachkunst in vielen Stilrichtungen	41

Volksdorf

Tipp: Land-Tag im Museumsdorf Volksdorf	42
Vorgestellt: Weitere Bands der Musiknacht	43

AEZ

Kolumne	53
Style-Guide für den Job	54
Mit den Bademoden-Tipps macht jede eine gute Figur	56
Promis nachgeschoppt: Cameron Diaz	60
Beauty: Gesunder und fitter Sommerstart	61
Erdbeerrezept von Promi-Köchin Lea Linster	62
Tipps und Termine rund ums AEZ	64

Service

Rund ums Tier	26
Rund ums AEZ	27
Senioren im Alstertal	44
Gesundheitsratgeber	46
Haus & Garten	67
Traumbäder	77
Essen & trinken	80
Fit & schön	83
Traumhochzeit	88
Handwerk	90
Motor-Magazin	91
Immobilien	100
Neues aus der Geschäftswelt	110
Kleinanzeigen/Impressum	112
Sudoku	114

◀ **Brautmoden-Trends 2012 & die passenden Accessoires. S. 88**

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 • Straßenbahnring 17
20251 Hamburg • Tel.: 87 88 28 93 • www.secondherzog.de

Lott

HOLZ EISEN BAUSTOFFE

- Qualitäts-Granit-Platten, -Stelen, -Steine diverse Abmessungen + Ausführungen ab 0,17 €/St. + Pflasterfugenmörtel
- Professionelle Reinigung von Hölzern, WPC, Platten + Steinen
- Spielsand + 15 Sorten Sand & Kies

Besuchen Sie unsere große neue Ausstellung und lassen Sie sich kaufmännisch und von unserem Kompetenzteam fachlich beraten. www.lott-kompetenzteam.de

Volksdorfer Weg 194
22393 Hamburg-Sasel
Telefon: 040 / 60 17 987
Mo.- Fr.: 7.00-18.00 Uhr
Samstag: 8.00-12.00 Uhr
www.lott-baustoffe.de



Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

interhansa
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29

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



EGGERS
EGGERS GRUPPE

Container

von 1 bis 30m³

ab 59,50 € inkl. MwSt.

Wir beraten Sie gern:

04109/27 99-23

Abfuhr/Entsorgung von:

Bauschutt, Bauabfällen
Dachpappe
Gartenabfällen, Holz

Zusätzlich Lieferung von:

Sand, Kies & Mutterboden

www.egggers-gruppe.de

Foto: Gerald von Faris

Foto: Lilly



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.

OASIS Getränkemarkt
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67



Kunsthandel Helmrich

Auktionen Auflösungen Nachlässe Räumungen

Schätzer antiker Wertsachen **kauft** öffentliche vereidigte Auktionsleiter

Schmuck, Münzen, Uhren, Silber, Gemälde, Skulpturen, Teppiche,
Möbel, Bücher, Porzellan, Orden & Urkunden, Postkarten, Pelze.

Sofortige Barzahlung ist selbstverständlich

Hamburg 040 - 35 71 27 37

www.kunsthandel-helmrich.de

**PARK &
GARDEN**
COUNTRY FAIR

Ideen pflücken!

ALLES FÜR HAUS UND HOF, PARK UND GARTEN

7.-10.
JUNI 2012
GUT STOCKSEEHOF

ÖFFNUNGSZEITEN: DO.- SA. 10-19 UHR · SO. 10-18 UHR
EINTRITT: €14,- · JUGENDLICHE BIS 16 JAHRE FREI

WWW.PARK-GARDEN.DE

NEUMÜNSTER → PLON → EUTIN

24326 STOCKSEEHOF SEGEBERG

Die Pianistin Fumiko
Shiraga ist am 12. Juni im
Forum Alstertal zu hören.

Foto: Hardy Brackmann

Termine im Mai und Juni 2012

Do., 31. Mai

Im **Forum Alstertal**, Kritenbarg 18, findet um **19 Uhr** die Lesung „**Kennen Sie Sparwasser...**?“ mit **Jürgen Gebert** statt. Der Schauspieler und Regisseur nimmt Sie mit auf eine Zeitreise in die Geschichte des Fußballs. Karten: 6 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 60 68 68** und **www.forum-alstertal.de**.

Salsa-Workshop für Anfänger und Paare mit Grundkenntnissen. Im Anschluss kann auf einer Tanzparty das Erlernte ausgiebig praktiziert werden. Kosten: 39 Euro pro Person. Anmeldung und weitere Infos unter **Tel.: 24 82 57 17**.

Sa., 2. Juni

Die **Hamburger Schützengesellschaft** feiert im **Schützenhof „Berner Au“**, Meiendorfer Mühlenweg 35, um **11 Uhr** ihr **150-jähriges Bestehen** mit einem Tag der offenen Tür. Mehr Infos unter **Tel.: 60 110 01**.

Mi., 6. Juni

Im Haus C des **Centrums für Innovative Medizin**, Falkenried 88, hält um **18 Uhr** **PD Dr. med. Jan Weise** einen Vortrag zum Thema „**Alle Schnarchtherapien ausprobiert – was nun?**“.

Do., 7. Juni

Im **Forum Alstertal**, Kritenbarg 18, kann von **9 bis 17 Uhr** die Fachtagung „**Auf dem Weg zur lebendigen Alster**“ besucht werden. Kosten: 10 Euro, Kaffee und Mittagessen sind im Preis

Die **Tanzschule S-eins**, Poppenbüttler Hauptstraße 7, veranstaltet um **17.30 Uhr** einen



Alstertal

eingeschlossen. Anmeldung unter Tel.: 881 49 825 oder info@lebendigealster.de. Mehr Infos auf www.lebendigealster.de.

Fr., 8. Juni

Bis zum 10. Juni wird auf dem **Marktplatz in Sasel** ein großes **Sommerfest** gefeiert. Am letzten Tag des Marktfestes gibt es zusätzlich einen vielseitigen **Familien-Straßenflohmarkt**. Mehr Infos unter Tel.: 600 130 04.

Sa., 9. Juni

Mehrere **Geschäfte rund um den Waldweg** in Sasel veranstalten von **10 bis 13 Uhr** einen **Mitmachtag für Kinder**. Hier kann gebastelt, gespielt und genascht werden. Wer Lust hat, kann einfach am Samstag vorbei schauen.

Mo., 11. Juni

In der **Gärtnerei FINDER**, Volksdorfer Weg 65, findet um **17 Uhr** ein **Rosenseminar** statt. Hier kann alles über Rosensorten, ihre Pflege und Bodenansprüche gelernt werden. Mehr Infos unter Tel.: 601 69 03.

Di., 12. Juni

Im **Forum Alstertal**, Krietenbarg 18, treten um **19.30 Uhr** Dr. Manfred Dahlke und die Pianistin **Fumiko Shiraga** mit dem Vortragskonzert „**Franz Liszt und Italien**“ auf. Karten: 12 Euro. Mehr Infos unter Tel.: 60 68 68 und www.forum-alstertal.de.

So., 17. Juni

Unter der **Schubert-Linde** in Sasel findet um **11.30 Uhr** ein **öffentliches Singen** statt. Mehr Infos unter Tel.: 600 130 04.

organise your life! **all out**

10 % auf alle ALLOUT Modelle vom 25. Mai bis 9. Juni

Schulrucksack **daisy**

new

Mein RANZENPARADIES

Lerche IM ALSTERTAL

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI

Dorothea Westphal & Tochter GMBH

Hauptfriedhöfe:
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

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

**Karten
zu
gewinnen!**



Spielte dreimal am Rothenbaum: John McEnroe. Jetzt tritt der 17fache Grand Slam-Sieger dort gegen Michael Stich an. Beide haben immer noch mehr zu bieten, als so manch aktueller-ATP-Spieler!

Foto: Cameron Spencer



Michael Stich vs. John McEnroe

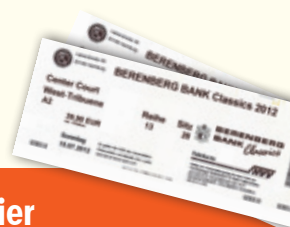
Zwei Weltstars live erleben

Im vergangenen Jahr schlug der **Wellingsbüttler Michael Stich** im Vorfeld des Tennis-Turnieres am Rothenbaum gegen Ivan Lendl auf. In diesem Jahr tritt der Turnierrichter am 15. Juli um 19 Uhr gegen eine weitere Legende an: Superstar **John „Big Mac“ McEnroe!**

Sein Name steht für Ausnahme-Tennis und Mega-Austraster auf dem Platz – seine unzähligen Diskussionen mit den Schiris sind legendär und sorgen auf Youtube noch heute für beste Unterhaltung. Die gibt es demnächst auch in Hamburg: Wer „Big Mac“ noch einmal in seinem Element erleben will, hat bei den Berenberg Bank Classics am Rothenbaum die Chance dazu. Im Rahmen der bet-at-home Open (14.-22. Juli) treffen dort am 15. Juli um 19 Uhr mit McEnroe und Turnierrichter Michael Stich zwei Tennislegenden aufeinander.

der. „Die Tennissfans dürfen sich auf ein Wiedersehen mit einem der größten Tennispersönlichkeiten aller Zeiten freuen. John spielt immer noch großartiges Tennis und lässt viele Emotionen auf dem Platz. Ich bin sicher, dass die Zuschauer voll auf ihre Kosten kommen werden“, freut sich Stich auf den Mann, mit dem er 1992 gemeinsam die Doppelkonkurrenz von Wimbledon gewann. Im gleichen Jahr, dem letzten seiner langen Profikarriere, spielte der ehemalige Weltranglisten-Erste erstmals am Rothenbaum. Nach nur zwei Matches musste er die Heim-

reise antreten. Zweimal kam er bisher wieder: zur ATP Champions Tour 2002 und zur Gottfried von Cramm Trophy 2003. Einem Davis Cup Revival zwischen Deutschland und den USA. Bei dem stand McEnroe unter anderen auch Stich gegenüber, der das Match im Champions-Tiebreak mit 7:6 (7:5), 4:6, 10:2 für sich entscheiden konnte. „Ein intensives Match. Nichts anderes erwarte ich auch dieses Mal. Wir sind zwar heute etwas älter, verlieren mag aber nach wie vor keiner von uns beiden“, sagt Turnierrichter Michael Stich. Kai Wehl, k.wehl@alster-net.de



Tipps zum Turnier

Ein Legenden-Match ist ein Highlight, das kein Tennisanfänger verpassen sollte. Tickets (9,90-39,90 €) für die Berenberg Bank Classics am Rothenbaum gibt es unter Tel. 23 880 4444 und bet-at-home-open.com. Dort gibt es auch alle Infos zum mit 1 Mio. Euro dotierten Rothenbaum-Turnier. Es gehört zur Serie ATP World Tour 500 und ist damit eines der 20 größten Tennisturniere der Welt! Mit etwas Glück können Sie das Legenden-Match am 15.7., 19 Uhr mit uns auch for free sehen:

5x2 Karten gewinnen!

Zum Mitspielen QR-Code mit Smartphone scannen. Wir verlosen an 5 Tagen je 2 Karten! Für alle, die keine QR-Codes lesen können – das Spiel geht auch auf www.alsterdeal.de



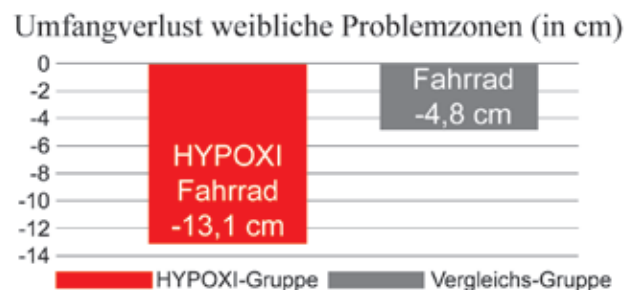
Von Wissenschaftlern bestätigt: Es wirkt!

Eine Studie des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg (MPCH) hat nun offiziell die Wirkungsweise von HYPOXI® bestätigt. In einem Zeitraum von vier Wochen überprüfte Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger, Leiter des MPCH am Universitätsklinikum Eppendorf mit 20 Frauen, inwieweit die HYPOXI-Methode® mehr bewirkt als ein herkömmliches Training. Verstärkt HYPOXI® tatsächlich die Fettverbrennung an den Problemzonen durch den Einsatz von Über- und Unterdruck? Die Antwort war eindeutig ja. Bei der HYPOXI-Gruppe nahm der Umfang an Po und Oberschenkeln dreimal stärker ab als bei der Vergleichsgruppe.



Resultat nach vier Wochen:

Bei den Frauen wurden Hüfte, Po und Oberschenkel gemessen.



Haben Sie schon Ihre Sommer-Wunschfigur?

In den HYPOXI-Studios Alstertal und Wandsbek mit dem individuellen Trainingsplan gezielt zur Traumfigur – ganz ohne Skalpell und Diätwahn. HYPOXI® macht's möglich!

Es gibt einen Weg, Ihr Ziel bequem zu erreichen. Ohne Anstrengung. Aber mit Erfolg! Mit der HYPOXI-Methode kombinieren Sie leichtes Training mit einer innovativen Über- und Unterdruckbehandlung. So reduzieren Sie schon nach kurzer Zeit gezielt Fettpolster an Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkeln. Von unseren HYPOXI-Coaches erhalten Sie zusätzlich wertvolle Ernährungstipps – garantiert ohne Magenknurren!



straffe Haut



knackiger Po



Bauch ade!



schlanke Beine

HYPOXI®
design your body

HYPOXI-Studio Wandsbek

Wandsbeker Zollstraße 141 - 143 • 22041 Hamburg
Telefon 040 - 68 91 65 53 • www.hypoxistudio-wandsbek.de

HYPOXI-Studio Alstertal

Stadtbahnstraße 32a • 22393 Hamburg
Telefon 040 - 38 65 07 34 • www.hypoxistudio-alstertal.de



OF COURSE

Secondhand für
Sport - Reiten - Golf



Für die Ferien:

Reitsport-, Segel- und Wanderartikel

Volksdorfer Damm 253
22395 HH-Bergstedt
Tel.: 040 357 068 10

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr
Sa. 10 – 13 Uhr



**Fachhaus DAMMS – alle großen
Marken für Tisch und Küche,
Werkzeug- und Gartenbedarf.**

Stöbern, entdecken, einkaufen auf über 500 m²

Montag bis Freitag 09.00 – 18.30 Uhr
Samstag 09.00 – 14.00 Uhr
Kostenloser Parkplatz
hinter dem Haus.



Bramfelder Chaussee 253 • 22177 Hamburg • Tel. 040 6418056 www.fachhaus-damms.de



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

Leserbriefe

Betr.: Fahren Frauen besser?



Wenn ein Blick in die Statistik belegt, dass Frauen weniger Punkte in Flensburg haben und weniger schwere Unfälle wegen Rasens bauen, dann muss das wohl so sein. Daraus aber den Schluss zu ziehen, dass Frauen besser Autofahren, ist Quatsch. Das belegt ein Blick auf den täglichen Verkehr. Darin sind viele Frauen derart damit beschäftigt, ihren Wagen zu beherrschen, dass sie vom Rest des Verkehrs nicht mehr viel mitbekommen. Da dieser Anteil der Frauen sich dabei hinter dem Lenkrad klebend im Schneckentempo fortbewegt, verursachen sie in der Tat vermutlich weniger

Unfälle. Sie behindern aber den Verkehr!

In einer TV-Sendung, die sich letztes mit einem ähnlichen Thema befasste, nahm eine ältere Frau Fahrstunden. Dem Fahrlehrer verschlug es die Sprache. Rechts vor links, passt schon. Einschätzen der Fahrsituation, Glückssache. Die Frau fand sich gut. Es sei ja auch nichts passiert. Sie müssen viel häufiger fahren, um im Training zu bleiben, riet ihr der Fahrlehrer. Das sollten sich einige Damen zu Herzen nehmen, dann würden sie vielleicht auch ein Reißverschluss-System verstehen und passend am fließenden Verkehr teilnehmen. Vielleicht fahren sie dann mit ihrer weiblichen Intuition irgendwann wirklich besser Auto als die Männer – im Moment tun sie es nämlich in der Mehrheit noch nicht!

Frank Steinhauser

Ich gebe es ungern zu, aber wir Frauen fahren wirklich ganz unmöglich. Ich selbst nehme mich da noch nicht mal aus. In einigen Verkehrssituationen, in denen etwa mein Mann vollkommen kaltblütig agiert, werde ich leicht panisch. Mir fehlt einfach der Überblick. Ich weiß nicht, woran es liegt, aber einige meiner Kolleginnen geben (natürlich nur im Geheimen) auch zu, dass sie von stressigen Verkehrssituationen überfordert sind. Ich habe einen akademischen Grad; es kann also nicht mit meiner Intelligenz o.ä. zusammenhängen. Und es ist ja auch nicht schlimm, zuzugeben, bei manchen Sachen eben doch nicht die Beste zu sein. Da lasse ich dann eben lieber meinen Mann ans Steuer und tue die Dinge, die ich selbst gut beherrsche.

Linda Reuter

Endlich sagt es mal einer! Die Frauen mögen es natürlich nicht gern hören, aber sie fahren wirklich mehrheitlich wie die ersten Menschen. Frau am Lenker, schlenkerschlenker! Wenn ich im Straßenverkehr unterwegs bin und vor mir zockelt irgendein Kleinwagen, der auch an grünen Ampeln aus unerfindlichen Gründen langsamer wird und sich nicht traut, ein 30 fahrendes Straßenkehrfahrzeug zu überholen, dann ist es in 9 von 10 Fällen so, dass ich am Steuer eine total überforderte Frau vorfinde. Tut mir leid, Mädels! Ist aber so. Frauen sind ja zu vielem zu gebrauchen und ich möchte auch nicht auf sie verzichten. Aber das Autofahren sollten sie lieber denjenigen überlassen, die etwas davon verstehen. Wie uns Herren der Schöpfung!

Johannes Kurze

Kontroverse Themen schön und gut – aber mit Ihrem „Streitgespräch“ über Frauen am Steuer haben Sie nun wirklich den Vogel abgeschossen. Die eine Seite schwafelt von irgendwelchen Rotations-Prinzipien, die andere Seite bemüht das uralte Vorurteil, dass Frauen „multitaskingfähig“, was auch immer dieser abscheuliche Anglizismus heißt, seien. Ich lese das Alstertal-Magazin jeden Monat sehr gern, auch die kürzliche Diskussion mit Pastor Mohaupt und die Frage, ob Senioren ans Steuer von Autos sollen, haben mich sehr interessiert.

Gertrud Reinhardt, 56

Liebe Männer, mentale Rotation hin oder her, es ist Zeit einzusehen, dass auch wir Frauen eine durchaus passable Figur hinterm Steuer abgeben! Frauen sind einfach die viel vernünftigeren Autofahrer. Wir heizen nicht mal eben so zum Spaß mit 90 Sachen durch die 50-Zone, drängeln penetrant hinter anderen Autos her oder rasen über die gerade auf Rot umgesprungene Ampel. Muss dieses Gepose und Machogehabe am Steuer denn wirklich sein? Glaubt ihr wirklich, dass ihr mit aufgedrehten Boxen und durchdrehenden Reifen eine Frau beeindrucken könnt? Wohl kaum... Und sollte einer Frau doch einmal ein Unfall passieren, dann ist es nicht gleich ein Totalschaden mit Verletzten, sondern vielleicht ein beim Ausparken abgefahrener Spiegel oder ein Kratzer im Lack. Also meine Herren, einfach mal locker machen, nen kühlen Kopf bewahren und einen Gang runterschalten!

Annika Stock

Betr.: Kolumne

Sehr geehrter Herr Buss, Ihrer Beurteilung der Piraten ist weitgehend zuzustimmen.

Aber mit Ihrer Vermutung, eine Vereidigung in Turnschuhen sei für „die Konservativen“ das Schlimmste, liegen Sie ziemlich daneben. Dass ein Straßenkämpfer, Polizisten-Verprügler und Hausbesetzer ohne Schulabschluss und ohne Berufsausbildung in der BRD Minister werden kann, das ist der eigentliche Skandal – ob mit oder ohne Turnschuhe.

Preben Preiß

Man könnte gehässig sagen, dass das Alstertal-Magazin jetzt auch auf den Piratenparteien-Zug aufgesprungen ist. Allerdings musste ich zugeben, dass Sie in Ihrer Kolumne eine nachvollziehbare Position zu dieser neuen Gruppierung eingenommen haben. Sie haben ihre Vorteile aufgezeigt, ohne sie zu glorifizieren. Auch das Interview mit dem Piraten-Chef im Heft fand ich informativ, aber nicht tendenziös. Man kann von den Piraten halten, was man will, die Positionen der Partei hat man danach durchaus verstanden und kann sie, jenseits vom Parteiengestank, nachvollziehen. Wählen werde ich die Piraten zwar ganz bestimmt nicht, aber immerhin weiß ich jetzt, wofür sie stehen.

Sven Schütze



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

DR. KLAUS SCHÜTTE

ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte



Zahnarzt
Vincenzo Romano



Zahnärztin
Dr. Sandra Umbreit

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

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

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Leserbriefe können per Post ans Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per Mail an redaktion@alster-net.de geschrieben werden. Aus Platzgründen behalten wir uns vor, die Briefe zu kürzen.

Lebendige
„Leinwände“:
Léonie Gené
(kl. Bild)
verwandelt
nackte Körper
in Kunstwerke.

Weltklasse Bodypainting aus Poppenbüttel

Lebendige Kunst

Von Hamburg nach Paris und zurück: **Léonie Gené** aus **Poppenbüttel** hat in Frankreich von den Besten der Besten in Sachen Make-up gelernt. Das zahlte sich aus. Sie ist Deutschlands Nummer Eins unter den Bodypaintern und weltweit in den Top Ten. Wir sprachen mit der Körperkünstlerin über ihren außergewöhnlichen Beruf.



Alster-Magazin: Wie kam es dazu, dass du Bodypainterin geworden bist?

Léonie Gené: Schon als 14-Jährige hatte ich den Wunsch, etwas in die Richtung Make-up zu machen. Traumberuf war Maskenbildnerin. Nach dem Abi habe ich eine Friseurausbildung begonnen, weil bei der eine Kosmetik- und Visagisten-Ausbildung inbegriffen war. Als ich damit fertig war, ging ich nach Frankreich auf eine Pariser Make-up-Schule. Dort habe ich in einem Jahr mehr gelernt als in der gesamten Ausbildung davor. Die Franzosen haben das mit dem Make-Up einfach viel besser drauf. Dort erkannte ich auch erst, was damit so alles möglich ist. Dass „Schminken“ nicht nur für die Bühne taugt, sondern man es – vor allem das Bodypainting – gut für Werbung und Events einsetzen kann.

Hast du dich sofort selbstständig gemacht?

Ja, und ich glaube, dass ich mit die erste war, die es in Norddeutschland professionell betrieben hat. In Hamburg ging das Ganze allerdings sehr verhalten los. Da haben die Leute sich noch nicht so an Bodypaintings ran getraut, wegen der Nacktheit.

Dabei hat es nichts mit Nacktheit zu tun, sondern mit Kunst auf der Haut, einer lebendigen Kunst.

Jetzt bist du mit deiner Arbeit aber ziemlich erfolgreich. Was hast du bis jetzt so erreicht?

Seit 2007 bin ich jedes Jahr zur Bodypainting-Weltmeisterschaft gefahren, dem größte Bodypainter-Treffen weltweit. Dort bin ich im vergangenen Jahr Neunte geworden und damit beste Deutsche. Beim Bodypainting-Deutschland Cup war ich sogar Erste.

Wie qualifiziert man sich dafür? Man muss sich bewerben. Wird man zugelassen und kommt unter die besten 36, ist man automatisch für das Folgejahr qualifiziert.

Wie lange dauert es, die Kunst des Bodypainting zu erlernen?

Die Technik kann man in zwei Wochen erlernen. Danach muss man viel praktische Erfahrung sammeln. Ein gewisses künstlerisches Talent gehört natürlich auch dazu. Wichtig sind auch viel Gefühl und Geduld und man muss gut mit Menschen umgehen können. Denn anders als bei Kunst auf Leinwänden – die kann man zwischendurch auch mal wegstellen – muss man beim Bodypainting nach vier bis sechs Stunden fertig

sein, damit das Modell dann seine Promotion- und Messeaufgaben übernehmen kann.

Gibt es Berührungsängste mit deinen nackten „Leinwänden“?

Nein, Berührungsängste nicht. Ich kann sehr gut mit Menschen umgehen und habe sehr schnell mit meinen Models eine freundschaftliche respektvolle Beziehung.

Wie fühlt es sich an auf nackter Haut zu malen?

Es ist wundervoll. Die geschmeidige Oberfläche der Haut und die wasserlöslichen Farben ermöglichen zauberhaft weiche Farbverläufe. Das interessante beim Bodypainting ist die dreidimensionale Fläche und Beweglichkeit des Models. Ich arbeite mit dem Volumen des Körpers.

Hast du dich auch schon mal anmalen lassen?

Ja, in meiner Ausbildung in Paris haben wir auch aneinander geübt. Ich finde es sehr wichtig zu wissen, was ich von meinen Models verlange. Ich wurde sowohl mit dem Pinsel bemalt als auch mit der Airbrushpistole.

Gibt es etwas, wofür du kein Bodypainting machen würdest?

Eigentlich gilt, der Kunde ist König. Doch ich möchte nicht mit Porno-

grafie in Verbindung gebracht werden, was bei der Bodypaintingkunst manchmal fälschlicherweise getan wird. Ich achte immer darauf, dass meine Models gute, interessante und zumutbare Arbeitseinsätze haben.

Welche Kriterien muss ein Model bei dir erfüllen?

Models, die für mich arbeiten, müssen rasiert bzw. haarfrei sein, da Körperhaare das Bild schmutzig und unsauber erscheinen lassen. Das Wichtigste für ein Bodypaintingmodel ist ein gutes Körpergefühl, ein stabiler Kreislauf und Lust am präsentieren des Kunstwerks.

Du hast ja auch schon auf Veranstaltungen wie der Bambi-Verleihung das Make-up gemacht.

Welche Promis hast du denn schon so geschminkt?

Mir ist immer relativ egal, wer da gerade vor mir sitzt. An wen ich mich erinnere ist Nova Meierhenrich, Barbara Meier von Germany's Next Topmodel und in Paris viele internationale Laufstegmodels.

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

Mehr über Léonie Gené unter www.leoniegene.de.

Gutes Sehen nützt . . .

Augenoptiker Mävers informiert
über das Neueste aus der Augenoptik!

Und auf einmal sehen Sie mehr.

**Die exaktesten Brillengläser der Welt! Neueste Technologie
zur Bestimmung und Fertigung von Brillengläsern.**

Sehen ist einer der intensivsten Sinne: Er vermittelt uns in kürzester Zeit so viele Informationen auf einmal, wie kein anderer unserer Sinne. Deshalb ist es wichtig, nicht nur in der „dunklen Jahreszeit“ auf guten Durchblick zu achten. Die Firma Carl Zeiss hat mit neuer Technologie das Erlebnis „gutes Sehen“ neu definiert: brillantere Farben, höhere Kontraste und optimiertes Sehen – auch nachts und in der Dämmerung. Möglich wird das durch die Brillenglas-Technologie i.Scription. Das Messgerät, der i.Profiler, welches wir seit mehr als zwei Jahren für unsere Kunden erfolgreich einsetzen, liefert nicht nur die Information über die Fehlsichtigkeit der Augen, sondern auch darüber, wie und in welcher Qualität Lichtquellen wahrgenommen werden. Viele Menschen klagen darüber, dass zum Beispiel die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge oder Straßenlaternen nicht als Lichtpunkte, sondern verzerrt wahrgenommen werden. Dies führt zu großer Unsicherheit im Straßenverkehr. Hinzu kommt, dass viele Menschen das Gefühl haben, „nachtblind“ zu sein, denn durch die Brille, die man tagsüber benutzt, kann man in der Dämmerung und bei Dunkelheit einfach nicht mehr richtig sehen. Das liegt aber daran, dass sich im Dunkeln die Pupillen öffnen, da-

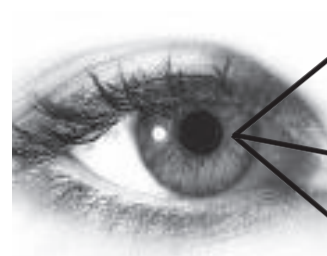
mit mehr Licht ins Auge kommen kann. Durch diese weit geöffneten Pupillen hat man jedoch einen völlig anderen Seheindruck. Diese Problematik ist seit Langem bekannt, nur war es bisher nicht möglich, den Menschen zu helfen. Die Firma Carl Zeiss hat ein Hightech-Gerät entwickelt, mit dem 2.500 Referenzpunkte des Auges erfasst werden und die so gelieferten Werte mit einem neuen Berechnungsverfahren in Brillengläser eingerechnet werden können. Mit einer Genauigkeit von 1/100 Dioptrien wird mit dem Wellenfrontverfahren die gesamte Größe der Pupille vermessen. Nach hochgenauer Analyse der Messung überprüfen wir von Augenoptik Mävers diese Werte auf Verträglichkeit beim Kunden. Erst danach werden Brillengläser, Einstärken- oder Gleitsichtgläser, ebenfalls mit einer Genauigkeit von 1/100 Dioptrien gefertigt. Die sogenannte i.Scription Methode vereint neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige Erfahrung der Firma Carl Zeiss zu einem perfekten Seheindruck: brillanter, schärfer und kontrastreicher. Lassen Sie sich von unserem Team beraten, wie auch Sie mit Zeiss-Präzisionsbrillengläsern, basierend auf der i.Scription Technologie, besser sehen können – ganz besonders auch bei Nacht.

**Sind Sie am
perfekten Sehen
interessiert?**

Über eine telefonische
Terminvereinbarung würden
wir uns sehr freuen!
Tel.: 040 - 5243791



Der Zeiss i.Profiler – Ich verspreche, die Ergebnisse schaffen echte Seherlebnisse.



2.500 Referenzpunkte der Pupille
werden mit der Wellenfronttechnologie
vermessen

Farben, Kontraste und Reflexionen
werden bei der Messung berücksichtigt

Minimalste Abbildungsfehler
werden ermittelt

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns zu sehen!

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 9.00–13.00 und 14.30–18.00 Uhr, Samstag: 9.00–13.00 Uhr

. . . gutes Sehen schützt

Ihr Augenoptiker vom Glashütter Markt, Mittelstraße 56, 22851 Norderstedt, Tel. 040-524 37 91



10 Jahre Stadtteilengagement:

„Unterhalter“

Kulturförderer: Rafael Marczuk (Bistro), Koralle-Retterin Silke Tolkdorf, Hans-Peter Jansen (Kino), Jutta Frederichs und Vorstand Christian Irrgang (v.l.).

1999 drohte eine Institution zu sterben: das Koralle Kino in Volksdorf. Um das zu verhindern, gründeten Volksdorfer einen Verein und sammelten Geld für den Erhalt. Erfolgreich. 2002 eröffnete das Kino neu und mit ihm gleich ein Kulturzentrum. Am 2. und 3. Juni feiern die Initiatoren das zehnjährige Jubiläum dieses gelungenen Volksdorfer Treffpunktes.

„Eine Schülerin kam in mein Büro und sagte, dass die Koralle zumacht. Das wollte ich nicht glauben, aber es stimmte“, sagt Silke Tolkdorf. Damit wollte sich die Volksdorferin nicht abfinden und startete eine Initiative zur Rettung des Kinos: „Weil es in unserem Stadtteil so eine wichtige Funktion für Jung und Alt hatte.“

Die Unterstützung war unerwartet groß und es wurde der Förderverein „Die Koralle – Stadtteilkultur in Volksdorf“ gegründet, 17.000 Unterschriften und Geld gesammelt. „Zu viel für einen eingetragenen Verein, der ja keinen Gewinn machen darf“, erklärt Christian Irrgang, Unterstützer der ersten Stunde. „Deswegen haben wir Ende 2000 die ‚Stiftung Koralle – Bürgerhaus der Walddörfer‘ ins Leben gerufen.“ Ziel: die Kultur fördern. Wichtigster Baustein dafür war das Kino. Aber wo sollte es wiedererstehen? Das Gebäude, in dem es seit 1956 im Alten Dorfe

25/27 residierte, stand nicht mehr zur Verfügung, weil der Mietvertrag nicht verlängert wurde. Als neuen Standort konnte der Verein das 1920 erbaute **ehemalige Transformatorhaus** der Walddörferbahn am Volksdorfer Markt erwerben. Dort entstanden durch einen 1,5 Mio. DM teuren Umbau ein **barrierefreies Kulturzentrum** mit dem zwei Filmtheatersälen (einer mit Bühne) umfassenden Kino, einer Musikkneipe und einem Bistro. „Der Verein trägt sich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden, die Stiftung durch die Pachteinnahmen“, erklärt Christian Irrgang, der Vorstandsmitglied in Verein und Stiftung ist. Mit dem Geld organisiert der Verein Lesungen, Live-Konzerte, Ausstellungen u.v.m. Das Zentrum steht allen Bürgern und Einrichtungen offen. Dass das Konzept aufgegangen ist, beweisen volle Häuser – die Koralle befindet sich unter den 10 bestausgelasteten Kinos Deutschlands! – und ausge-

buchte Konzerte. Highlights waren dabei der Besuch von Regisseur **Florian Graf Henckel von Donnersmarck** und Gastauftritte von Stars wie **Ben Becker**. „Den kulturellen Ruhm verdanken wir vor allem aber Kinobetreiber Hans-Peter Jansen“, sagt Christian Irrgang. Dessen Programmauswahl sei fantastisch, so der Volksdorfer. Dabei gibt es einen klaren und einfachen roten Faden: „Die Filme müssen mir gefallen“, sagt Jansen. Dabei hat er ein gutes Händchen. Er selbst und sein Programm wurden mehrfach **bundesweit ausgezeichnet**. Natürlich gab es in den zehn Jah-

ren trotzdem kleinere und größere Enttäuschungen. Dazu zählen mehrere Wechsel des Bistro-Pächters und die Organisation eines großen Sommerfestes 2009: „Wir wollten mit allen Institutionen der Walddörfer auf dem Marktplatz feiern und hatten von den Sportvereinen bis hin zur Jugendfeuerwehr alle angesprochen. Zum ersten Treffen kam nur letztere. Das war das Aus“, sagt Christian Irrgang, der sehr positiv in die Zukunft blickt. Erst einmal wird jedoch die zehnjährige Vergangenheit gefeiert, mit einem **Festwochenende** (siehe Kasten)!

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

Highlights zum Zehnjährigen

2. Juni: Konzert auf dem Marktplatz, 19 Uhr Vorband, 20 Uhr Soul-Funk-Family (Jazz-Rock), Eintritt frei! 3. Juni: Kinder-Überraschungs-Kino, 14:30 Uhr und Theater für Kids im Zelt, 16 Uhr, Eintritt jeweils frei! Improvisationstheater, 19 Uhr Hidden Shakespeare mit anschließendem Überraschungsfilm.

1972 bis 2012

Seit 40 Jahren im Alstertal!



Jubiläums-Schautage mit Sommerfest!

01. bis 10. Juni, täglich 10 bis 18 Uhr

Besuchen Sie unsere Ausstellung und lassen sich bei einem Glas Prosecco oder einem frisch gezapften Bier inspirieren und beraten!

Nur während der Schautage
Jubiläumsbonus sichern und
Ihre Traum-Lounge aussuchen!*

*Gültig für alle Neu-Aufträge in der
Zeit vom 01.-10.06.2012



Abb. 2 Stck Lounge Hawaii

Weitere Informationen zu
unseren Schautagen
finden Sie ab 27.05.2012
auf unserer
Internetseite:
www.hatru.de



Wintergärten - Terrassendächer - Windfänge - Vordächer - Beschattungen - Fenster - Rollläden - Insektenschutz



Ein starkes Team:



Fa. Hans Trumpa seit 1972



Bau- und Architekturbüro

seit
40 Jahren
im
Alstertal!



Ihr Partner für Bauelemente & Sanierung rund ums Haus

Für alle die mehr wollen als nur einen guten Preis:
Mehr Beratung! Mehr Service! Mehr Qualität!

Poppenbütteler Weg 185 22399 Hamburg Tel 040/ 601 40 89 Fax 040/ 601 31 36

info@hatru.de www.hatru.de www.gewe.com

Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 bis 18:00 Uhr Sa 10:00 bis 13:00





Im Rahmen eines Konzertes werden auch Texte von Tolstoi rezitiert. Gemälde: Ilya Efimovich Repin, 1887

Konzert & Lesung

Es wird russisch in Volksdorf! Am 22. Juni gastiert das **Vokalensemble „Anima“** aus St. Petersburg um 20 Uhr in der **Kirche am Rockenhof 5** mit geistlicher Musik und russischer Folklore. Alle sechs Mitglieder des Ensembles sind Absolventen des St. Petersburger Rimski-Korsakow-Konservatoriums. Ein Counter-Tenor und ein Bass-Profundo verleihen dem Ensemble einen ganz besonderen Klang. Die konzertante Tätigkeit führte das Ensemble durch Ost- und Westeuropa sowie Argentinien. Erfolgreich, das Ensemble gewann Gold- und Silbermedaillen bei einer Reihe von internationalen Chorwettbewerben. Im Rahmen des Konzertes präsentiert der **Volksdorfer Rezitator Hanns Friedrich Arnold** Lyrik und Prosa von Lew Nikolajewitsch Graf Tolstoi, Alexander Sergejewitsch Puschkin, Michail Jurjewitsch Lermontow, Joseph Brodsky, Iwan Turgenjew und Boris Leonidowitsch Pasternak. Eintritt: 15/erm. 10 €.

Anzeige



Ländliche Kultur pur

Schleswig-Holsteins größte und älteste **Gartenmesse** öffnet vom **7.-10. Juni** wieder auf dem **Gut Stockseehof** seine Pforten: die **„Park & Garden“**. Rund 200 Aussteller aus aller Herren Länder präsentieren Pflanzen, Produkte und Handwerkskunst. Gezeigt wird ländliche Kultur auf hohem Niveau – kurz alles, was Haus und Hof, Garten, Terrasse und Balkon und deren Besitzer schöner macht. Auch das leibliche Wohl der Gäste kommt nicht zu kurz: Delikatessen aus Frankreich und Italien laden den Gourmet zum Genießen ein; ländliche Speisen und frisch gebackenen Kuchen bietet die Stockseer Gutsküche.

Für musikalische Begleitung auf dem Rundgang über die Ausstellung sorgt die A-cappella-Gruppe **Bidla-Buh** aus Hamburg und die Kinder vertreiben sich derweil die Zeit beim Baumklettern oder im kunterbunten Kinder-Garten. Daneben sind auch in diesem Jahr die Schaugärten wieder ein Highlight. Auf einer 2 ha großen Fläche wetteifern professionelle Gartenkünstler um die Gunst der Jury und des Publikums. Thema 2012: „Mut zur Farbe“.

Wichtige Fakten: 7. - 10. Juni, Do., Fr. u. Sa. 10-19 Uhr, So. 10-18 Uhr, Eintritt: Erwachsene 14 €/bis 16 J. frei. Weitere Infos unter www.Park-Garden.de.

Meisterbetrieb **Dieter Brose** Innungsmitglied

Wir bieten Ihnen das ganze Programm!

- Individuelle Kaminanlagen • Kachelöfen aller Ausführungen
- Kaminöfen aller namhaften Hersteller • Schornsteinbau – Schornsteinanierung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Abverkauf von div. Ausstellungsstücken mit bis zu 50 % Rabatt!

**Verteiler
ab 13 Jahre gesucht**

**in Ohlstedt und
Volksdorf**

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

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

HOME & GARDEN
DAS ORIGINAL

31. Mai - 3. Juni 2012
Hamburg
Derby-Park Klein Flottbek
täglich 10 – 19 Uhr

GARTENKULTUR
INTERIEUR
LEBENSART

HOME & GARDEN präsentiert
Gourmet-Pavillon

Info-Telefon 0 18 05 - 89 90 61
(14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen, bis max. 42 Ct./Min.)

Mit Oldtimer-Sondershow!

www.homeandgarden-net.de



Ein viertel Jahrhundert begeistert die Walddörfer Kantorei nun schon mit klassischen Konzerten.

25 Jahre Walddörfer Kantorei

Am 3. Juni gibt es in der Hamburger Laeiszhalle ab 20 Uhr ein ganz besonderes Konzert. Die Walddörfer Kantorei feiert ihr 25-jähriges Jubiläum. Seit seiner Gründung widmet sich der Volksdorfer Chor immer wieder außergewöhnlichen Projekten aus allen Epochen der Musikgeschichte. So wird für das Jubiläumskonzert „Die erste Walpurgisnacht“ von Felix Mendelssohn-Bartholdy in einer choreographierten Fassung aufgeführt. Der Chor wird Goethes Ballade als Hexen und Druiden präsentieren und es zu einem besonderen Erlebnis für Augen und Ohren machen. Mit der „Alt-Rhapsodie“ und dem „Schicksalslied“ kommen außerdem zwei Stücke eines weiteren Hamburger Komponisten zur

Aufführung: Johannes Brahms. Als besondere Gäste werden die Mitglieder des Rimskij-Korsakov Jugendorchesters vom Hochbegabten-Kollegs des St. Petersburg Konservatoriums begrüßt. Sie werden den Chor während des Konzerts begleiten. Darüber hinaus wird die Festschrift „25 Jahre Walddörfer Kantorei“ erscheinen. Darin enthalten ist unter anderem ein Grußwort der Hamburger Kultursenatorin Dr. Barbara Kisseler, in dem sie dem Chor gratuliert. Karten für das Konzert gibt es von 10 – 26 Euro bei der Konzertkasse Gerdas, sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, Restkarten an der Abendkasse. Weitere Informationen finden Sie unter www.walddoerfer-kantorei.de.



Fotos: C. Irgang

Mit Brahms, Mendelssohn und Rimskij-Korsakov wird die Walddörfer Kantorei an ihrem Jubiläumskonzert begeistern.

GLANZKLARE MÖBEL



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



Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 52 98 09 16
Onlineshop: www.moebel-glanz.de

Home & Garden

Goldbekplatz 1
Hamburg - Winterhude
Tel. 040 / 279 50 44
Mo-Fr: 11 - 19 h | Sa: 10 - 16 h



www.homeandgardenhamburg.com



www.kwp-baumarkt.de



GROSSE AUSWAHL AN GARTENMÖBELN

mix + match

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

kwp
BAUMARKT

Jetzt noch schnell in Form für den Frühling – 50 % Rabatt auf alle 5er- und 10er-Karten für die ersten 100 Interessenten

**GEWICHT REDUZIEREN
CELLULITE BEKÄMPFEN
KÖRPER FORMEN & STRAFFEN
MUSKELN AUFBAUEN**

Good Vibrations-Alstertal bietet das ultimative Fit in den Frühling Angebot. 100 Interessenten erhalten auf alle 5er oder 10er Karten 50 % Rabatt. Das Angebot beinhaltet nicht nur Vibrationstraining, sondern auch individuelles Personal-Training und Ernährungsberatung. Wenn auch sie sich diesen Sommer endlich Fit und gesund fühlen möchten, langfristig Abnehmen, ihren Körper straffen oder Muskeln aufbauen wollen, dann begleitet das Team aus qualifizierten Personal-Trainern und Ernährungsberatern sie auf ihrem Weg zur persönlichen Wunschfigur.

Saseler Chaussee 111 | 22393 Hamburg | Telefon 040/63976997
training@goodvibrations-hh.de | www.goodvibrations-hh.de



Unternehmer
Ulrich Tröger
möchte in Lemsahl
neue Wege gehen.

Neue Bürgerbeteiligungs-Projekte:

Vom Wutbürger zum Mitbestimmer

Über das Schreckensbild vom „Wutbürger“, der ihm nicht genehme Vorhaben sabotiert, ist gerade in letzter Zeit viel berichtet worden. **Zwei lokale Projekte** versuchen, die Wut der Bürger in **Mitbestimmung** zu verwandeln. Das Alstertal-Magazin schaute sie sich mal an!

Einen „Dialogprozess zur künftigen Entwicklung des Bezirks“ will die Initiative „WandsbekImpuls“ der SPD-Fraktion Wandsbek einleiten, zu dem „alle Bürger und gesellschaftlichen Kräfte herzlich eingeladen sind“. Zunächst auf einer Veranstaltung, jetzt vor allem auf der Website des Projekts sollen Lösungsansätze vorgeschlagen und bewertet werden. Dadurch soll der „immer stärker um sich greifenden ‚Not in my Backyard‘-Tendenz in Bezug auf unliebsame Planungserscheinungen“ entgegengetreten werden. Die Website ist seit etwa einem Monat aktiv; Vorschläge trudeln allerdings erst nach und nach ein. Kein Wunder, sagt Alstertal-Magazin-Leser Frank Trost: „Die Definition ‚Wandsbek‘ ist weitgehend willkürlich. Ich bin im Alstertal zu Hause. Wandsbek ist für mich ein Verwaltungsbegriff.“

Auch der Alstertaler CDU-Bürgerschaftsabgeordnete Dennis Thering ist skeptisch: „Zunächst ist dieses Angebot nur einer kleinen Zahl an Bürgern bekannt und bietet nur einem gut informierten, technisch fähigen Publikum die Möglichkeit der Partizipation. Die Fragen stecken einen eng begrenzten Rahmen ab und verhindern so völlig neue Ansätze und Lösungen für Bezirkspolitik.“ Dennoch



Ist für mehr Beteiligung, aber nicht nur begrenzt auf Internet:
CDU-Bürgerschaftsmitglied
Dennis Thering.

findet der Politiker die frühzeitige Einbindung von Menschen in bezirkliche Entscheidungen richtig und wichtig, „insbesondere, wenn es dabei um große Bauprojekte in unmittelbarer Nachbarschaft zu bewohnten Gebieten geht“. So etwas versucht aktuell Ulrich Tröger von der HADA Grundstücks-GbR in Lemsahl umzusetzen. Dort wurde kürzlich eine Bebauung des Hinsenfeldes durch ein Bürgerbegehren abgeschmettert. Ulrich Tröger, der im Besitz eines Grundstückes am nahegelegenen **Spechtort** ist, beschloss, in den Erschließungsprozess die Bürger frühzeitig einzubinden. Bei einem „Bürgerforum“ im

**Wo kann man gepflegt essen in Volksdorf?
Natürlich im Hacienda in Volksdorf.**

Das Restaurante - Café HACIENDA

bietet Ihnen nicht nur **Rodizio** (div. Fleischsorten werden über dem „offenen Feuer“ langsam zubereitet, ihr Appetit bestimmt die Größe der Portionen) **Steak** und **Fisch** an sondern auch eine reichhaltige Palette leckerer Speisen wie **Spare Ribs**, **geröstete Ente**, diverse Lammgerichte und hier kann man auch seine **Geburtstags-, Hochzeits- oder Firmenfeier** veranstalten. Sprechen Sie uns an und wir kümmern uns um alles Weitere. Natürlich gibt es auch Cocktails jeder Art, eine große Getränkeauswahl und das besondere und beliebte Mittagstisch-Angebot zum kleinen Preis bei großer Auswahl z.B. **Kalbsleber m. Röstzwiebel, Bratkartoffeln und Apfelmus 11,90 €** und dazu einen **Salat von unserer Salatbar** zum selber aussuchen. Lassen Sie sich von unserem **Monatsangebot** überraschen gerade jetzt zum Pfingstfest, entspannen Sie einfach ihre Küche und kommen zu uns: **Spargel mit Katenschinken** und jungen Kartoffeln, Sauce Hollandaise 12,90 €. Ebenso gibt es **Mai- oder Speckscholle** für 12,90. Wir bieten Ihnen auch einen **Geschenkgutschein**, die besondere Geschenk-Idee.

UND JETZT AUCH IN LÜBECK, Mühlenbrücke 7, natürlich wie in Volksdorf mit Frühstück, Mittagstisch, Happy Hour, Saisonangebote. **NEU: Hotel excellent.** Reservierung erbeten. Wir sind seit über 19 Jahren in Volksdorf, Im Alten Dorfe 38, Tel. 040-609 58 58 – Fax 040-609 59 59

www.hacienda-hamburg.de
www.hacienda-luebeck.de
www.excellent-hotel.de

Hier zeigen wir Ihnen mehr...





**Abgestempelt:
In „Wutbürgern“
steckt
produktives
Potential!**

Max-Kramp-Haus, zu dem alle Interessierten eingeladen waren, wurde dann auch gleich richtig gearbeitet. In Gruppen entwickelten die Lemsahler zusammen mit Experten Konzepte für das Gebiet. Basierend auf deren Erkenntnissen soll dann von Ende Juni bis September ein städtebaulicher Wettbewerb stattfinden, dessen Ergebnisse, ausgewählt von Experten, Politik und Bürgern, die Richtung der Bebauung vorge-

ben. „Ich finde es wichtig, dass das, was man macht, allen nützt“, meint Ulrich Tröger. „Denn dann nützt es am Ende auch einem selber. Wenn ich irgendwo hingehe und versuche, den maximalen Profit herauszuschlagen, sind die Leute nicht glücklich damit – und ich auf lange Sicht auch nicht.“ Ein guter Anfang scheint also gemacht. Wir werden die weiteren Entwicklungen verfolgen!

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



Exklusive Leuchten
Antiklampen und Schirmanfertigung
Stilleuchten Götzel
Inh. S. Menk e.K.
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-goetzel.de



RATHJENS
Garten- und Landschaftsbau GmbH

**Wir machen Ihre
Gartenträume wahr!**

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



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

75 Jahre TSC Wellingsbüttel

Am **9. Juni** feiert der TSC Wellingsbüttel sein **75-jähriges Bestehen**. Mit einem großen Fest-Event. Seit der Gründung ist viel passiert – menschlich wie sportlich. Das Alstertal-Magazin wirft einen Blick auf die **Geschichte** des Traditionsvereins!

Im Restaurant „In der Friedeneiche“ gründeten einige Sportlerinnen und Sportler vor genau 75 Jahren der Verein für Leibesübungen Wellingsbüttel (VfL), den Vorläufer des heutigen TSC. Grund: Es gab im Ort kein ausreichendes Sportangebot. Wer sich betätigen wollte, ging in der Regel nach Fuhlsbüttel. Das waren viele Wellingsbüttler Leid

und so kam es 1937 zum Gründungsakt durch einige engagierte Alstertaler: Dr. Ermisch wurde Vereinsführer, Ernst Krogmann sein Stellvertreter, Albert Omland Kassenwart, Walter Fründt Schriftwart und Kurt Weissleder Fußballwart. Weiterhin übernahmen Grete und Ernst Krogmann die Ämter des Frauen- und Männerturnwarts. Volksturnwart wurde B. Bosold, Gerätewart Fritz Ehlers und Pässewart wurde A. Imelmann. In diesem Jahr gab es aber auch noch ein weiteres wichtiges Ereignis: Durch das Groß-Hamburg-Gesetz wurde Wellingsbüttel ein Stadtteil von Hamburg. Dennoch waren dort aber immer noch

ländliche Strukturen anzufinden. Wer aber glaubt, dass die Geschichte des Vereins deswegen langweilig ist, irrt. Es lohnt ein Blick in die Geschichtsbücher des Vereins. Schließlich begann zwei Jahre nach Gründung der Zweite Weltkrieg. Das hatte Auswirkungen auf das Vereinsleben. Mitglieder mussten an die Front, viele Hamburger die Stadt wegen der Bomben verlassen. Dann kamen die Flüchtlinge. Nach dem Krieg diente die Turnhalle als Lazarett, und Gymnastikstunden fanden im Saal des Gasthofes „Zur Linde“ statt. In der Nachkriegszeit hatten viele Frauen Wichtiges zu tun, als zum Turnen zu gehen,

Die Förderung der Jugend war und ist ein wichtiger Teil des Vereins.

1954: Die Jungmannschaft der Fußballabteilung war mit vollem Elan bei der Sache.





Bei Turnfesten konnten die Damen ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen.



Üben, üben, üben. Bei gutem Wetter wurde auch draußen trainiert.

entsprechend leer waren die Gruppen. Deswegen wurden sie mit Mädchen ab 13 Jahren aufgefüllt. 1960 trennte sich die Turn- und Gymnastikabteilung vom VFL und lief 22 Jahre lang als selbständiger Verein: als Turn- und Gymnastikverein Wellingsbüttel (TGV). Obwohl es immer eng war, wollte keiner die Gymnastikstunde der Mitgründerin Gretel Krogmann verpassen und so fasste die Gruppe bald 85 Mitglieder. Im Jahr 1981 zählte der neue Verein sogar stolze 1025 Mitglieder. 1982 gab es eine Rückbesinnung und neu und alt fusionierten. Das war die Geburtsstunde des TSC Wellingsbüttel. Aus wirtschaftlichen Gründen, denn für zwei große Vereine war in dem kleinen Stadtteil einfach kein Platz. Der Zusammenschluss ist bis heute sichtbar, denn die Sportler des TSC tragen die Farben beider Vereine: grün/schwarze Sportbekleidung (erinnert an den VFL) mit dem rot/weißen neuen TSC-Vereinswappen (Rot/Weiß waren die Farben der Turner). Aktuell hat der TSC 2.660 Mitglieder, welche sich „wie eine große Familie fühlen“, so Traude Borchert, die gute Seele des Vereins. Mittlerweile werden mehr als 30 verschiedene Sportarten angeboten und 75 Übungsleiter sorgen dafür, dass die Teilnehmer fit werden. Neue Ideen werden in dem Verein schnell und flexibel umgesetzt und so engt die Tradition den Blick für das Neue nicht ein. Neben dem 75-jährigen gibt es auch ein weiteres Jubiläum zu feiern. Seit 45 Jahren existiert die Donnerstag-Gymnastikgruppe! 1967 beschlossen die Damen der Fußballer des VFL sich auch sportlich zu betätigen. Sie gründeten die Gymnastikgruppe, welche immer donnerstags um 19 Uhr trainiert. Neben der sportlichen



Gretel und Ernst Krogmann:
Sie gelten als Gründerehepaar des TSC.

Ertüchtigung stand aber auch das Gesellschaftliche immer im Mittelpunkt. Alle zwei Jahre gingen die Damen auf eine viertägige Radtour quer durch Deutschland. Seit Kurzem findet dieser Ausflug sogar jährlich statt. Somit prägt der Verein nicht nur die Stadteilkultur, sondern schafft Zusammenhalt und ist für viele eine zweites Zuhause geworden. Das kann man wirklich mit einem großen Fest zelebrieren!

Hier die Highlights:

- Hamburgs bekannter Moderator „Mr. Happy“ führt durch den Tag und legt abends im Festzelt auf
 - Für die Kinder sind verschiedene Parcours aufgebaut
 - Beim Jubiläumsspiel um 18 Uhr spielen die „Oldies“ gegen die G-Jugend
 - Der große Hunger kann an der Grillstation gestillt werden
 - Abends gibt es eine große Party im Festzelt
 - Für alle Fußballfans wird das EM- Spiel im Festzelt übertragen
- Das Fest beginnt am 9.6 um 14 Uhr in der Waldingstraße 91.

Weitere Infos unter:
www.tscwellingsbuettel.de mh



Neben Fußball ist auch die Gymnastik ein wichtiger Teil des TSC!



Der aktuelle Vorstand des TSC Wellingsbüttel



Die Donnerstags-Turngruppe feiert 45-jähriges Bestehen.

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

**FISCH
FEINKOST**
 Peter Wullbrand

 jetzt ist
SCHOLLENZEIT
 •
 große Auswahl an
Frischfisch
 •
SALATE
 aus eigener Herstellung
 Moorhof 14, Telefon 602 03 06

jirrmann
 Sonnenschutzsysteme
 Inh. Matthias Englert
**Ihr Rollladen- und
 Markisen-Spezialist**

**Sommer. Sonne.
 Markise!**
 kostenlose Beratung
 vom Fachmann vor Ort
 Moorhof 11 • 22399 Hamburg
 Tel.: 040/611 67 550
 www.jirrmann-
 sonnenschutzsysteme.de



*Eines von vielen Stücken der
 Henneberg Bühne war „De
 Bär“ (2011) mit Carsten Maron
 und Anne Christa-Petersen.*

Ein rundes Jubiläum:

30 Jahre Herzblut

Die **Henneberg Bühne** ist aus dem Alstertal nicht wegzudenken. Seit 30 Jahren führt der **Verein Theaterstücke in niederdeutscher Sprache auf**. Dabei erlebte das Amateurtheater nicht immer positive Zeiten. **Ein Rückblick.**

„Schon im Oktober 1981 stellte Ruth Redetzki sich – und einigen Bekannten – die Frage, ob es in Poppenbüttel nicht mal eine Amateur-Theatergruppe geben sollte“, erzählt Bärbel Simonsen, Vorstandsmitglied der Henneberg Bühne. Die Idee verding und auf einen Zeitungsauftritt meldeten sich rund 20 Theaterbegeisterte. Unterstützt durch Otto Henneberg wurde das erste Stück in der Poppenbüttler Marktkirche aufgeführt: „De Radikalkur“ von Max König. Die Aufführung wurde ein voller Erfolg und so ließ sich die Henneberg Bühne im April 1982 offiziell als Verein eintragen – das ist mittlerweile 30 Jahre her.

Doch trotz des großen Zuspruchs beim Publikum war aller Anfang schwer. Geprüft wurde in Privaträumen, Aufführungen fanden zu meist in Schulen statt. „Bei einer Aufführung in einer Schule – ich will nicht verraten welche – ging Punkt 22 Uhr mitten im dritten Akt das Licht aus“, erzählt Bärbel Simonsen. „Der Hausmeister hatte Feierabend!“ Absoluter Tiefpunkt: ein Theaterabend mit gerade einmal zwei Zuschauern. Doch davon ließen sich die begeisterten Mitglieder der Henneberg Bühne nicht unterkriegen und wurden für ihren Einsatz

belohnt: 1994 erhielt der Verein seine feste Heimat in den Räumlichkeiten des Hospital zum Heiligen Geist. Hier finden sich auch heute noch Aufführungssaal, Proberäume, Werkstätten und Fundus der Henneberg Bühne. Neben der Schauspielgruppe hat der Verein mit den rund 160 Mitgliedern außerdem einen Shanty-Chor, eine Volkstanz- und eine Musikgruppe zu bieten. Seit 2003 können zudem Kinder und Jugendliche bei der Henneberg Bühne kostenlos die niederdeutsche Sprache lernen. Trotz dieses Angebots ist nicht zu leugnen, dass ein erhebliches Nachwuchsproblem besteht: „Immer

weniger junge Leute trauen sich zu, in Plattdeutsch zu spielen, die Mädchen noch ein bisschen eher als ihre männlichen Kollegen“, sagt Bärbel Simonsen. „Für die Jungs ist das Theaterspielen – und denn auch noch Plattdeutsch – offensichtlich uncool.“ Trotzdem ist sie zuversichtlich, dass sich ausreichend Nachwuchs finden wird, um auch weiterhin die mit viel Leidenschaft und Herzblut inszenierten Theaterstücke vorführen zu können. Wer Lust hat mitzumachen und ein Teil der Henneberg Bühne zu werden, kann unter Tel. 602 50 12 alle notwendigen Informationen erfragen. *et*



*Der Vorstand feierte das 30-jährige Jubiläum:
 Jürgen Priebe, Bärbel Simonsen, Rolf Beier und
 Eberhard Tröger (v.l.).*

Der HaspaJoker – ein Konto wie ein guter Freund

Was zeichnet einen guten Freund aus? Vor allem Nähe, Verlässlichkeit und Hilfsbereitschaft. Das gilt auch für die Hamburger Sparkasse und ihr HaspaJoker-Konto, das neben zahlreichen Bankleistungen auch eine Vielzahl von Vergünstigungen und zusätzliche Services bietet. „Der HaspaJoker hilft in der Not, zum Beispiel wenn der Schlüssel verloren wurde, die Wohnungstür geöffnet werden muss oder das Handy gestohlen wird“, sagt Martin Eggert, Leiter der Haspa-Filiale Poppenbüteler Weg 195.

Jeden Monat kommen rund 130 verlorene Schlüsselbünde mit Hilfe des HaspaJokers wieder zurück zu ihrem Besitzer und 75-mal wird eine Tür-Notöffnung angefordert. 65 Kunden kommt ihre Handyversicherung zugute, die bei einem gestohlenen Handy die Kosten erstattet.

Mehr als 74.000 Ticketbuchungen erfolgen jährlich über den HaspaJoker, für die es zudem eine Rückvergütung von bis zu sieben Prozent gibt. Jedes Jahr sparen gut 80.000 Hamburger mit ihrem HaspaJoker beim Eintritt zum Tierpark Hagenbeck. Wem im Ausland einmal mit dem Notgeld-Service geholfen wurde, der möchte nie wieder darauf verzichten.

Besonders freuen sich die Kunden auch über die Gutschrift nach ihrer Urlaubsreise, wenn sie über den HaspaJoker Reise-Service gebucht haben. Im

Schnitt erhalten sie eine Rückerstattung von mehr als 100 Euro.

„Das sind nur einige Beispiele, die belegen, dass sich der HaspaJoker durch die umfangreichen Bank- und vielen Zusatzleistungen für die Kunden ganz schnell rechnet“, sagt Eggert. Der HaspaJoker ist Europas

erfolgreichstes Mehrwertbanking-Programm.

Die Kunden können zwischen insgesamt fünf Vorteilskonten wählen: Neben drei HaspaJoker-Konten (smart, comfort, premium), die sich in Leistungsumfang und Preis unterscheiden, bietet die Haspa spezielle Konten für Schüler und Auszubildende (HaspaJoker intro) sowie für Studenten (HaspaJoker unicus). Das Deutsche Institut für Service-Qualität



hat den HaspaJoker premium zum zweiten Mal in Folge als „Testsieger Mehrwertkonten“ ausgezeichnet.

Mit rund 370 eigenen Geldautomaten sowie rund 250 Filialen und Kunden-Centern verfügt die Haspa zudem über das dichteste Banknetz in Hamburg und Umgebung.

Noch Fragen? Martin Eggert berät Sie gern. Er ist telefonisch unter 040-3579-5883 zu erreichen oder per E-Mail an martin.eggert@haspa.de.

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

Ihr Fachgeschäft im Alstertal

Elektro-Installation · Reparatur · Einbau-Geräte · Leuchten
Sprech-Anlagen · Kabel-TV · Telekom · ISDN-Anlagen
EDV-Netze · E-Heizung · Heißwasser

J. MELLE + SOHN **Miele**
Elektro- und Fernseh-Meisterbetrieb **LIEBHERR**
Ihres Vertrauens · Meisterwerkstatt **SIEMENS**

Poppenbüttler Hauptstraße 11
22399 Hamburg · Tel. 602 22 41
www.j-melle-sohn.de

Kundenparkplätze links neben der Apotheke!
Geöffnet: 8.30-13.00 Uhr + 14.15-18.30 Uhr – Samstags 9.00-13.00 Uhr

BRAUN
KRUPS
SIEDLE

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

Han

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

Tel.: 600 18 20

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

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

Kunsthandlung Alstertal

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

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

J. Sane

Eine umstrittene Frage:

Weg mit der Hundesteuer?

Ein deutscher Anwalt zieht vor den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte. Sein Ziel: die **Abschaffung der Hundesteuer in Deutschland**. Das spaltet die Nation. Auch in der Redaktion des Alstertal-Magazin stellte sich die Frage nach der Berechtigung der Steuer – Sinn oder Unsinn? Grund genug für eine **Diskussion**.

Viele Vereine, Institutionen und Einzelpersonen haben bereits erfolglos versucht, eine Abschaffung der Hundesteuer zu erreichen. Ihr Hauptargument: Hunde sind Sozialpartner und keine Luxusgüter. Das sieht Jule Thumser von Hunde-Lobby e.V. ähnlich: „Wenn die Hundesteuer für die Interessen der Hunde und Hundehalter eingesetzt würde, könnte man ja noch mit ihr leben. Wird sie aber nicht. Allein die Tatsache, ein lebendes, fühlendes Wesen zu besteuern, ist für mich

ein Unding.“ Für sie als Hundebesitzer ist die Abschaffung der Hundesteuer längst überfällig. Wie sieht man das bei der Stadt? Wir wollten von der Finanzbehörde wissen, was gegen eine Abschaffung der Hundesteuer spricht. Dazu Pressesprecher Daniel Stricker: „Diese Frage könnte ich genauso gut zurückgeben: Welche Argumente sprechen denn für eine Abschaffung?“ **Wir diskutieren und freuen uns auf redaktion@alster-net.de über Ihre Meinung!**

Wissenswertes über die Hundesteuer:

- Die erste Form der Hundesteuer gab es bereits im 15. Jahrhundert. Damals mussten die Bauern sogenanntes „Hundekorn“ bezahlen, da ihre Hunde möglicherweise das Wild der Landesherren jagen könnten. Das war jedoch nur ihnen vorbehalten war.
- Die weltweit erste auch sogenannte Hundesteuer wurde 1796 in Großbritannien erhoben.
- In Deutschland musste ab dem 28. Februar 1807 in der Stadt Offenbach am Main das erste Mal Hundesteuer gezahlt werden. Diese betrug damals einen Reichstaler pro Jahr und wurde als Beitrag zur Tilgung städtischer Kriegsschulden genutzt.
- Später verbreitete sich die Hundesteuer in ganz Europa. Heute erheben neben Deutschland nur noch Holland und Österreich Hundesteuer.
- Hierzulande können die Gemeinden selber entscheiden, ob sie eine Hundesteuer erheben und auch in welcher Höhe.
- Den höchsten Hundesteuersatz in Deutschland zahlt man im nordrhein-westfälischen Schmallmtal, jährlich 300 € pro Hund.
- Der Ort Boizenburg Land in Mecklenburg-Vorpommern hat den niedrigsten Steuersatz in der Bundesrepublik, 10 € im Jahr.
- Es gibt einige wenige Gemeinden in Deutschland, in denen keine Hundesteuer gezahlt werden muss, wie z.B. im bayrischen Windorf.



Luxusartikel oder Familienmitglied? Die Stellung von Hunden in der Gesellschaft wird ganz unterschiedlich gesehen!



Susanne Gniffke,
Praktikantin

CONTRA

Gegner der Hundesteuer sagen, ein Hund sei doch ein Lebewesen und ein Mitglied unserer Gesellschaft. Stimmt. Da jeder in dieser Gesellschaft seinen Teil zu ihr beiträgt, ist die Hundesteuer gerechtfertigt. Hundehalter müssen also für ihr Tier zahlen. Richtig ist es auch, die Hundesteuer nicht wieder direkt bei den Hunden einzusetzen. Die sogenannte „Reichensteuer“ kommt schließlich auch nicht den Reichen zugute, im Gegenteil. Alles fließt in eine gemeinsame Kasse, aus der

nach dem Gesamtdeckungsprinzip alle kommunalen Projekte gefördert werden können. Ein Wegfall würde bedeuten, dass die Finanzlöcher anders gestopft werden müssen – vielleicht mit der Erhöhung der Mineralölsteuer? Oder, streichen wir doch einfach die Kita-Förderung! Ursprünglich wurde die Hundesteuer wegen der Gefahr erhoben, die von den Tieren ausging. Hat die sich verringert? Allenfalls verlagert! Und auch das Wohl der Hunde ist zu beachten: Durch die Hundesteuer wird verhindert, dass Menschen sich aus einer Laune heraus einen Hund anschaffen. Ergebnis: Die Tiere landen im Idealfall bei Hundefreunden.

PRO

Die von den Gemeinden willkürlich erhobene Hundesteuer ist ein Relikt aus einer längst vergangenen Zeit und gehört abgeschafft, so wie es unsere europäischen Nachbarn vorgemacht haben. Viele Leute glauben, dass die Hundesteuer dazu verwendet wird, die Gehwege zu reinigen.

Das ist aber falsch. Da es sich hierbei nicht um Gebühren handelt, können die Einnahmen für jeden beliebigen Zweck eingesetzt werden. Den Hundehaltern wird das Geld aus der Tasche gezogen und sie haben nichts davon. Die Hundewiesen bleiben ungepflegt, neue Auslaufflächen werden nicht geschaffen. Darüber hinaus sind Hunde die einzigen Lebewesen, die besteuert werden. Sie gelten als Luxus. Aber Hunde sind kein Luxus. Hunde sind Sozialpartner, Familienmitglieder, Freunde, und so sollten sie auch behandelt werden. Ist es nicht viel mehr Luxus, ein Pferd zu halten als einen Hund? Hat man jemals einen Obdachlosen mit einem Pferd gesehen? Jedes andere Tier darf gehalten werden, ohne dass man dafür Steuern zahlen muss. Nur bei Hunden wird eine Ausnahme gemacht.

Wo ist denn da die im Grundgesetz geforderte Gleichheit? Die Abschaffung der Hundesteuer ist längst überfällig.



Christian Ehrhorn,
Redakteur

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

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

BESTATTUNGEN

Poppenbüttel

Eggers

Ohlendieck 10
22399 Hamburg

Telefon 040 602 23 81

Langenhorner Chaussee 371
22419 Hamburg

Telefon 527 39 411

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



Zuhause gesucht!

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



FRAGGLE, GRIECHISCHE LANDSCHILDKRÖTE

Beschreibung: Landschildkröten sind von der Haltung relativ anspruchsvoll. Sie brauchen ein Terrarium, in dem sie auch die Möglichkeit zum Verstecken haben. Außerdem muss die Temperatur tagsüber konstant durch eine Lampe gehalten werden. Im Winter müssen die Unterbringungsmöglichkeiten an den Winterschlaf der Tiere angepasst werden. Landschildkröten werden nur vermittelt, wenn ein Garten vorhanden ist, da sie die regelmäßige Möglichkeit brauchen, draußen herumzulaufen.



JONNY, AMERICAN STAFFORDSHIRE TERRIER - PITBULL MIX

Beschreibung: Jonny ist ein junger, sehr netter, freundlicher und verspielter kleiner Kerl, der aufgrund seiner Rasse beschlagnahmt wurde und zu uns ins Tierheim kam. Jonny ist teilweise noch etwas ungestüm, die Leinenführigkeit und der Grundgehorsam sollten noch verbessert werden, deshalb wird der Besuch einer Hundeschule empfohlen. Dieser aufgeweckte Rüde sucht Menschen, die ihn körperlich sowie geistig fordern, aber ihm auch Zeit zur Eingewöhnung geben.



CHICO, TERRIER MIX

Beschreibung: Chico hat leider sein Zuhause verloren, weil sein Besitzer verstorben ist. Er ist teilweise noch etwas ungestüm und verspielt, die Leinenführigkeit und der Grundgehorsam sollten noch verbessert werden, deshalb wird der Besuch einer Hundeschule empfohlen.



FINCHEN, PERSER MIX

Beschreibung: Finchen ist eine Fundkatze aus Allermöhe. Im HTV wurde sie kastriert, gechippt und das verfilzte Fell geschoren. Da sie sich gerne anfassen lässt, lieb und schmusig ist, müsste sie bald ein festes Zuhause für sich ergattern können. Madame Finchen sollte dort Alleinherrscherin sein, da sie sehr selbstbewusst ist. Bei Langhaarkatzen ist tägliche Fellpflege ein Pflichtprogramm für ihren neuen Beschützer.



RALFI UND RICHI, EUROPÄISCH KURZHAAR

Beschreibung: Ralfi und Richi kommen aus einem sogenannten Messi-Haushalt. Sie sind im HTV kastriert und gechippt worden und wünschen sich ein Zuhause, wo das Katzenleben Freude bereitet und die Menschen sie sehr mögen. Beide brauchen etwas Zeit, um sich einzugewöhnen; ihr momentanes etwas ängstliches Gebaren wird sich ändern, wenn die Unsicherheit verfliegen ist. Ralfi wird den etwas älteren Richi in Schwung halten. Was beiden fehlt, ist der Mensch, dem sie vertrauen können.



OPA FRITZI, KANINCHEN

Beschreibung: Der zutrauliche Opa Fritz wartet auf ein neues Zuhause. Anfangs ist er etwas schüchtern. Opa Fritz landete aufgrund einer Sicherstellung im Tierheim. Er würde sich über ein Kaninchengehege mit Artgenossen freuen, in dem er seinen Lebensabend verbringen kann.

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, Do. 15-21 Uhr,
Fr. 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa. 9-12 Uhr

Helf uns! Wir warten auf ein neues Zuhause!

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

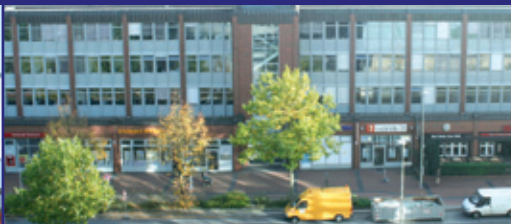
170 Jahre HTV - eine Tradition für Hamburg
www.hamburger-tierschutzverein.de

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

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN
VON 1841 E. V.

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



ANZEIGEN

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

Was Ihr Auge so alles verrät

Die Hälfte aller Erblindungen könnte verhindert werden, aber dennoch steigt die Zahl der Menschen, die einen vollständigen Sehverlust erleiden. Erkrankungen der Netzhaut und Zustände des Auges, die zu einem Verlust der Sehkraft führen können, bleiben lange unbemerkt. Viele Augenerkrankungen können erfolgreich behandelt und ein völliger Sehkraftverlust verhindert werden, wenn sie frühzeitig festgestellt werden. Medikamente könnten mit einer Augenuntersuchung erkannt werden. Eine frühe Feststellung ist die Grundvoraussetzung für die Behandlung und den Erhalt des Augenlichts.

In Deutschland ist der Bluthochdruck ein häufiges Problem. Schätzungen zufolge sind etwa 12 Millionen Menschen betroffen. Ohne Behandlung müssen sie mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und besonders für Schlaganfälle leben. Dies gilt vor allem für ältere Patienten, die häufiger Bluthochdruck haben als jüngere Menschen. Fehlentwicklungen, die zur Entstehung einer Hypertonie beitragen, setzen allerdings schon in jungen Jahren ein. Eine frühe

Begleiterscheinung Ihres Bluthochdrucks (Hypertonie) ist die sog. hypertone Retinopathie. Dies ist eine krankhafte Veränderung der Gefäße in der Netzhaut. Sie ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch heilbar. Eine hervorragende Methode, um einen unerkannten Bluthochdruck aufzudecken und bei bestehender Erkrankung bei der Therapiegestaltung zu helfen, ist die Beurteilung der Blutgefäße an der Netzhaut. Durch die Untersuchung mit einem hochmodernen Spezialgerät, dem Optomap 200 C, ist jetzt eine Untersuchung der Blutgefäße ohne die Gabe von Augentropfen möglich. Eine Messung des Blutdrucks wie sie z.B. in Apotheken angeboten wird, kann den Gang zum Hausarzt und eine Beurteilung der Blutgefäße durch den Augenarzt nicht ersetzen. Die Blutdruckwerte unterliegen Schwankungen, sodass ein gut gemessener Blutdruckwert einen Bluthochdruck nicht ausschließt.



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)

TÜV CERT
CONFORM WITH ISO 9001
Zertifiziert für ISO 9001

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

Bohren? Nein. Danke!®

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

Heegbarg 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	15:00-18:00	14:00-19:00	

Offizielles Mitglied
www.alstermed.de



ANZEIGEN

Expertentipp von Priv.-Doz. Dr. med. Jan Weise, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, HNO Zentrum Alstertal

Beziehungskiller Schnarchen



Die Häufigkeit des Schnarchens ist enorm. 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen über 60 Jahre schnarchen. Der Betroffene bemerkt sein Schnarchen oft gar nicht. Stärker gestört durch die Schnarchgeräusche fühlen sich jedoch meist die Partner. Die Skala der Schnarchgeräusche reicht vom erträglichen Röcheln bis zu einer Lautstärke von 90 Dezibel. Das entspricht etwa dem Krach, den ein Presslufthammer verursacht. Für den genervten Partner bleibt da häufig nur die Flucht ins Nebenzimmer oder eine Familienpackung Ohrstöpsel. So wird das Schnarchen oft zum Beziehungsproblem. Manchmal hilft es schon, wenn der Schnarcher auf seinen alkoholischen Abendtrunk verzichtet. Oder wenn der Störer nicht auf dem Rücken schläft. Sie können Ihren Partner nachts auch leicht anstupsen. Schnarchen kann aber nicht nur Ursache ernsthafter partnerschaftlicher Probleme werden, sondern als „nicht erhol-

samer Schlaf“ auch ungesund und gefährlich sein. Etwa 1 Prozent aller Männer und 0,5 Prozent aller Frauen leiden an Atemaussetzern während des Schnarchens, der sogenannten Schlaf-Apnoe, die zu einer Mangel durchblutung und damit zu schweren Störungen von Herz und Kreislauf führen kann. In Fällen von Schnarchen und „nicht erholsamem Schlaf“, die durch spezielle Messungen durch Ihren HNO-Arzt im Nachtschlaf aufgedeckt werden, helfen verschiedenste Therapien, angefangen von Überdruckbeatmungsmasken, Schnarchschienen bis hin zu operativen Maßnahmen. Jedoch ist nicht jede Therapie so erfolgreich, wie häufig versprochen wird.

Herr PD Dr. med. Jan Weise, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, wird am 6.6.2012 um 18 Uhr in einem spannenden Vortrag für Betroffene und Interessierte zum Thema „Alle Schnarchtherapien ausprobieren – was nun?“ über neue innovative Möglichkeiten der Schnarchtherapie und deren Grenzen im Centrum für Innovative Medizin, Haus C, Falkenried 88 in 20251 Hamburg-Eppendorf berichten.



„Alle Schnarchtherapien ausprobiert – was nun?“

Über dieses spannende Thema wird **PD Dr. med. J. Weise** vom HNO-Zentrum-Alstertal in Hamburg-Poppenbüttel am **6.6.2012 um 18 Uhr** für Betroffene und Interessierte berichten. Veranstaltungsort: Centrum für Innovative Medizin - HAUS C - Falkenried 88, 20251 Hamburg-Eppendorf. Über eine Voranmeldung bis 30.5.2012 wird gebeten unter Tel.: 808 06 88 15, Fax: 808 06 88 88 oder Email: vetter@opze.de, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Dres. med. Sirpa und Frank Becker, Priv.-Doz. Dr. med. Jan Weise & Partner

HNO ZENTRUM
ALSTERTAL
HALS - NASEN - OHREN - HEILKUNDE

Heegbarg 16 • 22391 Hamburg • Tel.: 040/606 50 37
Fax: 040/606 50 39 • www.hno-zentrum-alstertal.de

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



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,
Mobil: 0179 / 788 57 71 oder per
E-Mail: g.bergerhausen@alster-net.de
gerne nähere Informationen.

Expertentipp von Sylvia Schacht

Männer achten immer mehr auf ihr Aussehen

Männer sind heute deutlich mehr auf ihr Äußeres bedacht. Aussehen, Kleidung und Haare werden immer wichtiger und sie sind bereit (übrigens deutlich spontaner als Frauen), mehr Geld auszugeben. Natürlich nur, wenn sie der Meinung sind, das Richtige für ihre Bedürfnisse gefunden zu haben. Das Gleiche gilt für den Haarschnitt. Die meisten Männer sind nicht so offen für große Veränderungen, hier steht die Qualität des Haarschnitts absolut im Vordergrund. Die präzise Arbeit, die Form und die Proportion sind absolut wichtig. Trendige Herrenfrisuren orientieren sich an der Gesichtsform und entscheiden darüber, welche Schnitte überhaupt geeignet sind. Besonders beliebt bei den Männerfrisuren 2012 sind in diesem Jahr Haarschnitte, bei denen die Seitenpartien am Kopf kürzer gehalten werden als am Oberkopf. Etwas

Wachs zum Strukturgeben und fertig ist der Look. Grundsätzlich ist festzustellen: Männer geben sich nicht mehr nur mit dem Waschen und Trocknen der Haare zufrieden. Selbst die Haarfarbe ist bei ihnen heute ein Thema. Allerdings soll sie nicht als solche erkannt werden, sondern absolut natürlich wirken. Der Hauptgrund für Männer, ihre Haare zu färben, ist graue Haare abzudecken. Aber auch das hat sich geändert, denn viele Männer scheuen die Haarfarbe nicht mehr. Inzwischen soll jedes dritte Haarfärbemittel von einem Mann gekauft werden. Warum denn auch nicht? Aber eines sollten beide Geschlechter beachten: Haarfarbe und Strähnen sollten immer wie natürlich gewachsen aussehen...



Expertentipp von Maike Blanck, ModeKurier Shop

Die Passform macht's!



Frau ist nicht gleich Frau – genau aus diesem Grund möchte jeder die perfekte Hose für sich finden. Ganz bewusst haben wir uns in diesem Bereich für den Hosenspezialisten Gerke my pants entschieden. Ein traditionsreiches Familienunternehmen aus Süddeutschland mit 100-jähriger Erfahrung in der Hosenproduktion. Gerke my pants bietet mit diversen Passformen eine große Auswahl an Hosen in Jeans- und Tuchqualitäten. Die Hosen sitzen perfekt und zeichnen sich durch hohen Tragekomfort aus, sodass sich die Kundin rundum wohl fühlt. Es dominieren gerade geschnittene Modelle in den Sonderpassformen Basic und Slim-Line. Nicht fehlen

darf der Comfort-Schnitt, der mehr Bundweite bei super schlankem Schenkel bietet. Um eine perfekte Passform zu garantieren, gibt es das Sortiment in den Größen 38-52 und in den Kurzlängen 19-26. Denims und Colour Denims mit Elasthan bilden den Schwerpunkt. Die Farbrange gibt sich betont zurückhaltend mit Noncolours: von Weiß, Sand, Kitt bis hin zu den unterschiedlichsten Auswaschungen im Indigo Denim. Die Qualität besticht durch den Einsatz von ausgesuchten Denims und Baumwolle aus Italien und Spanien. Feinste Polyester-Viskose sowie hochwertige Ceramica-Viskose aus Portugal werden bei den Tuchqualitäten eingesetzt. Mit attraktiven Preislagen ab 69 Euro wird ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis geboten.

COIFFEUR-TOPADRESSE
IN HAMBURG WWW.SYLVIASCHACHT.DE

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



SYLVIA SCHACHT

HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-18:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR

ModeKurier
SHOP

Ihr Fachgeschäft für aktuelle Mode



Jetzt probieren!
Gerke Jeans 69€
Denim-Stretch
in verschiedenen Farben
Optimale Passform durch
Elasthan-Anteil

**Wir führen Gr. 38-52
auch in Kurzlängen**

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



ANZEIGEN

Expertentipp von Heike Klörs, Lernzirkel Alstertal

Konzentration kann man üben!

Wenn Schüler beim Erledigen der Hausaufgaben zu maulen beginnen statt Vokabeln zu lernen oder schon bei der dritten Rechenübung die Geduld verlieren, reagieren viele Eltern entnervt oder beklagen die Konzentrationsprobleme ihrer Kinder. Häufig gelingt es dem Schüler nicht, den Aufmerksamkeitsschalter im Kopf an- und abzuschalten und von zahlreichen Reizen, die auf ihn einwirken, die jeweils wichtigen auszuwählen. Dieses kann man auf spielerische Weise üben und so die Konzentration verbessern! Rituale wie ein klar strukturierter Tagesablauf geben hierbei zuverlässige Orientierung. Werden zum Beispiel die Hausaufgaben immer zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt, sind Diskussionen über Trödelei nicht mehr notwendig. Ein Schüler arbeitet am besten in einem ruhigen Raum, in dem er sich wohlfühlt. Dabei sollte der Arbeitsplatz zwar hell sein, aber nicht direkt vor dem Fenster liegen – der Blick nach draußen lenkt ab. Wichtig ist auch, dass Schreibtisch und Stuhl der Körpergröße entsprechen. Geschwister bleiben während des Lernens draußen! Ordnung beim Lernen und

ein aufgeräumter Schreibtisch helfen, Ablenkungen zu vermeiden. Alle benötigten Materialien sollten griffbereit sein. Lern- und Hausaufgabenpläne erleichtern den Überblick und verringern den Stress vor der nächsten Klassenarbeit! Sportliche Aktivität stärkt die Konzentration und das Denken, denn wer nur 40 Prozent seines Energiepotenzials in Bewegung umsetzt, dessen Gehirn wird bereits mit 25 Prozent mehr Blut versorgt. Außerdem bewirkt das Einüben bestimmter Bewegungen, dass Nervenzellen besser miteinander vernetzt werden. Auch eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten und Fisch steigert die Konzentrationsfähigkeit. Wasser und Fruchtsäfte sind besser als Limonade. Wenn auch Ihr Kind Probleme hat, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf bestimmte Aufgaben zu richten, dann lassen Sie sich bzgl. eines Konzentrationskurses professionell beraten. Die kommenden Sommerferien sind für solch einen Kurs zum Beispiel eine geeignete Zeit!



Expertentipp von Martin J. Järvinen, Arzt für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie, Schlafmedizin

Schöner Sommer trotz Allergie

Gerade noch freut man sich über das endlich einmal schöne Wetter und den Sonnenschein, schon beginnen die Augen zu jucken und die Nase zu laufen. Wieder einmal hat die Allergie zugepackt. Wie gewohnt soll's eine Allergietablette richten, aber auch diese hilft leider häufig schon nicht mehr. Schnell noch Nasen- und Augentropfen dazu – und hoffentlich klappt's damit. Nicht jeder mag jedoch Chemie. Eine morgendliche Augen- und Nasenspülung mit klarem Wasser – am

Tage wiederholt – kann durchaus die Beschwerden für einige Stunden deutlich lindern. Auch lieber erst abends das Schlafzimmerfenster nach dem Stoßlüften öffnen, da die Pollen sonst tags wunderbar durchs Fenster aufs weiche Kissen schweben, auf welches man dann wohligh zur Nacht seine Nase bettet. Eine Tagesdecke, zur Nacht vorsichtig zurückgeschlagen, hilft dem Pollen-, weniger jedoch dem Hausstaubmilbenallergiker. Die grundsätzliche Behandlung der Allergie ist durch eine Hyposensibilisierungs-, aber auch eine Eigenbluttherapie möglich.





Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal
MARTIN J. JÄRVINEN
 Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie
 Schlafdiagnostik, Innere Medizin, Akupunktur
 Weidende 7, 22395 Hamburg
 Telefon (040) 819 717 44

**Allergien?
 Husten?
 Atemnot?**
*Wir nehmen uns
 Zeit für Sie.*

LERNZIRKEL ALSTERTAL
 HEIKE KLÖRS

Jetzt Ferienkurse buchen:

- „Konzentration & Lernkompetenz“
- „Abenteuer - und Detektivgeschichten auf Englisch“

Heegbarg 21 • 1. OG • 22391 Hamburg
 direkt am AEZ / Außengalerie
 Bürozeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.00 Uhr

LERNZIRKEL
 Tel.: 69 79 03 66
www.lernzirkel-alstertal.de



ANZEIGEN

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

Spaß nach Noten!

Wie heißt es so gemein: „Alles, was Spaß bringt, ist entweder verboten oder macht dick.“ Stimmt gar nicht! Einer der größten Spaßbringer sitzt in uns selbst – unsere Stimme. Und zwar die, mit der wir sanft säuseln und kraftvoll schmettern, mit der wir Melodien formen und coole Reime rappen. Unsere Gesangsstimme. Singen macht nachweislich glücklich, denn es sorgt für den Abbau von Stresshormonen und die Ausschüttung sogenannter Glückshormone. Und das ist noch längst nicht alles: Singen fördert auch die Intelligenz (wie ein Test mit Kita-Kindern belegt) und bewahrt uns durch die Bildung von Immunglobulin A vor vielen Krankheiten. Das Tolle daran – es funktioniert mit Mozart genauso wie mit Mamma Mia oder Marlon Roudette. Wer jetzt allerdings meint, die morgendliche 5-Minuten-

Playbackshow unter der Dusche genügt, um all diese positiven Effekte zu erreichen, den muss ich enttäuschen. Alle diese Versuche wurden mit Gruppen unter Leitung professioneller Gesangslehrer gemacht. Denn nur sie verstehen es, ihren Schülern die richtige Atmung zu vermitteln und sie von der viel zu häufig eingesetzten Brust- zur stimmbandschonenden Kopfstimme zu führen. Dazu braucht man nicht gleich Einzelunterricht. In überschaubaren Gruppen lernt man zunächst genauso intensiv und hat dazu das positive Gemeinschaftserlebnis. Wenn dann noch das perfekte Staging – also die choreografierte Bewegung zum Gesang – dazukommt, kennt der Spaß keine Grenzen mehr...



Der Star bist DU

Du willst irgendwann einmal auf der ganz großen Bühne stehen? Oder einfach nur nach Schule und Büro beim Singen den Alltag vergessen?

Du willst lernen, deinen Lieblingssong perfekt zu performen? Und das passende Staging gleich dazu?

Dann ist **hier** die Bühne für dich! Und das ist dein Kurs:

NEU! MusiKidz (Kinder ab 5)

Musical High School (Jug. 10 – 15)

YoungStars (Jugendliche ab 15)

Musical & Pop (Erwachsene)

Ruf an für eine unverbindliche Probestunde:

Fon: 24 82 57 17
www.s-eins.com

 **Tanzschule
Gesangsschule
Schauspielschule**
EINS
Poppenbüttler Hauptstr. 7



**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



**Diabeteszentrum
Alstertal**



Diabetes-Schwerpunktpraxis

Dres. med. G. Beck • A. Dühr • M. Pein
Heegborg 2 • 22391 Hamburg • Tel. 2716 7227
www.gastrodiabetes.de



ANZEIGEN

Expertentipp von Stefan Yoon, Fußspezialist bei Ganter

Muskelaktivierendes Gehen entlastet Rücken und Gelenke



Sie tragen uns durchs Leben. Tagein, tagaus. Und doch kümmern wir uns nur selten um unsere Füße. Kein Wunder, dass 60 Prozent der Menschen im Alter Fußbeschwerden haben, obwohl 98 Prozent mit gesunden Füßen geboren werden. Die häufigsten Ursachen sind: Wir laufen kaum barfuß und tragen zu enge oder schlecht sitzende Schuhe. Unser Fuß hat 26 Knochen, 33 Gelenke, 29 Muskeln sowie 197 Bänder und Sehnen. Sie sorgen dafür, dass wir stehen, gehen, rennen und springen können und tragen unsere gesamte Körperlast. Damit das funktioniert, sind unsere Füße in Längs- und Querrichtung gewölbt. Laufen wir auf natürlichem Untergrund barfuß, trainieren wir unsere Fußmuskeln, da sich der Fuß stetig den Unebenheiten anpassen muss.

In festen Schuhen unterfordern wir diese Muskeln. Die Folge: sie verkümmern. Der Fuß verliert seine Kraft, Elastizität und Leistungsfähigkeit. Das Fußgewölbe senkt sich. Senk-, Spreiz-, Knick- oder Plattfüße sind die Folge. Schon kleinste Fehlstellungen reichen, um die gesamte Statik des Körpers zu stören und Beschwerden wie Rückenschmerzen, Knieprobleme oder Kopfschmerzen hervorzurufen. Um Beschwerden vorzubeugen, zielen gesunde Schuhe auf ein natürliches Gangbild. Form und Sohle unterstützen die Anatomie des Fußes. Die Zehen haben Platz und die Ferse sitzt fest. Speziell gefertigte Sohlen simulieren ein Gehen auf natürlichem Untergrund. Sie aktivieren so die Muskulatur und entlasten gleichzeitig Füße und Gelenke. Gesunde Schuhe beugen nicht nur Beschwerden vor, sondern können auch bei bereits vorhandenen Problemen helfen.

ZEIT IHRE HALTUNG ZU ÄNDERN!

GESUNDE SCHUHE FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN: AKTIONSWOCHE 29.5. BIS 2.6.



„Lassen Sie es Ihrem Rücken gut gehen“.

Stefan Yoon



Der GANTER Fußspezialist steht Ihnen zur Verfügung, um Sie persönlich zu beraten und alle Ihre Fragen rund um Fuß und Schuh zu beantworten.



EXPERTEN VOR ORT | TERMINE:

29.5. **Poppenbüttel:** Ganter & FinnComfort
30.5. **HH-City:** Ganter & FinnComfort, Fußdruckanalyse gratis
31.5. **HH-City:** Lunge, Fußdruckanalyse gratis



NEU UNSERE FILIALE IN POPPENBÜTTEL!

schockmann
Schuhe die passen

HH-City: Amelungstraße 5, Tel. 040-413 4985-0
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3, Tel. 040-601 19 55
Weitere Infos unter www.schockmann-schuhe.de

Expertentipp von Sohaila Mohseni, PTA bei Wrobel's Apotheke

Sicher in der Sonne

Sicherlich wissen Sie längst, dass zu viel Sonne der Haut schadet. Nicht umsonst warnen Mediziner seit Jahren vor maßlosen Sonnenbädern, weil diese gravierende Folgen haben können: Sonnenbrände, verfrühte Hautalterung, photoallergische Reaktionen und Hautkrebs. Doch richtig dosiert und mit dem richtigen Schutz versehen, wird das Sonnen zum großen Vergnügen. Welche Sonnencreme für Sie die richtige ist, erfahren Sie in Ihrer Apotheke. Erfreulicherweise ist die Haut von Natur aus bis zu einem gewissen Grad in der Lage, sich alleine gegen schädliche UV-Strahlen zu wehren. Der Eigenschutz hängt im Wesentlichen davon ab, wie stark die natürliche Pigmentierung der Haut, also wie hell oder dunkel sie von Natur aus ist. Der hellhäutige Sonnentyp 2 kann mit einem Lichtschutzfaktor 12 und einer Eigenschutzzeit von 15 Minuten drei Stunden lang in der Sonne bleiben, ohne die Gefahr eines Sonnenbrandes. Die wirksamste Regel: Vermeiden Sie einfach jede Rötung der Haut. Tragen Sie sonnendichte Kleidung, schützen Sie

die von Kleidung unbedeckten Stellen mit Sonnenschutzmittel. Sonnencremes immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad im Schatten gleichmäßig auftragen. Auf Parfums und Deodorants in der Sonne ganz verzichten, sie können zu bleibenden Pigmentflecken führen.



Ab sofort
Mi. + Fr. 15-18 Uhr
HAPPY HOUR

**Wrobel's
APOTHEKE**
am KRITENBARG

Das Team der Wrobel's Apotheke
am Kritenbarg freut sich auf Ihren Besuch.

Kritenbarg 7 • 22391 Hamburg • Tel. 75 11 50 07 • Fax 75 11 50 60

 Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Norbert J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenbarg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14	 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	 Physiotherapeutin Marett Carstensen Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79	 Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegbarg 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70	 Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegbarg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51	 Zahnärzte und Prophylaxepaxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegbarg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49
 Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegbarg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26	 Zahnärzte Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappes Dr. Kathrin S. Peters Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51	 ALSTERTAL MED www.alstertalmed.de			
 Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann Heegbarg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00	 Logopädin Merja Mikkola Heegbarg 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06	 Facharzt für Augenheilkunde LASIK & Augendiagnostikzentrum Andreas Otto Heegbarg 2 Telefon: 040 - 53 04 88 77	 Fachärzte für HNO Dr. Fabian Reilmeier, Claudia Pyttik, Dr. Volker Rennert Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37	 Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenbarg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92	 Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegbarg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40
 Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegbarg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72	 Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15	Gesundheits-check-up Gesundheit ist Verantwortung NEU 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.			

Gerhard Delling:

„Fallobst haben wir nicht nötig“

Bald bricht wieder das große Fußballfieber aus: Am 8. Juni ist Anstoß zur Fußball-EM in Polen und der Ukraine. Einer, der vor Ort sein wird, ist der ARD-Moderator Gerhard Delling. Wir sprachen mit dem Duvestedter über Wunschinterviewpartner und die Chancen der deutschen Mannschaft.



Moderatoren-Duo: Bei der EM in Polen und der Ukraine wird Mehmet Scholl als Experte an der Seite des Duvestedters zu sehen sein.

Alstertal-Magazin: Worauf freuen Sie sich bei der EM am meisten?

Gerhard Delling: Es ist eine neue Erfahrung für mich, weil ich bis auf kurze Stippvisiten noch nicht in Polen und der Ukraine gewesen bin. Fußballerisch freue ich mich auf ein qualitativ hochwertiges Turnier.

Die deutsche Mannschaft ist gut wie lange nicht mehr – was macht sie so stark?

Die Spieler können wirklich alle was und sind gut ausgebildet – nicht nur körperlich, sondern auch fußballerisch. Sie arbeiten sehr zielorientiert miteinander, deswegen hoffe ich, dass sie eine große Rolle bei der EM spielen werden.

Schon in der Gruppenphase warten Holland, Portugal und Dänemark – wie groß ist die Gefahr, früh zu scheitern?

Die Gefahr besteht natürlich immer, vor allem bei einer so starken Gruppe, aber wenn das ein Problem werden sollte, würde mich das überraschen. Dafür ist die Mannschaft im Augenblick einfach zu gut. Wir haben ein herausragendes Mittelfeld, das international seinesgleichen sucht. Für eine starke deutsche Mannschaft ist es gut, wenn es gleich richtig zur Sache geht. Fallobst haben wir nicht nötig.

Der erste Gruppengegner heißt Portugal und hat mit Cristiano Ronaldo einen herausragenden Spieler. Gibt es im deutschen Team einen vergleichbaren Spieler?

Nein und ich glaube, es ist sogar ein Vorteil, dass wir keinen haben, der über allen anderen steht. Alle sind herausragend. Man muss sehen, ob

z.B. Thomas Müller an seine starke Form der WM anknüpfen kann. Wenn ja, dann ist er ein Spieler, der auch international Beachtung finden wird. Dann gibt es noch Toni Kroos, Schweinsteiger, Khedira und Özil, die beide bei Real Madrid eine wunderbare Rolle spielen – was im Mittelfeld stattfindet, ist schon großartig. Wichtig wird sein, dass die Bayernspieler voll da sind, weil sie über die größte internationale Erfahrung verfügen.

Wie steht es um Frankreich, Italien und England, die zuletzt geschwächt haben?

Frankreich ist im Augenblick noch nicht so weit. Es wäre eine Überraschung, wenn es für sie ganz weit nach vorne gehen würde, aber sie haben sich gefangen. Ich bin mir nicht sicher, ob Italien oft gewinnen kann, aber in jedem Fall ist es wieder schwer, sie zu schlagen! Und die Engländer haben es noch nie richtig hinkommen, wenn es darauf ankam.

Fußball ist in Deutschland unangefochten Lieblingssportart Nr. 1 – woran liegt das?

Eine Grundvoraussetzung dafür war die Schaffung der Bundesliga. Heutzutage sind Fußballspiele richtige Events. Außerdem ist eine

Ab 1. Juni 2012 bin ich wieder für Sie da!

Vereinbaren Sie jetzt schon Ihren nächsten Termin.



Ihre Verena Triebel



Praxis für Zahnheilkunde Verena Triebel
Duvestedter Damm 55 • 22397 Hamburg
Telefon: 040 64430130 • Fax: 040 64430131
mail@verenatriebel.de • www.verenatriebel.de

Mannschaftssportart den Leuten oft näher und die Regeln sind klar verständlich. Selbst Abseits ist den meisten bekannt.

Bei den Gehältern der Profispieler kommt natürlich die

Frage auf, ob der Sport etwas überbewertet wird.

Früher habe ich noch über alles berichtet – Kanu, Badminton, Squash – das ist im Vergleich zu Fußball immer mehr in den Hintergrund getreten. Damit, dass die Leidenschaft Sport zum Beruf geworden ist, konnte man nicht bei allen Sportarten rechnen. Die Nachfrage muss da sein. Es ist sicherlich sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen, ob die Verteilung in dieser Welt die richtige ist. Die Frage ist allerdings zu groß, als dass sie der Fußball lösen könnte.

Sie selbst berichten seit 37 Jahren über das Sportgeschehen. Haben Sie so etwas wie einen Wunschinterviewpartner?

Wunschinterviewpartner ist für mich natürlich immer Günter Netzer. Aber bei allen Leuten, die etwas zu sagen haben und eine fundierte Meinung vertreten, macht es Spaß, mit ihnen zu reden.

Wer wird Europa-meister?

Ich glaub, ich habe mich noch nie so weit aus dem Fenster gelehnt, aber diese deutsche Mannschaft hat das Potenzial dazu. Am liebsten im Finale gegen Spanien, das wäre eine wunderschöne sportliche Revanche.

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

Vorfreude: Moderator Gerhard Delling hofft auf eine qualitativ hochwertige EM.

Foto: © WDR/Thomas Leidig

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

SEHENSWERT

Beate Rudloff
OPTIK

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

FRITZ NAUMANN
GmbH

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

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

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

Wir sind Ihr Fachbetrieb für hochwertige

Oberflächengestaltung

GESTALTEN VON WAND- UND BODENFLÄCHEN

Maler- und Tapezierarbeiten

VERLEGEN VON LAMINAT, PARKETT, DESIGNBELÄGEN

Abschleifen und Versiegeln von Parkett,
Verlegen von PVC und Linoleum, Verlegen von Teppich

MODERNE RAUMGESTALTUNG WIE Z.B.

Mineralische Putze, Terra Stone, Arte Lasur,
Stucco Veneziano, Art Nobile, Stucco Fresco

FASSADENBESCHICHTUNGEN

Wärmedämm Verbundsysteme, Balkonbeschichtungen
Fassadenwischtechnik



CHRISTIAN TIMM
Malereibetrieb

Duvenstedter Damm 16 a • 22397 Hamburg
Tel. 040/6397657-6 • Fax -7 • www.timm-malereibetrieb.de

Anzeige

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

Polsterei Bietendübel

Antikpolsterungen
Sonderanfertigungen
Polsterservice
u.v.m.

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

Verteiler gesucht!



Gerne rüstige Rentner
mit eig. PKW,
Verteiler ab 13 Jahren
Hummelsbüttel, Duvenstedt

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

Ausbildung fast abgeschlossen:

Blinden- hunde in spe

Schon vor zwei Jahren berichteten wir über die
Blindhunde-Ausbilderin **Nadja Steffen aus Sasel**.
Die drei Welpen von damals hatten im Alstertal
Patenfamilien gefunden und haben nun ihre Ausbildung
zum **Blindenführhund** beinahe abgeschlossen!

Lucy, Cuba und Olga sind Profis. Die drei Hunde (ein Königspudel, ein Labrador und ein Elo) können gezielt Ampeln ansteuern, Stolperfallen signalisieren und Hindernisse umgehen. Sie verfügen sogar über die Fähigkeit, ihr Herrchen oder Frauchen auf Zuruf zu Bäcker, Bank oder anderen wichtigen Punkten zu führen. Lucy, Cuba und Olga sind also echte Blindenführhunde. Vor zwei Jahren sah das noch

anders aus. Die drei Tiere waren Welpen, die frisch vom Züchter kamen und nun nach Patenfamilien suchten, die sie etwa ein Jahr lang an ihrem Familienleben teilhaben lassen und somit auf das Leben in der Stadt vorbereiten sollten. „Die Patenfamilien leben mit dem Hund und zeigen ihm die Umwelt“, erklärt Ausbilderin Nadja Steffen. „Die Tiere müssen hinterher sicher sein mit anderen Hunden, anderen

Die Ausbilder mit ihren Schülern: **Nadja Steffen (l.)** und Mitarbeiterin **Melanie Schwarz mit Olga, Lucy und Cuba (v.l.)!**





Foto: Christian Ehrhorn

Menschen, dürfen sich von optischen und akustischen Reizen der Großstadt nicht irritieren lassen und nicht zu viel Jagdverhalten zeigen.“ Nach unserem ersten Bericht meldeten sich Familien aus Alstertal und Walddörfern, um die Blindenhunde in Ausbildung bei sich aufzunehmen. Cuba und Lucy verbrachten die Zeit bei Familien in Volksdorf und Olga in Duvenstedt. „Die Familien haben die Hunde ganz prima sozialisiert“, freut sich Nadja Steffen. Nach Ablauf ihrer Zeit mit den Patenfamilien wurde zunächst die Gesundheit der Hunde überprüft, um sicherzugehen, dass keine Vorerkrankungen oder Anfälligkeiten für andere Leiden vorlagen. Lucy, Olga und Cuba bestanden auch diesen Check und der zweite Teil der Ausbildung begann. Sie lebten bei Nadja Steffen, die ihnen die nötigen Verhaltensweisen beibrachte und sie weiter auf die Ansprüche vorbereitete, die in ihrem späteren Beruf an sie gestellt werden würden. „Wenn man etwa weiß, dass irgendwo Baustellen sind, fährt man da gezielt hin, um die Hunde auch dort zu trainieren“, sagt Nadja Steffen. Mittels positiver Verstärkung wurden die

Hunde etwa dazu gebracht, niedrig hängende Baumäste zu umgehen, statt darunter durchzuschlüpfen oder an Bürgersteigkanten kurz stehenzubleiben, um ihrem späteren Herrchen oder Frauchen die Gefahr zu signalisieren. Etwa nach einem Dreivierteljahr hatten die drei nunmehr erwachsenen Hunde auch diese Lektionen verinnerlicht und waren bereit, ihre Tätigkeit in Angriff zu nehmen. „Olga geht im Juli zu einer Dame nach Neumünster, Cuba im September zu einer Hamburgerin und Lucy wird wahrscheinlich im Winter in Marburg arbeiten.“ Die Übergabe dauert einen Monat, damit die Belastung für die Hunde nicht zu groß ist: Zwei Wochen in der Blindenführhundschole, zwei Wochen am Wohnort des Blinden werden die Hunde und ihre neuen Besitzer an die künftige Zusammenarbeit gewöhnt.

Pudeldame Lucy hingegen wurde noch vor ihrer Einarbeitung von einem Labrador gedeckt – die daraus bald entstehenden Labradoodle-Welpen könnten dann schon die nächste Generation von Hunden sein, die an der Blindenführhundschole ausgebildet wird...

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



droste

markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACH-BETRIEB
Rollläden- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk



Jetzt bei uns erhältlich:
peppa grace Kollektion 2012

peppa grace
designed in Hamburg

KOMPETENZ SEIT 1924
benke
Nutzen Sie unsere Parkplätze hinter dem Haus.
Einfahrt über den Berner Weg.

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

Patenfamilien gesucht!

Wer Interesse daran hat, ein Jahr lang einen Patenhund der Führhundschole an seinem Familienleben teilnehmen zu lassen, kann sich unter Tel.: 317 30 19 mehr Informationen holen.

Liebe in der Familie

Anzeige



Das Therapiezentrum Fuhlsbüttel bietet ein breit gefächertes Angebot von Ergotherapie und Psychotherapie bis hin zu Seminaren an.

Am 13. Juni hält Dr. phil. Jirina Prekop im **Therapiezentrum Fuhlsbüttel**, Etzestraße 64, von 19.30 bis 21.30 Uhr einen Vortrag zum Thema „Die Schule der Liebe in der Familie“.

Schon vor der Geburt weiß jedes Kind, dass es geliebt werden will und auch selbst lieben möchte. Leider scheitern viele mit ihren Bedürfnissen an der harten Realität des Alltags. Schon Generationen vor uns haben die Familien nicht gelernt, wie man Konflikte bewältigt, um die bedingungslose Liebe wieder in Fluss zu bringen. Nun wird es höchste Zeit dazu!

Der neu einzuführende Lebensstil ist kein intellektueller Hokusfokus – er beruht auf uralten Erkenntnissen. Führende Kräfte zum „So sein“ sind die Liebe

und die Begeisterung, nicht die Angst und die Wut. Strafen körperlicher Art und mittels Entzug der Liebe sind mit dem neuen Lebensstil nicht zu vereinbaren. Konflikte in der Paarbeziehung als auch zwischen den Eltern und deren Kindern werden mittels emotionaler Konfrontation von Antlitz zu Antlitz verarbeitet, bis sich beide ineinander eingefühlt haben und ihre bedingungslose Liebe erneuert haben.

Der Vortrag ist voller praktischer Beispiele und bietet ausreichende Diskussionsmöglichkeiten.

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro pro Person und Sie können sich unter **www.ergo-berndt.de/Seminare2012** anmelden. Weitere Informationen finden Sie unter **Tel. 59 55 52**.

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

Margrit's Stöberladen

Hummelsbüttler Landstraße 1 (b. Fuhlsb. Marktpl.) verkauft seit fast 30 Jahren aus Haushaltsauflösungen diverse antike Möbel Gründerzeittisch ausziehbar f. bis 12 Pers., Gründersofa, neu bezogen, Buffett, Bücherschrank, englische Möbel, Mahagoni, rd. Tisch mit Leder, diverse Stühle, Kleinmöbel, Lampen, Modellbauschnitzwerke sehr aufwendig gearbeitet, Silber, Schmuck, Porzellanfig. u. vieles mehr.

Telefon: 50 39 89 Mo. - Fr. 10- 19 Uhr, Sa. 10- 14 Uhr



In der Zwangsbaracke im Wilhelm-Raabe-Weg (hier ein Modell aus der Ausstellung) hat die Willi-Bredel-Gesellschaft eine Dauerausstellung zum Thema NS-Zwangsarbeit eingerichtet.

Von Stolpersteinen und Zwangsarbeit

Die Willi-Bredel-Gesellschaft Geschichtswerkstatt e.V. lädt im Juni zu interessanten Veranstaltungen. Los geht es am 26. Mai um 14 Uhr mit der **Einweihung eines Stolpersteins** für Karl Ziemssen im Ipernweg 11. Das KPD-Mitglied wurde 1942 im KZ Groß Rosen ermordet. Mit dabei ist auch der Sohn Edgar Ziemssen!

Am 3. Juni gibt es vom 14-17 Uhr eine **Führung durch die Dauerausstellung „NS-Zwangsarbeit in Hamburg“**. Diese befindet sich in der letzten weitgehend im Originalzustand erhaltenen Zwangsarbeiterbaracke Hamburgs, die die Willi-Bredel-Gesellschaft vor dem Abriss gerettet hat. Dort hat der Verein eine anschauliche Dauerausstellung über NS-Zwangsarbeit eingerichtet. Themen: Entstehung des Lagers; Rekrutierung der Zwangsarbeiter; Wohnsituation und Lebensbedingungen im Lager; Zwangsarbeits-einsatz polnischer Jüdinnen auf dem Heiligenfeld durch die

Firma Kowahl & Bruns; Tarnarbeiten am Flughafen; Misshandlungen. Ort: Wilhelm-Raabe-Weg 23, Kostenbeitrag 2 Euro.

Am 10. Juni gibt es um 14 Uhr unter dem Motto „Kutscherhäuser, Wärterhäuser, SantaFu“ einen **Rundgang um das Gefängnis Fuhlsbüttel**. Nahegebracht werden die Historie und aktuelle Bauungsplanungen im Bereich Nesselstraße und Am Weißenberge. Abschließend folgt ein Besuch der Gedenkstätte KolaFu. Treff: Büro Bredel-Gesellschaft, Im Grünen Grunde 1. Dauer ca. 2,5 Std., Kosten 5 €, Anmeldung nicht erforderlich.

Zum Abschluss im Juni folgt am 17.06. um 10 Uhr in Kooperation mit der KZ-Gedenkstätte Neuengamme ein **literarischer Spaziergang** über den Ohlsdorfer Friedhof. Thema: „Literatur, Kunst und Kultur 1933-1945“. Treff: Bahnhof Ohlsdorf, Ausgang Fuhlsbüttler Straße. Dauer ca. 2,5 Std., Kosten 5 €, Anmeldung nicht erforderlich.

Hummel-Putze

**Glas & Gebäude
Reinigerhandwerk
hauswirtschaftlicher
Service**

auch für den kleinen Geldbeutel

Stephan & Nathalie Lühmann

Grütmühlenweg 95

22339 Hamburg -

Hummelsbüttel

Tel.: **040 18042277**

Mobil: 0174 6129916

E-Mail:

service@hummel-putze.de

www.hummel-putze.de

**Entdecken
Sie die
Vielfalt des
Alstertal-
Magazins**



„Jedes Leben kennt Niederlagen“

Am 7.6. liest der Moderator **Hubertus Meyer-Burckhardt** (55) aus seinem Debütroman „Die Kündigung“ im **Torhaus Wellingsbüttel**. Wir sprachen mit ihm darüber, inwieweit eigene Erfahrungen in die Geschichte mit einfließen.

Alstertal-Magazin: Sie arbeiten erfolgreich als Geschäftsführer einer Fernsehproduktionsfirma und Moderator der NDR-Talkshow. Was hat Sie gereizt, nun auch als Autor tätig zu sein?

Hubertus Meyer-Burckhardt: An erster Stelle bin ich TV-Produzent und Geschäftsführer der Polyphon Produktions- und Fernsehgesellschaft. Alles andere ist dem nachgeordnet. Aber ich hatte immensen Spaß, ein Buch zu schreiben. Das lag in erster Linie daran, dass ich im Unterschied zu meinen anderen Tätigkeiten niemand anderen brauchte. Ich war auf mich selber gestellt und das hat mir viel Freude gemacht. **Inwiefern haben Sie sich mit sich selbst konfrontiert?**

Schreibt ein Autor einen Roman, verfasst er auch immer unbewusst seinen Lebensbericht. Dabei fließen dann persönliche Erfahrungen oder Sichtweisen mit ein.

Die Geschichte, die Sie von Ihrem Romanhelden Simon Kantstein, dem plötzlich als Manager gekündigt wird und der damit nicht klar kommt,

erzählen, beruht also auf Erfahrungen aus Ihrer Vorstandstätigkeit bei der Axel Springer AG oder ProSieben-Sat 1. Media AG?

Ich habe Kollegen beobachtet – und zwar Kollegen, die ich sehr geschätzt habe –, bei denen ich dachte, dass sie sich nicht nur über die Position, die sie im Unternehmen einnehmen, definieren sollten. Es muss auch noch etwas anderes geben als das Arbeiten.

Würden Sie sich als Workaholic bezeichnen?

Nein, gar nicht. Ich muss das Gefühl haben, dass ich mein Leben genieße, auch bei der Arbeit.

Gab es eine Schlüsselsituation, warum Sie gerade über das Thema „Kündigung“ geschrieben haben?

Nein. Mich hat es einfach interessiert, einen Mann zu beschreiben, der sich in einer Umbruchsituation befindet. Eine Umbruchsituation ist natürlich auch manchmal eine Krise, aber ohne in eine Plattitüde zu verfallen, auch gegebenenfalls eine Chance.

Wie würden Sie mit der Situation umgehen, wenn Sie nicht

mehr arbeiten könnten?

Keine Ahnung. Ich weiß nur, dass man seine Arbeit und sein Privatleben in Balance halten sollte. Damit meine ich nicht, dass beides den gleichen Stellenwert ein-

Fortsetzung auf Seite 40

„Schreibt ein Autor einen Roman, verfasst er auch immer unbewusst seinen Lebensbericht“, so Meyer-Burckhardt.

Gewinnen Sie
2 KARTEN
für die Lesung
„DIE KÜNDIGUNG“!
Mehr Infos auf
Seite 40.

LORENZ RECHTSANWÄLTE

Arbeitsrecht
Familienrecht
Erbrecht

Baurecht
Immobilienrecht
Maklerrecht

Mietrecht
Immobilienrecht
Straßenverkehrsrecht

Vertragsrecht
Wohnungseigentumsrecht
Immobilienrecht

Handelsrecht
Gesellschaftsrecht
Insolvenzrecht

Arbeitsrecht
Betriebsverfassungsrecht
Kündigungsrecht

Kai Lorenz

Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Familienrecht

Kay G.L. Poulsen

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Christian Verstege

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Nico Franck

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Dr. Timm Nissen

Hartwin Quistorf

Das Leben kennt Niederlagen

Fortsetzung von Seite 39

nehmen muss. Man sollte dem die meiste Zeit widmen, was man am meisten liebt. Grundsätzlich bin ich mir der Fragilität des Lebens – und zwar des physischen wie auch des beruflichen – bewusst. Jeden Moment kann etwas passieren – etwas Positives oder Negatives. Ich glaube nicht, dass das Leben eine einzige Glücksversprechung ist, wenn man nur die richtige Sicht auf die Dinge hat. Ich denke, dass jedes Leben Niederlagen, Zurückweisungen, Existenzängste etc. kennt und kennen muss.

Ist das die Botschaft Ihres Romans?

Eigentlich vermittelt ich keine unmittelbare Botschaft. Vielleicht hilft einem der Roman aber dabei, für ein Leben mit

Höhen und Tiefen besser gerüstet zu sein.

Wie schaut es mit Ihrem Leben aus, was steht an?

Zurzeit drehe ich als Produzent mit Veronica Ferres den ZDF-Film „Das Herz ist eine leichte Beute“. Im September wird die von mir produzierte ZDF-Komödie „Der Klügere zieht aus“ und am 21. November die Tragik-Komödie „Blaubeerblau“ in der ARD ausgestrahlt.

Ist ein weiterer Roman geplant?

Konkret nicht. Ich denke aller-

dings darüber nach, einen Brief an die Frauen zu schreiben. Und wenn das passt: wunderbar.

Ein weiterer Lebensbericht?

Natürlich, ich schreibe immer auch über persönliche Erfahrungen. Anders geht es gar nicht. Aber ich gebe keine Auskunft über mich selbst.

Als Protagonisten wird man Sie in einem Buch also nicht erleben?

Nein, und wenn ich es wäre, würde ich es nicht verraten.

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

Schnell mit Zunge und Lesebrille: Lässig und wortgewandt liest Hubertus Meyer-Burckhardt aus seinem Buch „Die Kündigung“ und wickelt so die Zuhörer um den Finger.

KARTEN GEWINNEN

Möchten Sie 2 Karten für die Lesung am 7.6. im Torhaus um 19:30 Uhr gewinnen, dann schreiben Sie unter dem Stichwort „Die Kündigung“ an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder an c.kaufholt@alster-net.de. Einsendeschluss: 4.6.



Zwei Karten gibt es auf unserer Facebookseite zu gewinnen! Einfach unter www.facebook.com/alstertalmagazin beim Gewinnspiel auf „Gefällt mir“ klicken!



Anlässlich unseres 75-jährigen Jubiläums feiern wir unser

GROSSES SOMMERFEST

am 9.6. ab 14 Uhr

auf unserem Sportgelände, Waldingstraße 91, bei der Irena-Sendler-Schule.

WAS WIRD SIE ERWARTEN?

14 Uhr: offizielle Eröffnung mit Musik von der Band Aquaplaning und zahlreiche Vorführungen. Diese werden moderiert von „Mr. Happy – Morris Teschke“, großes Kinderprogramm: z.B. Kistenklettern, Hüpfburgen, Rollenrutsche, Schminken, Fahrradparcours, Buttonmaschine, Verkehrskasper, Inliner, Schaumkussmaschine, Torwandschießen, Fußballparcours, Gerätelandschaft u.v.m.

Ab 17 Uhr im Festzelt: Grillstation und Livemusik auf unserer Bühne.

18 Uhr: Jubiläumsspiel „Oldies“ gegen die G-Jugend. Dies sollten Sie sich unbedingt anschauen!

18.45 Uhr: Live-Musik der Band AudioFreax

Ab 20 Uhr: Discoparty mit DJ Mr. Happy, EM-Übertragung Deutschland-Portugal im gemütlichen Vereinslokal

TSC-WELLINGSBÜTTEL – DER FAMILIENVEREIN

Wir bieten für Groß und Klein ein umfangreiches Sportprogramm: Fußball, Floorball, Handball, Volleyball, Basketball, Tischtennis, Kinderturnen, Geräteturnen, Kindertanz, Judo, Taekwondo, Kali, Aerobic, Fitness, Walking, Freizeitsport, Wirbelsäulengymnastik, Seniorengymnastik, Yoga, Pilates, QiGong, Standardtanz.

Im Verein ist Sport am schönsten!



TSC Wellingsbüttel, Waldingstraße 91, 22391 Hamburg, Tel.: 040-640 11 14, Fax: 040-640 82 82
www.tscwellingsbuettel.de, E-Mail: geschaeftsstelle@tscwellingsbuettel.de



Künstlerisches Trio im Torhaus

Vom 03.06. bis zum 24.03. stellen drei Hamburger Künstlerinnen gemeinsam ihre Werke im Torhaus Wellingsbüttel aus. Die Werke von Birgit Totzke, Bärbel Müller-Helbing und Vera Bartling-Sliwinski sind von unterschiedlichster Machart und bieten so ein breites Spektrum an künstlerischen Stilrichtungen. Birgit Totzke ist beruflich Grafik-Designerin, was sich auch in ihrer Kunst widerspiegelt. Sie konzentriert sich auf die Beschaffenheit von Baumrinde, welche sie vorzugsweise mit Pastellkreide auf Karton in ihrer ganz eigenen

Weise wiedergibt. Bärbel Müller-Helbing hingegen ist Künstlerin durch und durch. Sie arbeitet mit Acryl- und Ölfarben auf Leinwänden sowie mit verschiedenen Papiersorten für ihre Collagen. Vera Bartling-Sliwinski war ursprünglich ebenfalls Grafik-Designerin. Doch seit 1964 widmet sie sich ausschließlich der freien Malerei mit Acrylfarbe und Materialien verschiedenster Art. Ihre Bilder waren bereits auf diversen Ausstellungen in Berlin, Frankfurt und Hamburg zu sehen. Die Vernissage der Ausstellung findet am 03.06. um 11 Uhr statt.



1



2



3

1. Birgit Totzke zeigt die Beschaffenheit von Bäumen, wie hier in diesem Ausschnitt, in ihrer ganz eigenen Weise.
2. Teil eines Bildes von Bärbel Müller-Helbing. Sie arbeitet mit Acryl- und Ölfarben.
3. Vera Bartling-Sliwinski verarbeitet in ihren Werken verschiedenste Materialien. Hier ein Ausschnitt.

REINHOLDT BESTATTUNGEN

Tag und Nachruf
040 603 40 59
 seit 1882 in Volksdorf

Trauerfeiern auch am Wochenende
 in unserem Bestattungshaus

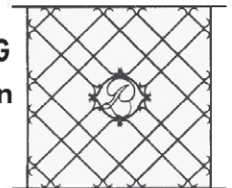
Büro	Bestattungshaus
Dorfwinkel 7 22359 Hamburg	Im Regestall 47 22359 Hamburg

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

AHB Metallbau Backe GmbH + Co KG

Bau- und Kunstschlosserarbeiten

Knokenholt 26, 22391 Hamburg
 Tel. 608 37 91 Fax 608 32 46
 info@metallbau-backe.de



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE

Dr. Sebastian Schläger 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

PRAXISGEMEINSCHAFT AM RABENHORST

Dr. med. Axel Moormann
 Internist | Homöopathie | Naturheilverfahren

Internistische Schwerpunktpraxis
 Biologische Krebstherapie
 Zentrum für Hyperthermie



Dr. med. Claudia Müller-Wickop
 Praktische Ärztin | Akupunktur
 Homöopathie | Naturheilverfahren

Akupunkturschwerpunktpraxis
 Bioresonanztherapie/Allergietestung
 Sensomotorische Einlagen



Dr. med. Axel Moormann | Tel. 040-536 79 08 | Fax 040-536 83 10 | www.dr-moormann.de
 Dr. med. Claudia Müller-Wickop | Tel. 040-527 31 840 | Fax 040-527 31 841

Rabenhorst 1 b | 22391 Hamburg | direkt am S-Bhf. Wellingsbüttel

Quälende Schmerzen?

Leiden Sie unter dauerhaften oder immer wiederkehrenden Schmerzen, die Ihre Lebensqualität stark einschränken? Durch Akupunktur kann der freie Fluss des Qi (Lebensenergie) harmonisiert werden. Die Ausschüttung von schmerzhemmenden Endorphinen (Glückshormonen) wird aktiviert, und Ihr allgemeines Wohlbefinden kann sich stark verbessern.

Weitere Informationen finden Sie auf www.akupunktur-volksdorf.de.



Naturheilpraxis Regina Kolodziej
Akupunktur • Phytotherapie • Shiatsu
Moorbekweg 31b • 22359 Hamburg Volksdorf
Tel. 040 68268942 • www.akupunktur-volksdorf.de
Termine nach Vereinbarung

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

WR WILLY J. ROHDE GmbH
Meisterbetrieb und Innungsmitglied

- ✓ 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

ROLF KAPPLER EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst

• Beratung bei Ihnen zu Hause

Eppendorf ☎ 46 46 22 • Volksdorf ☎ 6 03 03 90

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0

www.kappler-einbruchschutz.de



Fotos: De Spierker

Entchenangeln und Spaß haben: Beim historischen Sommermarkt im Museumsdorf gibt es Attraktionen für Groß und Klein.

Johannishöge und Schafschur

Am 17. Juni wird beim historischen Sommerjahrmarkt im Museumsdorf Volksdorf an alte Traditionen angeknüpft. Die Johannishöge, ursprünglich ein Fest des Dienstvolkes zum Johannistag im Juni, wurde später zu einem Kindervergnügen für das ganze Dorf. Auch im Museumsdorf können die Kinder an die-

sem Tag für ein paar „Groschen“ ihr Glück beim Entchenangeln, Schubkarrenspiel und Zielwerfen versuchen. Beim Vogelschießen gibt es eine schöne Medaille zu gewinnen. Dabei geht es zum Abschluss sogar um die Königswürde. Die Schafe werden an diesem Tag endlich ihr dickes Wintervlies los. Nach dem Scheren wird gezeigt, wie die Wolle im alten Dorfe gewaschen, gekämmt, gesponnen, gefilzt und verwebt wird. Die Besucher können zuschauen und auch vieles selbst ausprobieren. Am Nachmittag tritt die Kinder-tanzgruppe „Die Tanzmäuse“ auf. Außerdem kann man sich die Angebote der bunten Marktstände anschauen, die Spezialitäten am „Knusperhaus“ probieren oder sich einen schönen Platz im Kaffee- oder Biergarten suchen und die Dorfidylle genießen. Wer selbst wie „um 1900“ gekleidet erscheint, bekommt auf jeden Fall eine Eintrittsermäßigung. Los geht's am 17. Juni um 11 Uhr im Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48. Der Eintritt kostet für Familien bis 4 Personen 8 Euro, für Einzelpersonen 3,50 Euro und für Schulkinder 1 Euro.



Seien Sie live dabei, wenn ein Schaf geschoren wird.

Big Daddy Wilson's Acoustic Trio:

Angefangen hat alles in einem Gospel Chor in North Carolina. Dort sang Big Daddy Wilson schon im Alter von vier Jahren und kam dabei schon früh mit Blues, Funk und Soul in Kontakt. Im Teenageralter lernt er noch Schlagzeug, womit er heute seinen kraftvollen aber zugleich auch gefühlvollen Gesang unterstützt. Begleitet wird er von seinen beiden Bandmitgliedern Michael van Merwyk und Jochen Bens. Die beiden bilden mit Slide-Guitar und Dobro, zusammen mit Wilsons Percussion, eine perfekte Grundlage für einen außergewöhnlichen Gesangsstil.

Sie spielen bei Fielmann, Weise Rose 10 um 20 Uhr.

Freuen Sie sich auf:

Die 2. Musiknacht Volksdorf

Am 2. Juni geht die Musiknacht Volksdorf in die 2. Runde. In der letzten Ausgabe des Alstertal-Magazins haben wir Ihnen schon drei Bands vorgestellt. Neben diesen treten aber auch weitere großartige Musiker an diesem Abend auf. Einige davon sehen Sie hier!

Foto: Thorsten Wingensfelder



Georg Schroeter und Marc Breiffelder:

Als erste Europäer haben die Bluesmusiker Georg Schroeter und Marc Breiffelder in Memphis die International Blues Challenge gewonnen. Damit gehören sie zu den besten Sängern und Pianisten in ihrer Branche. Sie haben in 15 Jahren über 2000 Konzerte gespielt und sind damit ein fester Bestandteil in der Bluesgemeinde geworden. Kraftvolle Boogie Woogies und leidenschaftliche Bluessongs zeigen die verschiedenen Facetten des Lebens. Jede Session ist ein besonderes Erlebnis und Gänsehaut ist garantiert. Sie spielen in der Thalia Buchhandlung, Weiße Rose 8 um 20 Uhr.

Weitere Informationen unter
www.volksdorfer-musiknacht.de

The Stimulators:

Ein Mix aus Latin und Reggae, ein wenig Blues und Rock mit Ska- und Jazzelementen, Funk zu Soul sowie Salsa und Samba macht den unvergleichlichen Sound von „The Stimulators“ aus. Von ihren Fans werden sie liebevoll „Stims“ genannt und haben sich längst in die Herzen ihrer Fangemeinde in Deutschland gespielt. Jeder der Musiker hat jahrelange Bühnenerfahrung im In- und Ausland und damit konnten Sie auch den Godfather of Soul, James Brown, beeindrucken. Diesen durften Sie auf seiner letzten Europatournee begleiten. Mit „The Stimulators“ endet die Musiknacht Volksdorf und geht in eine große After-Show-Party über. Sie spielen im Walddorfer Sportforum, Halenreihe 32 um 23 Uhr.



Foto: Vanessa Kroner

Der **Dorfkrug Volksdorf** ist seit 1987 in den Händen der Familie Daub und gehört heute zu den besten Restaurants in den Walddörfern im Norden von Hamburg. Unser Restaurant steht Ihnen für Feiern jeglicher Art im großen oder kleinen Rahmen zur Verfügung. Wir bieten Platz bis 50 Personen. Zum Dorfkrug gehört einer der schönsten **Sommergärten Hamburgs**. Unter alten Kastanienbäumen lädt er in der schönsten Jahreszeit zum verweilen und genießen ein. Mit unseren Sommergerichten wird jeder Besuch zu einem Urlaubstag mit Syltfeeling.

Dorfkrug Volksdorf
Sylt in Hamburg seit 1987

**Wir haben einen Grund zum Feiern: 25 Jahre in Volksdorf
und wir möchten Sie gerne einladen.
Unser Angebot: Ein 4 Gänge-Menü für 25€.
Um Reservierung wird gebeten.**

*Dorfkrug Volksdorf
Im Alten Dorfe 44
22359 Hamburg*

Telefon: +49 (40) 603 92 94
Mobil: +49 (172) 452 64 87

E-Mail:
dorfkrug.volksdorf@me.com
Internet:
www.dorfkrug-volksdorf.com



Das FORUM ALSTERTAL
bietet Ihnen einen außergewöhnlichen
Rahmen für Ihre Tagung & Ihr Event

- FORUM Saal bis 150 Pers. / z.B. Reihenbestuhlung, 200 m²
- Seminarraum bis 50 Pers., 115 m²
- Galerie- / Sporträume
- Außenterrasse
- Bar / Eventfläche
- Catering / Restaurant im Haus

Individuelle und professionelle Beratung – ideale Verkehrsanbindung!

Tel. 040 - 60 68 68 www.forum-alstertal.de info@forum-alstertal.de

Kritenbarg 18 22395 Hamburg-Poppenbüttel

OASIS Getränkemarkt
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

24h BETREUUNG MIT HERZ
Random wohlfühlen - in eigener Zuhause

Menschlich, kompetent und bezahlbar. Wir sind für Sie da: Stundenweise oder rund um die Uhr – ganz nach Ihren Bedürfnissen! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Elisabeth Piatkowski • 24-h-Betreuung mit Herz
Telefon: 040 - 65 86 35 61 • Mobil: 0173 - 356 49 76
www.24h-sorgenfreie-betreuung.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

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 sozialhilfeberechtig
- umfangreiche Dementenbetreuung

www.margarethenhof-hamburg.de



Fünffacher Senioren-Sprint-Weltmeister:

„Wer rastet,



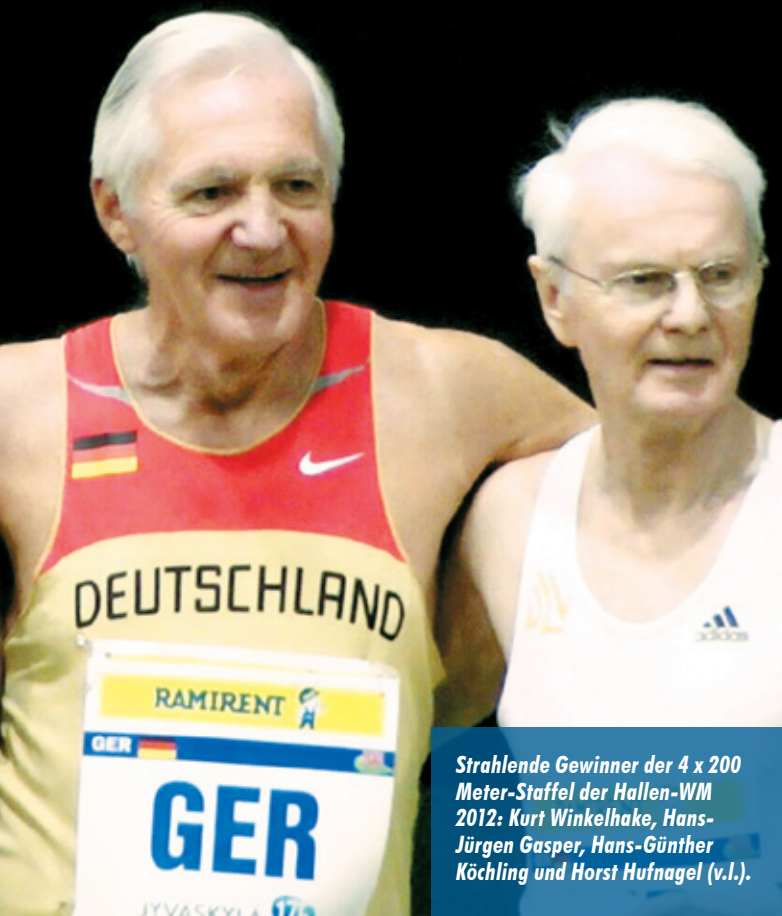
43 Medaillen bei Welt-, Europa- und deutschen Meisterschaften – dieses Kunststück gelang dem Wellingsbüttler **Dr. Horst Hufnagel**. Mit dem Alstertal-Magazin sprach der **77-Jährige** über den Sport, Erfolge und seine bewegte Vergangenheit.

„Fitness- und Krafttraining ist für mich ein Horror“, verrät Dr. Horst Hufnagel. „Aber es ist nötig, um gute sportliche Leistungen zu erbringen.“ Mindestens fünf Tage die Woche steht der 77-Jährige auf dem Sportplatz oder stemmt Gewichte im Kraftraum. Mit Erfolg: Ende April wurde er mit seiner 4 x 200 Meter-Staffel Hallen-Weltmeister und holte damit bereits seine fünfte WM-Goldmedaille.

Dabei hatte er anfangs gar nichts mit Sport am Hut, empfand sich selbst als unsportlich – bis ihn mit 13 Jahren der Ehrgeiz packte: „In der Schule haben wir zum Aufwärmen Waldläufe gemacht“, erzählt Hufnagel. „Da habe ich gemerkt, dass es mit meiner Puste nicht weit her gewesen ist und mir gesagt, dass es so nicht bleiben

kann.“ Seitdem ist er begeisterter Läufer. Seine Paradedisziplin: die 400 Meter. Ständiges Training so wie heute kam für ihn damals allerdings nicht infrage. „Da gab’s auch anderes“, sagt er und lacht. „Man ging zur Schule, hatte zu lernen – und dann gab’s auch noch Mädchen.“

Mit dem Architekturstudium und dem Einstieg ins Berufsleben änderten sich die Prioritäten. Der Sport blieb aus zeitlichen Gründen auf der Strecke und Horst Hufnagel erkrankte an einer Lungenembolie. „Seitdem gibt es den Spruch ‚Ich habe keine Zeit‘ nicht mehr“, sagt er. „Ab sofort habe ich überall meine Sportklamotten dabei und gehe laufen.“ Ebenso bewegt wie sein Hobby verlief sein Leben in der DDR. 1978 versuchte Hufnagel, der zu



Strahlende Gewinner der 4 x 200 Meter-Staffel der Hallen-WM 2012: Kurt Winkelhake, Hans-Jürgen Gasper, Hans-Günther Köchling und Horst Hufnagel (v.l.).

der rostet“

diesem Zeitpunkt mit Frau und Sohn in Dresden lebte, nach Westdeutschland zu fliehen, hielt es in der DDR nicht mehr aus. Vergebens. Er landete im Zuchthaus Cottbus. Drei Jahre später der erneute Fluchtversuch, diesmal mit Erfolg. „Zusammen mit einigen Knastrüben habe ich die bundesdeutsche Vertretung in Ostberlin besetzt“, erzählt Hufnagel. „Daraufhin durften wir nach einigen Verhandlungen ausreisen.“

Seitdem wohnt er in Hamburg. Trotz der turbulenten Zeiten genießt Horst Hufnagel sein Leben. „Der Sport gibt mir Lebensfreude“, erzählt er. „Und wenn man Erfolg hat, fühlt man sich noch wohler!“ Und der Erfolg ist nicht zu übersehen. Mittlerweile hat er so viele Medaillen auf Welt-, Europa- und deutschen Meisterschaften gewonnen, dass er beinahe den Überblick verliert. Dabei stieg Hufnagel erst mit 64 Jahren in den Leistungssport ein, gewann 2000 bei seiner ersten EM auf Anhieb die Silbermedaille mit der 4 x 400 Meter-Staffel. Obwohl dies seine erfolgreichste Distanz ist, läuft er sie nur sehr

ungern: „Das ist die schlimmste Strecke überhaupt, eine Zumutung.“

Sein größter Erfolg liegt allerdings nicht im sportlichen Bereich. „Ich bin glücklich mit meiner Frau“, sagt Hufnagel. „Das ist das Wichtigste.“

Eine genaue Vorstellung von der Zukunft hat er auch: „Ich will fit bleiben, solange es möglich ist.“ Dabei ist es für ihn wichtig zu erkennen, wann Schluss ist. „Ich bin nicht medaillengeil und werde mich nicht zum Affen machen.“ Ganz im Gegensatz zu einigen Kollegen, deren Verhalten Hufnagel nicht nachvollziehen kann: „Es gibt Leute, gegen die die Queen-Mum noch besser aussehen würde. Das geht nicht.“ Wenn er selbst nicht mehr mit seinen Leistungen zufrieden ist, soll Schluss sein mit dem Laufen – zumindest auf internationaler Ebene. Fithalten will Horst Hufnagel sich so lange, bis es nicht mehr geht.

Denn: „Wer rastet, der rostet – und im Alter rostet man umso schneller.“

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

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

SENIOR aktiv[®] Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-Auswahl aus 1.000 Artikeln

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

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

GAST-UND KRANKENHAUS
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

Würde und Geborgenheit – seit über 750 Jahren.

Im Alter unbelastet und zufrieden leben!

Das 1248 erstmals erwähnte Gast- und Krankenhaus bietet seinen Bewohnern eine sympathische Mischung aus Privatsphäre und Gemeinsamkeit.

Hier fühlt man sich wohl – eben wie zu Hause!



Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Gast- und Krankenhaus · Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg
Telefon 040/60 68 94 -0
info@gast-und-krankenhaus.de



Mit gutem Stoffwechsel schön in den Sommer!

Ran an die Problemzonen: Jetzt den **Stoffwechsel ankurbeln** und so die **Figur formen** und für **schöne Haut** sorgen! Wir geben Ihnen hier die **besten Tipps**, mit denen Ihr Körper in Fahrt kommt.



1. Ausreichend Wasser trinken

Ihr Lieblingsgetränk sollte Wasser sein. Nur mit Hilfe von Wasser kann jede Ihrer Zellen ihre Aufgaben zu Ihrer vollsten Zufriedenheit erfüllen und tagtäglich alle Gifte und Schadstoffe auch wieder ausscheiden. Da gerade die Verschlackung mit schädlichen Substanzen eine der Hauptursachen vieler Fehlfunktionen in unserem Organismus darstellen und zu vielen Krankheiten führen kann, ist die Anregung des Stoffwechsels zur Vermeidung von Gift- und Schlackeneinlagerungen einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zu intensiver Gesundheit und schöner Haut. Die tägliche Wassermenge hängt von Ihrem Ernährungs- und Lebensstil ab. Je mehr ungünstige Nahrungsmittel und Getränke Sie zu sich nehmen, umso mehr muss Ihr Organismus auch wieder entgiften und umso mehr Wasser sollten Sie trinken. Verzichten Sie auf Alkohol, Fleisch und stark gewürzte Fertigprodukte. Sinnvoll ist es hingegen, wasserhaltige Salate zu essen. Dann dürften zwei Liter Wasser pro Tag genügen, um den Stoffwechsel anzuregen.

2. Gleichgewicht beim Essen

Ihr Stoffwechsel lässt sich viel leichter und nachhaltiger anregen, wenn Sie öfter kleinere Portionen und seltener üppige Hauptmahlzeiten verzehren. Werden

nämlich zu viele Kalorien auf einmal konsumiert, neigt der Körper dazu, sie als Fett einzulagern. Wenn Sie aber zu wenige Kalorien essen, schaltet der Körper in den Hunger-Modus und lagert sogar Kohlenhydrate als Fett ein. Daher ist es wichtig, ein gutes Gleichgewicht zu finden. Das gelingt am besten mit einer sorgfältigen Auswahl der Lebensmittel. Ihre vielen kleinen Mahlzeiten und Snacks sollten natürlich nicht aus Fertigsuppen, Süßigkeiten oder Sandwiches etc. bestehen, sondern aus frischen und vitalstoffreichen basischen Lebensmitteln wie z.B. Salaten, ungesüßten Fruchtriegeln, Früchten, Gemüse etc. So liefern Sie Ihrem Körper eine große Menge an Stoffwechsel anregenden Vital- und Mineralstoffen.

3. Sport treiben

Besonders einfach können Sie Ihren Stoffwechsel anregen, wenn Sie den Dreh raus haben, wie Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Sie für den sofortigen Gebrauch benötigen. Der Körper wird – wenn er ständig Kalorien verbrennen muss – die vorhandene Nahrung besser nutzen. Daher seien Sie jeden Tag aktiv! Das ist natürlich ein ziemlich blöder Tipp, wenn man erstens keine Zeit für größere sportliche Aktivitäten hat und wenn man zweitens einfach keinen Bock auf Sport hat. Deshalb eignen sich besonders Übungen wie Sit-ups, die man zuhause vor dem Fernseher durchführen kann: Das ist Stoffwechselanregung vom Feinsten.

4. Ballaststoffe zu sich nehmen

Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Ballaststoffen aufweisen, wirken ebenfalls Stoffwechsel anregend. Ballaststoffreiche Nahrung wie Vollkornbrot, Weizenkleie, Bohnen, Linsen Haselnüsse oder Walnüsse liefern bei gleichem Volumen deutlich weniger Kalorien als zuckerhaltige und fettige Lebensmittel wie Fastfood, Weißbrot oder Pizza. Sie werden zudem meistens ausgiebiger gekaut, daher bedächtiger gegessen, füllen den Magen, werden langsamer verdaut, erhöhen den Blutzuckerspiegel schön gemächlich und sorgen für länger anhaltende Sättigung. Auf diese Weise regen sie höchst effektiv den Stoffwechsel an.

Läuft der Organismus rund, klappt es auch mit der Bikini-Figur.

DER GESUNDHEITSRATGEBER



Zu häufige Schmerzmitteleinnahme bei Kopfschmerzen sollte vermieden werden.

Was hilft bei Kopfschmerzen?

Zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) Kombinationspräparate der folgenden Zusammensetzung: 500 Milligramm Acetylsalicylsäure plus 400 Milligramm Paracetamol plus 100 Milligramm Coffein. Als Zweite Wahl geben die Mediziner eine Einzeldosis von 1000 Milligramm Acetylsalicylsäure oder 400 Milligramm Ibuprofen an. Für alle anderen Wirkstoffe oder Kombinationen gibt es laut DMKG keine oder

nur mangelhafte Hinweise für ihre Wirksamkeit. Grundsätzlich befürworten die Experten die Selbstbehandlung, sofern man bestimmte Regeln beachtet. So sollte kein Schmerzmittel länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als zehn Tage pro Monat eingenommen werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Patienten einen medikamentenbedingten Kopfschmerz entwickeln. Leidet man unter Schmerzmittelkopfschmerz hilft nur der Entzug unter der Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten. *dgt*

Ferienvertretung

mit eig. PKW gesucht!

Magazin Verlag Hamburg

Sandra Schmelter-Haun

Tel.: 538 34 52

E-Mail: vertrieb@alster-net.de



Ohrenarzt Neuer Wall

Dr. med. habil. Thorsten Zehlicke

Spezialisierte Diagnostik und Therapie von
Ohrerkrankungen • Versorgung der hochgradigen
Schwerhörigkeit und Taubheit u.a. mit
Cochlea Implantaten • Therapie der
chronischen Mittelohrentzündung

www.ohrenarzt-neuerwall.de
info@ohrenarzt-neuerwall.de

Neuer Wall 36, 20354 Hamburg,
Tel.: 81 97 12 01



Wir schenken Ihnen Hansi und Peter im Duett.

Ein Cochlea-Implantat kann helfen, wenn
ein Hörgerät nicht mehr hilft.



Cochlea-Implantat-Träger verstehen durchschnittlich 60% mehr als zuvor mit
einem Hörgerät.* Selbst bei völliger Taubheit ist ein Cochlea-Implantat oft die einzige
Möglichkeit, wieder zu hören. Fordern Sie jetzt Ihr kostenloses Infopaket an.

* Hoppe, U.: Audiolog. Indikationen für eine Cochlea-Implantat-Versorgung.
54. Int. Hörgeräteakustiker-Kongress 2009 – Nürnberg.

www.ich-will-hoeren.de/infopaket



Hear now. And always



Cochlear™

2 x in Ihrer Nähe:

Dr. med. Sabine Arndt
Dr. med Georg Preußner und Andreas O. Möckel
Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Praxis in Sasel / Wellingsbüttel
Kunastraße 1 • 22393 Hamburg
040 / 601 98 16

Praxis in Bramfeld / Farmsen-Berne
Pezolddamm 141 • 22175 Hamburg
040 / 640 94 74

www.preusser-moeckel.de



Holistische Therapie
Sandra Claudia Walters

Lebe deine Seele!

**Heilpraktikerin für Psychotherapie
Geistheilerin
Systemische
Prozessbegleiterin**

Tel.: 040-53 004 111

Akute und chronische Beschwerden haben Wurzeln.
Dort setzt sie an, **die wahrhaftige Heilung!**

Alles, was Sie brauchen, tragen Sie bereits in sich!
Ich begleite Sie auf Ihrem Weg!

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

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



Mollwitz
—Massivbau—

Sind Grundstück oder Haus zu groß geworden?

Wir bieten Ihnen mehr Sicherheit beim Verkauf.



- Wir kaufen Ihr Grundstück oder vermitteln kostenfrei direkt an unsere Bauinteressenten.
- Auch für Grundstücke mit Altbestand klären wir den Grundstückswert und die Bebaubarkeit durch unser Architektenteam.

Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargtheide
Tel.: 04532-2066-0 Mail: info@mollwitz.de

www.mollwitz.de

Tipps gegen Nackenschmerzen

Wer kennt es nicht – Sie wachen morgens auf und der ganze Nacken und die Schultern tun weh. Meistens reicht dann noch eine zu schnelle Bewegung und das Stechen im Nacken ist vorprogrammiert. Wir zeigen Ihnen, was gegen diese Schmerzen hilft.

1. Lokale Wärme:

Machen Sie sich beispielsweise eine Wärmflasche und legen Sie sie auf den Punkt, der Ihnen Schmerzen bereitet. Die Wärme fördert die Durchblutung des Muskels und lindert so die Schmerzen. Auch Wärmepflaster helfen, da sie über mehrere Stunden gleichmäßig Wärme abgeben.

2. Gerade Haltung:

Wir kennen es alle. Nach 5 Stunden am Schreibtisch und Geradeaus-auf-den-Bildschirm-Starren tut langsam der Nacken und der Rücken weh. Verfallen Sie nicht in einen Rundrücken. Denn dann wird die Halswirbelsäule überstreckt und es entstehen Schmerzen. Sitzen Sie gerade und stehen Sie zwischendurch auch mal auf, damit Sie nicht in eine falsche Haltung kommen.

3. Entspannt schlafen:

Wer schon morgens mit Nackenschmerzen aufwacht, hat höchstwahrscheinlich eine falsche Liegeposition. Sie sollten darüber nachdenken, sich ein Nackenkissen anzuschaffen. Dieses unterstützt die natürliche Wirbelsäulenkrümmung und sorgt für eine angenehme Nacht und einen schmerzfreien Morgen.

4. Massagen:

Ätherische Öle fördern die Durchblutung, lindern die Schmerzen und wirken entspannend. Geben Sie einfach ein paar Tropfen Öl auf den Nacken und massieren Sie es ein. Danach einfach einen Schal umlegen, damit der Nacken warm bleibt.

5. Bewegung:

Trainieren Sie Schulter und Hals ganz einfach auch im Büro. Setzen Sie sich so auf den Stuhl, dass die Beine einen 90-Grad-Winkel zum Körper haben. Drehen Sie langsam den Kopf ganz weit nach rechts und halten Sie diese Position einige Sekunden und wechseln dann die Seiten.

Eine Massage entspannt und fördert die Durchblutung des Muskels – damit lindern Sie die Schmerzen.



Unsere Magazine, tolle Gewinnspiele und vieles mehr findet ihr auf unserer Facebookseite.

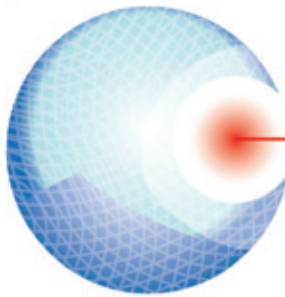
www.facebook.com/alstertalmagazin



Innovative Diagnostik und Therapie

Einmalige RADIOCHIRURGIE bei Diagnose Krebs

- präzise und effektiv
- schmerzfrei und komfortabel
- maximal schonend
- ambulant • keine Operation • keine Narkose
- kein Krankenhausaufenthalt • keine REHA notwendig



cyberknife center hamburg

STRAHLENZENTRUM HAMBURG

Medizinisches Versorgungszentrum

Langenhorner Chaussee 369 • D-22419 Hamburg

Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 845

cyberknife center hamburg: 040 - 244 245 837

Email: info@ckhh.info • info@szhh.info

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.ckhh.info

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



Neben der freiwilligen Arbeit blieb Saselerin Susanne Gniffke noch genug Zeit, die Gegend zu besichtigen, wie hier die Stadt York.

Ehrenamtlich in England:

Auf sozialer Mission

Nach dem Abitur ließ Susanne Gniffke Sasel hinter sich und ging für einen Freiwilligendienst nach England. Jetzt ist sie Praktikantin beim Alstertal-Magazin und erklärt, warum Gutes tun keineswegs langweilig ist.

„Wahnsinn – ein richtiges Vollkornbrot!“ Dieser Satz kommt nicht von einem hochmotivierten Bäcker, sondern von jemandem, der gerade sechs Monate in der Toast-Hochburg England verbracht hat. Wie es dazu kam? Nach dem Abi war auch ich erst einmal unentschlossen, was ich tun wollte. „Ausland“ macht heute fast jeder. Doch viele übersehen die Möglichkeit eines Internationalen Jugendfreiwilligendienstes. „Ja, warum eigentlich nicht?“ sagten meine Freunde dann. Sie selbst hatten darüber auch noch nie nachgedacht. Es erscheint mir ja schon ein bisschen ungerecht, dass ich das Glück hatte, behütet im beschaulichen Alstertal aufgewachsen zu sein. Wieso nicht auch einmal etwas für andere tun, ohne etwas zurückzubekommen? Schon habe ich meinen Plan: einen halbjährigen Freiwilligendienst in Großbritannien. Nicht völlig aus der Welt, aber trotzdem weit genug entfernt von Sasel. Schließlich lande ich in Yorkshir. Meine Aufgabe: Aktivitäten für ältere Menschen organisieren. Bei meinen ersten Versuchen, Kontakte zu knüpfen, bin ich überwältigt vom großen ehrenamtlichen

Engagement in England. „Es gibt nichts, wofür es in Großbritannien keine Charity gibt“, sagt mir eine Mitarbeiterin. Das ist wahr, und so gibt es auch viele Gelegenheiten, bei denen wir in Altenheimen und Tageszentren basteln, spielen oder uns einfach nett unterhalten. Daneben versuche ich, mich an eigenwillige britische Gebräuche zu gewöhnen. Anfangs verpasse ich oft den Bus, da ich ihm kein Handzeichen zum Halten gebe (oder auf der falschen Straßenseite stehe – Linksverkehr!). Außerdem lerne ich einen gut funktionierenden deutschen Fahrplan zu schätzen. Lustig finde ich, dass zu jeder möglichen und unmöglichen Gelegenheit eine passende Grußkarte verschickt wird, die es in Massen zu kaufen gibt (absurdestes Beispiel: „Die Katze wünscht alles Gute zum Muttertag“). Und am Wochenende mache ich Kurztrips in alle Richtungen des Landes und treffe andere Freiwillige. Bei der Arbeit bleiben allerdings auch nachdenkliche Momente nicht aus, wenn ich mit kranken und dementen Menschen in Berührung komme. Aber auch sehr interessante Gespräche gibt es. Viele haben den

zweiten Weltkrieg noch miterlebt. Auch Äußerungen wie: „Wird diese Zeit bei euch im Geschichtsunterricht eigentlich ausgelassen?“ bekomme ich zu hören. Die meisten aber haben ein positives Bild von Deutschland und erzählen mir von ihren Urlauben dort (sehr beliebt ist eine Rheinkreuzfahrt). Am schönsten sind die Momente, in denen ich sehen kann, was ich bewirkt habe. Liebe Dankesworte oder eine Umarmung nach meinem

Besuch zeigen mir die Wertschätzung meiner Arbeit. Zum Abschied bekomme ich selbst gemachte Marmelade und selbst gestrickte Osterküken. Im Landeanflug auf Hamburg freue ich mich dann doch wieder sehr auf zu Hause. Bleiben wird aber die tolle Erinnerung, auch einmal anderen eine Freude gemacht zu haben. Mittlerweile esse ich auch wieder Toastbrot, ab und zu. Cheers!

Susanne Gniffke



Wochenendausflug ins schottische Glencoe-Tal

Foto: Susanne Gniffke

ALSTERTAL

EINKAUFSSZENTRUM

CENTER - MAGAZIN

17.6.
Sonntags
shoppen!

13-18 Uhr

SÜSS &
LECKER

Beste Erdbeeridee von
TV-Köchin Lea Linster

BEAUTY
TIPPS

Jetzt: schlank
und gesund in den
Sommer

It's Fashion-

SUMMER-TIME!

Romantischer Streetlook. Plus zwei Style-Guides: Business- und Beachmode

50

Euro gewinnen
beim Urlaubs-
gewinnspiel

CAMERON
DIAZ

Den Look der Schauspielerin
im AEZ nachshoppen

Neueröffnung im Alstertal Einkaufszentrum ...



GRATIS!

... als Geschenk erhalten Sie einen Piccolo – gratis!

Walbusch hat im Alstertal Einkaufszentrum sein Fachgeschäft
für bequeme Herren-Mode eröffnet. Wir freuen uns auf Sie!



Bequeme Herren-Mode von Walbusch: jetzt auch in Hamburg!

Das Hemd mit dem **Kragen ohne Knopf** ist unser Markenzeichen. Es verbindet Bequemlichkeit mit perfekter Optik und ist beispielhaft für unser gesamtes Herrenausstatter-Sortiment. Von der Qualität der Walbusch-Kleidung können Sie sich ab heute in Hamburg persönlich überzeugen – auf über 230 m². Hier finden Sie einen repräsentativen Ausschnitt unseres Herren-Sortiments und eine Auswahl unserer Damen-Kollektion. Und: Sie erhalten auf alle Artikel **5 Jahre Langzeit-Garantie** – ohne Wenn und Aber!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Und darauf, Sie mit unserer langjährigen
Erfahrung ganz persönlich beraten zu dürfen.
Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Walbusch • Bequeme Herren-Mode
Alstertal Einkaufszentrum,
Heegbarg 31, 22391 Hamburg
www.walbusch.de/filialen

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag: 9.30 Uhr bis 20 Uhr



walbusch



SO BUNT STARTET DAS AEZ IN DEN SOMMER!



Zurzeit werden wir mit vielen Feiertagen verwöhnt und so steht auch Pfingsten schon vor der Tür. Sicherlich freuen Sie sich bereits auf das verlängerte Wochenende und die Planungen sind vollbracht. Ob Garten oder Ostsee – einige erholsame Tage stehen Ihnen bevor. Ab kommender Woche können Sie unseren traditionellen **Erdbeermarkt** mit vielen Köstlichkeiten rund um das gesunde Obst genießen. Ob Erdbeermarmelade, Erdbeerquark, Erdbeerschokolade, Erdbeersekt oder Erdbeer-Eis – all das finden Sie vom **7. bis zum 9. Juni** an den geschmückten Ständen in der Ladenstraße.

Auch wenn wir es kaum glauben können, steht die Feriensaison schon bald an – und die Vorfreude auf den lang ersehnten Strandurlaub ist groß. Jedoch wirft der Blick in den Kleiderschrank die Frage auf: „Was soll ich nur anziehen?“ Kein Problem! Wir haben Ihnen ab Seite 56 Tipps für **Ihr perfektes Bade-Outfit** zusammengestellt. Und wer meint, er schafft es nicht noch einmal in Ruhe ausgiebig zu bummeln und sich für den Sommer einzudecken, dem sei auch hier geholfen: Freuen Sie sich auf unseren zweiten

verkaufsoffenen Sonntag am 17. Juni von 13 bis 18 Uhr! Und das Schöne: Während Ihres Shopping-Bummels können Sie verschiedenste Klänge von Soul bis Klassik, über Rock bis Jazz an der Treffpunkt Bühne lauschen. Der **„Tag der Musik“ am 16. und 17. Juni** lässt ganz Deutschland musizieren – klar, dass wir vom AEZ natürlich mit dabei sind.

Die Gelegenheit möchten wir nutzen, um Ihnen zu danken, dass Sie an unserer diesjährigen Kundenbefragung teilgenommen haben und uns dort Ihre Meinungen und Wünsche rund um das AEZ verraten haben. Denn nur wenn wir Ihre Bedürfnisse und Anregungen kennen, können wir besser werden und Sie noch mehr verwöhnen. Vielen Dank.

Bedanken möchten wir uns auch bei all denen, die im Rahmen unserer Muttertagsaktion für das Kinder-Hospiz Sternenbrücke gespendet haben. Es kam ein bemerkenswerter **Erlös von 600 Euro** zusammen.

Wir sehen uns im Alstertal-Einkaufszentrum und wünschen Ihnen einen guten Start in den Sommer. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße
Ihre

J. Hansen. Karsten Bärschneider

Julita Hansen und Karsten Bärschneider, Center Manager

Business

STYLE-GUIDE

Was trägt frau in welchem Job? – Wir zeigen Ihnen hier Beispiele von modebewussten Frauen, die es verstehen, ihren jeweiligen Beruf perfekt modisch zu repräsentieren.



Bookerin

Unternehmensberaterin

Marketing-Managerin

Fotografin

Vier Jobs, vier Looks: Alle erhältlich im Hugo Boss-Store im AEZ. Accessoires jedoch nur auf Anfrage.



Sylvia (38), Architektin

„Als Mode-Designerin muss ich mich elegant und trendig zugleich stylen, wie mit meiner heutigen Kleidung von Mexx.“



Anna (33), Designerin

„Als Architektin liebe ich, wie mein Outfit von Walbusch zeigt, die klassische Business-Combo: Blazer zu Hose. Akzente setze ich z.B. mit Schals in bunten Farben.“



Laura (37), PR-Chefin

„Ich trage als PR-Chefin den femininen Look. Dabei bin ich modisch eher legerer als zu konservativ unterwegs. Das Outfit heute ist von Raphaëla by Brax.“

BOSS Black BOSS 0466/S HUGO BOSS AG Phone +49 7123 940 www.hugoboss.com



Neu im Alstertal-Einkaufszentrum ab dem 24. Mai 2012

BOSS
HUGO BOSS

Feminin,
verspielter
Beach-Look mit
dem Push-up-
Triangel-Bikini von
Veromoda
für ca. 31 Euro.

Bikini oder Badeanzug, auffälliges Muster oder dezente Farben – beim Strandlook haben Sie die Qual der Wahl. Welches Outfit aber zu welchem Figurtyp am besten passt, um ein absoluter Hingucker zu sein, das sehen Sie hier.

*So bekommt
jede eine Top-*

BEACH-FIGUR

TYP 1: GROSSER BUSEN

Das hilft: gedeckte Farben, Bügel, breiter Neckholder



DAMIT SITZT ALLES:

1. Femininer Triangel-Bikini mit raffiniert geschnittenem Oberteil von H&M, ca. 25 Euro. 2. Unifarbener Bikini von Palmers für pure Eleganz, ca. 80 Euro. 3. Sportlicher Bikini von C&A, ca. 25 Euro. 4. Bikini von Palmers für die echte Diva, ca. 80 Euro.

TYP 2: KLEINER BUSEN

Das hilft: Push-up, knallige Farben, auffällige Prints



DAMIT SIEHTS MEHR AUS:

1. Animalischer Triangel-Bikini mit Bügel und Push-up-Effekt beim Oberteil von H&M, ca. 25 Euro. 2. Verspielter Triangel-Bikini von Gant, ca. 140 Euro. 3. Gepuschter Bikini auf Streifzug von C&A, ca. 25 Euro. 4. Halterloser Bikini mit Strahlkraft von H&M, ca. 23 Euro.

TYP 3: KLEINER BAUCH

Das hilft: Muster, raffinierte Schnitte, Badeanzug, Tankini



DAMIT DEN BAUCH VERSTECKEN:

1. Badeanzug mit Neckholder und buntem Muster von C&A, ca. 20 Euro. 2. „Meer“ Badeanzug von Palmers, ca. 90 Euro. 3. Badeanzug im schlichten Ton, aber mit Schnörkel von H&M, ca. 15 Euro. 4. Himmlisch schnittiger Tankini von Palmers, ca. 65 Euro.

TYP 4: RUNDE HÜFTEN

Das hilft: Pareo, auffälliges Oberteil, dunkle Farben



DAMIT WIRD KASCHIERT:

1. Pareo von Palmers für die vollkommene Weiblichkeit, ca. 25 Euro. 2. Neckholder-Bikini von C&A mit raffinierten Details, ca. 30 Euro. 3. Bikini mit Hingucker-Oberteil von Esprit, ca. 50 Euro. 4. Schlichter Badeanzug für feminine Sportkanonen von Esprit, ca. 50 Euro.

Das sorgt für Sommer

Mexx setzt Trends:
Tops mit Blumen-
drucken zu Denim-
Hosen kombinieren.

Styling-Tipp 1

Den Sommer mit leuchtenden Farben und romantischen Schnitten einläuten: Cardigan für ca. 50 Euro, Romantik Top für ca. 40 Euro, Jeans-Capri für ca. 60 Euro, Tasche für ca. 46 Euro, Sandaletten für ca. 70 Euro. Alles von Mexx.



AEZ-Expertentipp:

„Holen Sie sich die Mexx-Kundenkarte und nutzen Sie Vorteile wie eine vorzeitige oder exklusive Benachrichtigung über Prozent-Aktionen oder die Möglichkeit Schneidereiendienstleistungen an den neu gekauften Mexx-Produkten kostenlos und bequem durchführen zu lassen“, so Daniela Baumann, Filialleiterin von Mexx im AEZ.

Styling-Tipp 2

Blumen-Prints stehen für den Modetrend des Sommers: Neoromantik der 50er. Tailliertes Kleid für ca. 60 Euro, Tasche mit aufgenähten Stoffblumen, ca. 30 Euro, Pumps im romantischen Stil für ca. 100 Euro. Alles von Mexx.



-Laune!

Egal, ob frau zum Business-Meeting muss, sich mit ihrer besten Freundin im Café trifft oder einen eleganten Auftritt auf der Gartenparty hinlegen möchte – der **Mexx-Store im AEZ** hat für jeden Anlass das perfekte Outfit.

Team im AEZ



Filialleiterin Daniela Baumann (zweite von links) und ihr Team vom AEZ-Mexx-Store.

Frische Farben, Blumen-Prints und Eleganz: Diese modische Style-Vielfalt fällt einem beim Betreten des Mexx-Stores im Obergeschoss des AEZ sofort ins Auge. Auf 270 m² bietet das Label die absoluten Fashion-Musthaves für verschiedenste Anlässe: Vom trendigen Freizeitoutfit bis hin zum neu eingeführten coolen und zugleich eleganten Metropolitan-Look – bei Mexx findet einfach jede Frau etwas. Und das

Beste: Jeden Monat gibt es eine weitere neue Kollektion zu entdecken.

Seit über fünfzehn Jahren kann man das nun im AEZ. „Uns ist es aber nicht nur wichtig, den Kundinnen die neuesten Trends zu zeigen, sondern sie auch modisch zu inspirieren. So zeigen wir ihnen in einer individuellen Beratung aus unserem breit gefächerten Produktsortiment an Kleidung und Accessoires die passenden Kombinations-

möglichkeiten auf. Es liegt uns besonders am Herzen, dass die Kundinnen absolut zufrieden mit ihrem Einkauf nach Hause gehen und gerne wiederkommen“, so Daniela Baumann, Storemanagerin von Mexx im AEZ.

Lassen auch Sie sich für Ihren perfekten Fashion-Start in den Sommer beraten und einkleiden. Das Alstertaler Mexx-Team freut sich auf Ihren Besuch!

MEXX

im Obergeschoss des AEZ-Bestandsbau, Tel.: 040-611 392 01

Shop im OG des AEZ



 AEZ-Mode

Cameron Diaz

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

Nach-
geshoppt
im AEZ



Ohringe
aus Gold von
Pandora, ca.
350 Euro.



Mode-
Schmuckkette
von H&M,
ca. 15 Euro.



Feminine Bluse
mit 3/4-Ärmeln
von Vila, ca. 40
Euro.



Nagellack von
butter, gesehen
bei Douglas,
ca. 17 Euro.

Edle Pumps aus
Satin, gesehen
bei Görtz,
ca. 110 Euro.



Trendige
Buntfaltenhose
von Zara,
ca. 40 Euro.



Keine Frage! –
Cameron Diaz
ist stilbewusst.
Hier auf einer
Kinopremiere
im femininen und
zugleich sexy
Look.

Foto: Action Press

Foto: Action Press

"Café con Leche"

Freizeitmode

Wir machen uns für Sie
schön und bauen bald um.

Räumungs-Rabatt
50% auf **Alles**

Ihr Lieblingsladen im AEZ

Das sollte man über Cameron Diaz wissen:

Ganz klar: Für Cameron Michelle Diaz (39) mit ihrem stets fröhlichen und verschmitzten Gesichtsausdruck muss der Begriff „Everybody's Darling“ erfunden worden sein. Die eigenwillige Schönheit verdankt sie dabei einer exotischen Familien-Mixtur: Vater Emilio stammt aus Kuba, während Mutter Billie neben deutschen und italienischen sogar auf indianische Vorfahren zurückblickt. Endergebnis? Eine rassige Blondine mit explosivem Temperament. Bereits mit zarten 16 Jahren reiste die abenteuerlustige Cameron – ohne Mama und Papa Diaz – als Model fünf Jahre lang quer durch die Welt: In Marokko, Paris, Australien und Japan ließ sie sich für Coca Cola, Calvin Klein oder die „Vogue“ ablichten. Wie viele andere Models auch wurde die 1,79 Meter große junge Frau ganz nebenbei für die Leinwand entdeckt. Die eher kleine Rolle der blonden Sexbombe in „Die Maske“ machte sie Mitte der 90er über Nacht bekannt. Die Folgen: Cameron hängt im besten Modelalter die Designerroben an den Haken, der Rest ist Geschichte. Heute ist sie eine der begehrtesten Schauspielerinnen Hollywoods.

So geht's schlank & gesund in den Sommer!

Jetzt, wo die Temperaturen steigen und man wieder mehr Haut zeigt, möchte man seinen Körper von der besten Seite zeigen. Dazu bedarf es einer bewussten Lebensweise mit gesunder Ernährung und Bewegung. Lesen Sie dafür die folgenden Tipps.

Redaktions-Tipp:

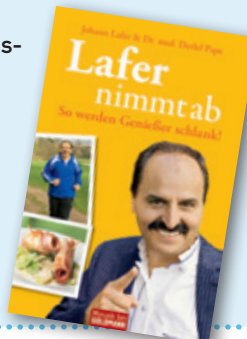
Trinken Sie viel Wasser! Denn es ist unser Lebenselixier: Der Wassergehalt des menschlichen Körpers beträgt bei einem Erwachsenen etwa 50 bis 60 Prozent. Es ist ein wichtiges Transportmittel in unserem Organismus und sorgt dafür, dass unser Blut fließen kann. Unser Flüssigkeitshaushalt reguliert zudem die Körpertemperatur, indem durch Schwitzen Wärme abgegeben wird. Und über den Urin scheidet unser Körper Giftstoffe aus. Zudem ist Wassertrinken wichtig für eine schöne Haut. Denn es ist ein unentbehrlicher Baustein für funktions-tüchtige Hautzellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von etwa zwei Litern. Die kurbelt im Übrigen auch den Kalorienverbrauch um ca. 200 kcal an.



Promi-Tipp:

Abnehmen und gut essen müssen kein Widerspruch sein. Das kann der Sterne- und TV-Koch Johann Lafer aus eigener Erfahrung bezeugen: Er hat 15 Kilo abgenommen, ohne zu hungern und auf gutes Essen verzichten zu müssen. Angeleitet wurde er dabei von Dr. Detlef Pape, dem Autor von „Schlank im Schlaf“. Im Buch „Lafer nimmt ab“ verrät Lafer seinen persönlichen Erfolgsweg zu einem gesunden Körper zwischen Genuss-Diät, dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip und detaillierten Sport- sowie Ernährungsplänen. Lesen Sie seine Geschichte, die Sie zum Nachahmen animieren – zumal der Spitzenkoch im Buch auch noch 50 seiner Lieblingsrezepte zum Abnehmen sowie Schlemmen verrät.

Lafer nimmt ab. Detlef Pape und Johann Lafer, Goldmann Taschenbuch, 267 Seiten, Preis: 12,99 Euro, gesehen bei: Thalia Buchhandlung.



AEZ-Produkt-Tipp:

Bewusst und gesund zu leben, ist übrigens – neben Vorsorgeuntersuchungen – auch wichtig, um Darmkrebs, die zweithäufigste Tumorerkrankung bei Männern und Frauen in Deutschland, vorzubeugen. Unterstützend wirkt zudem der Verzehr des pflanzlichen Spezialtonikums „Darm-Care von Salus“. Die wohlschmeckende Komposition des Tonikums von Extrakten aus Curcuma, Pfefferminze, Artischocke, Rosmarin und Ingwer unterstützt die Darmgesundheit. Wertbestimmend ist neben diesen sowie weiteren Extrakten und Kräutern vor allem die Zutat Magnesium, die die muskuläre Darmtätigkeit und damit den Abtransport von Schlackenstoffen fördert, die Zutat Calcium, die der Verdauungsfunktion gut tut sowie Vitamin D3, das das Immunsystem und eine gesunde Reaktion auf Entzündungen unterstützt. Das Mittel ist frei von Alkohol und Konservierungsstoffen. Nur 20 ml täglich genügen. Das Produkt für ca. 14 Euro und weitere Infos im Reformhaus Engelhardt im UG des AEZ. (Tipp: Nutzen Sie beim Kauf den Rabatt-Coupon auf Seite 65).



Für ein gutes Bauchgefühl!

AEZ-Besucher-Tipps:

Helga Götsche (65) & Christel Schultz (67): „Von uns beiden ist nur Helga für andere ein Vorbild. Sie macht regelmäßig Aerobic, ich bin da eher ein bisschen lazy.“

Angelika Rief (50): „Ich bin zweimal pro Woche beim Vibrations-training und jogge. Das hält mich fit und andere bestimmt auch.“

Malin Stax (17) & Alex Wagner (18): „Alex rät Boxen und ich Inliner-Fahren. Beides macht Spaß und sorgt für Bewegung.“



Fruchtige Verlockung!

Endlich Erdbeersaison! Zeit mit den süßen Früchten des Sommers Verführerisches auf die Teller zu zaubern. TV- und Sterneköchin **Lea Linster** zeigt Ihnen hier mit „Pistazienparfait zu orangierten Erdbeeren“ eine Idee, bei der Sie garantiert schwach werden.



Buchtipp:

Die hier abgebildete Idee und noch weitere über 100 neue Rezepte der beliebten Spitzen- und TV-Köchin Lea Linster sind zu finden in „Lea Linster – Kochen mit Genuss“. Außerdem lüftet sie dort das Geheimnis, wie sie ihre wundervollen Soßen zubereitet und gibt Tipps für Party-Drinks.

176 Seiten, Preis: 24,99 Euro, erschienen November 2011 im Diana Verlag.

Matcha – der neue „It-Drink“ der Stars bei TeeGschwendner

Nur das Beste der Teepflanze, das reine Blattfleisch der handverlesenen Blätter, darf bei der Produktion von Matcha verwendet werden. Der bei TeeGschwendner geführte Matcha aus biologischem Anbau in den Sorten Japan Matcha (Nr. 726), Japan Matcha Yume (Nr. 728) sowie verschiedene Matcha-Sorten der Firma AIYA gehören zu diesen hochwertigen, japanischen Tees, die in einem aufwendigen Anbau- und Verarbeitungsverfahren hergestellt werden. Das Besondere: Die zu grünem Pulver gemahlene Teeblätter enthalten ein Vielfaches an Tein und wesentlich mehr Antioxidantien als bisher bekannte Nahrungsmittel. Das Tein im Matcha wirkt langsamer und sanfter als im Kaffee. Gleichzeitig sorgen

Aminosäuren dafür, dass sich der Körper entspannt und man konzentrierter ist. Wegen dieser sanften und belebenden Wirkung gilt Matcha bei den Stars als der neue „It-Drink“ und ist in ganz Hollywood beliebt. Traditionell wird ca. 1 g Matcha mit ca. 100 ml 80°C heißem Wasser aufgegossen und mit einem Matcha-Besen (Chasen) schaumig geschlagen. Generell sind bei der Matcha Zubereitung keine Grenzen gesetzt: Probieren Sie ihn als Cocktail, Milchkixgetränk oder in verschiedenen Speisen. Weitere Infos, Rezepte und natürlich die Produkte selbst bekommen Sie bei TeeGschwendner im AEZ.



Tee Gschwendner

im UG des AEZ, Tel.: 040-602 22 66



Zubereitung:

1. Fürs Parfait stelle ich Pistazienmarzipan her: Pistazien, Marzipan, Puderzucker, Kirschwasser und Eiweiß zusammen in den Blitzhacker und zur Marzipanpaste verarbeiten.
2. Nun geht's ans Parfait: Den Zucker mit 30 ml Wasser in einem Topf so lange kochen, bis ein heller Sirup entstanden ist. Dann das Eigelb mit den Schneebeesen des Handrührers verrühren und dabei den Zuckersirup hineinträufeln.
3. Die Eimasse muss ich jetzt so lange schlagen, bis sie hellgelb und luftig ist. Dann rühre ich das Pistazienmarzipan mit dem Schneebeesen darunter und füge noch die steif geschlagene Sahne hinzu.
4. Die glatte, luftige Masse fülle ich bis möglichst zum Rand in Portionsschälchen. Sie können die ganze Parfaitmasse aber natürlich genauso in eine Schüssel geben. Auf jeden Fall kommt das Parfait jetzt zum Frieren für ein paar Stunden oder die ganze Nacht in den Tiefkühler.
5. Für den Erdbeersalat schneide ich die Erdbeeren in Hälften oder Viertel. Eine Bio-Orange wasche ich heiß ab, ziehe die Schale mit dem Zestenreißer in dünne Fäden und presse den Saft aus. Orangenschale und -saft vermische ich dann einfach mit den Erdbeeren, streue eventuell noch etwas Zucker darüber und lasse alles gut durchziehen.
6. Das fertige Parfait bestreue ich vor dem Servieren mit einer dicken Schicht aus fein gemahlenden Pistazien.

Zutaten für 6 Personen:

Pistazienmarzipan:

- 35 g Pistazien
- 35 g Marzipan
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Kirschwasser
- 1 EL Eiweiß

Parfait:

- 100 g Zucker
- 4 Eigelb
- Pistazienmarzipan
- 150 g Sahne

Dekoration:

- 35 g Pistazien

Erdbeersalat:

- 500 g Erdbeeren
- 1 Bio-Orange
- evtl. etwas Zucker

Tipp der Sterneköchin:

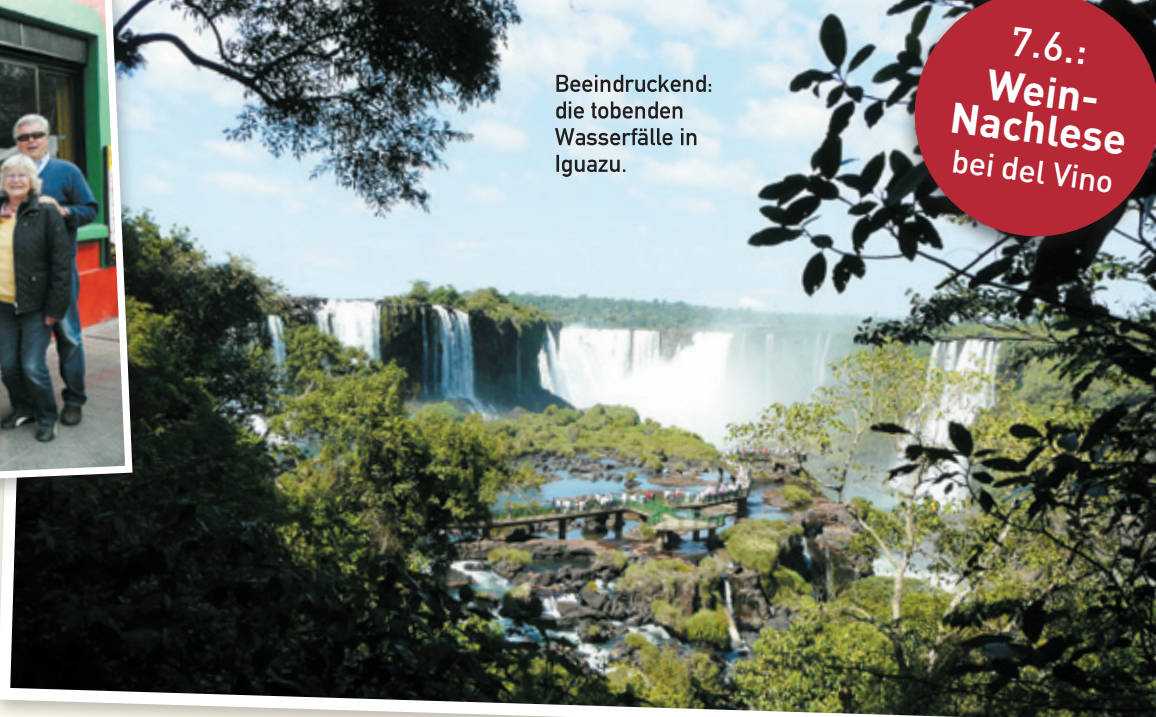
„Das Pistazienmarzipan ist so gut, dass ich auch kleine Kugeln daraus formen kann, die ich als Pralinen zum Dessert serviere“, so Lea Linster.



Fotos: Thomas Neckermann



Regelmäßig organisiert der Inhaber von „del Vino“ kompetent geführte Gruppen-Weinreisen an verschiedenste Orte der Welt.



Beeindruckend: die tobenden Wasserfälle in Iguazu.

7.6.: Wein-Nachlese bei del Vino

Besonderer Weinproben-Genuss

Beste Weine, faszinierende Landschaften und fremde Kulturen – das alles kann man mit **Carsten Delz** kennenlernen. Der Inhaber von **del Vino** bietet neben Weinverkostungen in seinem Laden auch **Weinreisen** an. Hier berichtet der Wein-Experte aus dem AEZ vom letzten 17-tägigen Trip nach Südamerika.

Freitag, der 13. April – an sich kein gutes Omen, um sich auf einen über 13-Stunden-Flug nach Buenos Aires zu begeben. Doch ein Dutzend Hamburger tat es trotzdem, um an der zwölften del Vino-Weinreise teilzunehmen. Und das Schöne: Dank zuverlässiger Airlines kommt man auch an solchen Tagen sicher an.

Unser erster Morgen in Buenos Aires: Es war sonnig und warm und wir starteten den Tag – wie sollte es auch anders sein – mit argentinischem Sekt, bevor wir uns auf Stadtrundfahrt begaben. Eine majestätische Stadt enormen Ausmaßes! Die Avenida 9 de Julio gilt mit ihren 140 Metern als breiteste Straße der Welt. Dagegen wirkt der Jungfernstieg wie ein etwas breiterer Trottoir... Die Stadt strahlt einen morbiden Charme aus. Die prunkvollen Gebäude und

alten Kaffeehäuser zeugen vom Glanz vergangener Zeiten. Uns Hamburgern gefiel der „neue Hafen“. Bis heute ist uns jedoch schleierhaft, wie man so Tango tanzen kann, ohne sich gegenseitig Verletzungen zuzufügen und warum man ausgerechnet Fleisch in Deutschland besser zubereitet!

Nächstes Ziel: Iguazu. Hat immer noch nichts unmittelbar mit Wein zu tun, obwohl der dennoch zur Genüge genossen wurde. Wir stellten schnell fest, dass uns insbesondere die einheimischen Sorten Malbec und Torrontés gut gefielen. So wie die Wasserfälle, von denen wir ehrfürchtig beeindruckt waren. Nach weiteren zwei Tagen ging es dann endlich in die Weinbauregion Mendoza. Der „Takt“ wurde jetzt erhöht. Denn wir mussten nun auch bei unseren Weingutsbesichtigungen zwischen den Mahlzeiten den prozentigen Traubensaft probieren. So wirkte für manch einen sogar die karge Landschaft Mendozas paradisiisch.

Weiter ging es mit dem Bus über die Anden, vorbei am höchsten Berg des amerikanischen Kontinents bis über die Grenze nach Chile. Die Einreiseformalitäten und -kontrollen stellten sich dort jedoch als „interessant“ heraus. Wahrscheinlich wollte man sich

dort lediglich gegen die fiese Reblaus abschirmen, die im 19. Jahrhundert weltweit den Weinbau ruinierte, aber bis heute ihren Weg nach Chile nicht fand. Ob sie in dem Apfel steckte, den einer von uns trotz aller Warnungen mit über die Grenze schmuggeln wollte? Dem mutigen Einsatz einer einzelnen Mitreisenden, die ihn unauffällig verschwinden ließ, ist es wahrscheinlich zu verdanken, dass wir die nächsten Jahre nicht in Straflagern verbringen müssen.

Das moderne und saubere Santiago de Chile beeindruckte uns sehr. Und das Beste: Die bekanntesten Weinbaugebiete Chiles liegen in unmittelbarer Nähe zur Großstadt. So genossen wir in toller Atmosphäre die Gastfreundschaft der Winzer und insbesondere die Weine aus der Traube Carménère.

Zuletzt standen noch drei Tage Rio de Janeiro an, vom Zuckerhut aus betrachtet noch immer eine schöne Stadt. Wenn man sich mittendrin be-



Landestypische Gewohnheiten und Gebäude kennenzulernen, gehörte zum täglichen Erlebnis.

findet noch von morbiden Charme zu sprechen, wäre allerdings geschmeichelt... Es war eine schöne Reise! Und dennoch freuten wir uns nach 17 Tagen wieder auf unser Hamburg.



Kultureller Höhepunkt: Eine einmalige Tango-Vorstellung in Buenos Aires.

del Vino-Eventtipp:

„Am Donnerstag, dem 7.6., wird abends die ‚Nachlese‘ der auf der Reise probierten Weine stattfinden. Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte dazu bei del Vino an. Die nächsten Reisen gehen im Übrigen im September 2012 nach Sachsen, im Mai 2013 in die Champagne und im Herbst 2013 nach Portugal. Ich freue mich, Sie dazu begrüßen zu dürfen“, so Carsten Delz, Inhaber von del Vino.

Nähere Infos zur Nachlese und den Reisen bei: del Vino, Tel.: 040-611 3 71 44, E-Mail: info@delvino.de



Carsten Delz

AEZ-Service:

Das stets passende Präsent!



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

Ihre Vorteile mit der Parkwertkarte!

Das AEZ bietet über 3.000 Parkplätze und verschiedenste Serviceleistungen rund ums Parken wie die erste Stunde oder am Samstag ab 16 Uhr kostenlos parken. Praktisch ist auch die Parkwertkarte, mit der Sie sich tolle Vorteile sichern: Ihre persönliche Parkwertkarte gibt es mit unterschiedlich hohen Beträgen und ist jederzeit wieder aufladbar. Auf den Aufladebetrag erhalten Sie 10 Prozent Rabatt. Zudem ist mit dieser Karte auch das Warten und Herausuchen von Kleingeld am Kassensystem vorüber, denn Sie gehen vom Shoppen direkt zum Auto!



Neuigkeiten in der Shop-Welt

- Neu eröffnet seit 24.5.: **Hugo Boss**, Mode, EG, EC
- Neu eröffnet seit 24.5.: **Walbusch**, Mode, OG, BC
- Eröffnung am 7.6.: **Panduro**, Bastel, OG, BC
- Bis Anfang Juni im Umbau (aber geöffnet): **Eiscafé Florenz**, Gastronomie, OG, BC

OG = Obergeschoss, UG = Untergeschoss,
BC = Bestandscenter, EC = Erweiterungcenter

CENTER-KALENDER!

- 29. Mai bis 2. Juni** **Meer im Fokus** Projektvorstellung und Thementausstellung an der Treffpunktbühne im UG
- 4. bis 9. Juni** **Bilderausstellung** von Sina Vojdani an der Treffpunktbühne
- 7. bis 9. Juni** **Erdbeermarkt** in der Ladenstraße
- 16. und 17. Juni** **Tag der Musik** mit Konzerten an der Treffpunktbühne im UG
- 17. Juni** **Verkaufsoffener Sonntag** von 13-18 Uhr, das Parken ist kostenlos

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



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



Mitmachen
und 50 €
gewinnen

Sophia Loss hält das Center-Magazin auf der Rialto-Brücke in die Kamera und gewinnt so einen Center-Gutschein.

Das Center-Magazin in Venedig

„Bei strahlendem Sonnenschein haben wir die Zeit in Venedig genossen“, so Sophia Loss. Festgehalten hat sie die Reise auf der Rialto-Brücke mit Blick auf den Canale Grande. Ihr „sonniges“ Bild 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!

Meer im Fokus

Die Schüler des Gymnasiums Hochrad Hamburg setzten sich in ihrer dreimonatigen Projektarbeit mit dem Schwerpunkt **Mensch und Meer** in ökonomischer, wirtschaftlicher und biologischer Hinsicht auseinander. Ihre Ergebnisse aus dem mehrfach ausgezeichnete Projekt stellen sie persönlich am **29.5. ab 18 Uhr** auf der Treffpunktbühne vor. Bis zum 2.6. können Sie dort ihre Forschungen noch im Rahmen einer Ausstellung sehen. Weitere Infos unter www.eucc-d.de oder www.kuestenschule.de.

JUNI-AKTIONSPROGRAMM:

Görtz Kinder-Club

Mittwoch, 06.06.:
15.00-17.00 Uhr – Sommerliche Karten stimmen uns ein.

Mittwoch, 13.06.:
15.00-17.00 Uhr – Fußballspaß mit Build-A-Bear.

Mittwoch, 20.06.:
15.00-17.00 Uhr – Kleine Pferde begleiten euch nach Hause.

Mittwoch, 27.06.:
15.00-17.00 Uhr – Vögel drehen sich glitzernd in der Sonne.



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

Kinderturnen
mit Maïke Junghaus im Görtz Kinder-Club, jetzt jeden Mo. 15 - 17 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.



Serie
„Wir handeln
voraus“
– Teil 4

AEZ-Inside

Auf dem Weg zum Center Manager



Als Trainee im AEZ-Mitarbeiter-Entwicklungsprogramm: Michael Latz.

In unserer Serie „Wir handeln voraus“ geht es dieses Mal um eine soziale Nachhaltigkeitskomponente: Die Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitern. Die ECE Projektmanagement GmbH & Co. KG sieht sich in einer gesellschaftlichen Verantwortung zu seinen bestehenden und neuen Mitarbeitern. Aufgrund dessen bietet man mit Schulpraktika, dualen Studiengängen, Traineeprogrammen und Weiterbildungsmaßnahmen ein modernes, zukunftsorientiertes und nachhaltiges Programm der Mitarbeiterentwicklung an. Auch Michael Latz profitiert davon. Der 21-Jährige durchläuft ein duales Studium im Bereich Handelsmanagement und absolviert zur Zeit die Praxisphase des Semesters als Trainee im Center Management des AEZ. Nach seinem Abschluss Bachelor of Arts im September 2014 ist sein berufliches Ziel, ein Shoppingcenter in Eigenverantwortung zu übernehmen und langfristig sowie nachhaltig mit und bei der ECE erfolgreich zu sein. „Die Vielseitigkeit ist das besondere an diesem Beruf. Als Center Manager muss man mit einem breiten Spektrum an Fachbereichen – vom Einzelhandel über Marketing bis hin zur Immobilienwirtschaft – vertraut sein. Zudem steht man mit den unterschiedlichsten Menschen im Kontakt und hat die Möglichkeit, im eigenen Center den Treff- und Kommunikationsmittelpunkt einer Region zu schaffen.“ „In Norddeutschlands größtem Shoppingcenter an diesen Job herangeführt zu werden, freut mich besonders.“



„Ihr Lieblingsrezept“: Unsere Gewinnerin steht fest!

In der letzten Ausgabe haben wir nach Ihrem Lieblingsrezept im Frühjahr gesucht. Wir danken allen für die Teilnahme und gratulieren der Gewinnerin Bettina Schulz! Ihre Rezeptidee „Scharfes Huhn mit Aprikosen“ fanden wir so lecker und passend zum Frühjahr, dass wir sie mit einem 50 Euro-Center-Gutschein belohnen.

Gewinnerin Bettina Schulz: „Das Rezept schmeckt jedem, der es fruchtig-scharf mag.“



Hier das beste Rezept zum Nachkochen:

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 gr geschneitzelte Hühnerbrust oder Putenbrust
- ca. 250 ml Thai Sweet Chili-Chicken Sauce
- Knoblauch nach Geschmack
- 1 große Gemüsezwiebel
- Öl (Raps- oder Olivenöl)
- frische Feigen
- Aprikosen aus der Dose
- Koriander
- Chilli-Flocken oder eine frische Chilischote
- Salz • Pfeffer • Soja Sauce

Zubereitung:

Die Hühnerteile im Wok mit etwas Öl anbraten. Anschließend die in grobe Teile geschnittene Gemüsezwiebel und Knoblauch je nach Geschmack kurz anbraten und dann alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Soja-Sauce ablöschen. Die frischen Feigen und die Dosenaprikosen klein schneiden und dazu geben. Mit etwas Saft von den Dosenaprikosen abschmecken. Je nach Bedarf von der Thai Sweet Chili Chicken Sauce dazugeben. Mit Chili schärfen. Und zum Schluss den klein gehackten Koriander dazugeben.



Implantologie Borsay



ALLGEMEINE ZAHNHEILKUNDE
ALLES AUS EINER HAND –
Eigenes zahntechnisches Meisterlabor
SOFORTIMPLANTOLOGIE – Neue Zähne in nur einer Stunde!
HOCHMODERNE Laser und 3D-Computertechnik
SICHERHEIT durch über 30 Jahre Berufserfahrung

Prof. inv. 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



Samstag ab 16 Uhr frei parken



Denken Sie an Ihre Darmgesundheit?

Salus

Darm-Care

Zur Erhaltung der Darmgesundheit

- Für alle Männer und Frauen ab 35
- Mit Magnesium, Calcium und Vitamin D₃
- Bewährte Salus Originalrezeptur – mit konzentriertem Curcumaextrakt und Apfel-Pflaumenextrakt
- Wohlgeschmeckend, bekömmlich



Für ein gutes
Bauchgefühl!

Jetzt beginnen:
Regelmäßig 1 Flasche Darm-Care!

Nahrungsergänzungsmittel – Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

20% RABATT

Reformhaus
Engelhardt

auf Salus Darm-Care gegen Vorlage dieses Coupons im Reformhaus Engelhardt im AEZ. Diese Aktion endet am 23.06.2012.



Exklusiv für Sie in der Markthalle



Rotbuschteemischung aromatisiert Erdbeerfee (Erdbeer-Note)

Zutaten: Rotbuschtee, Aroma, gefr.-getr.
Erdbeerstücke und -scheiben, Kornblumenblüten.

250 g 4,95 €
entspricht 100g 1,98 €



Essen wie bei Mamma!

Wo kann man **Pasta und Pizza** besser essen als in Italien?
Im AEZ bei Emilia.

Unsere Favoriten: Funghi Porcini (Tomaten, Mozzarella, Steinpilze,
Südtiroler Bauernspeck, Taleggio), für **4,90 Euro**.
Penne Verdure Grigliata (Tomaten, Staudensellerie, Paprika, Auber-
gine, Zucchini, Karotten, Lauch, Knoblauch), für **2,15 Euro/100 g**.
Buon appetito!

Emilia GmbH & Co. KG • AEZ • Heegbarg 31
22391 HH • Tel. 040 - 60 29 86 31 • www.EMILIA.de



SPRINGER
BIO-BACKWERK

Angebot in der 22. Kalenderwoche

Baguette de Campagne

Weizen-und Roggenmehl

450 g nur € 2,45
statt € 2,75



Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Die Grillsaison ist eröffnet!

Lammlachse Avignon, Rumpsteak Pasadena,
Kalbsspieße in Kräuterbutter,
Geflügelsspieße in Curry,
Chorizio- und Merguez-Bratwürste

Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

DAT KORNHUS

Neu:
Knobi Baguette
€2,35 statt 2,65€

Herzhafte Baguette-Spezialität mit
zerlassener Knoblauchbutter und
Käse überbacken.

Was für ein Erlebnis! Mit Erdbeeren verführen

California Thuna Punch Thunfisch, Frischkäse,
frische Erdbeeren und bunter Pfeffer inside out
gerollt. **6 Stck. 5,50 €**

Shushi Yama baut ab dem 25.06.2012 für Sie um.
Wir sind am 02. Juli wieder für Sie da! Lassen Sie
sich überraschen.



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



Ein Gott stand Pate

Der deutsche Name der Pfingstrose bezieht sich auf die ausdrucksstarken, oft an Rosen erinnernden Blüten und die Blütezeit, die häufig um Pfingsten herum liegt. Die botanische Bezeichnung Paeonia stammt von dem griechischen Gott Paion. Er hat angeblich Pluto, den Gott der Unterwelt, mit einer Pfingstrose geheilt. Tatsächlich hat man Pfingstrosen anfangs vor allem als Heilpflanzen genutzt, aber wegen ihrer Schönheit wurden sie auch schon früh als Zierpflanzen geschätzt.

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

Markisen

10% auf alle
Markisen und
Rollläden
z. Zt.



Einbruchschutz • Rollläden
Garagentore • Plissees
Insekten-Pollenschutz
Terrassenüberdachung



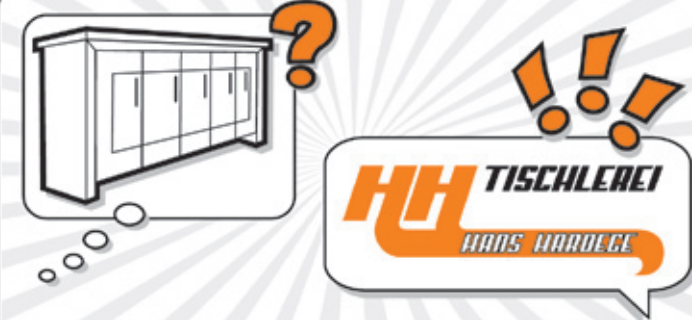
**Stephan
riedel -
onnenschutz- und Sicherheitstechnik**

Meisterbetrieb • Tannenhof 80 • 22397 Hmb. • Tel. 040/608 31 73

www.srs-riedel.de

Von der Krippe Hamburg
empfohlener Fachbetrieb
für mechanischen
Einbruchschutz





HH TISCHLEREI
HANS HARDEGE

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

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz

**aktuell
ROLLO**



Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage

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

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

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

aus **ALT** mach
NEU!



Große Rasenmäher
Eintausch-Aktion

**Meyer's
Mühle**
**GARTEN
TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung

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



Robust: Sitzgruppe aus
Kambalholz von Campobel,
ca. 2.500 Euro.

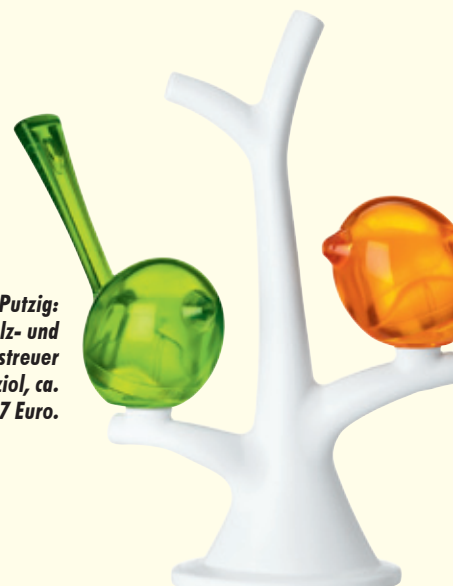
Freiluft Saison

Die neuesten Bänke, Körbe, Kannen & Co. machen
den Gartentisch zum Designerstück. Hier angesagte
Produkte – von nützlich bis dekorativ.



Verschlungen: Salatbesteck
in extravagantem Design von
Stelton, ca. 50 Euro.

Putzig:
Salz- und
Pfefferstreuer
von Koziol, ca.
27 Euro.



**Meyer's
Mühle**
**GARTEN
MÖBEL**

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





Natürlich? „Grasvase“ von Normann Copenhagen, ab ca. 35 Euro.

Flower-Power: Servietten von Zara-Home, ca. 16 Euro.

Embrace: Obstschalen in modernem Look von Stelton, ca. 70 Euro.



Fortsetzung auf S. 70

Inspiration & Qualität für Ihren Garten

Solitärgehölze
Obstbäume
Stauden & Sträucher
Heckenpflanzen
Schling- und Kletterpflanzen
Beet- und Balkonpflanzen
Gartenumgestaltung



Große Auswahl feinstes
Toscana-Terrakotta

seit über 80 Jahren
Augustin
BAUMSCHULEN · GARTENBEDARF

Alles im
grünen
Bereich!

Bergstedter Chaussee 237
22395 Hamburg

Telefon: 040 / 604 55 56
Telefax: 040 / 604 49 433

www.augustin-baumschulen.de

CARPORT



Foto-Galerie:
über 400 Bilder unter
www.meincarport.de

PREMIUM
CARPORTWERK

Tel: 0800 - 02277678 (gebührenfrei) www.meincarport.de

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



HANS EITZENBERGER ERLESENE UND ANTIKE TEPPICHE

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



Restauration
Handwäsche
Begutachtung

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

SUN CONCEPT!

Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...



**Markisen
Sonnenschirme
Sonnensegel
Rollläden
Jalousien
Plissees
Rollos
Senkrechtlamellen
Flächenvorhänge
Insektenschutz
u.v.a.m.**

sun concept
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG
Dorotheenstraße 184
22299 Hamburg
www.sunconcept-hamburg.de

Tel.: (040) 414 24 881
Fax: (040) 414 24 883
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00
+ 14.00 - 18.00
Sa.: 10.00 - 14.00

GLASEREI IM ALSTERTAL B. DENKER GMBH

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



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



FORTSETZUNG VON S. 69

Freiluft Saison

*Minimalistisch:
Isolierkanne von
Stelton, ca. 50
Euro.*



*Mundgeblasen:
Knoblauchpresse von
Eva Solo, ca. 70 Euro.*

*Heiß: Fackel
von conmoto,
ca. 129 Euro.*



*Praktisch:
Körbe von
Campobel, ab
ca. 45 Euro.*

Warm eingepackt:
Karaffe mit
Reißverschluss von Eva
Solo, ca. 50 Euro.



**Endlich
Sommer**

Gartenmöbel, Sonnenschirme & Grillgeräte

Demnächst
EM-Special!



Wir schaffen Paradiese

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

RGW Garten- und Landschaftsbau

Rolf-Günter Winckler, Gödersenweg 4, 22399 Hamburg, Tel. 606 64 94, www.rgw-winckler.de

HWB
GERMANY-Carport

....wenn es gut werden soll!



Carports
Nach Ihren Wünschen



Gartenhäuser
Nach Ihren Wünschen



Spieltürme
Pfostenstärke 12cmx12cm

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

Tel: 040 - 528 28 68
Niewisch 2, 22848 Norderstedt

JG
JENS GOTTSCHALK GmbH

Badausstellung
Mo. - Fr. 8.00 - 18.00
Sa. 10.00 - 14.00

www.jensgottschalk.de

- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Wartungen
- Gasanlagen
- Ölheizungen
- Kundendienst
- Bedachung
- Bauklempnerei
- Rohrreinigung

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren




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

40 Jahre

Hb
HANSABAUSTAHL
BAUELEMENTE • MOBILE RÄUME

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



Wer mit Holz baut, tut etwas für den Klimaschutz

Das Haus als

Klimaschutz ist ein weltweit relevantes Thema, für das die Politik in jährlich wiederkehrenden Konferenzen händeringend Lösungen sucht. Doch zum Glück ist es nicht so, dass nur die Politik etwas bewegen kann. Jeder Einzelne hat auf vielfältige Art und Weise die Chance, das Klimakiller-Gas Kohlendioxid (CO₂) zu reduzieren.

Eine davon ist, beim Bauen und Wohnen möglichst auf nachwachsende Rohstoffe zu setzen. Holz zum Beispiel ist ein hervorragender CO₂-Speicher. Es entzieht der Umwelt das klimaschädliche Gas so lange, wie das daraus gefertigte Produkt besteht.

Dachstuhl und Holzfenster bergen größtes Potenzial
So sind etwa beim Bau eines durchschnittlichen Einfamilienhauses alleine in der Holzmenge, die für den Bau des Dachstuhls aufgewendet wird, bis zu 8,4 Tonnen Kohlendioxid gebunden.

Doppelter Gewinn: Wer mit Holz baut hat nicht nur einen gemütlichen und natürlichen Baustoff, sondern bindet auch schädliches CO₂.



CO₂ Speicher

Zum Vergleich: Ein Pkw mit Benzinmotor, der auf 100 Kilometern sechs Liter Sprit verbraucht, erzeugt auf derselben Strecke 14,2 Kilogramm CO₂. Der Dachstuhl speichert also das Äquivalent von fast 60.000 gefahrenen PKW-Kilometern. An zweiter Stelle der größten und effizientesten CO₂-Binder beim Haus kommen gleich die Holzfenster, die pro 25 Quadratmeter Fensterfläche beachtliche 770 Kilogramm Kohlendioxid speichern.

Doch dabei soll es nicht bleiben, schließlich benötigt ein Haus auch Türen. Aus Holz gefertigt, schlagen zehn Quadratmeter Zimmertürenfläche mit 95 Kilo-

gramm gespeichertem Kohlendioxid zu Buche. Eine Terrassentür bringt weitere 60 Kilogramm hinzu. Holzfußböden sorgen für Behaglichkeit und ein angenehmes Raumklima. Ein Parkettboden speichert dazu noch CO₂, und das in nicht geringem Ausmaß: 230 Kilogramm stecken in 25 Quadratmetern Parkettboden. Noch gemütlicher wird das Häuschen, wenn es möbliert ist. Klima schützend handelt, wer beim Einkauf darauf achtet, dass die neuen Möbel aus Holz gefertigt sind. Exemplarisch sei hier ein Schreibtisch aus Holz genannt. Er bindet bis zu 83 Kilo des schäd-

Fortsetzung Seite 74

ihr garten - quell echter lebensfreude.



www.gaertenvonhoerschelmann.de | 040 - 65 91 80 35

Der perfekte Insektenschutz für Ihre Fenster, Türen und Kellerschächte.

- Fensterspannrahmen
- Drehtüren • Rollos
- Schiebetüranlagen
- Sonnenschutz
- Kellerschachtabdeckungen
- Pendeltüren
- Pollenschutz

Gutenbergring 43 • 22848 Norderstedt
Tel.: 0 40 - 5 00 19 65 - 0 • www.ludwig-insektenschutzgitter.de

Terrasse statt Teneriffa!



Die Urlaubs-Oase im eigenen Garten

Wir bieten Ihnen eine umfangreiche Auswahl verschiedener Holzarten für Ihre Terrassenbeläge:

- druckimprägnierte Kiefer • sibirische Lärche
- Douglasie • Bangkirai • Afrikulu
- Esche Thermoholz • WPC

Sichtschutz • Gartenhäuser • Carports • Spielgeräte • Gartenmöbel

www.holzlandwulf.de

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

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



Anzeigen

Neue Trends bei Bettenhaus Benke!



Textilien bedruckt mit Fliesenmotiven: Peppa Grace setzt neue Maßstäbe bei Bettwäschen und Plaids.

Das Traditionsgeschäft **Bettenhaus Benke**, Waldweg 2-6, setzt mit der Marke Peppa Grace auf den neusten Trend in Sachen Bettwäsche und Plaids: Historische Fliesenmuster – vornehmlich aus Spanien, Portugal und Kuba – finden sich auf der hochwertigen Baumwoll-Satin-Qualität wieder. Konfektioniert wird die Bettwäsche mit einem verriegelten Reißverschluss. Die Rückseiten der Bettwäsche und Plaids sind einfarbig gehalten. Gegründet wurde die Firma Peppa Grace 2011 in Hamburg. Geschäftsführerin und Diplom-Designerin Steffi Plikat hat damit auf Heimtextilien eine Hommage an historische Fliesenmuster geschaffen. Wofür Peppa Grace steht, zeigt das Bettwäschemotiv Porto. Das Muster alter Küchenfliesen hat hier ein Denkmal erhalten. Auf glänzendem Baumwollsatin ranken floral anmutende Muster. Porto ist in zwei Größen erhältlich. Die Variante in 80 x 80 cm und 135 x 200 cm kostet ca. 125 Euro.

Weitere Informationen unter **Tel. 601 79 85** oder **www.benke-hamburg.de**

Tischlerei mit Tradition



Die Mitarbeiter von Möller & Sohn rund um den Geschäftsführer Klaus-Dieter Beutler (6. v. r.) sind ein eingespieltes Team.

Die **Bautischlerei J. C. Möller & Sohn**, Langenhorner Chaussee 188, ist ein Unternehmen mit Geschichte. Im letzten Jahr wurde das 120-jährige Bestehen gefeiert. Und seit jeher gilt bei Möller & Sohn, Qualität und Verlässlichkeit sind oberstes Gebot. Das hat sich auch über die Grenz von Hamburg hinaus herumgesprochen, wodurch Möller & Sohn Aufträge aus dem ganzen Land erhalten. Diese erledigen die 35 Mitarbeiter als eingespieltes Team. Ein Spezialgebiet der Tisch-

lerei ist der Holzfensterbau, wofür im Lademannbogen 24 eine eigene Produktionswerkstatt eingerichtet wurde. Dort werden von den Experten unter anderem Sicherheitsfenster und -türen hergestellt. Doch auch viele andere Tischlerarbeiten wie das Bauen von Einbaumöbeln, Büroeinrichtung, Heizkörperverkleidungen, Instandsetzung von denkmalgeschützten Gebäuden und vieles mehr gehört zu ihrem Tätigkeitsfeld. Weitere Infos unter **Tel. 532 37 87** und **www.moellerundsohn.com**.



Traditionelles Handwerk mit positiver Wirkung: ein klassischer Schreibtisch aus Holz bindet – so langer er steht – bis zu 83 Kilo CO₂.

Fortsetzung von Seite 73

lichen Gases. Ein Blick nach draußen durch die Holzfenster schließlich zeigt einen schönen, hölzernen Gartenzaun, der das Grundstück umrahmt. 20 Meter Zaun entsprechen ganzen 275 Kilogramm CO₂-Einsparung. Das Nonplusultra in Sachen CO₂-Bindung und Hausbau ist laut

dem Bundesverband ProHolzfenster e.V., das komplett aus Holz gebaute Einfamilienhaus, das sensationelle 80 Tonnen des klimaschädlichen Kohlendioxids speichert. Bezogen auf den Pkw-Vergleich entspricht diese CO₂-Menge über 560.000 gefahrenen Kilometern.



Grafik: Bundesverband pro Holzfenster e.V.

Speisen und entspannen im Gartencenter



Der Kiesgarten lädt zum Verweilen und Wohlfühlen ein.

Genuss und Erholung in grüner Atmosphäre – das verspricht das neue Restaurant „Bambusgarten“ und der angrenzende Terrassenbereich „Kiesgarten“ von **Pflanzen-Kölle**, Eulenkrugstraße 190. Das Gartencenter hatte das Restaurant und seinen Außenbereich am 26. April eröffnet. Ab sofort können sich hier die Besucher vom Frühstück bis zum Feierabendsnack verwöhnen lassen. Neben frischen Salaten und leichten Suppen gibt es im Bambusgarten vegetarische Leckerbissen, aber auch Kuchen in moderner Atmosphäre. Eine

offene Kochtheke ermöglicht den Gästen zudem Einblicke in die Zubereitung ihrer Gerichte. Der Kiesgarten ist in drei verschiedene Bereiche aufgeteilt: der Biergarten mit modernen Gartengruppen, der Loungebereich mit gemütlichen Polsterecken und der Generationengarten mit einem Klettergarten für die Kinder. Hier können die Köstlichkeiten des Restaurants an der frischen Luft genossen und die ersten Sonnenstrahlen eingefangen werden. Mehr Infos unter Tel.: 53 30 44 90.

FLIESEN ROLF
 Große Auswahl!
 Kleine Preise!
Moderne Ausstellung!
 Ulzburger Straße 414
 22844 Norderstedt
 Tel./ Fax: 040 - 5 22 74 44
www.fliesen-rolf.de




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

Beratung Montage Reparatur Wartung


Individuelle Tischlerarbeiten
Tradition & MODERNE
Meyerfeldt
 Tischlerei GmbH
 Schenkendorfstr. 15, 22085 Hamburg Tel.: 040 - 87 87 68 69 www.meyerfeldt.com

Landlord Küchen

Mit dem Charme alter Herrenhäuser
oder dem Duft einfachen Landlebens



Entwurf und
Maßanfertigung
englischer und
französischer
Landhausküchen

www.Landlord-Living.de

Verkaufsbüro Hamburg
Telefon 040 - 35017738
Kaiser - Wilhelm - Str. 115
20355 Hamburg

Laternen-Schroeder

 Hersteller für antike
Laternen,
Wandleuchten
und Briefkästen
aus Messing
und Aluguss.
 Besuchen Sie
unsere Ausstellung
in Timmerhorn,
Alte Landstr. 3
Öffnungszeiten:
 Di. - Fr. 9:30 - 12:30
 Do. + Fr. 15:00 - 18:00
 Alte Landstraße 3
 22941 Jersbek
 OT Timmerhorn
 Telefon 045 32 / 47 14
 Telefax 045 32 / 42 86
www.laternen-schroeder.de

Outdoor-Wohnträume

Bei **Schulze Outdoor Living, Waldweg 95**, kommt man schon beim Vorbeifahren ins Träumen von Sonne, Strand und blauem Meer. Pures Urlaubsfeeling löst der Betrieb mit seiner Präsentation an internationalen Gartenmöbeln, die man zum Teil nur aus Fünf-Sterne-Hotels an der Cote d'Azur kennt, aus – und zwar nicht nur im puristischen Neubau über drei Etagen mit großflächiger Verglasung, sondern auch auf der direkt angrenzenden Terrasse.

Das vorrätige Design-Outdoor-mobiliar in bester Qualität von Herstellern wie Cane-line, Jati & Kebon, Solpuri, Skyline, Mamagreen oder Zumsteg und trendige Accessoires versprechen einem schon beim Anblick pure Entspannung unter freiem Himmel. Schnell sieht man beim Rundgang über die Ausstellungsfläche, was diesen Sommer Trend ist: Die Farben Weiß, Grau, Schwarz, Taupe und Honig sowie Materialien bzw. Verarbeitungen wie Geflecht, Metall,

Teakholz, Keramik oder Granit sind die absoluten Musthaves. Diese Vielfalt vom minimalistischen über den romantisch-nostalgischen bis hin zum modernen Stil sowie die unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten, die man bei der Zusammenstellung seiner Gartengarnitur hat, bieten für jeden Geschmack das Richtige. Neben den hochwertigen Verarbeitungen setzen raffinierte Techniken neue Maßstäbe im Outdoor-Living-Bereich.

Um die gewohnte Wohnkultur von innen nach außen verlagern zu können, bedarf es aber nicht nur exklusiver Möbel, sondern auch einer kulinarischen Outdoor-Kultur: Was liegt da näher als das traditionelle Grillen. Schon längst geht es dabei nicht mehr nur um den Genuss von Fleisch, sondern Drei-Gänge-Menüs bietet man(n) vom Grill. Dafür findet man bei Schulze auf einer weiteren Fläche das gesamte Sortiment des amerikanischen Qualitäts-Grillherstellers



17.6
Sonntags-Shopping
12-17 Uhr, inkl.
Grillvorstellung

Weber. Am kommenden verkaufsoffenen Sonntag, dem 17. Juni, erfährt man im Übrigen vor Ort im Rahmen einer Grillvorstellung mehr über die neue Grillkunst.

Aus der Tradition heraus bietet der Outdoor-Living-Betrieb aus Sasel, der in dritter Generation geführt wird, auch weiterhin eine reichhaltige Auswahl an Rasenmähern, Gartengeräten, Dünger und Pflanzenschutzmitteln. Diese, ein breitgefächertes Sortiment an Sonnenschirmen von der Marke

Glatz und eine große Stoffabteilung mit Sitzkissen runden das Angebot ab. Lassen Sie Urlaubsträume mit einer Outdoor-Oase im eigenen Heim wahr werden! Inhaber Wolfgang Schulze und sein Team stehen Ihnen mit einem kompetenten Service – vom individuell auf die Kundenwünsche angepassten Beratungsgespräch bis hin zur Montage der gekauften Geräte – mit Rat und Tat zur Seite. Weitere Infos auch unter **Tel.: 040-601 90 12** oder **www.hansschulze.de**.

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU
WEIKAMM
NATÜRLICH

Eiffestraße 80 · 20537 Hamburg
Telefon: 040 / 69 69 43 - 0 · Telefax: 040 / 69 69 43 - 43
info@galabau-weikamm.de · www.galabau-weikamm.de

Bepflanzungen

Pflasterarbeiten

Rasenneuanlagen

Garten-Jahrespflge

JARKE
Teak & Rattan
Möbelstil · Commercial · Auflagen

Hochwertige Sonnenschirme in div. Größen ab € 59,-

Teak-Ausziehtische in div. Größen + passende Hochlehner

Neu! Wetterfeste Liege inkl. Outdoor-Auflagen

NEU! Wetterfeste Lounge-Gruppe "Savanna" inkl. Outdoorkissen

Über 1.500 Artikel - Onlineshop: www.jarke-teak.de
Sofort lieferbar: Klassische Teakmöbel, moderne wetterfeste Liegen, Stühle und Loungegruppen, Sonnenschirme, Regiestühle, Auflagen & Kissen, Kaminholzkorbe und schöne Accessoires

Filiale Hummelsbüttel:
Wilhelm-Stein-Weg 25/Ecke
Lademannbogen, Mo.-Fr.: 10-19
Uhr, Sa.: 10-16 Uhr,
Tel.: 040/ 539 39 333

Filiale Norderstedt:
In de Tarpen 101-107
Mo.-Fr.: 11-19 Uhr,
Sa.: 10-16 Uhr
Tel.: 040/ 308 52 075

Filiale Blankenese:
Elbchaussee 520, Mo.-Fr.: 11-19 Uhr,
Sa.: 10-16 Uhr und
So.: 12-16 Uhr Ausstellung
(keine Beratung + Verkauf)

M. KUMMERFELD ff INH. A. HARTFIEL
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!

wecker Baustoffe
www.wecker-baustoffe.de WeckerBaustoffe@t-online.de

Baustoffe von A - Z für Haus und Garten.
Privat und Gewerbe

Jetzt aktuell:

- Terrassenreiniger für Grün-Beseitigung
- Spielsand für die Sandkiste
- Alles für den Garten

Beratung und Verkauf:
Rodenbeker Straße 1 · 22395 Hamburg-Bergstedt · Tel.: 040 / 604 00 77
Mo. - Fr.: 7 - 17 Uhr, Sa.: 8 - 12 Uhr



TRAUMBÄDER



*Geschwungene
Linien und natürliche
Farbtöne beruhigen und
entspannen.*

Wellness Oasen

Wie man Natur und Wohlfühlen im Bad verbinden kann, zeigen wir hier!



Fotos: Villeroy & Boch

*Ein Fenster zur Natur liefert
spannende optische Impulse!*



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



*Weite Räume
und großzügige
Flächen wirken in
Verbindung mit hellen
Farbtönen besonders
eindrucksvoll.*

Traum in Weiß

Weiß ist nicht nur die Farbe der Reinheit und Unschuld – sie bietet auch reizvolle Impulse für die Küche. Es folgen drei Beispiele dafür, wie man die Küche mit der richtigen Farbgebung aufwertet!



*Fließender Übergang: Die Farbe verbindet
dezent Küche und Wohnraum.*

Foto: Siemens



*Interessante Kontraste, gerne auch mit Echtholz,
machen die Küche zum Hingucker.*

Foto: Alno

Sparen à la ellerbrock im Jubiläumsjahr 2012

SieMatic

all inclusive

10.956,- €*

AKTIONSZEITRAUM
4. bis 9. Juni 2012



Einzeilig mit Kochinsel



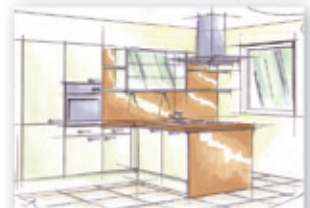
Zweizeilig



L-Form



L-Form mit Wand



Halbinsel mit Koch/Spülzone



U-Form

SieMatic concept10: 1 Aktionspreis + 100 Varianten à la ellerbrock vom 4.-9. Juni 2012 in Duvenstedt und im stilwerk.

Jetzt bestellen, Planung und Einbau bis Ende 2013 möglich.

*Ob Granit (7 Sorten) oder Schichtstoff, Induktion oder Ceran von **Bosch, Miele** oder **Siemens**, Hängeschränke, Glas oder Auszüge, Kochinsel oder, oder, oder ... Wählen Sie aus unseren **6 Basisplanungen die SieMatic concept10** aus, die wir für Sie individualisieren dürfen. Ob U-Form, L-Form, Halbinsel mit Koch/Spülzone, zweizeilig oder einzeilig mit Kochinsel – unsere kompetenten Berater planen Ihre perfekte Küche, angepasst an Ihre Raum- und Wohnsituation.

Wählen sie aus 100 Varianten:

**54 verschiedene Fronten (PG 0 und 1),
32 Top-Gerätetypen, 6 Grundplanungen, 7 Granite
– Ihre neue Küche ist dabei!**

**Reservieren Sie sich ab sofort einen Beratungstermin.
Hier stimmen Preis und Leistung – und Sie profitieren davon!**

40 Jahre Kompetenz in Bad und Küche!

www.ellerbrock.com
duvenstedt · Puckaffer Weg 4
stilwerk · Große Elbstr. 68

Info-Telefon
(040) 60762121

*persönlich
gut beraten*
-ellerbrock



ESSEN & TRINKEN



LENZ
RESTAURANT



Qualität und Frische
+
Preis/Leistung
=
**Freude am Essen
im Lenz!**

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

Täglich
ab 17 Uhr!



WATZMANN
WIRTSHAUS

Hier ißt Hamburg in Österreich!

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

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





L'AURORA
RISTORANTE

Stimmung Pur!

Bei Patrizio im Ristorante L'Aurora kommen kulinarische Italienfreunde voll auf ihre Kosten: Genießen Sie unter anderem sizilianische Fischgerichte wie den delikaten Meeresfrüchtesalat unter freiem Himmel!



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.



Fotos: Unilever

Frisches für den Sommer:

Fruchtige Salate

Endlich ist der **Sommer** da. Während es draußen immer wärmer wird, werden auf dem Esstisch leichte, erfrischende Speisen bevorzugt. Das **Alstertal-Magazin** stellt Ihnen die schmackhaftesten **Obstsalat-Rezepte** vor.

EXOTISCHER OBSTALAT MIT KOKOSCREME

ZUBEREITUNG:

1. Nektarinen waschen, trockentupfen, vierteln und den Stein entfernen. Kiwi und Banane schälen, Melone halbieren und die Kerne entfernen. Brombeeren waschen und verlesen. Nektarinen, Kiwi und Banane in Stücke schneiden, aus den Melonenhälften mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel kleine Kugeln formen. Obst mit Vanillezucker vermischen und kühl stellen.
2. Cremefine mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und währenddessen Kokosmilch und Zucker dazugeben. Zusammen mit dem Obstsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten





OBSTSATLAT MIT PROSECCOGELEE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für den Obstsalat: 2 Pfirsiche, 400 g Melone, 200 g Kirschen
Für das Proseccogelee: 6 Blatt weiße Gelatine, 350 ml Prosecco, 2 EL Zucker, 16 tiefgefrorene Himbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Pfirsiche waschen, trockentupfen und entkernen. Melone schälen und entkernen. Kirschen waschen und entsteinen. Melone und Pfirsiche in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kirschen mischen.
2. Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Prosecco mit dem Zucker zusammen in einem Topf kurz erwärmen. Die gut ausgedrückte Gelatine einrühren und darin auflösen. Himbeeren in 4 mit Klarsichtfolie ausgelegten Förmchen (ca. 100 ml Inhalt) verteilen. Prosecco darüber gießen und kalt stellen.
3. Proseccogelee vorsichtig aus den Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit Obstsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 Stunden

Fortsetzung auf Seite 82



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Nektarinen, 1 Kiwi,
1 Netzmelone, 2 Bananen,
200 g Brombeeren,
1 Päckchen Vanillezucker,
150 ml Cremefine zum
Schlagen, 100 ml Kokos-
milch, 1 EL Zucker

Das neue Stock's

Restaurant

Kaminstube

Heiko Stock, Katrin Pagelsdorf und Thomas Pfeiffer (v.l.)

STOCK'S
FISCHRESTAURANT

An der Alsterschleife 3 | 22399 Hamburg | Tel.: 611 36 20
www.stocks.de
Mo.: Ruhetag | Di. bis Fr. 12-15 u. 18-23 Uhr | Sa., So. und Feiertag 12-23 Uhr

Unsere besondere Empfehlung des Monats:

Rhabarber-Trunk mit Erdbeersaft

Eine fein-fruchtige Frühjahrspezialität.

Die Fruchtsäfte aus der Süßmosterei Paul Schmidt bekommen Sie im qualitätsbewußten Handel, direkt in unserer Kelterei oder durch unseren Lieferservice.

Süßmosterei Paul Schmidt

Dorfstraße 28 • Nienwohld / Stormarn
Tel. 04537-250 • Öffnungszeiten in der Kelterei:
Mo-Fr 10-12 u. 13-16 Uhr, Mi-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
Weitere Info unter: www.suessmost-schmidt.de



Restaurant Zur Kastanie



Wir grillen!

ab 14. Juni jeden 2. Donnerstag um 18:00 Uhr
bei schönem Wetter!

Zu jedem Termin – 28. Juni, 12. Juli, 26. Juli,
9. August und 23. August –

können Sie aus unserer Grillkarte wählen und
bekommen einen großen Salatteller und ge-
backene Kartoffel mit Sour Cream als Beilage.

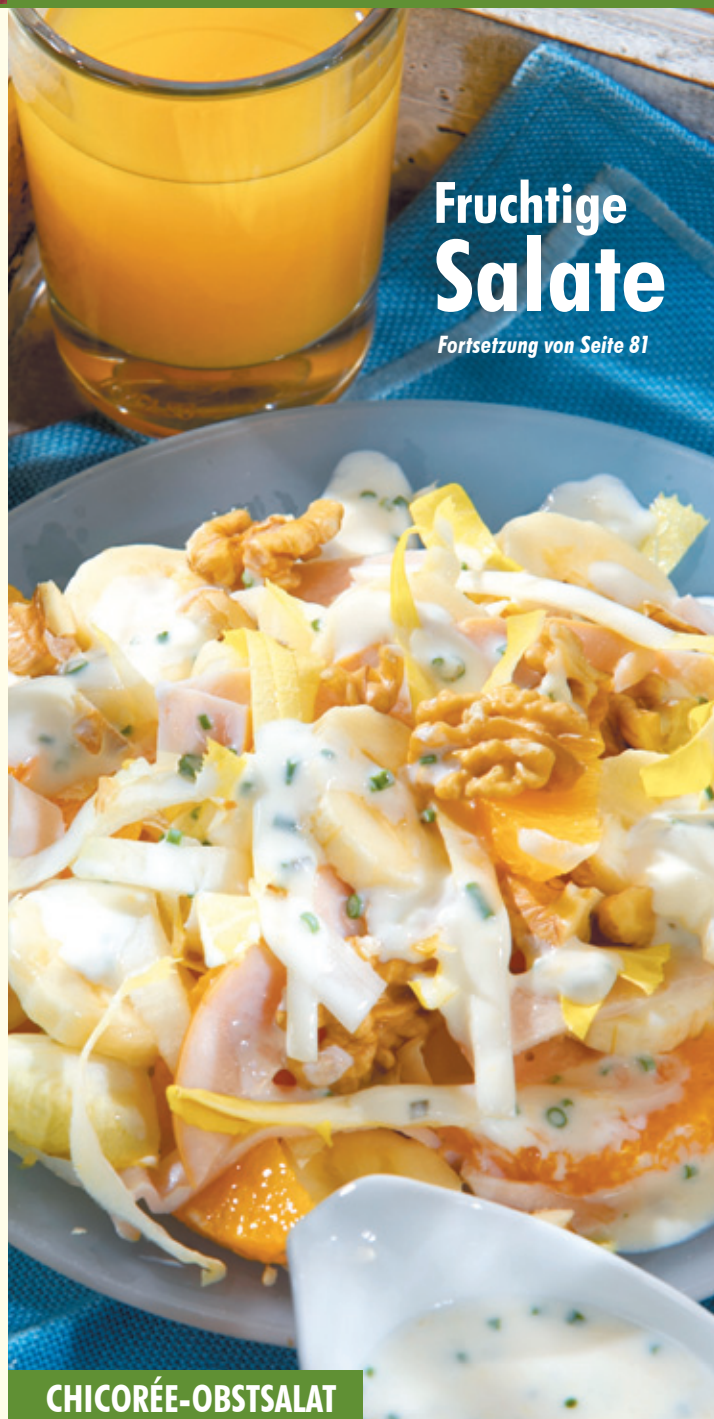


Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81
Specksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt
www.restaurant-zur-kastanie.de • info@restaurant-zur-kastanie.de



ESSEN & TRINKEN

Foto: Unilever



Fruchtige Salate

Fortsetzung von Seite 81

CHICORÉE-OBSTSAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Chicorée, 200 g geräucherte Putenbrust, 4 Orangen, 3 Bananen, 150 g BRUNCH Kräuter légère, 150 g Joghurt, 2 - 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer weiß, Zucker, 40 g Walnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Chicorée waschen, trockentupfen und halbieren. Die obersten Blattspitzen abschneiden, den Strunk keilförmig ausschneiden und in feine Scheiben schneiden. Putenbrust in feine Streifen schneiden und mit dem Chicorée vermischen.
2. 3 Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird, Fruchtfilets ausschneiden und zum Chicorée geben, dabei den Saft auffangen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und unter den Chicorée-Obstsalat mischen.
3. Letzte Orange auspressen. Brunch und Joghurt glatt rühren, mit Orangen- und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über den Salat geben. Walnüsse grob hacken und darüber streuen. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

OASIS
Getränkemarkt
Hummelsbüttel

Kalterer Heil
6 x 1,0 L - 1 Liter = 1,25 € - zzgl. 2,40 Pfand
€ 7.49
Premium Apfel Direktsaft

GRAF RUDOLF
QUELLE
fresh / mild
in der Glasflasche
1 Liter = € 0,44 - zzgl. € 3,30 Pfand
€ 3.99
12 x 0,75 L

Hummelsbüttler Hauptstr. 60
22339 Hamburg
Tel. 538 69 67 - Fax 52 70 17 60
www.oasis-getraenkemarkt.de

Entdecken
Sie die
Vielfalt des
Alstertal-
Magazins

Italienische Spezialitäten

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

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

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

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

Taormina

Tinos

- Griechische Spezialitäten -

Genießen Sie den
Sommer auf unserer neuen Terrasse

Von Mo.-Fr. von 12:00 - 15:30 Uhr
Mittagstisch für 6 Euro
Am Wochenende bieten wir Ihnen frischen Fisch.

Das Tinos-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Täglich geöffnet von 12.00 bis 23.00 Uhr
Stormarnplatz 2 • Tel.: 601 83 23
- direkt am S-Bahnhof Poppenbüttel -

Ferienvertretung

Verteiler
ab 13 Jahre gesucht.

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



FIT & SCHÖN



Um gesund zu trainieren und den Körper in Form zu bringen, sollte man sich vom Experten beraten lassen.

Sport Start

Jetzt, wo es wieder wärmer wird, steht die **Bikini-Saison** vor der Tür. Viele wollen deswegen – nach langer Pause – ihre **Figur mit Sport wieder in Form bringen**. Wir verraten hier die hilfreichsten Tipps, die den Start ins aktive Leben erleichtern.

1. Seine Sportart finden

Das Sportangebot ist vielseitig, was es schwierig macht, sich

für die richtige Sportart zu entscheiden. Viele Vereine bieten Schnupperkurse an. Nehmen Sie

diese wahr, um herauszufinden, welche Bewegungsform Ihnen gefällt. Schließlich soll das Trai-

ning Spaß machen, damit Sie auch „am Ball“ bleiben.

Fortsetzung auf Seite 84

**NEUERÖFFNUNG
am 24.05.2012**

Feiern Sie mit uns!

Beauty - Health - Fitness - Well-Aging
In unserem Power Plate Center verbinden wir all dies mit unseren exklusiven Produkten von Power Plate und Babor Kosmetik.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Babor Institut im Power Plate Center
Eulenkugstraße 55 - 57/Eulenkugpassage 3. OG | 22359 Hamburg | Tel. 0 40-33 98 36 93
info@powerplate-hamburg-volksdorf.de



© Yuri Arcurs - fotolia.com

BABOR
INSTITUT



**Ihr Beauty-
Gutschein**

Sie erhalten

10%

Preisnachlass* bei Buchung einer BABOR-Behandlung oder Kauf eines Pflegeproduktes. Legen Sie bei Ihrem nächsten Besuch in unserem Kosmetik-Institut einfach diesen Gutschein vor.

*bis 30.06.2012

Pro Person nur ein Gutschein gültig!



Sport Start

Fortsetzung von Seite 83



**Top Figur?
Klappt nur bei
Menschen, die
sich richtig
ernähren!**

2. Keine Zeit, kein Nichts-tun-Grund

Job, Partner und Freundeskreis – all dem muss man nachkommen. Wie soll da Zeit für dreimal pro Woche Sport sein? Indem man seinen Tag gut plant und das Training fest im Terminkalender einträgt. Gerade wenn man jahrelang nicht aktiv war, helfen feste Termine dabei, sich an regelmäßigen Sport zu gewöhnen.

3. Vorab-Körper-Check

Ab einem Alter von 35 Jahren sollte jeder Neueinsteiger bzw. jeder, der eine längere Sportpause eingelegt hat, sich von einem Arzt untersuchen lassen, bevor er mit dem Training beginnt. So beugt man Herzproblemen, die bei unge-

wohnten Belastungen schnell lebensgefährlich werden, vor.

4. Richtig ernähren

Wer Sport treibt, benötigt eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichenden Nährstoffen. Am besten eignet sich dazu die mediterrane Kost mit Obst, Gemüse, Kohlenhydraten in Form von Nudeln, viel Fisch und wenig Fleisch. Zudem sollten mindestens zwei Liter Wasser pro Tag getrunken werden. Um Heißhungerattacken nach dem Sport vorzubeugen, ist es sinnvoll, vor dem Training ein paar Kohlenhydrate zu essen.

5. Ausrüstung richtig wählen

Die Qualität der Ausrüstung ist ein Aspekt, den man keinesfalls unterschätzen sollte. Besonders wichtig sind meistens perfekt sitzende Schuhe, damit das Laufen nicht zu Verletzungen führt. Deshalb sollten Sie bei der Ausrüstung auch nicht sparen.

6. Zu intensives Training

Untrainierte sollten es am Anfang langsam angehen. D.h., dass man während seiner Übungen nicht so aus der Puste sein sollte, sondern immer noch in der Lage ist, sich zu unterhalten. Die Belastung kann nach und nach über Wochen gesteigert werden.

7. Vielseitiges Training

Ein Sportprogramm besteht idealerweise zu 70 % aus Ausdauertraining, 20 % Krafttraining und 10% Beweglichkeitstraining. Wichtig ist ein gutes Aufwärmtraining vor dem Sport und ein ausgiebiges Dehnprogramm danach. Das lockert die Gelenke, verringert die Gefahr von Stürzen und schützt vor Verletzungen.

Wer den inneren Schweinehund erst einmal bezwungen hat, wird schnell Erfolg und Spaß beim Sport haben!

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

OHNE LASER
Beratungsgespräch
040 / 69 70 55 14
IPL 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!

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probestbehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM

ELIXIA
Bewegung. Ernährung. Entspannung.

Kurven sind nicht gerade! Linien, welche die Ästhetik des weiblichen Körpers betonen.

Jetzt die Kurven kriegen!

Inklusive Fitness-Check, detaillierten Einweisungen in Ihr Erfolgsprogramm, Nutzung des Kurs- und Wellnessbereichs sowie der Kinderbetreuung.

Frühjahrs-Special:
6 Wochen für nur 14,90€/Woche

ELIXIA
Essener Str. 4 | 22419 Hamburg
Telefon 040 - 53 03 50 00

Angebot nur gültig bis 10. Juni 2012. Nur für Personen über 18 Jahren, die unser Studio noch nicht kennen. Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem ersten Besuch einen Termin.

www.elixia-hamburg.de

ELIXIA. Vitalität erleben.

Vereinbaren Sie gleich den Termin für Ihr erstes Training:
040 - 53 03 50 00



8. Schmerzen nicht ignorieren

Knie-, Schulter oder Rückenschmerzen beim oder nach dem Sport sollten Sie nicht ignorieren, sondern das Training abbrechen bzw. die Intensität herunterfahren und gegebenenfalls einen Sportarzt aufsuchen.

9. Den inneren Schweinehund besiegen

Kurz bevor es zum Sport gehen soll, meldet sich der innere Schweinehund zu Wort: Sport ist anstrengend und das Sofa so gemütlich. Nun müssen Sie sich

aber zwingen, zum Sport zu gehen. Und wenn sich die ersten Erfolge einstellen, dann wird es auch leichter fallen, zum Training zu gehen.

10. Zu schnell zu viel wollen

Nach vier Wochen Sport schon das Wunschgewicht erreicht? Diese Vorstellung ist leider ziemlich unrealistisch. Sportlich aktiv sein, ist ein Langzeitprojekt von ca. einem halben Jahr, um gute Erfolge zu erreichen. Also stecken Sie Ihre Ziele in Etappen.

Christiane Kaufholt



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE EVA SOMMER

Osteopathin • Heilpraktikerin • Physiotherapeutin

Mitglied des Verbands der Osteopathen Deutschland e.V.

Kunastraße 33b
Hamburg-Sasel

Tel. 040/32 51 35 91
www.sommer-osteopathie.de

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Seit 10 Jahren im Alstertal



Kostenlose Probestunde

Individuelle Terminvereinbarung
telefonisch möglich.

Schule Silke Sander • Hohensasel 20

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

STEIGENBERGER HOTEL TREUDELBERG HAMBURG



POLYNESIA – exotische Reise zum Wohlbefinden.

Traditionelles Schönheitsritual der Produktlinie THALGO im Treudelberg DaySpa mit einem Vanille-Peeling und einer warmen Stempelmassage - zum Abschluß verwöhnen wir Ihre Haut mit goldschimmerndem ÖL.

Kennenlern-Angebot € 125,-
(120 Verwöhnminuten)

Freuen Sie sich auf Ihre Auszeit
in der einzigartigen Welt Polynesiens.
Buchen Sie gleich Ihren Wunschtermin unter:
+49 40 60822-8881

Lemsahler Landstraße 45 · 22397 Hamburg
beauty@treudelberg.com · www.treudelberg.com



Ein Kind verändert das Leben komplett. Für Mamis, die trotzdem nicht auf Sport verzichten wollen, haben wir hier ein tolles Angebot!

Fitness für frische Mamis

Baby, Buggy, Go! Junge Mütter können an sechs Terminen mit dem Nachwuchs der alten Figur entgegnen. Dank eines speziell darauf abgestimmten Kurses des MeridianSpa Alstertal!

Gerade in den ersten Monaten nach der Geburt sind Mami und Baby unzertrennlich. Recht so! Was aber nicht bedeutet, dass die junge Mutter komplett auf Sport verzichten muss. Mit dem neuen „Baby, Buggy, Go!“-Workout von Judith Vorhauer lassen sich Fitness und Zweisamkeit wunderbar verbinden. „Das Kursformat zielt speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Geburt ab“, erklärt die MamaMia-Beauftragte des MeridianSpa Alstertal. „Mit

dem Buggy wird zunächst gewalkt, dann kommt er auch als Trainingsgerät zum Einsatz.“ Zudem gibt es Kräftigungsübungen an der Parkbank und wenn der Nachwuchs mag, wird er in die Übungen eingebunden. Spätestens beim Abschluss-Stretching auf der Decke (bitte selbst mitbringen) sind die lieben Kleinen sicher gern mit von der Trainingspartie.

Weitere Informationen zu dem Mami-Baby-Programm finden

Sie auf www.meridianspa.de. Natürlich können Sie auch ohne Kind in der Gruppe an der frischen Luft fit werden. Bereits als fester Bestandteil des Sommer-Kursplans etabliert, bringen Sie die Lauf- und Nordic-Walking-Trainer des MeridianSpa Alstertal an der Alster oder im Stadtpark laufend auf Trab.

BABY, BUGGY, GO!

TERMINE:
vom 06. Juni bis 11. Juli
Jeden Mittwoch von 10.00
bis 11.00 Uhr.

WO?
Alsterwanderweg (Treffpunkt vorm
MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6).

Für Mitglieder und Gäste kostenlos, um eine Anmeldung an der Rezeption oder unter 040/65 89-0 wird gebeten.

FIT & SCHÖN

Peelen Sie sich schön!

Die Tage werden wärmer und die Kleider immer kürzer. Höchste Zeit den Körper sommerfit zu machen! Um die alten Winterlaster loszuwerden, eignen sich verschiedene Peelings. Alte Hautschüppchen werden entfernt, der Teint erstrahlt wieder frisch und mindert Hautunreinheiten. Die Haut wirkt frischer und gesünder, da die Durchblutung angekurbelt wird. Also eine Wunderwaffe für den ganzen Körper. Wir haben für Sie ein Rezept für ein effektives Mandel-Peeling zusammengestellt, welches Sie leicht zu Hause selber machen können.

LAST-MINUTE-PEELING

Vermengen Sie alle Zutaten zu einer Masse und tragen Sie diese gleichmäßig im Gesicht und auf den Körper auf. Massieren Sie sie einige Minuten ein und duschen es dann mit warmem Wasser ab. Sie werden merken, wie zart Ihre Haut geworden ist. Dieses Peeling wirkt gleich 3-fach: Der Joghurt sorgt durch die enthaltene Milchsäure für

LAST-MINUTE-PEELING

ZUTATEN:

- 4 EL Naturjoghurt
- 4 EL geriebene Mandeln (wahlweise auch Nüsse)
- 1 TL Honig

eine Tiefenreinigung der Poren. Durch die geriebenen Mandeln erzielen Sie den gewünschten Peelingeffekt und versorgen die Haut gleichzeitig mit wertvollem Mandelöl. Abschließend sorgt der Honig für die Erneuerung der Hautzellen.

Anzeige

10 Jahre Tai Chi Schule im Alstertal

Als Silke Sander vor 10 Jahren die **Tai Chi Schule**, Hohensasel 20, eröffnete, war Tai Chi bekannt, jedoch nicht sehr verbreitet. Seitdem wird Tai Chi immer populärer. Es bedeutet Yin und Yang in Ausgewogenheit, zu Freude, Gesundheit und innerer Ausgeglichenheit führend. Das eigentliche, innere Glück, nach dem wir suchen, man kann es nicht kaufen. Man kann es auch nicht im Außen finden – es liegt in uns selbst. Tai Chi ist ein Zugang zur inneren Quelle des Glücks. Es macht den Körper flexibel und geschmeidig. Es stärkt die Struktur und beruht auf Balance und physikalischen Gesetzen. In der Anwendung ist es schnell und fast unsichtbar. „Tai Chi ist für

die Freude; die Menschen sollten nicht immer so ernst sein, sagte mein Lehrer in Boston“, so Silke Sander schmunzelnd. Ihre Tai Chi Schule feiert am 9. Juni ihr 10-jähriges Jubiläum und Sie sind herzlich eingeladen mitzufeiern. An diesem Tag können die Besucher eine Tai Chi-Vorführung genießen und Einblicke in diese Kunst gewinnen. „Lassen Sie uns einfach wissen, dass Sie dabei sein wollen.“ Wer unabhängig von dieser Feier einmal reinschnuppern möchte, kann individuell einen Termin für eine kostenlose Einführungsstunde zum Kennenlernen unter **Tel. 61 13 92 13** vereinbaren. Weitere Informationen finden Sie auch unter **www.taichi-yang-stil.de**.

schön!gesund.

MEDIZINISCH FUNDIERTE WELLNESS



Persönliche
Beratung und
Probetraining

GRATIS

www.schoen-gesund-hamburg.de

EINFÜHRUNGSPREIS bis 31.08.2012

Wimpernverlängerung mit silk eyelashes
v. Adessa
Neuanlage inkl. Refil nach 14 Tagen
140€ statt 180€

SOMMER-SPEZIAL-PREISE gültig bis 31.08.2012

Vacuumtraining 10er-Karte
160€ statt 220€
Vibrationstraining 10er-Karte
120€ statt 180€
Liema 10er-Karte
550€ statt 650€
Slimyonik Bodystyling 10er-Karte
290€ statt 350€
Slimyonik Lymphdrainage 10er-Karte
390€ statt 450€

Wir haben ein Notdach, keine Bautätigkeit.
Weiterhin verwöhnen wir Sie in Ruhe!

Langenstücken 30 • 22393 Hamburg (Poppenbüttel)
Tel.: 040/60849712

E-Mail: info@schoen-gesund-hamburg.de



HEINE



KAVIAR GAUCHE



HEINE



KAVIAR GAUCHE

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

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

- Brautsträuße
- Autodekorationen
- Kirchenschmuck
- Tisch- und Raumdekorationen

frey ...mehr als Floristik!
 Harksheiderstr. 51 • 22399 HH • Tel.: 602 28 01

TRAUMHOCHZEIT

Die neuen Braut-Trends



Elegant: traumhaft geschnittenes Brautkleid, gesehen bei Kaviar Gauche.

Anmutig: Perlen-Armband, gesehen bei Heine.

Brilliant: Pumps-Sandaletten, gesehen bei mytheresa.com.

Märchenhaft: Henkeltasche, gesehen bei Lilly Brautmoden.

LANDHAUS OHLSTEDT
CAFÉ - HOTEL - RESTAURANT - PARTYSERVICE
HAMBURG - OHLSTEDT

Ihre Haus für Familienfeiern von
12 bis 100 Personen...

Renovierte Veranstaltungsräume!

Saisonele Frischküche...

TÄGLICH GEÖFFNET - KEIN RUHETAG - KÜCHE VON 11:30 - 22:00 UHR
TELEFON: 040 - 605 67 00 • U1-BAHN OHLSTEDT • BUS 276
ALTE DORFSTR. 5 • 22397 HAMB. • WWW.LANDHAUS-OHLSTEDT.DE



Foto Spasskabine für Hochzeit und Events



Wir lockern Ihre Feier auf und halten für Sie die schönsten Erinnerungen Ihrer Gäste im Bild fest!

www.IFP-Fotostudio.de Mobil: 0171.7475962

www.tangstedter-muehle.de

HOTEL • RESTAURANT

Tangstedter Mühle

Ihr Haus für Festlichkeiten im stilvollen Rahmen

Unser Motto für das ganze Jahr:

Wenn schon ... dann *Traumhochzeit*

Hauptstraße 96 • 22889 Tangstedt • Tel.: 04109 92 17

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



Für einen der schönsten Momente im Leben muss es etwas Besonderes sein

- Klassische und moderne Brautfrisuren
- Stilvolle Make-ups
- Hausbesuche

HAARzauber

Inh. Sina Enderlein
Hummelsbütteler Markt 11
22339 Hamburg
Tel. (040) 538 61 14



Alte Mühle

In der Mühlenkate, in der Mühlendiele und in unserem Haus am See feiern sie ihre Hochzeit romantisch mitten im Alstertal.

Wählen Sie aus unseren Büffetvorschlägen, oder stellen Sie sich Ihr Wunschbüffet zusammen. Wir bieten auch Hochzeiten zum Festpreis an.

Feiern Sie Ihre Traumhochzeit in einem unserer Feierhäuser.

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





Mende & Landes
Dachdeckermeister
Bedachung - Fassade

Steildach
Flachdach
Fassaden- und
Schornsteinverkleidungen
Bauklempnerei
Reparaturen



1970
40
2010

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

Dieter Dräger GmbH

Sanitärtechnik und Klempnerei

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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg

Telefon: 606 16 60





Seit 1965
in Hummelsbüttel

Achim Meier

Bauunternehmen

Hummelsbütteler Weg 50
22339 Hamburg

- Schimmel-/
Feuchtigkeitssanierung
- Wärmedämmung
- Betonsanierung
- Altbausanierung
- Fliesenarbeiten

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



STELTZER

Sanitär GmbH
Inh. Carsten Peters

Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanieierung

Wilhelm-Stein-Weg 8 • 22339 Hamburg

Telefon 538 43 00

Zertifizierter Fachbetrieb für
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen



Bad-Ideen mit Konzept...

Wir realisieren Ihre
Oase der Entspannung. Vom Entwurf
bis zum ersten Wohlfühlmoment vergehen
nur wenige Tage.

Lassen Sie sich von
uns begeistern.



Mehr
Ideen
pro qm.

www.august-kahl.de



AUGUSTKAHL®

HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

Tel. 040-533 233-22 - Kompetenzzentrum Oehleckerring 4 - 22419 HH

Notdienst 0172 400 40 74



Ihr Wunschbad von uns:

www.pruns-harms.de

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

SUCHEN SIE ANSCHLUSS?

Planen Sie gerade Ihr
Neues Haus? Prima!
Haben Sie schon
Wasser- und
Sielanschluss auf
Ihrem Grundstück?
Rufen Sie uns an.
Wir machen Ihnen
Ein gutes Angebot.

MACKENS + SOHN

GMBH

KUNDENDIENST/NOTDIENST TEL. 608 72 50

SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI

POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG



Bei der Mille Miglia 1952 belegten Karl Kling und Hans Klenk im Mercedes-Benz Rennsportwagen Typ 300 SL den 2. Platz. Als Erinnerung nahm in diesem Jahr ein Originalwagen teil.

60 Jahre danach

Gerade hat sie wieder stattgefunden: die berühmte Mille Miglia, die 1000 Meilen von Brescia nach Rom. Für Mercedes-Benz war es ein „historisches Rennen“. Denn genau vor 60 Jahren wurde der Mercedes-Benz 300 SL Rennsportwagen (Baureihe W 194) erstmals in Italien eingesetzt: Im Mai 1952 kommt Karl Kling als Zweiter ins Ziel, Altmeister Rudolf Caracciola holt Platz vier. Das war der vielversprechende Auftakt für die Rückkehr von Mercedes-Benz auf die Bühne des internationalen Motorsports. Unter anderem aus diesem Grund nahmen die Schwaben diesmal mit einem original 300 SL Rennsportwagen am Event teil. Die heutige Mille Miglia ist eine Oldtimerfahrt, an der nur Fahr-

zeugtypen teilnehmen dürfen, die in der Epoche des Straßenrennens (1927-1957) gestartet sind. In diesem Jahr wurde diese historische Mille Miglia – eine der faszinierendsten Klassiker-Veranstaltungen – bereits zum 30. Mal ausgetragen. Ziel der Veranstalter ist es, das Feld nicht nur mit authentischen Fahrzeugen zu besetzen, sondern möglichst viele Original-Fahrzeuge aus der Epoche der Straßenrennen auf die Strecke zu bringen. Neben dem 300 SL Rennsportwagen (W 194) war Mercedes-Benz Classic deshalb mit einer großen Zahl weiterer exklusiver Fahrzeuge vertreten, z.B. mit einem Mercedes-Benz 180 D – eine Limousine dieses Typs siegte 1955 in der Dieselklasse.

Eröffnen Sie die Cabrio-Saison!

Jetzt auf ein Cabriolet von Mercedes-Benz umsteigen und attraktiven Sonderzins sichern.

Der Frühling ist da – die beste Zeit, die Cabrio-Saison zu eröffnen! Passend dazu bieten wir Ihnen mit einem **effektiven Jahreszins von 2,50%** attraktive Finanzierungsbedingungen für das E-Klasse Cabriolet¹ und den SLK Roadster².

Mtl. Finanzierungsrate für einen SLK Roadster² plus Anzahlung

199 €³



Mercedes-Benz
Niederlassung Hamburg

Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg der Daimler AG

Center Wandsbek: Friedrich-Ebert-Damm 115, Center City Süd: Heidenkampsweg 96, Center Niendorf: Kollaustraße 171, Standort Leseberg Automobile GmbH, Standort Autohaus Lorenz, Standort Roßbach Automobile GmbH, Standort Tesmer GmbH & Co. KG, Standort Behrmann Automobile GmbH, Standort Autohaus Wessel GmbH & Co. KG, Standort Rudeloff Automobile GmbH, Telefon: (040) 69 41-29 47, www.hamburg.mercedes-benz.de

¹Kraftstoffverbrauch kombiniert: 9,1–5,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 213–135 g/km; Effizienzklasse: E–A. ²Kraftstoffverbrauch kombiniert: 7,3–4,9 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 169–128 g/km; Effizienzklasse: E–A. ³Mtl. Plus3-Finanzierungsrate. Angebot gültig bei Bestellung bis 30.06.2012. Ein Beispiel der Mercedes-Benz Bank AG für einen SLK 200 BlueEFFICIENCY: Kaufpreis ab Werk 38.675,00 €, Anzahlung 13.821,99 €, Gesamtkreditbetrag 24.853,01 €, Gesamtbetrag des Darlehens 26.955,75 €, Gesamtlaufzeit 40.000 km; Laufzeit 48 Monate; Sollzins, gebunden, p.a. 2,47%, effektiver Jahreszins 2,50%, Schlussrate 17.403,75 €; mtl. Plus3-Finanzierungsrate 199,00 €. ⁴Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,4 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 149 g/km; Effizienzklasse: C. Diese Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allen Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen.



Sinneswandel:
Anfangs konnte sich Axel Goebel mit der Farbe des Wagens nicht anfreunden. Heute ist sie Kult!

Ein Auto mit Ecken und Kanten:

„Ich wollte nie ein Museumsauto!“

In unserer Serie Oldtimer im Alstertal stellen wir diesmal eine „Zitrone“ vor. Den **BMW 2002** des Bergstedters **Axel Goebel**. Im nächsten Jahr wird er 40 Jahre alt und hat schon einiges von der Welt gesehen.

Voller Vorfreude steige ich in das quietschgelbste Auto, das ich je gesehen habe. Eigentümer Axel Goebel will mit mir eine kleine Spritztour machen. Ich bin gespannt und lehne mich entspannt in den Beifahrersitz. „Bitte erst anschnallen und dann die Tür schließen, sonst kommen Sie nicht an den Gurt“, sagt Goebel lächelnd. „Zitrone“, wie er sein Auto liebevoll nennt, hat also Charakter. Der BMW 2002 Baujahr 1973 in der Farbe „Golf“ (es hat nichts mit der Marke VW zu tun) begleitet den Rechtsanwalt aus Bergstedt schon seit über 20 Jahren. „Ich bin ein leidenschaftlicher BMW-Fahrer“, erzählt der Oldtimer-Fan. „Im Laufe der Jahre hatte ich mehrere Oldtimer in meinem Besitz, aber irgendwie ist nur die ‚Zitrone‘ immer geblieben. Sie hat mich nie im Stich gelassen und funktioniert auch heute noch einwandfrei.“ Das Auto hat er damals für 1.000 DM gekauft. Und es steht heute noch genauso da wie vor 20 Jahren. Im nächsten Jahr wird der Wagen 40 Jahre alt. Mit seinen 100 PS und ca. 900 kg ist er schnell und sportlich unterwegs. An den Geräuschpegel muss man sich allerdings erst gewöhnen. „Bei 100 km/h kann man getrost das Radio ausmachen und ab einer Geschwindigkeit von 120 km/h bringt auch eine Unterhaltung nichts mehr.“

Über Extras verfügt der BMW kaum. Im Verkaufsprospekt wurde er mit „Kopfstützen für den sportlich ambitionierten Fahrer“ angepriesen. Ein paar Feinheiten hat der gelbe Flitzer dann aber doch zu bieten: „Vorne gibt es an jeder Seite Dreiecks-Fenster. Wenn man sie öffnet, sitzt man nicht im Zug, aber bekommt dennoch frische Luft“, erklärt Axel Goebel. Ein weiteres Highlight ist das Original-Schiebedach mit Windabweiser sowie der original Motor und Getriebe. Weitere Elektronik sucht man in dem BMW vergeblich. Außer ein Radio, welches in den 80er-Jahren erneuert wurde, gibt es kaum etwas. Der Zigarettenanzünder ist eher Deko als funktionstüchtig. „Der hat vom ersten Tag an nicht funktioniert“, lacht der Besitzer. Mittlerweile ist das Auto 200.000 Kilometer gelaufen. Gekauft hat Goebel es mit 98.000 Kilometern. Viel gesehen hat „Zitrone“ aber dennoch. Der Rechtsanwalt erinnert sich gerne an zahlreiche Ausflüge mit der Familie:

„Als meine Tochter sechs Wochen alt war, sind wir nach Norwegen gefahren. Die Kleine musste vorne in ihrem Sitz liegen, weil es hinten keine Anschnallgurte gibt. Im letzten Jahr waren wir mit dem Wagen auf Sardinien und eventuell kommt bald auch eine Reise nach Marokko.“

Auch bei Oldtimer-Rallyes geht der quietschgelbe BMW an den Start. Dabei ist dem Inhaber allerdings mehr der Spaß an der Sache wichtig, als Preise zu gewinnen. Das würde auch schwer, denn „das Auto ist etwa 7.000- 8.000 Euro wert und nicht gerade top in Schuss. Aber ich wollte auch nie ein Museumsauto besitzen.“

Maria Heggemann
m.heggemann@alster-net.de

Seit 20 Jahren unzertrennlich:
Axel Goebel und seine Zitrone.



Der Oldtimer-Fan freut sich auf weitere Jahre mit seinem BMW 2002.

Wir machen aus
einer Beule keinen
Elefanten!



JÜRGEN SCHRÖDER

Autolackier- und Karosseriezentrum
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg

Die Profis vom Karosserie-Fachbetrieb:
Wir bügeln Unfallschäden wieder aus.
Günstig. Professionell und schnell.
Immer in Ihrer Nähe. Bei allen Automarken.



www.juergenschroeder.com

Smart-Repair-Service

Tel.: (040) 538 933 -0



VOLVO V60 D2 DIESEL

**STATT 31.200,- EURO
JETZT 23.750,- EURO***



Abb. zeigt Sonderausstattung.

Volvo V60 D2 Diesel: Klimaautomatik, Leichtmetallfelgen 205/60 16" Zoll, Audio Performance Radio/CD/AUX, WHIPS-Schleudertraumaschutzsystem, Geschwindigkeitsregelanlage, Multifunktions-Lederlenkrad, City-Safety-Technologie, Fußmatten und vieles mehr...

Leasingangebot Volvo V60 D2 Diesel 84 kW (115 PS)

Laufzeit	36 Monate	Gesamtfahrleistung	30.000 km	Anzahlung	3.120,- Euro
----------	-----------	--------------------	-----------	-----------	--------------

199,- EURO MONATLICHE LEASINGRATE*

Ein Angebot von Volvo Car Financial Services.

Neupreis	31.200,- Euro
Krüll Aktionsvorteil	- 7.450,- Euro
Krüll Aktionspreis	23.750,- Euro*

Upgrade-Möglichkeit: RTI-Navigations-system, Einparkhilfe hinten, Audio High Performance Multimedia **1.850,- Euro**

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. Nur solange der Vorrat reicht.

KRÜLL

VOLVO
ZENTRUM

Sasel Meiendorfer Mühlenweg 29, Tel.: 040/ 60 17 19-0

kruell.com

Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.



Das City Safety System soll mit intelligenter Technik und neuen Konzepten Unfällen vorbeugen!



Ein Head-up-Display weist frühzeitig auf unachtsame Fußgänger hin.



Auch akustisch wird gewarnt, während das Auto schon die Notbremsung einleitet!

Neues Volvo-Konzept:

Airbag für Fußgänger

Nicht nur Autofahrer, auch Fußgänger sollen bei Unfällen geschützt werden, wenn es nach Volvo geht. Der V40 verfügt deshalb u.a. über einen serienmäßigen **Fußgänger-Airbag**!

Bei Unfällen am wenigsten geschützt sind Fußgänger, die insbesondere im Stadtverkehr häufig in tödliche Kollisionen involviert sind. Mit dem ersten serienmäßigen Fußgänger-Airbag der Welt arbeitet der schwedische Premium-Hersteller Volvo dieser Entwicklung entgegen. Der neue Volvo V40 verfügt als erstes Fahrzeug über einen serienmäßigen Fußgänger-Airbag. Außerdem fährt das kompakte Schrägheck-Modell auch mit dem erfolgreich eingeführten Notbremsassistenten inklusive automatischer Fußgängererkennung sowie dem modifizierten und preisgekrönten City Safety System vor.

Der Fußgänger-Airbag ist zwischen Geschwindigkeiten von 20 bis 50 km/h aktiv und somit im klassischen Geschwindigkeitsbereich des Stadtverkehrs, bei dem es am häufigsten zu Unfällen mit Fußgängern kommt. Der rettende Airbag ist zwischen der Motorhaube und der Windschutzscheibe platziert. Lässt sich eine Kollision mit einem Passanten nicht mehr vermeiden, lösen sieben Beschleunigungssensoren in der vorderen Stoßstange zunächst einen pyrotechnischen Zünder aus, der das Motorhaubengelenk freigibt. Der ausgelöste Airbag hebt die Motorhaube um circa zehn Zentimeter an, breitet sich innerhalb von 50 Millisekunden

U-förmig aus und deckt so das untere Drittel der Windschutzscheibe sowie einen großen Teil der beiden A-Säulen ab. Damit legt sich der Airbag über die Karosserieteile, die aufgrund anderer konstruktiver Anforderungen eine hohe Festigkeit haben müssen und somit ein höheres Verletzungspotential in sich tragen, und reduziert so die Schwere von Kopfverletzungen. Dadurch mindert das aufwendige System, das serienmäßig ab der Basisausstattung im neuen Volvo V40 integriert ist, die Folgen eines Unfalls für Fußgänger deutlich und kann so auch effektiv Leben retten.

Unter 35 km/h kommt es dank dem Notbremsassistenten mit automatischer Fußgängererkennung gar nicht erst zu Kollisionen zwischen einem Volvo und einem Passanten. Bei höherem Tempo (Fußgängererkennung aktiv bis 80 km/h) wird die Geschwindigkeit

so weit wie möglich reduziert, um die Unfallfolgen zu mildern.

Das System erkennt Fußgänger, die vor dem Fahrzeug die Fahrbahn betreten, warnt den Fahrer akustisch sowie optisch über ein Head-up-Display und leitet automatisch eine Vollbremsung ein, falls er nicht rechtzeitig reagiert.

Der Notbremsassistent mit automatischer Fußgängererkennung ist Bestandteil des aktiven Geschwindigkeits- und Abstandsregelsystems mit Bremsassistent Pro. Dieses sorgt für einen ausreichenden Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug.

Das Fahrerassistenz-Paket Pro für den neuen Volvo V40 beinhaltet außerdem das neue, radarbasierte BLIS (Toter-Winkel-Funktion), den Cross Traffic Alert (Warnung vor sich seitlich nähernden Fahrzeugen beim Rückwärts-Ausparken), das Driver Alert System, eine intelligente Verkehrsschildererkennung sowie einen Fernlichtassistent und ist für 1.980 Euro erhältlich. Serienmäßig ist das kompakte Schrägheck-Modell mit dem neuen Fußgänger-Airbag sowie dem preisgekrönten City Safety System ausgestattet und ab 24.680 Euro bestellbar.



Der Fußgängerairbag schnellst innerhalb von Millisekunden unter der Motorhaube hervor!



Wer mit dem Pkw in den Urlaub fährt, bleibt meist innerhalb der Landesgrenzen!

Wohin geht die Autoreise im Sommer

Urlaub im eigenen Land steht diesen Sommer bei deutschen Autofahrern nach wie vor an Nummer Eins, aber der Trend geht klar Richtung Süden. Das ergab die Analyse von rund 150.000 Routenplanungen beim ADAC. Hierfür wurden Mitgliederanfragen nach ihren Reisezielen für den Sommerurlaub ausgewertet. Bei der Prognose für die Lieblingsurlaubsländer der Autoreisenden liegt Deutschland wie in den Vorjahren unangefochten an der Spitze. Aber bei den Urlaubsregionen dominiert mit norditalienischen, kroatischen und auch süddeutschen Reisezielen klar der Süden.

Mit fast 40 % führt Deutschland die Top Ten der beliebtesten Urlaubsländer immer noch mit großem Abstand an. Italien folgt auf Platz zwei mit fast 16 %. Platz drei und vier belegen Frankreich (6,3 %) und Österreich (5,4 %). Kroatien (4,5%), das mit knapp einem Prozent Zuwachs glänzt, hält unverändert Rang 5. Spanien (2,5 %) legt an Beliebtheit wieder zu und rückt auf Platz sechs vor. Die Schweiz belegt mit knapp über zwei Prozent Platz sieben. Polen holt auf und steht mit 1,9 % auf Platz acht. Dahinter folgen die Niederlande und Norwegen als Reiseziele für diesen Sommer.



REVOLUTIONÄRE ERKENNTNIS: GEPFLEGTE AUTOS HALTEN LÄNGER.

WIR BIETEN IHNEN VIEL ERFAHRUNG IM BEREICH DER LACK-REINIGUNG
UND LACK-VERSIEGELUNG. SPRECHEN SIE UNS GERNE AN.

Poppenbuhler Weg 94
Mo. - Fr. 8:00 - 20:00 Uhr
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr
So. 13:00 - 19:00 Uhr

www.bestcarwash.de

Die reinste Freude



Der Caddy® Roncalli -
riesen Auswahl & sofort verfügbar

Unser
Jubiläums-
Preis
12.925,-*
inkl. 5 Jahre
Neuwagengarantie

Der Produktname Caddy ist ein eingetragenes Markenzeichen von Caddie S.A. und wird von Volkswagen Nutzfahrzeuge mit freundlicher Genehmigung der Caddie S.A. benutzt. Abb. zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

**Service mit
Leidenschaft.**

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040. 52 72 27-0*
Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040. 25 15 16-0*
Bornkampsweg 4 | Hamburg | Tel. 040. 89 69 1-0
Segeberger Chaussee 181 | Norderstedt | Tel. 040. 52 99 07-0

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

*Für den Caddy® Roncalli Startline zzgl. Überführungskosten, mit 1,2 l TSI Otto-Motor mit 63 kW (Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 8,1/außerorts 6,0/kombiniert 6,8/CO₂-Emission g/km: kombiniert 158). inkl. Tankfüllung, Zulassung und 5 Jahre Neuwagengarantie bei einer Laufleistung bis 50.000 Kilometer. + vermittelnder Betrieb



Nutzfahrzeuge

Autohaus **BORNEMANN** GmbH**Ihre Vertragswerkstatt
im Alstertal****Wartung, Garantie, Reifen und Unfallschäden.
Egal wo Sie ihr Fahrzeug gekauft haben,
wir sind für Sie da!****Telefon 040-606 32 32
www.autohaus-bornemann.de
Harksheider Str. 45 • 22399 Hamburg****HONDA**
The Power of Dreams**40 Jahre Honda Civic.
Das Jubiläumsangebot!****JUBILÄUMSPREISVORTEIL¹⁾****3.360,- €****JUBILÄUMSPREIS SCHON AB²⁾****13.590,- €****JUBILÄUMS-
FINANZIERUNG!****0%****ANZAHLUNG³⁾
ZINSEN³⁾****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.
(Alle Werte 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**Kreditvermittler der Honda Bank GmbH**¹⁾ Aktionspreisvorteil im Vergleich zur unverbindlichen Preisempfehlung der Honda Deutschland GmbH für einen neuen Civic.²⁾ Unverbindliche Aktionspreisempfehlung der Honda Deutschland GmbH für einen Civic 1.4 S. Kraftstoffverbrauch Civic 1.4 S in l/100 km: innerorts 6,6; außerorts 4,7; kombiniert 5,4. CO₂-Emission in g/km: 128. (Alle Werte gemessen nach 1999/94/EG)³⁾ Bei einer Laufzeit von bis zu 48 Monaten. Ein Finanzierungsangebot der Honda Bank GmbH, Hanauer Landstraße 222-224, 60314 Frankfurt am Main. Angebot gültig für Privatkunden bis 30.06.2012. Bei teilnehmenden Händlern. Abb. zeigt Sonderausstattung.**Wasserstoff-Tankstelle mit Sonnendach: In Japan feiert
Honda einen Öko-Durchbruch.**

Fotos: Honda

Honda eröffnet Solar- Wasserstoff-Tankstelle

Honda hat in Saitama eine Solar-Wasserstoff-Tankstelle eröffnet. Zum ersten Mal steht damit in Japan eine Anlage bereit, die Wasserstoff produziert, lagert und ausgibt, ohne jegliche CO₂-Emissionen zu erzeugen. Dank der von Honda entwickelten Hochdruck-Elektrolyse kommt die Tankstelle ohne Kompressor aus, arbeitet nahezu geräuschlos und dabei extrem energieeffizient. Mithilfe von Solarenergie und Strom kann das System innerhalb von 24 Stunden 1,5 kg Wasserstoff produzieren. Diese Menge reicht, um beispielsweise mit dem Honda Brennstoffzellen-elektrofahrzeug FCX Clarity 150 km zurückzulegen. Doch der FCX Clarity, der seine Antriebsenergie aus einer chemischen

Reaktion von Wasserstoff und Sauerstoff gewinnt, profitiert künftig nicht nur vom emissionsfreien Kraftstoff, sondern kann ab sofort auch selbst als sauberer Energielieferant eingesetzt werden: Ausgestattet mit einer Steckdose, verwandelt er sich bei Bedarf in einen 9 kW starken mobilen Stromgenerator. Die Errichtung der Solar-Wasserstoff-Tankstelle ist Teil einer im März 2009 zwischen Honda und der Präfektur Saitama vereinbarten Zusammenarbeit im Bereich von Umweltthemen. Dazu zählt auch ein umfangreiches Testprogramm von Elektrofahrzeugen unter realen Bedingungen, das seit Dezember 2010 durchgeführt wird und zur Schaffung einer nachhaltigen, CO₂-armen Gesellschaft beitragen soll.

Fortschritt: Die neuartige Tankstation stößt selbst kein CO₂ aus!

Der neue Ford Focus ST
sprintet von 0 auf 100 in
lediglich 6,5 Sekunden.



Sportliche Eleganz

Der neue Ford Focus ST wird ab Mitte Juni im Ford-Werk in Saarlouis (Saarland) produziert und kann bereits ab Ende Mai bestellt werden. Die fünftürige Fließheck-Limousine kostet ab 27.950 Euro. Der neue Ford Focus ST steht darüber hinaus auch in der ebenfalls fünftürigen Kombivariante Turnier zur Verfügung. Angetrieben wird der neue Ford Focus ST von einem 2,0 Liter großen und 184 kW (250 PS) starken EcoBoost-Vierzylinder. Der Sprint auf 100 km/h ist in lediglich 6,5 Sekunden erledigt. Die Höchstgeschwindigkeit des Fronttrieblers beträgt 248 km/h. Diesem Leistungsangebot steht ein vergleichsweise geringer Verbrauch von kombiniert nur 7,2 Liter/100 km gegenüber – dies entspricht CO₂-Emissionen von lediglich 169 g/km (kombiniert). Bereits die Serienausstattung des neuen Ford Focus ST reicht ab Werk von einer Klimaanlage über Recaro-Sportsitze vorn, das Audiosystem CD mit USB-Schnittstelle und Audio-Fernbedienung, elektrische Fensterheber vorn und hinten, die Ford Power-Startfunktion bis hin zu 18

Zoll großen Leichtmetallrädern im „ST“-Design mit 235/40er Niederquerschnittsreifen und Reifendruckkontrollsystem. Diese sportlich-attraktive Linie setzt sich im distinktiert eingerichteten Cockpit nahtlos fort – angefangen mit dem handlichen Lederlenkrad und einem Lederschaltknopf, jeweils im speziellen „ST“-Design gestaltet. Sie werden ergänzt durch Einstiegsleisten und eine Pedalerie im „ST“-Design, Velours-Tepichfußmatten vorn und hinten mit „ST“-Logo, einer LED-Ambiente-Beleuchtung vorn, der Mittelkonsole „Premium“ sowie drei Zusatzinstrumenten im Armaturenräger, die über Öldruck, Öltemperatur und den Ladedruck informieren. Dem dynamischen Charakter des neuen Ford Focus ST entspricht auch das serienmäßige Sportfahrwerk mit seinen speziell abgestimmten Stoßdämpfern. Es ermöglicht eine überaus ambitionierte Straßenlage, die den Connaisseur am Volant begeistern wird und weniger routinierten Fahrern ein hohes Maß an Sicherheit bietet.

Die Innenausstattung des Ford Focus ST setzt auf sportliches Design.



Das Ford Fiesta Editionsmodell.

Nur bei uns!



Mit der Ford Flatrate
3 Monatsraten
geschenkt!³

Inklusive zwei
Musikalkarten!

Abbildung ist abweichend, zeigt Sonderausstattungen.

FORD FIESTA EDITION 5-TÜRIG

Inkl. Audiosystem CD mit Freisprecheinrichtung, Klimaanlage, Metalliclackierung, elektr. Fensterheber vorne, heizbare Frontscheibe, Vordersitze beheizbar, 3. Kopfstütze hinten

Bei uns mit der Ford Flatrate für

€ 119,-^{1,2} mtl. Finanzierungsrate.

Unser Kaufpreis (inkl. Ford Flatrate Garantie-Schutzbrief und Überführungskosten)	13.519,02 €
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km
Anzahlung	2.990,- €
Nettodarlehensbetrag	10.529,02 €
Bearbeitungsgebühr	0,00 €
Sollzinssatz p.a. (geb.)	2,95 %
Effektiver Jahreszins	2,99 %
Gesamtdarlehensbetrag	11.503,15 €
Restrate	5.910,15 €



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach RL 80/1268/EWG oder VO (EC) 715/2007): Ford Fiesta Edition: 7,3 (Innerorts), 4,4 (außerorts), 5,5 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 127 g/km (kombiniert).

HUGO PFOHE www.hugopfohe.de

HH Fuhlsbüttel • Alsterkrugchaussee 355 • (040) 500 600
HH Wandsbek • Friedrich-Ebert-Damm 190 • (040) 669 680
HH Lokstedt • Kollaustraße 15 • (040) 554 91 20
Norderstedt • Niendorfer Straße 147 • (040) 528 00 70

¹ Ford Fiesta Champions Edition 5-türig, 44 kW (60 PS) Benzinmotor als Tageszulassung, ein Privatkundenangebot der Ford Bank als Flatrate Finanzierung, gültig solange der Vorrat reicht. Die Fahrzeuge sind in Ausführung und Motorisierung unterschiedlich ausgestattet. ² Ford Flatrate Garantie-Schuttbrief für das 3. und 4. Jahr und die ersten 3 Inspektionen/Wartungen lt. Serviceplan und Wartungsumfang bei einer Gesamtfahrleistung von maximal 80.000 km. Mit der Erstzulassung sind die Werksgarantie und die Dauer des Garantieschuttbriefes bereits in Lauf gesetzt worden. ³ Die Sonderaktion 3 Raten geschenkt ist gültig für die auf 50 Fahrzeuge limitierte Sonderedition West Side Story. Nach Zahlung der ersten drei Monatsraten an die Ford Bank erhält der Kunde die entsprechende Summe durch die Hugo Pfohe GmbH erstattet.



*Schauspielerin
Andrea Lüdke
und Ehemann
Stephan
Tscharnitz*

Magischer Abend

Auto Wichert, mit elf Filialen in Hamburg und Norderstedt bereits einer der größten Autohändler Norddeutschlands, ist weiter auf Expansionskurs. Gerade weihte der Autohändler mit einem exklusiven Gala-Abend Norddeutschlands modernstes VW Nutzfahrzeug-Center ein.

Gut 380 Gäste erlebten magische Stunden, die ganz unter dem Motto Zirkus standen. In dem neuen 1.900 qm großen Showroom, der 45 Neufahrzeugen – vom VW Caddy bis zum geräumigen Crafter – Platz bietet, unterhielten Zirkus-Artisten das Publikum, begleitet von Saxophon-Musik der Band „Liberos“ sowie zahlreichen Leckereien, Popcorn und der legendären VW-Currywurst. Eröffnet wurde der Abend von Reden der Auto Wichert-Geschäftsführer Bernd Glathe und Bernd Kusmaul sowie von Staatsrat für Wirtschaft, Verkehr und Innovation Andreas Rieckhoff.

Für das neue Auto Wichert Nutzfahrzeug-Center am Bornkampsweg 2 wurde die Grundsatzsubstanz eines 60 Jahre alten Rotklinker-Baus – ehemals eine Weberei

– saniert und durch moderne Neubauten ergänzt. Die Pläne für den 9,5 Millionen Euro teuren Komplex hat das Hamburger Architekturbüro Kleta erstellt, das auch bei dem nächsten Bauprojekt von Wichert, dem neuen Audi Terminal in Ochsenzoll, mit Auto Wichert zusammenarbeitet. Insgesamt wird sich Auto Wichert am Standort Bornkampsweg 2-4 durch die Neueröffnung auf eine Fläche von 25.000 Quadratmetern vergrößern. Geschäftsführer Bernd Glathe freute sich über zahlreichen Gäste und ihre Glückwünsche: „Was wir hier auf die Beine gestellt haben, hat es im Bereich Nutzfahrzeuge so noch nicht gegeben. Darauf sind wir – gerade im Jahr unseres 25. Firmenjubiläums – sehr stolz.“ Mehr Infos unter www.auto-wichert.de. kw

Der Golf.

4.250,- €*
geschenkt

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Kraftstoffverbrauch des Volkswagen Golf 1.2 TSI und Golf 1.6 TDI in l/100 km: innerorts von 5,7 bis 7,1 / außerorts von 3,9 bis 4,9 / kombiniert von 4,5 bis 5,7. CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert von 119 bis 134.

* Angebot gilt für viele ausgewählte und sofort verfügbare Golfmodelle



Das Auto.



Ihr Volkswagen Partner
Auto Wichert GmbH
www.auto-wichert.de
info@auto-wichert.de

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040. 52 72 27-0
Wendensstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040. 25 15 16 - 0
Bornkampsweg 2-4 | Hamburg | Tel. 040. 89 69 1 - 0
Blankeneser Landstr. 43* | Hamburg | Tel. 040. 86 66 60 - 0

Hoheluftchaussee 153* | Hamburg | Tel. 040. 42 30 05 - 0
Segeberger Chaussee 181 | Norderstedt | Tel. 040. 52 99 07 - 0
Ohechaussee 194* | Norderstedt | Tel. 040. 30 98 544 - 70

* vermittelnder Betrieb



1. Gastgeber Bernd Glathe (Geschäftsführer Auto Wichert) mit Gattin Anja und Beat Boy Delles (r.) 2. Staatsrat Andreas Rieckhof (l.) und Gastgeber Bernd Kussmaul (GF Auto Wichert) 3. Hot Banditoz: Diba, Silva und Gabriela (v.l.) 4. Inhaber Confiserie Paulsen Kurt Biehl mit Gattin Cornelia, Corinna Hoffmann und Audi-Chef Dietmar K. Elsasser (v.l.) 5. Segelprofi Tim Kröger (r.) und Chefredakteur Kai Wehl 6. Model Sarah Runge

Fotos: Patrick Becker/Mediapublikation.de



AUTO WICHERT

Service mit Leidenschaft.

kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge



SKODA

Service

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040. 52 72 27-0
Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040. 25 15 16 - 0
Bornkampsweg 2-4 | Hamburg | Tel. 040. 89 69 1 - 0
Blankeneser Landstr. 43 | Hamburg | Tel. 040. 86 66 60 - 0
Hoheluftchaussee 153 | Hamburg | Tel. 040. 42 30 05 - 0
Segeberger Chaussee 181 | Norderstedt | Tel. 040. 52 99 07 - 0
Segeberger Chaussee 188a | Norderstedt | Tel. 040. 52 59 70 - 0
Ulzbügger Straße 16 | Norderstedt | Tel. 040. 52 17 07 - 0
Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040. 30 98 544 - 70

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



Am Tag Sonne
genießen, nachts
Sterne betrachten
– eine heimelige
Dachwohnung macht
dies möglich.

Foto: BHW

Trend Dachwohnung:

Ab unters Dach!

Dachausbauten boomen. Jedes Jahr entstehen laut Expertenschätzung rund 50.000 Wohnungen auf diese Weise. Wir geben Tipps zum klugen Dachausbau.

Wohnen unterm Dach ist beliebt, und das hat gleich mehrere Gründe: Mit dem Ausbau erweitern Hauseigentümer ihre Wohnfläche zu vergleichsweise niedrigen Kosten und steigern den Wert ihrer Immobilie. Der Wohnraum unterm Dach kann als Einliegerwohnung gestaltet und vermietet werden. Und: Bei guter Wärmedämmung profitiert davon die Energieeffizienz des gesamten Hauses.

Genehmigt!

Wer einen Dachausbau plant, sollte sich zunächst mit dem örtlichen Bauamt in Verbindung setzen. Denn es handelt sich oft um eine Nutzungsänderung und die kann genehmigungspflichtig sein. Auch gibt es sogenannte WA-I-Wohngebiete, in denen nur eine eingeschossige Bauweise

erlaubt ist. Am besten, man zieht einen Architekten mit Ausbau-Erfahrung zurate. Wie bei allen Um- und Ausbaumaßnahmen ist es ratsam, die Zukunft im Blick zu haben: Wenn das Dachgeschoss von vornherein autark sein soll, also mit eigenem Zugang, eigenem Bad und Zählern, kann es später als Einliegerwohnung abgeteilt und vermietet werden – ob als Loft für Singles und junge Paare oder als mehrräumige Wohnung. Bei Dachfenstern darf man aber auf keinen Fall den Schutz vor zu viel Sonne vergessen. Sonst kann der Hochsommer unterm Dach zur Qual werden.

Schöne Aussichten

Fenster machen aus düsteren Dachböden lichtdurchfluteten Wohnraum. Daher sollte man stets genügend Fenster einplanen,

sonst wirken besonders Spitzdächer schnell beengend. Großflächige Dachfenster machen es zudem möglich, vom Bett oder der Badewanne aus die Sterne zu beobachten. Bei ausreichend viel Platz können Balkon oder Terrasse ins Dach integriert werden.

Das A und O: Wärmedämmung

Die richtige Wärmedämmung verringert den Wärmestrom durch die Außenwände und erspart energieaufwendige Klimaanlage. Bernd Neuborn von der BHW Bausparkasse weist darauf hin, dass energetische Maßnahmen laut Gesetzgeber ohnehin Pflicht sind. „Hier gelten die Anforderungen der Energieeinsparverordnung für den Wärmeschutz. Eine gute Dachisolierung kann die Energiekosten eines Hauses insgesamt

erheblich reduzieren helfen.“ Wer dann noch Wärmedämmung und Solaranlage miteinander kombiniert, sichert sich Bestwerte für seine Energiebilanz.



Licht von oben: Einer der Vorzüge von Dachwohnungen.



BREYER & SECK BAU

Massive Wohnträume

- Massive Bauweise: Stein auf Stein
- Klassische Architektur - individuell geplant
- Energiesparen & Klimaschutz



Musterhaus Stellingen
Molkenbuhstraße 22
22525 Hamburg
0 40 - 300 331 77

Musterhaus Barsbüttel
Fahrenberg 48 a
22885 Barsbüttel
0 40 - 27 14 20 34

Büro Volksdorf
Groten Hoff 1
22359 Hamburg
0 40 - 64 86 29 05

Die in unseren Prospekten vorgestellten Häuser sind Planungsvorschläge und können je nach Grundstücksgröße und Bauvorschriften identisch umgesetzt oder individuell geplant werden.

Erfahrene Architekten und Diplom-Ingenieure planen und verwirklichen mit Ihnen Ihr Wunschhaus. Unser Maßstab sind Ihre Ansprüche und Vorstellungen.



Ihre Sicherheit. Ihre Zukunft. Ihr Haus
www.breyerundseckbau.de

Hausverwaltung: Zuverlässigkeit & Service

Sachkundig und mit Einfühlungsvermögen sichern wir die Interessen der Eigentümer bei der Verwaltung von **WEG-Anlagen** und **Zinshäusern**. Gerne stellen wir Ihnen unser Leistungsspektrum vor.

Unsere Fachkompetenz erstreckt sich auch auf den **Verkauf** und die **Vermietung** von Wohnimmobilien. Sprechen Sie uns an!

Bibow
Immobilien

www.Bibow-Immobilien.de

Tel. 040 / 608 75 100

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 Immobilien- und Baukompetenz gebündelt werden; beste Voraussetzung z. B. für Grundstücksteilungen!

Rudolf Thielmann
Diplombauingenieur

**MIT SICHERHEIT
GUT BERATEN!**

IVD
RDM
VHH

FRÜNDT
IMMOBILIEN

☎ 040 / 6001 6001

Mehr: warum.frueendt.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**

So schön ein eigenes Zuhause ist, so wichtig ist es, früh an die Zukunft zu denken und für Barrierefreiheit zu sorgen!



Foto: LBS

Altersgerechtes Wohnen:

Nur 1% barr

Die Deutschen werden immer älter. Dennoch scheinen sie bei ihrem Zuhause nicht vorzusorgen. Nach Schätzungen des Pestel Instituts ermöglicht lediglich ein Prozent der Wohnungen in Deutschland altersgerechtes Wohnen!

Demnach sind lediglich 400.000 von gut 40 Millionen Wohneinheiten barrierefrei. Angesichts der demographischen Entwicklung ist der Handlungsbedarf groß. Dabei profitieren nicht nur ältere Menschen von einer barrierearmen Bauweise, sondern auch Familien. Für die Finanzierung der Maßnahmen eignet sich ein Bausparvertrag. Allein bis zum Jahr 2025 erwartet das Pestel Institut eine Zunahme der Seniorenhaushalte über 70 Jahren um mehr als ein Viertel auf rund zehn Millionen. Laut einer Studie des Bundesbauministeriums leben heute 93 Prozent der über 65-Jährigen in „normalen“ Wohnungen, nur sieben Pro-

zent in Sonderwohnformen. Der Bedarf an barrierefreien Wohnungen wird bis 2020 auf 3,5 Millionen Einheiten taxiert. Demnach müssten bis dahin rund drei Millionen Wohnungen geschaffen werden, die den Wohnkomfort im Alter gewährleisten. „Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung leben“, sagt Dr. Jörg Leitolf von der LBS. „Dem stehen jedoch oftmals Treppenstufen im Hausflur oder Schwellen im Wohnbereich entgegen.“ Eine barrierearme Bauweise erleichtert nicht nur Älteren den Alltag – sie sorgt auch für eine ansprechende Optik und mehr Wohn-

Trumm Immobilien GmbH

**Makler
Ihres Weges**

Der Weg ist unser Ziel

seriös & kompetent

596100

Firmengründung 1978

www.TrummImmobilien.de

Alles ist möglich

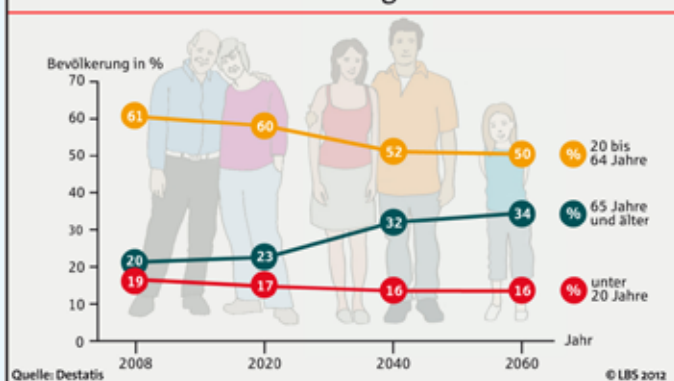


iererefrei!

qualität für alle Generationen. So sieht eine bodengleiche Dusche nicht nur gut aus, sondern ist auch praktisch. Auch breitere Türen machen das Wohnen angenehmer – mit Kindern wie im Alter. „Wer neu baut, sollte von vornherein auf Flexibilität und Barrierefreiheit achten. Käufer von

Bestandsimmobilien können diese später entsprechend modernisieren. Mieten bleibt dagegen im Alter oft nur ein Umzug“, sagt Dr. Jörg Leitolf. Um eine „normale“ Wohnung schwellenlos zu gestalten, fallen inklusive des Eingangsbereichs im Durchschnitt etwa 20.000 Euro an.

Anteil der älteren Bevölkerung wächst



Bedenkliche Entwicklung: Die Senioren werden prozentual immer mehr. Daher sollte jetzt fürs eigene Alter vorgesorgt werden!

TUDSEN IMMOBILIEN

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT:

VOLKSDORF .

In einer kleinen Straße von Volksdorf entstehen 6 Eigentumswohnungen mit Größen zwischen 60 – 74 m². Sehr schöne Grundrisse, Süd-Balkone und Terrassen, Fahrstuhl, Tiefgarage. Kaufpreise ab € 225.000,– / TG à € 17.500,–

BERGSTEDT .

Landhaus in Bergstedt nahe Ohlstedt mit etwa 175 m² Wohnfläche. Großzügig und gepflegt mit Kamin, Eingangshalle, Empore. 1.388 m² breites Süd- / West Grundstück. Terrassenanlage Außenkamin. Doppelgarage. € 598.000,–

VOLKSDORF .

Einfamilienhaus mit etwa 160 m² Wohnfläche. Sehr umfangreich modernisiert mit Charme und Atmosphäre. Großzügige Wohnküche, 2 Bäder, Holzböden. Brennwerthzg. Solarunterstützung. 1.070 m² Süd-Grdst. nahe Schulen. € 645.000,–

LEMSAHL .

Hochwertiges Einfamilienhaus mit etwa 248 m² Wohn- / Nutzfläche zzgl. Abstellräumen. Kamin, Einbauküche, E-Rollläden. 1.040 m² Grdst. mit einem herrlichen Blick auf einen See. Garagenhaus. € 795.000,–

WELLINGSBÜTTEL .

Moderne, weiße Villa. Zweigeschossige Architektur. Großzügige Empore, Treppenanlage in Stahl und Holz, Holzböden, Kamin, 3 Bäder. Terrassenflächen in Erd- und Obergeschoss. 1.183 m² Grundstück. € 1.350.000,–

... UND NOCH VIEL MEHR .

Gern informieren wir Sie über weitere Angebote.

GESUCHT !

Aufgrund eines so eben abgewickelten Verkaufes suchen wir für Kunden ein Einfamilienhaus in Wellingsbüttel ab 120 m² Wohnfläche. Grundstück ab 800 m² Kaufpreis bis zu € 800.000,– oder ein Grundstück bis zu € 650.000,–

GESUCHT !

Unser Kunde möchte sich dringend noch einmal verbessern und sucht eine großzügige Villa in Wellingsbüttel oder Volksdorf um € 2.000.000,– oder ein entsprechendes Baugrundstück.

040 / 609 019 30 www.tudsen.de

TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkrugstr. 7 22359 Hamburg

So „leer“ sieht es nicht in jedem Haus aus. Viele Deutsche stellen sich ihre Wohnfläche mit Kleinkram voll, von dem sie sich nicht trennen können – Favorit: Schallplatten und Kassetten!



Wohnen

Wohn-Immobilien

Sonnige Aussichten!

1. Sasel

Doppelhaushälfte, Baujahr 2000, 5 Zimmer; ca. 134 m² Wohnfläche, moderne Ausstattung, Vollkeller; ca. 459 m² Grundstück
Kaufpreis: € 495.000,-

2. Ahrensburg

Einfamilienhaus, Baujahr 1970, 4 Zimmer; ca. 120 m² Wohnfläche, Vollkeller; unverbaubarer Blick; ca. 854 m² Grundstück
Kaufpreis: € 339.000,-

3. Wellingsbüttel

Eigentumswohnung, Baujahr 1994, 2 Zimmer; ca. 85 m² Wohnfläche, Erdgeschoss, hochwertige Ausstattung, Tiefgarage
Kaufpreis: € 280.000,-

4. Meiendorf

Reihenmittelhaus, Baujahr 1961, 4 Zimmer; ca. 90 m² Wohnfläche, Vollkeller; ausgebautes Dachgeschoss; ca. 184 m² Grundstück
Kaufpreis: € 180.000,-



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



Deutsche lieben Krimskrams

Sammeln, bis es eng wird: Jeder zehnte Deutsche opfert ein Drittel bis die Hälfte seiner Wohnung für allen möglichen Krimskrams, von dem er sich nicht trennen kann. Das ergibt eine repräsentative Studie des Marktforschungsinstitutes Innofact.

Darin bekennen laut Auftraggeber immowelt.de 7 Prozent der Befragten, zwischen 31 und 40 Prozent des Wohnraums für ihr persönliches Kleinkram-Sammelsurium zu brauchen. Bei 3 Prozent überzieht das Krimskrams-Labyrinth sogar bis zu 50 Prozent der Wohnung. Im Durchschnitt reicht ein Zehntel der Fläche. Egal, ob Menschen in einer kleinen Einraumwohnung oder einem großzügigen Loft leben – die anteilige Fläche, die sie für ihren Krimskrams vergeuden, bleibt stabil. Bei 41 Prozent der Befragten ist das immerhin bis zu einem Zehntel der gesamten Wohnfläche. Doch es geht auch anders: Jeder Fünfte greift kon-

sequent ein, sobald sich zu Hause der Plunder türmt und mehr als 5 Prozent der Wohnung in Anspruch nimmt.

Erinnerungsstücke und Gebrauchsutensilien

Am meisten hängt das Herz der Deutschen an Schallplatten und Kassetten (47 Prozent), Reise-souvenirs (46 Prozent) und alten Schulunterlagen (37 Prozent). Doch nicht nur Nostalgiker heben gerne Dinge auf. Beliebt ist auch Kram, von dem man glaubt, ihn irgendwann einmal wieder gebrauchen zu können: Reparatur- und Ersatzteile (26 Prozent), zu eng gewordene Kleidungsstücke (23 Prozent) und sogar halb funktionierende Elektrogeräte (11 Prozent).

In besten Händen!

Alles was Sie von einem guten Makler erwarten dürfen.

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter: **040 - 36 45 55**
www.niendorfcompagnon.de

N&C Niendorf & Compagnon Immobilien GmbH

Faust & Tiedemann Immobilien

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT BESTEHT IN EINEM GUTEN MAKLER.

Faust und Tiedemann. Die Perfektionisten.
faustundtiedemann.de / T. 040.600 82 200

Anwesen im Hamburger Umland mit Lebensqualität.

Hilmar Mühlig, Verkaufsleiter Alstertal
 Günther & Günther Immobilien



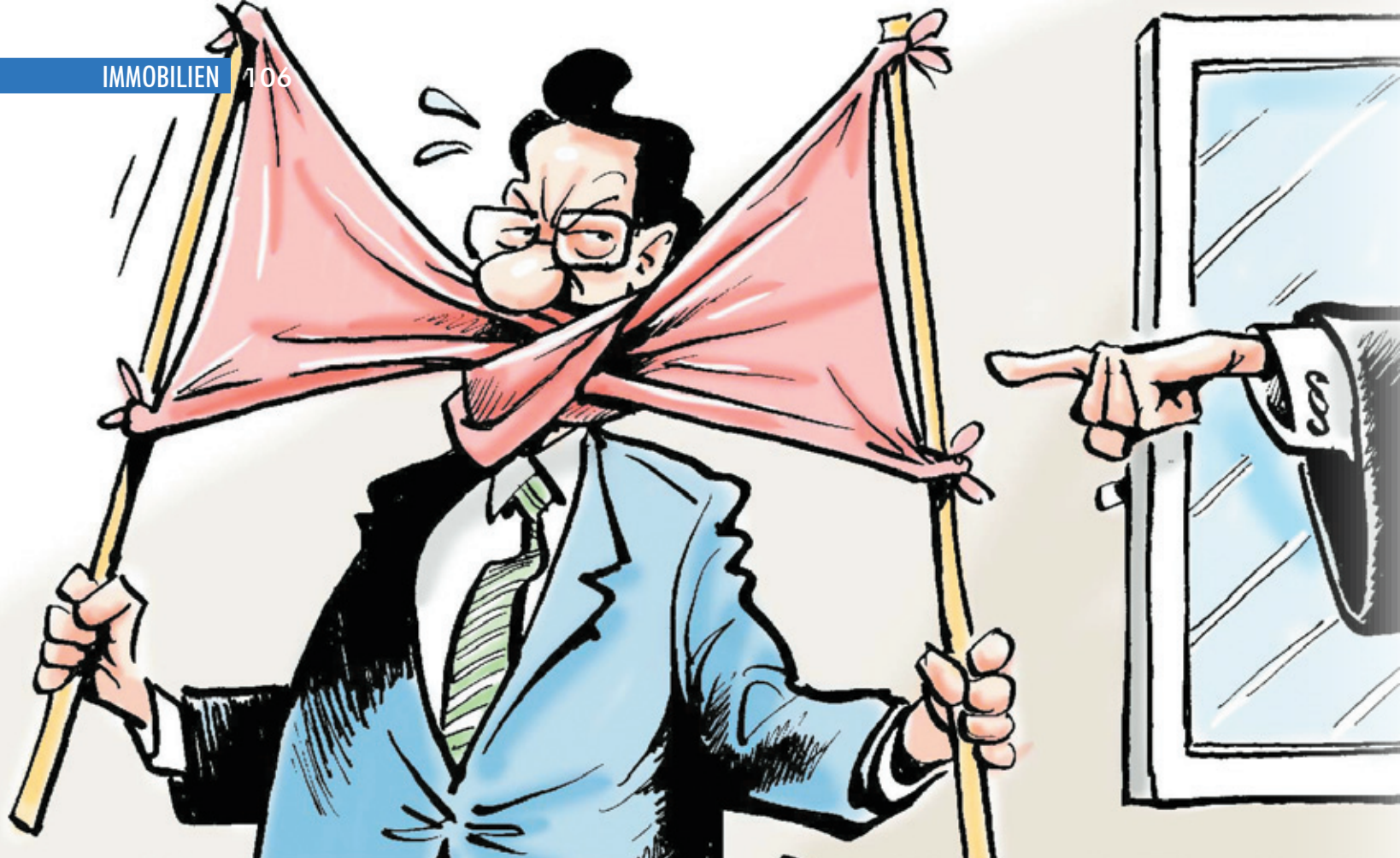
Großhansdorf
 Dieses prachtvolle, 1908 erbaute Herrenhaus steht auf einem ca. 5 ha großen Grundstück und verfügt über eine Wohnfläche von ca. 530 m², die sich auf 10 Zimmer verteilen.
Kaufpreis: € 1.778.500,-



Lütjensee
 Das am See gelegene Anwesen auf ca. 2,6 ha bietet eine hohe Lebensqualität. Das ehemalige Bauernhaus wurde ca. 1920 errichtet, mit über 28 Zimmern auf ca. 820 m² Wohnfläche.
Kaufpreis: € 1.250.000,-

Homepage: www.guenther-immobilien.de
 E-Mail: info@guenther-immobilien.de
 Telefon: 040/600 810 20 | Büro: Heegbarg 89a, 22395 Hamburg

GÜNTHER & GÜNTHER
 IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

**LEMSAHL-MELLINGSTEDT**

Moderne + exklusive 6-Zimmer-Villa,
Baujahr 2006 mit ca. 200 m² Wohnfl.
+ Vollkeller, 2 Vollbäder + WC, 1.017
m² Grundstück in bester ruhiger Lage
€ 895.000,-

WELLINGSBÜTTEL

Exklusive 3-Zi.-Villen-Parterre-
Wohnung mit ca. 128 m² Wohnfl.,
Bj. 1995, 2 Bäder, eigener ca. 250
m² großer Gartenanteil, TG-Stellpl.,
beste Lage, € 395.000,-

VOLKSDORF

Einzigartige 10-Zimmer-Villa
mit ca. 350 m² Wohnfl. zzgl.
Keller, Bj. 1980, 3 Bäder + WC,
Garage für 5 Pkws, traumhaft
schönes 1.600 m² Grundstück
in Bestlage, € 1.550.000,-

SASEL

Familiengerechtes 5-Zimmer-
Einfamilienhaus, ca. 180 m² Wohnfl.
zzgl. Ausbaureserve + Vollkeller,
Bj. 1968, Garage, 1.051 m² Süd-
grundstück in guter Wohnlage

„vermietete Wohnungen in guten Lagen“

Bramfeld, 2-Zi., ca. 47 m² Wohnfl.,
€ 79.000,-
Berne, 2-Zi., ca. 62 m² Wohnfl.,
€ 105.000,-
Fuhlsbüttel, 3-Zi., ca. 79 m² Wohnfl.,
€ 180.000,-
Hummelsbüttel, 4-Zi., ca. 96 m² Wohnfl.,
€ 180.000,-

WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause

Zentrale Sasel:
Saseler Chaussee 203,
22393 Hamburg
Immo Shop Wellingsbüttel:
Rolfinckstraße 15, 22391 Hamburg

www.witthoef.com
Telefon: 040/63 64 63-0

Urteile um die Immobilie

Wutbürger und Musiker

Das Alstertal-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge **aktuelle Urteile** zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal gibt es **erboste Protestierer, verärgerte Parker** und mehr!

Es war ziemlich happig, was die Passanten zu lesen bekamen, die an einem Mehrfamilienhaus im Raum Erfurt vorbeigingen. Ein Eigentümer hatte an mehreren Fenstern seiner Wohnung Transparente angebracht, auf denen unter anderem stand „Hier Baupfusch-Musterhaus zu besichtigen“, „Die Bewohner dieses Hauses leben gefährlich“ sowie „Statik: ungeprüft und fehlerhaft“. Der Betroffene war offenkundig unzufrieden mit der Qualität der Immobilie. Doch diese Meinung vertrat der Rest der Eigentümergemeinschaft nicht. In einer Versammlung wurde mehrheitlich beschlossen, dass die Spruchbänder zu entfernen seien. Diese Meinungsbekundungen wirkten sich negativ auf die gesamte Gemeinschaft aus, denn ein Außenstehender halte das alles für wahr. Er könne ja nicht ohne Weiteres erkennen, dass es sich um eine einzelne Stimme handle. Weil man sich nicht einigen konnte, musste der Fall laut Infodienst Recht und Steuern der LBS vor dem Amtsgericht Erfurt (Aktenzeichen 5 C 69/09) verhandelt werden. Der Richter hatte zwischen zwei Grundwerten zu entscheiden – dem Recht auf Meinungsfreiheit und dem Eigentumsrecht, das die Gemeinschaft durch die provozierenden Transparente bedroht sah. Letzteres gab den Ausschlag. Dem unzufriedenen Eigentümer bleibe es „unbenommen“, über andere Kommunikationsmittel zu protestieren, hieß es im Urteil. Der gewählte Weg wirke sich aber in unzulässiger Weise „sowohl optisch als inhaltlich“ auf das gesamte Wohnobjekt aus.

Verständnis für Musiker

Verschiedenste Berufsgruppen haben vor den Finanzgerichten schon darum gestritten, welchen Anteil der Ausgaben für ihre häuslichen Übungs- und Arbeitsräume sie steuerlich absetzen können. Selbstständige Berufsmusiker haben nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS gute Chancen, den kompletten Betrag geltend machen zu können. (Finanzgericht Köln, Aktenzeichen 9 K 3882/09; anhängig beim Bundesfinanzhof unter dem Aktenzeichen VIII R 44/10)

Der Fall: Eine Klarinetistin verfügte in ihrer 210 Quadratmeter großen Wohnung über einen 42 Quadratmeter großen Probenraum. Dieses Zimmer werde ausschließlich zum Einstudieren von Musikstücken genutzt, versicherte die selbstständig tätige Musikerin. Zum Beleg dafür führte sie an, dass außer Notenmaterial und Instrumenten dort nichts gelagert sei. Nach außen, zur angrenzenden Wohnung, sei der Raum schallisoliert. Teppichböden und ein schwerer Vorhang dienten ebenfalls dazu, die Übungsgeräusche zu dämpfen. All diese Argumente erkannte das Finanzamt nicht an und legte Wert darauf, es handle sich hier nicht um den Mittelpunkt der beruflichen Tätigkeit der Frau. Deswegen kämen nur die üblichen begrenzten Abschreibungsmöglichkeiten eines häuslichen Arbeitszimmers in Frage.

Das Urteil: Die Kölner Finanzrichter entschieden sich für eine Absetzung der Kosten in voller Höhe: „Der von der Klägerin als Übezimmer genutzte Raum stellt

Fortsetzung auf Seite 108

Die Zuverlässigkeit unseres Wortes, ist seit 8 Jahren die Basis für unsere exzellente Maklerleistung im Alstertal.

Wir wären stolz, wenn Sie Ihren geplanten Immobilienverkauf mit uns besprechen.

Telefon: 040 / 89 72 76 71
info@schulzrealtors.de | www.schulzrealtors.de

MATTHIAS
SCHULZ
REALTORS



IMMOBILIEN

Mollwitz
—Massivbau—

Eigentumswohnungen in Bestlage von Volksdorf



Neubau von 5 Wohnungen von ca. 90m² bis 170m²
Kaufpreis: ab € 360.000,- zzgl. 17.500 TG.

Effizienzhaus 70, Aufzug aus der Tiefgarage in alle Ebenen, Videoüberwachte Gegensprechanlage, großzügige repräsentative Grundrisse, Parkett in allen Wohnräumen, hochwertige Sanitäröbekte, Kellerraum zu jeder Wohnung. Weiter Infos unter:

Tel.: 04532-2066-40 Mail: i.rupprecht@mollwitz.de
Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargteheide

www.mollwitz.de

Mollwitz
—Massivbau—

Anspruchsvolle Architektur in Bestlage von Volksdorf



Neubau von 3 stilvollen Eigentumswohnungen mit Tiefgarage, Wohnflächen von ca. 135m² bis 150m², Kaufpreis: ab € 625.000,- zzgl. 17.500 TG.

Effizienzhaus 70, Aufzug aus der Tiefgarage, Videoüberwachte Gegensprechanlage, großzügige Grundrisse, Parkett in allen Wohnräumen, hochwertige Sanitäröbekte, Kellerraum zu jeder Whg.

Tel.: 04532-2066-40 Mail: i.rupprecht@mollwitz.de
Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargteheide

www.mollwitz.de

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

ABEL IMMOBILIEN
Makler & Bauträger

Häuser & Grundstücke gesucht
abel-immo.de
6000 91 60

Ein Partner von
ELBE-HAUS
So will ich bauen.

**Handwerker/Gärtner/
Marktbesicker!!!**

Halle ca. 210 m² mit
Freifläche ca. 40 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

SPARDA IMMOBILIEN GMBH

**Kennen Sie den Wert
Ihrer Immobilie?**

Verkaufsermittlung im Monat
Mai für nur 111,- € inkl. MwSt.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Sparda Immobilien Shop
Frau Brigitte Peschel
Heegberg 4, 22391 Hamburg

Tel.: 040/550055-5945
peschel@spardaimmobilen.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

M A G A Z I N V E R L A G H A M B U R G

In Sachen Immobilien

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



Wutbürger und Musiker

Fortsetzung von Seite 107

kein Arbeitszimmer im Sinne des Gesetzes und der hierzu ergangenen ständigen Rechtsprechung des Bundesfinanzhofes dar“, stellten sie fest. Deshalb müsse man die Aufwendungen „grundsätzlich unbeschränkt als Betriebsausgaben abziehbar“ gelten lassen.

Parkplatz-Gerangel

In Großstädten ist Parkraum ein knappes, kostbares Gut. Selbst wenn es innerhalb von Wohnanlagen Stellplätze gibt, so reichen diese nicht immer aus. Grundsätzlich gilt: Ein Eigentümer genießt bei der Vergabe der Parkfläche große Freiheiten, wenn es mehrere Bewerber gibt. Das haben nach Information des Infodiens-Recht und Steuern der LBS Deutschlands oberste Richter festgestellt. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 268/09)

Der Fall: Ein Mieter verfügte über einen gültigen Wohnraum-Mietvertrag und dachte, mit Hilfe dieses Dokuments könne er den Eigentümer dazu zwingen, ihm einen frei gewordenen Parkplatz in der betreffenden Wohnanlage zu überlassen. Selbstverständlich war er bereit, dafür zu bezahlen. Doch der Betroffene wollte sich nicht unter Druck setzen lassen. Er verwies darauf, dass es eine Reihe von Interessenten gebe und er nach eigenem Ermessen entscheiden könne. Es kam in der Frage zu einem Zivilprozess durch zwei Instanzen. **Das Urteil:** Der Bundesgerichtshof schloss sich der Rechtsauffassung des Stellplatz-Eigentümers an. Die Richter entschieden, dass ein Wohnraum-Mietvertrag „keine (Neben-)Pflicht des Vermieters“ begründe, „seinem Mieter zusätzlich zu der Gebrauchsüberlassung der angemieteten Räume auch einen Garagenstellplatz zur Verfügung zu stellen“. Es sei „nicht willkürlich“, wenn der Eigentümer seine Auswahl nach freiem Ermessen treffe. Das entspreche dem Grundsatz der Vertragsfreiheit.

Streit um das „Circa“

Die Größenangaben in Mietverträgen für Wohnungen und Häuser

liefern immer wieder Anlass zu einem Rechtsstreit. Wenn sich das Objekt beim gründlichen Nachmessen deutlich kleiner als versprochen herausstellt, dann fordern viele Mieter Geld zurück. Manche Eigentümer glauben sich auf der sicheren Seite, wenn sie vor der Größenangabe das Wörtchen „ca.“ hinzugefügt haben. Doch diese Methode ist nach Auskunft des Infodiens-Recht

Recht und Steuern der LBS kein Patentrezept für die Vermieter. Laut höchst-richterlicher Entscheidung entsteht dadurch nicht automatisch eine größere Toleranzschwelle. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 144/09) **Der Fall:** Ein Mieter bemerkte, nachdem er eine Wohnung fünf Jahre lang genutzt hatte, dass von den vermeintlich „ca.“ 100 Quadratmetern keine Rede sein konnte. Ein Gutachter stellte fest, es handle sich lediglich um gut 83 Quadratmeter. Es ging also um

eine spürbare Abweichung. Deswegen stand fest: Der Eigentümer würde einen Ausgleich bezahlen müssen. Die Frage war nur, was die Berechnungsgrundlage sein sollte. Das zuständige Landgericht entschied, wegen

des „ca.“ müsse man zugunsten des Eigentümers von 95 Quadratmetern ausgehen. Der Zusatz habe ja dem Mieter ausdrücklich verdeutlichen sollen, dass es sich um einen ungefähren Wert handle. Die Gegenseite wollte diese Großzügigkeit allerdings nicht akzeptieren und beharrte auf ihrer Forderung in voller Höhe.

Das Urteil: Auch die Richter des Bundesgerichtshofs akzeptierten die Rechengröße 95 Quadratmeter nicht. Sowohl bei der Beurteilung der Abweichung als auch bei der Berechnung der eigentlichen Mietminderung müsse der im Vertrag genannte Ausgangswert gewählt werden. Konkret müsse man also hier von 100 Quadratmetern ausgehen.



Grafik: LBS/Tomicek

Baufinanzierung:

Sonderzins (Stand Mai 2012)

- **29 Jahre Zinsbindung (Voraussetzung: 2% Tilg.)**
- **3,77% norm / 3,84% eff. (80% - Beleihung)**
- **zzgl. KfW - Mittel**
- **5% Sondertilgung p.a.**
- **100% Sondertilgung ab dem 5. Jahr kostenlos möglich**
- **18 Monate keine Bereitstellung**

Ich bin für Sie da!



Finanzberater
Guido Porschen
Eekbusch 35 a
22395 Hamburg
Tel. 040/64505415
e-mail:
info@finanzagentur-
porschen.de

Wir vermarkten IHRE Immobilie!

Möchten Sie Ihr Haus, Wohnung oder Grundstück verkaufen?
Gerne beraten wir Sie persönlich!



Martina Meyer-Wollers



Malke Yeger

PRO KONZEPT Immobilien GmbH
Langenstücken 29
HH-Poppenbüttel
040 / 636 03 69 4
www.prokonzeptimmobilien.de

IMMOBILIEN SERVICE
ZIMMERMANN
WILHELM ZIMMERMANN

Immobilie als Sparschwein?



Wir beraten Sie:

- Fachkundig
- Bankenunabhängig

Frahmredder 7
22393 Hamburg
Telefon: 040- 600 10 600
www.zimmermann-ivd.de



www.dahlercompany.de

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN



Axel Beth, Filialleitung

Wir suchen neue Objekte für unsere vorgemerkten Kunden und würden uns freuen, Sie bei der Vermittlung Ihrer Immobilie unterstützen zu dürfen. Gerne erstellen wir Ihnen eine kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie.



Hummelsbüttel, Bungalow, Bj. 1968, ca. 109 m² Wohnfl., 2 Zi. zzgl. ½ Zimmer, bodentiefe Fenster, Nussholz-Parkett, Terrasse, ca. 234 m² Grundstück, Garage, KP: EUR 345.000,-



Volksdorf, Rotklinker-Kaffeemühle, Bj. 1930, ca. 254 m² Wohnfl., 7 ½ Zi., orig. Stilelemente, Balkon, 1.450 m² Grundstück, Garage, KP: EUR 990.000,-



Lemsahl-Mellingstedt, Anwesen am Alsterlauf, Bj. 1970, ca. 247 m² Wohnfl. zzgl. weiterer Wohngebäude, Schwimmbad, 6 Zi., ca. 10.590 m² Grdst., Pferdehaltung möglich, KP: auf Anfrage



Duvenstedt, Großzügige Mietwohnung, 1. OG, Bj. 1994, ca. 75 m² Wohnfl., 2 Zi., EBK, Vollbad, zwei Balkone, Stellplatz, NKM: EUR 690,- zzgl. NK/KT/CT

HAMBURG-ALSTERTAL
TEL. 040 - 53 05 43-0
AUCH AM WOCHENENDE



Mit 40-jähriger Erfahrung berät Sie ellerbrock sowohl bei stilvollen Badideen als auch bei eleganten Küchen.



ellerbrock in Duvenstedt:

40 Jahre Kompetenz

Seit vier Jahrzehnten steht ellerbrock für Kompetenz in Sachen **Küche und Bad**. Wir werfen einen Blick zurück!

Anfang der 70er-Jahre begann das deutsche Küchenwunder. Mit Genies am Herd wie Eckart Witzigmann. Mit kulinarischen Hackern an der Schreibmaschine wie Wolfram Siebeck. Mit dem vor 40 Jahren gegründeten Foodmagazin Essen&Trinken. Und mit Anbietern wie ellerbrock, die sich frühzeitig auf Küchenkultur konzentriert haben, um die Ideen und Fertigkeiten der Restaurant-Profis auf heimische Verhältnisse übertragbar zu machen. Als Repräsentant einer Renommier-

marke wie SieMatic hat ellerbrock zahlreiche Familien davon überzeugt, wie schön das Kochen und Genießen zuhause sein kann. Parallel zur Ausbildung ständig neuer, immer raffinierterer Küchentrends entwickelte sich in vielen Haushalten das Bad vom einfachen Waschraum zur optisch und funktional durchgestylten Wellness-Oase. Auch auf diesem Sektor erweist sich ellerbrock seit vier Jahrzehnten mit Topmarken wie Duravit oder Hansgrohe und hausinternen Fachleuten als versierter

Partner bei Beratung, Planung, Realisierung und Service. Dass ellerbrock im Mai 2011 als Fachgeschäft mit der Aufnahme in die „Top 200 Küchenstudios“ ausgezeichnet wurde, ist eine Würdigung, die man nicht hoch genug schätzen kann. Mit ellerbrock traf die Wahl ein Unternehmen, in dem Design, Beratung und Service seit jeher ganz oben angesiedelt sind. Den 40. Geburtstag nimmt ellerbrock zum Anlass am Hauptsitz in Duvenstedt, Puckaffer Weg 4, und im stilwerk, Große Elbstraße 68, seine

Kunden und solche, die es werden wollen, in der Aktionswoche vom 4. bis 9. Juni 2012 mit einem besonders attraktiven Angebot für individuell angepasste Topküchen von SieMatic zu beglücken. Unser Fazit: Wer seine Küche spürbar aufwerten möchte und Wert auf eine umfassende und qualifizierte Fachberatung legt, sollte gerade jetzt einen Besuch bei ellerbrock einplanen. Mehr Infos unter **Tel.: 607 62-0** oder auf **www.ellerbrock.com** im Internet!



Historisch: Transportlogistik in Zeiten des ellerbrock Firmenaufbaus.

Retro: ellerbrock Service-Mobil von anno dazumal in hochaktueller Farbe.



Haspa wird zum Konzertsaal



Die Haspa fördert die Musikkultur.

Vom 15.-17. Juni findet auch in diesem Jahr deutschlandweit der **Tag der Musik** statt. Unter dem Motto: „Dabei sein!“ hat der Landesmusikrat Hamburg zusammen mit seinen Partnern, der Kulturbehörde Hamburg und der **Haspa** zu diesem musikalischen Großereignis aufgerufen und ein herausragendes Rahmenprogramm entwickelt. Die Schirmherrschaft übernimmt in diesem Jahr Bürgermeister Olaf Scholz.

Über 60 Filialen der Haspa sind bei diesem Event, bei dem Musiker jeglicher Könnens-Stufe,

Herkunft und Stilistik die ganze Vielfalt der Hamburger Musikszene präsentieren, dabei. Folgende Highlights gibt es am 16. Juni in der Region des Alstertals und der Walddörfer zu erleben: in der Haspa-Filiale Volksdorf, Im Alten Dorfe 41, um 16.00 Uhr, die Gitarrenspieler des HDJ Volksdorf, in der Haspa-Filiale Poppenbütteler Weg 19 um 15.00 Uhr ein Flöten-Solo, in der Haspa-Filiale Meiendorfer Str. 104 ab 15.00 Uhr die Musikschule „Zauber der Musik“ sowie in der Haspa-Filiale Volksdorfer Damm 180, um 15.30 Uhr die Musical-Werkstatt der Musikschule Bergstedt.

Seit ihrer Gründung im Dezember 2008 leistet die Haspa Musik Stiftung einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung Hamburgs als Musikmetropole. Gefördert werden alle Musikrichtungen mit den Schwerpunkten Kinder- und Jugendkultur sowie der Berufseinstieg junger Musiker. Weitere Infos dazu unter www.haspa-musik-stiftung.de oder zum Tag der Musik unter dabeisein@tagdermusik-hamburg.de

Bauernmarkt: Schlemmen und staunen



Tipp: Der Bauernmarkt Wulksfelde am 16.6. bietet Spaß für Kind und Kegel!

Das **Gut Wulksfelde**, Wulksfelder Damm 15-17, in Tangstedt bietet am 16. Juni von 10 bis 18 Uhr auf seinem traditionellen **Wulksfelder Bauernmarkt** unter dem Motto „Schlendern, Schlemmen, Staunen“ die Chance auf einen abwechslungsreichen und bunten Sommertag. Denn zahlreiche Aussteller präsentieren regionale Bioprodukte und erlesenes Kunsthandwerk. Leckere Wulksfelder Bio-Spezialitäten vom Spanferkel bis zum Kuchen sorgen für Gaumenfreuden. Das Besondere: Der Erlös

aus dem Verkauf des Wulksfelder Erdbeerkuchens geht an den Förderverein „Hände für Kinder e.V.“ für die Kurzzeitpflegeeinrichtung Kupferhof. Auf die Kleinen wartet wieder ein spannendes, umfangreiches Kinderprogramm und die beliebte Strohpuppe lädt zum Toben ein. Der Trecker steht für Rundfahrten bereit. Und selbstverständlich können wieder fleißig Bio-Erdbeeren selber gepflückt werden. Weitere Infos unter **Tel.: 040 64 42 51 14** und www.gut-wulksfelde.de.

Modernste Technik, damit Sie besser sehen können!

Wer erleben möchte, welches Sehserlebnis das Brillenglas der Zukunft bietet, kann das ab sofort erfahren – bei **Gellermann Optik**, Im Alten Dorfe 37.

Der staatlich geprüfte Augenoptiker und Augenoptikermeister Uwe Gellermann gehört zu den ersten Augenoptikern in Deutschland, der die neue i.Scription™ Technologie der Firma Carl Zeiss anbietet. Gellermann Augenoptik wurde vom Marktführer Carl Zeiss mit der höchsten Auszeichnung für Qualitätsoptiker zum Relaxed Vision Center zertifiziert. So unterscheidet sich der Spezialist von einfachen Brillenverkäufern.

Eine neue Ära in der Geschichte der Brillengläser hat begonnen. Der i.Profiler™ von Zeiss analysiert das menschliche Auge mit hoher Präzision.

Erstmalig berücksichtigt die neue Technik am menschlichen Auge gemessene Wellenfrontaberrationen höherer Ordnung bei der Optimierung der Brillengläser. Die Messung ermittelt jetzt vollständige Informationen über die Abblendeigenschaften des Auges.



Der i.Profiler analysiert das Auge mit höchster Präzision, damit Sie später besser sehen können.

Dadurch kann die Korrektur von Sehfehlern wesentlich genauer erfolgen. Von einem herkömmlichen Brillenglas unterscheiden sich die neuen Brillenglaswerte durch die Unabhängigkeit von 0,25 dpt-Stufen. Es können jetzt

Brillenstärken auf hundertstel dpt Stärke gefertigt werden, zum Beispiel -3,17 dpt statt -3,00 oder -3,25 dpt. Insbesondere unter schlechten Sehverhältnissen in der Nacht und in der Dämmerung kann die Sehleistung durch die

neue Technik deutlich gesteigert werden. So werden viele Autofahrer von der neuen Methode profitieren und wieder mit Freude eine nächtliche Autofahrt genießen! Mehr Informationen unter **Tel.: 040 603 33 35**.

Unerkannte Schätze



Sven Helmrich ermittelt den Wert historischer Objekte!

Erwacht die Natur mit den ersten Sonnenstrahlen aus der Winterruhe, startet wieder die Flohmarktsaison. Für **Kunst- und Antiquitätenhändler Sven Helmrich** eine besondere und gleichzeitig kritische Zeit: „Wenn ich über die Flohmärkte schlendere, bin ich immer wieder erschrocken, zu welchen niedrigen Preisen wunderschöne Objekte mit einer hohen geschichtlichen Bedeutung verramscht werden.“ Meist wohl aus Unwissenheit.

Aber da ließe sich leicht Abhilfe schaffen, so Helmrich: „Niemand sollte sich scheuen, die ihm lieb-gewonnenen, von der Großmutter geerbte Vase oder das Bild der Großtante vor dem Verkauf von einem Fachmann unentgeltlich schätzen zu lassen. Das haben wir gelernt und dafür sind wir da.“ Bei einem Weiterverkauf sei der Eigentümer so vor Fehlern ge-
feit. Weitere Infos unter **Tel. 35 71 27 37** und **mail@kunsthandel-helmrich.de**.

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

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

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

Wandlampe, umgebaute Dachpfanne, von hinten beleuchtet, ideal für Serviertentechnik, neu 10 Euro. 3 Hamburg-Bilder, Eisbrecher Stettin, Treppenviertel Blankenese, Gorch Fock im Hafen, 31,5 x 23 cm, zus. 10 Euro. Pins, über 1800 verschiedene, Stück nur 50 Cent, LP Klassik & Hits 1982-85 + MC Schlager, Stück nur 50 Cent. **Tel.: 040 - 528 14 77**

Effektive Nachhilfe & Lerntherapie
Lernwerk
www.lernwerk-ag.de
Alstertal ☎ 64 42 30 77

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch, Schiebetür, Heizkörperverkleidung
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster
Möbelbemalung Vergolderei zum Verlieben
040/61996535 bettinanohe.de
Ludolfstr. 39 • U. Keillingh. str.
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a. Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

Mallorca - Hamburger Hügel
0170-5541655,
www.angelika-haase-immobilien.de

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**

UVS
FRANZÖSISCHER SPRACHENSERVICE
Unterricht • Nachhilfe • Konversation
einzeln, kleine Gruppen, Firmen
individuelle Programme, persönl. Atmosphäre
Übersetzungen • Sprachreisen
ULRIKE VOM BRUCK-SPYCHALA
REEKAMP 1 • 22415 HAMBURG
FON: 531 89 56 • 0170 - 710 27 20 • FAX: 53 93 19 63
www.uvs-service.com

Bistrotisch mit Sicherheitsglas, verchromtem Fuß plus vier Barhocker mit Lehne, schwarz, zu verkaufen. VB: 130 Euro. **Tel.: 04534 - 205 21 01**



Bekannt & interessant

In Hamburgs hochwertigstem Lifestyle-Magazin könnte Ihre Anzeige stehen!

Unser Magazin ist bereits in Vorbereitung

Anzeigenberatung:

Gabriele Bergerhausen (Tel. 040 / 538 9 30 55;
E-Mail: g.bergerhausen@alster-net.de)

Gartenarbeit aller Art F.Balta

Friesenwälle, Teichanlagen
Gartengestaltung-Gartenpflege
Baumpflege-Heckenschnitt
Jahresgartenpflege
Zäune/Palisaden setzen
Pflasterarbeit

Tel.:/Fax: 04191-502049
Mobil: 0170-48 24 911

Etabliertes Unternehmen im Gesundheitswesen sucht neue, ansprechende Büroräume, vorzugsweise im Einzel- oder Mehrfamilienhaus (kein Bürogebäude), Raum Poppenbüttel/Fuhlsbüttel/Ohlsdorf/Alsterdorf und Umgebung, ca. 90-130 qm, 4-6 Zi., www.perScience.de, 040 60912039 Fr. Dorß

Schallplatten & CD-Sammlungen,
HiFi-Geräte & Musikinstrumente &
Fotoapparate kauft 4397663



**! Jetzt 2 Tage !
Oldtimertreffen
mit TEILEMARKT +
Antik & Trödelmarkt**
**27. Mai (Pfingstsonntag)
28. Mai (Pfingstmontag)**
Landgestüt · 23795 Traventhal
4 km von SE · Tel. 04551-96 89 25
www.landgestuet-traventhal.de

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

Erfahrene Privatsekretärin ordnet/
verwaltet zuverlässig und diskret Ihre
Unterlagen (auch im Trauerfall), Referenzen vorhanden. Tel.: 04106 - 613 539 od. 0176 - 96 22 66 80

IMPRESSUM

Verlagszentrale:

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

Buchhaltung:

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

Redaktion:

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

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; Helmuth Wegner (Volksdorf, Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 538 930-56; Michael Wiele (Uhlenhorst, Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53;

Verteilung/Vertrieb

040 / 538 34 52

E-Mail:

redaktion@alster-net.de
anzeigen@alster-net.de

Internet:

www.alster-net.de
www.alstervt.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbstempfang.de

Fax:

040 / 538 9 30 11

Das Alsteralt-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alsteralt 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 | Korrektorat: Regina Ahrens

Produktion/Anz.-Disponenten: Birgit Schümann | Chefgrafikerin: Stefanie Oldhaver

Grafik: Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Luka Plepp, Alina Sophie Schulz

Titelgestaltung: Stefanie Oldhaver | EDV- und DTP-Beratung: IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | Vertrieb: Sandra Schmelter-Haun,

Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | Auflage: 51.000 Exemplare © 2012 Magazin Verlag Hamburg.

Kein Magazin bekommen?

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52

Schöne Ferien- wohnungen

**Sylt ist bei jedem Wetter schön
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



Hohwacht/Ostsee
Große Ferienwohnung,
80m², für 2-7 Personen,
nur 5 Gehminuten zum
Strand, über 2 Etagen,
mit Kamin.
Tel: 040 64 20 25 24
www.fewo-hohwacht.de



Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet
Tel.: 04651-836330 • www.hussmann-sylt.de

www.BLUMaufSYLT.de - FeWo's
für 1 - 6 Pers., strandnah ab
546€- bis 994€/je Woche
f. 2 Pers., Tel. 04651-7822

www.SYLTHOTEL.de - im Long
Island Stil. Strandnah & Schön.
DZ/F ab 126-236€, EZ/F ab
86 - 136€, je nach Saison,
Tel. 04651- 9959550



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

www.traumhaussylt.de

**5-Sterne Ferienhäuser
in exponierten Lagen**

Tel.: 040 53 69 40 06

Alstertal-Sudoku

Leicht:

1			8	9	7			
5			6	4	3		1	8
4			5	2	1	3	9	7
	6	1	4					5
	4		1	7	6			3
7	9			5	2	4	6	1
6	3	4		1	8		7	
9		2	7		5		4	6
			2	6	4	1		9

Mittel:

				7	1		5	9
3		1	8					
	5		6				8	
	2							5
1	7	6	9		5	8	3	2
9							7	
	6				4		2	
					9	6		7
7	1		3	2				

Schwer:

	7		5			6		
		3					1	
				2				
				1	3		9	
	5							
					9			
			8			4		7
2								5
1								

Sehr schwer:

				8	1			
						3		6
						7		
	8	4					1	
			3	5				
	2							
7							2	
3			6					
			2			5		

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 04/12:

Leicht:

4	5	3	2	1	8	9	7	6
6	2	1	7	9	5	8	4	3
9	8	7	6	4	3	5	1	2
8	3	6	5	2	1	4	9	7
7	4	5	3	8	9	6	2	1
2	1	9	4	7	6	3	5	8
5	7	8	1	6	4	2	3	9
1	9	4	8	3	2	7	6	5
3	6	2	9	5	7	1	8	4

Mittel:

8	3	4	6	5	7	2	1	9
9	6	7	8	1	2	5	4	3
2	5	1	9	4	3	8	7	6
5	8	2	7	3	4	9	6	1
1	9	3	5	6	8	7	2	4
7	4	6	2	9	1	3	8	5
3	7	5	4	8	6	1	9	2
4	1	8	3	2	9	6	5	7
6	2	9	1	7	5	4	3	8

Schwer:

1	4	7	5	3	2	8	9	6
3	2	5	9	6	8	4	7	1
6	9	8	7	1	4	3	5	2
7	5	9	6	4	3	1	2	8
2	3	1	8	5	7	9	6	4
4	8	6	2	9	1	7	3	5
8	7	3	1	2	5	6	4	9
9	1	2	4	7	6	5	8	3
5	6	4	3	8	9	2	1	7

Sehr schwer:

8	3	4	1	7	6	2	9	5
5	7	6	9	2	4	1	3	8
2	1	9	3	8	5	4	6	7
9	6	5	2	4	3	8	7	1
3	4	1	7	5	8	9	2	6
7	8	2	6	1	9	3	5	4
6	2	8	4	9	7	5	1	3
1	5	3	8	6	2	7	4	9
4	9	7	5	3	1	6	8	2

Gute Architektur schafft Mehrwert



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

www.mollwitz.de

Maßarbeit wie ich sie will:
Preiswert & passend.

Über 35x in Deutschland
und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:
www.jaloucity.de



22081 Barmbek-Süd
Dehnhaiide 1/ Ecke Barmbeker Markt
Tel. 040/20 97 66 80
Fax 040/20 98 28 40

22529 Lokstedt
Siemersplatz 4
Tel. 040/55 77 99 77
Fax 040/55 77 92 93

20354 Innenstadt
Esplanade 41, Im Finnlandhaus
Tel. 040/30 30 96 71
Fax 040/30 30 96 72

23556 Lüneburg
Holstenpassage, An der Untertrave 113
Tel. 0451/4 99 86 56
Fax 0451/4 99 86 94

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

JALOU CITY

www.jaloucity.de



ANRUFEN, TERMIN VEREINBAREN,
12 EURO SPAREN!
Gültig nur für Erstbesucher bis 30.06.2012

PROBETAG

JETZT FÜR NUR 10 EURO

ALSTERTAL • Heegbarg 6 • 040/65 89-14 50
4 x in Hamburg
www.meridianspa.de



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.