

**GROSSER  
SERVICETEIL:**  
Gesundheitsratgeber  
Wohntrends • Traumhochzeit  
Kinder & Familie • Modetrends

Heft 9, 28. September 2012, Auflage 51.000



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

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

# Alstertal

## Magazin

JEDEN TAG  
EIN NEUER  
**WITZ**



Exklusiv bei uns:



## Netz Werk

Bernd Wehmeyer  
auf der Alstertaler  
BusinessLounge

## Gesucht

Ort für Heinz  
Erhardt-Museum

## Streit

Brauchen wir die  
Frauenquote?

# Chaos-Manager!

Schauspieler & Vater Sky du Mont über den Wahnsinn „Familienalltag“

# TOTALER RÄUMUNGS VERKAUF!



Hochwertige Marken stark reduziert:



**30%** auf den gesamten Lagerbestand  
gilt auch auf bereits reduzierte Ware

**20%** Rabatt auf alle Neubestellungen

- TEPPICHE
- PARKETT, LAMINAT, KORK UND DESIGNPLANKEN
- TEPPICHBODEN
- GARDINEN UND SONNENSCHUTZ
- BETTEN UND MATRATZEN

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



- Teppichboden & PVC
- Parkett & Laminat
- Design Planken
- Markisen & Sonnenschutz
- Gardinen & Stoffe
- Plissees & Rollos
- Jalousetten
- Matratzen, Betten
- Rahmen
- Orient-Teppiche
- Möbel

**SONNTAGSVERKAUF**  
am 04.11.2012, 12:00 - 18:00 Uhr  
mit großem Grillfest

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr, 9:00 Uhr - 18:30 Uhr  
Sa, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr



Gestaltungssteine



Hauseingänge u. Eingangspodeste



## 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



Bodenbeläge

# Fertig gemacht

VON WOLFGANG E. BUSS



Burn-out! Das große Thema. Seine Ursachen sind – meistens – eine fehlende **Work-Life-Balance**. Kurz gesagt: Wer sein Leben falsch lebt, nicht in Balance ist, erkrankt. Eigentlich sind Burn-out-Patienten erwachsen. Doch geben wir unseren enormen Leistungsdruck direkt weiter an unsere Kinder, fahren wir auch sie bald in die Klinik. Weil sie durchgedreht sind.

Eine neue Studie bringt **beängstigende Ergebnisse** an den Tag. Unsere Kinder arbeiten bereits jetzt wie Erwachsene. In einem gnadenlos durchgetakteten Arbeitstag werden sie hart gemacht – und gleichzeitig kaputt. Man stelle sich vor, wie es ihnen geht, wenn sie 50 sind. Sie werden wesentlich früher ausgebrannt sein als wir. Denn sie geben volle Performance seit dem Abstillen.

In krassem Gegensatz zu unseren **Performer-Kids** stehen die Gesellschaftsverlierer aus Neukölln, die außer „Äih, boa, äih“ und dem Plündern von Sozialämtern nichts gebacken kriegen, die ihre Kinder lieber gar nicht zur Schule schicken, weil ihnen da „Scheiß-Deutsch“ beigebracht wird und so liberal-laizistisches Gedankengut aufgeschnappt werden könnte, das von mittelalterlichen Glaubenssätzen ablenkt. Ganz unten stehen dann die Frauen dieser Milieus, das letzte Glied in der Kette ist beherrscht von bildungsfernen Migranten-Machos.

Unsere Gesellschaft driftet auseinander. Deutlich.

Nun möchte ich keinesfalls Mittelmäßigkeit zum Credo machen. Aber Balance! Diese Sätze sind ein Plädoyer für Balance. Wahrscheinlich wird Balance der Begriff der Zukunft. Work-Life-Balance, Balance zwischen Ökologie und Fortschritt, Schulabbrechern und Bildungseliten, Arm und Reich.

Was nützt es der „besseren Gesellschaft“, wenn ihre Turbo-Kinder, sind sie einmal erwachsen, nicht mehr wissen, dass zum Leben auch **Stille** gehört? Seinserfahrungen – Werte jenseits der Performance. Wenn sie während des Urlaubs mailen, beim Spazierengehen SMSen und bei der Liebe n-tv schauen.

**38,5 Stunden** arbeiten viele Kinder für die Schule, so viel wie Erwachsene in Vollzeitjobs. Die Kleinen weniger, bei den Älteren sind es schon mal 45 Stunden. Das geht aus der aktuellen Online-Umfrage zweier Kinderschutzorganisationen hervor, an der sich rund 2.000 Schüler aus ganz Deutschland beteiligten.

Schulstress mit welchem Ergebnis? Wie viel tieferes Wissen und Verstehen kommt durch täglich zusätzliche **drei Stunden Schularbeiten** hinzu? Nichts! Hier werden Kinder nur abgefüllt. Bulimielernen heißt das: Stoff reinwürgen, bis zur nächsten Klausur – und auskotzen.

Doch wer hilft ihnen, beschützt sie, steht ihnen bei? Auf Lehrer ist kein Verlass. Sie haben Generationen von Jugendlichen verraten, mit dem Rohrstock an den Kaiser, dann an die Nationalsozialisten, das DDR-Regime und jetzt an die Turbogesellschaft. Sie waren immer die willigen Vollstrecker.

Wer dann, die Eltern? Die Bildungspolitiker? Die Einrichtungsleiter? Therapeuten? Schulpsychologen?

Irgendwann wohl der Hausarzt. Er schreibt dann den gelben Zettel.

Warum ist es so unpopulär darüber nachzudenken, was Leben auch noch sein könnte? Neben Power, Action, Funktionieren, abends noch kurz ein bisschen Fernsehen, mit 'nem Weinchen zum Runterkommen? Das war der Tag! So leben wir ihn vor.

Der diesjährige Weltkindertag stand unter dem Motto: **Kinder brauchen Zeit!** Das Motto gilt auch für uns Erwachsene.

## Wir feiern Deutschland

am 2. und 3.10. ab 19 Uhr mit einem 3-Gang Menü inkl. einem Empfangsgetränk p.P. 32,50 €  
Wir bitten um Reservierung.

## Martinsgans klassisch, knusprig, lecker

Fr. 10.11. und Sa. 11.11. 49,90 € p.P. mit Vorspeise und Dessertbuffet ab 19 Uhr.  
Ab dann können Sie bei uns Dithmarscher Gänsebraten und andere winterliche Gerichte à la carte genießen.

## Weihnachtsfeier

ob mit Ihrer Familie oder der Firma, wir richten Ihre Weihnachtsfeier gerne für Sie aus.

## First Christmas Party

am Fr. 7.12. ab 22 Uhr Einlass,  
Eintritt € 15,- inkl. einem Glas Eierpunsch.  
Vorher ab 19.30 Uhr Buffet 32,50 € p.P. inkl. Eintritt.

## Goldener Herbst

genießen Sie knusprigen Gänsebraten, Flugente, Rehkeule, Holsteiner Edelkarpfen und Pilzgerichte in unserem Kaminzimmer.

Restaurant

Randel

[www.restaurant-randel.de](http://www.restaurant-randel.de)

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



## MARTINSGANS GANZ KLASSISCH

am 10.11. und 11.11. soviel Sie mögen mit  
Vorspeise und Dessert € 49,90 p.P.

Wir bitten um Reservierung.

Bis Weihnachten können Sie dann knusprigen  
Dithmarscher Gänsebraten bei uns genießen.

## WEIHNACHTSFEIERN

im kleinen oder großen Rahmen,  
wir lassen Ihre Weihnachtsfeier  
gelingen.

## HERBST BRUNCH

sonntags 11-14 Uhr servieren  
wir Ihnen was der Herbst  
zubieten hat 19,90 € p.P.  
exkl. der Getränke.

## DER KAMIN BRENT

Genießen Sie Wild, knusprige  
Ente, Spaghetti mit Herbsttrüffeln,  
Flammkuchen und, und, und...

[www.del-restaurant.de](http://www.del-restaurant.de)

Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Randel)  
22391 Hamburg • Telefon: 040 - 602 70 61  
[info@del-restaurant.de](mailto:info@del-restaurant.de)

Di. bis Do. ab 18 Uhr, Fr. und Sa. ab 12 Uhr, So. ab 11 Uhr geöffnet



# ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme  
 Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

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

75  
 Jahre



**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



*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



# Räumungsverkauf wegen Todesfall

*Alles 50 - 70% herabgesetzt!  
 Diverse Möbel, neu und antik,  
 Teppiche, Wohnaccessoires etc.  
 aus dem Geschäft der kürzlich  
 verstorbenen Inneneinrichterin*

*Elke Urbarke*  
 Interieur Design

22399 Poppenbüttel, Harksheider Str. 8

Öffnungszeiten Di.- Fr.11-18:30 Uhr, Sa.10-14 Uhr

Tel.: 0172 694 6955



Foto: Team Kaiser



Foto: © Heinz Erhardt Erbgemeinschaft

Stephan Peuss will in Ägypten  
 Rallye fahren. S. 36

Wir suchen einen Ort für ein  
 Heinz Erhardt-Museum! S. 38

## IN DIESER AUSGABE:

### Magazin

Kolumne .....	3
Kulturtipps – die besten	
Termine des Alstertals .....	6
Bebauung am Spechtort: Architekturwettbewerb entschieden .....	8
Technik-Fans stürmen das AEZ .....	10
Neu: Onlinediskussion „im Alstertal“ .....	11
Polit-Talk: Wolfgang E. Buss luncht mit FDP-Spitze Katja Suding in Duvenstedt .....	12
<b>Thema der 5. Alstertaler BusinessLounge: die Krise des HSV .....</b>	<b>14</b>
Leserbriefe: Ihre Meinung ist uns wichtig .....	18
Volksdorfer schreibt witzige Wissensbücher für Kids .....	20
Karten für Roncalli zu gewinnen .....	21
HSV-Klubmanager Bernd Wehmeyer über die aktuelle Situation der Rothosen .....	50

### Sasel

Im Sasel-Haus wird es philosophisch .....	43
Im Gespräch mit dem Konzertgitarrist Heiko Ossig .....	44
Sängerin Jane Comerford über den Hamburger Sozial-Oskar .....	46

### Duvenstedt

Das Amateurtheater Duvenstedt spielt über die Wirren der Ehe .....	48
--	----

### AEZ

Kolumne .....	53
Dress-Code für Business-Mamis .....	54
Beauty-Tipps: So bleiben Sie als Mutter in Form! .....	58
<b>Sky du Mont und der Wahnsinn „Familie“ .....</b>	<b>59</b>
So schmeckt der Herbst: Kürbis-Papaya-Suppe .....	60
Shooting, Erntedank und weitere Aktionen im AEZ .....	61

### Poppenbüttel

Ein selbst ernannter Medikus bei der Henneberg Bühne .....	22
Tipp: Alaska-Vortrag im Poppenbüttel weckt Fernweh ...	24
<b>Pro und Contra: Brauchen wir eine Frauenquote in der Wirtschaft .....</b>	<b>26</b>

### Hummelsbüttel/ Fuhsbüttel

Der Hummelsbüttler Stephan Preuss will mit dem Motorrad in die Wüste .....	36
--	----

### Wellingsbüttel

Abstrakte Gemälde im Torhaus Wellingsbüttel .....	37
<b>Neues Highlight im Alstertal geplant: ein Heinz Erhardt- Museum .....</b>	<b>38</b>

### Volksdorf

Kulturtipps: Erntedankfest und A-cappella in Volksdorf .....	42
---	----

### Service

Rund ums AEZ .....	28
Rund ums Tier .....	67
Traumhochzeit .....	68
Modetrends .....	70
Kinder im Alstertal .....	72
Wohntrends .....	74
Senioren .....	82
Gesundheitsratgeber .....	84
Neues aus der Geschäftswelt ...	88
Essen & trinken .....	89
Gartenmagazin .....	92
Handwerk .....	94
Motor-Magazin .....	95
Immobilien .....	102
Kleinanzeigen/Impressum .....	113
Sudoku .....	114

**Schauspieler Sky  
 du Mont schrieb  
 Buch zum Thema  
 Familienchaos.  
 S. 59**



Wir haben den  
perfekten Style  
für erfolgreiche  
Business-  
Mamis. S. 58 ▶

Foto: www.marc-o-polo.de

Kleinreparaturen  
Instandhaltung  
Fliesenarbeiten  
gegründet 1954



Sanierung  
Hochbau  
Gewerbekbau

[www.heinz-eickhof.de](http://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 • Straßenbahnhöf 17  
20251 Hamburg • Tel.: 87 88 28 93 • [www.secondherzog.de](http://www.secondherzog.de)

# Lott

HOLZ EISEN BAUSTOFFE

Jetzt den neuen Hauskatalog  
mit den besten Energiespartipps  
abholen und einen von  
**100 x 100 Euro**  
Reisegutscheinen gewinnen!

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



## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

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



# EGGERS

EGGERS GRUPPE

## Container

von 1 bis 30m<sup>3</sup>  
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](http://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.

**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

**40 Jahre**

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

**Hb HANSABAUSTAHL**  
 BAUELEMENTE · MOBILE RAUME



# Termine im

**So., 30. September**  
 Von 11 bis 17 Uhr findet im **Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48**, zum zweiten Mal das Erntedankfest mit Tanz im

Spiekerhus statt. Eintritt: **Familien 9,50 Euro, Erwachsene 5 Euro und Schulkinder 1 Euro.**

**Di., 2. Oktober**  
 Bis zum 24.10. läuft im **Koralle Kino, Kattjahren 1**, der Animationsfilm „Madagaskar 3“, in dem sich vier tierische Freunde rund um Löwe Alex durch Europa schlagen müssen. Eintritt: ab 6,50 Euro.

**Sa., 6. Oktober**  
 Von 9:30 bis 13:00 Uhr findet in der **Asklepios Klinik Nord, Ochsenzoll Haus 2**, die **Hamburger Schlaganfall Veranstaltung** statt. Dort kann man sich rund um das Thema Schlaganfall informieren. Referentin ist u.a. Dr. Angela Stahl. **Anmeldung unter Tel.: 181 887 3 076** oder per E-Mail an [g.seidel@asklepios.com](mailto:g.seidel@asklepios.com).

**Fr., 12. Oktober**  
 Der **ModeKurier** Shop im **Frahredder 3** zeigt um 15 Uhr aktuelle Jacken, Mäntel und Mode auf der **Modenschau „Herbstzauber“**. Selbstanprobieren geht natürlich auch! Infos unter Tel. 63 97 40 47.

**So., 14. Oktober**  
 Im **Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b**, findet ab 11 Uhr die Vernissage der gemeinsamen **Ausstellung der**



Meisterbetrieb **Dieter Brose** Innungsmitglied

**Wir bieten Ihnen das ganze Programm!**

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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

Abverkauf von div. Ausstellungsstücken

**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

**Spielt im Oktober im Sasel-Haus: das *casalQuartett* aus der Schweiz.**



Foto: casalQuartett

# Alstertal

**Künstlerinnen Helmut Kraienhorst und Bärbel Navab-Pour** statt. Die Ausstellung läuft vom **12. Oktober bis 4. November**. Geöffnet ist samstags von **14-17 Uhr** und sonntags von **11-17 Uhr**. Mehr dazu auf Seite 37.

## Mi., 17. Oktober

Unter dem Titel „**Alaska-Fieber**“ hält der Abenteurer **Wolf-Ulrich Cropp** einen Vortrag im Festsaal des **Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11**. Eintritt: **4 Euro**. Mehr dazu auf Seite 24.

## Sa., 20. Oktober

Der Eimsbüttler A-cappella-Chor „**Swingtonics**“ gibt ab 20 Uhr ein Konzert mit brandaktuellem Programm in der **Lukas-Kirche in Volksdorf**. Die 24 SängerInnen bieten eine musikalische Reise durch die Geschichte des Pop, Jazz und Swing.

## So., 21. Oktober

Im **Bestattungsforum Ohlsdorf, Fuhsbüttler Straße 756**, bringen **Marko Formanek** und **Stefan Sieveking** um **14 Uhr** etwas schwarzen „Weaner Humor“ mit dem Stück „**Es lebe der Zentralfriedhof**“ von der Donau an die Elbe. Eintritt: **10 Euro**.

## So., 21. Oktober

Das **Sasel-Haus, Saseler Park-**

**weg 3**, präsentiert um **18 Uhr** das weltweit erfolgreiche Schweizer Streichquartett „**casalQuartett**“. Tickets gibt es **ab 17 Euro** im **Sasel-Haus-Büro** oder auf [www.comfortticket.de](http://www.comfortticket.de).

## Do., 25. Oktober

Das **Saselhaus, Saseler Parkweg 3**, lädt zu dem UNICEF-Vortrag „**Schulen für Afrika**“ ein. Hauptthema wird die gleichnamige **UNICEF-Kampagne**, die unterstützt wird von **Nelson Mandela** und der Peter-Krämer-Stiftung. Eintritt: **3 Euro**. Tickets gibt es im **Sasel-Haus-Büro** oder unter [www.comfortticket.de](http://www.comfortticket.de).

## Fr., 26. Oktober

In der **Hamburger Heilpraktiker Akademie, Heegbarg 4** (gegenüber vom AEZ), findet ein kostenloser **naturheilkundlicher Workshop** statt. Um Anmeldung unter **Tel.: 61 139 789** wird gebeten.

## So., 28. Oktober

Die **brass band wbi** spielt um **17 Uhr** in der Aula Gymnasium Buchhorn, Im Regestall 25, das abwechslungsreiche und unterhaltsame Konzert **MISSION IN BRASS**. Das Repertoire reicht von Filmmusik bis zur Landschaftsbeschreibung. Eintritt: **9/erm. 7 €**.

**Badaccessoires von Lisbeth Dahl**

**Möbel von house doctor & Bloomingville**

**Handtücher von Zone, Läufer von Aspegren**

**Nützliches & Schönes frisch von den Messen**  
[www.kwp-home.de](http://www.kwp-home.de)

**Tischwäsche von Linum, Kissen von Broste**

**Möbelknöpfe, & Bootholz-Buchstaben**

**Lampen IB Laursen**

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI**

*Dorothea Westphal & Tochter* GMBH

Hauptfriedhöfe:  
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

Fuhsbüttler Straße 727 • 22337 Hamburg • Telefon (040) 59 25 39  
[www.friedhofsgaertnerei-westphal-tochter.de](http://www.friedhofsgaertnerei-westphal-tochter.de)

**RATHJENS** Garten- und Landschaftsbau GmbH

**Wir machen Ihre Gartenträume wahr!**

Ruwoldtweg 2 | 22309 Hamburg | Tel 040 631 80 22  
[info@rathjens-gartenbau.de](mailto:info@rathjens-gartenbau.de) | [www.rathjens-gartenbau.de](http://www.rathjens-gartenbau.de)

**SiCHTBAR**  
Augenoptik in Ammersbek





**Angebot nur noch bis zum 18.10.2012**

alle vorrätigen Ray Ban Brillenfassungen inkl. superentspiegelter Einstärkengläser \* **129,- €**

\* ab 229,- € auch mit Gleitsichtgläsern

SiCHTBAR • Michael Zacher und Dirk Lübemann  
Georg-Sasse-Straße 11 • 22949 Ammersbek  
Tel.: 040/60 55 88 89 • [www.sichtbar-ammersbek.de](http://www.sichtbar-ammersbek.de)  
Mo – Fr 9.30 – 18.30 Uhr, Sa 9.30 – 13.00 Uhr




**n büschn mehr, als wie woanders**

**Psst...Geheimtipp für plietsche Lüüd**

**Schon in 2 Stunden in Ihrer neuen Lieblingsauszeit**

- Wellness Resort direkt an der Uferkante des Ruppiner Seenlandes
- Eigenes, 5.000 qm großes, Thermalbad mit Heilsole in heißen Pools
- Freizeit- und Wohlfühllandschaft zum Entspannen, Durchatmen und Verlieben

**Arrangement inklusive 3 Übernachtungen, Halbpension und Eintritt in das Thermalbad ab 340,00 € pro Person**

Buchen Sie jetzt unter:  
[www.resort-mark-brandenburg.de/lieblingsauszeit](http://www.resort-mark-brandenburg.de/lieblingsauszeit)

Resort Mark Brandenburg in 16816 Neuruppin am See  
Telefon: +49 (0)3391 - 40 350 • Email: [info@resort-mark-brandenburg.de](mailto:info@resort-mark-brandenburg.de)



## Entscheidung im Städtebau-Wettbewerb

# Bauvorhaben in Lemsahl

**Die Stadt Hamburg steht vor der Herausforderung, die Wohnraumknappheit zu bekämpfen und dennoch den typisch-ländlichen Charakter einzelner Stadtteile aufrechtzuerhalten. Am Spechtort soll es glücken.**

In Hamburg herrscht Wohnungsmangel. Die Stadt versucht entgegenzuwirken. Aber wie erhält man die Nähe zur Natur und den dörflichen Charme, den die nördlichen Außenbezirke auszeichnen? Die Stadt versucht Bauvorhaben zu realisieren, die vielseitige Anforderungen erfüllen müssen. Infrastrukturelle Einbindung in das Straßennetz und Erschwinglichkeit, auch für sozial Schwächere müssen ebenso gewährleistet sein wie die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

### Wohnraumangel vs. Naturnähe

In den naturnahen Randgebieten kommt außerdem hinzu, dass die Anwohner ihre Landschaftsräume und den ländlichen Charakter

der Umgebung nicht aufgeben wollen. Naturschutz in Form von Umwelt- und Artenschutz sowie ein eventuell entstehender Wahrnehmungswandel des Standortes durch die neuartige Bebauung müssen beachtet werden. Lemsahl steht schon seit vielen Jahren als Standort städtischer Bauvorhaben fest. Nachdem eine Bürgerinitiative die Bebauung des Hinsenfeldes erfolgreich verhindert, wurde gemeinsam mit den Lemsahler Bürgern nach einer Alternative gesucht. Der Investor veranstaltete einen Workshop im Max-Kramp-Haus, in dem Ideen der Bürger zusammengetragen wurden, um die Bebauung im Sinne der Anwohner zu gestalten. Die Lemsahler wünschten sich Diversität bei





▲ **124 Wohneinheiten entstehen am Spechtorf; sie lassen Raum für dörflichen Charme.**

der Realisierung, verschiedene Haustypen und viele Grünflächen, um den dörflichen Charakter zu erhalten. Futuristisch anmutende Bauten im Bauhausstil und mehrere Stockwerke hoch sollten vermieden werden, damit kein starker Gegensatz zu umliegenden Gebäuden entstehe. Der neue Baugrund befindet sich außerdem innerhalb der Bebauungsgrenze Lemsahl – folglich wird dem befürchteten Zusammenwachsen von Lemsahl und Duvenstedt entgegengewirkt.

**Zunächst positive Entwicklung**

Auf dieser Grundlage wurde der Beschluss des Bezirks getroffen, einen städtebaulichen und freiraumplanerischen Wettbewerb zu veranstalten, der die protokollierten Wünsche der Bürger und der Politik zum Inhalt haben sollte. Am 18. September fiel die Entscheidung im Gemeindehaus: Der erste Preis in diesem Wettbewerb ging an das Architekturbüro Wick und Partner in Stuttgart. Der Entwurf sieht derzeit 124 Wohneinheiten vor, wobei die

gewünschte Quote von 30% gefördertem Wohnbau erfüllt werden kann.

Es scheint allerdings ein Problem zu geben. Karten aus dem 19. Jahrhundert zeigen eine Lehmziegelfabrik auf dem Gelände. Philip Buse, Vorsitzender der CDU-Bezirksfraktion Wandsbek, gibt zu bedenken, dass dieser Baugrund ungeahnte Gefahren bergen könnte: „Die Ziegelfraktionen enthalten Trümmerschutt und vielleicht auch schadstoffreiche Abfälle.“ Außerdem sei die Anbindung an das Straßennetz ebenso problematisch.

Der Investor Ulrich Träger versichert allerdings: „Es sind Baugrunduntersuchungen durchgeführt worden. Zusätzlich eine Verkehrs- und Artenvielfaltuntersuchung ohne negative Befunde. Durch die bürgernahe Entscheidungsfindung haben wir die Anwohner frühzeitig eingebunden.“ Wie zufrieden diese mit dem Projekt schließlich sein werden, bleibt abzuwarten. Ebenso wie zeitnah die Umsetzung erfolgt, da Teile des Baugrunds noch immer in Händen einer Erbgemeinschaft sind. Es wäre schön, wenn zur Abwechslung ein städtisches Bauvorhaben aufgeht und niemanden verärgert. *Jonas Sachtleber*



**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

- 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**

**DR. KLAUS SCHÜTTE**  
ZAHNARZT • GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

**Gesunde Zähne – Gesunder Körper**  
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin





Zahnarzt  
Dr. Klaus Schütte

Zahnarzt  
Vincenzo Romano

Zahnärztin  
Dr. Sandra Umbreit

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

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

ALSTERTAL  
EINKAUFZENTRUM

**Ende der Schlange: Auch im AEZ warteten Kunden auf das neue iPhone 5!**

## Ausnahmezustand am AEZ

„Als ich morgens hierherkam, dachte ich, es wäre Krieg“, sagt eine alte Dame. Fassungslos betrachtet sie die Schlange von Menschen, die vor dem AEZ anstehen. Tim und David wissen, worum es geht. Die beiden 28-Jährigen stehen schon seit dem frühen Morgen in der Schlange aus zumeist jungen

Leuten, die bis zum Apple-Store führt. Es ist der Erscheinungstag des neuen iPhone 5 und sie sind extra aus Lübeck angereist. Das Mobiltelefon ist schon längst zum Statussymbol und Kult geworden. Die beiden sagen, sie hätten noch nie für etwas angestanden. „Nur einmal im letzten Jahr – fürs iPhone 4.“

Ist es nicht übertrieben, wegen eines Telefons so viel Aufwand zu betreiben? „Finden wir nicht. Außerdem lernt man so nette Leute kennen!“ Sobald Tim und David ihre begehrten Geräte haben, müssen sie sich wieder auf den Weg in ihre Heimatstadt machen – Spätschicht. Vor dem AEZ, ziemlich am En-

de der Reihe, wartet Maria, 21. „Das Telefon soll ein Geschenk für eine Freundin sein“, erklärt die Studentin. Sie ist zwar erst vor Kurzem zu den Wartenden hinzugestoßen, hofft aber, noch eines der Geräte abzubekommen. „Ich stelle mich an, bis ich entweder eins kriege – oder sie sagen, dass es ausverkauft ist.“ cl

**Audi** Vorsprung durch Technik 

**25** AUTO WICHERT

### Nur noch 10 x 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; CO<sub>2</sub>-Emission g/km: kombiniert 137; Effizienzklasse B

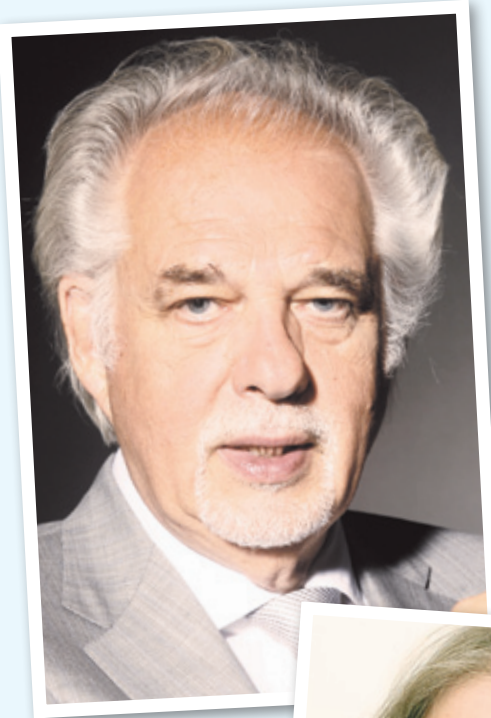
**Inkl. 5 Jahre Audi Herstellergarantie bis 100.000 km**

<p><b>Auto Wichert GmbH</b> Audi Hamburg Langenhorn Stockflethweg 30, 22417 Hamburg Tel.: 040/527227-350 thomas.wiencke@auto-wichert.de www.auto-wichert.de</p>	<p><b>Auto Wichert GmbH</b> Audi Hafen City Süd Wendenstr. 150 - 160, 20537 Hamburg Tel.: 040/251516-21 heide.kussmaul@auto-wichert.de www.auto-wichert.de</p>	<p><b>Auto Wichert GmbH</b> Audi Norderstedt Ulzburger Str. 167, 22850 Norderstedt Tel.: 040/521707-20 jan.werenicz@auto-wichert.de www.auto-wichert.de</p>
---	--	---

## Premiere: „Erkenntnis-Duell“

„Hat der Mensch einen freien Willen oder ist alles vorbestimmt?“ – dies ist die Ausgangsfrage eines sogenannten „Erkenntnis-Duells“, das der Gründer und Leiter der Senioren-Akademie Alstertal, **Dr. Paul Schulz**, zusammen mit **Dr. Michael Schmidt-Salomon** von der Giordano-Bruno-Stiftung ab dem 1. Oktober auf der Website [atheodoc.com](http://atheodoc.com) austragen wird. Das Duell gestaltet sich folgendermaßen: Am 1. Oktober eröffnet Dr. Schulz mit der These „Der Mensch hat einen freien Willen“, darauf erwidert am 15. Oktober Dr. Schmidt-Salomon, woraufhin sich die Duellanten am 29. Oktober, dem 12. und 26. November und dem 10. Dezember jeweils mit ihren Thesen und Gegenthesen abwechseln. „Es

ist nicht vorher abgesprochen, wer was schreiben wird“, erklärt Dr. Paul Schulz. „Das wird sich aus der Diskussion ergeben.“ Und auch das Publikum des Erkenntnis-Duells ist ausdrücklich aufgefordert, mitzumachen. In einem Diskussionsforum können Meinungen und andere Beiträge veröffentlicht werden; die beiden Disputanten werden sich auch an diesen Diskussionen beteiligen. Es ist der Anspruch von [atheodoc.com](http://atheodoc.com), ein Internetportal für moderne Aufklärung zu sein. Vorbild ist dabei die „Enzyklopädie der Aufklärung“ des französischen Philosophen Denis Diderot. Auf der Website sind enzyklopädische Inhalte kombiniert mit „DiskursForen“, in denen dazu Stellung genommen und diskutiert werden kann. *cl*



◀ **Dr. Paul Schulz** von der **Seniorenakademie Alstertal** führt ab Oktober einen **Online-Disput**.



▶ Der zweite Disputant, **Dr. Michael Schmidt-Salomon**, ist Schriftsteller, Philosoph und Vorstandssprecher der **Giordano-Bruno-Stiftung**.

## 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](http://www.michael-krohn.de)

**Kunsthandel Helmrich**  
Auktionator und Sachverständiger für Kunst & Antiquitäten  
**Ankauf und Schätzungen**  
Gemälde, Schmuck, Münzen, Uhren, Zinn, Silber, Skulpturen, Porzellan, Postkarten, Orden, Urkunden, Teppiche, Möbel, Pelze.  
**Hamburg 040 - 35 71 27 37**  
[www.kunsthandel-helmrich.de](http://www.kunsthandel-helmrich.de)

**verena triebel**  
vt  
praxis für zahnheilkunde

**ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE**  
**ZAHNMEDIZIN**  
PARODONTOSE BEHANDLUNG  
**PROPHYLAXE**  
WURZELKANALBEHANDLUNG  
**P R O T H E T I K**  
**KINDERZAHNHEILKUNDE**

Duvenstedter Damm 55 • 22397 Hamburg  
Tel: 040 644 30 130 • Fax: 040 644 30 131 • [www.verenatriebel.de](http://www.verenatriebel.de)

**Lunch mit politischen Themen: Hamburgs attraktive FDP-Frontfrau mit Verleger Wolfgang E. Buss. Suding: „Dem alten sozialdemokratischen Reflex zu teuren Bürokratien entgegenwirken.“**



Foto: Kai Wehl

# Lunch mit Katja Suding

Der Lunchtermin mit **Katja Suding** ist bei einem Golfturnier entstanden. **Wolfgang E. Buss** hatte ein Mittagessen mit ihr gewonnen. Er bat die Rissenerin nach **Duvenstedt** zu kommen. So entstand ein Tischgespräch im Restaurant „Lenz“ mit einigen Fragen zur Politik.

**Wolfgang E. Buss:** Frau Suding, wie sind Sie eigentlich in die Politik gekommen?

**Katja Suding:** Ich bin 2006 in die FDP eingetreten, weil ich mich für den Erhalt unserer Freiheit und die Stärkung von Selbstverantwortung engagieren wollte. Als selbstständige PR-Beraterin und als Mutter von zwei Jungs liegen mir beide Themen sehr am Herzen. Und als Wahlhamburgerin sehe ich: Der Erhalt der bürgerlichen Freiheiten im Kleinen wie im Großen muss gerade in der Metropole jeden Tag neu gesichert werden. Überall drohen Überregulierung und die typische bevormundende Verbotskultur. Impulse für mehr Selbstverantwortung, mehr Eigeninitiative braucht es dagegen immer wieder, gerade in einer jahrzehntelang sozialdemokratisch regierten Stadt.

**Sie sind seit Februar 2011 im Amt. Wie zufrieden sind Sie mit dem Erreichten?**

Die FDP hat mit 6,7 Prozent ein sehr gutes Ergebnis bei der letzten Bürgerschaftswahl erzielt. Seitdem haben wir mit unseren neun Abgeordneten viel mitgestaltet: Die von uns mitgetragene Schuldenbremse zwingt den SPD-Senat zu verantwortlichem Umgang mit dem Geld der Hambur-

ger. In der Schulpolitik haben wir das grundsätzliche Recht auf Halbtagsbeschulung, die Veröffentlichung der Schulinspektionsergebnisse und die Lehrerentlastung durch Schulmanager durchsetzen können. In der Verkehrspolitik konnten wir gerade das Versagen des Senats vor den Herausforderungen der Zukunft sehr deutlich machen. Das sind nur wenige Beispiele, die zeigen: Liberale Opposition kann sehr konstruktiv sein. **Worin unterscheidet sich die Arbeit in der Wirtschaft zur Arbeit in der Politik?**

Es gibt durchaus Parallelen, etwa was die nötige Abgrenzung von ‚Mitbewerbern‘ angeht oder die Notwendigkeit eines klaren öffentlichen Auftritts. Aber es gibt auch große Unterschiede: Demokratie verlangt viel Geduld, die Fähigkeit zu Kompromissen und auch das Sich-Einlassen auf manchmal kaum kalkulierbare Prozesse. Das ist in Unternehmen anders, das ist an der Politik aber auch besonders spannend.

**Wenn Ihnen unterstellt wird, dass Sie wegen Ihres guten Aussehens erfolgreich seien, aber nicht genug harte Politikerin, was sagen Sie dann?**

Dann antworte ich, dass Attraktivität

ein gutes Vehikel für politische Botschaften sein kann. Manche Menschen – übrigens gerade Männer – treten mir mit dem von Ihnen formulierten Vorurteil gegenüber, stellen dann aber schnell fest: Die weiß, was sie will und sagt das auch deutlich.

**Die Wahlbeteiligungen sinken, die Forderungen nach Bürgerentscheiden und mehr ‚Volksdemokratie‘ werden lauter – wie gehen Sie damit um?**

Wir unterstützen Bürgerentscheide ausdrücklich. Es muss aber mit einem Mindestquorum der Beteiligung sichergestellt werden, dass nicht Minoritäten ihre Partikularinteressen durchsetzen können. Da hat Hamburg noch Nachbesserungsbedarf, wie wir zum Beispiel beim Kampf mancher Initiativen gegen Wohnungsneubau erleben.

**Welche Ziele verfolgen Sie noch in dieser Legislaturperiode?**

Ich greife mal drei heraus:

· Wir wollen erreichen, dass die Sozi-

aldemokraten anfangen, die Schuldenbremse wirklich ernst zu nehmen und heute mit dem Sparen anfangen. Da braucht es noch viel Druck und Initiative, denn die Tendenz in der SPD zum Verteilen von überflüssigen Wahlgeschenken ist immer wieder groß.

· Wir wollen dem alten sozialdemokratischen Reflex zu Erhalt und sogar Ausbau großer, teurer Bürokratien entgegenwirken. Nur ein schlanker Staat wird die Herausforderungen der Zukunft meistern können – da ist in Hamburg noch viel zu tun.

· Wir wollen mehr Qualität und Transparenz in der Schulpolitik erreichen. Auch wenn uns das in bestimmten Punkten schon gelungen ist, sind wir noch nicht am Ziel. Letztlich bringt nur der Leistungsgedanke unser Schulsystem nach vorn.

Und mit allen Punkten wollen wir den Hamburgern klarmachen: Liberale Politik ist ein Gewinn für die weltoffene Metropole!

## Wer ist Katja Suding?

Die Kommunikationsexpertin arbeitet nach dem Studium unter anderem für OTTO. Bis sie mit einem Sensationssieg eine fast chancenlose FDP in die Hamburger Bürgerschaft zurückholte. Seitdem führt die gut aussehende Rissenerin die Rathaus-Fraktion.

# Wollen Sie raus aus dem Tal?

Wir suchen Ihre Immobilie  
im Alstertal für unsere Kunden.



**KARLA FRICKE**

Alster: St. Benedictstraße 39 · 20149 Hamburg · Tel. (040) 480 636 0  
Elbe: Nienstedtener Straße 1 · 22609 Hamburg · Tel. (040) 822 992 49 0

[www.karla-fricke.de](http://www.karla-fricke.de) · [info@karla-fricke.de](mailto:info@karla-fricke.de) · Immobilien IVD

Fotos: Christian Ehlhorn



HSV-Manager und Talkgast Bernd Wehmeyer (r.) mit Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss



Baustoffhändler Andreas Lott und Heilpraktikerin Maren Müller



Judith Horchler und Karl Schwanbeck, Dietrich F. Liedelt-Stiftung



Model Almut Wehmeyer (l.) und Nicole Schnoor



Autohändler Thorsten Petschallies und RA Axel Goebel (r.)



Kunstbedarfshändler Marlies und Rolf Stob



Strahlenexperten Dr. med. Fabian Fehlauer(r.), Dr. Thomas Schneider



Konferenztechnik-Experte Hartmut Carl (l.) mit Makler Jan Tudsen



Julia Rulez und Christine Weiß vom Sasel-Haus

# Fußball-Talk



170 handverlesene Gäste kamen zur fünften „Alstertaler BusinessLounge“ ins Restaurant del. Thema: die Zukunft des HSV. Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss sprach mit HSV-Klubmanager Bernd Wehmeyer über den derzeitigen Zustand des Vereins und wie es gelingen könnte, an die ruhmreichen 80er-Jahre anzuknüpfen.



Siehe auch Interview auf Seite 50

Führten noch vor dem Dortmund-Spiel eine Diskussion zur brisanten Lage des HSV: Klubmanager Bernd Wehmeyer (r.) und Gastgeber Wolfgang E. Buss.

Wie sieht die Zukunft des HSV aus – und hat er überhaupt noch eine in der 1. Liga? Das war das Thema der Alstertaler BusinessLounge im Restaurant del. Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss erinnerte an die Erfolge des Clubs in den späten 70er- und frühen 80er-Jahren, als die Mannschaft dreimal die Saison als deutscher Meister beendete. „Das können sich die jungen Leute unter Ihnen sicher gar nicht vorstellen“, merkte er an. Sein Diskussionspartner, Klubmanager Bernd Wehmeyer, erkannte die Probleme durchaus an, blieb aber zuversichtlich. Spontane Applaus gab es, als Wolfgang E. Buss anmerkte, dass trotz der Breitensportausrichtung des HSV

die Frauenfußballmannschaft vor Kurzem aus dem Wettbewerb genommen worden war. Bernd Wehmeyer erklärte dies mit finanziellen Gründen und dem fehlenden Interesse der Öffentlichkeit. 170 Gäste aus Wirtschaft, Sport und Kultur folgten der Diskussion und setzten sie bis in die späten Abendstunden bei Fingerfood selbst fort. Eine Prognose von Bernd Wehmeyer entpuppte sich im Nachhinein jedenfalls als durchaus treffend: „Die nächsten Spiele werden sicherlich schwer – insbesondere gegen Dortmund. Dennoch bin ich zuversichtlich, dass wir mit Hilfe unserer Neuzugänge erfolgreich sein können.“

Fortsetzung auf Seite 16

sedus



## RAUMPLAN-HAMBURG

Gesellschaft für Büroeinrichtung mbH [www.raumplan-hamburg.com](http://www.raumplan-hamburg.com)  
Falkenried 72A 20251 HAMBURG TEL. 413 57 313 [info@raumplan-hamburg.de](mailto:info@raumplan-hamburg.de)



**Eucerin** HautInstitut  
Diagnose · Beratung · Behandlung

So einzigartig wie Ihre Haut:  
Beratung und Behandlung  
im Eucerin® Haut Institut.

Keine Haut gleicht der anderen. Deshalb betrachten wir Ihre Haut individuell.

- ▶ Dermokosmetische Beratung durch unser geschultes Fachpersonal.
- ▶ Auf Ihre Hautbedürfnisse zugeschnittene Gesichtsbildung, z. B. die Anti-Aging-Behandlung „Glatte HautPerfektion“.

Weitere Informationen, Behandlungsangebote und Preise finden Sie auf [www.Eucerin.de/HautInstitut](http://www.Eucerin.de/HautInstitut)



**Exklusiv für unsere Leser: 10% sparen bei jeder Gesichtsbildung.**

Entdecken Sie das Angebot des Eucerin® Haut Instituts jetzt hautnah – und das zum Kennenlernpreis: Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie eine Gesichtsbildung Ihrer Wahl 10% günstiger. Gültig bis zum 31.12.2012.



Stephansplatz 3 ▼ in der Alten Oberpostdirektion ▼ Tel.: 040/349 62 82-0 ▼ Mo. - Fr. von 10 - 20 Uhr ▼ Sa. von 10 - 18 Uhr

**Eucerin** HautInstitut  
Diagnose · Beratung · Behandlung

# ALSTERTALER Business Lounge

Fortsetzung von  
Seite 14



Sponsoren: del-Inhaber Stephan Randel (l.) und Axel Beth, Dahler&Company



Golfer Heinz Benorden und Moderatorin Annika de Buhr



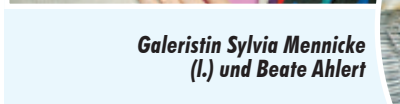
AEZ-Centermanager Carsten Bärschneider



Sänger Klaus Baumgart (Klaus & Klaus) mit Ilona Schulz-Baumgart



Autohändler Anja und Bernd Glathe



Galeristin Sylvia Mennicke (l.) und Beate Ahlert



Thilo Maiwald und Landschaftsarchitekt Soeren von Hoerschelmann



Juwelier Nicolaus Gierke

Sponsored by:



Wellnessexpertin Jeannette Möbus-Nitz und Möbelhersteller Jörg Janaszak





Unternehmer-Paar Ulrich und Kristina Träger



HSV-Urgesteine Stefan Schnoor und Hermann Rieger (r.)



Bänker Thomas Hinsch mit Makler Thorsten Rieck (r.)



Bänker Piet Walsemann mit seinem Sohn



Modeexperte Helga Hack mit Dr. Günther Klemm



Bettenexperten Anja und Mathias Senft



Autohändler Dietmar Lehmann, und Bärbel Sawitsch



Hamburg 1-Frontmänner Thorsten Laussch (Hausmeister Rudi) und Moderator Uli Pingel (r.) mit Chefredakteur Kai Wehl (l.)

Anzeige

# Mit Hypoxi abnehmen ohne zu schwitzen

„Das kann doch nicht wahr sein! – Das war der Gedanke, den ich jeden Tag beim Wiegen hatte. Aber was tun? Ich habe des Öfteren Diäten ausprobiert, es mit viel, viel Sport versucht, auf Kohlenhydrate verzichtet, Hypnose gemacht, Diätshakes und –pillen getestet und, und, und. Viele dieser Versuche zur Gewichtsreduktion schlugen zunächst auch erfolgreich an, aber dann setzte am Ende immer wieder der Jojo-Effekt ein. Das Schlimmste war allerdings, dass ich nicht mehr wusste, was eigentlich normale Essgewohnheiten sind.

Einigen kommt das bestimmt bekannt vor und wissen, wie frustrierend das ist. Aber was sollte ich nur tun? – Ich hatte doch schon alles versucht? Jeder Strohhalm war jetzt

willkommen. Und er kam! Beim Durchstöbern der neuesten Angebote stieß ich auf die Hypoxi-Therapie, las dazu sämtliche Kundenbewertungen durch und buchte schließlich eine kostenlose Probebehandlung in einem Hypoxi-Studio, um mir mein eigenes Bild von der innovativen Methode zu machen.

Am ersten Tag bekam ich ein ausführliches Gespräch. Mir wurde erklärt, was Hypoxi ist und wie die Methode funktioniert. Meine Skepsis war hellwach: Abnehmen ohne Schwitzen mit leichtem ‚vakuumisiertem‘ Fahrradfahren in einem Hypoxi-Gerät und gesunder Ernährung ohne zu hungern? Das klappt? – Den Beweis, dass es funktioniert, den hatte ich aber schon nach den ersten Behandlungen, als mir die

Waage weniger Gewicht anzeigte. So nahm ich in nur zwei Monaten Hypoxi neun Kilo ab und verlor insgesamt 50 cm Körperrumfang. Das bedeutet zugleich, dass ich seither eine Kleidergröße weniger trage und ich viele Komplimente von meinem Umfeld dafür bekomme. Auch die Cellulite an Beinen sowie Po hat sich deutlich reduziert und ich habe gesunde Ernährung neu gelernt, wozu natürlich eine gewisse Selbstdisziplin nach wie vor gehört.

Die persönliche und angenehme Atmosphäre sowie die Kompetenz und Freundlichkeit des Hypoxi-Teams tun ihr Übriges dazu, dass Hypoxi mein Strohhalm ist, mit dem ich meine Traumfigur erreicht habe und halte.“ (Ein Erfahrungsbericht von Stefanie)



Christiane Schlüter, Inhaberin der Hypoxi-Studios Alstertal und Wandsbek:

„Wenn auch Sie etwas suchen, überflüssige Pfunde gezielt loszuwerden, ohne sich mit Hanteln oder Sit-ups 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 doch nicht.“



Gutschein\* für den ersten Schritt zur Wunschfigur  
HYPOXI-Probeprobebehandlung\*  
gültig bis 31.10.2012  
persönliche, individuelle Beratung  
unter 0160 - 184 28 13



Innovative Trainingsgeräte und persönliche Betreuung sorgen, wie bei Kundin Stefanie (r.), für die nachhaltige Abnehm-Effektivität bei der Hypoxi-Methode. Gewinnen Sie davon bei einer kostenlosen Probebehandlung einen ersten Eindruck.

**HYPOXI Studio Alstertal**  
Stadtbahnstraße 32a  
Tel.: 040 - 38 65 07 34  
[www.hypoxistudio-alstertal.de](http://www.hypoxistudio-alstertal.de)

**HYPOXI-Studio Wandsbek**  
Wandsbeker  
Zollstraße 141 - 143  
Tel.: 040 - 68 91 65 53  
[www.hypoxistudio-wandsbek.de](http://www.hypoxistudio-wandsbek.de)

**H W B**  
GERMANY-Carport

....wenn es gut werden soll!



**Carports**  
Nach Ihren Wünschen

**Gartenhäuser**  
Nach Ihren Wünschen

**Spieltürme**  
Pfostenstärke 12cmx12cm

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

  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Dr. med. Helmut Weser & Kolleginnen

Dr. med. Helmut Weser  
(Arzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe)  
(prakt. Arzt)

Erika Klaczinski  
(Ärztin)

Dr. Alexandra Thewes  
(Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe)

Christiane Wegner  
(Ärztin)

Dr. med. Anke von Selle  
(Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe)

Wir versorgen unsere Patienten unter dem Aspekt einer ganzheitlichen Betreuung, bei der auch die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ihren festen Platz hat.

Dennoch erfordern verschiedene Beschwerden auch unterschiedliche medizinische Ansätze. Um dem gerecht zu werden, haben wir eine Mädchensprechstunde, eine Dysplasiesprechstunde sowie eine Sprechstunde für Risikoschwangerschaften eingerichtet. Um Ihnen die Gewissheit qualitativ hochwertiger Behandlungsabläufe zu geben, haben wir dies überprüfen lassen und wurden zertifiziert nach DIN EN ISO 9001! Qualitätssichernde Maßnahmen gewährleisten auch den hohen Standard bei operativen Eingriffen sowohl in der Tagesklinik-Barmbek als auch in der Asklepiosklinik Barmbek, in der wir die stationären Operationen durchführen.

Frauenheilkunde und Geburtshilfe - Ambulante und stationäre Operationen - Fertilitätsbehandlung  
Schwangerschaftsbetreuung - Fruchtwasseruntersuchungen  
Nackenfaltenmessung - Dopplersonographie - 3-D-Ultraschall - Schwangerschaftsnachsorge - Hausbesuche  
Akupunktur - Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)  
Gesprächstherapie - Paartherapie

Fuhlsbüttler Straße 182 - Heidhörn 1  
22307 Hamburg • Tel.: 61 12 12 oder 61 12 13  
www.dr-weser.de

# Leserbriefe

## Betr.: Dickmacher verbieten?



Ich glaube nicht, dass der Hamburger, die Pommes, allgemein Fastfood nur verantwortlich dafür sind, dass wir immer dicker werden! Ich habe seit Mitte Juni meine Ernährung umgestellt, ich habe bis jetzt 8 kg abgenommen! Wie das funktioniert? Eigentlich ganz einfach, ich habe die Kohlehydrate drastisch eingeschränkt, abends sogar völlig weggelassen!

„Eigentlich ganz einfach“ hört sich gut an, wenn da nicht das „Eigentlich“ wäre, denn die Lebensmittelindustrie macht uns eine gesunde Ernährung leider recht schwer!

Jetzt, wo ich extrem darauf achte, welche Inhaltsstoffe auf

den Verpackungen deklariert sind, wundere ich mich nicht mehr, warum wir immer dicker werden.

WARUM ist z.B. in einem Biojoghurt / natur Zucker enthalten, oder in 11 fettarmer Milch (1,8 % Fett) 15 Würfel Zucker?

100 g Ketchup = 9 Stück Würfelzucker  
1 Glas Cola = 12 Stück Würfelzucker  
100 g Fruchtojoghurt = 6 Stück Würfelzucker  
100 g Schoko-Knuspermüsli = 6 Stück Würfelzucker  
100 g Rotkohl (Glas oder TK) = 12 Stück Würfelzucker  
100 g Gummibärchen = 27 Stück Würfelzucker  
500 ml Karottensaft = 10,3 Würfel  
30 g Smacks = 4,3 Würfel  
1 Flasche Frucht-Buttermilch enthält 22 Würfel  
360 g Apfelkompott = 20,52 Würfel  
5 Vollkornkekse = 2,6 Würfel

Und die neuen Bubble Teas, 500 ml enthalten ca. 30 Würfel Zucker!!!

Das ist Zucker, den man teilweise gar nicht in den Produkten vermutet, bzw. nicht in den Mengen!

Die Politiker brauchen nicht der Bevölkerung Vorschriften machen, es würde bestimmt einiges bewirken, wenn die Lebensmittelindustrie die Auflage bekäme, den Zuckeranteil (am besten in Zuckerwürfel, das ist für jeden sehr anschaulich) groß und deutlich auf dem Etikett anzugeben!

Mit freundlichen Grüßen, M.Hildemann

Nach dem Staat zu rufen, sollte in Zeiten unserer „Überbürokratisierung“ immer das letzte Mittel sein. Leider scheint es bezüglich dicker Kinder aber notzutun. Denn Kinder werden wohl in den seltensten Fällen freiwillig dick. Sie werden es, weil ihre Eltern unverantwortlich sind, selbst zu dick oder noch schlimmer, weil es ihnen egal ist. Vor diesen drei Personentypen müssen wir, beziehungsweise der Staat, Kinder schützen. Deswegen wird es Zeit für ein durchdachtes Verbot von Dickmachern – verbunden mit sinnvoller Aufklärung –, damit alle Kinder eine Chance auf eine gesunde Zukunft haben!

Mit freundlichen Grüßen, Susanne Ziethen

Ich muss mich der Meinung von Frau Timm anschließen. Ich denke nicht, dass Politiker sich in die Ernährung der Menschen einmischen sollten. Wie auch? Was wir an Süßigkeiten oder anderen Dingen in uns reinschaufeln, kann doch sowie keiner außer uns selbst kontrollieren. Und seien wir mal ehrlich: Wie viele Kalorien essen wir so nebenbei? Dass Schokolade dick macht, wissen wir. Genauso wie Burger. Also spielt es keine Rolle, wie groß die Menüs sind, wenn wir uns mehrere davon bestellen können. Allerdings sollten Kinder vor solchen „Fettfallen“ geschützt werden. Auch vor Lebensmitteln mit versteckten Zuckern. Hierbei müssen die Eltern in die Pflicht genommen werden und darauf achten, dass frische Zutaten auf den Tisch kommen und nicht bei einer Fast-Food-Kette gegessen wird, nur weil das Kind dann ruhig ist. Die Gesellschaft muss grundsätzlich umdenken. Und das geschieht nicht, weil ein Politiker die XL-Cola verbietet!

Hannelore Pützmann

Leser mit selbstgefertigten PR-Beiträgen, die dem Leser als Redaktionsbeitrag, bzw. redaktionelles Interview vorgelogen werden soll. Was für ein Politik- und Demokratieverständnis.

Und was lernt Klimke daraus? Nichts, Beschwerdeanruf bei der Redaktion und ferngesteuerte Leserbriefe seiner firmeneigenen Parteifreunde Bruhns und Fuchs.

Wenn nun noch die Parteifreunde und zugleich Aufsichtsräte im Unternehmen von Klimke sich gern zur Meinungsmache in Leserbriefen instrumentalisieren lassen, zeigt dies nur, wie durch und durch verkommen offensichtlich diese abgrundtief üble Einflussnahme ist und wie wenig lernfähig Herr Klimke samt seiner bejubelten Parteifreunde zu sein scheint. Offenbar geht es ihnen nur um Macht-, Amts- und Postenerhalt und nicht um Inhalte. Eine Schande, auch für das Ansehen seines Bundestagsmandats.

Aber damit ist Schluss – von diesem Politikertyp wenden wir uns ab und haben 2013 etwas Besseres verdient.

Christine Mechert, via Facebook

## Betr.: Ein Fake-Interview und die Folgen

Mit Abscheu wendet man sich wieder von der verkommenen Selbstinszenierung eines Politikers ab – diesmal sorgt also Herr Klimke für Politikerverdrossenheit.

Das seichte, selbstgeführte Interview ohne störende Journalisten zur Eigen-PR im Sommerloch als kostenloser „redaktioneller“ Inhalt für Wochenblättchen wirkt wie die dummdreist anmutende Verkommenheit des Selbstverständnisses bestimmter Berufspolitiker, die sich als Feinde der demokratischen Kultur und der freiheitlich-demokratischen Grundwerte entlarven. Sie diktieren den Medienvertretern scham- und respektlos das, was erscheinen soll, sie verarschen den

## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

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

# 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](http://www.ellerbrock.com)

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



Wie haben die Neandertaler gejagt, gegessen und gelebt? Volker Präkelt erklärt es kind- und jugendgerecht aufbereitet!

Grafiken: Derek Roceni/Arena Verlag

Volksdorfer schreibt coole Wissens-Kinderbücher!

# Von Mammuts & Urmenschen



Kinder in Zeiten mobiler Medien und sozialer Netzwerke für Bücher zu begeistern, ist nicht leicht. Der **Volksdorfer Regisseur Volker Präkelt** hat deswegen mit dem Arena Verlag eine **neue Buchreihe erfunden**: **Baff! Wissen**. Mit vielen grafischen Elementen und Comics werden Fakten ansprechend verpackt und witzig vermittelt. In **Mensch Mammut!** z.B. über die Steinzeit und Menschwerdung.

„Jungen ab acht Jahren lesen leider recht wenig“, erklärt Volker Präkelt. Das möchte er ändern. Mit einem Konzept, das neben Text auch augenzwinkernde Comics einsetzt. „Das hat neben dem Spaßfaktor einen weiteren Vorteil. Die Kids, natürlich auch die Mädchen, können überall in das Buch einsteigen und sich vor- und rückwärts bewegen. Das geht, weil die Kapitel kleine abgeschlossene Geschichten sind.“

Die werden unter anderem von Comic-Helden wie dem Mini-Mammut Wolle vorgetragen und durch fragende Kinder erläutert. „Die treffen auf Experten, mit denen sie die Themen spielerisch im Dialog vertiefen. So ist es uns gelungen, das Wissen spannend und kurzweilig zu verpacken.“ Dabei sollen die Kids aber nicht zu kleinen überforderten Professoren werden. „Ein Thema im Buch ist nie länger als vier Doppelseiten. Wir liefern stets die Essentials“, so Präkelt. Denn die Wissensreihe sei eher zum Reinschnuppern gedacht. Wenn die Kinder aus einem Kapitel drei wichtige Sachen mitnehmen, bin

ich zufrieden. Schön wäre es auch, wenn wir bei ihnen das Interesse wecken, sich später in Sachbüchern in bestimmte Gebiete zu vertiefen.“ Er habe lieber auf eine Info verzichtet, als auf eine witzige Idee, die das Thema den Kids näherbringe, so der Autor, der erstmals Bücher geschrieben hat. Bekannt wurde er als Regisseur von Hörbüchern und TV-Sendungen, u.a. mit der schlaun

Ratte „Marvi Hämmer“. Auch sie bringt Kids spielerisch Wissen bei. Vier Bücher sind bisher erschienen. Neben Mammuts und Urmenschen zu den Themen Dinosaurier, Gott und Ägypten. Vier weitere sind in Planung. Ganz zur Freude des Autors: „Es macht riesigen Spaß, bei der Recherche in die Themen einzutauchen. Auch ich lerne dabei noch ein Menge.“

Kai Wehl



Lustig: Comic-Figuren wie „Wolle“ das Zwerg-Mammut, erklären Wissenswertes zur Geschichte.

## Verlosung:

Wir verlosen 3 x „Mensch Mammut!“ aus der Serie Baff! Wissen des Arena Verlages, 63 Seiten, 9,99 €. Wer gewinnen möchte sendet eine Postkarte an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de). Einsendeschluss: 12.10.





Circus Roncalli begeistert Groß und Klein.

© Circus Roncalli GmbH 2012/Foto: Udo Weger

## Wir verlosen Roncalli-Karten!

Der Zirkus ist wieder in der Stadt! Rund hundert historische, liebevoll restaurierte Zirkuswagen werden Anfang Oktober mit dem Sonderzug in Hamburg ankommen und den Platz an der Nordkanalstraße (Höhe Klostertor) bis Mitte November in eine nostalgische Welt aus einer anderen Zeit verwandeln.

Am 18. Mai 1976 begann der Circus Roncalli in Bonn die Zirkuskunst zu erneuern und deren Geschichte maßgeblich voranzutreiben: Die „größte Poesie des Universums“ begab sich fortan auf eine viel umjubelte „Reise zum Regenbogen“, die von Wien bis Hamburg, von Sevilla bis Berlin, von Brüssel bis Kopenhagen und von München

bis Moskau bereits erfolgreich Station machte.

Im März dieses Jahres feierte der Circus Roncalli in Köln umjubelte Premiere von Bernhard Pauls neuem Programm „Time ist Honey“. Über 350.000 Zuschauer haben dieses bisher gesehen und waren begeistert. Weitere Informationen unter [www.roncalli.de](http://www.roncalli.de).

Wir verlosen 3x2 Karten für die Vorstellung am Sonntag, dem 7. Oktober um 18.00 Uhr am Klostertor. Wer gewinnen möchte, schreibt einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Zirkus“ an Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Oder eine E-Mail an [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de).

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



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



**Schautage 28. bis 30. September, 10 bis 18 Uhr**  
zum Oktoberfest! **10%** Während der Schautage:  
Jubiläumsbonus sichern!

**hatru**

**GEWE**

Bau- und Architekturbüro      Werksvertretung Hamburg seit 1972  
Poppenbütteler Weg 185 22399 Hamburg    Tel 040/ 601 40 89    Fax 040/ 601 31 36  
[info@hatru.de](mailto:info@hatru.de)    [www.hatru.de](http://www.hatru.de)    [www.gewe.com](http://www.gewe.com)



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

Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG

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

Mo-Fr 10-18h · Sa 10-16h · So (Schautag) 12-17h · [info@vok-ag.de](mailto:info@vok-ag.de) · [www.vok-ag.de](http://www.vok-ag.de)



Die Henneberg Bühnler Lara Heyn, Carsten Maron und Marie-Josephine Schwarz (v.l.) spielen im Oktober eine Geschichte um ein ominöses „Doktorbook“.

Plattdeutsche Komödie in Poppenbüttel

# Der selbst ernannte Medikus

Die Henneberg Bühne Poppenbüttel bringt mit ihrer diesjährigen Herbstinszenierung wieder ein Stück von Jens Exler – einer der meist gespielten niederdeutschen Autoren – heraus: „Dat Doktorbook“. Ein Schwank in dree Törns um einen selbst ernannten Medikus.

Das Elend beginnt, als sich Bauer Asmus Timm (Regisseur Rolf Beier, eingesprungen für den erkrankten Bernd Schwarten) von einem windigen Vertreter (Alfons Schwarz) ein „Medizinisches Nachschlagewerk für Jedermann“ andrehen lässt. Mit dem Ergebnis, dass Bauer Timm bei sich und jedem anderen eine schwere Krankheit diagnostiziert und seine Umgebung damit furchtbar nervt.

Auf Abhilfe sinnen deshalb seine Tochter Frida (Lara Heyn), ihre Freundin Irma (Marie-Josephine Schwarz) und Tagelöhner Julle (Rolf Neumann). Sie spielen ihm eine Komödie vor: Irma ist ein vermeintlicher Seitensprung von

Asmus Timm von vor 20 Jahren und Julle markiert den Todkranken. Klar, dass sie dem windigen Vertreter nebenbei das Handwerk legen. Hat er doch der Magd Liesa (Christine Henze) Bücher für viel Geld angedreht. Über all dieses Geschehen fällt die Bäuerin Berta Timm (Martina Prostack) irgendwie aus allen Wolken.

Aufgeführt wird das Stück im Theater im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11 an folgenden Tagen im Oktober: 13. (Premiere), 14. und 27.10. jeweils um 20 Uhr/14., 21. und 28.10. jeweils um 16 Uhr/19. und 26.10. jeweils um 20 Uhr. Kartenbestellungen unter Telefon / Fax 606 42 96 oder an der Abendkasse.

## Henneberg Bühne

Poppenbüttel e. V.  
Niederdeutsches Theater im Hinsbleek 11  
Aufführungen im Festsaal des Hospital zum Heiligen Geist

### „Dat Doktorbook“

Buch Jens Exler  
Regie: Rolf Beier

Sonnabend	13. Okt. 2012	20.00 Uhr
Sonntag	14. Okt. 2012	16.00 Uhr
Freitag	19. Okt. 2012	20.00 Uhr
Sonnabend	20. Okt. 2012	20.00 Uhr
Sonntag	21. Okt. 2012	16.00 Uhr
Freitag	26. Okt. 2012	20.00 Uhr
Sonnabend	27. Okt. 2012	20.00 Uhr
Sonntag	28. Okt. 2012	16.00 Uhr

### „Frau Holle“

Märchenspiel Waltrud Ritzel  
Regie: Carsten Maron

Freitag	07. Dez. 2012	17.00 Uhr
Sonnabend	08. Dez. 2012	14.00 + 17.00 Uhr
Sonntag	09. Dez. 2012	14.00 + 17.00 Uhr
Freitag	14. Dez. 2012	17.00 Uhr
Sonnabend	15. Dez. 2012	14.00 + 17.00 Uhr
Sonntag	16. Dez. 2012	14.00 + 17.00 Uhr

Kartentelefon/Fax 606 42 96

oder Abendkasse

Eintrittspreise 5,- € / 6,- € / Märchen 7,- €

www.hennebergbuehne.de

Lesen Sie das Alstertal-Magazin auch online:



www.alstertal-magazin.de/magazine



Das Team des Haspa-Individualkunden-Center Poppenbüttel im Heegbarg 42: v.l. Leiterin Marina Ost, Hartmut Reinert, Saskia Eggers, Frank Bornemann, Sascha Rössle, Dirk Müller, Kay Streblov und Christian Pevestorf.

## Persönliche Bankberatung im Haspa-Individualkunden-Center

Eine auf die eigenen Wünsche angepasste Beratung erwartet man von seiner Bank. Die Haspa-Individualkunden-Center wie das im Heegbarg 42 entwickeln gemeinsam mit ihren Kunden individuelle Finanzpläne für die jeweiligen Lebenssituationen.

In einer Zeit, in der vieles schneller, aber auch anonymer geworden ist, kommt dem persönlichen Gespräch wieder eine ganz besondere Bedeutung zu – gerade, wenn Dinge zur Sprache kommen, die Vertrauenssache sind. „Im Individualkunden-Center betreuen wir Kunden, die aufgrund ihres Vermögens oder ihres Einkommens hohen Beratungsbedarf haben“, erläutert Marina Ost, Leiterin des Individualkunden-Centers Poppenbüttel / Heegbarg 42. „Dabei

stellen wir die Bedürfnisse des Kunden in den Mittelpunkt.“

Zunächst analysieren die Betreuer im persönlichen Gespräch die aktuelle Lebenssituation des Kunden. Dabei legen sie die Finanzplanung langfristig an. „Wir suchen nicht die schnellen und daher oft kurzfristigen Erfolge, sondern nachhaltige Vorteile. Die Empfehlungen orientieren sich ausschließlich an den Bedürfnissen des Kunden. In der Regel führt die von uns begleitete

Finanzplanung zu einem besseren Anlagemix, zu höheren Erträgen und Renditen sowie gelegentlich auch zu niedrigeren Steuern und sonstigen Aufwendungen“, betont Marina Ost. Schon in der Planungsphase überzeugt die Haspa mit zukunftsorientierter Beratung. Leitbild ist eine langfristige und ganzheitliche Betreuung des Kunden.

Dieses wissen auch die Kunden des Centers zu schätzen. Immer öfter

empfehlen sie das Individualkunden-Center der Haspa an Freunde und Kollegen weiter. „Für unsere Arbeit ist das die schönste Anerkennung“, sagt Center-Leiterin Marina Ost.

Gerne zeigen Sascha Rössle und Dirk Müller Ihnen in einem persönlichen Gespräch das Leistungsspektrum des Individualkunden-Centers Poppenbüttel / Heegbarg 42 auf. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 040 3579 1446.

Meine Bank heißt Haspa.

**Haspa**<sup>sb</sup>  
Hamburger Sparkasse

**Ihr Rollladen- und Markisenspezialist im Alstertal**

**jirmann**  
Sonnenschutzsysteme  
Inh. Matthias Englert

**Tag der offenen Tür**  
Sa. 20. Oktober  
von 9-17 Uhr

- diverse **Herbstangebote**
- für das leibliche Wohl wird gesorgt
- kleine Geschenke für Groß und Klein

Moorhof 11 • 22399 Hamburg  
Tel.: 611 67 550 • FAX: 724 94 89  
www.jirmann-sonnenschutzsysteme.de

Mo.- Fr. 9.00 - 12.30 + 13.30 - 18.00  
Sa. 9.00 - 14.00 u. nach Vereinbarung

**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**

Elektro- und Fernseh-Meisterbetrieb  
Ihres Vertrauens · Meisterwerkstatt

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

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

**Miele**  
**LIEBHERR**  
**SIEMENS**  
**BRÄUN**  
**KRUPS**  
**SIEDLE**

**26. Oktober**  
Teilnahme kostenlos  
naturheilkundlicher Workshop

**Ausbildung:**

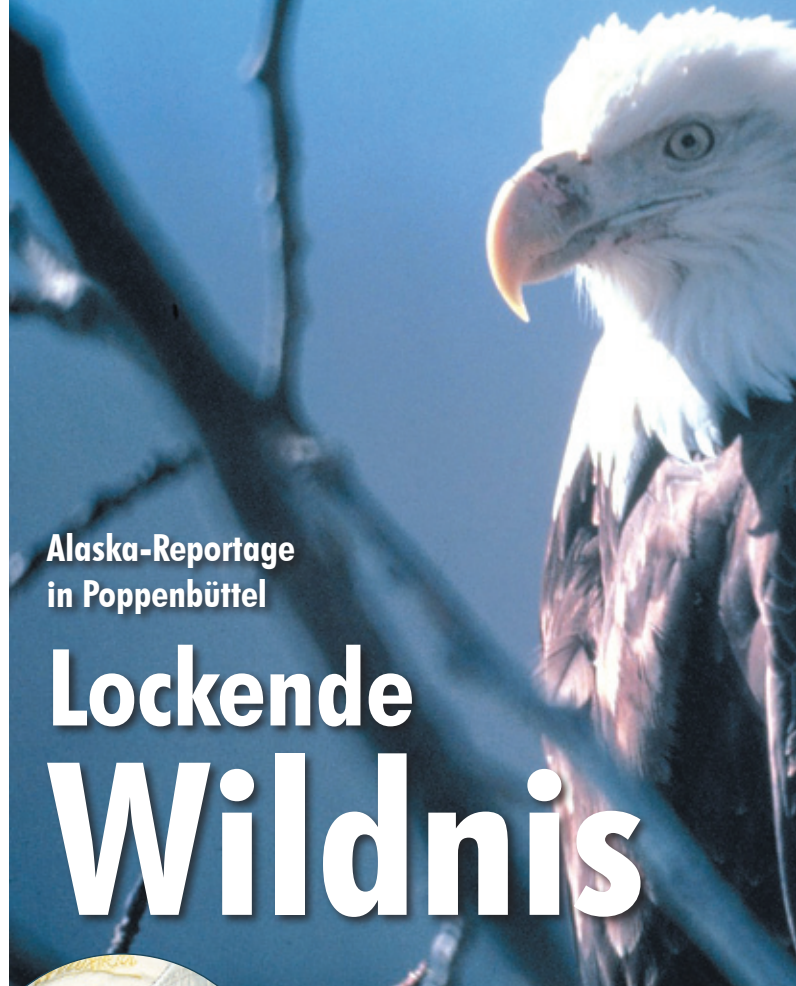
- Heilpraktiker/in vormittags, abends oder am Wochenende
- Heilpraktiker/in – Vollzeitausbildung ab Februar 2013
- Heilpraktiker/in für Psychotherapie vormittags oder abends
- Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker/in für Psychotherapie

**Weiterbildung:**

- Systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Irisdiagnose und Phytotherapie
- Kinesiologie
- Traditionelle Chinesische Medizin TCM
- Kinderheilpraktiker
- Neurobiologie nach Dr. Klinghardt
- Mediation nach dem Harvard Konzept
- Gewaltfreie Kommunikation
- Osteopathie und Cranio-Sacral-Therapie
- Hypnotherapie und Autogenes Training
- Speed Reading
- Klassische Homöopathie

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

**HAMBURGER HEILPRAKTIKER AKADEMIE**  
Die Freiheit, neue Wege zu gehen.  
Qualifizierter Unterricht unter ärztlicher Leitung in kleinen Gruppen



Alaska-Reportage  
in Poppenbüttel

# Lockende Wildnis



Der Schriftsteller und Globetrotter **Wolf-Ulrich Cropp** bereist seit Jahren den gesamten Globus. Seine dabei erlebten

Abenteuer hat der **Wellingsbüttler**

in 21 Büchern beschrieben. Eines seiner erfolgreichsten ist „Alaska-Fieber“. Daraus berichtet er am 17.10. im Hospital zum Heiligen Geist!



Für **Wolf-Ulrich Cropp** der Indikator für ein gesundes Land: der Wolf.



## Alaska-Fieber

ist 1989 im Malik/National Geographic Verlag erschienen. Im März 2012 kam die 11. überarbeitete Auflage heraus, sie hat 284 Seiten, einen großen Bildteil und kostet 12,99 €.



Den Wappenvogel der USA gibt es auch in seinem 49. Bundesland: den Weißkopfadler.



Fotos: Wolf-Ulrich Cropp

„Die Welt braucht das Gefühl unentdeckter Horizonte, das Geheimnis unbewohnter Landstriche. Sie braucht einen Ort, wo Wölfe auf der Jagd sind, weil Land, das einen Wolf hervorbringen kann, gesundes, robustes, vollkommenes Land ist“, sagt Wolf-Ulrich Cropp und meint damit Alaska. Obwohl er seit Jahrzehnten durch die ganze Welt reist, hat es ihn am stärksten gepackt. Unzählige Male war er dort. „Wer den Mut hat, sich

auf dieses Land einzulassen, den packt es mit seiner unberührten und großartigen Natur für immer.“ Neben der Einsamkeit in Landschaften mit unvorstellbaren Dimensionen, die er selbst oft erlebte, faszinieren ihn aber auch immer wieder die Menschen, die in der erbarmungslosen Natur überleben – seien es Aussteiger oder einheimische Robbenjäger. „Schon nach dem ersten Besuch war ich mit dem Alaska-Fieber infiziert“, sagt Cropp lächelnd. *kw*

Zeigte sich beim Wale-Watching im Prince William Sound, ein rund 30 Tonnen schwerer Buckelwal.



## Veranstaltungstipp:

Am 17. Oktober berichtet der Schriftsteller und Globetrotter Wolf-Ulrich Cropp um 19 Uhr im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, aus seinem Kultbuch „Alaska-Fieber“. Der Vortrag mit Fotos und Lesung präsentiert Alaska, wie es viele noch nicht kennen werden, denn Cropp hat sich auf eine abenteuerliche Reise eingelassen, ist wie ein Trapper durch die Wildnis gereist, hat die Einheimischen kennengelernt und sogar das berühmteste Schlitten-Hunderennen der Welt absolviert: den Iditarod. Eintritt: 4 €.

## 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](http://www.hotel-rosengarten-hamburg.de)



Ihre Galerie im Alstertal!

Galerie KuRa - Kunst & Rahmen

- individuelle Einrahmung
- Fertighahmen
- Originalkunst
- Leinwanddrucke
- Objektausstattung
- Bilderschienen

Original „Smoked Fish“ Ninette Mathiesen



Harksheider Str. 6a, 22399 Hamburg-Poppenbüttel  
Tel.: 040/3398 4245 - E-Mail: [info@galerie-kura.de](mailto:info@galerie-kura.de)  
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr

GOEBEL HIRSCH  
BRINKE  
RECHTSANWÄLTE

Recht *anspruchsvoll.*

FAMILIENRECHT · ERBRECHT · ARBEITSRECHT

Poppenbüttler Hauptstraße 13 · Tel. 606 79 226  
[www.alsteranwalt.de](http://www.alsteranwalt.de)

BESTATTUNGEN

**Eggers**

Poppenbüttel

Ohlendieck 10  
22399 Hamburg

Telefon: 040 - 602 23 81

[info@bestattungen-eggers.de](mailto:info@bestattungen-eggers.de)  
[www.bestattungen-eggers.de](http://www.bestattungen-eggers.de)



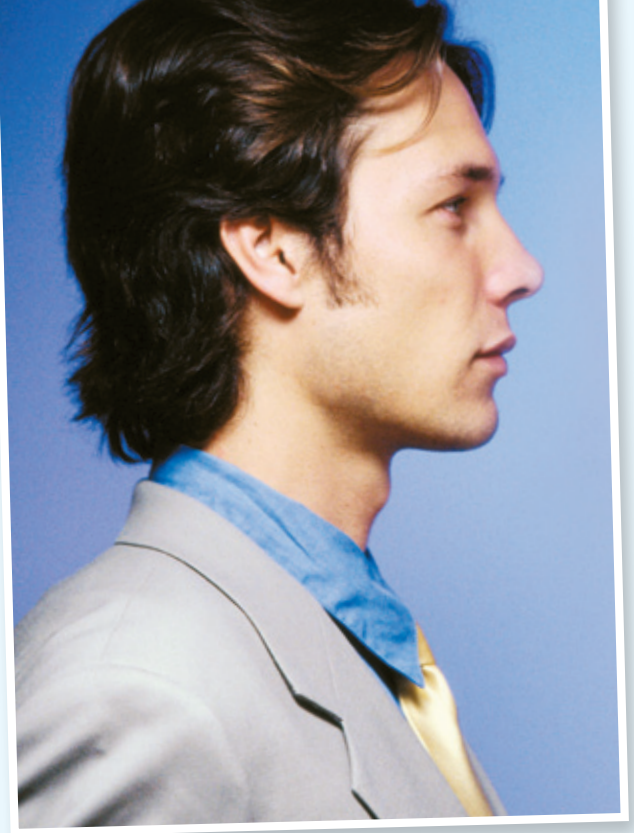
Augen-/Irisdiagnose | Naturheilkunde | Bioresonanztherapie  
 Biol. Anti-Aging- und Faltenbehandlung | Burnout-Therapie

# PRAXIS-ERÖFFNUNG

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Tel. 040/88 17 65 88 | zenbiomed.de  
 Harksheider Str. 10 | 22399 Hamburg



## Gleichstellungs-Debatte:

# Haben die Frau

Nach über 100 Jahren Frauenbewegung sind vor dem Gesetz Männer und Frauen gleichgestellt. Trotzdem wird härter denn je über ein **Frauenquote** diskutiert! Was stimmt da nicht?

In Casting-Shows für Topmodels werden Frauen auf ihr Äußeres reduziert. Zum anderen hat kürzlich der Bundesrat für eine Quote

in den Chefetagen votiert – jetzt wird im Bundestag darüber debattiert. Bei den Männern haben sich mittlerweile sogenannte

**ModeKurier**  
 SHOP  
 Ihr Fachgeschäft für aktuelle Mode

**Herbstzauber**  
 Probieren Sie jetzt die neuen Jacken und Mäntel.

**Wir führen Gr. 38-52**

Nächste Modenschau  
 12.10. um 15:00 Uhr

Modellbeispiel

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

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.



Jonas Sachtleber, Redakteur

## Ist Geschlechtergleichheit erreicht?

**PRO**

**Überzeugter Antifeminist: ja! Ich bin nicht misogyn – kein Frauenhasser. Ich vergöttere das schöne Geschlecht und bin mir ihrer/eurer Überlegenheit durchaus bewusst. Emotionale Intelligenz, Einfühlsamkeit und Kommunikationsbereitschaft sind grundsätzliche Stärken der Frau. Die**

**Geschlechterforscherin Prof. Christina von Braun von der Humboldt Universität zu Berlin urteilt: Unabhängig von einigen typenabhängigen Ausnahmen, die die Regel bestätigen: Die soziale Kompetenz der Frau ist der des Mannes durchaus überlegen. Ob daraus schlussgefolgert werden kann, dass die aktuelle Wirtschaftskrise eine Chance für alle Damen ist, die in die Chefetage aufsteigen wollen, sei dahingestellt – aber wozu eine Quote? Warum den Feminismus bemühen, um das zarte Geschlecht, das längst nicht mehr das schwache ist, in eine Opferrolle zu manövrieren, der SIE bereits seit mehreren Jahrzehnten entwachsen ist. In Zeiten von Frauengold und dem Handbuch für Hausfrauen war es angebracht, die Feminist-Fist zu recken und für die Rechte der Frau auf die Barrikaden zu gehen. Heute hingegen ist die Frau keinesfalls dem Mann untergeordnet, sondern wenigstens mir bei Weitem überlegen.**



**Sind wir endlich gleichberechtigt?  
Unsere Redaktion diskutiert.**

# en gewonnen?

„Antifeministen“ herausgebildet, die eine neue Diktatur der Frauen heraufziehen sehen – darunter so bekannte Gesichter wie Matthieu Carriere.

Hat die Emanzipation ihr Ziel erreicht? Wollen die Frauen einfach nur besser behandelt werden als Männer? Zwei (männliche!) Redakteure diskutieren.

## Ihre Meinung interessiert uns!

Bitte an: Alstertal-Magazin  
Barkhausenweg 11  
22339 Hamburg oder  
[redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de),  
[facebook.de/alstertalmagazin/](https://facebook.de/alstertalmagazin/)



Christian Luscher  
Redakteur

**CONTRA**

*Es ist immer das gleiche Muster. Die glühendsten Ausländerhasser sind diejenigen, die mit sich selbst am meisten Probleme haben. Die feurigsten Anti-Schwulen-Prediger haben sich oft genug als selbst durchaus interessiert am männlichen Geschlecht herausgestellt. Und so ist es auch mit den an der Emanzipation „leidenden“ Männern. Diese haben einfach ein Problem mit ihrer Männlichkeit. (Wenn Sie verstehen, was ich meine.) Wenn früher benachteiligte Kreise der Bevölkerung endlich ihre Rechte durchsetzen können, stilisieren sich gern die ehemaligen Unterdrücker als die neuen Benachteiligten und nehmen sich heraus, ihre (ehemaligen) Opfer mit allerlei Ratschlägen zwangszubeglücken. Dass es noch Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt, ist Tatsache: In Chefetagen, auf Professorenstühlen etc. sitzen immer noch überwiegend Männer, die erwiesenermaßen nicht klüger sind als die Damen. Es ist also für Frauenrechtler zu früh zum Jubeln und für Machos zu früh zum Jammern. Wie wär's, wenn wir erst einmal echte Gleichheit erreichen, bevor sich die ersten Ewiggestrigen über die bösen, hinterhältigen Frauen beschwerten?*

**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](http://www.marktschirme-hamburg.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



**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](mailto:info@han-bestatter.de)

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

Wohlig!  
Warm!  
Woltemath!

**Woltemath  
Mineralöl**

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

Poppenbüttler Hauptstraße 33  
[www.woltemath-heizoel.de](http://www.woltemath-heizoel.de)

**Tel. 040 - 602 21 35**



Partner der **TOTAL**



Expertentipp von Elisabeth Schürmann, Rechtsanwältin, Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

## Unterhaltszahlung an den geschiedenen Ehegatten – steuerlich von Interesse?

Unterhaltszahlungen an den geschiedenen Ehegatten können steuerlich von großem Interesse sein, insbesondere dann, wenn die Einkommensverhältnisse der geschiedenen Ehegatten sehr unterschiedlich sind. Bei dem sog. Realsplitting, bei dem der Unterhalt im Rahmen des Sonderausgabenabzuges berücksichtigt wird, geht es, verkürzt gesagt, darum, die unterschiedlichen Steuerlasten bei Zahlendem und Zahlungsempfänger zu nutzen. Der Unterhalt reduziert bei dem Zahlenden das zu versteuernde Einkommen (i.d.R. hohe Steuerlast), ist aber im Gegenzug vom Zahlungsempfänger (niedrigere oder keine Steuerlast) zu versteuern. Aus diesem Grunde ist die Zustimmung des Zahlungsempfängers erforderlich. Der Unterhaltspflichtige kann die Steuerersparnis auch nicht komplett einstreichen. Er ist dem Empfänger gegenüber zum Nachteilsausgleich verpflichtet, d.h., er hat dem Unterhaltsempfänger neben anderen Nachteilen

vor allem den steuerlichen Nachteil auszugleichen. Ob auch andere Leistungen als Unterhaltsleistungen abzugsfähig sind, ist im Einzelfall zu klären. Auch kann die Unterhaltszahlung Einfluss auf die Sozialversicherungspflicht haben. Die Unterhaltszahlungen können alternativ aber auch als außergewöhnliche Belastungen steuerlich geltend gemacht werden. Hier ist die Zustimmung des Unterhaltsempfängers nicht erforderlich, da die erhaltenen Beträge bei diesem Verfahren nicht zu versteuern sind. Allerdings sind neben einigen anderen Aspekten das Einkommen und andere Bezüge beim Unterhaltsempfänger von Bedeutung. Im Einzelfall können die steuerlichen Auswirkungen erheblich sein! Gerade weil die Unterhaltszahlungen teilweise über lange Zeiträume zu leisten sind und oft eine gewisse Höhe erreichen, sollte unbedingt eine kompetente Beratung vom Fachmann eingeholt werden.

[www.abpilus.de](http://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!*

**7 Jahre abpilus**

Heegborg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

**kostenlose Probebehandlung**

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

## del favero

RISTORANTE & VINO

Heegborg 28  
22391 Hamburg  
Tel. 040 606 10 75  
[www.delfavero.de](http://www.delfavero.de)

Unsere Herbstspezialitäten sind Lammkarree, Trüffel, Hirschmedaillons und unsere begehrte halbe Ente. Die Küche hat täglich von 12 bis 22 Uhr geöffnet.

## Steuererklärung schon abgegeben?

# Wir leisten Hilfe

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

**Wissen, wie man Steuern spart!**

Beratungsstelle:

Rechtsanwältin  
Elisabeth Schürmann  
Heublink 45  
22391 Hamburg  
**Telefon: 040/79004266**

**Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.**  
LOHNSTEUERHILFEVEREIN



Expertentipp von Dr. Christian Mensing, Leiter Dermatologisches Ambulatorium Hamburg-Alstertal und MENSINGDERMA cosmetic

## Einfach besser aussehen dank Mikropigmentierung

Verwischtes Make-up? Lichte Wimpern? Unschöne Narben? Mikropigmentierung heißt der neueste Trend der dermatologischen Kosmetik und bietet eine schnelle und ästhetische Möglichkeit, kleinere und größere Schönheitsmängel zu kaschieren. Bei der Mikropigmentierung wird ohne Risiko Farbe in die Haut eingebracht, um kosmetische oder aber auch medizinische Effekte zu erzielen. Neben Augenbrauenverstärkung, Wimpernkranzverdichtung, Lippenkonturierung und Lip-Light können mit der modernen Methode auch Narben kaschiert oder Brustwarzen (z.B. nach einer Brust-Operation) rekonstruiert bzw. nachgezeichnet werden.

Im Gegensatz zum herkömmlichen Permanent Make-up werden bei der Mikropigmentierung allergologisch getestete, sterile und völlig unbedenkliche Farben durch feinste Nadeln nur in die oberste Hautschicht eingebracht.

Linien werden dadurch weicher, Verfärbungen bleiben aus. Die Pigmentierungen halten bei guter Hautpflege und konsequentem Sonnenschutz bis zu fünf Jahre. In dieser Zeit – frühestens aber nach zwei Jahren – beginnen die Farben, gleichmäßig zu verblassen, bis sie vollständig abgebaut sind. Eine Auffrischung empfiehlt sich daher von Zeit zu Zeit, um den gewünschten Effekt wiederherzustellen.

Wichtig ist bei der Mikropigmentierung vor allem die Ausführung durch einen erfahrenen Linergisten®. Dieser ist ein Experte mit dem nötigen medizinisch-kosmetischen Know-how. Ein ausführliches Beratungsgespräch sollte einer Mikropigmentierung zwingend vorausgehen.



NEU IM DERMATOLOGISCHEN AMBULATORIUM HAMBURG-ALSTERTAL:

## MIKROPIGMENTIERUNG

Die neueste Generation des Permanent-Make-ups!

Entdecken Sie die neuen, kosmetischen Möglichkeiten der Mikropigmentierung bei Haarverlust, Narbenkorrekturen oder einfach nur für den dauerhaft perfekten Look. Das Ergebnis ist absolut natürlich und **hält bis zu 5 Jahre!**

- Kein tägliches Schminken mehr!
- Immer ein frischer Look beim Sport!
- Augenbrauenverluste und Narben elegant kaschieren!
- Und vieles mehr!

Informieren Sie sich jetzt bei:

MensingDermaCosmetic

Heegbarge 4 • 22391 Hamburg

Tel: 040/6023042 • Fax: 040/6023025

E-Mail: [info@mensing-derma.de](mailto:info@mensing-derma.de)

MENSINGDERMA  
cosmetic

Sichern Sie  
sich noch bis zum  
**31.12.12**  
ein kostenloses  
Beratungsgespräch!



Doppelter Genuss: Am 26. Oktober gibt es in Poppenbüttel eine lange Saunanacht mit Musikklassikern!

# Einmal Kurzurlaub, bitte!

Wer Lust auf einen Kurzurlaub hat, sollte im **Wellness-Bereich des MeridianSpa Alstertal** vorbeischaun:

Vom Wetter unabhängig finden Erholungssuchende hier alles, was das Entspannungsherz begehrt.

Keine Lust auf Koffer packen, Check-in am Flughafen und eine lange Reise, aber trotzdem urlaubsreif und das Bedürfnis nach Entspannung? Dann ist der Wellness-Bereich des MeridianSpa Alstertal genau das Richtige. Die verschiedenen Saunen bieten tropische, wüstenheiße oder auch angenehm warme Temperaturen, je nachdem, welches Klima man bevorzugt und wo man sich am wohlsten fühlt. Zur Abkühlung schnell ins eisige Tauchbecken, bevor man dann auf den Liegen entspannen kann. Direkt am Pool kann man seine Gedanken auf die Reise schicken.

Und Frischluftfans machen es sich auf der Dachterrasse gemütlich – so fühlt man sich schnell wie im Erholungsurlaub, aber mitten im Leben. Um abzutauchen, empfiehlt sich der Pool unter der Kuppel oder einer der

blubbernden Whirlpools. Doch der Wellness-Bereich ist nicht nur ein Domizil für einen entspannenden Kurzurlaub, sondern hier können Sie auch Ihr Immunsystem auf Vordermann bringen. Denn regelmäßiges Saunieren bereitet Ihren Körper optimal auf den Hitze-Kälte-Stress im Herbst und Winter vor: Sie gewöhnen Ihr Immunsystem an den schnellen Wechsel zwischen heiß und kalt. Schleimhäute und Blutgefäße kommen durch dieses Training dann besser damit zurecht, wenn Sie in der kalten Jahreszeit ständig von der Kälte draußen in geheizte Räume wechseln.

Alle, die im sich im Urlaub nach Entertainment sehnen, sollten den Wellness-Bereich bei einem der vielen Events besuchen. So lässt das Wellness-Team beispielsweise am 26. Oktober bei der langen

Saunanacht Musikklassiker in Aufgussform aufleben. Erleben Sie griechisches „Mamma Mia-Feeling“, lassen Sie „die Katzen tanzen“ und setzen Sie Ihre Wellnessreise mit der Titanic fort. Auch an Vampir-Fans ist gedacht: Ein besonderer Sauna-

aufguss sorgt an diesem Abend für den nötigen Biss.

**Weitere Informationen erhalten Sie direkt im MeridianSpa Alstertal, telefonisch unter 040/65 89-0 oder auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).**

▼ Einfach mal runterkommen – im Wellnessbereich des MeridianSpa Alstertal!





Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## Ärzte sind auch Menschen

Wann sind Sie zufrieden, was muss der Arzt oder die Praxis leisten, damit Sie sich gut versorgt fühlen?

Das optimale Verhältnis zwischen Ihnen und dem behandelnden Arzt könnte folgendermaßen aussehen: Sie entscheiden sich, eine Praxis aufzusuchen. Sie erhalten in kürzester Zeit Ihren Wunschtermin. In der Praxis werden Sie freundlich empfangen und können in einem sauberen Wartezimmer, ausgestattet mit den neuesten Zeitschriften Platz nehmen. Nach kurzer Wartezeit werden Sie in das Arztzimmer gerufen. Der Arzt ist sehr freundlich und hört sich geduldig Ihre Sorgen an.

Leider sieht die Realität oft anders aus. Ein Termin kann aufgrund der Budget- und Patientenzahl-Einschränkungen durch die gesetzlichen Krankenkassen eventuell erst im nächsten Quartal vergeben werden. Dann gibt es Ärger mit der Kassengebühr. Viele der gewünschten Untersuchungen werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt und die Patienten müssen für sinnvolle Untersuchungen

dazuzahlen. Voruntersuchungen können nicht zügig und termingerecht abgearbeitet werden. Es kommt mitunter zu Wartezeiten. Der Arzt versucht den nahezu unmöglichen Spagat, Terminpatienten, Notfallpatienten, junge und alte Menschen unabhängig von Sprachbarrieren und eigenen Befindlichkeiten zufriedenzustellen. Manchmal dauern diese Gespräche länger oder das Krankheitsbild erfordert weitere unaufschiebbare Maßnahmen, sodass die nachfolgenden Patienten warten müssen. Es ist also für alle Seiten gar nicht so einfach. Die Ärzte aller Fachgruppen versuchen, dem ersten oben genannten Beispiel so nahe wie möglich zu kommen.

Also, liebe Patienten, haben Sie bitte Verständnis für die Widrigkeiten, die Sie bei einem Praxisbesuch erwarten können.



Augendiagnostik Zentrum

**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

**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.

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/53 04 88 77  
[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)

**Dr. med. Heike Sandstede**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Hausärztliche Versorgung  
Ultraschall

Frahmredder 8 • S-Bahn Poppenbüttel • Telefon: 601 33 36  
Sprechzeiten: Mo. – Fr.: 8 – 11.30, Do: 16.30 – 18.30 sowie nach Vereinbarung

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

**Bohren? Nein. Danke!®**

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

Heegbarg 13 • am AEZ in Poppenbüttel • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 / 602 39 49 • [www.zahnarzt-hamburg.biz](http://www.zahnarzt-hamburg.biz)

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



Expertentipp von Martina Hintz, stv. Gebietsverkaufsleiterin der DEVK Versicherungen in Hamburg

## Als Fahranfänger günstig versichert

Wer mit 18 Jahren, den Führerschein in der Tasche und dem ersten eigenen Auto, endlich mobil ist, der möchte natürlich nicht durch eine teure Kfz- Haftpflichtversicherung direkt wieder ausgebremst werden. Für die Höhe des Kfz-Versicherungsbeitrags sind die schadenfrei gefahrenen Jahre ein wichtiger Faktor. Doch die können Fahranfänger noch nicht aufweisen. Dennoch bieten Versi-

cherer jungen Fahrern inzwischen Einstufungsmöglichkeiten in günstige Schadenfreiheitsklassen. Ein großer Vorteil ist dabei die Teilnahme am begleiteten Fahren ab 17 Jahren. Hier gibt es attraktive Einsteigerkonditionen. Durch frühzeitig praktische Erfahrungen werden die Fahranfänger belohnt und in der Regel mit Fahrern von 23 Jahren gleichgestellt. Informieren Sie sich bei Ihrem Versicherer.

Expertentipp von Dr. med. dent. Stephan Sinn

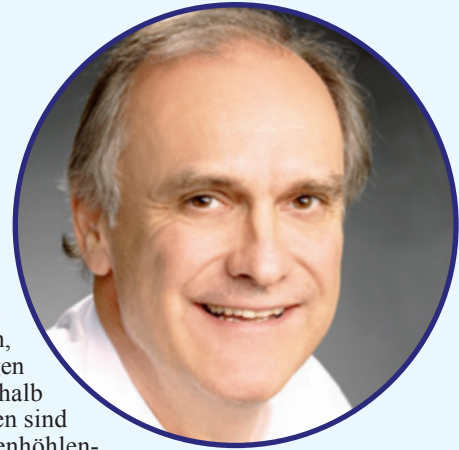
## Tabuthema Mundgeruch

Etwa 25 Prozent aller Europäer riechen unangenehm aus dem Mund. Sie und ihre Umwelt leiden darunter. Es gibt heute einen Arbeitskreis Halitosis (Mundgeruch) in der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, der sich mit den wissenschaftlichen Fakten wie Ursachen, Diagnostik und Therapie beschäftigt. Aus diesem Arbeitskreis soll hier patientenrelevant berichtet werden.

Mundgeruch ist in der Regel keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom verschiedener intraoraler und, wenn auch weniger, extraoraler Erkrankungen. Ursächlich stehen bei dem Mundgeruch krankhafte Veränderungen der Mundhöhle wie übermäßiger Zungenbelag, Entzündung des Zahnfleisches, Parodontitis, Erkrankungen der Mundschleimhaut oder Verminderung der Speichelfließrate im Vordergrund. Eine Schlüsselrolle beim Mundgeruch nehmen Schwefelverbindungen ein, die sich zwischen den Zähnen, unter dem Zahnfleisch und am Zungengrund manifestieren. Verursacher des Mundgeruchs

sind hier zu 48 Prozent der Zungenrücken, zu 31 Prozent eine Gingivitis (Zahnfleischentzündung) und zu 28 Prozent eine Parodontitis. Mit zahnärztlicher Hilfe lassen sich so über 90 Prozent des Übels bereinigen.

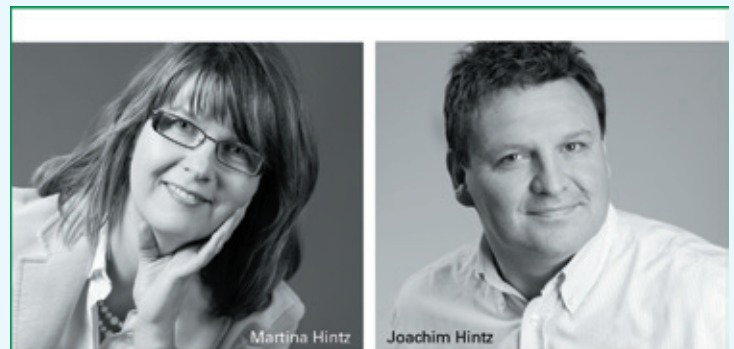
Ist eine Ursache für den schlechten Atem nach zahnärztlicher Intervention nicht zu beheben, sollte der Hals-Nasen-Ohrenarzt zurate gezogen werden. Ursachen des Mundgeruchs außerhalb der Mundhöhle sind seltener. Zu beobachten sind Fremdkörper in der Nase, chronische Nebenhöhlenentzündungen, Mandelentzündungen oder Rückfluss von Magensäften in die Mundhöhle. Auch kann Mundgeruch ein Begleitsymptom von Allgemeinerkrankungen sein. Hier führt der Weg dann über den Zahnarzt und HNO-Arzt zum Internisten beziehungsweise zum Allgemeinmediziner. Diese HNO sowie internistisch relevanten Ursachen liegen unter zehn Prozent.



**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

Heegborg 14 (gegenüber AEZ) • 22391 Hamburg  
 Tel.: 040-602 84 84 • [www.zahnarzt-dr-sinn.de](http://www.zahnarzt-dr-sinn.de)



## Ihr kompetenter Partner in allen Versicherungsfragen

Setzen Sie auf die Sicherheit und vielfältigen Angebote eines starken Partners!

Wir sind gerne für Sie da –  
in Poppenbüttel, Bramfeld und in Fuhlsbüttel.

### Poppenbüttel:

Heegborg 89b • 22395 HH • Tel.: 189 89 766 • Fax: 189 89 765  
 Mo.-Do. 10:00-13:00 Uhr, Di. 15:00-20:00 Uhr, Mi. 15:00-18:00 Uhr

E-Mail: [martina.hintz@vtp.devk.de](mailto:martina.hintz@vtp.devk.de)  
[www.joachim-hintz.devk.de](http://www.joachim-hintz.devk.de)

**DEVK**  
VERSICHERUNGEN

**Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal**  
**MARTIN J. JÄRVINEN**

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

**Leistungsschwäche?  
Abgeschlagenheit?**

*Wir nehmen uns  
Zeit für Sie.*



Expertentipp von Jeanette Möbus-Nitz, Geschäftsführerin Körperharmonie Möbus-Nitz GmbH, schön!gesund.

## Beides geht: Figurformung und immer satt sein

Diät plus Sport gleich Traumfigur – das ist ein Missverständnis. Zum Glück sieht die Realität besser aus, denn nachhaltige Gewichtsreduktion lässt sich mit Hungern, dem Prinzip von Diäten, nicht erreichen. Stattdessen geht es um eine Umstellung der Ernährung. Es ist vielfach bewiesen: Wer ausgewogen isst und sich stimmig zum Grundumsatz ernährt, kann immer satt sein, ohne zuzunehmen. Bei dem Wunsch nach Gewichtsreduzierung ist eine professionelle Beratung sinnvoll, zum Beispiel durch eine Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Das Programm startet mit einer Vital- und Stoffwechselanalyse inklusive Blutentnahme. In den nächsten Schritten wird ein individueller Ernährungsplan erstellt und die praktische Umsetzung im Alltag begleitet. Grundumsatz beachten plus richtiges Essen zur richtigen Zeit, so heißt die Formel für dauerhaften Erfolg. Beim Thema Ernährung und Sport gibt es ein zweites Miss-

verständnis: Wer sich bewegt, sollte vorher nichts essen. Das Gegenteil ist richtig. Vor dem Sport ist ein leichter Snack dringend zu empfehlen, etwa eine Banane, ein Apfel oder ein Joghurt. Anderenfalls wird durch das Training die falsche Reserve im Körper angezogen, nämlich die wertvolle Muskelmasse. Die lästigen Fettreserven kann man aber nur abbauen, wenn der Magen versorgt ist. Durch Trinken lässt sich das Ausschwemmen von Fett unterstützen, am besten geeignet ist stilles Wasser. Wer noch mehr tun möchte, kann das Training mit Methoden der Medical Wellness kombinieren, die den Fettstoffwechsel direkt an den Problemzonen verstärken. Zum Abschluss ein Eiweiß-Drink, und Sie haben die Weichen für die Veränderung Ihrer Figur gestellt.



Expertentipp von Donatella Mocci, Lernwerk Alstertal

## Das erste Halbjahr macht den ersten Eindruck

Seit Beginn des Schuljahrs ist einige Zeit vergangen, und in diesen ersten Wochen mussten Schülerinnen und Schüler viel Neues verarbeiten. Das sind eben auch neue Lehrer, neue Stundenpläne und neue Klassenkameraden – bei dieser Fülle von Eindrücken ist es gar nicht verwunderlich, dass der eigentliche Lehrstoff bei manchen zu kurz gekommen ist. Deshalb sollten Eltern gelassen bleiben, wenn manchmal mit den Temperaturen auch die Leistungen absinken.

Die Herbstferien sind eine gute Gelegenheit, erste Bilanz zu ziehen und gemeinsam mit dem Kind zu überlegen, wo was in Zukunft besser werden kann. Dabei ist es wichtig, keinen übermäßigen Druck auszuüben. Ferien sollten Ferien bleiben, und die freien Tage sollten nicht von A bis Z mit Pauken und sturem Auswendiglernen ausgefüllt werden. Nützlicher und erfolgversprechender ist es, Versäumtes in kurzen, konzentrierten Einheiten nachzuholen und ansonsten die Ferien zu genießen. Eine gute Möglichkeit sind beispielsweise Crashkurse unter der Anleitung von akademisch ausgebildeten Lehrern. Hier kann der Schüler ganz nebenbei auch das Lernen lernen und findet so zu Strategien und Methoden, die ihm auch nach den Ferien helfen, wenn der Schulalltag wieder einkehrt.

**Effektive Nachhilfe und Lerntherapie**

- Alle Fächer
- Einzel
- Hi
- Bi

**Crashkurse in den Ferien**  
Jetzt anmelden!

- Lateraltraining
- Prüfungsvorbereitungen
- Faire Konditionen
- 60 Min. je Einheit

**Lernwerk**  
Besser ist möglich!

www.lernwerk-ag.de • ☎ 040 / 64 42 30 77  
Alstertal • Frahmrodder 16 • Nähe S-Bahn/AEZ

**schön!gesund.**  
FIGUR · ENTSPANNUNG · SCHÖNHEIT

Gratis-Coupon:  
Individuelle Ernährungsberatung (15 Min.)

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

**COIFFEUR · TOPADRESSE**  
IN HAMBURG [WWW.SYLVIASCHACHT.DE](http://WWW.SYLVIASCHACHT.DE)

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

**SYLVIA SCHACHT**

HEEGBARG 6  
(GEGENÜBER AEZ)  
22391 HAMBURG  
TEL: 6 11 929 56  
MO. GESCHLOSSEN  
DI-FR 9:30-19:00 UHR  
SA 9:30-16:00 UHR



Expertentipp von Dr. med. dent. Sylke Prill, Praxis für Zahnheilkunde und Prophylaxe

## Der goldene Weg zu weißen Zähnen

**Tipp 1:** Sie könnten in Zukunft auf Tee, Kaffee, Cola, Tabak und Rotwein verzichten. Und am besten, Sie werden auch nicht älter. Denn genau das sind die Faktoren, die dafür sorgen, dass unsere Zähne sich verfärben – egal, wie oft und gründlich Sie putzen. Auch bestimmte Antibiotika wie zum Beispiel der Akne-Killer Tetracyclin können aus einem strahlenden Lächeln eines mit Grauschleier machen.

**Tipp 2:** Sie genießen das Leben weiter und lassen die Zahnfarbe aufhellen. Wir Zahnärzte sprechen von Bleaching. Dabei wird Wasserstoffperoxid ( $H_2O_2$ ) auf die Zähne aufgetragen. Dadurch gelangt Sauerstoff in den Zahnschmelz und zerstört die störenden Farbpigmente – und zwar nur die hässlichen kleinen Flecken. Der Schmelz und das darunter liegende Dentin werden nicht angegriffen.

Für das Bleaching gibt es verschiedene Methoden: Einfache und kostengünstige Hilfe versprechen  $H_2O_2$ -getränkte Streifen aus der Apotheke. Aufgrund des niedrigen Wirkstoffanteils müssen diese Streifen zwei Wochen lang morgens und abends je 30 Minuten getragen werden. Ebenfalls für zu Hause, aber effektiver: Eine vom Zahnarzt individuell angefertigte und mit Bleichgel gefüllte Trägerschiene, die stundenweise tagsüber oder nachts zum Einsatz kommt. Am schnellsten, wirkungsvollsten und sichersten ist aber das sogenannte In-Office-Bleaching beim Zahnarzt, sinnvollerweise unmittelbar im Anschluss an eine professionelle Zahnreinigung. Das Zahnfleisch wird vor der Behandlung mit Schutzpasten und Spannungsmittel abgedeckt, dann das hochkonzentrierte Gel direkt auf den Zahn aufgetragen. Bei dem von uns verwendeten „Zoom Zahnaufhellungssystem“ erhöht eine neu entwickelte Lampe die Wirksamkeit des Gels um mindestens 26 Prozent. Das bringt im Durchschnitt eine Aufhellung um bis zu acht Farbstufen. Noch ein Tipp zum Schluss: Finger weg von Zahnpasten, die hellere Zähne versprechen. Die schmirgeln nur den Schmelz und haben keine Chance, die tiefer liegenden Farbpigmente zu erreichen.

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

## Maximaler Effekt mit minimalem Aufwand bei Rückenbeschwerden

Jeder Patient ist ein Individuum und hat ein individuelles Beschwerdebild. Daher gilt es, genau die Therapieoption zu finden, welche die spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt. Bei Rückenpatienten bedeutet dies vor allem, schmerzhafte operative Eingriffe an der Wirbelsäule zu verhindern und durch alternative, exakt auf die jeweilige Person zugeschnittene Behandlungsmethoden zu ersetzen. Daher stehen insbesondere schonende, ganzheitliche und innovative Behandlungsmöglichkeiten im Fokus. Hierzu zählt nun auch das Verfahren der sogenannten spinalen Dekompression mit dem SpineMED-Gerät – laut vielen Orthopäden gegenwärtig die innovativste Möglichkeit zur Vermeidung von Operationen an der Bandscheibe. Das Prinzip der Therapie: Mittels einer exakten, schmerzfreien und computerkontrollierten Zugspannung wird ein bestimmter Zwischenwirbelraum sanft gedehnt. Die Dehnung bewirkt eine Entlastung, eine verbesserte Durchblutung und eine

Stimulation der Selbstheilung des Körpers. Während der Behandlung liegt der Patient bequem auf einer speziellen Liege. Jede Therapiesitzung dauert etwa 45 Minuten, im Schnitt werden rund 20 Behandlungen notwendig, Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Voraussetzungen für die Therapie sind eine ausführliche Eingangsuntersuchung sowie die genaue Besprechung der Beschwerden. Ideal geeignet ist die SpineMed-Methode bei Bandscheibenproblemen, Kreuz- und Nackenschmerzen (LWS- und HWS-Syndrom), Verengungen des Spinalkanals, Hexenschuss sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Bei verschiedenen Erkrankungen kommt sie allerdings nicht infrage, beispielsweise bei starker Osteoporose, Gleitwirbeln, Tumoren, entzündlichen Erkrankungen oder aktuellen Knochenbrüchen im Bereich der Wirbelsäule.



Neu und einmalig in Norddeutschland:  
**Innovative SpineMED® Bandscheibentherapie aus den USA – ohne Operation!**

Hilft bei:

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

**Orthopädie Sportmedizin**  
 Dr. med. P. Doukas

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

Ihr Lächeln liegt uns am Herzen

**Praxis für Zahnheilkunde und Prophylaxe**

**Dr. med. dent. Sabine Kuhn**  
**Dr. med. dent. Sylke Prill**

Öffnungszeiten:  
 Mo. 8-19 Uhr  
 Di. 8-21 Uhr  
 Mi. 8-19 Uhr  
 Do. 8-19 Uhr  
 Fr. 8-14 Uhr

Heegbarg 10 • HH-Poppenbüttel • Tel. 606 99 51 • Fax 606 7 99 13  
 E-Mail: rezeption@alsterdent.de • www.alsterdent.de

Expertentipp von Merja Mikkola, Dipl.- Logopädin

## Late Talker – wenn Kinder die Sprache spät entdecken

In der Regel sprechen Kinder mit ungefähr einem Jahr ihr erstes Wort. Mit zwei Jahren sprechen die meisten Kinder kleine Sätze. Aber etwa zehn Prozent aller Kinder beginnen im Alter von zwei bis zweieinhalb Jahren nicht, wie erwartet, zu sprechen. Diese Kinder verständigen sich mehr durch Gestik, Mimik und durch Laute als mit Wörtern. Diese späten Sprecher werden als *Late Talker* bezeichnet. Unter Fachleuten herrscht zurzeit die Meinung vor, dass ab dem 24. Lebensmonat ein später Sprechbeginn zuverlässig festgestellt werden kann. Als sogenannte Late Talker werden zweijährige Kinder bezeichnet, die einen unterdurchschnittlich geringen Wortschatzumfang haben. Als grober Richtwert gilt ein Wortschatz von 50 Wörtern, die das Kind im Alter von 24 Monaten gebraucht. Wenn Sie den Wortschatzumfang Ihres Kindes nicht spontan abschätzen können, ist es hilfreich, eine Liste zu erstellen und alle Wörter aufzuschreiben, die Ihr Kind verwendet. Es ist dabei nicht wichtig, wie Ihr Kind das Wort ausspricht. Auch kindliche Wortformen wie „hamham“ für „essen“ oder „wuff“ für „Hund“ zählen in dieser frühen Phase als „Wörter“.

Vermuten Sie, dass Ihr Kind zur Gruppe der Late Talker gehört? Wenn ja, wenden Sie sich bitte erst an Ihren Kinderarzt. Dieser stellt den aktuellen Sprachstatus fest und leitet Sie gegebenenfalls an einen Logopäden weiter. Late Talker haben ein erhöhtes Risiko für spätere Sprachauf-

fälligkeiten oder für eine Sprachentwicklungsstörung. Daher ist es wichtig, dass die Sprachtherapie rechtzeitig beginnt. Die logopädische Therapie kann schon mit zweijährigen Kindern durchgeführt werden. Die Eltern werden beraten und integriert. Erfahrungsgemäß können sich kleine Kinder vor allem am Vormittag gut konzentrieren und sind aufnahmefähig. Daher wäre es ratsam, wenn die Sprachtherapie am Vormittag stattfindet.





# Logopädische Praxis

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

**Merja Mikkola**  
Heegberg 16  
22391 Hamburg  
Tel. 040 / 78 89 60 06  
Fax 040 / 78 89 60 07  
[www.logopaedie-alstertal.de](http://www.logopaedie-alstertal.de)



 <p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Norbert J. J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenberg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14</p>	 <p>Interdisziplinär-neurologische Praxis PD Dr. Martin Bökmann Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue Dr. Marion Anne Vössing Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	 <p>Physiotherapeutin Marett Carstensen Heegberg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	 <p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegberg 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegberg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	 <p>Zahnärzte und Prophylaxepraxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegberg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegberg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	 <p>Zahnärztinnen Dr. Sabine Kuhn, Dr. Sylke Prill Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51</p>	 <p><b>ALSTERTAL MED</b></p> <p><a href="http://www.alstertalmed.de">www.alstertalmed.de</a></p>			
 <p>Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann Heegberg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	 <p>Logopädin Merja Mikkola Heegberg 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	 <p>Facharzt für Augenheilkunde LASIK &amp; Augendiagnostikzentrum Andreas Otto Heegberg 2 Telefon: 040 - 53 04 88 77</p>	 <p>Fachärzte für HNO Dr. Fabian Reitmeyer, Claudia Pyttik, Dr. Volker Rennert Heegberg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	 <p>Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenberg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegberg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>
 <p>Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegberg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">Gesundheits-check-up</h2> <p style="margin: 0;">Gesundheit ist Verantwortung</p> <p style="margin: 0;">Gesundheits-check-up für Frauen, Männer und Kinder. Weitere Informationen und Beratung unter Tel.: 040/6 02 15 15 oder unter <a href="mailto:check-up@alstertalmed.de" style="color: white;">check-up@alstertalmed.de</a>.</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			



**Probefahrten vor der Haustür: Ernst wird es für Stephan Preuss erst ab dem 29.9. Wie er im Feld der 205 Motorradfahrer (Meldeliste) liegt, kann auf [www.pharaonsrally.com](http://www.pharaonsrally.com) verfolgt werden!**



# Ab durch die Wüste!

Der **Hummelsbüttler Stephan Preuss** ist vom **29. September bis zum 6. Oktober** mit einer **KTM 450** bei der **Pharaonen Rallye** dabei. Wir fragten den **39-Jährigen** nach seinen Zielen.

**Alstertal-Magazin: Was erwartest du für dich in Ägypten?**

**Stephan Preuss:** Spaß haben und heil wiederkommen. Die Rallye ist das letzte Event der diesjährigen Weltmeisterschaft. Das Niveau der Teilnehmer ist deswegen extrem hoch, ein Sieg noch in weiter Ferne. Dafür möchte ich aber WM-Luft schnuppern.

**Also steht für dich das Erlebnis im Vordergrund.**

Ganz klar. Und natürlich die Chance, mich noch zu verbessern! Es ist eine gute Taktik, am Anfang einer Rallye nur das eigene Tempo zu fahren und vor allem sauber zu navigieren. Durch schnelles „Fahren“ kann man Sekunden oder Minuten ge-

winnen, durch schnelles „Verfahren“ hingegen Stunden verlieren. **Was erwartest du als größte Herausforderung?**

Die extreme Hitze sowie riesige Dünen und sehr weichen Sand. Das macht die langen Tagesetappen mit bis zu 600 km Offroad durch die Wüste zu einer extremen mentalen und sportlichen Herausforderung. Und leider auch politische Unruhen im Land.

**Sicherlich gerade jetzt nach den Videos und Karikaturen ein Problem für euch ...**

Eigentlich nicht. Die Organisation ist sehr gut vorbereitet und die neue ägyptische Regierung unterstützt diese Rallye zu 100%.

Aber man kann nie wissen. Deswegen werde ich den Aufkleber mit der deutschen Flagge nach der technischen Abnahme entfernen. Bisher haben mich weltweit die Zuschauer sehr gastfreundlich empfangen – so wird es sicher auch in Ägypten sein. In den Wüstendörfern ist meist alles viel entspannter und die Menschen freuen sich einfach von Herzen über die Rallye-Karawane.

**Welche Motorradrallyes bist du schon gefahren?**

2x Pyrenäen Rallye (Spanien), 2x Tuareg Rallye (Marokko), 1x El Chott Rallye (Tunesien), 1x Abu Dhabi Desert Challenge (Abu Dhabi)

**Was kam dabei rum?**

Viel Erfahrung, Spaß und ein tolles Netzwerk mit Rallyefahrern aus der ganzen Welt. Einige Tagessiege und als größten Erfolg: 4. Platz Abu Dhabi Desert Challenge 2012 in der „Klasse 450+“

**Früher bist du Auto-Rallyes gefahren, jetzt Motorrad.**

**Wie kam es dazu?**

Weil es eine größere Herausforderung ist, da man gleichzeitig fahren und navigieren muss. Wenn ich mal über 50 bin, kann ich immer noch im Auto starten.

**Worauf freust du dich am meisten?**

Dass Start und Ziel bei den Pyramiden von Gizeh liegen und auf die einmaligen Wüstenlandschaften. *Kai Wehl, [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)*

**1a REINIGUNG**  
Textilpflege  
**maximum**

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

**Betten - Spezial - Pflege:**  
herrliche Frische

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

**KANZLEI AHRENS**

---

**Steuerberater**      **Rechtsanwalt**  
Wilfried Ahrens      Marc Ahrens

Airport-Center (Haus C)  
Flughafenstraße 52 A • 22335 Hamburg  
Tel. 53 29 91 29 • [www.kanzlei-ahrens.de](http://www.kanzlei-ahrens.de)

Lesen Sie das Alstertal-Magazin auch online:

[www.alstertal-magazin.de/magazine](http://www.alstertal-magazin.de/magazine)

# Emotionale Kunst

Am 14. Oktober startet im Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b, eine neue Ausstellung. Die zwei ausstellenden Künstlerinnen könnten in ihrer Arbeitsweise nicht unterschiedlicher sein. Doch eins haben sie gemeinsam: die Kunst.

Freunde der abstrakten und emotionalen Kunst sollten sich die Vernissage der gemeinsamen Ausstellung von Helmut Kraienhorst und Bärbel Navab-Pour nicht entgehen lassen. Ab 11 Uhr werden beide Künstlerinnen anwesend sein und ihre Werke präsentieren.

Kraienhorst, die seit 1993 in

Hasloh bei Hamburg lebt und arbeitet, experimentiert gerne in ihrer Kunst. Ihre Werke sind oft ein Stimmungsspiegel ihrer selbst. Seit 1985 geht sie hauptsächlich der Malerei nach. An der VHS Bönningstedt und Norderstedt arbeitet sie als Dozentin im Bereich bildende Kunst.

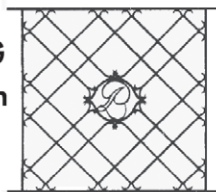
Die Werke der gelernten Grafik-Designerin Bärbel Navab-Pour sind vom Grundsatz abstrakt. Doch in den vorwiegend farbenfrohen Bildern findet man immer wieder figurative Darstellungen, die manchmal auch eine ganze Geschichte erzählen. Sie arbeitet mit verschiedensten Mal- und Zeichenarten. Mit verschiedenen Mitteln bringt sie ihre Kunst auf die Leinwand.

Die Ausstellung läuft bis zum 4. November. Das Torhaus ist Sa. von von 14 bis 17 Uhr und So. von 11 bis 17 Uhr geöffnet.

**Imposant: Abstraktheit mit größtenteils fröhlichen Farben und erkennbaren Figuren zeichnen die Werke von Bärbel Navab-Pour aus.**

**AHB**  
**Metallbau Backe GmbH + Co KG**  
Bau- und Kunstschlosserarbeiten

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



**PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE**  
Dr. Sebastian 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](http://www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de)

## 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](mailto:kanzlei@lorenzrechtsanwalt.de)



Ein Revolutionär in Funk und Fernsehen – der Entertainer der Extraklasse: Heinz Erhardt.

Fotos: © Heinz Erhardt Erbgemeinschaft

Lange geplant – nie umgesetzt

# Heinz Erhardt-Museum

Musiker, Dichter, Schauspieler – ein Entertainer in allen Bereichen und wahrscheinlich Deutschlands beliebtester Komiker. Heinz Erhardt war aber vor allem eins: **Alstertaler**. Es wird Zeit für ein Museum zu seinen Ehren.

Ein Comedian der ersten Stunde und ein Multitalent des Entertainments – deutschlandweit bekannt und heute noch einen hohen Sendeanteil im Fernsehen: Heinz Erhardt ist immer noch präsent, selbst bei der jüngeren Generation, die mit Barts, Cindys und Quatsch-Comedians aller Art bereits übersättigt ist. Heinz Erhardt ragt heraus als ein Humorist mit Stil und Anstand, der nicht unter die Gürtellinie gehen musste, um Lacher einzuheimsen, denn mit Eloquenz und Wortwitz war er schon zu seiner Zeit ein Star.

In den 80ern gab es post mortem einen erneuten Hype, den der Poet in seinem Gedicht „An einen von vielen“ vorhergesehen hat:

*„Als du noch warst,  
wollt man nichts geben.  
Kaum warst du tot,  
ließ man dich leben!  
So ist's! - Den höchsten  
Ruhm erworben  
hat man erst dann,  
ist man gestorben.“*

Und dennoch: Es gibt kein Museum, kein Heinz-Erhardt-Haus und als Fan ist man nach dem Besuch

seines Grabes auf dem Ohlsdorfer Friedhof angehalten, den nach ihm benannten Park in Wellingsbüttel zu besuchen.

## Das reicht uns nicht!

Zusammen mit seiner Familie und den vielen Verehrern hat der Kreisvorsitzender der Walddörfer und Mitglied im Bezirksvorstand Dr. Klaus Fischer (FDP) bereits vor einiger Zeit ein Projekt angestoßen, dass der Ikone Heinz Erhardt einen ehrwürdigen Erinnerungsort schaffen soll. Fachlich unterstützt wird er dabei von Frau

Dr. Schanett Riller, der Vereinsvorsitzenden des Medienmuseums: „Museen erzählen Geschichten von uns und über uns. Manchmal sogar aus unserem Stadtteil. Heinz Erhardt hat von Wellingsbüttel aus deutsche Fernseh- und Unterhaltungsgeschichte geschrieben. Mit einem Heinz Erhardt-Haus an die Vielseitigkeit dieses Mannes zu erinnern, wäre eine schöne Würdigung seiner Leistungen und Talente.“

**Wir machen uns stark und suchen gemeinsam mit den Initiatoren eine passende Location.**

# ÄRZTEHAUS WELLINGSBÜTTEL

1. OG

## Augenheilkunde:

**Dr. med. Bertram Machnik**  
Augenarzt  
Praxis für ambulante Operationen  
Tel.: 536 30 727 • www.dr-machnik.de

## Dermatologie:

**Dr. med. Christina Hintz**  
Privatpraxis für Dermatologie, Allergologie,  
Dermatochirurgie, Laserdermatologie & medical Beauty  
Tel.: 600 90 760 • www.hautprofil.de

## Frauenheilkunde/Geburtshilfe:

**Katia Horstmann**  
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Mammasonographie 3D/4D-Ultraschall  
Tel.: 46 86 26 60 • www.praxis-horstmann.de

## Kinder- u. Jugendmedizin:

**Editha Halfmann**  
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin • Tel.: 606 99 21  
**Dr. Grit Handrich**  
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin • Tel.: 640 94 20  
**Ingeborg Strote**  
Entwicklungstherapie • Tel.: 855 00 907

## Zahnmedizin:

**Dr. Armin Gräfe und Jens M. Wagner**  
Zahnärzte  
Implantologie • Vollkeramik • Parodontologie  
Tel.: 53 63 07 55 • www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de

Alle Ärzte auf dieser Seite finden Sie am  
**WELLINGSBÜTTELER MARKT 1**  
Parkplätze/Tiefgarage vorhanden

2. OG

## Chirurgie:

**Dr. med. Jens Lambrecht**  
Privatpraxis für Chirurgie  
Phlebologie / Venenheilkunde  
Tel.: 539 08 460

## Frauenheilkunde/Geburtshilfe:

**Frau Dr. med. Shahin Shamsrizi**  
Frauenarztpraxis  
Schwangerschaftsbetreuung • 3D/4D Ultraschall  
Tel.: 600 39 700 • www.gyn-shamsrizi.de

## Kieferorthopädie:

**Prof. Dr. Dietmar Gesch, Dr. Antje Kirbschus**  
Fachzahnärzte für Kieferorthopädie  
kurze Behandlungszeiten • ästhetische Klammern  
Tel.: 539 33 980 • www.die-kieferorthopaeden-hamburg.de

## Neurologie:

**Dr. med. Paul Hinse**  
Privatpraxis für Neurologie  
Tel.: 539 08 460 • www.neuropraxis-eppendorf.de

## Orthopädie:

**Dr. med. Norbert Kapitza**  
Privatpraxis für Orthopädie  
Chirotherapie • Sportmedizin  
Tel.: 539 08 460 • www.orthopaedie-hamburg-drkapitza.de

## Physiotherapie:

**Physiotherapie Wellingsbüttel**  
Krankengymnastik • Massage  
Lymphdrainage  
Tel.: 536 70 007 • www.ptwellingsbuettel.de

# STIMMEN FÜR DAS HEINZ ERHARDT-MUSEUM



**Verleger Wolfgang E. Buss begrüßt die Initiative:**

*Ich erinnere mich gerne an unsere ‚Heinz Erhardt-Geburtstagsgala‘ im AEZ. Heinz Erhardt gehört ins Alstertal, obwohl er zahllose Fans auf der ganzen Welt hat. Ein Heinz Erhardt-Museum würde das Alstertal und die Attraktivität der Stadt Hamburg als Tourismusstandort bereichern.*



**Mitglied im Bezirksvorstand Dr. Klaus Fischer (FDP):**

*Vor bald zwei Jahren las ich im Alstertal-Magazin den Bericht über die Einweihung des kleinen Erhardt-Parks unter der Überschrift „War das alles?“. Als großer Fan Heinz Erhardts dachte ich: Nein, das soll noch nicht alles gewesen sein. So entstand die Idee des Heinz Erhardt-Hauses.*



**Der Sohn, der bekannte Regisseur und Wellingsbüttler Gero Erhardt meint:**

*Ich begrüße die Idee sehr. Es wäre eine große Ehre für meinen Vater und ist sicher eine kulturelle Bereicherung für die Stadt. Wir haben einige mögliche Standorte überlegt, sind aber noch nicht fündig geworden. Vielleicht bringt dieser Artikel eine Initialzündung.*



**Helga Daniel (FDP) Regionalausschussvorsitzende Alstertal:**

*Heinz Erhardt und seine Familie lebten in Wellingsbüttel. Hier entstanden die vielen Geschichten und Gedichte, an die wir uns gerne erinnern. Die Initiative, ein Heinz Erhardt-Haus im Alstertal anzusiedeln, begrüße ich sehr. Es wäre für Wellingsbüttel und seine Bürger eine interessante Bereicherung.*



**Katja Suding, Vorsitzende der FDP-Fraktion in der Hamburgischen Bürgerschaft:**

*Heinz Erhardt ist nicht nur eine Ikone des feinen Humors. Er ist auch ein Stück Hamburger und deutscher Kulturgeschichte der Nachkriegszeit. Nicht umsonst ist seine Popularität weit über Hamburgs Grenzen hinaus ungebrochen. Wir unterstützen die wunderbare Idee, in Hamburg ein Heinz Erhardt-Museum einzurichten.*



**Dazu SPD-Fraktionschef Dr. Andreas Dressel:**

*Heinz Erhardt hat deutsche Filmgeschichte geschrieben, er hat uns alle zum Lachen gebracht. Dass er einen Bezug zum Alstertal hat, ist ein Grund darüber nachzudenken, wie man die Erinnerung an ihn vor Ort stärken kann. Dazu ist jede Idee und jedes private Engagement willkommen.*



*Es gibt viel zu erfahren über den Alstertaler Heinz Erhardt. Mit Ihrer Hilfe vielleicht bald in einem Museum zu seinen Ehren.*

**Liebe Leser,  
haben Sie Vorschläge,  
Anregungen oder selber  
Räumlichkeiten zur Verfügung, um  
unser Projekt umzusetzen – dann  
bitte melden!**

Bei Ideen, Anregungen und Fragen wenden Sie sich an:  
fischer@fdp-fraktion-wandsbek.de  
oder j.sachtleber@alster-net.de.





Foto: Andreas Beckmeier/Sonke Städler

Das Praxis-Team: Gabi Mende, Christina Tix, Karina Reiper, Carola Hentschel, Sarah Wiechmann, Katrin Beier und Astrid Saalbach (v.l.).

Neue Physiotherapiepraxis in Wellingsbüttel:

# „Alles perfekt abgestimmt!“



Am 1. Oktober öffnen Carola Hentschel und Katrin Beier die „**Physiotherapeutische Gemeinschaftspraxis Hentschel & Beier**“ in Wellingsbüttel. Die Praxisräumlichkeiten entstehen in einem Neubau, bei dem Grundriss und Konzept optimal auf die Bedürfnisse einer Physiotherapiepraxis abgestimmt sind.

Es ist aber nur ein halber Neuanfang, denn die beiden Praxis-Gründerinnen arbeiten seit über 15 Jahren in Wellingsbüttel! **Katrin Beier** mit Schwerpunkt als Kindertherapeutin und **Carola Hentschel** als Erwachsenen- und Kindertherapeutin. Auch das zukünftige Team, es besteht neben den beiden Therapeutinnen aus fünf Mitarbeiterinnen, hat schon einige Jahre in Wellingsbüttel gearbeitet und ist somit mit dem Umfeld vertraut. „Daher haben wir einen hohen Bekanntheitsgrad und viele langjährige Stammpatienten“, freut sich Katrin Beier. „Auch viele Ärzte – hauptsächlich Orthopäden,

Chirurgen, Neurologen, Internisten und Kinderärzte – vertrauen uns seit Jahren und überweisen gerne ihre Patienten an uns weiter.“ Das vielfältige Angebot, es umfasst neben **Krankengymnastik, Massagen** und **Lymphdrainagen** auch **Manuelle Therapie, Rückenschulungskurse, Nordic Walking** und **Kundalini-Yoga**, richtet sich an jeden in jedem Alter. „Wir behandeln Säuglinge, Kinder und Erwachsene“, erklärt Carola Hentschel lächelnd und betont, dass alle Mitarbeiter qualifizierte und zertifizierte Weiterbildungen vorzuweisen haben. Besondere Schwerpunkte seien da-

bei die Therapie nach Vojta und die Therapie nach Bobath – jeweils für Kinder und Erwachsene. Ganz neu im umfangreichen Angebot ist die **Golf-Physiotherapie**. Sie reicht von der sportlichen Betreuung und Leistungsförderung des Golfers unter Berücksichtigung der individuellen anatomischen und physischen Möglichkeiten bis hin zur golfspezifischen Beratung und Behandlung von Beschwerden sowie Verletzungen. Weitere Infos zur barrierefreien Praxis mit Fahrstuhl, die auch Hausbesuche anbietet, gibt es unter [www.physio-logisch-hamburg.de](http://www.physio-logisch-hamburg.de).



**Physiotherapeutische  
Gemeinschaftspraxis  
Hentschel & Beier**

Wellingsbüttler Weg 119  
22391 Hamburg  
Tel.: 53 75 97 57  
Fax: 53 16 98 10

[info@physio-logisch-hamburg.de](mailto:info@physio-logisch-hamburg.de)  
[www.physio-logisch-hamburg.de](http://www.physio-logisch-hamburg.de)  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 8-19 Uhr und  
nach Vereinbarung



**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 € 0.99**  
waschen + bügeln  
(keine Seide)

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

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



**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

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](http://www.kappler-einbruchschutz.de)

MAGAZIN VERLAG HAMBURG

## Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!



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

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



Auch in diesem Jahr ziehen geschmückte Erntewagen durch Volksdorf.

Foto: Archiv.de Spieker

## Erntedankfest!

Am 30. September wird im **Museumsdorf Volksdorf** zum zweiten Mal das Erntedankfest mit Tanz im Spiekerhus gefeiert. Um 10.30 Uhr wird sich der Zug der geschmückten Erntewagen von der „Horstwie“ hinter dem Museumsdorf aus durch die Straßen Waldredder/Eulenkrugstraße/Wiesenhöfen/Im Alten Dorfe und Claus-Ferck-Straße bewegen. Um kurz nach 11 Uhr wird der Zug dann am Museumsdorf von vielen Zuschauern erwartet, die den Einzug der Erntekrone in das alte Dorf miterleben möchten. Im Anschluss findet das Ringreiten statt. Für die „Nichtsattelfesten“ wird der legendäre „Kornkreismäher“ des Museumsdorfes zum Ringfahren aufgebaut. Wer ihn

noch nicht kennt, sollte sich überraschen lassen! Für die Kinder gibt es vieles zum Basteln und Spielen rund um Ernte und Getreide. Aus dem Gemüsegarten können die Besucher herbstliche Spezialitäten anschauen und erstein. Vom Dorfbackofen und von den historischen Herdstellen duftet es verführerisch nach Brot, Kuchen und anderen Leckereien und der Biergarten an der „Spiekerschänke“ ist geöffnet. Gegen 15 Uhr wird die Erntekrone feierlich in der Großtür des Spiekerhus hochgezogen und anschließend gibt es dort „Danz op de Deel“. Eintrittspreise: Familien 9,50 € (6), Erwachsene 5 € (3), Schulkinder 1€ (Preise in Klammern für Spiekermitglieder).



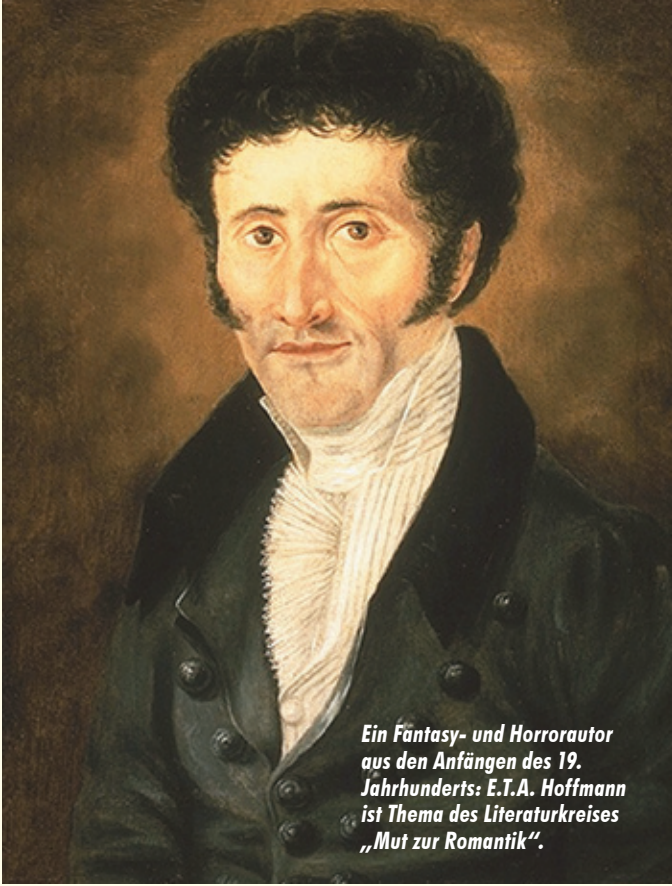
Foto: Swingtonics

A-cappella vom Feinsten: Die Swingtonics überzeugen mit Jazz- und Pop-Songs.

## Let's swing

Nach ihrem großen Konzerterfolg im November 2011 warten die **Swingtonics** am 20.10. mit einem neuen Programm auf. Mit ihrem Können begeistern die vierundzwanzig Swingtonics ihre Zuhörer seit über 10 Jahren. Unter der Leitung von Horst Liebenau, der fast alle Stücke speziell für diesen Chor arrangiert, präsentieren die Swingtonics erstklassigen A-cappella Gesang. Damit überzeugte der Chor auch schon die Jury des Altonale-Chorwettbewerbs und gewann dort den ersten Platz. Genießen Sie an diesem Abend in der Lukas-Kirche eine unter-

haltsame musikalische Reise quer durch die Geschichte des Pop, Jazz und Swing. Mit dabei sind wieder beliebte Pop-Klassiker und Jazzstandards wie „Georgia (On My Mind)“, „Moon Over Bourbon Street“, „She“ und Roger Ciceros deutscher Swing-Titel „Zieh die Schuh“ aus“. Erstmals live zu hören sind mehrere neue Arrangements, u.a. „La Mer (Somewhere Beyond The Sea)“, „Material Girl“, „You're So Vain“ und „Time Of The Season“. Das Konzert beginnt am **20.10.12 um 20 Uhr** in der **Lukas Kirche, Rögeneck 25, HH-Volksdorf**. Der Eintritt ist frei.



Ein Fantasy- und Horrorautor aus den Anfängen des 19. Jahrhunderts: E.T.A. Hoffmann ist Thema des Literaturkreises „Mut zur Romantik“.

## Philosophie und Literatur im Sasel-Haus

Seit einem Jahr bietet das Sasel-Haus im Saseler Parkweg 3 jeden zweiten Montag im Monat um 19.30 Uhr eine **Philosophische Runde** an.

Der Leiter, Dieter Sienknecht (M.A. der Philosophie), wird den Teilnehmern das „Handwerkzeug“ im jeweiligen Kontext vermitteln. Die Themen sind alternierend und richten sich insbesondere nach den Wünschen der Teilnehmer. Es geht beispielsweise um das Wesen der Philosophie, Wirtschaftsethik oder die Möglichkeiten und Grenzen der Sprache. Diese nette Runde freut sich über neue Gesichter.

**Ab dem 16.10. um 19 Uhr** startet, 14-tägig, ein Literaturkreis zum Thema „**Mut zur Romantik**“. Das Stichwort ‚Romantik‘ weckt viele Assoziationen. Früher vor allem mit Kunst, Musik und Literatur verbunden, wird der Begriff heute inflationär gebraucht: im Tourismus, in der Werbung, für Gefühl und Gemüt, Kommerz und Kitsch aller Art. Im Kurs wird die deutsche Literatur der Romantik in den Blick genommen und die Klassiker jener Epoche behandelt,

deren Vielgestaltigkeit noch immer unterschätzt wird. Gemeinsam lesen und diskutieren die Teilnehmer Texte u.a. von Tieck, Brentano, Eichendorff und E.T.A. Hoffmann und spannen so einen Bogen von vergangenen zu bisweilen erstaunlich modernen Zeiten. Der Kursleiter ist ausgebildeter Literaturwissenschaftler und ehemaliger Sortimentsbuchhändler; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ab Mittwoch, den 17.10. um 10 Uhr** wird „**Gemeinsam gelesen**“. Die Kursleiterin Christa Schmolz verspricht einen interessanten Austausch nach dem Lesen.

Die Teilnehmer lesen und diskutieren historische Romane und Biographien mit geschichtlichen Informationen über die jeweiligen Epochen. Begonnen wird mit dem Buch „Im Schatten des Granatapfelbaums“ von Tariq Ali. Ein Roman aus dem maurischen Spanien. Dieser Kursus findet immer am ersten Mittwoch im Monat statt.

Das Sasel-Haus lädt alle Literatur- und Philosophiebegeisterten herzlich ein, um an den Veranstaltungen teilzunehmen.

### Sasel-Haus-Aktuell:

Jeden zweiten Montag im Monat: 19.30 Uhr – „**Philosophische Runde**“

Ab dem 16.10., 14-tägig: 19.00 Uhr – Literaturkreis zum Thema „**Mut zur Romantik**“. Ab Mittwoch, den 17.10.: 10.00 Uhr – „**Gemeinsam gelesen**“. Kontakt unter Tel.: 60 171 60 oder [www.Saselhaus.de](http://www.Saselhaus.de)

Aktuelle Angebote im Oktober 2012

# Guten Tag



Voltaren Schmerzgel® 120 g	€13,90 <sup>1)</sup>	€ 9,99
Orthomol Immun 30 Trinkfläschchen	€60,95 <sup>1)</sup>	€ 49,95
Prospan® Hustensaft 200 ml	€11,70 <sup>1)</sup>	€ 8,99
Gingium® intens 120 120 Filmtabletten	€87,49 <sup>1)</sup>	€ 69,95
Gelomyrtol® forte 20 Kapseln	€8,65 <sup>1)</sup>	€ 6,99
Aronal® & Elmex® 2 x 75 ml Zahncreme	€4,99 <sup>1)</sup>	€ 3,99

GANZTÄGIGER KOSTENLOSER BOTENSERVICE

## Saselbek-Apotheke

22393 Hamburg - Saseler Markt 18

Tel. 040/6016575 - Fax 040/6016541 - [www.saselbek-apotheke.de](http://www.saselbek-apotheke.de)

Täglich durchgehend geöffnet:

Montag bis Freitag

8.30 - 18.30 Uhr

Samstag 8 - 13 Uhr

<sup>1)</sup> Unser ehemaliger Verkaufspreis.

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung.

<p><b>Guten Tag Coupon 1</b> Gültig vom 01.-06.10.2012</p> <p>Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von</p> <p><b>10%</b></p> <p>auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment. Ausgenommen sind perproduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.</p> <p> Saselbek-Apotheke</p>	<p><b>Guten Tag Coupon 2</b> Gültig vom 08.-13.10.2012</p> <p>Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von</p> <p><b>10%</b></p> <p>auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment. Ausgenommen sind perproduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.</p> <p> Saselbek-Apotheke</p>	<p><b>Guten Tag Coupon 3</b> Gültig vom 15.-20.10.2012</p> <p>Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von</p> <p><b>10%</b></p> <p>auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment. Ausgenommen sind perproduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.</p> <p> Saselbek-Apotheke</p>	<p><b>Guten Tag Coupon 4</b> Gültig vom 22.-31.10.2012</p> <p>Sie erhalten mit diesem Coupon einen Bar-Rabatt von</p> <p><b>10%</b></p> <p>auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment. Ausgenommen sind perproduzierte Artikel. Nur ein Coupon und Artikel pro Person.</p> <p> Saselbek-Apotheke</p>
--	--	--	--



€ 89,-  
€ 79,-  
**REVIDERM**  
skintelligence

**REVIDERM-AKTIONSTAGE BIS 12. OKTOBER 2012**

**Erlieben Sie, was moderne Wirkstoffkosmetik leisten kann!**

- Die Vorteile für Ihre Haut:
- präzise und sanfte Abtragung der abgestorbenen Hornzellen
  - feinporige und deutlich elastischere Haut
  - die Festigkeit der Haut nimmt deutlich zu
  - die Faltentiefe wird reduziert
  - Aktivierung der Collagen- und Elastinproduktion
  - Wirkstoffe werden noch besser von der Haut aufgenommen

Testen Sie die original REVIDERM Mikrodermabrasion!

Institut für moderne Kosmetik im Alstertal



KUNAUSRASSE 33B, 22393 HAMBURG, TEL: 040 - 87 08 56 58  
[WWW.KOSMETIK-BARDUN.DE](http://WWW.KOSMETIK-BARDUN.DE)



Spielt im Alstertal: die vom Saseler Timo Hänf geleitete brass band wbi.

## Brass-Konzert

Die mehrfach ausgezeichnete **brass band wbi** (30 Blechbläser plus drei Schlagzeuger) **unter der Leitung des Saselers Timo Hänf** spielt am 28.10. um 17 Uhr in der Aula des Gymnasiums Buckhorn, Im Regestall 25, ihr aktuelles Herbstprogramm unter dem Motto „Mission in Brass“. Die Besucher können sich auf ein musikalisch abwechslungs-

reiches Programm freuen, das von der Filmmusik bis zur Landschaftsbeschreibung reicht. Aber es muss entsprechend britischer Tradition natürlich auch ein echter Konzertmarsch enthalten sein: Es ist „Simoraine“. Eintritt: 9/ermäßigt 7 Euro, Karten gibt es unter Tel.: 0176 493 79 384 oder [kartenvorverkauf@bbwbi.de](mailto:kartenvorverkauf@bbwbi.de).

## Konzertgitarrist Heiko Ossig

# „Gitarre ist einzigartig“

Im Oktober tritt der **Saseler Konzertgitarrist Heiko Ossig** mit dem **casalQuartett** im **Sasel-Haus** auf.

Wir sprachen mit ihm über **E-Gitarren, lateinamerikanische Musik** und das **Feeling der klassischen Gitarre**.

**Alstertal-Magazin:** Was unterscheidet die klassische Gitarre von anderen Konzertinstrumenten?

**Heiko Ossig:** Sie hat unter den Konzertinstrumenten sicherlich einen Sonderstatus. Zum einen ist die Gitarre – nach wie vor – ungeheuer populär, was auch die hohe Zahl von Bewerbern für Studienplätze an den Musikhochschulen belegt. Zum anderen spielt die Gitarre als Konzertinstrument eine eher untergeordnete Rolle. Das liegt auch am Repertoire, denn von Mozart, Beethoven oder Schubert existieren nun einmal keine Originalwerke für die Gitarre. Aber die Gitarre hat ein eigenes, hochinteressantes und vielfältiges Repertoire.

**Sie schreiben auch klassische Werke um, damit sie für Konzertgitarre spielbar sind. Wie verändert sich da bei einem Stück das Feeling?**

Bei Transkriptionen muss man natürlich immer sehr gut aufpassen, dass man versucht, der Intention des Komponisten zu folgen und dessen Notentext nur äußerst behutsam zu verändern, so dass eine Musik entsteht, die auf der Gitarre auch „funktioniert“. Im kommenden Jahr werde ich beim Schleswig-Holstein Musikfestival zusammen mit zwei Musikerkollegen aus dem NDR Sinfonieorchester ein Programm mit estnischer Musik aufführen. Dafür arrangiere ich u.a. Musik von Arvo Pärt. Das funktioniert sehr gut, weil man zum Teil wirklich sehr wenig verändern muss und die Klänge gut zur Gitarre passen.

**Häufig spielen Sie auch spanische und lateinamerikanische Musik. Ist da die Herangehensweise anders als etwa bei Kammermusik?** Beides hat seinen Reiz und bei-

des stellt mich vor ganz eigene Herausforderungen. Natürlich ist es ungeheuer intensiv und erfordert sehr viel Konzentration, ein Soloprogramm auf ein Niveau zu bringen, dass man es auf der Bühne oder auf einer CD präsentieren kann. Bei der Kammermusik muss man schon in der Vorbereitungszeit den späteren Kammermusikpartner im Hinterkopf haben und sich auch darauf einstellen, dass dieser dann möglicherweise eine Passage, in der ein für den Gitarristen höllisch schwerer Lauf vorkommt, in einem unangenehm schnellen Tempo nehmen will. Insgesamt spiele ich wirklich sehr, sehr gern Kammermusik, weil mir die Interaktion, das gemeinsame Erarbeiten und das gemeinsame Konzerterlebnis wahnsinnig viel Spaß bereiten.

**Im Sasel-Haus treten Sie mit dem casalQuartett auf. Wie kam es zu der Zusammenarbeit?**

Das casalQuartett habe ich im vergangenen Jahr bei einem gemeinsamen Konzert im Rahmen der Sommerlichen Musiktage Hitzacker kennengelernt. Wir haben auch Boccherinis berühmtes „Fandango-Quintett“ gespielt und ich habe es selten von Streichern so fetzig und kraftvoll gespielt gehört. Ich muss sagen, dass ich mich auf dieses Konzert besonders freue und dankbar bin, dass wir im Rahmen der Klassik-Reihe ins Sasel-Haus eingeladen wurden. **Welche Musik hören Sie in Ihrer Freizeit?**

Natürlich höre ich viel Musik, informiere mich über neues Repertoire oder interessante Interpretationen. Was die Freizeit betrifft: Ich denke, dass ich hier unter den Musikern keine Ausnahme bin, in meiner Freizeit höre ich kaum Musik. Da

Anzeige

## Das Mobile Gardinenstudio

Beratung – Ausmessen – Montage



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

und Zubehör. Wenn der Kunde es wünscht, kommt Klaus Benke auch nach 18 Uhr oder sonnabends. [www.mobiles-gardinenstudio.de](http://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



Foto: Andreas Vallbracht

**Greift nur ausnahmsweise zur E-Gitarre: der klassische Gitarrist Heiko Ossig.**

spiele ich lieber mit meinen beiden Kindern im Garten unseres kleinen Häuschens hier in Sasel. **Reizt es Sie nicht manchmal, eine E-Gitarre in die Hand zu nehmen und einfach loszuschrammeln?**

Das ist lustig, dass Sie das fragen. Tatsächlich habe ich mir in diesem Jahr nach fünfundzwanzigjähriger E-Gitarren-Abstinenz zum Geburtstag selbst eine wunderschöne Telecaster und einen feinen Fender-Röhren-Amp geschenkt. Inzwischen habe ich sie aber bereits seit ein paar Wochen nicht mehr aus dem Case ausgepackt. Leider komme ich momentan überhaupt nicht da-

zu. Vielleicht warte ich einfach, bis mein Sohn, der jetzt gerade viereinhalb Jahre alt ist, später irgendwann einmal Lust hat, zusammen mit mir zu jammen...

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

## Konzert-Tipp:

Heiko Ossig und das **casalQuartett** spielen am 21. Oktober um 18 Uhr im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3. Karten gibt's im Sasel-Haus-Büro oder online bei [www.comfortticket.de](http://www.comfortticket.de).



**droste**  
markisen·rollläden·jalousien·terrassendächer

zentrale: saseler chaussee 111  
tel.: 040 - 300 607-0  
filialen: eppendorfer weg 266  
tel.: 040 - 300 607-2  
volksdorfer weg 1  
tel.: 040 - 300 607-40



FACHBETRIEB  
Rolladen- und  
Sonnenschutz-  
Techniker-  
Handwerk

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

## REINHOLDT BESTATTUNGEN

**Trauerfeiern auch am Wochenende**  
in unserem Bestattungshaus

Tag und Nachruf  
**040 603 40 59**  
seit 1882 in Volksdorf

### Büro

Dorfwinkel 7  
22359 Hamburg

### Bestattungshaus

Im Regestall 47  
22359 Hamburg



[www.reinholdt-bestattungen.de](http://www.reinholdt-bestattungen.de)

[info@reinholdt-bestattungen.de](mailto:info@reinholdt-bestattungen.de)

## SASEL HAUS

ZENTRUM FÜR KULTUR & BILDUNG

Veranstaltungen im Sasel-Haus

### Neue Kurse

**Italienisch für Anfänger**

ab 15.10.2012, montags, 9.00 Uhr/Neu

**NIA-gezanzte Lebensfreude**

ab 17.10.2012, mittwochs, 18.15 Uhr

**Geistig Fit-Gehirntraining**

ab 18.10.2012, donnerstags, 11.00 Uhr

**Progressive Muskelentspannung**

Samstag, 29.9.2012, 10.00 - 13.00 Uhr

-Schnuppertag-

**Step up! Step-Aerobic für Fortgeschrittene**

mittwochs, ab 31.10.2012, 17.00-20.00 Uhr

**Mit Düften verwöhnen / Entspannung mal anders**

Mi+Do, 14./15.11.2012, 17.00-20.00 Uhr

### Philosophie & Literatur

**Philosophischer Club**

Jeden 2.ten Montag im Monat, jew. 19.30 Uhr

**Literaturkreis/Mut zur Romantik**

ab 16.10.2012, dienstags, 19.00 Uhr, 14-tägig

**Gemeinsames Lesen macht Freude**

ab 17.10.2012, mittwochs, 10.00 Uhr,

jeden 1. Mittwoch im Monat

### Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

**Modezeichnen für Jugendliche**

Mo+Di, 1.+2.10.2012, 13.30-17.30 Uhr

**Malkurs für Kinder im Grundschulalter**

Mo+Di, 1.+2.10.2012, 9.00-13.00 Uhr

**Tastschreibkurs am PC**

Mo-Fr, 8.-12.10.2012, jew. 11.00-13.00 Uhr

Sasel-Haus e.V., Saseler Parkweg 3 • 22393 Hamburg  
601 716-0 • [www.saselhaus.de](http://www.saselhaus.de)



Wie auch im letzten Jahr unterstützen 2012 wieder viele Prominente den Hamburger Sozial-Oskar. Unter ihnen auch Jane Comerford.

# „Helfen ist selbstverständlich!“

Mit der Band „Texas Lightning“ trat sie 2006 bei dem Grand Prix für Deutschland an. In diesem Jahr ist Jane Comerford Laudatorin beim Hamburger Sozial-Oskar. Das Alstertal-Magazin traf sie und sprach mit ihr über die Wirkung von Musik und sozialem Engagement.



**Alstertal-Magazin:** Warum liegen Ihnen soziale Engagements am Herzen?

**Jane Comerford:** Ich kann nicht verstehen, dass manchen Menschen so etwas nicht am Herzen liegt. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich Verleihungen wie den Hamburger Sozial-Oskar unterstütze. Ich finde, es ist meine Pflicht, dies zu tun. Gerade, wenn man in jungen Jahren anfängt, für andere da zu sein, ist dies prägend für den Rest des Lebens. Und diese Jugendlichen zu ehren, ist das Tolle an dieser Veranstaltung.

**Unterstützen Sie noch andere Projekte?**

Ich bin bei keinem Projekt durchgängig dabei, sondern werde immer wieder angesprochen und bin quasi ein Quereinsteiger. Das mache ich unheimlich gern. Zum Beispiel bin ich bei

Reinhold Beckmanns Nacht der Legenden aufgetreten. Ein Charity-Event für „NestWerk“. Bei einem anderen Projekt habe ich an einer Brennpunkt-Schule in Hamburg einen Workshop für Jugendliche gegeben.

Ich hatte drei Lehrer um mich herum, die nur versucht haben, Ruhe in die Runde zu bringen. Aber ich habe gesehen, dass diese Jugendlichen wirklich Freude an der Arbeit hatten. Wir haben es geschafft, dass die Lehrer Tränen in den Augen hatten, als wir unser Stück vorgeführt haben.

**Eine anstrengende Zeit?**

Ja, die Arbeit mit den Kindern war nicht einfach. Ich bin wirklich auf dem Zahnfleisch gegangen. Aber dennoch möchte ich diese Erfahrung nicht missen. Und ich habe den höchsten Respekt vor den Lehrern, die das jeden Tag machen!

**Waren Sie früher schon sozial engagiert?**

In meiner Jugend hatte ich nicht viel Zeit, etwas neben meiner Schul- und Musikausbildung zu machen. Aber in der Schule habe ich immer geholfen, wenn ich konnte. Da hab ich schon ein kleines Helfersyndrom. Gerade was gemobbte Mädchen anging. Darüber habe ich aber auch nicht lange nachgedacht, sondern einfach geholfen.

**Kann die Musik helfen, positive Verbindungen zu schaffen?**

Ja, die Musik ist ein ganz spezieller Kommunikationsträger. Gerade meine Erlebnisse in Workshops und Seminaren haben mir gezeigt, dass Musik verbindet und sich über alle Grenzen hinwegsetzt. Wenn man zusammen singt, ist es egal, wer man ist und woher man kommt. Es schafft eine Individualität und lässt Emotionen zu. Die Menschen können sich dabei besonders fühlen und miteinander etwas Großes schaffen.

Maria Heggemann

## NEUES PROJEKT

Seit 1984 unterrichtet Jane Comerford im Popkurs Hamburg an der dortigen Hochschule für Musik und Theater. Am 30. September feiert sie ihr neues Soloprojekt „This is me – das bin ich“ Premiere im Landhaus Scherrer. Begleitet wird das Konzert von kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Sternrestaurant. Karten gibt es unter 0 40/88 30 700 50.

# Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte!

Die **Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf** hilft mit ganzheitlichen Methoden, verlorene Kraft zurückzugewinnen und Krankheiten zu behandeln.



**Heilpraktikerin Dagmar Ostendorf, Praxis für Präventiv- und Komplementär-Medizin.**

„Die heutigen Umweltbelastungen, die Ernährung oder stressbedingte funktionale Störungen können unseren Körper schwächen, ohne dass wir es gleich bemerken“, erklärt Heilpraktikerin Dagmar Ostendorf. „Es

können sich daraus Krankheiten entwickeln, von denen man noch nichts spürt. Erschöpfungszustände, Infektanfälligkeit oder andere unerklärbare Symptome können die ersten Anzeichen sein, dass in unserem Organismus etwas schief läuft.“

Hier bietet die Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf mit dem Oberon Resonanz Diagnose- und Therapiesystem eine gute Möglichkeit, die Ursache Ihrer Beschwerden zu finden. Das Oberon Diagnose- und Therapiesystem kann energetische und organische Prozesse durch eine physikalische Messanalyse per Computer ermitteln. Anhand dieser Messungen können individuelle Behandlungsvorschläge auf naturheilkundlicher Basis vom Therapeuten erarbeitet werden. Die Untersuchung ist schmerzfrei und unschädlich und ist deshalb auch für Kinder geeignet.

Ein weiterer Schwerpunkt in der Praxis von Frau Ostendorf ist die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli (Hämatogene Oxydationstherapie). Die HOT Sauerstofftherapie ist eine sehr alte Therapie im Bereich der alternativen Heilverfahren. Sie eignet sich für Patienten, die unter altersbedingten Durchblutungsstörungen leiden oder für Migränepatienten. Als Begleittherapie nach einer Tumorerkrankung wird die H.O.T.

Sauerstofftherapie seit vielen Jahren erfolgreich verwendet. Die Einsatzmöglichkeiten dieser Therapie sind aufgrund der Lebenswichtigkeit von Sauerstoff für den Organismus breit gefächert. Als Revitalisierungsmaßnahme für Senioren und immungeschwächte Patienten kann die H.O.T. Sauerstofftherapie eine Hilfe sein, verlorene Kraft wieder aufzubauen und die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

## Meine Schwerpunkte liegen in folgenden Heilverfahren:

**Oberon Resonanz Diagnose und Therapie (Bioresonanztherapie)  
H.O.T. Sauerstofftherapie n. Prof. Wehrli (Hämatogene Oxydationstherapie),  
Eigenblutbehandlungen, Infusionstherapien, Blutegelbehandlungen,  
Homöopathie/Phytotherapie, Ernährungsumstellungen**

### Termine nach Vereinbarung

Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf, Heilpraktikerin, Wischhofstieg 11,  
22393 Hamburg, Tel.: 040/226 06 447  
[www.naturheilpraxis-ostendorf.de](http://www.naturheilpraxis-ostendorf.de), [hp@naturheilpraxis-ostendorf.de](mailto:hp@naturheilpraxis-ostendorf.de)

**Damit Sie bis zu unserer Neueröffnung gut schlafen können:**



**auf unsere  
Schlafsysteme**

**Bettgestelle, Lattenroste, Matratzen,  
Kissen, Decken, Bettwäsche**

KOMPETENZ SEIT 1924  
**benke**



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

Benke GmbH  
Waldweg 2-6  
22393 Hamburg  
Tel.: 040 - 601 79 85  
[www.benke-hamburg.de](http://www.benke-hamburg.de)



© Annette Göhren

## Fluginsekten am Brook

Vom **6. 10. bis zum 25. 11.** zeigt der NABU im Naturschutz-Informationshaus Duvenstedter Brook, Duvenstedter Triftweg 140 in der Aquarell-Ausstellung „**Wald- und Wiesenschönheiten – Falter und andere Fluginsekten ganz nah**“ Werke von Annette Göhren. Vernissage: 7.10., 12 Uhr im Beisein der Künstlerin. Zu sehen ist ein Ausschnitt aus der großen Artenvielfalt heimischer und südeuropäischer Insekten. Mit genauem Blick stellt die Künstlerin den Farbenreichtum und die besondere Schönheit von Faltern, Libellen und Käfern dar. Es erfordert ein gutes Auge für Proportionen und

eine ruhige Hand für die Darstellung der feingliedrigen Strukturen, um die Insekten auf kleinformigen Blättern lebensnah abzubilden. Diese Genauigkeit der Aquarelle bringen den Besuchern eine Tierwelt nahe, die in Wald und Flur, an Wegrainen und Gewässern beobachtet werden kann und doch allzu oft übersehen wird. Öffnungszeiten: Di. bis Fr. von 14 bis 17 Uhr, Sa. von 12 bis 18 Uhr sowie So. von 10 bis 18 Uhr. Im November ist das Infohaus nur noch an den Wochenenden geöffnet: Sa. 12 bis 16 und So. 10 bis 16 Uhr. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos: [www.NABU-Hamburg.de](http://www.NABU-Hamburg.de). kw



### Ephraim Kishons Geschichten in Duvenstedt:

# Von den Wir

Das Amateurtheater Duvenstedt präsentiert im Oktober sein neues Stück: Eine Komödie in zwei Akten von Ephraim Kishon. Dessen Original „The Licence“ wurde natürlich stiehlt ins Plattdeutsche übersetzt und heißt nun „De Trooschien“.

„Ich bin ein fanatischer Anhänger der Ehe – einer Institution, die auf Erden nicht ihresgleichen hat. Gewiss, man schuftet wie ein Sklave, aber man weiß, wofür. Man hat ein Heim, das von süßen Kinderstimmchen erfüllt ist, man vergeudet seine Zeit nicht mit leichtfertigen Weibern und trinkfreudigen Kumpanen – man hat, kurzum, nichts mehr mit jener armseligen Figur gemein, die man in früheren, glücklicheren Junggesellentagen einmal war“, sagt der unvergleichliche Ephraim Kishon.

Trotzdem hat er auf die für ihn typisch ironische Weise die Liebe, die Ehe und zwischen-

menschliche Emotionen auf die Schippe genommen. Wie, das zeigen die Mitglieder des Duvenstedter Amateurtheaters im Stück „De Trooschien“. Darin führt Klempnermeister und Familienoberhaupt Daniel Brozowsky (Wilfried Garz) seit mehr als 35 Jahren eine vielleicht nicht übermäßig glückliche, aber doch solide Ehe mit seiner Frau Ella (Irene Wiebrow). Tochter Vicky (Christine Säger) gedenkt ebenfalls in den Hafen der Ehe einzulaufen, mit Chefkalkulator Robert Knoll (Daniel Lohmann). So penibel, wie Roberts Beruf errahnen lässt, ist er auch im Privatleben. Dazu auch noch Muttersöhnchen! Als

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](http://www.timm-malereibetrieb.de)



Daniel Lohmann (Robert Knoll),  
Christine Säger (Vicky Brozowsky),  
Irene Wiebrow (Ella Brozowsky) und  
Wilfried Garz (Daniel Brozowsky,  
v.l.) bei den Proben zum Stück „De  
Trooschien“.



# ren der Ehe

er zu Hause das Stammbuch der Familie Brozowsky vorlegen soll, nimmt das Unheil seinen Lauf, denn es ist unauffindbar! Und so keimen in Daniel und Ella allmählich berechtigte Zweifel, ob die Ehe seinerzeit überhaupt auf dem Standesamt vollzogen wurde oder ob man seit über 35 Jahren in wilder Ehe lebt! Die bislang festgefügte Rollenverteilung der Brozowskys gerät gehörig ins Wanken, denn während die verzweifelte Vicky den sturen Hauspatriarchen Daniel

davon überzeugen konnte, das Versäumte am nächsten Tag nachzuholen, bittet Ella um Bedenkzeit – denn schließlich ist ihr vermeintlicher Ehemann auch nicht mehr so verwegen und umsorgend wie vor 35 Jahren. Die nervige Nachbarin Rose Riedhuber (Marie-Luise Engelhardt) und Landarbeiter Bunky (Peter Quade) sind den Brozowskys auch keine große Hilfe, denn durch ihre ständigen Besuche droht die Situation zu eskalieren ...

## Infos zum Theater:

Das Stück läuft am 20. und 27.10. sowie 3.11. um 20 Uhr und am 21. und 28.10. sowie 4.11. um 19 Uhr im Max Kramp Haus, Duvenstedter Markt 8. Eintritt: VVK 6 AK 8 €, Jugendliche unter 18 Jahren frei. Karten im Vorverkauf u.a. bei Elke Harjes Fotostudio und Lerche im Alstertal. Übrigens sucht das Amateurtheater Verstärkung: Wer Lust hat, hinter der Bühne zu helfen oder mitspielen möchte, der kann nach den Aufführungen einen der Darsteller ansprechen. Sie freuen sich darauf!

## KIEFERORTHOPÄDIE WALDDÖRFER



Termine nach Vereinbarung:

Dr. Jessica Ottogreen  
Fachärztin f. Kieferorthopädie  
Poppenbütteler Chaussee 37  
22397 Hamburg, Tel.: 040-68 98 98 877  
www.kfo-walddorfer.de

Die neuen Engel  
sind eingetroffen!



Elke Harjes  
MEISTERFOTOGRAFIN

Poppenbütteler Chaussee 3  
22397 Hamburg - Duvenstedt  
Tel.: 607 09 29

MARC AUREL

DIE NEUEN  
HERBST-TRENDS



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

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

Beate Rudloff  
OPTIK

SEHENSWERT

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



**Keine leichte Zeit für den Lemsahler Bernd Wehmeyer: Sein HSV verpatzte nach der schlechtesten Saison aller Zeiten den Start in die neue. Der freie Fall scheint dank Rafael van der Vaart's Flanken aber nun gestoppt!**

# „Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer“

**In der vergangenen Saison folgte beim HSV aus finanziellen Gründen ein Umbruch, der fast zum Abstieg führte. Auch der Start in diese Saison verlief denkbar schlecht: Nach zwei schlimmen Kicks und einem passablen Spiel folgte zum Glück gerade dank des furiosen Sieges gegen den BVB der erste Dreier. Wir befragten **Klub-Manager Bernd Wehmeyer** vor dem Gladbach-Kick zur aktuellen Situation.**

**Alstertal-Magazin:** Der Verein ist katastrophal in die neue Saison gestartet. Glücklicherweise folgten gerade die ersten drei Punkte mit dem Sieg gegen Dortmund. Ist davon etwas im Verein zu spüren?

**Bernd Wehmeyer:** Ja, es war der lang ersehnte Befreiungsschlag. Dieser Sieg hat die Stimmung gehoben und für viel Selbstvertrauen gesorgt. Wenn man den deutschen Meister bezwingen kann, kann man jeden bezwingen. Mit diesem Wissen gehen wir die nächsten Aufgaben ganz anders an. **Also ist für die Zukunft Optimismus angesagt?**

Ja, denn schon in Frankfurt hat man eine positive Entwicklung gesehen. Trotz Unterzahl hätten wir gewinnen können. Dieses Wissen hat der gesamten Truppe großen Schub gegeben. Das ist am besten an Son zu sehen, der

gegen Dortmund mit seinen beiden Treffern das Spiel entschieden hat. Durch den Sieg ist die Moral jetzt natürlich noch besser.

**Ist jetzt alles wieder gut?**

Wie sagt man so schön, eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Wir haben noch reichlich Boden gutzumachen und das war der erste Schritt in die richtige Richtung. Wichtig ist jetzt diesen Weg weiterzugehen und, wie gegen Dortmund auch, künftig an und über die Leistungsgrenze zu gehen.

**Das Mittelfeld flankt, der Sturm trifft. Aber leider gibt es immer noch keine feste Innenverteidigung, was teils zu einem Abwehrchaos führt.**

Stimmt. Wir waren bisher, teilweise auch verletzungsbedingt, nicht in der Lage, eine Formation zu finden, die mehrere Spiele hintereinander gespielt hat. Aber wir sind auf dem richtigen Weg.

**Letztes Jahr titelte eine Zeitung mit „Der Dino ist todkrank“. In dieser Saison steht der HSV immer noch unten drin. Gilt der Satz also noch?**

In der Schärfe finde ich es übertrieben. Wenn man auf die Tabellensituation guckt, muss man sich aber natürlich eingestehen, dass wir zumindest stark verschnupft sind. Allerdings ist der Patient auf einem guten Weg, aber noch nicht geheilt. Schließlich dauert es manchmal etwas länger, bis ein Schnupfen wieder verschwunden ist. Ich bin aber dank der Einkäufe für das Mittelfeld sehr optimistisch, dass es bald klappt.

**Ist die Mannschaft zu abhängig von Rafael van der Vaart, oder hat er schon so viel Aufschwung gebracht, dass das Team seinen Ausfall kompensieren könnte?**

Man kann nicht alles auf seine Schultern laden. Aber man hat

schon nach zwei Spielen gesehen, wie gut er der Mannschaft tut. Sie hat nämlich nun jemanden, an dem sie sich orientieren kann und der ihr mit seiner Klasse Sicherheit gibt. Schließlich brauchst du im Team Fixpunkte. Das ist natürlich vor allem Rafael im Mittelfeld, aber auch René Adler im Tor und Kapitän Heiko Westermann in der Abwehr. Das wirkt sich positiv auf jeden Einzelnen und somit auf das ganze Team aus. Sicherlich wird er mal einen schlechten Tag haben oder fehlen. Dann haben aber die anderen genug Selbstvertrauen getankt, um ihn zu kompensieren. **Ist der Katastrophenstart damit beendet?**

Ich hoffe es. Und in der jetzt folgenden englischen Woche (Redaktionsschluss war vor dem Spiel gegen Gladbach, d.Red.) haben wir die Chance, den Schwung vom Dortmund-Spiel direkt mitzunehmen.

Kai Wehl

# ALSTERTAL

EINKAUFSS - ZENTRUM

CENTER - MAGAZIN

SKY  
DU MONT

und seine  
Liebeserklärung

BEAUTY-  
TIPPS

Make-up und  
Pflege für Mütter

NEWS  
& TERMINE

Cover-Model-  
Shooting & mehr

# DRESS-CODE

Looks für Business-Mamis, in denen sie stets passend und perfekt gestylt sind

11.-20.10.:  
**Live-  
Cooking**  
auf dem  
Erntedankmarkt

KULINARISCHES ZUM  
**ERNTEDANK**  
11.-20.10.

- ★ Stimmungsvoll  
geschmückte Marktstände
- ★ Tolle Produkt- und  
Genussideen
- ★ Abwechslungsreiches  
Unterhaltungsprogramm  
für die ganze Familie

**ALSTERTAL**  
EINKAUFSS - ZENTRUM

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





## GEHEIMNISVOLL, STYLISCH UND LECKER: SO GEHTS IN DEN HERBST!



Der Herbst klopft an unsere Tür! Draußen wird es ungemütlich kalt und nass. Was gibt es nun Schöneres, als mit seiner Familie oder Freunden gemütlich in den eigenen vier Wänden an einem hübsch gedeckten Tisch etwas Köstliches zu speisen.

Lassen Sie sich dafür ab dem **11.10.** auf unserem **Erntedankmarkt** inspirieren! Zahlreiche AEZ-Shops aus dem Genuss- und Gastronomiebereich zeigen Ihnen vielfältige kulinarische Künste sowie Dekoideen und beim Show-Cooking von WMF können Sie für Ihre eigene Fest-Tafel tolle Tipps sammeln. Mehr dazu auf Seite 61.

Jetzt denken die Mamis unter Ihnen bestimmt: „Zu Hause kochen und Freunde einladen? – Keine gute Sache. Kochen, sich um die Kleinen kümmern sowie einigermaßen Ordnung und Glanz im Haus schaffen, führt doch nur dazu, dass ich am Ende keine gute Optik abgebe.“ – Damit das ganz und gar nicht der Fall ist, lesen Sie unser **Beautythema** auf Seite 58 und den **Style-Guide für Fashion-Mamis** auf Seite 54.

Apropos Chaos im Familienalltag: Schauspieler und dreifacher Vater **Sky du Mont** kennt das nur zu gut. Kein Wunder also, dass er über Streitereien der Jüngsten am Frühstückstisch, Zankereien um den Familienausflug, das Vergessen des Geburtstages der Schwiegermama und den pünktlich zu den Feiertagen unangekündigten Besuch der Verwandten ein Buch geschrieben hat. Auf Seite 59 spricht er mit uns über **seine schönsten „Leidensgeschichten“** und **Klischees** bei der Rollenverteilung.

Weniger chaotisch sind zum Glück unsere **Veranstaltungstermine**: Neben tollen Aktionen wie Ausstellungen, Jazz-Meeting und Shop-Neueröffnungen haben wir in den letzten Wochen das **AEZ-Cover-Model** für die Oktoberausgabe gesucht. Es sind zahlreiche, tolle Bewerbungen eingegangen, die wir gerade sichten. Hier gilt ein herzliches Dankeschön an alle Bewerberinnen!

Seien Sie, liebe Besucher, gespannt! Denn vielleicht entdecken Sie bei Ihrem Besuch im AEZ das noch bis zur nächsten Ausgabe heimliche Cover-Model während des **Fotoshootings** in der Ladenstraße...

Nun aber wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Entdecken der neuen Ausgabe!

Herzliche Grüße  
Ihre

*Julita Hansen und Karsten Bärschneider, Center Manager*

Kochen, die Kleinen in den Hort bringen, Geschäfts-Meetings abhalten und sich mit Freunden treffen – all das müssen Business-Mamis unter einen Hut bekommen. Wir zeigen, welche Trend-Looks perfekt zum Tagesablauf passen.

FOTOS: WWW.MARC-O-POLO.DE

## 7 Uhr:

Die Kleinen startklar machen für den Kindergarten, Einkaufen gehen, Behördengänge erledigen etc. – der perfekte Look für den morgendlichen Marathon: Gemustertes Kleid, das nicht gleich jeden Fleck sichtbar macht und im modernen „Rostton“ voll im Trend liegt. Dazu ein Strickjacke aus Angora-Schurwolle, die hält warm und kaschiert Rundungen an der Hüfte. Kleid für ca. 250 Euro und Strickjacke für ca. 200 Euro, beides von Marc O'Polo.

*Style-Guide*

# BUSINESS-MUMS



## 11 Uhr:

Auf gehts ins Büro – Meetings abhalten und Aufträge bearbeiten. Gegen Nachmittag die Kids wieder aus dem Hort abholen und noch etwas mit ihnen unternehmen. Dazu passt perfekt ein Kostüm im klassisch-gemaserten Grauton. Das sorgt für einen seriösen, eleganten Auftritt im Büro und verdreckt beim Spielen mit den Kindern nicht sofort. Kleid für ca. 400 Euro und Mantel für ca. 550 Euro. Beides aus Wolle und Kaschmir, gesehen bei Marc O'Polo.



## 17 Uhr:

Die Kinder bei den Großeltern abliefern und schnell zum Treffen mit der Freundin ins Café. Nun greift Frau am besten zu einem Kleid wie dem von Marc O'Polo für ca. 150 Euro. Mit seiner weich fließenden Viskose-Webqualität fällt es besonders schön und passt sich der Figur an.





## Schnelle Helfer:

Damit verleihen Mamis ihrem Look im Handumdrehen das gewisse Etwas:



**1. Kompakt-Make-up** für einen strahlenden Teint von Annayake, ca. 45 €. Es enthält ein leichtes Puder und deckt so besonders lang. **2. All Hail The Queen** von butter LONDON, ca. 17 €. Der Nagellack enthält Glanz, aber keine schädlichen Inhaltsstoffe. **3. Full Exposure „Jet Black“** von smashbox, ca. 20 €. Der Alleskönner – er schenkt den Wimpern mehr Volumen, Länge und Schwung. **4. Chelsea Red** von Isadora, ca. 12 €. Ein farbkraftiger Pflege-Lippenstift mit Lichtschutzfilter, der auf rein pflanzlichen Ölen basiert und parfümfrei ist. Alle Produkte gesehen bei Douglas.

## 20 Uhr:

Endlich Feierabend! – Die Kinder sind im Bett, sie treffen noch ein paar Vorbereitungen für morgen und lassen dann den Tag gemütlich auf der Couch ausklingen. Jetzt heißt es in legerer Kleidung, wie diesem Woll-Pullover von Marc O'Polo für ca. 170 Euro, schlüpfen.

## 25 JAHRE

individuelle Beratung  
und angesagte  
Fashion!

Wir sagen Danke  
für Ihre Treue!



**ALLEGRA**  
Mode im AEZ

Tel.: 040 - 602 71 10

# FITMACHER für Mütter

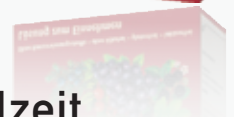


Mutter zu werden oder zu sein, ist mit das Schönste auf der Welt – aber auch anstrengend und belastend. Deshalb ist es wichtig, den Körper mit ein paar Tricks in Form zu halten und zu bringen.

## TRICK 1

### Pflege fürs Gewebe

In der Schwangerschaft lockern hormonelle Umstellungen das Bindegewebe. Es können Dehnungsstreifen entstehen. Das Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl schützt die Haut, die in dieser Zeit besonders zu Trockenheit neigt. Von Beginn der Schwangerschaft an bis nach der Geburt regelmäßig einmassiert, beugt es Dehnungsstreifen an Bauch, Oberschenkel, Po und Brust vor. **Erhältlich ist das Öl in der AEZ-Apotheke ab ca. 15 Euro.**



## TRICK 2

### Vital in den Tag

Genießt Mutter zum Start in den Tag Grünen Tee in kleinen Schlücken kommt sie auf sanfte Weise in den Schwung. Denn Grüner Tee regt Stoffwechsel und Gehirnzellen an. Besonders empfehlenswert ist der Südkorea Seodwang Sencha, der Anfang des Jahres zum Testsieger gekürt wurde. **Erhältlich bei Tee Gschwendner für 12,60 Euro/100g.**



## TRICK 4

### Pure Erholung über Nacht

Eine aktivierende Energiemaske wirkt Ermüdungserscheinungen der Haut entgegen. In nur wenigen Minuten sorgt z.B. Masque Anti-Fatigue Absolu von Orlane für einen frischeren und lebendigeren Teint. Besonders wirkungsvoll ist die Maske, wenn sie über Nacht einwirkt. **Die Pflegekur ist erhältlich bei Douglas für ca. 60 Euro.**



## TRICK 3

### Fit in die Stillzeit

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Eisen, das allgemein für eine gute geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und die Immunabwehr wichtig ist, um 100 Prozent. Denn oft wird durch Schwangerschaft und Geburt ein Großteil der Eisenreserve der Mutter aufgebraucht und zusätzlich muss der Eisenbedarf des Säuglings durch Stillen gedeckt werden. Das Spurenelement ist bei Schwangeren wichtig für den Sauerstofftransport zwischen Mutter und Fötus sowie die Gehirnentwicklung des Ungeborenen. Zudem wird beim Kind gleichzeitig ein Eisendepot für die ersten Lebenswochen angelegt. Im Idealfall füllen Frauen mit Kinderwunsch bereits zu Beginn der Familienplanung ihre Eisenreserven auf. Die wichtigste Quelle für Eisen ist Fleisch. Eines der eisenreichsten Lebensmittel ist die Schweineleber (100 g enthalten ca. 14 mg Eisen). Damit es zu keiner Unterversorgung kommt, müsste eine Schwangere jeden Tag zwei Scheiben Schweineleber à 100 g essen. Es gibt zwar auch diverse pflanzliche Nahrungsmittel, die Eisen enthalten, z. B. Hülsenfrüchte, grüne Gemüsesorten, Vollkornprodukte und Nüsse. Aber da das in ihnen enthaltene Eisen, das nicht zwei- sondern dreiwertig ist, nur schwer löslich ist, kann es vom Körper viel schlechter verwertet werden. Deshalb ist es sinnvoll die Eisenversorgung ab der 13. Schwangerschaftswoche mit einem verträglichen Mittel wie Kräuterblut Floradix mit Eisen zu unterstützen. **Floradix mit Eisen erhältlich im Reformhaus Engelhardt ab 9,20 Euro (250 ml).**

# „Frauen sind uns überlegen“

Schauspieler **Sky du Mont**, Vater von drei Kindern, hat mit „Full House“ sein **siebtes Buch** herausgebracht. Darin schreibt er über den ganz normalen Wahnsinn des Familienalltags. Welche Parallelen die humorvolle Geschichte zu seinem Leben aufzeigt, darüber sprachen wir mit dem 65-Jährigen.

## **Center-Magazin: Sie schreiben, dass Sie Ihre Kinder am meisten lieben, wenn sie eine Woche weg sind. Stimmt das?**

Sky du Mont: Viele Leute sprechen mich darauf an und fragen, ob ich meine Kinder nicht liebe. Das ist selbstverständlich totaler Quatsch. Aber welche Eltern freuen sich nicht, wenn sie mal ausschlafen können oder einfach etwas mehr Ruhe zu Hause herrscht. Ich liebe meine Kinder natürlich und zwar bedingungslos – wie wahrscheinlich die meisten Eltern. Die eigenen Kinder lösen bei einem schon durch manch simples Handeln Emotionen aus, die man sonst nur selten erfährt. Als meine Tochter z.B. kürzlich einen Auftritt in der Laeiszhalle hatte, kamen meiner Frau und mir beim Zuschauen vor Stolz die Tränen.

## **Inwieweit berichtet „Full House“ etwas über Ihr Leben?**

Ich erzähle von Erlebnissen, die ich selbst erfahren oder gehört habe. Von den meisten Geschichten sind die Ansätze wahr, der Rest ist allerdings Fiktion. Es stimmt beispielsweise, dass ein Freund von mir sein Baby immer durch die Gegend fahren musste, bis es einschlief. Aber dass das Auto anschließend in Nachbars Gartenzaun rollte, habe ich dazu erfunden.

## **Welcher Part im Buch spiegelt denn Sie und Ihre Frau Mirja wieder?**

Unter anderem die Geschichte als Benjamin nach Hause kommt und Beate ihn mit einem Stofftier und einer Rose empfängt, um ihm mitzuteilen, dass sie schwanger ist. So hat sich das auch bei uns abgespielt.

## **Beate – die Ehefrau im Buch – hat die Hosen zu Hause an und ihr Mann Benni ist der Verständnissvolle, der ihre Launen respektiert. Herrscht bei Ihnen eine ähnliche Rollenverteilung?**

Ist es nicht in jeder längeren Beziehung so, dass die Frau mit der Zeit die Oberhand gewinnt? Männer haben oft ein schlechtes Gedächtnis und wissen

letztendlich gar nicht mehr, worüber sie gestritten haben. Aus diesem Grund sind wir immer im Nachteil und die Frauen uns überlegen. Was das Respektieren der Launen anbelangt, so ist es eher der Fall, dass Benni den Weg des geringeren Widerstandes geht. Er geht lieber Kompromisse ein, als irgendwelche Szenen zu konstruieren.

## **Sie listen auch ein paar Regeln für Frauen auf. U.a., dass frau zu Beziehungsbeginn das Wort „feste Bindung“ meiden sollte. Hat Ihre bessere Hälfte die Tipps eingehalten?**

Alles, worüber ich im Buch schreibe, hat wirklich wenig mit meiner Frau zu tun. Auch meine Schwiegereltern sind ganz anders. Im Buch habe ich sie ins Klischee gepresst, im wahren Leben sind sie sehr gute Freunde. Meine Schwiegermutter war darum auch zunächst entsetzt, als sie „Full House“ gelesen hatte. Sie sagte, die Leser denken alle, ich bin so.

## **Den Leser stets überlegen zu lassen, ob Sie gerade von den du Monts erzählen, ist aber auch ein schlaues gewähltes Stilmittel.**

Der Leser soll ruhig denken, ich spreche über uns. Ich projiziere so Bilder beim Leser, was für eine Geschichte immer von Vorteil ist.

*Christiane Kaufholt*

## Buch-Tipp

Eine Liebeserklärung an die Chaosfamilie, das ist das neue Buch „Full House“ von Sky du Mont. Er erzählt mit viel Humor von Geschichten aus dem Familienalltag wie dem vergessenen Hochzeitstag, dem blauen Brief des Jüngsten oder der Tatsache, dass pünktlich mit den Feiertagen unangekündigt die Schwiegermama vor der Tür steht. Verlag: Lübbe, 220 Seiten, Preis: 16,99 Euro. Erhältlich bei der AEZ-Thalia Buchhandlung.



Sky du Mont: „Männer wissen oft nicht, worüber sie mit ihrer Partnerin gestritten haben. Darum sind wir im Nachteil.“



# So löffeln Sie sich glücklich!

Mit ihrer orangen Farbe und der cremigen Konsistenz ist **Kürbissuppe** genau das richtige **Gute-Laune-Elixier**, wenn die Tage kürzer werden und die Laune trüber. Deshalb probieren Sie einmal diese „**Kürbis-Papaya-Suppenidee**“ mit dem besonders aromatischen Muskatkürbis.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Muskatkürbis
- 300g mehligkochende Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 reife Papayas (ca. 800 g)
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Rosenscharfes Paprikapulver
- Cayennepfeffer

### Tipp:

Gut verpackt in Frischhaltefolie halten sich Kürbistücke im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche. Einen ganzen Kürbis kann man bei Zimmertemperatur auch weit länger lagern.

### Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne entfernen und das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kürbis- und Kartoffelwürfel mit 750 ml Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen und bei mittlerer Temperatur je nach Größe ca. 10 Minuten garen.
2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
3. Die Papayas halbieren, die Kerne und die Innenhaut herauskratzen. Die

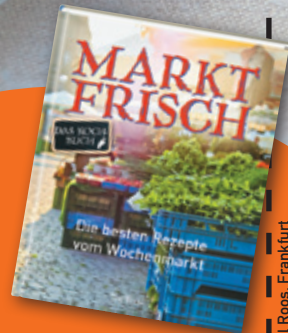
Papayahälften schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zur Suppe geben und nur kurz mitkochen.

4. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Je nach gewünschter Konsistenz noch Gemüsebrühe angießen, die Sahne unterrühren und nochmals erwärmen.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

### Buchtipps:

Frisch, saisonal und vom Wochenmarkt – das ist Ihre Küche, wenn Sie nach „Markt Frisch“

von Tre Torri kochen. Das Kochbuch präsentiert 100 bewährte und leckere Rezepte, wie das hier gezeigte. Mit diesem Buch schlendern Sie gedanklich an den bunten Wochenmarktständen vorbei und entdecken feine Spezialitäten für Ihre frische-Küche zu Hause!



158 Seiten, Preis: 19,90 Euro, erschienen 2012 bei Tre Torri, gesehen in der Thalia Buchhandlung im AEZ.



Mitmachen & gewinnen!

## Feiern Sie mit beim Erntedank!

Vom **11. bis zum 20.10.** erleben Sie im Center einen großen **Erntedankmarkt in der Ladenstraße** mit liebevoll geschmückten Ständen vieler AEZ-Shops. Es erwarten Sie tolle Aktionen, Deko- und Kochkünste zum Erntedankfest. Bei verschiedenen **Live- und Show-Koch-Aktionen** in der Mall mit „Edeka Struve“ (**12. und 19.10.**, 11-18 Uhr) oder dem exzellenten (Event-)Koch und Ausbilder Thomas Doll von WMF (**13. und 20.10.**, 13-19 Uhr) können Sie sich raffinierte Tipps und Ideen für Ihr eigenes

Erntedank-Menü zu Hause holen. Die kleinen Besucher können hingegen am Freitag, dem **12. und 19.10.**, jeweils von 13-18 Uhr, in der WMF-Show-Küche zugunsten der SOS-Kinderdörfer **Kürbisse schnitzen und Muffins verzieren**. Oder sie absolvieren am **20.10.** zwischen 11 bis 15 Uhr oder 16 bis 18 Uhr ihr **Apfeldiplom** am Edeka-Stand. Zudem gibt es ab dem 11.10. beim **Gewinnspiel** unter [www.facebook.com/alstertaleinkaufszentrum](http://www.facebook.com/alstertaleinkaufszentrum) attraktive Preise von WMF zu gewinnen.

## Verführerisches Frische-Paradies

Neueröffnung!



Am **1.10.** eröffnet der hochmoderne Food-Store **Daily's** mit einem vollgastronomischen Frische-Konzept mitten in der AEZ-Mall im Obergeschoss. 21 Jahre Erfahrung der beiden Geschäftsführer Bert Bittcher und Torsten Ullrich sind in die innovative Gastro-Idee, die keine Genusswünsche offen lässt, mit eingeflossen. Das Angebot an absoluter Frische reicht von zartem Gemüse oder knackigem Grünem von der großen Salatbar über leckere Wraps oder Panini, täglich wechselnde Pastagerichte und Aufläufe, gebackene Ofenkartoffel in unterschiedlichsten Vari-

ationen bis hin zu vitaminreichen Frucht- und Gemüsesäften sowie Smoothies. Und wer Gelüste auf etwas Süßes verspürt, der wird mit Milch- und Joghurtshakes oder verführerischen Desserts wie zum Beispiel Frozen-Joghurts, die es mit acht unterschiedlichen Toppings zur Auswahl gibt, garantiert zufrieden gestellt. Das vielfältige Speisenangebot, das preislich zwischen 3,50 und 7,90 Euro liegt, kann „to go“ oder kann gemütlich vor Ort genossen werden. **Und das Beste: Bis zum 2.10. erhalten Sie als Willkommensgruß auf alles zehn Prozent Rabatt.** Weitere Infos unter Tel.: 605 956 22.

## Karl-Heinz – Ihr wärmerer Traumtyp im Herbst

Kennen Sie schon Karl-Heinz, den charmanten Herzensbrecher? – Wenn nicht, dann sollten Sie ihn ganz schnell kennenlernen! Jetzt, wo die sommerlichen Temperaturen langsam entschwinden, die ersten Blätter von den Bäumen fallen und Sie sich nach einem Spaziergang durch den Herbstwald nach etwas Wärme sehnen, werden Sie Karl-Heinz nicht mehr missen wollen! Dieser charmante Traumtyp mit sahnig-würzigem Charakter wärmt Sie von innen auf: Mit seinem goldenen Herzen aus feinstem Schwarztee und den köstlich-wärmenden Eigenschaften erlesener Gewürze wie Zimt, Anis, Fenchel und Gewürznelken hat „Karl-Heinz, der Herbsttee“ bisher noch jeden Teegenießer umschmeichelt. Aber nicht nur diese charmante Teemischung ist dazu gemacht, Tee Freunde in der Herbstzeit zu verwöhnen. Eine feine Auswahl

an herbstlich-gemütlichen Teesorten wartet darauf, Sie durch die kalte Jahreszeit begleiten zu dürfen. Nach leckerem Pflaumenkuchen duftet beispielsweise die Rooitea-Mischung Pflaume-Zimt, die sich jedoch die Kalorien der Kuchenspezialität spart. Köstlich-süßen Bratapfelgeschmack zaubern die Mainzelmännchen mit Antons Lieblingsmischung „Mainzelmännchens Winterapfel“ in die Teetasse. Diese Sorten und viele mehr gibt es zu entdecken bei TeeGschwendner im AEZ.

„Karl-Heinz, der wärmende Herbsttee“ bei TeeGschwendner. Erhältlich für 4,30 € pro 100g.



**Tee Gschwendner**

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



Kräuterblut®  
**Floradix® mit Eisen**  
 bei erhöhtem Eisenbedarf  
 wenn Sie sich schlapp und müde fühlen  
 und während der Schwangerschaft.



**Floradix® mit Eisen:** Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat.  
 Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist.  
 Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit. In der Erholungszeit nach Krankheiten.  
 Enthält Invertzucker und Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten.  
 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.  
 SALUS Haus GmbH & Co. KG • 83052 Bruckmühl • [www.salus.de](http://www.salus.de)

**20% RABATT** 

auf Floradix Kräuterblut® gegen Vorlage dieses Coupons im Reformhaus Engelhardt im AEZ. Diese Aktion endet am 20.10.2012.

## ■ AEZ-Inside

Der Countdown läuft:

# Wer wird Cover-Model?

Bis zum 21.9. konnte frau sich beim **AEZ-Model-Casting-Wettbewerb** anmelden. Zahlreiche Nachwuchs-Models im Alter von 16 bis 65 Jahren haben Fotos von sich eingeschickt. Die Qual der Wahl hat jetzt die Jury, bestehend aus Shopinhaber Hillmer Meyer von Café con leche, Shopmanagerin Anja Siegler von Navyboot, dem Team von Peter Polzer, Filialeiterin Regina Fenske von Mirabell Dessous, den Center Managern Julita Hansen und Karsten Bärschneider sowie Moderedakteurin Christiane Kaufholt. Seien Sie gespannt, wer auf dem Cover der Oktoberausgabe

zu sehen ist und damit 300 Euro sowie ein professionelles Shooting gewinnt! Und vielleicht entdecken Sie die Siegerin bereits vorab beim **Shooting am 10.10.** im AEZ.

Geshootet wird die Siegerin des Model-Wettbewerbs nicht im Studio, sondern mitten im AEZ.

Eine Auswahl der eingegangenen Fotos. Herzlichen Dank an alle Bewerberinnen dafür!



Susanne Lang (42) und Tochter Michelle (16) gehen gemeinsam shoppen: „In Sachen Mode ist meine Mutter mein Vorbild.“



Lisa Prang und Celine Dreeßen (beide 15): „Wenn wir in das Alter kommen, ziehen wir uns an wie unsere Mütter – dem Alter halt entsprechend.“



Julia (33) und Emily (32): „Selbstverständlich verändert sich der Kleidungsstil. Jedenfalls solange man in seine ‚alten Sachen‘ nicht mehr reinpasst.“

## Mutter-Style

Ändert sich der Kleidungsstil mit dem Mutterwerden und wie stehen die Kinder zum Styling ihrer Mütter? – Wir befragten Jung und Alt im AEZ.



Familie Middelberg mag den sportlichen Stil von Mutter Christina (42): „Klar verändert man den Kleidungsstil nach der Schwangerschaft. Man kleidet sich legerer.“



Paul, Jonathan und Niklas (alle 15) sind von den Outfits ihrer Mütter begeistert: „Klar sind unsere Mütter stylish – sieht man doch an uns.“



Frau Kiefmann (48) mit ihrer Tochter (8): „Mein Look hat sich eigentlich weder mit der Schwangerschaft noch mit dem Mutterwerden verändert.“



Serie  
„Wir handeln  
voraus“  
– Teil 8

## Soziales Handeln im und mit dem AEZ

In unserer Serie „Wir handeln voraus“ geht es dieses Mal um die **soziale Nachhaltigkeit**. Im Rahmen von interaktiven Aktionen, in die das AEZ-Management, Mieter und Besucher mit eingebunden sind, sammelt das AEZ regelmäßig für verschiedene soziale Einrichtungen und Initiativen Spenden. So auch kürzlich mit einer „Kofferversteigerung“: Besucher konnten den Inhalt der Koffer ersteigern. Gefüllt waren die neben einem 30-minütigen Rundflug mit der Ju 52 für zwei Personen, Werksführungen durch Airbus, Reisegutscheinen der Lufthansa mit Reiseaccessoires von AEZ-Shops wie die AEZ-Apotheke, Appelrath Cüpper, Bang & Olufsen, Basler, Bijou Brigitte, Brillen Joseph, Bree, Budnikowsky, Calida, Casa Moda, ecco, Eydeler – Handarbeit & Wolle, Gabor, Galeria Kaufhof, Gant, Juwelier Rubin, Lloyd, Mirabell Dessous, Mövenpick, Peek & Cloppenburg, Reformhaus Engelhardt oder Schacht & Westerich. Insgesamt kamen bei der Auktion 5.000 Euro zusammen. Der Erlös ging an Hörer helfen Kindern e.V., die mit dem Geld Manuel Keuchel, der an der seltenen Muskelerkrankung Spinale Muskelatrophie leidet, unterstützen.





# NEUERÖFFNUNG

am 1. Oktober!

## 10%

auf das gesamte  
Daily's-Sortiment an Frische-Produkten!\*

\*Gültig bis zum 2.10.2012



**DAILY'S | OBERGESCHOSS | TEL.: 605 956 22**

Samstag ab  
16 Uhr  
frei parken



3.000





Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art

# ANTIK & ART

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

## 7. Oktober

Sonntag 10 - 18 Uhr  
Eintritt 4 Euro Parken frei!

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

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.






HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBOTTEL

# AEZ-Service:



Neben Info-Mitarbeiterin Brigitte Wabbel verrät seit Kurzem auch ein digitaler Bildschirm mehr über aktuelle Aktionen.

## Neues bei der Kunden-Info

Ob Sie nun ein bestimmtes Geschäft im AEZ suchen, den Wunsch nach einem Taxi haben oder Sie Hilfe bei den HVV-Fahrplänen benötigen, die Servicemitarbeiterinnen der AEZ-Info im Erdgeschoss haben immer ein offenes Ohr für jede Frage. Auch Center-Gutscheine, Elektro-Scooter, Kid-Cars, Rollstühle sowie Regenschirme werden hier herausgegeben. Und seit Neuestem lesen Sie digital auf einem Bildschirm, was im AEZ an Sonderaktionen so los ist.

## Das originellste Geschenk

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



## 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!

- 7. Oktober** ..... **Antikmarkt**, 10-18 Uhr, Eintritt: 4 Euro.
- 4. November** ..... **Verkaufsoffener Sonntag**, 13-18 Uhr, kostenloses Parken.
- 8. bis 13. Oktober** ..... Virtuelle Ausstellung **„Faces of Farming“**, mehr dazu, siehe rechts.
- 11. November** ..... **Alster Art**, Kunst- und Verkaufsausstellung, Eintritt: 6 Euro (Erw.).
- 11. bis 20. Oktober** ..... **Erntedank-Markt** in der Ladenstraße, mehr dazu auch auf Seite 61.
- 21. Oktober** ..... **13. Alstertaler Jazz-Meeting**, 10-16 Uhr, mehr dazu auf Seite 65.

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



Urlaubsfoto-Gewinnerin Sabrina Müller vor dem im 19. Jahrhundert erbauten Blåvand Fyr.

Sabrina Möller reiste kürzlich nach Blåvand in Dänemark: „Um den besten Blick über die Region zu haben, nahm ich es in Kauf, die 165 Stufen des ‚Blåvand Fyr‘ hinauf zu steigen.“ So ein Kraftakt, der als Erinnerung für uns mit einem Foto vor dem Wahrzeichen festgehalten wurde, muss natürlich belohnt werden und zwar mit einem 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](mailto:centermanagement-aez@ece.de)!

## Gehen Sie auf Weltreise!

Vom 8. bis 13.10. gehen Sie bei „Faces of Farming“ auf eine virtuelle Weltreise und bekommen Einblicke in die harte und interessante Arbeit von Farmern. Die Ausstellung zeigt 36 eindrucksvolle Porträtaufnahmen von Farmern aus Brasilien, Deutschland, Griechenland, Indien, Italien, Kenia, Marokko, Portugal, Spanien und den USA. Aufgenommen wurde diese vom brasilianischen Fotografen Eduardo Girao und dem Hamburger Fotografen Oliver Lassen. Lassen gehört seit über 20 Jahren zu den gefragtesten Fotografen Deutschlands. Insbesondere in den Bereichen Fashion, Beauty und Still Life hat er sich einen Namen gemacht und seine eigene Bildsprache entwickelt. Unter anderem hat er für die Michael Stich Stiftung außergewöhnliche Motive verwendet, die 2009 auf der art cologne 43, die zu den weltweit wichtigsten Kunstmessen zählt, ausgestellt wurden.



Die Gesichter der Farmer spiegeln ihr Leben wider.

Auf der Ausstellung „Faces of Farming“ in der Ladenstraße zeigt u.a. der Hamburger Fotograf Oliver Lassen beeindruckende Porträts von Farmern bei ihrer Arbeit.







# 13. ALSTERTALER JAZZ MEETING

SONNTAG, 21.10.12, 11-16 UHR  
Auf 4 Bühnen spielen im Alstertal Einkaufs-Zentrum:

- Special Guest: Nathalie Kollo "swingin'" mit der Reiner Regel-Peter "Banjo" Meyer-Band feat. Joachim Kück, Larry Bartels und Dave Bowler
- Traditionell: Old Money Jazz Band "Die Alstertaler" des Alstertal mit neuer CD
- Yellow Moon
- Thank Big JAZZMEETING
- All Well-known & Henry Higgins (Hörbuch-Legende "Die")
- 8 to the bar
- Riverside Jazz Connection
- La Sica - Three Ladies am "Swingclub in Hamburg"

**VORVERKAUF**  
im Alstertal Einkaufs-Zentrum an der Kunden-Information und beim Hamburger Abendblatt Ticketshop im 10G und bei allen anderen Hamburger Abendblatt Ticketshops, sowie beim 100% Club im Alstertal, Tel. 640 59 72. Karten für € 15 im Vorverkauf, € 18 an der Tageskasse, ermäßigt € 6 für Schüler, Studenten und Behinderte (gegen Vorlage des Ausweises, Kinder bis 12 Jahre in Begleitung frei. Einlass ab 10:30 Uhr.

ALSTERTAL EINKAUFZENTRUM  
www.alstertaler-jazzmeeting.de

Jetzt Karten reservieren für das 13. Alstertaler Jazz-Meeting mit namhaften Bands im AEZ.

## Großes Benefiz-Jazz-Meeting

Bereits zum 13. Mal veranstaltet der Lions Club Hamburg-Walddörfer e.V. am **21.10. von 11 bis 16 Uhr** das **Alstertaler Jazz-Meeting** im AEZ. Auf vier Bühnen musizieren bei dieser Benefiz-Gala viele namhafte Bands. Special Guest sind z.B. Nathalie Kollo „swingin“ mit der Reiner Regel-Peter „Banjo“ Meyer-Band feat. Joachim Kück, Larry Bartels und Dave Bowler. Gastronomie und der Görtz-Kinder-Club sind geöffnet. Karten gibt es an der Kundeninfo, im HHer Abendblatt-Ticketshop oder bei den Lions unter Tel.: 640 59 72. **Weitere Infos unter [www.alstertaler-jazzmeeting.de](http://www.alstertaler-jazzmeeting.de).**



## 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: Heegborg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbützel

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

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




### OKTOBER-AKTIONSPROGRAMM:

# Görtz Kinder-Club

**Mittwoch, 10.10.:**  
15.00-17.00 Uhr – Kleiner Hexenzauber!

**Mittwoch, 17.10.:**  
15.00-17.00 Uhr – Eulen erwarten die Nacht.

**Sonntag, 21.10.:**  
11.00-16.00 Uhr – Jazz-Meeting im AEZ für die Großen und lustige Aktionen für die Kleinen im Kinder-Club.

**Mittwoch, 24.10.:**  
15.00-17.00 Uhr – Lustige Fledermäuse für eure Fenster.

**Mittwoch, 31.10.:**  
14.00-17.00 Uhr – Schminken, Fotos und mehr zu Halloween mit Build-a-Bear-Workshop an der Treffpunktbühne.



**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](http://alstertal-einkaufszentrum.de).



**JETZT! AKTUELLE SCHUH-TRENDS FÜR KIDS**

BESUCHEN SIE UNS IM AEZ IM 1. OG

**GÖRTZ KIDDER**

SHOP ONLINE [www.goertz.de](http://www.goertz.de)



# Exklusiv für Sie in der **Markthalle**



**Pfeffernuss-Orange**  
Rooibos-Tee -aromatisiert-  
Zutaten: gehobelte Mandeln, Pistazien,  
Orangenschalen, Koriander,  
rosa Pfefferkörner

250g **4,95 €** 100g 1,98 €



**Endlich da!**  
Trockenfrüchte

z.B. Ingwer sonnengetrocknet  
ohne Schwefel und andere Zusätze

100g **1,98 €**



Angebot in der 36. Kalenderwoche

**Holsteiner Vollkorn**  
Roggen-Vollkornschat & Weizenvollkorn

1000 g statt. € 4,10  
**€ 3,70**



Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

<b>Hirschfilet</b>	<b>kg € 44,90</b>
<b>Entenbrustfilet</b>	<b>kg € 22,90</b>
<b>Arg.Hüftsteak</b>	<b>kg € 37,90</b>
<b>Kalbskarbonade</b>	<b>kg € 29,90</b>

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

**DAT KORNHUS**

2 Stk. Schwäbischer Apfelkuchen

**2,50 €**

2 Brote nach Wahl bis 750 g

**3,98 €**

**Crazy Chicken:**

Gebr. Hähnchenbrust, Koriander, Mango-Curry-  
sauce und Sweet Chili Sauce 10 Stk. 9,50 €

**Salomon Dream Roll**

Geräucherter Lachs, graved Sauce und Frischkäse  
6 Stk. 5,30 €



Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Sushi Yama Team



# Zuhause gesucht!

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

## Cisco, Jagdhund-Mix

Cisco kam am 10.08.12 als Fundhund zu uns ins Tierheim. Er macht hier einen freundlichen Eindruck, ist aber am Anfang sehr unsicher und gerät auch schon mal in Panik. Die neuen Besitzer sollten erfahren sein und am Anfang sehr viel Zeit haben, um Cisco richtig einzugewöhnen.



## Foggy, Europäisch Kurzhaar

Foggy kam aus seinem neuen Zuhause wieder in den HTV zurück, da er dort unsauber war. Er ist ein freundlicher, lieber Wohnungskater, der gerne auch auf den Schoß zum Schmusen kommt. Seitdem Foggy Urinary-Futter erhält, ist keine Unsauberkeit mehr festzustellen. Im Tierheim hat sich Foggy einen Lieblingsplatz auf einem Kratzbaum ausgesucht, eigentlich müsste er mit ihm zusammen in das neue Zuhause einziehen.



## Kai-Uwe, Bartagame

Kai-Uwe wurde in Hamburg hilflos gefunden. Niemand hat ihn vermisst. Aus diesem Grund kam er ins Tierheim. Er ist handzahn. Bartagamen stammen ursprünglich aus Australien, sie bevorzugen eine steinige Steppenlandschaft. In ihrem Terrarium sollte ebenfalls genügend Platz vorhanden sein.



## Fridolin, Europäisch Kurzhaar

Fridolin, der Jungspund, wurde vom Polizeirevier als Fundtier in den HTV gebracht. Da er zu den noch unkastrierten Katern gehörte, wurde er nun kastriert und hat einen Chip erhalten. Ein lieber, schmusiger, lebhafter Vertreter seiner Gattung, der Haus und Garten als sein Hoheitsgebiet bekommen möchte. Er ist eben kein „Stubentiger“.



## Roccina und Rocco, Rosenköpfchen

Roccina und Rocco haben sich im Tierheim angefreundet. Sie werden nur zusammen vermittelt. Schön wäre es, wenn sie in ihrem neuen Zuhause in einer großen Voliere gehalten werden oder mindestens einmal am Tag die Möglichkeit zum Freiflug haben.



## Rocko, American Staffordshire Terrier Mix

Rocko kam als Sicherstellung in das Tierheim. Der kastrierte Rüde ist ein knappes Jahr alt und ein wahres Energiebündel, das noch eine gute Erziehung und vor allem viel Bewegung benötigt. Durch seine viele Energie ist er ziemlich grobmotorisch, jedoch kann er auch verschmust sein. Obwohl Rocko als Welpen wahrscheinlich keinen sozialen Kontakt gelernt hat, läuft er hier mit Hündinnen und Rüden.

### Tierarztpraxis in Bergstedt

Christina  
Ullmann,  
Tierärztin

**Bergstedter Chaussee 92 • 22395 Hamburg**  
**Tel. 040 - 644 30 690 • [www.tierarztpraxis-bergstedt.de](http://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.

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](http://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



# Wie im Märchen ...

Mode für den unvergesslichsten  
Moment in Ihrem Leben.

**ATEMBERAUBEND:**  
Das Märchen-  
Hochzeitskleid aus  
Satin, Taft und Tüll  
von LILLY/[www.lilly.de](http://www.lilly.de).

# TRAUMHOCHZEIT

## Dazu passt:



**SCHIMMERNDER HINGUCKER:**  
Die Ohrhinge von Heine machen jedes Brautoutfit zum glanzvollen Highlight.



**ZARTE BEGLEITUNG:**  
Die elegante Clutch von Heine. In die passt alles Wichtige hinein.

## WERTVOLLE ZEIT:

Die schönsten Stunden mit der luxuriösen Armbanduhr von Heine zählen.



## SCHMUCKES STÜCK:

Das Perlenarmband von Heine passt perfekt zum romantischen Style der Braut.



## GLÄNZENDER AUFTRITT:

Die Sandaletten von mytheresa.com ziehen die Blicke auf sich.




## Traumhochzeit

im  
**CAFÉ IM HERRENHAUS**

- \* Individuell gestaltete Feiern für bis zu 70 Personen
- \* Wunderschönes Ambiente im Gartensaal und Jagdzimmer
- \* Vielfältige Auswahl an Menü- und Buffetvarianten
- \* Persönliche Beratung und zuvorkommender Service

**Lassen Sie sich verwöhnen!**

Unsere Öffnungszeiten:  
Mittwoch bis Sonntag ab 11Uhr

Wellingsbüttler Weg 71a/b, 22391 Hamburg,  
www.cafe-im-herrenhaus.de - Telefon 970 70 980



## Mellingburger Schleuse

Hotel Restaurant Lohfeldt

### Ihre HOCHZEITSFEIER

zu Traumkonditionen, auch zum Festpreis!

Neun Gesellschaftsräume für 10-450 Personen  
Rustikale SCHEUNE ab 50 Personen

**Frisches Wild aus eigener Jagd, Pfifferlinge**  
Zwei à-la-carte Restaurants mit Alsterblick  
Täglich durchgehend warme Küche von 12 bis 22 Uhr

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



## OLDTIMER Company

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

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



**Karin Rolof**  
Tel. 601 18 98

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

www.tangstedter-muehle.de

## HOTEL • RESTAURANT

# Tangstedter Mühle



Ihr Haus für  
Festlichkeiten  
im stilvollen  
Rahmen

Unser Motto  
für das ganze Jahr:



Wenn schon ... dann  
*Traumhochzeit*

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



**BETTINA ZIMMERMANN**

# Street-Style

*Rockige Eleganz zeigt das Outfit von comma. Für Schauspielerin Bettina Zimmermann geht es so auf einen Bummel durch London.*

110 Jahre Erfahrung

ANZEIGE

## Die Experten für gesunde Schuhe

Das Familienunternehmen Schockmann feiert sein 110-jähriges Bestehen. Mehr als ein Jahrhundert Erfahrung und eine riesige Auswahl nachhaltiger sowie außergewöhnlicher Marken machen die Fachgeschäfte zu etwas ganz Besonderem in Hamburg.

Schockmann bietet gesunde Schuhe für jeden Anlass. Für Wanderfans gibt es Stiefel und auch Halbschuhe von Meindl sowie Lowa. Lauffreunde kommen mit Modellen von Lunge auf ihre Kosten. Die perfekte Wahl für regenreiche Tage sind Gummistiefel von Aigle. Damit macht der Hundespaziergang selbst bei schlechtem Wetter Spaß. Wer es eleganter mag, liegt mit den topmodischen Modellen von Think und Vabeene voll im Trend. Berkemann und Birkenstock sind die Experten für bequeme Sandalen, Clogs & Co., FinnComfort und Ganter bedienen die komplette Palette von Sandalen über Halbschuhe bis hin zu wohligen warmen Winterstiefeln. Spezielle Sohlen fördern zudem das natürliche Gangbild und aktivieren die Fußmuskulatur.

### Gesunde Passgenauigkeit

Darüber hinaus bieten die Fachgeschäfte nicht nur eine riesige Auswahl an Modellen für lose Einlagen, sondern auch Schuhe in unterschiedlichen Weiten. Die Individualität jedes Fußes macht es umso wichtiger, auf die optimale Passform zu achten. Denn schmalen Füßen fehlt in zu breiten Schuhen der Halt; breite Füße werden hingegen in zu engen Modellen gequetscht. Auf Dauer kann dies zu Fehlstellungen und Belastungen der Gelenke führen. Schlecht sitzende Schuhe können sogar für Knie- und Rückenprobleme verantwortlich sein. Das kompetente Personal hilft dabei, den passenden Schuh für den jeweiligen Fuß zu finden.

### Ökologisch und nachhaltig

Schockmanns umfangreiches Sortiment setzt sich aus außergewöhnlichen Marken zusammen. Die Hersteller fertigen langlebige und nachhaltige Produkte, die sich auch reparieren lassen. Dabei achten die Unternehmen auf eine umwelt- und sozialverträgliche Produktion. Unter Verwendung natürlicher Materialien wie pflanzlich gegerbtem Leder wird eine schadstofffreie Produktion möglich. Und die Modelle sehen auch noch klasse aus.



Die im März 2012 eröffnete Filiale in Poppenbüttel bietet für jeden den passenden Schuh.

**Passgenau und bequem:  
gesunde Schuhe  
für jeden Anlass!**



Schockmann Schuhe:  
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3  
Tel. 040 - 601 19 55  
HH-City: Amelungstraße 5  
Tel. 040 - 413 49 85 - 0  
[www.schockmann-schuhe.de](http://www.schockmann-schuhe.de)

# MODETRENDS



1. Leder-Jacke von Esprit, erhältlich ab Oktober. 2. Strickmütze von Hallhuber, ca. 30 Euro. 3. Kleid von Esprit, ca. 60 Euro. 4. Schlauchschal von Hallhuber, ca. 35 Euro. 5. Leggings von H&M, ca. 10 Euro. 6. Pumps von Guess, gesehen bei Görtz für ca. 175 Euro.

## DAZU PASST:



Lippenbekenntnis von Annayake im Farbton Rouge à lèvres, gesehen bei Douglas für ca. 25 Euro.

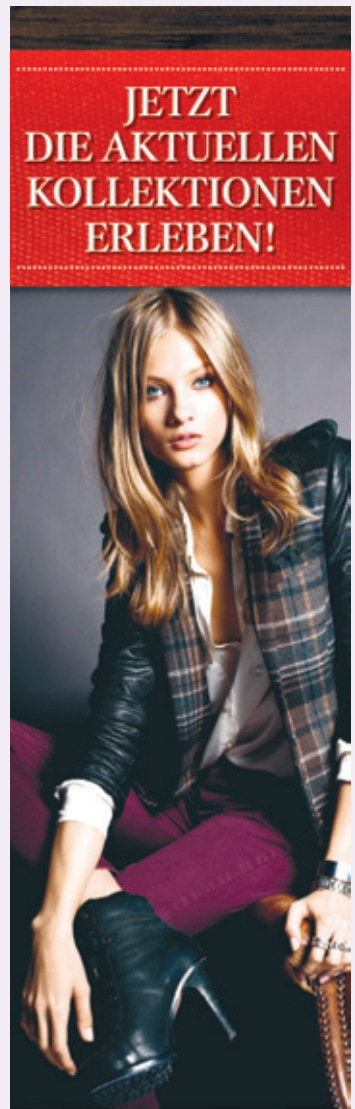


Rosige Zeiten mit dem Rouge von Annayake im Farbton Péche, gesehen bei Douglas für ca. 40 Euro.



Sanfter Blick mit dem Lidschatten von Absolute Douglas, gesehen bei Douglas für ca. 8 Euro.

Starker Augenaufschlag mit dem Mascara von Annayake, gesehen bei Douglas für ca. 30 Euro.



JETZT  
DIE AKTUELLEN  
KOLLEKTIONEN  
ERLEBEN!

M-JAY<sup>®</sup>  
FASHION

EXCLUSIVE  
FASHION  
FOR  
WOMEN

Wellingsbüttler Weg 123  
22391 Hamburg

www.m-jay-fashion.de

ANZEIGE

## Nordische Mode in Duvenstedt



Neueröffnung: Bei Frieda R. gibt's Schuhe und andere Beutestücke!

Ein kleines, aber feines Schuhgeschäft mit Charakter in Duvenstedt? Gibt es: An der Poppenbütteler Chaussee, Ecke Meisterbrookweg hat erst in diesem August **Frieda R.** die Pforten geöffnet. Inhaber Detlef Rathloff und seine Frau Christiane, beide echte Hamburger, bieten auf 40 Quadratmetern aktuelle Mode mit nordischem Touch. Da gibt es Kleidung von CREAM, V\*MILANO, BJÖRKVIN und anderen, Damen- und Herrenschuhe (u.a. von SoNIZE, XTI,

Tentation). Für Damen gibt es Schuhe (je nach Modell und Verfügbarkeit) ab Gr. 36 und für den Herren ab 41. Ebenso sind diverse stylische Taschen, Tücher und Geldbörsen zu entdecken. „Frieda R. ergänzt wunderbar die anderen kleinen Boutiquen in Duvenstedt“, findet Christiane Rathloff. Übrigens: Der Name Frieda R. leitet sich vom Maskottchen des Ladens ab, der Hündin Frieda, die auch auf dem Logo zu sehen ist! Mehr Infos unter **Tel.: 645 09 514** und auf **frieda-r.com!**



## Wenn Zeugnisnoten Stress machen

**Sorgentelefon in Poppenbüttel**  
 Integrative Lerntherapie und  
 systemische Familienberatung



Birgit Karabiner

Am Bronzehügel 43 • 22399 Hamburg • 040 / 606 82 180

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



FREUDE AM LERNEN

## WEGE AUS DER LERNKRISE

Als lerntherapeutische Facheinrichtung helfen wir bei

- Lese-Rechtschreibschwäche
- Aufmerksamkeitsproblematik AD(H)S
- Rechenschwäche
- **NEU bei uns: Englisch-Hilfe für LRS-Kinder**

Wir engagieren uns für den Erfolg Ihres Kindes.



PTE Alstertal, Gunhild Lippmann, Dipl.-Psychologin, Kunastr. 33b,  
 22393 Hamburg, Tel. 040 53021892 [www.pt-alstertal.de](http://www.pt-alstertal.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



# Kinderleicht

Bei dem Begriff **Kinderyoga**  
 werden die meisten erst  
 einmal stutzig. Warum  
 es funktioniert und  
 gerade hyperaktive  
**Kinder damit**  
 ruhiger werden,  
 erklären  
 wir hier:

Ab dem vierten Lebensjahr bis hin zur Pubertät ist die beste Zeit, um die motorischen Fähigkeiten zu schulen. Gerade deshalb ist Yoga für Kinder gut geeignet. Es steigert ihre

## Verteiler gesucht!

Für Bergstedt und Ohlstedt.

Ab 13 Jahre



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

*Gelassener,  
 entspannter und  
 besser gelaunt  
 durch den Tag  
 mit Yoga.*





**Gleichgewicht finden: Auch schon im jungen Alter kann mit Yoga eine bessere Balance gefunden werden.**



Foto: Yoga Schule UNIT Hamburg - Eppendorf


## entspannen

Konzentrationsfähigkeit und es stärkt das Selbstvertrauen. Wer sich nicht vorstellen kann, dass fünfjährige Kinder ruhig sein können und nur herumtollen, der irrt. „Natürlich muss man die Kinderyogastunde anders aufziehen als jene für Erwachsene. Wir gehen mit den Kindern viel spielerischer um und erarbeiten alles mit viel Spaß“, so Holger Zapf, Diplomsportwissenschaftler. In seiner Yogaschule werden die Kinderstunden unter verschiedene Themen gestellt. So gibt es in einer Woche die Indianerstunde oder es werden zur Entspannung Mandalas gemalt. Dies funktioniert aber nur deshalb so gut, weil Kinder in ihrem Wesen viel offener sind und nicht so lange über Dinge nachdenken wie erwachsene Menschen. Es geht darum, Körper, Geist und Seele der Kinder zu erreichen und eine Brücke vom Geist zur Seele zu bauen. Auffällig ist, dass gerade bei Kin-

dern, welche an Hyperaktivität leiden, ein bis zwei Tage nach einer Yogastunde eine wesentliche Veränderung festzustellen ist. Sie sind ruhiger und ausgelassener. Der Diplomwissenschaftler konnte aber auch noch etwas anderes in seinen Stunden beobachten: „Am Ende jeder Yogastunde legt man sich auf den Boden und genießt die Ruhe. Das können Kinder nicht so gut. Deshalb geben wir ihnen Decken, in denen sie sich einkuscheln können und machen eine Traumreise mit den Kleinen. Das finden sie unglaublich gut und bleiben ruhig liegen.“ Ab dem vierten Lebensjahr können Kinder mit Yoga anfangen. Wer seinem Kind schon eher etwas Gutes tun möchte, kann schon in der Schwangerschaft Yoga betreiben. Die gelassene Stimmung der Mutter überträgt sich nämlich auf das Kind im Bauch.

**KiTa**  
 „Kinderhaus Pfefferminzkamp“ –  
 neb. dem AEZ/ Forum Alstertal – hat noch freie Plätze für  
 6 oder 8 Std. Betreuung Ihres Kindes von 2½ - 6 Jahren.

**Kleiner & familiärer Kindergarten**  
 - liebevolle Betreuung voller Respekt  
 - enger Austausch mit den Eltern  
 Rufen Sie uns an: Tel. 536 44 94.



Elterninitiative  
**Kinderhaus**  
 Pfefferminzkamp e.V.  
[www.pfefferminzkamp.de](http://www.pfefferminzkamp.de)

**LOGOPÄDIE LERNTHERAPIE** Praxis  
 Christiane Moser  
 Team 9

Behandlung von  
 Stimm- Sprach- Sprech- und Schluckstörungen

Moorhof 7 • 22399 Hamburg • Tel.: 040 / 611 391 - 0

[www.logopaedie-moser-alstertal.de](http://www.logopaedie-moser-alstertal.de)

**LERNZIRKEL ALSTERTAL**  
 Kurse Herbstferien - jetzt anmelden!

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



**LERNZIRKEL**

Heegberg 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](http://www.lernzirkel-alstertal.de)

**ph** petra heinemann  
 internationale schulberatung

**Beratungstag in Hamburg**  
**„Internate in England“**

**Samstag, den 3.11.2012.**

11.00 - 17.00 Uhr im Anglo-German Club Hamburg.  
 Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches  
 Beratungsgespräch unter: Tel.: 040- 54 80 30 75  
[www.heinemann-schulberatung.de](http://www.heinemann-schulberatung.de)

**KIDS FASHION**  
 & more

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

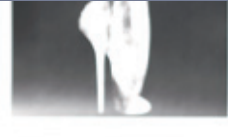


Dann kommen Sie doch in  
**Das Kinderfachgeschäft**  
 in der **Europapassage**  
 mit der großen Auswahl für  
 Kinder von 0 - 12 Jahren

**Steiff**  
**Pampolina**  
**EDDIEPEN**  
**lotzum**  
**Milthe House**

**TICKET TO HEAVEN**

**Steiff Kids Fashion & more GmbH**  
 Ballindamm 40  
**Europapassage OG1**  
 20095 Hamburg • Tel.: 333 951 70  
[www.steiff-kidsfashion.de](http://www.steiff-kidsfashion.de)



**Gegensätze: Der dunkelste Ton, den es gibt, kombiniert mit dem hellsten – davon kann Wohnraum profitieren!**



Foto: Jab Anstötz



- Wintergärten
- Sommergärten
- Terrassendächer
- Markisen
- Fenster
- alles aus einer Hand



• Premium Partner:  
**KLAIBER**  
 PREMIUM PARTNER  
**somfy**



**HOLZ · ALU · GLAS**

*Wohlfühlräume*

**Alle 4 Jahreszeiten genießen**

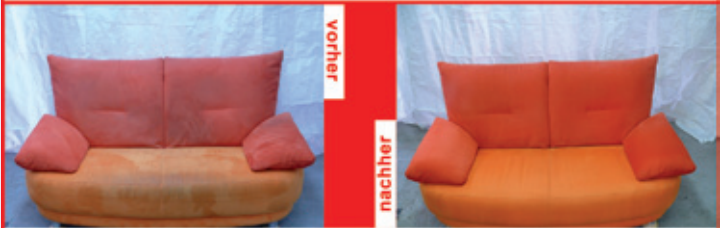
Grubesallee 38 (bei B 75/Rahlstedt) 22143 Hamburg  
 040 675 824 25 E-Mail: info@holzaluglas.de  
 • www.holzaluglas.de •



# Kontrast-Reich

Im Leben ist nicht immer alles Schwarzweiß – warum nicht beim Wohnen? Denn scharfe Kontraste können Räume beträchtlich aufwerten! Wer sich an diesen Trends orientiert, vereint die Unterschiede!

## Polster- und Ledermöbel Reinigung



## Fahrzeugkosmetik Hauskosmetik

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

## STILVOLL EINRICHTEN MIT RAUM FÜR IDEEN



**WIR SIND FÜR SIE DA !!!**

Wir erweitern unsere Ausstellung für Sie!

**Komplettkonzepte**  
Malerarbeiten / Bodenbeläge  
Dekorationsarbeiten  
Sonnenschutz  
individueller Möbelbau

Nutzen Sie bitte weiterhin bis zur  
Neueröffnung Anfang 2013  
den Eingang über die Terrasse im Hof!

[www.anja-beck.de](http://www.anja-beck.de)

Waldweg 33  
22393 Hamburg  
040 - 6013780

Hamburger Str. 29-31  
22926 Ahrensburg  
04102 - 56699

## Home & Garden

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



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



## Planungsbüro MEYERFELDT

Alstertor 20  
20095 Hamburg

Tel.: 040 - 33 424 33 60  
Web: [www.meyerfeldt.de](http://www.meyerfeldt.de)



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



**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

**Lichtblicke für Ihre Fenster  
Seit über 30 Jahren**

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



**aktuell  
ROLLO**



**Fachkundige Beratung,  
Aufmaß und Montage**

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

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

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

# Kontrast- Reich



Foto: B&B Italia

*Ruhige Flächen oder  
spannende Muster:  
Erlaubt ist, was die  
reizvollen Gegensätze  
hervorhebt.*

*Form wahren: Der  
Up5-Sessel, designt  
1969, komplettiert  
die Kontraste mit  
organischem Design.*



Foto: JAB Anstoetz

## Schlafwandel®


SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN


Handwerklich solide verarbeitete Massivholz-Systembetten, Schrank- und Regalsystem, orthopädisch ausgerichtete und allergikergeeignete Matratzen und Lattenroste in allen Maßen. Individuell gestaltbar!



Kostenlose  
Anlieferung und Montage

Halbenkamp 1 • 22305 Hamburg • Tel. (040) 23 15 76 • Fax (040) 236 95 89  
 Öffnungszeiten: Mo - Fr 11<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr, Sa 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr und nach Vereinbarung  
[www.schlafwandel-hamburg.de](http://www.schlafwandel-hamburg.de)





Lübecker Str. 4 • Ammersbek • Hoisbüttel • 040 - 220 22 04  
[www.tischlerei-hanshardege.de](http://www.tischlerei-hanshardege.de)



*Tradition & MODERNE*

## Meyerfeldt

Tischlerei GmbH

Shenkendorferstr. 15, 22085 Hamburg Tel.: 040 - 87 87 68 69 [www.meyerfeldt.com](http://www.meyerfeldt.com)



## adRem®

INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

AdRem Interior bietet auf 600 m<sup>2</sup> eine große Auswahl an Teak-Tischen, passenden Stühlen, Lichtobjekten und Accessoires zu unschlagbaren Großhandelspreisen. ► AdRem Interior – Ruhrstraße 11c, 22671 Hamburg Altona, [www.adrem-interior.de](http://www.adrem-interior.de), Tel. 040/85 37 22 50



## 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

## Polsterei Bietendübel

Antikpolsterungen  
Sonderanfertigungen  
Polsterservice  
u.v.m.

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

## GLASEREI IM ALSTERTAL B. DENKER GMBH

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



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

## Garagentore

- Sectionaltore
- Deckenlauffore
- Rolltore

## NÖHREN & SOHN

NEUANLAGEN • WARTUNG • REPARATUR

## TECHNIK & DESIGN

Am Kronsmoor 6a • 23866 Nahe • www.i-stop.de  
Tel. 04535/2978430 • Fax 04535/2978431 • Mobil 0172/4501441



Besuchen Sie unsere Ausstellung in 23866 Nahe - direkt hinter REWE/ALDI!



Kontrast-  
Reich

## Bade in Gefühlen



Die 40 Jahre, in denen sich **ellerbrock** zum Kompetenzzentrum für Bad und Küche entwickelte, haben eine kaum überschaubare Anzahl an Innovationen hervorgebracht. In Technik und Design gab es einige Quantensprünge

und viele kleine Schritte, durch die das Leben komfortabler und genussvoller wurde. Wie man den heutigen Ansprüchen und Lifestyle-Vorstellungen am besten entspricht, zeigen beispielsweise die Neuigkeiten aus dem Hause



**Auch im Bad tun farbliche Gegensätze gut – gerade, wenn sie mit spannenden Oberflächen vereint sind!**

ANZEIGE



**Toiletten-Komfort: SensoWash® – bei ellerbrock erhältlich – bringt Wellness aufs WC.**

interpretiert. Mit SensoWash® gelang dem Star Designer ein absolut außergewöhnlicher Dusch-WC-Sitz mit eleganter Optik und verblüffender Effizienz: über eine kabellose Fernbedienung lassen sich die Funktionen von der sanften Reinigung bis zum Trockenföhnen intuitiv steuern. So wird jeder Toilettengang zum kleinen Wellness-Highlight. Neben den Starck-Ideen präsentiert ellerbrock phänomenale DURAVIT-Produkte, die im Designstudio EOOS erdacht wurden. Das neue Badmöbelprogramm Delos zeichnet sich aus durch klare Optik ohne Griffe, Schubkästen mit Tip-on-Technik sowie durch konsequent reduzierten, unverbrämten Einsatz von Licht und Spiegeln. Übrigens: ellerbrock wurde im Mai 2011 als Fachgeschäft mit der Aufnahme in die „Top 200 Küchenstudios“ ausgezeichnet! Mehr Infos bei **ellerbrock bad & küche**, Puckaffer Weg 4 (Duvenstedt), **Tel.: 607 62-0**, bei **ellerbrock die küche**, Große Elbstraße 68 (im stilwerk), **Tel.: 38 08 64 70** und auf **www.ellerbrock.com!**

DURAVIT. Nachdem Philippe Starck sein überragendes Design-talent schon mehrfach für DURAVIT eingesetzt hat, überzeugt er aktuell mit einer Keramikserie, die durch ihre wasserartig fließenden Formen das Bad als Quelle neu

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





**LASS DIE ANDER'N DUMM TÜCH REDEN ...**  
... komm zu Thaden!

**7.950**®

Glashaus Bausatz  
4,80 m x 3 m  
Seitenwände und Glasdach  
lassen sich beliebig  
öffnen und schließen

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

Lesen Sie das  
**Alstertal-  
Magazin** auch  
online:



[www.alstertal-magazin.de/magazine](http://www.alstertal-magazin.de/magazine)



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

Beratung Montage Reparatur Wartung

**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



## 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

## Kunsthandlung Alstertal

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

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



## 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

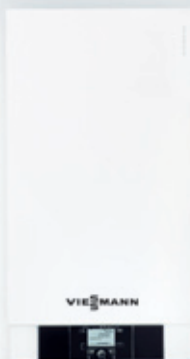
TESTEN  
SIE UNS!



AUGUSTKAHL  
HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

## Zu hohe Strom- und Heizkosten?

Wechseln Sie jetzt zu einem Blockheizkraftwerk und sparen Sie bis zu 40% Energie. Werden Sie unabhängig von teurer Energieversorgung.



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

Oehleckerring 4 • 22419 Hamburg

www.august-kahl.de

Wiederbelebt: Ein Ölfass  
brilliert als Schrank, Atlanten als  
Garderobenhaken.

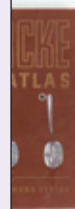


Foto: www.lockengel.oet.com

## Recycling-Style

Die alte Badewanne wird zum Sofa, die Waschtrommel zu Beistelltisch oder Lampe und der Koffer zum Sessel: Recycling ist im aktuellen **Möbel**design angesagter denn je. Was jahrelang als zu „öko“ galt, ist heute Ausdruck **individuellen Wohnens**, weiß das Immobilienportal immowelt.de. Holzreste, die früher auf dem Sperrmüll landeten, kehren in neuer Funktion ins Wohnzimmer zurück. Alte Paletten werden zu Tischen, Sitzmöbeln und Betten verarbeitet. Dazu muss man sie nur auf die gewünschte Größe zusägen, abschleifen und lackieren. Mit dekorativen Kissen und Polstern wird aus der Palette dann eine Sitzbank oder ein Sofa. Wer

einen Wohnzimmertisch oder ein TV-Möbel bauen will, befestigt Rollen unter den Palettenboden. So lässt sich das Möbelstück leichter verschieben. Wem Zeit oder handwerkliches Geschick fehlen: Viele Recyclingmöbel kann man auch fertig kaufen. Ein Badewannen-Sofa ist beispielsweise ab 2.300 Euro erhältlich, eine Kommode aus Weinkisten oder verschiedenen alten Schubladen ab 1.000 Euro. Preiswerter sind Kleinmöbel wie ein Schränkchen aus alten Ölfässern für etwa 350 Euro oder umfunktionierte Waschtrommeln für 150 bis 700 Euro. Die meisten Möbel können online beim Designer bestellt werden.



## Faszination Teppich



Teppichexperte Hans Eitzenberger mit seiner Ehefrau Margreth.

Das Familienunternehmen von Hans Eitzenberger, Alstertor 20, ist Experte auf dem Gebiet erlesener und antiker Teppiche. Jahrzehntelange Erfahrung und das Bereisen der Ursprungsländer spiegeln sich im Repertoire wider: Im Fachgeschäft Ecke Ballindamm finden sich die außergewöhnlichsten Teppiche, Brücken, Kelims – Exponate aus vier Jahrhunderten. Aber auch klassische Einrichtungs-teppiche können hier eingekauft werden. Die oberste Maxime lautet: Teppiche in bester Qualität und zu fairen und akzeptablen Preisen

anzubieten. Weiter werden Gutachten und Expertisen erstellt. Im hauseigenen Atelier werden nach verbindlicher Preisgestaltung fachgerechte Restaurierungsarbeiten und Handwäsche an Knüpfteppichen und Flachgeweben, unter Verwendung originaler Materialien und Techniken durchgeführt. Hans Eitzenberger ist Mitglied des Bundesverbandes der Sachverständigen für orientalische Teppiche und Flachgewebe und hat bereits zahlreiche Publikationen veröffentlicht. Mehr Infos unter Tel.: 30 38 18 00 und [www.hans-eitzenberger.de](http://www.hans-eitzenberger.de).

## Messbar besser schlafen



Liegekomfort: RÜCKENGERECHT-Inhaber Matthias Vogt ist ein Matratzen-Kenner.

Was unterscheidet die Firma RÜCKENGERECHT eigentlich von anderen Fachgeschäften? „Drei wesentliche Dinge“, sagt Inhaber Matthias Vogt. „Erstens unsere produkt- und anwendungsspezifischen Fachkenntnisse.“ Diese hat die Fir-

ma aus ihrer Zusammenarbeit mit einem Hersteller von Pflegematratten. Für diese ist der therapeutische Nutzen in einer klinischen Studie nachgewiesen worden. Für Menschen mit Wirbelsäulenschäden sind sie daher besonders zu empfehlen. Aber Matthias Vogt spricht noch einen zweiten wichtigen Punkt an: „Mit unserer einzigartigen LiegeDiagnose stellen wir fest, welche Matratze den Körper am besten stützt und die Gelenke vom Liegedruck entlastet.“ Eine dritte wesentliche Komponente komplettiert das Konzept von RÜCKENGERECHT: Für Kunden mit speziellen Bedürfnissen können Matratzen auch ganz individuell angefertigt werden – und das im Preissegment von 580-750 Euro. Matthias Vogt erläutert: „Hat unser Kunde etwa Liegebeschwerden im oberen Rücken, wird die Matratze in der Schulterzone etwas weicher hergestellt.“ Mehr Infos gibt es auf [www.rueckengerecht.eu](http://www.rueckengerecht.eu) oder persönlich im LiegeDiagnoseZentrum Alstertal, Poppenbüttler Hauptstraße 17!

**JG**  
JENS GOTTSCHALK GmbH

- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Bad-Ausstellung
- Gasanlagen
- Ölheizung
- Rohrreinigung
- Kundendienst
- Bedachung
- Bauklempnerlei

[www.jensgottschalk.de](http://www.jensgottschalk.de) Tel. 040 - 5282868

**Ihr neues Badezimmer**  
Beratung | Planung | Ausführung

Niewisch 2  
Norderstedt

**CARPORT**

Foto-Galerie:  
über 400 Bilder unter  
[www.meincarport.de](http://www.meincarport.de)

**PREMIUM**  
CARPORTWERK

Tel: 0800 - 0227767 (Freecall) [www.meincarport.de](http://www.meincarport.de)

**ter Hürne**  
einzigartig wie das Leben

Die Bodengeneration des 21. Jahrhunderts

**Avatara-Floor**

Avatara-Floor ist der einzigartige Hochleistungs-Designboden, der viele Qualitäten der Natur intelligent vereint:  
Brillante Ausstrahlung, weiches Laufgefühl, robuste Oberfläche.

Entdecken Sie den einzigartigen Boden in unserer Ausstellung.

Unser Bestseller:  
**Birnbaum hellbraun**  
Schiffsboden 2-Stab, 10 mm stark,  
inklusive Trittschalldämmung

echt wie Parkett  
und funktional  
wie Laminat

nur **22,99 €/m<sup>2</sup>**

**Holzband**  
H. Wulf

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

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

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

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



- FORUM Saal bis 150 Pers. / z.B. Reihenbestuhlung, 200 m<sup>2</sup>
- Seminarraum bis 50 Pers., 115 m<sup>2</sup>
- Galerie- / Sporträume
- Außenterrasse
- Bar / Eventfläche
- Catering / Restaurant im Haus

Individuelle und professionelle Beratung – ideale Verkehrsanbindung!

Tel. 040 - 60 68 68 [www.forum-alstertal.de](http://www.forum-alstertal.de) [info@forum-alstertal.de](mailto:info@forum-alstertal.de)



Kritzenburg 18 22395 Hamburg-Poppenbüttel

Der erfahrene  
 Pflegedienst  
 in Ihrer Nähe!



Inh.: Cornelia Dziambor & Susanne Radtke GbR

Telefon: 040 605 53 99

Bürozeiten: Mo.-Fr.: 9.00-15.00 Uhr und nach Vereinbarung  
 Wohldorfer Damm 12, 22395 Hamburg

Ihr Pflegeheim in den Walddörfern



Senioren & Pflegeheim  
 Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156  
 22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42  
 Fax: 040 - 604 02 40  
 Mail: [info@margarethenhof-hamburg.de](mailto: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](http://www.margarethenhof-hamburg.de)



## 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](mailto:g.bergerhausen@alster-net.de))



Gemeiner „Enkeltrick“ trifft Senioren:

# Vorsicht,

„Hallo, Oma, ich bin's!“ – Was sich so harmlos anhört, kann eine **fiese Masche** sein, mit der so manche Senioren um ihr Geld gebracht wurden. Wir erklären, wie Sie sich schützen können!

Die Täter suchen gezielt in Internet und Telefonbuch nach Menschen mit „altmodisch“ klingenden Vornamen und rufen sie an. Am Telefon bekommen sie mit geschickten Fragen („Sag bloß, du weißt nicht, wer dran ist?“) den Namen eines der Verwandten oder Freunde des Senioren heraus – als der sie sich in der

Folge ausgeben. Als nächstes tun die Täter so, als seien sie in finanziellen Problemen und bitten ihr Opfer, sofort von der Bank eine große Summe Geld abzuheben. Sobald dies geschehen ist, meldet sich der Täter wieder und verkündet, nicht er, sondern ein „Freund“ würde das Geld abholen. Auf diese Weise wurden im



**Vorsicht: Mit dem „Enkeltrick“ werden jedes Jahr Hunderte Senioren um viel Geld gebracht!**

# falsche Enkel!

Jahr 2011 mindestens 500 Senioren betrogen – und teilweise um Geldbeträge im fünfstelligen Bereich gebracht. Dabei nimmt die Anzahl der Enkeltrick-Betrüger jährlich zu!

Allerdings können einige Regeln helfen, damit es gar nicht so weit kommt. Die Polizei rät, den eigenen Vornamen im Telefonbuch abkürzen zu lassen, denn so geraten Sie gar nicht erst ins Visier der Trickbetrüger. Ebenfalls wichtig: Wenn jemand anruft und Sie auffordert, seinen Namen zu erraten, spielen Sie nicht mit! Wenn jemand Sie telefonisch um

Bargeld bittet, schlagen Sie eine Überweisung vor – darauf lassen sich Trickbetrüger äußerst ungern ein. Gehen Sie auch nicht im Alleingang gegen die Trickbetrüger vor: Besprechen Sie sich mit Verwandten und Freunden, was zu tun ist. Wenn Sie Verdacht auf einen Betrüger haben, kontaktieren Sie die Polizei! Die Fachdienststelle für Trickdiebstahl hat die **Nummer 42 86 603 25 (Mo.-Fr. 8-16 Uhr). Werden diese Tipps öfter beherzigt, haben skrupellose Täter, die Wohlwollen und Hilfsbereitschaft anderer ausnutzen, keine Chance mehr!** *cl*

**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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:ivoshage@hausduvenstedt.de)



**Ernähren Sie sich  
ausreichend von  
Obst, Gemüse und  
Ballaststoffen –  
das unterstützt die  
Darm-Fitness.**



## Informationsveranstaltung

### **Arthrose des Hüft- und Kniegelenks**

Wie sinnvoll sind künstliche Gelenke?  
Gibt es Alternativen?

Referent:

**Dr. med. Th. v. Rothkirch**

Veranstaltungsort:

**Forum Alstertal**

Kritenberg 18, Tel.: 60 68 68  
(Hinter dem Alstertal-Einkaufszentrum)

**Samstag, 20. Oktober 2012, 11:00 Uhr**

**Eintritt frei**

Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen  
beantwortet zu bekommen.

**Paracelsus-Klinik Henstedt-Ulzburg**

Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefarzt: Dr. med. C. Clausen, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
[www.paracelsus-kliniken.de/henstedt-ulzburg.html](http://www.paracelsus-kliniken.de/henstedt-ulzburg.html)



**Dr. med. Thomas von Rothkirch**

Konsiliararzt der Paracelsus-Klinik  
Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie

Praxis: Heegberg 29 (am AEZ)  
Tel.: 611 986 38

[www.thomas-von-rothkirch.de](http://www.thomas-von-rothkirch.de)



# Fitness für den Darm

**Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert dem gesamten Körper die Energie, die er zum Leben braucht. Darüber hinaus beherbergt der Verdauungstrakt einen großen Teil unserer Abwehrzellen. Gönnen Sie deshalb dem Multitalent mit der richtigen Ernährung etwas Aufmerksamkeit.**

## **1. Obst und Gemüse – fünfmal täglich**

In frischem Obst und Gemüse stecken reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die Krebs vorbeugen. Das kann davor schützen, an einem bösartigen Darmtumor zu erkranken. Spitzenreiter der Krebsvorbeugung sind Kohl, Tomaten, Zwiebeln, Zitrusfrüchte und Hülsenfrüchte, vor allem Soja. Je bunter Ihre Obst- und Gemüseauswahl ist, desto besser! Als Faustregel gilt: Essen Sie mindestens fünfmal täglich eine Portion Obst oder Gemüse.

## 2. Ballaststoff-Bomben können helfen

Zudem sollten Sie genügend Ballaststoffe zu sich nehmen. Denn die Quellen im Darm auf und erhöhen dadurch das Stuhlvolumen und verhindern so Verstopfungen. Giftstoffe und krebserregende Substanzen haben dadurch nur kurz Kontakt mit der Darmwand. Wahre Ballaststoff-Bomben sind neben Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten Leinsamen und Weizenkleie. Wichtig: Pro Esslöffel Samen oder Kleie sollten Sie mindestens 150 Milliliter trinken, denn sonst können die Ballaststoffe nicht quellen. Ihr positiver Effekt bleibt dann aus.

## 3. Darmbakterien lieben es sauer

In einem gesunden Dickdarm leben Billionen von den nützlichen Untermietern. Diese Darmbakterien verwerten Ballaststoffe und andere Reste, die der Mensch nicht umsetzen kann, zum Beispiel Zellulose. Dafür bilden sie Vitamine und andere Moleküle, die der Mensch resorbiert. Darüber hinaus halten sie unser Immunsystem auf Trab. Milchsäure Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut unterstützen die Darmflora auf natürliche Weise.

## 4. Auf das richtige Fett setzen

Um sich vor Darmkrebs zu schützen, müssen Sie nicht auf alle Fette verzichten. Denn ungesättigte Fettsäuren, wie in Raps- oder Olivenöl enthalten, schützen Sie sogar vor Darmkrebs. Mit tierischen Fetten – bis auf Omega-3-Fettsäuren wie in Fischöl – sollten Sie allerdings geizen, denn sie begünstigen bösartige Tumore.

Lesen Sie das **Alstertal-Magazin** auch online:

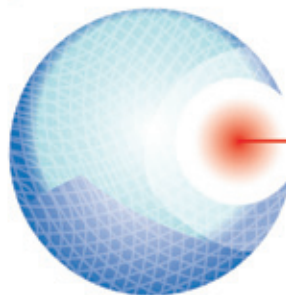


[www.alstertal-magazin.de/magazine](http://www.alstertal-magazin.de/magazine)

## 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](mailto:info@ckhh.info) • [info@szhh.info](mailto:info@szhh.info)

**BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • [www.ckhh.info](http://www.ckhh.info)**

## DAS NETZWERK DER MASTER OF SCIENCE IN ORAL IMPLANTOLOGY

Die Implantologen des Netzwerkes sind Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Implantologie im Zahn-, Mund und Kieferbereich e.V.

Sie suchen einen Spezialisten für Zahnimplantate in Ihrer Nähe?

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

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



Ihre Netzwerkpraxis in Hamburg:

Dr. Christian Buhtz M.Sc.  
Kleekamp 18  
22339 Hamburg  
Tel.: 040 59 91 64  
[www.drbuhtz.de](http://www.drbuhtz.de)



# Gut zu Fuß

**Pflegen und hegen Sie Ihre Füße! Denn machen die schlapp, dann geht gar nichts mehr. Deshalb hier unsere Tipps für einen gesunden und starken Auftritt.**

Sie zeigen den ganzen Tag vollen Einsatz, müssen sich oft mit zu engen, hohen oder qualitativ schlechten Schuhen herumplagen und kommen kaum an die Luft. Wenn es Ihren Füßen genauso ergeht, dann ist es höchste Zeit, dass Sie sich um sie kümmern. Denn wehe, wenn die mal schlapp machen und krank werden. So kann z.B. schlecht Sitzendes sowie falsches Schuhwerk zur Ausbildung von Hornhaut und Hühneraugen führen oder Zehennägel wachsen ein. Im schlimmsten Fall führt es sogar zu Fehlhaltungen und Überlastung von Knochen. Die können sich nämlich von der Fußwurzel bis zu den Zehen verformen: Es entwickeln sich beispielsweise Hammerzehen oder ein Hallux valgus (ein Schiefstand der großen Zehe).

## Gymnastik für die Füße

Je besser Ihre Fußmuskulatur ist, desto besser vertragen Ihre Füße auch Belastung. Regelmäßige Fugymnastik hält die Füße beweglich, kräftigt die Muskulatur und bringt die Aufmerksamkeit für unsere Bewegungsabläufe wieder zurück. Hier fünf Fitness-Übungen, die Sie leicht in den Alltag integrieren können: 1. Heben Sie einen Bleistift abwechselnd mit den Zehen beider Füße hoch. 2. Reien Sie eine Zeitung in viele kleine Schnipsel. 3. „Fressen“ Sie ein Handtuch mit den Zehen. 4. Rollen Sie einen Tennisball unter den nackten Sohlen herum. 5. Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf die Fußspitzen.

## Barfuß laufen als Vorbeuge

Raus aus Schuhen und Socken! Denn barfuß werden über die Nervenenden an der Fußsohle die Reflexzonen stimuliert. Auch bei Sportschuhen geht der Trend zum Barfuschuh, der Fußmuskeln und Gelenke trainiert und vor Verletzungen schtzt. Studien zeigen, dass die Muskelkraft von Läufern damit in wenigen Monaten deutlich zunahm und so das Verletzungsrisiko senkte.

## Fupilz vermeiden

Mindestens jeder fünfte Deutsche quält sich mit Fupilz rum. Beson-

ders gefhrtet sind Sportler, die gern schwimmen und die Sauna oder große Umkleiden nutzen. Zum Schutz vor Fupilz am besten immer Badelatschen tragen. Nach dem Duschen sollte man die Haut gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen. Außerdem häufig die Schuhe wechseln und Baumwollsocken anziehen. Sport als solches ist überhaupt nicht schlecht als Vorbeuge gegen Fupilz, denn viel Bewegung hilft, da gut durchblutete Haut vor Fupilz schtzt.

## Hilfe bei Blasen und Hornhaut

Hornhaut und Blasen zeigen beide, dass sich der Fuß vor starkem andauernden Druck und Reibung schtzt – daher öfter mal die Schuhe wechseln. Zudem sollten Sie Blasen nie aufstechen, damit sich die Haut nicht entzündet. Empfehlenswert hingegen sind Gelpflaster. Sie lindern den Schmerz und fördern die Wundheilung. Starke Hornhaut kann nur ein Profi entfernen, leichte wiederum können Sie selbst nach einem Fußbad mit Bimsstein abrbbeln. Anschließend sollten Sie die Füße regelmäßig morgens und abends cremen.

## Prävention und Behandlung von Fehlstellungen

Meist entwickeln sich Fehlstellungen der Zehen aufgrund von Platzproblemen, die vor allem durch Schuhe mit hohen Absätzen ausgelöst werden. Wer auf diese nicht verzichten mag, sollte sie zumindest nicht dauernd tragen, sondern im Wechsel mit flachen Schuhen. Das entlastet den Vorfuß, senkt das Risiko für eine dauerhafte Fehlstellung und trainiert die Muskulatur. Und wie bereits erwähnt kräftigen Fugymnastik und Barfugehen ebenfalls die Muskeln und halten den Prozess der Versteifung auf. Sollten Sie bereits aufgrund einer Fehlstellung unter einem Hammerzehen oder einem Hallux valgus leiden, müssen Sie nicht zwingend operiert werden. Allerdings sollten Sie die dadurch hervorgerufenen Druckstellen mit Polstern zum Beispiel aus Silikon abkleben, damit daraus keine Hühneraugen oder Schwielen entstehen, die ansonsten eine medizinische Fupflegerin entfernen muss. ck

*Barfuß gehen und laufen schtzt vor Fehlstellungen. Denn Fußmuskeln und -gelenke werden so trainiert und der Versteifungsprozess aufgehalten.*



## Zeit für Ihre Gesundheit



**Nils-Christian Drenkhahn**  
in seiner neu eröffneten  
Naturheilpraxis **ZENBIOMED**.

Einen Krankheitszustand als Signal des Körpers, der Seele oder des Geistes zu verstehen und ganzheitlich zu behandeln – das ist die Aufgabe von Heilpraktiker und Dipl. Biologe Nils-Christian Drenkhahn. In der Harksheider Straße 10 hat er jetzt seine Naturheilpraxis **ZENBIOMED** eröffnet. In den hellen, freundlichen Räumlichkeiten unterstützt er seine Patientinnen und Patienten dabei, ihren persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Wohler-

gehen zu finden. Mit seiner fast 20-jährigen Tätigkeit bietet Nils-Christian Drenkhahn dazu ein breites Spektrum an Erfahrung und Wissen. Seine innovativen Diagnostikmethoden wie der ganzheitliche Scan des Körpers am Bildschirm sowie die Irisdiagnose und verschiedene Blut- und Stoffwechselanalysen helfen ihm, in kurzer Zeit ein spezifisches Bild seiner Patienten zu erstellen. Daraus entwickelt er effektive und individuelle Therapieansätze für jeden Einzelnen. Die Naturheilpraxis **ZENBIOMED** behandelt akute und chronische Beschwerden von Abwehr- und Immunstörungen, Herz-Kreislauf-Belastungen und Stoffwechsel-Problemen über Burn-out und Depressionen bis hin zu allen Schmerzzuständen. Und wenn es um die Behandlung geht, zählt für Nils-Christian Drenkhahn vor allem die bewährte Kombination unterschiedlicher Therapieansätze. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit ... und einen Termin bei **ZENBIOMED**.

Informationen und Beratung:  
**Tel. 88 17 65 88** und auf [www.zenbiomed.de](http://www.zenbiomed.de)!

**WERDEN SIE TEAMPLAYER.**

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- Informationen zur Mitarbeit im Projekt
- Allgemeine Informationen über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- Informationen zu Spendenmöglichkeiten

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mit **ÄRZTE OHNE GRENZEN** helfen Sie Menschen in Not. Schnell, unkompliziert und in rund 60 Ländern weltweit. Unsere Teams arbeiten oft in Konfliktgebieten – selbst unter schwierigsten Bedingungen. Ein Einsatz, der sich lohnt: [www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten)

**ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**  
Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin  
Spendenkonto 97097  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00

## 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](http://www.ohrenarzt-neuerwall.de)  
[info@ohrenarzt-neuerwall.de](mailto:info@ohrenarzt-neuerwall.de)

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



## Wir schenken Ihnen Hansi und Peter im Duett.

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



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

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

[www.ich-will-hoeren.de/infopaket](http://www.ich-will-hoeren.de/infopaket)



Hear now. And always

  
Cochlear®



Die Ruppiner Seenlandschaft immer vor Augen: Das ist Wohlfühlen im Resort Mark Brandenburg.

## Wellness-Geheimtipp

Für Hamburger (noch) ein echter Geheimtipp: das **Resort Mark Brandenburg**. Am wunderschönen Ruppiner See gelegen mit 130 komfortablen Zimmern und Suiten sowie mehr als 5.000 Quadratmeter Thermen- und Wellnesslandschaft ist es der perfekte Ort, um sich zu entspannen. Von Hamburg aus erreicht man das moderne Resort bequem in zwei Fahrstunden. Das atemberaubende Panorama der Ruppiner Seenlandschaft ist nach der Ankunft der erste Eindruck. Neben den umfangreichen Wellness-Angeboten bietet das Resort Mark Branden-

burg seinen Gästen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept an. Die resorteigene Arztpraxis sowie das qualifizierte Team aus Sport-, Physio- und Ernährungsexperten bilden den Rahmen für die nachhaltigen Erholungsprogramme. Als Kennenlern-Angebot empfiehlt sich das Arrangement „Lieblingsauszeit“. Es umfasst drei Übernachtungen im komfortablen Doppelzimmer, Eintritt in die Wasser- und Saunalandschaft sowie Frühstück und Abendessen. Interessierte Gäste finden alle Details unter [www.resort-mark-brandenburg.de/lieblingsauszeit/](http://www.resort-mark-brandenburg.de/lieblingsauszeit/)



Kunstexperte Sven Helmrich hat ein Auge für Antiquitäten.

## Verborgene Schätze

Der Antiquitätenmarkt ist in der Krise. Auktionshäuser melden Konkurs an, Antiquitäten-Geschäfte schließen. Doch es gibt auch löbliche Ausnahmen. Der Kunsthändler **Sven Helmrich** bietet im norddeutschen Raum unter der gebührenfreien Nummer **0800 3819252** seit vielen Jahren

einen umfangreichen Service von der Beratung bei Fragen zum Wert von Kunstwerken, Möbel & Co. bis hin zur kompletten Abwicklung von Haushaltsauflösungen. Er trotz der Antiquitätenkrise und ist so auch international immer eine gute Adresse. Mehr Infos: [www.kunsthandel-helmrich.de/](http://www.kunsthandel-helmrich.de/)

# Austräger gesucht!

Gerne rüstige Rentner mit eig. PKW, oder Jugendliche ab 13 Jahre

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



## hatru feiert 40-jähriges Jubiläum!



hatru in Poppenbüttel bietet Schautage mit Oktoberfest und Charity-Grillen!

Die Firma **Hans Trumpha techn. Bauelemente**, Poppenbütteler Weg 185, lädt alle interessierten Alstertaler vom **28.-30. September** zu Jubiläums-Schautagen ein. Täglich von 10-18 Uhr ist die Ausstellung geöffnet und die Gäste können sich bei einem Glas Prosecco inspirieren und kompetent zu den Themen Wintergarten, Rollläden, Terrassendächer, Fenster oder Haustüren beraten lassen. Highlight ist das Oktoberfest am Samstag, dem 29.9. von 12 bis 18 Uhr. Neben frisch gezapftem Bier, Brezeln und Leckereien erwartet die Gäste eine weitere

Besonderheit: Der Chef grillt selbst – und zwar für den guten Zweck! „Für jede Grillwurst bitten wir unsere Gäste und Kunden um eine Spende von mindestens einem Euro. Jeder Betrag wird von uns verdoppelt! Den Gesamterlös spenden wir an das Kinder-Hospiz Sternenbrücke“, erklärt Inhaber Hans Trumpha. Es handelt sich um die letzte große Aktion im Rahmen des 40-jährigen Jubiläums der Fa. Hans Trumpha, GEWE Werksvertretung Hamburg. Mehr Informationen zu dem Unternehmen gibt es unter **Tel.: 601 49089** und [www.hatru.de](http://www.hatru.de) oder [www.gewe.com](http://www.gewe.com).





Kürbis, sein milder Geschmack lässt sich mit Schärfe gut aufpeppen!



Fotos: Uniflavor

# Verführung in Orange

Eines der **Herbsthlights** ist der **Kürbis** – auch wenn man einige Sorten teils das ganze Jahr über bekommt. Aber jetzt schmeckt er am besten! Wir zeigen drei leckere Zubereitungs-Varianten.

## FEURIGE KÜRBIS-SUPPE

**Zutaten für 2 Portionen:** 400 g Kürbisfleisch, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Apfel, 1 TL Bece! Cuisine Pflanzencreme, 1 TL Thymian, Saft einer 1/2 Limone, 1 EL Quittengelee, 1/2 l Delikatess Brühe, Salz, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

1. Kürbisfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, entkernen und würfeln.
2. Bece! Cuisine Pflanzencreme in einem Topf erhitzen, Kürbis und Apfel ca. 5 Minuten dünsten. Thymian und Limonensaft dazugeben, Brühe dazugießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren.
3. Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Quittengelee abschmecken.

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

Fortsetzung auf Seite 90

## KAMINSTUBE

NEU in der Kaminstube:  
Asien trifft Österreich –

### DAS BESTE SUSHI DER STADT!

Jede Sushi Roll 8 €  
Dienstag - Sonntag bis 17Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN  
Dienstag bis Freitag 15–23 Uhr  
Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 12–23 Uhr geöffnet  
Montags Ruhetag  
Telefon 040 / 611 36 217

STOCKS KAMINSTUBE  
An der Alsterschleife 3  
22399 Hamburg  
info@stocks.de | www.stocks.de

Täglich ab 17 Uhr!

**WATZMANN**  
WIRTSHAUS

SEIT 1994

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

Hier ißt Hamburg in Österreich!

Saseler Chaussee 166 \* 22393 Hamburg  
Telefon: 040 - 600 35 89  
[www.wirtshaus-watzmann.de](http://www.wirtshaus-watzmann.de)

## Khan mongolei

asia-restaurant  
Mongolisches Buffet-Restaurant

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

**29.9. bis 7.10.: Chinesisches Mondfest (Erntedank) mit besonderen Spezialitäten.**

Bei der Abstimmung von MOPO.de sind wir das 3. der beliebtesten Asia-Restaurants Hamburgs.  
Wir sagen DANKE!

Hummelsbütteler Markt 2 • 22339 HH • Tel.: 040 63 67 90 73 • [www.khan-mongolei.de](http://www.khan-mongolei.de)



# ESSEN & TRINKEN



## Verführung in Orange

Fortsetzung von Seite 89



**LENZ**  
RESTAURANT



**Achtung!**  
Wieder da: **Kürbissuppe** und **Vierländer Ente** am Tisch tranchiert.  
Firmen- und Weihnachtsfeier in einmaligem Ambiente.

**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](http://www.restaurant-lenz.de)

[www.hacienda-hamburg.de](http://www.hacienda-hamburg.de) | NEU: Hacienda in Lübeck



„HIER IST DER GAST NOCH KÖNIG!“

**Alle Gerichte inkl. Salat vom Buffet!**

**„Hacienda Highlights“**

<b>Rührei „Fungi“</b>	9,90	Reservieren Sie rechtzeitig für Ihre Weihnachtsfeier
Rührei mit gemischten Pilzen und Bratkartoffeln		
<b>Mixed Grill 500g</b>	16,90	
Rinder-, Puten-, Schweine- und Hähnchenbrustfilet, serviert mit Champignons und Bratkartoffeln		



**Feinschmecker-Pfanne** 13,90  
Schweinefilet überzogen mit Sauce Bernaise, serviert mit Brokkoli und Pommes frites

**Geflügel-Pfanne** 12,90  
Geflügel in Curry-Ingwer-Sauce, serviert mit Brokkoli und deftigen Bratkartoffeln

**Scampi-Pfanne** 11,90  
5 gegrillte Scampi auf Spaghetti mit pikanter Tomatensauce, in der Pfanne serviert

**Hawaii-Teller** 12,90  
2 Hackmedallions mit Ananas belegt und mit Käse überbacken, dazu gemischte Pilze und Pommes frites

**Copacabana-Teller** 14,90  
Schlemmerteller belegt mit 2 Riesergarnelen, Gegrilltes Schweine- und Putenmedallion in Bachamelsauce, mit Käse überbacken. Dazu Kroketten und Baguette-Brot

Mühlenbrücke 7 • 23552 Lübeck • Tel. 0451 / 709 88 300 • Fax 0451 / 709 88 320  
Öffnungszeiten: täglich 7:00 bis 24:00 Uhr • EXCELLENT Hotel  
[www.hacienda-luebeck.de](http://www.hacienda-luebeck.de)





Im Alten Dorfe 38 • Telefon: 040/609 58 58 • Täglich: 12-24 Uhr

Alle Gerichte inklusive Salat vom Buffet • Mittagsisch: 12-15 Uhr (außer sonn- und feiertags) • Happy Hour - Schlemmerstunden 15-17 Uhr • 20 JAHRE INVOLKSDORF • RODIZIO - UNSERE SPEZIALITÄT: € 23,90

### SCHAFSKÄSERAVIOLI AUF KÜRBISSAUCE

#### Zutaten für 4 Portionen:

Für den Ravioliteig: 250 g Mehl, 4 Eigelb, 2 EL BERTOLLI Olivenöl extra vergine – Gentile, Salz

Für die Füllung: 1 Ei, 200 g Schafskäse, 200 g Frischkäse, 1 EL BERTOLLI Pesto Rosso, 1 Bund Basilikum, 1-2 TL Honig

Für die Sauce: 800 g Kürbis, 2 Knoblauchzehen, 4 EL BERTOLLI Olivenöl extra vergine – Gentile, 350 ml Fleischbrühe, 100 ml Weißwein

#### Zubereitung:

1. Alle Teigzutaten mit 1/2 TL Salz und 7 - 8 EL Wasser zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2. Das Ei trennen. Schafskäse fein zerkrümelnd und mit Frischkäse, Eigelb und Pesto verrühren. Die Hälfte des Basilikums waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter die Masse rühren und alles mit Honig abschmecken.

3. Den Teig in 3 gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Stück halbieren und mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz zu einer langen, dünnen Bahn ausrollen. Eiweiß verquirlen und 1 Bahn des Nudelteigs dünn damit bestreichen. Von der Füllung mit einem Teelöffel kleine Häufchen in regelmäßigen Abständen auf den Teig setzen. Die zweite Teigbahn darüber legen und den Teig zwischen den Häufchen gut andrücken. Mit einem runden Ausstecher (ca. 6 cm Durchmesser) Ravioli ausstechen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren.

4. Kürbis evtl. entkernen, klein würfeln und im heißen Olivenöl dünsten. Knoblauch schälen, dazupressen und mitdünsten. Fleischbrühe und Weißwein zufügen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Inzwischen Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf der Kürbissauce servieren. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde





*Nudelteig selbst zu machen ist aufwendig, wird aber belohnt: mit einem einmaligen Geschmackserlebnis!*

Den Herbst genießen ...

## Waldrestaurant Kelbg

Kürbis-Birnen-Süppchen mit Streifen vom Wildschincken  
Krosse Entenkeule frisch aus dem Ofen mit Spitzkohl in feinem Rahm, dazu ein Steinpilz-Serviettenknödel  
Zwetschgen-Schmand-Eis aus der „kleinen Eisfabrik“ mit Marillenkompott € 27,90

Wildwochen – Zanderfilet – Meeresintopf – Kürbis – Roastbeef  
Im Regestall 53 • III-Volksdorf  
Telefon 64 53 27 72 • [www.waldrestaurant-kelbg.de](http://www.waldrestaurant-kelbg.de)

## LANDHAUS OHLSTEDT

HOTEL - RESTAURANT - CAFÉ - PARTYSERVICE  
HAMBURG - OHLSTEDT

Ab 15.10.2012 bis 15.1.2013

### Ganze Gans

mit Rotkohl, Rosenkohl, Soße, Füllung, Kartoffelklößen, Kroketten, Bratäpfeln und 1 Fl. Rotwein für 4 Personen € 99,-  
Auf Vorbestellung - Ofenfrisch  
mindestens 3 Stunden Vorlauf - Nicht vom 24. bis 26.12.

Ab 29.9. Wildgerichte und 1/2 Ente...  
Grünkohl gibt es wenn es kalt wird!

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

## Restaurant Zur Kastanie

### Elsässer Wochen vom 01. bis 14. Oktober

Der gebürtige Elsässer Michel Weingartner serviert Ihnen  
Spezialitäten aus seiner Heimat

Silvester 2012/2013

Speisen, alle Getränke und Musik zum Komplettpreis von € 109,-!

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81  
Specksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt

[www.restaurant-zur-kastanie.de](http://www.restaurant-zur-kastanie.de) • [info@restaurant-zur-kastanie.de](mailto: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](http://www.taormina-hamburg.de)



## Führung im Botanischen Sondergarten

Die Bäume ziehen bereits ihr buntes Kleid an. Bäume, Sträucher, Rosen und Stauden im Garten müssen auf den Winter vorbereitet werden. Bereits jetzt wird der Grundstein für ein erfolgreiches Gartenjahr 2013 gelegt. Aber welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Und worauf sollte lieber verzichtet werden? In einer **Führung zum Thema Gartenwissen** am Mittwoch, den 3. Ok-

tober, um 14 Uhr erfahren Interessierte, wie sie nach der Gartenpflege einen goldenen Herbst ohne reißende Rückenschmerzen erleben können. Treffpunkt: das Gewächshaus des Botanischen Sondergartens Wandsbek in der Walddörferstraße 273. Eine Anmeldung ist unter Tel. 693 97 34 oder per E-Mail ([sondergarten@wandsbek.hamburg.de](mailto:sondergarten@wandsbek.hamburg.de)) erforderlich. Eintritt: 2 € (als Spende), Kinder frei.

## Jetzt Obstbäume pflanzen

Frischer geht es nicht, denn Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten kann direkt nach der Ernte verzehrt werden. Keine lange Lagerung, keine energieaufwändigen Transportwege - stattdessen das besondere Glück, **selbstgezogetenes Obst und Gemüse** essen zu können. Früher gehörte ein Nutzgarten zu vielen Häusern ganz selbstverständlich dazu, denn Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten dienten der Ernährungssicherung. Mit zunehmendem Wohlstand während der Wirtschaftswunderjahre verschwanden jedoch mehr und mehr Nutzgärten. Inzwischen ist der eigene Anbau von Obst und Gemüse wieder auf dem Vormarsch. **Der Herbst ist die beste Pflanzzeit für viele Obstbäume und -sträucher** und ein guter Zeitpunkt, um einen Nutzgarten zu starten. Bei der Umgestaltung eines Gartens, weg vom reinen Ziergarten hin zu einem Garten, der auch eigene Erntefreuden bietet, können Landschaftsgärtner mit Rat und Tat weiterhelfen. Sie haben außerdem Maschinen, die manche Arbeit erleichtern. Zum Beispiel lässt sich mit einer Fräse die Umwandlung eines Rasenstückes zu einem Pflanzbeet für Gemüse vereinfachen. Wenn der Boden bearbeitet ist und es an die Anlage der Beete geht, stellt sich die Frage nach der idealen Größe der Pflanzflächen. Um ein Gemüsebeet von beiden Seiten gut bearbeiten und alle Pflanzen erreichen zu können, ist eine Breite von circa einem Meter am besten. Die Wege zwischen den Beeten bestehen häufig aus festgetretener Erde. Schöner und komfortabler ist es, wenn die Wege befestigt sind. Dafür eignen sich beispielsweise Steinplatten, Klinker oder Natursteine, die solide verlegt werden sollten, damit sie nicht absacken. Wichtig ist, rutschfestes Material zu wählen, um auch nach Regenschauern sicher durch den Gemüsegarten gehen zu können.

# 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>

## 8. Herbstfarben-Feuerwerk

*Japanische Fächerahorne*

- Vielfalt in 100 Sorten
- elegant im Wuchs
- atemberaubend schön im Herbst
- von der Zierschale bis zum Solitär

**20.+21.10.2012**  
9.00-17.00 Uhr

*fernöstlicher Zauber*

Weitere Aussteller und Pflanzenspezialisten:  
Alpine Stauden: J. Peters, Clematis: K. u. M. Münster,  
Historisches Obst: J. Boysen

Mit großer Freude darf ich einen Vortrag von dem Heideexperten in Deutschland Kurt Kramer ankündigen:  
**Thema: „Vielfalt der Heidepflanzen“**  
Samstag, den 20. Oktober, 15.00 Uhr  
(Dauer ca. 45 Minuten).

Mit selbst gebackenen Kuchen und herzhaftem Kaffee versorgen Sie die Landfrauen.



### Baumschule Bachmann

Brunnenstraße 68 · 25355 Barmstedt · Telefon 0 41 23/20 55 · Fax 66 26  
[info@bachmann.de](mailto:info@bachmann.de) · [www.bachmann.de](http://www.bachmann.de) und [www.japan-ahorn.de](http://www.japan-ahorn.de)

## Garten- & Landschaftsbau

Baumschnitte · Carports · Containergestellung · Erdarbeiten ·  
Friesenwälle · Gartenpflege · Maurerarbeiten · Natur-, Beton-  
u. Pflasterarbeiten · Pflanzungen · Rasenanlagen · Selbstlader-  
Radler- und Baggerarbeiten · Teichanlagen · Zäune · Winterdienst

Meisterbetrieb



### HUK Garten- & Landschaftsbau

HANS-ULRICH KNAPIK

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

Saseler Kamp 105 · 22393 Hamburg · Tel.: 601 41 69 oder 0171 / 411 61 41



*Wer einen eigenen Garten hat, kann auch Obstgehölze pflanzen, deren Früchte neue Geschmackserlebnisse bieten. Die Felsenbirne ist auch wegen ihrer vielen Blüten und der auffallenden Herbstfärbung interessant.*

Foto: BGS / pdM

pflanzen sollten die seele auch ihres gartens sein.



[www.gaertenvonhoerschelmann.de](http://www.gaertenvonhoerschelmann.de) | 04532 - 288 24 42

## Herbstzeit

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

**RGW** Garten- und Landschaftsbau

Rolf-Günter Winckler, Gödersonweg 4, 22399 Hamburg, Tel. 606 64 94, [www.rgw-winckler.de](http://www.rgw-winckler.de)



## Wir versaften das Obst aus ihrem Garten

Zur Lohnverarbeitung nehmen wir laufend Äpfel und Birnen an! Vom 15.-29. Oktober auch Quitten.

*\*Die Obstlieferung kann nur nach telefonischer Terminvereinbarung erfolgen*

### Süßmosterei Paul Schmidt

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

Öffnungszeiten in der Kelterei: Mo - Fr 10 - 12 u. 13 - 18 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

Weitere Info unter: [www.suessmost-schmidt.de](http://www.suessmost-schmidt.de)



Ohechaussee 20

22848 Norderstedt

[www.meyers-muehle.de](http://www.meyers-muehle.de)

3.000 m<sup>2</sup> Ausstellung.

Sofort vorrätig!






**Steildach**  
**Flachdach**  
**Fassaden- und**  
**Schornsteinverkleidungen**  
**Bauklempnerei**  
**Reparaturen**

**Mende & Landes**  
 Dachdeckermeister  
 Bedachung - Fassade

1970  
  
 2010

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

**STELTZER Sanitär GmbH**  
 Inh. Carsten Peters  
**Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!**

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei  
 Sanitäre Anlagen - Flachdachsanie rung

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

Zertifizierter Fachbetrieb für  
 senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen



**Dieter Dräger GmbH**  
**Sanitärtechnik und Klempnerei**



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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg  
**Telefon: 606 16 60**

www.pruns-harms.de

**Ihr Wunschbad von uns:**

Notdienst 0172 400 40 74



**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 HARMES**  
 BAD- & HEIZUNGSSTUDIUM

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



Seit 1965  
 in Hummelsbüttel

**Achim Meier**  
 Bauunternehmen

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

Hummelsbütteler Weg 50  
 22339 Hamburg

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

**VERZEIHUNG, HABEN SIE 'NEN DACHSCHADEN?**

Fehlt Ihnen etwa ein Dachziegel, oder haben Sturm, Frost und Regen Ihr Dach undicht werden lassen? Rufen Sie unseren Notdienst bis 22.00 Uhr, wenn's sein muss.

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



*Schnelles E-Mobil: Der neue R8 e-tron benötigt nur 4,6 Sekunden, um von 0 auf 100 zu kommen!*

## Weltrekordfahrzeug

Der Audi R8 e-tron hat auf der Nürburgring-Nordschleife, der härtesten Teststrecke der Welt, die Bestzeit für Serienfahrzeuge mit Elektroantrieb aufgestellt. Rennfahrer Markus Winkelhock fuhr den rein elektrisch angetriebenen Sportwagen in 8:09,099

Minuten über den anspruchsvollen, 20,8 Kilometer langen Kurs. Wie beeindruckend die erreichte Zeit ist, zeigt der Vergleich mit der schnellsten bisher gefahrenen Runde für Serienfahrzeuge. Der Bestwert von 7:11,57 Minuten wurde mit einem Gumpert Apol-

lo Sport, der von einem 515 kW (700 PS) starken Audi-Motor angetrieben wird, erreicht. Winkelhocks Audi R8 e-tron, entspricht in allen Antriebsdetails dem Serienmodell, das Ende des Jahres auf den Markt kommt. Seine beiden Elektromotoren geben

zusammen 280 kW Leistung und 820 Nm Drehmoment ab. Der Audi R8 e-tron beschleunigt in 4,6 Sekunden von null auf 100 km/h. Sein Topspeed ist üblicherweise auf 200 km/h begrenzt; für die Rekordrunde waren 250 km/h freigegeben.

Foto: Audi AG

Mit uns fahren Sie stets gut!  
Wir sind für Sie da!



**AUTO WICHERT**

Wir sind näher als Sie denken!  
Auto Wichert Hol- und Bringservice. Anruf genügt!

Service mit  
Leidenschaft.



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge



SKODA

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040 . 52 72 27 - 0  
Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040 . 25 15 16 - 0  
Bornkampsweg 2-4 | Hamburg | Tel. 040 . 89 69 1 - 0  
Blankeneser Landstr. 43 | Hamburg | Tel. 040 . 86 66 60 - 0  
Hoheluftchaussee 153 | Hamburg | Tel. 040 . 42 30 05 - 0  
Segeberger Chaussee 181 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 99 07 - 0  
Segeberger Chaussee 188a | Norderstedt | Tel. 040 . 52 59 70 - 0  
Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 17 07 - 0  
Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040 . 30 98 544 - 70

Auto Wichert GmbH | [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de) | [info@auto-wichert.de](mailto:info@auto-wichert.de)

**kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion**

Mit Hilfe einer „Driver Shift Control“ kann der Fahrer des Malibu bei Bedarf auch per Hand schalten.

© GM Company

## Malibu in Europa!

Bereits seit 1964 drehen sich seine Räder – der Chevrolet Malibu ist der am längsten produzierte Mittelklassewagen der weltweiten Automobilindustrie. Der neue Malibu ist nun die erste globale Mittelklasselimousine von Chevrolet und die erste Variante des Erfolgsmodells, die in Europa eingeführt wird. Mit ein Grund dafür, dass der Malibu entsprechend den europäischen Vorlieben für Selbstzünder mit einem 2,0 Liter großen Turbodieselmotor und optionalem Automatikgetriebe angeboten wird.

In Europa haben Kunden die Wahl zwischen einem Benzin- und einem Turbodieselmotor (beide Vierzylinder). Der Turbodieselmotor verfügt über eine Mehrventil-Hochdruck-Common-Rail-Einspritzung, zwei obenliegende Nockenwellen und einen Turbolader mit variabler Turbinengeometrie mit Ladeluftkühler. Er wird in Kaiserslautern produziert.

Der Dieselmotor liefert eine maximale Leistung von 160 PS bei 4.000 U/min und liefert ein maximales Drehmoment von kräftigen 350 Nm bereits ab 1.750

U/min. So erreicht der Malibu eine Spitzengeschwindigkeit von 213 km/h. Der kombinierte Verbrauch liegt mit einem manuellen Schaltgetriebe bei 5,1 Liter auf 100 Kilometern.

Der Benzinmotor liefert 167 PS bei 5.800 U/min. Kombiniert mit Schaltgetriebe erreicht er eine Spitzengeschwindigkeit von 204 km/h und beschleunigt innerhalb von 9,5 Sekunden auf 100 km/h. Sein maximales Drehmoment beträgt 225 Nm bei 4.600 U/min. 7,8 Liter auf 100 Kilometer beträgt der kombinierte Verbrauch des Benzinmotors (vorläufige Daten). Für beide Motorvarianten stehen wahlweise ein Sechsgang-Schaltgetriebe und ein Sechs-Stufen-Automatikgetriebe zur Verfügung. Das Sechsstufen-Automatikgetriebe weist eine sogenannte Driver Shift Control (DSC) auf, die es dem Fahrer erlaubt, die Gänge auch manuell zu wechseln. Zur adaptiven Schaltsteuerung zählt eine automatische Gefällebremsung: Sie hält das Getriebe automatisch in einem niedrigeren Gang, wenn das Fahrzeug an Geschwindigkeit verliert oder sich bergab in einer Ausrollphase befindet.

*Der Chevrolet Malibu ist ein Amerikaner, der aber vielen der Bedürfnisse von Europäern angepasst ist.*



© GM Company

DER NEUE  
**CHEVROLET CRUZE**  
STATION WAGON

**JETZT Probe fahren!**

Der dynamische Kombi für die aktive Familie. **OHNE ANZAHLUNG!**



Für **169 €<sup>1</sup>** im Monat

**LEHMANN**  
Auto mobile

Saseler Chaussee 62-64  
22391 Hamburg  
Tel. 040 649099-0  
www.lehmann-automobile.com

<sup>1</sup>Finanzierungsangebot für den Chevrolet Cruze Station Wagon 1,6 LS: Kaufpreis (inkl. USt.) 13.740,00 €, Anzahlung 0,- €, Nettokreditbetrag 13.740,00 €, effektiver Jahreszins 1,90 %, Sollzinssatz (gebunden) 1,88 %, Bearbeitungsgebühr 0 €, Laufzeit 48 Monate, Monatsrate 169,00 €, Schlussrate 6.396,00 €, Gesamtbetrag der Finanzierung 14.508,00 €. Ein Finanzierungsangebot der Bank deutsches Kraftfahrzeuggewerbe BDK, für die das Autohaus APW Lehmann Automobile GmbH als ungebundener Vertreter tätig ist. Bonität vorausgesetzt. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten, Rabatten und Aktionen. Gültig bis 30.09.2012. Abbildung zeigt Fahrzeug mit Sonderausstattung.

Cruze Station Wagon Cruze SW 1,6: Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts/außerorts/kombiniert: (MT) 8,7/5,2/6,4; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert (g/km): (MT) 151 (gemäß Verordnung EG-VO 715/2007). Effizienzklasse: C.





Fotos: Honda-Press-EU

Die neue Generation des CR-V will an den Erfolg seiner Vorgänger-Modelle anknüpfen.

## Ein Soft-Roader mit Tradition

Als einer der ersten „Soft Roader“ der neuen Generation feierte der Honda CR-V 1995 auf der Tokio Motor Show Premiere. Mit seiner praktischen Größe und einem hohen Nutzwert etablierte er sich in diesem wachstumsstarken Segment. Der CR-V wurde zwar in erster Linie für die Straße entwickelt, bestach aber gleichzeitig durch ein SUV-Styling.

Seit seiner Markteinführung im Jahr 1995 wurde der CR-V mehr als fünf Millionen Mal verkauft. Die vierte Generation will nun auf dem Erfolg ihrer Vorgänger aufbauen.

Der neue CR-V kommt im Oktober 2012 auf den europäischen Markt und wird, ebenso wie seine Vorgängergenerationen, im Honda-Werk in Swindon (Großbritannien) gebaut.

Das Streben nach der Balance zwischen einem Pkw und einem SUV beeinflusste jeden Schritt des Entwicklungsprozesses einschließlich des Außendesigns.

Die vierte Generation des CR-V ist auf den ersten Blick als ein Mitglied der CR-V-Familie zu erkennen, hat aber dennoch eine ganz eigene Identität. Im Vergleich zu seinem Vorgänger hat das neue Modell ein aggressiveres, aerodynamischeres Auftreten mit stärker konturierten Karosserielinien und einer markanteren Frontpartie. Die geschmeidigen, fließenden Linien des Frontstoßfängers werden ergänzt durch einen horizontalen Grill mit drei Querstreben und tief liegenden Frontscheinwerfern. Auch der neue CR-V weist die charakteristischen vertikalen Bremsleuchten auf, die Bestandteil aller CR-V-Modelle waren. Die großen Räder und die kräftigen Radläufe betonen zusätzlich die dynamische Präsenz und Leistungsfähigkeit des CR-V.

Der Reihen-4-Zylinder leistet bis zu 155 PS und verbraucht nach Herstellerangaben kombiniert 7,2 Liter.

**Der SUV ist großräumig, komfortabel und kombiniert diese Vorzüge eines Kombis mit viel Übersicht durch eine erhöhte Sitzposition.**



Autohaus **BORNEMANN** GmbH

**Ihre Vertragswerkstatt im Alstertal**

Wartung, Garantie, Reifen und Unfallschäden.  
Egal, wo Sie Ihr Fahrzeug gekauft haben,  
wir sind für Sie da!

Telefon 040-606 32 32  
www.autohaus-bornemann.de  
Harksheider Str. 45 · 22399 Hamburg

**HONDA**  
The Power of Dreams

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 finanzieren<sup>1)</sup>:  
**0 € Anzahlung**  
**0 % Zinsen**  
Schon ab **13.590 €<sup>2)</sup>**

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; CO<sub>2</sub>-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

**Wellingsbüttel**  
Saseler Chaussee 34-36  
22391 Hamburg  
Tel. 040 - 64 08 77-0  
Fax 040 - 6 40 00 81

E-Mail: honda@lausse.de  
Internet: www.lausse.de  
Autohaus Ernst Laube GmbH

Kreditvermittler der Honda Bank GmbH

<sup>1)</sup> 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.  
<sup>2)</sup> 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. CO<sub>2</sub>-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.



**Ein großer Auftritt des „kleinen“ SUV.**

## Styling und Komfort-Upgrade

Bei der Neugestaltung des GLK-Interieurs stellten sich die Designer anspruchsvolle Aufgaben. Die optische Breite des kompakten SUV sollte für ein noch besseres Raumgefühl verbreitert werden. Gleichzeitig wollten die Entwickler die Wertanmutung steigern. Das Ergebnis ist beein-

druckend: Der GLK-Innenraum bietet den Komfort, die Ergonomie und das marken-typische Wohlfühlambiente. Die Designer des Interieur-Kompetenz-Centers haben unter anderem die Instrumententafel komplett neu gestaltet: Ein großflächiges Zierelement in Alumi-

um oder optional in Holz spannt sich über die gesamte Breite. Auffällig sind auch die neuen Rundduschen und andere Zierelemente. Im Kombiinstrument kommt als Sonderausstattung ein hochwertiges Farbdisplay zum Einsatz. Dreispeichen-Sportlenker, neue Polsterfarben und Sitzdesigns

sowie die erstmals für den GLK lieferbare, indirekte Ambiente-Beleuchtung in LED-Lichtleiter-Technologie unterstreichen zusätzlich die Wohlfühlatmosphäre im Innenraum. Erhältlich ist der GLK nach Herstellerangaben ab 36.235,50 Euro.

# Fällt aus dem Rahmen. Außer bei der Finanzierung.

Die neue A-Klasse<sup>1</sup>: Jetzt besonders attraktiv finanzieren.

- Entdecken Sie progressives Design und innovative Technik für ein mitreißendes Fahrerlebnis.
- Attraktive Leasing- und Finanzierungsangebote
- Monatliche Rate minimieren und gleichzeitig finanzielle Bewegungsfreiheit während der Vertragslaufzeit maximieren.

Jetzt Probe fahren!  
Tel. (040) 69 41-29 46

Schon ab  
**199,00 €<sup>2</sup>**  
plus Leasing-Sonderzahlung



**Mercedes-Benz**  
Niederlassung Hamburg

Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg der Daimler AG  
Center Wandsbek: Friedrich-Ebert-Damm 115, Center City Süd: Heidenkampsweg 96, Center Niendorf: Kollaustraße 171, Standort Leseberg Automobile GmbH, Standort Autohaus Lorenz, Standort Roßbach Automobile GmbH, Standort Tesmer GmbH & Co. KG, Standort Behrmann Automobile GmbH, Standort Autohaus Wessel GmbH & Co. KG, Standort Rudeloff Automobile GmbH, Telefon: (040) 69 41-29 46, [www.hamburg.mercedes-benz.de](http://www.hamburg.mercedes-benz.de)

<sup>1</sup>Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 8,4–4,5/5,1–3,3/6,4–3,8/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 148–98 g/km; Effizienzklasse: C–A+. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Abbildung enthält Sonderausstattungen. <sup>2</sup>Beispielfinanzierung für einen Mercedes-Benz A180 BE\*: Kaufpreis ab Werk 23.978,50 €, Leasing-Sonderzahlung 4.795,70 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 40.000 km, mtl. Leasingrate 199,99 €, mtl. Prämie für Haftpflicht und Vollkasko 19,00 €, mtl. Gesamtrente Privat-Leasing plus 233,16 €. Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH für Privatkunden. Versicherer: HDI Direkt Versicherung AG, vermittelt durch die Mercedes-Benz Bank AG. Es gelten die allgemeinen Versicherungsbedingungen. \*Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 7,7–7,5/4,7–4,3/5,8–5,5/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 135–128 g/km, Effizienzklasse: B.

**Blauer Wunder: Der V40 R-Design soll sich an eine junge, urbane Käuferschicht richten.**

Foto: Volvo Car Corporation



## Highlight in Rebel Blue

Der Volvo V40 R-Design, der auf dem Pariser Automobilsalon (27. September bis 14. Oktober 2012) seine Weltpremiere feiert, richtet sich mit seinem athletischen Auftritt, zu dem auch die auffällige Karosseriefarbe Rebel Blue beiträgt, dem erstklassigen Fahrwerk, dem fahrerorientierten Cockpit und einer Leistung von bis zu 254 PS (187 kW) an sportlich ambitionierte Individualisten. Das Äußere soll Menschen ansprechen, die mit dem Fahrzeug auch ihre Persönlichkeit ausdrücken möchten. Der Kühlergrill glänzt in schwarzem Klavierlack, ergänzt um das R-Design Emblem. Spezielle R-Design Karosserieelemente, doppelte Auspuffendrohre, ein Diffusor und Leichtmetallfelgen (17 oder 18 Zoll) im Fünf-Speichen-Design unterstreichen den sportlichen Auftritt. Neben der neuen Außenfarbe Rebel Blue, einem strahlenden und kräftigen Blau, sind sechs weitere Farbtöne erhältlich. Schon bei der Vorstellung des Volvo V40 sorgte die neue digitale Instrumentenanzeige für Aufsehen. Das interaktive Ausstattungsfeature kommt auch im Volvo V40 R-Design zum Einsatz. Der Fahrer kann zwischen drei Varianten – Elegance, Eco und Performance – mit unterschiedlichen Einstellungen und Anzeigen wählen. Im Gegensatz zur Version im Volvo V40 ist das Hintergrund-Layout im Volvo V40 R-Design jedoch in allen drei Modi in einem strahlenden Blau gehalten – typisch R-Design.



**VOLVO V60 D2 R-DESIGN**

**STATT ~~34.350,- EURO~~  
JETZT 23.950,- EURO\***

**INKL. NAVI UND R-DESIGN PAKET**



Abb. zeigt Sonderausstattung.

**Volvo V60 D2 Diesel R-Design:** R-Design Paket, Klimaautomatik, Leichtmetallfelgen 235/40 18" Zoll, R-Design Leder-/Tex.-Polsterung, Sportfahrwerk, Audio Performance Radio/CD/AUX, Geschwindigkeitsregelanlage, mob. Navi, Multifunktions-Sport-Lederlenkrad, City-Safety-Technologie, DSTC, Fußmatten uvm...

**Leasingangebot Volvo V60 D2 Diesel Krüll Edition 84 kW (115 PS)**

<b>Laufzeit</b>	<b>36 Monate</b>	<b>Neupreis</b>	<b>34.350,- Euro</b>
<b>Gesamtfahrleistung</b>	<b>30.000 km</b>	<b>Aktionsvorteil</b>	<b>-10.400,- Euro</b>
<b>Anzahlung</b>	<b>2.950,- Euro</b>	<b>Aktionspreis</b>	<b>23.950,- Euro*</b>

Ein Angebot von Volvo Car Financial Services.

**199,- EURO MONATLICHE LEASINGRATE**

**\*ZZGL. FRACHT IHV 855,- EURO**

**Kraftstoffverbrauch** (in l/100km) 5,2 (innerorts) 4,1 (außerorts) 4,5 (kombiniert) CO<sub>2</sub>-Emissionen: 119 g/km. Ermittelt nach den vorgeschriebenen Verfahren (RL 80/1268/EWG). **Begrenzte Stückzahl!!!**



**Sasel** **kruell.com**  
Meiendorfer Mühlenweg 29, Tel.: 040/ 60 17 19-0  
Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr.  
Keine Beratung, Verkauf, Probefahrten.



**HER MIT DEM GLANZ!**



- „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

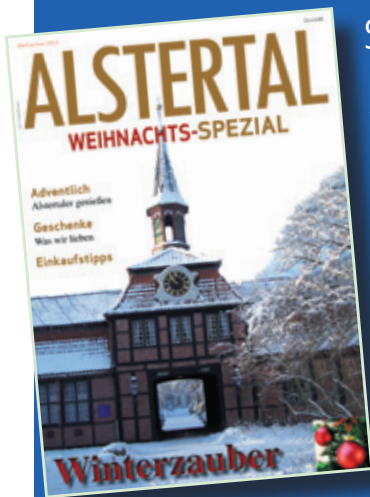


*Tagtäglich stehen Autofahrer im Stau. Viele machen das so aggressiv, dass sie sich anschließend an anderen Autofahrern abregieren.*

**Rasen, Drängeln, Pöbeln?**

Fast alle Autofahrer sind schon mindestens einmal Opfer von aggressivem Verhalten auf Deutschlands Straßen geworden. Dies zeigt eine repräsentative Umfrage der ADAC Motorwelt, deren Ergebnisse in der Septemerausgabe nachzulesen sind. Rasen, Drängeln und Pöbeln begegnet über der Hälfte der Autofahrer danach auf der Autobahn, gefolgt vom Stadtverkehr (23 Prozent) und der Landstraße (16 Prozent). Dabei werden Fahrer von PS-starken Autos als besonders bedrohlich wahrgenommen. Vor allem durch

dichtes Auffahren und Drängeln fallen den Befragten BMW (50,6 Prozent), Mercedes (32,2 Prozent), Audi (25,9 Prozent) und Porsche (8,7 Prozent) auf. Viele Verkehrsteilnehmer schließen von der Autofarbe auf das Fahrverhalten. Bei einem schwarzen Auto haben 43,5 Prozent der Befragten das unguete Gefühl, dass hinterm Steuer ein aggressiver Fahrer sitzt. 9,7 Prozent haben diese Einschätzung immerhin noch bei silbernen Fahrzeugen. Drängler sind der aktuellen ADAC-Motorwelt-Umfrage zufolge das größte Ärgernis im Straßenverkehr. 80 Prozent der Deutschen fühlten sich bereits durch Drängler provoziert. Das wundert nicht, denn 30 Prozent der Befragten ärgern sich nach eigenen Angaben über Schleicher auf den Straßen. Außerdem verzeichnen die deutschen Autofahrer eine stetige Zunahme der Wut am Steuer. Jeder fünfte ist überzeugt, dass Aggression im Straßenverkehr in den vergangenen Jahren zugenommen hat. Doch das kann teuer werden: Zu dichtes Auffahren kann wegen Bedrängen und Nötigen sogar eine Straftat darstellen. Dann wären mindestens ein Monatsgehalt fällig sowie sechs Monate Entzug der Fahrerlaubnis. Wer auf der Straße beleidigt wird, muss je nach Anlass und Situation mit einem halben Monatsgehalt Strafe rechnen.



Schon in Vorbereitung:

**ALSTERTAL  
Weihnachts-  
spezial.**

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

Infos: Tel.: 538 930 0

**Wir machen aus  
einer Beule keinen  
Elefanten!**



**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](http://www.juergenschroeder.com)

**Smart-Repair-Service Tel.: (040) 538 933 -0**





di

*Ski-Ass Tobias Stechert war einer von vier Athleten, die im Windkanal die perfekte Siegerhaltung suchten.*



Audi

Foto: Audi: A

## Vorbereitung auf WM-Saison im Audi-Windkanal

Sportlicher Besuch im Audi-Windkanal-Zentrum: Vier Athleten des Deutschen Skiverbandes (DSV) machten während ihrer Vorbereitung auf die WM-Saison in Ingolstadt Station und nutzten die Hightech-Anlage für einen

ungewöhnlichen Trainingstag. 2,6 Megawatt leistet die Turbine und kann damit Geschwindigkeiten von bis zu 300 km/h simulieren. Ideale Bedingungen also für Tobias Stechert, Andreas Sander, Josef Ferstl und Stephan

Keppler, um an der optimalen Haltung zu arbeiten – und das ohne störende äußere Einflüsse. Audi ist seit mehr als 25 Jahren Partner des DSV und mittlerweile auch von 14 weiteren alpinen Nationalteams, die regelmäßig

in Ingolstadt trainieren. Die neue Saison des Audi FIS Ski Weltcup beginnt Ende Oktober in Sölden, Höhepunkt sind die Weltmeisterschaften im Februar in Schladming, die ebenfalls von Audi präsentiert werden.

Audi  
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](http://www.audi-elbvororte.de)

Audi Elbvororte, Rugenbarg 248, 22549 Hamburg, Tel. 040/879 74 46-0



Europa-Trend:

**Das eigene Heim ist in der EU eher Regel als Ausnahme: Durchschnittlich 71% haben eines!**

# Mehrheit in Wohneigentum

**In Westeuropa und Skandinavien wohnen laut einer Erhebung 62 bis 72 Prozent in den eigenen vier Wänden – in Deutschland ist es immerhin noch eine Mehrheit von 53 Prozent!**

Aktuelle Zahlen des Statistischen Amtes der Europäischen Union für 2010 zeigen, dass in allen 27 EU-Staaten Wohneigentümer die absolute Mehrheit stellen. Das gilt auch für Deutschland (vgl. Grafik). Denn die EU-Erhebung stellt auf die Bevölkerungszahl ab, nicht auf Haushalte. Da Eigentümerhaushalte im Schnitt größer sind als Mieterhaushalte, ist diese Quote nach Auskunft von LBS Research höher als die haushalts- oder wohnungsbezogene Wohneigentumsquote, die in den letzten Jahren hierzu-

lande zwar merklich gestiegen ist, aber die 50-Prozent-Marke noch nicht „geknackt“ hat. Beim europäischen Überblick wird nach Angaben der LBS-Experten deutlich, dass die Wohneigentumsquoten in Osteuropa am höchsten sind. Gleichsam „im Uhrzeigersinn“ werden sie über Südeuropa und viele westeuropäische Länder bis in den Norden des Kontinents etwas kleiner, unterschreiten aber fast überall nicht (oder nicht wesentlich) den EU-Durchschnittswert von 71 Prozent. Nur am „Tabellenen-

de“, in den zentraleuropäischen Staaten Österreich, Deutschland und Schweiz, liegt der Anteil der Menschen in eigenen vier Wänden deutlich darunter. Die Ursachen für die unterschiedlichen Wohneigentumsquoten sind nach Auffassung von LBS Research recht vielfältig. So hat die Wohneigentumsbildung in vielen Staaten Mittel- und Osteuropas nach dem Fall des Eisernen Vorhangs mit den marktwirtschaftlichen Reformen besonders intensiv davon „profitiert“, dass in erheblichem Maße Wohnungs-

bestände privatisiert und – teilweise zu sehr geringen Preisen und nicht unbedingt in besonders gutem Erhaltungszustand – an ihre Bewohner übertragen wurden. Diese Form des Verkaufs an die Mieter hat es in Westeuropa in nennenswertem Umfang in der Vergangenheit nur in Großbritannien gegeben. Außerdem haben eigene vier Wände große Tradition vor allem in Südeuropa – und dort nicht nur in Form des Einfamilienhauses, sondern vielfach auch in Eigentumswohnungen.

*Fortsetzung auf Seite 104*



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

**SIG**  
**Holstein**

**Jetzt bin ich hier für Sie da!**

Ihr Objekt in guten Händen  
 Professionelle Unterstützung beim Immobilienverkauf mit der SIG-Holstein für Hamburg-Alstertal und Walddörfer



**Brigitte Peschel**  
 Telefon: 040 / 710001 75767  
 Mobil: 0172 / 400 94 37  
 www.sig-holstein.de

**Villa Hoheneichen**  
 Wohnen im Herzen von Weilingbüchel



**BAUBEGINN**

Penthouse: ca. 165 m<sup>2</sup> = 735.000 €  
 WHG 1.OG: ca. 93 m<sup>2</sup> = 410.000 €  
 WHG EG: ca. 125 m<sup>2</sup> = 463.000 €

5 Wohnungen, 3-4 Zimmer, Aufzug, 2 Bäder, solarunterstützte Warmwasser- und Heizungsversorgung, Fußbodenheizung, Echtholzparkett, Dreifach-Verglasung, Rollläden.

direkt vom Bauherrn: Langenstück 29, 22393 Hamburg, Tel. 040 / 636 036 94  
**PR KONZEPT** IMMOBILIEN GMBH | info@prokonzeptimmobilien.de | www.prokonzeptimmobilien.de

**In Sachen Immobilien**

im Alstertal-Magazin ist unsere Mediaberaterin **Barbara Suhr** die richtige Ansprechpartnerin. Wenn Sie Anzeigen schalten oder sich beraten lassen möchten, gibt sie Ihnen gerne nähere Informationen unter Tel.: 538 930-54 oder Mobil: 0172/923 36 82.



# Mehrheit in Wohneigentum

Fortsetzung von Seite 102



Die eigenen vier Wände gehören, wie hier in Dänemark, zur europäischen Tradition.



**Interessant: Mit einer Mehrheit von 53% Wohneigentümer liegt Deutschland dennoch in der EU hinten!**

In den westeuropäischen Ländern sowie in Skandinavien haben dagegen viele Länder lange Zeit politisch bewusst auf den Mietwohnungsbau gesetzt. Manche dieser Staaten verfügen noch heute über erhebliche Bestände im sozialen Wohnungsbau wie etwa Frankreich und Großbritannien, wo rund 18 Prozent der Bevölkerung in Wohnungen mit entsprechend ermäßigten Mieten leben. Auch in Österreich, Frankreich und Irland wohnen rund 15 Prozent der Menschen in solchen Beständen, die teils deutlich weniger als Marktmieten „kosten“. In Deutschland, das

nach dem zweiten Weltkrieg sehr stark auf den sozialen Wohnungsbau gesetzt hatte, sind es mittlerweile nur noch 7 Prozent der Bevölkerung, die in Sozialwohnungsbeständen leben. Der freifinanzierte Mietwohnungsbau liegt dagegen hierzulande an der europäischen Spitze. 40 Prozent der Menschen wohnen hier zu „Marktmieten“. Weitere Länder mit einem nennenswerten privaten Mietwohnungsbauanteil (um die 30 Prozent-Marke) sind etwa die Niederlande, Dänemark und Schweden. Nach Ansicht von LBS Research werden die eigenen vier Wände

in Zukunft im Zuge des zunehmenden Gewichts der privaten Altersvorsorge vor allem in den Ländern mit bislang geringerer Wohneigentumsquote weiter an Bedeutung gewinnen. So entlastet in Deutschland das Wohneigentum einen Rentnerhaushalt um fast 500 Euro pro Monat, und er ist gleichzeitig vor weiteren Mietsteigerungen geschützt. Am Ende verfügen Eigentümer im Rentenalter – wie die Statistik beweist – zudem nicht nur über das Immobilienvermögen, sondern sogar auch über mehr Geldvermögen als vergleichbare Mieterhaushalte.



## Haussanierung steuerlich absetzbar

Der Bundesfinanzhof (BFH) hat ein Herz für Häuslebauer: Wer sein selbst genutztes Eigenheim sanieren muss, kann mit Steuererleichterungen rechnen. „Ob die Aufwendungen als außergewöhnliche Belastungen steuerlich geltend gemacht werden können, hat der BFH allerdings an eine Reihe von Bedingungen geknüpft“, erläutert Schwäbisch Hall-Steuerrechtsexperte Stefan Bernhardt

die jüngsten Entscheidungen. Steuerlich abzugsfähig sind Baumaßnahmen, durch die konkrete Gesundheitsgefährdungen abgewehrt werden. Dazu zählt etwa die Sanierung von asbesthaltigen Gebäudeteilen. Aber auch die Behebung von Brand- oder Hochwasserschäden sowie die Beseitigung von Hausschwamm oder unzumutbaren Geruchsbelästigungen können steuermin-

dernd geltend gemacht werden. Voraussetzung ist laut Bernhardt allerdings in allen Fällen, dass der Grund für die Sanierung beim Grundstückserwerb nicht erkennbar gewesen und auch nicht vom Eigentümer selbst verschuldet worden sei.

**Aufatmen für Immobilienbesitzer: Sanierungen können unter Umständen steuerlich geltend gemacht werden!**



Foto: Bausparkasse Schwäbisch-Hall

## TUDSEN

IMMOBILIEN

### VOLKSDORF .

Neubauwohnungen ca. 60 - 74 m<sup>2</sup> Wohnfl. mit 2 ½ und 3 Zimmern. Baubeginn erfolgt, Fertigstellung 2013. Fahrstuhl, Parkett, Malerflies, Tiefgarage. Kleine Straße. Süd-Ausrichtung. € 225.500,- bis € 278.500,- / TG à € 17.500,-.

### HUMMELSBÜTTEL .

Zweigeschossige weiße Haushälfte mit ca. 144 m<sup>2</sup> Wohnfl. Sehr großzügiger Wohn- / Essbereich und 28 m<sup>2</sup> Schlafzimmer. Renovierung erforderlich. Süd- / West-Terrasse + 2 Dachterrassen. 500 m<sup>2</sup> Süd- / West-Grundstück Garage. € 405.000,-.

### OHLSTEDT .

Zweigeschossige Rotklinkervilla fast ein Neubau (Bj. 2010). Repräsentativ und gemütlich. Zahlreiche liebevolle Details, Holzdielen, englische Küche, besondere Bäder, Holztreppenanlage. 1.100 m<sup>2</sup> Grundstück, Garagenhaus. € 965.000,-.

### VOLKSDORF .

Rotklinkervilla Bj. 1928. Wunderschöne Architektur und erstklassige Wohnlage. Parkett und Pitchpine, hohe Decken, Stil und Atmosphäre. Umfangreich saniert. 2.350 m<sup>2</sup> breite Süd-Grundstück in einer alten Allee. Garagenhaus. € 1.750.000,-.

### GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma, die bei Verkäufen nicht zum Zuge kommen konnten, suchen wir dringend Einfamilienhäuser ab 130 m<sup>2</sup> - 200 m<sup>2</sup> Wohnfläche in Wellingsbüttel, Sasel oder Volksdorf. Kaufpreisvorstellungen € 500.000,- bis € 950.000,-.

### GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma, Chefarzt einer großen Klinik, suchen wir eine großzügige Villa ab 250 m<sup>2</sup> Wohnfläche in sehr gutem Zustand. Standort Wellingsbüttel, Volksdorf oder Ohlstedt. Süd- oder Süd- / West-Grundstück. Kaufpreis bis € 1.800.000,-.

040 / 609 019 30

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

Kontorhaus Eulenkrugstraße 7 22359 Hamburg Volksdorf

Altersvorsorge:

# Schenken statt vererben

*Eine Schenkung  
in Verbindung mit  
Wohnrecht auf Lebenszeit  
könnte für Senioren eine  
gute Alternative sein.*

Immobilien-Eigentümer im Ruhestand können ihre Immobilie zu Geld machen und dadurch Lebensqualität gewinnen. Und das

## SASEL



4-Zimmer Endreihenhaus in bester Aufteilung mit ca. 110 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Vollkeller, Bj. 1967, Garage, 550 m<sup>2</sup> sonniges Grundstück, gefragte Lage nahe Markt, € 315.000,-

## WOHLSDORF-OHLSTEDT



Großzügige 4-Zimmer-ETW - wie Einfamilienhaus, ebenerdig, ca. 164 m<sup>2</sup> Wohnfl., Wintergarten, Schwimmbad, Doppelgarage, ca. 650 m<sup>2</sup> Grundstücksanteil, ruhige Lage, € 398.000,-

## DUVENSTEDT



5-6 Zimmer Einfamilienhaus im Landhausstil mit ca. 250 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Vollkeller, ca. 60 m<sup>2</sup> Wohnbereich, 2 Bäder, Doppelgarage, 961 m<sup>2</sup> Grundstück, ruhige Sackgasse, € 595.000,-

## KLEIN HANSDORF



Komfort-Fachwerkhäuser, Bj. 2009, ca. 212 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Ausbaureserve im Studio, einmalig schöne Ausstattung, 1.093 m<sup>2</sup> Grundstück zzgl. ca. 3,5 ha Pferde- und Weidekoppeln mit Pferdeboxen + Reitplätzen in naturschöne Lage

Dieses außergewöhnlich schöne Fachwerkhäuser und eine Vielzahl weiterer attraktiver Häuser, Grundstücke und Eigentumswohnungen konnten wir in diesem Jahr an zufriedene Kunden vermitteln. Daher können wir auch für Ihre Immobilie einen Käufer zu besten Konditionen vermitteln. Sprechen oder 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



## oft ohne aus den eigenen vier Wänden ausziehen zu müssen.

Die Hälfte der über 60-jährigen Deutschen lebt heute im Eigenheim, von den über 80-jährigen noch mehr als 40 Prozent. Doch die Immobilie bindet oft Kapital, das Ruheständler für ihren Lebensunterhalt benötigten. Vielen stellt sich die Frage, ob sie ihre Reise-, Freizeit- und Komfortbedürfnisse einschränken sollen oder besser ihr Domizil verkaufen und vom Erlös trefflich leben.

### Finanziellen Spielraum schaffen

Gegen einen Verkauf spricht für viele Ältere, dass sie möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung wohnen und das Haus später an die Kinder vererben wollen. „Es gibt aber Alternativen“, erläutert Isabell Gusinde von der BHW Bausparkasse. „Ältere können zum Beispiel mehr finanziellen Spielraum durch die Schenkung der Immobilie an die Angehörigen gewinnen.“ Der Schenker überträgt das Haus an die Erben und lässt sich ein Wohnrecht auf Lebenszeit oder eine regelmäßige Leibrente einräumen.

„Der Schenker spart Kosten für die Instandhaltung und für eine etwaige Modernisierung“, so die BHW-Expertin. Für die kommt der neue Eigentümer auf. Je nach Größe der Immobilie könnte der Schenker den Begünstigten auch einen Teil der Immobilie überlassen und eine separate Wohnung im Haus beziehen – das senkt wiederum die Wohnkosten.

### Wohnrecht statt Verkauf

Ein Wohnrecht sollte unbedingt ins Grundbuch eingetragen werden. Der Notar Lutz Wesch: „So sichert sich der Schenker ab, falls den Neueigentümern später eine Zwangsversteigerung droht, die Kinder unverhofft einen Verkauf planen oder Streitfälle in der Familie auftreten.“ Statt eines Wohnrechts können Eltern und Kinder auch einen Nießbrauch vereinbaren. „Beim Nießbrauch fallen etwaige Mietzahlungen für die Vermietung der Immobilie an die Eltern“, sagt Wesch. Die könnten davon beispielsweise ein Apartment auf Mallorca finanzieren.

## Info: Das ist eine Schenkung

**Paragraph 516 des Bürgerlichen Gesetzbuchs definiert eine Schenkung folgendermaßen: „Eine Zuwendung, durch die jemand aus seinem Vermögen einen anderen bereichert, ist Schenkung, wenn beide Teile darüber einig sind, dass die Zuwendung unentgeltlich erfolgt.“ Wenn bei der Schenkung ein Freibetrag überschritten ist, unterliegt sie der sogenannten Schenkungssteuer. Der Freibetrag variiert je nachdem, in welcher Beziehung der Schenkende zum Beschenkten steht, von 20.000 bis 500.000 Euro.**

www.bmw.de

**WOHNEN AM KERBELWEG**

**Neubau 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 m<sup>2</sup> Wohnfl., ab 245.900,- €, courtagefrei
- WK- und KfW 70-Förderung möglich

INFO: Sonntag: 14 – 16 Uhr | Beisserstr., Ecke Kerbelweg

Tel. 040 - 20 00 50 | [www.nccd.de/kerbelweg](http://www.nccd.de/kerbelweg)

**NCC**

### Immobilien im Alstertal sind unsere Profession.

Verlassen Sie sich auf unsere Diskretion, Zuverlässigkeit und eine exzellente Betreuung beim Verkauf Ihrer Immobilie.

Telefon: 040 / 89 72 76 71  
[info@schulzrealtors.de](mailto:info@schulzrealtors.de) | [www.schulzrealtors.de](http://www.schulzrealtors.de)

**MATTHIAS  
SCHULZ  
REALTORS**

IMMOBILIEN

### Immobilienverkauf: stressfrei & sicher

Für Sie leisten wir unter Einsatz unserer Markterfahrung, moderner Werbemedien und Verkaufstechniken den umfassenden und zügigen Verkauf, aber auch die Vermietung Ihres Hauses, Grundstückes oder Ihrer Wohnung.

Unser TIPP: Ihr Immobilienvermögen in eine Rente umwandeln - ohne auszuziehen - Wir beraten Sie gerne!

[www.Bibow-Immobilien.de](http://www.Bibow-Immobilien.de)

**Bibow**  
Immobilien  
Tel. 040 / 608 75 100

Faust & Tiedemann  
Immobilien

**IMMOBILIENMAKLER SOLLTEN NICHT NUR IN „DEN BESTEN LAGEN ZUHAUSE“ SEIN. SIE SOLLTEN DAS BESTE AUS JEDER LAGE MACHEN KÖNNEN.**

Faust und Tiedemann. Die Perfektionisten.  
[faustundtiedemann.de](http://faustundtiedemann.de) / T. 040.600 82 200

Neuer Immobilientrend:

# Klein ist das neue Groß

Der Bauboom hält an. 2011 wurden 14,6 Prozent mehr Wohnungen fertiggestellt als im Vorjahr.

Neben großen Einfamilienhäusern entstehen zunehmend kompakte, smarte Neubauten.

„Klein, aber fein“ ist beliebt – bei immer mehr jungen Leuten und der Generation 50 plus.

Durchschnittlich 45 Quadratmeter Wohnfläche standen Deutschen 2010 zur Verfügung. Zum Vergleich: 1968 waren es nur 24 Quadratmeter pro Person. Bei schrumpfenden Haushaltsgrößen entstehen immer größere Neubauten – von rund 71 Quadratmetern 1968 ist die Wohnungsgröße bis 2010 auf circa 92 Quadratmeter gestiegen. Doch die seit 2007 ansteigenden Immobilienpreise haben eine Gegenbewegung ausgelöst: Klein

bauen kommt in Mode. Architekt Wolfgang Fischer aus Würzburg: „Ich beobachte, dass Bauherren genauer hinschauen: Was brauche ich wirklich? Wichtig ist, dass das Haus vom Entwurf bis zur Ausführung qualitativ hochwertig durchgeplant ist.“

### Gefragt: Das „zweite Bauen“

Qualität wünschen sich vor allem die über 50-jährigen Wohn-Optimierer. Rüdiger Grimmert von der BHW Bausparkasse

stellt dabei fest: „Heute gibt es immer mehr Paare ab 50, die sich mit dem Verkauf des großen Familiendomizils bewusst für ein ‚Downgrading‘ entscheiden und ein kleineres Haus bauen. Das passt oft besser zu ihren veränderten Bedürfnissen.“

Klein starten, groß rauskommen. Besonders junge Mieter wollen raus aus der Abhängigkeit von ihrem Vermieter. Laut einer aktuellen Umfrage der BHW Bausparkasse planen rund 30

Prozent der unter 30-Jährigen, in den nächsten Jahren Wohneigentum zu erwerben. Da sind preiswerte Lösungen gefragt. Der Trend: Neubau-Häuser, die mit der Familie wachsen und je nach Budget und Bedürfnissen nach und nach ausgebaut werden können. Vom transportablen Einraumhaus für junge Menschen, die beruflich flexibel sein müssen, über das Minihaus bis zum Tipihaus beschreitet die Architektur hier neue Wege.

5x  
in Hamburg



**JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN**

**Besuchen Sie unsere neue Homepage!**

[www.jw-i.de](http://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**



**Uhlenhorst**

Hochwertiges Zinshaus in 1A Lage, 11 Einheiten mit insgesamt ca. 887 m<sup>2</sup> Wohnfläche, einmaliges Penthouse mit Wellnessbereich und Glaspypamide, luxuriöse Ausstattung, KP auf Anfrage



**Duvenstedt**

Repräsentatives Anwesen+separates Grundstück+Zinshaus in Duvenstedt auf sehr gepflegtem, ca. 3.279 m<sup>2</sup> großen Grundstück, Villa mit 304 m<sup>2</sup> Wohnfläche mit Kamin, Zinshaus mit 416 m<sup>2</sup> Wohnfläche, angelegte Einfahrt, 3 Garagen zzgl. Stellplätze, Villa und Gewerbe auch separat zu erwerben KP € 1.900.000,-



**Poppenbüttel**

Idyllisches Einfamilienhaus im grünen Poppenbüttel, Grundstück ca. 400 m<sup>2</sup>, ca. 165 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 4 Zimmer zzgl. 2 Zimmer im Souterrain, hochwertige Einbauküche, Kamin, Carport, KP € 475.000,-



**Wellingsbüttel**

Familienfreundliches verbundenes Einfamilienhaus in Wellingsbüttel, ca. 708 m<sup>2</sup> großes Grundstück, ca. 175 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 7 Zimmer, großzügiges Wohn-/Esszimmer, Kamin, Sauna, voll ausgebauter Keller, KP € 775.000,-



**IHR PARTNER SEIT ÜBER 20 JAHREN**

**ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER**

Hummelsbüttler Hauptstraße 10  
22339 Hamburg  
Tel.: 040/ 53 88 88 88

*Es muss nicht immer ein riesiges Domizil sein: Auch kleinere Häuser können sich lohnen!*



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.



Wellingsbüttel, gepf. Maisonette-ETW in gefragter Lage, Baujahr 1977, ca. 129 m<sup>2</sup> Wohnfl., 3 Zi., Galerie, EBK, Kamin, TG-Stellplatz möglich, KP: EUR 425.000,-



Wellingsbüttel, DHH an der Grenze zu Sasel, Baujahr 1984, ca. 164 m<sup>2</sup> Wohnfl. zzgl. ca. 25 m<sup>2</sup> wohnl. nutzbar Fläche, 6 Zimmer, ca. 535 m<sup>2</sup> Grundstück, Doppelcarport, KP: EUR 460.000,-



Wohldorf-Ohlstedt, gemütliches EFH in familienfreundlicher Lage, Baujahr 1960, ca. 159 m<sup>2</sup> Wohnfl., 5 1/2 Zi., ca. 1.002 m<sup>2</sup> Grundstück, Garage, KP: EUR 525.000,-



Wellingsbüttel, Penthouse-Wohnung mit großer Dachterrasse in Alsterlage, Baujahr 2000, ca. 107 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 3 Zimmer, offene EBK, Parkett, TG-Stellplatz, NKM: EUR 1.275,- zzgl. NK/KT/CT

**HAMBURG-ALSTERTAL**  
TEL. 040 - 53 05 43-0  
AUCH AM WOCHESENDE

**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 SERVICE  
**ZIMMERMANN**  
WILHELM ZIMMERMANN

Neue Seminartermine ...



...für interessierte  
**Immobilienigentümer**

zu folgenden Themen:  
- Räumliche Veränderung  
Dienstag, den 16.10.2012, um 18:30 Uhr  
- Hausverkauf im Alter  
Freitag, den 19.10.2012, um 16:00 Uhr  
Weitere Informationen und Anmeldung für kostenlose Teilnahme telefonisch oder unter [www.zimmermann-ivd.de](http://www.zimmermann-ivd.de).

Frahredder 7  
22393 Hamburg  
Telefon: 040- 600 10 600  
[www.zimmermann-ivd.de](http://www.zimmermann-ivd.de)



**Baufinanzierung:**

Sonderzins (Stand Oktober 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](mailto:info@finanzagentur-porschen.de)

**Trumm** Immobilien GmbH  
 Der Weg ist unser Ziel  
**Makler Ihres Weges**  
 seriös & kompetent  
 ivd  
**596100**  
 Firmengründung 1978  
 www.TrummImmobilien.de

**VERKAUFT**  
 Wellingsbüttel  
 ruhige Südwest-Lage  
**Geben Sie auch Ihren Immobilienverkauf in unsere Hände**  
 € 600.000,-

**FRÜNDT IMMOBILIEN: DIESE KÖPFE MACHEN IHREN IMMOBILIENVERKAUF ERFOLGREICH!**  
 Für einen Immobilienverkauf in der Region bieten wir Ihnen allerbeste Perspektiven: Was uns auszeichnet? Zum Beispiel unser ambitioniertes Mehr-Generationen-Team. Treffsichere Preisermittlung. Sensible Beratung. Gute Marktposition mit lokaler Spezialisierung. Aktive Kontakte zu abschlussbereiten Interessenten. Herausragende Exposéqualität. Innovativer Marketingplan. Netzwerk mit Finanzierern, Handwerkern & Co. So werden Sie durch uns zum erfolgreichen Verkauf  
**MIT SICHERHEIT GUT BERATEN!**  
 ivd  
 RDM  
 VHH  
**FRÜNDT**  
 040 / 6001 6001  
 Mehr: www.frundt.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



**Achtung: Auch Fußgänger müssen sich „den gegebenen Straßenverhältnissen anpassen“!**

Grafiken: LBS/Tomitek

**Urteile um die Immobilie**

# Achtung, Stolperfalle!

**Das Alstertal-Magazin stellt auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge **aktuelle Urteile** zur Rechtsprechung rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es um Stolperfallen, Hobbyräume und die Gefahren des Elektrosmogs!**

**Augen auf!**

Wenn jemand auf Bürgersteigen, auf Haustreppen und in Fluren von Wohnanlagen stolpert und verunglückt, dann stellt sich schnell die Frage, ob hier ein Grundstückseigentümer seine Verkehrssicherungspflicht verletzt haben könnte. Ob also der Untergrund zu glatt, zu rutschig oder zu uneben war. Doch die Gerichte gehen hier in der Regel durchaus mit Augenmaß vor und erwarten von den Verkehrssicherungspflichten nicht mehr als das Zumutbare. So war es auch, als

eine Frau auf einem Gehweg stürzte. Hier hatten sich zwei Gehwegplatten gelockert und waren von Unbekannten entfernt worden, so dass eine Vertiefung entstand. Darüber stolperte die Passantin. Das zuständige Gericht stellte sich nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS auf die Seite des Verkehrssicherungspflichtigen. Man könne von niemandem erwarten, dass er laufend Kontrollen durchführt. Es liege an der Passantin selbst, auf ihren Weg



zu achten: „Grundsätzlich muss der Straßenbenutzer sich (...) den gegebenen Straßenverhältnissen anpassen und die Straße so hinnehmen, wie sie sich ihm erkennbar darbietet.“ Im konkreten Fall komme noch erschwerend hinzu, dass das Unfallopfer auch einen anderen, besser ausgeleuchteten Weg hätte benutzen können. (Oberlandesgericht Thüringen, Aktenzeichen 4 U 1040/10)

#### Elektromog?

Robustere Naturen bemerken in der Regel gar nichts davon. Aber manche Menschen reagieren sehr stark auf Radio-, Fernseh- und Mobilfunkwellen. Ihnen bleibt nichts anderes übrig, als sich mit aufwendigen Abschirmmaßnahmen davor zu schützen. Ein kleiner Trost für die Betroffenen: Nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS können die Ausgaben dafür unter Umständen steuerlich abgesetzt werden. (Finanzgericht Köln, Aktenzeichen 10 K 290/11)

Der Fall: Eine Frau litt seit vielen Jahren unter einer ausgesprochenen Empfindlichkeit gegenüber Elektromog. Das äußerte sich durch Migräneanfälle und das Auftreten von Tinnitus. Schon in ihrer alten Mietwohnung hatte sie Maßnahmen dagegen ergriffen. Das tat sie auch, als sie in eine neue Eigentumswohnung umzog. Sie investierte rund 17.000 Euro, um ihr Objekt gegenüber den Nachbarimmobilien abzuschirmen und Geräte mit hoher magnetischer Strahlung durch besser geeignete Elektrogeräte auszutauschen. Den Betrag machte sie in ihrer Steuererklärung als außergewöhnliche Belastung geltend. Das zuständige Finanzamt verweigerte dies, weil die medizinische Notwendigkeit der Maßnahmen nicht ausreichend nachgewiesen sei. Das Urteil: Die Kölner Finanzrichter stellten sich gegen den Fiskus und entschieden, die volle Summe könne steuerlich geltend

*Fortsetzung auf Seite 112*

## Grossmann & Berger



### Duvenstedt

Einfamilienhaus, Baujahr 1974,  
7 Zimmer, ca. 170 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
Bestlage, ca. 927 m<sup>2</sup> Grundstück  
**Kaufpreis: € 460.000**

### Tangstedt

Einfamilienhaus, Baujahr 2005,  
5 Zimmer, ca. 165 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
neuwertig, ca. 847 m<sup>2</sup> Grundstück  
**Kaufpreis: € 399.000**

### Poppenbüttel

Eigentumswohnung, Baujahr 1986,  
3,5 Zimmer, ca. 119 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
Fahrstuhl, TG, direkt beim AEZ  
**Kaufpreis: € 345.000**

### Hummelsbüttel

Einfamilienhaus, Baujahr 1978,  
5,5 Zimmer, ca. 165 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
Garage, ca. 520 m<sup>2</sup> Grundstück  
**Kaufpreis: € 320.000**



#### 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

**zapf umzüge**  
 Internationale Umzugsfachspezialisten  
 NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

Umzugspartner VRK Hamburg GmbH  
 Tel.: 040 / 8 53 33 90  
 Fax: 040 / 8 51 51 50  
 www.zapf.de  
 hamburg@zapf.de

**Handwerker/Gärtner/  
 Marktbeschicker!!!**

Halle ca. 210 m<sup>2</sup> mit  
 Freifläche ca. 40 m<sup>2</sup>  
 zu vermieten.  
 Hamburg-Sasel  
 Büro: 040-633 177 50  
 Mobil: 0172-953 65 75

Grundstücksbewertung  
 - unabhängig - marktgerecht

**Stephan Teschke**  
 Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)  
 für die Bewertung von bebauten und unbebauten  
 Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Wittthöft  
 - Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44  
 auch abends und am Wochenende

**ABEL IMMOBILIEN** 

Makler & Bauträger

**Häuser & Grundstücke gesucht**  
**abel-immo.de**  
**6000 91 60**

Ein Partner von **ELBE-HAUS**  
 So will ich bauen.

Service rund um  
 Haus und Grund



**Neutrale** Beratung - auch vor Ort - bei Neubau,  
 Kauf, Ausbau, Sanierung und Modernisierung

- Vertragsprüfung
- Bauüberwachung und Kontrolle
- Begleitung bei Übernahme und Abnahme
- Bauschadenermittlung
- Bewertung von Immobilien
- Haus- und Anlagentechnik

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

Grundeigentümer-Verband  
 Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg  
 Telefon (040) 309 67 20  
 Telefax (040) 32 13 97  
 www.grundeigentuemerverband.de  
 info@grundeigentuemerverband.de

 **Grundeigentümer-  
 Verband  
 Hamburg**



**Glück gehabt: Kosten für Elektrosmog-Schutz lassen sich steuerlich absetzen!**

Fortsetzung von Seite 111

ermacht werden. Ein privat ein-  
 gereichtes ärztliches Gutachten  
 und die Stellungnahme eines  
 Ingenieurbüros für Baubiologie  
 reichten hier als Bestätigung  
 aus. Außerdem beweise die Ab-  
 schirmung bereits der vorherigen  
 Mietwohnung, dass die Frau of-  
 fensichtlich unter einer hartnäckigen  
 Empfindlichkeit gegenüber  
 Elektrosmog leide.

**Schlafen im Hobbyraum**

Ein Hobbyraum ist kein Wohn-  
 raum. Daran müssen sich die  
 Mitglieder einer Eigentümer-  
 gemeinschaft unbedingt halten.  
 Wenn einer von ihnen die Bestim-  
 mungen der Teilungserklärung  
 grob verletzt und zum Beispiel  
 Familienmitglieder dauerhaft in  
 dem „Hobbyraum“ übernachten  
 lässt, dann kann ihm das nach In-  
 formation des Infodienstes Recht  
 und Steuern der LBS untersagt  
 werden. (Bundesgerichtshof,  
 Aktenzeichen V ZA 1/11)  
 Der Fall: Eine Familie litt offen-  
 sichtlich unter erheblicher Platz-  
 not innerhalb ihrer Eigentums-  
 wohnung. Anders ist es kaum zu

erklären, dass zum Übernachten  
 zwei der drei Kinder in einen  
 Raum im Untergeschoss der  
 Wohnanlage ausquartiert wurden.  
 Dieser Raum war eigentlich als  
 Teileigentum und Hobbyraum  
 der Familie ausgewiesen. Als die  
 neue Art der Nutzung bekannt  
 wurde, forderte die Gemeinschaft  
 die Eltern auf, dies abzustellen.  
 Doch sie waren nicht dazu bereit  
 und verwiesen darauf, dass sie  
 immerhin eine behördliche Ge-  
 nehmigung dafür erhalten hätten.  
 Gestört werde dadurch ohnehin  
 niemand nachhaltig.  
 Das Urteil: Der Bundesgerichts-  
 hof bemängelte, dass die Familie  
 nicht die Einwilligung der Eigen-  
 tümergemeinschaft eingeholt ha-  
 be. Das könne durch den Kontakt  
 zur Behörde nicht ausgeglichen  
 werden. In der schriftlichen Be-  
 gründung der Entscheidung hieß  
 es: „Es entspricht allgemeiner  
 Rechtsprechung und Literatur,  
 dass die Nutzung eines in der  
 Teilungserklärung als Teileigen-  
 tum und Hobbyraum ausgewie-  
 senen Raums zu (nicht nur vor-  
 übergehenden) Wohnzwecken  
 unzulässig ist.“



**Einzelnachhilfe zu Hause**  
**Infratest: GUT (1,8)**  
 Bundesw. Elternbefragung 2007  
**ABACUS**  
 abacus-nachhilfe.de  
 seit über 10 Jahren in HH und Umgebung  
 68 13 70 / 60 76 16 83

Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen

**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

**Hundeglück Hamburg**, Gassiservice für Hamburgs Norden und Umgebung. Kleine Gruppen von max. 6 Hunden. Kompetente und liebevolle Betreuung. 2 Std. Spaziergang, Hol- und Bringservice im klimatisierten, hundgerechten Auto. 15 €. Tel.: 0172 - 427 73 47

**Kaufe Bücher/Bibliotheken**  
 Freue mich über Ihren Anruf!  
 040/67 58 73 77 oder 0179/49 19 333

**Suche in Hamburg-Nordost** von Privat Eigentumswohnung oder Haus mit Grundstück, evtl. Leibrente, Erbpacht oder Sofortkauf. Tel.: 606 60 49

**Zuverl. Polin**, sucht Arbeit im Haushalt (Putzen u. Bügeln) Tel. 0172-415 3243

**Hohwacht/Ostsee**, Fewos 2-4 P. Tel.: 0178 - 251 15 41, ostseenest.com

**Bad Sachsa Harz**, 2 Zimmer, behindertengerecht, ruhig gelegen und doch zentral. Mindestgebot: 35.000,- € von privat. Tel.: 0170-55 41 655

**Erfahrene Privatsekretärin** ordnet/verwaltet zuverlässig und diskret Ihre Unterlagen (auch im Trauerfall), Referenzen vorhanden. Tel.: 04106 - 613 539 od. 0176 - 96 22 66 80

**4 Winterreifen** für VW-Tuareg, Alu-Felgen, Conti 235/65 R17, neuwertig, 7 mm Profil. Preis: 200 Euro. Mobil: 0151 - 21 22 05 86

**Antik & Trödel FLOHMARKT**  
**14. Oktober**  
 !!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!  
 „Drinne und Draußen mit Livemusik“  
 Landgestüt - 23795 Traventhal  
 4 km von SE - Tel. 04551-96 89 25  
 www.landgestuet-traventhal.de

**auf Maß** Regal, Schrank, Bett, Tisch  
 Schiebetür, Heizkörperverkleidung  
 Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster  
 Möbelermalung 040/61996535  
 Vergolderei bettinanohe.de  
 zum Verlieben Ludolfsstr. 39 • U Kellingh.str.  
 Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.  
 Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

**Linda Geier Hairstyling und Birgit Gladich Hand & Nagelpflege**  
 Alsterdorfer Str. 260 suchen Friseur (m/w) der/die Lust hat, selbständig in Form einer Stuhlmiete zu arbeiten. Info: www.lindageier-hairstyling.de oder 0172 5758570

**Suche Schallplatten** aus den Bereichen **Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre.** Tel.: 695 46 76

**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

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

**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



Halbinsel Eiderstedt/Nordsee

Zugvogelpreise

Stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen (auch mit Kamin) in schönen Reetdachhäusern, herrlicher Alleinlage und von der Natur umgeben - ideal zum Radfahren. Hunde willkommen. Special: „Oma-Opa-Enkel-Preis“

Wir freuen uns auf Sie!  
 Tel.: 040/ 20 61 59  
 www.reet-und-meer.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, Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50;

Marc Brando (Eppendorf, Hohen-

felde, Uhlenhorst, Autohäuser)

Tel. 538930-63; Ingrid Hesse

(Haspa), Tel. 538 930-0; Anne-

gret Linke (Winterhude), Tel.

538 930-67; Sabine Merzbach

(AEZ), Tel. 538930-17; Sabine

Meyerrose (Sasel), Tel. 538

930-52; Simone Niklaus (Welling-

sbüttel), Duvenstedt und

Lemsahl-Mellingstedt), Tel.

538930-14; Andreas Rohloff

(Autohäuser), Tel. 538 930-51;

Barbara Suhr (Makler), Tel.

538930-54; Helmut Wegner

(Volksdorf, Hamburger Meile),

Tel. 538 930-56; Michael

Wiele (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.alstertv.de

www.alster-talk.de

www.talkhamburg.de

www.hamburger-

herbstempfang.de

**Fax:**

040 / 538 9 30 11

Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Waldhöfen.

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christian Ehrhorn,

Maria Hegemann, Christiane Kaufholt (CvD AEZ-Magazin), Christian Luscher, Jonas Sachtelber | **Korrektorat:** Regina Ahrens

**Produktion/Anz.-Disponenten:** Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver

**Grafik:** Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Luka Plepp, Alina Sophie Schulz

**Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

**Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun,

Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2012 Magazin Verlag Hamburg.

**Kein Magazin bekommen?**

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52

**Ferienhäuser**

**5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen**

www.traumhaussylt.de Tel.: 040 53 69 40 06

# Alstertal-Sudoku

Leicht:

		1		9		6	5	
3	2	7		5	6	9	4	
	6	5	4		3		1	7
2	1	9				5		4
	5	6			2		8	1
4					5		2	9
5	9	4	7	6	1		3	2
1	8	3	5			4	7	6
		2		3		1		5

Mittel:

	7			3	9		2	
5						9	7	4
		9	7		4		3	
	4	3	5					
1			2	9	6			3
		7			3	1	6	
			4	7	1	6	5	
4		2						7
		1		6			8	

Schwer:

9	7					3		
				1	4			
		1		6				4
6	2							
			7					5
			5		8	2		
1								
			9					

Sehr schwer:

	5		9					
			2			1		6
		3						8
	7			5	8	4		
	8						6	
		5	1	9			8	
4						5		
2		8			5			
					4		3	

So geht 's:

Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch im Alstertal. Es besteht aus einem Quadrat, das in  $3 \times 3$  Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in  $3 \times 3$  Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (=  $9 \times 9$  Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die richtigen Ergebnisse erscheinen im nächsten Heft!

Lösungen aus Heft 07/12:

Leicht:

8	6	7	5	4	3	2	1	9
2	5	4	1	9	8	7	6	3
3	1	9	7	6	2	8	5	4
5	9	2	6	3	1	4	7	8
7	8	6	4	2	5	3	9	1
4	3	1	9	8	7	6	2	5
6	4	3	2	1	9	5	8	7
9	7	8	3	5	6	1	4	2
1	2	5	8	7	4	9	3	6

Mittel:

7	9	8	6	5	1	4	3	2
6	4	5	7	3	2	9	1	8
3	2	1	9	8	4	7	6	5
5	8	7	4	6	9	3	2	1
9	6	3	2	1	8	5	7	4
4	1	2	5	7	3	8	9	6
2	7	6	3	4	5	1	8	9
8	3	4	1	9	6	2	5	7
1	5	9	8	2	7	6	4	3

Schwer:

3	2	9	8	5	4	6	1	7
7	1	5	6	2	3	4	9	8
8	4	6	9	1	7	3	5	2
9	6	8	7	4	5	2	3	1
1	3	7	2	9	6	8	4	5
4	5	2	1	3	8	9	7	6
2	7	4	3	6	1	5	8	9
6	8	3	5	7	9	1	2	4
5	9	1	4	8	2	7	6	3

Sehr schwer:

8	9	1	3	2	6	5	4	7
7	6	3	4	5	8	2	1	9
2	5	4	1	7	9	3	6	8
6	2	9	8	1	5	7	3	4
4	7	8	2	6	3	1	9	5
3	1	5	7	9	4	6	8	2
5	4	2	9	3	1	8	7	6
1	8	6	5	4	7	9	2	3
9	3	7	6	8	2	4	5	1

Gute Architektur schafft Mehrwert



www.mollwitz.de

Wir machen Ihre individuellen Wünsche zu konkreten Plänen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch.  
Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargteheide, Tel. 04532-20 66-0, Fax 04532-20 66-22, www.mollwitz.de

**CIRCUS  
RONCALLI**

**TIME  
IS HONEY**

KEINE ANGST VOR WILDEN  
TIEREN! WIR HABEN KEINE!

**5. OKT bis 11. NOV**

**HAMBURG**

**KLOSTERTOR**  
NORDKANALSTRASSE / AM ADAC

Vorstellungen:  
Mittwoch-Samstag 15 u. 20 Uhr • Sonntag 14 u. 18 Uhr

Kartenvorverkauf: Tickets bei allen bekannten  
Vorverkaufsstellen, per Telefon und im Internet.

Tickets & Info:  
**040/226 599 33**  
**WWW.RONCALLI.DE**

WWW.FACEBOOK.COM/CIRCUSRONCALLI

NEU: Die APP für iPhone und Android jetzt kostenlos zum Download!



# WOHLGEFÜHL MIT DEN WEEKDAY SPA PACKAGES

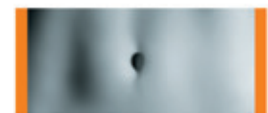
Gönnen Sie sich doch mal einen kompletten Wohlfühltag! Mit den **Weekday Spa Packages** bietet MeridianSpa montags bis donnerstags (außer feiertags) ein ganz besonderes Verwöhnprogramm. Genießen Sie mit einer Tageskarte das gesamte Wellness-Angebot und zusätzlich eine entspannende Massage, eine wohltuende Beauty-Behandlung oder einfach beides. Das alles in der einzigartigen Atmosphäre von MeridianSpa und schon ab 57 €. Mehr Informationen unter [www.meridianspa.de/spapackages](http://www.meridianspa.de/spapackages) und in Ihrem MeridianSpa.

**Anrufen - Termin vereinbaren - Verwöhnen lassen:**

MeridianSpa Alstertal • ☎ 040/65 89-14 90

4 x in Hamburg

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



**MERIDIAN SPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.