

**GROSSER  
SERVICETEIL:**  
Gesundheitsratgeber  
Wohntrends · Geschenk-Ideen  
Weihnachten und Silvester genießen

Heft 11, 23. November 2012, Auflage 51.000



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

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

# Alstertal

## Magazin

Foto: Stephan Wallocha

Exklusiv bei uns:



## Sozial- Oskar

Ehrt engagierte  
Jugendliche

## Streit

Ring 3: Statt Tempo 60  
wieder „nur“ 50!

## Bemüht

Die Stadt und die  
Asylbewerber-Massen

JEDEN TAG  
EIN NEUER  
WITZ



Hamburger Herbstempfang:

# GLANZVOLL

Eva Habermann und 800 Gäste feierten Hamburgs schönsten Empfang!

Teppich



# NEUERÖFFNUNG\*

auf über 2000 m<sup>2</sup>

Betten • Matratzen • Boxspring • Kinderbetten • Gardinen  
Markisen und Hamburgs großes  -Bettenstudio



Poppenbütteler Bogen 94  
22399 Hamburg  
Tel.: 040-611 66 80  
www.teppich-stark.de



- Teppichboden & PVC
- Parkett & Laminat
- Design Planken
- Orient-Teppiche
- Designer Teppiche
- Betten & Matratzen
- Sonnenschutz
- Gardinen & Stoffe
- Plisse & Rollos
- Markisen

\*In den ehemaligen Räumen von Opel Dello

**P** 120 kostenlose Parkplätze

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9.00 Uhr-18.30 Uhr  
Sa 9.00 Uhr-16.00 Uhr



## 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

# In Balance

VON WOLFGANG E. BUSS



Wie wäre es doch schön: ein gutes Leben zu führen mit einem klasse Job, einer prima Familie, vielen netten Freunden, einem richtig guten Einkommen und genau das zu leben, was mir wichtig ist. **Jo!, klingt gut** und ist eigentlich leicht zu machen in einem der reichsten Länder der Welt mit unbegrenzten Möglichkeiten! Jeder ist hier seines Glückes Schmied. Jeder hat, so ein

breiter gesellschaftswissenschaftlicher Konsens, ein größtes Maß persönlicher Freiheit und damit die besten Chancen auf eine individuelle Lebensplanung. Sogar verfassungsrechtlich. Jeder hat, ich zitiere Artikel 2 der Verfassung, das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit – da kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

Doch die Wirklichkeit sieht so nicht aus. Rund eine Millionen Deutsche erleiden schon auf dem Weg zu einem glücklichen und reichen Leben einen **Burn-out**. Sie schaffen es nicht zu erreichen, was so erstrebenswert ist und einfach erscheint. Sie leiden an ihrem Alltag. Was machen sie falsch? Es gibt dazu eine Antwort: Sie halten ihr Leben **nicht in der Balance**. Es fehlt ihnen das Gleichgewicht, es fehlt die Ausgewogenheit. Sie verwirklichen ihr Recht auf persönliche Entfaltung nach dem Grundgesetz, doch von Balance steht da nichts drin. Von Balance stand auch nichts in ihren Schulbüchern, auch in ihrer Ausbildung hat man ihnen nur etwas von Leistung, Noten, Karriere und Performance erzählt, **aber nicht von Balance**. Sie haben das Wichtigste in der Lebensgestaltung nie berücksichtigen können, weil sie es nicht wussten. Die Übung und Wahrnehmung der inneren Balance hat ihnen keiner erklärt. Man hat es ihnen verschwiegen.

In Freiheit leben heißt, so viel zu rauchen, zu saufen und zu arbeiten bis der Arzt kommt. Freiheit kann in die Schiefelage führen. Da individuelle Freiheiten lange unbekannt waren, Kirche, Glaube, Obrigkeit und Diktatur brachen den freien Willen, muss diese **Freiheit gelernt werden**.

Balance gab es auch im Großen nicht. So konnte geschehen, dass ganze Gesellschaften umstürzten. Der Hitler-Faschismus war eine aus der Balance geratene Gesellschaftsform. Man hatte die gesellschaftlichen „Gegengewichte“ mit Unterdrückung und Terror ausgeschaltet. Der Weg in den Untergang hat 80 Millionen Menschen in den Tod gerissen und ist damit zum Symbol für die erschütterndste Katastrophe geworden – **ausgelöst durch Ungleichgewicht**.

Betrachten wir uns einmal im Hier und Jetzt. Sehr anerkannt ist nach wie vor, wer Geld und Erfolg hat; da zählt ein schwerer Herzinfarkt, Schlaganfall oder Zusammenbruch mehr als Leistungsnachweis denn Ausgeglichenheit. „**In Balance sein**“ wird gerne belächelt. Unter Balance ist übrigens nicht das ängstliche Verharren in der Mittelmäßigkeit zu verstehen.

Wer sich das Geschenk machen konnte, so wie ich, monatelang in buddhistischen Klöstern **Erfahrungen über Stille** zu machen, der hat einen anderen Blick auf das Thema Balance. Erfahrungen in Meditation und der asiatischen Erkenntnis von Yin und Yang, von Gegensätzen, die die Welt im Gleichgewicht halten, bleiben prägend.

Aber, werden Sie nun fragen: Was heißt es denn, ein gutes Leben zu führen? Da gibt es kein Richtig oder Falsch! Gesunde Ernährung, viel Bewegung, Arbeit, Erfolg, viele soziale Kontakte, keine Drogen, Stille, Loslassen, wieder kraftvoll zupacken.

Doch eines ist besonders wichtig: **alles in Balance halten!**



Eigentlich wollte sie  
nur einen Ring

*Liebesbriefe in Schmuck*  
*Rolfinckstraße 13*  
*22391 Hamburg - Wellingsbüttel*  
*Telefon: 040 · 5369650*  
*www.willer.de*

**willer**  
JUWELIER



**GUTE ADRESSEN  
HAMBURG**  
Gemeinsam einzigartig.

[www.gute-adressen-hamburg.de](http://www.gute-adressen-hamburg.de)

**Lott**  
**HOLZ EISEN BAUSTOFFE**

Volksdorfer Weg 194  
 22393 Hamburg-Sasel  
 Telefon: 040 / 60 17 987  
 Mo.- Fr.: 07.00-17.00 Uhr  
 Samstag: 08.00-12.00 Uhr  
[www.lott-baustoffe.de](http://www.lott-baustoffe.de)

**Alles für den harten Winter**

- Eis-Killer 5 kg / Sa. + 25 kg / Sa.
- Streusplitt 25 kg / Sa.
- Auftau-Salz 10 / 25 / 50 / 1000 kg / Sa.
- Lava-Streu 20 kg / Sa.
- Schneeschieber Holz/Kunststoff/Alu
- Winterarbeits-Handschuhe
- Eisstößler

**Jetzt Neu!**  
 Wintergärten, Glasüren,  
 Sicht-, Schall- und Wind-  
 schutzelemente



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



Fachliche Beratung und Ausführung durch das Lott-Kompetenzteam – ein Zusammenschluss von über 65 eigenständigen Profi-Unternehmen in allen Fragen rund um Haus und Garten.

**Weihnachts-  
träume**  
 8./9. + 15./16. Dez.  
 Sa. + So. 11-18 Uhr

Kunsthandwerk, Mode, Schmuck  
 weihnachtliche Dekorationen & Geschenkkästen  
 Kinderbasteln, Tannenbaumverkauf  
 Gastronomie & Adventscafé



**Gut Blumendorf**  
 Bad Oldesloe Blumendorf 20  
[www.selekt-veranstaltungen.de](http://www.selekt-veranstaltungen.de)  
 Tel.: 04532-260 325 Eintritt: Erw. 2 Euro, Kinder frei!

**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

**sportkopf**

**1500 Skihelme...**

..und Skibrillen, Radhelme und Sportbrillen

Einkaufszentrum Weiße Rose 3  
 HH-Volksdorf oder bei [www.sportkopf24.de](http://www.sportkopf24.de)

*Schmidt-Peil* 1869

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](http://www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de)  
 e-mail: [schmidt-peil@t-online.de](mailto:schmidt-peil@t-online.de)

## IN DIESER AUSGABE:

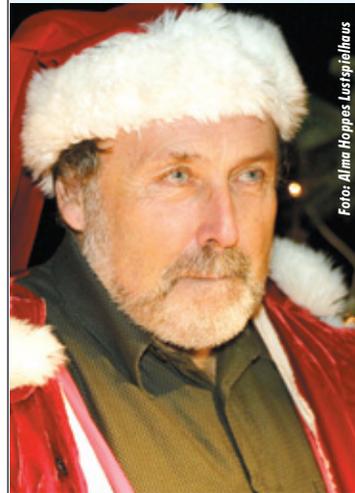


Foto: Alina Hoppes Lustspielhaus

**Klassiker: Der Ohlstedter Lasterlyriker thematisiert wieder seine Oma zu Weihnachten. S. 22**

**Preiswürdiges Ehrenamt Jugendlicher: Das sind die Gewinner des Sozial-Oskars! ...12**

**Fuhlsbüttels Asylantenproblem – Die Stadt bemüht sich es zu lösen .....14**

**Ihre Meinung ist uns wichtig: Leserbriefe an die Redaktion ....18**

**Ein Wahrzeichen „unter dem Hammer“: die Henneberg-Burg 20**

**Hans Scheibner mit seinem Dauerbrenner: Wer nimmt Oma? .....22**

**Vom plattdutschen Theater bis zur Kammermusik – Kultur im Alstertal .....24**

**Die Sexologin Ann-Marlene Henning: Wie es im Bett besser klappt .....72**

## Magazin

**Kolumne .....3**

**Kulturtipps – die besten Termine des Alstertals .....6**

**Hamburgs schönster Empfang: 800 Gäste feierten beim Hamburger Herbstempfang im Grand Elysée .....8**



Fotos: Stephan Wallrotha



**Material-Mix: Wer beim Wohnen Natürliches kombiniert, ist in S. 62**

**Redet offen über Sex: Ann-Marlene Henning S. 72**

**Poppenbüttel**

Heißes Eisen für die Alstertaler: Geschwindigkeits-Reduzierung! .....26  
Pro-Contra: Tempolimits! .....28

**Volksdorf**

Im Museumsdorf lebt eine alte Tradition wieder auf: der Tante Emma Laden! .....42

**Sasel**

Eine Psychologin liest im Sasel-Haus zum Thema Narzissmus und Beziehungen .....44

**Duvenstedt**

Vortrag im Max Kramp Haus: angstfrei leben und in Würde sterben .....46  
Glänzender Auftritt: Duvenstedts Lichtermeer leuchtet wieder .....47

**Wellingsbüttel**

Außergewöhnliche Blicke: Das Alstertal aus Smartphone-Sicht .....48  
Mitmachen und Weihnachtsmänner für ein Altenheim malen! .....50

**Service**

Rund ums Tier .....30  
Rund ums AEZ .....32  
Essen & trinken .....52  
Weihnachten & Silvester genießen .....54  
Geschenkideen .....58  
Gartenmagazin .....61  
Wohntrends .....62  
Gesundheitsratgeber .....69  
Senioren .....73  
Neues aus der Geschäftswelt .....74  
Motor-Magazin .....76  
Immobilien .....82  
Handwerk .....97  
Kleinanzeigen/Impressum .....98



**Festliche Verleihung des Hamburger Sozial-Oskars auf dem Herbstempfang im Elysée: Gastgeber Wolfgang E. Buss mit Schauspielerin Andrea Lüdke (l.). NDR-Moderatorin Anke Harnack führte durch den Abend (r.). S. 8**

Kleinreparaturen  
Instandhaltung  
Fliesenarbeiten  
gegründet 1954

Sanierung  
Hochbau  
Gewerbepbau  
www.heinz-eickhof.de

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

**Designermode gesucht!**

**Direkter Ankauf - Barzahlung sofort**

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

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

*Second Herzog*

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

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

**ASMUS HEIZUNG**

Ökologische Heizsysteme  
Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

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

75 Jahre

**Gleittüren  
Schränke**

in jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

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

**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

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.

- 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**

# WEIHNACHTEN

**... wird eine Show mit FahnenFleck!**

Da staunt selbst der Weihnachtsmann: Bei FahnenFleck gibt es Weihnachtsmann-Kostüme, -Masken und -Mützen, Rauschebärte, Glitzersterne, Schneespray, Weihnachtsdekorationen, Lichterketten - einfach alles, was der Weihnachtsmann so braucht!

Neuer Wall 57 · 20354 Hamburg  
Telefon: 0 40/32 08 57 70  
Telefax: 0 40/32 08 57 79  
neuerwall@fahnenfleck.de

**FahnenFleck**  
GmbH  
www.fahnenfleck.de



Foto: Hamburger Ratsmusik

Das mit dem Echo ausgezeichnete Klassik-Ensemble Hamburger Ratsmusik ist am 16. Dezember im Sasel-Haus zu Gast.

## Termine im

### Di., 27. November

Vom Forum Alstertal, Kritenbarg 18, startet um 16:30 Uhr die „Lichterfahrt“, eine Busfahrt durch das weihnachtlich beleuchtete Hamburg. Preis pro Person 45 Euro (inkl. Abendessen im Restaurant „Zollenspieker Fährhaus“). Informationen und Reservierung unter Tel.: 606868 oder an der Forum-Rezeption.

### Mi., 28. November

In der Bücherhalle Volksdorf, Weiße Rose 1, treffen sich um 16:30 Uhr unter dem Motto „Bücher im Baumhaus“ Kinder ab 6 Jahren mit der Kinderbibliothekarin Ruth Müller-Langeneck. Unterhalten wird sich über Lieblingsbücher und Neuerscheinungen der Altersgruppe 6-12 Jahren. Der Eintritt ist frei.

### Do., 29. November

Das Koralle Kino, Kattjahren 1, zeigt noch bis zum 5.12. täglich den Film „Ruby Sparks-Meine fabelhafte Freundin“, in dem die Romanfigur eines jungen Schriftstellers plötzlich

zum Leben erwacht. Eintritt ab 6,50 Euro.

### So., 02. Dezember

Im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, präsentiert das Amateurtheater Duvenstedt um 16 Uhr die Premiere des Weihnachtsmärchens „Herr der Diebe“. Weitere Aufführungen sind am 8., 9. und 15. Dezember. Einlass ist jeweils immer um 15:30. Eintritt: 5 Euro. Karten an allen Vorverkaufsstellen oder an der Abendkasse.

### Do., 06. Dezember

Das Forum Alstertal, Kritenbarg 18, präsentiert um 19:30 Uhr das „Nikolauskonzert“ des Männerchor Quartett Mozart. Eintritt: 10 Euro. Karten ab sofort an der Forum-Rezeption oder Abendkasse.

### Fr., 07. Dezember

Im Augendiagnostikzentrum Otto, Heegbarg 2, zeigt Dr. Andreas Otto von 15-20 Uhr Live Behandlungen mit Hyaluronsäure und Botox an Gesicht und



# Alstertal

Dekolleté. Um Anmeldung unter [beauty@augenarzt-otto.de](mailto:beauty@augenarzt-otto.de) oder Tel.: 209339191 wird gebeten.

## Sa., 08. Dez. u. So., 09. Deez.

Von 10-18 Uhr findet im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, der Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker statt. 80 Künstler bieten dort ihre Waren an. In der Cafeteria wird zu Kaffee und Kuchen eingeladen

## So., 09. Dezember

Im Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b, liest Thomas Anzenhofer um 17 Uhr die Geschichte „Der kleine Prinz“. Begleitet wird die Lesung von der bekannten Pianistin Fumiko Shiraga. Karten gibt es ab 10 Euro. Mehr dazu auf Seite 25.

## So., 09. Dezember

Die Freiwillige Feuerwehr Poppenbüttel, Rehbrook 4, lädt von 11-18 Uhr zum Weihnachtsbasar ein. Die Einnahmen kommen dem „Freiwillige Feuerwehr Poppenbüttel – Förder-

verein e.V.“ zugute.

## Mi., 12. Dez. u. So., 23. Dez.

Auch in diesem Jahr findet auf dem Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, der Tannenbaumverkauf vor dem Hofladen statt. Von 9-17 Uhr können dort Nordmann-, Felsgebirgs- und Küstentannen sowie Rot- und Blaufichten erstanden werden.

## So., 16. Dezember

Im Bestattungsforum Ohlsdorf, Fuhlsbüttler Straße 756, findet um 14 Uhr die Lesung „Advent für Erwachsene“ statt. Vera Rosenbusch und Dr. Lutz Flörke bieten ein aufregendes Programm mit weihnachtlichen, winterlichen und auch frechen Gedichten. Eintritt: 10 Euro.

## So., 16. Dezember

Das Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, präsentiert um 18 Uhr das Echo prämierte Klassik-Ensemble „Hamburger Ratsmusik“. Karten gibt es ab 10 Euro im Sasel-Haus-Büro oder bei [www.comfortticket.de](http://www.comfortticket.de).

OASIS Getränkemarkt  
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

sportkopf  
1500 Skihelme...  
..und Skibrillen, Radhelme und Sportbrillen  
Einkaufszentrum Weiße Rose 3  
HH-Volksdorf oder bei [www.sportkopf24.de](http://www.sportkopf24.de)

DR. KLAUS SCHÜTTE  
ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper  
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Zahnarzt  
Dr. Klaus Schütte



Zahnarzt  
Vincenzo Romano



Zahnärztin  
Dr. Sandra Umbreit

### Ihre Symptome:

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

### mögliche Ursachen:

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

Abklärung durch unsere  
ganzheitlich biologische Diagnose

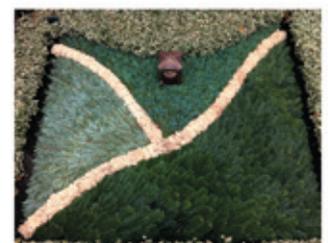
Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung  
Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | [www.dr-klaus-schuette.de](http://www.dr-klaus-schuette.de)

FRIEDHOFSGÄRTNEREI

Dorothea  
Westphal  
& Tochter  
GMBH

Hauptfriedhöfe:  
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

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



Jetzt Winterschmuck bestellen



Stargast  
Marianne Rosenberg

# Promis, Glamour, gute Taten

Zum **Hamburger Herbstempfang** traf sich alles, was Rang und Namen in der Hansestadt hat, im Grand Elysée Hotel. Bereits zum vierten Mal wurde dort der **Sozial-Oskar** an engagierte Jugendliche verliehen!



Model Mario Galler und  
Moderatorin Jessica Speth

„In den Medien wird fast nur noch über gewalttätige Jugendliche berichtet“, stellt Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss zu Beginn des Hamburger Herbstempfangs fest. „Dem wollten wir etwas entgegensetzen. Mit dem Sozial-Oskar würdigen wir sozial engagierte Jugendliche. Wir wollen Mut und Lust machen und motivieren. Denn junge Menschen suchen sich Vorbilder – sowohl gute wie schlechte.“ Über 800 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Sport und Unterhaltung waren der Einladung ins Grand

Elysée Hotel gefolgt, um die Verleihung des Sozial-Oskars zu erleben. Die Gewinner waren die Mal-AG der Realschule Hittfeld, Lil-lit Linhoff aus Eimsbüttel für ihr Engagement für ein kenianisches Waisenhaus sowie Katharina Moll, die Senioren den richtigen Umgang mit Computer und Internet nahebringt. (Mehr zu den Preisträgern gibt's auf Seite 12!) Frank Brockmann, Vorstandsmitglied der Hamburger Sparkasse, die die Preise stiftet, betonte die Wichtigkeit sozialen Engagements: „Wenn man

sich die Frage stellt, was kann man Schöneres tun, als junge Menschen zu fördern und zu unterstützen, fällt einem wenig ein. Deswegen ist uns dieser Preis wichtig.“ Dies sahen auch die prominenten Juroren und Laudatoren so – ebenso wie Stargast Marianne Rosenberg, die zu Ehren der Preisträger ihr Lied „Genau entgegengesetzt“ sang. Nach diesem musikalischen Höhepunkt wurde stilvoll gefeiert.



Schauspieler Patrick Bach  
und Silke Lange



Musikgruppe  
und Juroren Hot  
Banditoz



Gastgeber Wolfgang E. Buss mit Schauspielerin Andrea  
Lüdke (l.) und NDR-Moderatorin Anke Harnack



Justizsenatorin Jana Schiedek und  
Fraktionschef Dr. Andreas Dressel  
(beide SPD)



Musical-Star Alexander Klaws und Miss  
Hamburg Viviana Beltrán Velez



Schauspielerin Eva  
Habermann



Jane Comerford mit den Freunden Jörg  
Oppermann und Thomas Dilge



Schauspielerin Reha Harder und  
Partner Jörg Vennewald

Fotos: Stephan Wallacher, Christian Eikhoorn



Schauspieler  
Marek Erhardt



Stephan Kugel  
und Dr. Andreas  
Mattner, beide ECE



Jan Weitendorf und Moderatorin  
Annika de Buhr



Boxstar und  
Laudatorin  
Ina Menzer

Fotos: Stephan Walocha, Christian Einhorn, Kai Wehl, Robert Lechrenbrink



Sportmoderator Uli Pingel und  
Steffanie Plikat



Ilka Groenewold und  
PR-Profi Claudia Schulz



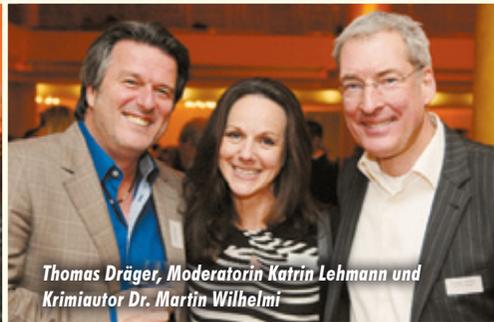
Connie Sachse, Leo Eckstein und Claudia Vollmer  
(MeridianSpa, v.l.)



Gastgeber Wolfgang E. Buss und NDR-  
Funkhauschefin Sabine Rossbach



„Bijou-Brigitte“-Gründer  
Friedrich-Wilhelm Werner und  
Gattin Brigitte



Thomas Dräger, Moderatorin Katrin Lehmann und  
Krimiautor Dr. Martin Wilhelm



Haspa-Vorstand Frank Brockmann  
mit Gattin überreichte die Preise



Philip Buse und Dennis Thering (beide  
CDU Wandsbek)



GRÜNEN-Chef Jens Kerstan, MdB Ingo Egloff  
(SPD) mit Gattin Silvia



Event-Technik-Profi Hartmut Carl  
und Gattin Stefanie



Sängerin Bahar Kizil, Kult-  
moderator Bedo Kayaturan



AEZ-Chef Karsten Bärschneider (l.)  
und Axel Beth (Dahler&Company)



Musiker Carsten Pape, Anja und Bernd  
Glathe (Auto Wicher)



Uwe Bahn und Katrin  
Sorgenfrey-Bahn



NDR-Moderatorin  
Inka Schneider



Objektentwickler Ulrich Träger mit Gattin  
Kristina (Verband Unternehmerinnen)



Weihbischof Hans-Jochen Jaschke (l.) und  
Farid Müller GRÜNE



Chefredakteur Kai Wehl, Ilona Schulz-Baumgart und  
Klaus Baumgart (Klaus&Klaus)



Christian Saalfrank (SHMF-Chef)  
und Sabine Ozolina



Sänger Vince Bahrdt und  
Björn Carstens



Wüstenfuchs Achill Moser  
und Gattin Rita



Margret und Thomas Lübbersmeyer  
mit Gabriele Willer (Mitte)



Plusminus-Moderator Jörg Boecker und  
Veranstaltungsleiterin Birgit Schumann

# Weihnachtsmarkt Gut Stockseehof

WWW.STOCKSEEHOF.DE

WEIHNACHTSSTIMMUNG  
GESCHENKIDEEN  
WEIHNACHTSBÄUME  
KULINARISCHES

JEDEN TAG!

## 1.-16. Dezember

TÄGLICH 11-18 UHR

Mo-Fr Eintritt frei · Sa/So Erwachsene 4,- €  
... wird beim Kauf eines Baumes angerechnet

24326 STOCKSEE | TEL. 04526-1780  
ZWISCHEN PLÖN UND BAD SEGEBERG  
AN DER B404-B430 BEI BORNHÖVED

HAMBURGER  
**HERBSTEMPfang**



Fotos: Steffian Wallode, Christian Eshorn, Kai Wehr, Patrick Becher

Schauspielerin Marion Elskis  
und Nicolas König



Christiane Schlüter, Inhaberin  
Hypoxi-Studios, und Sohn



Ekkehart Wersich, Senatorin a.D. Herlind  
Gundelach und Schulexperte Robert  
Heinemann (alle CDU)



Komödienchef Michael Lang  
und Anja Michalke



Nicole Schnoor und HSV-  
Manager Bernd Wehmeyer



Mode-Designerin  
Helga Hack



PR-Profi Karsten Lüchow und NDR-  
Politikchef Jürgen Heuer



Bernd Glathe, Auto Wichert mit  
Julia und Stephan Oertle (v.l.)



Trüffel für die  
Gäste: Küchen-  
direktor Peter  
Sikorra.

### Köstliches vom Starkoch

Sinnliches für den Gaumen, auch dafür steht der Hamburger Herbstempfang als inspirierendes Event. Dafür sorgte wie jedes Jahr der Starkoch und Küchendirektor des Grand Elysée Hotel Peter Sikorra. Diesmal wartete er erneut mit erlesenen Genüssen auf. Dazu gehörten etwa Crostini mit geschmolzenem Büffelmozzarella, Linguine aus dem Parmesanlaib mit umbrischem Herbsttrüffel, Kräutersoße à la Genovese und gehobeltem Parmesan, Hamburger Kalbsbratwurst mit Trüffel, Dithmarscher Fasskraut, Pfeffersenf und Dijon-Senf mit Sherry sowie dreierlei geöltes Vanilleeis oder Mousse au Chocolat mit Grand Marnier und Orangenfilets. Wer kann da widerstehen?

Wir danken den Sponsoren des Hamburger Herbstempfanges:



GLASREINIGUNG  
UNTERHALTSREINIGUNG  
BAUREINIGUNG

### Reinigung von Solar- und Photovoltaikanlagen



Durch Verschmutzungen verringert sich die Energieausbeute Ihrer Anlage um bis zu 32 %. Die Kosten für die Reinigung werden durch die Leistungssteigerung amortisiert. Reinigung erfolgt mit deionisiertem Wasser und einer weichen Bürste. Keine Kalkablagerungen, kein Verkratzen der Solar-Platten.

### Fassaden, Gehwege und Balkone



Verschmutzungen, die von Bäumen und Pflanzen verursacht werden, sind nicht nur unansehnlich sondern können auch die Oberfläche angreifen. Es besteht erhöhte Rutschgefahr. Der von uns eingesetzte Grünbelagsentferner wirkt selbstständig innerhalb von 24 Std. und ist vorbeugend gegen die Neubildung von Grünbelägen.

### Entfernung von Graffiti



Sie wollen Fassaden ohne störende Graffiti? Bei uns bekommen Sie über ein Unterdruckstrahlensystem eine umweltfreundliche Reinigung. Geräuscharm durch einen geschlossenen Kreislauf. Besonders für die Entfernung von Verunreinigungen auf Klinker und Naturstreifensfassaden geeignet.

Seitz Gruppe • Auf dem Königslande 29 • 22041 Hamburg  
Tel.: 68 94 31-0 • Fax: 299 76 18 • info@seitzgmbh.com • www.seitzgmbh.com



Florian Kairat (Mercedes, L.) mit Tochter Josefine und Segelprofi Arne Dost (STG)



Schauspielerin Yasmina Filali



Nervenärztin und TCM Expertin Dr. Angela Stahl



CDU-Fraktionschef Dietrich Wersich



Thies Reimers, Jyske Bank, und Gattin Ute



Planetariums-Chef Thomas Kraupe und Thorsten Lausch



Prof. Dr. Peter Borsay und Gattin Agnes



Designerin Sibilla Pavenstedt



Globetrotter-Chef Andreas Bartmann und Gattin Dorith



BMW-Chef Erik Santer und Gattin Dieline



Queensberry-Sängerin Ronja



Schönheitsexpertin Susanne Bechtel mit Gatte RA Dr. Sascha Böttner



Polo-Star Christopher Kirsch



Model Mario Galla am neuen A3 von Wichert, die den Shuttle-Service stellten.

## Heizung erneuern?

Wir sind die Spezialisten!  
**Heizkostenersparnis**  
durch umweltfreundliche Brennwerttechnik

Ihr Heizkessel ist in die Jahre gekommen, die Energiekosten explodieren und werden weiter steigen. Mit einem neuen Kessel senken Sie die Heizkosten. Eine Investition, die sich schnell rechnet.

## 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

Hausanschlüsse  
Sanitärtechnik  
Dacherneuerung  
Solaranlagen  
Regenwassernutzung

**michael  
Krohn**

Lohe 40 · 22397 Hamburg · Tel. 607 14 59 · [www.michael-krohn.de](http://www.michael-krohn.de)

**WIR MARC JACOBS  
RALPH LAUREN  
JOOP! KAUFEN DIESEL  
EURE STRESESSE  
PRADA DESIGNER-  
MODE!** BUDDY & SELLY  
brands only

ANKAUF VON SECOND-HAND DESIGNER-MODE, TASCHEN + SCHUHEN.

Natürlich nur Originale! Ehrensache.

UND GELD GIBT ES SOFORT.

Keine Kommission, kein Warten, kein Abwicklungsaufwand.

AM BESTEN SCHICKEN ODER GLEICH ZUM ANKAUF-SHOP.

Gertigstr. 12-14, 22303 Hamburg-Winterhude, Kundenparkplätze.

NEU!



EINFACH ANRUFEN  
(040) 284 67 68 60  
[www.buddyandselly.com](http://www.buddyandselly.com)



MERIDIAN SPA

DAHLER & COMPANY  
IMMOBILIEN

AUTO  
WICHERT

RINDCHEN'S  
WEINKONTOR

J.J. DARBOVEN  
SEIT 1844

FahnenFleck  
Seit 1992

The Gärtner  
Pflanzen  
Kölle

## Professionelle Zahnreinigung

Bei Ihrem TruDent-Zahnarzt übernimmt die TK 50 Prozent der Kosten für eine professionelle Zahnreinigung. Probieren Sie's aus:

Dr. Ghaussy & Partner  
Bramfelder Chaussee 1  
22177 Hamburg  
Tel. 040-6918126  
www.ghaussy.de



## NEU! ONLINESHOP

Druckerei mit persönlicher Beratung vor Ort  
Druckservice und Copyshop

Lieferung innerhalb 24 Std. möglich

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

**Onlineshop:**  
[www.krueperdruck.de](http://www.krueperdruck.de)



## Tatkräftige Aushilfe

mit Organisationstalent zur Abfertigung unserer Fahrer

### gesucht!



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

# Die Gewi und ihre Projekte

Sie waren die eigentlichen Stars des Hamburger Herbstempfangs: **Die Gewinner** des Hamburger

**Sozial-Oskar!** Katharina Moll (Platz 1), Lillit Linhoff (Platz 2) und Vertreter der Mali AG Cathleen Kattner, Florian Renk und Hendrik Guenther (Platz 3). Warum sie gewonnen haben, erfahren Sie hier!



## 2. Platz

Während ihres Freiwilligen Sozialen Jahres wurde **Lillit Linhoff (22)** in dem Waisenhaus WATOTO WEMA CENTER in Kenia eingesetzt. Um auch langfristig zu helfen, gründete sie den Verein „Watoto Wema e.V.“. Mit dem sucht sie Paten für die Kinder des Waisenhauses. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, den Kindern des Waisenhauses eine Schulbildung zu ermöglichen und die Kosten für alles Drumherum zu übernehmen.



## 3. Platz

Die **Mali AG** der Realschule Hittfeld sammelt seit acht Jahren Geld für Schulen in Mali, damit auch den ärmsten Kindern dort Bildung zugute kommen kann. Durch viele verschiedene kleine und größere Aktionen wurden dabei über **60.000.-€** eingesammelt. Um Verwaltungskosten zu sparen, gründeten im März 2006 einige Lehrer den Verein **BAOBAB – Schüler für Afrika e.V.** und suchten als Partner eine Hilfsorganisation direkt in Mali. Vier Schulen wurden in der Zwischenzeit gebaut und die fünfte ist in Arbeit. Als Vertreter der Gruppe nahmen **Florian Renk (16)**, **Henrik Guenther (11)** und **Cathleen Kattner (16)** den Preis entgegen.

# nner

## 1. Platz

Bei dem Projekt „Jung hilft Alt“ nimmt **Katharina Moll (16)** den Senioren die Angst vor der Computer- und Internetnutzung.

Mit viel Ruhe, Geduld und in gemütlicher Atmosphäre werden zum Teil erste Schritte in die digitale Welt unternommen oder auch ganz spezielle Fragen beantwortet. Bei ihrem zweiten

Projekt „Partizipia“ soll die Beteiligungskultur von Kindern und Jugendlichen im Eimsbüttel gestärkt werden. In diesem Schuljahr sollen die einzelnen Projektpläne umgesetzt werden, da die Bezirksversammlung die von den beteiligten Jugendlichen ausgearbeitete Grundstruktur einstimmig angenommen hat.



## Das ist der Hamburger Sozial-Oskar!

Mit dem Hamburger Sozial-Oskar werden junge Menschen geehrt, die sich in herausragender Weise sozial engagieren. Ziel der Auszeichnung ist, den Jugendlichen für ihr Engagement die Anerkennung zu geben, die sie verdienen. Eine Jury, bestehend aus namhaften Hamburgern, ermittelt die Finalisten für die drei Kategorien Gold, Silber und Bronze. Gestiftet wird der Preis von der Hamburger Sparkasse, dessen Sprecher des Vorstands Dr. Harald Vogelsang spontan von dem Gedanken begeistert war und den Sozial-Oskar seit Jahren unterstützt. Wenn auch Sie engagierte Jugendliche kennen, die gewürdigt werden sollten, melden Sie sich bei uns für den Hamburger Sozial-Oskar 2013 unter [jury@alster-net.de](mailto:jury@alster-net.de).

## ACRYLGLAS MÖBEL



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

**Möbel-Glanz**

Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg  
Telefon 040 52980916  
Onlineshop: [www.moebel-glanz.de](http://www.moebel-glanz.de)



Fotos: Stephan Walloche

# PRONSTORFER WEIHNACHT

23. NOVEMBER - 16. DEZEMBER  
FREITAG · SAMSTAG · SONNTAG 11-18 UHR  
FR 3 € · SA/SO 5 €, KINDER BIS 16 JAHRE FREI

[WWW.GUTPRONSTORF.DE](http://WWW.GUTPRONSTORF.DE)





*Erst auf mehrfache Anfrage haben wir einen Fototermin vor Ort bekommen. Redakteur Jonas Sachtleber im Gespräch mit dem Leiter der Einrichtung Carsten Mahlke.*

Die aktuell hohen Asylbewerberzahlen überfordern Stadt und Behörden

# Flüchtlingslager am Flughafen

Im vergangenen Monat stieg die Zahl der **Asylbewerber** in Deutschland auf **12.187**. Damit liegt sie mehr als dreimal so hoch wie noch im Juni! Das war abzusehen. Die Stadt ist mit der Situation vollkommen überfordert, bringt die Asylbewerber seit Kurzem auch in **Zelten** unter. Wir haben uns in dem Lager am Flughafen Fuhlsbüttel umgesehen.

In den DRK-Zelten aus weißen Planen blicken wir in betroffene Gesichter. Die Asylbewerber liegen auf den Doppelstockbetten – drängen sich dicht an dicht. Es ist zwar warm, allerdings liegt ein unangenehmer Geruch in der Luft, der aus den gelben Heizschläuchen in das Zelt strömt. Carsten

Mahlke, Leiter der zentralen Erstaufnahmestelle in der Sportallee, weist uns auf die fehlende Privatsphäre in den Zelten hin. Wer sind die Leute, die in den Zelten hausen müssen? „Die Hauptzugangsländer sind zurzeit Serbien, Mazedonien und Bosnien“, erklärt Carsten Mahlke, „es handelt sich

überwiegend um Roma.“ Auf die Frage, wie die plötzlich steigenden Antragszahlen auf Asyl zu Stande kommen, weicht er zunächst aus: „Das ist natürlich eine rhetorische Frage.“

**Hartz IV für Asylbewerber**  
Tatsache ist, die Zahl der Asylbe-

werber steigt drastisch seit Mitte dieses Jahres. Möglicher Grund: Am 18. Juli erklärte das Bundesverfassungsgericht die bisherigen Zahlungen an Asylbewerber als menschenunwürdig. Sie liegen unterhalb des Existenzminimums und müssen ab sofort erheblich

*Fortsetzung auf Seite 16*

Serie „Generationenmanagement und Stiftungen“ – Teil 2

# Fünf Schritte zur Vermögensübertragung

Auch im Interesse der Angehörigen sollte frühzeitig geplant werden, welche Vermögenswerte wann und in welcher Form übertragen werden. Die wichtigsten Orientierungspunkte nennt Alexander von Heydebreck. Der Jurist ist einer der Spezialisten im Haspa Generationenmanagement.

## 1. Die Bestandsaufnahme

Je größer ein Vermögen, desto notwendiger eine systematische Bestandsaufnahme. Fassen Sie alle Vermögensbestandteile in einer Übersicht zusammen: Sparguthaben und Wertpapiere, Immobilien und Ansprüche aus Versicherungen, Beteiligungen und Firmenbesitz sowie Autos, Kunstgegenstände, Sammlungen und sonstige Wertgegenstände.

## 2. Wer soll was erhalten?

Manch einer möchte nicht nur dem Ehepartner und den Kindern, sondern auch Freunden und entfernten Verwandten etwas zukommen lassen. Einige Menschen tragen sich auch mit dem Gedanken, einen Teil ihres Vermögens in eine Stiftung einzubringen. Und vor allem sollten Sie auch an sich selbst denken, denn an erster Stelle steht Ihr eigenes Versorgungsinteresse.

## 3. Testament: Ja oder nein?

In allen Fällen, in denen kein Testament vorliegt, gilt die gesetzliche Erbfolge. Der Gesetzgeber unterscheidet zwischen Erben der 1. bis 5. Ordnung. Die Erben 1. Ordnung sind Kinder, Enkel, Urenkel etc. Obwohl im eigentlichen Sinne kein Verwandter steht auch dem Ehepartner ein Erbrecht zu. Es kann viele Gründe geben von der gesetzlichen Regelung abzuweichen. Das setzt allerdings ein Testament voraus. Die bekannteste Form ist das „Berliner Testament“, bei dem sich die Eheleute gegenseitig als Alleiner-

ben bestimmen. Die Kinder erben erst dann, wenn beide Elternteile tot sind. Die Testamentsgestaltung birgt viele Fallstricke, mitunter auch steuerliche. Sie sollte unbedingt mit Juristen und Steuerberatern abgesprochen werden.

## 4. Ganz legal Steuern sparen

Der Gesetzgeber räumt nahen Angehörigen hohe Freibeträge bei der Vermögensübertragung ein (Ehepartnern 500.000 Euro, Kindern jeweils 400.000 Euro, Enkeln jeweils 200.000 Euro). Dieser Freibetrag gilt für alle Erbschaften und Schenkungen innerhalb von zehn Jahren. Im Fall sehr großer Vermögen kann es also aus steuerlicher Sicht sinnvoll sein, schon frühzeitig in Form von Schenkungen mit der Vermögensübergabe zu beginnen.

## 5. Warum ein Schenkungsvertrag?

Größere Schenkungen sollten schriftlich vereinbart werden. Denn nur so kann eine Rückfallklausel vereinbart werden. Wollen Sie eine Immobilie verschenken, bietet es sich an, eine Nießbrauchsregelung zu treffen. Sie lässt einem die Wahl, das verschenkte Objekt selbst zu bewohnen oder lebenslang von den Mieteinnahmen zu profitieren.

## Welche Regelungen wirken sich wie aus:

### Patientenverfügung

Durch eine Patientenverfügung kann ganz konkret festgelegt werden, welche Behandlungsmethoden man

## Kontakt zum Haspa Generationenmanagement:



Andreas Meyer, Leiter Generationenmanagement und Stiftungen  
Tel.: 040 3579-5801  
E-Mail: andreas.meyer@haspa.de



Alexander von Heydebreck, Jurist  
Tel.: 040 3579-3161  
E-Mail: alexander.vonheydebreck@haspa.de

befürwortet oder ablehnt. Es ist sinnvoll, eine Patientenverfügung stets mit einer Vorsorgevollmacht für eine Vertrauensperson zu kombinieren. Die oder der Bevollmächtigte kann im Fall der Fälle den Patientenwillen gegenüber dem Arzt artikulieren und gegebenenfalls durchsetzen.

### Vorsorgevollmacht

Eine besonders umfassende Form der Verfügung ist die Vorsorgevollmacht kombiniert mit einer Generalvollmacht. Darin kann geregelt werden, wer im Fall der eigenen Handlungsunfähigkeit medizinische und finanzielle Entscheidungen treffen soll. Es kann dabei sinnvoll sein, unterschiedliche Entscheidungsbefugnisse auf mehrere Personen zu verteilen. Es empfiehlt sich, eine kombinierte Vorsorge- und Gene-

ralvollmacht notariell beurkunden zu lassen. Nur unter dieser Voraussetzung ist sie auch für die Abwicklung von Grundstücksgeschäften wirksam.

## Die Haspa empfiehlt

Die Haspa hilft, Strategien für einen geordneten Übergang auf die nachfolgende Generation zu entwickeln. Insbesondere bei

- der erbrechtlichen Strukturanalyse
- der Liquiditätsplanung
- der Suche nach externen Fachleuten wie Notaren, Rechtsanwälten und Steuerberatern

ist das Generationenmanagement Ihr Ansprechpartner.

Meine Bank heißt Haspa.

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

**NIESSING**

Ein Stück Schmuckkultur

Niessing Spanning S  
Platin ab € 1.995,-

TENDENZEN Goldschmiede

Schmuggelstieg 2

22848 Norderstedt

Fon 040 - 529 67 76

Fax 040 - 529 29 75

Mail: tendenzen@t-online.de

www.tendenzen-goldschmiede.de

**TENDENZEN**

IHR NIESSING-PARTNER IM NORDEN

**Florist Barbara Podoll**Gepflückt für  
den Rundengeschlungen,  
gewunden,  
gesteckt,  
geknüpft und  
gebundender  
AdventskranzWir eröffnen die  
WeihnachtsaisonTradition  
zeitnah u.  
modern von uns für  
Sie verarbeitet.  
Von klassisch bis  
anders.Gern begrüßen wir  
Sie am 25.11.12  
von 12h-17h.

Florist Barbara Podoll

Tegelsberg 31 - 22399 Hamburg - Tel. 040/602 72 20 - Fax 040/607 92 71  
florist-barbara-podoll@t-online.de - www.florist-barbara-podoll.com

Fotos: Evelyn Timm

**Beni (12), seine Mutter Gülzada (47) und Denis (12) sind aus Mazedonien hier. Benis Vater war gewalttätig und das Leben sei im Allgemeinen nicht leicht gewesen. „Ich fühle mich in Deutschland wohl“, sagt Gülzada, „ich hoffe, ich kann bleiben, aber ich warte schon seit zwei Monaten auf eine Entscheidung. Vielleicht kriegt Beni hier die Chance, das erste Mal eine Schule zu besuchen.“**

Fortsetzung von Seite 14

angehoben werden – ungefähr auf Hartz IV-Niveau. Mahlke hält das für ausschlaggebend.

Wie kann es sein, dass ein Großteil der Asylbewerber in Deutschland aus Ländern stammt, die als EU-Beitrittskandidaten gelten?

**Anträge abgelehnt**

Mazedonien ist seit 2005 offizieller Beitrittskandidat der Europäischen Union. Serbien gilt ab dem ersten März dieses Jahres als Beitrittskandidat. Bundesinnenminister Dr. Hans-Peter Friedrich (CSU) spricht in diesem Zusammenhang von „Asylmissbrauch“. Auch Dr. Andreas Dressel, der Fraktionsvorsitzende der SPD in der Hamburgerischen Bürger-

schaft, meint: „Für eine Großzahl der Fälle dürfte kein Asylgrund vorliegen – in solchen Fällen muss eine zeitnahe Abschiebung erfolgen können.“ Die Bewilligung der Asylanträge von Antragstellern aus Mazedonien und Serbien ist unwahrscheinlich. Carsten Mahlke kennt keinen einzigen Fall einer Bewilligung.

Die Hamburger Opposition versteckt sich hinter all zu allgemeinen Aussagen. So beispielsweise Martina Kaesbach, Sprecherin für Soziales, Sport und Integration der FDP-Rathaus-Fraktion: „Für eine Rechtsstaatspartei wie die FDP ist es selbstverständlich, dass in Fällen asylrelevanter Verfolgung auch Asyl gewährt wird.“ Klaus-

Anzeigen

**Von der Kindheit zur Selbstständigkeit**

Eine Aufnahme in die Gemeinschaft der Erwachsenen muss nicht zwingend durch Konfirmation oder Kommunion erfolgen! Die kirchlich ungebundene Variante heißt Jugendweihe, durchgeführt vom eingetragenen Verein **Jugendweihe Hamburg**. Auf dessen Stundenplan stehen Philosophie und die wichtigsten Themen der Zeit, komplettiert durch Reise-Exkursionen. Die Wurzeln des Konzepts liegen in der Aufklärung. So kreieren die Jugendlichen den Inhalt der Kurse und die Abschlussfeiern aktiv mit: Der Eintritt in das Erwachsenenalter ist auch der nach Immanuel Kant notwendige Austritt aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit. Die nächste



**Viele Jugendliche nutzen die Jugendweihe, um erwachsen zu werden!**

Weihfeier findet am 27.4.2013 statt. Vorbereitungsabende und Gesprächsrunden starten ab Dezember 2012. Mehr Infos unter Tel. 040 256 621 und [www.jugendweihe-hamburg.de](http://www.jugendweihe-hamburg.de).



**Özgür (29) und Babek (27) sind kurdische Flüchtlinge. Özgür erzählt uns, dass es gerade in der Region um Midyat viele militärische Auseinandersetzungen seit dem Krieg in Syrien gibt. Auch zwischen Kurden und dem türkischen Militär. Die Sicherheit hier und der deutsche Arbeitsmarkt seien eine große Chance. Babek hat zuvor sechs Jahre in Norwegen gearbeitet.**

Peter Hesse von der CDU äußert sich ähnlich. Die flüchtlingspolitische Sprecherin der Fraktion DIE LINKE Christiane Schneider beginnt ihre offizielle Stellungnahme zum Asylantenlager hingegen mit den Worten: „Das ist kein schlechtes Management, das ist kalkulierte Abschreckung.“ Ist die Unterbringung in den Zelten, die nicht einmal winterfest sind, menschenunwürdig und die Stadt mit der Situation vollkommen überfordert? Andreas Dressel verweist auf die Zuständigkeit des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: „Wichtig dabei ist, dass der Bund für die schnelle Bearbeitung der Asylverfahren und Entscheidungen sorgt.“

Dabei ist das mit dem „Schnell und Zügig“ so eine Sache. Mahlke dazu: „Das Bundesamt, das die Anträge bearbeitet, entscheidet zurzeit innerhalb von zwei Wochen.“ Entgegen dieser Aussage sind einige der Leute, mit denen wir im Lager sprechen, bereits seit zwei Monaten in der zentralen Erstaufnahmestelle. Sogenannte „Unterkunft-Scouts“ suchen in Hamburg nach weiteren Unterbringungsmöglichkeiten. Mittlerweile räumt sogar die Ausländerbehörde ihre Büros in der Sportallee. Der so geschaffene Wohnraum für weitere Menschen, die bei uns leben möchten und um Asyl bitten, wird nicht ausreichen.  
*Jonas Sachtleber*

## Weihnachtsmarkt in der Scheune!

Am 8. und 9. sowie am 15. und 16. Dezember kommen traditionelle Weihnachtsmarkt-Fans bei den „**Weihnachtsträumen Gut Blumendorf**“, Blumendorf 20, bei Bad Oldesloe auf ihre Kosten! In der geschmückten Reetdachscheune und auf dem Freige-lände präsentieren zahlreiche Aussteller u.a. weihnachtliche Dekorationen, Kunsthandwerk, Mode und Schmuck, internationale Spezialitäten, Tannenbäume und natürlich Glühwein und Gebäck. Der Weihnachtsmann kommt natürlich auch vorbei und die Wichtel basteln mit den Kindern. **Öffnungszeiten:** jeweils 11-18 Uhr, Eintritt: 2 €, Kinder frei! Parkplätze direkt am Veranstaltungsort vorhanden!



*Weihnachtsfeeling pur bieten die „Weihnachtsträume Gut Blumendorf“.*



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



**LA MADERA**  
RESTAURANTE

**Haben Sie schon für ihre Weihnachtsfeier reserviert?**

Wir bieten Ihnen Säle für 30 bis 200 Pers.

**WEIHNACHTMENÜ'S**  
FÜR DEN 25. & 26. DEZEMBER  
**3-GÄNGE-MENÜ**  
ab **32,50 €**

**WEIHNACHTS LUNCHBUFFET**  
25. & 26. DEZEMBER  
VON 13 - 15 UHR  
pro Person nur **24,90 €**

oder Sie genießen einfach a'la Carte.

Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg  
Tel.: 040 / 380 76 165 - Fax: 040 / 380 76 164  
[www.la-madera.de](http://www.la-madera.de)



**RATHJENS**  
Garten- und Landschaftsbau GmbH

**Wir sind Ihre Schneeräumer!**

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)

**HWB**  
GERMANY-Carport

...wenn es gut werden soll!

**Carports**  
Nach Ihren Wünschen

**Gartenhäuser**  
Nach Ihren Wünschen

**Spieltürme**  
Pfostenstärke 12cmx12cm

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

**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

# Kommen Sie jetzt in unser Verlags-Team!

**Wir wachsen weiter und suchen eine/n Mediaberater/in als Verkaufsprofi.**

**Wir bieten Ihnen:** Arbeiten im Mediensektor. Tolle erstklassige Magazin-Titel, die fast 20 Jahre erfolgreich im Markt sind. Hochmoderne crossmediale Angebote für unsere Kunden. Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand. Sehr gute Bezahlung.

**Wir suchen:** Engagement, Verkaufstalent und relevante Vorerfahrungen. Und natürlich ein nettes Team! Viele Informationen über uns finden Sie in unserer Verlagsbroschüre unter [www.alster-net.de/Über uns](http://www.alster-net.de/Über_uns)

Bewerbungen bitte an: Magazin-Verlag Hamburg GmbH | Wolfgang E. Buss, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | Infos: [www.alster-net.de/Jobs](http://www.alster-net.de/Jobs)



ALSTER-MAGAZIN



ALSTERTAL-MAGAZIN



TALK Hamburg



# Leserbriefe

Betr.: Brauchen wir noch Rasselisten

Die Hunderassen-Lüge in Hamburg, das Ansehen von Politikern in unserem Land ist schlecht. Sie rangieren mit Gebrauchtwagenhändlern auf den hintersten Plätzen. Die Volksvertreter in Hamburg meinen, auch nach der Evaluierung 2012 des Hamburger Hundegesetzes, dass Hundehalter von Listenhunden rücksichts- und verantwortungslos seien. Eine Änderung der Rasselisten wird es darum in Hamburg nicht geben. Begründet wird das ach so „heilsame Hundegesetz“ immer mit dem Vorfall 2000 in Wilhelmsburg. Seit nunmehr 12 Jahren werden alle Hundebesitzer immer und immer wieder mit dem kriminellen Ibrahim K. (17 mal vorbestraft) auf eine Stufe gestellt. Dieser erhielt nur 3 1/2 Jahre Gefängnis – Listenhunde lebenslänglich! Diese Unmündigkeitserklärung an die Listenhund-Besitzer durch den Hamburger Senats ist ein nur schwer nachzuvollziehender Vorgang, es ist ein unmöglicher Vorgang. Es gibt gefährliche Tiere und Menschen, aber keine gefährlichen Rassen! Wieso müssen die Tiere für die Fehler der Menschheit immer bezahlen?

*Renate Kainzberger, Foxterrier-Besitzerin*

Es ist ein befremdlicher, aber zugleich für Hundeliebhaber ein typischer Reflex – wer Pitbull und Co. in Rasselisten einteilt, habe sich mit ihnen noch nie beschäftigt. Denn entgegen der öffentlichen Meinung seien sie ja liebe Familienhunde. Dem möchte ich widersprechen, denn anders als das kleine Schoßhündchen von Redakteur Christian Ehrhorn – in meinen Augen übrigens eine Qualzucht – können die richtig zubeißen. Dass beispielsweise ein Chihuahua oder ein Rehpinscher ein Kind angefallen und zerfleischt oder gar totgebissen habe, habe ich noch nirgends gelesen. Von Pitbulls und anderen Kampfhunden gibt es leider diese schrecklichen Geschichten. Kein Wunder, von Hunden geht nun einmal ein generelle Gefahr aus – guter Halter hin oder her – vor allem dann, wenn sie seit Generationen auf Kraft und Aggression gezüchtet wurden. Sicherlich gibt es Personen, die mit genau diesen Hunderassen so umgehen können, dass die Gefahr eines Angriffs minimiert werden kann. Dass ist aber nur bedingt der Fall. Nicht umsonst kosten Kampfhunde Städte und Gemeinden Hunderttausende von Euro im Jahr – weil sie in Tierheime eingesperrt werden müssen. Weil die Halter gerade nicht mit ihnen umgehen konnten. Ich habe für Herrn Ehrhorn auch noch ein schönes Länderbeispiel: In Großbritannien wird etwa der American Pit Bull Terrier zu den sehr gefährlichen Hunderassen gezählt und die Haltung ist seit 1991 praktisch verboten. Gut so! *Frank M. Förster*

**A**ls Hundebesitzerin sollte es Maria Heggemann eigentlich besser wissen. Kein Hund wird gefährlich geboren. Es ist der Mensch, der mit seinem Handeln darüber entscheidet, ob aus einem süßen Welpen eine gefährliche Bestie wird oder nicht. Und nur weil die Dame einen Wesenstest, den die meisten „normalen“ Hunde kaum bestehen würden, für nicht 100% sicher hält, soll es gerechtfertigt sein, dass fühlende Wesen ihr Leben hinter Tierheimgittern verbringen müssen? Halten Sie den Gesetzgeber in Niedersachsen tatsächlich für so verantwortungslos, dass er die Gefahr verkennt und deshalb auf Rasselisten verzichtet hat? Und ja, Frau Heggemann, der SPD-geführte Senat hat uns Hundehaltern den Krieg erklärt. Und nicht nur die Listis sind betroffen, sondern auch Sie persönlich! Dann nämlich, wenn Sie trotz Leinenbefreiung ihren Hund nicht ohne Leine in den Grünanlagen von Eimsbüttel, Mitte, Bergedorf oder Altona laufen lassen dürfen.

*Jule Thumser, 1. Vorsitzende Hunde-Lobby e.V.*

**I**ch bin der Meinung, Rasselisten sind nicht das richtige Mittel, um mit dem Thema Hunde umzugehen. Lieber sollte man sich darum kümmern, dass die Halter von Hunden, egal, welcher Rasse, im Umgang mit den Tieren geschult werden. Es sollte lieber getestet werden, welches Wissen (zukünftige) Halter von Hunden haben. Wenn Hunde, egal, welcher Rasse, konsequent aber gewaltfrei erzogen und richtig sozialisiert werden, sowohl mit anderen Hunden als auch mit Menschen, gibt es mit ihnen auch keine Probleme. Wie heißt es so schön, der Hund ist das Spiegelbild seines Herrchens.

*Anna-Marie Fleck*

## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Leserbriefe können per Post an Alstertal-Magazin, Barkhausweg 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.

## 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

### Einbruchschutz



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

**S**tephan  
**S**riedel -  
**S**onnenschutz- und Sicherheitstechnik

Meisterbetrieb • Tannenhof 80 • 22397 Hbg. • Tel. 040/608 31 73  
[www.srs-riedel.de](http://www.srs-riedel.de)

Von der Kripa Hamburg  
empfohlener Fachbetrieb  
für mechanischen  
Einbruchschutz

**jugendweihe**  
HAMBURG e.V.

lidi kirchlich Ungebundene ein zur

## Jugendfeier 2013

am 27. April 2013

in der Laeiszhalle (Großer Saal)

### Vorbereitungsabende:

Gesprächskreise in und um Hamburg  
ab Dezember 2012; u. a.:

Barmbek, Berne, Bergstedt, Bramfeld,  
Bergedorf, Eimsbüttel, Farmsen,  
Harburg, Horn, Langenhorn, Lurup,  
Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel,  
Ahrensburg, Bad Oldesloe

### Sommercamp auf Rügen

Abschlussreisen nach:

Weimar, Buchenwald,  
Berlin und London

Anmeldung sofort:

**Jugendweihe Hamburg e.V.**

c/o HHS HH-Ost (Raum 124)  
Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg  
Ruf: 25 66 21 oder 531 28 50  
Fax: 21 90 47 27 oder 533 20 430

E-mail:

[Jugendhh@aol.com](mailto:Jugendhh@aol.com)

Homepage:

[www.jugendweihe-hamburg.de](http://www.jugendweihe-hamburg.de)



**adRem**<sup>®</sup>  
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

Henneberg-Burg Poppenbüttel

# Verkauf zum Spottpreis?

**Kommt die Mini-Burg in Poppenbüttel jetzt unter den Hammer? Über den normalen Verkauf ließ sich die Problem-Burg nicht veräußern. Sehr eingeschränkte Nutzungsmöglichkeiten von Grundstück und Immobilie vergraulten alle Interessenten. Jetzt folgt ein Bieterverfahren.**

Im Sommer 2011 erzeugte sie noch ein großes Medienecho: „Burgfräulein gesucht!“ hieß es verlockend. Auch das Alstertal-Magazin berichtete. Doch der Versuch, die Henneberg-Burg für 585.000 Euro an einen neuen Eigentümer zu verkaufen, blieb erfolglos.

Mittlerweile sind Berichtserstattungen über die Burg sogar „nicht erwünscht“. Viele Berichte über die Verkaufsabsichten würden den Wert mindern. „Auf diese Weise kann man die Immobilie auch verbrennen“, so Makler Carsten Gillmann.

Aber ist die Poppenbüttler Burg nicht schon längst „verbrannt“? Ist der geforderte Preis zu hoch? Oder sind die sehr eingeschränkten Nutzungsmöglichkeiten und Auflagen das Problem, wie es das Alstertal-Magazin bereits in seiner Augustausgabe 2011 vermutete? Diese beinhalten, dass der neue Eigentümer auf seiner Burg nicht ständig wohnen, kein Gewerbe betreiben und keine Umbaumaßnahmen ergreifen darf.

Gespräche mit dem Bezirksamt über eine mögliche Lockerung der Nutzungsbedingungen haben bisher nichts ergeben. „Wir möchten, dass die Burg öffentlich genutzt werden kann. Eine Art zweites Wellingsbüttler Torhaus mit gelegentliche Lesungen oder Ausstellungen wäre denkbar“, lautete die Position der FDP-Fraktion in Wandsbek. „Genauere Pläne konnten wir aber aus Termingründen bisher noch nicht erstellen“, so Helga Daniel, stellvertretende FDP-Fraktionsvorsitzende.

Der jetzige Eigentümer, ein

Alstertaler Anwalt, möchte auf ein kompliziertes Nutzungsänderungsverfahren mit offenem Ausgang nicht warten. Darufhin wurde aktuell ein Bieterverfahren eingeleitet. Kaufinteressenten können nun ein Gebot abgeben. Ein Mindestbetrag ist nicht festgesetzt. Geht die Burg damit zu einem Spottpreis über den Ladentisch?

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

**Unverkäuflich?  
Seit über einem  
Jahr wird  
vergeblich ein  
neuer Burg-  
Eigentümer  
gesucht.**



# Innovativ und flexibel rundum fit

Schneller und gezielter Erfolg dank einer Kombination aus Vibrations- und Personal Training – das Team von **Good Vibrations** in der Saseler Chaussee 111 ist mit diesem Konzept bereits seit zwei Jahren erfolgreich. Das allgemeine Interesse wächst. Der Trend begeistert durch schnelle sichtbare Erfolge.

## Erfolgskonzept

„Längere Trainingsintervalle und persönliche Beratung zu günstigen Preisen – das macht Good Vibrations aus“, sagt Geschäftsführer und Trainer Boy Thöming. In nächster Zeit entstehen weitere Good Vibrations-Filialen in den umliegenden Stadtteilen, die von allen Mitgliedern genutzt werden können. „Viele unserer Kunden haben einen knappen Zeitplan und sind deswegen auf flexible Trainingszeiten angewiesen. Mit mehreren Standorten sind die Kunden noch flexibler.“ Gewicht reduzieren, Cellulite bekämpfen, einfach und schnell den Körper formen und straffen – das gelingt mit dem Vibrationstraining.



## Preis- Leistung

Bereits ab 34,50 Euro im Monat können 30-minütige Trainings unter professioneller Anleitung absolviert werden. Für ergänzende Trainingskonzepte stehen bei „Good Vibrations“ Personal-Trainer bereit,

die sich auf das Vibrationstraining spezialisiert haben. Zusätzlich bietet das Fachpersonal auch Ernährungsberatung an. Mehr Infos unter [www.gv.training-hamburg.com](http://www.gv.training-hamburg.com) oder Tel. 63976997

Lust auf ein kostenloses Probetraining? QR-Code scannen und loslegen!



Auch bei Eis und Schnee  
kostenloser  
Ersatzwagen  
bei Inspektion

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  
 Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040. 52 17 07 - 0  
 Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040. 30 98 544 - 70

Nur bei uns: 24 Stunden-Service

Auto Wichert GmbH | [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de) | [info@auto-wichert.de](mailto:info@auto-wichert.de)



Auch in diesem Jahr fragt Hans Scheibner:

# „Wer nimmt Oma?“

Sein alljährliches Weihnachtsprogramm ist dem Kabarettisten **Hans Scheibner** eine Herzensangelegenheit. Mit viel **Witz und Humor** zeigt er das, was sich in vielen Haushalten an Heiligabend **unter dem Weihnachtsbaum** abspielt. Von Oma Beerbaum bis hin zum Weihnachtsmann und seinen Engeln ist alles dabei!

„Weihnachten gibt es nach wie vor die meisten Familiendramen, Verwandtschafts-Katastrophen, fliegende Gegenstände und Scheidungs-Androhungen“, erzählt Hans Scheibner. Kein Wunder also, dass sein Programm so erfolgreich ist. Denn jeder kennt diese Probleme. Aber nicht nur die Handlung rund um Oma Beerbaum ist familiär, auch Scheibner selbst besetzt gern die eigene Familie in dem Programm. So spielen seine Frau Petra Milchert-Scheibner und Tochter Raffaella regelmäßig mit, wenn es darum geht, in Liedern, Sketchen und

Geschichten schön satirisches Weihnachtsfeeling zu verbreiten. Aber auch in diesem Jahr ist wieder einiges neu! Zum Beispiel das Lied von den neuen „Helden der Nation“. Viel Spaß machen sicher auch wieder die beiden gespielten Weihnachtsmärchen: „Hans im Glück 2012“ und „Hänsel und Gretel“. Es kommen außerdem neue und bewährte satirische und erlebte Weihnachtsgeschichten hinzu. Der Weihnachtsmann persönlich muss sich mit seinem Engel und seiner himmlischen Behörde auseinandersetzen – denn die steht irdischen Behörden mit

ihren absurden Vorschriften in nichts nach. Die Scheibners feiern Weihnachten hingegen eher ungewöhnlich. „Hauptsächlich verbringen wir Weihnachten auf der Bühne. Am

25. und 26. 12. haben wir sogar jeweils zwei Vorstellungen im Lustspielhaus. Am 24.12. aber feiern wir wie die meisten Heiligabend zu Hause und holen unsere eigene Oma dazu“, so der Kabarettist.

## VERLOSUNG:

Wir verlosen an 5 Tagen jeweils 1 Hörbuch. Zum Mitspielen QR-Code mit dem Smartphone einscannen. Für alle, die keine QR-Codes scannen können – das Spiel geht auch auf [www.alsterdeal.de](http://www.alsterdeal.de).



## Traditioneller Guts-Weihnachtsmarkt



*Alles zum Fest der Liebe: Gut Stockseehof steht für einen Weihnachtsmarkt in idylischem Ambiente mit traditionellem Kunsthandwerk!*

Vom 1. bis zum 16. Dezember öffnet das **Gut Stockseehof** in Stockseehof auch in diesem Jahr wieder die Tore für seinen traditionellen **Weihnachtsmarkt**. Über 120 in- und ausländische Aussteller präsentieren auf dem Hof der Anlage und in mellig warmen Fachwerkscheunen Christbaumschmuck, Spielzeug, Kunsthandwerk, Antiquitäten etc. Außerdem gibt es alles für die weihnachtliche Tafel: Gänse, Wildfleisch, Äpfel,

Nüsse und vieles mehr. Besucher bekommen auch Weihnachtsbäume in allen Sorten und Größen – frisch geschlagen aus dem Gutsforst. Glühwein, Erbsensuppe und Gebäck runden das Angebot ab. **Öffnungszeiten:** täglich von 11 bis 18 Uhr. Eintritt: Mo.-Fr. frei, Sa. und So. 4 Euro für Erwachsene. Er wird beim Kauf eines Weihnachtsbaumes angerechnet. Weitere Info unter **Tel. 04526-1780** oder **www.stockseehof.de**.

**SCHULZE**  
Outdoor Living

**Schulze  
Christmas  
Living!**

Adventsausstellung am Sonntag,  
25.11.2012, 12-17 Uhr mit  
Waffeln und Glühwein

NEU: Festliche Adventskränze von  
eigener Floristin

ALLE Gartenmöbel in der  
1. Etage zum 1/2 Preis!

Schulze Outdoor Living | [www.hansschulze.de](http://www.hansschulze.de)  
Waldweg 95 | 22393 Hamburg-Sasel | Tel.: 040-6012012  
Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr und Sa. 9.00-16.00 Uhr

Lesen Sie das Alstertal-  
Magazin auch online:

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



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

Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG

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

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



## Weihnachtsmärchen: Henneberg Bühne spielt „Frau Holle“

Auch in diesem Jahr spielt die **Henneberg Bühne** wieder ein Weihnachtsmärchen: „**Frau Holle**“ von Waltraut Ritzel (Regie: Carsten Maron). Es geht um Goldmarie (Mayla Rickert), die von ihrer Stiefmutter (Anne-Christa Peterssen) herkommandiert wird. Sie muss alle Aufgaben erledigen, die die leibliche Tochter Pechmarie (Marie-Joséphine Schwarz) nicht machen will. Eines Tages fällt ihre Spindel in den Brunnen und sie gleich hinterher. Sie findet sich daraufhin in der Welt von Frau Holle (Gisela Bartsch) wieder. Alle Aufgaben, die sie dort erledigen muss, erledigt sie ohne sich zu beschweren, doch Goldmarie hat Heimweh. Frau Holle schickt sie wieder nach Hause. Beim Aufstieg wird sie, als Belohnung, mit Gold überschüttet. Das macht Pechmarie eifersüchtig. Sie will ebenfalls mit Gold überschüttet werden und steigt zu Frau Holle. Doch Pechmarie ist so nervig, dass Frau Holle sie schnell nach Hause schickt. Dummerweise wird sie dabei nicht mit Gold, sondern mit Pech überschüttet. Der Müller Klapperrad (Alfons Schwarz) möchte, dass sein Sohn ein reiches Mädchen heiratet. Tja, wer wird das wohl? Das Theaterstück wird an folgenden Tagen im Theater im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, aufgeführt: 7./14.12., 17 Uhr; 8./9./15./16.12. 14 und 17 Uhr. Karten unter Tel./Fax 606 42 96 oder an der Abendkasse. Weitere Infos: [www.hennebergbuehne.de](http://www.hennebergbuehne.de)!

Das „Frau Holle Team“: Marie-Joséphine Schwarz, Lorna Kaufmann, Anne-Christa Peterssen, Alfons Schwarz, Antonia Grzesiak, Walter Martens, Benett Soppa, Mayla Rickert und Gisela Bartsch (v.l.).

## Der kleine Prinz im Torhaus

Der Kulturkreis Torhaus lädt am 9. Dezember um 17 Uhr zu einem literarisch-musikalischen Abend ins Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b. Auf dem Programm steht „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry mit Thomas Anzenhofer als Erzähler und Fumiko Shirageam am Klavier. Antoine de Saint-Exupérys 1943 erschienene Geschichte vom kleinen Jungen, der auf der Suche nach Liebe und Geborgenheit eine ganze Galaxie bereist, bevor er zu seinem Ursprung zurückkehrt, wurde bis heute in über 180 Sprachen und Dialekte übersetzt und verzaubert noch immer die Großen und die Kleinen auf der ganzen Welt. Karten: 20/17/erm. 10 € in der Geschäftsstelle des Torhauses, Tel.: 536 12 70 und an der Abendkasse.

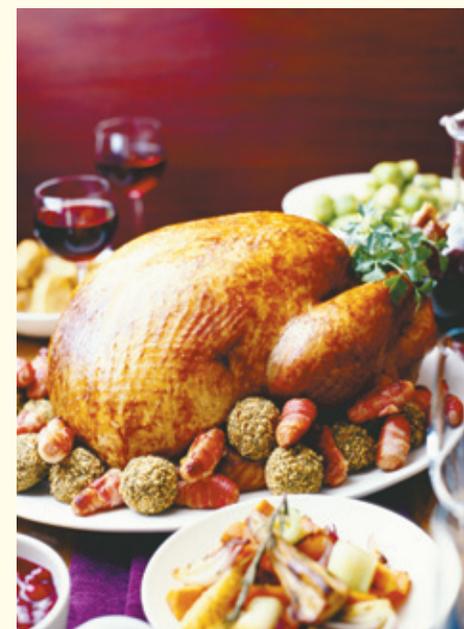


Schauspieler Thomas Anzenhofer liest den kleinen Prinz und Fumiko Shirageam spielt dazu Klavier.

## Weihnachtliche Schlemmeraktion!

Ob mit Füllung, Rotkohl oder Bratäpfeln – es ist wieder Geflügelzeit! Den Auftakt machte wie immer die traditionelle Martinsgans am 11. November. In Hamburg leitete der St. Martinstag auch zeitgleich in 69 Restaurants unter dem Motto „**Gans(z) weihnachtlich!**“ die Ära festlicher **Weihnachtsmenüs bis zum 23. Dezember** ein. Und das bereits zum neunten Mal, unter der Schirmherrschaft des Touristenverbands Hamburg e.V. Gemeinsam lassen sie weihnachtliche Braten aus hanseatischen Öfen duften. Die Aktion eignet sich ideal für die Weihnachtsfeiern von Unternehmen, aber auch für den privaten Genuss und verbreitet viel Vorfreude auf Weihnachten! Weitere Informationen sowie alle teilnehmenden Restaurants und ihre Menüs gibt es unter [www.hamburg-kulinarisch.de](http://www.hamburg-kulinarisch.de). ks

Alles rund ums Gänse-Geflügel lautet das Motto in ausgewählten Restaurants der Stadt.



## NDR Spendenabend

Unter dem Motto „Hand in Hand für Norddeutschland“ ruft der NDR in diesem Jahr zur Benefizaktion zugunsten der Deutschen Kinderkrebsstiftung (DKS) auf. Zwei Wochen lang, vom 3. bis zum 16. Dezember, wird der NDR deswegen in seinen Radio- und Fernsehprogrammen sowie online über die Situation krebserkrankter Kinder im Norden informieren. Höhepunkt der Aktion ist ein großer gleichnamiger Spendenabend mit prominenten Gästen am Freitag, dem 14. Dezember, ab 20.15 Uhr im NDR Fernsehen. Mit Lena, Lukas Graham und The Baseballs kommen drei international erfolgreiche Stars in die 90-minütige Spendensendung. Die eingenommenen Spenden werden zu 100 Prozent Projekten von Elterninitiativen der Deutschen Kinderkrebsstiftung in Norddeutschland zugute kommen. In diesen Projekten geht es z. B. um die ambulante häusliche Pflege schwerkranker Kinder, um den Erfahrungsaustausch von Familien, Geschwistern und Mentoren, Finanzhilfen, Aktivitäten auf Krankenhaus-Stationen, psychosoziale Betreuung oder Palliativpflege bis hin zur Trauerbegleitung. Die Partner der Aktion wechseln in jedem Jahr; gemeinsam ist ihnen, dass sie sich für gemeinnützige Aufgaben in Norddeutschland engagieren. Weitere Infos unter [NDR.de/handinhand](http://NDR.de/handinhand).

Lena ist am 14. Dezember einer von drei internationalen Topstars der NDR-Charity-Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“.



An den  
Adventswo-  
chenenden wird  
es weihnachtlich  
auf Gut Pronstorf.

## Weihnachtsflair auf Gut Pronstorf

Das Gut Pronstorf, Gutshof 1, öffnet seine vorweihnachtlichen Pforten: In einmaligem Ambiente findet ab dem 23. November für vier Wochenenden (immer freitags bis sonntags von 11 bis 18 Uhr) die Pronstorfer Weihnacht statt. Dafür wird im Stil kleiner schwedischer Holzhäuser ein Hüttendorf mit ganz eigenständigem Charakter im Alleegarten aufgebaut. Hier und im Kuhstall werden Aussteller an rund 100 Ständen ihr exquisites Sortiment präsentieren. Außerdem können die Besucher Kunsthandwerkern und ideenreichen Künstlern beim Entstehen ihrer Objekte aus Glas, Ton, Holz, Karton, Metall, Porzellan, Stoffen, Leder und Gold über die Schulter gucken. Auch die kleinen Gäste kommen in der Kinderscheune auf ihre Kosten. Kulinarisches Weihnachtsvergnügen findet sich an den Adventswochenenden auch in der Gutshofgastronomie. Dort gibt es Wildsteak, herzhaftes Suppe, Punsch, Kaffee und köstlichen Kuchen. Ab dem dritten Adventswochenende stehen auf dem Gutshof Weihnachtsbäume zum Abholen oder Selberschlagen bereit. Mehr Infos unter Tel.: 4553 99 69 12 und auf [www.gutpronstorf.de](http://www.gutpronstorf.de).



Unterstützen den ersten Kids Day der Hamburger Sternschnuppe: Phillip Witte, Kirsten Fehlauer (Sternschnuppe), Christian von Binzer, Otto Waalkes, Sebastian Biederlack und Florian Fuchs

## Hockey-Asse unterstützen Charity-Aktion

Anfang des Monats gab es den ersten KIDS DAY zugunsten der Hamburger Sternschnuppe. Höhepunkt war eine Autogrammstunde der Hockey-Olympiasieger Phillip Witte, Sebastian Biederlack und Florian Fuchs, in der sie aber nicht nur fleißig schrieben, sondern auch Tipps und Kniffe an kleine und große Hockey-Fans weitergaben. Auch Otto Waalkes, Pate der Sternschnuppe, schwang den Hockeyschläger und ehrte die kleinen Sieger eines extra veranstalteten Ottifanten-Malwettbewerbs. Die Aktion brachte 555 € zugunsten eines Krankenhausprojektes in Bukarest ein.

**kwp**  
WEIHNACHTS MARKT  
FREU' DICH DRAUF

Baumschmuck für  
jeden Stil und  
Geschmack ab € 0,99  
[www.kwp-home.de](http://www.kwp-home.de)

\*\*\*  
Saseler Chaussee 211 | Mo-Fr 9-19 Sa 9-18  
Tel 040 / 600 19 60 | [www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de)

**kwp**  
BAUMARKT

KOMÖDIE **K** WINTERHUDER FÄHRHAUS

### Das Geschenk-Abo

**3 Vorstellungen im Paket ab € 31,50**

Das ideale Geschenk zu Weihnachten oder zum Geburtstag!

15.03. – 12.05.2013

#### Das zweite Kapitel

Komödie von Neil Simon,  
deutsch von Gerty Agoston  
mit **Herbert Herrmann,**  
**Nora von Collande** u.a.



17.05. – 07.07.2013

#### Sechs Tanzstunden in sechs Wochen

Komödie von Richard Alfieri  
mit **Heidi Mahler,**  
**Axel Stosberg**

19.07. – 15.09.2013

#### Der eiserne Gustav

Nach dem Roman von Hans Fallada,  
in einer Fassung von Peter Lund  
mit **Walter Plathe,**  
**Dagmar Biener** u.a.



Karten: (040) 480 680 80 oder [www.komodie-hamburg.de](http://www.komodie-hamburg.de)

**20 % Rabatt** auf alle Ausbildungen bei Vorlage dieser Anzeige

**NEUER AUSBILDUNGSBEGINN**  
AB FEBRUAR 2013

- **Vollzeitausbildung zum/r Heilpraktiker/in** an 4 Vormittagen in 18 Monaten
- **Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in** einmal monatlich am Wochenende in 12 Monaten oder an zwei Abenden pro Woche in 24 Monaten
- **Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in für Psychotherapie** an zwei Abenden pro Woche in 24 Monaten oder am Montag- und Mittwochvormittag in 24 Monaten
- Bereits ab Januar Prüfungsvorbereitung für den/die Heilpraktiker/in für Psychotherapie

**HAMBURGER HEILPRAKTIKER AKADEMIE**  
Die Freiheit, neue Wege zu gehen.

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

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

**REINHOLDT BESTATTUNGEN**

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

**Trauerfeiern auch am Wochenende**  
in unserem Bestattungshaus

<b>Büro</b>	<b>Bestattungshaus</b>
Dorfwinkel 7 22359 Hamburg	Im Regestall 47 22359 Hamburg

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

Profi für Aufstell- Soundlösungen,  
Spezialist für Digitalrundfunk und Internet-Radio

**J. MELLE + SOHN**  
Spezialist für **BOSE** LOEWE SONY Panasonic

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

*Neu*



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

Mit exklusiver Bose Unify™ Technologie

Poppenbüttler Hauptstr. 11 · 22399 Hamburg · Tel. 602 22 41  
Kundenparkplätze links neben der Apotheke!  
Geöffnet: 8:30 – 13:00 h und 14:15 – 18:30 h, Sa. 9:00 – 13.00 h  
An den Advents-Samstagen durchgeh. v. 9:00–18:00 h geöffnet

**Geschwindigkeitsdiskussion im Alstertal:**

# Weg mit Tempo 60?

**Die rot-grüne Koalition in Wandsbek rollt ein altes Streitthema neu auf: Auf dem Ring 3 zwischen Gehlengraben und Alter Landstraße soll es mit 50 km/h ins nächste Jahr gehen! CDU und FDP stimmten dagegen. Auf der Alten Landstraße bis Brombeerweg setzte Rot-Grün bereits Tempolimit 50 durch.**

Plötzlich fehlten sie. Und manch ein Autofahrer glaubte am 13. November, noch nicht ganz wach zu sein: die 2003 aufgestellten Tempo 60-Schilder auf dem Straßenzug Alte Landstraße – Brombeerweg. Ein Tag vorher wurden sie entfernt.

**Miese Radwege**

André Schneider (SPD) begründet das mit Beschwerden der Anwohner, vor allem aber mit dem Zustand der Radwege. „Sie sind so schlecht, dass sie Radfahrern nicht mehr zugemutet werden können. Also wurde die Radwegebenutzungspflicht aufgehoben und die Einrichtung von Radfahrstreifen auf der Fahrbahn beschlossen. Das machte eine Temporeduzierung auf 50 km/h erforderlich“. Folgen soll eine Umgestaltung der Fahrspuren. Nicht einfach, parken doch extrem viele Autos auf der jeweils rechten Spur. Vor allem bei Veranstaltungen des UHC. Mit diesem Problem konfrontierten wir Schneider. Eine richtige Antwort hat er nicht: „Der ruhende Verkehr muss überdacht werden. Konkrete Planungen zur Gesamtgestaltung gibt es noch nicht. Möglich sind ‚anderthalb Spuren‘ wie bei der Fuhlsbüttler Straße“, so Schneider. Das trifft auf totales Unverständnis bei Phillip Buse (CDU): „Im Anbetracht des Verkehrsaufkommens ist die von vielen Pendlern genutzte Alte Landstraße völlig ungeeignet, um die Vierspurigkeit für Radstreifen aufzuheben.“

Außerdem entsteht ein noch größerer Unfall-schwerpunkt als er jetzt schon besteht, wenn Pkw links neben den Radstreifen parken. Man sollte lieber Geld in die Hand nehmen und die Radwege erneuern. Platz dafür ist vorhanden.“ Der Senat widerspricht. Er behauptet, dass die Radwege „aufgrund der örtlichen Verhältnisse“ nicht ausbaubar und dass vier Spuren nicht erforderlich seien. Grund: ein Verkehrsaufkommen von „nur“ 17.500 Kraftfahrzeugen in 24 Stunden. Also kann die Straße weniger als vier Spuren vertragen. Wann kommt der „Rückbau“? „Eine Realisierung sei in 2013/2014 angestrebt“, so der Senat auf eine kleine Anfrage von Dennis Thering (CDU) die auch ergab: Kosten bisher unbekannt.

**Ring 3**

Diese Temporeduzierung soll nicht die einzige im Alstertal bleiben: Rot-Grün möchte auf dem Ring 3 zwischen Gehlengraben und Alter Landstraße die Tempo 60-Schilder abbauen. Ab Januar 2013 soll dort entsprechend eines Beschlusses der Bezirksversammlung Wandsbek Tempo 50 gelten!





*Nur noch eine Frage  
der Zeit? Tempo 60 auf  
dem Ring 3. Auf der  
Alten Landstraße gilt  
inzwischen wieder 50!*

Für Astrid Boberg (Grüne) und André Schneider (SPD) – beide fordern ein Ende der Raserei auf dem Ring 3 – machen Sicherheitsaspekte diesen Schritt erforderlich. „Seit der Einführung von 60 km/h häufen sich auf dem Poppenbütteler Weg schwere Unfälle“, sagt Astrid Boberg und ergänzt, „Tempo 60 erhöht Lärm- und Schadstoffemissionen und damit der Gesundheit der Menschen.“  
CDU, FDP und die Schill-Partei

hatten 2006 Tempo 60 km/h auf dem Poppenbütteler Weg durchgesetzt. Der Verkehr sollte besser fließen (das Alstertal-Magazin berichtete)! Sinnlos findet Boberg: „Der Verkehrsfluss wurde definitiv nicht beschleunigt.“  
All dem widerspricht Klaus-Peter Hesse (CDU): „Die Geschwindigkeitserhöhung macht immer noch Sinn. Bezüglich der Alten Landstraße lasse ich mich allerdings gerne eines Besseren belehren,

*Fortsetzung auf Seite 28*

# ModeKurier

SHOP

Ihr Fachgeschäft für aktuelle Mode



## Jetzt probieren!

**Die neuen Hosen-Trends  
von Gerke my pants**

Optimale Passform durch  
Elasthan-Anteil

**ab 69,- €**

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

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

## Das Alstertal-Magazin online lesen!



## MESSBAR BESSER SCHLAFEN



**GUTSCHEIN**

**# 121508**

**für eine gratis  
LiegeDiagnose**

**Sichern Sie sich am besten  
gleich Ihren Termin.**

\* Entspricht Gegenwert von 80 EUR  
Gültig bis 31.12.2012  
Gutschein zum Termin bitte mitbringen.

**RÜCKENGERECHT**

**Wir sind für Sie da:**  
Mo., Di., Do., Fr., 9:30 - 13 und 14 - 18 Uhr  
Mi.: nach Vereinbarung,  
Sa.: 9:00 - 13 Uhr  
Weitere Termine gerne nach Vereinbarung.

Poppenbüttler Hauptstr. 17  
22399 Hamburg

[www.rueckengerecht.eu](http://www.rueckengerecht.eu)

**Jetzt Termin sichern: 040 / 69 70 4668**

Wir laden Sie herzlich ein... Sonntag, 25.11.2012  
von 10 bis 15 Uhr

# Adventausstellung

Ihr Frey-Team  
Harksheider Str. 51 • 22399 Hamburg  
Tel.: 040/602 28 01  
www.frey-floristik.de

*frey...mehr als Floristik*

**jirmann**  
Sonnenschutzsysteme  
Inh. Matthias Englert

Terrassenüberdachung

Schmuddeltage durch eine  
**Terrassenüberdachung**  
länger geschützt genießen!

Moorhof 11 • 22399 Hamburg  
Tel.: 040/611 67 550 • FAX: 040/724 94 89

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9:00-12:30  
+ 13:30-18:00, Sa.: 09:00-14:00 Uhr

www.jirmann-sonnenschutzsysteme.de

# Henneberg Bühne

Poppenbüttel e.V.  
Niederdeutsches Theater im Hinsbleek 11

**„Frau Holle“**  
Märchenspiel von Waltraut Ritz  
Regie Carsten Maron

Freitag	07.12.2012	17.00 Uhr
Sonnabend	08.12.2012	14.00 und 17.00 Uhr
Sonntag	09.12.2012	14.00 und 17.00 Uhr
Freitag	14.12.2012	17.00 Uhr
Sonnabend	15.12.2012	14.00 und 17.00 Uhr
Sonntag	16.12.2012	14.00 und 17.00 Uhr

Kartentelefon / Fax 040 / 606 42 96  
Eintrittspreis 7,- €  
www.hennebergbuehne.de

**Han**

BEERDIGUNGSMUSEUM  
"St. Anskar von 1880"  
Bernh. Han & Sohn

Tel.: 600 18 20

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

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

## Weg mit Tempo 60?

Fortsetzung von Seite 27

wenn die Polizei bei einer Temporeduzierung die Gefahr für Radfahrer sinken sieht. Aber auf der leistungsstarken Straße Ring 3 ist sie fehl am Platz! Die Senkung auf 50 ist reine Ideologienpolitik und Autofahrer-Schikane. Denn eine vermehrte Unfallgefahr ist durch

die Geschwindigkeitserhöhung nicht zu verzeichnen. Das haben mehrere Untersuchungen ergeben.“ Boberg und Schneider haben die Wandsbeker Pläne jedenfalls an die zuständige Fachbehörde weitergeleitet. *Christiane Kaufholt, Katharina Siegel, Kai Wehl*

## 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://www.facebook.com/alstertalmagazin)



Christian Luscher,  
Redakteur

## Soll Tempo 60 fallen?

**PRO**

*Erstens ist es sowieso eine Legende, dass man mit ein paar km/h mehr so viel mehr Zeit gewinnt. Egal wie sie aufdrehen mögen, letztendlich bremsen Ampeln, Straßenführung und Verkehr die Autofahrer sowieso zeitlich aus. Zweitens sprechen die Unfallzahlen eine*

*deutliche Sprache: Eine parlamentarische Anfrage der SPD ergab, dass seit Einführung von 60 km/h auf Hamburgs Hauptstraßen die Zahl der Verkehrsunfälle steigt. Auch auf dem Poppenbütteler Weg haben sich die Unfälle mit Schwerverletzten laut Senat dramatisch erhöht! Selbst wenn insgesamt höhere Tempolimits nicht zur erhofften Zeitersparnis führen, erhöhen sie doch den Ausstoß von Schadstoffen und Lärmemissionen enorm. Außerdem führen sie zu längeren Bremswegen, stärkeren Aufprallen und gefährlicheren Kollisionen! Ist die Allgemeinheit wirklich bereit dazu, für die nur gefühlte Zeitersparnis der ach-so-gestressten Autofahrer aufzukommen? Auch, wenn der Preis mehr Unfallopfer, mehr Smog und mehr Lärmbelästigung ist? Gerade die Gefahr der letzten beiden Punkte für die Gesundheit wurde erst viel zu spät, nämlich in den letzten Jahren, erkannt. Deshalb ist es jetzt endlich Zeit zu handeln! Nieder mit Tempo 60 auf Ring 3, nieder mit Lärm, Gestank und Lebensgefahr auf dem Poppenbütteler Weg – bevor das erste Kind überfahren wird!*

## Weihnachtsmarkt in Poppenbüttel!

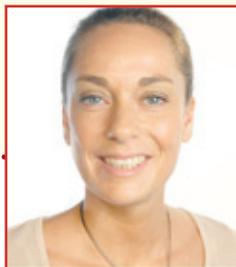
Am 8. Dezember wird es von 12 bis 17 Uhr in der Moorhofpassage am Poppenbüttler Markt noch ein bisschen weihnachtlicher – denn dann gibt es einen großen, bunten Weihnachtsmarkt! Wer noch keinen hat, kann sich einen prächtigen Weihnachtsbaum besorgen, wer nach Präsenten sucht, kann sich mit attraktiven Geschenkegutscheinen eendecken. Kleine Gäste haben außerdem Gelegenheit, ausgiebig zu basteln. Und natürlich darf ein

ganz spezieller Besucher nicht fehlen: Der Weihnachtsmann höchstpersönlich schaut vorbei! Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt: Kaffee, Tee und Saft gibt es ebenso wie zünftigen Glühweinpunsch. Selbstgebackene Kuchen, Waffeln, Konfekt und Christstollen warten auf hungrige Besucher, und wer es etwas herzhafter mag, wird mit Würstchen verwöhnt. Dieses weihnachtliche Event wird veranstaltet von Geschäftsleu-



Tempo 60 auf dem Ring 3 steigere die Unfallgefahr, behaupten SPD und Grüne und wollen 10 km/h weniger.

## CONTRA



Christiane Kaufholt,  
Redakteur

Um nicht gleich als Raserin abgestempelt zu werden, sei gesagt, dass es mir als „Vielbenutzer“ des Ring 3 und der Alten Landstraße ansich egal ist, ob ich mich an Tempo 50 oder 60 halten muss. Jedoch bezweifel ich, dass die Geschwindigkeitsreduzierung die Raserei verhindert. Denn so lange ich als gebürtige Alstertalerin denken kann, verführen beide Straßen einige Verkehrsteilnehmer zum „Heizen“. Fragwürdig im Zusammenhang mit „mehr Sicherheit“ finde ich vor allem die Tatsache, das erlaubte Tempo auf der Alten Landstraße zwar zu verringern, gleichzeitig aber zu planen, die Radfahrwege auf die Straße zu holen und das Parken am Straßenrand weiterhin zu erlauben. Diese Situation würde doch noch mehr Gefahr für alle bedeuten – abgesehen davon, dass diese Regelung auch den Verkehrsfluss auf dieser „Pendlerstraße“ deutlich verschlechtern würde! Auch frage ich mich, wieviel kostet uns das „Tempo-Hin und-Her“ der letzten zehn Jahre überhaupt. Eine konkrete Antwort darauf konnte mir leider weder die Behörde, noch das Bezirksamt, noch die Polizei geben. Ebenso unbefriedigend war das Nicht-Wissen der Tempo 50-Vertreter über genauere Zahlen und Fakten zu einer erhöhten Lärm- und Gesundheitsbelastung bei 10 km/h mehr. Bleibt zu hoffen, dass das Ganze nicht nur ein Machtkampf-Thema der jeweils an der Spitze stehenden Parteien ist.

ten rund um den Poppenbüttler Markt. Erlöse der Veranstaltung werden zu Gunsten der Stiftung „Hände für Kinder“ gespendet.

Ist in Poppenbüttel beim Weihnachtsmarkt mit von der Partie: der Weihnachtsmann höchstpersönlich!



**LILLE TING**  
"skandinavisk varehus"  
**Wohn- Accessoires**  
Stoffe, Clogs  
Mode für Klein u. Groß

**Original schwedische Weihnachtsartikel!**

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. 10 - 13 Uhr u. 15 - 18 Uhr  
außer Mittwochnachmittag  
Sa. 10 - 13 Uhr

Poppenbüttler Hauptstr. 9a /  
Ecke Moorhof  
22399 Hamburg  
Tel: 040 - 694 644 39

Beratung  
Planung  
Ausführung  
Kundendienst

**muhs**

**Sanitärtechnik**  
Jörgen Muhs GmbH  
Klempner- u. Installateurmeister

**Seniorenbäder**  
**Gasgeräthewartung**

Sanitärtechnik • Bauklempnerei  
Gasheizung • Rohrleitungsbau  
Bedachung

Poppenbüttler Bogen 9  
22399 Hamburg  
Tel. 606 60 49

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



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

Poppenbüttler Landstr. 10 · 22391 Hamburg  
Telefon: 040 - 608 714-0 · [www.hotel-rosengarten-hamburg.de](http://www.hotel-rosengarten-hamburg.de)

**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)



# Zuhause gesucht!

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



## ROCKY, HUSKY-SCHÄFERHUND-MIX

Rocky wurde im Tierheim abgegeben, da seine Besitzer keine Haltungsmöglichkeit mehr hatten. Er ist ein freundlicher Hund, der jedoch noch einiges lernen muss. Gerne springt er an Leuten hoch oder verfolgt Jogger, wenn er die Möglichkeit dazu hat. An der Leine läuft er jedoch gut mit. Im Auto oder mit Bus und Bahn fährt er ohne Probleme. Wir hoffen, dass sich für Rocky bald eine Familie findet, die mit ihm auch eine Hundeschule besucht.



## NIKOLAUS, MEERSCHWEINCHEN

Der kleine Nikolaus wurde im Tierheim abgegeben, da es in seinem Zuhause zu viele Mitbewohner gab. Nun sucht Nikolaus ein liebevolles Heim mit einem großen Außengehege und vielen anderen Meerschweinchen.

## RUFUS, EUROPÄISCH KURZHAAR

Rufus wurde als heimatlose Katze in Finkenwerder beobachtet und kam als Fundtier in den HTV. Der stolze Kater muss mal ein Zuhause gehabt haben, da er kastriert ist. Im Tierheim hat er, für seine Unverwechselbarkeit, einen Chip bekommen. Rufus ist eher von der zurückhaltenden Art und lässt sich nicht gerne anfassen. Auch wenn er kein Schmusekater zu sein scheint, würde er ein Zuhause sehr schätzen, in dem man ihn liebevoll umsorgt und dem Frischluftfanatiker einen Garten als sein Revier bieten kann.



## SIGRO, EUROPÄISCH KURZHAAR

Sigro wurde im HTV abgegeben, da sein Halter ihn aus Altersgründen nicht mehr versorgen konnte. Vom Halter konnten auch keine Angaben über das Wesen des Katers gemacht werden. Da Sigro längere Zeit medizinisch behandelt werden musste, haben die Pflegerinnen ihn als sehr selbstbewussten Vertreter seiner Rasse kennengelernt. Er möchte gerne seinen Freiraum haben, um sich wohlfühlen. Eine Bezugsperson für ein liebevoll, umsorgtes Katzenleben braucht er jedoch auch. Bestimmt erwächst daraus gegenseitige Zuneigung.



## FAMILIE FEIVEL, FARBMÄUSE

Familie Feivel wurde in Hamburg Bergedorf ausgesetzt aufgefunden. Nun suchen diese 19 kleinen Mäuse ein neues, liebevolles Heim.



## CHANO, PEKINGNESE-SPANIEL-MIX

Chano wurde in Hamburg frei laufend aufgefunden und bisher nicht wieder abgeholt. Hier im Tierheim zeigt er sich Menschen gegenüber freundlich und zugänglich.



### Tierarztpraxis in Bergstedt

Christina Ullmann,  
Tierärztin

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

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

## Helf uns! Wir warten auf ein neues Zuhause!

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

**HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN**  
VON 1841 E. V.

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

**170 Jahre HTV - eine Tradition für Hamburg**  
[www.hamburger-tierschutzverein.de](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



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## Frisches Aussehen schmeichelt der Seele

Gerade in dieser dunklen, doch eher unfreundlichen Jahreszeit möchten die Menschen frisch und gesund aussehen. Das ist aber gar nicht so einfach. Schönheitsideale und Moden ändern sich im Lauf der Zeit. Sie sind von Kultur zu Kultur unterschiedlich. Kriterien wahrer Schönheit sind über Jahrhunderte und Kulturkreise hinweg die gleichen und haben wenig mit Figur- und Modetrends zu tun: positive Ausstrahlung, Vitalität und eine gepflegte Haut. Unterschiedliche Faktoren führen zu altersbedingten Hautveränderungen und den traurigen Augenringen: geringe Flüssigkeitsaufnahme, häufige Sonnenstudio-Besuche, Nikotin, Stress und verschiedene Krankheiten.

Aufhalten können wir den Alterungsprozess nicht – aber wir können einiges tun, um ihn zu verlangsamen, besser auszusehen und uns besser zu fühlen. Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein ausgeglichener Lebenswandel mit wenig Nikotin, viel Schlaf, Wasser und hinreichender Bewegung

unterstützen ein gesundes Aussehen. Oft reichen diese Maßnahmen aber nicht und selbst die teuersten Cremes können die dunklen Schatten nicht verbergen. Dunkle, bläulich scheinende Augenringe kann der Augenarzt durch eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure deutlich verbessern. Die Behandlung geht schnell und der Effekt der Auffüllung ist sofort sichtbar. Die Hyaluronsäure entfaltet eine langfristige, aber keine permanente Wirkung und ermöglicht Ihnen so, jederzeit selbst über Ihr Aussehen zu entscheiden.

Die Behandlungskosten sind sehr individuell und hängen von Faktoren wie gewünschtem Korrekturgrad und verwendetem Produkt ab. In einem Gespräch vor der Behandlung sollten Sie die Kosten mit Ihrem Augenarzt besprechen.



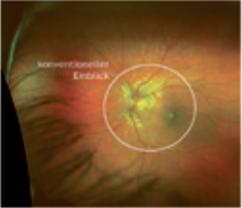
Augendiagnostik Zentrum



**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.




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




 AUGENARZT ANDREAS OTTO

**Live-Act**

Freitag, den 07.12.12  
von 15:00 bis 20:00 Uhr

**Live Behandlungen**  
AN GESICHT UND DEKOLLETÉ MIT  
HYALURONSÄURE UND BOTOX

**Referent:** Andreas Otto  
**Veranstaltungsort:**  
Augendiagnostikzentrum Otto  
Heegborg 2, 4.OG  
22391 Hamburg

Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Um Voranmeldung wird gebeten:  
[beauty@augenarzt-otto.de](mailto:beauty@augenarzt-otto.de)  
oder 040/209 33 91 91

[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)





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

## Und sie tun es doch ... die Rentenbezugsmitteilungen an die Finanzämter

In den vergangenen Jahren ein Gesellschaftsspiel der besonderen Art: Rentensteuermikado, wer sich bewegt, hat verloren. Lange Zeit haben sich Rentner untereinander die Frage gestellt: „Liegst du noch in Deckung oder zahlst du schon?“ Die Zeiten sind vorbei, denn die Finanzämter tun es doch ...

Seit den Veränderungen im Rentenrecht und der zunehmenden Besteuerung der Renten wurde von Rentnern immer wieder spekuliert, ob sie tatsächlich zur Abgabe der Steuererklärung aufgefordert und zu Nachzahlungen herangezogen werden. Viele haben sich abwartend verhalten. Nun machen die Finanzämter Ernst. Seit einigen Wochen flattern den Rentnern Aufforderungen ins Haus, die Steuererklärungen kurzfristig abzugeben. Dabei gehen die Finanzämter je nach Aktenlage bis ins Jahr 2005 zurück. Hintergrund sind die den Finanzämtern vorliegenden

Rentenbezugsmitteilungen. Da nun für das Jahr 2005 Ende des Jahres die Festsetzungsverjährung droht, werden alle Steuerfälle, die noch Einnahmen für den Fiskus versprechen, aufgerollt. Dabei gehen die Finanzämter nicht mit Samthandschuhen vor. Nachdem jahrelang über die Steuerpflicht von Renteneinkünften informiert wurde, sind die Chancen, sich auf Unkenntnis zu berufen, sehr gering. Die Folge sind hohe zu verzinsende Steuernachzahlungen sowie Bußgelder. Häufig folgen sofort auch Steuervorauszahlungen. Besonders teuer kann es dann werden, wenn noch andere Einkünfte hinzukommen. Betroffene sollten sich in dieser Situation Hilfe vom Fachmann holen, um die Steuernachzahlungen so gering wie möglich zu halten. Auch in den oft vom Finanzamt eingeleiteten Strafverfahren empfiehlt es sich dringend, fachmännischen Rat einzuholen. Verunsicherte und noch nicht vom Finanzamt angesprochene Rentner sollten zumindest ein Jahr durch einen Steuerfachmann überprüfen lassen, um Gewissheit über eine eventuelle Steuerpflichtigkeit zu haben.

**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](http://www.partyzelte-hamburg.de)

**Schirme & me(e)hr**

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

Nährarbeiten, Tauwerk und  
allgemeine Reparaturen.

**Anke Noll • Tel. 601 18 98**  
Langenstücken 38  
22393 Hamburg  
[www.marktschirme-hamburg.de](http://www.marktschirme-hamburg.de)



**Dr. med. dent.  
Katharina Dorandt & Kollegen**  
Zahnarztpraxis für Kinder

Heegberg 4  
22391 Hamburg / Poppenbüttel  
Telefon 040 611 36 07-0  
Telefax 040 611 36 07-11  
[www.dr-dorandt-kollegen.de](http://www.dr-dorandt-kollegen.de)



**Steuererklärung schon abgegeben?**

## Wir leisten Hilfe

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

**Wissen, wie man  
Steuern spart!**



Beratungsstelle im Alstertal  
Rechtsanwältin  
Elisabeth Schürmann  
Heublink 45  
22391 Hamburg

<http://www.vlh-hamburg.de>  
**Telefon: 040/79004266**



**Hier könnte auch Ihre  
Anzeige stehen!**

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

**Gabriele Bergerhausen, Mediaberatung**  
Tel.: 538 930 55, Mobil: 0179 / 788 57 71  
E-Mail: [g.bergerhausen@alster-net.de](mailto:g.bergerhausen@alster-net.de)





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

## Schlafstörungen sind ein Zeichen

Leiden Sie mehr als 3 x wöchentlich unter Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder Früherwachen? Falls Ihre Schlafstörung ohne organischen Befund vorhanden ist (Insomnie), können seelische Ursachen wie Formen einer Depression, Burn-Out, ungelöste Konflikte, anhaltende Defizite, unaufgearbeitete Traumata, Schuldgefühle, Ängste oder unausgeglichene Energien die Ursache sein. Wenn in der Nacht alle Sinne zur Ruhe kommen und kein Input mehr verarbeitet werden muss, reinigt sich die Seele. Das Unbewusste wird scheinbar lauter und jetzt vom Bewussten wahrgenommen. Es ist immer da, nur wir können

es durch unsere Geschäftigkeit, den Lärm des Tages oder unsere eigenen Gedanken oft nicht hören. Verdrängen ändert nichts. Auch Schlafmittel wirken nicht an der Wurzel des Problems. Warten Sie nicht zu lange, um einen Spezialisten aufzusuchen. Von alleine gehen solche Schlafstörungen nicht weg. Lassen Sie sich unterstützen und helfen, Sie müssen das nicht alleine schaffen, gerne begleiten Sie Fachkräfte Ihres Vertrauens auf den Weg in einen wieder erholsamen Schlaf.



Expertentipp von Marina Ost, Leiterin Haspa, Individualkundencenter

## Modernisieren spart Energie und bares Geld

Neue Heizung, neue Fenster, neue Dämmung: Modernisierungsmaßnahmen zahlen sich für die Umwelt aus, sparen Kosten und steigern den Wert der Immobilie. Steigende Energiekosten und die aktuelle Diskussion um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß und den Klimawandel haben das Thema Energiesparen verstärkt in das Bewusstsein der Bevölkerung gerückt. Dabei lohnt es sich schon länger, in neue Heiztechnik und Wärmedämmung zu investieren. Auch der

Staat fördert die Maßnahmen mit zinsgünstigen Darlehen der KfW-Förderbank. Die Kredite müssen über die Hausbank beantragt werden. Ob CO<sub>2</sub>-Gebäudesanierung, neue Wärmedämmung oder Wohnraummodernisierung: Je nach Vorhaben und Energiesparvolumen stehen verschiedene Programme zur Verfügung. Ein guter Berater kennt die Voraussetzungen und schnürt nach Bedarf das richtige Paket. Wer sich mit dem Gedanken beschäftigt, eine Bestandsimmobilie zu erwerben, sollte rechtzeitig den Sanierungsbedarf prüfen.



**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: 611 929 56  
MO. GESCHLOSSEN  
DI-FR 9:30-19:00 UHR  
SA 9:30-16:00 UHR



**Holistische Therapie**  
Sandra Claudia Walters

**Lebe deine  
Seele!**

**Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
Geistheilerin  
Systemische  
Prozessbegleiterin**

Tel.: 040-53 004 111

Im Dezember:  
Ein Tag der  
**Vergebung**

Großes Vergebungsritual für Seele, Geist und Körper  
am 1. Dezember von 10.00 bis 18.00 Uhr

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

**Moorhof 11, 22399 HH-Poppenbüttel**  
[walters@lebedeineseele.de](mailto:walters@lebedeineseele.de), [www.lebedeineseele.de](http://www.lebedeineseele.de)



Expertentipp von Heike Klörs, Lernzirkel Alstertal

## Abiturprüfung – erfolgreich vorbereitet



Werden die Hausaufgaben nur noch vorgeschlagen und nicht mehr aufgegeben ist klar: Es wird ernst mit dem Abitur. Das Lernen selbst organisieren zu lernen ist daher ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Reifeprüfung! Dies ist bei den meisten Schülern ein langwieriger Prozess auf der Basis von Versuch und Irrtum – und damit verschenkte Zeit. Deshalb lohnt es sich, frühzeitige Ratschläge einzuholen und von Beginn an professionell zu pauken. Empfehlenswert ist, sich langfristig und damit spätestens ab Herbst auf die Abiturprüfungen vorzubereiten! Dies erfordert meist ein Stück Disziplin – und leider ist das der Kern der Sache. Schüler sollten sich also frühzeitig fragen: „Was kann ich?“ und dann Schwächen beseitigen, statt nur Stärken auszubauen. Eine Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu überblicken, ist es, Lernportfolios zu erstellen. Dies besteht aus einer möglichst vollständigen Liste des Wissens, das man sich aneignen will. Das kann

beispielsweise der Abiturstoff sein. Es wird eingetragen, welche Teile des Wissens bereits erworben wurden – und man sieht auf einen Blick, was noch fehlt. Die eigene Einstufung sollte dabei immer wieder überprüft werden. Auch Austausch ist wichtig. Gegenseitiges Erklären trainiert für die mündliche Prüfung und zeigt, was man wirklich verstanden hat. Repetitorien, in denen sich Mitschüler gegenseitig den Lernstoff erklären, fördern oft erstaunliche Wissenslücken zutage. Auch Prüfungssituationen kann man trainieren. Im Unterricht bieten viele Lehrer z.B. an, ungewohnte mündliche Prüfungen durchzuspielen. Dieses Angebot sollten Schüler unbedingt wahrnehmen: Denn je vertrauter die Situation, desto weniger bedrohlich ist sie. Ein Tipp noch: Die Vorbereitung auf das Abitur kann auch durch professionellen Nachhilfeunterricht begleitet werden, um Probleme nachhaltig zu beseitigen. Hier sollten Schüler und Eltern langfristig planen, um Lücken und Defizite aufzuarbeiten und Motivation und Selbstvertrauen zu stärken.

Expertentipp von Juliane Koch, Heilpraktikerin, Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Schmerz- und Triggerpunkt Medizin IGTM e.V. und Autorin

## Was ist Triggerpunkt-Schmerztherapie?

Schmerzen in Muskeln und Gelenken werden zu zirka 85 % der Fälle durch Triggerpunkte verursacht. Es sind, einfach gesagt, chronisch kontrahierte Muskelfasern, die zu Muskelverhärtungen und -verkürzungen führen. Dort liegen nachweisliche Entzündungsreaktionen, mangelhafte lokale Sauerstoffversorgung und eine Übersäuerung des Muskelgewebes vor. Das Heimtückische an Triggerpunkten ist, dass sie Schmerzen und Beengtheit meist in ganz anderen Teilen des Körpers verursachen als an dem Ort, wo sie sich befinden; beispielsweise können Triggerpunkte im Gesäß Ausstrahlungsschmerzen bis zum Fußknöchel verursachen.

Triggerpunkte können in jedem Alter entstehen, u.a. durch Fehlhaltungen, Stress, Bewegungsmangel, Operationen, Unfälle, sportbedingte Überbelastungen und Ernährungs-

fehler. Schleichend und unbemerkt führen Triggerpunkte zum Verlust der Beweglichkeit und der Kraft von großen Muskelketten, wobei das umliegende Bindegewebe sich verhärtet und die Bewegung der umliegenden Muskulatur weiter beengt, dies kann z.B. die Entstehung von Bandscheibenvorfällen und Arthrose begünstigen.

Trifft der Therapeut auf einen Triggerpunkt, dann strahlt häufig genau der Schmerz aus, der einen oft jahrelang plagt. Mithilfe spezieller Druck- und Knettechniken wird die Konzentration der Entzündungssubstanzen in den Triggerpunkten drastisch reduziert, der pH-Wert normalisiert sich wieder und der Schmerz löst sich graduell auf.



**LERNZIRKEL ALSTERTAL**  
HEIKE KLÖRS

**Einfach gute  
Nachhilfe!**

**Abiturprüfungen  
jetzt vorbereiten**

Heegbarg 21 • 1. Obergeschoss in 22391 Hamburg  
direkt am Alstertal-Einkaufszentrum a. d. Außengalerie  
Bürozeiten: Mo. - Fr. 14.00 - 18.00 Uhr  
Tel.: 69 79 03 66

**LERNZIRKEL**  
WWW.LERNZIRKEL-ALSTERTAL.DE

**Triggerpunkt  
Schmerztherapie**

**Juliane Koch  
Heilpraktikerin**

Alte Landstr. 264a  
22391 Hamburg  
040 - 218 454

[www.heilpraktikerin-juliane-koch.de](http://www.heilpraktikerin-juliane-koch.de)



# Schnupfen und Riechverlust als Folge chronischer Nasennebenhöhlenentzündungen



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

Eine laufende Nase kennt jeder. Pünktlich zur Grippezeit müssen dann Taschentuch und Nasentropfen her, um wieder Frischluft durch die Nase zu holen. Anhaltendes Nasenlaufen und störendes Rachensekret haben jedoch häufig ihre Ursache in einer chronischen Erkrankung der Nasennebenhöhlen. Je nach Ausprägung und Lokalisation variieren die Beschwerden und erschweren somit deren Aufdeckung. Beispielsweise nächtliches Schnarchen kann nicht selten als erster Hinweis auf eine Belüftungs- und Drainagestörung der lufthaltigen Nebenhöhlen sein. Liegt durch Schleim oder Polypen eine isolierte Verlegung im Bereich der Riechrinne vor, schmeckt vielen Patienten das Essen nicht mehr, da die Riechstörung oft mit einem Geschmacksverlust empfunden wird. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt kann nun mithilfe feiner lichtstarker Endoskope eine schmerzlose genaue Betrachtung der inneren Nase vornehmen. Was passiert jedoch, wenn die Probleme in den Nebenhöhlen versteckt sind und die innere Nase

unauffällig erscheint? Dann kann mittels moderner bildgebender Verfahren wie der Digitalen Volumentomografie eine exakte Diagnose ohne Angst vor der „Röhre“ gestellt werden, so dass millimetergroße Veränderungen des Knochens oder kleine Schleimhautpolster schon im Frühstadium erkannt werden. Ist zunächst eine sinnvolle medikamentöse Therapie nicht erfolgreich, hilft eine minimal-invasive Vorgehensweise wie die etablierte Chirurgie der Nebenhöhlen (FESS – Functional Endoscopic Sinus Surgery) weiter, um die Engstellen in der Nase und Nebenhöhle zu beseitigen. Dieser allein durch die Nasenlöcher vollzogene, schleimhautschonende und funktionserhaltende Eingriff dauert in der Regel nur 60 Minuten und wird in Vollnarkose durchgeführt. Eine Krümmung der Nasenscheidewand oder vergrößerte Nasenmuschel, die eine Behinderung der Nasenatmung hervorrufen, werden im gleichen Eingriff korrigiert. „Chronische Entzündungen können aber nur auf Dauer erfolgreich ope-

rativ behandelt werden, wenn auch vorliegende Begleiterkrankungen wie Asthma bronchiale oder Allergien mitbehandelt werden“, betont Priv.-Doz. Dr. Weise, der als Spezialist der Nebenhöhlenchirurgie diese Operationen sowohl ambulant als auch stationär durchführt. Als Spezialisten auf dem Gebiet der Allergologie weisen immer wieder Dr. Sirpa und Dr. Frank Becker daraufhin, dass schwere Riechschäden durch eine dauerhafte Entzündung der Nase, Nasennebenhöhle und Geruchsrezeptoren möglich ist. Hierbei ist oftmals eine Allergie der Auslöser, die eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut verursacht. Symptome sind Niesreiz, Fließschnupfen und Verstopfung der Nase. Dabei besteht oft eine nasale Überempfindlichkeit gegenüber unspezifischen Reizen wie kalter Luft, Tabakrauch, Düften oder sportlichen

Aktivitäten, die ebenso wie das Allergen Symptome verursachen. Die Lebensqualität Betroffener kann von Schlafstörungen mit Tagesmüdigkeit, bis zur Herabsetzung der Konzentrations- und Lernfähigkeit – insbesondere bei Kindern – beeinträchtigt werden. Man kann mittels eines einfach durchzuführenden Pricktestes die Allergene bestimmen, eine genaue Blutuntersuchung – besonders bei Kindern – lässt die Bestimmung spezifischer Antikörper zu, wonach eine gezielte Behandlung möglich ist. Hier steht die gut verträgliche Immuntherapie an erster Stelle, die neben einer gezielten Bestimmung der IgE-Antikörper im HNO-Zentrum-Alstertal umfassend möglich ist. Spezialisten für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Allergologie und Nasennebenhöhlenchirurgie: Dr. Sirpa Becker, Privatdozent Dr. Jan Weise, Dr. Frank Becker.



**Mittels modernster bildgebender Verfahren können die Experten vom HNO-Zentrum Alstertal exakte Diagnosen stellen – ohne Angst vor der Röhre.**



Expertentipp von Dr. Oliver Juchem, Fachanwalt für Erbrecht, Dr. Juchem & Partner



## Die richtige Regelung des eigenen Nachlasses

Die eigene Erbfolge sollte so gestaltet werden, dass die Nachlasswerte wunschgemäß übertragen werden und Angehörige oder nahe stehende Personen rechtlich abgesichert sind. Wenn keine testamentarische Verfügung getroffen wird, gilt das gesetzliche Erbrecht. Diese Erbfolgeregelung entspricht jedoch nicht immer den Interessen der Beteiligten. Bspw. entsteht im Fall einer Familie mit Kindern beim Tod des Ehemannes nach der gesetzlichen Regelung eine Erbengemeinschaft der Ehefrau mit ihren Kindern. Dies führt vor allem dann zu Problemen, wenn die Kinder ihren gesetzlichen Erbteil und damit die Verteilung der Nachlasswerte verlangen. Außerdem kann die Ehefrau

nicht mehr allein über den Nachlass entscheiden, sondern braucht die Zustimmung ihrer Kinder. Oft wird daher eine bessere Absicherung des Ehepartners gewünscht. Die Reduzierung des Pflichtteils ist ein weiterer Grund, ein Testament zu errichten und die Erbfolge wunschgemäß zu gestalten. Eine individuelle Regelung des Nachlasses ist durch Testament und Vermächtnis oder Erbvertrag möglich. Mit der Testamentsvollstreckung können bestimmte Vorgaben zur Verwendung des Vermögens umgesetzt werden. Bei der Planung der Nachlassregelung ist die Erbschaftsteuer zu berücksichtigen, um Freibeträge optimal auszuschöpfen – soweit diese nicht ausreichen, kann nach einer aktuellen Entscheidung des Bundesfinanzhofs eine gesellschaftsrechtliche Gestaltung der Vermögensübertragung gewählt werden.

### DR. JUCHEM & PARTNER

#### RECHTSANWÄLTE

**Dr. Oliver Juchem**  
 Fachanwalt für Erbrecht  
 Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht

**Susanne Dieluweit LL.M.**  
 Rechtsanwältin  
 Urheber- und Medienrecht

**ERBRECHT • TESTAMENTSGESTALTUNG • BANKRECHT  
 URHEBERRECHT • MEDIENRECHT • PRESSERECHT**

Vogtskamp 8 • 22391 Hamburg • Tel. 040 / 2 54 99 49 -0  
 www.dr-juchem.de • info@dr-juchem.de

## Verteiler gesucht:

**ab 13 Jahre**  
 in Duvenstedt, Lemsahl,  
 Sasel und Volksdorf



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

### Dr. med. dent. Stephan Sinn

ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie e. V.  
 ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Karies-Laser-Diagnostik

Implantate

Keramische Kronen + Inlays **ohne Abdruck!!!**

Prophylaxe

Parodontitis-Therapie

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





Expertentipp von Heike Kramer, Mitinhaberin schön!gesund.

## Schöne Winterhaut und wertvolle Stunden schenken

Im Winter legt sich die Natur zur Ruhe. Auch für die Haut beginnt nun eine neue Jahreszeit – nicht ohne Strapazen. Die warme Heizungsluft trocknet die Haut aus, macht sie rau und empfindlich. Auch draußen in der Kälte ist die Luftfeuchtigkeit gering, was die Tendenz zur Austrocknung verstärkt. Und noch ein Effekt beeinflusst unser Hautbild:



Unter der Oberfläche ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu halten. Bei Outdoor-Aktivitäten ist es also wichtig, eine dünne Schutzschicht zwischen Haut und Umwelt zu legen. Diese Schicht sollte immer einen fettigen Anteil haben. Wer wie im Sommer stark feuchtigkeitshaltige Cremes benutzt, riskiert bei Minustemperaturen sogar Schäden. So kann es bei unter 7 Grad, etwa beim Skifahren oder einem Spaziergang im Schnee, zu Erfrierungen auf der Haut kommen, wenn die Pflege zu viel Feuchtigkeit enthält. Lassen Sie sich zu den passenden Winterprodukten beraten, die es jetzt auch in hochwertigen Geschenkpaketen gibt. Meine Idee für ein besonderes Präsent: Verschenken Sie eine reichhaltige schützende Pflege – auch für Männerhaut ein Muss – und dazu einen ganz persönlich arrangierten Wohlfühltag. Frühstück ans Bett, frische Seeluft, Lieblingsessen, Gespräche am Kamin oder Wellness im Spa: Die Möglichkeiten für wertvolle Stunden sind unbegrenzt!

# schön!gesund.

FIGUR · ENTSPANNUNG · SCHÖNHEIT



**WEIHNACHTSANGEBOTE**  
Auch mit Gutscheinen für zusätzliche Behandlungen im Paket erhältlich!

## ZEIT FÜR SCHÖNHEIT – INDIVIDUELL SCHENKEN!

**Kosmetikpflegeprodukte von »Chris Farrell« – Basis Serie**

Cleanser und Tonic\*  
statt € 63,60 € 42,-

Pflegecreme und Maske\*  
statt € 74,50 € 50,-

Pflegecreme und Serum\*  
statt € 86,- € 60,-

**Kosmetikpflegeprodukte von »Chris Farrell« – Detox Serie**

Cleanser und Tonic\*  
statt € 60,- € 38,-

Pflegecreme und Maske\*  
statt € 89,- € 62,-

Pflegecreme und Serum\*  
statt € 83,- € 57,-

**Körperpflegeprodukte von »Chris Farrell« – Curapacao Serie**

Öl-Creme-Bad und Body Butter  
statt € 75,50 € 60,50

**Maniküre und Pediküre**

Handcreme, Nagelöl, Nagelfeile + Gutschein für Maniküre  
statt € 50,- € 40,-

Handcreme, Peelingcreme, Nagelfeile + Gutschein für Maniküre  
statt € 44,- € 36,-

Fußpflegeschaum und Nagelöl + Gutschein für Pediküre  
statt € 50,45 € 44,-

**Körperpflegeprodukte von Comfort Zone**

**Aroma Soul**  
Bodycream + Duschgel  
statt € 95,- € 80,-

**Aroma Soul**  
Kerze + Aromasoul Tee  
statt € 70,50 € 60,-

Tranquillity Duschgel + Tranquillity Raumparfum  
statt € 69,50 € 55,50

\* Plus Gutschein für eine Hautanalyse. Das Produkt kann individuell auf den Hauttyp abgestimmt werden.

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



Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal

**MARTIN J. JÄRVINEN**

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



**Husten?  
Atemnot?**

**Abgeschlagenheit?**

*Wir nehmen uns  
Zeit für Sie.*





**Urologische Privatpraxis Alstertal**  
**Frank Schulenburg**  
 Facharzt für Urologie

Praxis  
Neueröffnung

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

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

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

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

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

## Mit Magnetimpulsen schmerzfrei und schonend gegen Inkontinenz und Impotenz



Seit über 20 Jahren wird in den USA die Magnetfeldtherapie (Extrakorporale Magnetische Innervationstherapie = ExMi) zur Behandlung von Symptomen der überaktiven Blase mit Dranginkontinenz, Stressinkontinenz oder gemischter Inkontinenz angewendet. Für Frauen im mittleren Alter, die unter Inkontinenz leiden, die sich nach Geburten einstellt, eignet sich

das schonende Verfahren besonders. Der Patient nimmt vollständig bekleidet auf dem Therapiestuhl Platz. Der speziell konstruierte Therapiekopf in der Sitzfläche des Stuhles sendet die Magnetimpulse aus. Die Patienten erleben diese Therapieform als sehr angenehm im Vergleich zu bisherigen Methoden, die Inkontinenz oder Impotenz zu beheben. Die Magnetwellen dringen bis zu acht Zentimeter tief in den Beckenboden ein und die Muskeln kontrahieren und entspannen bei jedem Impuls deutlich fühlbar. Meist reichen 10-20 Sitzungen, um einen lang anhaltenden Therapieerfolg zu erzielen. Die Beckenbodenmuskulatur wird trainiert und wieder aufgebaut. Das neu erworbene Gespür für die Lage und die Beweglichkeit des Beckenbodens macht ein aktives Beckenbodentraining oft erst möglich. Bei dem ExMi-Verfahren handelt es sich um eine völlig schmerzfreie und risikoarme Therapie – einzige Ausnahme: Patienten mit Herzschrittmacher oder eingebautem Defibrillator dürfen leider NICHT auf den Stuhl. Für folgende Indikationen ist die Extrakorporale Magnetische Innervationstherapie grundsätzlich geeignet: Harninkontinenz/Blasenschwäche bei Männern und Frauen; Stuhlinkontinenz, Stuhlschmierer; zum Muskelaufbau der Beckenbodenmuskulatur von MS-Patienten; Anorgasmie (fehlender Orgasmus) der Frau; Beckenschmerzen; Prostatitis (chronische Prostatataentzündung); Erektile Dysfunktion (Impotenz); Wiedererlangung des Scheidentonus, Vorbeugung der Inkontinenz nach Schwangerschaften; Hämorrhoiden; Cellulite (aber noch wenig Erfahrungen)

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

Geschenk-Gutscheine

**Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg**

**10% Weihnachtsrabatt**  
 für Neukunden bis zum 31.12.2012



ÄSTHETIK ZENTRUM



Expertentipp von Christiane Schlüter, HYPOXI-Studio Alstertal und Wandsbek

## Warum sind manche Frauen glücklicher als andere?

Weil sie mit HYPOXI ihre Wunschfigur erreicht haben. Etwa 80 Prozent aller Frauen sind von Cellulite betroffen und kämpfen gegen die unschönen Dellen. Neben genetisch bedingten, überschüssigen Fettdepots und hormonellen Ursachen, die für die Unebenheiten der Haut verantwortlich sind, wirken sich auch Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel negativ auf das Hautbild aus. Bei schwerer Ausprägung der Dellen sind die Chancen, sie mit herkömmlichen Mitteln wieder loszuwerden, erfahrungsgemäß sehr gering. Die HYPOXI-Therapie hingegen geht unter die Haut. Ziel ist es, die Fetteinlagerungen im Unterhautgewebe, die verantwortlich für die Dellenbildung sind, zu bekämpfen. Dabei setzt HYPOXI auf die Kombination aus moderater Bewegung und Druckwechselbehandlung, die gezielt die Durchblutung an den Problemzonen steigert. Der Stoffwechsel wird aktiviert und Fettsäuren werden besser durch den Blutkreislauf abtransportiert und ver-

brannt. Das Ergebnis sind deutlich schlankere und straffere Oberschenkel. Neben Umfangverlust und Fettverbrennung spielt im Rahmen dieser Therapieform die Hautbild-Verbesserung eine große Rolle. Die HYPOXI-Dermologie vereint Kompressionsmassage und Vakuumtherapie. Während man auf einer bequemen Liege entspannt, bewegen 400 Aktivierungskammern, die in einem speziellen Anzug eingearbeitet sind, mit sanfter Intensität die Haut. Dieser anhaltende Wechsel aus Unter- und Überdruck sorgt für eine Kräftigung und Straffung des Bindegewebes. Darüber hinaus können Schadstoffe und aufgestaute Gewebsflüssigkeit besser abtransportiert werden und der Regenerationsprozess des Haut- und Bindegewebes wird aktiviert. Es können bereits in einem Zeitraum von zwei Monaten (2-3 Behandlungen pro Woche) deutliche und langfristige Erfolge erzielt werden.





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

**Bohren? Nein. Danke!®**



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

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

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



Offizielles Mitglied  
ALSTERTAL  
MEDICAL  
[www.alstertalmed.de](http://www.alstertalmed.de)

**Ohne große Anstrengung zur Wohlfühlfigur**

**Wert-Gutschein**  
für 14 Tage  
intensive Hautstraffung  
ab einer 2-Monatskur  
Gültig bis 15.12.2012

Seit 14 Jahren und in weltweit 40 Ländern genießen Frauen ihren Erfolg mit der HYPOXI-Methode.

Die perfekte Kombination von Unter- und Überdruck sorgt für eine gute Durchblutung und einen „3-mal stärkeren Umfangverlust“ an den Problemzonen als bei herkömmlichem Training.

Zitat: Studie Klinik Eppendorf

**kostenloses Probetraining**  
unter: 0160 / 184 28 13



design your body

<p>HYPOXI -Studio Alstertal Stadtbahnstraße 32 a 22393 Hamburg ☎ 040/38 65 07 34 <a href="http://www.hypoxistudio-alstertal.de">www.hypoxistudio-alstertal.de</a></p>	<p>HYPOXI -Studio Wandsbek Wandsbeker Zollstr. 141 22041 Hamburg ☎ 040/68 91 65 53 <a href="http://www.hypoxistudio-wandsbek.de">www.hypoxistudio-wandsbek.de</a></p>
---	---

Lesen Sie das Alstertal-Magazin auch online:

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





*Wohltat Sauna:  
Viele Menschen  
fühlen sich  
danach wie neu  
geboren!*

**Sauna und mehr im MeridianSpa Alstertal – nicht nur für Mitglieder!**

# Warm. Wärmer. Wellness



**Das Element Wasser findet man im MeridianSpa Alstertal nicht nur im Wellness-Bereich, sondern schon im Namen: Das SPA steht für „sanus per aquam“ – das bedeutet „Gesund durch Wasser“ und ist in der Saunalandschaft mit seinem Pool, den Saunen und dem Whirlpool sprichwörtlich Programm.**

Zu sich selbst finden – dieser Glücksfall gelingt auf wunderbare Weise beim Saunabaden. Denn den Prozess der Überwärmung mit anschließender Frischluft und Abkühlung empfinden viele Menschen als wahre Wohltat – sie fühlen sich „wie neu geboren“. Temperatur und Klima sind hierbei die wesentlichen Faktoren. Sie fördern den Körper, lassen ihn seine Lebendigkeit spüren. Im MeridianSpa Alstertal bieten verschiedene Saunen

und ein Dampfbad unterschiedlichste Temperaturzonen sowie Luftfeuchtigkeiten und setzen damit verschiedenste Reize auf der Haut. Ein großes Saunahandtuch und ein kuscheliger Bademantel für die Ruhephase danach zählen dabei neben Badeschuhen zu den wichtigsten Begleitern, die bei keinem Aufenthalt fehlen dürfen. Nach der Sauna bietet die große Dachterrasse Gelegenheit zur Abkühlung der Atemwege

an der frischen Luft. Schwallduschen, Kneippschläuche und das Untertauchen im Kaltwassersertauchbecken setzen anschließend Kältereize und bringen den Kreislauf in Schwung. Auch ein warmes Fußbad unterstützt die Abkühlphase. Anschließend steht dann Entspannung auf dem Programm, damit der Körper sich erholen kann. Oder man verfolgt die gesunde Wirkung des Wassers einfach weiter: Beim Abtauchen im angenehm warmen Wasser

des Pools oder in einem der vier Whirlpools. Der Saunaliebhaber, der auf Abwechslung setzt, ist bei den regelmäßig stattfindenden Wellness-Events genau richtig und kann sich auf das Advents-Candle-Light an den Adventssonntagen, einen Schoko-Traum am 6. Dezember oder einen Meditationsaufguss mit Klangschale am 10. Dezember freuen. Weitere Informationen gibt es auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) in der Rubrik „Specials & Events“.



Expertentipp von Marett Carstensen, Physiotherapeutin

## Training der Tiefenmuskulatur – Pilates

Bei den Muskeln in unserem Körper unterscheiden wir zwischen stabilisierenden und bewegenden Muskeln. Die stabilisierenden, in der Tiefe liegenden Muskelzüge dienen der aufrechten Haltung unseres Körpers, ohne dass eine von außen sichtbare Bewegung zu erkennen ist. Die bewegenden, oberflächlichen Muskeln sind für jegliche Bewegung des Körpers verantwortlich. Schlechte Körperhaltung und Schmerzen sind bei den meisten Menschen Ursache von untrainierten, kleinen, tief liegenden, stabilisierenden Muskelgruppen. Mit Pilates-Übungen kann man genau diese tiefen Muskeln erreichen. Über bewusstes und definiertes Atmen sowie die Balance zwischen Spannung und Entspannung wird

die stabilisierende Beckenboden- und tiefe Rumpfmuskulatur angesprochen. Das ist der große Unterschied zum üblichen Fitnesstraining, bei dem meist die vordergründigen, bewegenden Muskeln trainiert werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.

Wer Pilates sicher beherrscht, kann ohne Weiteres die Übungen allein zu Hause weiterführen. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Übungen, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.



 <p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Norbert J. J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenbarg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14</p>	 <p>Interdisziplinär-neurologische Praxis PD Dr. Martin Bökmann Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue Dr. Marion Anne Vössing Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	 <p>Physiotherapeutin Marett Carstensen  Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	 <p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt  Heegbarg 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegbarg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	 <p>Zahnärzte und Prophylaxepraxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegbarg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegbarg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	 <p>Zahnärztinnen Dr. Sabine Kuhn, Dr. Sylke Prill  Heegbarg 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>Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenbarg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegbarg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>
 <p>Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann  Heegbarg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	 <p>Logopädin Merja Mikkola  Heegbarg 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	 <p>Facharzt für Augenheilkunde LASIK &amp; Augendiagnostikzentrum Andreas Otto Heegbarg 2 Telefon: 040 - 53 04 88 77</p>	 <p>Fachärzte für HNO Dr. Fabian Reitmeyer, Claudia Pyttik, Dr. Volker Rennert Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	 <p>Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenbarg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegbarg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>
 <p>Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegbarg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center;">Gesundheits-check-up</p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Gesundheit ist Verantwortung</p> <div style="float: right; border: 2px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; color: red; font-weight: bold; font-size: 20px; text-align: center;">NEU</div> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Gesundheits-check-up für Frauen, Männer und Kinder. Weitere Informationen und Beratung unter Tel.: 040/6 02 15 15 oder unter <a href="mailto:check-up@alstertalmed.de" style="color: white;">check-up@alstertalmed.de</a>.</p>			

**sportkopf**

**1500 Skihelme...**

..und Skibrillen, Radhelme und Sportbrillen

Einkaufszentrum Weiße Rose 3  
HH-Volksdorf oder bei [www.sportkopf24.de](http://www.sportkopf24.de)

Hier könnte auch  
Ihre Anzeige stehen!

Rufen Sie mich gern an.

Helmuth 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)

**prima** TEXTILPFLEGE

**2 Hosen spezial** € 7.99

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

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

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

**WR**

**WILLY J. ROHDE GmbH**  
Meisterbetrieb und Innungsmittglied

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

**Blinde Fenster?**  
Isolierglas-Sanierung ohne Glastausch

[www.glas-rohde.de](http://www.glas-rohde.de) • Tel. 0 40 / 6 03 76 51

**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg

**• Beratung bei Ihnen zu Hause**

**• Montagefestpreise in ganz Hamburg**

**– Sofortdienst –**

Eppendorf ☎ **46 46 22**

Volksdorf ☎ **6 03 03 90**

Notdienst bis 22 Uhr ☎ **0163 - 460 780 0**

[www.kappler-einbruchschutz.de](http://www.kappler-einbruchschutz.de)  
Erikastrasse 45

Neueröffnung im Museumsdorf Volksdorf:

# Tante Emma ist zurück!

Nur ein einziges Geschäft als Shoppingmöglichkeit und zentraler Treffpunkt? Vor 100 Jahren selbstverständlich! Heute jedoch ist diese Institution des Tante-Emma-Ladens fast ausgestorben. Grund genug, ihn ins Museum zu bringen! Zumindest in **Volksdorf** ist das ab **1.12.** der Fall!

Was heute quasi ausgestorben ist, war bis in die siebziger Jahre des vorherigen Jahrhunderts die wichtigste Anlaufstelle der Alstertaler: „Tante-Emma-Läden“! In Volksdorf schlug deren Geburtsstunde, als der Ort unter dem Kaufmann Heinrich von Ohlendorff 1904 an das Verkehrsnetz der Eisenbahn angeschlossen wurde und immer mehr Städter zuzogen. Seither waren die Volksdorfer endgültig keine Selbstversorger mehr, sondern kauften bei ihrem „Krämer nebenan“. Meist täglich, denn kaum jemand besaß geeignete Transportmittel oder einen Kühlschrank. Alle Waren für die tägliche Versorgung mussten daher auch täglich frisch gekauft werden.

Das war einmal. Heute gibt es Kühlschränke und Discounter, die die Nahversorgung durch kleine Einzelhändler zum Aussterben brachten. Eine 2011 durchgeführte Studie des Forsa-Instituts im Auftrag des Bundesverbraucherministeriums ergab: 82 % aller Deutschen kaufen ihre Lebensmittel ständig in Supermärkten ein, 17 % zumindest oft.

## Ab ins Museum

In Volksdorf immerhin bleiben Tante Emma und ihr Laden als musealer Shop erhalten. Denn im Museumsdorf öffnet Anfang Dezember „Emmis Krämerladen“ im Wohnteil der alten Schmiede. „Seit über acht Jahren haben wir nach passenden Exponaten gesucht“, erklärt Karina Beuck, Leiterin des Museumsdorfes. Ergebnis ist eine stattliche Sammlung an Schildern, Zündholzschachteln und vielem mehr aus der Zeit von ca. 1900 bis 1950. Ob „Wäsche-Stolz“-Schachteln oder Dosen der Firma „Pfeiffer und Dillers“, deren Zusatz-Essenz den bis in die Nachkriegsjahre luxuriösen Kaffee „streckte“ – das Depot auf dem teils original erhaltenen Ladenschrank hinter dem Tresen weckt manch eine Kindheitserinnerung.

Es gibt aber nicht nur Dinge zu bestaunen, sondern auch zum Kauf. Etwa Bücher, Spielzeug aus dem Erzgebirge oder Gemüse aus dem museumseigenen Garten. Dazu gibt es Gebäck und Punsch: „In einem original erhaltenen Kohleofen, der aus einem Haus im Lerchenberg stammt, backen ehren-



„Emmis Krämerladen“ führt die Tradition der Gemischwarenläden weiter in unsere heutige Generation.



Historische Verpackungen der „Kemmschen Kuchen“ und „Leibniz Butterkekse“

amtliche Mitarbeiter nach Omas und Uromas Rezepten. Außerdem bereiten sie im Winter Punsch, Kaffee und ‚Muckefuck‘ zu“, sagt Karina Beuck. Der Erlös kommt ihrem Museumsdorf zugute. Damit lebt Geschichte wahrhaftig neu auf, denn „bei den Recherchen zum Laden kam heraus, dass die Volksdorfer bis 1940 auf dem Gelände des Museumsdorfes ihr Nähzeug im ‚Klein Tietz‘ kaufen“, so die Museumsleiterin. Der letzte Tante-Emma-Laden in Volksdorf, „Dreckmann“, sei Ende der 70er-Jahre der geschäftigen Übermacht der Weißen Rose zum Opfer gefallen. Nun lässt „Emmi“ die Tradition des Krämerladens wieder aufleben!

Katharina Siegel,  
k.siegel@alster-net.de

Stolz präsentiert  
Museumsleiterin  
Karina Beuck dem  
Alstertal-Magazin  
ihre stätliche  
Sammlung

**Tipp:** Ab 1.12., 11 Uhr, eröffnet im Museumsdorf Volksdorf im Wohnteil der alten Schmiede „Emmis Krämerladen“. Öffnungszeiten: Di., Do. und Sa., 14-17 Uhr. Zunächst bis 20.12., dann wieder ab dem 8.1.2013.



Ob Seifen- und Zündholzdosen oder „Wäsche-Stolz“: Der bunte Waren-Mix weckt nostalgische Gefühle

## POWER PLATE und BABOR Specials Herbst-/Winter 50 % Beauty & Wellness Packages

Gönnen Sie sich Ihre Beauty- und Wellness Auszeit...

Unser Herbst-/Winter 50 % Beauty & WellnessSpecial\* für Sie:

12 x POWER WRAP inkl.  
12 x POWER PLATE Personal Training  
Nur 379,50 statt 759,00

12 x POWER 517 Ultraschall Anwendung inkl.  
12 x POWER PLATE Personal Training  
Nur 179,00 statt 359,00

Classic Behandlung nach  
BABOR-Methode (90 Min.)  
Nur 39,50 statt 79,00

Klassische Behandlung  
(90 Min.)  
nur 34,50 statt 69,00

\*bis 31.12.2012, pro Person nur einmal gültig, auch als Gutscheinkauf möglich



BABOR

Vereinbaren Sie gleich Ihren Wohlfühl-Termin

POWER PLATE  
CENTER

POWER PLATE Center/BABOR Institut im Power Plate Center  
Eulenkrußstraße 55 – 57/Eulenkrußpassage 3. OG  
22359 Hamburg | Tel.: 040/33 98 36 93

## Advents-Schaustecken

Sa. 24.11 und So. 25.11.2012

Unsere Floristinnen zeigen Ihnen zu unseren Weihnachtsthemen Trends und Techniken in der Adventsfloristik. Vorstellungen jeweils um: 10:30 · 11:30 · 12:30 · 13:30 Uhr (Sonntags mit Moderation)

Hamburg-Volksdorf  
Eulenkrußstraße 190 · Tel. 040 – 5 33 04 49-0  
Öffnungszeiten: Mo. bis Sa. 9 – 19 Uhr  
So. 10 – 15 Uhr (Verkauf von Blumen u. Pflanzen)  
www.pflanzen-koelle.de

**Pflanzen Kölle**  
Ihr Gärtner seit 1818

Anzeige

## Das Mobile Gardinenstudio

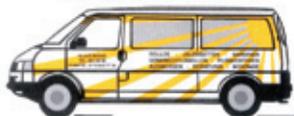
Beratung – Ausmessen – Montage



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

Ihr beauty-studio für

- permanent make-up
- handpflege
- fußpflege uvm.

[www.beauty-4-ever.de](http://www.beauty-4-ever.de)



# Augustin

Kompetenz in Weihnachtsbäumen

- Schnitt- und Bindegrün für Ihren Advent, Weihnachtsdekorationen frisch vorrätig -



BAUMSCHULEN - GARTENBEDARF  
 Bergstedter Chaussee 237



Lesen Sie unsere Magazine auch online:

[www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)

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

„Paare, die in narzistischen Beziehungen leben, brauchen den Partner zur Bestätigung. Das führt zu eitler Liebe“, sagt die Psychologin Bärbel Wardetzki.

Im Gespräch mit Psychologin Bärbel Wardetzki:

# „Wir alle sind Na



Im Dezember liest im Sasel-Haus die Psychologin **Bärbel Wardetzki** aus ihrem Buch „Eitle Liebe“, in dem es um Narzissmus und Beziehungen geht. Das Alstertal-Magazin sprach mit ihr über weiblichen Narzissmus, Selbstwertgefühle und wie man mit Kränkungen umgehen kann!

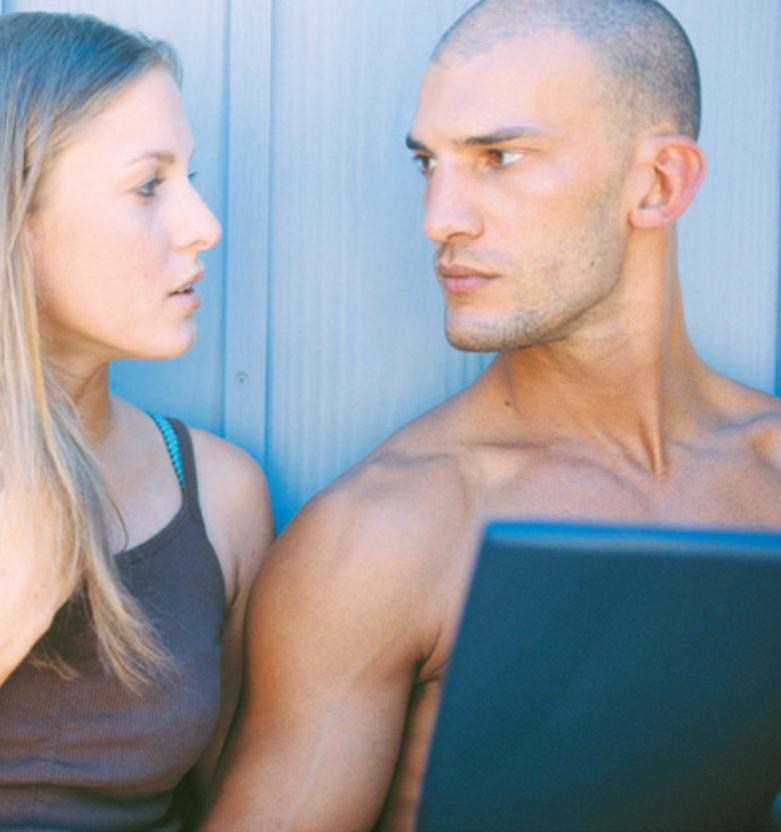
**Alstertal-Magazin: Ist nicht in jeder Beziehung ein wenig Narzissmus enthalten?**

**Bärbel Wardetzki:** Ja, und zwar in der Hinsicht, als dass jede befriedigende Beziehung unser Selbstwertgefühl hebt und unsere Selbsteinschätzung verbessert. Geliebte Menschen fühlen sich aufgewertet und wertvoll. In narzisstischen Beziehungen dagegen brauchen sich die Partner gegenseitig, um sich zu bestätigen. Das führt zur eitlen Liebe, die in erster Linie den Liebenden selbst und der Erhöhung ihres Selbstwertes dient und erst in zweiter Linie, wenn überhaupt, ihren Partnern. Dadurch werden Begegnungen

primär zum eigenen Nutzen gestaltet, manchmal sogar auf Kosten des Gegenübers.

**Wie häufig ist diese Art von Beziehungen denn?**

Das ist nicht so leicht zu sagen, weil die Übergänge fließend sind. **Sie haben auch ein Buch über weiblichen Narzissmus geschrieben. Was unterscheidet denn den weiblichen vom männlichen Narzissmus?** Es werden zwei narzisstische Typen oder Reaktionsmuster unterschieden: der offene (oder grandiose, unbeirrte und dickhäutige) und der verdeckte (oder minderwertig-depressive, hypervigilante und dünnhäuti-



# „Narzisst“

ge) Narzisst. Der offene Narzisst entspricht dem männlichen Narzissmus mit Dominanzstreben, Misstrauen, Egozentrismus und Überheblichkeit. Der verdeckte Narzisst ist der weibliche und zeichnet sich durch Empfindlichkeit, Gehemmtheit, Depressivität, Scham und Gefühle von Demütigung aus.

**Ein vielleicht verwandtes Thema ist die Kränkung, über die Sie ganze fünf Bücher geschrieben. Weshalb setzen Sie sich gerade mit dem Thema „Kränkung“ so intensiv auseinander?**

Zum einen sind Kränkungen ein allgemeines menschliches Thema, das sich durch unser Leben zieht. Wir finden Kränkungen in der Familie, in Freundschaftsbeziehungen, aber auch im Beruf und auf der politischen Ebene. Hinter vielen Streits, Missverständnissen und Gewalttaten stehen häufig Kränkungserlebnisse als Auslöser. Zum zweiten haben Kränkungen im Zusammenhang

mit Narzissmus eine große Bedeutung, da Menschen mit einem instabilen Selbstwertgefühl sehr schnell gekränkt reagieren.

**Was empfehlen Sie Ihren Patienten, um besser mit Kränkungen umzugehen?**

Zuerst ist eine Kränkung ja wie eine Ohrfeige für die Seele, vor allem, wenn man nicht damit rechnet. Es kommen Selbstzweifel auf, Scham, Gefühle des Versagens und der Wertlosigkeit. Wichtig ist, sich selbst zu unterstützen und sich nicht zu verurteilen. Mitgefühl zu üben für die eigene Enttäuschung kann ebenso helfen wie sich klar zu machen, dass wir lebenswert und wertvoll sind und sich vor Augen zu halten, was wir bisher alles erreicht und geschafft haben. Eine Kränkung macht uns nicht zu unfähigen, wertlosen Losern. Zum anderen gilt es, mit Gelassenheit zu reagieren und die destruktive Wut zu kontrollieren. Sich am anderen zu rächen ist keine Lösung und stärkt unser Selbstwertgefühl nicht. *cl*

**Termin- und Buchtipps:**

Bärbel Wardetzki liest am 6.12. um 19.30 Uhr im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3. Eintritt: 8 Euro. Das Buch „Eitle Liebe“ ist im Kösel-Verlag erschienen, hat 176 Seiten und kostet 17,95 Euro. Mehr Infos zur Veranstaltung bei der Beratungsstelle Isis, Tel.: 60 01 39 93.



**droste**  
markisen-rolläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

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



FACHBETRIEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
techniken-  
Handwerk

## Polsterei Bietendübel

Antikpolsterungen  
Sonderanfertigungen  
Polsterservice  
u.v.m.

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

### Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin



**Naturheilpraxis  
Dagmar Ostendorf**

Heilpraktikerin

Wischhofstieg 11  
22393 Hamburg

Tel.: 040-22 606 447

Fax: 040-22 606 446

[hp@naturheilpraxis-ostendorf.de](mailto:hp@naturheilpraxis-ostendorf.de)

#### Diagnose- und Therapieschwerpunkte

- Oberon-Resonanz-Diagnose und Therapiesystematik (NLS Analysen)
- H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli
- Infusionstherapien
- Eigenbluttherapien
- Ernährungstherapie
- Homöopathie



[www.naturheilpraxis-ostendorf.de](http://www.naturheilpraxis-ostendorf.de)

**TIPP:**  
**Veranstaltung**  
 im Max-Kramp-  
 Haus

*Im Alter setzt man sich zunehmend mit dem Tod auseinander. Nicht nur, weil man direkte Erfahrungen im Umfeld macht, sondern auch, weil er unaufhaltsam näher rückt.*



# Keine Angst vor dem Tod

**In den November fallen sowohl der Volkstrauertag als auch der Totensonntag und Allerseelen. Die Auseinandersetzung mit dem Tod drängt sich geradezu auf. Es fällt nicht jedem leicht und beim intensiven Grübeln überkommt viele die Angst. Deshalb finden zahlreiche Veranstaltungen statt, auch in Duvenstedt.**

Die offiziellen Feierlichkeiten zum Volkstrauertag beschäftigen sich mit weltpolitischen Themen: der Frage nach Krieg und Frieden, den Kriegstoten und Opfern von Gewalt. Die Gedenkfeier steht unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten. Auch in diesem Jahr war die Rede zum Totengedenken von Joachim Gauck der Höhepunkt.

Allerseelen für die katholische Kirche und der Totensonntag für die Protestanten dienen als kirchliche Gedenktage für die Toten. Ihnen gedenken ist das eine – an den eigenen Tod denken das andere. Vielleicht führt die Präsenz des Themas dazu, dass man sich mehr mit dem Thema der Vergänglichkeit auseinandersetzt.

Viele wurden schon mit dem Tod mehr oder weniger direkt konfrontiert und haben Angehörige oder Bekannte verloren. Dennoch bleibt uns allen eines nicht erspart: Früher oder später werden wir sterben. Sich davor zu fürchten, ist ein gefährlicher Teufelskreis, aus dem es ausbrechen gilt. Zwischen dem 18. und 23. November sendete die ARD Beiträge zum Thema „Leben mit dem Tod“.

## Philosophisches Gespräch

Der Tod ist für jeden ein Thema. Die Angst davor ist beständig und in unserer zunehmend technisierten Welt fehlt oft der Platz für das Spirituelle. **Dr. phil. Helmut Stubbe da Luz** und **Tanja**

**Trede-Schicker** thematisieren den Tod in ihrer philosophischen Gesprächsrunde „Denken denken“.

Am 28. November findet in Duvenstedt im **Max-Kramp-Haus** eine ihrer Gesprächsrunden statt. Unter dem Titel „Warum fürchten wir etwas, was unser Dasein nicht betrifft? Gedanken zu sinnvollem Leben und angstfreiem Sterben“ diskutieren die Mitarbeiter der Philopraxis mit den Besuchern das Thema.

Beginn 19.00 Uhr; Teilnehmerzahl 14-16; Teilnehmerbeitrag 8 Euro (inkl. „Wein und Brezeln“). Anmeldung erbeten unter [helmut@stubbe-daluz.de](mailto:helmut@stubbe-daluz.de) oder **Tel. 60 55 07 05**.

Jonas Sachtleber,  
[j.sachtleber@alster-net.de](mailto:j.sachtleber@alster-net.de)

**TENNISCHULE NICKLISCH IM EICHENHOF**

**Tennistraining**  
 zum Kennenlernen für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren  
 ( 10-Wochen-Kurs ab 01.12.2012 )

Unser Angebot zur Wintersaison

Mo. bis Fr. von 14.00 bis 17.00 Uhr  
 Samstags von 11.00 bis 14.00 Uhr

**89 EUR** pro Kind

Alle Preise verstehen sich inklusive Hallenmiete, Training und Leihschläger. Während der Hamburger Schulferien, sowie an Feiertagen findet kein Training statt.

Tennisschule Nicklisch  
 Puckafferweg 18  
 22397 HH

**WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:**  
[www.tennisanlage-eichenhof.de](http://www.tennisanlage-eichenhof.de)  
[ts@tennisanlage-eichenhof.de](mailto:ts@tennisanlage-eichenhof.de)  
 Tel. 0176 / 62 88 96 86

*Ohne geht nicht mehr:  
Duvenstedt erstrahlt auch  
in diesem Jahr in der Ad-  
ventszeit wieder im gewohnt  
beliebten Lichterglanz!*



## Duvenstedts Lichtermeer strahlt wieder

Weihnachts- und Adventsmärkte gibt es viele, aber die Eröffnung des **Duvenstedter Lichtermeeres** von und durch Duvenstedt-aktiv hat sich auf Grund seines ganz besonderen Zaubers in die Herzen der Besucher geschlichen. Diese schon zur Tradition gewordene Veranstaltung startet in diesem Jahr am 1. Dezember um 16 Uhr wieder am Duvenstedter Kreisel.

„Wir sind schon ein wenig stolz auf unser Lichtermeer“, betont Beate Rudloff, 1. Vorsitzende von Duvenstedt-aktiv, „denn wir schaffen es, dass sich alle Duvenstedter und Gäste in unserem Dorf weihnachtlich geborgen fühlen.“ Die Veranstaltung wird wieder begleitet von Ständen und Buden, mit Glühwein und Imbiss. Auch für die Kleinen ist besonders gesorgt:

Der Weihnachtsmann kommt, es werden gemeinsam die Lieder der Vorweihnachtszeit gesungen und es wird allerlei Spiele mit DJ Stephan auf der Bühne am Kreisel geben. Kurzum, ein kompaktes Programm, in dem sich jeder wiederfinden wird. Höhepunkt wird wie jedes Jahr die vom Duvenstedter Blasorchester musikalisch begleitete Illumination der

Kreiseltanne sein! „Wenn man dat Lüchten in die Oogen vonne Kinners sieht, dann is Wiehnachten wiss nich wiet“, so ein Reim aus einem alten plattdeutschen Lied. „Wir wollen dat Lüchten in die Herzen aller bringen“, beschreibt Beate Rudloff den Ansporn von Duvenstedt-aktiv, das Lichtermeer auch in dieser Adventszeit wieder erstrahlen zu lassen.

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)

## BEAUTY POINT

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

### Unser Weihnachtsangebot:

**Gutschein für eine Wellness Gesichtsbehandlung und ein Ganzkörperpeeling mit Ganzkörpermassage.**

Behandlungszeit ca. 3 Std. 125,-€  
einzulösen im Januar u. Februar oder nach Vereinbarung

Tel.: 88 18 77 56 Veronika & Josefine Görsdorf  
Duvenstedter Damm 57 • 22397 Hamburg

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](mailto:beate.rudloff@web.de)  
Tel. 040 6071025

Spannende iPhone-Fotos:

# Alstertal aus Smartp



Für Smartphones gibt es Apps, die aus normalen Fotos kleine Kunstwerke machen. Alstertal-Magazin Praktikantin **Antonia Schulz** ist mit ihrem iPhone und der App „Hipstamatic“ losgegangen, um bekannte Plätze des Alstertals **aus einer etwas anderen Perspektive** zu fotografieren!



## DAS TORHAUS WELLINGSBÜTTEL

Das Torhaus Wellingsbüttel wurde 1757 von Georg Greggenhofer, fürstbischöflicher Hofbaumeister aus Eutin, erbaut. Auftraggeber war Maximilian Günther von Kurtzrock, Minister des Niedersächsischen Kreises und Oberpostmeister zu Hamburg. Heute ist das Torhaus ein Treffpunkt und vieles mehr. Unter anderem ist im Inneren das Alstertal-Museum.

## AM ALSTERTAL EINKAUFSZENTRUM

Die rund 8 m hohen Skulpturen wurden vom Künstler Zoyt erschaffen. Der Kanadier ist als Maler, Bildhauer und Performancekünstler bekannt. Die drei Figuren sollen eine Familie darstellen, die kleinste ist ein heranwachsender Junge, seine beiden Eltern stehen beschützend neben ihm.



## DIE ALSTER

56 km lang. Im Sommer gemütlich Tretboot und Kanu fahren, im Winter bei Minustemperaturen gelegentlich Schlittschuh laufen. Auch unter der Brücke am Alsterdorfer Damm fließt sie durch.



# hone-Sicht

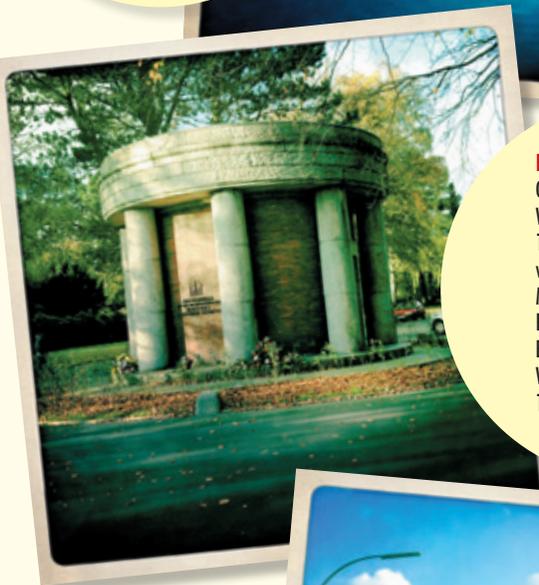
## BOOTSHAUS, BEI „ZUR RATSMÜHLE“

Beim Lokal „Zur Ratsmühle“, das schon seit 1997 besteht, liegt ein kleiner Bootsverleih, wo man sich im Sommer mit der Familie ein Boot leihen kann, um damit die Alster zu erkunden.



## FRIEDHOF OHLSDORF

Gedenkstätte für Weltkriegsgefallene 1939 bis 1945: Der Friedhof Ohlsdorf wurde am 1. Juli 1877 eröffnet. Mit 391 Hektar ist er der größte Parkfriedhof der Welt. Auf dem Bild ist eine Gedenkstätte von Weltkriegsgefallenen im Jahre 1939 bis 1945 zu sehen.



## S-POPPENBÜTTEL

Der Bau des modernen Busbahnhofs S Poppenbüttel kostete vier Millionen Euro und hat ganze zwei Jahre gedauert. Seit Oktober 2009 ist er größtenteils fertig. Allerdings ist die Treppe, die mit der Brücke zur S-Bahn-Station verbunden werden soll, noch nicht komplett, sie führt weiterhin ins Nichts.



## FOTO-APPS WIE HIPSTAMATIC

Instagram und Magic Hour sorgen mit verschiedenen Filtern für interessante Effekte auf Handy-Fotos. Hipstamatic ist nur für das iPhone ab 1,59€, Magic Hour gibt es ab 1,60€ für iPhone und Android. Instagram bietet zusätzliche Social Network-Funktionen und ist gratis auf beiden Plattformen zu bekommen.



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautarztpraxis | Ästhetik & Gesundheit

**Die Lösung für Ihre Problemzonen:**

**Entfernung örtlicher Fettpolster mittels Spritze**

- sanft, sicher & schmerzarm
- minimal invasive Behandlung ohne Ausfallzeiten
- geringe Nebenwirkungsrate

Frau Dr. Hintz gehört zu einer der ersten zertifizierten Ärzte in Deutschland für die Durchführung der Intralipotherapie

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

## Physiotherapie

Wellingsbüttel



Wir wünschen allen unseren treuen Patienten eine schöne Adventszeit und freuen uns, Sie im neuen Jahr wieder in unseren bekannten Praxisräumen im Wellingsbütteler Markt 1 empfangen zu dürfen.



Ihr Team der Physiotherapie Wellingsbüttel

Wellingsbütteler Markt 1 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 536 70 007 • www.ptwellingsbuettel.de

## Physiotherapie

Langenhorn

## Physiotherapie

Wellingsbüttel



Wärmetherapie mit Massage (20 Min) 1x 20,00€

Wärmetherapie mit Massage (20 Min) 5x 95,00€

Hot-Stone-Behandlung (30 Min) 25,00€

Hot-Stone-Behandlung (60 Min) 48,00€

Krohnstieg Center  
22415 Hamburg  
Tel.: 040 520 27 24  
www.ptlangenhorn.de

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040 536 70 007  
www.ptwellingsbuettel.de

### Öffnungszeiten

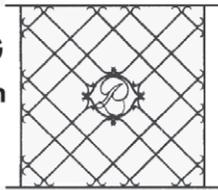
Montag bis Freitag  
07.00 bis 19.00 Uhr  
Sonnabend  
08.00 bis 14.00 Uhr

Montag bis Freitag  
07.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefreie Zugänge und kostenlose Parkplätze.  
Alle Preise sind – gültig bis 31.12.2012 – Barpreise und im Voraus zu entrichten.

**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



## Kulturkreis Torhaus



**So., 09.12.** **Fumiko Shiraga**, Klavier  
17:00 Uhr **Thomas Anzenhofer**, Lesung  
„Der kleine Prinz“  
von Antoine de Saint-Exupéry

Karten und Auskunft: Tel.: 536 12 70, [www.kulturkreis-torhaus.de](http://www.kulturkreis-torhaus.de)

**Malt uns schöne  
Weihnachtsmänner**



*In den vergangenen Jahren malten uns viele Kinder tolle  
Weihnachtsmann-Bilder – auch Claus-Christian und Claire (r.).  
In diesem Jahr könnt ihr mit den Bildern Freude schenken!*

# Gutes tun zu Weihnach<sup>❄</sup>

**Es müssen nicht immer große Taten sein, um etwas zu  
diesem Jahr möchten wir deswegen mit euren gemalten**

**So geht es:** Wenn du 14 Jahre oder jünger bist und Spaß am Malen oder Zeichnen hast, ist unsere Aktion genau das Richtige für dich! In diesem Jahr sammeln wir die schönsten Weihnachtsbilder und werden diese an verschiedene Seniorenheime im Alstertal verschenken. Denn was gibt es Schöneres als ein selbst gemaltes Bild zu Weihnachten? Du kannst eine Winterlandschaft mit dem Weihnachtsmann und seinen Rentieren malen oder einen festlich geschmückten Weihnachtsbaum. Deiner Kreativität sind keine

Grenzen gesetzt! Wichtig ist, dass deine Eltern auf die Rückseite des Bildes ihre Unterschrift setzen, denn das ist die Einverständniserklärung, damit wir eure Bilder andrucken und weitergeben dürfen. Außerdem müssen Absender, Alter sowie Telefonnummer lesbar aufgeschrieben werden. Das Bild kann per Post an Alstertal-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder in digitalisierter Form per E-Mail an [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de) geschickt werden. Einsendeschluss ist der 30.11.2012.



**5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen**  
[www.traumhaussylt.de](http://www.traumhaussylt.de) Tel.: 040 53 69 40 06



# ten!

**bewegen. Auch kleine Gesten reichen. In Weihnachtsbildern Senioren erfreuen!**

**Haarstyling**  
Rolfinckstraße 8  
**Tel: 536 55 33**

**Schon Termin?**

**ALSTERTAL**  
IN HAMBURG GANZ OBEN

**Ein Geschenk zum Nikolaus!**  
1.-6. Dezember 10% auf alle Artikel  
Jeanshosen, Jacken, Sweatshirts, Westen, Wäsche und vieles mehr...  
VINGINO RESET TICKET TO HEAVEN  
HANSOOP JOTTUM MAYORAL TRAGWERK  
PETIT BATEAU IL GUFO WEEK END A LA MER CHIPIE

**Gedon Chamäleon**  
kinderladen  
[coole Marken für trendy Kids]  
für Jungen und Mädchen  
von Größe 62 bis 176  
Rolfinckstraße 7  
Hamburg-Wellingsbüttel  
Mo. bis Fr. 10.00-18.30 - Sa. 10.00-14.00 Uhr

**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	Christian Verstege	Nico Franck	Dr. Timm Nissen	Hartwin Quistorf
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht	Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht	Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht		

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



Herzhafte Suppe:

# Warmes gegen den Winterblues

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, ist eine **leckere Suppe** genau das Richtige, um die Kälte loszuwerden. Wie Sie sich eine köstliche Suppe zaubern, erfahren Sie hier.

## Alt Wiener Suppentopf mit pochierten Rinderfiletscheiben

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Möhre, 1 gelbe Rübe (ersatzweise 1 Möhre),  
2 Töpfe KNORR Bouillon Pur Rind, 120 g  
Rinderfilet, 30 g Suppennudeln, Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Karotte und gelbe Rübe schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. KNORR Bouillon Pur Rind in 1 l (1000 ml) kochendes Wasser geben und auflösen. Gemüse darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.
3. Rinderfilets trocken tupfen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Suppennudeln in die Bouillon geben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Suppentopf anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten



Täglich ab 17 Uhr!

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

**WATZMANN** WIRTSCHAUS SEIT 1994

Hier ißt Hamburg in Österreich!

Saseler Chaussee 166 \* 22393 Hamburg  
Telefon: 040 - 600 35 89  
[www.wirtshaus-watzmann.de](http://www.wirtshaus-watzmann.de)

**OASIS** Getränkemarkt  
Flüssigware und mehr - Getränkelieferservice

Mehr als **400 Weine**  
Diverse  
**Grappa & Obstbrände**

**MEHR ALS 100**  
**BIERSPEZIALITÄTEN**

Lieferung auch ins Haus  
Parkplätze vor der Tür  
Kofferraumservice

Hummelsbüttler Hauptstr. 60  
22339 Hamburg  
Tel. 538 69 67 - Fax 52 70 17 60  
[www.oasis-getraenkemarkt.de](http://www.oasis-getraenkemarkt.de)

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



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

**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)







## Porree-Suppe mit Lachsschinken

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Stangen Lauch (Porree), frisch oder tiefgekühlt, 2 TL DU DARFST Leichte Butter, 1 Knoblauchzehe, 125 ml Weißwein, 2 TL Gemüsebrühe, 2 EL Kürbiskerne, 2 große Tomaten, Salz, Pfeffer, Zucker, 50 g Lachsschinken, einige Schnittlauchhalme, 2 TL Basilikum-Pesto (Glas)

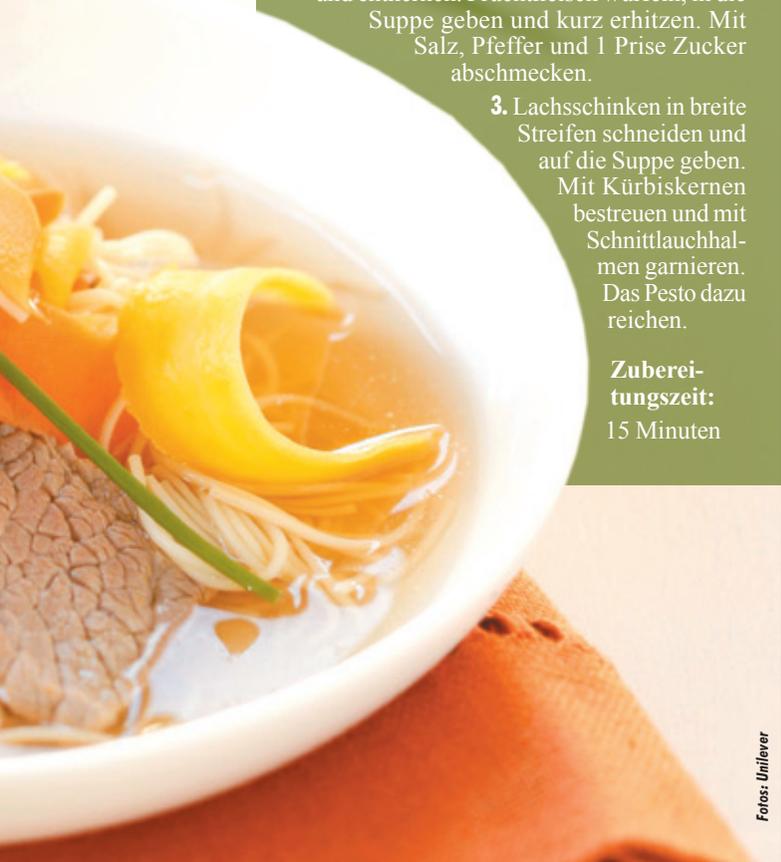
### Zubereitung:

1. Frischen Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Oder gefrorenen Lauch auftauen. Halbfettbutter in einem Topf zerlassen. Knoblauch schälen, dazupressen und anschwitzen. Lauch, Wein, 1/2 l (500 ml) Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln, in die Suppe geben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

3. Lachsschinken in breite Streifen schneiden und auf die Suppe geben. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Schnittlauchhalmen garnieren. Das Pesto dazu reichen.

**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten



## 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

## SEIFARTH.

Unvergleichlich zarter Lachsgenuss  
**Millennium-Lachs**  
aus hauseigener Naturholzräucherei

Gleich unseren Delikatessen-  
und Präsentkatalog anfordern!

LADENGESCHÄFT: ROBERT-KOCH-STRASSE 19

22851 NORDERSTEDT-GLASHÜTTE

ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-FR. 8-16:30 UHR

UNSERE HOTLINE: 040 429 47 49-0

WIR IM WEB: [WWW.SEIFARTH.DE](http://WWW.SEIFARTH.DE) • E-MAIL: [SERVICE@SEIFARTH.DE](mailto:SERVICE@SEIFARTH.DE)

CAVIAR

KRUSTENTIERE

RÄUCHERLACHS

EDELFISCH

FOIE GRAS

Köstliches zur Bescherung:

## Festtags-

# Menü

Weihnachten: Dazu gehört auch der Duft von **frisch zubereiteten Bratäpfeln** und der Geschmack einer **knusprigen Weihnachtsgans**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr perfektes Festtags-Menü zusammenstellen.

### Gefüllter Gänsebraten mit Rotkohl

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Für die Gans:

1 küchenfertige Gans (3,5 - 4 kg), Salz, Pfeffer, 4 Äpfel, 1 Bund Majoran, 2 Gläser Gänsefond, 2-3 EL Pflaumenmus, 1 Prise Zimt, 6 EL MONDAMIN Fix Soßenbinder, dunkel

##### Für den Rotkohl:

1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1 Glas Rotkohl, 3 EL rotes Johannisbeer-gelee, Salz, 1 Granatapfel

#### Zubereitung:

**1.** Gans abspülen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Äpfel abspülen, vierteln und entkernen. Majoran abbrausen. Gans mit Äpfeln und Majoran füllen. Die Öffnung mit Zahnstochern zusammenstecken. Die Gans mit der Brust nach oben auf die Fettpfanne des Backofens setzen und bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 45 Minuten braten.

**2.** Temperatur auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) herunterschalten und die Gans weitere 2 Stunden braten. Dabei nach und nach den Gänsefond angießen. Gans vom Blech nehmen. Bratenfond in einen Topf gießen und entfetten. Ofentemperatur auf 225 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) heraufschalten. Gans wieder zurück aufs Blech setzen. Die Gans mit Salzwasser bepinseln und ca. 10-15 Minuten knusprig braun braten.

**3.** Pflaumenmus in den Bratenfond einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Saucenbinder einstreuen und unter Rühren 1 Minute kochen lassen.

**4.** Für den Rotkohl Zwiebel pellen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Rotkohl zugeben, Johannisbeergelee einrühren und mit etwas Salz würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Granatapfelkerne unter den Rotkohl mischen. Nochmals abschmecken.

**5.** Die Gans tranchieren und die Brust aufschneiden. Gans zusammen mit Sauce und dem Rotkohl anrichten.

#### Zubereitungszeit:

3 Stunden und 15 Minuten





## 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 - Ofenfisch  
mindestens 3 Stunden Vorlauf - Nicht vom 24. bis 26.12.

Wildgerichte, Forelle, 1/2 Ente und Grünkohl...  
"Karpfen auf Vorbestellung"

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



## WEIHNACHTEN IM HERRENHAUS

### AM 25. & 26. DEZEMBER

- ★ Wildkraftbrühe mit Sherry und Steinpilz-Ravioli
- ★ Steinpilz-Schaumsüppchen
- ★ Feldsalat mit Pastete vom Fasan Sauternes-Jus, Kürbis und Trüffel
- ★ Knusprige Ente mit Quitten-Rotkohl, Selleriepüree und Knödel
- ★ Gebratenes Filet von der Seesunge mit Champagner-Sauce, Gemüsestrudel und Trüffel-Risotto
- ★ Parfait vom Christstollen, Mini-Bratapfel und Vanille-Schaum
- ★ Variieren Sie vom Hauptgang bis zum 4-Gänge-Menü

Café im Herrenhaus, Wellingsbüttler Weg 71  
22391 Hamburg, Telefon 970 70 980  
[www.cafe-im-herrenhaus.de](http://www.cafe-im-herrenhaus.de)

## Restaurant Zur Kastanie

„Gänsebraten satt“ auf Vorbestellung  
ab 4 Personen - 26,90 Euro pro Person



Am 24.12. können Sie von 11-15 Uhr  
Ihren Gänsebraten auch bei uns abholen!  
Sie bringen drei Töpfe für Rotkohl, Klöße  
und Sauce – den Gänsebraten verpacken wir –  
dazu 95 Euro und ca. 5 Personen können  
ganz entspannt das Weihnachtsessen genießen.

### Silvesterparty

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)

# WEIHNACHTEN & SILVESTER GENIEßEN

**LENZ**  
RESTAURANT



**Achtung!**  
Unsere knusprigen Enten & Gänse auch bei Ihnen zu Hause...  
...mehr geht nicht!  
Firmen- und Weihnachtsfeiern in einmaligem Ambiente.

Hochentags 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)

**Khan mongolei**  
asia-restaurant  
Mongolisches Buffet-Restaurant

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



Hummelsbütteler Markt 2 • 22339 HH  
Tel.: 040 63 67 90 73  
[www.khan-mongolei.de](http://www.khan-mongolei.de)



 Restaurant **ATHEN** 

**Brunch:** Jeden Adventssonntag ab 11.30 Uhr p.P. 13,90 €  
mit Wildgerichten und Scampis satt

**Weihnachtsfeier:** Raum für Weihnachtsfeiern

**Weihnachten:** Weihnachtsmenü oder á la carte

**Silvester-Party 2012/2013** mit Mega-Buffet

**Party-service**

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

Mo.-Do. 17.00-0.30 Uhr - Fr./Sa. 12.00-15.00, 17.00-0.30 Uhr  
sonn- und feiertags von 12.00-0.30 Uhr, Heiligabend geschlossen  
Partyservice - Heimgärten 19 - 22399 Hamburg - Telefon 040/602 11 92

 **TAVERNA**  
**Petros & Marietta**  
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

Für größere Weihnachtsfeiern oder andere Familienfeiern bieten wir einen separaten Clubraum

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 17-24 Uhr, So.+ Feiertag 12-24 Uhr  
Warme Küche bis 23.30 Uhr — Außer-Haus-Verkauf —

Im Ellernbusch 41 • HH-Duvenstedt • Tel.: 607 17 33

## Bratäpfelkuchen

### Zutaten für 4 Portionen:

4 kleine Äpfel, 4 TL DU DARFST Fruchtaufstrich Himbeere, 125 g DU DARFST Leichte Butter (+ 1 TL für die Backform), 125 g Zucker, 1 Salz, 2 Eier, 250 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, nach Belieben Zimt, 20 g Mandelstifte

### Zubereitung:

1. Äpfel im Ganzen schälen, das Kerngehäuse herausstechen und je 1 TL Himbeer Genuss in die Äpfel füllen.
2. Weiche Butter, Zucker und Salz schaumig schlagen. Die Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver und Zimt vermischen und unter die Buttermasse rühren.
3. Eine Springform (20 cm ø) mit Butter ausreiben. Den Kuchenteig in die Backform füllen und die Äpfel in den Teig drücken
4. Den Kuchen in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 75 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten mit Mandelstiften bestreuen und fertig backen.

### Zubereitungszeit:

20 Minuten





## Radicchio-Orangen-Salat mit Frischkäsenocken

### Zutaten für 4 Portionen:

1 mittelgroßer Radicchiosalat, 2 Orangen, 3 TL BECEL Omega-3 Pflanzenöl, Jodsalz, frisch gemahlener Pfeffer, 2-3 TL grober Senf, 20 g Walnusskerne, 150 g Magerquark, 1 EL fettarme Milch, Petersilie

### Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
2. Orangen so dick schälen. Mit einem scharfen Messer die Fruchtsegmente als Filets herauslösen. Filets auf ein Sieb legen und Orangenreste auspressen. Den Saft auffangen.
3. Marinade: Saft, 2 TL Omega-3 Pflanzenöl, Jodsalz, Pfeffer und Senf verrühren. Salatblätter und Orangenfilets auf einer Platte anrichten.
4. Walnüsse hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Magerquark, Milch und restliches Omega-3 Pflanzenöl glatt rühren und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Walnüsse unterrühren.
5. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und auf dem Salat anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit etwas Orangen-Senf-Marinade beträufeln, übrige Marinade dazu reichen.

### Zubereitungszeit:

30 Minuten

## STEIGENBERGER HOTEL TREUDELBERG HAMBURG



### WINTERMÄRCHEN

"Die Sterntaler" und ihre fahrende Märchenpuppenbühne. Am 2. & 16. Dezember jeweils um 15 Uhr und um 17 Uhr. Mit Kakao und Keksen 30 Minuten vor der Aufführung.

€ 10,- pro Kind  
€ 18,- ein Kind & ein Erwachsener  
€ 10,- jeder weitere Erwachsene

Reservieren Sie unter: 040 60822 8865



### DINNERLESUNG

Schwarzer Humor vom Feinsten bei der Dinnerlesung "Wirmachten". Freuen Sie sich auf einen etwas anderen Abend am 7. Dezember um 19 Uhr mit exklusiven Menü.

€ 59,- pro Person  
(4-Gang-Menü inklusive korrespondierender Getränke zur Veranstaltung)

Reservieren Sie unter: 040 60822 8840



### ADVENTSBRUNCH

Freuen Sie sich auf schöne Momente im Kreise Ihrer Lieben - zum festlichen Brunch. An den Adventssonntagen 2. / 9. / 16. & 23. Dezember von 12 Uhr - 15 Uhr.

€ 39,- pro Person  
(inkl. Aperitif, Kaffeespezialitäten, Tee & verschiedene Säfte)

Reservieren Sie unter: 040 60822 8712

abrahams



Wohnaccessoires, Geschenkartikel  
und weihnachtliche Dekorationen

Colonnaden 36  
Hamburg-City, Tel. 040-6 02 48 33



FÜR SIE

FÜR IHN

# Top 13

Jedes Jahr steht man vor dem gleichen Problem: Was soll ich nur verschenken? Lassen Sie sich einfach von unseren Top 13 Geschenktipps inspirieren und vielleicht ist ja das Richtige dabei!

1

**Verspielt**  
Weihnachtliches Armband mit Glitzersteinen und Engeln. Bei Bijou Brigitte für ca. 10 Euro.



2

**Bewegend**  
Der Film „Ziemlich beste Freunde“ zeigt, dass trotz großer Unterschiede eine wunderbare Freundschaft entstehen kann. Bei Amazon für ca. 14 Euro.



3

**Blumig**  
GLAM 'N SOUL von Thomas Sabo ist ein blumig-fruchtiger Duft für alle selbstbewussten Frauen. Bei Douglas für ca. 65 Euro.



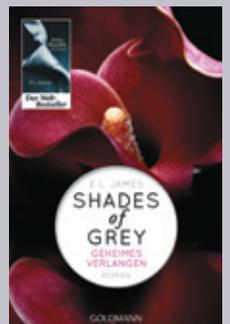
4

**Elegant**  
Der passende Begleiter jeder Frau ist ihre Handtasche. Genau richtig liegen Sie mit einer Clutch. Bei Görtz für ca. 220 Euro.



5

**Bestseller**  
Der Roman Shades of Grey – Geheimes Verlangen von E.L. James sorgte in diesem Jahr für Furore. Es ist Sex and the City in einer neuen Dimension! Erschienen im Goldmann Taschenbuch, bei Thalia für ca. 13 Euro.



**Einweihungs-  
Empfang 2012**  
Keramikwerkstatt  
Birgit Best



8. & 9. 12. 2012  
von 11 bis 17 Uhr  
neue Werkstatt

Bornkampsweg 39  
22926 Ahrensburg -  
Gut Wulfsdorf  
www.best-keramik.de

1



**Professionell**  
Die Nikon D7000 vereint Hochleistungstechnologien in einem kompakten Gehäuse. Ihre Funktionen sind perfekt für kreative Fotografien. Den Body gibt es bei Amazon ab ca. 790 Euro.

2

**Cool**  
Das neue iPad Mini ist handlicher, aber dennoch so leistungsstark wie sein Vorgänger. Bei Apple ab ca. 330 Euro.

3

**Trendig**  
Die Armbanduhr besticht durch ein schwarzes Silikonband, das wie ein Metallband gearbeitet ist. Bei Fossil für ca. 130 Euro.



4

**Exklusiv**  
Edel unterwegs ist „Mann“ mit der Handytasche und Schlüsselband von BOSS Black. Bei Götz im GIANPAOLO Set für ca. 100 Euro.

5

**Spannend**  
In seinem neuen Thriller „Verachtung“ fesselt Jussi Adler Olsen seine Leser und lässt sie bis zum Ende nicht mehr los. Erschienen im dtv, bei Thalia für ca. 20 Euro.



ANZEIGE

## Adventszauber



Floristmeister **Wolfgang Frey** und sein Team laden wie jedes Jahr ganz herzlich zur Adventsausstellung ein. Diese findet am 25. November von 10 bis 15 Uhr in der Harksheider Straße 51 statt. Rund 500 Werkstücke

sind dort zu bewundern, jedes einzelne Teil handgearbeitet und individuell, wie es seit Jahren zur Philosophie des Hauses gehört. Neben einer Vielzahl von gefertigten Adventskränzen, Gestecken und Sträußen finden sich zudem liebevoll gestaltete Geschenkideen. Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen verzaubern und einstimmen auf eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Mehr Infos unter **Tel.: 602 28 01**.

## HAMBURG HAT EINE NEUE KOSMETIKADRESSE!



Ihre Haut hat nur darauf gewartet. Ich biete eine einzigartige und ganzheitliche Analyse der besonderen Vorzüge und vor allem der Bedürfnisse Ihrer Haut.

### VERJÜNGENDE ENERGIEBEHANDLUNG

inkl. kostbarem Pflegeprodukt (50ml) €55,-

Erfahrung und Kompetenz seit über 35 Jahren!  
Bitte um rechtzeitige Anmeldung.  
Inga Degré | Skin Projects | Tel.: 040 608 47 440 |  
Mobil: 0171 4439894 | www.skin-projects.de | www.sign-shine.de

GUTSCHEIN  
AKTION

## DESIGNERTASCHEN ZUM VERLIEBEN!

[www.truelove-ps.de](http://www.truelove-ps.de)

Exklusive Designs im Online-Shop entdecken!  
Jede Nahui Ollin-Tasche ist ein handgearbeitetes Unikat - und ein absoluter Hingucker!



10%  
RABATT  
auf Ihren  
Weihnachts-  
einkauf

TRUE LOVE  
Petra Schult  
Phone 0170-5952452



## Wir bieten an:

Krankengymnastik  
Bobath-Therapie für Kinder/Erwachsene  
Vojta-Therapie für Kinder/Erwachsene  
Manuelle Therapie  
Lymphdrainage  
Massage  
Wärme-/Kältetherapie  
Kinesio-Tape  
Hausbesuche  
Kursangebote

### Unser Weihnachtsangebot:

- 5x Massagen und Naturmoor nur € 99
- Gutscheine für Yoga Schnupperkurse oder 5x Rückenschule

## Physiotherapie

Carola Hentzschel  
Katrin Beier

Wellingsbüttler Weg 119  
22391 Hamburg  
Telefon: 040/ 53 75 97 57  
Fax: 040/ 53 16 98 10  
Mail: [info@physio-logisch-hamburg.de](mailto:info@physio-logisch-hamburg.de)  
Web: [www.physio-logisch-hamburg.de](http://www.physio-logisch-hamburg.de)



# Pulverfaß Cabaret

Travestieshow • mit Restaurant • 1. Show 20.30 Uhr • 2. Show 23.30 Uhr • Tel.: 24 97 91 ab 15 Uhr

## TOP 3 FÜRS KIND

# 1

**Klassisch**  
Puzzeln kommt nie aus der Mode. Und mit schönen Motiven macht es gleich doppelt Spaß. Von Ravensburger 300-teilig für ca. 10 Euro.



# 2



**Innovativ**  
Der Nintendo 3DS XL besitzt einen 90% größeren Bildschirm und bietet alles, was das Spielerherz begehrt. Bei Amazon ab ca. 195 Euro.

# 3



**Interaktiv**  
Mit der „Super Chef Küche Excellence“ von Tefal werden schon die Kleinen zu Kochprofis! Bei Toysrus für ca. 100 Euro.

ANZEIGE

## Individueller Weihnachtszauber



Weihnachtsdeko und Events: Das bietet kwp zum Fest der Liebe.

Weihnachtstvielfalt und passende Inspirationen für eine gemütliche Winterzeit: Das bietet jetzt **kwp** in der Saseler Chaussee 211. „Auf über 500 qm zeigen wir Ihnen, was wir auf internationalen Messen zum Weihnachtsfest für Sie eingekauft haben: Dekoration von klassisch bis verspielt und von edel bis lustig. Dazu bieten wir Weihnachtsbeleuchtung und Geschenkideen für wirklich

jeden“, sagt Geschäftsführer Jan Leusch und hat gleich noch zwei interessante Termine parat – **Weihnachtsents**: Am 1. und 3. Advent backt das Team von kwp für seine Kunden Waffeln! Bis zum 4.12. können Sie bei kwp Ihren „Nikolausstiefel“ abgeben und am 6.12. gefüllt wieder abholen! Nordmantanen gibt es ab Ende November. Infos unter **Tel. 6001960** und **www.kwp-baumarkt.de**.

**alte Serien**  
u.a. von Villeroy & Boch - Rosenthal - Fürstenberg - englische und skandinavische Serien

**Ihre neue Porzellanbörse in Henstedt-Ulzburg**

**Haben Sie nicht alle Tassen im Schrank?**

Wir können Ihnen helfen! Wir führen viele Auslaufserien, die es im öffentlichen Handel nicht mehr gibt.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag 10.00 bis 13.00 Uhr

**Wir freuen uns auf Sie!**

Patricia Drosdatis  
Porzellanbörse alterserien.de • Philipp-Reis-Straße 11  
24558 Henstedt-Ulzburg (Süd) • Telefon (0 41 93) 75 79 40  
[www.alteserien.de](http://www.alteserien.de)

Markenporzellan An- u. Verkauf  
Neu Kaffeeverkostung nach Karlsbader Art mit Anmeldung

Lassen Sie sich von unserer umfangreichen Spielzeugkollektion inspirieren!

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit!

**M&M's Spielzeugeck**

Waldweg 10 • 22393 Hamburg

**SENIOR aktiv**  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Geschenkideen zu Weihnachten

Großtasten-Telefone, PCs 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, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

**Schnäppchen Markt**

Weihnachts- und Geschenkartikel  
Kinderbücher, Textilien und Haushaltsartikel

Hamburger Straße 108 • 22949 Ammersbek  
Tel. 040/604 00 43 • Fax 040/604 00 54  
(direkt an der U-Bahn Hoisbüttel)



Foto: PdM

**Der Rückschnitt-Zeitpunkt bei Gehölzen wie dem Duft- oder Winterschneeball ist umstritten. Am besten befragt man einen Gartenexperten!**

## Schneiden oder nicht schneiden?

Das ist hier die Frage, die sich viele Hobby-Gärtner gegen Ende des Jahres bei vielen Stauden und Gehölzen stellen. Die meisten Stauden sind im Spätherbst bereits eingezogen, das heißt die oberirdischen Pflanzenteile sind abgestorben. Im nächsten Frühjahr treiben sie neu wieder aus. Am besten schneidet man die trockenen Stiele und Blätter eine Handbreit über dem Boden ab. Bei einigen, wie zum Beispiel Sonnenhut, Kugeldistel und vor allem bei Gräsern, sind die trockenen Stiele jedoch ein besonders schöner Winterschmuck:

Mit Raureif überzogen glitzern sie dekorativ und sollten erst im Frühjahr zurückgeschnitten werden. Über den richtigen Zeitpunkt für den Rückschnitt von Gehölzen gibt es sehr unterschiedliche Auffassungen – manche bevorzugen den Schnitt vor dem Winter, andere schwören darauf, erst im zeitigen Frühjahr zu schneiden. Unbestritten aber ist, dass sämtliche Winter- und Frühlingsblüher nicht im Herbst geschnitten werden, denn sie haben ihre Blütenknospen bereits vor dem Winter angelegt und dürfen deshalb nur im Sommer geschnitten werden.

## Gartenwissen: die Birke

Birken sind laubabwerfende, also sommergrüne Bäume und gehören zu den sehr schnell und hochwachsenden Gehölzen. Sie können schon nach 6 Jahren Wuchshöhen von bis zu 7 Metern erreichen, ausgewachsen bis zu 30 Meter. Sie wachsen mit einzelnen oder oft auch mit mehreren Stämmen und sind wahre Überlebenskünstler. Ihr Lebensraum reicht bis in arktische Gebiete und viele Birken gelten wegen ihrer Anspruchslosigkeit auch als Pionierpflanzen. Sie können pflanzenfreie Flächen relativ gut und schnell besiedeln. Früher wurde die Rinde dieser Bäume zum Schreiben benutzt. Sie war preiswerter als Pergament, hielt jedoch nicht so lange. Deshalb sind alte Schriften aus dem Mittelalter nur auf Pergament erhalten geblieben.

**aus ALT mach NEU!**

**Große Kettensägen Eintausch-Aktion**

**Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt  
Verkauf + Beratung ✓

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

**B&S** **B&S-Gärten GbR**

**Gärten**

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

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

Das Experten für Garten & Landschaft

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

unsere planung macht ihre wünsche sichtbar.

Garten- und Landschaftsarchitektur.  
**GÄRTEN VON HOERSCHELMANN**  
Garten- und Landschaftsbau.

[www.gaertenvonhoerschelmann.de](http://www.gaertenvonhoerschelmann.de) | 040 - 65 91 80 35

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

**Winterzeit**

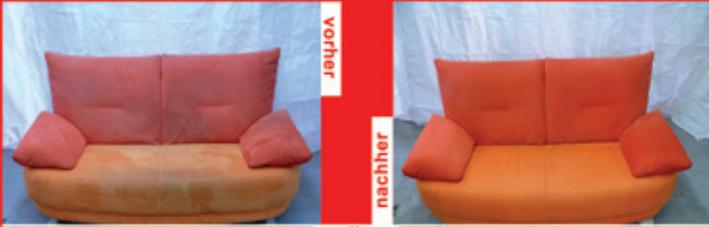
**RGW Garten- und Landschaftsbau**  
Rolf-Günter Winckler, Gödersenweg 4, 22399 Hamburg, Tel. 606 64 94, [www.rgw-winckler.de](http://www.rgw-winckler.de)

**Meyer's Mühle GARTEN MÖBEL**

Ohechaussee 20  
22848 Norderstedt  
[www.meyers-muehle.de](http://www.meyers-muehle.de)  
3.000 m<sup>2</sup> Ausstellung.  
Sofort vorrätig!



## 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

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



## Design und Natur

Das Designersofa von B&B Italia (links) macht sich gut auf Echtholzboden, während die „Swing“-Küche von Warendorf mit ihren edlen Holzoberflächen hervorragend mit Naturstein harmoniert.



# Trend

Ob natürlicher Stein oder Echtholz – wer kuschlig wohnen will, künstlich sind. Möglich ist das in jedem Raum. Wir zeigen Ihnen, Wohn-, Schlaf- und Badezimmer für heimelige Stimmung sorgt!

## GLASEREI IM ALSTERTAL B. DENKER GMBH

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

Wir bieten  
mehr  
als   
GLAS

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



# Natur

ist gut beraten, auch Materialien zu integrieren, die nicht wie man mit Holz, Stein, Pflanzen und Licht in

**Thaden**  
Wintergärten

Abb. ähnlich

**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

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE *Seit 1865*

**TP**

☎ **6 93 20 45**

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

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

Beratung Montage Reparatur Wartung

**VERANDA**  
Wintergärten

Wintergärten und Terrassen-  
Dächer direkt ab Werk

**Winteraktion 10 %**  
(bis Ende des Jahres)

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](http://www.veranda-wintergarten.de)

**Teppich Galerie Poppenbüttel**

IRANtex GmbH | Inh.: H. Aliakbarzadeh

An- und Verkauf  
Inzahlungnahme  
Reinigung /  
Handwäsche  
Reparatur

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



## STILVOLL EINRICHTEN MIT RAUM FÜR IDEEN



**WIR SIND FÜR SIE DA !!!**

Wir erweitern unsere Ausstellung für Sie!

Wir freuen uns, Ihnen ab Dezember den ersten fertigen Abschnitt unseres umfangreichen Umbaus zu präsentieren!

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

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

Waldweg 33  
 22393 Hamburg  
 040 - 6013780

Hamburger Str. 29-31  
 22926 Ahrensburg  
 04102 - 56699



**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](mailto:teppiche@hans-eitzenberger.de) • <http://www.hans-eitzenberger.de>

## Kunsthandlung Alstertal

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

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



M. KUMMERfeld ff INH. A. HARTfiel

SCHLOSSEREI · METALLBAU

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg  
 Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51  
[www.ff-metallbau.de](http://www.ff-metallbau.de) • [info@ff-metallbau.de](mailto:info@ff-metallbau.de)

TESTEN  
 SIE UNS!

## Licht und Natur

1. Gelungener Stilmix: Das Sofa BELA von Rolf Benz komplettiert dank erdfarbenem Ton und organischer Form das Gesamtkonzept. Großzügige Fensterflächen sorgen für Licht.

2. Natürlicher Minimalismus: Ein kluges Design, und fertig ist das Himmelbett. Das Bett „Merida“ von betten.de zeigt auch ohne viel drumrum maximale Wirkung.

3. Wer es sich gemütlich einrichten will, sollte die Wirkung des Feuers nicht unterschätzen. Ein richtig ausgewählter und platzierter Kamin – wie dieser hier von Hark – bereichert den Raum und sorgt vor allem an kälteren Tagen mit knisternder Wärme für Behaglichkeit.



# WOHN-TRENDS



Sie treten ein  
und sind immer  
noch draussen.

Sky-Frame steht für grossflächige, rahmenlose Schiebefenster mit hohem ästhetischem Anspruch. Sky-Frame zeichnet sich aus durch schwellenlose Übergänge, optimale Wärmedämmung und erfüllt höchste Sicherheitsstandards. Die einzigartigen Sky-Frame-Systeme gehen zusammen mit umfassenden Serviceleistungen von der Planung bis zum Bau. Erfahren Sie mehr dazu unter [www.lantz.de](http://www.lantz.de)

  
**LANTZ**  
Fenster • Türen  
Wintergärten

Hamburger Strasse 80  
22946 Trittau  
T (04154) 84 30-0  
F (04154) 8 23 08  
[www.lantz.de](http://www.lantz.de)

**SKY-FRAME**  
Isolierte Schiebefenster ohne Rahmen | Swiss Made



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

# Home & Garden

Aktion 699 €

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

**HH TISCHLEREI**  
HANS HARDEGE

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

**AUGUSTKAHL**  
HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

## Intelligente Energie im Eigenheim!

Mit einem Mikro-KWK wird gleichzeitig Wärme und Strom für den Eigenbedarf produziert. Informieren Sie sich jetzt über Einsparungen bei Heiz- und Energiekosten.

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

Oehleckerring 4 · 22419 Hamburg [www.august-kahl.de](http://www.august-kahl.de)



**utz**<sup>®</sup>  
Innovatives Holz- & Wohndesign.  
Traditionelles Tischlerhandwerk.

Sie finden uns in Norderstedt | Lemsahler Weg 21  
Montag bis Freitag 10 - 18 Uhr | Samstag 10 - 14 Uhr

[www.utz-design.de](http://www.utz-design.de)



## Bad in Natur

Es ist bemerkenswert: Während minimalistische, moderne Bad-Designs mit scharfen Linien und (ent-)spannenden Farben nach wie vor gefragt sind, wird der Ruf „Zurück zur Natur“ auch in der hauseigenen Wohlfühloase immer lauter. Und Designer und Hersteller von Bädern tragen diesem Trend gerne Rechnung. Mit edlen Teakböden und Natursteinwänden wird die Grundlage geschaffen, während auch Möbel und Becken Holz sowie Stein für sich entdecken. Farblich fesseln solche Naturbäder oftmals mit sanften Braun- und Grüntönen in natürlichen Kombinationen. Doch auch hier ist eines nicht zu vergessen: das Licht! Während früher Bäder mit (höchstens!) kleinen Fensterchen eher zu den Dunkelkammern des Hauses gehörten, hat man nun das Licht und seine Effekte fürs Bad entdeckt – wie dieses Bild von Geberit zeigt.

## Schlafwandel®

SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

Kostenlose  
Anlieferung und Montage

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

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)

## Galerie KuRa – Kunst & Rahmen im Alstertal!

Galerieleitung: Stephanie Göseke

- ★ Originalkunst, Grafik, Leinwanddrucke
- ★ individuelle Einrahmung
- ★ Fertigrahmen
- ★ Objektberatung & Ausstattung
- ★ Galerieschienen

Harkshelder Str.6a, 22399 HH-Poppenbüttel – Tel.: 040/3398 42-45 Fax: - 46  
 info@galerie-kura.de  
 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10.30 - 18.30 Uhr, Sa: 10.30 - 15 Uhr

# id

## Malereibetrieb

- ✓ Maler- und Lackierarbeiten
- ✓ Tapezierarbeiten aller Art
- ✓ Stuck
- ✓ Wisch- und Spachteltechnik
- ✓ Teppichboden- und Laminatverlegung
- ✓ Schimmelpilzbeseitigung
- ✓ Fassadenbeschichtung
- ✓ Fußbodenbeschichtung

Testen Sie uns und unsere Arbeit,  
Sie werden begeistert sein!

☎ 357 372 76 oder 0152/ 052 900 38  
isakd@hotmail.de

Bei Ihrem ersten Auftrag erhalten Sie

# 10% Rabatt

auf den Gesamtpreis!

Abverkauf von div. Ausstellungsstücken

Meisterbetrieb **Dieter Brose** Innungsmitglied

**Wir bieten Ihnen das ganze Programm!**

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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

## Schlafen in Natur

Hier eine natürlich-rustikale Schlafzimmer-Variante. Die Schlafzimmerreihe **FJELL** des schwedischen Möbelherstellers **Ikea** setzt auf Massivholz. Der **Bettkasten** ist aus klar lackierter massiver Kiefer und verfügt über vier Schubladen mit Metallgriffen.



ANZEIGEN-SPEZIAL

## Gute Aussichten



**Die Firma Thaden macht Terrasse und (Winter-)Garten zum Wohlfühlparadies!**

Mit Wintergärten, Glashäusern und überdachten Terrassen der Firma **Thaden** sind gute Aussichten garantiert! Fast 50 Jahre Erfahrung stecken in den Produkten des renommierten Handwerksbetriebes aus Rosengarten bei Hamburg. Clevere Ideen kombiniert mit solider Handwerkskunst, so entstand auch die Erfolgsgeschichte von „Quadra“. „Warum müssen Schuppen immer hässlich sein?“, fragten sich die Thaden-Leute und entwickelten ein modernes Gerätehaus. Das Raumwunder in Würfelform ist nicht als lästige Unterbringungsmöglichkeit gedacht, sondern wird in jedem Garten zum Hingucker. Natürlich können Sie ihrem „Quadra“

auch noch ihre eigene ganz persönliche Note geben! Praktische Lösungen, individuell gestaltet, qualitativ hochwertig – das sind die Stärken der Firma Thaden im Wintergartenbereich, bei Glasdächern, überdachten Terrassen und der einmaligen Gartenhaus-Reihe „Quadra“. Wie ihr Traum-Wintergarten oder Glasdach aussehen kann? Mit dem Online-Konfigurator schaffen Sie sich ihr Glasreich nach den eigenen Wünschen. Gleiches gilt für das „Quadra“. Weitere Infos zu Maßen und Preisen unter [www.thaden-wintergarten.de](http://www.thaden-wintergarten.de)! Für das Quadra Gerätehaus unter [www.quadra-geraetehaus.de](http://www.quadra-geraetehaus.de)! Oder Sie besuchen die Ausstellung in Rosengarten. Bis bald!

## Interessante Lichtobjekte bei Stilleuchten Götzl

Eine gute Adresse für klassische und moderne Leuchten, Antiklampen und individuelle, überwiegend handeingefärbte Lampenschirme in beliebigen Größen ist das weit über Hamburgs

Grenzen hinaus bekannte **Stilleuchten-Fachgeschäft Götzl** in Rahlstedt, Fasanenweg 2-4. Sabine Menk, die Enkelin vom Firmengründer Alfred Götzl, führt das Unternehmen erfolgreich in der dritten Generation. Ein Großteil der ausgefallenen Leuchten wird in eigener Werkstatt gefertigt. „Wir bauen zum Beispiel alte Tintenfässer, Briefwaagen und Bronzefiguren zu Leuchten um. Aber auch aus bemalten Straußeneiern und Vasen sowie Treibhölzern entstehen interessante Lichtobjekte. Der Fantasie sind bei uns keine Grenzen gesetzt“, betont Sabine Menk. Weitere Infos unter Tel. 644 85 79 und [www.stilleuchten-goetzl.de](http://www.stilleuchten-goetzl.de).



**Unikate: Stilleuchten Götzl gestaltet aus ausgefallenen Objekten wie diesem Treibholz-Stück ausgefallene Leuchten.**

# Schlank durch den Advent

Ein Schmalzgebäck hier, einen Punsch dort, dann noch Stollen, ein schokoladefüllter Adventskalender und einen Gänsebraten zu Weihnachten. Sie denken, wie kann man dabei noch auf die Linie achten? Hier sind fünf Tipps, wie Sie im Advent gesund in Form bleiben.

## Tipp 1: Mit Zucker sparen

Lassen Sie beim Keksbaken einfach ein Drittel der angegebenen Zuckermenge weg – anstatt 150 g Zucker einfach nur 100 g Zucker nehmen. Sie werden sehen, die Kekse schmecken genauso gut. Wenn Sie es aber trotzdem noch etwas süßer haben möchten, dann probieren Sie Gewürze wie Anis oder Trockenfrüchte aus.

Fortsetzung auf Seite 70



Foto: DAK

## 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





## Tipp 2: Schoko mit hohem Kakaoanteil verwenden

In der Weihnachtsbäckerei gehören Schokokekse nun mal dazu. Verwenden Sie aber bitte Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil von 75% und mehr. Kakao ist gesund und macht glücklich: Er enthält Kalium, Magnesium und Vitamin E, stärkt die Blutgefäße und stimuliert den Kreislauf.



Foto: Rike/pixelio.de

**Nüsse lösen oft Allergien aus. Beim Backen können sie z.B. durch Kokosraspeln ersetzt werden.**

## Tipp 3: Achtung Allergieauslöser

Bestimmte Zutaten der Weihnachtsbäckerei wie Nüsse gelten als Allergieauslöser. Allergiker können diese austauschen – beispielsweise durch Kokosraspeln, feine Haferflocken oder Sesam. Wer keine Kuhmilch verträgt, kann stattdessen Wasser, Soja- oder Reismilch einsetzen. Wer ein Ei ersetzen möchte, kann dafür zwei Esslöffel Wasser, einen Esslöffel Pflanzenöl und einen halben Teelöffel Backpulver mischen. Vorsichtig sollten Allergiker bei Gewürzen sein. Vor allem Mischungen wie Lebkuchengewürz können Bestandteile enthalten, auf die Allergiker reagieren. Auch von Fenchel, Anis und Koriander ist bekannt, dass sie Allergien auslösen können.

### **Leiden Sie an chronischer Verstopfung?**

Müssen Sie zur Stuhlentleerung stark pressen und haben das Gefühl der unvollständigen Entleerung?

### **Hilfe ohne Abführmittel – geht das?**

Für eine Forschungsstudie werden Patienten gesucht:

**Weitere Informationen finden**

**Sie im Internet unter: [www.edze.de/Studie](http://www.edze.de/Studie)**



## Tipp 4: Fett reduzieren

Der nächste große Kalorienbrocken im Advent ist das Fett. Auch hier können Sie einfach weniger Butter, Margarine oder Schmalz nehmen als im Rezept angegeben ist. Sehr gut lässt sich zum Beispiel ein Teil der Butter durch Buttermilch ersetzen. Fette lassen sich auch gegen Pflanzenöle austauschen. Dabei aber unbedingt hochwertige Öle verwenden. Wer auf seinen Cholesterinspiegel achten muss, sollte zu Rapsöl greifen, das von Natur aus cholesterinfrei ist. Wer fettarmes Gebäck wie Makronen oder Pfeffernüsse wählt, ist überhaupt auf der sicheren Seite. Und auch im Backofen lässt sich noch Fett einsparen: Legen Sie das Backblech mit Backpapier aus statt einzufetten, das spart ebenfalls Fett.

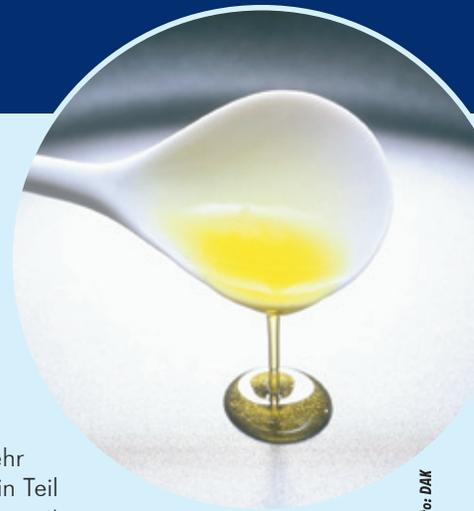


Foto: DAK

### **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)

## Tipp 5: Nicht nur Kekse auf den Adventsteller

Apfel, Orange, Nuss und Mandel – diese klassischen Leckereien sollten Sie auf dem bunten Teller immer anbieten. Äpfel pur sind kalorienarm und liefern wertvolles Vitamin C sowie Kalium, und der Ballaststoff Pektin wirkt verdauungsfördernd. Auch Mandarinen und Orangen sind gute Vitamin C-Lieferanten. Nüsse sind zwar auch kleine Kalorienbomben, punkten aber aufgrund ihrer einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Reichlich Vitamin E, Folsäure, Kalium und Magnesium machen sie wahrlich zur „Gehirnnahrung“.

**Neben Gebäck gehören auf den bunten Teller vitaminreiche Früchte wie Orangen und Nüsse als „Gehirnnahrung“.**



Foto: pixello.de/Moni Serfel

**Beim Braten und Backen beim Fett sparen und nur hochwertige und gesunde Öle wie Rapsöl verwenden.**



Das Alstertal-Magazin online lesen!



## Krank durch Zahnmaterialien?

„Zunehmende Umweltbelastungen beeinträchtigen mehr und mehr unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit. Vor diesem Hintergrund sind viele zahnärztliche Materialien kritisch zu betrachten, da sie zusätzliche immunologische Probleme schaffen“, erklärt **Dr. Klaus Schütte**, Zahnarzt in der Bramfelder Chaussee 318. „Dazu gehören die Legierungsbestandteile von Metallen, Oxidpartikel aus Titanimplantaten, Lösungsmittel und Acrylate aus Kunststoffen bzw. Füllungsmaterialien oder Kleber. Wir sprechen von einer chronischen Immunaktivierung, die oft Müdigkeit, Erschöpfungszustände bis hin zum Burn-out unterstützt oder andere Krankheitsgeschehen begünstigt.“

Auch wenn das Gebiss oberflächlich betrachtet in Ordnung erscheint, ist im Körper oft eine Immunreaktion auf zahnmedizinische Materialien messbar. Unser biologisch arbeitendes Team prüft deshalb immer alle in der Therapie eingesetzten, aber auch die bereits im Mund vorhandenen zahnärztlichen Materialien auf ihre individuelle Verträglichkeit durch energetische Verfahren und medizinische Laboruntersuchungen. Dieses ist besonders dann bedeutsam, wenn bereits Grunderkrankungen, insbesondere Allergien bestehen. Jeder Mensch reagiert



**Steht für ganzheitlich biologische Zahnheilkunde: Dr. Klaus Schütte.**

individuell! Wegen der maximalen Verträglichkeit verwenden wir in unserer Praxis für die Zahnbehandlung Materialien aus Vollkeramik. Hier muss dann lediglich der Befestigungszement auf Verträglichkeit geprüft werden. Die bei der Zahnsanierung eingesetzte Keramik sieht nicht nur schön aus, auch der Tragekomfort wird durch die hervorragende Bioverträglichkeit als sehr angenehm empfunden. Der Zahnersatz fühlt sich gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

Weitere Informationen gibt es unter **Tel. 642 99 10** und **www.dr-klaus-schuette.de**.

## Innovative Diagnostik und Therapie

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG

- CyberKnife
- 3-Tesla MRT (Kernspintomographie)
- Hochpräzise Strahlentherapie (IRMT)
- Digitale Mammographie (Microdosis)
- Nuklearmedizin (z.B. Herz-Szintigraphie)
- Behandlung von Rückenschmerzen (PRT)
- Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden (wie z.B. Tennis/Golfer-Arm, Arthrose, Fersensporn)



[www.szhh.info](http://www.szhh.info)

Langenhorner Chaussee 369 · 22419 Hamburg  
Tel.: 040-244 245 8-0 · Fax: 040-244 245 869

**Strahlencenter Hamburg**  
**cyberknife center hamburg**

„Gemeinsam für das Leben“



Sexologin Ann-Marlene Henning:

# „Ich denke fast immer an Sex“

**Ann-Marlene Henning weiß, wie es aussieht in Hamburgs Schlafzimmern. Uns erklärt die Sexologin und Psychologin, warum Offenheit für ein gesundes Geschlechtsleben so wichtig ist.**

**Alstertal-Magazin:** Gibt es eigentlich Zeiten am Tag, an denen Sie mal nicht an Sex denken?

**Ann-Marlene Henning:** Ich denke eigentlich fast immer an Sex, es ist mein Beruf, das alltägliche Thema in meiner Praxis. Aber es gibt auch Momente, an denen ich gerade nicht über diese Dinge reden möchte. Ich spreche sowieso bestimmte Sachen eher aus, die andere nicht sagen wollen. Vielleicht bin ich da mutiger. Dabei ist es so ein wichtiger Punkt, sich zu trauen zu sagen, was man denkt und fühlt.

**Gerade bei Paaren?**

Natürlich. Dabei ist das nötig, denn sonst kann einen der Partner ja gar nicht wahrnehmen. Viele Personen denken aber eher: „Ich sage lieber nichts, sonst mag er mich nicht mehr.“

**Woran liegt das? Immer noch Tabus?**

Ja. Man redet zum einen nicht über Sex und zum anderen nicht über sich selbst. Man hat Masken auf. Die alten Tabus sind noch nicht lange genug gebrochen. Die erste Generation, bei der sich das ein bisschen öffnet, ist die, die wir heute erziehen.

**Ist diese Offenheit nicht gefährlich für Kinder und Jugendliche?**

Nein, im Gegenteil. Erst wenn wir über Dinge reden und offen sind, können wir auch Nein sagen. Das muss man erst mal dürfen. Verschweigen bedeutet, dass Verbote und schlechte Moral gewinnen.

**Aber oft wird davor gewarnt, dass Kinder und Jugendliche z.B. viel früher an pornografisches Material gelangen und das zu einer Verrohung führt.**

Verrohung würde ich nicht sagen. Gefährlicher ist es, dass die Jugendlichen sich die falschen Sachen abgucken. Sie lernen, den Körper so zu bewegen wie in den Filmen, obwohl man dabei ja eigentlich nichts spürt. Sie lernen, dass man soundso aussehen muss ... das macht Druck und erzeugt Gegendruck.

**Wie gehen Sie mit solchen Jugendlichen um, die durch Pornografie das Falsche gelernt haben?**

Ich rede mit ihnen ganz offen. Klar, ich weiß, dass es solches Material gibt, die Frage ist nur: Muss das sein? Ich stachele sie ein bisschen an, darüber nachzudenken.

**Wie ist generell die Stimmung in den Schlafzimmern der Republik?**

Ich glaube, man ist noch sehr zurückhaltend – eben aus dem einfachen Grund: Wir reden nicht. Dann fangen ganz schnell Muster an, es wird Sex abgelehnt, weil man sich nicht traut, Dinge zu sagen wie: „Du, wenn ich nicht erregt bin und du fasst meine Nippel oder meine Klitoris an, würde ich dir am liebsten eine klatschen.“ Wenn ich das sage, sind Männer immer überrascht. Denn im Porno ist diese Knopfdruck-Methode die Variante der Wahl, wie man Frauen erregt. Und frau sagt nichts, weil sie denkt, mit ihr stimme etwas nicht.

**Wobei die Methode bei Männern ja durchaus funktioniert.**

Richtig. Jeder vermutet, der andere ist etwa so wie man selbst. Aber es gibt einfach doch Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Und wenn wir dann nicht reden, können wir nicht erfahren, wo die Unterschiede liegen.

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

**Sagt, was sie denkt – im Bett und außerhalb: Sexologin Ann-Marlene Henning.**



Foto: dach-roch.de

## SENIOREN IM ALSTERTAL

### 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 info@forum-alstertal.de



Kritenbarg 18 22395 Hamburg-Poppenbüttel

Immer schön in Bewegung bleiben: Gelenkschonende Sportarten beugen Knieschmerzen vor.

### Top-3-Tipps gegen

# Knie-schmerzen

Schmerzt das Knie wird jede Bewegung zur Belastung. Gerade in der kalten Jahreszeit können Beschwerden auftreten. Wir verraten Ihnen die Top-3-Tipps für ein gesundes Knie.

#### 1. Bewegung tut dem Knie gut

Besonders gelenkfreundliche Sportarten wie Schwimmen sind hier empfehlenswert. So können Sie Ihren Körper in Form halten ohne gleichzeitig Ihre Knie übermäßig zu belasten. Auch mit regelmäßigem Fahrradfahren tun Sie sich und Ihrem Knie etwas Gutes.

#### 2. Kniewärmer

Vor allem, wenn es draußen kalt wird, empfiehlt es sich, die Gelenke warm zu halten. Passende Kniewärmer können Sie sich zum Beispiel in der Apotheke besorgen. Zu Hause kann eine Rotlichtlampe oder eine Wärmflasche zum Einsatz kommen. Achtung jedoch bei Entzündungen: Hier sollten Sie auf wärmende Utensilien verzichten!

#### 3. Seefisch ist gut für die Knie!

Er enthält Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungsprozesse im Gelenk lindern können. Zweimal pro Woche sollte also ein Stück Fisch auf dem Teller landen. Wenn Sie keinen Fisch mögen, können Sie auch – in Absprache mit Ihrem Arzt – die Omega-3-Fettsäuren im Kapselform zu sich nehmen.

OASIS Getränkemarkt  
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

### Seniorenresidenz Wellingsbüttel

Ihr Stückchen Friesland im Alstertal



- 1 Wohnqualität mit versierter Pflege
- 2 Stilvolles Ambiente mit privater Atmosphäre
- 3 Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- 4 Kurzzeitpflege & Probewohnen
- 5 Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen und Sozialämter



Tel: 040-640 90 9-0 Fax: -29

Waldingstr. 1 · 22391 Hamburg · www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de

### Ihr Pflegeheim in den Walddörfern



Senioren & Pflegeheim Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156  
22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42

Fax: 040 - 604 02 40

Mail: info@margarethenhof-hamburg.de



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

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



www.margarethenhof-hamburg.de

### A&V Haus Duvenstedt

Ihr Pflegeheim in Duvenstedt bietet:

- ✓ Familiäre Atmosphäre im professionellen Rahmen
- ✓ Für Senioren aller Pflegestufen
- ✓ Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ✓ Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- ✓ Individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- ✓ geschützter Dementenbereich
- ✓ Beschäftigungstherapie



Besuchen Sie unsere privat geführte Einrichtung im Herzen von Duvenstedt auf [www.hausduvenstedt.de](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





**Der Schmuck von Pesavento ist in verschiedenen Farben erhältlich. Ob Ring, Collier oder Armband. Für jeden ist etwas Passendes dabei.**

## Juwelier Willer- Liebesbriefe in Schmuck

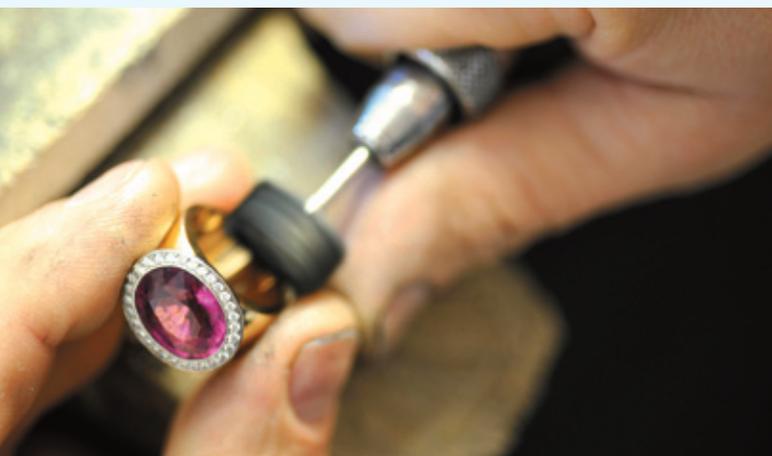
Ob Gold, Platin oder Silber. Mit Brillanten oder Edelsteinen. All das finden Sie, veredelt und in hoher Qualität verarbeitet, bei Juwelier Willer, Rolfinckstr. 13. In dritter Generation führen Gabriele und Rolf-Detlef Willer nun das Traditionsunternehmen in Wellingsbüttel. Das Herzstück des Juweliers ist die hauseigene Goldschmiede. Diese wird nicht nur, wie bei anderen Geschäften üblich, für tägliche Reparaturen genutzt, sondern dort werden Schmuckträume wahr. Dabei können die Wünsche der Kunden individuell und bis ins kleinste Detail perfekt umgesetzt werden. Die Inhaber haben aber auch keine Angst, Newcomer-Firmen eine Plattform zu geben. Neben sehr hochwertigem Schmuck führen sie auch passend zu Weihnachten wunderschönen Silberschmuck der Marke Pesavento zu er-

schwinglichen Preisen. Colliers mit Rose-Gold vergoldet, Ringe und Armbänder in verschiedenen Farben der italienischen Marke sind nur in wenigen Geschäften in Deutschland erhältlich.

Im Bereich der Trauringe verfügt das Unternehmen über eine große Auswahl. Am Ende werden die Ringe aber immer individuell angepasst. Neben dem klassischen Gold und Weißgold wird auch Palladium immer beliebter. Dieses kommt aus der Platinfamilie, ist aber gerade für junge Paare erschwinglicher. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der großen Auswahl und kompetenten Beratung inspirieren. Denn Juwelier Willer bietet Liebesbriefe in Schmuck!

Öffnungszeiten: Mo. -Fr. 9-19 Uhr und Samstags in der Vorweihnachtszeit von 9.30-18 Uhr  
Weitere Infos: [www.willer.de](http://www.willer.de) oder **Tel.:536965-0.**

**In der eigenen Goldschmiede werden wahre Wunder vollbracht. Schmuck bekommt den letzten Schliff und wird zu exklusiven Schmuckstücken.**



## Glänzender Lack auch im Winter!

Sie mögen es, wenn Ihr Auto glänzt wie am ersten Tag? Das Autolackierzentrum Jürgen Schröder, Lademannbogen 145, kann dabei helfen. Streusalze, Schmutz und Waschstraßen tragen dazu bei, dass der Lack des Autos stumpf und glanzlos erscheint. Mit einem einzigartigen Versiegelungsverfahren können Sie etwas Wirksames dagegen tun. Nach einer Behandlung mit der hochwertigen Hightech-Nano-Lackversiegelung sieht Ihr Fahrzeug aus wie neu und gleichzeitig schützen Sie es vor äußeren Umwelteinflüssen.

Die Vorteile dieser Lackversiegelung sind unter anderem, dass Ihr Fahrzeug glänzt wie neu lackiert, der Lack wird widerstandsfähiger und fühlt sich glatt und geschmeidig an. Hinzu kommt, dass Bremsstaub auf Felgen nicht mehr einbrennt und sich Ihr Fahrzeug leichter reinigen lässt. Wasser perlt ab wie auf einer Lotusblüte, Insekten und Schmutz haften deutlich weniger und ganz wichtig: Es steigert den Wert Ihres Fahrzeugs. Für



**Peter Schröder, Geschäftsführer der Autolackiererei Schröder, rät zur Nano-Versiegelung vor dem Winter**

weitere Fragen stehen Ihnen die Experten des Autolackierzentrum Jürgen Schröder unter **Tel.: 040-538933-0** oder [www.juergenschroeder.com](http://www.juergenschroeder.com) gerne zur Verfügung.

## Die Trends und Ziele unserer Zeit

Gesundheit, Fitness, Beauty und Well-Aging. Dies können Sie erreichen mit dem tollem Winter-Angebot des **Power Plate Centers** in Hamburg-Volksdorf in der Eulenkug-Passage. „Wir sind ein Premiumpartner von Power Plate Deutschland. Nur hier finden Sie das Original“, so Inhaberin Claudia Sesse. Es handelt sich um ein autorisiertes Power Plate Center, in dem Sie von zertifizierten Power Plate-Personal-Trainern an Ihre Ziele herangeführt werden. Für die Winterzeit hat sich das Power Plate Center ein besonderes Angebot ausgedacht, um auch Ihnen die Wirkungsweisen aufzuzeigen. Zum einen bietet es den Power Wrap zum Kennenlernpreis an. Power Wrap ist eine patentierte, hoch effektive Beauty & Wellness-Anwendung speziell für die Problemzonen Bauch, Po, Oberschenkel und Oberarme. Bei einem weiteren Kennenlern-Angebot setzt das Power Plate Center auf das Power 517. Hierbei handelt es sich um eine spezielle Ultraschall-Anwendung, die zur gezielten Fettverbrennung eingesetzt wird. Es werden allerdings nicht nur



**Hält spezielle Winterangebote bereit: Claudia Sesse, Inhaberin des Power Plate Centers, Volksdorf.**

Power Plate-Anwendungen angeboten. Denn in den Räumlichkeiten befindet sich seit Mai dieses Jahres das exklusive Babor Institut. Auch das Babor Institut möchte Ihrer Haut den Start in den Winter ebnen und hält weitere tolle Angebote für Sie bereit. Termine rund um die Power Plate-Anwendungen sowie für die Kosmetik-Anwendungen im Babor Institut können Sie unter **Tel. 339 836 93** vereinbaren.

## Haspa erneut ausgezeichnet: „Bester Vermögensverwalter“

Das Haspa Private Banking ist als „Bester Vermögensverwalter“ ausgezeichnet worden – und das bereits zum zehnten Mal in Folge! Das Handelsblatt und der Elite Report in München bewerteten rund 383 Finanzdienstleister im gesamten deutschsprachigen Raum. Dabei belegt das Private Banking der **Hamburger Sparkasse** auch in diesem Jahr wieder den Spitzenplatz mit der höchsten erzielten Punktzahl bei der Auszeichnung „Bester Vermögensverwalter“.

Unter dem Dach der größten Sparkasse Deutschlands bündelt das Haspa Private Banking sein ganzheitliches Vermögens- und Finanzmanagement. Mit ihrer Expertise, die einer Privatbank in nichts nachsteht, nimmt sie in der Metropolregion Hamburg eine besondere Stellung ein. In den letzten Jahren hat das Haspa Private Banking auch in anderen deutschen Landesteilen zahlreiche Mandate hinzugewonnen. Die Kunden bescheinigen den Hamburgern eine hohe und vor



▲ **Zum zehnten Mal in Folge wurde das Haspa Private Banking zum „Besten Vermögensverwalter“ gekürt.**

allem menschliche und vertrauensvolle Beratungskompetenz. „Für mich und mein Team bedeutet die erneute Auszeichnung, dass sich die Kontinuität und Qualität unserer Beratungsleistungen auszahlt“, erzählt Jörg Ludwig, Generalbevollmächtigter der Hamburger Sparkasse. Und über eine weitere Auszeichnung darf sich die Haspa in diesem Jahr freuen: In einem Fünf-Jahres-Vergleich von rund 200 Depots belegte sie den ersten Platz in der Kategorie „dynamisches Portfolio“. Mehr Infos unter [www.privatebanking.haspa.de](http://www.privatebanking.haspa.de).

## Secondherzog: Jetzt auch in Poppenbüttel!



**Secondhand-Profis: das Team von Secondherzog!**

Wer seine gebrauchte Designer-Bekleidung verkaufen möchte, aber den Gang auf den Flohmarkt oder das langwierige Kommissionsgeschäft im üblichen Secondhand-Handel scheut, sollte schon lange die perfekte Alternative kennen: Secondhand-Direktankauf bei **Secondherzog!** Die Ware wird hier direkt vom Kunden angekauft, Bargeld gibt es sofort. Das Hamburger Unternehmen ist seit zehn Jahren am Markt und schon lange Deutschlands größter Designer-Secondhand-Händler. Dank der innovativen Idee, den fairen Preisen und der professionellen Abwicklung ist Secondherzog mittlerweile sogar in Bayern mit einer Ankaufsfiliale in München ansässig. Filiale

Nummer drei eröffnet ab November in Poppenbüttel (Harksheider Straße 9). Angekauft werden Damen- und Herrenbekleidung, Taschen, Schuhe, Gürtel und Accessoires namhafter Designer wie Gucci oder Prada. Mit dem dritten Standort kommt Secondherzog der immer größer gewordenen Nachfrage seiner Kunden aus Poppenbüttel und Umgebung nach, eine Ankaufsfiliale auch im Norden Hamburgs zu eröffnen. Natürlich bietet Secondherzog auch nach wie vor den Ankauf über den Postweg an. Mehr Infos auf [www.secondherzog.de](http://www.secondherzog.de) oder in den Filialen Eppendorf, Straßenbahnring 17, **Tel.: 87 88 28 93** und Poppenbüttel, Harksheider Straße 9, **Tel.: 67 95 28 04!**



**Bietet exklusives Einkaufserlebnis in Wellingsbüttel: M-JAY-Fashion.**

## Modische Festwochen

Auch, wenn die Modeboutique **M-JAY Fashion** im Wellingsbüttler Weg 123 gerne mit Traditionen bricht, so findet man hier doch exklusive und tragbare Mode für die moderne Frau. Eine persönliche und zuvorkommende Beratung sind der Geschäftsführerin Mavis Agyeman-Duah, die Mode lebt und liebt, besonders wichtig. Bei M-JAY Fashion finden Kundinnen, die Wert auf eine fachlich kompetente und ehrliche Beratung legen, zuvorkommenden Service und bei einem Kaffee oder Glühwein die Möglichkeit für eine Auszeit im winterlichen Festtagsstress. Aktuellste Kollektionen trendiger Mode von Marken wie just Cavalli,

Set, Ambiente oder Goldschmied laden zum Stöbern ein. Das auserlesene Wintermoden-Angebot umfasst jedoch nicht nur Kleidung, sondern auch Accessoires: ob geschmackvolle Taschen oder passenden Schmuck. Dank des modischen Fingerspitzengefühls von Mavis Agyeman-Duah wird bei M-JAY Fashion jede Kundin auch zur kalten Jahreszeit fündig. M-JAY Fashion bereichert mit seinem exklusiven Modeangebot nun seit 2 Jahren das Geschäftszentrum von Wellingsbüttel und ist u.a. ein Baustein, weshalb das Ortszentrum zu einem echten Einkaufstreff geworden ist. Mehr Infos: [www.m-jay-fashion.de](http://www.m-jay-fashion.de).

Autohaus **BORNEMANN** GmbH

**Ihre Vertragswerkstatt im Alstertal**

**Rädereinlagerung, Winter- und Sommerreifen zu Sonderpreisen**

Telefon 040-606 32 32  
 www.autohaus-bornemann.de  
 Harksheider Str. 45 • 22399 Hamburg

OFFIZIELLER HAUPTSPONSOR **HONDA**  
 The Power of Dreams

VIER  
 2012/13

**JETZT PROBEFAHRT VEREINBAREN!**

Ab 22.990,- €\*

**DER NEUE CR-V ÖFFNET NEUE WELTEN.**

Flexibilität eines SUV • Fahrdynamik und Komfort einer Limousine • Größter Gepäckraum seiner Klasse • Neue, effizientere Motorgeneration • ECON-Modus und Eco-Assist, Start-Stopp-Funktion • Erstmals mit Front- und Allradantrieb • Umfangreiches Sicherheits- und Assistenzpaket

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 10,1–6,5; außerorts 6,5–5,1; kombiniert 7,7–5,6. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 180–149. (Alle Werte gemessen nach 1999/94/EG)

**Honda Laube.**

<b>Wandsbek</b> Friedrich-Ebert-Damm 184 22047 Hamburg Tel. 040 - 66 86 04-0 Fax 040 - 6 68 36 82	<b>Wellingsbüttel</b> 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

\* Unverbindliche Preisempfehlung der Honda Deutschland GmbH für den CR-V 2.0 S. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Kraftstoffverbrauch in l/100 km für den CR-V 2.0 S: innerorts 8,9; außerorts 6,2; kombiniert 7,2. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 168. (Alle Werte gemessen nach 1999/94/EG)

Der Jazz Hybrid: Honda will weiterhin auf Hybridsysteme setzen.



## Hybridverkäufe erreichen Millionenmarke

Schon Ende September war es soweit: **Über eine Million Hybridfahrzeuge** setzte Honda bereits ab!

Die Honda Hybridverkäufe haben die Millionenmarke geknackt. Wie der weltweit größte Motorenhersteller heute bekannt gab, wurde dieser wichtige Meilenstein bereits Ende September erreicht – fast 13 Jahre nach dem Verkaufsstart des Insight, der im November 1999 in Japan vorgestellt wurde und 2000 als erstes Hybridfahrzeug in Europa auch über deutsche Straßen rollte. Honda ist der Überzeugung, dass der Hybridtechnologie bei der Senkung der CO<sub>2</sub>-Emissionen eine entscheidende Rolle zukommt. Mit einer Reichweite von 35 Kilometern pro Liter erreichte der Ur-Insight seinerzeit die weltweit beste Treibstoffeffizienz aller Serienfahrzeuge mit Benzinmotor. Auch die aktuelle, acht Modelle zählende Honda Hybridflotte, die in etwa 50 Ländern rund um den Globus vertrieben wird – drei davon in Europa –, profitiert von IMA (Integrated Motor Assist),

dem sehr leichten und kompakten Hybridsystem von Honda. Derzeit arbeitet das Unternehmen an drei neuen Hybridsystemen, die auf unterschiedlichste Kundenwünsche zugeschnitten sind. Mit der Weiterentwicklung der Ein-Motor-Variante IMA will Honda die beste Treibstoffeffizienz unter allen Hybridfahrzeugen erreichen. Zudem arbeitet Honda derzeit an einer Zwei-Motoren-Variante für Mittelklassefahrzeuge und an einem hocheffizienten, leistungsstarken Drei-Motoren-System, dem Sport-Hybrid SH-AWD (Super Handling All Wheel Drive). Mit einer Kombination aus Leistung und Wirtschaftlichkeit soll es den neuen NSX auf Touren bringen. Gemäß dem Umweltslogan „Blue Skies for Our Children“ will Honda auch in Zukunft mit seinen Hybridfahrzeugen einen wesentlichen Beitrag zu einer CO<sub>2</sub>-ärmeren Gesellschaft leisten.





Eine Umfrage von Ford belegt: Immer mehr europäische Autofahrer sorgen sich um die Umwelt.

## Autofahrer sorgen sich

Eine von Ford in Auftrag gegebene Befragung von rund 6.000 Personen in ganz Europa zeigt, dass sich die Mehrheit der Autobesitzer zunehmend Sorgen macht über die Verkehrsdichte, die Kosten für Mobilität und die Auswirkungen des Verkehrs auf die Umwelt. Gemäß der Studie wird europaweit die Meinung weitgehend geteilt, dass ein Leben ohne Auto „unmöglich“ sei. Zugleich leiden jedoch 76 Prozent der Autofahrer unter Stress, Staus und hohen Kraftstoffpreisen, 74 Prozent der Europäer nutzen öffentliche Verkehrsmittel, 37 Prozent teilen sich ein Auto im Alltag, nur drei Prozent nutzen gewerbliche Car-Sharing-Angebote. Eines der Hauptziele dieser Datenerhebung waren bessere – und vor allem: empirisch belegte – Kenntnisse über die öffentliche Meinung zum Thema Mobilität. Umgesetzt wurde die Umfrage im Auftrag von Ford von der in London ansässigen europäischen Niederlassung des international agierenden „Think Tanks“ „The Futures Company“. Zwischen Juli und August 2012

hatten die Consultants insgesamt 6.028 Menschen in Dänemark, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien und Spanien befragt. Barb Samardzich, Vice President, Product Development, Ford of Europe, präsentierte die Ergebnisse der Studie im Rahmen der „Future of Transport“-Veranstaltung der britischen Tageszeitung „The Guardian“ in London. Samardzich: „Unsere Umfrage verdeutlicht, dass wir einen öffentlichen Dialog mit allen Beteiligten benötigen, um unserer Verantwortung für die Umwelt gerecht zu werden. In einer zunehmend urbanisierten Welt mit fortschreitender Verkehrsdichte wollen wir nicht die Freiheit verlieren, die uns die Mobilität heutzutage bietet, darum suchen wir einen integrierten Ansatz für Problemlösungen“. Alleine im Jahr 2011 investierte die Ford Motor Company weltweit 4,1 Milliarden Euro für Forschung und Entwicklung, unter anderem in den Bereichen Fahrzeug-zu-Fahrer-Kommunikation, Fahrer-Assistenzsysteme, Materialentwicklung und Fertigung.

## DER NEUE FORD B-MAX. DURCHGEHEND GEÖFFNET.

Der neue Ford B-MAX. Freuen Sie sich auf die Panorama-Schiebetür mit integrierter B-Säule. Einfach reinspringen.



Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

### FORD B-MAX AMBIENTE

Flexibles Sitzsystem, Ford Easy Fuel, elektrische Fensterheber, Außenspiegel elektrisch einstellbar mit integrierten Blinkleuchten, IPS Intelligent Protection System, Reifendruckkontrollsystem, Zentralverriegelung u. v. m.

Bei uns ab

€13.990,-<sup>1</sup>



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007):  
Ford B-MAX: 7,9 (innerorts), 4,9 (außerorts), 6,0 (kombiniert);  
CO<sub>2</sub> Emissionen: 139 g/km (kombiniert).

## HUGO PFOHE GmbH

Fuhlsbüttel - Alsterkrugchaussee 355  
Telefon (040) 500 600

Wandsbek - Friedrich-Ebert-Damm 190  
Telefon (040) 669 680

Norderstedt - Niendorfer Straße 147  
Telefon (040) 528 00 70

Lokstedt - Kollaustraße 15  
Telefon (040) 554 91 20

Hauptsitz: Hugo Pfohe GmbH, Alsterkrugchaussee 355, 22335 Hamburg.  
[www.hugopfohe.de](http://www.hugopfohe.de)

<sup>1</sup> Angebot gilt für einen Ford B-MAX Ambiente 1,4l 66 KW (90 PS). Gültig bis auf Widerruf.

Nicht in dieser Legislaturperiode: Eine Pkw-Maut dürfte laut Verkehrsminister zunächst nicht anstehen.

## Neues zur Pkw-Maut und Flensburg

Die Pkw-Maut ist vorerst vom Tisch – die Punktereform kommt im Jahr 2014. Während bei der von Bundesverkehrsminister Peter Ramsauer angestoßenen Punktereform noch Details zu klären sind, hat der CSU-Politiker bei der Diskussion um die Einführung einer Pkw-Maut für Klarheit gesorgt und der Straßengebühr für diese Legislaturperiode eine Absage erteilt. Damit übernimmt Ramsauer eine Position des ADAC, der sich immer wieder klar gegen eine solche Zwangsabgabe für alle deutschen Haushalte ausgesprochen hat. Eine Straßennutzungsgebühr käme einer Steuererhöhung für die finanziell ohnehin stark belasteten Autofahrer gleich. ADAC Präsident Peter Meyer: „Es bleibt zu wünschen, dass notorische Mautbefürworter wie Bayerns Ministerpräsident Seehofer der Einsicht des Bundesverkehrsministers folgen. Anstatt neue Sondersteuern bei den Autofahrern einzutreiben, sollte die Politik die vorhandenen

Mittel gezielt einsetzen, um die Straßeninfrastruktur voranzubringen“. Kommen wird hingegen eine Punktereform zum 1. Februar 2014. Ab diesem Zeitpunkt sollen Punkte für Delikte gelöscht werden, die nicht verkehrssicherheitsrelevant sind. Im Flensburger Register sollen nach den Plänen des Verkehrsministeriums künftig nur noch solche Delikte erfasst werden, die unmittelbar die Verkehrssicherheit gefährden. Verstöße gegen die Umweltzone, Sonntagsfahrverbote oder Fahrtenbuchauflagen ziehen dementsprechend keine Punkte mehr nach sich. Dieser sinnvolle Schritt lichtet das Punktekonto vieler Verkehrssünder. Was an Eintragungen stehen bleibt, wird entsprechend einer Umrechnungstabelle auf die neue Punktesystematik umgestellt. Der ADAC steht diesem Vorhaben positiv gegenüber, da die Punktereform das Hauptaugenmerk noch stärker auf Verstöße gegen die Verkehrssicherheit richtet.



Foto: © GM Company

# Premiere in Paris

Der neben dem Captiva zweite **Chevrolet-SUV Trax** wurde auf dem Pariser Autosalon vorgestellt.

Auf dem Pariser Autosalon wurde der neue Chevrolet Trax erstmals der Weltöffentlichkeit präsentiert. Der Trax ist Chevrolets Premiere in dem schnell wachsenden Segment der Kompakt-SUVs. Gemeinsam mit dem Captiva hat Chevrolet nun zwei moderne SUVs in unterschiedlichen Fahrzeugklassen in seinem Produktportfolio. Mit seinem frischen Design, drei spritsparenden Motoren und seinen sportlich

dynamischen Fahreigenschaften bringt der Trax frischen Wind in diese Fahrzeugklasse. Der neue SUV von Chevrolet ist 4.248 mm lang, 1.776 mm breit. Die Motorenpalette besteht aus einem 1,4-Liter-Turbobenziner, einem 1,6-Liter-Benzinmotor und einem 1,7-Liter-Turbodieselmotor. Der 1,4-Liter-Turbobenziner hat eine Leistung von 140 PS (103 kW) bei einem maximalen Drehmoment von 200 Nm; das



**WEIHNACHTEN MUSS DER SCHLITTEN GLÄNZEN.**

**JETZT TESTEN!**

- „BEST PREMIUM“:
- SUPERSCHAUMWÄSCHE
- + „BEST EXKLUSIV“
- + „BEST SUPER GLANZ“
- = SEHEN SIE SELBST!

Poppenbütteler Weg 94  
 Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr  
 Sa. 8:00 - 18:00 Uhr  
 So. 13:00 - 18:00 Uhr  
[www.bestcarwash-hamburg.de](http://www.bestcarwash-hamburg.de)

**BEST.**  
 Die reinste Freude  
**CARWASH**

Der neben dem Captiva zweite  
Chevrolet-SUV Trax wurde auf dem  
Pariser Autosalon vorgestellt.



1,7-Liter-Turbo-Diesellaggregat liefert eine Leistung von 130 PS (96 kW) bei einem maximalen Drehmoment von 300 Nm. Während der 1,7-Liter-Turbodieselmotor in Kombination mit einem Schaltgetriebe 4,5 Liter auf 100 Kilometern verbraucht, benötigt der 1,4-Liter-Turbobenziner mit Schaltgetriebe durchschnittlich 6,5 Liter. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß beträgt entsprechend 120 bzw. 149 Gramm pro Kilometer.

Die höheren Ausstattungslinien sind serienmäßig mit dem Infotainmentsystem MyLink ausgestattet. Es integriert die Fähigkeiten von mobilen Endgeräten in das Fahrzeug und überträgt Smartphoneinhalte auf einen hochauflösenden 7-Zoll-Farb-Touchscreen. Ab Anfang nächsten Jahres wird die Navigations-App „Engis Bringo“ erhältlich sein. Sie überträgt die berechnete Route vom Display des Smartphones auf den Touchscreen des Fahrzeugs.



Wir machen aus  
einer Beule keinen  
Elefanten!



**JÜRGEN SCHRÖDER**

Autolackier- und Karosseriezentrum  
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg

Die Profis vom Karosserie-Fachbetrieb:  
Wir bügeln Unfallschäden wieder aus.  
Günstig. Professionell und schnell.  
Immer in Ihrer Nähe. Bei allen Automarken.



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



**Smart-Repair-Service Tel.: (040) 538 933 -0**

**Jeep**

DAS ORIGINAL



Der Jeep® Grand Cherokee SRT®.  
Von 0 auf 100 in 5 Sekunden.

Einige vollbringen gelegentlich Höchstleistungen. Für andere sind sie alltäglich. So wie für den Jeep® Grand Cherokee SRT®. Der Tuner Street and Racing Technology hat ihm echte Rennsportgene eingepflanzt: Geschmiedete 20"-Leichtmetallräder, Brembo-Bremsanlage, aktives Allradsystem und vor allem der 6.4 V8 HEMI mit beeindruckenden 344 kW (468 PS) lassen keine Zweifel zu. Erleben Sie Leistung im Überfluss.

**Der Jeep® Grand Cherokee SRT® bei uns ab 72.250,- €.**

Über attraktive Leasing- und Finanzierungsangebote der Jeep Bank informieren wir Sie gerne.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG:  
innerorts 20,9; außerorts 10,1; kombiniert 14,1. CO<sub>2</sub>-Emission (g/km): kombiniert 328.

Jeep® ist eine eingetragene Marke der Chrysler Group LLC.

**APW Lehmann Automobile GmbH Der Jeep Spezialist**

Jeep® Verkauf und Service, Chrysler und Dodge Service

Saseler Chaussee 62- 64  
22391 Hamburg

Tel. 040 649 099 33  
Fax 040 649 099 20

[dl@lehmann-automobile.com](mailto:dl@lehmann-automobile.com)  
[www.lehmann-automobile.com](http://www.lehmann-automobile.com)

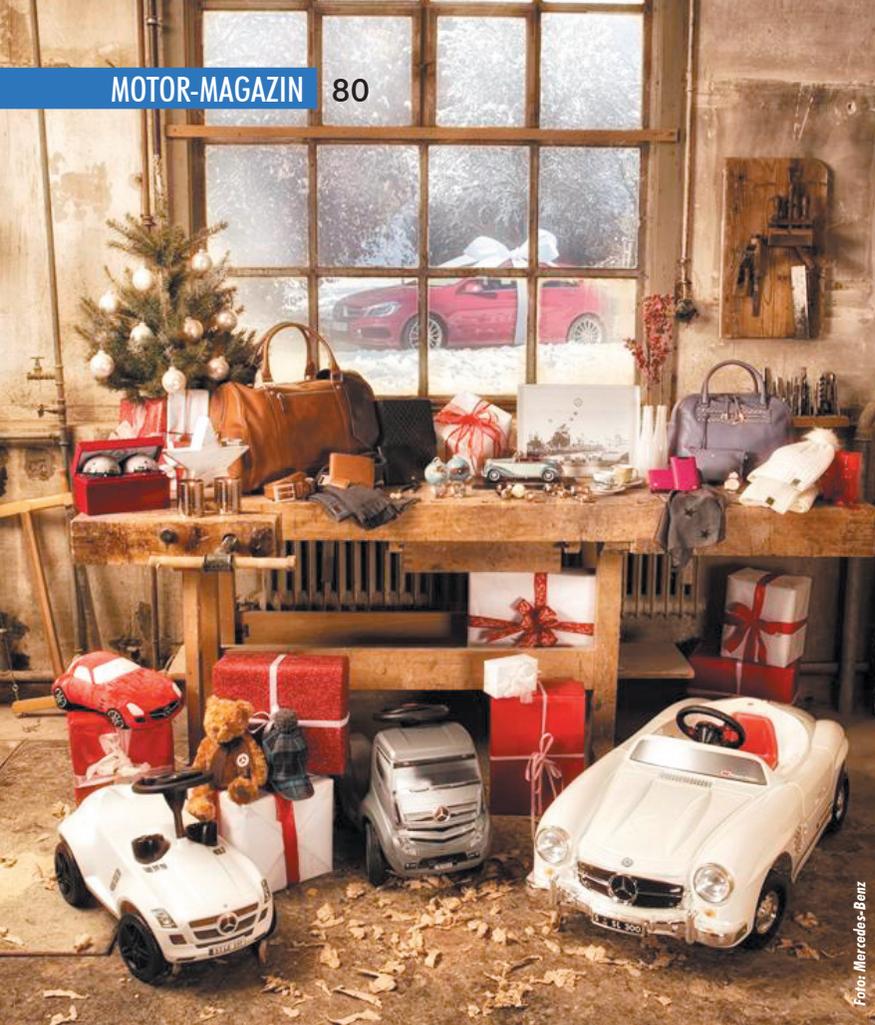


Foto: Mercedes-Benz

## Cooler Cars for Kids

Kinder lieben, was ihre Eltern haben. Das gilt natürlich vor allem auch für den Wagen, der in der Garage steht. Von Mercedes-Benz kann sich der Weihnachtsmann in diesem Jahr etwas ganz Feines in den Sack stecken und mit auf seine Geschenketour nehmen: Denn den SLS AMG in der Farbe Weiß matt gibt es nun auch als Kinderfahrzeug. Der Bobby-Benz (79,90 Euro) ist auf 2.500 Stück limitiert und hat originalgetreue Mercedes-Benz AMG Felgen sowie Flüsterräder mit Profil. Geeignet ist dieser SLS AMG für Kids

ab 18 Monaten, lieferbar ist er ebenso in Monza Grau Magno. Aber es muss nicht immer ein Sportwagen sein: Kleine Lastwagenfahrer haben viel Spaß mit dem Actros Kinderrutscher (69,90 Euro).

Die Sattelzugmaschine hat den Mercedes Actros 2 als Vorbild, ist andoritgrau und ebenfalls für die Altersklasse ab 18 Monaten geeignet. Kleine Michael Schumachers müssen also demnächst nicht mehr in Ferrari-Rot um die Ecke flitzen, sondern können in Schwaben-Farben glänzen. Glanz bekommen dabei auch sicher die Augen ihrer Mercedes-Eltern.

Aber es geht auch ganz klein, allerdings nicht zum „Selberfahren“. Mit dem silberfarbenen Mercedes-Benz Silberpfeil im Maßstab 1:64 – für Kinder ab drei Jahren. Den gibt es nämlich als Pullbackmodell zum Aufziehen für 4,90 Euro.

**Neben Klassikern wie dem beliebten 300 SL (r.) gibt es auch Modernes für Kids von heute: den SLS AMG (l.) und den Mercedes Actros 2 als Sattelzugmaschine (Mitte).**

## A-Klasse. B) Günstiger.

Die neue A-Klasse! Jetzt zu besonders attraktiven Konditionen.

- Entdecken Sie progressives Design und innovative Technik für ein mitreißendes Fahrerlebnis.
- Attraktive Leasing- und Finanzierungsangebote.
- Kaufoption: Übernahme des Fahrzeugs am Laufzeitende zum garantierten Kaufpreis mit Gebrauchtwagen-Garantie.

Schon ab  
**199,00 €<sup>2</sup>**  
plus Leasing-Sonderzahlung



Jetzt Probe fahren!  
Tel. (040) 69 41-29 46



**Mercedes-Benz**  
Niederlassung Hamburg

Daimler AG, Mercedesstr. 137, 70327 Stuttgart  
Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg, Center Wandsbek: Friedrich-Ebert-Damm 115, Center City Süd: Heidenkampsweg 96, Center Niendorf: Kollastraße 171, Standort Leseberg Automobile GmbH, Standort Autohaus Lorenz, Standort Roßbach Automobile GmbH, Standort Tesmer GmbH & Co. KG, Standort Behrmann Automobile GmbH, Standort Autohaus Wessel GmbH & Co. KG, Standort Rudeloff Automobile GmbH, Tel. (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 l/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>Mercedes-Benz A 180 BE\* im Privat-Leasing: 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. Gesamtrate Privat-Leasing plus 233,16 €. Ein Leasing-Beispiel 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 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 135-128 g/km; Effizienzklasse: B.

Anzeige

# Hamburger erfüllen Weihnachtswünsche



Foto: Robin Lösch

**HSV-Profi Michael Mancienne** schmückt den Weihnachtsbaum bei Auto Wichert für den Hamburger Weg.

Ob eine Kinokarte oder eine Eintrittskarte für ein HSV-Heimspiel – das sind keine großen Wünsche. Für viele Hamburger sind sie dennoch unerreichbar. Im Rahmen der Audi Partnerschaft mit der HSV-Initiative Hamburger Weg wurde auch im Stockflethweg 30 beim Audi-Händler Auto Wichert ein Wunsch-Weihnachtsbaum aufgestellt, um bei der Erfüllung von Weihnachtswünschen mitzuhelfen.

Der 24-jährige HSV-Profi Michael Mancienne schmückte gemeinsam mit der U17-Mannschaft der Eintracht Norderstedt den Weihnachtsbaum mit HSV-Kugeln und verteilt auf ihm die Wunschzettel. Jeder Hamburger kann zum Wunscherfüller werden. Zu Auto Wichert kommen, einen Wunsch vom Baum abnehmen und erfüllen (Wert bis max. 50 Euro) und dafür am 13. Dezember am „Hamburger Weg-Weihnachtstag“ (17-19 Uhr) mit

der gesamten HSV-Mannschaft mit Trainerstab und Vorstand bei Stollen, Glühwein und Kaffee in der Imtech Arena Bescherung feiern. Auch der Geschäftsführer der Auto Wichert GmbH Bernd Glathe wird dabei sein, „Dieses Engagement, auch kleine soziale Projekte zu unterstützen, ist eine gute Sache. Jeder Hamburger kann mitmachen und natürlich werden auch wir Mitarbeiter und hoffentlich unsere Kunden von Auto Wichert den einen oder anderen Wunsch erfüllen.“

Insgesamt dreizehn Weihnachtsbäume mit 646 Wunschzetteln von Personen aus Hamburger Weg-Förderprojekten stehen noch bis Heiligabend in der Stadt verteilt. Der Hamburger Weg hat sich das Ziel gesetzt, die Menschen der Hansestadt zu unterstützen, die Hilfe benötigen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.der-hamburger-weg.de](http://www.der-hamburger-weg.de) und [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de)

skoda  
ist  
da !!!

**AUTO  
WICHERT**

Ab sofort halten wir für Sie alle Skoda-Neuwagenmodelle bereit.

Kaufen, leasen, finanzieren - was dürfen wir für Sie tun?



Service mit Leidenschaft.

kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion

Auto Wichert GmbH | [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de) | [info@auto-wichert.de](mailto:info@auto-wichert.de)

**ŠKODA**

Neu!



Auto Wichert GmbH  
Ulzburger Straße 167  
22850 Norderstedt  
Tel. 040 . 52 17 07 - 0



Wenn man rechtzeitig vor dem Kälteeinbruch sein Haus auf Schäden untersucht, kann der Winter kommen!

Sicher in den Winter:

# Jetzt Schwachstellen sanieren!

Bevor es richtig kalt wird, ist es wichtig, das eigene Haus auf den Winter vorzubereiten.

Denn sonst können **kleine Mängel** richtig teuer werden!

Wer kennt das nicht? Der Mantel vom letzten Jahr sieht immer noch gut aus. Aber schon beim ersten Winterspaziergang der Schock: Mottenfraß. Statt wohliger Wärme pfeift dem unglücklichen Besitzer der eiskalte Wind um die Haut. „Auch beim eigenen Haus

sollte darauf geachtet werden, das dessen ‚Mantel‘, also die Fassade, fit für den Winter ist“, sagt Dirk Fanslau-Görlitz, Architekt und Regionalbetreuer der Klimaschutz- und Informationskampagne „Haus sanieren – profitieren“ der Deutschen Bundesstiftung Umwelt

(DBU). Hausbesitzer könnten die letzten Herbsttage dazu nutzen, einen Rundgang ums Haus zu machen und auf Risse und andere Schwachstellen zu achten.

„Überall, wo Wasser in die Fassade eindringt, können Schwachstellen entstehen, die im Winter zu

bösen Überraschungen führen“, erklärt Fanslau-Görlitz. So könne Putz von den Wänden abplatzen und Dämmstoffe feucht werden. Dadurch würden sie anschwellen oder ihre dämmende Wirkung rapide verlieren. Selbst kleine Risse im

*Fortsetzung auf Seite 84*

*Unser Maßstab sind Ihre Ansprüche und Vorstellungen*



Die Breyer & Seck Bau GmbH ist Ihr Ansprechpartner für die Erstellung individuell geplanter exklusiver Ein- und Mehrfamilienhäuser

**Wir stellen Ihnen hier eine gemäß Kundenwunsch geplante und zwischenzeitlich fertiggestellte Villa vor, in der sich unsere Bauherren wegen der herausragenden Qualität und Ausstattung rundum wohlfühlen.**



Generell führen unsere Architekten mit unseren Interessenten ein oder mehrere Planungsgespräche durch, um unter Einbindung der Grundstücksgegebenheiten gemeinsam mit unseren Bauherren ihr Haus zu entwickeln, welches alle Ansprüche voll erfüllt und bei dem, wenn möglich, jeder Kundenwunsch berücksichtigt wird. Damit Ihr individueller Traum von Ihrem Haus wahr wird, begleiten hoch qualifizierte Bauleiter mit umfangreicher Erfahrung Ihr Bauvorhaben.

UNSERE STÄRKEN



Massive Bauweise



Individuelle Planung



Effiziente Ausführung

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.breyerundseckbau.de](http://www.breyerundseckbau.de)

**BREYER & SECK BAU**  
Massive Wohnträume

**Ihre Sicherheit. Ihre Zukunft. Ihr Haus.**

*Mindestens einmal im Jahr sollte die Fassade unter die Lupe genommen werden – damit es im Winter kein böses Erwachen gibt!*



## Grossmann & Berger

DER NEUE MARKTBERICHT ALSTERTAL UND WALDDÖRFER STEHT JETZT ZUM DOWNLOAD AUF UNSERER WEBSITE FÜR SIE BEREIT!



### Sasel

Einfamilienhaus, Baujahr 1959,  
5 Zimmer, ca. 148 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
guter Zustand, ca. 564 m<sup>2</sup> Grundstück  
**Kaufpreis: € 430.000**



### Delingsdorf

Einfamilienhaus, Baujahr 2004,  
6 Zimmer, ca. 135 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
Vollkeller, ca. 501 m<sup>2</sup> Grundstück  
**Kaufpreis: € 335.000**



### Bramfeld

Eigentumswohnung, Baujahr 1970,  
3 Zimmer, ca. 80 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
2. OG (Endetage), Carport  
**Kaufpreis: € 195.000**



### Bramfeld

Reihenmittelhaus, Baujahr 1962,  
4 Zimmer, ca. 73 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
ruhige Lage, ca. 150 m<sup>2</sup> Grundstück  
**Kaufpreis: € 189.000**



### Wir schätzen, was Sie besitzen!

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen? Dann sprechen Sie uns gern an. Mit langjähriger Erfahrung und umfassender Marktkennntnis 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

# Jetzt Schwachstellen sanieren!

Fortsetzung von Seite 82

Außenputz könnten schnell für das gesamte Mauerwerk zum Problem werden. Für Ausbesserungsarbeiten sollte der Hausbesitzer am besten einen Fachmann zu Rate ziehen. Fanslau-Görlitz: „Grundsätzlich sollten Fassaden aller Art regelmäßig unter die Lupe genommen werden, idealerweise mindestens

einmal im Jahr.“ Bei Fassaden aus Holz oder Schiefer sollten schiefe oder lose Platten korrigiert oder direkt erneuert werden. „Holzfassaden sind gut geschützt, wenn sie ab und zu einen neuen Anstrich kriegen“, weiß der Experte. Wichtig für die Dämmung der Gebäudehülle sei auch, dass alle beheizten Räu-

me lückenlos umschlossen seien, damit die Dämmung auch wirke. Vor allem die Übergänge zwischen Außenwand und Fenster sollten gedämmt sein.

Wer sich einen Fachmann ins Haus holen möchte, der die Fassade einmal gründlich unter die Lupe nimmt, kann auf der Homepage der DBU-Kampagne „Haus sanieren – profitieren“ nach Referenzfirmen suchen. Mehr als 1.100 eigens geschulte Maler und Maurer sind

dort gelistet, die den Hausbesitzer auf Schwachstellen an der Fassade aufmerksam machen können. Um den kostenlosen Service zu nutzen, können Interessierte auf [www.sanieren-profitieren.de](http://www.sanieren-profitieren.de) über die Eingabe ihrer Postleitzahl einen Handwerker in ihrer Nähe finden, der den kostenlosen Energie-Check durchführt. Insgesamt beteiligen sich an der bundesweiten Aktion rund 12.000 Handwerker aller Gewerke.

## TUDSEN

IMMOBILIEN

### VOLKSDORF .

Haushälfte am Waldrand. Etwa 128 m<sup>2</sup> Wohnfl. + 30 m<sup>2</sup> Ausbaureserve im Dach. Fußbodenheizung, Kamin, 2 Bäder, Einbauten, Außenrollläden. Alles sehr gepflegt. 495 m<sup>2</sup> Traumgrdst. Uneinsehbare Terrassen. Garage. € 475.000,--.

### VOLKSDORF .

Das perfekte Penthouse. Etwa 102 m<sup>2</sup> Wohnfl. mit drei Zimmern. Erstklassige Wohnlage ganz nah am Ortskern. Hohe Räume, Glasdusche, hochwertige Ausstattung und fast wie neu. Große Süd / West - Terrasse. Fahrstuhl, TG. € 545.000,--.

### VOLKSDORF .

Zweigeschossiges Rotklinkerhaus Bj. 2010 im Stil einer Hamburger Kaffeemühle. Fast neuwertig. Etwa 233 m<sup>2</sup> Wohnfl. + ausgebauter Keller. Holzdielen, Wohnküche, Kaminofen. 535 m<sup>2</sup> Grdst. in bevorzugter Wohnlage. € 890.000,--.

### WELLINGSBÜTTEL .

Großzügiges Einfamilienhaus in erstklassiger Wohnlage. Etwa 240 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Vollkeller mit ausgebautem Raum. Sprossenfenster, Fischgrat - Eichenparkett, klassischer Kamin, 1.700 m<sup>2</sup> sonniges Grundstück. Doppelgarage. € 1.375.000,--.

### GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir dringend ein Einfamilienhaus ab 130 m<sup>2</sup> - 160 m<sup>2</sup> Wohnfläche in Wellingsbüttel, Sasel oder Volksdorf, Sehr gern einen Altbau. Kaufpreis je nach Zustand bis € 800.000,--.

### GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir eine großzügige Villa ab 250 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Standort Wellingsbüttel, Volksdorf oder Ohstedt. Wichtig ist eine sehr gute Wohnlage. 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

*Behutsam soll beim Schemmann Palais Tradition mit modernen Komfortansprüchen kombiniert werden.*



**Schemmann Palais:**

# Volksdorfer Anwesen in neuem Glanz

**Wie oft wohl jemand an dem Haus in der Schemmannstraße 56 vorbeigelaufen ist und gedacht hat: Wie schade um dieses schöne Haus, daraus könnte man doch so viel machen! In der Tat hat dieses besondere Gebäude eine bewegte Geschichte – und eine aufregende Zukunft!**

Erbaut wurde das Haus, welches jedoch eher einem Schloss ähnelt, 1906 im Auftrag der Pestalozzi Stiftung. Der längere Zeit leerstehende Prachtbau wurde schließlich von der Stadt Hamburg an ein Immobilienunternehmen veräußert. Nun soll das Haus endlich aus dem Dornröschenschlaf geweckt werden. Die für die Zeit typischen Details, wie verzierte Treppengeländer, hohe Decken und Holzvertäfelungen werden aufgearbeitet

und mit modernem Komfort und aktuellen technischen Anforderungen kombiniert. Durch eine Tiefgarage mit direktem Zugang zum Haus sowie zwei Fahrstühlen und einem barrierearmen Zugang zu allen Wohnungen wird die Immobilie den heutigen Ansprüchen angepasst. Insgesamt entstehen 25 hochwertige Eigentumswohnungen mit einer Wohnungsgröße von ca. 71-271 m<sup>2</sup>. Fast alle Wohnungen erhalten entweder einen Balkon,

eine Dach- oder Gartenterrasse mit traumhaftem Blick ins Grüne. Auch das kleine Waschhaus, angrenzend zum Hauptgebäude, wird von Grund auf saniert und mit architektonischen Highlights versehen. Mit Gewissheit kann behauptet werden, dass hier eine Rarität entsteht, die im Hamburger Norden ihresgleichen sucht. Mehr Infos bei Frau Kallweit von Sparda Immobilien unter Tel.: 040.35 74 01-2017!





**Wohnraum im Grünen:**  
Insgesamt 22 Wohneinheiten sollen durch drei frei stehende Stadtvillen geschaffen werden.

### Stadtvillen am Park – Neubau von drei Mehrfamilienhäusern

Dieses außergewöhnliche Wohnprojekt in Hamburg-Volksdorf besteht aus drei exklusiven, frei stehenden Stadtvillen mit insgesamt 22 Wohneinheiten. Großzügige, sonnige Südterrassen, Balkone und Dachterrassen inmitten einer Parklandschaft nahe dem Naturschutzgebiet „Volksdorfer Teichwiesen“ sind neben einer gehobenen Ausstattung nur einige Highlights dieses Neubauvorhabens.

Die Wohnungen am Saseler Weg 49 b-d bieten Ihnen:

- großzügige 2 bis 4 Zimmer-Wohnungen
- Deckenhöhen von 2,80 m bis 3,00 m
- Alarmanlage und Verschattungselemente
- KfW-Effizienzhaus 70 mit Erdwärmepumpe
- Wohnflächen von ca. 76 m<sup>2</sup> bis ca. 163 m<sup>2</sup>
- Kaufpreise von € 298.000 bis € 630.000
- Tiefgaragenstellplatz ab € 16.000



Im Saseler Weg 49b-d entstehen großzügige 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen. Hier als Wohnbeispiel eine 4-Zimmer-Wohnung (163m<sup>2</sup>).



Mehr Informationen gibt es im Internet unter [www.spardaimmobilen.de](http://www.spardaimmobilen.de) und unter der Telefonnummer 040.35 74 01-2020. Zur einfachen Kontaktaufnahmen scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone!



*In guter Lage kann eine Immobilie über die Jahre durchaus an Wert gewinnen. Ein Pluspunkt für Eigenheimbesitzer!*

Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall

Warum eine eigene Immobilie sich lohnt

# Vorteil: Eigentümer

**Miete oder Eigenheim? Vor der Frage stehen viele Menschen. Es folgt eine Liste, die zeigt, warum es sich lohnt, zum Eigenheimbesitzer zu werden!**

Eine weit verbreitete Ansicht ist: „Eine eigene Immobilie ist teurer als zur Miete zu wohnen.“ Schwäbisch Hall-Finanzexperte Marcus Weismantel widerspricht: „Wer früh genug in die eigenen vier Wände

umzieht, zahlt unterm Strich fast immer deutlich weniger.“ Für unschlüssige Mieter, die vom Eigenheim träumen, aber sich nicht trauen, hat Weismantel folgende „Vorteils-Checkliste“ aufgestellt.

## 1. Wertzuwachs:

Der Wert einer Immobilie hängt maßgeblich von Lage und Zustand des Objekts ab, ist aber stabiler und kalkulierbarer als der vieler anderer Kapitalanlagen.

Wer sein Eigenheim instand hält, kann im Verkaufsfall meist eine deutliche Wertsteigerung realisieren – oder seinen Nachkommen ein solides Vermögensfundament hinterlassen.

# FRÜNDT

FUNDIERTE  
IMMOBILIEN-  
BERATUNG

REGIONAL STARK  
IM NORDEN UND  
OSTEN HAMBURGS

ÜBERZEUGENDE  
LEISTUNGS-  
KENNZAHLEN

NACHFRAGE-  
POTENZIAL FÜR  
IHRE IMMOBILIE

Dienstleistung  
mit Herz und  
Leidenschaft

TRADITION  
IM IMMOBILIEN-  
GESCHÄFT

IVD  
VHH  
FIABCI

**FRÜNDT**  
IMMOBILIEN

☎ 040 / 6001 6001

**MIT SICHERHEIT GUT BERATEN**

BÜROHAUS SASELER MARKT 1 – 22393 HAMBURG – INTERNET WWW.FRUENDT.DE – MAIL INFO@FRUENDT.DE

## 2. Zinstief:

Ein Baukredit mit zehnjähriger Zinsbindung kostet heute nur noch etwa halb so viel wie vor zehn Jahren. Der Effekt ist der gleiche, als wären in dieser Zeit – bei gleichbleibendem Zinsniveau – die Immobilienpreise um 20 bis 30 Prozent gesunken.

## 3. Sicherheit:

Wer in der eigenen Immobilie wohnt, muss weder mit Mieterhöhungen rechnen noch die Kündigung fürchten.

## 4. Steuerfreiheit:

Erträge aus Kapitalanlagen und Altersvorsorgeprodukten müssen versteuert werden – das satte Plus aus ersparter Miete und Wertzuwachs der Immobilie dagegen meist nicht.

## 5. Inflationsschutz:

Eigentümer müssen eine Geldentwertung nicht fürchten wie Besitzer von Geldvermögen und Anleger in Finanzprodukten. Im Übrigen steigen im Falle einer

**Keine Mieterhöhung, keine Kündigung: Wer in den eigenen vier Wänden lebt, braucht das nicht zu befürchten!**

Inflation auch die Mieten drastisch.

## 6. Zusatzrente:

Eine schuldenfreie Immobilie ist im Ruhestand wie eine zweite steuerfreie Rente. Laut Statistischem Bundesamt wenden Eigentümer über 65 nur etwa acht bis elf Prozent ihres Netto-Haushaltseinkommens für das Wohnen auf, Mieter dagegen fast ein Drittel.

## 7. Wohlfühlrendite:

Wohneigentum ist die einzige Form der Altersvorsorge, von der man bereits vor dem Ruhestand profitiert. Die Möglichkeit, seine Lebenswelt nach eigenen Vorstellungen zu verwirklichen, ist täglich erfahrbare Lebensqualität.



Foto: Bauparkhaus Schwäbisch Hall



109 hochwertig ausgestattete Mietwohnungen mit 2-5 Zimmern, bieten sich in Nachbarschaft von Alster, Sternehotels und attraktiver urbaner Vielfalt an.

Eine Musterwohnung mit aktuellem Interieur lädt Sie zur Besichtigung ein. Alstertwiete 1a, 20099 Hamburg-St.Georg.

**WITTHÖFT**  
Immobilien aus gutem Hause

Witthöft Immobilien GmbH  
Saseler Chaussee 203  
22393 Hamburg  
Tel.: 040/63 64 63-0  
E-Mail: info@witthoeft.com  
www.witthoeft-alstercampus.com  
www.witthoeft.com



*Gut beraten: Beim Riestern haben Frauen nach neuesten Ergebnissen die Nase vorn!*

Foto: Bauparkasse Schwabisch Hall

**5x**  
in Hamburg



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

[www.jw-i.de](http://www.jw-i.de)

**Wir bieten Ihnen ständig neue Objekte an und unterstützen Sie gerne bei der Vermittlung Ihrer Immobilie – ob zum Kauf oder zur Vermietung**



**Ein Raumwunder am schönen Alsterlauf in Wellingsbüttel**

Großzügiges Einfamilienhaus mit 250 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Das Grundstück hat eine Größe von 1.010 m<sup>2</sup> und bietet einen direkten Zugang zur Alster. Das Haus verfügt über drei Garagen unterhalb der Erdgeschosswohnung.  
KP € 695.000



**Idyllisches Einfamilienhaus im grünen Poppenbüttel**

In einer ruhigen Seitenstraße liegt dieses Einfamilienhaus auf einem ca. 400 m<sup>2</sup> großen Grundstück. Es bietet Ihnen auf 2 Ebenen ca. 125 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Poppenbüttel gehört zu den beliebtesten Wohngebieten in Hamburgs Norden.  
KP € 449.000



**Wohnen im exklusiven Winterhude**

Diese lichtdurchflutete Wohnung befindet sich im 1. Obergeschoss des Hauses im Herzen von Winterhude. Sie verfügt über 3 Zimmer, die Ihnen eine Wohn-/Nutzfläche von ca. 97 m<sup>2</sup> bieten.  
KP € 389.000



**Stilvolle Eigentumswohnung in Bergstedt**

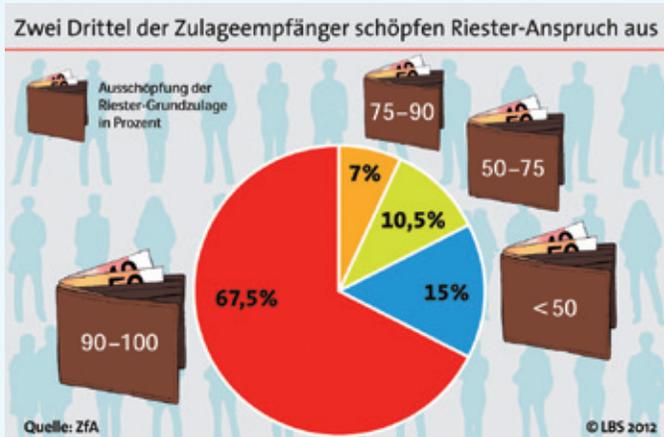
Moderne und helle, gut raumaufgeteilte Dachgeschosswohnung mit 3 Zimmern und einer Wohn-/Nutzfläche von ca. 94m<sup>2</sup>. Bergstedt liegt am nördlichen Stadtrand von Hamburg in den Walddörfern.  
KP € 295.000

**IHR PARTNER SEIT ÜBER 20 JAHREN  
ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER**

Hummelsbüttler Hauptstraße 10  
22339 Hamburg  
Tel.: 040/ 53 88 88 88

# Überraschendes Ergebnis

**Frauen nutzen die staatliche Riester-Förderung effektiver als Männer. Dies zeigen Auswertungen der Zentralen Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA). Demnach sind Frauen beim Sparen ausdauernder und schöpfen ihren Zulageanspruch besser aus – gerade beim Wohn-Riester!**



Mit der Riester-Rente hat sich in Deutschland eine zusätzliche Säule der Altersvorsorge etabliert. Nach Angaben des Bundesministeriums gibt es hierzulande derzeit 15,6 Millionen Riester-Verträge. Vor allem die Einführung des Wohn-Riesters hat für zusätzliche Wachstumsdynamik gesorgt. „Die eigene Immobilie ist für viele Deutsche nicht nur der Platz zum Wohnen und Wohlfühlen, sondern zugleich ein wichtiger Baustein der privaten Altersvorsorge. Dank der Wohn-Riester-Förderung lassen sich diese Aspekte problemlos miteinander kombinieren“, sagt Joachim Klein von der LBS. Bei der Riester-Förderung haben Frauen klar die Nase vorn: Sie stellen rund 57 Prozent der Zulageempfänger. Auch ist die weibliche Ausdauer beim Riester-Sparen höher – laut ZfA nehmen Frauen die Förderung kontinuierlicher in Anspruch als Männer und schöpfen ihren Zulageanspruch besser aus: Mit durchschnittlich rund 133 Euro

bekommen sie zehn Euro mehr. Um die Riester-Förderung komplett zu nutzen, müssen vier Prozent des sozialversicherungspflichtigen Vorjahreseinkommens abzüglich der Zulagen in den Vertrag eingezahlt werden. „Der Staat fördert die Sparer mit maximal 154 Euro Grundzulage pro Jahr, obendrein gibt es bis zu 300 Euro Zulage je Kind – unabhängig von der Höhe des Einkommens“, sagt Joachim Klein von der LBS. Darüber hinaus können sich Steuervorteile ergeben, wenn Sparer ihre Altersvorsorgebeiträge in der Einkommensteuererklärung geltend machen. Das Besondere beim Riester-Bausparen ist, dass die Zulagen sowohl in der Spar- als auch in der Darlehensphase fließen. So reduzieren sich Darlehenslaufzeit und -kosten. Über die Jahre kann sich die Förderung je nach persönlicher Situation auf mehrere zehntausend Euro summieren. „Wohneigentümer sind dadurch viele Jahre schneller schuldenfrei“, sagt Joachim Klein.

**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 Wellingsbüttel

**NEUBAU**  
 Fertigstellung Fröhsommer 2013

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> reserviert

5 Wohnungen, 3-4 Zimmer, Aufzug, 2 Bäder, Fußbodenheizung, Echtholzparkett, Dreifach-Verglasung, Rollläden, solarunterstützte Warmwasser- und Heizungsenergie.

direkt vom Bauherrn: Langerhaken 29, 22303 Hamburg, Tel. 040 / 636 036 94

**PR. K. NZEPT**  
 IMMOBILIEN GMBH info@prokonzeptimmobilien.de www.prokonzeptimmobilien.de

**Baufinanzierung:**

**Sonderzins (Stand Dezember 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

www.dahlercompany.de

**DAHLER & COMPANY**  
 IMMOBILIEN

Axel Beth, Filialleitung  
 Wellingsbüttler Ehepaar sucht im Alstertal eine 4-Zimmer-Eigentumswohnung mit Fahrstuhl und Garage/Carport in ruhiger Lage mit guter Anbindung an U-/S-Bahn, KP: max 450.000,-

Duvenstedt, ansprechende 2-Zimmer-Eigentumswohnung, Baujahr 1992, ca. 80 m<sup>2</sup> Wohnfl., EBK, sonnige Dachterrasse, Carportstellplatz, **VERKAUFT**

Wohldorf-Ohlstedt, gemütliches Einfamilienhaus in familienfreundlicher Lage, Baujahr 1960, ca. 159 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 5,5 Zimmer, ca. 1.002 m<sup>2</sup> Grundstück, Garage, **VERKAUFT**

Volksdorf, Rotklinker-Kaffeemühle, Bj. 1930, ca. 254 m<sup>2</sup> Wohnfl., 7,5 Zimmer, orig. Stilelemente, Balkon, ca. 1.450 m<sup>2</sup> Grundstück, Garage, **VERKAUFT**

**Und Ihre Immobilie?**

Gern bieten wir Ihnen vorab eine unverbindliche und kostenfreie Bewertung an! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**HAMBURG-ALSTERTAL**  
 TEL. 040 - 53 05 43-0  
 AUCH AM WOCHEENDE

**Wir kaufen und entwickeln Grundstücke.**

Bebaut und unbebaut. In Hamburg.  
Für den Bau von MFH, RH, DHH etc.  
www.cds-wohnbau.de

**cds** **Tel. 040 - 81 971 88 99**  
Wohnbau cds Wohnbau Gruppe Hamburg - Berlin - Frankfurt

**Immobilienverkauf: stressfrei & sicher**

Für Sie leisten wir unter Einsatz unserer Markterfahrung, moderner Werbemedien und Verkaufstechniken den umfassenden und zügigen **Verkauf**, aber auch die **Vermietung** Ihres Hauses, Grundstückes oder Ihrer Wohnung.

Unser **TIPP**: Ihr Immobilienvermögen in eine **Rente** umwandeln - ohne auszuziehen -  
Wir beraten Sie gerne!

**Bibow**  
Immobilien

www.Bibow-Immobilien.de Tel. 040 / 608 75 100

**ABEL IMMOBILIEN** 

**Makler & Bauträger**

**Häuser & Grundstücke gesucht**

**abel-immo.de** 

**6000 91 60**

Ein Partner von **ELBE-HAUS**  
So will ich bauen.

**CHARLOTTE MARACKE**  
**IMMOBILIEN**

Seit rund 20 Jahren vermitteln wir Wohnimmobilien in Hamburg mit den Schwerpunkten Alstertal, Walddörfer und Hamburgs Norden.  
Persönlich, diskret, engagiert.

Telefon (040) 500 95 41 www.maracke.de anfrage@maracke.de



**Trumm** Trumm Immobilien GmbH

Der Weg ist unser Ziel

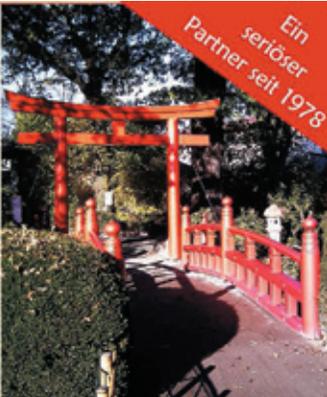
Makler  
Ihres Weges

**ivd**  
seriös & kompetent

**596100**  
Firmengründung 1978

www.TrummImmobilien.de

Ein seriöser Partner seit 1978




Weihnachten und Silvester sicher feiern:

# Brand- gefährlich

So romantisch und heimelig Kerzenlicht auch sein mag, mit offenem Feuer geht **Brandgefahr** einher!  
Lesen Sie hier Tipps, wie es gar nicht erst zu einem **Versicherungsfall** kommt.

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt – damit aus dem Lichtlein nicht ein ausgewachsener Wohnungsbrand wird, gilt es, einige Vorkehrungen zu treffen. Immowelt.de hat die wichtigsten Maßnahmen zusammengestellt.

**Raketen, Böller, Kerzen – wie sich Brände vermeiden lassen**

Gerade in der Weihnachtszeit und zu Silvester ist die Gefahr des Hausbrands besonders groß. Brennende Kerzen, die trockene Nadelzweige entzünden, oder eine fehlgeleitete Silvesterrakete können schnell ein Feuer verursachen. Doch so weit muss es

gar nicht kommen, wenn man ein paar Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigt:

- Kinder nicht mit brennenden Kerzen allein lassen.
- Brennen am Christbaum echte Kerzen, am besten einen Eimer mit mindestens zehn Litern Wasser oder einen Feuerlöscher bereitstellen.
- Rauchmelder installieren. Wer bei einem Brand frühzeitig reagiert, kann größere Schäden verhindern.
- Im Brandfall: Türen und Fenster schließen, alle Personen aus dem Haus lotsen und die Feuerwehr alarmieren.



Foto: Sparkassen Versicherungen

**Vorsicht, Feuer: So schön Kerzen sind, Kinder sollte man damit auf keinen Fall allein lassen!**

**Damit das Feuerwerk nicht zum Brandherd wird**

Fliegen Raketen und Böller durch die Nacht, gilt es, alle Fenster und Türen geschlossen zu halten, damit sich diese nicht in die Wohnung verirren können. Leicht Brennbares wie Altpapier sollte am 31. Dezember nicht auf Balkon oder Terrasse gelagert werden. Die eigenen Silvesterraketen sollten so verstaut sein, dass ein Irrläufer sie nicht versehentlich entzünden kann. Wer das neue Jahr mit einem Tischfeuerwerk begrüßen will, achtet am besten auf eine feuerfeste Unterlage und entfernt entflammare Gegenstände wie Luftschlangen aus der näheren Umgebung. Das empfiehlt sich auch beim Umgang mit Feuerzangenbowle.

**Sinnvolle Versicherungen für Brand- und Gebäudeschäden**

Wer sich vorab gut versichert hat, ist gut beraten, wenn doch einmal etwas passiert. Die folgenden Versicherungen springen im Schadensfall ein:

**Hausratversicherung:** Sie greift bei Brand- und Löschwasserschäden in der Wohnung.

**Gebäudeversicherung:** Interessant vor allem für Eigenheimbesitzer; sie übernimmt Schäden, die durch Böller oder Raketen an Hausfassade, Dach oder auch Garage verursacht worden sind.

**Private Haftpflichtversicherung:** Sie springt ein, wenn der Versicherte durch Unvorsichtigkeit selbst einen Schaden verursacht hat.

Doch Vorsicht: Versicherungen zahlen bei einem Schadensfall nur dann, wenn der Verursacher nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt hat. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Silvesterraketen und Christbaumkerzen ist also das A und O während der Wintertage.



GUSTAFSEN & CO®

IMMOBILIEN · GEBÜRNDET 1931

## Solider Jahresabschluss!

Nutzen Sie die niedrigen Zinsen, um Ihr Vermögen zu vermehren! Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Herren Dieter Maass und Philip Wex, unsere Experten für Zinshäuser und Anlageobjekte.

Tel 040-41 40 95 41



**Barmbek-Süd** – Klassisches MFH mit 20 gut geschnittenen Wohnungen sowie TG mit 21 Stellplätzen, 2 GE, Dachausbaureserve, KP € 2,05 Mio.



**Blankenese** – Jugendstilhaus in Bestlage, langjährige Mieter unter anderem Bank/Zahnarzt, Ausbaureserve im Dachgeschoss, KP € 4,3 Mio.



**Lurup** – Neubau, Passivhaus, 27 Wohnungen, öffentlich gefördert, große TG, Fertigstellung April 2013, Balkone nach Süden, KP € 5,2 Mio.

**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

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 Withhöft  
 - Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44  
 auch abends und am Wochenende

**ZIMMERMANN**  
 IMMOBILIEN SERVICE  
 WILHELM ZIMMERMANN



- Viele suchen.
- Sie bieten an?
- Wir vermitteln!

Frahmredder 7  
 22393 Hamburg  
 Telefon: 040- 600 10 600  
 www.zimmermann-ivd.de

ivd TÜV

**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



**Jetzt in Hamburg-Ohlsdorf**  
 Weihnachtswünsche erfüllen!

WOHNEN AM KERBELWEG

Gönnen Sie sich zum Fest etwas ganz Besonderes und sichern Sie sich jetzt Ihre Eigentumswohnung:

- Modern. Zentral. Energieeffizient.
- in attraktiver, kleiner Wohnanlage – ruhig gelegen
- 2 - 4 Zi., u.a. Maisonette- und barrierefreie Wohnungen, mit Balkon oder Terrasse, 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

**NCC**



Grafiken: LBS/Tomitek

Urteile rund um die Immobilie

# Von Einbruch Renovierungs

Das **Alstertal-Magazin** stellt auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es Folgen von Einbrüchen und eine „**fehlgeschlagene**“ Renovierung!

**Gefahr: Katzenklappe**

Äußerst fatal kann es sich für einen Immobilienbesitzer auswirken, wenn er selbst unwissentlich dem Einbrecher die Arbeit erleichtert hat. Das war der Fall, als ein Mann eine Katzenklappe in seine Wohnungstüre einbauen ließ. Diese Öffnung lag 80 Zentimeter über dem Boden und ermöglichte es einem Eindringling, mit den Armen hindurchzugreifen und ein Fenster zu öffnen. So konnte der Straf-

täter mühelos eindringen. Nach Überzeugung des Amtsgerichts Dortmund (Aktenzeichen 433 C 10580/07) handelte es sich von Seiten des Versicherten um eine grobe Fahrlässigkeit. Die gestohlenen Gegenstände im Wert von etwa 1.500 Euro mussten nicht ersetzt werden.

**Nicht alle Einbrecher kratzen**

Einbrecher gehen oft ziemlich rabiati vor, wenn sie in eine Immobilie eindringen. Ein Woh-



*Netter Versuch,  
aber nicht  
jeder Kratzer  
im Boden lässt  
sich Einbrechern  
zuschreiben.*

# en und -Arbeiten

nungsbesitzer machte deswegen die Reparatur von Kratzern im Parkettboden geltend. Die Schäden seien beim Aufstemmen der Türe entstanden. Ein vom Amtsgericht Hannover (Aktenzeichen 502 C 3388/09) bestellter Sachverständiger konnte zwar nicht völlig ausschließen, dass es sich um Einbruchsspuren handle. Er hielt es jedoch ebenso für möglich, dass im Laufe der Zeit kleine Steinchen die Kratzer verursacht haben. Nachdem es sich um einen sieben bis acht Jahre alten Parkettboden handelte, schloss sich das Gericht der zweiten Erklärungsvariante an. Das schien den Juristen „eher plausibel“.

## Haftung für fremde Fehler

Manchmal wollen sich Versicherungsnehmer nicht die Zeit

nehmen, bei Abschluss eines Vertrages die Formulare selbst auszufüllen. Sie überlassen das einem Makler und vertrauen diesem dabei so sehr, dass sie die Angaben gar nicht mehr kontrollieren. Das kann sich später rächen, wenn der Versicherungsfall eintritt. Hat nämlich der Makler einen Fehler gemacht, so muss sich das der Versicherte selbst anrechnen lassen – und geht unter Umständen leer aus. So entschied es das Oberlandesgericht Frankfurt/Main (Aktenzeichen 3 U 68/08). Im konkreten Fall war der Antragsteller beim Abschluss einer Hausratversicherung nach den Vorschäden in den zurückliegenden fünf Jahren gefragt worden. Auf dem Formular fehlten dann allerdings zwei Einbruchsdiebstähle aus diesem Zeitraum

*Fortsetzung auf Seite 96*



- 160 m<sup>2</sup>/ 5 Zimmer
- ca. 1.100 qm Grdst
- Pool, Sauna
- offener Kamin
- 2 Wintergärten
- Einbauküche



Wohntraum vis-à-vis einer Pferdekoppel  
„Sylter Landhaus“ in Hamburg-Ohlstedt **KP 659.000,-**

HVDD Immobilien GmbH - [www.hvdd-immobilien.de](http://www.hvdd-immobilien.de) - 040-27864831



## Traum-Immobilie oder Immobilien-Alptraum?

- 🏠 SCHADENSGUTACHTEN
- 🏠 BAUABNAHME-SERVICE
- 🏠 KAUFBERATUNG

**DR. IMMOBILIA**  
Rainer Golunski  
Dipl. Ing. Architekt



[www.dr-immobilia.de](http://www.dr-immobilia.de) ☎ 0163 1811539

## 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](http://www.guenther-immobilien.de)

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

**Ihr Hilmar Mühlig**  
**Verkaufsleiter Alstertal**



**GÜNTHER & GÜNTHER**  
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT



Fortsetzung von Seite 95

mit Schäden in Höhe von 1.400 und 5.300 Euro. Das kam einer arglistigen Täuschung gleich, entschied die Richter. Daher gab es für den neuen Schadensfall kein Geld.

### Teure Renovierung

**Fiskus förderte ausnahmsweise Arbeiten in eigener Wohnung:** Normalerweise verbietet sich die volle steuerliche Absetzbarkeit von Renovierungsmaßnahmen in der selbst genutzten Eigentumswohnung. Wer sein Heim verschönert, darf nicht ohne Weiteres auf die Unterstützung der Allgemeinheit hoffen. Doch es gibt nach Auskunft der LBS eine Ausnahme: Hatte der Eigentümer ursprünglich vor, das Objekt zu vermieten, dann kann er später Werbungskostenabzug geltend machen, auch wenn er selbst eingezogen ist. (Finanzgericht Hamburg, Aktenzeichen I K 14/10)

**Der Fall:** Ein Eigentümer im Raum Hamburg investierte gut 100.000 Euro, um eine Wohnung zu renovieren. Unter anderem ließ er ein Nussbaum-Parkett

verlegen sowie Küche und Sanitäreinrichtungen erneuern. Er habe sich von den aufwendigen Arbeiten versprochen, eine spürbar höhere Miete erzielen zu können. Das gelang ihm jedoch nicht, weswegen er die Dreizimmer-Wohnung schließlich selbst bezog. Trotzdem machte er gegenüber dem Fiskus Werbungskosten geltend. Die Begründung: Zum entscheidenden Zeitpunkt, bei der Beauftragung und Durchführung der Renovierungsarbeiten, habe er noch eine feste Vermietungsabsicht besessen. Das Finanzamt bestritt dies.

**Das Urteil:** Das zuständige Finanzgericht hinterfragte besonders genau, wie es denn um die geplante Vermietung bestellt gewesen sei. Der Eigentümer legte dar, er habe ein entsprechendes Hinweisschild im Vorgarten angebracht, einen möglichen Mieter durch die Wohnung geführt und einen Makler beauftragt. Das reichte den Finanzrichtern als Nachweis aus. Das Argument des Fiskus, er habe nicht alles Zumutbare getan, könne man nicht nachvollziehen.

## 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**

## Hamburger Winterflohmarkt in den Messehallen



Trödel  
Kunst

Kitsch &  
Ramsch

**Sonntag 8-17 Uhr  
16. Dezember 2012**

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

Eintritt € 3,50



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



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

**Dieter Dräger GmbH**

**Sanitärtechnik und Klempnerei**

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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg  
**Telefon: 606 16 60**

**STELTZER Sanitär GmbH** **Inh. Carsten Peters**

**Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!**

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei  
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanierung

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

Zertifizierter Fachbetrieb für  
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

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

[www.pruns-harms.de](http://www.pruns-harms.de)

**Ihr Wunschbad von uns:**

**Die 5 Sterne GARANTIE**

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

**PRUNS HARMES**  
BAD- & HEIZUNGSSTUDIO

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

Notdienst 0172 400 40 74

**EINE FEINE KLEMPNEREI!**

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

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

# Schöne Ferienwohnungen

**Sylt ist bei jedem Wetter schön...  
- jetzt aktuelle Winterpreise -**  
Appartement-Brünig Inh. Bärbel Lundershausen  
Gut ausgestattete Apartments:  
Westerland, Wenningstedt, Tinnum  
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
www.appartement-bruenig.de

**Rügen/Binz**  
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097  
www.glueckspilz-ruegen.de

**HUSSMANN**  
Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!  
Ferienwohnungen und –häuser, auch unter Reet  
Tel.: 04651-836330 • www.hussmann-sylt.de

**Effektive Nachhilfe & Lerntherapie**  
**Lernwerk**  
www.lernwerk-ag.de  
Alstertal ☎ 64 42 3077

**auf Maß** Regal, Schrank, Bett, Tisch  
Schleibetie, Heizkörperverkleidung  
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster  
Möbelbemalung Vergolderei  
040/81996535  
bettinanohe.de  
zum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.  
Gemaldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.  
Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

**Einzelnachhilfe zu Hause**  
Infratest: **GUT (1,8)**  
Bundesw. Elternbefragung 2007  
Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen  
**ABACUS**  
abacus-nachhilfe.de seit über 10 Jahren in HH und Umgebung  
68 13 70 / 60 76 16 83

**Haushalt-Wäsche-Bügeln-Einkaufen etc.** erledige ich für Sie! Tel.: 60 66 442

**Weihn.-Deko – NEU:** Kugeln, Schmuck, Kerzenst., Häuschen usw. Leonardo-Deko 50 % v. Orig. Preise ab 1,95 €. 8 Kasperpuppen, Kopf aus Holz je 9,95 €. Kinderbücher je 1,95 €, Kochbücher je 2,95 € – alles NEU!  
Tel. 630 56 08

**Kaufe Bücher/Bibliotheken**  
Freue mich über Ihren Anruf!  
040/67 58 73 77 oder 0179/49 19 333

**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, Hinselbleek 11. Anmeldung und Info unter Tel.: 040- 602 79 81

**Zuverl. Polin**, sucht Arbeit im Haushalt (Putzen u. Bügeln) Tel. 0172-415 3243

**Hundeglück Hamburg**, Gassiservice für Hamburgs Norden und Umgebung. Kleine Gruppen von max. 6 Hunden. Kompetente und liebevolle Betreuung. 2 Std. Spaziergang. Hol- und Bringservice im klimatisierten, hundegerechten Auto. 15 €. Tel.: 0172 - 427 73 47

**Kaufmann sucht Home-Nebenjob!** Erledige fix Ihre Arbeit am PC. Kontakt unter: -aol-@web.de

**Erfahrene Privatsekretärin** ordnet/verwaltet zuverlässig und diskret Ihre Unterlagen (auch im Trauerfall), Referenzen vorhanden. Tel.: 04106 - 613 539 od. 0176 - 96 22 66 80

**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

**Sie, 44 Jahre**, mollig, sucht netten zuverlässigen Freizeitpartner/in mit WE-Freizeit für Aktivitäten wie Fahrrad fahren, spazieren gehen, Veranstaltungen besuchen. Raum Nord/Ost-HH. Tel.: 0176 - 25 26 07 70

**Kaffeesevice** Hutschenreuther, Zwiebelmuster, 6 und 6 kpl., fast neu, Preis VB. Tel.: 66 41 38

**Büro sucht Archivraum**, ca. 60 m<sup>2</sup>, zur Lagerung von Akten u. Möbeln, in Wellingsbüttel o. Umgebung. Tel.: 040/536960-51.

**Klavier der Marke Rippen** zu verkaufen. Es ist aus 1. Hand und mit Liebe gepflegt. 2000 Euro VB. Tel.: 0170 / 310 60 08

**Heißmangel - Wäscherei**  
für Wäsche jeder Art  
Langenhorn, Krohnstieg 82  
Karina Wirth, Tel.: 531 94 43

**Suche Schallplatten** aus den Bereichen Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre. Tel.: 695 46 76

**Schön gelegener Kleingarten** im Herzen von Wellingsbüttel, günstig abzugeben. Tel.: 0171 - 523 08 13

## IMPRESSUM

### So erreichen Sie uns:

**Verlagszentrale:**  
040 / 538 930-0  
Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr  
**Buchhaltung:**  
040 / 538 930 13  
Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr  
**Redaktion:**  
040 / 538 930 46  
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr  
**Media-Berater/innen, Direktwahl:**  
Gabrielle Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538930-55;  
Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50;  
Marc Brando (Eppendorf, Hohenfelde, Uhlenhorst, Autohäuser) Tel.538930-63; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annetta Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Inga Neubauer (Pöselndorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel.: 538 930-53; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 538 930-56;  
**Verteilung/Vertrieb**  
040 / 538 34 52  
**E-Mail:**  
redaktion@alster-net.de anzeigen@alster-net.de  
**Internet:**  
www.alster-net.de  
www.alstervt.de  
www.alster-talk.de  
www.talkhamburg.de  
www.hamburger-herbstempfang.de  
**Fax:**  
040 / 538 9 30 11

Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Walddörfern.

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christian Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt (CvD AEZ-Magazin), Christian Luscher, Jonas Sachtler, Katharina Siegel | **Korrektur:** Regina Ahrens

**Produktion/Anz.-Disponenten:** Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver

**Grafik:** Juliane Duczmal, Annerieke Kaack, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Luka Plepp, Alina Sophie Schulz

**Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

**Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdrucker GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2012 Magazin Verlag Hamburg.

Bitte beachten Sie unsere Beilagen!

**Kein Magazin bekommen?**

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52

### Praktikum / Ausbildung

MICE access GmbH in Norderstedt bietet Praktikum (mit Vergütung) und anschließendem Übergang zur Ausbildung Kauffrau/-mann für Bürokommunikation (ab 1.8.2013). Realschulabschluss, sehr gute Englischkenntnisse sowie ein freundliches Auftreten werden gewünscht.

Bewerbung bitte per E-Mail an: s.bergerhausen@mice-access.com

www.mice-access.com

Ihre Kleinanzeigen können Sie uns per E-Mail schicken:  
c.luscher@alster-net.de oder per Post an  
Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11,  
22339 Hamburg

Hinweis: Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten, können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.

## Gute Architektur schafft Mehrwert



Wir machen Ihre individuellen Wünsche zu konkreten Plänen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch.  
Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargteheide, Tel. 04532-20 66-0, Fax 04532-20 66-22, [www.mollwitz.de](http://www.mollwitz.de)

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



## Tag der offenen Tür

**Wir laden Sie herzlich ein:**

**Am 1. Dezember 2012 ab 15 Uhr**  
stehen unsere Türen für Sie offen.  
Stöbern Sie mit Freunden und  
Familie durch traditionelles  
Kunsthandwerk und lassen Sie  
sich von weihnachtlichem  
Gebäck auf unserem  
Adventsmarkt verwöhnen.

**Kommen Sie gerne vorbei –  
wir freuen uns auf Sie.**

*Lerne alt zu werden  
mit einem jungen Herzen –  
das ist die Kunst.  
Johann Wolfgang von Goethe*

**MDK**  
im August 2012 geprüft  
mit Note 1,1



**GAST-  
UND  
KRANKENHAUS**  
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

Alten- und Pflegeheim  
Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg  
Tel.: 040 / 60 68 94 - 0  
Fax: 040 / 60 68 94 140  
[info@gast-und-krankenhaus.de](mailto:info@gast-und-krankenhaus.de)  
[www.gast-und-krankenhaus.de](http://www.gast-und-krankenhaus.de)

In der Stadt und doch im Grünen:





# HAMBURGS BESTES WEIHNACHTSPLÄTZCHEN

**Ein Verwöhntag im MeridianSpa macht Freude und tut richtig gut!**

Verschenken Sie zu Weihnachten einen Tag „Urlaub im Alltag“! Mit einer Wellness-Tageskarte oder einem unserer Verwöhnpakete bestehend aus Tageskarte + Bodycare-Behandlung schenken Sie IHR oder IHM Gesundheit, Entspannung und Wohlfühl. Diese und weitere Gutscheine erhalten Sie in jedem Hamburger MeridianSpa und im E-Shop auf [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop). Mit Versand an Ihre Wunschadresse oder zum Selbstaussdrucken.

**Wir wünschen Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit  
und schöne Stunden im MeridianSpa!**

**MeridianSpa Alstertal**

Heegbarg 6 • 22391 Hamburg • ☎ 65 89-14 44

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

WANDSBEK • CITY • EPPENDORF • ALSTERTAL



**MERIDIANS PA**

Fitness. Wellness. Bodycare.