

**GROSSER
SERVICETEIL:**
Besser hören & sehen
Fit & schön · Bauen & renovieren
Gesundheitsratgeber · Recht & Steuern

Heft 8, 31. August 2012, Auflage 51.000



www.facebook.de/alstertal magazin

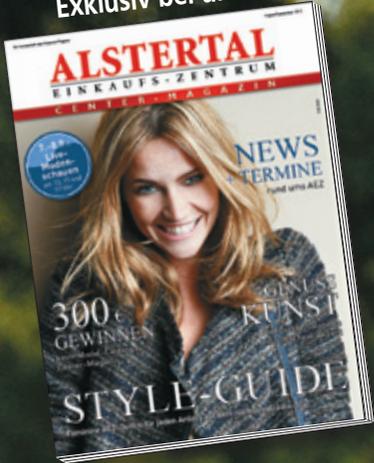
Für Poppenbüttel, Sasel, Wellingsbüttel, Hummelsbüttel, Volksdorf, Fuhlsbüttel,
Klein Borstel, Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Wohldorf-Ohlstedt, Bergstedt und Tangstedt.

Alstertal

Magazin

Foto: Christian Ehrhorn

Exklusiv bei uns:



JEDEN TAG
EIN NEUER
WITZ



Abriss

Naht das Ende der
Strenge Siedlung?

Model gesucht

Mitmachen und
AEZ-Cover werden

Streit

Soll der Staat die
Ernährung regeln?

Hockey-Star Moritz Fürste holte eine von 4 Goldmedaillen für das Alstertal:

GOLDIG!

Kennen Sie das ?

Rückenschmerzen?



Verspannungen?



... wie gerädert?



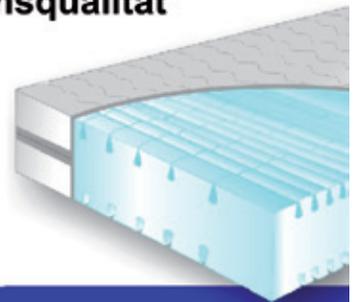
Wir haben DIE Antwort: die für Sie passende Matratze!

erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität

Unsere Öffnungszeiten ab September:
Mo., Di., Do., Fr.: 9:30 - 13 und 14 - 18 Uhr
Mi.: nach Vereinbarung
Sa.: 9:00 - 13 Uhr
Weitere Termine gerne nach Vereinbarung
Telefon: 040.69 70 46 68

RÜCKENGERECHT

LiegeDiagnoseZentrum **ALSTERTAL**
Poppenbüttler Hauptstr. 17
22399 Hamburg
www.rueckengerecht.eu



MESSBAR BESSER SCHLAFEN

Sie haben bereits Naturstein?

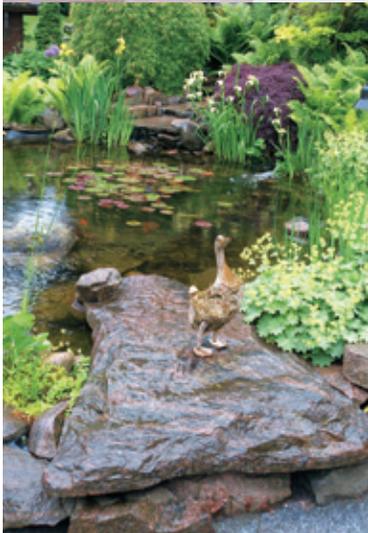
Gerne bieten wir Ihnen sämtliche Pflege-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten an.



Faszination Naturstein

Sonderanfertigungen für Hauseingänge, Kaminverkleidungen, Waschtische oder Arbeitsplatten u.v.m.

Wir schneiden Naturstein nach Ihren Wünschen und Maßen zu (auch rund in einem Stück). Umfangreiches Materiallager.



Ihr Meisterbetrieb im Alstertal

GAEDKE

NATURSTEIN

Hesse, heute?

VON WOLFGANG E. BUSS



Es ist eine ganz persönliche und eigentlich intime Frage, die nach unserem **Lieblingsbuch**. Welches nennen wir? Und müssen ehrlich sein? Was von Mann, Lessing, Wolf? Oder Rilke? **Hesse nennt man nicht!** Wird falsch ausgelegt, ist hinderlich in der Vita. Nee! „Damals – ja – da konntet ihr Hesses Bücher in der Vita nennen – da gab es Vollbeschäftigung.“

Man hat ihm den Literaturnobelpreis verliehen! Trotzdem blieb Hesse nicht zitierfähig! Jetzt feierten wir seinen 50. Todestag. 150 Millionen Hesse-Bücher wurden weltweit verkauft.

Schwer zu verorten ist er, darum verschmäht, nicht deutschtümelnd, Heimat-untreu, **unangepasst**, nichtchristlich, ohne klares Richtig oder Falsch. Und überhaupt: Weltfremd ist er, mit fernöstlicher Philosophie beschäftigt, begeistert nur pubertierende Jugendliche. Wer hat da den Mut zu sagen: Ausgerechnet **Siddhartha von Hermann Hesse ist mein Lieblingsbuch!** Damals – und noch immer!

Siddhartha / Location: Indien; Setting: vor 2.500 Jahren; Spirit: Sinn-suche, dogmenfrei; Hauptfigur: Sinnsucher. Ein schmales Bändchen. Siddhartha ist Essenz. Es ist das pure Verstehen. Nicht erklären. Der Weltenklang. Das Om. Nicht Musiktheorie.

Ja, Siddhartha ist mein Lieblingsbuch!

„**Was ist Erleuchtung?**“, fragte der Mönch seinen Meister, der mit klarer Miene antwortete: „Das ist leicht erklärt! Vor der Erleuchtung ist Wasserholen und Holzhacken – und nach der Erleuchtung ist Wasserholen und Holzhacken.“ Wie bitte? Keine Wunder, kein Paradies, keine Erlösung, kein In-den-Himmel-Kommen? Nö. **Hier** ist dein Leben, **hier** ist alles, was du hast, und es ist wunderbar. Das ist das Tröstliche. Aber es ist nicht andauernd, **nicht konstant**, somit nicht durchgehend sexy. Dafür steht Siddhartha. **Alles ist im Fluss**, auch Sinn und Unsinn.

Das Leben hat nur so viel Sinn, wie wir im Stande sind, ihm zu geben. Zitat. Natürlich haben sie Hesse dafür gehasst oder, bitterer noch, verspottet, die Alles-Besserwisser, die Sich-immer-auf-irgendetwas-berufen-Könnenden, die Unsere-wirkliche-Aufgabe-Kennenden, die Heils-Gläubigen.

Wir fanden uns wieder bei Hesse, damals. Weil er als Einziger der Institution Schule, der „feigen Übermacht der Lehrer“ gegenüber – wie er es später nennen sollte – **feindlich** gesinnt war. Jener Übermacht, die **genau wusste, was gut für uns ist**, und uns dazu erzog, die halbe Welt zu zerstören. Und uns selbst. Hesse schmiss die Schule, wurde Autodidakt – und Pazifist.

Sinnsuche in unseren Tagen, Hesse heute? Geld! Karriere! Öffentliche Präsenz! Wachstum! Die Werte sind postuliert. Doch: Wer in die falsche Richtung läuft, hat keinen Grund, das Tempo zu erhöhen.

Wie lange noch? Dann werden sie ihn wieder **lesen oder verschlingen**, die dann Jungen. Nach ihrem **Sich-satt-gelebt-Haben** an der Dekadenz von Macht, Erfolg, Karriere und dem genauen Wissen, was man will. Als sei Leben heutzutage in den Griff zu bekommen, genauso, wie Windows 7 endlich stabil läuft.

Dann werden sie wieder Siddhartha lesen, Unterm Rad und den Steppenwolf, weil sie ihre Vernunft und die Überdosis an Klarheit im Lebensentwurf in den Burn-out getrieben hat. Dann sehnen sie sich nach Hesse, nach Widersprüchlichkeit, nach Irrationalität, nach Leben. Alles ist im Fluss, auch das, was du verstanden hast, zerfließt. Das macht alles Handeln so verzeihlich.

Dafür liebe ich Hesse und seinen Siddhartha. Am 9. August 1962 haben sie Hesse begraben. **Siddhartha lebt.**

w.buss@alster-net.de



Geben Sie Ihrem Wappen
ein schönes Zuhause.

Liebesbriefe in Schmuck

Rolfinckstraße 13

22391 Hamburg - Wellingsbüttel

Telefon: 040 · 5369650

www.willer.de

willer
JUWELIER



**GUTE ADRESSEN
HAMBURG**

Gemeinsam einzigartig.

www.gute-adressen-hamburg.de

Wir machen Ihren Möbeln Beine!
www.spedition-zurek.de
 MÖBELTRANSPORTE • MONTAGEN • LAGERUNG
 Spedition ZUREK® GmbH Hamburg • Kösliner Weg 24 • D-22850 Norderstedt
 ☎ +49 (0)40 - 55 61 77 11 • hamburg@spedition-zurek.de



ASMUS HEIZUNG
 Ökologische Heizsysteme
 Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung
 Oehleckering 17 • Tel. 5 31 22 59 • www.asmus-heizung.de

75 Jahre

Schmidt-Peil 1909
 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



RIVER CONCERTS

Peter Maftay und TABALUGA

NUR NOCH WENIGE TAGE BIS ZUR PREMIERE!

Regie: Ralf Beck // Choreografie: Alex Burgois
 Mit Heinz Hönig, Mandy Capristo u.v.a.

12.10.-14.10.2012
O2 World Hamburg

Tickets unter www.ticketmaster.de, 01805 - 969 000 555*
 (*0,14€/Min. aus dem dt. Festnetz / max. 0,42€/Min. aus dem dt. Mobilfunknetz)
 Weitere Informationen unter www.riverconcerts.de




Kickt mal wieder beim Tag der Legenden mit: Richard Golz S. 49



IN DIESER AUSGABE:

Magazin

Kolumne3
 Kulturtipps – die besten Termine des Alstertals6
Holten vier Mal Gold für das Alstertal: unsere Hockey-Jungs vom UHC8
 Schrieb das zweite Kochbuch für den guten Zweck: Tafel-Gründerin Annemarie Dose10
 Jürgen Klimke nimmt Stellung zu seinem Fake-Interview12
 Leserbrief: Ihre Meinung ist uns wichtig!14
Pro und Contra: Muss in die Kinder-Ernährung eingegriffen werden?18
 Spätsommer-Impressionen aus dem Duvenstedter Brook21
Abriß: Lläuft der Countdown für die Strenge Siedlung?24

Poppenbüttel

Heinke Böhnert zeigt außergewöhnliche Segel-Bilder26

Duvenstedt

Trendsport: Taiji Bailong Ball im Max Kramp Haus36
 Veranstaltungs-Tipp: Harley-Days am Duvenstedter Kreisel38

Sasel

Sehenswert: Kalligrafie im Sasel Haus39
 Langstreckenprofi auf sensationellen Pfaden: Christine Schröder40

Wellingsbüttel

Das Alstertal-Magazin bei der Hamburger Journalistenregatta42
 Mitmachen und Karten für den Davis Cup gewinnen!44
 Ausgezeichnet: die Wellingsbüttler Ärztin Dr. Shahin Schamsrizi45

Volksdorf

Außergewöhnlicher Ausstellungsort: die KunstKate46
 Einmaliger Auftritt: Karateexperten gaben ihr Wissen weiter48

Hummelsbüttel

Richard Golz will beim Tag der Legenden den Kasten sauber halten49

AEZ

Kolumne57
 Neue Modestyles für den Städte-Trip58
 Taschen-Spezial: Wer Sie jetzt begleitet!63
 Raffinierter Gartenkräuter-Salat64
Großes Model-Casting für das Center-Magazin66
 Tipps und Termine rund ums AEZ67

Service

Rund ums AEZ28
 Besser hören & sehen50
 Rund ums Tier54
 Handwerk71
 Essen & trinken72
 Fit & schön75
 Gesundheitsratgeber80
 Senioren84
 Gartenmagazin88
 Bauen & renovieren90
 Steuer & Recht99
 Neues aus der Geschäftswelt102
 Motor-Magazin104
 Immobilien110
 Kleinanzeigen/Impressum122

Expedition vor der Haustür: Das ist im Duvenstedter Brook möglich, Lebensraum des Admirals. S. 21

Großer Jubel
beim UHC für
Oliver Korn,
Florian Fuchs,
Nico Jacobi
und Moritz
Fürste S. 8

Im Style-Guide
lesen, wie es
im Herbst auf
Städte-Trip geht
S. 58

Foto: Strenesse Blue

Kleinreparaturen
Instandhaltung
Fliesenarbeiten
gegründet 1954



Sanierung
Hochbau
Gewerbepbau

www.heinz-eickhof.de



**Heinz Eickhof
Bauausführungen GmbH**

Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

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

Lott

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

HOLZ EISEN BAUSTOFFE

- Qualitäts-Granit-Platten, -Stelen, -Steine
diverse Abmessungen + Ausführungen
ab 0,17 €/St. + Pflasterfugenmörtel
- 40 Lt. Qualitäts-Blumenerde 500 2,50 €
- 50 Lt. Qualitäts-Rindenmulch 700 3,50 €
- Spielsand + 15 Sorten Sand & Kies

www.lott-baustoffe.de
Privat und Gewerbe



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



Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

interhansa
22309 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.eggers-gruppe.de



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.

HAMBURG-CUP 2012

Im Rahmen der
Pferdeleistungsschau Bergstedt
vom **30.08. bis 02.09.2012**

Furtredder 10-14 • 22395 Hamburg • www.hamburg-cup.com

unter der Schirmherrschaft des **Ersten Bürgermeisters Olaf Scholz**
Finale am Sonntag
02.09.2012 Ehrung ca. 14 Uhr
Fürs leibliche Wohl ist gesorgt!

HOLSTEN  Mercedes-Benz
Niederlassung Hamburg

 **Hamburger Volksbank**
Man kann sich.

Eintritt FREI!



KIDS FASHION & more

Suchen Sie **große Vielfalt**
an **Markenkinderkleidung** ?

Steiff
Pampolina
sarahanda
lotzum
Stäthe Kruse
cake walk
girls' secrets

Dann kommen Sie doch in
Das Kinderfachgeschäft
in der **Europapassage**
mit der großen Auswahl für
Kinder von 0 - 12 Jahren

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



Termine im

So., 02. September

Die **Cantate-Kirche Duvenstedt, Duvenstedter Markt 4**, lädt von **12:00 – 18:00 Uhr** zum **Familienflohmarkt** ein. Weitere Infos und Anmeldung im Kirchenbüro, unter kirche-duvenstedt@t-online.de oder unter **Fax: 607 502 00**.

man den Garten winterfest macht sowie die richtige Düngung und der richtige Schnitt.

Fr., 14. & Sa., 15. September

Der **Rotaract Club Hamburg-Steintor**, die Jugendorganisation der Rotary Clubs, die Sozialaktion „**Kauf Eins Mehr!**“ im **Sky Markt Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Markt 1**, durch. Dabei bitten junge Leute die Kunden, ein Lebensmittel oder Hygieneprodukt mehr zu kaufen. Diese Waren werden der **Hamburger Tafel** gespendet.

Mi., 05. September

In der **Bücherhalle Alstertal** am Heegberg 22 zeigt um **15:00 Uhr** für Kinder ab 4 Jahren das **Spiele-rische Bilderbuchkino**. Diesmal mit dem Buch „**Der Kaktus war im Angebot**“. Darin geht es um einen Ameisenbär, der sich im Sonderangebot einen Kaktus hat aufdrehen lassen und nun seine Freunde fragt, was er eigentlich damit anfangen soll.

So., 16. September

Die Tanz-, Gesangs- und Schauspielschule **S-Eins**, Poppenbüttler Hauptstraße 7, lädt zum **Tag der offenen Tür** ein. Ab **12:30 Uhr** gibt es Aktionen zum Zuzucken und Mitmachen für Groß und Klein. **Der Eintritt ist frei.**

Do., 06. September

Im **Koralle Kino, Kattjahren 1**, läuft bis zum **11.09.** täglich die Romantik-Komödie „**Late Bloomers**“, in der **William Hurt** und **Isabella Rossellini** versuchen, ihre in die Jahre gekommene Ehe wieder in Schwung zu bringen. Eintritt: ab **6,50 Euro**.

So., 16. September

Im **Saselhaus, Saseler Parkweg 3**, findet um **11:00 Uhr** die Vernissage zur Ausstellung „**Kalligrafie im Sasel-Haus**“ statt. Ausgestellt werden Werke des **Kurses für künstlerische Kalligrafie**, geleitet von Gerlinde Heers.

Sa., 08. September

Auch in diesem Jahr findet das traditionelle **Sonnenblumenfest der Geschäftsleute am Frahmredder und Stormarnplatz** statt. In der Zeit von **10 -16 Uhr** gibt es diverse Attraktionen zu bestaunen und Kulinarisches zu genießen. Mehr Informationen unter www.frahmredder-stormarnplatz.de.

Mi., 19. September

Im **Forum Alstertal, Kritenbarg 18**, findet um **19:30 Uhr** ein **Konzert** des **DUO CHANSON** statt. Sie spielen „**Französische Chansons von La Mer bis J'aime plus Paris**“. Vorverkauf über **Forum Alstertal Rezeption** und **Abendkasse**.

So., 09. September

Im **Forum Alstertal, Kritenbarg 18**, findet um **11:00 Uhr** die Vernissage der **Ausstellung „LICHT – SEHEN – MALEN“** der Künstler **Marianne** und **Raoul Hoche** statt. Zu sehen sind Bilder in Aquarell, Aleatorik und Mischtechniken. Die Ausstellung läuft bis zum **28.10.2012**.

Sa., 22. September

Von **10-14 Uhr** findet im **Madacker 5** ein **Herbst-Flohmarkt** unter dem Motto „**Rund ums Kind**“ statt. Veranstaltet wird er vom **Ev. Kindergarten** der Jubilate Kirche in **Lemsahl-Mellingstedt**. Die Einnahmen gehen zur Unterstützung an den **Kindergartenverein**.

Mo., 10. September

Um **16:30 Uhr** startet in der **Gärtnerei FINDER, Volksdorfer Weg 65**, das Seminar „**Was muss im Garten im Herbst getan werden?**“. Es wird gezeigt, wie

Fr., 28. September

Das **Forum Alstertal, Kritenbarg 18**, zeigt ab **15:00 Uhr** die **Modenschau Donna-Moden** auf der offenen Veranstaltungsfläche **FORUM BAR**.

Alstertal



Ab dem 06.09.
läuft im Koralle
Kino der Film „Late
Bloomers“ mit
William Hurt und
Isabella Rossellini.

Foto: movienet.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

Ihre Symptome:

- erschöpft/müde
- umweltbelastet
- chronisch krank
- Allergiker
- Rücken – erkrankt

mögliche Ursachen:

- Zahnmetalle, Acrylate
- Titanimplantate
- wurzelbehandelte Zähne
- Zahn – Kieferstörfelder
- Bissverhältnisse

Abklärung durch unsere
ganzheitlich biologische Diagnose

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



Seh meile
aus liebe zum detail.....

Hummelsbütteler Markt 16
22339 Hamburg Tel. 538 33 77

Sehtestgutschein

Wir laden Sie zu unseren **Sehtestwochen** ein!

Mit viel Zeit für Ihre Sehbedürfnisse!

Beim Kauf einer Brille mit einem Wert ab 100,- €

schenken wir Ihnen einen **Bonus von 25,- €!** *

Ein Kauf ab 300,- € lässt den Bonus ansteigen!

Sie erhalten einen **Bonus im Wert von 50,- €!** *

*Gültig bis zum 31.10.2012. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

AUGENOPTIK • KONTAKTLINSEN • TAUCHSPORT-OPTIK

Große Jubel-Feier für Olympia-Stars

Vergoldetes Alstertal

Moritz Fürste, Oliver Korn, Florian Fuchs und Nico Jacobi sind die vier Alstertaler Gold-Jungs 2012. Sie wurden neben anderen Hamburger Olympiateilnehmern auf der UHC-Anlage in Hummelsbüttel gebührend gefeiert.

Dass der Ansturm so groß sein würde, damit hatten die Verantwortlichen der Empfangsfeier für die Hamburger Olympiateilnehmer beim UHC Mitte August wohl nicht gerechnet. Als neben den UHC-Hockeyassen Moritz Fürste, Florian Fuchs, Oliver Korn und Nico Jacobi auch deren Teamkollege Tobias Hauke (Harvestehuder THC), sechs der zehn Hamburger Hockeydamen, Ruderer Eric Johannesen und die Schwimmer Markus und Steffen Deibler bei herrlicher Abendsonne in drei Autos mit verdunkelten Scheiben auf das Hockeyfeld gefahren wurden, konnten sie sich vor Fans kaum retten. Von jeweils einem Mädchen oder Jungen aus der UHC-Hockeynationalmannschaft wurden die Olympia-Stars an der Hand begleitet zur Tribüne auf die gut besuchte Terrasse des Clubs geführt. Schnell spürte man, wie dicht Freud und Leid beieinander liegen: Da sind zum einen die männlichen Hockey- und Ruderer-Goldmedaillengewinner, die Schwimmer, die zwar keinen Titel geholt haben, aber persönliche Bestleistung erbrachten und die enttäuschten Hockey-Frauen, die bereits im Viertelfinale

ausgeschieden sind, sich aber mehr erhofft hatten. So hörte man aus dem Lager der Mädels niedergeschlagene Stimmen wie die der UHC-Hockeynationalspielerin Jenny Plass: „Rückblickend überwiegt einfach die Enttäuschung über die Niederlage.“ Bei den Jungs waren natürlich positive Töne zu hören: Nachwuchs-Star Florian „Flocke“ Fuchs (20), der bei den letzten Spielen noch von der Tribüne zuschaute: „Es wird noch seine Zeit dauern, bis ich den Titel so richtig realisiert habe. Olympia war einfach sehr bewegend für mich.“ Bei Moritz „Mo“ Fürste (27) und Oliver „Olli“ Korn (28), die schon bei den Olympischen Spielen 2008 – als das Hockeynationalteam ebenfalls gewann – dabei gewesen sind, war die Freude genauso groß. Beide mussten in der Vergangenheit „Schicksalsschläge“ einstecken: Olli wurde unmittelbar in Japan so krank, dass er die Spiele abbrechen musste, und Mo riss sich im September letzten Jahres das Kreuzbein. Eine Verletzung, die ihn lange außer Gefecht setzte. „Es ist eigentlich unglaublich, dass ich jetzt hier mit der Goldmedaille um den Hals stehe. Nach meinem Kreuzbandriss haben mir die Ärzte gesagt, dass ich bei Olympia



Fotos: Christian Ehrhorn

Sie holten vier Goldmedaillen ins Alstertal: Oliver Korn und Florian Fuchs (hinten, v.l.) sowie Nico Jacobi und Moritz Fürste (vorne, v.l.). Alle sind Hockeyspieler beim UHC.

nicht spielen können werde. Doch ich habe alles versucht, und nun habe ich meine zweite Goldene. Der Titel ist kein bisschen weniger schön als der von 2008. Einfach überwältigend.“ Olli Korn sagt über seinen zweiten Gewinn: „Für mich ist es eine Art goldener Frieden mit Olympia. Vor vier Jahren in Peking habe ich alle Vorrundenspiele gemacht, musste dann aber krankheitsbedingt im Halbfinale und Finale passen. Zwar war ich auch Olympiasieger, aber bei

der Siegerehrung durfte ich nicht mit aufs Podest, die Goldmedaille um den Hals gehängt bekommen und die Hymne hören. Meinen Jungs im größten Moment aus der Entfernung zuschauen zu müssen, hat unheimlich wehgetan. Der Wunsch, das Ganze einmal direkt mitzerleben, hat mich in den vergangenen vier Jahren täglich motiviert. Und jetzt ist mein Traum wahr geworden. Das macht mich unglaublich glücklich.“

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



Stolz war der UHC-Hockeynachwuchs seinen Idolen ganz nah zu sein.



Als einer der Sponsoren unterstützt Auto Wichert den Verein, wo er nur kann. So hat das Autohaus auch den Empfang für die Olympioniken mitorganisiert und die Fahrzeuge, in denen die Sportler zum Event gefahren wurden, gestellt. Auch kreiert man bei Wichert die sogenannten Hockeycars (r.) im originellen UHC-Design.

Großer Andrang bei der Autogrammstunde mit den Hamburger Olympiateilnehmern.





Ansprechpartner für alle Investitionsvorhaben im Nordosten der Metropolregion: das Haspa Firmenkunden-Center in Volksdorf.

Bilanzschonend investieren – Kapital freisetzen

Das Haspa Firmenkunden-Center Nord-Ost setzt auf innovative Leasing-Modelle

Trotz unsicherer Rahmenbedingungen bleibt die Investitionsneigung des Hamburger Mittelstands ungebrochen. Die Unternehmer haben aus den zurückliegenden Krisenjahren gelernt und sind heute deutlich robuster aufgestellt als zuvor. Die Eigenkapitalausstattung wurde ausgebaut, die Risikoversorge gestärkt. Kein Wunder, dass die Wirtschaft der Metropolregion weiterhin allen Turbulenzen trotzt. Nun gilt es, den eingeschlagenen Weg konsequent fortzuschreiten.

Die Firmenkunden-Spezialisten der Hamburger Sparkasse begleiten diesen Weg mit großer Energie. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Einsatz innovativer Leasing-Modelle. „In fast allen Immobilien und auch den anderen Objekten des Sachanlagevermögens schlummern

hoch interessante Leasing-Optionen, die mit geringem Aufwand große Effekte erzielen“, unterstreicht Sascha Seidel, der als Spezialist die Firmenkunden-Betreuer im Nordosten unterstützt.

Die Vorteile des Leasings sind vielfältig: Die Leasingraten können direkt als Aufwand verbucht und die Vertragsgestaltung optimal auf steuerliche und betriebswirtschaftliche Bedürfnisse abgestimmt werden.

Leasing ist eine sogenannte Off-Balance-Finanzierung, die zu einer Verbesserung der Eigenkapitalquote und damit zu einer Verbesserung des Ratings führt. Das Instrument eignet sich nicht nur für Neuschaffungen, sondern auch für gebrauchte Wirtschaftsgüter. Im Einzelfall kann es auch sinnvoll sein, Objekte aus dem Eigentum zu verkaufen und



Haspa Leasing-Spezialist
Sascha Seidel
Tel.: 040 3579-3928
sascha.seidel@haspa.de

anschließend zu leasen.

Die Haspa verfügt über ein Spezialistenteam, das Firmenkunden in allen Fragen des Leasing umfassend unterstützt. Bei der Vertragsabwicklung steht mit der Unternehmensgruppe Deutschen Leasing ein starker Partner zur Seite.

Ihre Vorteile durch Leasing:

- Verbesserung der Eigenkapitalquote und des Kreditratings
- zusätzliche Liquidität
- Realisierung von Steuervorteilen
- individuelle Vertragsgestaltung

Sie suchen eine maßgeschneiderte Finanzierung oder einen zuverlässigen Bankpartner?



Region Stormarn:
Michael Eich
Tel.: 040 3579-7955
michael.eich@haspa.de

Hamburg:
Ralf Seydel
Tel.: 040 3579-1263
ralf.seydel@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

Tafel-Gründerin hilft mit Kochbüchern

Rezepte für ein besseres Leben!

Ihren Vorsitz gibt Annemarie Dose (84) bei der Hamburger Tafel e.V. im Oktober ab. Trotzdem wird sie weithin aktiv mithelfen, Bedürftige mit Essen zu versorgen. Unterstützt wird ihr Vorhaben mit Kochbüchern. Wir sprachen mit der Volksdorferin, was es mit dem „Buch-Konzept“ auf sich hat und warum es nicht nur etwas für Bedürftige ist.



Foto: Christiane Kaufhold

**Jetzt Preisvorteil¹ für alle
Golf* und Golf Plus**
Neufahrzeuge sichern!**

Sie sparen 4.250 €.¹



* Kraftstoffverbrauch des Golf, l/100 km: kombiniert 9,2–3,8, CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 199–107. ** Kraftstoffverbrauch des Golf Plus, l/100 km: kombiniert 6,8–4,3, CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 157–115.

Golf MATCH 1.2 TSI 63 kW (85 PS), 5-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 7,0/außerorts 4,6/kombiniert 5,5/
CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 129

Hauspreis 15.685 € inkl. Abholung Wolfsburg

**Leasing und Finanzierung möglich.
Fragen Sie uns.**



Das Auto.

¹Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für einen vergleichbar ausgestatteten Golf. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.



www.auto-wichert.de, info@auto-wichert.de

Auto Wichert GmbH

Stockflethweg 30, 22417 Hamburg, Tel. 040/527227-0
Wendenstraße 150–160, 20537 Hamburg, Tel. 040/251516-0
Bornkampsweg 4, 22761 Hamburg, Tel. 040/89691-0
Segeberger Ch. 181, 22851 Norderstedt, Tel. 040/529907-0

Volkswagen Agenturen im Auftrag der Auto Wichert GmbH:

Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg, Tel. 040/423005-0
Blankeneser Landstraße 43, 22587 Hamburg, Tel. 040/866660-0
Ohechaussee 194, 22848 Norderstedt, Tel. 040/30985447-0

Es ist ein Kochbuch mit ausgewählten Rezepten zu unseren vier Jahreszeiten, zum Teil kreiert von bekannten Hamburger Köchen wie Rainer Sass oder Cornelia Poletto. Sie sind alle einfach und vor allem preiswert in der Zubereitung. Für fünf Euro zaubert man seiner Familie eine Mahlzeit, meistens bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch“, erzählt Annemarie Dose über das zweite Kochbuch für die Hamburger Tafel „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr.2.“

Ausgewählt und ausprobiert wurden alle Kochideen, von denen Ami am liebsten die Kürbiskernsuppe mag, in den vor sechs Jahren von der Hamburger Tafel initiierten Kochkursen. Entwickelt wurden sie wie die Ideen aus der ersten Kochbuchausgabe für junge Eltern, die nur ein begrenztes Budget zur Verfügung haben und auf Grund ihrer sozialen Entwicklung nicht lernen konnten, selbst für ihre Familie zu kochen. „Wir merkten damals zum einen, dass die frischen Produkte bei uns in den 14 Lebensmittelausgabestellen liegen blieben, und zum anderen, dass sich die Bedürftigen beschwerten, dass sie nicht genügend Geld haben, um ihre Familien ausreichend mit Nahrung zu versorgen. Da stand für uns fest, nur Lebensmittel zu verteilen bringt nichts, sondern wir müssen auch beibringen, wie die im Vergleich zu Fertigprodukten günstigen selbst gemachten Speisen zubereitet werden.“

Die Kochkurse stoßen nach ersten Anlaufschwierigkeiten – den Teilnehmern fiel es schwer, sich öffentlich zu ihrer Bedürftigkeit zu bekennen – auf große Begeisterung. „Welchen Kochlehrling macht es nicht stolz, wenn er seine erste selbst gekochte Mahlzeit seiner Familie präsentieren kann und großes Lob dafür erfährt. Hinzu kommen die neuen sozialen Kontakte, die bei diesen Veranstaltungen geknüpft werden.“

Mittlerweile werden von der

Hamburger Tafel in Zusammenarbeit mit etwa 18 sozialen Einrichtungen wie Kirchengemeinden, Elternschulen und Familienbildungsstätten die Kurse durchgeführt. Die veranstaltenden Institutionen müssen Kochmöglichkeiten haben und jemanden stellen können, der die „Lehrgänge“ führt. „Wir hingegen stellen ihnen Zutaten aus unserem Lagerbestand zur Verfügung und geben ihnen Geld, um frische Produkte wie Eier oder Butter zu besorgen.“ An dieser Stelle schließt sich nun wieder der Kreis zum Kochbuch: Denn finanziert werden die 3.000 bis 4.000 Euro kostenden Kurse von einem Großspender und aus dem Erlös des Buchverkaufs. Deshalb heißt das Werk auch bewusst das Kochbuch für die Hamburger Tafel und nicht von der Hamburger Tafel. Herausgegeben und vertrieben wird ist es vom Hamburger Großmarkt.

„Interessant ist das Kochbuch für jeden und aufgrund des Schwierigkeitsgrads der Rezepte insbesondere für Kochlehrlinge“, so die Tafel-Gründerin. „Ein tolles Präsent, mit dem man einerseits den Bedürftigen unserer Gesellschaft Gutes tut und andererseits dem Beschenkten kulinarische Freuden bereitet.“

Kulinarische Genüsse erfährt Ami persönlich in der Küche des Tafel-Lagers in Bramfeld. In der Einrichtungszentrale hält sie sich nämlich fast täglich auf. Das wird auch der Fall sein, wenn sie im Oktober ihren Vorsitz bei der Hamburger Tafel an Achim Müller abgibt. „Solange ich lebe, werde ich mich nie ganz raushalten können. Ich möchte einfach alles geregelt haben, sollte ich einmal nicht mehr sein. Das ist wichtig für das Weiterbestehen der Tafel“, sagt die quirlige 84-Jährige. Ihr Nachfolger fügt hinzu: „Sie wird zudem weiterhin für die Stiftung zuständig sein. Ami ist einfach das Gesicht der Hamburger Tafel, die gute Seele des Hauses.“

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

BUCHTIPP:

„Einfach, günstig und lecker kochen! Nr.2“ – erhältlich ist das zweite Kochbuch für die Hamburger Tafel e.V. in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Großmarkt für 8 Euro in allen Filialen der Bücherei Heymann und unter www.heymann-buecher.de.



Hausanschlüsse

Schlüsselfertig gebaut?
Und was ist mit Wasser und Abwasser?

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

Baderneuerung

Bei uns sind Sie richtig!

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

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

Sanitärtechnik
Heizungsbau
Dacherneuerung
Solaranlagen
Regenwassernutzung

**michael
Krohn**

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



Nora von Collande & Herbert Herrmann in »Das zweite Kapitel«

VERZAUBERT?

KOMÖDIE
WINTERHÜDER
FÄHRHAUS

Fiebern Sie mit und abonnieren Sie jetzt!

Info-Telefon (040) 480 680 90 · www.komodie-hamburg.de

Reaktionen zum Artikel: „Was ist das denn, Herr Klimke?“

Ein Fake-Interview und die Folgen



Foto: Internet

Eigentlich waren es nur drei vermeintlich harmlose Fragen und die entsprechenden Antworten eines Politikers. Ungewöhnlich: Fragesteller und Befragter ist derselbe. Oder anders: Klimke antwortete auf Fragen, die ihm keiner gestellt hatte. Dieses sogenannte „Sommerinterview“ sollte anspruchsvolle Wochenblatt-Leser mit einem „seichten Thema in der Sommerpause unterhalten“, so sein Autor Klimke. Tatsächlich fanden sich in Hamburgs Norden Blätter, die diesen Dünnpfiff druckten. Das Alstertal-Magazin reagierte mit Kritik an der Öffentlichkeitsarbeit Klimkes. Besonders pikant: Klimke ist Chef und Eigentümer der PR-Agentur „Industrie-Contact – Aktiengesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit“, die sich mit der Aufgabe beschäftigt, für Unternehmen (u.a. das griechische Unternehmen Tsantalis) wohlfeile Textchen an Medien zu versenden. Die Kritik Klimkes an der Veröffentlichung des Alstertal-Magazin fiel

Ende Juni schickte uns **MdB Jürgen Klimke** ein vorgefertigtes Interview. Wir druckten es nicht, bewerteten stattdessen anhand seiner teils unaktuellen Homepage seinen öffentlichen Auftritt. Das gab **neben Lob auch heftige Kritik**, unter anderem von Herrn Klimke selbst, der sich empört in der Redaktion meldete. Dann leistete sich Niedersachsens Regierungschef **David McAllister** einen ähnlichen Fauxpas. Das Alstertal-Magazin über die Reaktionen.

entsprechend harsch aus. Solche gefakten Interviews, so der PR-Profi in einem Telefonat, seien üblich. Ebenso deftig kritisierten in Leserbriefen auch zwei ehemalige Politiker den Alstertal-Magazin-Artikel: Staatsrat a.D. Gerhard Fuchs und der ehemalige Chef der Bezirksversammlung Wandsbek Michael Bruns. Pikant: Beide Befürworter der politischen Arbeit Klimkes sind gleichzeitig Aufsichtsratsmitglieder in der Klimke eigenen PR-Agentur. Empört über die Fake-Interviews hingegen zeigte sich Verleger Wolfgang E. Buss: „Wer Mitglied im ehrwürdigen Deutschen Bundestag ist

„Seichtes Thema für die Sommerpause liefern“: Jürgen Klimke (CDU) versandte Fake-Interviews an Hamburgs Wochenblätter.

und über Hunderte Milliarden Euro-Schirme entscheidet, muss seinen davonlaufenden Wählern endlich erklären, was er dort macht, statt dümmliche Schönwetter-Interviews zu versenden.“

Ähnlich scharf reagierten nationale Medien auf ein inhaltlich vergleichbar dümmliches Fake-Interview, das Niedersachsens Regierungschef McAllister (ebenfalls CDU) an rund 150 Zeitungen und Wochenblätter verschickte. So witzelte Spiegel-online über die Interview-Posse in Niedersachsen: „Niemand fragt, McAllister antwortet.“ Als ihn Markus Lanz als Talkgast zum Thema befragte, bleibt dem nur, das Thema wegzulächeln. Auch der Deutsche Journalistenverband DJV kritisierte die Form gefakter Interviews (siehe Kasten). Später zog die CDU das Interview zurück und ein Sprecher entschuldigte sich beim Bundesvorsitzenden des Deutschen Journalisten-Vereins (DJV) Michael Konken. Auch Jürgen

Klimke würde ein solches Interview nicht mehr versenden.

Der Politiker reagierte auf die Alstertal-Magazin-Kritik und ließ seine Homepage komplett überarbeiten: „Das Internet ist wichtig und nimmt sicher an Bedeutung zu. Das gilt nicht nur für meine Homepage, sondern alle Medien im Netz, insbesondere soziale Medien wie facebook oder twitter“, so Klimke.

Klimke kritisierte das Alstertal-Magazin dafür, „dass nicht vorab mit mir gesprochen und meine aktuelle Einschätzung des Sachverhalts eingeholt wurde. Zudem wurde im Artikel nur negativ berichtet und alle anderen Fragen meiner Arbeit wurden ausgespart.“

Aktuell fragte das Alstertal-Magazin nach den „tatsächlichen“ Schwerpunkten der politischen Arbeit Klimkes.

„Schwerpunkt ist und bleibt mein Wahlkreis, gerade bundespolitische Anliegen wie der Erhalt der Bundeswehreinrichtungen oder der Lärmschutz an Autobahn und Bahnstrecken. Ich versuche aber immer als Ansprechpartner und Helfer für alle Anliegen aus dem Wahlkreis da



Foto: Martina Nolle / CC BY-SA 3.0

„Keiner fragt, McAllister antwortet“: Bundesweit verhöhnt für seine Selbstbefragung.

zu sein.“ Der Sache der politischen Fake-Interviews oder „Seichtes zum Sommer für Wochenblattleser“ ist ein Beispiel dafür, wie tief die gegenseitige Wertschätzung zwischen Politik und Bürger geworden ist. Wer dümmlich-unehrliche Interviews serviert, darf sich nicht wundern, wenn sich der Bürger von der Politik abwendet.

Leserbriefe dazu Seite 14!

Fake-Interviews: Nur harmlos?

Pressekodex des Deutschen Presserats, Ziffer 7

„Die Verantwortung der Presse gegenüber der Öffentlichkeit gebietet, dass redaktionelle Veröffentlichungen nicht durch private oder geschäftliche Interessen Dritter oder durch persönliche wirtschaftliche Interessen der Journalistinnen und Journalisten beeinflusst werden. Verleger und Redakteure wehren derartige Versuche ab und achten auf eine klare Trennung zwischen redaktionellem Text und Veröffentlichungen zu werblichen Zwecken.“

Hendrik Zörner, Sprecher des DJV, zum PR-Interview von David McAllister

„Das sogenannte Angebot eines Interviews mit dem Ministerpräsidenten ist der plumpe Versuch, die Anzeigenblätter in den CDU-Wahlkampf einzuspannen. Wer das vorgegebene Interview übernimmt, kann keine kritischen Fragen stellen. Unabhängigkeit und Kritik sind für Journalisten unverzichtbar.“

Damit Sie bis zu unserer Neueröffnung gut schlafen können:



auf unsere Schlafsysteme

Bettgestelle, Lattenroste, Matratzen,
Kissen, Decken, Bettwäsche

KOMPETENZ SEIT 1924
benke

P 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

Ihr Fachgeschäft für Haus- & Heimtextilien, Betten und Schlafsysteme am Saseler Markt

Leserbriefe



Betreff: Jürgen Klimke

Liebe Redaktion, während des gerade beendeten Vorwahlkampfes der US-Republikaner haben wir beobachten können, wie die Gegenkandidaten aus der eigenen Partei mit teilweise an den Haaren herbeigezogenen Geschichten wechselseitig beschädigt wurden.

In den USA ist diese sog. Dark-Public Relation, mit der versucht wird, gezielt das Ansehen einer Person herabzusetzen ein verbreitetes „Stil“-Mittel. In Deutschland ist Dark- oder Negativ-PR während der parteiinternen Nominierungsverfahren noch nicht so weit verbreitet. Aber auch hier scheint das Alstertal und Ihr Magazin wieder einmal an der Spitze der Entwicklung zu stehen. Anders als

Teil einer solchen Negativ-PR-Kampagne

kann ich Ihren ganzseitigen Artikel, in dem sich Ihr Redakteur über einen eingesandten Interview-Vorschlag und die angeblich nicht aktuelle Web-Seite des Wandsbeker CDU-Bundestagsabgeordneten Jürgen Klimke so richtig schön künstlich echauffiert, nicht verstehen. Mit einigen Klicks in die Online-Ausgaben der Tagespresse hätte Ihr Redakteur leicht etwas über die Aktivitäten von MdB-Klimke als Obmann der CDU/CSU-Fraktion im Ausschuss für wirtschaftliche Zusammenarbeit, seinen Einsatz für den Ausbau der Oberelbe, ehemals Europas zweitwichtigster Binnenwasserstraße, zu einem verlässlichen Verkehrsweg oder seine aktuellen Positionierungen innerhalb der CDU-Bundestagsfraktion (wie z.B. zum Betreuungsgeld) recherchieren können.

Zu einer guten Dark-PR-Kampagne gehört es, dass der eigentliche Absender unbekannt bleibt. Insofern ist es nicht die ganze hohe Kunst der Negativ-PR, dass Ihr Redakteur den parteiinternen Gegenkandidaten von Herrn Klimke, dem er mit dem Artikel etwas behilflich sein wollte, auch noch namentlich erwähnt.

Michael Bruhns

(Anm. d. Red.: Bruhns, CDU) ist ehem. Vorsitzender der Bezirksversammlung Wandsbek und Aufsichtsratsvorsitzender der Klimke eigenen PR-Agentur „Industrie-Contact – Aktiengesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit“

Liebe Redaktion! Da glaubte also Jürgen Klimke, mit vorfabrizierten Interviews leichte PR-Beute zu machen. Sie fielen dankbarerweise nicht drauf rein und bewahrten Ihre journalistische Integrität. Wenige Tage später kam raus, dass der niedersächsische Ministerpräsident David McAllister ähnlichen Unsinn verzapft hat – und, auf gut Deutsch gesagt, die K... war am Dampfen. Ich hoffe doch, dass Herr Klimke in Zukunft mit ähnlichem Gegenwind zu rechnen hat wie McAllister. Ich gratuliere Ihnen für Ihr journalistisches Gespür und hoffe, dass Sie sich auch in Zukunft nicht von politischen Karrieristen korrumpieren lassen.

Peter Klapproth

Lieber Herr Buss, aus alter Verbundenheit wende ich mich direkt an Sie. Sie wissen, dass ich das Alstertal-Magazin sehr schätze und die Entwicklung über viele Jahre verfolgen konnte. Es ist in seiner Art einmalig für den Hamburger Bereich, breit aufgestellt und immer wieder auch kritisch hinterfragend in seriöser und konstruktiver Darstellung. Diese Einschätzung habe ich aus den eigenen Erfahrungen gewonnen; von ihr möchte ich mich auch nicht abbringen lassen. Deshalb war ich über einen Artikel in der letzten Ausgabe überrascht,

der sich auf den direkt gewählten Wandsbeker Bundestagsabgeordneten Jürgen Klimke bezieht. Sein Besuch in Nordkorea hat international, sein Engagement zu Fragen des Kinderbetreuungsgeldes und dem steuerlichen Ehegattensplitting bei gleichgeschlechtlichen Partnerschaften bundesweit Beachtung gefunden, seine Wahlkreisaktivitäten z.B. zum Lärmschutz an der Bahnlinie Hamburg-Lübeck oder aktuell zur Gartenstadt Berne zeigen Präsenz und Engagement vor Ort. In Ihrer Ausgabe wird ein völlig anderes Bild gezeichnet. Dieses enthält auch dadurch einen Beigeschmack, dass ein potentieller Gegenkandidat aus dem Alstertal für die kommende Nominierung zur Bundestagswahl 2013 namentlich genannt wird.

Ich kenne Jürgen Klimke seit vielen Jahren, habe mit ihm über den Artikel gesprochen und weiß deshalb, dass leider etwas schief gelaufen ist. Das ist bedauerlich, entspricht aber keineswegs seiner tatkräftigen, präsenten, fleißigen, erfolgreichen und hilfsbereiten Arbeit als Bundestagsabgeordneter mit intensiver Wahlkreisarbeit und wird ihm nicht gerecht.

Vielleicht findet sich ja ein Weg des Ausgleichs – ich würde mich freuen und überlasse es Ihnen, mein Schreiben eventuell als Leserbrief zu verwenden.

Gerhard Fuchs

(Anm. d. Red.: Fuchs ist Staatsrat a.d. und auf Aufsichtsratsmitglied der Klimke eigenen PR-Agentur „Industrie-Contact – Aktiengesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit“)

Betr.: Saseler Markt: Es dauert noch!

Es ist empörend, dass mehrere Millionen Euro für den Umbau des Saseler Marktes ausgegeben werden sollen. Das Geld ist angeblich knapp, sagt man. Diese Geldverschwendung ist aber höchst ärgerlich und spricht nicht für Geldknappheit. Der Platz ist zu jeder Zeit voll ausgelastet. Wo sollen die Parker hin, sie werden in andere Gebiete abwandern. Das Einkaufen ist zurzeit gut, da die Geschäfte um den Saseler Markt liegen. Ich bin gehbehindert und mich würde diese unsinnige Idee sehr treffen. Und nicht nur mich alleine. Vielleicht kommt man ja doch noch auf eine bessere Idee so viel Geld für etwas Wichtigeres auszugeben.

Wer „leidet“ eigentlich unter dem jetzigen Zustand des Saseler Marktes?

Mit freundlichen Grüßen Ilse Luren

Betr.: Spielplatztest

Liebe Redaktion, ich war total erschrocken über o. g. Artikel, und zwar bzgl. des Platzes Schemmannstraße: Dieser Platz ist total versifft, wird wochenends von Jugendlichen benutzt, die dort Randalen machen, kokeln, saufen und vieles mehr, d. h. stark verunreinigen. Hinzu kommen die vielen frei laufenden Hunde, die sicher nicht vor der mageren Abgrenzung halt machen und dann ist die gesamte direkte Umgebung des noch kleinen Rest-Klöpfer-Parkes dermaßen verunreinigt mit menschlichen und tierischen Exkrementen, dass man ein Kind nicht mit reinem Gewissen auf diese Spielanlage schicken mag. Sehen Sie selbst nach, denn ich habe den Eindruck, dass Sie sich davon überhaupt noch kein Bild gemacht haben, denn sonst hätten Sie nicht so eine Bewertung in Ihr Blatt setzen können. Übrigens, eine Einzäunung wäre sicher für o. g. Ausmaße auch keine Gewähr für Besserung der Lage.

Mit besten Grüßen Kirsten Svanström

Anmerkung der Redaktion: Sehr geehrte Frau Svanström, vielen Dank für Ihren Hinweis. Als wir den Spielplatz begutachtet haben, waren dort weder randalierende Jugendliche, noch freilaufende Hunde zu sehen. Der Spielplatz hat an diesem Tag, abgesehen von den auch im Test erwähnten starken Bemalungen, augenscheinlich einen sauberen und gepflegten Eindruck gemacht. Da im Vergleich zu den anderen getesteten Spielplätzen die Gerätevielfalt am höchsten war, hat der Spielplatz die Höchstnote erhalten. Christian Ehrhorn, Redakteur

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

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

Wussten Sie eigentlich ...

... dass wir beim Stresstest 2010 von
91 europäischen Banken auf Platz 7
eingestuft wurden?

Auch im Jahr 2011 wurden wir nach interner Berechnung auf
diesem Platz notiert. Gehen Sie mit uns den dänischen Weg im
Private Banking!

Persönlich. Ehrlich. Nah.
jbpb.de



Jyske Bank · Ballindamm 13 · 20095 Hamburg · Tel.: 040 / 3095 10-0 · E-Mail: privatebanking@jyskebank.de

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

JYSKE BANK
PRIVATE BANKING

Küche und Bad aus allererster Hand

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



SieMatic

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

*persönlich
gut beraten*

-ellerbrock

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

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



Gastgeber Jürgen Deforth r. (GF Audi Hamburg) mit Verleger Wolfgang E. Buss und dessen Lebensgefährtin Silke Lange.



So wie die Preisträger vom letzten Jahr (v.l.n.r. Robin Blitzner, Ronja Alsdorf und Delicija Baras) könntet Ihr dieses Jahr auf der Bühne stehen!

Deutschland-Finalist

Das Audi Zentrum Hamburg hatte Mitte August zum Audi quattro Cup 2012 auf den Golfplatz Gut Wulfsmühle geladen und 100 Golfer kamen, um an einer der beliebtesten Amateurserien Deutschlands teilzunehmen. Sie existiert bereits seit 22 Jahren und wird weltweit in 52 Ländern im Vierer mit Auswahldrive ausgetragen. Das bedeutet, dass zwei Spieler ein Team bilden und mit dem besser gelegenen Abschlag abwechselnd weiterspielen. Das gelang Verleger Wolfgang E. Buss

und seiner Lebensgefährtin Silke Lange am besten. Sie verließen den anspruchsvollen Platz mit 45 Netto-Punkten! Damit qualifizieren sie sich für die Teilnahme am Deutschlandfinale im September am Scharmützelsee bei Berlin – die Deutschlandsieger fahren dann zum Weltfinale nach Südafrika. Es ging aber nicht nur um den Spaß, sondern auch um die gute Tat: Das Startergeld in Höhe von 4.000 € geht an die Initiative „Hörer helfen Kindern“ von Radio Hamburg.

Bewerbt Euch jetzt für den Sozial-Oskar!



Beim **HAMBURGER HERBSTEMPfang** am **30. Oktober** werden auch in diesem Jahr wieder Jugendliche, die sich mit herausragendem **sozialem Engagement** hervorgetan haben, ausgezeichnet. Eine prominent besetzte Jury ermittelt drei Sieger, die mit dem „Sozial-Oskar“ (von der HASPA gestiftet) geehrt werden. Einer von ihnen könntest Du sein! Du bist mindestens 13 Jahre alt und sozial engagiert? Dann solltest

Du Dich bis zum 15. September bewerben! Auch Eltern, Lehrer, Freunde oder Einrichtungsleiter können Jugendliche vorschlagen, die ihnen besonders preisverdächtig vorkommen. In der Bewerbung sollte die Art des sozialen Engagements deutlich beschrieben sein, damit die Jury sich ein klares Bild verschaffen kann. Bewerbungen (bitte mit Telefonnummer) an jury@alster-net.de. (Weitere Infos: www.hamburger-herbstempfang.de)



Tel. 040/600 196 15
www.kwp-carport.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

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

Reit-Spektakel: „Hamburg-Cup“



Foto: © Mirela von Ranitzau

Die Vorjahressieger der Junioren und jungen Reiter im Hamburg Cup.

Vom 30.8. - 2.9. präsentiert die RGS am Hainesch in Hamburg-Bergstedt im Reitstall Bohnhoff, Furtredder 12, den „Hamburg-Cup“. Vor dem Hintergrund der Jugendförderung und dem sportlichen Stellenwert der Veranstaltung ist das Event fester Bestandteil der Hamburger Sport-Politik und steht unter der Schirmherrschaft des Ersten Bürgermeisters Olaf Scholz. Senator Michael Neumann sowie Staatsrat Karl Schwinke werden die Sieger küren. Davor allerdings steht der Sport im Vordergrund, wenn in je 3 Prüfungen die Besten des Wochenendes ermittelt

werden. Der Hamburg-Cup – die erfolgreiche Serie, die im Stile eines „Championats“ seine Sieger und Platzierten ermittelt – ist eine wichtige Station im Terminkalender des Nachwuchses. Für Reiter und Senioren gehören die Bergstedter-Reiter-Tage zu den beliebtesten Turnieren im ganzen Jahr. 2011 verfolgten über 10.000 Reitfans die Prüfungen in der Dressur und im Springen bis zur Klasse S*. Es wird also bei freiem Eintritt jede Menge Reitsport und ein vielfältiges kulinarisches Angebot geboten. Alle wichtigen Infos gibt es unter www.hamburg-cup.com.

„Members only“ – so wird der Golfsport wieder exklusiv!

Unweit von Hamburg-Duvenstedt entsteht in Kürze der **GOLFCLUB HAMBURG-OBERALSTER**, für den es nur eine limitierte Anzahl an Mitgliedschaften geben wird.



„Members only“ bedeutet: keine Greenfee-Spieler, keine Wartezeiten durch Greenfee-Spieler oder Hotelgäste und keine Fremdturniere. Dazu gehören ein erstklassiger Service, ein optimal gepflegter Platz und eine Spitzengastronomie im Clubhaus.
Dies garantiert Exklusivität als echtes Privileg.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

info@golfclub-oberalster.de | Telefon 0173 / 21 48 448

Lesen Sie das
Alstertal-
Magazin auch
online:



www.alstertal-magazin.de/magazine

Meisterbetrieb **Dieter Brose** Innungsmitglied

Wir bieten Ihnen das ganze Programm!

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 691 a (Ecke Segeberger Chaussee)
Norderstedt · Tel. (040) 529 47 66 · Fax 526 15 04
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!

Markisen

Einbruchschutz • Garagentore
Rollläden • Terrassenüberdachung
Insekten-Pollenschutz • Plissees

Aktion: Markisenendspurt im September
25% auf alle Markisen

SRS Stephan Riedel - Sonnenschutz- 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



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

Nachfolger gesucht

für Ladenlokal und seit 2007 etablierten Online-Shop für Einrichtung und Accessoires in Hamburg/Alstertal.

Aufgrund von beruflichen und damit örtlichen Veränderungen ist meine Firma inkl. Warenbestand, Logo, Einrichtung, Ladenausstattung, Kunden- und Firmenkontakten ab sofort abzugeben. Eine Ablöse von 45.000 € ist VHB.

Tel. 0174-96 49 007

RATHJENS

Garten- und Landschaftsbau GmbH



Wir machen Ihre
Gartenräume wahr!

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

Problem: übergewichtige Kinder

Dickmacher verbieten?

Wir werden immer fatter. Selbst unsere Kinder. Sie leiden teils an Krankheiten wie Gelenkproblemen, die früher nur alte, dicke Menschen bekamen. Was ist gegen die Zunahme des **Übergewichts** in unserer Gesellschaft zu tun? Kann die **Politik** eingreifen? Und – sollte sie es überhaupt? Wir diskutieren.

Als die Stadt New York Anfang Juni ihren Einwohnern verbot, Softdrinks in XL-Größe auszuschenken, war der Protest groß. Im Land der Freiheit wurde ihnen vorgeschrieben, wie viel Cola sie trinken durften? Für viele undenkbar! Dabei hat die Geschichte einen ernsten Hintergrund. Über 34 Prozent der Amerikaner sind übergewichtig, 49,5 Prozent adipös, also fettleibig. Die gesundheitlichen Schäden, die damit einhergehen, kosten Millionen. Auch in Deutschland werden die Bürger immer massiger: Zwei Drittel der Herren und die Hälfte der Damen ist übergewichtig. Aber nicht nur die: 15%

der Kinder sind übergewichtig, 6,3% gar fettleibig. Also krank. Schuldlos! Wer soll dagegen etwas tun? Die Eltern? Die sind oft überfordert – oder haben gar selbst Gewichtsprobleme. Sollte die Politik eingreifen, wie in New York geschehen? Haben Politiker, teils selbst nicht immer normalgewichtig, überhaupt das Recht, den Bürgern ihre Essgewohnheiten vorzuschreiben?

Notfall: Immer mehr Kinder werden dick – was dagegen unternehmen?



Christian Luscher
Redakteur

Darf die Politik ungesunde Ernährung verbieten?

PRO

„Ich gehöre zu den zwei Dritteln der deutschen Männer, deren Gewicht über dem normalen liegt. Wir sind also sozusagen in der Mehrheit. Dennoch – oder gerade deshalb! – sollten wir in Aktion treten und dafür sorgen, dass unsere Kinder nicht das gleiche Schicksal erleiden wie wir. Es gibt vieles, was man tun kann, um eine (weitere) Generation aus Pummelchen zu vermeiden. Zum einen um ihretwillen: Wer schlank ist, hat einfach mehr vom Leben (hab ich mir sagen lassen), außerdem bekommt er all die Krankheiten nicht, die Fettleibigkeit oft mit sich bringt. Auch der Gesellschaft werden nicht die Kosten für die Behandlung seiner Gebrechen aufgebürdet. Wie man schlank bleibt, ist kein Geheimnis – ordentliche Ernährung und Bewegung. Und wenn es die Menschen selbst nicht hinbekommen, ihr Gewicht aus dem krankhaften Bereich herauszuhalten, kann und sollte natürlich auch der Staat den Mut haben, die ihm zur Verfügung stehenden Stellschrauben anzuziehen. Ob das nun durch Gesundheits- und Ernährungserziehung geschieht – oder indem er die äußerst fragwürdige XXL-Tendenz bei den Mittagsmenüs verhindert. Warum auch nicht? Von allein kriegen es die meisten Deutschen anscheinend nicht hin, gesund zu leben.“



Ihre Meinung interessiert uns!

Bitte an: Alstertal-Magazin
Barkhausenweg 11
22339 Hamburg oder
redaktion@alster-net.de,
facebook.de/alstertalmagazin!

CONTRA



Evelin Timm, Redakteurin

„Ich sehe die Entwicklung unserer Gesellschaft, immer mehr in die Breite zu gehen, als ein großes Problem. Trotzdem glaube ich nicht, dass es helfen würde, wenn die Politik anfinde, den Menschen Vorschriften zu machen, wie sie sich zu ernähren haben. Mal ehrlich, viele Politiker eignen sich nun wirklich nicht als Vorbild, wenn es ums Thema normaler BMI geht... Außerdem glaube ich nicht, dass es ein Umdenken in der Bevölkerung hervorrufen würde, wenn auf einmal das Maxi-Menü in der Lieblings-Fast-Food-Kette tabu wäre. Dann werden halt kleinere Portionen gekauft – und davon eben mehr. Nein, es muss ein Denkprozess in Gang gesetzt werden, der dafür sorgt, dass wir uns wieder freiwillig gesünder ernähren. Und das schon von klein auf! So würde ich es zum Beispiel für sinnvoll halten, wenn man in den Grundschulen – oder auch schon im Laufe der Kindergartenzeit – den Nachwuchs mit gesunden Lebensmitteln wie Karotten oder Äpfeln vertraut macht. Diese mehr spielerische als aufgezwungene Situation würde vermutlich eher eine positive Entwicklung hervorbringen. Wer sich nach so einer Erziehung noch von Junkfood ernähren möchte, kann das immer noch tun – er kann aber nicht sagen, wir hätten ihn nicht gewarnt!“



Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

Stilleuchten Götzl

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-goetzl.de



...wenn es gut werden soll!



Carports

In Ihren Wunschmaßen



Betonzäune

Stabil + Geräuschkäufend



Gartenhäuser

In Ihren Wunschmaßen



Spieltürme

Fpostenstärke 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

EINFACH MAL VORBEISCHAUEN

↳ www.kwp-baumarkt.de



GARTENMÖBEL BIS ZU **40%** REDUZIERT



FRISCHE

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

kwp
BAUMARKT



GOLFPLATZ GUT WALDHOF
TRADITION SEIT 1969



HAMBURGS GOLF-PERLE 2012 GRATIS GOLFFEN!

**Werden Sie Mitglied auf Gut Waldhof
und golfen Sie auf 72 Spielbahnen!**

- Mitgliedschaft Golfplatz Gut Waldhof
- Keine Startzeiten - ruhige Waldlage - traumhafte Landschaft
- Zusätzliches Spielrecht GC Prenden und GC Brunstorf
- Tennis: Nutzung 16 Tennisplätze des HTHC in HH Langenhorn
- GRATIS: Kostenfrei bis Ende 2012 golfen*
- GRATIS: € 30,- Golf Einkaufsgutschein in Hamburg
- GRATIS: 2 Greenfee Gutscheine Gut Waldhof für Ihre Freunde

Testen Sie uns!

**Greenfee-
Gutschein
2 für 1***

*gültig in 2012, Mo-Fr den
ganzen Tag, Sa/So/F ab 14.30h

für nur € 115,- pro Monat - ohne Aufnahmegebühr

(Beginn der Mitgliedschaft 01.01.2013, Laufzeit 12 Monate, Aktion gültig bis 31.10.2012,
*bei Einreichung des Antrages erhalten Sie ein gratis Spielrecht bis Ende 2012 in Gut Waldhof & Prenden)

**Alle Infos & Online Aufnahmeantrag: www.gut-waldhof.de/aktion
oder rufen Sie uns an Tel. 0 41 94 / 99 74 0**

Expedition in den Duvenstedter Brook

Um **aufregende Tier- und Pflanzenwelten** zu bewundern, muss man nicht in fremde Länder reisen. **Direkt vor unserer Tür**, im Duvenstedter Brook, lässt sich einiges am Wegesrand entdecken!

RUPRECHTSKRAUT

Gerne wird diese Pflanze auch als „Stinkender Storchschnabel“ bezeichnet. Der Grund: Durch ätherische Öle verströmt sie einen etwas unangenehmen Geruch.



BROMBEERSPINNER

Diese exzentrisch gemusterte Raupe wird, wenn sie den Winter überlebt, nächstes Jahr zu einem Nachtfalter. Vorsicht: Die Haare können hautreizend wirken!



UHU

Der Uhu ist die größte Eulenart. Er ist ein nächtlicher Jäger und verbringt den Tag in Ruheplätzen, um sich für die Jagd auf Mäuse und andere Kleintiere vorzubereiten.



KREUZSPINNE

Eine Kreuzspinne webt ihr Netz zwischen Pflanzenstängeln. Darin fängt sie ihre Nahrung, kleinere Insekten.



Fotos: Thomas Voigt, Ben Luca Voigt, Stefanie Oldhaver



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

IDYLLE

Die weiten Moorzweiden des Duvenstedter Brooks bieten auch Kranichen und Reiherern eine Heimat.



RAINFARN

Die kleinen Körbchen bestehen aus je etwa 100 Blüten und werden im Volksmund „Soldatenknöpfchen“ genannt.



BROMBEERE

Die süßen Früchte schmecken nicht nur Menschen, sondern auch dieser Wespe. Brombeeren sind übrigens eigentlich keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte.



FRAUENFLACHS

Ein orangefarbener „Gaumen“ versperrt den Eingang zur Blüte. Nur dickere Insekten wie Hummeln können durch ihr Gewicht das „Mäulchen“ öffnen und zum Nektar gelangen.



ADMIRAL

Ein beachtlicher Anblick: Der Admiral kann bis auf einer Höhe von 2.500 Meter überleben und ist ein häufiger Gast in unseren Breiten!



HERBSTLÖWENZAHN

Er ist von Juli bis Oktober zu entdecken. Sein griechischer Name, Leontodon, bedeutet übrigens, wie im Deutschen, Löwenzahn! (leon: Löwe, odous: Zahn)

WandsbekImpuls.de

Wandsbek stabilisieren
Wandsbek Gesicht geben
Wandsbek zusammenhalten



Workshop
11. Sept. 2012
18.00 Uhr
Forum Alstertal
Kritenbarg 18
22391 HH

Vertiefungsdialog Verkehr

Gestalten Sie Wandsbek mit!

Wie soll sich unser Bezirk bis 2030 entwickeln?

Bitte anmelden: workshop@wandsbekimpuls.de · Tel. 040-68 26 77 84

ABENDSTIMMUNG

Nach einem warmen Spätsommertag lassen die Sonnenblumen im Brook ihre Köpfe hängen.



Wiener Opern Air: Live-Übertragung aus der Wiener Staatsoper!

FREIER
EINTRITT!

Am Vorplatz der Elbphilharmonie

L'elisir d'amore (Do., 6.9. um 19.30 Uhr)

Don Carlo (Fr., 7.9. um 19.00 Uhr)

Mehr auf www.wien.info/opernair

WWW.WIEN.INFO

WIEN
JETZT ODER NIE

Hamburg 1

© Michael Pöhn/Wiener Staatsoper

OSTSEE-GALERIE EINLADUNG



KARL-HEINZ KAUTZINSKI



CHRISTIAN HENZE

EINLADUNG zur Vernissage am **Samstag, dem 8. September ab 11 Uhr.**
CHRISTIAN HENZE wird persönlich anwesend sein.

Ausstellungsdauer bis zum 23. September 2012.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Das Ostsee-Galerie-Team Timmendorfer Strand!
Unsere Öffnungszeiten: Di.-Sa. 10-18 Uhr, So. 11-18 Uhr

Strandallee 85 • 23669 Timmendorfer Strand
Tel. 04503 / 70 40 41 • www.ostsee-galerie.jimdo.de
E-Mail: ostseegalerie@hotmail.de

**Schluss mit der
Strenge-Siedlung:
Der Senat entschied,
die Neubebauung soll
fortgesetzt werden!**

ERLEDIGT!

Senat ignoriert Bürgerentscheid:

Countdown für die Strenge-Siedlung

In die Diskussion um die Neubebauung der Poppenbüttler Strenge-Siedlung hat sich der Senat eingeschaltet. Das Gebiet soll abgerissen und neu bebaut werden. Damit setzt er sich über den durchgeführten Bürgerentscheid hinweg. Die Betroffenen sind empört!

Lange war es still um die Matthias-Strenge-Siedlung, einen Straßenzug zwischen Alter Landstraße und Poppenbüttler Weg. Dabei ist sie schon seit fast zehn Jahren Zankapfel zwischen den Bewohnern und der Schiffszimmerer-Genossenschaft, in deren Besitz sich ein Großteil der Grundstücke befindet. Die Genossenschaft beabsichtigt, auf dem Gebiet verdichtete Neubauten hochzuziehen; die Bewohner aber hätten ihre in den 30er-Jahren gebaute Siedlung lieber so, wie sie ist. 2004 wurde dazu ein Bürgerentscheid abgehalten. Die Wahlbeteiligung war mit deutlich unter 20 Prozent zwar äußerst niedrig, doch die Teilnehmer sprachen sich in der Mehrheit für die Beibehaltung des

Status quo aus. Ein mehrjähriger Patt entstand, in dem weder die Bewohner, noch der Investor ihre Positionen durchsetzen konnten. Auch eine durchgeführte Mediation konnte daran nichts ändern.

Die Vorschläge der eingesetzten Mediatoren waren den Bürgern zu einseitig auf Seiten der Genossenschaft. Die vorgelegten Pläne wurden abgelehnt und die Initiative verlangte, das Ergebnis des Bürgerentscheids ohne Wenn und Aber zu respektieren.

Mittlerweile hat Hamburg eine andere Regierung, und die hat das Heckmeck offensichtlich satt. Der Bezirk wurde angewiesen, auf Basis des alten Mediations-Ergebnisses (das von der Bürgerinitiative ab-

gelehnt wurde) die Planungen zur Neubebauung fortzuführen.

Dies empört nicht nur Bewohner und Aktivisten. Auch Dennis Thering von der CDU Alstertal klagt: „Dr. Andreas Dressel persönlich hat im Wahlkampf und auch danach immer wieder betont, dass eine Bürgerbeteiligung von der SPD ernstgenommen wird und eine Politik gegen den Willen der Bürger von der SPD nicht mitgetragen würde. Herr Dr. Dressel als Fraktionsvorsitzender und der SPD-Senat wollen sich jetzt aber über einen Bürgerentscheid hinwegsetzen. Dieses zeigt einmal mehr, dass die SPD ihrer Wohnungsbau politik alles unterordnet und alle vorherigen Versprechen und Ankündigungen nichts mehr wert sind.“

Doch zum Alleinschuldigen will sich der Senat nicht machen lassen: „Die Initiative hat bisher alle Einigungsbemühungen im Ergebnis abgelehnt“, erklärt uns Kerstin Graupner von der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt. „In der Siedlung fallen zur Zeit auf eine Mietwohneinheit ca. 1200 qm Fläche; eine solche ‚Dichte‘ ist Verschwendung von Grund und Boden und widerspricht dem nachhaltigen, sparsamen Umgang mit der knappen Fläche und somit den Wohnungsbauzielen des Senats.“

Wann die Neubebauung beginnt, konnte uns die Behörde noch nicht sagen. Nur eins ist sicher: Der Countdown für die Strenge-Siedlung läuft.

c.luscher@alster-net.de

POLO SYLT · PRINCESS GOES HOLLYWOOD
OPENING!

SAMSTAG · 1. SEPTEMBER · HAMBURGER HOF



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hamburger Hof Passage · Jungfernstieg 26+28 · T 040 36 16 62 23

WWW.POLO-SYLT.COM WWW.PRINCESS-GOES-HOLLYWOOD.COM



Han

BEERDIGUNGSINSTITUT

"St. Anskar 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

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 **BRÄUN**
22399 Hamburg · Tel. 602 22 41 **KRUPS**
www.j-melle-sohn.de **SIEDLE**

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

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)



„Hart am Wi ist am

Die Hamburger Malerin **Heinke Böhnert** malt seit Jahren erfolgreich Segelbilder. Der Clou: Neben gemalten Segeln stehen auf den Bildern auch echte im Wind. Das Material sammelt sie auf der ganzen Welt, oft stammt es von Olympioniken. Jetzt sind einige ihrer Werke in **Poppenbüttel** zu sehen.

Segeln bestimmt das Leben von Heinke Böhnert. Seit ihrer Kindheit ist sie auf dem Wasser, startete Ende der 80er-Jahre sogar eine Olympiakampagne im 470er. Heutzutage ist dickschiffsegeln angesagt. Das ist Freizeit. Aber irgendwie auch gleichzeitig Beruf. Denn seit vielen Jahren malt die Hamburgerin Segelbilder. Überwiegend Regattaszenen. „Ein startendes Feld auf Backbord-Bug sieht einfach am besten aus. Viel Segel, wenig Rumpf“, sagt die Malerin, die aber auch schon mal ein Dickschiff vor einem Hamburger Dock malt. Fast immer aus dem Kopf: „Ich habe so viele Segelszenen im Kopf,

deswegen benötige ich keine Fotos, von denen ich abmale“, so die Künstlerin. Ausnahme sei, wenn sie bestimmte Klassen oder Boote male, „dann gleiche ich die Proportionen schon mal mit einem Bild ab.“ Ihr Markenzeichen: echte Segel im Bild. Das klingt einfacher als es ist. „Ich musste erst einmal lernen damit umzugehen, denn die von mir verwendete Acrylfarbe ist Wasser basierend, Segel sind aber nun einmal so präpariert, dass sie keines aufnehmen.“ Damit zusammenpasst, „was nicht zusammengehört“, lässt sich die Eimsbüttlerin eine Spezialpaste mischen. „Die hält alles zusam-



Integriert echtes Segeltuch
in ihre Acryl-Bilder: die
Malerin Heinke Böhnert.

nd schönsten“

men und glänzt perfekt.“ Mit ihr integriert sie Segel aller Klassen – vom Opti über den Drachen bis hin zum Schoner – in ihren Werken. Viele Segel, die sie für ihre Zwecke zurechtschneidet, stammen von Spitzenseglern wie den Olympiateilnehmern Simon Grotelüschen (Laser) und Robert Stanjek/Fritjof Kleen (Star). Um die Plastizität noch zu erhöhen, verwendet Heinke Böhnert in den Gemälden Fund- und Sammelstücke, die sie unter anderem von ihren Reisen mitbringt: Sand, Muscheln (die zermörsert werden) und auch mal ein Stück Wellblechdach. „Alles, was sich einspachteln lässt, nutze ich gerne.“ Der nächste Hingucker fällt besonders grell aus: pinkgelbe Minensuchflaggen aus der Bundeswehr-Asservatenkammer. „Sie warten noch auf die richtige Eingebung. Bis die kommt, kann es manchmal dauern. Entsprechend sieht mein Lager aus“, erklärt die Mutter zweier erwach-

sener Kinder lächelnd. Gut, dass es voll ist, denn für ihren letzten Auftrag benötigte sie besonders viel Material. 204 Bilder für das neue Hotel Atlantic. „Das war der größte Auftrag meines Lebens. Und ein sehr emotionaler, denn das Hotel diente mir während meiner Regatten auf der Alster als Orientierung. An seinen Fahnen auf dem Dach konnte man gut die Windrichtung ablesen.“ Auch heute noch schaut sie oft nach oben, wenn sie mit dem Auto daran vorbeifährt. Ein Automatismus, der sicherlich vielen Seglern inne ist, die auf der Alster segeln oder deren Leben von diesem Wassersport geprägt ist. *kw*

Ausstellungstipp: Segelbilder von Heinke Böhnert sind neben Hamburg-Ansichten der Alstertalerin Katja Knodel-Nordmeyer bis zum 30.9. in der Doppelausstellung „Hamburg Ahoi“ in der Galerie KuRa, Harksheider Str. 6, zu sehen.

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

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

NEUERÖFFNUNG

IRANtex | Inh.: H.-Akbarzadeh

Teppich Galerie Poppenbüttel
Harksheider Str. 3 | 22399 Hamburg | Tel.: 29 12 25 | Fax: 29 12 26 | Mobil: 0172/43 77 806

BESTATTUNGEN

Eggers

Poppenbüttel

Ohlendieck 10
22399 Hamburg

Telefon: 040 - 602 23 81

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



ANZEIGEN

Expertentipp von Dr. Gunter Beck, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Diabeteszentrum Alstertal

Dickdarmkrebs: Vorsorge-Darmspiegelung weiter auf Erfolgskurs

Die aktuelle Veröffentlichung der Ergebnisse des ZI der kassenärztlichen Vereinigung zum Stand der Darmkrebsvorsorge zeigt weiterhin den positiven Trend. Durch die Darmspiegelung wird Darmkrebs vermieden. Mittlerweile liegen knapp vier Millionen standardisiert erhobene Befunde zur Kolonvorsorge aus den Jahren 2003 bis 2010 vor. Etwa jeder 3. Mann und jede 5. Frau weisen einen Darmbefund auf. Hierbei handelt es sich fast immer um gutartige Geschwülste der Darmwand, die mit einem kleinen Eingriff in der gleichen Untersuchung mit entfernt werden können. Die Komplikationsrate hierbei ist sehr gering, so dass der Eingriff sicher und risikoarm durchgeführt werden kann. Die Angst vor der möglichen Diagnose Darmkrebs nach Durchführung einer Vorsorgekoloskopie ist unbegründet. Es ist äußerst

selten (kleiner 1 %), dass Darmkrebs bei einer Vorsorge gefunden wird. Es zeigen sich vielmehr die Vorstufen, gutartige Darmpolypen, die problemlos in der gleichen Untersuchung entfernt werden können. Viele dieser dann abgetragenen Polypen wären ohne diesen Eingriff weiter gewachsen und haben eine nicht zu unterschätzende Potenz zur Entwicklung einer Bösartigkeit. Darmkrebs wird somit durch die frühzeitige Diagnose gutartiger Polypen und deren Abtragung verhindert. Ab 55 Jahren sollte eine Darmspiegelung zur Vorsorge durchgeführt werden. Bei Symptomen wie Bauchschmerzen, Blut im Stuhl oder Gewichtsverlust natürlich früher. Sind in der Familie Darmpolypen aufgetreten oder bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wird ebenfalls eine Empfehlung zur früheren Darmkrebsvorsorge ausgesprochen.



Expertentipp von Heike Klörs, Lernzirkel Alstertal

Mit Lernfreude ins neue Schuljahr – motiviert, selbstständig, erfolgreich

Gute Schulnoten, ein gutes Zeugnis und Schüler sowie Eltern sind zufrieden. Die Verkürzung der Gymnasialzeit, große Klassen und die Verdichtung des Unterrichtsstoffes bedeuten für viele Schüler eine schwer zu bewältigende Aufgabe. Daher erhält jeder vierte Schüler im Laufe seiner Schulzeit Nachhilfeunterricht, um beispielsweise seine schulischen Leistungen zu verbessern, Defizite aufzuarbeiten, Versäumtes nachzuholen oder bei einem Schulwechsel den Anschluss zu schaffen. Die häufigsten Nachhilfefächer sind Mathematik, Deutsch und Englisch, doch gibt es auch für jedes andere Fach und für Schüler aller Klassenstufen und Schulformen eine Lösung. In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden die individuellen Bedürfnisse des Schülers ermittelt und in Absprache mit den Eltern eine maßgeschneiderte Lösung für den Schüler angeboten. Gemeinsames Lernen oder Einzelunterricht – die Form der Unterstützung wird sorgfältig ausgewählt und auf die Persönlichkeit der Schülerin oder des Schülers zugeschnitten.

Eine Gruppe aus drei bis vier etwa gleichaltrigen Schülern mit einem Lehrer ist eine Einheit mit einem ganz eigenen Lernklima. Soziales Bewusstsein und Teamerleben spielen eine bedeutende Rolle. Das Lernen wird von der Gruppe getragen. Jeder findet seinen Platz, freut sich über Anerkennung und baut Selbstvertrauen auf. Mit Halt, mit Wohlbefinden und mit Spaß werden Wissenslücken geschlossen. Persönliche Umstände oder pädagogische Anforderungen können für Einzelunterricht plädieren, wie beispielsweise die rasche Aufarbeitung von Inhalten, die wegen Krankheit versäumt wurden. Für jedes Problem wird eine optimale Lösung gefunden. Wie bewältige ich meinen täglichen „Hausaufgabenberg“? Wie lerne ich effektiv? Diese Fragen werden beantwortet. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bereitet den Weg in ein zufriedenes Schülerdasein. Wenn Nachhilfe für dieses Rüstzeug gesorgt hat, kann nicht mehr viel schief gehen.



**Diabeteszentrum
Alstertal**



Diabetes-Schwerpunktpraxis

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

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg • Tel. 2716 7227

www.gastrodiabetes.de

LERNZIRKEL ALSTERTAL

Kurse Herbstferien - jetzt anmelden!

- Englische Abenteuer- & Detektivgeschichten
- Lernkompetenz „Das Lernen lernen“
- Ferien-Crashkurse



LERNZIRKEL

Heegbarg 21 • 1. OG • 22391 Hamburg

direkt am AEZ / Außengalerie

Bürozeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 69 79 03 66

www.lernzirkel-alstertal.de

16.9.

Zugucken,
mitmachen,
feiern ...

TAG DER OFFENEN TÜR:

Eintritt frei!

Kreativer
Kindertanz

ab 12.30 Uhr
Ballett-Training
für Jugendliche
und Erwachsene

Ballett

Mini-Hopper

Pre-Ballett

ab 14.00 Uhr
Kinderspaß
Kindertanz
Pre-Ballett
Mini-Hopper
HipHop
MusiKidz
Theaterspaß

HipHop

Musical
High School

Stepptanz

ab 16.00 Uhr
**Jugendliche und
Erwachsene**
HipHop
Stepptanz
Musical High School
Schauspiel
YoungStars
Latin Solo
Dance Fitness
Musical & Pop

YoungStars

Latin

Dance
Fitness

ab 18.00 Uhr
**Paartanz mit
Showacts**
Standard/Latein
Discofox
Tango Argentino
Boogie
Salsa

MusiKidz

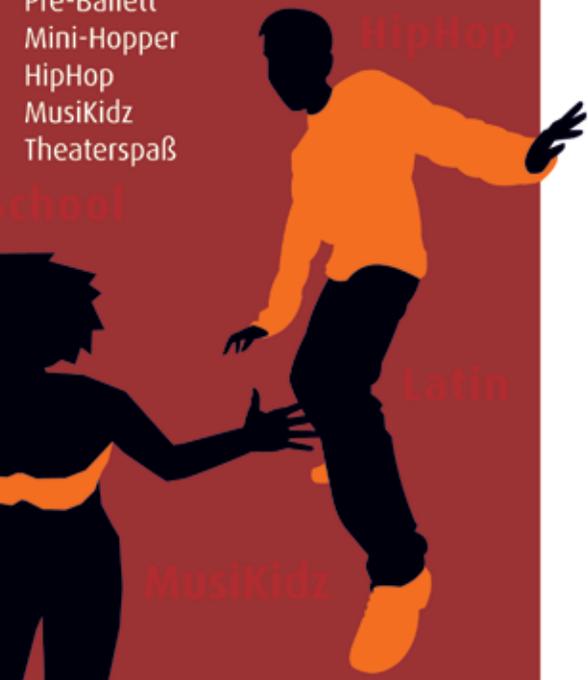
ab 19.00 Uhr
Paartanz-Party
für Jugendliche und
Erwachsene

Gesang

Tanzen

Singen

Schauspiel



Tanzschule
Gesangsschule
Schauspielschule



Poppenbüttler Hauptstr. 7
Fon: 040-24 82 57 17
www.s-eins.com



ANZEIGEN



Expertentipp von Barbara Maisel, Studienleitung Hamburger Heilpraktiker Akademie sowie Praxisgemeinschaft im Alstertal

Der homöopathische Weg zum Wunschgewicht

Ob aus gesundheitlichen oder ästhetischen Gründen – Übergewicht zu reduzieren ist nur dann sinnvoll, wenn es auf gesunde Weise geschieht und das Ergebnis auch gehalten werden kann. Eine Methode, die helfen kann, ist die Sanguinum Kur – wie ich aus eigener Erfahrung berichten kann. Sie ist ein Stoffwechsel-Programm mit homöopathischer Unterstützung und individuellem, aber trotzdem unkompliziertem Ernährungsplan. Die Dauer der Kur richtet sich danach, wie viel Sie bis zu Ihrem Wunschgewicht abnehmen möchten. Die persönlichen Voraussetzungen dafür werden in einem ausführlichen

und unverbindlichen Informationsgespräch mit Körperanalyse geklärt. Folgende Leistungen sind Bestandteile der Sanguinum Kur: ein kostenloses, ausführliches Informationsgespräch, eine medizinische Voruntersuchung, eine fundierte Ernährungsberatung, ein Patientenbuch zur Sanguinum Kur, persönliche Einzelbetreuung durch Arzt, Heilpraktiker und medizinisches Personal, ein- bis dreimal wöchentlich homöopathische Unterstützung, laufende Analyse der Körperzusammensetzung, computergestützte Auswertung, eine anschließende Nachkur zur Stabilisierung des Gewichtes, ein halbes Jahr individuelle Nachbetreuung sowie keine Vertragsbindung und keine versteckten Zusatzkosten.

10% Rabatt
bei Anmeldung
bis zum 30. September 2012

Ausbildung:

- Heilpraktiker/in vormittags, abends oder am Wochenende
- Heilpraktiker/in – Vollzeitausbildung ab September 2012
- Heilpraktiker/in für Psychotherapie vormittags oder abends
- Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker/in für Psychotherapie



Die Freiheit, neue Wege zu gehen.

Qualifizierter Unterricht unter ärztlicher Leitung in kleinen Gruppen

Weiterbildung:

- Systemische Einzel-, Paar und Familienberatung
- Irisdiagnose und Phytotherapie
- Kinesiologie
- Traditionelle Chinesische Medizin TCM
- Kinderheilpraktiker
- Neurobiologie nach Dr. Klinghardt

- Meditation nach dem Harvard Konzept
- Gewaltfreie Kommunikation
- Osteopathie und Cranio-Sacral-Therapie
- Hypnotherapie und Autogenes Training
- Speed Reading
- Klassische Homöopathie

Hamburger Heilpraktiker Akademie

Heegberg 4 (gegenüber vom AEZ) • 22391 Hamburg • Tel.: 611 39 789
www.Hamburger-Heilpraktiker-Akademie.de

Schirme & me(e)hr

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

Näharbeiten, Tauwerk und allgemeine Reparaturen.

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

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



ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER



DR. KATHARINA DORANDT UND KOLLEGEN

Sie finden uns im Geschäftshaus Heegberg gegenüber dem AEZ.
 Heegberg 4
 22391 Hamburg / Poppenbüttel
 Telefon 040. 611 36 07-0
 Telefax 040.611 36 07-11



Lesen Sie das Alstertal-Magazin auch online:
www.alstertal-magazin.de/magazine



ANZEIGEN

Expertentipp von Claudia Bliesenbach, Geschäftsleiterin des Kieser Training-Betriebes im Alstertal-Einkaufszentrum

Schon fit für die Piste?

Egal, ob Langlauf oder Alpinski – wer sportlich schnell und technisch sicher unterwegs sein will, sollte sich schon jetzt im Sommer für den Wintersport fit machen. Denn das Skifahren beansprucht den Körper stärker, als man auf den ersten Blick denkt. Wer sich ohne körperliche Vorbereitung ins Vergnügen stürzt, kann schnell ein blaues Wunder erleben.



Den ganzen Tag auf den Brettern zu stehen überfordert die Muskulatur meist massiv. Ein heftiger Muskelkater stellt sich ein. Es beißt in den Oberschenkeln, die Arme machen schlapp und der Rücken tut weh. Die Folgen lassen nicht auf sich warten: Fahrfehler schleichen sich ein und das Sturz- und Verletzungsrisiko steigt. Die beste Vorsorge dagegen ist gezieltes Krafttraining an Maschinen. Im Gegensatz zu einer einfachen Skigymnastik stärkt diese Art des Trainings die Muskeln und stabilisiert die Gelenke. Auch Knochen, Bänder und Sehnen werden stärker und sind damit besser gegen Verletzungen gefeit. Da sie für diesen Prozess ein wenig länger brauchen als die Muskeln, ist der Sommer genau der richtige Zeitpunkt, um mit der Vorbereitung auf den Winter zu beginnen. Besonders geeignet sind spezielle Trainingsprogramme für Alpinsportler oder Langläufer.

Gefordert sind bei Skifahrern vor allem die Muskeln von Rücken, Schultern und Rumpf, aber auch Bein-, Hüft- und Kniemuskeln. Allerdings sollte sich das Training nicht auf diese Muskeln beschränken, sondern unbedingt den ganzen Körper einschließen. Denn erst ein ausgewogenes Training sorgt für eine gute Körperstatik und korrigiert muskuläre Ungleichgewichte.

Ein solches Krafttraining hat viele positive Effekte für Sie: Sie sind beweglicher, belastbarer, ausdauernder und leistungsfähiger, sodass Sie lange Abfahrten, Buckelpisten und Co. viel besser wegstecken können. Auch sensorische Wahrnehmung, Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen profitieren – unerlässliche Faktoren, um Hindernissen flott ausweichen oder auf veränderte Bodenverhältnisse reagieren zu können. Zudem können unbewusst ablaufende Schutzreflexe viel schneller aktiviert werden. Derart gewappnet kann es dann schon mit dem ersten Schnee heißen: Ab auf die Piste!



Starker Rücken – super Abfahrt

Kieser Training ist die optimale Grundlage für alle Sportarten – auch für Wintersport

- Kraft für Ihren Rücken
- Gezielter Muskelaufbau für Ihre Sportart
- Leistungsoptimierung durch spezielle Trainingsmethoden

Testen Sie sich und uns
4 Wochen für € 30,-
gültig bis 30.09.2012

Hamburg-Poppenbüttel

Kritenbarg 4, im AEZ

Telefon (040) 611 640 90

P 1 Stunde kostenlos

7x in Hamburg

www.kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT



ANZEIGEN



Expertentipp von Marlies Stoob, Kunsthandlung Alstertal

Bilder gewinnbringend versteigern

Sie besitzen Bilder, die Sie nicht mehr behalten wollen? Dann ist der Gang in ein Auktionshaus vermutlich der erfolgversprechendste. Originale Kunst wird dort begutachtet und entsprechend der aktuellen Preislage eingestuft. Sind Sie mit dem möglichen zu erzielenden Preis einverstanden, geben Sie Ihr Werk in die Auktion. Sie können auch eine Preisunter-

grenze festlegen. Verspricht das Bild oder Objekt keine gute Einnahme, lagern Sie es einige Zeit bei sich ein, Geschmäcker und Nachfrage ändern sich auch wieder. Wollen Sie es auf gar keinen Fall behalten, können Sie es über selbst geschaltete Anzeigen versuchen, weniger wertvolle Stücke möglicherweise anderweitig anbieten, zum Beispiel als Spende für einen gemeinnützigen Verein oder eine Kirchengemeinde, das Sozialkaufhaus, eine Tombola oder auf dem Flohmarkt.

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



ANZEIGEN

Expertentipp von Sylvia Schacht

Die Kopfhaut richtig pflegen

Immer häufiger werde ich von meinen Kundinnen und Kunden auf ein verändertes Verhalten ihrer Kopfhaut angesprochen. Die Kopfhaut ist gereizt und oft auch gespannt. Vereinzelt kommt es auch zu Kopfjucken und die Haut wirkt nervös. Es stellt sich dann immer in einem Gespräch die Frage nach den Pflegegewohnheiten, auch nach Veränderungen in der Handhabung der Haar- und Kopfhautpflege. Unter Umständen sind auch neue oder andere Medikamente Grund für ein verändertes Verhalten der Kopfhaut. Auch die äußeren aktuellen Lebensumstände spielen eine Rolle. Stress am Arbeitsplatz, Dauerbelastung und zu wenig Entspannung zeigen sich auf der Haut, besonders hier auf der Kopfhaut. Häufig stellt sich außerdem heraus: Es werden leider falsche, zu aggressive Produkte verwendet. Die Kopfhaut wird überpflegt, es wird zu häufig gewaschen und bei der Wahl der Artikel werden die Bedürfnisse der Haare, aber nicht die der Kopfhaut berücksichtigt. Das

führt oft zu latent entzündlichen Prozessen, also auch Schuppenbefall. Juckreiz, Brennen und ein unangenehmes Spannungsgefühl machen den überaktiven Verhornungsprozess deutlich spürbar. Dies ist lästig, schwächt dann auch das vitale Haarwachstum und führt meist zu feinerem, laschem Haar und Haarausfall. Allerdings liegt die häufigste Ursache für Kopfhautprobleme in der Unverträglichkeit eines oder mehrerer Bestandteile von Haarpflegeprodukten. Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe sind nicht selten für Allergien verantwortlich. Bei Kopfhautproblemen sollte man auf Shampoos zurückgreifen, welche kein Parfum und keine Farbstoffe enthalten. Mit den entsprechenden Produkten und der richtigen Anwendung lassen sich gute Erfolge erzielen. Aber auch hier heißt es: Weniger von Richtigem ist mehr.



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

COIFFEUR-TOPADRESSE
IN HAMBURG WWW.SYLVIASCHACHT.DE

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

SYLVIA SCHACHT

HEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR

Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal
MARTIN J. JÄRVINEN

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

**Schnarchen?
Tagesmüdigkeit?**

*Wir nehmen uns
Zeit für Sie.*

Lesen Sie das Alstertal-Magazin auch online:
www.alstertal-magazin.de/magazine



ANZEIGEN



Expertentipp von Petra Meinecke, ModeKurier Shop

Hosen-Trends im Herbst 2012

Die neue Hosen-Mode ist wie gewohnt abwechslungsreich: von sportlichen, puren Thematiken bis hin zu eleganten Tuchhosen. Im sportiven Bereich bilden gepflegte Denims und Colour Denims sowie Satin und Gabardine den Schwerpunkt. Deko-Elemente sind nicht mehr so plakativ und auffällig: Schmückungen mit Strass-Applikationen und Stickereien, unterschiedlichen Nieten, Effektwaschungen und verhaltenen Used-Optiken bleiben jedoch erhalten. Die Farbpalette reicht von Taupe, Schlamm und Khaki über Mokka, Navi und Black.

Highlight im Winter 2012/2013 sind die warmen „Gewürztöne“.

Die Winter-Chino wird über verschiedene Optiken und Baumwolle mit „Wooltouch“ neu interpretiert. Die Formen sind schlank geschnitten mit teilweise schmalen Fußweiten. Am wichtigsten sind aber nach wie vor die gerade geschnittenen Modelle in den Sonderpassformen „Basic“, „Slim“, „Super-Slim“ und im Comfort-Schnitt (mehr Bundweite bei superschlankem Schenkel).

Um eine perfekte Passform zu garantieren, empfehle ich in diesem Bereich den Hosenspezialisten Gerke my pants. Das Sortiment gibt es in den Größen 38-52 sowie in den Kurzlängen 19-26.

ModeKurier
SHOP
Ihr Fachgeschäft für aktuelle Mode



Jetzt probieren!
Die neuen Hosen-Trends von Gerke my pants.
Ab 69,- €

Wir führen Gr. 38-52

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

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



Heegbarq 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.



ANZEIGEN

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

Von Ängsten frei werden

Ängste zeigen sich oft in Stresssituationen oder Lebensveränderungen: Durch Ungewissheit kommen Ängste hoch, die wir vorher noch nicht kannten, uns fehlt das Vertrauen. Beispiele: Wenn mein Partner fremdgeht oder mich verlässt, ich eine Krankheit bekomme, ein Freund von mir Abschied nimmt, ich meinen Job verliere, meine Wohnung gekündigt wird, mein Kind operiert werden muss oder ich durch eine Prüfung falle, die Ansprüche an mich immer mehr steigen, ... dann bestimmt plötzlich die Angst meinen Alltag. Wie soll es weiter gehen? Schaffe ich das? Oh, geht das gut? Verliere ich jetzt alles? Was ist wenn... dann? Abwehrmechanismen entstehen, Zerstreuung und Nervosität, Ausflüchte, Blockaden, Projektionen, Lügen, Rückzug, Erstarrung, Ohnmacht, Überforderung, körperliche Beschwerden können somatoform auftreten, wie z.B.: Unruhe, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Tinnitus,

Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Appetitlosigkeit. Das kostet meine Kraft und zermürbt mich. Ich bin unfrei und kann mein Leben nicht mehr genießen. Das muss nicht sein! Warten Sie nicht zu lange und suchen Sie einen Experten auf. Die auslösende Situation kann dieser Ihnen zwar nicht nehmen, aber Sie können lernen, wie Sie Ihre Angst lösen können, sich stabilisieren und stärken, aus einer anderen Perspektive auf die Dinge schauen lernen, wie Sie für sich gesunde und hilfreiche Rituale, Techniken und Mechanismen anwenden können, um täglich mehr und mehr von Ihren Ängsten frei zu werden.

Sie werden weiterhin in dieser/ Ihrer Welt sein, aber nicht mehr von dieser Welt. Das ist der Unterschied!





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

Bohren? Nein. Danke!®



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

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

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





Holistische Therapie
Sandra Claudia Walters
Lebe deine Seele!

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Geistheilerin
Systemische Prozessbegleiterin
Tel.: 040-53 004 111

Neu ab September:
Achtsamkeits-Training
wöchentlich in Kleingruppen • Einstieg jederzeit möglich
Beugen Sie dem Burn-Out vor!

Anmeldung und weitere Informationen unter: Tel.: 040/530 04 111
Moorhof 11, 22399 HH-Poppenbüttel
walters@lebedeineseele.de, www.lebedeineseele.de

KOSMETIK-STUDIO
 Steffi Schreyack
 Jacqueline Richter, Jennifer Rüggen
 staatl. gepr. Fachkosmetikerinnen, med. Fußpflege

Schöne Haut
 mit Pflegeprodukten von
MARIA GALLAND
 PARIS

Poppenbütteler Chaussee 32 • Tel.: 040/ 607 49 38



NEU IN DUVENSTEDT

Schuhe & Mode für Sie & Ihn

FRIEDA R.
 SCHUHE & ANDERE BEUTESTÜCKE

Sonize, XTI,
 Cream, V*Milano,
 Byörkwin

Poppenbütteler Ch. 32/
 Ecke Mesterbrooksweg
 22397 Hamburg

Tel.: 040/645 09 514
www.frieda-r.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



*Gleichmäßige
 Atmung und
 anmutige
 Bewegungen:
 Taiji Bailong
 Ball als Form der
 Meditation.*

Foto: Sui Xirafel

Chinesische Bewegungsmeditation

Yin und Yang mit Schläger

Das Max-Kramp-Haus veranstaltet am
2. September Vorführungen und Mitmachaktionen
 der neuartigen Sportart Taiji Bailong Ball
 aus China. Im Oktober finden in Hamburg
 die 4. Europameisterschaften statt.

Die bei uns häufig als Tai Chi bezeichnete chinesische Kampfkunst Taijiquan wird zur Entspannung und Meditation genutzt. Weit verbreitet findet sie ebenso aus gesundheitlichen Gründen Anwendung, um gezielt Muskulatur zu stärken und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Professor Bai Rong Rou erweiterte 1991 diese traditionsreiche Sportart aus dem Reich der Mitte um einen mit Gummi bespannten Schläger (Racket)

und einen mit Sand gefüllten Ball. Gespielt wird alleine, zu zweit oder in einer Gruppe. Spielt der Spieler alleine, bewegt er sich wie in einer Choreografie zur Musik. Dabei wird der Ball durch Schwer- und Schwungkraft auf dem Racket oder in der Luft gehalten, während der Spieler den Racket in fließenden Kreisen und anmutigen Bögen um den Körper bewegt. Spielen zwei oder mehr Personen miteinander wird, anders als

im Tennis, nicht mit Kraft zurückgeschmettert. Beim „Taiji Bailong Ball“ wird die Energie des Balles aufgenommen, in eine spiralförmige Körperbewegung umgesetzt und durch Schwung an einen der anderen Spieler zurückgegeben. Bei gleichmäßig fließendem Atem kommen Körper, Geist und Seele in Balance. Die Trendsportart aus China kann in jedem Alter ausgeübt werden und fördert Kraft, Koordination und Entspannung. Zusätzlich wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Der Lemsahler Xiaofei Sui brachte diese Sportart erstmalig nach Europa und veranstaltet die mittlerweile vierte Europameisterschaft in der Sporthalle Tegelsberg in Poppenbüttel. Das Event findet am 20. und 21. Oktober statt und es werden mehr als 70 Teilnehmer erwartet. In den Wettkämpfen spielen die Kontrahenten in einem abgesteckten Feld über ein Netz. Je nach Schwierigkeitsgrad der Bewegungen der Spieler werden Noten von einer Jury aus drei Punktrichtern vergeben. Im Rahmen der Vorbereitung dieser



In einer Gruppe können sich mehrere Personen beim Taiji Bailong Ball choreographisch zur Musik bewegen: Konzentrationsfähigkeit, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl werden dabei trainiert.

Europameisterschaft finden am Sonntag, dem 02.09.2012 von 12 bis 18 Uhr im Max-Kramp-

Haus, Duvenstedter Markt 8, kostenlose Vorführung und eine Mitmachaktion für Jedermann

statt. Infos dazu unter **Tel. 607 06 55** und **www.vereinigung-duvenstedt.de** *Jonas Sachtleber*

Einladung zur
TRENDSHOW
in Duvenstedt

MARC AUREL

MODENSCHAU
**MODE
& BRILLE**
2012

DONNERSTAG,
13.9.
um 20 Uhr

Poppenbütteler Ch. 3
22397 Hamburg

ck
Calvin Klein

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

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

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



- **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



Glänzender Lack verzaubert Duvenstedt am 23. September beim beliebten Harley-Treffen.

Aktions-Wochenende in Duvenstedt:

Motorrad-Kult

Im Rahmen des verkaufsoffenen Sonntag, am **23. September**, veranstaltet „Duvenstedt-aktiv“ wieder das „**Harley-Treffen**“ für alle Freunde von Harley-Davidson-Motorrädern.

Start der Veranstaltung ist um 13 Uhr auf dem Marktplatz am Duvenstedter Kreisel. Die Geschäfte in Duvenstedt werden bis 18 Uhr geöffnet sein und freuen sich auf ihren Besuch.

„Rund um die Stahlrosse zeigt sich Duvenstedt von seiner besten Seite“, verspricht Beate Rudloff, erste Vorsitzende von Duvenstedt-aktiv, „die Geschäfte werden sich mit attraktiven Angeboten präsentieren und für das leibliche Wohl sorgen zahlreiche Stände mit allerlei Angeboten für Jung und Alt. Für Stimmung ist durch den Live-Auftritt der Band – RockBound – auf dem Marktgelände gesorgt.“ Auf dem Duvenstedter Damm,

der stilecht zur Main-Street avanciert, werden die Maschinen auf- und abrollen. Serienmäßige Road King, gestreckte Dyna Glide, verbreiterte Fat Boy, minimalistische Sportster und bis zur Unkenntlichkeit aufgebaute Irgendwas, an denen nur noch der Motor die Herkunft von Harley-Davidson erkennen lässt, werden sicherlich wieder in großer Zahl ihre Schönheit und Einzigartigkeit zur Schau stellen.

Eines der Highlights ist wieder ein Korso durch das Alstertal „Wir sammeln uns um 14:45 Uhr auf dem Parkplatz bei REWE und werden dann gemütlich durch das Alstertal fahren“, erklärt Beate Rudloff.

NEU



Jetzt auch Gas + Strom* von IDEN!
Wechseln Sie mit.

Gleich Angebot anfordern und Preis-Garantie sichern:
Tel.: 040-64 50 69 10
E-Mail: info@iden-heizoel.de

Ihre Punkt-Vorteile:

- Wechsel-Formalitäten erledigt IDEN
- Keine Wechselgebühren
- Keine versteckten Kosten
- Keine Hotline-Gebühren
- Persönliche Betreuung
- Zuverlässige Versorgung
- Faire Kündigungsfristen

Jetzt Preis-Garantie bis 30.9.13!

*Strom ab Dez. 2012



www.iden-heizoel.de
Bernd Iden GmbH
Poppenbütteler Ch. 9 - 22397 Hamburg-Duvenstedt

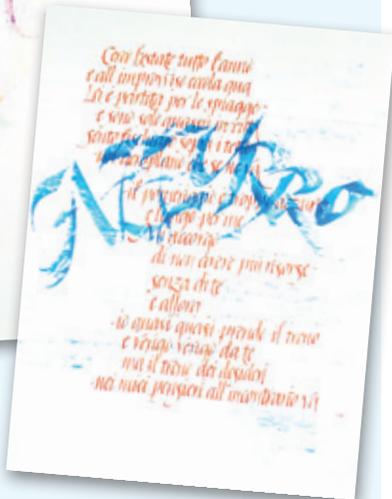
Wenn auch Sie sich für eine **Anzeige** auf den **Wellingsbüttel-** und **Duvenstedt-**Seiten im Alstertal-Magazin interessieren, dann rufen Sie mich gerne an.

Simone Niklaus

Tel.: 538 930-14 oder Mobil: 0171 / 996 24 64



Kalligrafische Werke werden
im September im Sasel-Haus
ausgestellt!



Veranstaltungen im Sasel-Haus:

Information und Kalligrafie

Im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3, wird auch in den nächsten Wochen einiges geboten. Wir stellen zwei besonders **interessante Veranstaltungen** vor!

Liebhaber der Kalligrafie sind am **16. September** um **11 Uhr** herzlich eingeladen zur **Vernissage Kalligrafie im Sasel-Haus**. Gerlinde Hees, selbst erfolgreiche Kalligrafin, gibt ihr Wissen in Kursen weiter. Diese präsentieren sich mit ihren neuesten Werken im Sasel-Haus der Öffentlichkeit. Musikalisch umrahmt wird die Eröffnungsfeier von dem Duo Beydersaits.

Am **29. September** um **19.30 Uhr** steht dann der **Patient Gesundheit** auf dem Plan. Im Rahmen des Forums Medien-Politik-Gesellschaft hinterfragt der Autor Jörg Blech den Sinn riskanter Therapien, zeigt „nutzlose Pillen“ auf und prangert unnötige Operationen an. Dabei wirft er die Frage auf: Ist weniger Medizin vielleicht nicht nur billiger – sondern auch gesünder? Jörg Blech ist Spiegel-Redakteur und hat einige Bücher zum Thema Gesundheit geschrieben,



Spiegel-Autor Jörg Blech fordert in seinem Vortrag weniger nutzlose Medizin!

etwa „Heilbare Medizin“, „Die Krankenerfinder“, „Heilen mit Bewegung“ (alle erschienen bei S. Fischer) sowie „Leben auf dem Menschen“ (Rowohlt). Der Eintrittspreis beträgt 6 Euro; Karten gibt's an der Abendkasse.

Audi Vorsprung durch Technik



Weiter voraus. Der neue Audi A3.

Der Audi A3 VarioCredit:

z.B. Audi A3 1.4 TFSI**

Attraction, 6-Gang Schaltgetriebe, Monsungrau Met. Klimaanlage man. Sitzheizung vorne, Einparkhilfe hinten, MMI Radio/CD, LM-Räder 16" im 10 Speichen Design u.v.m.

Leistung: 90 kW (122 PS)

Fahrzeugpreis: € 23.900,-

inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

Anzahlung: € 4.900,-

Nettodarlehensbetrag: € 19.200,-

Sollzinssatz (gebunden) p.a.: 3,83 %

Effektiver Jahreszins: 3,90 %

Vertragslaufzeit: 48 Monate

Jährliche Fahrleistung: 10.000 km

Gesamtbetrag: € 26.536,95

48 monatliche Finanzierungsrate à € 195,-

Schlussrate: € 12.276,95

Monatliche VarioCredit-Rate:

€ 195,-

Ein Angebot der Audi Bank (Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig), Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. * Kraftstoffverbrauch l/100 km: kombiniert 6,6 – 3,8; CO₂-Emission g/km: kombiniert 152 – 99 ** Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,5; außerorts 4,4; kombiniert 5,2; CO₂-Emission g/km: kombiniert 120; Effizienzklasse B

Petschallies
Sasel

Petschallies Sasel GmbH

Volksdorfer Weg 192, 22393 Hamburg

Tel.: 0 40 / 60 01 45-0, Fax: 0 40 / 60 01 45-55

sasel@petschallies.de, www.petschallies.de

Das Mobile Gardinenstudio

Beratung – Ausmessen – Montage

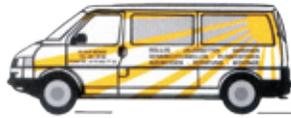


Der Name ist Programm. Das Mobile Gardinenstudio von Klaus Benke kommt direkt zu Ihnen ins Haus, sodass lange Anfahrtswege in ein Geschäft wegfallen. Im Transporter des Raumausstatters befinden sich sämtliche Muster, was eine kostenlose Beratung vor Ort, unter Berücksichtigung der räumlichen Gegebenheiten, 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, Jalousetten, Plissees, Senkrechtlamellen

und Zubehör. Wenn der Kunde es wünscht, kommt Klaus Benke auch nach 18 Uhr oder sonnabends.

www.mobiles-gardinenstudio.de

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



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

Öffnungszeiten: Sa. 8.30 – 16.00 Uhr · So. 10.00 – 14.00 Uhr

Spätsommerfest

8. – 9.9.2012 in Sasel

Künstler Herbstfloristik, Blumenkarten,
Blumenkinder und Pflanzenaquarelle

Kenner Weinhandel, Imkerei,
Fingerfood und Apfelprobe

Könnner Botanischer Verein, Apfelpresse,
»Der letzte Garten« und Steinarbeiten

Alles
rund um
Haus, Hof
& Garten

Kuschel-
hasen

www.gaertnerer-finder.de

Kommen Sie vorbei
und genießen
Sie Kunst und
Kulinarik.



Wir freuen
uns auf
Ihren Besuch.

flower
power

GÄRTNEREI
FINDER

Montag – Freitag 8.30 – 18 Uhr · Samstag 8.30 – 13 Uhr
Volksdorfer Weg 65 · 22393 Hamburg · Tel. 040/601 69 03



Unbeschwert
meister Christine
Ultramarathons über
mehrere 100 Kilometer.

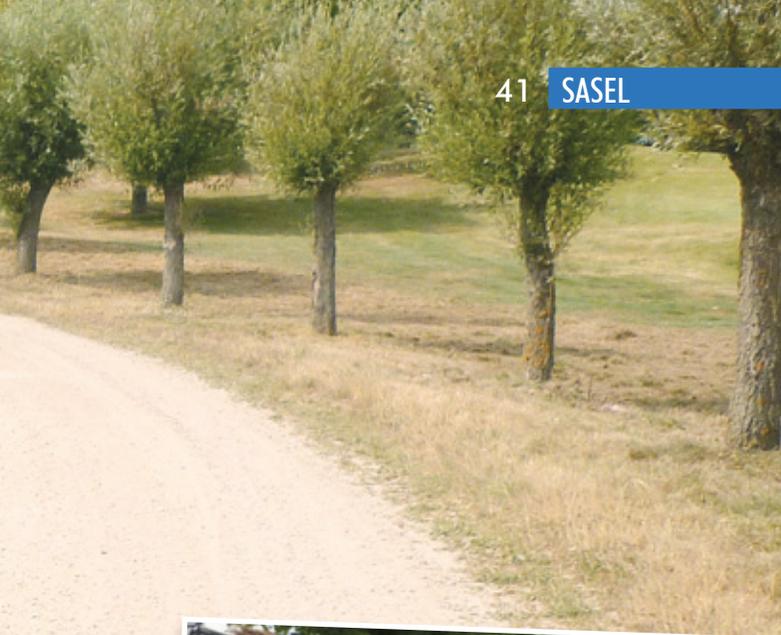
Ambitioniert geht Christine (53) ihrer Passion nach:

Sie läuft und

Viele Menschen sind froh einen Marathon zu schaffen, die **Saselerin Christine Schroeder** schaffte 304! Und sie liebt lange Strecken, wirklich lange – Rekord: 587 Kilometer, sechs Tage am Stück. Dabei läuft sie erst seit fünf Jahren!!!

Nach nur 5 Jahren Marathonerfahrung hat Christine Schroeder aus Sasel bereits 360 offizielle Läufe über Marathondistanz und weiter absolviert. Damit belegt sie in Deutschland den dritten Platz der Damen und ist weltweit unter den Top 20 der Langläuferinnen. Angefangen hat alles auf dem Crosstrainer im MeridianSpa, mit dem Christiane sich fit halten wollte. Während eines Thailandurlaubs allerdings entdeckte sie ihre Affinität zum Laufen und entschied sich dabei zu bleiben. Mit ihrer Schwester trainierte sie für den Hamburg Marathon 2007. Sechs Monate Vorbereitung mit jeweils fünf Läufen pro Woche. Dabei kombinierte sie wie üblich vier kurze Läufe (8-10 km) mit einem längeren (15-20 km), um

jede Woche die Marathondistanz von ca. 45 km zu bewältigen. Sie kam mit einer Zeit von 5 Stunden und 24 Minuten ins Ziel. Durch Internetrecherche wurde Christine auf den „100 Marathon Club“ und die Laufgruppe „Fun & Erlebnismarathons“ aufmerksam, die an den Teichwiesen regelmäßig Läufe veranstalten. Zunächst traute sie sich nicht, bei den erfahreneren Läufern einzusteigen und absolvierte heimlich, still und leise innerhalb desselben Jahres zwei weitere Marathons. Dabei trat sie mit den Organisatoren der Teichwiesenmarathons in Kontakt. Durch die abenteuerlichen Geschichten von 24-h-Läufen und 6-Tage-Rennen wurde Christines Ehrgeiz geweckt. Bei den Trainingsrunden verbes-



Gut gelaunt - beim Hamburg Marathon - im Interview mit dem NDR.

läuft und läuft ...

serte sie ihre Bestleistung und lief regelmäßig am Wochenende zwei Marathons innerhalb von 24 Stunden.

Die Veranstalter wurden aufmerksam und animierten sie zur Teilnahme am 24-h-Lauf von Schenefeld im Mittsommer 2008. Christine Schroeder machte eine Milchmädchenrechnung auf: „Ich hatte die 4-fache Marathonzeit zur Verfügung, also würde ich die 3-fache Distanz locker schaffen.“ Die ehrgeizige Vorgabe von 126,6 km überbot sie zum allgemeinen Erstaunen: Sie lief 129,2 km und war damit zweite Frau des gesamten Feldes.

Die Distanzen wurden größer und ohne Leistungsdruck verbesserte sich Christine Schroeder beständig. Unter anderem lief sie 587 km beim 6-Tage-Lauf von Bornholm 2010 und belegt damit den 8. Platz der ewigen deutschen Bestenliste der Frauen.

Die nächste Station war 2011 der 48-h-Lauf in Köln – der Worldcup. Ihr langsames Grundtempo glied die ehemalige Kranken-

schwester durch gutes Timing und wenig Schlaf aus. „Der Schichtdienst von damals prädestiniert mich für nächtliches Laufen und wenig Schlaf – 15 Minuten Power napping reichen aus.“ Mit 268 km in 48 Stunden wurde sie Weltcup Zweite und überbot die deutsche Jahresbestleistung um 17 km. Privat hat die mittlerweile 53-Jährige auch schon einiges hinter sich. Nachdem die öffentlichen Krankenhäuser privatisiert worden waren, rutschte Christine 2008 in die Stadtverwaltung. Heute arbeitet sie als Arbeitsvermittlerin und muss auch hier Durchhaltevermögen beweisen.

Am vergangenen Wochenende nahm sie am Transeuropalauf 2012 teil und will auch weiterhin international aktiv bleiben: „Leistungsziele habe ich eigentlich keine. Ich will die Welt sehen; in Rom, Lissabon, Istanbul und Dubai laufen.“ In Christines Online-Blog kann man ihre Pläne und Erfolge nachverfolgen:

<http://squiddy.myblog.de/>

Jonas Sachtler – j.sachtler@alster-net.de

Aktuelle Angebote im September 2012

Guten Tag



Kytta-Salbe® f 100 g	€ 12,97 ¹⁾	€ 9,99
Formigran® 2,5 mg 2 Filmtabletten	€ 10,40 ¹⁾	€ 7,99
Physiogel® Creme 75 ml	€ 10,99 ¹⁾	€ 8,99
Bach® Original Rescue® Tropfen 20 ml	€ 13,99 ¹⁾	€ 11,99
Wick MediNait 90 ml	€ 9,97 ¹⁾	€ 7,99
Paracetamol 500 mg elac® 20 Tabletten	€ 1,30 ¹⁾	€ 0,99
Eli-Cranell® alpha 2 x 100 ml	€ 37,95 ¹⁾	€ 29,95

GANZTÄGIGER KOSTENLOSER BOTENSERVICE

Saselsbek-Apotheke

22393 Hamburg - Saseler Markt 18

Tel. 040/6016575 - Fax 040/6016541 - www.saselsbek-apotheke.de

Täglich durchgehend geöffnet:
Montag bis Freitag
8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8 - 13 Uhr

1) Unser ehemaliges Verkaufspreis. Abgabe in haushaltsüblicher Menge, solange der Vorrat reicht. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung.

Guten Tag Coupon 1	Guten Tag Coupon 2	Guten Tag Coupon 3	Guten Tag Coupon 4
Gültig vom 01.-08.09.2012	Gültig vom 10.-15.09.2012	Gültig vom 17.-22.09.2012	Gültig vom 24.-29.09.2012
Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von	Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von	Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von	Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von
10%	10%	10%	10%
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungsortiment. Ausgenommen sind präreduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.	auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungsortiment. Ausgenommen sind präreduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.	auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungsortiment. Ausgenommen sind präreduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.	auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungsortiment. Ausgenommen sind präreduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.

Polstererei Bietendübel

Antikpolsterungen
Sonderanfertigungen
Polsterservice
u.v.m.

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



droste

markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolläden- und
Sonnenschutz-
techniker-
Handwerk

Das Team vom Alstertal-Magazin vor der Regatta: Evelin Timm, Christian Luscher und Kai Wehl (v.r.).



Fotos: Klaus Kruffmann

John Jahr Cup 2012: Das Alstertal-Magazin war dabei!

Serien-Sechster!

Zum dritten Mal segelte das Alstertal-Magazin bei der **Hamburger Journalisten-Regatta** mit – dem „John Jahr Cup“. 26 Boote starteten vom Steg des Hamburger Segel-Clubs aus zu je drei Up-and Down-Wettfahrten. Dabei galt es, die vorherige Platzierung – Platz 6 – mindestens zu verteidigen.

Die Regatta hat Tradition, von Verleger John Jahr begründet, fand sie in diesem Jahr bereits zum 29. Mal statt. Los geht es immer mit einem gemeinsamen Frühstück, das gleichzeitig zur Steuermannsbesprechung und Einteilung der Boote dient. Gesegelt wird auf Centauern, in der Regel mit drei Mann Besatzung. Meistens komplette Redaktionsteams – wichtige Player aus Print, Funk und Fernsehen wie Moderator **Dr. Martin Wilhelmi**, Fotograf **Christian Irrgang** oder **Christine Bauer** (tageschau). Das sollte uns aber nicht schrecken! Schließlich beendete das Team vom Alstertal-Magazin seine beiden bisherigen Regattateilnahmen jeweils auf dem sechsten Platz. Den galt es nun (zumindest) zu verteidigen. Diesmal waren wie bei der letzten Teilnahme Chefredakteur **Kai Wehl** (Skipper) und ich (**Christian Luscher**) an Bord, während Redakteurin **Evelin**

Timm erstmals als Segelfrischling dabei war. Sie glänzte als Zeitnehmerin.

In der ersten von drei Wettfahrten ließ die Brise noch ein wenig auf sich warten und die Teilnehmer hatten bei leichtestem Wind und viel Sonnenschein Gelegenheit, sich auf der Bahn gemächlich einzuschippern. Wir belegten einen ordentlichen fünften Platz. Im zweiten Rennen kam dann sowohl Wind als auch Stimmung auf: Wir starteten furios, fanden uns schnell an dritter Position wieder – und gerieten von jetzt auf gleich in ein Windloch. Zwei Boote segelten in aller Ruhe gut 20 Meter an uns vorbei. „So etwas kann auf der Alster immer passieren“, erklärte der Skipper verärgert. Am Ende reichte es wieder für Platz 5. In der dritten und letzten Fahrt war unsere Motivation auf dem Höchststand angekommen. Ob das am herrlichen Wetter oder den Getränken lag, de-

nen wir zwischen den Rennen zugesprochen hatten, ist nicht überliefert – jedenfalls liefen wir wie ein Uhrwerk und brachten es auf Platz drei der Wettfahrt. 5/5/3: Dieses Ergebnis brachte uns im Gesamtklassement auf – na, was? Richtig, Platz 6 zum Dritten!

Besser machte es das Team „Die grüne Hoffnung“ mit Skipperin **Suntka von Halen** (Deutscher Presse-Vertrieb), **Claus-Peter Schrack** (G+J Unternehmenskommunikation) und **Andreas Wolfers** (Henri-Nannen-Schule). Mit den Plätzen 1/1/2 nahmen sie verdient den John Jahr Cup 2012 entgegen. Das wurde nach der Siegerehrung durch Regattagründer-Tochter **Jonica Jahr-Goedhart** bei Bier und BBQ gefeiert. *Christian Luscher*

Jonica Jahr-Goedhart (l.) und die Sieger Suntka von Halen, Andreas Wolfers und Claus-Peter Schrack (v.r.)



5.9.: Tag
der offenen
Tür

mit Fachvorträgen im „Café im
Herrenhaus“, Wellingsbüttler Weg 71.
Los geht es um 16 Uhr!



Neue Therapeuten, mehr Angebote

*Umfassende Gesundheits-
Therapien in historischen
Mauern: Das bietet Physio
Vital im um 1750 errichteten
Herrenhaus Wellingsbüttel.*

*Das Angebot ist vielfältig.
Es umfasst u.a. auch
Ergo- und Physiotherapie
in einem stimmungsvollen
Behandlungsraum.*

Seit 2011 bietet „Physio Vital Wellingsbüttel“ im Herrenhaus Wellingsbüttel ein umfangreiches und gut vernetztes Gesundheitsangebot. Es reicht von der Physio- und Ergotherapie bis hin zur Entspannung durch Yoga. Gerade wurde es erweitert!



Maren
Amato

Neu dabei ist etwa die Heilpraktikerin Maren Amato. „Ich nehme mir zu nächst ausreichend Zeit, um der Ursache der Beschwerden auf den Grund zu gehen“, betont die Naturheilkundlerin.

Nach der Diagnose steuert sie mit sanften, aber sehr effektiven Methoden gegen, um die Gesundheit wiederherzustellen. „Manchmal genüge schon eine kleine Richtungsänderung in der Lebensführung oder ein Hinweis bezüglich der Ernährung“, erläutert Maren Amato. Auch altersbedingte Erscheinungen wie Vergesslichkeit oder Schwindel müssten nicht hingenommen werden: „Die Ursache sind meistens Durchblutungsstörungen, die mit Oxyyenerierung und Mischinfusionen erfolgreich behandelt werden können.“

Nur einige Schritte weiter liegt der neu eingerichtete, stimmungsvolle Behandlungsraum des Ayurveda-Therapeuten Ageh Popat. Sein

Thema ist die tiefe Entspannung und Harmonisierung des Körpers. Nachdem der Inder mithilfe der authentischen Ayurveda-Methode das Wesen des Patienten analysiert hat, unterstützt er den Körper mit passgenau zusammengestellten Ölen und Massagen bei Entgiftung und Stoffwechselfunktionen.

„Den ganzen Menschen sehen, aufmerksam zuhören – das verbinde alle hoch qualifizierten Physio Vital-Therapeuten“, erklärt Inhaberin Edyta Don. Ihr Slogan: „Experten für gute Besserung.“

So haben die Physiotherapeuten seit einiger Zeit Kinesiotaping in ihrem Repertoire. Die farbigen Klebebänder, die bei Muskelproblemen für Entlastung sorgen, waren bei der Olympiade bei vielen Sportlern zu sehen – der beste Beleg für die Wirksamkeit der sanften Methode. Zur „guten Besserung“ einiger Krankheitsbilder trägt auch die enge Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Spezialisten bei. Wenn zum Beispiel Probleme mit dem Sprechapparat mit Mängeln in der gesamten Motorik zusammenhängen, kann die Logopädin auf kurzem Weg mit dem Ergotherapeuten das weitere Vorgehen abstimmen.



Und wenn bei einer Störung Stress und Bewegungsmangel eine Rolle spielen, kommt das Yoga-Programm von Julian Ortmann ins Spiel. Der Trainer nutzt in seinen Kursen Elemente aus Ashtanga und Poweryoga sowie biomechanische Kenntnisse aus der Sportmedizin. Dass es gut tut, Körper und Geist so in Einklang zu bringen, sieht man ihm an. Das gesamte Angebot von Physio Vital können sowohl privat als auch gesetzlich Versicherte nutzen. Wer mehr über die Therapeuten, die auch Hausbesuche durchführen, erfahren möchte, kann sich am 5.9. beim „Tag der offenen Tür“ informieren. Ab 16 Uhr gibt es im Herrenhaus Café Fachvorträge zu Gesundheitsthemen. Vielleicht

auch eine Gelegenheit für weitere Ergo- und Physiotherapeuten, sich das Team einmal anzusehen, denn das Physio Vital Wellingsbüttel würde seine Mannschaft gern weiter ausbauen.

PV Physio Vital
WELLINGSBÜTTTEL

Experten für gute Besserung

Physio Vital Wellingsbüttel
Wellingsbüttler Weg 71,
22391 Hamburg
Telefon 040/86 68 60 01
praxis@pv-wellingsbüttel.de
www.pv-wellingsbüttel.de

Physiotherapie Krankengymnastik Ergotherapie Sportphysiotherapie Medizinisches Aufbautraining (MAT)
Medizinische Trainingstherapie (MTT) Logopädie Atemtherapie Klassische Massage Reflexzonenmassage
Manuelle Lymphdrainage (MLD) Rückenschule Wärme- und Kältetherapie Craniosacrale Therapie Kinesiotaping

**Karten
zu
gewinnen!**



Will mit seinen Jungs am Hamburger Rothenbaum den Abstieg aus der Weltgruppe verhindern: Davis Cup- Teamchef Patrik Kühnen.

Länderspiel am Rothenbaum!

Kurz nach dem Rothenbaum-Turnier erwartet die Tennis-Fans in Hamburg das nächste **Highlight**. Vom 14. bis zum 16.9. tritt Deutschland gegen Australien im **Davis Cup** an. Wir sprachen mit Teamchef **Patrik Kühnen** und verlosen Karten!

Alstertal-Magazin: Mit welchen Gefühlen siehst du dem Relegations-Match entgegen?

Patrik Kühnen: Die Davis Cup-Wochen sind für mich immer eine besonders intensive Zeit. Deshalb finde ich es auch schade, dass wir nur so selten als Team zusammenkommen und für Deutschland spielen. Die letzte Davis Cup-Partie liegt inzwischen mehr als ein halbes Jahr zurück. Wird also Zeit, dass es wieder losgeht.

Aus welchem Grund wurde der Hamburger Rothenbaum als Austragungsort gewählt?

Weil hier der Rahmen stimmt. Hamburg ist eine Stadt mit Tennisstradition, mit einem tollen Stadion und ebenso fachkundigen wie begeisterungsfähigen Fans. Das Turnier im Juli hat das wieder gezeigt. Auch wirtschaftlich hat einiges für Hamburg gesprochen und das alles zusammen hat am Ende den Ausschlag gegeben.

Für uns stehen für die Einzel möglicherweise die Nummern 17, 23 und 24 der Welt am Start. Für Australien „nur“ die 49, 71

und 134. Also alles für den Sieg bereit?

Es mag sein, dass wir aufgrund der Weltranglistenpositionen unserer Spieler und nicht zuletzt auch aufgrund des Heimvorteils leicht favorisiert in die Partie gehen. Wir wissen aber auch um die Klasse von Spielern wie Bernard Tomic oder Lleyton Hewitt und dass wir auf den Punkt topfit sein müssen, um Australien zu schlagen.

Beim World Team Cup wurdest du ausgebootet. Wegen ihrer Olympiaabsagen wurden Kohlschreiber und Mayer von allen Seiten, auch vom Haas-Manager, kritisiert. Tritt überhaupt noch eine Mannschaft an?

Die Unstimmigkeiten, die es in der ersten Jahreshälfte gab, sind beigelegt. Das Ziel ist der Sieg gegen Australien und der Verbleib in der Weltgruppe. Entscheidend dafür ist, dass wir alle an einem Strang ziehen und jeder Einzelne alles für das Team gibt. Wir werden die Vorbereitungsphase in Hamburg dementsprechend nutzen.

Die beiden Absagen haben dem deutschen Herrentennis geschadet. Welchen Einfluss hat dieser Imageverlust auf den Davis Cup?

Es gab sehr viele negative Reaktio-

nen, das stimmt. Ich hoffe, dass die Fans im Stadion nicht zurückschauen, sondern die Mannschaft voll und ganz unterstützen, damit wir dann am Ende gemeinsam den Sieg feiern können.

Kai Wehl

Tipp und Verlosung:

Nach 14 Jahren kehrt der Davis Cup an den Sitz des Deutschen Tennis Bundes zurück. Vom 14. bis 16. September findet auf dem Center Court am Rothenbaum die Relegationspartie zwischen Deutschland und Australien statt. Wer für uns antritt, wird erst zehn Tage vor dem Match bestimmt. Tickets gibt es unter Tel. 01805 997727 und www.dtb-tennis.de. Tagestickets gibt es ab 12 Euro, Dauerkarten sind ab 41 Euro zu haben. Mit uns können Sie auch for free dabei sein:

Wir verlosen 5x4 Karten für das gesamte Wochenende!



Zum Mitspielen **QR-Code mit dem Smartphone scannen**. Wir verlosen an 5 Tagen je 4 Karten! Für alle, die keine QR-Codes lesen können – das Spiel geht auch auf www.alsterdeal.de!

Verlosung auch auf Facebook!

Fan des Alstertal-Magazins werden und mitmachen! Wir verlosen eine Davis Cup-Dauerkarte auf www.facebook.de/alstertalmagazin



Anzeige

Hohe Ehre für Ärztin

Die Wellingsbüttler Frauenärztin Dr. Shahin Shamsrizi wurde kürzlich in die Royal Society of Arts aufgenommen. Diese königliche Gesellschaft wurde 1754 in London gegründet. Die RSA engagiert sich für ein „21st century enlightenment“. Sie sucht nach praktischen Lösungen für die bedeutenden Konflikte heutiger Gesellschaften. Dabei greift die Gesellschaft – die unter der Schirmherrschaft von Elizabeth II. und der Präsidentschaft der Prinzessin Anne von England steht – wesentlich auf ihr Netzwerk von Fellows in 70 Ländern weltweit zurück, die „sich in besonderer Weise in einem der Gesellschaft nahen Gebiet verdient gemacht haben“ und von der RSA daher für eine Mitgliedschaft ausgewählt wurden.

Berühmte Fellows der RSA umfassen Benjamin Franklin, Karl



Wurde in die Royal Society of Arts aufgenommen: die Wellingsbüttler Ärztin Dr. Shahin Shamsrizi.

Marx, Adam Smith, Stephen Hawking, Charles Dickens, Nelson Mandela und Peter Ustinov. Dr. Shahin Shamsrizi ist seit 25 Jahren als Ärztin, seit 1999 mit eigener Praxis tätig. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder.



SASIAM
PRIVATE ISLANDS



Teppich Design Einzelstücke
nur im September
um
30%
reduziert!

Wellingsbütteler Weg 123 | 22391 Hamburg
Tel.: 53 75 98 23
Mobil: 0172 / 403 23 77 | www.sasiam.de
www.facebook.com/sasiam-privateislands

Kulturkreis Torhaus



Do., 06.09.	19:30 Uhr	geänderter Termin - Musik und Lesung	Christoph Bantzer - Christiane Behn
So., 16.09.	18:00 Uhr	Very British mit Michael Prella	England - literarisch, kulinarisch, amüsant
Fr., 28.09.	19:30 Uhr	Hommage an Glenn Gould	Daniel Gerzenberg, Klavier - Steven Paul, Rezitation

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



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

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



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

Lesen Sie alle Hefte online auf www.alstertal-magazin.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
Hömotherapie | 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



CARPORT
MANUFAKTUR

Tel. 040/600 196 15
www.kwp-carport.de

Die KunstKate in Volksdorf

„Miteinander-Füreinander!“

Bärbel
Krämer

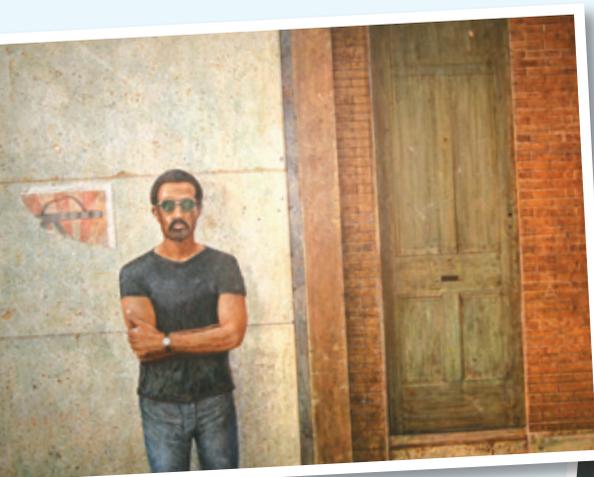
Seit 1998 steht die KunstKate in Volksdorf für außergewöhnliche Kunst und Handwerk. Inhaberin Bärbel Krämer legt ihr ganzes Herzblut in das Projekt und freut sich über die Unterstützung des KulturKreis die Kate e.V.

Anfangen hat alles 1994. Bärbel Krämer führte zusammen mit zwei Freundinnen eine kleine Galerie in den Walddörfern. 1998 wurde das Haus abgerissen und sie musste sich einen neuen Ort für die Kunst suchen. Das Haus, in dem heute die KunstKate untergebracht ist, schien perfekt. Nach einer großzügigen Renovierung wurde es zur neuen Lebensaufgabe für Bärbel Krämer. Zu Anfang setzte sie den Schwerpunkt auf Bilderausstellungen, welche im Rhythmus von vier bis sechs Wochen wechselten. „Die oberen Räume wollte ich an Geschäftsleute vermieten. Es stellte sich schnell heraus, dass dies aber nicht wirklich rentabel war“, so die Kunstliebhaberin. Im Zuge der Wirtschaftskrise bekam sie zwar Lob für ihre Arbeit, aber die Kassen blieben oft leer. Also musste eine Alternative her. „Ich habe mich daran erinnert, welche Funktion das Haus früher hatte. Entstanden ist das Gebäude um 1890. Damals war es ein Gesindehaus. Drei Landarbei-

terfamilien haben hier ihren Unterhalt mit Handwerk schwer verdient“, so die Inhaberin. Daher beschloss sie Kunsthandwerkmärkte anzubieten. Unterstützt wird sie dabei von dem „KulturKreis die Kate e.V.“. Dieser ist Veranstalter der Kunsthandwerkmärkte und möchte im kommenden Jahr auch soziale Projekte mit Jugendlichen ins Leben rufen. Dabei sollen die jungen Menschen an die Kunst herangeführt werden. Bis heute ist es so, dass es neben den Bildern auch Kunsthandwerk in der Kate zu kaufen gibt. Verschiedene Kunsthandwerker machen regelmäßig auch den Ladendienst. Jeder verkauft dabei aber auch für den Anderen. „Unser Motto ist: Miteinander – Füreinander“, erklärt Bärbel Krämer. Und das wird in der Kate gelebt. Besucher beschreiben sie immer als eine Oase. Ende September findet passend zum Start in das 15. Jahr der KunstKate eine Ausstellung des Künstlers Wolfgang Buchhalter statt. Dieser war schon bei der Eröffnung 1998 dabei und freut sich, immer noch teilhaben zu können. Die Vernissage zur Ausstellung „Rückblick – Ausblick“ findet am 28. September um 19 Uhr statt.

Maria Heggemann

Die Kate vereint Kunst, Kultur und Kreativität unter einem Dach. Im nächsten Jahr feiert sie 15-jähriges Jubiläum.



Die Gemälde *Black Prince* (l.) und *Canal Street* (r.) von Wolfgang Buchhalter sind aktuell in der Kate ausgestellt. Seine neue Ausstellung „Rückblick – Ausblick“ startet am 28. September.



Erfahrungen in vierter Generation

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Heinrich Reinholdt im Jahr 1882 den Grundstein unseres Unternehmens legte, sind 130 Jahre verstrichen.

Zeit genug, von Ihnen allen zu lernen. Viel Zeit für Gespräche, Begleitung und Erkenntnisse, aber auch Zeit für Verzweiflung, Ohnmacht und Trauer.

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben uns gelehrt zu unterscheiden, wie viel Hilfe nötig ist, um der Trauer genügend Raum zu geben und dennoch die Grenzen des Einzelnen nicht zu verletzen.

Wenn wir es zulassen, kann Trauer uns stark machen - stärker als zuvor - und uns zurückfinden lassen in das Leben, welches wir auf Erden führen.

Auch weiterhin gilt unsere Unterstützung all jenen, die zurückbleiben - unser Beistand ist den Trauernden gewiss und endet nicht mit der Trauerfeier.

Wir sind für Sie da - wann immer Sie uns brauchen.



Frank Reinholdt



Gerd Reinholdt



Adolf Reinholdt



Heinrich Reinholdt

Unser Bestattungshaus



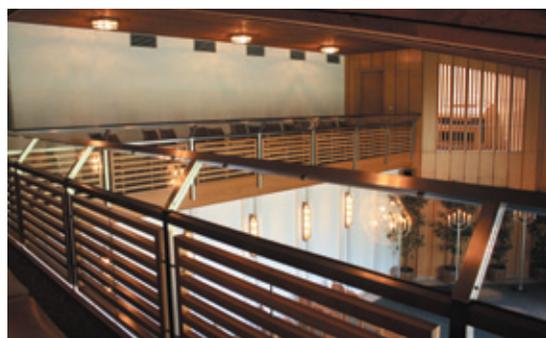
Wie wir Sie entlasten können

Eine Besonderheit unseres Unternehmens ist unser eigenes Bestattungshaus.

Das bedeutet, dass Sie und Ihre Angehörigen all das, was zu einem Abschied gehört, an einem Ort erleben und aus einer Hand erhalten. So vermeiden Sie unnötige und lästige Anfahrtswege, um von einem Standort zum anderen zu gelangen.

Abschiedsraum, Kapelle und Räume für die Abschiedsfeierlichkeiten nach der Zeremonie - all dies können wir Ihnen anbieten, um es für Sie so unkompliziert wie möglich zu machen.

Die Trauer und den Schmerz können wir Ihnen nicht nehmen, wir können nur versuchen, es Ihnen und Ihren Angehörigen so leicht wie möglich zu machen.



Büro
Dorfwinkel 7
22359 Hamburg

Tag und Nachruf
040 603 40 59
seit 1882 in Volksdorf

Bestattungshaus
Im Regestall 47
22359 Hamburg



Karatemeister zu Besuch in Volksdorf

Wie bei „Karate Kid“

Explosiv und gleichzeitig in sich ruhend – Karate fordert sowohl Körper als auch Geist. **Drei große Lehrmeister reisten aus Japan nach Volksdorf, um ihr Wissen auf einem Weltkaratelehrgang weiterzugeben.**

„Haai“, schallt der Kiai, der Kampfschrei, durch die Sporthalle im Ahrensburger Weg. Mitsunori Kobayashi schreitet zufrieden lächelnd durch die Reihen der rund 100 Karateschüler. Mit seinen schulterlangen silbrig-weißen Haaren fällt er auch zwischen all den einheitlich weißen Karateanzügen sofort auf. Er ist einer der drei Karatemeister aus Japan, die den Weltlehrgang in Volksdorf leiten. „Wir haben alle großen Respekt vor ihm“, erzählt Martin Kröckel. Der 48-Jährige ist selbst Träger des schwarzen Gurtes und Sensei (Meister) der Karategruppe des Walddorfer SV. Er war es auch, der sich dafür einsetzte, dass der Verein der Gima-Ha, ei-

nem traditionellen Karateverband, beitreten konnte. „Ich war auf der Suche nach einem Verband, bei dem nicht nur der Wettkampf im Vordergrund steht“, sagt Kröckel. „Seit 2009 kenne ich Herrn Kobayashi. Er war es, der uns geholfen hat, der Gima-Ha beizutreten.“

Die erste Übungseinheit ist beendet. Ein junger, blondhaariger Weißgurt tritt an Mitsunori Kobayashi heran und bittet ihn darum, ihm eine Übung zu zeigen. Ein Griff, eine schnelle Bewegung – und schon liegt der Junge am Boden. Er lacht, steht auf und verneigt sich. Der Meister lächelt und schweigt. Worte braucht der 69-Jährige nicht.

„Kobayashi Shihan (Lehrmeis-



(Lehr-)Meister: Mitsunori Kobayashi (l.) braucht keine Worte, um seine Karate-Schüler zu unterrichten.

ter) ist buddhistischer Priester in der zwölften Generation“, erzählt Martin Kröckel. „Sein Alltag besteht aus täglichen Andachten im Tempel, Zeremonien und dem Unterrichten der buddhistischen Lehre. Wenn man bei ihm auf dem Gelände ist, ist das schon mystisch. Das hat ein bisschen was von Filmen wie Karate Kid.“ Kröckel rückt seinen Anzug zurecht. Er selbst fing im Alter von zwölf Jahren mit dem Karate an. Damals wollte er einfach nur stark sein, wurde aber schnell eines Besseren belehrt. „Karate ist eine Lebenseinstellung“, sagt er. „Es geht nicht darum, im Wettkampf stark zu sein, sondern an sich selbst zu arbeiten. Meister und Übende nehmen wieder

ihre Positionen ein. „Ichi, ni, san“, gibt ein Trainer den Rhythmus vor. Gezählt wird auf Japanisch. Bei jedem Ausruf vollführt er eine neue komplizierte Bewegung, die Schüler imitieren ihn. Kobayashi Shihan schreitet wieder durch die Reihen der Übenden. Hier und da bleibt er stehen, korrigiert die Körperhaltung eines Schülers oder macht eine Bewegung vor. An Schnelligkeit und Können hat er trotz fortgeschrittenen Alters nichts eingebüßt.

Die Sonne scheint durch die großen Dachfenster in die Halle. „Haai.“ Noch einmal ertönt der Kiai nach einer letzten, explosiven Bewegungsfolge. Dann ist das Training zu Ende.

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



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



prima

**TEXTIL-
PFLEGE**

2 Hosen spezial € 7.99

1 Hemd € 1.20
waschen + bügeln
(keine Seide)

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

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



ROLF KAPPLER EINBRUCHSCHUTZ **KESO**

Montagefestpreise in ganz Hamburg

Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

- Beratung bei Ihnen zu Hause
- Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst

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

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0

www.kappler-einbruchschutz.de

Tag der Legenden

Am 9. September wird zum achten Mal beim „Tag der Legenden!“ für den guten Zweck gekickt. Wieder mit dabei: der Hummelsbüttler Richard Golz! Er ballerte auch gerade an der Alster. Zu Werbezwecken.



Große Fußballkunst, um auf den Charity-Kick hinzuweisen: Richard Golz beim Kick auf ein gut 50 Meter entferntes Alster-Tor. Weder er noch andere anwesende Ex-Profis trafen!



Karten
zu
gewinnen!

HSV-Liebliche, die mitkicken: Ex-Keeper Richard Golz (jetzt Coach), Ex-Spieler und -Trainer Thomas Doll und Sergej Barabarez (v.l.)

Ballern an der Alster hieß eine gerade abgeschlossene Aktion, um auf Reinhold Beckmanns Charity Kick Tag der Legenden im Millerntor-Stadion hinzuweisen. Über 70 prominente Fußballer und Prominente wie Giovane Élber, Matthias Sammer und Thomas Helmer werden wieder zugunsten der Initiative „NestWerk“ spielen. Vor den Augen der vielen Besucher wird sich das Millerntor-Stadion des FC St. Pauli wieder in einen legendären Ort des Fußballs verwandeln. Aber auch das Rahmenprogramm hat einiges zu bieten: Das Spiel wird begleitet von Live-Bands, Gewinnspielen, einer Actionmeile und vielen weiteren Überraschungen, die den „Tag der Legenden“ zu einem spektakulären Erlebnis machen. Egal, ob jung oder alt – für jeden ist etwas dabei! Ein musikalisches Highlight ist in diesem Jahr Kris (Revolverheld) zusammen mit Dante Thomas. Die beiden werden ihren Sommerhit „Diese Tage“ performen. Auch mit dabei sind Tequila & the Sunrise Gang. Sie heizen den Besuchern mit Reggae und Ska-Musik ein. Freuen Sie sich auf einen Tag für die ganze Familie und tun Sie gleichzeitig Gutes! Los geht's am 9.9.2012 um 13.00 Uhr. Weitere Infos finden Sie unter www.tagderlegenden.de.

Verlosung

Wir verlosen 3x2 Karten für den „Tag der Legenden!“! Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort „Legende“, und Ihrer Adresse an Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Oder schreiben Sie eine E-Mail an m.heggemann@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 4.9.

OASIS
Getränkemarkt
Hummelsbüttel

Auburg
0,5 Liter
ideal für unterwegs, Sport & Schule

Limonaden, Schorlen, Wasser

Limonaden 12 x 0,5 L
€ 5,99
0,99 € pro Liter
zzgl. 3,30 € Pfand

Wasser 12 x 0,5 L
€ 3,99
0,67 € pro Liter
zzgl. 3,30 € Pfand

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

HENRYETTA
MODEN Gr. 36-50

Die neue Herbstmode ist
eingetroffen!

Kleekamp 3 • 22339 HAMBURG • Telefon: 50099592
Gegenüber U-Bahn Fuhlsbüttel

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



Foto: OAKLEY/Presse

*Elegant, verspielt,
sportlich, wichtige
Auswahlkriterien für
eine Sonnenbrille?*

Mit Seherblick für die Patienten

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



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



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

AUGENARZTPRAXIS Mirko Tange



Allgemeine Sprechstunde
Privatsprechstunde
Kindersprechstunde mit Sehschule
Kontaktlinsenanpassung

Heegbarg 21 • 22391 Hamburg • Telefon: 040-602 0 344

www.augenarzt-tange.de

ÜBERÖRTLICHE BERUFS AUSÜBUNGSGEMEINSCHAFT
DR. MED. F. FLOHR • DR. MED. B. ROSE • DR. MED. U. KÖLLER • M. TANGE
FACHÄRZTE FÜR AUGENHEILKUNDE

Die Qual der Wahl

Das sommerliche Wetter ließ auf sich warten, aber jetzt ist es da. Der Sonnenschein sorgt für strahlende Gesichter und gute Laune, wobei das grelle Licht auch störend wirken kann. Beim Autofahren, Sport oder am Strand schränkt die Sonne das Sehen ein. Da hilft nur eins: eine Sonnenbrille als Accessoire.

Passend zu jedem sommerlichen Outfit gibt es eine Sonnenbrille: ob elegant, sportlich oder verspielt – der Fantasie und Variationsfreude sind keine Grenzen gesetzt. Dabei wird oft vergessen, dass die Brille nicht nur ein Styling-Accessoire ist, sondern die empfindlichen Augen vor UV-Strahlen schützen soll. Die Blendschutzkategorie ist je nach Intensität und Farbe der Tönung unterschiedlich und sollte bei der Wahl der richtigen Sonnenbrille beachtet werden (siehe BSK). Besonders schwer haben es allerdings diejenigen, die zusätzlich unter einer Sehschwäche leiden. Eine Möglichkeit sind phototrope Brillengläser, die sich bei zunehmender Intensität der UV-Strahlung immer stärker eindunkeln und bei Verringerung der Bestrahlung wieder aufhellen. Allerdings haben die phototropen

Substanzen eine Reaktionszeit, die in Ausnahmesituationen zu Problemen führen kann. Führt man beispielsweise mit dem Auto in einen Tunnel, hellt die Brille sich nicht schnell genug auf. Eine weitere Möglichkeit ist der Kauf einer Sonnenbrille mit Sehstärke. Teilweise sind diese Modelle sehr kostspielig. Allerdings bieten einige Fachgeschäfte beim Kauf einer normalen Brille, vergünstigte oder sogar kostenfreie Sonnenbrillen in gleicher Sehstärke an. Die traditionelle Methode, Korrekturbrillen mit Hilfe von Sonnenclips zu verdunkeln, ist nicht nur modisch ungünstig, sondern außerdem enorm unpraktisch. Wir wünschen dennoch allen Lesern einen angenehmen Sommer. Genießen Sie die Sonne so gut wie möglich. Wie sagt man so schön: Augen zu und durch!

Augenscheinlich gut

Jeder Mensch möchte sich gut aufgehoben fühlen. Leider kann man die Qualität einer Arztpraxis nicht von vornherein sehen. Bei Hygienemaßnahmen, Behandlungsrichtlinien und Leistung der Praxis muss sich der Patient erst mal auf sein Gefühl verlassen, da die Möglichkeit, dies zu prüfen, meist nicht gegeben ist. Vertrauen ist der Grundstein für eine gute Arzt-Patient-Beziehung. Deshalb ist das **Augendiagnostik- und OP-Zentrum von Andreas Otto**, Heegbarg 2, zertifiziert. Auf 400 Quadratmetern bieten drei Ärzte, ein Optometrist und zwölf medizinische Assistentinnen die gesamte Palette der modernen Augenheilkunde. Neben der normalen Vorsorgeuntersuchung und der Sehschule für die Kleinsten werden auch die Möglichkeit der Lasik-OP, einer grauen Star-OP, eventuell

mit Implantation einer Multifokallinse, welche die Fern- und Nahbrille überflüssig macht, angeboten. Außerdem ist das Team immer auf der Suche nach neuen und schonenden Behandlungsmethoden. So gibt zum Beispiel ein neuartiges Medikament neue Hoffnung für an Makuladegeneration, Augenvenenverschlüssen oder diabetischer Retinopathie erkrankte Menschen. Dieses Medikament wird in den Glaskörper des betroffenen Auges injiziert. Die Injektion wird ambulant mit örtlicher Betäubung unter sterilen Bedingungen durchgeführt. Das Medikament entfaltet so gezielt seine Wirkung und führt zu einer Verbesserung der Sehkraft. Die Kosten für diese moderne Therapie können von der Krankenkasse übernommen werden. Trotz aller Technik steht bei Andreas Otto im Augendiagnostik- und OP-Zentrum der



Experten in Sachen Augenheilkunde: **Andreas Otto und sein Team.**

Mensch mit seinen Sorgen und Ängsten im Mittelpunkt und wird individuell nach seinen Bedürf-

nissen behandelt. Mehr Infos unter **Tel.: 53 04 48 77** und auf **www.augenarzt-otto.de**.

Augendiagnostik
Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
(DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF POPPENBÜTTEL)

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

Netzhautuntersuchung: **Optomap®-200c**

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





Das lästige „Klingeln der Ohren“

Nach einem lauten Konzert dröhnen die Ohren – das ist normal. Manchmal entwickeln sich aus dem kurzzeitig lärmenden Spaß allerdings langfristige Störungen. Ebenso kann stressbedingt ein immerwährendes Geräusch im Ohr entstehen. Die anwendbaren Behandlungsmethoden sind vielseitig, aber nicht immer erfolgversprechend.

In der heutigen Zeit ist der Tinnitus eine der häufigsten Wahrnehmungsstörungen. Insbesondere in den Industriestaaten ist er verbreitet. Vor diesem Hintergrund hat sich herausgestellt, dass Stress und Frustration die Beschwerden ebenso auslösen können wie laute Umgebungsgeräusche. Otologie-Spezialist Gerhard Hesse sagte im Gespräch mit Focus: „Ein Lehrer, der nicht anerkannt wird, oder ein Steuerbeamter, der unter seinem schlechten Image leidet, sind typische Kandidaten für einen Tinnitus. Nur in 50 Prozent aller Tinnitus-Fälle ist Lärm ein Auslöser.“

Bei einem Drittel aller Erwachsenen in Deutschland tritt wenigstens einmal im Leben ein Tinnitus auf. 4% kämpfen länger als ein Jahr mit der Tinnitus-Erkrankung. Bei den Beschwerden wird zwischen subjektivem und objektivem Tinnitus unterschieden. Objektive Ohrgeräusche können vom behandelnden Arzt wahrgenommen oder mit Hilfe von technischen Geräten registriert werden. Die Ursachen sind hierbei unregelmäßige Strömungen in Blutgefäßen, bei Muskelaktionen oder Tumoren. Deshalb ist eine weitverbreitete

Behandlungsmethode eines akuten Tinnitus eine Infusion mit durchblutungsfördernden Medikamenten. Ein subjektiver Tinnitus ist weitaus schwieriger zu behandeln und kann nicht von einem externen Beobachter wahrgenommen werden. Die Diagnose und Heilung ist eine große Herausforderung für die behandelnden HNO-Ärzte. Verschiedene Arten der Tinnitus-Therapie können gewählt werden, wobei kein einheitliches Therapieverfahren existiert. Die Verwendung von Hörgeräten ist hilfreich, da acht von zehn Tinnituspatienten zeitgleich unter

Hörproblemen leiden. Dadurch wird Hörstress ausgelöst, der zusätzlich negative Auswirkungen auf die Ohrgeräusche haben kann. Die Hörgeräte helfen dem Patienten, die Umgebungsgeräusche wieder vollständig wahrzunehmen. Es existieren auch homöopathische Behandlungsmethoden. Die kranio-sakrale Osteopathie beispielsweise: Hierbei werden Handgriffe im Bereich des Schädels und des Kreuzbeins ausgeführt, die die Selbstheilungskräfte aktivieren

Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen können...

Anzeige

Den meisten Menschen, die nicht mehr gut hören, können moderne Hörgeräte Kommunikationsfähigkeit und Lebensqualität sichern. Doch was, wenn der Hörverlust so groß ist, dass Hörgeräte an ihre Grenzen kommen? Dann könnte das Cochlea-Implantat eine Lösung sein, sagt Matthias Schulz (34). Der 1. Vorsitzende des Cochlear Implant Verbandes Nord e.V. trägt selbst seit mehreren Jahren zwei Cochlea-Implantate.



Matthias Schulz, 1. Vorsitzender, Cochlear Implant Verband Nord e.V.

Alstertal-Magazin: Herr Schulz, was ist ein Cochlea-Implantat (CI) und wem hilft es?

Matthias Schulz: Das CI wird unter die Kopfhaut eingesetzt und reicht bis ins Innenohr. Es wandelt gesprochene Worte und andere akustische Signale in elektrische Impulse um. Durch diese Impulse wird der Hörnerv stimuliert. Zu jedem CI gehört außerdem ein Soundprozessor mit Sendespule, der wie ein Hörgerät hinterm Ohr getragen wird. Geeignet ist das CI für Menschen aller Altersgruppen, die an einem hohen bis völligen Hörverlust leiden – vom gehörlosen Säugling bis zum langsam ertaubten Senior.

Warum haben Sie diese Lösung erhalten?

Ich bin von Kindheit an hörbehin-

dert, doch meine Hörgeräte haben überhaupt nicht ausgereicht. Ich verstand schon etwas. Aber ich konnte Sprache nie wirklich verstehen. Mein HNO-Arzt meinte jedoch, dass ich für ein CI nicht geeignet sei. Erst viel später habe ich durch einen anderen Arzt erfahren, dass ich sehr wohl geeignet bin. Ich entschied mich sofort für das CI.

Mit welchem Ergebnis?

Circa einen Monat nach der OP war die Erstanpassung. Ich habe sehr schnell vom CI profitiert und relativ bald verstehen können. Bis es optimal war, dauerte es anderthalb Jahre. Wie ich heute höre, ist kein Vergleich zu früher. Alles ist feiner und klarer. Ich verstehe Worte zuverlässig, ohne vom Mund abzusehen. Ich

habe mich so daran gewöhnt, dass ich gar nicht mehr weiß, wie das früher war.

Und was würden Sie Menschen empfehlen, die trotz ihrer Hörgeräte nicht ausreichend verstehen können?

Die OP ist eine ganz persönliche Entscheidung; aber ich möchte jedem Mut machen, diesen Zustand nicht einfach hinzunehmen. Sie sollten sich weitergehend informieren, eine Selbsthilfegruppe oder einen Schwerhörigen-Verein aufsuchen, um von anderen Erfahrungen zu profitieren. Und sie sollten sich an einen HNO-Arzt wenden, der sich mit dem CI auskennt.

Weitere Informationen sowie Ansprechpartner zum Thema finden Sie im Internet unter www.ich-will-hoeren.de.



sollen. Wissenschaftlich bewiesen ist die Behandlungsmethode allerdings nicht. Verschiedene Therapiemethoden können zur Heilung beitragen. Es bleibt abzuwarten, ob ein einheitliches Therapieverfahren entwickelt werden wird.

Tinnitus aurium:
Latein für „das Klingeln der Ohren“

Verteiler gesucht! Ab 13 Jahre

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 Klatsch & Tratsch zurück.

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®

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.



ROCKY, JACK RUSSEL-PINSCHER-MIX

Rocky kam ins Tierheim, da seine Tierhalter sich getrennt haben. Der Kleine ist ein freundlicher, lebhafter Rüde, der sich ein neues Zuhause in einer tierlieben Familie wünscht. Er ist stubenrein, leinenführig, kläfft leider, bleibt auch für ein paar Stunden allein zu Hause. Kinder sind ihm nicht fremd. Die zukünftigen Halter sollten Rocky Zeit geben, sich in seiner neuen Umgebung einzuleben.



MULLE, EUROPÄISCH KURZHAAR

Mulle wurde im HTV abgegeben, da der Halter zu alt war, um sie weiterhin versorgen zu können. Dadurch, dass sie zu viel zu futtern bekam, hat die Waage bei der Untersuchung 11,5 kg angezeigt. Mülle muss unbedingt schlanker werden! Sie, die zurückhaltend freundliche Seniorin, hat die ganzen Jahre über bei einer ältere Person gelebt und mag somit ein ruhiges Umfeld. Sie ist es gewohnt, sich drinnen und draußen aufzuhalten. Da das Fell auf dem Rücken stark verfilzt war, wurde es vor kurzem geschoren.

JAMIE-LEE, RIESENSCHNAUZER-MIX

Jamie-Lee ist eine liebenswerte ältere Hundedame, die das große Pech hatte, dass ihr Besitzer verstorben ist. Sie kennt es, mit dem Auto zu fahren, verhält sich freundlich, ist folgsam und leinenführig. Kinder sind ihr vertraut. Gesucht wird jemand, der sie so liebt, wie sie ist.



LILLY, BÖRDER COLLIE



Lilly kam zurück ins Tierheim, da ihre Besitzer sich getrennt haben und keiner mehr Zeit für sie hat. Am 07.02.2011 wurde sie im Alter von ca. 4 Monaten das erste Mal als Fundhund bei uns eingeliefert. Lilly ist stubenrein, sehr lebhaft, freundlich und sehr gelehrt. Bei Fremden ist sie unsicher und braucht eine Zeit, um diese zu akzeptieren. Sie kennt Bus- und Bahnfahren. Leider hat Lilly es noch nicht gelernt, alleine zu bleiben. Die neue Familie sollte viel Zeit und Erfahrung haben. Um Lilly richtig auszulasten, sollten die neuen Besitzer Agillity mit ihr betreiben. Auch der Besuch einer Hundeschule ist ratsam.

SURI, EUROPÄISCH KURZHAAR

Suri ist aus Hamburg-Neugraben als Fundtier in den HTV gekommen. Mit ihren circa 2 Jahren wurde sie erst einmal im Tierheim kastriert und gechipt. Ganz relaxed schaut sie sich ihr momentanes Umfeld an. Suri träumt von einem eigenen Haus mit Garten für ihr zukünftiges Katzendasein und hofft darauf, bald einen Ortswechsel vorzunehmen.



RED CAT, EUROPÄISCH KURZHAAR

Red Cat kam durch eine Sicherstellung in den HTV, da sein Halter verstorben ist. Nun ist er noch immer ganz verstört und verkriecht sich gerne, da er diese Veränderung in seinem Katzendasein schrecklich findet. Er braucht unbedingt ein neues Zuhause bei Menschen, die ihm gegenüber die Geduld aufbringen, sich an ein neues Umfeld zu gewöhnen. Wenn er Zutrauen gefasst hat, wird er seinen neuen Beschützern gegenüber bestimmt sehr dankbar sein. Ob er auch Freigang kannte, das entzieht sich unserer Kenntnis, einen Chip hat er im HTV bekommen.



Tierarztpraxis in Bergstedt



Christina Ullmann, Tierärztin



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.

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN
VON 1841 E. V.

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

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

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211106-0
Besuchen Sie uns und unsere Tiere:
Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr
dienstags geschlossen

ALSTERTAL

EINKAUF S - ZENTRUM

CENTER - MAGAZIN

7.-8.9.:
Live-
Modenschauen
um 13, 15 und
17 Uhr

NEWS
+ TERMINE

rund ums AEZ

300 €
GEWINNEN

beim Model-Casting fürs
Center-Magazin

GENUSS
KUNST

Raffinierte Salatidee
mit optischem Akzent

STYLE-GUIDE

Feminine AEZ-Outfits für jeden Anlass auf dem nächsten Städte-Trip

fuchs
Trachtenmoden

- 01 Dirndl-Bluse,**
100 % Baumwolle,
Gr.: XS-XXL 19,95
@ 50001
- 02 Dirndl,**
55 % Baumwolle/
45 % Polyester,
Gr.: 32-44
99,95 @ 50003



01
19,95

02
99,95

DIREKT BESTELLEN
galeria.de

Oder telefonisch bestellen
unter 01805-015454
(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max.
0,42 €/Min. aus dem Mobilfunk). Die Ver-
sandgebühr beträgt 4,95 €, diese entfällt
ab einem Bestellwert von 49,95 €.

GALERIA Kaufhof GmbH, Leonhard-Tietz-Str. 1, 50676 Köln

Ich freu' mich drauf

www.galeria.de

GALERIA
KAUFTOF

Hamburg-Poppenbüttel | Im Alstertal-Einkaufszentrum



EIN SOMMER-FINALE VOLLER AEZ-ERLEBNISSE!



Die Tage werden allmählich kürzer und so langsam neigt sich der Sommer seinem Ende entgegen. Leider hat er sich dieses Jahr oftmals nicht von seiner schönsten Seite gezeigt und so hoffen wir nun auf einen Start in den goldenen Herbst wie im vergangenen Jahr. Auf jeden Fall sorgen wir im AEZ für eine goldige Vorbereitung auf die neue Saison.

Seit Montag können Sie in der Ladenstraße auf unserem extra langen Catwalk in einer puristischen und modernen Schlossatmosphäre die **aktuelle Herbstkollektion** der teilnehmenden Shops entdecken. Wie sich die Kollektionen an der Frau oder dem Mann tragen? Unsere Models zeigen Ihnen das am **7.9. und 8.9. in unterhaltsamen Fashion-Shows** mit Musik- und Tanzeinlagen zum Thema „Gott in Frankreich“. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich für Ihr neues Outfit inspirieren. Mehr dazu auf Seite 58.

Und wenn Sie sich selbst auch einmal gerne in Szene setzen möchten – dann sind Sie bei unserem **Casting „Cover-Model“** genau richtig! Der Siegerin winken neben einem Titelbild des Center-Magazins auch noch ein 300-Euro-Center-Gutschein und eine Story zu ihrem exklusiven Fashion-Shooting. Erfahren Sie auf Seite 66, wie Sie Ihre große Chance nicht verpassen. Wir freuen uns auf weitere tolle Bewerbungen!

Damit Sie in den Herbst gut starten und sicher landen, nehmen wir Sie gemeinsam mit Airbus, dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DRL), der Deutschen Lufthansa, dem Hamburger Airport und Lufthansa Technik vom **13.9. bis 23.9.** mit zu einer außergewöhnlichen und **erlebnisreichen Zeitreise durch die Geschichte der Hamburger Luftfahrt**. Lesen Sie mehr zu dem spannenden Programm auf Seite 67.

Verzweifeln Sie nicht, wenn Ihre Arbeitswoche so stressig ist, dass Sie keine Zeit finden, in Ihr AEZ zu kommen! Sondern freuen Sie sich wieder auf einen **verkaufsoffenen Sonntag am 23.9.** Genießen Sie von 13 bis 18 Uhr in aller Ruhe mit Ihrer Familie durch das AEZ zu bummeln, zu shoppen und sich die Ausstellung Luftfahrtstandort Hamburg anzusehen.

Sehen Sie, es ist eine Menge los, und wir freuen uns darauf und auf Ihren Besuch.

Herzliche Grüße
Ihre

Julita Hansen und Karsten Bärschneider, Center Manager



SIGHTSEEING

Blau, Grau, Schwarz sind die Dauerbrenner unter den Modefarben und lassen sich wie bei diesen Outfits von Taifun perfekt miteinander kombinieren. Ponchos eignen sich besonders als Wärmespender in der Übergangszeit.

AEZ-TRENDREPORT

Jetzt einen **Städte-Trip mit den Freundinnen** unternehmen – was gibt es Schöneres? Mit welcher AEZ-Mode Sie in Ihrer Traummetropole Tag und Nacht stilsicher unterwegs sind, lesen Sie hier.

A fashion advertisement featuring three models standing on a stone-paved area in front of a stone wall. The model on the left wears a black lace dress and black boots. The middle model wears a white dress with a black collar and black heels. The model on the right wears a black dress with a side cutout and black heels. The text 'PARTY-SESSION' is overlaid on the right side, and a descriptive paragraph is below it. The page number '59' is in the bottom right corner.

PARTY-SESSION

Romantisch in Spitze, elegant in Schwarz-Weiß oder klassisch in Schwarz – mit den Partykleidern von Taifun hat man die Qual der Wahl. Ein sexy Hingucker ist Frau jedoch mit jedem dieser Looks.



Fashion-Shows
Noch bis zum 8.9. erfahren Sie unter dem Motto „Wie Gott in Frankreich“ in einer **statischen Modenschau**, was diesen Herbst die Trends sind. Sehen Sie die Kollektionen verschiedener Marken auf einen in der Ladenstraße aufgebauten Laufsteg. Highlight sind die **Live-Fashion-Shows** zum großen Finale am 7. und 8.9. um 13.00, 15.00 und 17.00 Uhr



TEA-TIME

Verspielte Eleganz gepaart mit Nostalgie ist der Trend des Herbstes – vor allem in den unterschiedlichen, angesagten Rottönen wie bei diesen Styles von Taifun. So wird Frau zur farbenfrohen Tagesschönheit.



SHOPPING-TRIP

Im trendbewussten Look mit sonnigen Akzenten von Taifun Mitbringsel für die Liebsten zu Hause besorgen gehen.

PASSENDE BEGLEITER

Die Looks für den nächsten Städtetrip werden mit dem perfekten Begleiter besonders gut in Szene gesetzt. Hier unsere Tipps, welcher Taschen-Typ aus dem AEZ zu welchem Anlass passt.



BOSS BLACK BY HUGO BOSS

FÜR DIE CITY



DER KLASSISCHE
Marc O'Polo, ca. 300 Euro



DER PRAKTISCHE
Strenesse Blue, ca. 270 Euro.



DER TRENDIGE
Laurèl, ca. 550 Euro

FÜR DIE PARTY



DER EDLE
Zara, ca. 80 Euro



DER ANIMALISCHE
Bijou Brigitte, ca. 20 Euro



DER FEMININE
Laurèl, ca. 280 Euro



UNITED COLORS OF BENETTON

FÜRS CAFÉ



DER SPORTLICHE
Marc O'Polo, ca. 300 Euro



DER AKZENTUIERTE
Marc O'Polo, ca. 340 Euro

Da haben wir den Salat!

Der Sommer, der sich langsam dem Ende neigt, hat sich nicht von seiner besten Seite gezeigt. Ganz anders schaut es mit der Salatidee „Konfiertes Hechtfilet mit Gartenkräutern, Heidelbeeren und Limonen-Polenta“ aus. Probieren Sie die! So erleben Sie zumindest einen grandiosen kulinarischen Sommerausklang.

Für den konfierten Hecht:

- 4 Hechtfilets á 150 g
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Rapsöl
- 150 ml Olivenöl
- 8 Sternanis-Sterne
- 2 EL Kardamon
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Dillzweige

Für die Limonen-Polenta:

- 50 g weiße Polenta/Maisgrieß
- 400 ml Wasser
- 1 unbehandelte Limette
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Gartenkräuter:

Je eine halbe Handvoll

- Löwenzahn
- Brennnessel
- Schnittlauch
- Krauspetersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Zitronenmelisse
- Brunnenkresse

Heidelbeeressig zum **Marinieren**
Heidelbeeren zum **Garnieren**

Buchtipp:

Küche vom Feinsten, gesundheitsbewusst und vitalitätssteigernd: Das verspricht nicht nur das hier gezeigte Rezept aus „GourMed-Cuisine – Gesunde Küche für Genießer“, sondern auch die anderen leckeren Idee des Kochbuches von Dr. med. Alex Witasek und dem Haubenkoch Dominik Stolzer.

214 Seiten, Preis: 29,90 Euro, erschienen 2012 im Orac Verlag, gesehen in der Thalia Buchhandlung im AEZ.

Zubereitung:

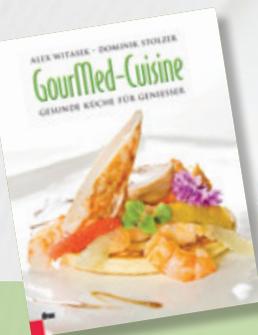
1. Für den konfierten Hecht zunächst ein Gewürzöl herstellen: Dazu die Gewürze (außer Salz und Pfeffer) mit dem Stabmixer fein mahlen und in einem Topf ohne Fett kurz anrösten. Mit den beiden Ölen aufgießen. Die Limetten in Stücke schneiden und mit der Dille hinzufügen. Auf ca. 90°C erhitzen und 25 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abseihen.

2. Für die Polenta das Wasser in einen Topf geben, würzen und zum Kochen bringen. Geriebene Limettenschale und Limettensaft ins kochende Wasser geben. Die Polenta mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren 20 Minuten bei niedriger Temperatur quellen lassen. Ein Blech mit Frischhaltefolie auslegen und die Polenta 1,5 cm hoch ausfüllen. Mit Folie abdecken und mit einem zweiten Blech beschweren.

Sechs Stunden im Kühlschrank kalt stellen, bis die Masse fest geworden ist. Vor dem Anrichten die Polenta stürzen, in 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden und in etwas Öl leicht anbraten.

3. Den Hecht von der Haut ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in das Gewürzöl geben und bei 90°C ca. sechs bis sieben Minuten garen. Aus dem Öl heben und mit einer Zange die Y-Gräten ziehen.

4. Anrichten: Die gewaschenen und gezupften Gartenkräuter in der Mitte der Teller anrichten und mit dem Heidelbeeressig marinieren. Den konfierten Hecht daraufsetzen, die Polentawürfel und die Heidelbeeren rundherum streuen. Den Salat mit etwas lauwarmem Gewürzöl beträufeln.





Exklusiv für Sie in der **Markthalle**



**Mittagspause ?- Frisch
geschnittenes Obst, Ananas
oder Melonenmix-Schale
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**.
Buoni 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 36. Kalenderwoche
Niebüller Knust
Roggen-Weizenvollkorn mit Kürbis und
Sonnenblumenkernen
1000 g nur € 3,70
statt € 4,10



Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist
Die Grillsaison ist eröffnet!
Lammlachse Avignon, Rumpsteak Pasadena,
Kalbsspieße in Kräuterbutter,
Geflügelspieße in Curry,
Chorizio- und Merguez-Bratwürste
Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

DAT KORNHUS

Knobi-Baguette mit Käse überbacken

2,25 € statt 2,65 €

Schwäbischer Pflaumenkuchen Platte

4,70 € statt 5,20 €

California Queen:

Garnele in Tempurateig, Rucola, rote
Paprika und Spezielsauce 6 Stk. **6,00 €**

Crazy Chicken (Big Roll)

Gedr. Hähnchenbrustfilet, Koriander, Mango-Curry-
Sauce und SweetChilli-Sauce 10 Stk. **9,50 €**



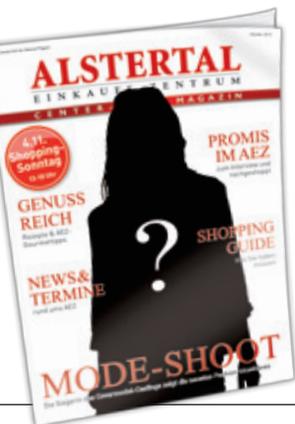
Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Sushi Yama Team

■ AEZ-Inside

300 €
zu
gewinnen!

Wir suchen Sie als Cover-Model für Oktober!

Sie haben große Lust als Model vor der Kamera zu stehen? Dann machen Sie mit bei unserem großen Casting. Wir suchen für die Oktoberausgabe des AEZ-Center-Magazins das Cover-Model. **So bewerben Sie sich!** Senden Sie ein Ganzkörperfoto in Ihrem Lieblingsoutfit und ein Porträtbild von sich an: Magazin Verlag Hamburg, AEZ-Center-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per E-Mail an jury@alster-net.de. **Eine Expertenjury kürt die Siegerin.** Die Jury setzt sich zusammen aus dem Shopinhaber von Café con leche Hillmer Meyer, der Shopmanagerin Anja Siegler von Navyboot, dem Team von Peter Polzer, der Filialeiterin Regina Fenske von Mirabell Dessous, den Center Managerin Julita Hansen und Karsten Bärschneider sowie der Moderedakteurin des Center-Magazins Christiane Kaufholt. **Der Gewinn:** Die Siegerin ist nicht nur das Oktober-Cover-Model, sondern gewinnt auch einen 300-Euro-Center-Gutschein und ein professionelles Fotoshooting, inklusive der abgedruckten Modestrecke dazu im Magazin.



Neben den 300-Euro winkt dem Cover-Model u.a. ein professionelles Fotoshooting.

Teilnahmebedingungen: Mitmachen können Frauen ab 16 Jahren (bis 18 Jahren nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten). Ausgenommen sind Mitarbeiter sowie deren Angehörige des Magazin Verlag Hamburg, der ECE sowie der Stores, dessen Experten in der Jury sitzen. Einsendeschluss: 21.09.2012. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Astrid Gutgesell, 42: „Ich bevorzuge schöne knallige Farben, etwa Grün und Violett. Gold würde ich tagsüber allerdings eher nicht anziehen.“



Sebastian Klein (17) und Sophia Jansen (16): Auffällige Farben finden wir nicht so schlecht, aber selbst tragen würden wir sie eher weniger.



Genndij (46) und Elena (41) Burkovski: Bei den Herren finden wir Knallrot zu frech. Glitzer bei den Damen ist elegant und chic.



Laura Oelsner, 17: „Lieber gedeckte Töne. In kräftigen Farben würde ich höchstens ein einzelnes Teil auf einmal anziehen.“

Herbsttrends

Kräftige Farben, Pailletten und enge Schnitte. Das sind die Trends für den Herbst. Wir fragten bei den AEZ-Besuchern nach, was ihre Favoriten sind!



Beate (50) und Bernd (56) Fischer: Bei den Männern finden wir eher die schlichten Sachen schön. Bei den Damen darf es schön knallig sein.



Jevgenija Dreviskiene, 39: „Ich setze auf Violettöne; gern darf es farblich ein wenig aufregender sein.“

Jacob (17) und Lisa (22) Sinz: Rot bei den Herren finden wir gut. Aber Glitzer bei den Frauen ist nicht so unser Fall.

Erleben,
mitmachen &
gewinnen!

Reisen Sie durch die Geschichte der Luftfahrt!

Alle großen und kleinen AEZ-Besucher sind vom **13. bis zum 23.9.** zu einer außergewöhnlichen und spannenden **Zeitreise durch die Geschichte der Luftfahrt** in der Center-Ladenstraße eingeladen. Im Rahmen des Events „100 Jahre Luftfahrt in Hamburg“ präsentiert das AEZ gemeinsam mit Airbus, dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR), der Deutschen Lufthansa, dem Hamburger Airport und Lufthansa Technik die Erfolgsgeschichte der Luftfahrt in Hamburg in einzigartigen Bildern, Ausstellungsstücken, Informationstafeln und Filmdarbietungen. Von ihren Anfängen im Jahre 1911 bis hin zu einem Ausblick in die Zukunft des Luftverkehrs können Sie und Ihre Kids viele faszinierende Fakten und Storys erfahren. Zudem wird an den Wochenenden und speziell am verkaufsoffenen Sonntag, dem 23.9., ein **animatives und interaktives Programm** wie z. B. Flugsimulationen, Kofferversteigerungen oder das Inspizieren eines Airport-Feuerwehrgagens für die ganze Familie angeboten. Ein **großes Gewinnspiel mit tollen Preisen**, wie z.B. einen Flug mit der JU52, einen Lufthansa-Reisegutschein oder eine Airbus Werksführung, wartet vor Ort im Center ebenfalls auf Sie.



Inspizieren Sie das Rollfeld in der Ladenstraße: Zu entdecken gibt es z.B. Flugzeuge aus alter Zeit oder ein Feuerwehrauto.

Hier werden Trends gesetzt!



Im UG des AEZ. Tel.: 606 30 33

„Cafe con leche“ hat sich mit einem Umbau verschönert und sorgt mit ausgefallener neuer Herbst-Mode für Ihren gelungenen Auftritt.

Seit fast 30 Jahren ist „Café con leche“, kurz auch CCL genannt, im AEZ zu Hause. Das Geschäft bietet eine große Auswahl an internationalen Fashionlabels mit ausgefallener Mode von Nickelsen, Blonde No. 8, tigha, rosemunde, FREESOUL, MEK DNM, 11 Elfs sowie Better Rich, trendigen Schuhen von felmini und NEOSSENS und Accessoires wie Gürtel von Vanzetti Selection. Wer

kein Outfit von der Stange sucht, sondern etwas Besonderes haben möchte, der wird CCL wie seine zahlreichen Stammkunden lieben. Und das Beste: Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt auch. Das innovative Familienunternehmen legt Wert darauf, stets neue modische Highlights präsentieren zu können. So hat man gerade das exklusive Sortiment an George

Gina & Lucy-Taschen um weitere hochwertige Ledertaschen der Marke FREDs BRUDER ergänzt. Damit der Store nicht nur ein Ort zum Shoppen ist, sondern auch ein Treffpunkt in freundlicher Atmosphäre ist, liegt dem kompetenten Team nicht nur

der perfekte Style seiner Kunden am Herzen, sondern auch der des Shops: So wurde den Räumlichkeiten zur beginnenden Herbstsaison ein neuer, heller Look verpasst. Lassen auch Sie sich ein neues Outfit verpassen und schauen Sie vorbei!

Diese angesagte George Gina & Lucy-Tasche ab September bei CCL.



Ledertasche vom neu bei CCL geführten Label FREDs BRUDER. Erhältlich ab September.

AEZ-Service:

Hier haben die Kinder Spaß!



„Ich kann nicht mehr. Wann gehen wir endlich nach Hause!“ – ein Satz, den wohl fast jedes Kind früher oder später bei einem Shoppingmarathon äußert. Deshalb hat das AEZ für seine Jüngsten die Spielfläche im Untergeschoss eingerichtet. Dort finden die Kids zahlreiche Möglichkeiten sich auszutoben und zu spielen, oder sie können Trickfilme schauen. So wird auch für die Kleinen der Shoppingbummel zum Spaß.

Das stets perfekte Geschenk!

Der Center-Gutschein ist ein tolles Geschenk, mit dem man einfach nichts falsch machen kann. Mit ihm kann sich der Beschenkte in allen 240 Geschäften im AEZ etwas Schönes 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.



Neuigkeiten in der Shop-Welt

Neu eröffnet: **Daily's**, Gastronomie, OG, BC
OG = Obergeschoss, BC = Bestandscenter

Ihre Vorteile mit der Parkwertkarte!

Das AEZ bietet über 3.000 Parkplätze und viele Leistungen rund ums Parken wie die erste Stunde oder am Samstag ab 16 Uhr kostenlos parken. Praktisch ist auch die Parkwertkarte, die mit unterschiedlich hohen Beträgen aufladbar ist. Auf den Aufladebetrag erhalten Sie 10 % Rabatt. Mit der Karte ist zudem das Warten und Heraussuchen von Kleingeld am Kassensystem vorbei, denn Sie gehen vom Shoppen direkt zum Auto!



CENTER-KALENDER!

- Bis 8. September** Ganztägige **statische Herbstmodenschauen** in der Ladenstraße. Plus: **Live-Fashion-Shows** am 7. und 8.9. jeweils um 13, 15 und 17 Uhr.
- 13. bis 23. September** Luftfahrtstandort Hamburg – eine **Zeitreise durch die Luftfahrtgeschichte** mit interaktiven Aktionen in der Ladenstraße
- 23. September** **Shopping-Sonntag** von 13-18 Uhr. Das Parken ist kostenlos.
- 27. September bis 6. Oktober** **Kino-Porträt und Sportdokumentation** über die Lebensgeschichten dreier außergewöhnlicher Spitzensportler der Paralympics.

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

AEZ-Inside

Das Center-Magazin in Kroatien

„14 Tage kroatische Küste – das war ein Traum“, sagt Christa Wegner über ihren Urlaub. Festgehalten hat sie den mit einem Foto in Dalmatien an der Diokletian-Palastmauer vor der 8 m hohen Bronzestatue des Bischofs Gregor von Nin. Es soll übrigens Glück bringen, wenn man seinen großen Zeh berührt! Und Christa Wegner hat Glück, denn sie gewinnt mit diesem Bild einen 50-Euro-Center-Gutschein. 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 Center-Gutschein. Fotos an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Kritenborg 4, 22391 Hamburg. Oder per E-Mail an: centermanagement-aez@ece.de

Die Bronzestatue des Bischofs Gregor von Nin soll Glück bringen. Christa Wegner hatte Glück. Denn mit diesem Foto gewinnt sie 50 Euro.



Mitmachen und 50 € gewinnen

SEPTEMBER-AKTIONSPROGRAMM:

Görtz Kinder-Club

Mittwoch, 05.09.:
15.00-17.00 Uhr – Ein toller Windspañ flattert durch die Luft.

Mittwoch, 12.09.:
15.00-17.00 Uhr – Kleine Flugzeuge starten im Kinder-Club!

Mittwoch, 19.09.:
15.00-17.00 Uhr – Freche Fröchtchen fallen von den Bäumen.

Mittwoch, 26.09.:
15.00-17.00 Uhr – Kleine Raben tanzen auf unseren Fingern.

Vom **13.9. – 23.9.** könnt Ihr bei unserer **tollen Flugzeugrallye** durch das AEZ mitmachen. Los geht's bei Build-a-Bear Workshop!



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.



Mutiara-Charlotte Fischer,
Mitarbeiterin bei Marc
O'Polo im AEZ, steht in
der engeren Auswahl zum
besten Azubi 2012.



AEZ-Mitarbeiterin bald **besten Azubi der Stadt?**

Derzeit kämpfen in der Stadt 20 Frauen und Männer um den Titel „Hamburgs bester Azubi 2012“! Unter ihnen ist auch Mutiara-Charlotte Fischer. Die 24-jährige angehende Einzelhandelskauffrau arbeitet als Auszubildende im Marc O'Polo-Store im AEZ und möchte den Wettbewerb nur zu gerne gewinnen. Stolz ist sie aber auch schon darauf, dass ihre Filialleiterin sie überhaupt vorgeschlagen hat: „Das war für mich ein sehr großes Kompliment. Es zeigt mir, dass ich richtig bin in dem Job, den ich immer machen wollte!“ Als ihre Stärken bezeichnet sie ihre Ausdauer und Motivation. Was ihren Spaß am Job noch ausmacht, ist ihre Passion zur Mode. „Ich beschäftige mich auch in meiner Freizeit viel mit den aktuellen Fashionrends und finde es spannend zu sehen, in welche Richtung sich Styles entwickeln.“ Besonders gefällt ihr auch die Mode im Marc O'Polo-Store: „Ich könnte sie aufkaufen.“ Mutiara-Charlotte Fischer hat ihren Traumberuf gefunden. Und wer weiß, vielleicht trägt sie bald den Titel „Bester Azubi Hamburgs 2012“. Das Center-Magazin wird es verfolgen.

Mit Events **soziale Verantwortung zeigen**



Mit Events stützen die
Center Manager Julita
Hansen und Karsten
Bärschneider das
soziale, nachhaltige
Handeln des AEZ.



In unserer Serie „Wir handeln voraus“ geht es dieses Mal um die soziale Nachhaltigkeit. Den „Menschen der AEZ-Welt“ ist bewusst, dass nachhaltiges Engagement nicht bei der Reduzierung des Stromverbrauchs, Trennung von Müll oder dem Einsatz ressourcenschonender Stoffe endet. „Neben den sehr wichtigen ökologischen Anstrengungen ist das Engagement für unsere Mitmenschen ebenso relevant und notwendig“, so die Center Manager Julita Hansen und Karsten Bärschneider. Darum veranstaltet das AEZ regelmäßig mit großem Erfolg Spendenaktionen wie in diesem Jahr z.B. die Versteigerung der von Promis künstlerisch gestalteten Hasen. Außerdem finden mitten im Center Infoveranstaltungen statt, die unter anderem die Gesellschaft über lebenswichtige Themen unterrichten. So konnten sich die Besucher Ende August z.B. über lebensrettende Blutspenden informieren.





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: Heegberg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • www.borsay.com

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



Neu!



Samstag ab 16 Uhr frei parken


3.000



Für mich das Größte.



Paralympicathlet Henry Wanyoike:
Seine Lebensgeschichte sieht
man in Bildern im AEZ.



„Du kannst mehr, als du denkst!“

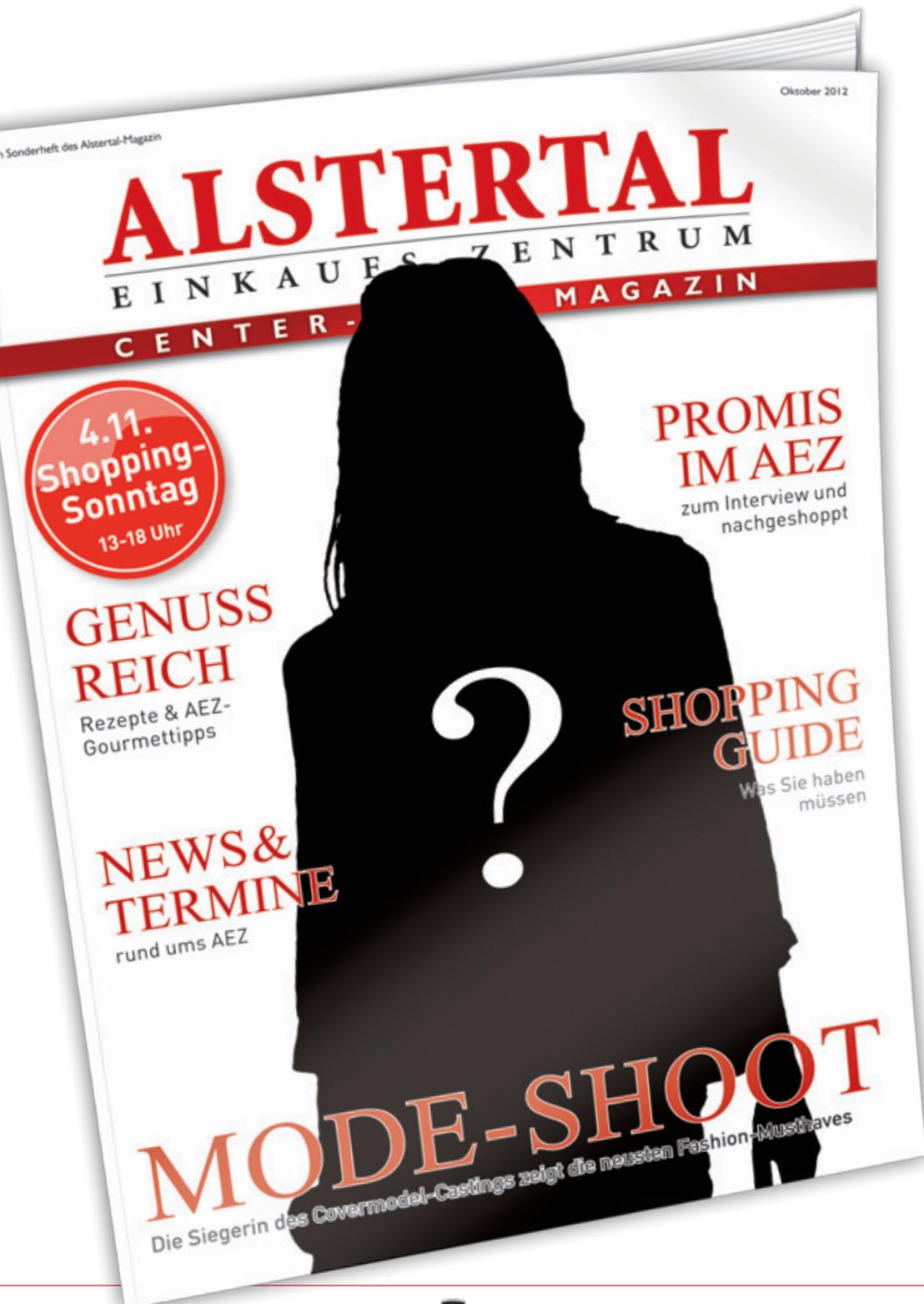
Vom **27.9. bis zum 6.10.** erleben Sie in der AEZ-Ladenstraße eine **außergewöhnliche Fotoausstellung** mit beeindruckenden und berührenden Bildern: „**GOLD – Du kannst mehr als Du denkst**“ ist eine Kino-Porträt- und Sportdokumentation über die Lebensgeschichten dreier außergewöhnlicher Spitzensportler. Der Film begleitete die Athleten Henry Wanyoike (blinder Marathonläufer, Kenia), Kirsten Bruhn (querschnittgelähmte Schwimmerin, Deutschland) und Kurt Fearnley (Rennrollstuhlfahrer, Australien) auf ihrem Weg zu den Paralympics 2012 und war bei den Spielen in London hautnah dabei. Der Film zeigt, wie die Athleten nach einem schweren Einschnitt in das eigene Leben, z.B. einen Unfall, durch den Sport wieder Mut und Tritt fassen und was sie am Ende im Stande sind zu leisten. „Im Sinne von Nelson Mandela wollen wir zeigen: Sport hat die Kraft die Welt zu verändern“, sagt Produzent Andreas F. Schneider, selbst ehemaliger Wettkampfsportler im Handbiken. Schneider weiß, wovon er spricht: Er ist als 18-Jähriger verunglückt und sitzt in Folge eines Badeunfalls im Rollstuhl. Die Fotoausstellung mit den großformatigen Bildern des renommierten Fotografen Olaf Ballnus möchte symbolisieren, dass nicht nur in den drei Sportlern, sondern in jedem von uns GOLD steckt.

Werden Sie

Cover-Model!

Das AEZ-Center-Magazin sucht Sie für die Oktober-Ausgabe

Mitmachen und
300 €
& mehr
gewinnen



Lust als Model vor der Kamera zu stehen?

Jetzt beim großen Casting mitmachen!

So bewerben Sie sich!

Senden Sie ein Ganzkörperfoto im Lieblingsoutfit und ein Porträtbild an: Magazin Verlag Hamburg, AEZ-Center-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per E-Mail an jury@alster-net.de. Eine Jury aus Mode-Experten wählt das Siegermodel aus. Der Gewinnerin winken neben dem Coverbild ein 300-Euro-Center-Gutschein und ein professionelles Fotoshooting, inklusive abgedruckter Modestrecke dazu im Magazin.

Teilnahmebedingungen:

Mitmachen können Frauen ab 16 Jahren (bis 18 Jahren nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten), außer den Mitarbeitern und deren Angehörigen des Magazin Verlag Hamburg, der ECE sowie der Stores, dessen Experten in der Jury sitzen. Einsendeschluss: 21.09.2012. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Oder hier teilnehmen
QR-Code mit Smartphone scannen und E-Mail mit Fotos direkt versenden!



Partner der Aktion: "Café con leche"

NAVYBOOT
SWITZERLAND

Peter Bräuer

Mirabell
DESSOUS

MAGAZIN VERLAG HAMBURG



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

 Mende & Landes Dachdeckermeister Bedachung - Fassade	Steildach Flachdach Fassaden- und Schornsteinverkleidungen	 1970 40 2010
	Bauklempnerei Reparaturen	
Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38		

STELTZER Sanitär GmbH
Inh. Carsten Peters

Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanieung

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

Zertifizierter Fachbetrieb für
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

**ZWEI MITTEL GEGEN
VERSTOPFUNG!**

*Wenn der Abfluss
dicht ist, nehmen
einige die chemische
Keule. Tun Sie das
nicht! Schonen
Sie die Umwelt
und rufen Sie uns.
Wir kommen auch
für Kleinigkeiten.*

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



LENZ
RESTAURANT



Achtung!
Ab September wieder da:
Kürbissuppe und
Vierländer Ente am
Tisch tranchiert.

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!

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

WATZMANN
WIRTSHAUS SEIT 1994

Hier ißt Hamburg in Österreich!

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

OASIS Getränkemarkt
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

Traum in Gelb-Grün

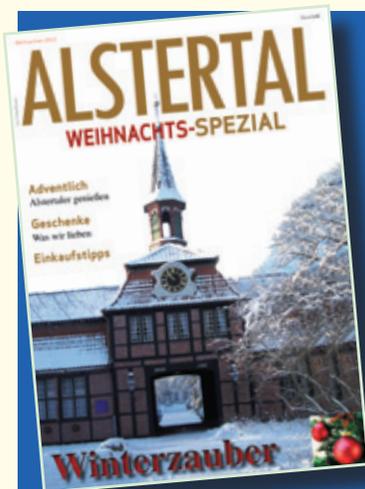
Jetzt schmecken **Birnen** am besten – und zwar die heimischen! Also: Nix wie rauf auf den Tisch. Dabei muss es nicht immer der aufwendige Klassiker Birnen, Bohnen und Speck sein. Das Alstertal-Magazin hat für Sie eine **leichte Birnen-Alternative** herausgesucht:



KRAFTPROTZ BIRNE!

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch wichtige Mineralstoffe wie Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat, Schwefel und Zink. Kalium ist aufgrund seiner entwässernden Wirkung besonders wertvoll. Ein Aufguss mit Birnenblättern kann Probleme der Harnwege lindern. *Quelle:TK*

Foto: Unilever



Schon in Vorbereitung:

ALSTERTAL Weihnachts- spezial.

Buchen Sie Ihre Anzeige schon jetzt mit einer guten Platzierung im neuen Magazin.

Infos: Tel.: 538 930 0

FELDSALAT MIT BIRNE UND GORGONZOLA

Zutaten für 4 Portionen:

1 mittelgroße, feste Birne, 125 g Feldsalat, 100 g Champignons, 120 g Gorgonzola, 125 ml BERTOLLI Vinaigrette - Aceto Rosso, grober, Pfeffer schwarz

Zubereitung:

1. Birne waschen und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft: 225 °C) auf der obersten Schiene von jeder Seite ca. 7 Minuten rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte anrichten. Gorgonzola in Stücke schneiden und dazulegen.
3. Vinaigrette kräftig schütteln und über den Salat geben. Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gesund und gut: die Kombi Birne und Salat mit Gorgonzola.



Essen mit Genuss ...

Waldrestaurant Kelbg

Kürbiscremesüppchen mit Kürbiskernöl und Sahne
Tranchen vom Kalbstafelspitz mit Meerrettichsauce, dazu ein Spitzkohlsalat mit gerösteten Pinienkernen
Hausgemachtes Zwetschgenparfait € 27,90

Damwild – Meeräsche – Spare Ribs – Scampi – Steinbutt

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

Mellingburger Schleuse

Hotel-Restaurant Lehfeldt

Gartenterrassen am idyllischen Alsterlauf

Hochzeiten und Festlichkeiten

JETZT Spezielle Wildgerichte Große Pfifferlingskarte

Neun Gesellschaftsräume für 10 - 350 Personen
Rustikale „SCHEUNE“ ab 50 Personen

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

Restaurant Zur Kastanie

Elsässer Wochen vom 01. bis 14. Oktober

Der gebürtige Elsässer Michel Weingartner serviert Ihnen **Spezialitäten aus seiner Heimat** wie zum Beispiel:

Schnecken, Kalbsbries, Gänsestopfleber, Zanderfilet, Quiche Lorraine, Kalbsnierenchen, Kalbsbäckchen, Blutwurst

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

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

Befreit von belastenden Energien: die Lomi Lomi Massage.



Wohlfühl-Wellen zum Entspannen

Berührungen tun gut. In Verbindung mit einer bestimmten Technik haben sie zudem heilende und entspannende Effekte. Aber welche Kombination ist die beste? Nutzen Sie die günstige Gelegenheit und finden Sie es im **AMAYĀNA Day Spa des MeridianSpa Alstertal heraus: Von September bis November erhalten Entspannungs-Suchende rund 15 % Rabatt auf je ein Massage-Angebot.**

Die erste Welle des Wohlbefindens kommt im September auf den gestressten Großstädter zu. In diesem Monat setzen die Therapeuten des MeridianSpa auf heiße Steine, die die Wärme besonders lange speichern und – auf den richtigen Stellen platziert – neue Kraft und Energie spenden. In Verbindung mit einem Massage-Öl werden aber auch mit den Steinen kreisende Bewegungen und Streichungen zur Lockerung der Muskulatur durchgeführt. Die Wärme wird an die Muskeln abgegeben und fördert die Durchblutung. Diese

75-minütige Hot Stone Massage sorgt für eine absolute Tiefenentspannung und kostet 69 anstatt 82 Euro.

Im Oktober ermöglicht Ihnen das AMAYĀNA Day Spa einen Kurztrip nach Hawaii: Lomi Lomi ist hier das Zauberwort, das Sie entspannt in die Südsee bringt. Bei dieser Ganzkörperanwendung, auch Tempeltanz-Massage genannt, geht es den Verspannungen mit Hilfe rhythmischer und fließender Bewegungen an den Kragen. Die Lomi Lomi fördert zudem die Entspannung und hilft gleichzeitig beim

Abbau von Stressblockaden und beim Lösen von Verspannungen. Zusätzlich wird der Energiefluss ausgeglichen und gestärkt. Lebensfreude und Lebendigkeit kehren zurück. Anschließend fühlen Sie sich befreit und im Einklang mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Eine Behandlung dauert ca. 80 Minuten und kostet 76 anstatt 89 Euro.

Von Hawaii geht es auf der Entspannungs-Reise weiter nach Indien: Die ayurvedische Abhyanga-Massage verwöhnt Sie von Kopf bis Fuß mit warmem Öl. Die flächigen und punktuellen

Grifftechniken fördern den Energiefluss im Körper, so werden Giftstoffe aus dem Gewebe entfernt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sanfte Streichungen wirken harmonisierend auf das Nervensystem und schenken Ihnen ein tiefgehendes Wohlgefühl. Diese Ganzkörperanwendung lässt Sie ca. 80 Minuten das nasskalte Wetter im November für 76 anstatt 89 Euro vergessen.

Weitere Infos erhalten Sie auf www.meridianspa.de oder Sie buchen unter Tel. 040/65 89-0 direkt Ihren Kurzurlaub im MeridianSpa Alstertal.



Die Luft im Büro ist oft trocken. Deshalb versorgen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit – von innen und außen.

Schönheitstricks für Businessfrauen

Täglich hetzen sie von Termin zu Termin. Dabei müssen sie stets überzeugen und zwar nicht nur fachlich, sondern auch äußerlich. Mit welchen Beautytricks die Business-Lady das – trotz vollem Kalender – schafft, verraten wir hier.

Pflege für gestresste Haut

Klimatisierte Räume, zu wenig Schlaf oder Stress – all das sind Faktoren, die die Haut stressen, der Haut Feuchtigkeit entziehen und zu Spannungsgefühlen führen können. Helfen Sie der Haut, indem Sie darauf achten, mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, beim Reinigen darauf zu achten, dass Sie nur milde

Lotionen verwenden und die Haut anschließend reichhaltig mit unparfümierte Feuchtigkeitscreme eincremen.

Fortsetzung auf Seite 76

Täglich reichhaltig unparfümierte Creme auftragen. Das beruhigt die Haut.



KOSMETIKSTUDIO
ANGELIKA BARDUN



couperose therapy

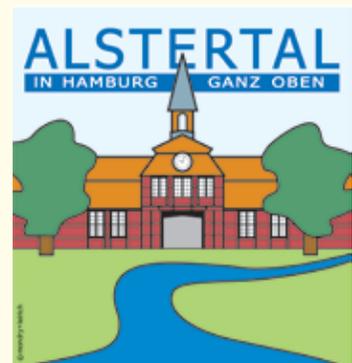
Und Ihre Haut sieht nicht mehr Rot

Ihr Spezialist für Mikrodermabrasion im Alstertal und Studio von **REVIDERM**

Angelika Bardun
Kunastraße 33b
22393 Hamburg

Tel: 040 - 87 08 56 58

www.kosmetik-bardun.de



Sie langsam essen, merken Sie rechtzeitig das erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzende Sättigungsgefühl. Außerdem kann zu hastiges Essen zu Magenbeschwerden führen.

Übungen gegen geschwollene Beine

Im Sitzen schwellen die Venen generell an. Das liegt einerseits an der abgelenkten Haltung, andererseits daran, dass die Muskelpumpe der Wadenmuskulatur streikt und das Blut langsamer zum Herzen fließt. Für Vielflieger besteht zudem noch ein erhöhtes Thromboserisiko. Denn im Flugzeug herrscht Unterdruck, was dazu führt, dass das Blut eindickt und schneller verklumpt. Um vorzubeugen, sollte man immer mal umhergehen, reichlich Wasser trinken, keine Schlaf- und Beruhigungsmittel nehmen und Kompressionsstrümpfe tragen. Kleine Übung für unterwegs: Beine ausstrecken und die Füße vom Boden abheben. Dann abwechselnd vor- und

zurückwippen, als ob man auf ein Pedal treten würde

Mit wenig Zeitaufwand zu einer Top-Figur

Bei Business-Frauen bleibt der Sport aus Zeitgründen oft auf der Strecke. Dabei gibt es eine Methode, bei der Sie mit wenig Zeitaufwand gezielt Ihre Problemzonen und Cellulites bekämpfen können: Bei der HYPOXI-Methode werden leichtes Training mit einer innovativen Über- und Unterdruckbehandlung kombiniert. So werden einerseits die Problemzonen optimal durchblutet, was bei herkömmlichem Sport weniger der Fall ist, und andererseits bringt das moderate Bewegungstraining den Stoffwechsel in Schwung. Überflüssiges Fett wird aktiviert und durch den Blutkreislauf zur Verbrennung in den Muskeln abtransportiert. Zwei- bis dreimal die Woche á 30 Minuten reichen aus, um schon nach kurzer Zeit gezielt hartnäckige Fettpolster zu reduzieren.

Gleichzeitig wird das Hautbild durch das Training kontinuierlich verbessert. Um das Bindegewebe zusätzlich zu stärken und Cellulite zu bekämpfen, bieten HYPOXI-Studios zudem noch eine 20-minütige Massage auf einer Straffungsliege an. Angenehmer Nebeneffekt eines Besuches im HYP-OXI-Studio ist, dass Sie während der Behandlung kaum schwitzen, wunderbar auf der Hautstraffungsliege abschalten können und während des Benutzens eines der modernen Trainingsgeräte bequem ein Buch lesen können. ck

► **Um leistungsfähig zu bleiben, lieber kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nehmen.**



Mit HYPOXI gezielt ohne Anstrengung abnehmen

Es gibt scheinbar unzählig viele Methoden für eine makellose Figur und eine straffere Haut. Doch – was wirkt wirklich? Drastische Diäten und Hungerkuren führen nur zum Jojo-Effekt und immer größeren Gewichtsschwankungen. Und mit Sport nimmt man zwar ab – aber meist an den falschen Stellen. Ist eine kostspielige und zugleich riskante Fettabmung wirklich das letzte Mittel? Die HYPOXI-Methode® rückt Problemzonen gezielt und effektiv zu Leibe. Durch Unter- und Oberdruck wird die Durchblutung an Bauch, Hüfte, Po und Beinen gefördert. Kombiniert mit einem sanften Training und einem individuell abgestimmten Ernährungsplan beseitigt HYPOXI® so lästige Fettdepots, reduziert Cellulite und sorgt damit für ein besseres Hautbild. Eine Trainingseinheit dauert nicht länger als 30 Minuten. Und erste Erfolge zeichnen sich bereits nach wenigen Wochen ab. In über 40 Ländern geben sich Menschen mit Figurproblemen in die Hände der speziell geschulten Coaches in den HYPOXI®-Studios. Zu Recht: Denn die Wirksamkeit der HYPOXIMethode® wurde vor Kurzem auch wissenschaftlich bestätigt.

Wenn auch Sie etwas suchen, überflüssige Pfunde gezielt loszuwerden ohne sich mit Hanteln oder Situps zu verausgaben, ist die HYPOXIMethode® genau die richtige für Sie. In entspannter Wohlfühlatmosphäre in unseren schönen Studios dem Alltagsstress entfliehen, leichtes Ergometertraining absolvieren, dabei direkt an den Problemzonen abnehmen und die Haut straffen.

Besser geht's nicht.



Trotz Makel unbeschwert leben

Anzeige



nachher

Innovative Dauer-Make-up-Methode verleiht einem neue Schönheit.



vorher

Conture® Make-up GmbH wird nicht nur in der kosmetischen Pigmentierung wie dauerhafte Augenbrauen, Lidstriche und Lippen, sondern auch in der Anwendung der kaschierenden und Camouflage-Pigmentierung eingesetzt. Die Lippenform-Neugestaltung nach plastischer Rekonstruktion der Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte, Reformierungspigmentierung der Augenbrauen nach Verlust, Neuerstellung der Wimpernzeichnung auf dem Oberlid, das Pigmentieren von Narben, Hautläsionen und optische Wiederherstellung der Mamille (Brustwarze) nach einer Brust-OP verhelfen zu einer neuen, unbeschwertem Lebensform. Die Methode darf nur von ausgebildeten, zertifizierten Linergisten® wie dem Team von „beauty forever“ aus Sasel angewendet werden. Mehr Infos bei: **beauty forever, Stadtbahnstr. 39 c, Tel.: 593 66 03, www.beauty-4-ever.de.**

ck

Menschen leiden seelisch oft unter ihren äußerlichen Makeln. Um ihr Wohlbefinden zu stärken, können diese zumindest optisch mit der Conture®-Make-up-Methode behoben werden. Diese moderne Behandlung des geprüften Unternehmens LONG-TIME-LINER®

Pfeilen – ein absolutes Muss bei der Maniküre.



Nagel-pflege

Gepflegte Nägel sind ein Attribut und verraten viel über den Menschen. Wichtig ist, dass Nägel regelmäßige Pflege bekommen. Mit diesen einfachen Hilfsmitteln werden Ihre Fingernägel zum Hingucker.

ERHOLUNGSKUR

Nagellacke und Nagellackentferner entziehen dem Nagel Fettstoffe. Diese sind dafür verantwortlich, die Nägel elastisch zu halten. Gönnen Sie Ihren Nägeln also hin und wieder eine nagellackfreie Zeit.

ÖLE

Zu trockene Nägel weisen häufig Risse auf. Abhilfe können Sie mit einer Ölkur schaffen. Am einfachsten reiben Sie Ihre Nägel und das Nagelbett kurz vor dem Schlafengehen mit Oliven- oder Mandelöl ein. Dann kann es über Nacht einwirken.

STÄBCHEN

Die Nagelhaut am Nagelbett sollte bei der Maniküre mit einem speziellen Holzstäbchen zurückgeschoben und nur im Notfall mit einer Nagelschere abgeschnitten werden.



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



Der Weg zur

individuellen Wellness



Figur, Entspannung, Schönheit: Jeanette Möbus-Nitz ist Experte für individuelle Wellness-Anwendungen. Im Interview mit dem Alstertal Magazin zeigt sie die neuesten Trends.



Was sind die Zukunftstechnologien im Bereich Wellness?

Als wichtigen Zukunftstrend sehe ich, dass bewährte Verfahren aus der Medizin durch neuartige Geräte für Wellness-Anwendungen nutzbar gemacht werden. Ein Beispiel ist die Liema-Technologie. Hier kommen Ultraschall und Elektrostimulation zum Einsatz, um den Fettstoffwechsel anzuregen – die Wirkung lässt sich direkt auf Problemzonen wie Bauch, Beine und Po lenken.

Gleiches gilt für die Vacuum-Therapie, bei der aktives Muskeltraining und die damit verbundene Fettverbrennung durch pulsierenden Unterdruck in den Geräten verstärkt wird. So ist eine gezielte Figurformung möglich, was lange Zeit unerreichbar schien.

Gibt es neue, besonders wirksame Ansätze beim Anti-Aging?

Auch im Bereich Anti-Aging können wir heute mit verfeinerten Anwendungen arbeiten. Auf der einen Seite werden die Wirkstoffe zur Verbesserung des Hautbilds immer konzentrierter. Auf der anderen Seite haben sich die Verfahren, um diese hochwirksamen Stoffe ins Gewebe einzuschleusen, deutlich weiterentwickelt.

Hinzu kommt, dass früher viele Wirkstoffe und Verfahren ausschließlich bei der Kosmetikbehandlung eingesetzt wurden. Auch hier bahnt sich eine Veränderung an. Technologien für die verbesserte Einschleusung von Wirkstoffen sind neuerdings auch für Anwendungen zu Hause verfügbar. Wir verleihen zum Beispiel den Skinova-Stab, eine Art Bügeleisen für die Haut, an Kunden zum eigenen Gebrauch. Das Gerät bringt Wirkprodukte wie Hyaluron per Ultraschall in die Epidermis, also genau in die Hautschicht, in der die Zellerneuerung stattfindet. Auch Hautentgiftungen sind mit dem Verfahren möglich. Detox ist und bleibt ein zentrales

Thema für die Verlangsamung von Alterungsprozessen.

Wie könnte ein Programm für Wellness-Anfänger aussehen?

Wir verfolgen das Konzept der individuellen Wellness. Wenn zum Beispiel das Ziel einer Kundin heißt, Haut und Seele zu entspannen, stellen wir ein persönliches Programm zusammen. Am Anfang steht in jedem Fall eine Hautanalyse mit einem speziellen Analysestab, der Faktoren wie Elastizität und Feuchtigkeitshaushalt der Haut erfasst. Daraus leiten sich die Anwendungen ab. Sinnvoll für müde Haut ist eine antioxidative Vitaminbehandlung. Es könnte eine Aromamassage folgen oder eine Ganzkörperbehandlung auf pflanzlicher Basis wie die „Quelle der Kraft“.

Welche Wellness-Strategien empfehlen Sie für Männer?

Oft kommen Männer erst dann zu uns, wenn sie schon ausgepowert sind. Wir unterstützen sie dabei, ihr

Gleichgewicht wieder herzustellen, zum Beispiel mit Burnout-Shiatsu-Massagen. Sehr bewährt ist auch eine Druckkammermassage nach dem Slymionik-Verfahren. Die Massage sorgt für eine Lymphdrainage und wird als besonders entspannend empfunden, weil sich mit jedem Abpumpen der Druckkammern auch ein Stück innere Spannung abbaut.

Die Notwendigkeit, Erschöpfungszuständen entgegenzuwirken, wird von Frauen oft eher erkannt als von Männern. Wichtig ist für beide, Verantwortung für die Gesundheit zu übernehmen, sich um genügend Schlaf, gute Ernährung und Entgiftung zu kümmern. Auch regelmäßige Auszeiten gehören dazu – ein paar Stunden im Spa könnten ein guter Anfang sein.

Weitere Infos erhalten Sie telefonisch unter 60 84 97 12 oder im Internet auf www.schoen-gesund-hamburg.de.

So hält die Entspannung aus dem Urlaub länger!



Die Seele im Urlaub baumeln lassen und nur das tun, worauf man Lust hat. Das ist wichtig, um richtig entspannen zu können.

Ersten Tag auf der Arbeit und schon wieder urlaubsreif? Lesen Sie hier, was die meisten falsch machen und wie Sie die Erholung aus dem Urlaub in den Alltag retten.

Es ist Sonntagabend – endlich, nach einem Tag Rückreise aus dem Urlaub daheim! Doch sich jetzt entspannt auf das Sofa fläzen, ist noch tabu. Zunächst gehören die Koffer ausgepackt, die schmutzige Wäsche gewaschen, der Anrufbeantworter abgehört, die angesammelte Post gecheckt etc. Denn Montag früh geht es schon wieder an die Arbeit.

Kein Wunder also, dass man sich oft bereits am ersten Urlaubstag schon wieder urlaubsreif fühlt. Es fehlt einfach ein Puffer, um die Ferien ausklingen zu lassen und die während der Reise angefallenen Erledigungen in Ruhe anzugehen.

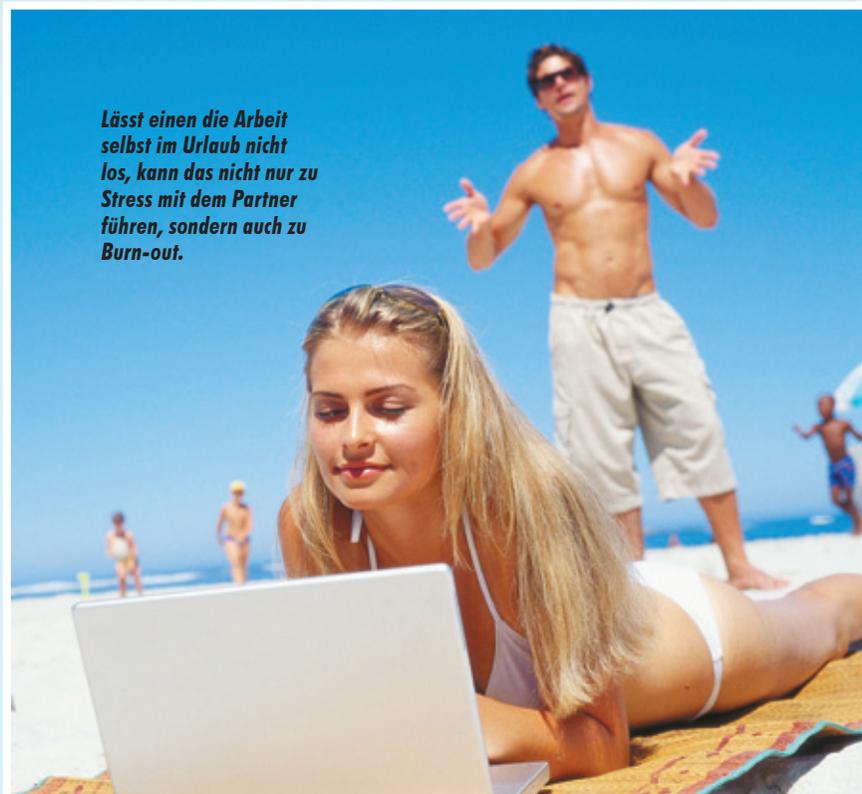
Kompromisse und Workaholic-Gehabe statt Entspannung

Manchmal liegt es aber nicht an einer fehlenden „Knautschzone“, dass die Urlaubsgefühle sofort verfliegen. Vielmehr bestand die

Reise aus lauter Kompromissen: Die Kinder wollten unbedingt in den Klettergarten, der Vater die Gegend mit dem Rad erkunden und die Mutter eigentlich nur abschalten. Das Ergebnis: Jeder versucht, sich den Wünschen des anderen im Urlaub anzupassen und auf die eigenen Vorlieben zu verzichten. So fühlt sich keiner richtig frei. Frust und Streit sind vorprogrammiert.

Workaholics, die auch am Pool mit dem Chef telefonieren und mit Kollegen per E-Mail kommunizieren, finden ebenfalls keine Entspannung. Im Gegenteil, Urlaubsgefühle kommen gar nicht erst auf. Wer sich jedoch permanent dem Stress hingibt, kann langfristig in einen Burn-out schlittern. Betroffene fühlen sich dabei körperlich wie emotional erschöpft und ausgebrannt, und das auf Dauer.

Fortsetzung auf Seite 82



Lässt einen die Arbeit selbst im Urlaub nicht los, kann das nicht nur zu Stress mit dem Partner führen, sondern auch zu Burn-out.

Chancen bei ganzheitlicher Behandlung von Schlaganfällen

Vortrag
über ganzheitliche
Schlaganfall-Therapie
am 6. Oktober

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Erkrankungen. Wir sprechen mit der **Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl** über Symptome sowie Gefahren eines Schlaganfalls und welche Chancen die Akupunktur für diese Patienten bietet.

Alstertal-Magazin: Am 6. Oktober halten Sie in der Asklepios Klinik Nord Heidberg anlässlich der Hamburger Schlaganfallveranstaltung (HSV) einen Vortrag über ganzheitliche Behandlung nach Schlaganfall. Wie gefährlich ist ein Schlaganfall wirklich?

Dr. Stahl: Irrtümlicherweise glauben viele Menschen immer noch, ein Hirninfarkt sei im Gegenteil zum Herzinfarkt kein eigentlicher Notfall. Doch gerade bei einer akuten Durchblutungsstörung des Gehirns – und auch des Rückenmarks – kommt es darauf an, rasch zu handeln. Es gibt ein sogenanntes therapeutisches Zeitfenster, in dem nach den Kriterien der klassischen Schulmedizin sofort mit einer Behandlung begonnen werden muss, damit aus einem flüchtigen Symptom kein andauernder Schlaganfall entsteht.

Woran bemerkt man ein Schlaganfallssymptom?

Schlaganfallssymptome können sehr viele Gesichter haben, je nachdem in welchem Gebiet unseres Gehirns sich eine Durchblutungsstörung abspielt.

Welche Symptome kommen am häufigsten vor?

Akuter Schwindel, Kribbeln oder Lähmungen in einer Extremität, Sensibilitätsstörungen – auch um den Mund herum –,

Seh-, Sprach- und Koordinationsstörungen sowie Kopfschmerzen.

Was können seltenere Schlaganfallssymptome sein?

Zum Beispiel sogenannte Apraxien, d.h. die Unfähigkeit komplex zusammengesetzte Bewegungsabläufe wie z.B. das Entkleiden auszuführen. Auch Agnosien, d.h. Störungen des Erkennens von Personen, Zahlen, Gesichtern, Texten oder auch die plötzliche Unfähigkeit zu lesen und zu schreiben. Eine sehr bizarre neurologische Störung stellt ein sogenannter Neglect (to neglect = vernachlässigen) dar. Dabei handelt es sich um eine Störung in der Wahrnehmung einer Körperseite, so dass diese als nicht mehr zugehörig zum eigenen Körper empfunden wird.

Was können wir tun, um einen Schlaganfall zu vermeiden?

Selbstverständlich ist eine gesunde Lebensweise zu nennen. Häufige Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Bewegungsmangel, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Nikotinabusus, laborchemisch unerkannte Blutgerinnungsstörungen, aber auch eine Dysbalance oder ein Mangel von bestimmten Spurenelementen und Vitaminen, die zu oxidativem und nitrosativem Stress führen können

(spezielle laborchemische Befunde).

Sie weisen immer wieder darauf hin, dass nach einem HWS-Schleudertrauma unbedingt die Halsgefäße geschallt werden sollten. Warum?

Nach Gewalteinwirkung kann sich die innerste Schicht (Intima) der großen hirnversorgenden Gefäße (Carotiden) lösen und dann das Lumen des Gefäßes wie bei einem Blutgerinnsel oder einer Arterio Sklerose verlegen und dann zu einem Schlaganfall führen (Carotidissektion).

Sie haben umfangreiche Erfahrungen in der Nachsorge von Schlaganfallpatienten mit Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) gesammelt. Welche Chancen bietet die Akupunktur?

Bei der Nadelung bestimmter einflussreicher Akupunkturpunkte (eigentlich Öffnungskanäle zu tiefergelegenen energetischen Schichten = Foramina) können insbesondere die Beweglichkeit und das Sprachvermögen positiv beeinflusst werden. In Kombination mit Jahrtausende alten chinesischen Kräuterrezepturen (man stelle sich die enorme wissenschaftliche Erfahrung vor) können beachtliche Therapieerfolge im Rahmen eines physiotherapeutischen Nachsorgekonzeptes erreicht werden. Ich liebe diese Arbeit.



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

**Neurologie und Psychiatrie
Psychotherapie**

Naturheilverfahren

Ernährungsmedizin

Akupunktur TCM (abgeschlossenes

Hochschulstudium in Traditioneller

Chinesischer Medizin, Universität

Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)

Rathausallee 7-9

22846 Norderstedt

Tel. 040/35 96 98 00

Fax 040/35 96 98 099

kontakt@stahl-nerven.de

www.stahl-nerven.de

im Therapiezentrum für

Chinesische Medizin



Fortsetzung von Seite 80

Wie viel Urlaubstage?

Wie schaffen Frau oder Mann es nun, erholt aus dem Feriendomizil zu kommen? Reicht eine Woche dafür aus? – Meistens nicht. Denn der innere Motor braucht einige Zeit bis er abschalten kann. Auch ist es ein Unterschied, wie weit man in den Urlaub wegfährt: Wer die freie Zeit nahe der Heimat verbringt, dem reichen womöglich sieben Tage aus, damit der Organismus herunterfährt und man entspannt.

Geht es jedoch in den Süden oder gar auf einen anderen Kontinent, dann können schon mal zwei Tage für An- und Abreise draufgehen und eine Woche Ferien artet leicht in Stress aus. Die Erholung bleibt auf der Strecke. Psychologen empfehlen, mindestens einmal

im Jahr drei Wochen am Stück Urlaub zu machen.

Urlaub zu Hause – ein Problem?

Wer glaubt, er kann sich auf dem eigenen Balkon erholen, liegt meistens falsch. Viele erliegen der Versuchung, endlich Sachen zu erledigen, zu denen sie sonst nie kommen. Ob sie die Vorhänge waschen, den Sperrmüll wegbringen oder sich jeden Abend mit Freunden treffen. Verbringt man seinen Urlaub daheim, muss man diese „Stressfaktoren“ vermeiden, dann entspannt man auch auf Balkonien.

Entspannungstipps für jeden

Egal, ob daheim, am Meer oder in den Bergen, Urlauber sollten das Wort „Frei-

zeit“ im Sinne von „freie Zeit“ in die Tat umsetzen. Das heißt: Keine Termine ausmachen, den Computer ausgeschaltet lassen, spontan planen, schlafen so lange man möchte und das tun, wozu man Lust hast. Verreisen Familien gemeinsam, überlegen sie allerdings am besten vorab, wer im Urlaub auf was Wert legt. Und es ist auch keine Schande, wenn einer mal alleine ein Buch liest, während der andere die Gegend erkundet. So kommen beide auf ihre Kosten. Ganz wichtig sind zudem die bereits erwähnten „Puffertage“ – vor und nach der Reise so etwa zwei Tage Puffer einzuplanen.

Die Entspannung in den Alltag retten

Wer die freie Zeit wirklich ge-

nießt, den graut es meist, wenn er an den bevorstehenden Büroalltag denkt. Zahlreiche E-Mails, Aktenberge und liegen gebliebene Arbeit warten. Mit drei Tricks lässt sich die Erholungsphase ein wenig „konservieren“: Trick Nummer eins ist das Urlaubsgefühl im Gehirn verankern. Das gelingt, indem man an einen schönen Reise-Moment denkt. Und zwar so lange bis sich das dazugehörige, wohlige Gefühl einstellt. Trick zwei: Gewohnheiten aus den Ferien in den Alltag integrieren. Das kann ein Stadtbummel sein, ein schöner Restaurantbesuch oder eine Wellness-Massage. Und drittens: Auch ein Mini-Urlaub, ein sogenannter Gleittag oder eine „freie Stunde“, bietet ein bisschen Erholung.

ck



Fährt man weiter weg, sollte man bedenken, dass zwei Tage für An- und Abreise draufgehen.

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?

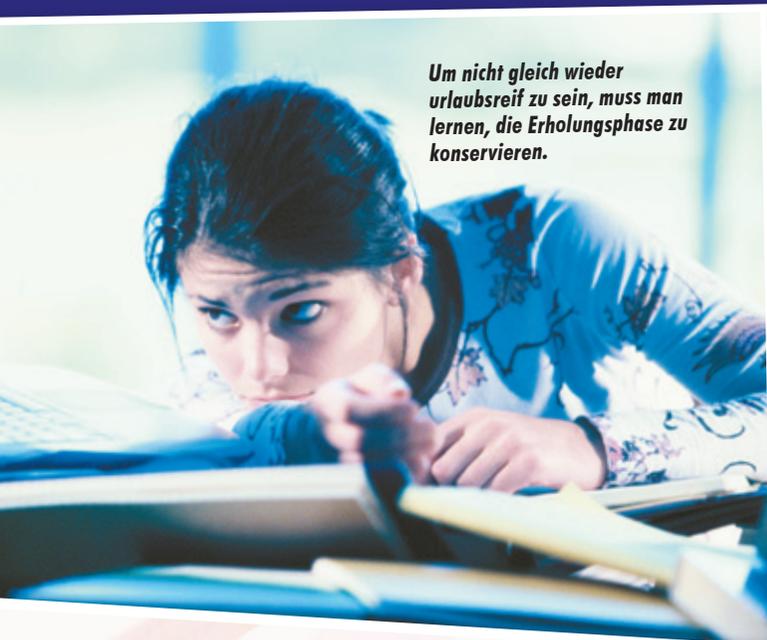
Sie finden ihn im Netzwerk der Master of Science in Oral Implantology.

www.masterimplantologen.com



Ihre Netzwerkpraxis in Hamburg:

Dr. Christian Buhtz M.Sc.
Kleekamp 18
22339 Hamburg
Tel.: 040 59 91 64
www.drbuhtz.de



Um nicht gleich wieder urlaubsreif zu sein, muss man lernen, die Erholungsphase zu konservieren.



Zum Erholen ab und zu einen Mini-Urlaub in den Alltag einstreuen.



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautarztpraxis | Ästhetik & Gesundheit

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

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

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



walk & talk
Sigrid Rahlfes

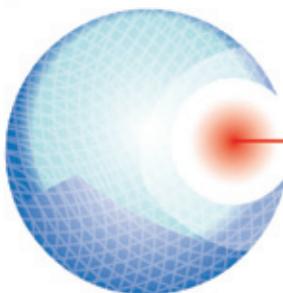
Raum schaffen für Veränderung
Work/Life/Gesundheits-Beratung

walk & talk Sigrid Rahlfes
Soziologin | Beraterin | Coach
Bantschowstraße 37, 22391 Hamburg
040-28781451, www.walk-and-talk.co

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 Alstertal-
Magazin auf
Facebook!

[www.facebook.com/
alstertalmagazin](http://www.facebook.com/alstertalmagazin)



Service-Wohnen

Zertifizierte Qualität im FORUM ALSTERTAL



Gönnen Sie sich für Ihren Ruhestand den Luxus einer gehobenen und zentral gelegenen Wohnung mit Balkon und/oder Wintergarten und dem Service eines Hotels verbunden mit einem auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen und individuell abrufbaren Dienstleistungs- und Betreuungsangebot.

Restaurant Clubraum mit Kamin Kultur- & Kursprogramm Security






Kritenbarg 18 HH-Poppenbüttel Tel. (040) 60 68 68 www.forum-alstertal.de

Der Pflegedienst in Ihrer Nähe

Seit 20 Jahren versorgt unser professionelles Team hilfsbedürftige Menschen in eigenen Hause.

Menschliche Wärme, Verlässlichkeit und Einbezug der Angehörigen sind für uns selbstverständlich.



JONATHAN

040/ 60 70 917

Über Ihren Anruf freut sich
Inh.: Kirsten Mähl
Büro: Poppenbütteler Chaussee 5 • HH-Duvenstedt

Unsere Leistungen:

- Behandlungspflege
- alle Leistungen der Pflegeversicherung
- Individuell geplante Pflege
- Vertragspartner aller Kassen
- u.v.m.





Pflegedienst JONATHAN feiert 20 JAHRE

*Wir sind stets gut mit dir gefahr'n!
Dein Personal ist lang bei dir,
warum, wieso? Das wissen wir.
Beim MDK die Note 1 geschafft,
die kriegst du sowieso von uns als Führungskraft.
So tolerant und freundschaftlich
ist es woanders nicht.
Als Chefin bist du im Team geblieben,
wofür wir dich besonders lieben.
Wir schaffen gemeinsam und lachen viel,
durch deinen respektvollen Führungsstil.
Die Zufriedenheit setzt sich bei den Patienten fort
und von dir gibts für alle ein freundliches Wort.
Hinter uns stehst du voller Vertrauen,
auf deine Unterstützung können wir bauen.
Dafür danken wir dir sehr
und bitten dich um noch viel mehr.
D'rum mach noch lang so weiter,
bleib so liebenswert und heiter.*

Ganz herzliche Glückwünsche zum 20-jährigen Jubiläum von deinem Team!

Eva, Birgit, Alex, Sylvia, Anja, Kerstin, Brunl, Sonja, Ramona, Malke, Stefanie, Christine, Anke, Ute, Michaela, Martina, Monika, Karin

Sicherheitstipps rund ums Fahrrad

Radeln für Rentner

Das Fahrrad ist bei Senioren besonders gefragt.

Fahrraddiebe und leichtsinnige Autofahrer sind allerdings eine Gefahr. Die polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes gibt Tipps.

Während der warmen Jahreszeiten fahren auch Senioren besonders gern Rad. Als Kombination aus Fortbewegung und Sport und dem Genuss der frischen Luft ist das Radfahren weitverbreitet – auch bei Senioren.

Ob zum Einkaufen oder Schwimmen, öffentliche Orte sind ein Anlaufpunkt für Fahrraddiebe. „Deshalb ist es wichtig, das Fahrrad immer möglichst optimal gegen Diebstahl zu sichern“, betont Prof. Dr. Wolf Hammann, Vorsitzender der Polizeilichen

Kriminalprävention der Länder und des Bundes. „Dazu gehört zunächst einmal ein gutes Schloss, mit dem der Radrahmen an einem festen Gegenstand angeschlossen werden kann – auch in Fahrradabstellräumen. Am besten geeignet sind massive Stahlketten-, Bügel- oder Panzerkabelschlösser“, erklärt Hammann.

Zusätzlich sollte ein Fahrradpass ausgefüllt werden, in dem die wichtigsten Daten festgehalten werden können. So kann die

Viele Senioren sind mit dem Fahrrad mobil – doch der Fahrspaß birgt auch Gefahren.



Foto: Michael Böhreke/pixelio.de

Polizei gestohlene Räder besser identifizieren und wiederfinden. Die Überführung der Täter stellt sich häufig problematisch dar, weil die Opfer keine genauen Angaben zu ihrem Rad machen können. Die Rahmen- oder Seriennummer ist besonders wichtig, um das Rad eindeutig zu identifizieren.

Fahrradpässe sind bei den örtlichen polizeilichen Beratungsstellen erhältlich. Es gibt ebenfalls eine kostenlose App für Smartphones, mit der die wichtigsten Merkmale des Fahrrads festgehalten werden können. Über die App kann auch der Diebstahl gemeldet werden, wobei sowohl die Polizei als auch die Versicherung unverzüglich informiert werden. Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) rät dazu, einen Diebstahl in jedem Fall sofort bei der Polizei anzuzeigen, um gegebenenfalls den Versicherungsschutz in Anspruch nehmen zu können.

Häufig reiche die Anzeige bei der Polizei aus. Der Versicherung müsse man lediglich darlegen, dass das gestohlene Fahrrad nicht innerhalb einer Drei-Wochen-Frist aufgefunden werden konnte, erklärt der ADFC in Bremen. Im vergangenen Jahr wurden bundesweit 328.748 Fahrrad-diebstähle angezeigt, wobei die

Dunkelziffer weitaus höher liegen dürfte.

Nicht nur der Diebstahl ist ein potenzielles Risiko, da die Teilnahme am Straßenverkehr mitunter gefährlich sein kann. Deshalb wird geraten, die Fahrradwege zu nutzen und stark befahrene Straßen zu meiden.

„Ältere Mitmenschen sollten bei ihren Ausflügen auch an die eigene Sicherheit denken und im Straßenverkehr auf jeden Fall einen Fahrradhelm und helle, möglichst reflektierende Kleidung tragen“, sagt Hammann. „Am besten ist es, nur auf markierten Radwegen zu fahren und in Situationen, die schwer zu überblicken sind, lieber abzusteigen und das Fahrrad zu schieben“, so der Vorsitzende der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes.

Außerordentlicher Beliebtheit erfreut sich auch das Fahrrad-Sharing, besonders im Zentrum von Großstädten. Auch in Hamburg gibt es immer mehr Sharepoints, an denen allgemein zugängliche Fahrräder ausgeliehen werden können. Einziges Problem: Die Räder müssen auch an den Sharepoints wieder abgegeben werden, wobei sich mittlerweile an jedem größeren Bahnhof ein sogenannter Sharepoint befindet.

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

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

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

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

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

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 Demenzbereich
- ✓ 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

Besser vorsorgen

Krebsvorsorge ist gerade in letzter Zeit ein wichtiges Thema. Und zu recht – früh erkannt, lassen sich viele Erkrankungen noch abwenden. Wir verraten, was wann sinnvoll ist!

Je älter man wird, desto höher wird das Risiko für eine Krebserkrankung. Deshalb ist es sinnvoll, sich ab gewissen Altersgrenzen Krebsvorsorgeuntersuchungen zu unterziehen. Ab welchem Alter welche Untersuchung angebracht ist, erklären wir Ihnen hier!

- Einmal jährlich sollten Frauen ab dem Alter von 20 Jahren ihren Frauenarzt die Genitalorgane untersuchen lassen. Bei einer solchen Untersuchung wird auch Material aus dem Gebärmutterhalskanal entnommen, das im Labor auf Krebs untersucht wird.
- Ab 30 Jahren sollten auch Brust und die umliegenden Lymphknoten durch Abtasten untersucht werden. Der Arzt kann die Pati-

entin anleiten, verdächtige Veränderungen ihrer Brust selbst zu erfühlen. Eine solche Abtastung sollten Frauen, zusätzlich zur jährlichen Untersuchung, selbst durchführen. Bei auffällenden Verhärtungen und Knötchen sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden!

- Bei Männern ab 45 Jahren werden die Genitalorgane untersucht. Außerdem werden Prostata sowie die umliegenden Lymphknoten abgetastet.
- Schon ab dem Alter von 20 Jahren sollte regelmäßig auf Hodenkrebs untersucht werden. Eine solche Untersuchung können Männer auch selbst durchführen: Gibt es Verhärtungen, Knoten,

Druckunempfindlichkeit oder auffällige Größenveränderungen, sollte der Arzt aufgesucht werden!

- Ab dem Alter von 50 Jahren ist eine Untersuchung des Rektums sinnvoll. Über die Hälfte der Darmtumoren sind im Mastdarm oder Enddarm lokalisiert und lassen sich daher gut ertasten.
- Eine Darmspiegelung ist außerdem sinnvoll – ab dem 55. Lebensjahr wird sie von den Krankenkassen übernommen; bei Risikopatienten sogar schon ab dem 35. Lebensjahr. So lassen sich früh Polypen erkennen und unschädlich machen, die sich unter Umständen in bösartige Karzinome hätten entwickeln können.



Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen

Wir kommen zu Ihnen.

Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.

(Kenntnisse im Pflegebereich wie z.B. bei Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

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

zuzüglich Fahrtkostenpauschale 6,50 €

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



Anzeige

20 Jahre Pflege in Duvenstedt



Kirsten Mähl leitet seit 20 Jahren den Jonathan Pflegedienst.

Die Möwe Jonathan als Protagonist des gleichnamigen Romans von Richard Bach steht für die Suche nach Freiheit und Perfektion. **Der Jonathan Pflegedienst** in der Poppenbütteler Straße 5 am Duvenstedter Kreisel spendet ebenfalls Freiheit. Er gibt älteren Menschen die Möglichkeit trotz ihrer Gebrechen frei und unbeschwert in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Seit nunmehr 20 Jahren leitet Kirsten Mähl das Traditionsunternehmen, dessen Symbol, die Möwe, bereits Teil

des Duvenstedter Stadtbildes geworden ist: „Was uns auszeichnet, sind Kundennähe und ein langjähriger Mitarbeiterstamm. Das gibt unseren Kunden Sicherheit und Rückhalt, damit sie den Alltag nicht nur bewältigen, sondern genießen können.“ Der Ausbildungsbetrieb wächst beständig und erhielt bei der Prüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen zum wiederholten Mal die Bestnote 1,0. Nicht nur häusliche Pflege, sondern auch die Installation von Hausnotrufgeräten übernimmt das Unternehmen im gesamten Einzugsgebiet der Walddörfer. Zurzeit wird der Bereich der Sterbebegleitung massiv ausgebaut und einige der 22 Mitarbeiter zu Fachkräften auf diesem Gebiet ausgebildet. Viele von ihnen sind bereits seit der Gründung 1992 dabei, was eine perfekte Bezugspflege und intensiven persönlichen Kontakt zu den Patienten ermöglicht. Um einen kostenlosen Beratungstermin zu vereinbaren wenden Sie sich an die **24h-Hotline: 6070917.**

... eine Heimat im Alter.

**Alten- und Pflegeheim
Stiftung Veteranenheim Deutscher Soldaten**



**Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
Dementenbetreuung
Vollstationäre Pflege/Kurzzeitpflege**

**Poppenbütteler Weg 186-190 • 22399 Hamburg
Tel.: 040/ 606 84-0 • www.veteranenheim.de**



Eine rechtzeitig durchgeführte Krebsvorsorgeuntersuchung kann Schlimmeres verhindern!

Anzeige



Organisierten das Golfturnier zugunsten des Gast- und Krankenhauses: (v. l.) Marlies Head, Mitglied im Vorstand, Carlos Nugent, leitender Provisor und Heimleiterin Anna Maria Felgentreu.

Bei Abschlag Gutes tun

Pitch, Putt und Party: Am 18. August luden das Kuratorium des **Gast- und Krankenhauses** sowie der Golfclub Treudelberg zum Benefizgolfturnier zugunsten des in Hamburg-Poppenbüttel ansässigen Alten- und Pflegeheims. Die 52 Golfer, die am Turnier teilnahmen, erlösten 18.500 Euro für die 760 Jahre alte Stiftung, welche die älteste der Hansestadt ist. Carlos Nugent und Marlies Head, Mitglieder im Vorstand des Gast- und Krankenhauses, haben das Golfturnier ins Leben gerufen. „Wir konnten uns nun schon im

dritten Jahr bei diesem Event über das tolle Engagement vieler Golfer für das Wohl der Senioren und Hilfebedürftigen im Gast- und Krankenhaus freuen. Deshalb danken wir allen herzlich, die jetzt wieder für den guten Zweck abgeschlagen haben“, so Marlies Head, selbst begeisterte Golferin und Inhaberin des Madison Hotel Hamburg. Der Spendenbetrag setzt sich aus den Erlösen der Tombola, weiteren freiwilligen Spenden sowie der Hälfte des Nenngelds für den Start beim Turnier zusammen.

www.facebook.com/alstertalmagazin

OASIS Getränkemarkt
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

Ihr Pflegeheim in den Walddörfern

Margarethenhof

Senioren & Pflegeheim
Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156
22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42

Fax: 040 - 604 02 40

Mail: info@margarethenhof-hamburg.de



In unserem gemütlichen Haus mit großer Garten-Wintergartenanlage finden Sie in gepflegter Umgebung ein neues Zuhause.

- individuelle Pflege für alle Pflegestufen
- Einzel- & Doppelzimmer mit Bad
- eigene Möblierung möglich
- Aufnahme von Urlaubsgästen und Kurzzeitpflege
- Pflegekassen-, beihilfe- und sozialhilfeberechtigt
- umfangreiche Dementenbetreuung

www.margarethenhof-hamburg.de



**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

Fotos: BGL/PMM



Südlicher

Flair

Der Lorbeer ist eine sehr schöne Kübelpflanze, weil er dicht und kompakt wächst, attraktive Blätter hat und sich gut in Form bringen lässt.

Viele Pflanzen, die jetzt in Gartencentern und Baumschulen erhältlich sind, erinnern an den sonnigen Süden. Manche von ihnen sind sehr gute Kübelpflanzen und können in einem ausreichend großen Gefäß auch auf Balkon oder Terrasse für südliche Urlaubsstimmung sorgen.



Wohin mit den vielen Äpfeln?



Und wo bitte schön?

In Nienwohld bei der Süßmosterei Paul Schmidt, Dorfstraße 28. Einfach mal anrufen und fragen, wie das geht!



Tel. 04537/250
Info auch unter www.suessmost-schmidt.de

Einige Gehölze wie der Lorbeer und der Wein lassen an Italien oder Spanien denken, weil sie aus Südeuropa stammen oder dort oft und gerne gepflanzt werden. Andere Pflanzen wirken mediterran, weil sie Eigenschaften besitzen, wie sie auch bei Pflanzen vorkommen, die häufig im Mittelmeerraum zu sehen sind. Dachförmig gezogene Bäume wie Platanen oder Maulbeerbäume zum Beispiel sind mit ihren großen Blättern ideale Schattenspender in der warmen Jahreszeit und werden zu dem Zweck gerne in südlichen Ländern genutzt. In Dachform gezogen sind Maulbeerbäume, Platanen und andere gut formbare Gehölze so schöne natürliche „Sonnenschirme“ an einem Sitzplatz im Garten. Der Schwarze Maulbeerbaum (*Morus nigra*) wird in Deutschland schon seit dem Mittelalter in wintermilden Regionen gepflanzt. Auch der etwas frosthärtere Weiße Maulbeerbaum (*Morus alba*) eignet sich gut als schöner Sonnenschutz für den Garten.

Formgehölz mit mediterranem Charme

Der Lorbeer ist vor allem als Gewürz bekannt, denn seine immergrünen, ledrigen Blätter werden gerne in der Küche genutzt. Er ist aber auch eine sehr schöne Kübelpflanze, weil er dicht und kompakt wächst, attraktive glänzende Blätter hat und sich gut in Form bringen lässt. So können zum Beispiel zwei zu Kugelbäumchen geschnittene kleine Lorbeer wie Türwächter vor dem Hauseingang stehen und den Vorgarten verschönern. Auch auf der Terrasse finden sie Platz, denn Pflanzen, die in Form

geschnitten wurden, benötigen weniger Raum als locker wachsende, ungeschnittene Gehölze. Auch wenn der Lorbeer im Allgemeinen leichten Frost verträgt: Wer auf Nummer sicher gehen will, stellt ihn zum Überwintern in einen hellen und kühlen, aber frostfreien Raum.

Kletterpflanzen sind auch auf geringer Fläche sehr effektiv, denn sie erobern sich die dritte Dimension. Die Trompetenblume (*Campsis*) ist eine wuchsfreudige Pflanze, die mit ihren großen, trichterförmigen Blüten in Gelb oder Orange exotisch anmutet. Sie gedeiht am besten an einem geschützten, sonnigen Standort. Die leuchtenden Farben der Blüten bilden einen auffällenden Kontrast zu den frischgrünen, großen Fiederblättern. Die Trompetenblume kann mit ihren Haftwurzeln zumeist selbstständig an Hauswänden und Sichtschutzmauern emporklettern. Eine stabile Kletterhilfe erleichtert ihr aber den Weg nach oben und ist vor allem sinnvoll, wenn sie an glatte Wände gepflanzt wurde, an denen die Haftwurzeln keinen ausreichenden Halt finden.

Auch die Montbretie (*Crocsmia*) hat Blüten in leuchtenden, kräftigen Farben, denn sie blüht gelb, orange oder rot. Die Blüten bilden hübsche Sterne, die an langen, eleganten und filigran anmutenden Stängeln fast zu schweben scheinen. Ursprünglich stammt diese elegante Staude aus Südafrika. Sie eignet sich gut für große Kübel und entfaltet dann ihren Charme auf Balkon und Terrasse. In wärmeren Regionen kann sie mit leichtem Schutz im Gartenboden überwintern, als Kübelpflanze zieht sie am besten mitsamt Gefäß ins Winterquartier um.

Die Montbretie hat hübsche, sternförmige Blüten in leuchtenden Farben.



Wir schaffen Paradiese

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

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

gute ideen haben überall platz.

Gärten- und Landschaftsarchitektur
GÄRTEN VON HOERSCHELMANN
Gärten- und Landschaftsbau

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

B&S Gärten B&S-Gärten GbR

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

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

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

Meyer's Mühle GARTEN MÖBEL

Sommer Endspurt
im September

Angebot für alle Stühle & Sessel

nimm 4 - zahl' 3

Jetzt noch über 1000 Stühle
vorrätig zur Selbstabholung
oder mit Lieferservice

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





BAUEN & RENOVIEREN



Beruhigend: Pastelltöne lassen entspannen, Echtholz sorgt für den natürlichen Touch.

Foto: Max Bahr



VERANDA
Wintergärten

Wintergärten und Terrassen-
Dächer direkt ab Werk

z.B. **Wohnwintergarten 4 x 3 m**
ab **9.995,- €**
(inkl. MwSt, Aufmaß und Montage)

Fordern Sie Ihre kostenlose Fachberatung an bei:
Claudia Nicolovius
VWW Veranda GmbH
Granitweg 6a
22395 Hamburg
Tel. 0 800 524 0 524 (kostenfrei)
info@vww-veranda.de
www.veranda-wintergarten.de



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

Farbe ins Leben

Farbe wirkt! Mit wenigen Tricks lässt sich mit der richtigen Farbgebung das Beste aus Innenräumen herausholen. Wir sagen Ihnen, wie's geht!

Farben wirken über das Unterbewusstsein und haben Einfluss auf die psychische und körperliche Verfassung von Menschen, erklärt das Immobilienportal immowelt.de. In Räumen können sie ganz gezielt eingesetzt werden, um beispielsweise eine kreative Atmosphäre oder eine spannende Wirkung zu erzeugen. Dabei kommt es bei der Farbauswahl nicht nur auf die richtige Farbe, sondern auch auf deren Intensität an.

Pastelltöne beruhigen, kräftige Farben wirken dynamisch
Pastellige Farben wirken eher ausgleichend, intensive Farben

dynamisch. Aber Vorsicht: Wer sich für kräftige Wandfarben entscheidet, sollte diese nur als Akzent auf maximal eine Wand auftragen, die anderen Wände sollten in einem hellen Ton oder Weiß gestrichen werden.

In Wohn- und Arbeitsräumen, in denen sich Menschen länger aufhalten, empfehlen sich ruhige und gedämpfte Farben. Wohldosierte Kontrastfarben beleben einen Raum und geben ihm Spannung.

Entscheidend: Nutzung, Größe und Lichtverhältnisse eines Raumes
Die energetische Wirkung von Farben kann bei der Gestaltung

Fortsetzung auf Seite 93



Foto: Esprit home

Berücksichtigen Sie die energetische Wirkung der Farben beim Renovieren. Im Schlafzimmer bieten sich kalte Farben an!

Eine glasklare Sache!
Urlaub im Thaden Glashaus

Sie sparen bis zu 1.200,- €!

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



Besuchen Sie uns auf der „Du und Deine Welt“ in Hamburg: 22. bis 30. September, Halle B6 Stand B6.226 + Stand B6.250

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



Aktions-Samstag
22. September, 9.00 bis 13.00 Uhr

Wir informieren – Sie profitieren!

- Erfahren Sie aus erster Hand, worauf Sie beim Produktkauf wirklich achten müssen
- Setzen Sie auf die geballte Kombination von Fachhandels- und Herstellerwissen
- Nutzen Sie unseren kostenlosen Workshop

Laminat-Verlege Workshop
Bei uns lernen Sie das Verlegen von den Profis!
9.00 bis 10.00 Uhr
Bitte melden Sie sich an!



Böden



Türen



Holz im Garten



Bauen mit Holz

SCHAEFERER
ZIMMEREI & SCHREIBEREI

- nur am 22.9.: 10 % Aktionsrabatt auf Zäune!
- Carports

JODA
HOLZ IM GARTEN

- Aktionspreise für Gartenhäuser, Carports und Holz im Garten

Härtle
HOLZ

- der Spezialist für gealterte Eichenholzböden

ter Hürne
Angebot wie das Leben

- Parkett, Laminat und Massivholzdielen
- nur vom 22. 9.- 29.9.: 10 % Aktionsrabatt!

licht & harmonie.

- schöne Glastüren für individuelles Wohnen

moo

- Bambusparkett in einer unvergleichlichen Vielfalt
- Terrassendielen aus Bambus

ORIGINAL HGM TÜREN

- Echtholz- und Lacktüren für jeden Anspruch

ASTRA TÜRREN
HOLZTÜRREN

- Dekortüren in Perfektion

SAICOS
COATING SYSTEMS

- natürliche Holzanstriche für innen und außen
- nur am 22.9.: 10 % Aktionsrabatt

ISOVER
Se wird getönt

- Energie sparen durch optimale Wärmedämmung

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
www.holzlandwulf.de

HolzLand
H. Wulf



ANZEIGE



Weltpremiere: 1976 organisierte Ahad Fazeli-Bokani die erste Orientteppich-Ausstellung in Hamburg.

Kostbare Knüpfkunst

Ahad Fazeli-Bokani machte 1976 erstmals auf sich aufmerksam, als er eine bis zu diesem Zeitpunkt nicht dagewesene Orientteppich-Ausstellung organisierte. Über 45 Jahre führte Fazeli-Bokani das traditionsreiche Teppichgeschäft O.T.H. Shiraz und hat nun seine kostbaren Restbestände in die fachkundigen Hände der **Teppich Galerie Poppenbüttel**, Harksheider Straße 3, gegeben. „Zu unseren Schätzen gehört ein zehn Quadratmeter großer China-Herke mit 40 Millionen Knoten“,

erzählt Ahad Fazeli-Bokani. Er selbst ist nach wie vor als Sachverständiger tätig, schätzt und restauriert antike Kostbarkeiten und berät Kunden. „Wir bieten auch eine kostenlose Begutachtung an“, erzählt er. „Viele wissen gar nicht, was sie daheim für Schätze liegen haben.“ Auch traditionelle persische Handwäsche und professionelle Teppichrestauration durch hauseigene Knüpfer bietet das Unternehmen an. Mehr Infos unter **Tel.: 29 12 25**. Die Teppich Galerie Poppenbüttel berät Sie gern!

Der perfekte Insektenschutz für Ihre Fenster, Türen und Kellerschächte.



Ludwig

Insektenschutzgitter



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

Gutenbergring 43 • 22848 Norderstedt

Tel.: 0 40- 5 00 19 65- 0 • www.ludwig-insektenschutzgitter.de

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

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

Eintritt von Firma Rotpers Garten- und Landschaftsbau

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



Ton in Ton: Das Zusammenspiel von Wänden, Möbeln und Stoffen kann interessante Effekte erzeugen!

Foto: Esprit home



Fortsetzung von Seite 91

Farbe ins Leben

einer Wohnung unterstützend eingesetzt werden.

Für Schlafzimmer eignen sich eher kalte Töne wie Grün und Blau, im Wohnzimmer sollten warme Farben wie Orange-, Gelb-, Rot- oder Brauntöne dominieren. Pauschalempfehlungen sind schwer auszusprechen, da sich die Auswahl der Farben zwar einerseits an der Nutzung eines Raumes orientiert, andererseits sollte sie aber auch an dessen Größe und Lichtverhältnisse angepasst werden. Kleine Zim-

mer erscheinen in hellen Farben beispielsweise größer, Räume mit wenig natürlichem Licht wirken mit Rot-, Orange- oder Gelbtönen freundlicher und wärmer.

Die passende Wandfarbe finden

Die Auswahl der passenden Wandfarbe ist nicht leicht: Sie soll einerseits Zeitgeist und Geschmack widerspiegeln, andererseits aber auch längerfristig gefallen. Vor dem Farbkauf ist es daher ratsam, sich genau zu

Fortsetzung auf Seite 94

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

JG
 JENS GOTTSCHALK GmbH

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

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

www.jensgottschalk.de

CARPORT

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

PREMIUM
 CARPORTWERK

Tel: 0800 - 0227767 (Freecall) **www.meincarport.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



Feuerhaus

Kaminofen Fachgeschäft

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



Klares Design in Schwarz-Weiß
 Entdecken Sie die Sonder-Edition mit
 der glänzend weißen Keramik in unserer
 Ausstellung.

hase



HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren

Du und Deine Welt: Besuchen Sie uns in Halle B6, Stand B6.270



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

Hb **HANSABAUSTAHL**
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

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



HH TISCHLEREI
HANS HARDEGE

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

M · KUMMERFELD **ff** INH · A · HARTFIEL
SCHLOSSEREI · METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN SIE UNS!

GLASEREI IM ALSTERTAL
B. DENKER GMBH

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

Wir bieten mehr als **GLAS**

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



Fortsetzung von Seite 93

Farbe ins Leben

überlegen, wie der entsprechende Raum eingerichtet und genutzt wird. Für einen ersten Check, wie die gewählte Farbe wirkt, helfen Farbfächer aus Baumarkt oder Fachgeschäft. Diese zeigen Farben in ihren möglichen Nuancen und erleichtern die Auswahl des idealen Farbtons. Wichtig ist, die Farbfächer bei Tageslicht an die jeweilige Wand zu halten, da Farben je nach den Lichtverhältnissen im Raum

ganz unterschiedlich wirken können. Um zu überprüfen, wie eine größere Farbfläche im Raum wirkt, kann man einen Tapetenrest mit einer kleinen Probe der ausgewählten Farbe streichen. An die Wand geheftet lässt sich schnell erkennen, ob die Wirkung des Farbtons den eigenen Vorstellungen entspricht. Dasselbe funktioniert auch mit einem größeren Stück Stoff in der Wunschfarbe.



Um Akzente zu setzen, sollte stets eine Wand in einer anderen Farbe gehalten sein oder mit passender Tapete abgesetzt werden!

Foto: Esprit home

Anzeige



Laternen Schröder bietet Lampen nach historischen Vorbildern an.

Schönes aus Guss

Sie suchen für Ihren Garten eine Laterne? Einen passenden Briefkasten für Ihr Haus? Dann sind Sie bei **Laternen Schröder** genau richtig: Dort finden Sie Laternen, Wandleuchten, Kandelaber und Briefkästen aus Aluguss und Edelstahl – daher sind sie absolut rostfrei und haltbar für die Ewigkeit! Alle Artikel stammen aus der eigenen Fertigung und sind detailgetreu nach historischen Vorbildern Hamburger, Altonaer und Berliner Stadtlaternen sowie alter Briefkästen sorgfältig gefertigt. Lassen Sie sich doch einfach einmal von der umfangreichen Ausstellung in den Geschäftsräumen von Laternen Schröder inspirieren.

Alte Landstraße 3
Tel. 04532-4714
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 9.30-12.30 Uhr, Do.-Fr. 15.00-18.00 Uhr und Sa. 10.00 – 13.00 Uhr.
www.laternen-schroeder.de

Glasreparaturen – Spiegel – Wärmeschutzglas

Glaserei
Marcus Koch
 Meisterbetrieb

Ihre Glaserei in Langenhorn

Tel.: 53 02 57 02 • Fax: 53 02 57 03

Krohnstieg 86 • 22415 Hamburg

derglaser@glasereikoch.de

www.glasereikoch.de

Duschkabinen – Fenster – Türen – Fenstertechnik



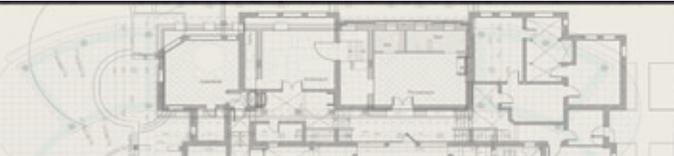
Individuelle Tischlerarbeiten

Tradition & MODERNE

Meyerfeldt

Tischlerei GmbH

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



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



Alstertaler Oberflächen-Reparaturdienst

Fahrzeugkosmetik • Hauskosmetik

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

Frank Druve GmbH

Zimmerei • Holzrahmenbau • Innenausbau
Dachgauben • Dielenböden • Veluxfenster
An- und Umbauten • Dachneueindeckungen

Rudolf -Diesel-Straße 14 • 22941 Bargteheide
Tel.: 04532 / 1219 • Mobil: 0171 / 532 38 73
www.holzbau-druve.de

www.pruns-harms.de

Ihr Wunschbad von uns:

Die 5 Sterne GARANTIE

- Planung • Beratung individuell und persönlich
- Komplett-Leistung Alles aus einer Hand
- Termin-Garantie Fertig zum Fixtermin
- Sauberkeits-Garantie Staubfreie Sanierung
- Festpreis-Garantie

PRUNS HARMS
BAD- & HEIZUNGSSTUDIO

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

Notdienst 0172 400 40 74

AUGUSTKAHL
HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

Mit erneuerbarer Energie langfristig sparen!

Besuchen Sie unseren Vortrag am **13. September 2012 um 18:00 Uhr** über Wärmepumpen – Lüftung – Solar. Mit erneuerbarer Energie Perspektiven schaffen!

Bitte melden Sie sich an:
Tel.: 040 / 533 233 22

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



Viel Platz an der Sonne

Raum ist kostbar. Schön, dass einige Häuser im Oberstübchen noch über versteckte Reserven verfügen. Wir verraten, wie's geht!

Schräge Wände, dunkle Ecken, fehlende Dämmung: Ungenutzte Dachböden haben ihre Schattenseiten. Die Bausparkasse Schwäbisch Hall gibt Tipps, wie man unterm Dach wertvolle Wohnfläche hinzugewinnt und wie der Ausbau gelingt. Um erfolgreich einen leeren Dachboden in schicken Wohnraum zu verwandeln, braucht's erst mal einen Plan. Vom Verlegen der Leitungen über Dämmung und Beleuchtung bis hin zur Raumaufteilung und zukünftigen Nutzung müssen viele Fragen geklärt werden. Am besten entwirft man eine Skizze, in der Leitungen, Steckdosen, Wasseranschlüsse, Heizungen und Fenster eingezeichnet sind. Beim Bauamt sollten anschließend die rechtlichen

Bedingungen für das Ausbauprojekt abgeklärt werden. Für die Kostenkalkulation ist zu prüfen, ob eine Förderung der Wärmedämmung infrage kommt und ob Eigenleistungen erbracht werden können. Die fälligen Arbeiten können Profis auf dem Dachboden eines durchschnittlichen Einfamilienhauses dann in etwa zwei Monaten durchziehen. In puncto Wärmeisolation ist die Zwischensparrendämmung eine bewährte Methode. Dabei werden an der Traufenseite die Dämmmatten (zum Beispiel aus Steinwolle) zwischen die Sparren geklemmt. An der Giebelseite bildet eine Metallkonstruktion die Grundlage für eine dämmende Vorsatzschale. Über die gesamte Dämmung wird eine luftdichte Dampfsperre geklebt. Darüber

BAUEN & RENOVIEREN



Schatz unterm Dach: Manch einer kann aus dem obersten Geschoss noch hübschen Wohnraum herausholen!

kommt eine Beplankung aus Gipsfaserplatten. Ideal ist die Verwendung spezieller Platten mit Luftreinigungswirkung, die durch eine besondere Beschichtung Schadstoffe binden. Sie eignen sich auch zum Ausfüllen der Fensterlaibungen.

Oft will man aus einem bislang ungenutzten Dachboden eine komplette Einliegerwohnung mit eigenem Sanitärbereich machen. Dann müssen Schlaf- und Wohnraum durch Zwischenwände vom Nassbereich getrennt werden. Diese Wände werden im Trockenbau mit einem Metallprofil als Basis konstruiert. Beim Bad sind für die Oberflächen von Wänden und Böden großformatige Fliesen eine praktikable Lösung. Dazu muss zunächst ein hochverformbarer Flexkleber aufgetragen werden. Die Abdichtung der Randfugen erfolgt mit Silikon. Wenn man dann noch Sanitärelemente wählt, die Ästhetik und Funktionalität verbinden – und mit Blick aufs Alter etwa eine barrierefrei zugängliche Dusche und einen unterfahrbaren Waschtisch – ist die Wohlfühllose unterm Dach perfekt.

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz



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

Ästhetik & Funktionalität
Raumteiler in individuellen Größen und Formen.

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

urtz[®]
Innovatives Holz- & Wohndesign.
Traditionelles Tischlerhandwerk.

www.urtz-design.de

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



ANZEIGE

kwp - Die Carport-Manufaktur



Hochwertige Carports, die über Jahre Bestand haben: das bietet kwp-Carport.

Seit mehr als 25 Jahren stellt **kwp-Carport**, Saseler Chaussee 211, im eigenen Werk in Bad Oldesloe hochwertige Carports her. „Dabei legen wir auf drei Dinge besonderen Wert – hervorragende Qualität, gut durchdachte, funktionale Details sowie Flexibilität und Vielseitigkeit“, sagt Geschäftsführer Jan-Michael Leusch, der eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten Stilen und

Modellen anbietet, die sich in Maß, Ausstattung, Farbe, Material und Details individuell konfigurieren lassen. „Die von uns verwendeten erstklassigen Materialien, eine sorgfältige Verarbeitung und ein optimaler Schutz gegen Verwitterung, Korrosion und Schädlingsbefall sorgen außerdem für eine lange Lebensdauer.“ Weitere Informationen unter **Tel. 600 196 15** und **www.kwp-carport.de**.



**Die Nebenkosten steigen weiter:
Mit kleinen Tipps lässt sich
Geld sparen!**

Rauf auf die Nebenkostenbremse!

Seit 2005 sind die Wohnnebenkosten in einzelnen Bereichen um mehr als 50 Prozent gestiegen – und die Energieversorger drehen weiter an der Preisschraube. Was tun, um zu sparen?

„Der wirksamste Tritt auf die Energiekostenbremse ist die Modernisierung der Heizung und eine optimierte Dämmung. Aber auch ohne große Investitionen lässt sich viel Geld sparen“, sagt Schwäbisch Hall-Expertein Carolin Schneider. Sie hat die folgenden Tipps zusammengestellt, wie man mit einfachen Maßnahmen die Nebenkosten in den Griff bekommt.

- Eine Ummantelung der Heizungs- und Warmwasserrohre ist schnell durchzuführen und mindert die Wärmeverluste deutlich. Rohre, die ohne Dämmung über Putz verlaufen, erwärmen ungewollt die Kellerräume.
- Die regelmäßige Wartung der Heizung durch einen Fachmann erhöht die Lebensdauer der Anlage und senkt die Energiekosten. Wichtig ist die korrekte Einstellung des Heizsystems, etwa der Vorlauftemperatur.
- Ein hydraulischer Heizungsabgleich und die Nachrüstung mit voreinstellbaren Thermostatventilen können bis zu 10 Prozent sparen.

- Geregelte Hocheffizienzpumpen schlucken bis zu 80 Prozent weniger Strom als alte, unregulierte Heizpumpen, die ununterbrochen laufen.
- Energiesparlampen verursachen im 10-Jahres-Vergleich nur ein Drittel der Kosten einer herkömmlichen Glühbirne.
- Eine WC-Spartaste hilft in einem 4-Personen-Haushalt täglich rund 75 Liter Wasser einzusparen.
- Sensortechnik-Armaturen in Küche und Bad können den Wasserverbrauch um bis zu 70 Prozent reduzieren.
- Wassersparduschköpfe und Perlatoren (Durchflussbegrenzer) sind billige kleine Helfer für sparsamen Wasserverbrauch.
- Spülmaschinen haben eine deutlich bessere Energiebilanz als Spülen von Hand. Voraussetzung: Sie werden nur voll beladen gestartet. Diese Regel gilt auch für Waschmaschine und Trockner und bringt – je Gerät – eine Stromersparnis von 60 bis 150 Euro jährlich.

Dieter Dräger GmbH
Sanitärtechnik und Klempnerei



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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg
Telefon: 606 16 60

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 Tel.: (040) 414 24 881
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG Fax: (040) 414 24 883
Dorotheenstraße 184 Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00
22299 Hamburg + 14.00 - 18.00
www.sunconcept-hamburg.de Sa.: 10.00 - 14.00



Pkw auf einem Behindertenparkplatz abgestellt. Die zuständige Politesse versuchte, den Halter des Wagens zu erreichen und ihn zum Wegfahren zu bewegen. Als sie ihn nicht aufreiben konnte, ließ sie den Pkw nach einer Wartezeit von etwa 45 Minuten abschleppen. Der Halter sollte für die Kosten in Höhe von knapp 150 Euro aufkommen. Er weigerte sich jedoch – mit dem Hinweis darauf, dass der zweite, nebenan liegende Behindertenparkplatz frei gewesen sei. Deswegen sei es nicht nötig gewesen, sein Auto zu entfernen. Das halte er für unverhältnismäßig.

Das Urteil: Das Verwaltungsgericht Neustadt brachte wenig Verständnis für die Argumentation des Autofahrers auf. Die Richter betonten, dass ein zu Unrecht besetzter Behindertenparkplatz in jedem Falle geräumt werden dürfe – unabhängig davon, ob nebenan ein Platz frei sei oder nicht. Die Juristen wählten folgenden Vergleich, um ihre Meinung zu veranschaulichen: Eine Feuerwehrezone sei ja auch nicht nur dann frei zu halten, wenn ein Brand ausgebrochen ist. Ähnliches gelte für den Behindertenparkplatz. Der Autofahrer musste also wohl oder übel die Abschleppgebühr bezahlen.

Abschleppen erlaubt?

In Wohn- und Geschäftsvierteln sowie vor öffentlichen Gebäuden gibt es immer wieder Streit um die Behindertenparkplätze. Nicht behinderte Autofahrer führen an, dass diese Parkmöglichkeiten so gut wie nie besetzt seien und dass man deswegen

schon mal eine Einheit belegen dürfe. Ein Abschleppen sei nicht gerechtfertigt, wenn für die Berechtigten gleichzeitig noch andere, freie (und für sie reservierte) Flächen vorhanden seien. Das sieht allerdings die Rechtsprechung nach Information

des Infodienstes Recht und Steuern der LBS nicht so. Ganz im Gegenteil: Es droht jederzeit ein kostenpflichtiges Abschleppen. (Verwaltungsgericht Neustadt, Aktenzeichen 5 K 369/11.NW)

Der Fall: Ein Autofahrer hatte seinen

LORENZ RECHTSANWÄLTE

Baurecht
Immobilienrecht
Erbrecht

Mietrecht
Maklerrecht
Straßenverkehrsrecht

Wohnungseigentumsrecht
Arbeitsrecht
Vertragsrecht

Handelsrecht
Gesellschaftsrecht
Insolvenzrecht

Arbeitsrecht
Betriebsverfassungsrecht
Kündigungsrecht

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

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

Rechtsanwälte Thomas Müller und Partner

Thomas Müller
Fachanwalt für Familienrecht

Dr. Thorsten Hinnekeuser
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Marc Wenzel
Fachanwalt für Familienrecht

- EDV-Recht
- Erbrecht
- Mietrecht
- Verkehrsrecht

- Erbrecht
- Handels-/Gesellschafts.
- Mietrecht
- Versicherungsrecht

- Inkasso
- Erbrecht
- Nachbarschaftsrecht
- Verkehrsrecht

Waldweg 18 in 22393 Hamburg-Sasel – Tel.: 040-601718-20 (Recht)
Fax: 040-601718-30 – www.rechtsanwaelte-sasel.de

Steuerberater Hahn & Partner

Günter Hahn
Dipl.-Kaufmann

Andrea Hahn
Dipl.-Kaufmann

Tel.: 040-601718-0 (Steuern)
Fax: 040-60171819

DIPL. BETRIEBSWIRT
JÜRGEN SIEMON
 STEUERBERATER

Mein Team und ich stehen ihnen zur Verfügung für:
Finanz- u. Lohnbuchführung
Jahresabschlüsse u. Steuererklärungen
Steuerliche Beratung

Moorhof 7 a • 22399 HH-Poppenbüttel
 Telefon: 040 - 89 20 87 • E-Mail: siemon@siemon-stb.de
www.siemon-stb.de

Hofmann - Jacobsen
 Recht\$anwältin

Wiebke Hofmann-Jacobsen

Fachanwältin für Familienrecht
 Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Erbrecht,
 Grundstücksrecht, Betreuungs- und
 Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten.

Bramfelder Chaussee 218 • 22177 Hamburg
 Tel. 040/641 99 69 • Fax: 040/64224091
info@hofmann-jacobsen.de • www.hofmann-jacobsen.de



CHRISTINE WEDEMEYER-LÜHRS

Rechtsanwältin

Verkehrsrecht • Haftungs-/Schadenersatzrecht • Arbeitsrecht

Volksdorfer Weg 205 Tel. 040 / 60 55 99 62
 22393 Hamburg / Sasel Fax 040 / 60 04 90 90

E-Mail: rainwedemeyer@web.de
www.kanzlei-wedemeyer-luehrs.de

**Immer noch nicht Ihre
 Steuererklärung erledigt?**

Das müssen Sie auch nicht! Lassen Sie mich
 das übernehmen. Zuverlässig und kompetent.

Steuerberaterin Sabine Gellermann
 Buchenring 57 , 22359 Hamburg
 Tel.: 040/ 609 016 20, Fax: 040/ 609 016 21
info@sabine-gellermann.de

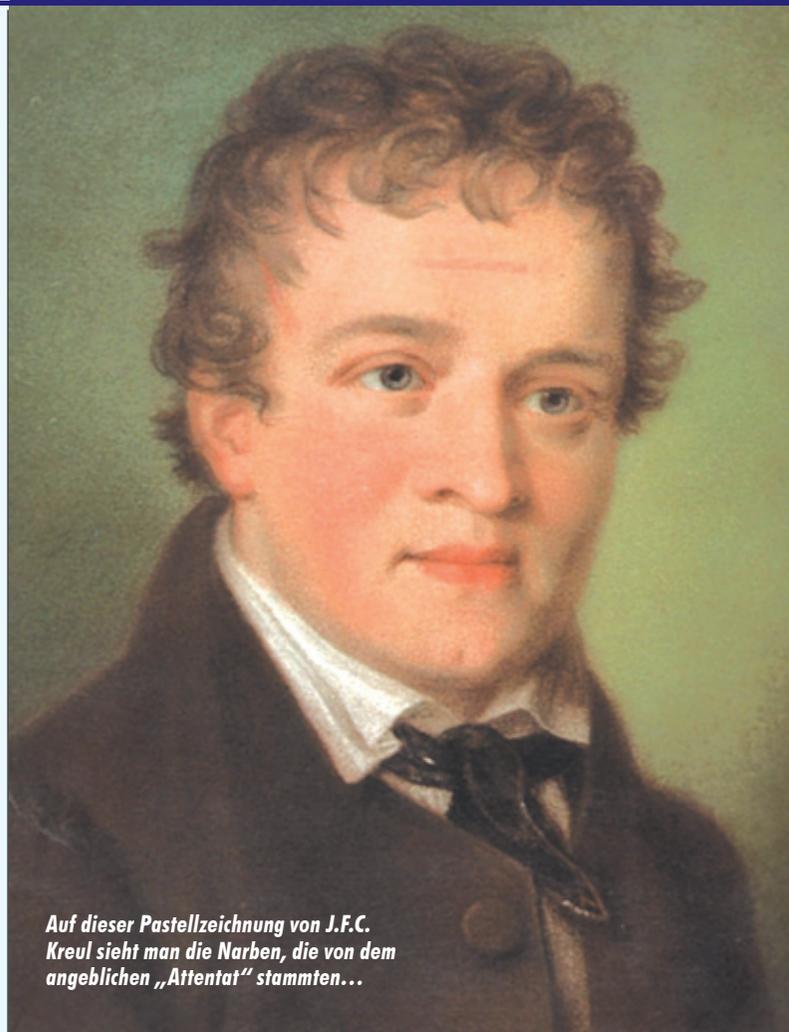


Jan Teutschmann

Rechtsanwalt

Vertragsrecht,
 Mietrecht, Baurecht,
 Forderungseinzug

Im Alten Dorfe 25 • 22359 Hamburg
 Tel.: (0 40) 6 03 26 14 • Fax (0 40) 6 03 26 16



Auf dieser Pastellzeichnung von J.F.C. Kreul sieht man die Narben, die von dem angeblichen „Attentat“ stammten...

Neue Entwicklungen:

Der Fall Kaspar

Gerne stellen wir Ihnen an dieser Stelle klassische Rechtsfälle vor. Der Protagonist in unserem heutigen wäre in diesem Jahr 200 Jahre alt geworden: niemand anderes als der rätselhafte **Kaspar Hauser!** Spannenderweise bekommt der Fall gerade 2012 eine **neue Wendung!**

War er nun ein Adliger? Oder nur ein Betrüger? Bis heute gehen die Meinungen auseinander im Fall Kaspar Hauser. Dieser kam, etwa 16-jährig, 1828 in Nürnberg an. Er sprach kaum und zeigte ein sonderbares Verhalten. Woher er kam, konnte bis heute nicht abschließend geklärt werden. Doch die merkwürdige Gestalt regte die Phantasie von Menschen in

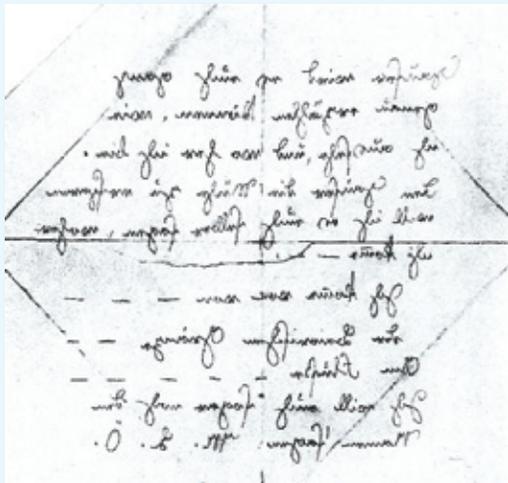
ganz Europa an. War er ein im Wald aufgezogener „Wilder“? Oder gar der Erbprinz von Baden, bei der Geburt vertauscht und während seiner Kindheit im Kerker gehalten? – Oder war er bloß ein Hochstapler, der nach Aufmerksamkeit gierte? Schon zu Lebzeiten kamen Zweifel an der Aufrichtigkeit des Findlings. Schließlich wurden (angeblich)



Die klassische Darstellung: So wie auf dieser Federzeichnung von Johann Georg Laminit soll Hauser in Nürnberg eingetroffen sein.

in Nürnberg auftauchte, keinerlei Mangelerscheinungen oder soziale Inkompetenz auf. Rechtsmedizinische Untersuchungen aus neuerer Zeit legen auch nahe, dass eine Verwandtschaft mit dem Badischen Königshaus nahezu ausgeschlossen sei. Verschwörungstheoretiker glauben dennoch bis heute, Kaspar Hauser sei der eigentliche badische Thronerbe gewesen. Gerade 2012, im (vermutlich) zweihundertsten Jahr seiner Geburt, wird diesen Gerüchten neue Nahrung gegeben. In der Fürstengruft in Pforzheim, wo die sterblichen Überreste der adligen Familie lagern, fehlen seit Neuestem zwei der Särge: ausgerechnet die vom Erbprinzen Alexander und dem schon als Säugling gestorbenen „namenlosen Erbprinzen“. Sehr sonderbar, da sie 1984 angeblich noch an Ort und Stelle waren. Diebstahl? Vertuschung? Schlampererei? Noch ist es nicht geklärt. Die Hauser-Theoretiker werden sich aber noch ein Weilchen an ihrem Mythos abarbeiten können...

zwei Attentate auf Hauser ausgeübt; dem zweiten fiel er schließlich zum Opfer. Man geht heute allgemein davon aus, dass Hauser sich die Stichverletzung selbst zugefügt hat, um dem Schwinden der öffentlichen Aufmerksamkeit entgegenzuwirken. Auch seine eigene Aussage, dass er eine Kindheit bei Wasser und Brot im Kerker verbracht habe, hält näherer Untersuchung nicht stand. Schließlich wies er, als er



Den in Spiegelschrift geschriebenen Zettel soll Hausers letzter Attentäter verfasst haben. Heute nimmt man an, Hauser selbst sei der Autor gewesen...

ZOEFTIG
ZOEFTIG
STEUERBERATER

Horst-Rüdiger Zoeflig Stb. & Marcus Zoeflig Dipl.-Kfm Stb.

Besteuerung von Renteneinkünften
Erstellung von Steuererklärungen
Erstellung von Jahresabschlüssen
Finanz- und Lohnbuchhaltung
Beratung in steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen

Berner Weg 31 · 22393 Hamburg Telefon 040 98 26 999 71 Telefax 040 98 26 999-99
Internet www.zoeflig.de • E-Mail post@zoeflig.de

MIT MIR STEUERN SIE RICHTIG

Dipl.-Betriebswirt (FH)
RÜDIGER KOCH
Steuerberater

Stratenburg 1 · 22393 Hamburg (-Sasel) · Tel.: 6013055 · Fax: 6011502
www.ruediger-koch.de · info@ruediger-koch.de

Rechtsanwalt

Manfred Abernethy

Ihr kompetenter Ratgeber
spezialisiert auf Verkehrsrecht und Schadenersatzrecht

Volksdorfer Damm 61 G, 22359 Hamburg
Telefon: 040/600 978 77, 0175/5682592
Mail: mabernethy@web.de

§§

FUCHS
RECHTSANWÄLTE

§§

Besuchen Sie uns auf unserer neu gestalteten homepage:

www.FuchsRAe.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GOEBEL HIRSCH
BRINKE
RECHTSANWÄLTE

Recht *anspruchsvoll.*

FAMILIENRECHT · ERBRECHT · ARBEITSRECHT

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

Familienrecht • Erbrecht

Rechtsanwaltskanzlei

v. Behr & Nicolaisen

Irene v. Behr

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht

Nadja Nicolaisen

Rechtsanwältin

Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

Tel.: (0 40) 5 39 08 96-0

Fax: (0 40) 5 39 08 96-10

www.kanzlei-am-markt.com
info@kanzlei-am-markt.com

Im Ärztehaus Wellingsbütteler Markt (Sky-Markt)

Neu: IDEN-Heizöl liefert Erdgas

Foto: B. Iden GmbH u. iwona galczyk pixelflo.de



Hat sein Angebotsportfolio um Gas erweitert: Iden-Heizöl aus Duvenstedt

Im Großraum Hamburg ist Iden-Heizöl ein Begriff: Seit 1924 liefert das Familien-Unternehmen **Bernd Iden GmbH**, Poppenbütteler Chaussee 9, Brennstoffe an die Haushalte. Ab sofort auch Gas und ab Dezember 2012 auch Strom! „Damit bieten wir ein Vollsortiment im Energiesektor. Neben den Klassikern wie Heizöl, Kohle, Kaminholz, Holzpellets kommt jetzt auch Gas und Strom in die regionalen Haushalte“, erklärt Marc Iden, einer der Geschäftsführer, stolz. Ein Wechsel zum „Händler um die Ecke“ lohnt sich! Denn statt Tele-

fonwarteschleifen und Computerstimmen, wie bei Großanbietern oft üblich, werden die Kunden von Duvenstedt aus sehr persönlich bedient, ohne versteckte Kosten und Wechselgebühren. Die Kündigungsfristen sind mit einem Monat ebenso fair gestaltet. Der Wechsel von derzeitigen Anbietern ist denkbar einfach, denn die Formalitäten nimmt das Unternehmen den Kunden ab. Wer jetzt ein Angebot unter **Tel. 64 50 69 10** oder per E-Mail: **info@iden-heizoe.de** anfordert, bekommt eine Preisgarantie bis 30. September 2013.



Schnittig: Trendige Folien machen jedes Fahrzeug zum Flitzer!

Car Design made in Hamburg

Wer sein Fahrzeug ganz individuell gestalten möchte, ist bei der **Hamburger Automobilesdesign & Veredelungs Manufaktur**, Friesenweg 5-7, richtig. Egal, ob Trendfarbe für den Sommer, individuelle Dekore oder „fahrende Visitenkarte“ für Geschäftskunden – mittels aufwändiger Beklebungen mit speziellen Folien ist all das möglich! Nicht nur Rennstreifen und florale Dekore können angebracht werden, sondern auch großflächige Digitaldrucke mit Wunschmotiv! Eine solche Folierung bietet etliche Vorteile: So kann man Tren-

farben und –motive genießen, ohne sich festlegen zu müssen und ist bei der Gestaltung äußerst flexibel. Die Folien sind sehr lange haltbar und schützen den Lack vor Witterungseinflüssen. Das kann gerade bei Leasingfahrzeugen bares Geld sparen, da man so bei der Rückgabe des Fahrzeugs keine Abzüge befürchten muss. Auf Wunsch sind die Folien nämlich komplett rückstandlos entfernbar. Wer mehr über die HA & VM GmbH wissen möchte, bekommt Infos über **Tel.: 88 16 83 70** und auf **www.ha-vm.de** im Internet!

Reinholdt Bestattungen: 130 Jahre Qualität

Als „Tischlerei und Bestattungsinstitut“ bezeichnete Heinrich Reinholdt das Unternehmen, das mittlerweile schon 130 Jahre in Volksdorf besteht. Noch immer ist **Reinholdt Bestattungen** ein Familienbetrieb – mittlerweile in der vierten Generation! Der jetzige Inhaber und Urenkel des Grün-

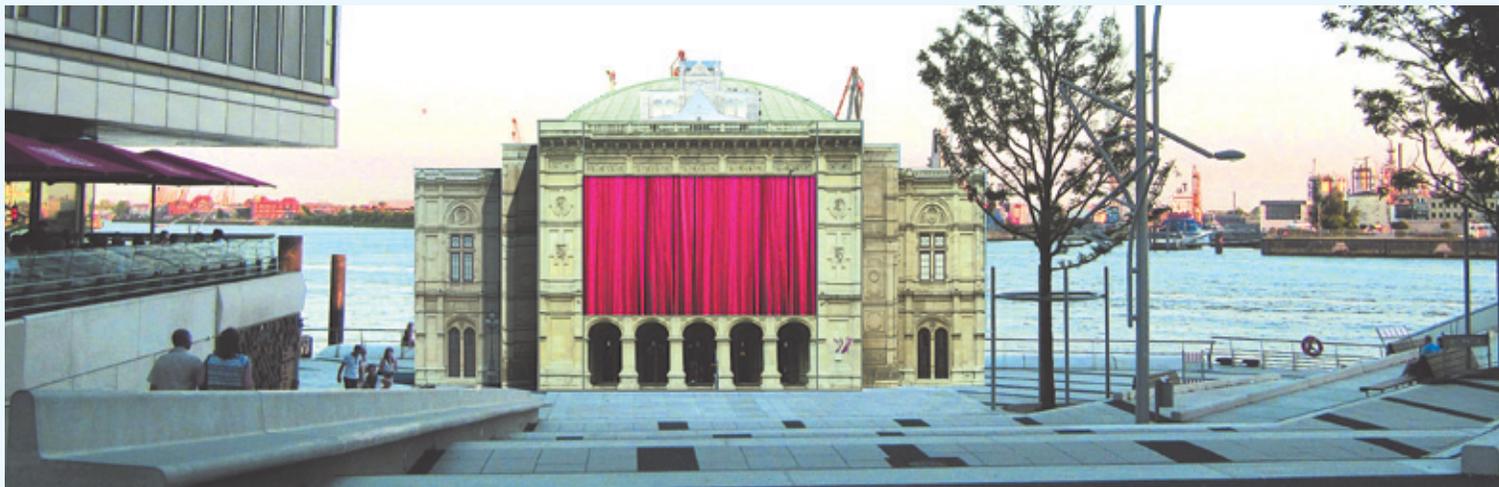
ders Frank Reinholdt fühlt sich der Tradition der Firma verpflichtet, sorgt jedoch auch dafür, dass sie den Anforderungen des 21. Jahrhunderts gewachsen ist. Im letzten Jahr begann die Renovierung des Gebäudes im Dorfwinkel 7. Der Eingang wurde verlegt, jetzt steht die Tür zur Straße den Kunden

offen. Und dieses Angebot wird angenommen, weiß Frank Reinholdt: „Es kommt immer mehr vor, dass Interessierte einfach bei uns vorbeischaun, weil sie Fragen zur Vorsorge haben. Das freut uns, da es zeigt, dass der Tod, auch der eigene, nicht mehr mit so einem Tabu behaftet ist wie noch vor einhundert Jahren.“ Und die Vorsorge für den eigenen Abschied ist wichtig – schließlich will man den Angehörigen im Sterbefall nicht zusätzlich zu der seelischen noch finanziell-organisatorische Belastungen aufbürden. Reinholdt Bestattungen berät unverbindlich und zeigt individuelle Möglichkeiten auf, wie diese letzte Reise zu gestalten ist.

Die Individualität, die Menschen im Leben haben, soll auch danach nicht verloren gehen, erklärt Frank Reinholdt. Deshalb tut das Unternehmen alles dafür, dass der Abschied nach den persönlichen Wünschen der Beteiligten durchgeführt wird. Eine Besonderheit des Unternehmens, das eigene Bestattungshaus am Friedhof, ermöglicht es, Trauerfeiern zeitlich flexibel und ganz nach den Wünschen der Kunden einzurichten. Individuell, flexibel, einfühlsam und hochprofessionell – Reinholdt Bestattungen wird diese Traditionen auch im 130. Bestehensjahr aufrechterhalten. Mehr unter **Tel.: 603 40 59** und auf **reinholdt-bestattungen.de** im Internet!



Damals und heute: Mit einem frisch renovierten Firmengebäude führen Frank Reinholdt (l.) und sein Team, Tanja Flehnert und Jens Pump, die 130-jährige Tradition von „Reinholdt Bestattungen“ fort!



Was macht denn das Wiener Opernhaus in Hamburg? Na klar: Mit kostenlosen Live-Übertragungen von Opern Lust auf die österreichische Hauptstadt machen! Nichts wie hin!

Open Air-Tipp: Wienfeeling vor der Elbphilharmonie

Am 6. und 7. September bringt der Reiseveranstalter Wien Tourismus eines der bekanntesten Opernhäuser der Welt nach Hamburg: die Wiener Staatsoper. Auf dem Vorplatz der Elbphilharmonie werden exklusiv zwei Konzerte live aus Wien übertragen. Ein großer LED-Screen wird in einer extra für dieses Event nachgebauten Fassade des Wiener Opernhauses installiert. „Deutschland ist seit vielen Jahren wichtig-

ter Herkunftsmarkt für Wien“, beschreibt Norbert Kettner, Direktor des WienTourismus, das Ziel der Marketingaktion. „Dem kulturfähigen Publikum möchten wir mit unserer Werbeaktion – geografisch passend am Vorplatz der zukünftigen Elbphilharmonie – Lust auf einen Besuch in der Musikstadt Wien machen. Mit dem ‚Wiener Opern Air‘ setzen wir auf Eventcharakter, transportieren eine zeitlose Attraktion

auf zeitgemäße Art und Weise und vermitteln so auch die Botschaft: In Wien kann man Kunst und Kultur in unvergleichlicher Dichte und zugleich das pulsierende Leben einer modernen Metropole erleben.“ Am 6. September um 19.30 Uhr gibt es „L’elisir d’amore“ von Gaetano Donizetti. Am Freitag, 7.9. um 19 Uhr werden die Gäste von der Opernexpertin und österreichischen Kulturmoderatorin Barbara

Rett begrüßt und erfahren Hintergrundinformationen zur Opernvorstellung. Es folgt „Don Carlo“ von Giuseppe Verdi. Der Wiener Schmankerl-Stand versorgt Sie dabei mit leckeren Spezialitäten. Da der Eintritt frei ist, sollten Besucher sich rechtzeitig vor Ort einfinden, da die Platzzahl auf 600 begrenzt ist. Wer mehr wissen möchte, kann sich auf www.wien.info/opernair weitere Infos besorgen!

Modenschau in Duvenstedt



Foto: Marc Aurel

Pfiffige Kombinationen – wie diese von Marc Aurel – sind bei der Modenschau dabei.

Mittlerweile hat sie schon Tradition, die Modenschau von „be different“ und „Beate Rudloff Optik“, auf der vor der Boutique „be different“, Poppenbütteler

Chaussee 3, aktuelle Mode- und Brillentrends vorgestellt werden. Am **13. September um 20 Uhr** wird wieder gezeigt, was in ist. Dazu gibt’s natürlich wieder

Fingerfood vom benachbarten Restaurant Lenz.

„Der Look in diesem Herbst / Winter ist edel, aber trotzdem sportiv“, erklärt Britta Slawik, Inhaberin von „be different“. „Wir zeigen unter anderem Modelle von Blonde No.8, Oui, Marc Aurel, Cambio und Carell Thomas. Die Farbskala ist dabei vielfältig: Himbeere, Barolo, Purple, Orange, Grün, Petrol, gebrannte Gewürztöne, aber immer in Kombination mit gedeckten Farben. Typisch sind edler Strick, teilweise gepatcht oder mit Fell verstrickt, sportive Hosen, längere superleichte Daunenjacken und Baumwollparka mit Pelzverbrämung.“

„Lassen Sie sich inspirieren durch die Vielfalt in provokanter Kühnheit führender Labels wie Jil Sander, Nike, Calvin Klein, Ray Ban, Baldessarini oder Porsche“, schlägt Beate Rudloff vor. „Zweifarbige Acetat Sonnenbrillen mit Metallbeschlagen, die trendigen Nerd-Fassungen und die innovative, klare Linie der Jil Sander Kollektion lassen keine Wünsche offen.“

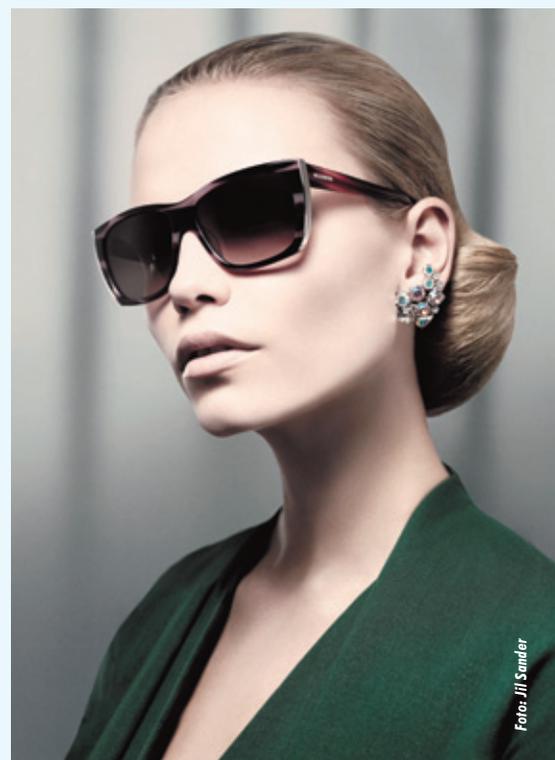


Foto: Jil Sander

Auch spannende neue Brillenmodelle lassen sich am 13. September in Duvenstedt bewundern.

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



ACHTUNG MONSTERGLANZ!

JETZT TESTEN!

„BEST PREMIUM“:
SUPERSCHAUMWÄSCHE
+ „BEST EXKLUSIV“
+ „BEST SUPERGLANZ“
= SEHEN SIE SELBST!

Poppenbütteler 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 



Audi Nord-Chief Dietmar K. Elsasser und Corinna Hoffmann mit HSV-Manager Bernd Wehmeyer (r.)



Die Models Mirja du Mont und Mario Galla



Notruf Hafenkante-Schauspieler Rhea Harder und Bruno F. Apitz



Schauspielerin Andrea Lüdke



Anja und Bernd Glathe, Auto Wichert



Paralympic-Teilnehmerin Edina Müller, Rollstuhlbasketball

Fotos: Patrick Becker

Wir machen aus einer Beule keinen Elefanten!

Karosserie Fachbetrieb

Die Profis vom Karosserie-Fachbetrieb:
Wir bügeln Unfallschäden wieder aus.
Günstig. Professionell und schnell.
Immer in Ihrer Nähe. Bei allen Automarken.

JÜRGEN SCHRÖDER
Autolackier- und Karosseriezentrum
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg



www.juergenschroeder.com

Smart-Repair-Service **Tel.: (040) 538 933 -0**

Lesen Sie das **Alstertal-Magazin** auch online:



www.alstertal-magazin.de/magazine

weiter voraus.
Der Audi A3.

Hockey-Legende Christian Blunck und Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck



Die Hot Banditoz: Diba Hakimi, Silva Gonzales und Gabriela Gottschalk (v.l.)

War Stargast der Audi A3 Gala und sang live: EM-Stimme Oceana

Oceana besang neuen Ingolstädter

Vorhang auf für den neuen Audi A3: Mitte des Monats hat die Marke mit den Vier Ringen das neue Modell der Premium-Kompaktklasse erstmals in Hamburg präsentiert. In Halle 2 der Hamburg Messe konnten rund 550 geladene Gäste das neue Mitglied in der A3 Familie unter die Lupe nehmen und bei Lachs und Wein entspannt netzwerken.



Vorsprung durch Technik 

25
AUTO
WICHERT

25x Audi Q3 Jubiläums-Edition

Unser attraktives Angebot für Sie: z. B. Audi Q3 2.0 TDI*

103 kW (140 PS), Klimaanlage, Sitzheizung vorn, Audioanlage "Concert", Aluminium-Schmiedräder im 7-Arm-Design, Berganfahrassistent, Funkfernbedienung, Bereifung 215/65 R 16, Seitenairbags vorn inkl. Kopfairbags, Start-Stopp-System, Tagfahrlicht, Dachreling Schwarz, elektrische Außenspiegel, elektrische Luftzusatzheizung, elektromechanische Parkbremse u.v.m.

€ 29.990,- inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. *Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,2; außerorts 4,7; kombiniert 5,2; CO₂-Emission g/km: kombiniert 137; Effizienzklasse B

Inkl. 5 Jahre Audi Herstellergarantie bis 100.000 km

Auto Wichert GmbH

Audi Hamburg Langenhorn
Stockflethweg 30, 22417 Hamburg
Tel.: 040/527227-350
thomas.wiencke@auto-wichert.de
www.auto-wichert.de

Auto Wichert GmbH

Audi Hafen City Süd
Wendenstr. 150 - 160, 20537 Hamburg
Tel.: 040/251516-21
heide.kussmaul@auto-wichert.de
www.auto-wichert.de

Auto Wichert GmbH

Audi Norderstedt
Ulzburger Str. 167, 22850 Norderstedt
Tel.: 040/521707-20
jan.werenicz@auto-wichert.de
www.auto-wichert.de



© GM Company

State-of-the-Art-Kombi: der Cruze Station Wagon!

Let's Cruze

Seit seiner Markteinführung 2009 ist der Chevrolet Cruze mit weltweit bis zu 1,3 Millionen Käufern (Stand: Ende 1. Quartal 2012) die erfolgreichste Modellvariante von Chevrolet. Jetzt ist der Cruze Station Wagon bei deutschen Händlern erhältlich. Der Station Wagon verfügt über einen großzügigen Kofferraum mit einem maximalen Ladevolumen von 1.478 Liter. Das Infotainment-System MyLink hat die Fähigkeit, Smartphones zu integrieren. So lassen sich Telefonate jetzt ohne Nummereingabe erledigen: Der Fahrer wählt einen Namen aus dem gespeicherten Telefonverzeichnis aus, berührt die „Call“-Anzeige und führt das Gespräch über die Freisprecheinrichtung. Solange das Fahrzeug steht, können die Insassen außerdem Videos oder Fotos betrachten. Im Verlauf des Jahres wird eine Auswahl spezieller Apps, etwa zur Navigation, zum Download erhältlich sein. Mit dem Cruze hat Chevrolet 2010 und 2011 zwei Jahre in Folge die Tourenwagen-Weltmeisterschaft (WTCC) gewonnen. Die Erfahrungen von der Rennstrecke sind in die Weiterentwicklung des Serienmodells eingeflossen. Der Cruze Station Wagon wurde für agiles Handling und sicheres Fahren entwickelt. Der neue 1,7-Liter-Dieselmotor des Cruze Station Wagon ist mit 4,5 Litern Verbrauch auf 100 Kilometer der effizienteste Cruze-Motor aller Zeiten. Der neue 1,4-Liter-Turbobenzinmotor bringt 140 PS Leistung und maximales Drehmoment von 200 Nm. Fahrzeuge, die mit Navigationssystem oder MyLink ausgestattet sind, verfügen zusätzlich über eine Rückfahrkamera, die in diesem Segment ungewöhnlich ist. Je nach Ausstattungslinie ist auch ein Tempomat im Paket enthalten.

Jeep
DAS ORIGINAL

Abb. zeigt Sonderausstattung

Der beste „Jeep“ ist ein – Jeep®.



Die Leser der AUTO BILD ALLRAD haben gewählt: Allradauto des Jahres 2012 ist der Jeep® Grand Cherokee. Er belegt souverän den 1. Platz in der Importwertung „Geländewagen und SUV über 40.000,- €“.

Wir laden Sie herzlich ein, das Original zu entdecken – am besten bei einer Probefahrt.

Der Jeep® Grand Cherokee bei uns ab 37.500,-,- €.

Über attraktive Leasing- und Finanzierungsangebote der Jeep Bank informieren wir Sie gerne.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: kombiniert 14,1–8,3. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 328–218.

Jeep® ist eine eingetragene Marke der Chrysler Group LLC.

AUTO BILD ALLRAD Nr. 5, 13.04.2012

APW Lehmann Automobile GmbH

Jeep® Verkauf und Service, Chrysler und Dodge Service

Saseler Chaussee 62-64
22391 Hamburg- Wellingsbüttel

Tel. 040 -649099-0
Fax 040 649099-50

LEHMANN

Auto mobile
ERWARTEN SIE MEHR.

info@lehmann-automobile.com
www.lehmann-automobile.com



Top-Angebot: Den Audi A3 gibt es jetzt bei der Audi Hamburg GmbH zu einmalig günstigen Konditionen als Neuwagen.

0,9 Prozent Sonderfinanzierung für 550 Neuwagen

Kein Suchen in verwirrenden Leasing-Konditionen und -Tarifen. Wer sofort mit seinem eigenen neuen Audi nach Hause fahren möchte, hat jetzt bei der Audi Hamburg GmbH die Gelegenheit dazu – nur dort gibt es die einmalige Sonderfinanzierung von 0,9 Prozent. Insgesamt 550 Neuwagen stehen ab sofort an den vier Standorten Kollaustraße (Audi Zentrum Hamburg), Elbvororte (Rugenbarg 248), Ahrensburg (Gänseberg 7) und in

Harburg (Großmoorbogen 1a) bereit. Vom stylischen A1 über die trendigen SUV Q3 und Q5 bis hin zum eleganten Sportcoupés A7 – nirgendwo sonst ist die Auswahl an sofort verfügbaren Neuwagen größer und vielfältiger als beim norddeutschen Leuchtturm der Marke Audi. Damit ist etwa ein Audi A1 Sportback schon für eine monatliche Rate von 159 Euro zu fahren. Nie zuvor waren Premiumkomfort und Spitzenqualität so günstig zu haben.



Foto: Witters

Marcell Jansen in einem von Jugendlichen besprayten Audi 80, der künftig für das Hamburger Weg Förderprojekt „Praktisch gut“ unterwegs ist.

Marcell Jansen und Audi unterstützen Projekt für benachteiligte Kinder

Das **Hamburger Weg Förderprojekt „Praktisch gut“** startet mobil in die neue Saison. Audi als Hamburger Weg-Partner unterstützt das Projekt weitere drei Jahre und sorgt auch für Mobilität. Und das mit einem Fahrzeug, das ein Kunstobjekt wurde. Im Rahmen eines Graffiti-Workshops hatten rund 40 Jugendliche einen alten Audi 80 in ein Straßenkunstobjekt verwandelt. Zu schön für den Abstellplatz. Audi investierte

deswegen spontan mehrere Tausend Euro, um den Pkw wieder straßentauglich zu machen. Jetzt ist der Audi 80 fast wie neu und mit allen Zulassungen versehen. Gut für das Projekt „Praktisch gut“, denn um die Jugendlichen für Vorstellungsgespräche und Firmenbesuche zu begleiten, ist Mobilität wichtig. Projektpate und HSVer Marcell Jansen, griff selbst zum Schraubenzieher, um zu helfen! Infos und Bewerbung unter: praktischgut-hh.de.



Vorsprung durch Technik



100 % Audi, 0,9 % Sonderfinanzierung*.

100 % Audi mit 0,9 % Sonderfinanzierung*, danach können Sie in Hamburg und Umgebung lange suchen. Denn nur bei uns gibt es über 550 sofort verfügbare Audi Neuwagen mit dieser attraktiven Sonderfinanzierungsrate*.

*Ein Angebot der Audi Bank (Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig), Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Sonderfinanzierungsrate von effektiv 0,9 % gilt nur für die sofort verfügbaren Audi Neuwagen der Audi Hamburg GmbH und nur im Aktionszeitraum vom 08.08. bis 31.10.2012 im Audi Zentrum Hamburg.

Über 550 sofort verfügbare Audi Neuwagen. Jetzt für 0,9 % Sonderfinanzierung*.

Audi Elbvororte

Audi Hamburg GmbH, www.audi-elbvororte.de

Audi Elbvororte, Rugenbarg 248, 22549 Hamburg, Tel. 040/879 74 46-0

9.990 Argumente, die Nr. 1 zu fahren.



Der Ford Fiesta ist der Zuverlässigste seiner Klasse beim DEKRA Mängelreport¹. Jetzt Probe fahren.

NUR BIS 30.09.2012!
DER FORD FIESTA CHAMPIONS EDITION
JETZT FÜR **€ 9.990,-²**



Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

FORD FIESTA CHAMPIONS EDITION

Klimaanlage, Audiosystem CD mit Mobiltelefon-Freisprecheinrichtung, USB und AUX-Eingang, Zentralverriegelung, elektrische Fensterheber vorne, Fahrersitz höhenverstellbar, Bordcomputer, Nebelscheinwerfer, Lederlenkrad u.v.m.



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007):
Ford Fiesta Champions Edition: 7,3 (innerorts), 4,4 (außerorts),
5,5 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 127 g/km (kombiniert).

HUGO PFOHE GmbH
www.hugopfohe.de

Fuhlsbüttel - Alsterkrugchaussee 355
Telefon (040) 500 600

Wandsbek - Friedrich-Ebert-Damm 190
Telefon (040) 669 680

Norderstedt - Niendorfer Straße 147
Telefon (040) 528 00 70

Lokstedt - Kollastraße 15
Telefon (040) 554 91 20

Hauptsitz: Hugo Pfohe GmbH, Alsterkrugchaussee 355, 22335 Hamburg.

¹Ford Fiesta – JAB – Mini/Kleinwagen – 0–50 km/h. ²Angebot gilt für einen Ford Fiesta Champions Edition 1,25 l Duratec-Motor 44 kW (60 PS). Gültig bei verbindlichen Kaufverträgen vom 01.08. bis 30.09.2012. Das Privatkundenangebot ist gültig, solange der Vorrat reicht.



Fotos: Ford_Presso

In leuchtendem Blau mit den weißen Rallye-Streifen und der silbernen Cobra am Kühlergrill: Der schnellste Mustang aller Zeiten bleibt seiner Linie treu.

Ein Shelby im Gedenken an Shelby

Der neue Shelby Mustang GT500 des Modelljahres 2013 ist serienmäßig mit einem 5,8 Liter großen 662 PS V8-Motor ausgestattet. Das Motorengeräusch und die auffällige Karosserie machen das typische Muscle-Car zum Hingucker. Der Muskelprotz ist in weniger als 4 Sekunden von null auf hundert und erreicht eine Spitzengeschwindigkeit von 320 km/h. Damit ist er der bislang schnellste Serien-Mustang aller Zeiten und macht der traditionsreichen Modellreihe alle Ehre. Der Urvater der Shelby-Modelle, der Rennfahrer und Konstrukteur Carroll Shelby ist am 10. Mai dieses Jahres verstorben. Im Alter von 88 Jahren machte er Ende 2011 noch Testfahrten mit dem neuen Mustang-Modell auf den Teststrecken in Sebring in Florida sowie in einem Entwicklungszentrum in Arizona. Mit dem Mustang GT500 2013 beging Shelby sein 50-jähriges Jubiläum als Konstrukteur, denn

1962 stellte er erstmalig den Rennwagen Shelby Cobra vor. Die „Friends of Carroll Shelby“ haben nun zu Ehren des Konstrukteurs ein Unikat gefertigt, das auf Basis des Serienmodells 2013 entstand. Das Sondermodell ist mit einem 4 Liter V8 mit Kompressoraufladung ausgestattet und leistet 850 PS. Die verbreiterte Karosserie und die markante Motorhaube sind im Stil des Serienmodells gehalten, wobei hinter den 20-Zoll-Leichtmetallfelgen eine angepasste Bremsanlage steckt, um die 850 Pferde in Zaum zu halten.

Eine weitere Ehre wurde dem ehemaligen Rennfahrer Carroll Shelby postum zu Teil.

Die Ford Motor Company benannte eine der zentralen Straßen auf dem Anwesen des Entwicklungszentrums in Dearborn (Michigan) in „Carroll Shelby Way“ um. Natürlich führt eben jene Straße zu der Teststrecke des Geländes.

Jonas Sachtleber

Typisch Mustang: Der böse Blick und die 19-Zoll-Felgen passen in das Gesamtkonzept.





Fotos: Honda_Presse

Das Honda-NSX Konzept sorgt auf den diesjährigen Automessen für Aufsehen. Voraussichtlich ist der Supersportler erst ab 2014 erhältlich.

Der Honda-NSX: Ein Allrad Sportwagen

Das stromlinienförmige Supersportwagen-Konzept des japanischen Automobilherstellers Honda soll nicht nur durch seine Leistung, sondern ebenso durch Effizienz und ökologisches Fahrverhalten überzeugen.

Um den Leichtbau auf Touren zu bringen, genügt ein 3,5 bis 3,7-Liter-V6-Hybridmotor, der voraussichtlich exakt 406 PS (298 kW) leisten wird. Dieser wird durch insgesamt drei Elektromotoren unterstützt. Zwei an der Vorderachse und ein dritter direkt am Getriebegehäuse. Mit Hilfe dieser unterstützenden Energiezufuhr wird das Sport Hybrid SH-AWD® System (Super Handling All Wheel Drive) realisiert. Damit kann in Kurven an den Vorderrädern variabel sowohl positives als auch negatives Drehmoment abgegeben werden. Dieses Sport-Hybrid-System wird den NSX zum „Synergie zwischen Mensch und Maschine machen“, fügte Ito hinzu. „Im NSX wird der Fahrer

eins mit dem Auto, dank der dynamischen Fahreigenschaften.“ Die gesteigerte Traktion sorgt für sportliches Fahrverhalten und minimiert den Verbrauch. Aus dem Stand soll der Sportwagen in weniger als fünf Sekunden auf 100 km/h beschleunigen.

Die Kombination aus ökologischer Effizienz und hoher Leistung ist bei Sportwagen eher unüblich. Für den Präsident und CEO der Honda Motor Co. Ltd. Takanobu Ito, der zum NSX-Entwicklersteam gehört, ist hohe Leistung nicht das Wesentliche: „Ein wirklich zeitgemäßer Supersportwagen muss auch der Verantwortung gegenüber der Umwelt Rechnung tragen.“ Der Grundstein der NSX-Reihe wurde bereits 1991 gelegt. Damals überraschten die Japaner mit einem Wagen, der mit den ganz Großen mithalten konnte. Sollten sich die Prognosen bewahrheiten, dürfte sich das Warten auf einen Nachfolger gelohnt haben. JS

Die ausladende Heckpartie des NSX mutet futuristisch an.



Ihr Auto in neuem Design!

- Kostengünstige Alternative zum Lackieren
- Voll- und Teilfolierung
- Lange Haltbarkeit, rückstandslos ablösbar
- Steinschlagschutz
- Werbliche Nutzung Ihres Fahrzeugs

HA & VM
CAR WRAPPING & DESIGN

Rufen Sie uns gern an oder kommen Sie vorbei!

HA & VM GmbH – Friesenweg 5-7
22763 Hamburg-Bahrenfeld
Tel.: 040 88168370
Email: info@ha-vm.de
www.ha-vm.de



HONDA
The Power of Dreams

Mehr drin als Sie erwarten.

Der Honda Civic: Jetzt das **Advantage-Angebot** sichern!



Der Honda Civic serienmäßig mit: 15-Zoll-Leichtmetallfelgen, Front-, Kopf- und Seitenairbags, elektronischem Stabilisierungsprogramm (VSA), Multiinformationsdisplay i-MID, Auto Stop (Start/Stop-Funktion) (in Verbindung mit Schaltgetriebe) und ECO Assist®, Sitzkonzept Magic Seats, Tagfahrlicht in LED-Technik, u.v.m.

Jetzt günstig finanzieren¹⁾:
0 € Anzahlung
0 % Zinsen

Schon ab
13.590 €²⁾

Erleben Sie den neuen Honda Civic bei einer Probefahrt und erfahren Sie mehr bei uns.

Kraftstoffverbrauch 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)

 **Laube.**

Wandsbek
Friedrich-Ebert-Damm 184
22047 Hamburg
Tel. 040 - 66 86 04-0
Fax 040 - 6 68 36 82

E-Mail: honda@lausse.de
Internet: www.lausse.de
Autohaus Ernst Laube GmbH

Wellingsbüttel
Saseler Chaussee 34-36
22391 Hamburg
Tel. 040 - 64 08 77-0
Fax 040 - 6 40 00 81

Kreditvermittler der Honda Bank GmbH

- 1) Bei einer Laufzeit von bis zu 48 Monaten und ohne Anzahlung und 0% effektiver Jahreszins. Ein Finanzierungsangebot der Honda Bank GmbH, Hanauer Landstraße 222-224, 60314 Frankfurt am Main.
- 2) Unverbindliche Aktionspreisempfehlung der Honda Deutschland GmbH für einen Honda Civic 1.4 S. Kraftstoffverbrauch 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)



Angebote gültig für Privatkunden bis 30.09.2012. Bei teilnehmenden Händlern. Abb. zeigt Sonderausstattung.

Das Herrenhaus Wohldorf wurde
1712 erbaut, seit 1996 leben dort
Bärbel und Günter Sawitsch.



Wo heute das Herrenhaus steht,
gab es um 1280 diese Burg.

Wohnen in historischen Mauern

Das **Wohldorfer Herrenhaus** ist eines der bekanntesten Bauwerke des Alstertals. Es wurde 1712 errichtet und bis zu seiner heutigen Form fünf Mal umgebaut. Die Hausherren, das Ehepaar Bärbel und Günter Sawitsch, gewährten dem Alstertal-Magazin einen **Blick hinter die historischen Mauern**.

So schön und wohnlich wie jetzt war das Herrenhaus noch nie“, sagt Günter Sawitsch lächelnd. Er muss es wissen. Vor gut 15 Jahren hat der Kaufmann es gemeinsam

mit seiner Frau Bärbel von der Alfred C. Töpfer-Stiftung übernommen. „Es war ein längerer Kampf, bis wir das Gebäude der Stadt abkaufen konnten.“ Um

das Geld für das Anwesen und die anschließende Renovierung in Höhe von einer dreiviertel Million D-Mark aufbringen zu können, hat der Unternehmer

Anteile an seiner Im- und Exportfirma verkauft. „Wir wollten aus Rade zurück in die Stadt, um in der Nähe unserer Pferde zu sein,

Fortsetzung auf Seite 112



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



5x
in Hamburg

JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Besuchen Sie unsere neue Homepage!

www.jw-i.de

Wir bieten Ihnen ständig neue Objekte an und unterstützen auch Sie gerne bei der Vermittlung Ihrer Immobilie – ob zum Kauf oder zur Vermietung

Exklusiver Alsterblick
Hochwertiges Zinshaus in 1A Lage, 11 Einheiten mit insgesamt ca. 887 m² Wohnfläche, einmaliges Penthouse mit Wellnessbereich und Glaspiramide, luxuriöse Ausstattung, KP auf Anfrage

Luxus in Marbella
Exklusive Luxusvilla in gesicherter Villensiedlung „Bahia de Marbella“, ca. 1589 m² Grundstück, ca. 650 m² Wohnfläche, imposante Deckenhöhe von 4m, Kamin, Wellnessbereich und Außenpool, geräumige Garage für Ihren Fuhrpark, KP 2.450.000,- €

Idylle im grünen Alstertal
Wunderschönes Einfamilienhaus in stilvollem Design und gepflegtem ca. 1007 m² großen und uneinsehbaren Grundstück, ca. 180 m² Wohnfläche verteilt auf 7 Zimmer, Galerie mit Teichblick, KP 695.000,- €

Natur in Vollkommenheit
62.000 m² großes Anwesen im nördlichen Speckgürtel Hamburgs mit Herren- und Nebenhaus, eigenes Jagdgrundstück mit 2 großzügigen Teichen und Fällgenehmigung, ca. 550 m² Wohnfläche mit 17 Zimmern, KP auf Anfrage

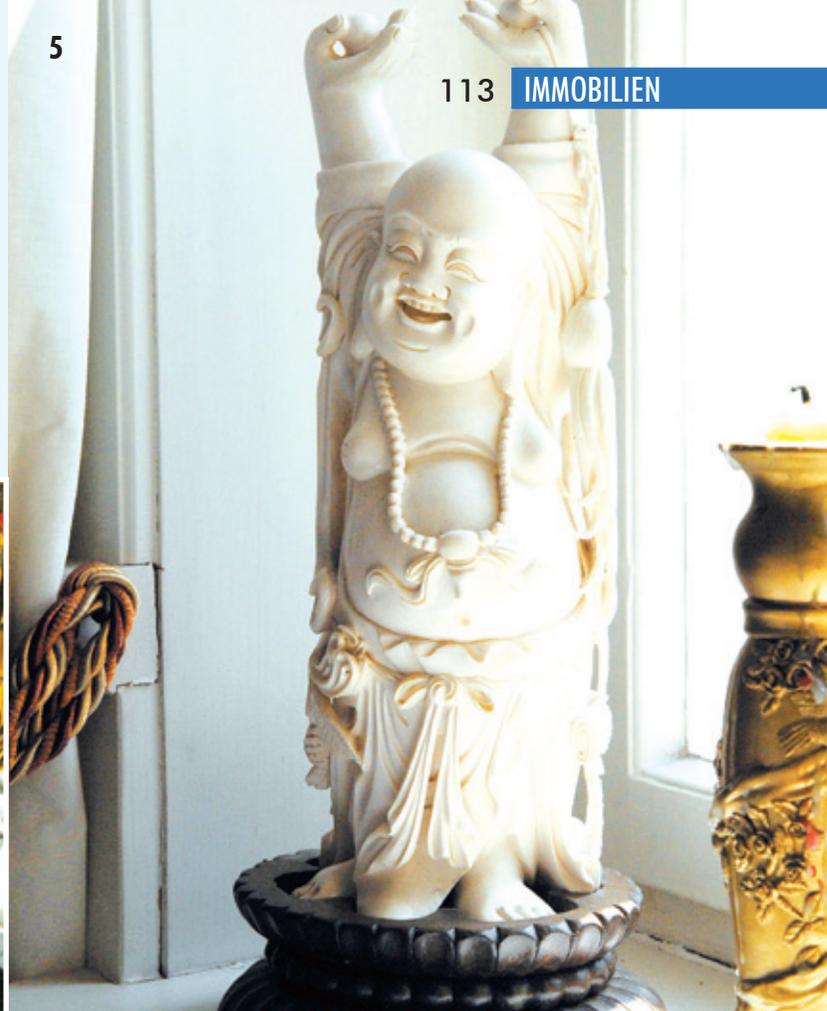
Hummelsbüttler Hauptstraße 10
22339 Hamburg
Tel.: 040/ 53 88 88 88

IHR PARTNER SEIT ÜBER 20 JAHREN
ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER

1. Bärbel Sawitsch hat früher Porzellantiere gesammelt. Die Dogge bewacht den Eingangsbereich. 2. Erinnerung im Wohnzimmer: Günter Sawitsch fuhr einst ein Mercedes-Benz 190 Cabrio. 3. Reiten war und ist das Hobby der Herrenhaus-Eigentümer. Dieses schwedische Holz-Karussell-Pferd samt Reiterin

flitzt durch das Schlafzimmer. 4. Von seiner ersten China-Reise brachte sich Kaufmann Günter Sawitsch 1950 ein unfassbares Kunstwerk mit: 36 frei bewegliche Kugeln in einer – aus einem Stück geschnitzt! 5. Aus China ist auch dieser Lovely Buddha, das Lieblingsobjekt des Wohldorfers.

Fortsetzung auf Seite 114



GUSTAFSEN & CO®

IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931



EIGENTLICH möchten Sie Ihr Zinshaus nicht verkaufen!

EIGENTLICH. Denn vieles spricht derzeit gegen einen Verkauf. Aber es gibt auch Argumente DAFÜR.

„Ich möchte auch von den derzeit hohen Verkaufspreisen profitieren! Wer weiß, was noch kommt.“

Peter K. aus Eimsbüttel

„Ich scheue die Modernisierungskosten, die per Gesetzgeber noch auf mich zukommen!“

Dr. Christian L. aus Eppendorf

„Wir möchten rechtzeitig entlastet werden – Geld, Zeit und Nerven wollen wir anders investieren!“

Erika u. Heinz H. aus Norderstedt

Und das sind nur drei Argumente, die FÜR einen Verkauf sprechen.

Für ein persönliches Gespräch stehen Ihnen die Herren Dieter Maass und Philip Wex gerne zur Verfügung: 41 40 95 41



die im benachbarten gepachteten Reitstall standen“, sagt Bärbel Sawitsch, die eine ambitionierte Dressurreiterin war. Ihr Mann hatte es ebenfalls mit den großen Vierbeinern. Er ist ein preisgekrönter Kutschenfahrer. Fotos und Gemälde dieser Leidenschaft – darunter Porträts der Lieblingspferde – sind im ganzen Haus verteilt.

Das musste nach dem Kauf 1996 erst einmal komplett entkernt werden. „Die Sünden kann man gar nicht alle aufzählen“, so Günter Sawitsch, „es waren Wände versetzt, der Boden mit Teppich verklebt und vieles mehr.“ Behutsam haben die neuen Eigentümer versucht, Altes freizulegen. Das musste erst einmal gesucht werden, denn wie bei solchen Gebäuden üblich, hat jeder Eigentümer nach seinem Gusto gewirkt. Viel Ursprüngliches war deswegen

nicht zu finden. Das Einzige, was heute aus der Bauzeit vor genau 300 Jahren optisch erhalten geblieben ist, ist die alte Decke aus dicken Eichen-Bohlen in Esszimmer und Küche. Grünlich gestrichen bildet sie ein schönes Zeitfenster. Dass auch der Rest des Hauses alt wirkt, verdankt es gelungener Trompe-l'œil-Malerei, mit der die Sawitsch das Haus wohnlich machten. „Der Name bedeutet: das Auge täuschen. So lassen sich schöne Effekte erzielen.“ Das war auch notwendig, um aus dem Gebäude, das die Stiftung als „Sitzungsort“ mit Bibliothek nutzte und vermietete, in ein Wohnhaus zu verwandeln. Ursprünglich war das Herrenhaus als Amtssitz der Waldherren gebaut“, so Sawitsch, „es diente also zur Entstehungszeit und auch später in erster Linie nicht als reiner Wohnsitz. Es gab sogar ein kleines

Herrschaftlicher Charme: Im Esszimmer, einem von nur zwei Räumen im Erdgeschoss, dominieren Möbel im Empire- und Louis XVI-Stil. Die Einrichtung haben die Sawitsch mitgebracht, das Herrenhaus war leer, als sie es gekauft haben.

Grossmann & Berger



Bramfeld

Einfamilienhaus, Baujahr 2005,
7 Zimmer, ca. 170 m² Wohnfläche,
neuwertig, ca. 620 m² Grundstück
Kaufpreis: € 575.000



Poppenbüttel

Einfamilienhaus, Baujahr 1978,
6 Zimmer, ca. 138 m² Wohnfläche,
Vollkeller, ca. 578 m² Grundstück
Kaufpreis: € 395.000



Farmsen-Berne

Zweifamilienhaus, Baujahr 1951,
6 Zimmer, ca. 150 m² Wohnfläche,
guter Zustand, ca. 1.145 m² Grdst.
Kaufpreis: € 429.000



Hummelsbüttel

Eigentumswohnung, Baujahr 1979,
3 Zimmer, ca. 107 m² Wohnfläche,
zzgl. 31 m² Souterrain, Tiefgarage
Kaufpreis: € 285.000



Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Wir beraten Sie gern!

G&B macht. Das Zuhause Ihres Lebens!

Shop Poppenbüttel | Stormarnplatz 1, 22393 Hamburg

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



Leben seit 1996 hinter den alten Mauern des Herrenhauses: Bärbel und Günter Sawitsch. „Die Geschichte des Hauses inspiriert“, finden beide.

Verlies für Holzdiebe im Keller.“ Direkt neben der Küche des dreigeschossigen Gebäudes mit einer Grundfläche von 18 mal 8! Metern und sieben Räumen im Keller. Die jetzigen Eigentümer bauten sie ins Erdgeschoss neben das Esszimmer, das im Stilmix Empire und Louis XVI. eingerichtet ist. „Alle Möbel haben wir mitgebracht. Es war außer Mobiliar für einen Meetingraum und einer billigen Holzsitzecke nichts im Haus enthalten“, so Bärbel Sawitsch, die auch im Wohnzimmer viel gemixt hat. So steht beispielsweise eine kleine Tiffany-Lampe gegenüber einer alten englischen Wanduhr, die schon lange nicht mehr tickt. „Wir sammeln gerne und lieben Kitsch“, gesteht Günter Sawitsch lächelnd und zeigt auf einen großen Porzellan-Tiger. Derartige Tiergeschöpfe, vor allem Hunde, waren einst Sammelleidenschaft seiner Frau. Sie sind immer noch ihre Lieblingswohn-Accessoires und im ganzen Haus verteilt. „Was denn sein Favorit sei?“, fragen wir ihn. Nach kurzem Nachdenken

zeigt er auf einen kleinen Buddha, den er als Kaufmann aus China mitgebracht hat. Gegenstände mit Geschichte finden sich überall im Haus, auch im Schlafzimmer. Ein altes Karussell-Holzpferd mit Puppe als Reiterin. Viele liebevolle Details, die den einstigen Verwaltungssitz schön und wohnlich machen.

Maria Heggemann, Kai Wehl

Zahlen zur Geschichte des Herrenhauses:

1280-1300: Bau einer Wasserburg durch die Schauenburger Grafen zu Schleswig-Holstein und Stormarn. 1347: Die Burg wird zerstört. 1440: Bau des 1. Herrenhauses. 1487: Das Haus brennt ab und wird wieder neu aufgebaut. 1489-1700: Bestand des Herrenhauses. 1712: Neubau des 2. Herrenhauses, das inzwischen 5x umgebaut wurde. 1996: Die Sawitsch kaufen das Herrenhaus. 2012: 300 Jahre Jubiläum des Herrenhauses!

Ihre erste Anlaufstelle

Sprechen Sie mit uns, wenn Sie den Verkauf Ihrer Immobilie planen. Unsere Kunden suchen aktuell Immobilien bis € 1,5 Mio.

Telefon: 040 / 89 72 76 71
info@schulzrealtors.de | www.schulzrealtors.de

MATTHIAS
SCHULZ
REALTORS



IMMOBILIEN

Trumm Immobilien GmbH
Der Weg ist unser Ziel

Makler
Ihres Weges

seriös & kompetent
ivd

☎ **596100**
Firmengründung 1978

www.TrummImmobilien.de

VERKAUFT

Wellingsbüttel
exzellente Südwest-Lage

Geben Sie auch Ihren
Immobilienverkauf
in unsere Hände

€ 800.000,-

HGK
HAMBURGER GRUNDSTÜCKSKONTOR

Wir bauen exklusive Häuser

30% verkauft

**Ihre Wünsche.
Ihr Haus.
Ihre Sicherheit.
Ihr solider Partner
beim Hausbau.**

Volkisdorf – Neubau in Planung
Klassische-Rotklinker-Stadthaushälfte,
ca. 175 m² Wohnfl. zzgl. Vollkeller, 6 Zimmer,
Fußbodenhgz., Kaminanschl., Parkettfußboden,
großz. Raumhöhe, SW-Ausrichtung,
KP: Eur 678.375,- inkl. Hausanschlüsse & BNK,
schlüsselfertig und courtagefrei

Tel.: 04102/70 66-0

www.hgk-hamburg.de

Faust & Tiedemann

Immobilien

**JEDES OBJEKT HAT SEINEN REIZ.
MAN MUSS IHN NUR SEHEN.**

Faust und Tiedemann. Die Perfektionisten.
faustuntiedemann.de / T. 040.600 82 200

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

**Handwerker/Gärtner/
 Marktbeschicker!!!**
 Halle ca. 210 m² mit
 Freifläche ca. 40 m²
 zu vermieten.
 Hamburg-Sasel
 Büro: 040-633 177 50
 Mobil: 0172-953 65 75



**Duvenstedt
 Luxus-Neubau**

Neueste Energietechnik, Parkett, EBK,
 Wannenbad + Dusche, G-WC, große
 Süd-Terrassen/ Balkone, Lift bis Tiefgarage,
 bezugsfertig.

3-Zi-Terrassenwohnung mit ca. 101
 qm, NKM € 1.185,- zzgl. NK, KT, CT.

4-Zi-Maisonettewohnung mit ca. 117
 qm, NKM € 1.390,- zzgl. NK, KT, CT.

Telef. (040) 538 66 16
 Mob. (01 70) 583 80 66
 Am Holsat 6 - 22339 Hamburg



**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

Immobilien mit Gewinn verkaufen

Günther & Günther Immobilien – Als inhabergeführtes Familienunternehmen mit langjähriger Markterfahrung erhalten Sie von uns eine kompetente, persönliche und hanseatische Betreuung. Professionell gestaltete Verkaufsexposés, neu gezeichnete Grundrisse, Fotoaufnahmen von Architektur Fotografen, Anzeigen und Webseiten mit Texten unserer Redakteure garantieren eine hochwertige Präsentation Ihrer Immobilie und schaffen so die Basis für das Erzielen eines optimalen Kaufpreises.

Weitere Infos unter **040 / 600 810 20** und www.guenther-immobilien.de

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

**Ihr Hilmar Mühlig
 Verkaufsleiter Alstertal**

GÜNTHER & GÜNTHER
 IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT



Immobilientrend:

Eigentum im Ballungsraum

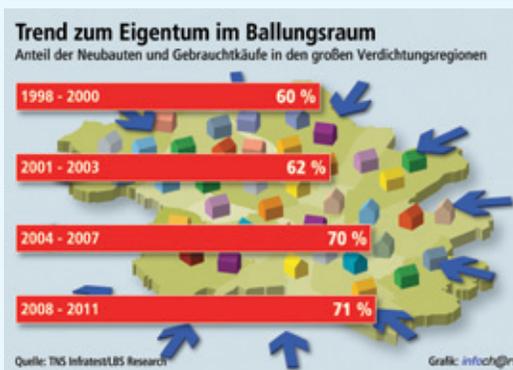
Eigene vier Wände entstehen immer mehr in den großen Verdichtungsräumen. Vor allem in Ballungskernen stehen Eigentumswohnungen im Mittelpunkt der Nachfrage, ergibt eine Studie.

Die Wohneigentumsbildung hat in Deutschland längst die Städte erobert. Über 70 Prozent der in den letzten vier Jahren neu oder gebraucht gekauften Eigenheime und Eigentumswohnungen wurden in den bundesdeutschen Ballungsgebieten erworben – mehr als je zuvor (vgl. Grafik). Das hat die aktuelle Wohneigentumsstudie von TNS Infratest ergeben, die im Auftrag des Bundesbauministeriums und verschiedener Finanzierungsinstitute durchgeführt wurde. Befragt wurden dafür private Haushalte, die zwischen dem 1.1.2008 und dem 31.12.2011 Wohneigentum zur Selbstnutzung erworben haben bzw. zum Zeitpunkt der Befragung noch bis Ende 2011 erwerben werden. Repräsentative Umfrage auf Basis von 20.001 telefonischen und 2.000 persönlich-mündlichen Interviews. Dass der größte Teil der

Käufer in den Ballungsräumen aktiv wurde, beweist nach Einschätzung von LBS Research, dass die Wohneigentumsbildung mindestens in gleicher Weise wie der Mietwohnungsbau gerade auch hier auf den Anstieg der Wohnungsnachfrage reagiert. Während Mitte der 90er-Jahre die Wohneigentumsbildung in Deutschland noch etwa zu gleichen Teilen auf die großen Verdichtungsräume und die übrigen Regionen (kleinere und mittlere Städte sowie ländliche Räume) verteilt war, so ist nach Auskunft der LBS-Experten seitdem ein ungebrochener Trend zu eigenen vier Wänden in den größeren Wirtschaftszentren festzustellen. Wie LBS Research ergänzt, gilt diese Aussage keineswegs nur für Gebrauchtkäufe, sondern nahezu in identischer Weise auch für den Neubau. Hier wird allerdings besonders deutlich,

dass in den teuren Ballungskernen mit ihrem knappen Baulandangebot stärker auf die Eigentumswohnung als auf das Einfamilienhaus gesetzt wird. Laut Infratest entsteht neues Eigentum „auf der Etage“ in zwei von drei Fällen sogar in den Kernbereichen der Verdichtungsräume. Einfamilienhäuser werden dagegen immerhin zu 30 Prozent in den Zentren neu gebaut, weitere 36 Prozent in deren unmittelbarem Umland. Insgesamt wird aus der Studie zugleich deutlich, dass der Anteil der

Gebraucht-Erwerbe an allen Käufen in den letzten vier Jahren noch einmal deutlich angestiegen ist, nämlich von zuvor 56 auf 62 Prozent. Neubauten machten demgegenüber nur 38 Prozent aller Erwerbsfälle aus. Diese Verteilung der Wohneigentumsbildung widerlegt also immer mehr das alte Vorurteil, dass eigene vier Wände zur Zersiedelung beitragen; sie entstehen vielmehr seit Längerem vor allem im Gebäudebestand – und auch im Neubau überwiegend in den Städten, so das Fazit der LBS-Experten.



In den großen Verdichtungsräumen wird immer mehr Eigentum gekauft. Um 1998 noch 60, mittlerweile schon 71%. Tendenz: steigend!

TUDSEN

IMMOBILIEN

VOLKSDORF .

Penthouse mit 40 m² S / W – Dachterrasse. Ein Blick zum Träumen! Etwa 144 m² Wohnfl. Wärmepumpe, Parkett, Kaminanschluss. 4 großzügige Zimmer. Fertigstellung kurzfristig. € 499.000,--. Überdachter Stellplatz mit Grasdach. € 12.500,--

VOLKSDORF .

Einfamilienhaus mit etwa 206 m² Wohnfl. + Keller. Hoher Wohnraum mit Kamin, hochwertige Einbauküche, 2 Bäder, Terrasse in engl. Naturstein. 925 m² Südgrdst. Sehr ruhige Lage nahe Ortskern und Schulen. Garage + Carport. € 670.000,--

WELLINGSBÜTTEL .

Zweigeschossiges Rotklinkerhaus mit Atmosphäre. Bj. 1933 / 1992. Etwa 190 m² Wohnfl. Pitchpine, Parkett, 2 Bäder, Alarmsystem, Rollläden. Umfassend saniert. 934 m² Grdst. nahe Klipper. Große Terrassen. Doppelgarage. € 890.000,--

WELLINGSBÜTTEL .

Moderne Villa mit Charme. Etwa 250 m² Wohnfl. Holzböden, wunderschöne Edelstahl-Treppenanlage, großes Hauptbad + 2 weitere Bäder, Kamin, 2 Terrassen + OG Terrassendeck. Hoher Sicherheitsstandard. 1.183 m² Grdst. € 1.350.000,--

GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir ein älteres Einfamilienhaus in Sasel oder Volksdorf ab 120 m² Wohnfläche, gern auch renovierungsbedürftig. Grundstück ab 800 m² in ruhiger Wohnlage. Kaufpreis je nach Zustand bis € 650.000,--

GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir eine Villa in Wellingsbüttel oder Volksdorf ab 300 m² Wohnfläche für 4 Personen. Sehr gern ein saniertes Rotklinkerhaus. Grundstück ab 1.000 m², gern größer. Kaufpreis bis maximal € 1.750.000,--

040 / 609 019 30

www.tudsen.de

Kontorhaus Eulenkrugstraße 7 22359 Hamburg Volksdorf

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 wir regional spezialisiert sind und „unseren“ Markt besser kennen als die meisten Makler!



Benjamin Büsing
Immobilienkaufmann in Ausbildung

MIT SICHERHEIT GUT BERATEN!

IVD
RDM
VHM

FRÜNDT
IMMOBILIEN

☎ 040 / 6001 6001
Mehr: warum.fruendt.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

ABEL IMMOBILIEN 

Makler & Bauträger

Häuser & Grundstücke gesucht

abel-immo.de

6000 91 60

Ein Partner von **ELBE-HAUS**
So will ich bauen.



WOHNEN AM KERBELWEG

Neu in Hamburg-Ohlsdorf!
Modern. Zentral. Energieeffizient.

Attraktive, ruhige Wohnanlage mit modernen Eigentumswohng.:

- u.a. Maisonette- und barrierefreie Wohnungen
- komfortabel ausgestattet mit Aufzug, Tiefgarage, Balkon oder Terrasse mit Garten, Rollläden, Parkett, Fußbodenheizung, kontrolliertem Belüftungssystem u.v.m.
- 2 - 4 Zi., ca. 63 - 110 m² Wohnfl., ab 241.900,- €, courtagefrei
- WK- und KfW 70-Förderung möglich

INFO: Sonntag: 14 – 16 Uhr | Beisserstr., Ecke Kerbelweg

Tel. 040 - 20 00 50 | www.nccd.de




Grün aufs Dach!

Moderne Dachbegrünungen trotzen Klimawandel und Temperaturschwankungen – und können sich auch sonst für Hausbesitzer auszahlen!

Jede Stadt hat ihr eigenes lokales Klima, welches nicht nur durch den Klimawandel beeinflusst wird. Grundsätzlich zeichnet sich das urbane Klima aber im Vergleich zu ländlicheren Regionen durch generell höhere Temperaturen aus, dazu kommen je nach Größe der Stadt vermehrt Lärm, Luft- und Schadstoffbelastungen. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang auch von einem Belastungsklima: Stress, steigende Atemwegkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Probleme sind die Folge. Mangelnde Verdunstungsmöglichkeiten durch Oberflächenversiegelungen und die zunehmende Verdichtung der Innenstädte beeinflussen zusätzlich die steigenden Temperaturen. Durch die enge Bebauung wird in den Gebäuden und Straßen vermehrt Wärme gespeichert und in den Nachtstunden von den Beton- und Steinflächen nur langsam wieder abgegeben, die Fachleute sprechen von Wärmeinseln. Problematisch sind vor allem die Hitzeperioden im Sommer. Zusammen mit Feinstaub- und Ozonbelastungen kommt es dann zu einer besonders gesundheitsgefährdenden Mischung vor allem für Kinder und ältere Menschen. Dem gilt es entgegenzuwirken – unter anderem mit Pflanzen.

Mehr Grün – weniger Hitze
Die aktuelle Studie „Hitte in der Stadt“ der niederländischen Natuur en Milieufederatie Utrecht belegt, dass es in Städten auch innerhalb von Häusern Temperaturdifferenzen gibt. Bewohner mehrerer niederländischer Städte haben über einen längeren Zeitraum die Umgebungstemperatur in den Zimmern ihrer Häuser und Wohnungen gemessen und dokumentiert. Die Ergebnisse zeigen, dass die Umgebungstemperatur – innen wie außen – in Abhängigkeit zur Begrünung des Umfeldes steigt bzw. fällt. Gibt es beispielsweise viel Grün – durch Baumbestand, Gründach oder Garten – ist die gemessene Umgebungstemperatur in den unmittelbar angrenzenden Wohnräumen um mehrere Grad niedriger als im Vergleich zu einer vom Grün weiter entfernt liegenden Wohnung. Fazit: Ein grünes Wohnumfeld unterstützt ein angenehmeres Wohnklima, besonders in Hitzeperioden.

Grün hilft, auch im Kleinen
In den letzten Jahren hat bei Stadtplanern, Kommunen und Verantwortlichen bereits ein Umdenken eingesetzt. Beim Thema Stadtklimaverbesserung wird mehr und mehr der Fokus auf die Realisierung und Wie-



**Naturverbunden:
Mit professioneller
Dachbegrünung
kann ästhetisch,
aber auch wirt-
schaftlich viel
gewonnen werden!**



Fotos: DGS

derherstellung von städtischen Grünflächen, Parks und grünen Freizeitanlagen gelegt. Zwar wesentlich kleiner, aber ebenso von Bedeutung sind begrünte Höfe, Fassaden und grüne Dächer. Sie wirken sich insbesondere positiv auf das unmittelbare Kleinklima im Wohnumfeld und damit auf die Lebensqualität der Anwohner aus, indem sie beispielsweise zur Wärmereduzierung in den Sommermonaten beitragen, Feinstaub

und Schadstoffe binden und Lebensraum für Pflanzen und Tiere schaffen. Ein Großteil des Regenwassers wird darüber hinaus durch Versickerung und Verdunstung dem natürlichen Kreislauf zugeführt und trägt auf diese Weise zur Verbesserung der Grundwasserneubildung bei. Besonders geeignet, zusätzlichen grünen Ausgleichsraum zu schaffen, sind grüne Flachdächer. Sie sehen nicht nur schön aus, eine Dachbegrü-

nung bietet vielfachen Nutzen und spart sogar Geld. Denn ein Gründach schützt die Dachabdichtung vor Extremtemperaturen und Witterungseinflüssen und kann so die Lebensdauer eines Daches verdoppeln. Außerdem entlastet eine Dachbegrünung die Kanalisation vor allem bei starkem Regen. Je nach Aufbau und Vegetation können bis zu 99 Prozent des jährlichen Niederschlags gespeichert werden und wieder verdunsten.

Verkauf und Vermietung... Ihr Hausmakler in den Walddörfern und Alstertal



GATERMANN GmbH
HAUSMAKLER - RDM
In den Walddörfern zu Hause.

Siekkamp 1a
D-22393 Hamburg-Sasel
Tel.: 040 / 60 75 18 80
Fax: 040 / 60 75 18 85
E-Mail: info@gatermann-gmbh.de



WWW.GATERMANN-GMBH.DE

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.



Wohldorf-Ohlstedt, exklusives EFH, Baujahr 2003, ca. 271 m² Wohnfläche, 6 Zimmer, hochwertige EBK, Kamin, VK, ca. 1.010 m² Grundstück, sonnige Terrasse, KP: EUR 980.000,-



Duvenstedt, EFH in idyllischer Lage, Baujahr 1967/89, ca. 265 m² Wohnfläche, 6 Zimmer, EBK, 3 Bäder, WC, VK, ca. 1.192 m² Grundstück, Terrasse, Außenstellplätze, KP: EUR 550.000,-



Hummelsbüttel, EFH mit Einliegerwohnung, Baujahr 1963/2001 umfangreich modernisiert, ca. 218 m² Wohnfläche, 8 2/2 Zimmer, Sauna, ca. 1.105 m² Grundstück, KP: EUR 695.000,-



Am Volksdorfer Wald, Niedrigenergiehaus, Bj. 2005/2006, ca. 202 m² Wohnfl., 6 Zi., EBK, Parkett, VK, ca. 946 m² Grdst., Doppelcarport, KP: EUR 810.000,-

HAMBURG-ALSTERTAL
TEL. 040 - 53 05 43-0
AUCH AM WOCHENENDE



Vorsicht: Wer beim Mähen die Steinchen fliegen lässt, muss für den Schaden haften!

Urteile um die Immobilie

Steinschlag vom Rasenmäher

Das **Alstertal-Magazin** stellt auf seinen Immobilienseiten

in lockerer Reihenfolge **aktuelle Urteile** zur

Rechtsprechung rund um die Immobilie

vor. Diesmal geht es um gefährliche

Rasenpflege, gerechtes Heizen und die

Grenzen des guten Geschmacks!

Gerechter heizen

In Zeiten steigender Energiekosten achten Mieter besonders stark auf die Abrechnungsmodalitäten durch den Eigentümer oder die Verwaltung. Wenn sie schon sehr viel Geld ausgeben müssen, um im Winter über eine warme Wohnung zu verfügen, dann soll es bei der Umlage wenigstens gerecht zugehen. Nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ist vor Kurzem erst ein höchstrichterliches Urteil ergangen, das dem sogenannten Leistungsprinzip bei der Kostenabrechnung den Vorzug einräumt. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 156/11)

Der Fall: Ein Vermieter hatte seine Ausgaben für die Heizung auf die Mieter nach dem Abflussprinzip umgelegt. Das heißt: Die ihm im Vorjahr tatsächlich entstandenen Kosten, also seine Vorauszahlungen an den Energieversorger, wurden auf die Mieter verteilt. Doch diese Art der Abrechnung wollte sich eine betroffene Mieterin nicht gefallen lassen. Sie verweigerte eine Nachzahlung, denn sie bemängelte, dass nicht der eigentliche Verbrauch in dem jeweiligen Jahr zu Grunde gelegt worden sei. Ausschlaggebend dürfte im Gegensatz zum Abflussprinzip ausschließlich das sein, was der Mieter tatsächlich verbraucht habe (Leistungsprinzip). **Das Urteil:** Der Bundesgerichtshof schloss sich der Argumentation der Mieterin an. Es stelle

Grossmann & Berger

Wellingsbüttel



Modern Living

Diese besondere Immobilie ist im Jahre 2012 errichtet und exklusiv ausgestattet worden. Sie befindet sich auf einem ca. 1.000 m² großen und nach Süden ausgerichteten Pfeifenstielgrundstück, welches durch eine anspruchsvollen Toranlage abgeschirmt ist. Die Wohnfläche von ca. 308 m² verteilt sich auf drei Ebenen, welche durch den hausinternen Lift erreicht werden können.

Im Erdgeschoss überzeugen ein großzügiger Wohnbereich mit modernem Kamin, die offene und hochwertig gestaltete Küche, ein Arbeitszimmer und ein Gäste-WC. Im Obergeschoss befinden sich das Schlafzimmer mit Ankleidebereich und Ensuite-Bad sowie zwei weitere Zimmer und ein Duschbad. Von sämtlichen Räumen gelangt man auf die sonnige Dachterrasse. Im Untergeschoss sind unter anderem ein klimatisierter Weinkeller, ein vorbereiteter Saunabereich sowie weitere wohnlich nutzbare Flächen vorhanden.

Der Kaufpreis dieser einzigartigen Immobilie beträgt € 1.680.000,-



Grossmann & Berger macht. Wohnträume in Hamburg wahr!

Shop Poppenbüttel | Stormarnplatz 1, 22393 Hamburg

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

einen Verstoß gegen die Heizkostenverordnung dar, wenn nicht der wirkliche Verbrauch für die Abrechnung herangezogen worden sei. Allerdings hat das oberste Gericht es ausdrücklich zugelassen, dass eine Abrechnung nach dem Leistungsprinzip nachgeholt werden kann.

Rasenmäher-Steinschlag

Mit manchen Ereignissen rechnet man nicht unbedingt. Wer zum Beispiel den Rasen mäht, der sorgt sich in der Regel nicht darum, dass einzelne, von dem Gerät aufgelesene Steinchen zum Wurfgeschoss werden und geparkte Autos beschädigen können. Genau das war allerdings geschehen, als der Mitarbeiter einer Kommune Gartenarbeiten verrichtete. Ein Steinchen beschädigte den Lack und die Seitenscheibe eines Pkw. Der Halter klagte, denn er war der Meinung, dass man auch beim Rasenmähen die Verkehrssicherungspflichten einhalten müsse. Die mit dem Fall befassten Juristen sahen es nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ebenso. Es sei dem Grundstückseigentümer bzw. dem von ihm Beauftragten zumutbar, dass er für die Zeit des Mähens entweder die Parkflächen sperre oder Planen aufstelle, die den Steinschlag verhindern. (Landgericht Magdeburg, Aktenzeichen 10 O 735/11)

Bunt und scheckig

Solange ein Mieter seine Wohnung bewohnt, also während der Vertragslaufzeit, gesteht ihm die Rechtsprechung bei der Farbgestaltung der Wände große Freiheiten zu. Auch außergewöhnliche Lösungen sind erlaubt, denn schließlich handelt es sich ja um das persönliche Umfeld, um die Privatsphäre der Betroffenen. Der Eigentümer kann kaum etwas dagegen unternehmen, selbst wenn es ihm noch so wenig gefällt. Etwas anders sieht es beim Auszug aus einer Mietwohnung aus. Dann geht es schließlich darum, dass die Wohnung an neue Interessenten weitervermietet werden soll. Nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS entschied ein Zivilgericht in einem aktuellen Fall, die Farbwahl dürfe „die Grenzen des normalen Geschmacks“ nicht so weit überschreiten, „dass eine Neuvermietung der Räume in dem geschaffenen Zustand praktisch unmöglich ist“. Seien sehr starke Farben verwendet worden, dann müssten diese immerhin gleich

mehrfach übermalt werden, um für einen deckenden hellen Anstrich zu sorgen. Die Richter monierten in dem Prozess nicht nur die Farbauswahl der ehemaligen Mieter. Auch die Tatsache, dass um einen Schrank herum gestrichen worden sei, die Fläche dahinter also unbearbeitet blieb, müsse ein Eigentümer nicht hinnehmen. (Landgericht Essen, Aktenzeichen 10 S 344/10)

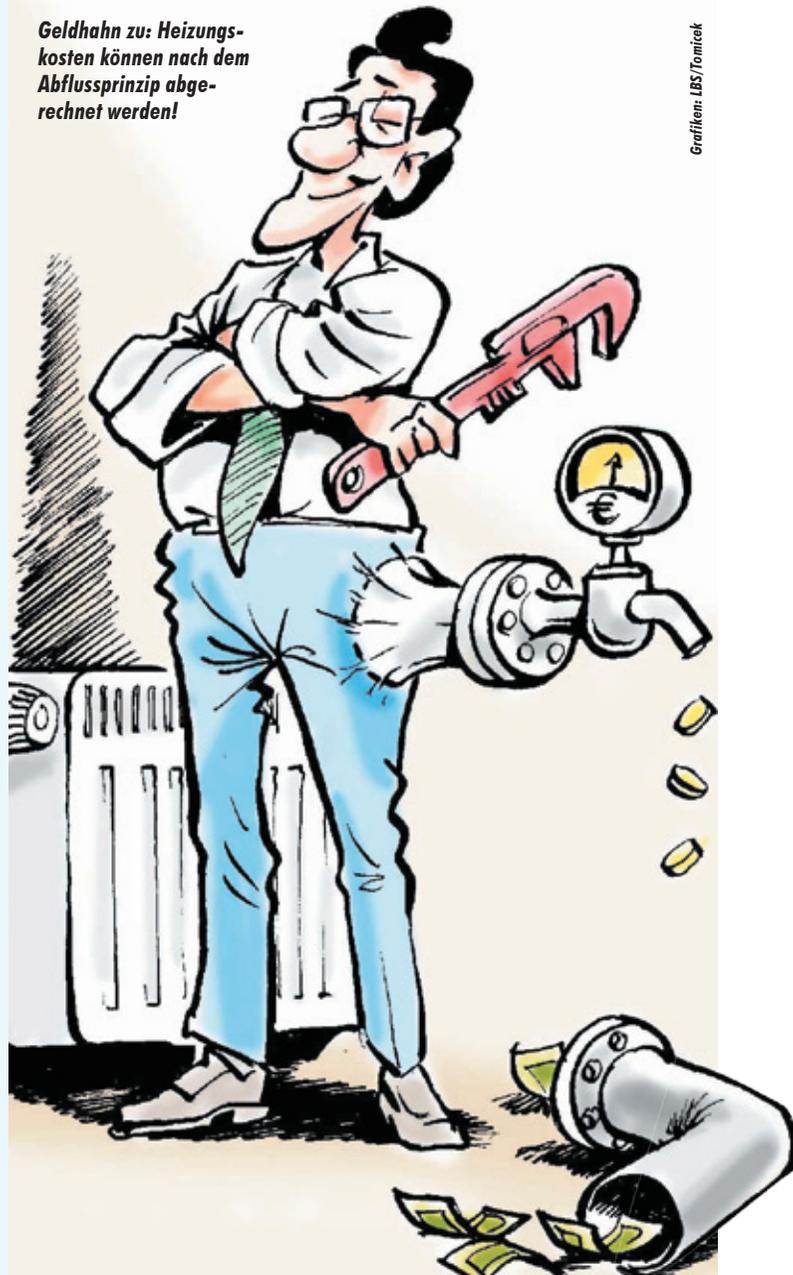
Geparktes Inventar

Wer aus beruflichen Gründen umziehen muss, dem entstehen häufig erhebliche Mehrkosten. Aber er darf im Gegenzug wenigstens auf eine steuerliche Absetzbarkeit eines Teils seiner Ausgaben hoffen. Das gilt allerdings nicht für alles, was im Zusammenhang mit einem Umzug investiert wird. (Finanzgericht München, Aktenzeichen 8 K 461/10)

Der Fall: Ein Ehepaar verlegte seinen Familienwohnsitz von Deutschland nach England.

Teile des Hausstandes konnten und wollten die beiden Eheleute nicht mitnehmen – unter anderem diverse Elektrogeräte, die wegen der unterschiedlichen Stromversorgung im Ausland nicht zu nutzen waren. Dieses Mobiliar wurde bei einem Spezialanbieter eingelagert, um in späteren Zeiten, bei einer Rückkehr nach Deutschland, wieder Verwendung zu finden. Die Kosten dafür betragen rund 1.300 Euro. Sie wurden in der nächstfolgenden Steuererklärung geltend gemacht, was allerdings das Finanzamt nicht akzeptierte. **Das Urteil:** Auch vor dem zuständigen Finanzgericht scheiterte das Ehepaar. Die „Einlageaufwendungen“, so hieß es in der Urteilsbegründung, seien rein privat motiviert, weil sich das Paar lediglich für den Fall einer Rückkehr die erneuten Anschaffungskosten sparen wolle. Von einer außergewöhnlichen Belastung im Sinne des Steuerrechts könne man nicht sprechen.

Geldhahn zu: Heizkosten können nach dem Abflussprinzip abgerechnet werden!



IMMOBILIEN SERVICE
ZIMMERMANN
WILHELM ZIMMERMANN

Das Tor zum Erfolg...

... ist mit einem starken Partner an der Seite besser zu durchqueren. Immobilien Service Zimmermann - Ihr Partner rund um die Immobilienvermittlung.

Frahmredder 7
22393 Hamburg
Telefon: 040- 600 10 600
www.zimmermann-ivd.de

ivd
TUV

Baufinanzierung:

Sonderzins (Stand September 2012)

- **30 Jahre Zinsbindung (Voraussetzung: 2% Tilg.)**
- 3,25% nom. / 3,30% eff. (80% - Beleihung)
- zzgl. KfW - Mittel
- 5% Sondertilgung p.a.
- **100% Sondertilgung ab dem 5. Jahr kostenlos möglich**
- 18 Monate keine Bereitstellung

Ich bin für Sie da!



Finanzierungsexperte
Guido Porschen
Eekbusch 35 a
22395 Hamburg
Tel. 040/64505415
e-mail:
info@finanzagentur-porschen.de

Villa Hoheneichen

Wohnen im Herzen von Wellingsbüttel



BAUBEGINN

Penthouse:	ca. 165 m ²	= 735.000 €
WHG 1.OG:	ca. 93 m ²	= 410.000 €
WHG EG:	ca. 125 m ²	= 463.000 €

5 Wohnungen, 3-4 Zimmer, Aufzug, 2 Bäder, solarunterstützte Warmwasser- und Heizungsversorgung, Fußbodenheizung, Echtholzparkett, Dreifach-Verglasung, Rollläden.

direkt vom Bauherrn: Langenstücken 29
22393 Hamburg
Tel. 040 / 636 036 94
PR KONZEPT
IMMOBILIEN GMBH info@prokonzeptimmobilien.de
www.prokonzeptimmobilien.de

Ferienwohnungen

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

HUSSMANN
Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!
 Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet
 Tel.: 04651-836330 • www.hussmann-sylt.de

Rügen/Binz
 Direkt am Strand, ruhige Toplage in
 schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten
 von Seebrücke und Zentrum
 entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers.,
 Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile.
 Im Haus Sauna, Waschmaschine,
 Trockner. Tel.: 040/606 79 097
 www.glueckspitz-ruegen.de

Koschnitzke Usedom & Sylt, Westerland
 Exklusive Ferienwohnungen
 je 2-4 Personen
 (je 2 Zimmer ca. 52-67qm)
 Tel.: 04106 65 18 68
 www.dr-koschnitzke.de

Einzelnachhilfe zu Hause
 Infratest: **GUT (1,8)**
 Bundesw. Ebernbefragung 2007
 Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen alle Klassen
ABACUS
 abacus-nachhilfe.de
 seit über 10 Jahren in HH und Umgebung
 68 13 70 / 60 76 16 83

Effektive Nachhilfe & Lerntherapie
Lernwerk
 www.lernwerk-ag.de
 Alstertal ☎ 64 42 3077

Plattdeutsch-Unterricht für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos! Henneberg Bühne, donnerstags 16:30h im Haus Iris des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter
 Tel.: 040- 602 79 81

Zuverl. Polin, sucht Arbeit im Haushalt (Putzen u. Bügeln) Tel. 0172-415 3243

Alte deutsche Schreibschriften (Sütterlin u.a.) übertrage ich für Sie in die heutige Schrift. Tel.: 04106 - 613 539 od. 0176 - 96 22 66 80

UVBS
 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.uvbs-service.com

Hohwacht/Ostsee, Fewos 2-4 P. Tel.:
 0178 - 251 15 41, ostseenest.com

!! NOTVERKAUF !!
 Aus geplätzten Aufträgen bieten wir noch wenige
NAGELNEUE FERTIGGARAGEN
 zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?
 Info: MC-Garagen
 Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

Bad Sachsa Harz, 2 Zimmer, behindertengerecht, ruhig gelegen und doch zentral Mindestgebot: 35.000,- € von privat. Tel.: 0170-55 41 655

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

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

Beamtin sucht dringend 3-Zimmer-Wohnung zur Miete mit Balkon oder Terrasse und Keller bis 1000 Euro warm im Raum 22339, Tel.: 53 88 89 07 oder 0160 - 96 39 31 32

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

Heißmangel - Wäscherei
 Karina Wirth
 Langenhorn, Krohnstieg 82
 Tel.: 531 94 43

Hundeglück Hamburg, Gassiserie 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

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

Kaninchenkäfig für außen, neuwertig, Zubehör und Außengehege zu verkaufen. Tel.: 0151-20 45 14 67

GROSSER Landmarkt
MIT TIERMARKT
!!Pippi Langstrumpf kommt!!
22. + 23. September
 Landgestüt • 23795 Traventhal
 4 m von SE • Tel. 04551.96 89 25
 www.landgestuet-traventhal.de

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

Verlagszentrale:

040 / 538 9 30-0
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Buchhaltung:

040 / 538 9 30 13
 Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:

040 / 538 9 30 46
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Media-Berater/innen,

Direktwahl:
 Gabriele Bergerhausen (Poppenbützel, Haspa), Tel. 538930-55;
 Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50;
 Marc Brande (Eppendorf, Hohenfelde, Uhlenhorst, Autohäuser)

Tel.538930-63; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Anngret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 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 Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Waldhöfen.

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausweg 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, Jonas Sachtelber | **Korrektorat:** Regina Ahrens

Produktion/Anz.-Disponenten: Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver

Grafik: Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzki, 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

2 Zi.-Whg. in Fuhsbüttel zu verkaufen



Ca. 57 m², lichtdurchflutet, zwei Balkone (West/Ost). Tiefgaragenstellplatz, 2007 saniert, Marmorfliesen im Flur und Bad, Sprossenheizkörper, offene Küche. 190.000,- Euro

Telefon:
0172/42 70 830

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

SASEL



Neuwertiges 6-Zimmer-1-2 Familienhaus, ca. 190 m² Wohnfl. zzgl. Keller, Bj. '69 - in 2007 aufwendig erneuert, Doppelgarage, 935 m² Südwestgrundstück in bester ruhiger Lage, € 695.000,-

VOLKSDORF



10-Zimmer-Villa mit ca. 350 m² Wohnfl. + Keller, Bj. 1980, bestens ausgestattet, 3 Bäder + WC, Garage für 5 Pkws, 1.600 m² Villengrundstück, € 1.550.000,-

NORDERSTEDT



Erstklassig gepflegte + zeitgemäße 4-Zimmer-Doppelhaushälfte mit ca. 105 m² Wohnfl. + Vollkeller, Bj. 2002, Carport, 243 m² Grundstück, € 349.000,-

WELLINGSBÜTTEL



Exklusive 3-Zimmer-Villenparterre-Wohnung mit ca. 128 m² Wohnfl., Bj. 1995, 2 Bäder, ca. 250 m² eig. Gartenanteil, TG-Stellpl., Bestlage !

Über 50 Jahre Berufserfahrung hat uns bis in die 3. Generation einen sehr gefragten Rang als Immobilienmakler und Sachverständiger in unserem schönen Alstertal beschert. Nutzen Sie unseren guten Namen bei der Verwertung Ihres Hauses, Grundstücks oder Wohnung. Rufen Sie uns gern an !

WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause

Zentrale Sasel:
Saseler Chaussee 203,
22393 Hamburg
Immo Shop Wellingsbüttel:
Rolfinckstraße 15, 22391 Hamburg

www.witthoef.com
Telefon: 040/63 64 63-0



AUSZEIT

MIT EINER TAGESKARTE AB 17 €

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe, Erholung und Entspannung und genießen Sie einen Tag in einem MeridianSpa Ihrer Wahl. Entdecken Sie den weitläufigen Wellness-Bereich, entspannen Sie im Pool oder relaxen Sie im großen Ruhebereich. Zur Abrundung Ihres Verwöhntages gönnen Sie sich eine Massage, Beauty- oder Ayurveda-Behandlung im Bodycare-Bereich. Ein perfekter Tag auch als Geschenkgutschein erhältlich in jedem MeridianSpa oder unter www.meridianspa.de/eshop.

ALSTERTAL · Heegbarg 6 · 040/65 89-14 50
4 x in Hamburg
www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.