

**GROSSER  
SERVICETEIL:**  
Geschenk Ideen  
Küchentrends · Wintergärten  
Weihnachten & Silvester genießen

Heft 11, 18. November 2011, Auflage 51.000

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

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

# Alstertal

## Magazin

Foto: radiohamburg.de

Jamie  
**Oliver**

Königliches Rezept  
vom Koch-Star

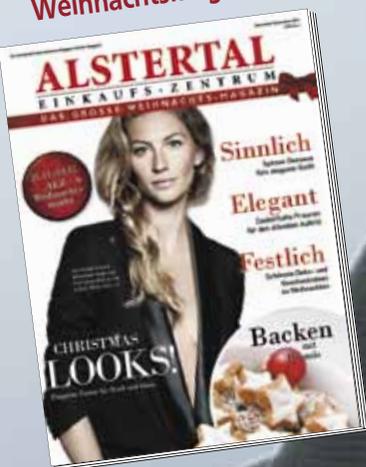
Leinen  
**Zwang**

Pro & Contra  
zum Dauerstreit

Hot**Girl**

Topmodel Toni Garn  
aus Ohlstedt im Stil  
der 20er-Jahre

Exklusiv bei uns:  
Das große AEZ-  
Weihnachtsmagazin



John Ment:

# MEISTERMACHER

Der Radio Hamburg-Kultmoderator wurde als Trainer der  
„Poppenbüttler Füchse“ – E-Jugend des SC Poppenbüttel – Meister!



Teppich

**STARK**

**IHRE VORTEILE: Beratung, Aufmaß, Montage.  
Alles mit eigenen Raumausstattern und Meistern**

**Teppichboden & Design PVC**

**Parkett & Laminat**

**Gardinen & Sonnenschutz**

**Betten & Matratzen**

**Teppiche & Designer-Teppiche**

Gegen Vorlage dieser  
Anzeige

**15%**

Rabatt auf alle Artikel\*

\*Nur bis 30.11.2011. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.

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

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



**Sie haben  
bereits  
Naturstein?**

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

# Faszination Naturstein

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



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

Ihr Meisterbetrieb im Alstertal

**GAEDKE**  
**NATURSTEIN**

Poppenbütteler Chaussee 81 • Hamburg-Duvenstedt • Tel.: 040 / 607 66 00 • Fax: 040/607 66 014 • info@gaedke-naturstein.de • www.gaedke-naturstein.de

# Jahres-Rückblick

VON WOLFGANG E. BUSS



Jetzt kommt die Zeit der Rückblicke. Nicht Rücktritte – nein, noch nicht. Jahresrückblicke. In den bevorstehenden Wochen werden uns die Medien noch einmal vorführen, was für sie wichtig ist.

Das können wir auch einmal zusammen tun, liebe Leser. Also, was war 2011 wirklich wichtig? War es das, was auf den Titel-

seiten stand? Woran erinnern wir uns? Oder, woran erinnern Sie sich? Machen Sie das kleine Quiz mit mir: „2011 – was war wirklich wichtig?“

Nun, der HSV war ganz unten in der Tabelle, Thomas Gottschalk kündigte als Quotenkönig beim ZDF, der Papst fuhr mit dem Papamobil spazieren und William & Kate heirateten königlich!

Das war nicht wirklich wichtig, sagen Sie? Das stand aber 2011 tagelang auf den Titelseiten. „Seichtes“ war also wichtig. Noch einmal nachgefragt: Was war für Sie wichtig? Die Euro-Krise? Nein, die gab es offiziell ja gar nicht – „der Euro ist sicher“.

Was war es dann? Wovon war 2011 geprägt? Vielleicht von einer Europa-Krise? Hat uns dieses Jahr gezeigt, dass Parlament und Regierungskoalition ein ganz anderes Europa wollen als wir, das Volk? Oder war 2011 von einer generellen Politik-Krise geprägt? Oder, noch einen Schritt weiter, von einer Kapitalismus-Krise? Keiner hat das in riesigen Schlagzeilen gedruckt. Wir spüren allerdings, dass sich unser Wohlstand verschiebt: Kaum jemand der jungen Generation hat mehr einen festen sicheren Arbeitsplatz mit Langzeitperspektive und anständiger Altersvorsorge; das Naheliegende, eine würdevolle Pflege unserer Alten und Gebrechlichen, ist ungeklärt, und für viele sind Löhne und Beschäftigungsverhältnisse so miserabel, dass sie ihre kleine Familie kaum würdevoll durchbringen können. Unsere Jobs werden so wegrationalisiert, dass die übriggebliebenen Arbeitnehmer an Burn-out erkranken. Nicht einmal genügend Kitaplätze gibt es, geschweige denn geregelte Kinderbetreuung in Unternehmen. Leben wird für jeden zum Stress, der eine Familie gründet und nicht aus der reichen Oberschicht kommt.

Stattdessen stehen Billionen Euro zur Verfügung, um irgendwelchen Bankern zu gefallen. Wir reden monatelang nur noch über Milliarden, von denen bei 90% deutscher Normalverdiener nichts ankommt. Das soll soziale Marktwirtschaft sein? Nein, das ist dumpfer Turbo-Kapitalismus, der uns krank und kaputt macht. Wir müssen anfangen, uns zu wehren!

Wenn 2011 eines wichtig war – das ist meine Meinung –, dann ist es die Erkenntnis, dass diese Form des Brachial-Kapitalismus gescheitert ist! Schuldenkrise, Milliardenkredite und Eurorettung, ich kann es nicht mehr hören! Wir, die Menschen, kommen gar nicht mehr vor!

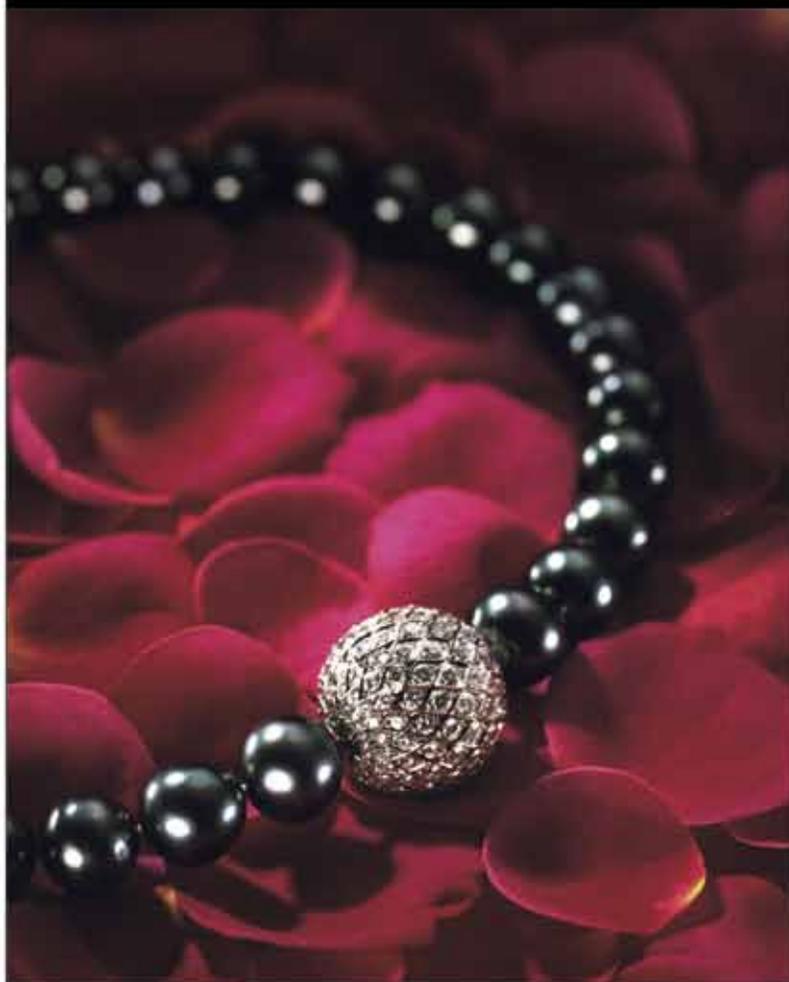
Wir brauchen eine Debatte zur Kapitalismus-Kritik. Okay, da ist Ulrich Wickert, der ein Buch gegen die Gier und für mehr Solidarität geschrieben hat, oder Sahra Wagenknecht, deren Kritik noch fundamentaler ansetzt. \*) Wir, das Volk, müssen eingreifen, entscheiden und sofort verbieten, dass mit unseren Lebensgrundlagen, also Lebensmitteln, Öl, Strom, Wasser gezockt und spekuliert wird – nur damit ein paar skrupellose Milliardäre noch reicher werden! Selbstverständlich muss verboten werden, dass gegen fallende Börsenkurse, ja gegen gesamte Volkswirtschaften gezockt wird. Das schadet uns als Gemeinschaft. Es ist fatal wie Heroin und Verbrechen. Eingreifen, verbieten, Schluss damit! Wir müssen uns den Raubtieren, die unsere Gesellschaft zerfleischen, entgegenstellen.

... und denken Sie an meine Worte, wenn Ihnen bald der Stumpfsinn über Gottschalk & Co. im „Großen Jahresrückblick“ als wichtig präsentiert wird ...

\*) Wickert: „Redet Geld, schweigt die Welt: Was uns Werte wert sein müssen“;  
Wagenknecht: „Freiheit statt Kapitalismus“

LAURENCE  
NOTE  
ADRESSEN

 Langsam wird  
es kalt. Entfachen  
Sie ein Feuer.



Ihre herzerwärmende Idee packen wir in  
ein garantiert kleines Päckchen. Meistens.

Von Montag bis Freitag 9:00 – 19:00 Uhr,  
und alle Samstage bis Weihnachten  
9:30 – 18:00 Uhr.

**willer**  
JUWELIER

Rolfinckstraße 13 · Tel. 536 96 50  
Hamburg Wellingsbüttel

Liebesbriefe in Schmuck.

**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

zur Zeit ab Lager lieferbar

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



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

**D** **RW Bedachungs GmbH**  
 Meisterbetrieb

Dachsanierung • Neubau  
 Schornsteinbekleidung • Bauklempnerei  
 Flachdach • Fassade • Reparaturen  
[info@rw-bedachung.de](mailto:info@rw-bedachung.de)  
[www.rw-bedachung.de](http://www.rw-bedachung.de)

wie Dach-service

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

**ASMUS HEIZUNG**  
 Ökologische Heizsysteme  
 Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

Oehleckerring 17 • Tel. 5 31 22 59 • [www.asmus-heizung.de](http://www.asmus-heizung.de)

75 Jahre

*Schmidt-Peil* **StG**

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

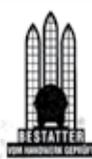



Foto: Carl Zeiss Art Calendar 2012 by Ellen von Unwerth

▲ **Model Toni Garrn bezaubert nicht nur die Modewelt, sondern ist auch im kommenden Zeiss Kalender zu sehen. Seite 14**



**John Ment führte die Poppenbüttler Fußballjugendmannschaft seines Sohnes Liam zum Meistertitel. S. 42**

Foto: Britta Behrens

# IN DIESER AUSGABE:

## Magazin

Kolumne .....	3
Kulturtipps – die besten Termine des Alstertals .....	6
Autor Jürgen Rau sieht Hamburg als Musikmetropole Nr. 1 .....	8
Mitmachen – und den Alstertaler Shop des Jahres 2011 wählen ..	10
<b>Brisanter Dauerbrenner: Hundeleinpflicht – pro und contra .....</b>	<b>12</b>
<b>Top-Model Toni Garm wurde zum Calendar-Girl .....</b>	<b>14</b>
Tiefgründig: Der große Alstertaler-Klo-Test .....	16
What's up in Town – Gesellschaftsevents der Stadt .....	18
Aufstieg: CDU-Mann Dennis Thering ist im Landesvorstand .....	20
Hummelsbüttler dreht Psychothriller im Alstertal .....	22
Jörg Riechers bei Transatlantikregatta 5. ....	24
Mit dem NDR und dem Alstertal-Magazin einen Receiver gewinnen .....	26
Lecker: Promi-Pralinenkurs mit Wolfgang E. Buss .....	27

## Poppenbüttel

Mit Herbstsong in die Charts gestürmt: Schauspielerinnen Marion Elskis .....	38
HSV-Profi Heiko Westermann als Weinbotschafter im AEZ .....	40
<b>Kultmoderator John Ment ist jetzt Meistertrainer! .....</b>	<b>42</b>

## Sasel

Das Alstertal-Magazin sprach mit

Carlo von Tiedemann über 40 Dienstjahre .....	44
---	----

## Wellingsbüttel

Hitfinder: der Singer-Songwriter Mo Brandis .....	49
---	----

## Volksdorf

Die spannende Geschichte des Spiekerhus .....	52
---	----

## Duwendtedt

Luxuswohnungen für Steinkäuze .....	54
-------------------------------------	----

## Service

Rund ums AEZ .....	28
Ärztzhaus Wellingsbüttel .....	48
Geschenkideen .....	56
Weihnachten & Silvester genießen: .....	60
<b>Essen &amp; trinken .....</b>	<b>65</b>
Handwerk .....	68
Garten-Magazin .....	69
Wintergärten .....	70
Gesundheitsratgeber .....	74
Neues aus der Geschäftswelt .....	76
Küchentrends .....	78
Senioren .....	82
Rund ums Tier .....	85
Motor-Magazin .....	86
Immobilien .....	90
Kleinanzeigen/Impressum .....	104
Sudoku .....	106

Kleinreparaturen  
Instandhaltung  
Fliesenarbeiten  
gegründet 1954



Sanierung  
Hochbau  
Gewerbepbau  
www.heinz-eickhof.de



**Heinz Eickhof  
Bauausführungen GmbH**

Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

## Designermode gesucht!

### Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

**Jil Sander • Boss • Escada etc.!**

**Wir holen auch ab!**

*Second Herzog*

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



## Gleittüren Schränke

In jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

**interhansa** Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel. (040) 60 68 95-0  
 22399 Hamburg - Poppenbüttler 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.

Abfuhr/Entsorgung von:  
Bauschutt, Bauabfällen  
Dachpappe  
Gartenabfällen, Holz

Zusätzlich Lieferung von:  
Sand, Kies & Mutterboden

www.eggerts-gruppe.de

Wir beraten Sie gern:  
**04109/27 99-23**

**Jamie Oliver  
stellte sein  
neues Kochbuch  
vor. Wir waren  
dabei und  
präsentieren  
sein bestes  
Rezept. S. 65**

Foto: Kai Wehl

Entdecken Sie  
die Vielfalt des  
Alstertal-Magazins



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.



**Spezial-Reparatur und Farb-Restaurationen an Leder,  
Kunstleder, Plastik, Velours & anderen Stoffen**

Beseitigung von Brandstellen/Löchern, Rissen,  
Druckstellen, Verschmutzungen (Spezialreinigung)



vorher



nachher

**Verjüngungskur für Ihre Lederpolster!**

Ledermöbel und Autositze erstrahlen dank eines speziellen  
Verfahrens mit hochwertigen Materialien in neuem Glanz.

Löcher, Risse und Brüche in Velours, Textil und  
Kunststoff werden fachgerecht beseitigt.

Der coloRepair-Techniker macht's möglich!

**Nähere Informationen erteilt Ihr coloRepair-Fachmann:**

coloRepair Hamburg • Helbingstraße 52 • 22047 Hamburg  
Tel.: 040/25 48 63 29 • Fax.: 040/25 48 63 30 • 0170 / 188 68 75  
www.colorepair.de • E-Mail: colorepair-hamburg@t-online.de



**Berufsbegleitende  
Weiterbildungen**

**Rechnungswesen, SAP, DATEV und Lexware**

- Buchführung (Einstieger, Fortgeschrittene)
- Controlling
- SAP® Grundlagen für Anwender
- SAP® Kreditorenbuchhaltung
- SAP® Debitorenbuchhaltung
- SAP® Personalabrechnung HCM
- DATEV pro Finanzbuchhaltung
- DATEV Lohn und Gehalt
- Lexware financial office pro – Buchhalter
- Lexware financial office pro – Lohn und Gehalt

Aktuelle Termine und weitere Themengebiete finden Sie auf  
unserer Website: [www.cbw-weiterbildung.de](http://www.cbw-weiterbildung.de)



CBW College Berufliche Weiterbildung GmbH • Frankenstraße 3 • 20097 Hamburg  
Tel.: (040) 23 85 83 78-0 • Fax: (040) 23 85 83 78-9 • E-Mail: info@cbw-hamburg.de

# Termine im November und Dezember 2011

## 20. November

Im **Durchfahrtshaus des Museumsdorfes Volksdorf**, Im Alten Dorfe 46-48, veranstaltet um **17.30 Uhr** die ISIS-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen ihren 4. **Märchenabend**. Eintritt inkl. Buffet: 12 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 60 01 39 93** und [www.beratungsstelle-isis.de](http://www.beratungsstelle-isis.de).

## 22. November

Im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3, findet um **19 Uhr** das Seminar „**Die Wiederentdeckung der Harmonie**“ mit Friedemann Boltes statt. Thema ist die Musik des 20. und 21. Jahrhunderts. Eintritt: 7,50 Euro. Die Einnahmen kommen dem Kinderfestival „Musikherbst“ im Sasel-Haus zugute. Mehr Infos unter **Tel.: 60 171 60**.

## 25. November

Die **Bücherhalle Alstertal**, Heegberg 22, bietet zwischen **13 und 19 Uhr** eine **Weiterbildungsberatung** an. Die Beratung ist kostenlos. Mehr Infos unter **Tel.: 280 846 45**.

Im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, ist um **19.30 Uhr** der **Pianist Sasha Grynyuk** zu hören. Der Ukrainer spielt Werke von Beethoven, Ravel, Schumann und Prokofjew. Eintritt: ab 10 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 536 12 70** und [www.kulturkreis-torhaus.de](http://www.kulturkreis-torhaus.de).

## 26. November

Das **Gast- und Krankenhaus**, Hinsbleek 12, hat um **15 Uhr** seine Türen für Besucher geöffnet. Traditionelles Kunsthandwerk und weihnachtliches Gebäck warten auf Sie! Mehr Infos unter **Tel.: 60 68 940**.

Ab dem **26.11.** ist bei **kwp** großer **Nordmantannenverkauf**. Die Bäume kosten ca. 30 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 600 19 60** und [www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de).

## 3. Dezember

Im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3, öffnet um **10 Uhr** der **Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker** seine Türen. Neben gro-

ßen und kleinen Kostbarkeiten von 80 Kunsthandwerkern gibt es für die Besucher in der Cafeteria Kaffee und Kuchen. Mehr Infos unter **Tel.: 60 171 60**.

## 4. Dezember

Im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, findet um **17 Uhr** die Lesung „**Der Traum von der Brüderlichkeit**“ statt. Siegfried W. Kerner liest Werke von **Charles Dickens**, die von Hanjo Kesting ausgewählt und kommentiert werden. Karten: ab 10 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 536 12 70**.

## 6. Dezember

Bei **kwp**, Saseler Chaussee 211, kommt der Nikolaus zu Besuch. Alle Kinder, die gerne beschenkt werden wollen, können vorher im Baumarkt ihre Schuhe abgeben. Mehr Infos unter **Tel.: 600 19 60** und [www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de).

## 7. Dezember

In der Ohlendorffschen Villa, Im Alten Dorfe 28, tritt um **20 Uhr** das Gitarrenquadrat mit dem Programm „**Weihnachtlicher Auftakt – davon ich singen und sagen will**“ auf. Eintritt: ab 8,50 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 533 04 663** und [www.kulturkreis-walddoerfer.de](http://www.kulturkreis-walddoerfer.de).

## 9. Dezember

Im **Forum Alstertal**, Kritenbarg 18, ist um **18 Uhr** Jürgen Gebert mit der Lesung „**Unter dem glänzenden Lichterbogen**“ zu hören. Der Regisseur und Schauspieler liest heitere und besinnliche Texte rund ums Thema Weihnachtszeit. Mehr Infos unter **Tel.: 60 68 68** und [www.forum-alstertal.de](http://www.forum-alstertal.de).

## 11. Dezember

Im **Siemers'schen Hof**, Bergstedter Markt 1, ist um **16 Uhr** die **Hexe Knickebein** mit neuem Programm zu Gast. Sie präsentiert 13 neue und bekannte Lieder zum Mitmachen für Kinder ab vier Jahren. Kosten: ab 5 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 606 79 140**.

# Alstertal



Foto: Sasha Grynyuk

Der ukrainische Pianist  
Sasha Grynyuk tritt  
am 25.11. im Torhaus  
Wellingsbüttel auf.

**Mein SPIELZEUGPARADIES**

Hätkle Kruse  
weckt Gefühle

HABA

KOSMOS

playmobil

LEGO

Schleich

DIE SPIEGELBURG  
u.v.m.

vedes

Jetzt schon an  
Weihnachten denken

**Lerche**  
IM ALSTERTAL

Am Duvenstedter Kreisel

Poppenbütteler Chaussee 1 • Hamburg-Duvenstedt  
Telefon: 60 76 10 80 • [www.lerche-im-alstertal.de](http://www.lerche-im-alstertal.de)

## FRIEDHOFSGÄRTNEREI

Dorothea  
Westphal  
& Tochter  
GMBH

Hauptfriedhöfe:  
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

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



Jetzt Winterschmuck bestellen



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 Alltona, [www.adrem-interior.de](http://www.adrem-interior.de), Tel. 040/85 37 22 50

- 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**



**Störtebeker**  
Seefahrer-Gelage

... ideal für Betriebs- und Weihnachtsfeiern

4 Stunden auf der Elbe + DJ  
inkl. 6 Gänge Menü,  
Bier, Wein, Wasser und Säfte  
p. P. 69,90 €



Info: 040-219 46 27 · www.elbe-erlebnistoerns.de  
Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 2, 20359 Hamburg



Dich schießt der Himmel ...  
... auf den Michel-  
Weihnachtsmarkt  
25. bis 27. November

Über 100 Aussteller präsentieren  
Weihnachtliches in der Krypta, im  
Gemeindehaus St. Michaelis und  
vor dem Michel.

Freitag, 25.11. von 15 - 19 Uhr  
Sonnabend, 26.11. von 11 - 19 Uhr  
Sonntag, 27.11. von 11 - 19 Uhr

**OASIS** Getränkemarkt  
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

Entdecken Sie  
die Vielfalt des  
Alstertal-Magazins



**Kunsthandel Helmrich**  
Auktionen Auflösungen Nachlässe Räumungen  
Schätzer antiker Wertsachen **kauft** öffentliche vermögliche Auktionsleiter

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

**Hamburg 040 - 35 71 27 37**  
www.kunsthandel-helmrich.de

# „Hamburg bleibt Musik- metropole!“

Er arbeitete jahrzehntelang im Musikbusiness, entdeckte Bands wie Trio und Extrabreit: Jetzt schrieb **Jürgen Rau** aus **Klein-Borstel** ein Buch über Hamburg und seine Musiker. Dem Alstertal-Magazin verriet er, warum die Stadt noch immer die beste Musikszene Deutschlands hat.

**Alstertal-Magazin:** Wie kamen Sie dazu, ein Buch über die Hamburger Musikszene zu schreiben?

**Jürgen Rau:** Mit 12 Jahren ungefähr hatte ich den musikalischen Urknall – da hörte ich das erste Mal die Beatles im Radio. Ich sagte mir: Das ist mein Leben, ich will mein Leben nach der Musik ausrichten. Ich spielte in Schülerbands, merkte aber sehr schnell, dass das nötige Talent nicht zum Popstar reichte. Also besetzte ich die andere „Seite des Schreibtisches“ und wurde in Schallplattenfirmen beruflich tätig. Ich nahm Künstler unter Vertrag und versuchte sie groß und erfolgreich zu machen, war Produktmanager und Werbeleiter. **Welche Künstler haben Sie beispielsweise betreut?**

Ein großer Erfolg war z.B. Trio, die habe ich direkt in Großenkneten gesehen und entdeckt, ansonsten etwa Extrabreit, Hans Hartz, Ina Deter, Doro Pesch, Katja Ebstein, Rudolf Rock & die Schocker. Ich wollte die nationalen Künstler besonders fördern, und da ich selbst Hamburger bin, haben mich die Künstler in dieser schönen Stadt besonders interessiert. Dabei habe ich natürlich zwangsläufig viele von ihnen kennengelernt.

**Wie ging es dann weiter?**

2003 hat man mich dann beruflich nach Berlin geschickt. Ich mochte es dort überhaupt nicht, habe dann die „großzügige“ Abfindung eingestrichen und ging zurück nach Hamburg. In Berlin wollte man mir weismachen, die Stadt an der Spree wäre jetzt die Pophauptstadt Deutschlands. Das fand ich nun überhaupt nicht, setzte mich also hin und schrieb

ein erstes Buch namens „Rock ‘n’ Roots“. Die Idee konnte sich allerdings kein Verlag richtig vorstellen. Also habe ich alles selbst gemacht – das Buch selbst vertrieben, grafisch gestaltet, gedruckt. Das hat großen Spaß gemacht und das Buch verkaufte sich gut. Dann kamen auf einmal die Buchverlage auf mich zu und boten mir an, noch ein Buch zu schreiben.

**Warum ist gerade Hamburg Deutschlands Musikmetropole sein?**

Darum geht es in dem Buch! Die Hamburger Weltoffenheit und der Hafen haben natürlich viel dazu beigetragen. Die Seeleute haben immer Musik mitgebracht. Nach dem Krieg war Hamburg durch den Einfluss englischer Soldaten die Jazz-Hochburg. Die Beatles, damals eine drittklassige Band direkt aus der Schule, kamen 1960 nach Hamburg, weil sie hier mehr Geld verdienen konnten als in Liverpool. Die Matrosen wollten sich auf St. Pauli amüsieren und die Beatles spielten natürlich das, was sie hören wollten. So entstand z.B. der Hit von ihnen und Tony Sheridan „My Bonnie Is Over The Ocean“.

**Wie ging es musikalisch weiter mit der Stadt?**

Auch im späteren Krautrock-Bereich war Hamburg tonangebend mit Frumpy, Atlantis und Inga Rumpf, die Hamburger Szene, ausgehend vom Onkel Pö, mixte Swing und Dixieland mit Rock, später gab es die passend benannte Hamburger Schule, auch der deutsche Hip-Hop hat seinen Ursprung in Hamburg. Die Stadt hat immer etwas Besonderes. Hamburg ist nicht nur das Tor zur Welt, Hamburg ist auch das Ohr zur Welt!

Kennt die großen  
Hamburger Musiker  
persönlich: Autor  
Jürgen Rau.



Foto: Stefan Malzkorn

„Hamburg, deine  
Perlen“ von Jürgen  
Rau erscheint am  
25.11. bei Edition  
Temmen, hat 260  
Seiten und kostet  
19,90 Euro.



**Was ist aber mit den  
Beschwerden von Künstlern,  
die, wie Westernhagen oder  
Lindenberg, nach Berlin  
abwanderten?**

Es gibt immer Leute, die mal woanders hinwollen. Sollen sie doch. Berlin ist natürlich momentan ganz laut am Werben. Das gibt es immer wieder, aber dafür kommen immer wieder neue Leute. Nena z.B. ist vor zehn Jahren von Berlin nach Hamburg gezogen. Udo Lindenberg ist ja letztlich auch wieder zurückgekommen. Dass man ei-

ne Menge Kritikpunkte an Hamburg hat, na klar. Wir sind auch irgendwo eine selbstzufriedene Stadt. Da gibt es das Klubsterben, da gibt es eine viel zu teure Elbphilharmonie und so weiter. Aber wenn die Philharmonie erst mal fertig ist, wird sie eines der fünf besten Konzerthäuser der Welt sein. Dieselben Kostenexplosionen gab es auch bei der Sydney-Oper. Irgendwann werden wir Hamburger alle sehr stolz auf dieses grandiose Konzerthaus sein!

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



Reine Eleganz • Pure Präzision



D  
a  
n  
i  
s  
h

Diese vielfach international ausgezeichnete Kollektion zeigt die perfekte Harmonie zwischen Designkunst und handwerklicher Perfektion! Edelste Materialien werden hier in Vollendung verarbeitet.  
- Made in Denmark

Seit Jahren präsentieren wir Ihnen diese einzigartigen Brillen exklusiv in Volksdorf!

Als zertifizierter Partner der Firma ZEISS, bieten wir Ihnen zudem die kompetente Beratung rund um das Auge. Wir vermessen Ihre Augen bis auf 1/100 dpt. genau und können die Brillengläser entsprechend anfertigen.  
  
Wir geben Ihnen für Gleitsichtbrillen und Arbeitsbrillen die Zufriedenheitsgarantie!

D  
e  
s  
i  
g  
n



Besuchen Sie uns, Sie werden begeistert sein!

Gutes Sehen • Gutes Aussehen

**Gellermann** 

Im Alten Dorfe 37 ■ 22359 HH-Volksdorf  
Tel.: 040/6033335 ■ www.BrilleGesucht.de

# Jetzt wählen

**Bewerten Sie Ihr Lieblings-Unternehmen:**

**Wir wollen die besten Shops im Alstertal und den Walddörfern auszeichnen. In GOLD, SILBER und BRONZE.**

Es kann ein ganz großer Shop sein – genauso wie ein kleiner Friseur oder Bäcker, ein Gartencenter oder Nagelstudio. Egal! Wichtig: Diese leisten **super Arbeit** für uns als Kunden. Wer die meisten Bewertungen bekommt, gewinnt.



**Gewinnen auch Sie!**  
Ihre Einsendung ist gleichzeitig ein Los! Gewinnen Sie **250 €** beim Mitmachen! Wir ziehen das Los aus allen Einsendungen! **Per Post** (Coupon wie unten), **per E-Mail** (redaktion@alster-net.de) oder online: [www.alstertal-magazin.de](http://www.alstertal-magazin.de) oder [www.facebook.com/alstertalmagazin](http://www.facebook.com/alstertalmagazin) – linke Spalte: Shop des Jahres. (Ihre persönlichen Daten bleiben anonym. Niemand erfährt, wer wen gewählt hat.) Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Mitmachen!**  
**250 € gewinnen!**



Mein **Lieblingsshop** ist

Firmenname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

Meine Meinung (optional): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mein Name**

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

**Per Post:** Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 HH, **E-Mail** (redaktion@alster-net.de), **Fax:** 538 9 3011 oder **online:** [www.alstertal-magazin.de](http://www.alstertal-magazin.de) oder [www.facebook.com/alstertalmagazin](http://www.facebook.com/alstertalmagazin) – linke Spalte: Shop des Jahres.



Goldbänder-Anhänger  
€ 565,- statt € 665,-

**Zeitlos gestaltet**

Neben Neuheiten aus unserer Goldschmiedewerkstatt und von unseren Partnern zeigen wir Ihnen besondere Schmuckstücke, die wir für Sie zu diesem Anlass ausgewählt haben:

- den original Spannung „Oval“ der Niessing Manufaktur – der Designklassiker mit Brillant 0,25ct
- die Ringserie „Glasklar“ von schmuckwerk – ein schwebender Brillant in Glas gegossen
- den Anhänger „Saturn“ in Gold oder Edelstahl von Carl Dau
- die neuen „Goldbänder“ von Tendenzen – kunstvoll geformt zu Anhängern oder Ringen

Diese Schmuckstücke gibt es in limitierter Auflage ( 25 Exemplare ) exklusiv für Sie zum Jubiläumspreis.

Goldbänder-Ringe € 895,-  
statt € 995,-



Anhänger „Saturn“  
Edelstahl € 398,-  
statt € 499,-

Bettina & Thomas Weidemann



**TENDENZEN**  
V seit 1986

TENDENZEN Goldschmiede  
Schmuggelstieg 2 - Norderstedt  
[www.tendenzen-goldschmiede.de](http://www.tendenzen-goldschmiede.de)

## Ansprechpartner für 73.000 Alstertaler

Ab sofort ist **Karsten Schmidt-Grunert** direkter Ansprechpartner des Bezirksamtes Wandsbek für alle Bürgerinnen und Bürger, Einrichtungen und Institutionen im Regionalbereich Alstertal. Dazu gehören die Stadtteile Wellingsbüttel, Hummelsbüttel, Poppenbüttel und Sasel, in denen rund 73.000 EinwohnerInnen leben.

Schmidt-Grunert arbeitet seit 1985 im Bezirksamts Wandsbek und ist jetzt Abschnittsleiter im Fachamt Verbraucherschutz, Gewerbe und Umwelt. Zuvor hat er mehr als 25 Jahre verschiedene Aufgaben im Dienstgebäude am Wentzelplatz in Poppenbüttel wahrgenommen und ist daher mit den örtlichen Gegebenheiten sehr gut vertraut. Außerdem war er 2008 und 2009 bereits kommissarischer Regionalbeauftragter.

Der neue Regionalbeauftragte kommt regelmäßig in die Region und bietet vor jeder Sitzung des Regionalausschusses Alstertal eine Bürgersprechstunde an. Die nächste Sprechstunde findet am Donnerstag, dem 15. Dezember



**Alle Wellingsbütteler, Hummelsbütteler, Poppenbütteler und Saseler können ab sofort über Karsten Schmidt-Grunert ihre Wünsche an das Bezirksamt Wandsbek herantragen.**

2011, von 14 bis 17 Uhr statt – es wird um vorherige telefonische Anmeldung unter Tel. 42881-2443 gebeten.

## Termine im Torhaus



**Ein Markt der besonderen Art: der Weihnachtsmarkt des Kunsthandwerkes im Torhaus.**

**Kultur im Torhaus in der Vorweihnachtszeit:**

Der Kulturkreis Torhaus lädt in der Vorweihnachtszeit zu interessanten Veranstaltungen ein. Am **Freitag, 25. November**, ist um 19:30 Uhr der internationale **Pianist Sasha Grynyuk** zu Gast. Auf dem Programm stehen die

Chromatische Fantasie von Bach, die Sonate A-Dur, KV. 331 von Wolfgang A. Mozart, die Kinderszenen von Robert Schumann und von Beethoven die Sonate Nr. 16 G-Dur.

Der in Kiew geborene **Sasha Grynyuk** lebt heute in London, konzertiert weltweit und wird von so großartigen Pianisten wie Alfred Brendel gefördert und begleitet. Karten für die Veranstaltung gibt es im Vorverkauf in der Geschäftsstelle des Torhauses, **Tel.: 536 12 70**, bei Alster-Optik am Bahnhof Wellingsbüttel und an der Abendkasse.

**Weihnachtsmarkt im Torhaus:** Weihnachten naht und somit auch die Weihnachtsmärkte: Am Samstag, **19. November**, und Sonntag, **20. November**, erwartet Sie von jeweils **11- 18 Uhr** der Weihnachtsmarkt des Kunsthandwerkes im Torhaus.

Zu erleben gibt es modernes, edles, ursprüngliches und schönes Kunsthandwerk, von der Idee bis zum letzten Schliff aus einer Hand. Das bewährte Cafeteria-Team wird wieder für das leibliche Wohl sorgen.

## Hausanschlüsse

Schlüsselfertig gebaut?  
Und was ist mit Wasser und Abwasser?

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

## Baderneuerung

Bei uns sind Sie richtig!

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

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

Sanitärtechnik  
Heizungsbau  
Dacherneuerung  
Solaranlagen  
Regenwassernutzung

**michael  
Krohn**

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

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

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

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



Zahnarzt  
Dr. Klaus Schütte

Zahnärztin/Ärztin  
Kerstin Houché

Zahnärztin  
Dr. Esmeralda Pinto

**Sie sind erschöpft, chronisch krank,  
am Rande des Burn-out ?**

Dann sind möglicherweise Ihre Zähne dafür verantwortlich !

Wenn bei Ihnen Zahnbehandlungen ohne vorherige Verträglichkeitsprüfungen der verwendeten Materialien durchgeführt wurden, kann Ihr Immunsystem derart belastet sein, dass Erschöpfungssyndrome und chronische Erkrankungen vorprogrammiert sind. Unsere ganzheitlich-biologische Diagnose deckt u.a. diese Zusammenhänge auf. Ihrer Gesundheit zuliebe.

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

Diskussion:

# Hunde an die Leine – ja oder nein?

In der letzten Ausgabe berichtete das Alstertal-Magazin über ein Rehkitz, das von einem nicht angeleiteten Hund in **Hummelsbüttel** zu Tode gehetzt wurde. Das löste bei uns in der Redaktion eine Pro- und Contra-Diskussion über den **Leinenzwang** aus.

Mit bestandener Gehorsamkeitsprüfung dürfen Hunde bisher ohne Leine laufen – allerdings nur bedingt.



Christiane Kaufholt,  
Redakteurin

## PRO

„Hunde gehören an die Leine! Um aber gleich dem eventuell entstehenden Eindruck vorzubeugen, ich sei ein Mensch, der generell etwas gegen Hunde hat, sei erwähnt, dass ich selbst mit Vierbeinern aufgewachsen bin und sie durchaus mag.“

Ich finde es nur gar nicht gut, wenn auf mich beim Joggen oder Spaziergehen ein Hund – egal welcher Größe – ungestüm zuläuft, mir

das Unbehagen ins Gesicht steigt und sein Herrchen ruft: ‚Keine Angst, der tut nichts.‘ – Schön für dich, denke ich dann immer, an meinen Emotionen ändert das leider nichts.

Hundebesitzer denken oft, es kommt nur darauf an, dass ihr Liebling nicht beißt, mir aber missfällt es schon, wenn das fremde Tier mir nah kommt und mich beschnüffelt oder Ähnliches. Ich empfinde dabei eine Mischung aus Panik und Nicht-haben-Wollen. Es wäre wünschenswert, wenn alle Besitzer das respektieren und dementsprechend handeln würden. Dieses ist aber nicht der Fall und deshalb ist die beste Lösung ein Gesetz zur generellen Leinenpflicht.“

## CONTRA

„Was braucht ein Hund am meisten? Natürlich Auslauf! Hamburg ist eine Stadt, die eine große Anzahl an Grünflächen zu bieten hat. Doch nur auf einem winzigen Teil von ihnen ist es erlaubt, seinen Hund frei laufen zu lassen, auch wenn man die Gehorsamkeitsprüfung erfolgreich absolviert hat.“

Macht man einen PKW-Führerschein, darf man doch auch mit einem Auto fahren. Warum also darf man mit einem Hundeführerschein seinen Hund nicht frei laufen lassen? Hunde, die Auslauf haben und sich frei bewegen dürfen, haben eine viel höhere Lebensqualität und sind viel ruhiger und gelassener als Hunde, die nur an der Leine geführt werden. Mehr noch, reine Leinenführung führt bei Hunden zu Aggressionen. Somit wirkt man mit dem Leinenzwang dem eigentlichen Problem nicht entgegen, sondern verstärkt es nur noch.“

Natürlich gibt es auch Orte, an denen man Hunde nicht von der Leine lassen sollte wie Wälder oder Spielplätze. Aber in Parks und auf öffentlichen Grünanlagen sollte man geprüfte Hunde frei laufen lassen dürfen. Anstatt eines generellen Leinenzwangs sollte man lieber im Vorwege gucken, welcher Mensch bekommt einen Hund, also die zukünftigen Halter auf ihr Hundewissen testen. So müssen die Tiere nicht unter der Unwissenheit und mangelnder Erfahrung einiger Menschen leiden.“



Christian Ehrhorn,  
Redakteur

## Hundegesetz, jetziger Stand:

In Hamburg gilt eine generelle Leinenpflicht. Man kann seinen Hund jedoch mit dem Absolvieren der Gehorsamkeitsprüfung davon befreien – wenn auch nur bedingt. Denn andere Gesetze und Verordnungen, die über dem Hundegesetz stehen, können dem „geprüften Hund“ das Recht wieder nehmen. Wie z.B. die Hamburger Grünanlagenverordnung, die besagt, dass jeder Hund in Parks und Grünanlagen an einer zwei Meter langen Leine zu führen ist, soweit sie nicht als Freilauffläche für geprüfte Hunde ausgezeichnet ist.

## Verraten auch Sie uns Ihre Meinung:

Genereller Leinenzwang – ja oder nein?  
Schreiben Sie uns unter dem Stichwort „Leinenzwang-Diskussion“ an Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg.

# „Ich höre noch gut, aber die anderen sprechen oft so undeutlich!“

## Unauffällige Hör-Inlays verbessern das Sprachverstehen

Könnte die Aussage auch von Ihnen sein? Gehören auch Sie zu den Menschen, die in ruhiger Umgebung eigentlich noch gut hören, aber, sobald Umgebungsgeräusche dazukommen, nicht mehr alles richtig verstehen?

Der Grund dafür könnte bei Ihnen, wie bei rund 10 Millionen anderen, in einem nachlassenden Gehör liegen. Dabei spielt das Alter keine Rolle, denn genau genommen lässt das Gehör bereits ab dem 20. Lebensjahr ganz allmählich nach: bei dem einen nur schneller und stärker und bei dem anderen ganz langsam und erst kaum merklich.

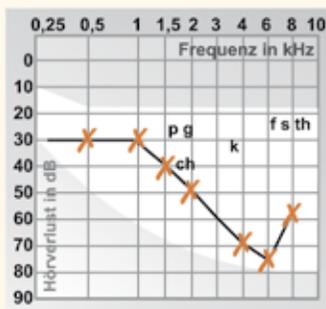
Anzeichen für ein sich veränderndes Gehör können auch Ermüdung bei längerem Zuhören oder ein lauter gestellter Fernseher sein, aber auch die Tatsache, dass man immer öfters nachfragt oder das Gefühl hat, die Ohren „spitzen“ zu müssen.

Norbert Ackermann kennt die Anzeichen nur zu gut. „Die meisten Menschen merken erst gar nicht, dass ihr Gehör sich verändert hat, sondern suchen die Ursache bei den anderen“, weiß der erfahrene Hörakustikmeister und ergänzt: „Häufig fällt es dem Ehepartner, der dann beginnt, lauter und deutlicher zu reden, sogar stärker auf.“

Doch vielen Menschen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass man nicht mehr so gut hört wie früher. Thomas Röper, Hörakustikmeister und langjähriger Mitarbeiter bei Ackermann Akustikum: „Nach wie vor denken Menschen bei Hörgeräten an auffällige

Geräte, die jeder sieht, die pfeifen und oft nicht das bringen, was man sich erhofft hat.“

Der letzte Punkt ist dabei besonders wichtig: Menschen neigen zur Verdrängung und warten häufig zu lange ab. Das Fatale dabei: Bei den meisten Menschen gehen die hohen Töne, die für das Sprachverständnis so wichtig sind, als erstes verloren. Das heißt, die Konsonanten s, f, t, k, p... werden nicht mehr gehört. Für das Gehirn bedeutet das jedoch: Was es nicht mehr hört, gerät in Vergessenheit. Das Erkennen der Konsonanten wird also über die Jahre hinweg regelrecht verlernt.



**Typischer Hörverlust.** Die Konsonanten s, f, t, k, p, h und g werden nicht mehr verstanden - sie sind aber wichtig, um überhaupt alles richtig verstehen zu können.

Viele Menschen warten 10-15 Jahre, bevor sie etwas unternehmen.

Wer nach diesem Zeitraum das erste Mal ein Hörgerät trägt, wundert sich häufig, dass er nicht sofort wieder alles versteht.

Katharina Oelke, gelernte Hörakustikerin: „Und genau das ist der Grund, warum viele dann ihr



**Für viele bedeutet geselliges Beisammensein nicht nur Spaß und Freude. Oft strengt es an, die anderen richtig zu verstehen. Meist liegt es aber nicht daran, dass die anderen zu leise oder undeutlich reden.**

Hörsystem enttäuscht in die Schublade legen und nur ab und zu herausholen. Dabei ist es gerade zu Beginn wichtig, das Hörsystem von morgens bis abends zu tragen und so das Gehör und damit das Gehirn zu schulen. Es dauert zwar seine Zeit, aber das, was das Gehirn verlernt hat, kann es zum Großteil auch wieder erlernen – aber nur mit der genügenden Ausdauer. Vergleichbar ist es mit einem eingepigsten Bein – wenn der Gips abkommt, ist das Bein dünn und es fehlt an kräftiger Muskulatur – ohne Training würde es so bleiben.“

Norbert Ackermann: „Meinem Team und mir ist es daher wichtig, Hörsysteme anzupassen, die auch gerne getragen werden. Die besonders unauffälligen Hörsysteme nennen wir Hör-Inlays, da sie meist im Gehörgang verschwinden und kaum oder sogar gar nicht zu sehen sind – so erleichtern wir das regelmäßige Tragen. Zudem ermöglicht die Lage der Hör-Inlays ein natürlicheres Hörerlebnis. Wir achten

bei der Auswahl zusätzlich darauf, dass die Systeme die Sprache besonders gut hervorheben und Geräusche dagegen eher unterdrücken.“

Thomas Röper: „Hör-Inlays führen wir inzwischen in den unterschiedlichsten Ausführungen. Durch unsere Spezialisierung und jahrelange Hör-Inlay-Erfahrung können die Kunden bei uns zwischen den verschiedenen Systemen wählen. Ein Teil davon kann sogar direkt angepasst werden. Am besten ist es, man probiert es selbst aus, wie sehr ein Hör-Inlay einem helfen kann.“

**Aufgrund des großen Interesses wurde die Aktion erneut verlängert. Noch bis zum 31.12.2011 lädt Ackermann Akustikum daher zum Probieren eines Hör-Inlays ein. Es empfiehlt sich eine Terminvereinbarung unter der Nummer 040-60824724, damit sich die Hörspezialisten ausreichend Zeit nehmen können.**

**AKTION - noch bis zum 31.12.2011**

**VERLÄNGERT**



„Wir nehmen uns Zeit für Sie“: Die Hörakustikmeister Thomas Röper, Elena Rampoti, Norbert Ackermann und die Hörakustikerin Katharina Oelke (2.v.l.).

**Jetzt Termin sichern:  
Testen Sie die Hör-Inlay-Sprachverstärker.**

Jetzt bei Ackermann Akustikum in Poppenbüttel direkt neben der Post, gegenüber AEZ!



**ACKERMANN AKUSTIKUM**  
MEISTERBETRIEB FÜR HÖRSYSTEME

Heegbarg 6 | 22391 Hamburg | gegenüber AEZ / neben der Post | Telefon 040 - 60 82 47 24 | [www.akustikum.de](http://www.akustikum.de)



Ein Sommermärchen wird zum Lebenstraum

# Calendar Girl- Toni Garrn

Mit gerade mal 13 Jahren passierte Toni Garrn, eigentlich Antonia Garrn, das, was sich alle Mädchen in dem Alter erträumen: Sie wurde als Model entdeckt! Seither ist sie von den Laufstegen nicht mehr wegzudenken. Aktuell ist das in Ohlsdorf geborene Model für den Zeiss-Kalender geshootet worden.

Zum 3. Mal erscheint nun der „Carl Zeiss Art Calendar“. Für die Ausgabe 2012 wurde exklusiv Toni Garrn zusammen mit dem Hollywood-Star Adrien Brody („Der Pianist“) abgelichtet. Fotografin Ellen von Unwerth ist begeistert von der Zusammenarbeit: „Es hat super viel Spaß gemacht. Wir wollten den 20er-Jahrestil mit einfließen lassen. Dabei wurde auch unser Supermodel Toni Garrn zur Schauspielerin.“ Sie wurde ganz verrückt ge-

schminkt und hat auf den Fotos etwas von Marlene Dietrich im Film „Der Blaue Engel“. Das Shooting fand in Paris statt und war eine richtige Herausforderung für das ganze Team. „Wir mussten in zwei Tagen 13 Motive schaffen. Das konnte nur funktionieren, wenn wir immer zwei Sachen parallel aufbauen. Sonst wäre das nicht zu bewältigen gewesen. Am Ende haben wir sogar 16 Motive fotografiert. Das ging aber auch nur, weil alle gut drauf waren“, so Anke Degenhard, Initiatorin des Zeiss Kalenders. Sie ist immer noch hin und weg von der 19-Jährigen: „Toni hat eine Präsenz, die unglaublich ist. Sie ist am Morgen des ersten Shootingtages aus New York eingeflogen. Und eigentlich hatte ich erwartet, dass sie müde ist, aber sie sah fantastisch aus und war gut gelaunt. Das hat mich beeindruckt.“ Angefangen hat ihre Karriere aber hier, in Hamburg. 2006 wurde Garrn am Jungfernstieg beim Public-View-



**Verrückt-sexy:**  
Für den Zeiss  
Kalender wurde  
Toni Garrn mit  
Adrien Brody  
im Stil der  
1920er Jahre  
fotografiert.

Ist mit 19 Jahren auf der Überholspur:  
Toni Garrn lief erst kürzlich für Victoria Secret  
und ist das aktuelle Gesicht der H&M  
Herbst/Winter Kampagne.



Quelle: Mega Model Agency

ing während der WM entdeckt. Dann ging alles ganz schnell. Sie eröffnete mit 15 Jahren die Calvin-Klein-Schau in New York, ziert Titel der VOGUE und zählt mit 19 Jahren zu den Topmodels unserer Zeit. Toni Garnn hat es geschafft. Zwei Seasons lief sie exklusiv für Calvin Klein. Nebenbei ging sie noch zur Schule. Das ist allerdings nun vorbei. „Als Model zu arbeiten, ohne in die Schule zu müssen, ist toll. Es ist viel entspannter, nebenbei keine Klausuren schreiben zu müssen. Jetzt kann ich im Flugzeug auch mal schlafen und muss keine Hausaufgaben machen“, so Garnn beim Zeiss-Shooting. Und dass sie fast jeden Tag in einer anderen Stadt ist, gehört für sie zum Alltag. Ein weiterer Meilenstein in ihrer Karriere war die „Victoria Secret Show“, die sie erst kürzlich mitgelaufen ist. Dabei durfte Garnn sogar die begehrten Flügel tragen und über den Laufsteg schweben. Mittlerweile lebt die 19-Jährige in ihrer Wahlheimat New York. Allerdings darf sie dort auf Grund ihres Alters noch nicht mal Bier trinken. Shoppen ist aber erlaubt. Sie bereut es sogar, wenn sie etwas nicht kauft. Deshalb nimmt sie alles mit, was ihr gefällt. Also ist sie doch wie jedes Mädchen in diesem Alter. Neben Shoppen spielt das Topmodel gerne Tennis, geht zum Fitness oder trifft sich mit ihren Freundinnen. Ihre Heimat vermisst Toni Garnn nur bedingt. „Mich begeistert die Lockerheit der Menschen hier. In Hamburg langweile ich mich schnell. Natürlich vermisse ich aber meine Familie und Franzbrötchen.“

Maria Heggemann  
m.heggemann@alster-net.de

35  
Jahre**ANTIK-CENTER**

20 Geschäfte unter einem Dach

Kunst &amp; Antiquitäten, Antiquariat, Militaria und Artefakte

**Herbst-Fest**

am 19. November von 10 - 17 Uhr

Antik-Center • Klosterwall 9 • 20095 Hamburg  
Öffnungszeiten: Di.-Fr. von 12-18 Uhr Sa. 10-16 Uhr  
www.antik-center.info

**KANZLEI AHRENS****Steuerberater**

Wilfried Ahrens

**Rechtsanwalt**

Marc Ahrens

Airport-Center (Haus C)

Flughafenstraße 52 A • 22335 Hamburg

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

**abrahams**Wohnaccessoires, Geschenkartikel  
und weihnachtliche Dekorationen**Colonnaden 36**

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

**Rollläden**

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

**S**tephan  
**R**iedel -  
**S**onnenschutz- und Sicherheitstechnik

Meisterbetrieb • Tannenhof 80 • 22397 Hbg. • Tel. 040/608 31 73  
www.srs-riedel.de

Von der Kripo Hamburg  
empfohlener Fachbetrieb  
für mechanischen  
Einbruchschutz

**Dieter Brose** Meisterbetrieb • Innungsmitglied

**Wir bieten Ihnen das ganze Programm!**

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Langenhorner Chaussee 691 a (Ecke Segeberger Chaussee)  
Norderstedt • Tel. (040) 529 47 66 • Fax 526 15 04  
www.KACHELOFEN- und -KAMIN.de

**Erste Hilfe für Ledermöbel**

Wir reinigen und restaurieren Ihre Ledermöbel, ausgebleichte Lederteile, speckige Stellen, Flecken, Risse und Abschürfungen – ohne Neubezug. Wir frisieren 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

Unser Toilettentest:

# Die Alstertaler Klo-Inspektoren

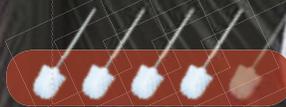
Wohin kann man gehen, wenn man mal muss? Zwei Redakteure des Alstertal-Magazins haben sich das auch gefragt und testeten todesmutig vier öffentliche Alstertaler Toiletten auf Sauberkeit und Komfort – eine Stichprobe.

## „Litfaßsäule“ S-Bahn Poppenbüttel

- Optik: 3/5
- Geruch: 4/5
- Preis: 50 Cent
- Seife/Handtuch: ja
- Spiegel: ja
- Größe: 1/5
- Klobürste: nein (nicht nötig)
- Behindertengerecht: nein



Die Litfaßsäule punktet bei der Reinlichkeit. Die ganze Zelle wird nämlich nach jeder Benutzung einmal komplett durchgespült und desinfiziert. Allerdings geht das auf Kosten des Platzes. Für mobilitätseingeschränkte Mitbürger ist solch eine Säule deshalb wohl keine Alternative.



Die Redakteure Maria Heggemann und Christian Luscher haben einige Toiletten im Alstertal genauer unter die Lupe genommen.



## Werden Sie zum Klotester!

Schicken Sie uns die besten (oder schlechtesten) öffentlichen Klos des Alstertals! Mail mit Begründung (und gerne Foto!) an: [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de), Post an den Magazin-Verlag Hamburg, Stichwort: Ich bin ein Klotester!, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg.

## U-Bahn Fuhlsbüttel

- Optik: 1/5
- Geruch: 2/5
- Preis: 50 Cent
- Seife/Handtuch: ja
- Spiegel: nein
- Größe: 2/5
- Klobürste: Nunja...
- Behindertengerecht: nein

Pluspunkt ist, dass zusätzlich zur Kloschüssel noch ein Pissoir für die Herren bereitsteht. Auch geruchlich ist's erträglich. Negativ: Tür und Oberflächen sind beschmiert, die Klopapierhalterungen angekollt, in eine Ecke steht ohne Halterung eine rüddige Klobürste gelehnt. Eklig!





## U-Bahn Volksdorf

**Optik:** 3/5  
**Geruch:** 3/5  
**Preis:** 50 Cent  
**Seife/Handtuch:**  
 Seife ja, Lufttrockner  
**Spiegel:** nein  
**Größe:** 3/5  
**Klobürste:** ja  
**Behindertengerecht:** ja

Für die Toilette spricht, dass sie behindertengerecht ist. Allerdings ist kein Spiegel vorhanden und im Waschbecken sind massive Ablagerungen zu sehen. Da auch kein Reinigungsplan aushängt, kann der WC-Besucher nicht nachvollziehen, wann es das letzte Mal gereinigt wurde.



*Die Klobürste ist alles andere als hygienisch. Leider kein Einzelfall in unserem Test.*



## Busbahnhof Poppenbüttel

**Optik:** 4/5  
**Geruch:** 1/5  
**Preis:** 50 Cent  
**Seife/Handtuch:** Seife ja, Lufttrockner  
**Spiegel:** ja  
**Größe:** 4/5  
**Klobürste:** nunja...  
**Behindertengerecht:** ja

Positiv anzumerken ist die Größe. Außerdem gibt es in der rollstuhlgerechten Toilette spezielle Vorrichtungen für Behinderte und ein zusätzliches Pissoir. Negativ: Es hängt kein Reinigungsplan aus, die Klobürste sieht entsetzlich aus und der Geruch ist kaum auszuhalten!



**Fazit:** Wer auf öffentliche Toiletten geht, muss natürlich in Kauf nehmen, dass es nicht so sauber und gemütlich sein kann wie zu Hause. Grundsätzlich kann man bei Klos ohne allgegenwärtige Toilettenfrau immer Pech haben und den Hinterlassenschaften der Vorgänger begegnen. Doch auch bei den selbstreinigenden Modellen muss man verzichten: nämlich vor allem auf Platz und Komfort. Nicht zuletzt hängt die Klo-Güte aber auch vom eigenen Geschlecht ab. Naturgemäß haben die Herren der Schöpfung weniger unter dreckigen Klos zu leiden. Die perfekte öffentliche Toilette haben wir im Alstertal nun nicht gefunden. Doch auch die absoluten Horror-Klos blieben uns erspart, und dafür kann ein Alstertaler auch dankbar sein. mh/cl



**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. (Schaustag) 12-17h

# What's up in TOWN?



Die Gastgeber Prof. Dr. Gerd-Winand Imeyer und Senator a.D. Ian K. Karan (r.) mit Moderatorin Julia Westlake



Fotografarin Elli Alibek und Unternehmerin Hourvash Pourkian



Ulf Gehrckens Aurubis AG, Hamburger Tafel-Gründerin Annemarie Dose und Herr Müller (v.l.)

Fotos: Stephan Wallocha



Peter Pusnik (Direktor Atlantic), Ärztin Dr. Gisela Horn-Moll und Aufsichtsratsmitglied der Otto Group Prof. Dr. Peer

## Diplomatischer Abend

Ende Oktober folgten rund 150 Hamburger Spitzen aus Wirtschaft, Kultur, Medien und Politik der Einladung von Senator a.D. Ian Karan und dem Honorargeneralkonsul der Republik Bulgarien, Prof. Dr. Gerd-Winand Imeyer, zum 7. „Diplomatischen Abend“ in den Großen Ballsaal des Hotel Atlantic. NDR Moderatorin Julia Westlake führte charmant durch den Abend, dessen Hauptthema „selbstverständlich“ Bulgarien war.



Unternehmer Vural Öger



Gastgeber Klaus Utermöhle, Barbara Kunst, Bundesminister Dirk Niebel und der „Optimist des Jahres“ Axel Oberdörfer (v.l.)



Dr. Karl-Joachim Dreyer (Zeit-Stiftung), Studio Hamburg Geschäftsführer Dr. Robin Houcken und Senator a.D. Gunnar Uldall (v.l.)

Fotos: Dirk Mesbaum



Bundesminister Dirk Niebel mit Verleger Wolfgang E. Buss (r.) und Silke Lange (Shell)

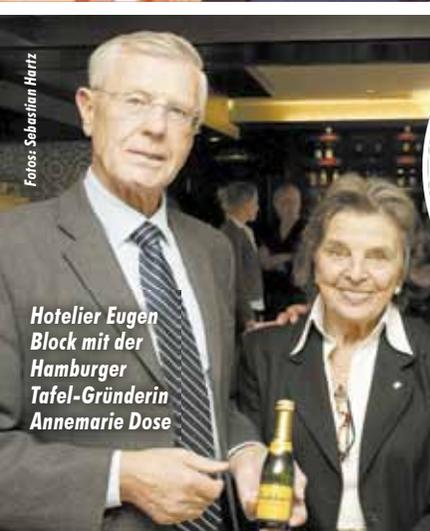
Foto: Heike Ross

## JahresOptimist

Der „Club der Optimisten“ kürte auf seinem 14. Treffen in der Hanse Lounge vor rund 200 geladenen Gästen aus Politik, Wirtschaft und Medien den „Optimist des Jahres“. Es wurde Axel Oberdörfer, Inhaber von I.T.E.M.S. Africa. Der Unternehmer erhielt den mit 10.000 € dotierten Preis aus den Händen von Bundesminister Dirk Niebel, weil er über 700 Arbeitsplätze – vorwiegend im südlichen Afrika – schuf.



Beiersdorf-Vorstand Thomas B. Quaas, Kaffee-König Albert Darboven und Firmengründer Ralph Koopmann (v.l.)



Hotelier Eugen Block mit der Hamburger Tafel-Gründerin Annemarie Dose



Elysée-Chefkoch Peter Sikorra

## weintasting

Gemeinsam mit Peter Sikorra, dem Küchenchef des Grand Elysée, hatte Gerd Rindchen, Gründer und Geschäftsführer von Rindchen's Weinkontor, zum „Kulinarischen Presseempfang“ bei Austern, Hummer und Crevetten in die Oyster Bar des Grand Elysée Hotel eingeladen. Anlass: die 17. VinoReII – Norddeutschlands größte Weinmesse, die Rindchen seit 20 Jahren ausrichtet. 140 nationale und internationale Winzer präsentierten über 400 ausgewählte Weine in der Hamburger Handelskammer.



Die beiden Rindchen's Weinkontor-Chefs Gerd Rindchen (l.) und Christoph Dippe

Fotos: Sebastian Hartz

# Home & Garden

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

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



ab 998€

260x130 cm



## Fundsache: Bombe

Ungewöhnlicher Fund im Wald: ein trauriges Relikt aus dem 2. Weltkrieg. Wie das Polizeirevier 35 mitteilte, fanden „Schatzsucher“ Anfang November im Volksdorfer Wald, nahe des Meendorfer Weges, einen Bombenblindgänger. „Der Kampfmit-

telräumdienst identifizierte den Gegenstand als Stabbrandbombe britischer Herkunft. Der Zünder lag neben der Bombe. Gefahr ging von der Stabbrandbombe nicht aus. Sie wurde abtransportiert“, erklärt Thorsten Mlitzko vom PK 35.

Weihnachtsmarkt  
Gut Stocksee Hof



WEIHNACHTSSTIMMUNG  
GESCHENKIDEEN  
WEIHNACHTSBAÜME  
KULINARISCHES

JEDEN TAG!

26. Nov. - 11. Dez.

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 B 404 - B 430 BEI BORNHÖVED



## DESIGN TEPPICHE

Modernste handgeknüpfte Teppiche aus Chicago, New York und London sind

**EINMALIG REDUZIERT!**

Wellingsbüttler Weg 123 | 22391 Hamburg  
Telefon: +49 (0)40 -53 75 98 23

Besuchen Sie unsere Webseiten  
[www.sasiam.de](http://www.sasiam.de) &  
[facebook/sasiamprivateislands.com](https://facebook.com/sasiamprivateislands.com)

Ein Alstertaler Jung auf dem Weg nach oben

# Bürgermeister kommt der nächste

**Der Hummelsbüttler Dennis Thering ist auf der politischen Überholspur. Seit 2010 ist er Vorsitzender der CDU Alstertal. Bei der letzten Wahl zog er mit der höchsten Stimmenzahl aller CDU-Politiker in die Bürgerschaft ein nun ist er im Landesvorstand. Dort ist er mit 27 Jahren der Jüngste!**

**Alstertal-Magazin:** Glückwunsch zur Wahl in den CDU-Landesvorstand. Was bedeutet das für Sie?

**Dennis Thering:** Noch mehr Arbeit. (lacht) Aber natürlich ist es eine Ehre, im obersten Hamburger CDU-Gremium am Partei-Programm und der Personalpolitik mitwirken zu können. Aktuell suchen wir nach den Gründen für unser schlechtes Abschneiden und stellen alles auf den Prüfstand, damit wir uns optimal neu aufstellen können. Deswegen arbeitet eine neu gegründete Zukunftskommission eine Strategie aus.

**Neben Ihnen ist der 30-jährige JU-Chef Carsten Ovens gewählt worden. Setzt die CDU nach der verlorenen Wahl jetzt auf die „Jugend“?** Hamburgweit teilweise, bei uns im Alstertal auf jeden Fall. Ich bin seit knapp zwei Jahren Vorsitzender und war mit 26-Jahren bei der Wahl der jüngste Spitzenkandidat. Es hat bestens funktioniert. Kein anderer CDU-Kandidat hat mehr Stimmen erhalten als ich. Die Partei tut gut daran, langfristig auf die Jugend zu setzen. **Bei der FDP klappt es mit den jungen Nachwuchspolitikern Rösler und Lindner nicht. Traut man Ihrer Altersgruppe keine vernünftige Politik zu?**

Schwer zu sagen. Die FDP hat in der aktuellen politischen Lage eine schwierige Position, natürlich auch wegen Guido Westerwelle. Trotzdem kann ein gewisser Jugendstil in der Politik erfrischend sein. Inwieweit diesem dann Politik zugetraut wird, müsste man

in einer Umfrage eruieren. **Was macht den Jugendstil der CDU aus?**

Eine vermehrte politische Aktivität. Ein Beispiel ist die Anzahl der gestellten Kleinen Anfragen. Die ist viel höher als bei älteren Abgeordneten.

**Die Grünen legen bei jeder Wahl zu. Welchen Einfluss hat das neue grüne Denken der Bevölkerung auf die Politik der CDU?**

Ole von Beust hat ja bereits das grüne Denken in den Vordergrund gestellt. Auch die Bundes-CDU hat sich gewandelt und etwa im Thema Atomkraft eingelenkt. Man hat verstanden, dass den Menschen Naturschutz & Co sehr wichtig sind.

**Klingt, als rede die Partei jetzt den Leuten nach dem Mund. Kein Wunder, dass sie ein Glaubwürdigkeitsproblem hat!**

Parteien wollen Wahlen gewinnen. Das ist so. Wenn das Pferd, auf das man setzt, nicht erfolgreich ist, ist es menschlich, die Entscheidung zu hinterfragen. Dabei kann man dann zu neuen Ansichten gelangen. Das darf nicht die Regel werden, denn man sollte seine Ideale vertreten. Aber es muss möglich sein, seine Meinung zu ändern. Wie etwa bei der Atomkraft. Viele Abgeordnete sind nach Fukushima zur Ansicht gelangt, dass sie nicht so sicher ist, wie bisher angenommen.

**Apropos Ideale vertreten. Der neue CDU-Slogan lautet: „Soziale Marktwirtschaft durch qualifizierte Zuwanderung und**

# eister, aus dem Alstertal?

gerechte Löhne stärken!“  
Das klingt nichtssagend und könnte auch von der SPD stammen. Womit wollen Sie sich von der künftig abgrenzen?

(denkt nach) Beide Aussagen zum Slogan stimmen leider. Zumal die CDU in Hamburg bezüglich der gerechten Löhne auch das Thema Mindestlöhne verabschiedet hat. In vielen Bereichen, etwa auch bei den Schulen, nähern sich beide Parteien immer mehr an und Abgrenzungen fallen schwerer. Eine ist, dass wir eine qualifizierte Zuwanderung fördern wollen und keine allgemeine wie SPD und Grüne. Eine stärkere Abgrenzung ist übrigens einer der Punkte in unserer aktuellen Programmdiskussion.

Sie haben einen schnellen Aufstieg hingelegt. Werden Sie der nächste CDU-Bürgermeister?

(lacht) Wir haben im Alstertal mit einem engagierten Wahlkampf und einem guten Ergebnis ein Ausrufezeichen gesetzt. Politik für Hamburg und speziell das Alstertal macht mir sehr viel Spaß – vor allem Gespräche mit den Bürgern. Ich bin gerade in die Bürgerschaft gewählt worden und

werde mich erst einmal auf die Arbeit an der Basis konzentrieren. Mal sehen, wie sich dann alles weiterentwickelt. Ausschließen möchte ich es natürlich nicht.

Kai Wehl,  
k.wehl@alsternet.de



Erfolg: Ist seit Kurzem im CDU-Landesvorstand: Dennis Thering.

  
*Helga Hack*  
Exklusive Maßanfertigung



## Der wahre Luxus: Individualität

Modebewusste Frauen, die einen perfekten, luxuriösen Stil bevorzugen, finden in Maßgeschneidertem ihr Traum-Outfit. Mit viel Freude und stilsicherer Beratung nimmt sich Helga Hack ihrer Kundinnen an – auch wenn Sie keine Idealmaße haben. Eine große Auswahl edler Stoffe und wunderschöner Mustermodelle in prächtigen Farben werden Sie inspirieren... ob ein Kleid, ein Hosenanzug oder ein wunderschönes Kostüm, festliche Abendroben oder Braut-Couture. Das professionelle Team erfüllt alle Wünsche.

„Mode ist, wenn man den eigenen Stil immer wieder der Zeit anpasst!“

Modeatelier Helga Hack

Lemsahler Landstr. 328 • 22397 Hamburg  
Terminvereinbarung unter: 040 - 607 40 13  
www.helgahack.de • info@helgahack.de

  
**XXL**  
**WEIHNACHTS**  
**MARKT** *irgendwie anders!*

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

**kwp**  
BAUMARKT

Mit seinen Bildern macht der Künstler Berthold von Kamptz auf sozialkritische Themen aufmerksam.

Hummelsbüttler Maler & Regisseur dreht

# Mord und Totschlag im Alstertal

Er ist Künstler durch und durch: **Berthold von Kamptz**. Der Hummelsbüttler ist als **Maler, Schauspieler** und als **Filmemacher** aktiv. Sein neuestes filmisches Werk ist der Psycho-Thriller „Missing in Hamburg – Reise ohne Wiederkehr“, der hauptsächlich im Alstertal gedreht wurde.

Fotos: Berthold von Kamptz



Der Künstler Berthold von Kamptz malt und filmt – in der Regel düster und morbide als Sozialkritik.

**Alstertal-Magazin:** Worum geht es in Ihrem neuen Film?

**Berthold von Kamptz:** Um die Aufarbeitung eines Schicksals mithilfe eines Films.

**Ihres Schicksals?**

Nicht direkt, aber es spiegelt doch einiges wider. Es geht um den arbeitslosen Filmemacher Jan Schmidt, der alles verliert und in eine Reihe seltsamer Verkettungen und Morde hineingerät. Am Ende ist nicht mehr klar, ob er, seine Ex-Freundin oder doch ein ganz anderer die Morde begangen hat.

**Wieso gerade das Alstertal als Hauptdrehort?**

Das Alstertal hat große Waldstücke. Besonders inspirierend war der Volksdorfer Wald, in dem große Teile des Films entstanden sind. Es gab dort viele Dinge zu entdecken – ein auf dem Boden liegender Lippenstift, eine verlassene Baumhöhle –, die alle mit in den Film eingebaut wurden.

**Ihre zweite große Leidenschaft ist die Malerei. Wie würden Sie Ihren Kunststil beschreiben?**

Mein Stil ist eine Mischung aus Expressionismus, Surrealismus, fantastischem Realismus und normalem Realismus, eine spezielle eigene Handschrift, die ich entwickelt habe.

**Was wollen Sie mit Ihren Werken ausdrücken?**

Ich versuche das Sehen der Leute zu fördern. Sie sollen Dinge wahrnehmen, die ihnen vorher vielleicht nicht aufgefallen wären. **Sie malen viele Selbstporträts – warum?**

Die Bilder sind in einer schweren Phase meines Lebens entstanden. Meine Mutter ist an Krebs gestorben, das stürzt einen in eine tiefe Krise. Um das zu verarbeiten, habe ich viele Selbstporträts gemalt. Frida Kahlo hat mich dabei inspiriert.

**Die meisten Ihrer Bilder sind sehr düster...**

Meine Bilder sind sehr sozialkritisch. Ich setze mich mit den Schattenseiten und Dingen wie Arbeitslosigkeit, Isolation, Scheidungen oder Familienzerrüttung auseinander. Das sind sehr aktuelle Themen.

**Was inspiriert Sie?**

Das Umfeld. Ich hatte sehr viele Trennungen im Freundeskreis. Außerdem war gerade die Grunge-Phase. Kurt Cobain hatte sich 1994 erschossen, der war ja auch Zeit seines Lebens depressiv. Was er versuchte, in seiner Musik umzusetzen, versuchte ich dann in meinen Bildern umzusetzen. Durch die Geburt meiner zwei

Kinder haben sich auch meine Werke verändert, sie sind farbenfroher und positiver geworden.

**Was machen Sie lieber, malen oder Filme drehen?**

Eine Zeit lang hab ich viel gefilmt, das ist sehr actionreich und spannend, aber auch mit einer Menge Energie verbunden. Ich male lieber. Von der heutigen Kunstszene möchte ich mich allerdings ausdrücklich abgrenzen!

**Weshalb?**

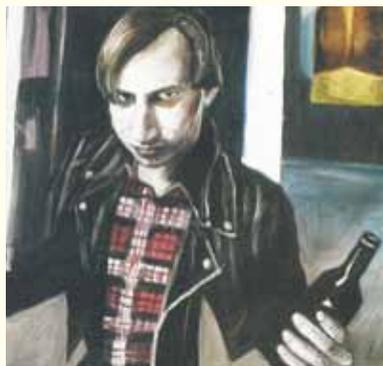
Es werden in der Kunstszene Müll, Schrott und ekelhaftes Zeug auf intelligente Art schlau geredet. Die Leute werden für dumm verkauft, fast schon entmündigt. Es geht nur noch darum, Geld zu machen und zu provozieren.

**Haben Sie Beispiele?**

Es wird mit Skandalen provoziert. Ein Chinese isst gekochten Fötus, ein Sterbender wird in einer Galerie gefilmt – was heute auf dem Kunstmarkt ist, ist schon ziemlich pervers.

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

Beliebtes Sujet von Berthold von Kamptz ist er selbst. Neben der Malerei gehört seine Leidenschaft dem Film. Aktuell dreht er einen Thriller im Alstertal.



## Sozialpreis für ISIS

Anfang des Monats wurde der **Sozialpreis 2010** der Bezirksversammlung Wandsbek an die Beratungsstelle für **Frauen und Mädchen e.V. – ISIS** verliehen. In feierlicher Atmosphäre nahmen die Leiterinnen **Mona Meyn-Lorenz und Angela Mähl** die Auszeichnung von Laudator Eckard Graage, dem stellvertretenden Vorsitzenden der Bezirksversammlung, entgegen. „Wir freuen uns sehr über diese Ehrung, die die Arbeit und das ehrenamtliche Engagement der Einrichtung, die seit 13 Jahren besteht, würdigt und anerkennt“. 12 professionell ausgebildete Mitarbeiterinnen leisten Beratungsarbeit, veranstalten Workshops sowie informative Öffentlichkeitsveranstaltungen. Der mit 2.000 Euro dotierte Preis unterstützt diese umfangreiche ehrenamtliche Arbeit! Weitere Informationen finden Sie unter [www.beratungsstelle-isis.de](http://www.beratungsstelle-isis.de).

**GLANZKLARE MÖBEL**



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

**Möbel-Glanz**

Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 52 98 09 16  
Onlineshop: [www.moebel-glanz.de](http://www.moebel-glanz.de)

## Banned Books in den USA

Die Ausstellung der **Jugendbibliothek Hoeb4U**, in der Bücherhalle Volksdorf, klärt über die Verbannung von Büchern in den USA auf. Besucher können sich vom **21. November bis 15. Dezember** anhand von eigens zusammengestellten Plakaten über das Phänomen „Banned Books“ informieren.

Jedes Jahr werden in den USA immer noch Bücher aus Bibliotheken, Unterrichtsplänen oder Buchhandlungen entfernt. Dabei wird zwischen den „angefochtenen“ (challenged), deren Verbannung beantragt wurde und Büchern, die tatsächlich entfernt werden (banned), unterschieden. Zu den angefochtenen Büchern gehört zum Beispiel auch die weltweit erfolgreiche Buchreihe von Joanne K. Rowling: „Harry Potter“. Der GUND in diesem Fall: Respektlosigkeit gegenüber Autoritätspersonen. Aber auch „Der Steppenwolf“ von Hermann Hesse, ein Klassiker der Weltliteratur, steht auf der Liste.

Die Ausstellung zeigt Gründe für die Verbannung verschiedener Bücher und stellt bekannte Beispiele zum Ausleihen zur Verfügung. Weitere Infos unter: **Tel.: 60912290**

**Die Jugendweihe Hamburg e.V. Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein**  
der  
**Jugendweihe Deutschland e.V.**  
lädt ein zur

**Jugendfeier 2012**  
am 26. Mai 2012  
in der **Laeiszhalle Hamburg**

**Vorbereitungsabende:**  
in und um Hamburg ab  
Dezember 2011:

Ahrensburg, Barmbek, Bergedorf, Bergstedt/Volksdorf, Berne, Bramfeld, Eimsbüttel, Farmsen, Harburg, Langenhorn, Lurup, Niendorf, Norderstedt, Kaltenkirchen, Pinneberg

**Anmeldung sofort:**  
**Jugendweihe Hamburg e.V.**  
Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg  
**Tel.: 040 - 25 66 21**  
**(Frau Schümann);**  
**Fax: 040 - 21 90 47 27**  
E-mail: [Jugendweihe-hamburg@web.de](mailto:Jugendweihe-hamburg@web.de)  
Homepage:  
[www.jugendweihe-hamburg.de](http://www.jugendweihe-hamburg.de)

**OASIS Getränkemarkt**  
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67

**Schlafwandel®**  
SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

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

*Anlieferung und Montage  
kostenlos*



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)

**Exklusive Leuchten**  
Antiklampen und Schirmanfertigung  
*Stilleuchten Götzl*  
Inh. S. Menk

in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2  
BAB-Abf. Stapelfeld, Nähe U-Bhf. Berne  
Telefon: 040/644 85 79 - Fax: 040/644 75 12  
[www.stilleuchten-goetzl.de](http://www.stilleuchten-goetzl.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)



**Platz 5 nach 4.200 Seemeilen (7.800 km): Das schaffte Jörg Riechers beim Minitransat 2011. Einer der härtesten Einhand-Regatten der Welt. Unter anderem, weil die Yachten der Klasse Mini gerade einmal 6,50 Meter lang sind!**

Fotos: Christophe Breschi

Hummelsbüttler bei Atlantik-Einhandregatta in Top 10

# Beste(r) Deutscher – ever



**Das Ziel – ein Platz auf dem Treppchen – verfehlt, aber angekommen: Das ist das Ergebnis des Hummelsbüttlers Jörg Riechers. Trotz eines Risses im Kiel erreichte er beim Minitransat 2011 von Frankreich nach Brasilien Platz 5 von 83 gestarteten Seglern. Seit Einführung der Regatta 1977 die beste Platzierung eines Deutschen!**

**Alsteral-Magazin:**

**Du wolltest unter die Top 3 (wir berichteten), bist aber „nur“**

**5. geworden. Was überwiegt: Enttäuschung oder Zufriedenheit?**

**Jörg Riechers:** Es wechselt täglich. Aber mit der Zeit überwiegt nach und nach die Zufriedenheit, denn es ist mir gelungen, mit meinem angeschlagenen Boot in die Regatta einzugreifen und als Fünfter ins Ziel zu kommen.

**Was ist mit deinem Mini passiert?**

9 Tage vor Salvador (in den Doldrums) entdeckte ich bei einem Routinecheck einen langen Riss an der Kielvorderkante, der sich mit den Bootsbewegungen immer öffnete und schloss, so als wenn der Kiel zu mir sagen würde „Pech gehabt, Joerg, das war’s“. Grund: Im Kopf-

bereich (zwischen Kielachse und den Verstellblöcken) begann der Kiel zu delaminieren, er löste sich quasi auf. Und das 1000 Meilen von jedem Land entfernt! Ich habe den Kiel mit Carbon repariert. Das hielt gut 2-3 Tage, dann brach die Stelle wieder auf. Danach habe ich alle verfügbaren Tampen um den Kielkopf im Rumpf gewickelt, um ihn zu stabilisieren. Trotzdem hat sich der Zustand stündlich verschlechtert. Am Ende half nur MP3 hören, das Ganze zu ignorieren, um sich auf das Segeln konzentrieren zu können und zu beten. 10 Stunden später im Ziel, und der Kiel wäre wohl abgefallen. Wegen dieser Umstände ist Platz 5 wirklich okay.

**Auch war es Pech, oder hast du auch Fehler begangen?**

Beides. Die Platzierung lag auch stark an mir. Ich bin die Passage der Kap Verden nicht sehr gut angegangen und in den Doldrums habe ich eine wirklich schlechte Taktik gewählt. Dort begann auch das Drama

mit dem Kiel. Davon darf ich mich künftig nicht so aus dem Konzept bringen lassen. Um derartige Regatten gewinnen zu können, muss ich noch cooler und abgeklärter werden. Ein Schwachpunkt, an dem ich mit mentalem Training arbeite

**Wie sieht dein Fazit aus?**

Mit etwas mehr Glück und einer nur ein klein wenig besseren Taktik wäre das Podium leicht zu erreichen gewesen. Aber ich stehe mit leeren Händen da. Obwohl mein Bootspeed super war. Ich hatte nach Teamworks Evolution (dem Siegerboot) den besten Durchschnittsspeed, aber leider auch die meisten Meilen, so gewinnt man eben nicht. Aber ich habe seglerisch viel gelernt und auch viel über mich selbst herausgefunden. Beispielsweise, dass ich es schaffe, ein Boot, das ich eigentlich hätte aufgeben müssen, mit Bordreparaturen im Rennen zu halten. (Neben dem Kielproblem gab es in der ersten Etappe ein unverschuldetes Ramming mit Loch

in der Bordwand, d.Red.) Solch extreme Erfahrungen habe ich vorher nie sammeln können. Sie sind wichtig für mein großes Ziel – das Vendée Globe 2016. Während der Regatta muss ich es nämlich können. Insofern bin ich, was diesen Bereich betrifft, hoch zufrieden.

**Ab 2012 willst du dich auf die Class40 konzentrieren. Peilst du trotzdem das Minitransat 2013 an, um dich zu verbessern?**

2012 bis 2014 ist bis auf wenige Regatten in der Klasse Mini für die Class40 reserviert. In Frankreich wird gerade ein auf mich zugeschnittenes sehr schnelles Bött gebaut. Ein neuer und toller Schritt im Mare Programm. Trotzdem ist das Minitransat für mich nicht vom Tisch. Ich würde gerne 2015 oder 2017 nochmal teilnehmen, um mir endlich meinen Podiumsplatz zu holen oder noch besser als erster Ausländer den Franzosen diese Regatta mal abzuluxen.

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

DAS GROSSE EREIGNIS IN HAMBURG-CENTRUM IN DIESEN TAGEN



# RÄUMUNGSVERKAUF

GROSSE AUSWAHL AN HOCHWERTIGEN ZIEGLER, NEPAL UND PERSER  
TEPPICHEN SOWIE ANTIKEN CHINA MÖBELN UND DESIGNER STOFFEN!

**GÄNZLICHE GESCHÄFTSAUFGABE**



ECHTE TEPPICHE

jetzt  
ab:

**900,-**

**TEPPICHE, MÖBEL & STOFFE  
ALLES MUSS RAUS!**

In der gesetzlich zur Verfügung stehenden befristeten kurzen  
Zeit wird der gesamte vorhandene Warenbestand zu  
reduzierten Preisen veräußert!

## INSOLVENZ-VERKAUF

NUTZEN SIE DIESE EINMALIGE UND  
LETZTE GELEGENHEIT!

bis zu **75%**

# WOHN OUTLET

GERTRUDENKIRCHHOF 9 . 20095 HAMBURG-CENTRUM  
(ECKE SPITALERSTRASSE, RÜCKSEITE DER DEUTSCHEN BANK)  
ÜBER CRAMER TEL.: 040 / 33 44 39 79



Bessere Qualität, mehr Vielfalt: Auch beim NDR wird umgestellt!

Mitmachen und HD-Receiver gewinnen!

empfangbar. Hinzu kommen eine erheblich verbesserte Bild- und Tonqualität, und die Möglichkeit zum Empfang des hochauflösenden HD-Fernsehens. Das Erste und ARTE senden bereits in HD-Qualität, das NDR Fernsehen wird ab 1. Mai 2012 vollständig in HD-Qualität zu empfangen sein. Ratsam ist ein frühzeitiger Tausch der analogen Satellitentechnik, denn bundesweit sind rund 3,5 Millionen Haushalte betroffen. Ob man als Fernsehzuschauer betroffen ist, lässt sich ganz einfach testen: Es muss lediglich der Videotext Seite 198 beispielsweise im NDR Fernsehen aufgerufen werden, und man erhält einen entsprechenden Hinweis, ob man betroffen ist.

Um die Vorteile der digitalen Satellitenübertragung nutzen zu können, benötigen die Fernsehzuschauer ein digitales Empfangsgerät mit dynamischer Program Map Table (PMT). Die PMT sorgt für die Umschaltung in das „richtige“ NDR Landesprogramm, damit um 18 Uhr sowie um 19.30 Uhr das „Hamburg Journal“ zu sehen ist. Die meisten HD-Receiver beherrschen diese Technik. Unter [www.ndr.de/digital](http://www.ndr.de/digital) bietet der NDR weitere Informationen. Für individuelle Fragen hat der NDR weiterhin eine Service-Hotline eingerichtet. Unter 01805 11 77 99 (14 ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, höchstens 42 ct./Min. aus den Mobilfunknetzen) beantworten Fachleute täglich von 8.30 Uhr bis 20.30 Uhr alle Fragen rund um den digitalen Empfang.

## Schon umgestellt?

**Analog ist out: 2012 ist das Jahr des digitalen Fernsehens. Um das zu feiern, verlosen NDR und Alstertal-Magazin zwei HD-Receiver!**

Am 30. April 2012 endet die analoge Satellitenübertragung für rund 730.000 norddeutsche Haushalte. Der Empfang von Fernseh- und Hörfunkprogrammen über Satellit ist dann ausschließlich digital möglich. Viele zögern noch sich umzustellen. Doch schon jetzt können die Zuschauer von der

Digitalisierung profitieren: Alle „Dritten“ Fernseh- und alle Radioprogramme der ARD sind auf dem digitalen Satelliten vertreten. Dazu gehören auch alle NDR Landes- und Hörfunkprogramme; und natürlich sind auch alle weiteren Programme von ARD und ZDF sowie der kommerziellen Anbieter

**HD-Receiver Verlosung! NDR und Alstertal-Magazin verlosen zwei hochwertige HD-Receiver (TechniStar S1, Wert jeweils 150 Euro)! Einfach Postkarte mit Stichwort „Umgestellt“ ans Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder Mail an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de)!**

## Traditioneller Guts-Weihnachtsmarkt



**Weihnachtsmarkt in idyllischem Ambiente: Alles rund um das Fest der Liebe findet sich auf dem Gelände und in den Scheunen des Gutes Stockseehof.**

Vom 26. November bis zum 11. Dezember öffnet das **Gut Stockseehof** in Stockseehof wieder die Tore für seinen traditionellen **Weihnachtsmarkt**. Über 120 in- und ausländische Aussteller präsentieren auf dem Hof der Anlage und in mollig warmen Fachwerkscheunen Christbaumschmuck, Geschenke, Holzspielzeug, Kunsthandwerk und Antiquitäten. Außerdem gibt es alles für die weihnachtliche Tafel: Enten, Gänse, Wildfleisch, Äpfel, Datteln, Nüsse und vieles

mehr wie beispielsweise Weihnachtsbäume in allen Sorten und Größen – frisch geschlagen aus dem gutseigenen Forst. Glühwein, kräftige Erbsensuppe, Gebäck und Waffeln aus der Gutsküche runden das Angebot ab.

**Öffnungszeiten:** täglich von 11 bis 18 Uhr. Eintritt: in der Woche frei / am Wochenende 4 € für Erwachsene. Er wird beim Kauf eines Weihnachtsbaumes angerechnet. Weitere Informationen gibt es unter **Tel. 04526-1780** oder **[www.stockseehof.de](http://www.stockseehof.de)**.

## Shoppen im Michel



**In ungewöhnlichem Ambiente Weihnachtsgeschenke finden: das geht in der Michel-Krypta vom 25. bis zum 27. November!**

Auf dem **St. Michaelis Weihnachtsmarkt** präsentieren dieses Jahr über 100 Aussteller ihre Waren rund um das Fest der Liebe. Ein Rundgang über diesen stimmungsvollen Markt in und an Hamburgs Wahrzeichen Nummer

eins beginnt in der „Krypta“, dem Gewölbe unter dem Michel, führt über das Außengelände ins Gemeindehaus und endet im „Weihnachtswald-Cafe“. **Öffnungszeiten: 25.11. 15-19 Uhr, 26./27.11. 11-19 Uhr.** Eintritt: frei.

Pünktlich zum „Fest der kleinen Leckereien“: Alstertaler lernen, wie man sie herstellt.

# Die (Hobby)-Pralinenmacher



**Pralinenkurs-Teilnehmer. Nur beste Schokolade zählt: Daniel Biebl, Vater Kurt Biebl, beide Confiserie-Paulsen; Verleger Wolfgang E. Buss, Andreas Bartmann, Globetrotter und Stephan Kugel (ECE).**

„Das Wichtigste sind gute Zutaten!“ So beginnt Daniel Biebl seinen Pralinen-Kursus. „Edle Schokolade, oder wie Fachleute sagen „Kuvertüre“, also reinste Schokolade ist der Hauptbestandteil.

Auf dem Lehrplan stehen Butter-Trüffel und die knapp 20 Schüler der Chocolatierskunst vermischen Butter, Gewürze, teure Spirituosen und Kuvertüre zu einer Rohmasse.

Spritztülle, Papierspritztüte zum Garnieren, Löffel, Schaber und gute Laune sind die Werkzeuge. „Das Kniffligste für Anfänger ist stets die richtige Temperatur der Schokolade und der Rohmassen“, erklärt Konditorin Laura Pösche. Also rein in den Kühlschrank, nach zehn Minuten wieder raus, nachtemperieren etc.

Auf die Frage flüssig, halbfest und fertig richtet sich die Konzentration der Lecker-Lehrlinge. Stattgefunden hat der Kurs als Premiere in der MeridianSpa Kochschule. Ausrichter ist die erstklassige Confiserie Paulsen. Ihr Eigentümer Kurt Biebl betreibt den ARKO-Shop im AEZ.

*Kursinfo: [www.kochschule-meridian.de](http://www.kochschule-meridian.de) oder [Confiserie-Paulsen](http://Confiserie-Paulsen.de), Tel. 28 57 30 45; [www.confiserie-paulsen.de](http://www.confiserie-paulsen.de);*



**Noch nicht für den Verkauf bestimmt: Erste Ergebnisse zum Verschenken.**

## „Rundherum wohlfühlen.“

„Wir bieten Ihnen persönliche und individuelle Beratung in einem Ambiente, das zum Verweilen einlädt.“

- Cellulitebehandlung/Gewebestraffung mit Lipomassage (Endermologie)
- Falten-/Doppelkinn-/Dekolletébehandlung mit Liftmassage (Endermologie)
- Ultraschall-Behandlung mit MedContour
- Wimpernverlängerung und – verdichtung (LUXUSLASHES)
- Klassische Kosmetikbehandlungen mit BABÖR
- Mikrodermabrasion
- Maniküre, Pediküre – auch mit der Neuheit Shellac
- Faltenunterspritzung mit Hyaluron

Ist etwas für Sie dabei? Dann rufen Sie uns gerne an.  
Wir, Martina Stacks & Birgit Griese, freuen uns auf Sie.



Einführungsangebot bis Weihnachten  
Euro 160,00 (statt Euro 190,00)

FIGUR } ATELIER  
ALSTERTAL

FigurAtelier Alstertal  
Rolfinckstraße 39 · 22391 Hamburg  
Tel.: 040 53250840 · Fax: 040 53250841  
[info@figuratelier-alstertal.de](mailto:info@figuratelier-alstertal.de)  
[www.figuratelier-alstertal.de](http://www.figuratelier-alstertal.de)



## ANZEIGEN

**Krankengymnastik** Praxis für **Physiotherapie & Prävention**

für alle Bereiche der Medizin:

- Reflektorische Atemtherapie • Bobath
- Manuelle Therapie • Lymphdrainage • PNF
- Kiefergelenkerkrankungen (CMD) • Brügger • etc.

**Diverse Präventionskurse:**

- Rückenschulkurs, auch für Kinder
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

*Viele Krankenkassen übernehmen bis 80 % der Kursgebühr*

**Carla Hövelmann-Bock**

Moorhof 7 • HH-Poppenbüttel • Tel.: 6921 4446 • Fax: 6921 4447  
 info@praxis-hoevermann-bock.de • www.praxis-hoevermann-bock.de • Hausbesuche

Expertentipp von Carla Hövelmann-Bock,  
 Praxis für Physiotherapie & Prävention

## Beckenbodenschule für Blase, Gebärmutter und Darm



Werden Sie unsicher, wenn Sie unverhofft husten, niesen oder lachen müssen? Oder kennen Sie jede Toilette in Ihrer Umgebung? Mit der Beckenbodenschule können Sie diesen Problemen entgegensteuern. Die Beckenbodeninsuffizienz ist eine Erkrankung, die von den Betroffenen oft nur mit Scham erwähnt wird und die damit Gefahr läuft, in ihrer Bedeutung heruntergespielt zu werden. Der Erhalt unserer Beckenbodenfunktion ist enorm wichtig. Umso erschreckender sind die stetig ansteigenden

Zahlen der Betroffenen. Viele Beschwerden wie Haminkontinenz, Blasenerkrankungen oder Infektionen hängen mit der Schwäche der Beckenbodenmuskulatur zusammen und wirken sich gravierend auf den Alltag der Betroffenen aus. Eine Beckenbodenschwäche wird durch Schwangerschaft, Übergewicht, Stress, andauernde Fehllage oder chronischen Husten gefördert. Das Risiko einer Inkontinenz steigt mit zunehmendem Alter, da der Beckenboden erschlafft. Ein gezieltes Muskeltraining beugt Beschwerden vor und kann heilen. Damit die Gymnastik zielgerichtet durchgeführt werden kann, bedarf es der qualifizierten Anleitung. Durch das effiziente Training beim Physiotherapeuten lassen sich oft schon nach wenigen Behandlungen erstaunlich positive Ergebnisse erzielen. Die Betroffenen lernen, ihre Muskulatur gezielt einzusetzen, und erhalten Tipps, die sie in belastenden Alltagssituationen anwenden können. Sie erfahren physiologisches Atemverhalten und eine aufrechte Haltung. Das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur ist verbunden mit Körperwahrnehmungübungen. Je nach Schweregrad der Inkontinenz werden sechs bis zwölf Einzelbehandlungen empfohlen, bevor die Patienten im Kurs trainieren können. Übrigens: Die Beckenbodenschule gehört zum Präventionsprogramm und benötigt keine ärztliche Verordnung. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen die qualifizierten und geprüften Kurse mit bis zu 80 Prozent – ein Grund mehr, an Ihre Gesundheit zu denken!

[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

**20% Weihnachtsrabatt**  
 für Neukunden bis zum 31.12.2011



Lesen Sie unsere Magazine auch online:



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





ANZEIGEN

Expertentipp von Dr. Matthias Engeln

## Effektive Wurzelkanalsterilisation – viel Wirkung, keine Nebenwirkung

Die Endodontie bzw. Wurzelkanalbehandlung bei entzündeten Zähnen hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Die Erfolgsaussicht der Behandlung hat stark zugenommen und verhält sich proportional zum Aufwand. Heute wird zuerst der erkrankte Zahn aufgebohrt, um dann den Kanal zu reinigen und zu spülen. Die Wurzelbehandlung ist eine Kombination aus chemischer und mechanischer Reinigung. Je weiter und tiefer der Kanal aufbereitet wird, desto mehr entzündliches Material kann entfernt werden. Diesen Biofilm abzutragen ist das Ziel. Die Wurzelkanaldesinfektion mit der antimikrobiellen photodynamischen Therapie trägt zum Erfolg wesentlich bei. Sie erhöht die Erfolgsaussichten. Die Behandlungszeit wird verkürzt und es kommt zu einer deutlichen Schmerzreduktion. In den Wurzelkanal wird ein Farbstoff eingebracht. Dieser Photosensitizer reagiert auf eine bestimmte Laserlicht-Wellenlänge. Es entsteht aktiver Sauerstoff, der die Bakterienmembran schädigt

und somit das Bakterium zerstört. Das Ergebnis ist ein sauberer Wurzelkanal, der nun im Anschluss mit einer plastischen Masse gefüllt werden kann. Diese sanfte Laserbehandlung verhindert in vielen Fällen weitere chirurgische Maßnahmen, wie z.B. eine Wurzelspitzenresektion oder final eine Zahnextraktion.



**Dr. Engeln & Dr. Schomaker**  
*we care for your smile*

**Praxis für Zahnheilkunde**

**Bohren? Nein. Danke!®**

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

Heegberg 13 • am AEZ in Poppenbüttel • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 / 602 39 49 • [www.zahnarzt-hamburg.biz](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	14:00-18:00	14:00-19:00	14:00-17:00

**ZAHNARZTPRAXIS  
FÜR KINDER**

**DR. KATHARINA DORANDT  
UND KOLLEGEN**

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

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

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

SYLVIA  
SCHACHT

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



**Implantologie**  
**Borsay Hamburg**  
 Ihre Zahnärzte im AEZ

# Feste Zähne an einem Tag

**Schluss mit wackligem Zahnersatz, verspricht Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay: Ein neues Implantatkonzept soll Patienten das unbeschwerte Lachen ermöglichen. Wir sprachen mit ihm!**

**Red.: Prof. inv. Borsay, Sie sind Zahnarzt und bilden seit Jahrzehnten Zahnärzte in Ihrer Praxis fort. In welchen Bereichen der Implantologie lernen die Zahnärzte bei Ihnen?**

Sofortimplantation, Implantatchirurgie und Prothetik, Knochenaufbautechniken, Laserzahnheilkunde sind die aktuellen Fortbildungsthemen. In diesem Jahr hatte ich fünf solche Weiterbildungskurse in unserer Praxis. Die teilnehmenden Zahnärzte kamen aus dem ganzen Bundesgebiet.

**Sie halten auch für Patienten Info-Abende über Zahnimplantate.**

Dass Zahnimplantate die natürlichste und komfortabelste Alternative zu herkömmlichem Zahnersatz sind und sich seit vielen Jahren bestens bewährt haben, wissen wir. Unsere Patienten sind begeistert, wenn sie während einer Behandlung innerhalb von etwa einer Stunde das Implantat und den provisorischen oder sogar den endgültigen Zahnersatz erhalten. Diese neue Methode erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Zahntechniker, das heißt, ein praxiseigenes zahntechnisches Labor ist für eine schnelle und genaue Arbeit notwendig. Also, alles aus einer Hand.

Sofort-Implantationen mit dreidimensionaler Planung sind eine High-Tech-Variante der Implantation, bei der die Operation anhand exakter, vorher ermittelter Computermessungen genau geplant wird. Das sind enorme Vorteile, die sicher auch für viele Patienten sehr interessant sein werden. Die Behandlung wird



**Bei der Sofort-Implantation wird mittels Hightech vorher alles exakt geplant.**

auf einen Tag reduziert, so werden Gesundheit und Geldbeutel optimal geschont.

**Wie behandeln Sie ängstliche Patienten?**

Der Eingriff kann auch in Narkose oder Dämmer Schlaf minimalinvasiv erfolgen.

**Haben Sie auch für Prothesenträger eine Lösung?**

Es gibt Hilfe auch für Prothesenträger: Mit den MDI-Dental-Implantaten schaffen wir es in nur einem Behandlungstermin, dass eine Prothese auf Dauer stabil sitzt. In der Regel können die Mini-Dental-Implantate direkt nach der Behandlung belastet werden. Die Patienten verlassen die Zahnarztpraxis mit einem sicheren Gefühl und einem

strahlenden Lachen. Sie können sich an unseren kostenlosen Infoabenden informieren lassen.



**Das Röntgenbild können die Patienten direkt im Behandlungszimmer auf dem LCD-Bildschirm sehen.**



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

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

**Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel**

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

**KOSTENLOSE INFOVERANSTALTUNGEN FÜR PATIENTEN:**

**Dienstag, 29.11.2011, 18 Uhr  
 und Freitag, 2.12.2011, 14 Uhr  
 in unserem Institut EAID  
 European Academy of Implant  
 Dentistry, Heegbarg 29, 7. OG,  
 Hamburg-Poppenbüttel direkt  
 im AEZ über der Apotheke.  
 Bitte um Anmeldung, da nur  
 begrenzte Teilnehmerzahl:  
 040/50 68 86 23. [www.borsay.com](http://www.borsay.com)**

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



**ALSTER TV**



ANZEIGEN

Expertentipp von Medizintechnikerin Dipl.-Ing. Elham Djafari, „Medical Beauty Elinina“

## Anti-Aging – Konzept für erhöhte Lebensqualität

Die Lebenserwartung des Menschen erhöht sich jedes Jahr um ca. drei Monate und dieser Trend dauert an. Das Konzept Anti-Aging ist darauf ausgelegt, die späten Lebensjahre mit einer hohen Lebensqualität zu verbinden, obwohl die Spuren des Alters sichtbar werden. Die körperliche Belastbarkeit lässt genauso nach wie die Hautqualität. Mit zunehmendem Alter werden in der Haut Enzyme gebildet, die Kollagenfasern schädigen. Zudem lässt die Kraft der Muskeln nach – die Haut wird schlaff. Auch wenn das biologische

Alter zunimmt, möchte man diese Anzeichen möglichst weit hinauszögern. Anti-Aging-Produkte versuchen deshalb, die Haut mit blockierenden Wirkstoffen anzureichern. Mittels Ultraporese wird die natürliche Barriere der Haut überwunden. In der Hornschicht werden Mikroporen erzeugt, sodass kosmetische Wirkstoffe tief in die Haut eindringen können. Dadurch erhöht sich die Zahl der möglichen penetrierenden Stoffe erheblich. Der Hochvoltimpuls, der durch Ultraporese erzeugt wird, bewirkt außerdem Muskelaktivierung, Durchblutungssteigerung, Lymphaktivierung und Straffung des Bindegewebes.



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

## Tanzen – der kleine Bildungsurlaub

Was versuchen wir Frauen nicht alles, um unsere Partner zum Tanzen zu bewegen? Vielleicht hilft ja der Hinweis, dass Tanzen schlau macht... Wissenschaftler aus den USA und Kanada haben 2009 erstmals untersucht, welche Gehirnregionen beim Tanzen aktiv sind, und kamen zu unerwarteten Ergebnissen. Neben den motorischen Bereichen war vor allem der „Pecuneus“ beschäftigt, der für die Orientierung und den Raumsinn verantwortlich ist. Dieser wiederum ist eng verknüpft mit anderen Hirnfunktionen wie Gedächtnis, Sprache, Lernen und Emotionen. Tanzen bringt das Gehirn also in den Turbogang. So überrascht es nicht, dass Profitänzer in einem anderen Versuch, bei dem Konzentration und Aufmerksamkeit getestet wurden, deutlich besser abschnitten als Tanzmuffel. Und das liegt

offenbar nicht nur an der Bewegung an sich. Denn im Gegensatz zu anderen Sportarten verlangt das Erlernen von Tänzen – vor allem von Paartänzen – permanent Entscheidungen über Richtung, Haltung und Tempo. Das lässt die Synapsen sprießen und funktioniert bei Kindern genauso wie im hohen Alter. Wir Frauen wussten das natürlich schon längst und sind deshalb auch bereits einen Schritt weiter: Wir erfreuen uns nicht nur daran, dass wir mit jedem Tanz ein wenig klüger werden, sondern genießen dazu Woche für Woche das Zusammensein mit unserem Liebsten, die schöne Musik und ein Stück Ballsaal-Feeling – kurz: einen kleinen (Bildungs-) Urlaub vom Alltag!



  
**MEDICAL BEAUTY „ELININA“ ÄRZTEHAUS**  
 Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung und ästhetische Hautbehandlung

Beauty-Geheimnis für jüngeres Aussehen mit dem **REVIDERM-SYSTEM**  
 Mikrodermabrasion + Ultraschall



**3**  
 Behandlungen  
 +1 gratis

Stormarnplatz 1  
 22393 Hamburg  
 Tel.: 600 49 849  
 www.elinina.de  
 mail@elinina.de

**Urlaub vom Alltag**

Genießen Sie es, tanzen zu lernen: Im märchenhaften Ballsaal, verzaubert von stimmungsvollem Licht, dazu Ihr Lieblingssong ...  
 Schöner kann Urlaub auch nicht sein!

Übrigens: Ein Tanzkurs ist ein tolles Geschenk mit Langzeitwirkung!  
 Im Januar beginnen die neuen Paartanzkurse für Jugendliche und Erwachsene.

  
[www.s-eins.com](http://www.s-eins.com)

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

Expertentipp von Kathrin Schiemann-Knauf, Rechtsanwältin mit dem fachlichen Schwerpunkt Steuerrecht und Partnerin des Steuerbüros Schiemann & Partner

## Durchschnittlich 823 Euro Einkommensteuer-Erstattung



Gemäß dem Statistischen Bundesamt lag die durchschnittliche Steuererstattung für Arbeitnehmer, die außer Lohn bzw. Gehalt und Kapitaleinkünften keine anderen Einkünfte hatten, bei durchschnittlich 823 Euro. Für 88 Prozent der Steuerpflichtigen mit Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit ergab sich damit eine Einkommensteuer-Erstattung. Dennoch kommen viele Arbeitnehmer nicht dazu, eine Einkommensteuererklärung abzugeben. Leider verschenken sie dadurch häufig bares Geld. Immer wieder sprechen wir mit Mandanten, die auch in Vorjahren keine Einkommensteuererklärung abgegeben haben. Viele wissen nicht, dass die Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmer rückwirkend für vier Jahre möglich ist. Das bedeutet, dass bis zum 31.12.11 noch die Einkommensteuererklärung für 2007 abgegeben werden kann. Das hat jüngst auch der Bundesfinanzhof bestätigt (Aktenzeichen: VI R 53/10). Und es kommt noch besser: Nach dem 15. Monat nach Ablauf des Veranlagungsjahres verzinst das Finanzamt die Einkommensteuer-Erstattung

mit monatlich 0,5 Prozent, das ergibt 6 Prozent jährlich. Beispielsweise ergibt sich auf eine Einkommensteuererstattung von 1000 Euro für das Jahr 2007 im November 2011 noch eine Zinsgutschrift von 155 Euro. Viele Arbeitnehmer hält von einer Steuererklärung die Ungewissheit darüber ab, ob sich eine Steuererklärung überhaupt lohnt. Steuererklärungen lohnen sich regelmäßig beispielsweise bei Ausgaben in beruflichem Zusammenhang von mehr als 920 Euro jährlich, bei nennenswerten Ausgaben für die Altersversorgung oder falls Arbeitnehmer nur einen Teil des Jahres gearbeitet haben, z.B. aufgrund einer Elternzeit oder Arbeitslosigkeit. Auch bei außergewöhnlichen Belastungen wie hohe Krankheitskosten, bei haushaltsnahen Dienstleistungen und bei Handwerkerleistungen ergeben sich in der Regel Steuererstattungen. Ebenso sind Kinderbetreuungskosten, die nicht vom Arbeitgeber übernommen werden, häufig steuerlich absetzbar. Solche und weitere Punkte berücksichtigt natürlich jedes Steuerbüro bei der Erstellung der Steuererklärung. Häufig lässt sich bereits beim ersten unverbindlichen Gespräch mit dem Steuerbüro abschätzen, ob sich eine Steuererklärung überhaupt lohnt.

Expertentipp von Dr. med. dent. Stephan Sinn

## Humane Papillomaviren, eine neue Gefahr für die Mundhöhle

Riskantes Liebesleben: Oralsex – vor allem mit wechselnden Partnern – ist ein Risikofaktor für Krebs im Mund- und Rachenraum. Durch orale Sexualpraktiken gelangt in vielen Fällen das Humane Papillomavirus (HPV) über die Schleimhäute der Genitalien in den Mund des Partners. Dort kann es bei Männern wie bei Frauen Krebs verursachen. Besonders gefährdet ist, wer Oralsex mit häufig wechselnden Partnern praktiziert. Das haben amerikanische Wissenschaftler von der Johns-Hopkins-University in Baltimore herausgefunden. Wer im Laufe des Lebens mit mehr als sechs Partnern Oralsex hatte, hat ein neunmal höheres Risiko, an Mundkrebs zu erkranken als Menschen, die diese Praktik nicht anwenden. Die HP-Viren können über Jahre im menschlichen Körper inaktiv sein, bis sie zu Genitalwarzen oder Geschwüren führen. Bei rund 60 Prozent der Bevölkerung fanden Mediziner Antikörper gegen das HP-Virus im Blut, was auf eine vergangene oder akute Virusinfektion hindeutet. In den

meisten Fällen zeigen sich keine Symptome, doch steigt besonders bei den Hochrisikovarianten des HP-Virus wie HPV 16 für Frauen die Gefahr für Gebärmutterhalskrebs. Junge Mädchen können sich im Alter zwischen 12 und 17 (Empfehlung des Robert-Koch-Institutes) gegen dieses Virus impfen lassen – mit Erfolg, was die Quote an Gebärmutterhalskrebs-Diagnosen anbelangt. Selbst Frauen, die älter als 17 sind, können noch von einer Impfung profitieren. Forscher überlegen jetzt, die Wirkung des HPV-Impfstoffes auch für Jungen und Männer im Kampf gegen Mundhöhlenkrebs zu erproben. Die häufigste Ursache für Mundhöhlenkrebs war und ist immer noch die „Fröhliche Trias“ – rauchen, saufen und schlechte Mundhygiene. Aber früh erkannt ist Mundhöhlenkrebs gut heilbar.



### Schiemann & Partner Rechtsanwältin Steuerberater

- Steuererklärung • Jahresabschluss • Rechtsberatung •
- kostenloses und unverbindliches Informationsgespräch •
- [www.schiemann-partner.de](http://www.schiemann-partner.de) • Tel. 040 - 65 860 765 •
- Heegbar 113 • 22395 Hamburg •

### 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

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





ANZEIGEN

Expertentipp von Matthias Vogt, LiegeDiagnoseZentrum ALSTERTAL – Rückengerecht

## Messbar besser schlafen

Die Medizin prägt den Begriff „Liegeschmerz“. Besonders häufig wird dieser Begriff in der Schulterorthopädie verwendet. Dies liegt vielleicht an der Tatsache, dass unsere Schulter, abhängig vom ganz individuellen Körperprofil jedes einzelnen Menschen, mehr oder weniger weit vom Rumpf absteht und somit Stößen, Verletzungen, etc. eher ausgesetzt ist als geschütztere Körperpartien. Der Liegeschmerz sagt zudem aus, dass er insbesondere beim Liegen auftritt. Wenn die Matratze Schmerzen auslösen oder auch nur Schmerzen verstärken würde, dann wäre dies doch zumindest ein Argument, über ihre „Qualität“ nachzudenken. Doch wie findet der- oder diejenige, der zudem noch druckempfindlich ist, überhaupt heraus, ob die Beschwerden durch die eigene Matratze gelindert oder gar verschlechtert werden? Kann man durch Probeliegen überhaupt die richtige Matratze herausfinden oder ist tagelanges, gar monatelanges Austesten nicht gleichzusetzen mit der Kapitulation des Verkäufers vor der Komplexität des Liegens? Unter dem Motto „wie gesehen, so gekauft“ wird die Verantwortung für die getroffene Auswahl auf

den Kunden abgewälzt. Die Fachwelt sucht nach objektiveren Methoden, sich diesem sehr komplexen und durchaus gesundheitsrelevanten Thema zu nähern. Die passende Antwort liefert ein medizinisch anerkanntes Messsystem. Diese Messtechnik liefert Druckdaten zwischen Körper und Matratze, also genau dort, wo es darauf ankommt und wo man mit bloßem Auge oder Handunterschieben nicht hinkommt. Ihr Vorteil: Diese mobile Messtechnik kann auch bei Ihnen zu Hause eingesetzt werden und so womöglich von der Quelle der Schmerzen ausgehend mit dazu beitragen, die Ursache des Liegeschmerzes herauszufinden und gar lindern zu helfen. Sind Beschädigungen am Schultergelenk selbst oder der Muskulatur vorhanden, sind Physiotherapie oder in letzter Konsequenz ein operativer Eingriff nicht zu umgehen. Doch auch danach oder begleitend zur Physiotherapie sollten die Betroffenen Wert darauf legen, in der nächtlichen Ruhe- und Regenerationsphase frei von Liegedrücken schlafen zu können.



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

Lungen- und Bronchialheilkunde  
 Allergologie  
 Schlafmedizin

*Wir nehmen uns Zeit für Sie.*

## Kostenlose LiegeDiagnose

mit einem weltweit einzigartigen, medizinisch anerkannten Mess-System

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

... überzeugen Sie sich selbst!

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

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

**RÜCKENGERECHT**  
 messbar besser schlafen



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

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



ANZEIGEN

Expertentipp von Christiane Schlüter, HYPOXI-Studio Alstertal und Wandsbek

## Schönheit, die unter die Haut geht



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 verbrannt. 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 deutliche und langfristige Erfolge erzielt werden.

## HYPOXI-STUDIO ALSTERTAL

### Flacher Bauch und straffe Haut ohne quälende Sit-ups

#### Kundenstimmen:

##### Ich habe es geschafft

Obwohl ich recht schlank war, 1,70 m und 63 kg, hatte ich meine Problemzonen (vor allem mein Bauch) und habe es geschafft, in 6 Wochen 4 kg abzunehmen und wiege jetzt nur noch 59 kg. Ich hoffe mein Gewicht zu halten, ansonsten weiß ich, wo ich in kürzester Zeit Hilfe bekomme.

K. P.

##### Kein Hirngespinnst

Da ich in der letzten Zeit 5 kg zugenommen hatte und meine neuen Kleider mir nicht mehr passten, habe ich mich entschlossen, es mal mit der Hypoxi-Therapie zu versuchen. Und siehe da, ich habe nicht nur eine straffere Haut bekommen, sondern ich hatte innerhalb von 8 Wochen mein altes Wunschgewicht wieder. Was auch ganz wichtig ist, dass das ganze Ambiente in dem Studio unheimlich super ist und alle wahnsinnig nett und zuvorkommend sind. Da bringt es doppelt so viel Spaß, etwas für seine Traumfigur zu tun. Wenn ich irgendwann mal wieder in der Verlegenheit bin und ein wenig zugenommen habe, werde ich auf alle Fälle wieder in das Hypoxi-Studio gehen, weil es keine bessere Alternative gibt.

S. L.

##### Ich bin total zufrieden!

Durch meine Schwangerschaft vor vier Jahren hatte ich sehr zugenommen und wollte jetzt meine alte Figur wiederhaben. Am Anfang glaubte ich nicht, dass es mit Hypoxi klappt, aber jetzt nach sechs Wochen Training bin ich total zufrieden. In der kurzen Zeit habe ich viel an Umfang, d. h. 8 cm an der Taille, 6 cm am Bauch und 7 cm am Gesäß und auch an den Oberschenkeln je 6 cm abgenommen sowie 9,5 kg an Gewicht. Jetzt kann ich endlich wieder ohne Frust in Boutiquen stöbern und neue Klamotten kaufen. Es macht jedes Mal mehr Spaß ins Hypoxi Studio zu gehen.

S. T.



**Gutschein:**  
für eine kostenlose  
Probebehandlung  
inkl. individueller  
Beratung und  
Körperanalyse  
Gültig bis zum 20.12.2011



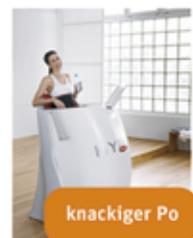
straffe Haut



Bauch ade!



schlanke Beine



knackiger Po

#### HYPOXI-Studio Alstertal

Stadtbahnstraße 32a · 22393 Hamburg  
Telefon 040/38 65 07 34 · [www.hypoxistudio-alstertal.de](http://www.hypoxistudio-alstertal.de)

#### HYPOXI- Studio Wandsbek

Wandsbeker Zollstraße 141-143 · 22041 Hamburg  
Telefon: 040/68 91 65 53 · [www.hypoxistudio-wandsbek.de](http://www.hypoxistudio-wandsbek.de)



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## Der Graue Star und die Verkehrstüchtigkeit

Die meisten Autofahrer haben bis zum 60. Lebensjahr viele Erfahrungen im Straßenverkehr gesammelt. Sie werden mit den meisten Situationen intuitiv fertig. Wenn das Sehen aber im Alter schleichend schlechter wird, werden die zwangsläufigen Veränderungen nicht wahrgenommen. Der Gesetzgeber kann sich nicht zu einer verbindlichen Regelung, ähnlich der TÜV-Untersuchung des Autos, durchringen. Meist sind es die beifahrenden Familienmitglieder, die in besonderen Situationen das Bodenblech durchtreten. Der Betroffene selbst erkennt seine Situation oft nicht, nicht selten mit verhee-

renden Folgen. Zumindest ab dem 60. Lebensjahr sollte jeder Autofahrer einmal im Jahr seine Augen beim Augenarzt überprüfen lassen. So kann zum Beispiel ein Grauer Star rechtzeitig diagnostiziert und behandelt werden. Die Graue Star-Operation ist eine schnelle und sichere Behandlung. Sie wird meist ambulant in örtlicher Betäubung mit großem Erfolg durchgeführt. Mit der Operation ist die Verkehrstüchtigkeit wiederhergestellt und ein Stück Lebensqualität zurückgewonnen.

ANZEIGEN



Expertentipp von Heike Klörs, Lernzirkel Alstertal

## Englisch richtig sprechen

Nicht nur für eine erfolgreiche Schullaufbahn, sondern auch für die Teilnahme am beruflichen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben insgesamt ist eine hohe Sprach- und Lesekompetenz erforderlich. Die Sprachförderung hat daher einen besonderen Stellenwert.

Während Grammatikregeln früher stur auswendig gelernt wurden, wird heute die Struktur einer Sprache von Anfang

an in Texten verständlich gemacht. Denn Grammatik ist wichtig! Wird sie nicht beherrscht, wird ein Schüler eine Sprache nie richtig sprechen können und im Unterricht Probleme bekommen. Vokabeln allein reichen eben nicht. Spätestens ab dem zweiten oder dritten Lernjahr sollten die Grundlagen der englischen Sprache sitzen. Dazu benötigt man eine gute Grundgrammatik zum Nachschlagen, die richtige Merkstrategie und einige „Basics“. Mit Bedingungssätzen, indirekter Rede und dem Passiv sollten Schüler dann umgehen können. Auch der richtige Gebrauch der Zeitenbildung gehört dazu. Um diese wiederum zu beherrschen, muss der Schüler die unregelmäßigen Verben können. Um die Mühe des Auswendiglernens kommen Schüler nicht herum. Wie das am besten gelingt, kann jeder nur für sich selbst herausfinden: durch Lesen und wiederholtes Aufsagen, durch Aufschreiben oder eine Kombination aus beidem. Eine gute Methode ist, die Regeln jemandem zu erklären. Wer die Grammatikregeln richtig anwenden will, muss viel üben! Es reicht nicht beim Erlernen der englischen Bedingungssätze die Grammatik nur im Heft zu notieren. Sinnvoller ist es, Satzbau und Grammatik durch möglichst viele Mustersätze nachzusprechen und niederzuschreiben. Anfangs in kurzen, bedeutungslosen Beispielen, die sich leicht merken lassen. Später werden die Regeln mit längeren, inhaltlich anspruchsvolleren Sätzen vertieft. Ratsam ist es, auch längere Texte zu lesen, etwa in Lehrbüchern, die Merkmale wie die If-Sätze verstärkt beinhalten. Bereiten Grammatik und Zeitenbildung große Schwierigkeiten, gilt es, schnell auf professionellen Nachhilfeunterricht zurückzugreifen und die Probleme nachhaltig zu beseitigen.

## LERNZIRKEL ALSTERTAL

HEIKE KLÖRS

Einfach gute  
Nachhilfe!



LERNZIRKEL  
WWW.LERNZIRKEL-ALSTERTAL.DE

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

Augendiagnostik  
Zentrum



ANDREAS OTTO  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



Jetzt neu bei uns:

# Optomap®-200c

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

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

Tel. 040/53 04 88 77



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



**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 – beim Saunabaden gelingt dieser Glücksfall auf wundersame Weise. 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 fordern 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 Sauna-Handtuch 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 am 23.11. auf einen „Griechischen Tag“, am 2.12. auf eine „Nacht der Sinne“ und auf das Advents Candle Light an den Adventssonntagen freuen. Weitere Informationen gibt es auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) in der Rubrik Specials & Events.



ANZEIGEN

Expertentipp von Priv. Doz. Dr. med. Martin Bökmann, Internist

## Wechseljahre aus internistischer und allgemeinärztlicher Sicht

Die Herausforderung in der Medizin liegt darin, die verschiedenen Symptome den richtigen Ursachen zuzuordnen. Ist die Ursache bekannt, ist schon viel gewonnen. Viele Krankheiten kommen dann nicht mehr in Betracht und auch viele Therapien erübrigen sich. Leider ist es oft so, dass demselben Symptom verschiedene Krankheiten zugrunde liegen können.

Am häufigsten finden sich bei Wechseljahresbeschwerden folgende Symptome: Schweißausbrüche, Leistungsabfall und Stimmungsschwankungen. Aus allgemeinmedizinisch-internistischer Sicht kommen bei Schweißausbrüchen folgende unbedingt abzuklärende bzw. auszuschließende Krankheiten infrage: Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus, verborgene Entzündungen im Körper, Bluthochdruckkrisen und Übergewicht. Eher selten aber differentialdiagnostisch wichtig sind Leukämien und Tumore sowie das Kurzdarmsyndrom nach einer Darmoperation. Bei der

Klage über Leistungsabfall kommen natürlich all die Krankheiten infrage, die auch zu Schweißausbrüchen führen können. Besondere Beachtung finden aber Herz- und Kreislauferkrankungen. Hinzu kommen Nikotinschäden und Schlafstörungen. Stimmungsschwankungen sind häufig bei weiblichen und männlichen Hormonveränderungen festzustellen. Hormone sind sehr mächtig, sie steuern unser Verhalten, ohne dass wir es wollen. Wichtig ist auch, dass Stimmungsschwankungen Begleitsymptome verschiedener psychischer Erkrankungen sind. Ärztlicherseits sollte nun differentialdiagnostisch abgeklärt werden, ob noch weitere psychische Veränderungen vorkommen, es könnte auch eine Belastungsreaktion oder Depression anstelle von klimakterischen Beschwerden vorliegen. Fazit: „Wechseljahresbeschwerden“ gehören abgeklärt.



 <p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschiurgie Dr. Dr. Norbert J. J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenberg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14</p>	 <p>Internistisch-neurologische Praxis PD Dr. Martin Bökmann Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue Dr. Marion Anne Vössing Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	 <p>Physiotherapeutin Marett Carlensen Heegberg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	 <p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegberg 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegberg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	 <p>Zahnärzte und Prophylaxepraxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegberg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegberg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	 <p>Zahnärzte Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappes Dr. Kathrin S. Peters Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51</p>	 <p><b>ALSTERTAL MED</b></p> <p><a href="http://www.alstertalmed.de">www.alstertalmed.de</a></p>			
 <p>Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann Heegberg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	 <p>Logopädin Merja Mikkola Heegberg 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	 <p>Facharzt für Augenheilkunde LASIK &amp; Augendiagnostikzentrum Andreas Otto Heegberg 2 Telefon: 040 - 53 04 88 77</p>	 <p>Fachärzte für HNO Dr. Volker Rennert Dr. Rudolf Rüter, Claudia Pyttlik Heegberg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	 <p>Psychologische Psychotherapeutin Judith Veit Kritenberg 18 Telefon: 040 - 69 79 57 92</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegberg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>
 <p>Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegberg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p><b>Gesundheits-check-up</b> Gesundheit ist verantwortung <b>NEU</b></p> <p>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">check-up@alstertalmed.de</a>.</p> </div>			

Poppenbüttlerin landet Top 20-Hit in den Charts:

# Herbst- märchen

Einmal einen eigenen Song im Radio hören. Das war der Traum der Schauspielerin **Marion Elskis**. Er ist in Erfüllung gegangen. Besser noch: Mit ihrer Up-Tempo-Nummer „Herbst“ schaffte die Poppenbüttlerin es sogar in die **Top 20 der Bundes-Charts!** Ein Erfolg, mit dem nicht zu rechnen war!

**Alstertal-Magazin:**  
Du bist als Schauspielerin bekannt. Wie kommt das mit dem Singen?

**Marion Elskis:** Ich schreibe schon von Kind auf an Songs – es ist meine Art, Tagebuch zu führen. Ich verarbeite private Dinge, die mich beschäftigen. Früher auf Englisch, seit Kurzem auf Deutsch.

Bis vor gut fünf Jahren habe ich in meiner Band

„Scarborough“ gesungen. Auch für die habe ich Texte geschrieben, etwa den Song „Children of the world“. Er hat es auf zwei Compilations geschafft – „Red Nose Day“ und „Ein Herz für Kinder“. Wir standen kurz vor einem Plattenvertrag, aber vorher zerbrach die Band. Nach sieben Jahren. Sehr schade.

**Und seitdem bist du auf Solopfad.**

Nein, anfangs spielte ich noch mit einem weiteren Bandmitglied. Wir harmonierten stimmlich sehr gut und waren stets auf der Suche nach einem dritten Mitstreiter, denn wir hatten einen perfekten handgemachten Peter, Paul and Mary-Stil drauf. Aus Zeitgründen verlief es aber im Sande. Seitdem mache ich alleine weiter, denn ich brauche die Musik.

**Jetzt aber auf Deutsch ...**

Genau, das ist wirklich eine Aufgabe. Es ist nämlich viel leichter englische Songs zu schreiben, weil die Spra-

*Hat schon in der Schule in einer Folkband gesungen: Marion Elskis. Jetzt hat die Poppenbüttlerin Solo mit der Schlager-Pop-Nummer „Herbst“ einen Top 20-Hit gelandet!*

Zwischen großen Veränderungen müssen keine Welten liegen!

Zahnärztin Iris Herrmann



Tel.: 601 24 19

jetzt: Frahmredder 3 • 22393 Hamburg

Nun auch mit Fahrstuhl



**EP: Sommer** die DVB-T Fachleute

ElectronicPartner

TV, Video, HiFi, Telecom, PC, Multimedia



LCD + PLASMA TV  
IM ANGEBOT

**Wir meistern jede Reparatur ...**

... auch wenn Sie das Gerät nicht bei uns gekauft haben.

- Schnell
- Zuverlässig
- Preiswert

Shopping im Internet  
über 4000 Artikel ständig  
online bestellen.  
[www.ep-sommer.de](http://www.ep-sommer.de)

Harksheider Straße 8 • 22399 Hamburg • 0 40/6 02 16 59 • Fax: 0 40/60 67 95 46

che viel musikalischer ist. Die Schwierigkeit besteht im Deutschen darin, so gefällig zu schreiben, dass es gut klingt und man dabei trotzdem das ausdrückt, was man sagen will, ohne dass es hart klingt.

#### Wie kam es zu dem Lied „Herbst“?

Ich habe zwei Songs von „Scarborough“ übersetzt und zehn neue Songs geschrieben. Das würde für eine CD reichen. Ich wollte aber nicht wieder lauter Demos für die Schublade produzieren, sondern lieber einen neuen Song. Also habe ich mit Hilfe meiner Familie investiert und passend zur Jahreszeit den Song „Herbst“ geschrieben.

#### Der ist in die Charts gelangt. Hast du damit gerechnet?

Nein. Ich wollte lediglich, dass der Song mal im Radio gespielt wird und nicht ungehört in der Schublade landet. Weil wir keinen Plattenvertrag und die damit verbundene Werbeunterstützung hatten, haben wir uns einen Top-Produzenten gesucht (Martin Langer von Felix de Luxe) und eine 1a Promoterin ins Boot geholt (Rosita Bank-Luebbe). Es hat sich gelohnt, sie konnte den Song durch persönlichen Einsatz bei mehreren Sendern platzieren, u.a. WDR4, Radio Niedersachsen und Antenne Brandenburg. Weil das Lied dort so häufig gespielt wurde, bin ich in die Bundescharts gekommen. 100 Plätze gibt es und ich bin seit fünf Wochen unter den ersten 20! Vor Peter Maffay und Maite Kelly und das ohne Namen in der Musikbranche. Es ist ein Herbstmärchen.

#### Du machst schon lange Musik, war sie mal eine Option zur Schauspielerei?

Ich wollte immer beides machen und kombinieren. Nicht unbedingt im Musical, sondern eher auf der Bühne. Das kam auch schon ein paar Mal vor. Etwa, dass ich mit einer Gitarre auf der

Bühne stand und einen Song dazu gespielt habe einen Bühnensong geschrieben, der im Hintergrund lief.

#### Also stehst du jetzt kurz vor dem Durchbruch?

(Pause) Nein, aber mal gucken, was alles noch passiert.

#### Wie geht es musikalisch weiter?

Ich habe Lust weiterzumachen. Es gibt noch Songs, die für weitere Veröffentlichungen in Frage kommen. Im Frühjahr soll es weitergehen. Von einem Weihnachtssong wurde mir abgeraten, denn zu dieser Zeit hat man gegen die Größen der Musik kaum eine Chance.

#### Hat sich dieser Song denn bisher finanziell gelohnt?

Nein, denn wir hatten Kosten, ihn zu promoten. Aber das ist okay, und darum ging es mir auch nicht. Es ist einfach toll, dass der Song seit rund acht Wochen häufig gespielt und bei iTunes heruntergeladen wird und ich im MDR-Fernsehen aufgetreten bin. Wichtiger ist mir allerdings, dass die Leute meinen Song mögen.

#### Du schreibst viel – hast du jemals daran gedacht für andere zu texten?

Ich möchte im Moment noch eigene Texte schreiben. Zumal ich nicht weiß, ob ich losgelöst von meiner Person zu vorgegebenen Themenbereichen überhaupt schreiben kann. Bisher benötigte ich immer eine persönliche Beziehung zum Thema, zum Song.

#### Sie haben also immer eine persönliche Aussage.

Ja. Bei „Herbst“ ging es um meinen Herbstblues. Ich bekomme ihn immer, wenn es plötzlich kalt wird und man sich warm anziehen muss. Diesmal habe ich über ein Gefühl geschrieben. Sonst sind es eher Themen, die mich berühren, seien es Liebe und Herzschmerz, Tod und Abschied. Musik ist halt mein musikalisches Tagebuch.

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

**Schirme & me(e)hr**  
Schirme aller Art, Marktzubehör,  
Balkonumrandungen,  
Windschutz, etc.

Näharbeiten, Tauwerk und  
allgemeine Reparaturen.

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

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

**Karin Rolof**  
Tel. 601 18 98  
Langenstücken 38 - 22393 Hamburg  
www.partyzelte-hamburg.de

Beratung  
Planung  
Ausführung  
Kundendienst

**muhs**

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

**Seniorenbäder  
Gasgerätewartung**

Sanitärtechnik • Bauklempnerei  
Gasheizung • Rohrleitungsbau  
Bedachung

Poppenbütteler Bogen 9  
22399 Hamburg  
Tel. 606 60 49

**GAST-  
UND  
KRANKENHAUS**  
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

**Wir laden Sie herzlich ein:  
Am 26. November 2011 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.  
Tag der offenen Tür**



**Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie**  
Gast- und Krankenhaus · Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg  
Telefon 040/60 68 94 -0  
info@gast-und-krankenhaus.de

**BESTATTUNGEN**

**Poppenbüttel**

Ohlendieck 10  
22399 Hamburg

Langenhorner Chaussee 371  
22419 Hamburg

Telefon 040 602 23 81

Telefon 527 39 411

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

**Eggers**

# Adventsausstellung

Wir laden Sie herzlich ein



am Sonntag, 20.11.2011  
von 10 - 15 Uhr! Ihr Frey-Team  
Harksheiderstr. 51 · 22399 HH  
Tel.: 040 / 602 28 01

**frey** ...mehr als Floristik!

**jirmann**  
Sonnenschutzsysteme  
Inn. 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

## 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 info@reinholdt-bestattungen.de



Ihr Fachgeschäft im Alstertal  
Profi für Aufstell- und Soundlösungen

# J. MELLE + SOHN

Spezialist für **BOSE** LOEWE SONY Panasonic

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



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

# die jungen

# Heimat- gefühle

HSVer Heiko Westermann als Weinbotschafter in Poppenbüttel

Hat im AEZ die Saison der „jungen frank'n“ – Weine aus seiner Heimat – eröffnet: HSV-Profi Heiko Westermann.



Er polarisiert: **Heiko Westermann**. 2010 kam der gebürtige Franke vom FC Schalke 04 zum HSV und ist seitdem trotz guter Statistikwerte als Verteidiger wegen einiger Fehler und Fehlpässen bei den Fans umstritten. Für Ablenkung sorgte gerade eine „Reise in die Heimat“: Im AEZ eröffnete der 28-Jährige die **Jung-Frankenwein-Saison**.

**Alstertal-Magazin:** Sind Sie Frankenwein-Trinker, sozusagen als Reminiszenz an Ihre Heimat?

**Heiko Westermann:** Früher habe ich häufiger Frankenwein getrunken, dann eine Zeitlang gar nicht. Jetzt bin ich aber wieder auf den Geschmack gekommen. Die Weine aus meiner Heimat haben ihre ganz eigene Note.

**Zum Fußball. Sie schreiben auf Ihrer Web-Site: „Wie in Fürth und Bielefeld begann meine Zeit auf Schalke bescheiden“. Beim HSV auch. Dauert es, bis Sie sich heimisch fühlen?**

Ich habe überall gute Zeiten erlebt und mich eigentlich recht schnell eingelebt. Auch in Hamburg. Klar, der Erfolg ist diesmal bisher ausgeblieben, aber es wird wieder aufwärts gehen.

**Ein Grund für den Wechsel zum HSV war, dass Sie am liebsten fest Innenverteidigung spielen. Zuletzt schienen Bruma und Rajkovic gesetzt. Enttäuscht? Zumal Sie gegen Lautern zu Beginn Rechts und recht offensiv gespielt haben. Ein Rückschlag?**

Nein, denn es war mit dem Trainer so abgesprochen. Es war wichtig

für die Mannschaft, weil wir zu dem Zeitpunkt keinen Rechtsverteidiger hatten. Da ich alle Positionen spielen kann, habe ich damit kein Problem, solange wir erfolgreich spielen.

**Apropos Erfolg. Sie gelten als Kopfballstark. Gegen Leverkusener hat es gerade erstmals in dieser Saison geklappt. Warum so selten?**

Schwer zu sagen. Es stimmt, ich habe in Hamburg leider wenig Tore gemacht (3, d.Red.). Früher sonst pro Saison 5 bis 6. Ich hoffe, dass der Knoten jetzt geplatzt ist. **Der HSV ist berüchtigt für seine Trainerverweildauer. Schon vorher einmal in anderthalb Jahren vier Trainer erlebt?**

Nein, natürlich nicht. Wir hatten deswegen im letzten Jahr einfach keine Ruhe. Es gab viel Hektik und keine klare Linie. Die haben wir jetzt endlich sowie Ruhe und die Konstanz. Von daher geht es jetzt nach oben.

**Warum steigen Sie mit Fink nicht ab?**

Das hat ja nicht nur mit dem Trainer zu tun, sondern mit der ganzen Mannschaft und die hat genügend Qualität, um nicht abzusteigen.



Fotos: Kai Wehl

### Wieso ist das Team überhaupt unten reingerutscht?

Es fehlten geordnete Bahnen. Man darf aber auch nicht vergessen, dass wir vor der Saison viele neue Spieler geholt haben. Es gab einen großen Umbruch. Dann haben wir zu Beginn die nötigen Punkte nicht eingefahren und schon waren wir unten drin. Da muss eine Mannschaft erst mal wieder rauskommen. Jetzt haben wir uns gefangen.

### Wie kam es in der Mannschaft an, dass eine Jugendabteilung des FC Chelsea angerückt kam?

Das ist Sache des Vereins und es ist nicht meine Aufgabe, mich darüber zu äußern. Es ist wichtig, dass die Jungs mit ins Boot genommen werden und so schnell wie möglich Bundesliga-Schnelligkeit und -Härte begreifen.

### Sie unterstützen das Hamburger Weg-Projekt „Unified Sports“ (Special Olympics). Wie kam es dazu?

Ich setze mich gerne für derartige Projekte ein und wurde gefragt,

ob ich mitmachen möchte. Es macht auch einen Riesenspaß – beispielsweise behinderten und nicht behinderte Kindern gemeinsam in einer Gruppe zu trainieren, wie ich es schon getan habe. Das hat mit meinem Gesicht natürlich mehr Wirkung als mit unbekanntem Trainern.

### Wie fühlt man sich als Franke in Hamburg?

Sehr wohl! Es ist für mich die schönste Stadt in Deutschland mit einer hohen Lebensqualität. Wir wohnen direkt an der Alster, etwas Vergleichbares gibt es in Deutschland nicht, glaube ich. Es gefällt mir und meiner Familie (Westermann hat zwei Töchter, d.Red.) hier sehr gut – wir sind in Hamburg angekommen. Jetzt fehlt nur noch der Erfolg!

Kai Wehl, [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)

**Zwei Franken unter sich: Heiko Westermann und die Fränkische Weinkönigin Sabine Ziegler.**



**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)

Edeka Markt



**Bannat** Grab-schmuck

Handbunde	5,00
Grabgesteck (Krebs)	8,99
Abdecktanne Bund	2,00

Harksheider Straße 2 • Poppenbüttel • Tel.: 602 18 06

Wohlig!  
Warm!  
Woltemath!



**Woltemath Mineralöl**

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

Poppenbüttler Hauptstraße 33  
[www.woltemath-heizoel.de](http://www.woltemath-heizoel.de)  
**Tel. 040 - 602 21 35**




Partner der TOTAL

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



# Winterzeit

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

**Eröffnung:** 14. Januar 2012  
**Kursbeginn:** Februar 2012

**Ausbildung:**  
 - zum Heilpraktiker vormittags oder am Wochenende  
 - zum Heilpraktiker für Psychotherapie vormittags oder abends

**Weiterbildung:**  
 Systemische Kinder-, Jugend- und Familienberatung, Mediation nach dem Harvard Konzept, systemische Familienaufstellung, Hypnotherapie, Coaching und Consulting, Gewaltfreie Kommunikation, Speed Reading, Klassische Homöopathie, Osteopathie und Autogenes Training, Kinderheilpraktiker

Leitung: Barbara Marsel

**Eröffnungsangebote:**  
 - Teilnehmer, die sich bereits im November 2011 anmelden, erhalten 30 % Rabatt  
 - Anmeldung im Dezember 25 % Rabatt

Qualifizierter Unterricht unter ärztlicher Leitung in kleinen Gruppen



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

**GOEBEL & HIRSCH**  
 RECHTSANWÄLTE

## Recht anspruchsvoll.

**FAMILIENRECHT · ERBRECHT · ARBEITSRECHT**

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

John Ment:

# Der Meister

Radio Hamburg-Moderator **John Ment** trainiert in seiner Freizeit die E-Fußballjugendmannschaft des **SC Poppenbüttel**. Das Team holte sich kürzlich den Herbstmeister-Titel. Über diesen Erfolg sprachen wir mit dem 48-jährigen Promi-Trainer.

„Völlig unerwartet gossen die Jungs fünf Kübel Wasser über mich“, erzählt John Ment. Was er aber mit Humor hinnahm. Über seine nasse Trainingsjacke wurde ihm dann sofort ein trockenes T-Shirt gezogen, mit der Aufschrift: Hamburger Staffelleister Herbst 2011.

„Den größten Anteil an dem Sieg tragen die Acht- bis Zehnjährigen selbst. Nach dem schon guten Abschneiden in der Frühjahrsaison mit Platz fünf, wurden meine ‚Füchse‘ in der Herbststaffel immer bissiger und verloren kein einziges Spiel. Ihr Ehrgeiz war so groß, dass alle in den vergangenen Wochen sogar an einem zusätzlichen Lauftraining teilnahmen“, berichtet der prominente Trainer stolz und macht auch den Eltern ein Kompliment: „Die ‚Fans‘ wussten bereits vor dem letzten Spiel schon, dass die Jungs Herbstmeister sind. Behielten das aber für sich, als ich sie darum bat. Ich wollte, dass sie noch einmal richtig Vollgas geben.“

Das taten sie dann auch. Und zwar gegen das Team von SC Alstertal-Langhorn. Am Ende gewannen sie die Partie mit 4:2. Allen voran Capitano Liam, Sohn des Radio Hamburg-Moderators, der alle stets lautstark anfeuerte, weiterhin so diszipliniert zu spielen. „Ich bin ganz froh und glücklich, wir sind eine tolle Mannschaft und jeder von uns würde am liebsten den ganzen Tag Fußball spielen“, so der 10-jährige Mannschafts-Kapitän.

Beim Schlusspfiff war der Jubel grenzenlos. Die Szenen, die sich abspielten, kamen denen der Profis schon ganz nah: „Gibt mir ein ‚M‘“, gibt mir ein ‚E‘, gibt mir ein ‚I‘, gibt mir ein ‚S‘, gibt mir ein ‚T‘, gibt mir ein ‚E‘, gibt mir ein ‚R‘“, rief John die Buchstaben in Richtung Mannschaft, die dann jeden einzelnen unmittelbar lautstark wiederholten.

Der Meistertrainer ist sehr stolz über seine 3. E-Jugend: „Die Poppenbütteler Füchse sind zu einem echten Team zusammengewachsen. Natürlich blödeln sie beim Training auch mal rum, was auch dazugehört. Schließlich steht immer noch der Spaß im Vordergrund. Grundsätzlich trainieren sie aber hochkonzentriert und lernen mit großer Freude neue Techniken und Spielformationen.“

Als Belohnung für die Meisterleistung ließ sich der ‚Trainerfuchs‘ etwas Besonderes einfallen: Neben Glückwünschen von Atze Schröder, die der Moderator vom Comedy-Star in der Radio Hamburg-Morning-Show einholte, gab es einen Fußball, der bei Druck seine Farbe wechselt und obendrauf noch für jeden eine Karte für einen gemeinsamen Besuch eines Live-HSV-Bundesliga-Spiels in der Imtech-Arena. Mal schauen, was sich die Fußballprofis von morgen dort alles abgucken. Zeigen werden sie das dann bestimmt in der neuen Saison. Für die es jetzt nur noch bleibt, viel Erfolg zu wünschen.

Christiane Kaufholt



Sind das die Weltmeister von 2022? – Jubeln tut das aktuelle Fußball-Herbstmeister-Team des SC Poppenbüttel zumindest schon wie die Großen.

# macher



**Oben: John Ment mit Sohn und Teamkapitän Liam. Links: Im Rahmen der Berichtserstattung gratulierte auch Atze den Poppenbüttler Fußball-Meistern.**

*Ja nee klar  
alle Freunde das  
Hlstartal-Magazins und  
die Fuchser der 3. E des  
SG Poppenbüttel.  
Glückwunsch Jungs,  
das erste Mal Stoffelmeister!  
Euer Fan Klu*

Fotos: Britta Behrens, radiohamburg.de

**schön!gesund.**  
MEDIZINISCH FUNDIERTE WELLNESS



## NEU BEI UNS SEIT NOVEMBER

Firma Comfort Zone und Horst Kirchberger warten auf Sie mit außergewöhnlichen Behandlungen und hochwertigen Produkten.

### Einführungswochen bis zum 31. 12. 2011

Comfort Zone  
**Körperritual und Massage Tranquility**  
90 Min. 110,- € für **90,- €**  
**Aroma-Sol-Massage**  
60 Min. 75,- € für **60,- €**  
Horst Kirchberger  
**Make-up-Coaching**  
75 Min. 90,- € für **55,- €**

Lassen Sie sich auch von unserem kompletten Programm begeistern!

**Wir freuen uns auf Sie, schauen Sie vorbei!**

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

Langenstücken 30 • 22393 Hamburg (Poppenbüttel)

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

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

Anzeige

## Fitness-Guru eröffnet eigenes Studio



8-Wochen-Programm mit 2 Trainingseinheiten pro Woche. „Darin erarbeite ich mit dem Teilnehmer ein individuelles Programm für langfristige Erfolge hinsichtlich Gewichtsreduktion, Muskelkräftigung und -aufbau sowie für eine bessere Fitness“, so der Fitness- und Ernährungsexperte. Das Training findet an Vibrationsplatten von PowerPlate, TRX, Kabelzügen u.v.m. statt. 2011 sind noch wenige Plätze frei. Wer ab Januar gute Vorsätze umsetzen oder das Coaching gern zu Weihnachten verschenken möchte, der sollte jetzt schon ein unverbindliches Beratungsgespräch bei dem Trainer nutzen, um mehr zu erfahren. Infos unter Tel. **017624250597** oder [training@boythoeming.de](mailto:training@boythoeming.de).

Seit Mitte des Jahres bietet Promi-Personal-Trainer **Boy Thöming** sein spezielles BTC-Training auch im eigenen Studio in der **Saseler Chaussee 111** an. Ein



**droste**

markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

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



FACHIERBEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
techniken-  
Handwerk

**Polsterei  
Bietendübel**

Antikpolsterungen  
Sonderanfertigungen  
Polsterservice  
u.v.m.

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

**Urgestein: In etlichen Formaten wie hier in der NDR-Quizshow zeigte Carlo von Tiedemann 40 Jahre lang Wandlungsfähigkeit.**

# „Lasst euch nicht verbie

**40 Jahre NDR-Dienstjubiläum! In der Alsterdorfer Sporthalle wurde Urgestein Carlo von Tiedemann kürzlich für sein Lebenswerk geehrt. Wir sprachen mit ihm über Respekt vor dem Alter, die gefährliche Hamburger Stadtreinigung und Michael Jacksons Händedruck.**

**Alstertal-Magazin: Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Arbeitstag beim Fernsehen?**

**Carlo von Tiedemann:** Ja, ganz genau. Ich musste eine Reportage über die Stadtreinigung machen. Dabei habe ich mich so dusslig angestellt, dass ich beinahe unter einen Müllwagen geraten wäre. Da hätte meine Karriere ganz schnell wieder enden können. **Was fasziniert Sie an Ihrer Arbeit?**

Die Neugierde, der Kontakt mit den Menschen und der gnadenlose Spaß an Radio und Fernsehen. Gerade bei NDR 90,3 habe ich die Möglichkeit, täglich mit mei-

nen Hörerinnen und Hörern zu plaudern.

**Bedienung: Darf ich Ihnen etwas zum Frühstück bringen?**

Ja. Herr Luscher bezahlt, also nehmen wir ein Vier-Gänge-Menü, dazu eine Flasche Champagner für uns beide und vier knackige Mädels. In der Reihenfolge. (lacht) Nein, ich trinke eine Tasse Kaffee. **Gab es einen Moment, den Sie als Höhepunkt Ihrer Karriere bezeichnen?**

Nein. Ich habe bestimmt weit über 2000 Interviews gemacht: von Michael Jackson bis hin zu Bundeskanzlern. Mir fehlt nur

*Fortsetzung auf Seite 46*



# gen!“



*Hat immer ein Lächeln im Gesicht: der Kultmoderator Carlo von Tiedemann, hier 1980.*



*Fernsehgeschichte: Carlo von Tiedemann (l.) 1978 bei der Aktuellen Schaubude mit Jürgen Roland und Victoria Voncampe.*

Fotos: NDR

**DEINE DECKE!**  
Passt perfekt zu Dir.



Gesunder Schlaf ohne schwitzen oder frieren. Mit unserem einzigartigen dormabell Wärmetest finden wir auch für Sie genau die Zudecke, die Sie brauchen.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer ganzen Erfahrung und finden die perfekte Zudecke für Sie.

KOMPETENZ SEIT 1924  
**benke**

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

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

## Das Mobile Gardinenstudio

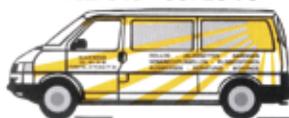
Beratung – Ausmessen – Montage



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



Fotos: Public Address Pressagentur

Fortsetzung von Seite 44

noch der Papst. Da ist es schwer, einen Höhepunkt rauszupicken.

### Wie war das denn mit Michael Jackson?

Der große Michael Jackson war vor 20 Jahren in Hamburg, da habe ich ihn hinter der Bühne getroffen. Ich lernte einen unendlich schüchternen Weltstar kennen, der einen sehr festen Händedruck hatte, ausgesprochen höflich und während der fünf Minuten, die er mir geschenkt hatte, ungeheuer sympathisch war. Ein großer Star, aber immer noch unheimlich menschlich. Das Gleiche gilt übrigens auch für Tina Turner, mit der ich mal Tee getrunken habe und die eine fantastische Frau ist. Dass man solche Menschen

kennenlernt, ist ein Geschenk!

### Haben Sie als alter Hase einen Rat für junge Leute?

Sicher. Habt Respekt vor dem Alter! Wir alten Säcke haben mehr erlebt als die Jugend. Und: Lasst euch nicht verbiegen, seid euch selbst treu. Und bitte, nicht karrieregeil werden! Diese Menschen, die immer mehr wollen, sind für mich die schlimmsten. Ich hatte vor Jahren im ZDF einmal eine Show aufgegeben, weil der dortige Unterhaltungschef mich in eine falsche Richtung drängen wollte. Ich habe eine gut bezahlte nationale Show hingeschmissen, weil ich mich nicht verbiegen wollte. Das würde ich jederzeit wieder machen.

Christian Luscher, [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de)



Spaß muss sein: Weggeführte Roberto Blanco (l.) gratulierte Carlo von Tiedemann musikalisch.



Audi Vorsprung durch Technik

## Der Audi Q5 hybrid quattro\*. Dem Strom vorausfahren.

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. \* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,6; außerorts 7,1; kombiniert 6,9; CO<sub>2</sub>-Emission g/km: kombiniert 159

**Petschallies**  
Sasel

Petschallies Sasel GmbH

Volksdorfer Weg 192, 22393 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 60 01 45-0, Fax: 0 40 / 60 01 45-55  
[sasel@petschallies.de](mailto:sasel@petschallies.de), [www.petschallies.de](http://www.petschallies.de)



Jubiläumsparty: Carlo von Tiedemann (l.) mit NDR-Intendant Lutz Marmor in der Alsterdorfer Sporthalle.

**SCHULZE**  
Outdoor living

**Adventsausstellung**  
am 19.11.2011. 9-16 Uhr  
und 20.11.2011. 12-17 Uhr  
mit Glühwein und frischen Waffeln!

www.hansschulze.de  
Waldweg 95  
22393 Hamburg-Sasel

Mo.-Fr. 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 – 16.00 Uhr  
Tel.: +49 (0) 40-6012012



DEINE CHANCE:

**FAHRER/IN UND  
KÜCHENHILFE W/M GESUCHT!**

**WWW.LASSPIZZA.COM**

Wir suchen ab sofort freundliches,  
zuverlässiges und engagiertes Personal  
für Küche und Auslieferung  
(mit oder ohne eigenen PKW)  
auf 400,- Euro-Basis  
für mittags und/oder abends!

**DIAL AND SMILE:**

**TEL.: SASEL 601 75 85**

SMILEY'S SASEL MO - DO: 11 BIS 23 UHR FR - SA: BIS 24 UHR SO UND FEIERTAGS: 11 BIS 23 UHR LIEFERGEBIET: SASEL, WELLINGSBÜTTEL, WOHLDRIF-OHLSTEDT, LEMSAHL-MELLINGSTEDT, POPPENBÜTTEL, BERGSTEDT, VOLKSDORF, DUVENSTEDT, TW, AMMERSBEN, TW, HUMMELSBÜTTEL



# ÄRZTEHAUS WELLINGSBÜTTEL

1. OG

## Augenheilkunde:

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

## Dermatologie:

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

## Frauenheilkunde/Geburtshilfe:

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

## Kinder- u. Jugendmedizin:

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

## Zahnmedizin:

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

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

2. OG

## Chirurgie:

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

## Frauenheilkunde/Geburtshilfe:

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

## Kieferorthopädie:

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

## Neurologie:

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

## Orthopädie:

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

## Physiotherapie:

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

Wellingsbüttler textet sich zum Erfolg

# Weltrettersong- Schreiber

Er ist in Wellingsbüttel aufgewachsen und mittlerweile ein sehr erfolgreicher Singer-Songwriter: Mo Brandis. Er tourt mit der legendären Londoner Funk/Soul Band INCOGNITO um die Welt und schreibt für Künstler wie Tim Bendzko. Im Alstertal-Magazin spricht er über Erfolg, seine Liebe zur Musik und sein Engagement in Äthiopien. *Fortsetzung auf S. 50*

*Er ist auf den Bühnen dieser Welt zu Hause: Mit der Band INCOGNITO tourt er durch Asien, die USA und Europa.*

Foto: d. Inatti

Große Auswahl an  
Designer-  
Stoffen,  
Schals und mehr



Boutique  
**Aldona**  
Stoffe und mehr...

Rolfinckstr. 22 • Wellingsbüttel • Tel.: 532 58 666  
Di - Fr 10 - 19 Uhr, Sa 11 - 14 Uhr

Praxis für ästhetische, hochwertige und ganzheitliche Zahnmedizin



Dr. E. Höhna Dr. J. Hessel (Ang.)

**zwei plus** zahnheilkunde  
in wellingsbüttel

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

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

**Persönlichkeit, die verbindet**



**Tanja Volke**  
Friseurmeisterin  
Tel.: **0176 34537850**

Sie finden mich bei  
**Monika Brenck,**  
Wellingsbüttler Weg 148

## CD-Verlosung!

Das Alstertal- Magazin verlost exklusiv zwei CDs von Mo Brandis, welche nicht zu kaufen sind! Schicken Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Mo Brandis“ an Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Oder eine E-Mail an: [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de)



Karten auch auf [facebook.de/alstertalmagazin](https://www.facebook.de/alstertalmagazin)



Ein Multitalent:  
Mo Brandis  
ist Musiker,  
Songwriter und  
Produzent.

## „Le petit ChocolaThé“ – eine süße Versuchung!

Seit August hat Wellingsbüttel ein echtes Highlight zu bieten: das „Le petit ChocolaThé“ in der Rolfinckstraße 3 – ein Traum für jeden Schokoladenliebhaber. Neben einer großen Auswahl an erlesenen Pralinen bietet Inhaberfamilie Hahn rund 60 Sorten feinsten Schokolade, Gebäck, Konfitüre und den angesagten Kusmi-Tea an. Ingrid Hahn, die viele Jahre in Süßwarenabteilungen großer Warenhäuser im Einkauf gearbeitet hat, erfüllte sich mit dem Laden ihren Lebensraum.

Unterstützt wird sie von ihrem Mann Adal-

bert, der ebenfalls beruflich aus dem Feinkostbereich kommt, und ab Mitte November auch von ihrer Tochter Tanja. Dann ist das Familienunternehmen komplett – rechtzeitig vor der Weihnachtszeit. Für die hat sich das kompetente Familienteam etwas Besonderes einfallen lassen: „Wir bieten unseren Kunden selbst gebackenes Weihnachtsgebäck ohne Konservierungsstoffe an. Es ist uns wichtig, dass die Produkte natürlich hergestellt werden und somit keine Zusatzstoffe enthalten“, erklärt Ingrid Hahn. Das gilt auch für den original Salzwedeler Baumkuchen – eine Vorbestellung im „Le petit

ChocolaThé“ ist empfehlenswert. Ein weiteres Highlight: Am Nikolaustag, den 6. Dezember malt eine Künstlerin im Laden die Schokoladenseite der „Alstertaler“ (einfach vorbeikommen). Mehr Informationen unter Tel. 410 23 66. mh

**Bilden ein perfektes Familienunternehmen: Ingrid und Adalbert Hahn mit ihrer Tochter Tanja Haaf.**



Anzeige



Bei den Hahns gibt es über 100 Pralinenarten: vom Wellingsbüttler Küsschen bis hin zu Marzipanpflaumen (l.).



Bietet seit August alles, was das Schokoladenherz begehrt: das „Le petit ChocolaThé“ in der Rolfinckstraße 3!

Fortsetzung von Seite 49

**Alster-Magazin:** Sie haben den Hit „Nur noch kurz die Welt retten“ von Tim Bendzko co-geschrieben. Dieser ist sogar mit Platin ausgezeichnet worden. Ist es ein komisches Gefühl, nicht im Rampenlicht zu stehen, sondern nur im Hintergrund zu sein?

**Mo Brandis:** Nein, für mich ist es kein komisches Gefühl, im Gegenteil: Ich genieße es, als Songschreiber im Hintergrund zu sein, mich auf das Schreiben und Komponieren zu konzentrieren und dann „loszulassen“. Auf diese Weise kann ich freier sein und in verschiedenen Stilen für verschiedene Künstler schreiben. Es ist ein schönes Gefühl, teilweise erst Jahre nach der Studioarbeit zu hören, dass ein Song veröffentlicht wird und erst recht, wenn es dann plötzlich zu einem solchen Erfolg wie jetzt kommt. **Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit Tim Bendzko?**

Ich habe einen sehr guten Kontakt zum Musikverlag EMI Music Publishing und wurde gefragt, ob ich mit

einem neuen Sänger, Tim Bendzko, arbeiten möchte. Ich hörte mir einige Demos von Tim an, sagte zu und war dann im Januar 2010 mit Tim Bendzko und Simon Triebel von der Band Juli in einem Tonstudio in der Hamburger Schanze. Wir wussten zwar alle, dass es zwei produktive und erfolgreiche Tage waren, aber mit dem jetzigen Riesenerfolg konnte man natürlich nicht rechnen. **Wie schafft man es aus dem gut behüteten Wellingsbüttel auf die Bühnen dieser Welt?**

(lacht) Der erste große Schritt war, das gut behütete Wellingsbüttel zu verlassen und sich in die Welt hinauszutrauen. Erst dann weiß man, denke ich, ob man eine Chance hat oder nicht. Irgendwann merkte ich, dass ich mit meiner eigenen Musik hierzulande auf verschlossene Türen stieß, wahrscheinlich, weil meine Musik eher einen amerikanischen oder britischen Sound hatte. Anfang 2007 zog ich nach London. Auch wenn es in den ersten Jahren nicht gerade einfach war, spürte ich eindeutig, dass ich am richtigen Ort

war und habe somit den Schritt nie bereut. Mittlerweile mit INCOGNITO, einer meiner langjährigen Lieblingsbands, weltweit Konzerte zu geben, ist ein wahr gewordener Traum.

**Sie sind nicht nur Songschreiber, sondern auch selbst musikalisch aktiv. Ist diese Doppelbelastung manchmal zu groß?**

Nein, die Bereiche sind sehr unterschiedlich und es ist eher so, dass ich die Abwechslung mag. Außerdem kann es für mich ehrlich gesagt kaum genug Arbeit sein, das meiste ist ja meine freie Wahl.

**Woher kommt Ihre Leidenschaft zur Musik?**

Musik war schon immer ein großer Teil von mir. Schon als Kind habe ich durch meine Eltern in Swasiland (südl. Afrika) und in Hamburg verschiedene Musikrichtungen kennengelernt. Mein Vater hatte zu Hause einen Proberaum für seine damalige Rock 'n Roll-Band, so konnte ich Instrumente ausprobieren. Ich entschied mich für Saxophon und Klavier. Ich trat

außerdem schon früh einem Chor bei und sang viel mit meinem Vater zu Hause.

**Sie unterstützen den Verein „Edget Baandnet Children Center“ Ihrer Eltern. Warum liegen Ihnen die Menschen in Äthiopien so am Herzen?**

Meine Eltern haben vier Jahre in Äthiopien gelebt, dadurch konnte ich die Welt dort mehrfach mit eigenen Augen sehen und aktiv helfen. Vor allem das Leid der Kinder und die Ungerechtigkeit gingen mir sehr nahe. Dadurch entstand der Wunsch, etwas von dem Glück und der Liebe, die ich selbst erfahren habe, zurückzugeben. Sicherlich hätte es auch ein sozialer Brennpunkt in einem anderen Land oder in Deutschland sein können, aber der Weg führte uns nach Äthiopien wegen der Arbeit meiner Eltern und dem vorigen vierjährigen Aufenthalt in Swasiland. Weitere Infos unter: [www.mobrandis.com](http://www.mobrandis.com) und [www.edget.org](http://www.edget.org)

Maria Heggemann,  
[m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de)

Foto: Hosen

## Kulturkreis Torhaus



**Fr., 25.11. Sasha Grynyuk, Klavier**  
19:30 Uhr Bach, Mozart, Schumann, Beethoven

**So., 04.12. Charles Dickens und das Weihnachtsfest**  
17:00 Uhr **Siegfried W. Kern**, Lesung  
**Hanjo Kesting**, Kommentierung

Karten und Auskunft: Tel.: 536 35 17, [www.kulturkreis-torhaus.de](http://www.kulturkreis-torhaus.de)



## PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE

Dr. Sebastian Schläeger 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

Arbeitsrecht	Baurecht	Mietrecht	Vertragsrecht	Handelsrecht	Arbeitsrecht
Familienrecht	Immobilienrecht	Immobilienrecht	Wohnungseigentumsrecht	Gesellschaftsrecht	Betriebsverfassungsrecht
Erbrecht	Maklerrecht	Straßenverkehrsrecht	Immobilienrecht	Insolvenzrecht	Kündigungsrecht

<b>Kai Lorenz</b>	<b>Kay G. L. Poulsen</b>	<b>Christian Verstege</b>	<b>Nico Franck</b>	<b>Dr. Timm Nissen</b>	<b>Hartwin Quistorf</b>
-------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------	------------------------	-------------------------

Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Familienrecht	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@lorenzrechtsanwaelte.de](mailto:kanzlei@lorenzrechtsanwaelte.de) · [www.lorenzrechtsanwaelte.de](http://www.lorenzrechtsanwaelte.de)

**Weihnachts-  
Ausstellung 2011**  
Keramikwerkstatt  
Birgit Best



**26. & 27. 11. 2011**  
von 11 bis 18 Uhr  
**5 Gastaussteller**

Langenwiesen 15  
22359 HH-Volksdorf  
Tel. 040 / 603 49 51  
www.best-keramik.de

**WEISSE ROSE VOLKSDORF**

MODE und  
WOHNEN

Neue  
Collectionen  
aus Belgien:  
besonders,  
eigenwillig,  
fantastisch  
... so schön

**Das Rote HAUS**

**WEISSE ROSE 3 T. 3906130**

in der Passage Uppenhol Arztehaus und  
Bücherhalle/10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 14

## Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre.  
In Poppenbüttel, Duvenstedt,  
Volksdorf und Lemsahl

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



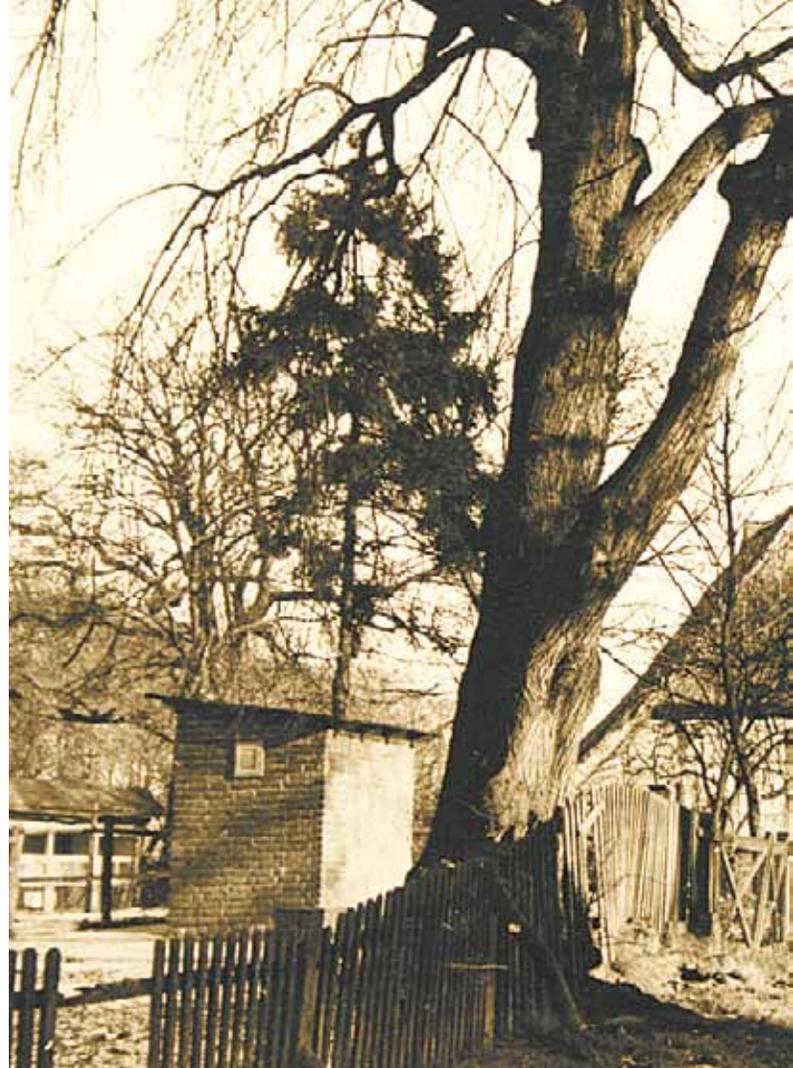
M A G A Z I N V E R L A G H A M B U R G

## Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!



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

**Helmuth Wegner**, Mediaberatung  
Tel.: 040 / 538 930 - 56, Mobil: 0170 / 204 38 44  
E-Mail: h.wegner@alster-net.de



### Volksdorfs ältestes Gebäude

# Die Geschichte des Spiekerhus

In der letzten Ausgabe des Alstertal-Magazins berichteten wir über archäologische Bodenfunde unter und aus dem Spiekerhus. Diese wurden im Rahmen einer notwendig gewordenen Restaurierung gefunden und reichten bis in die Jungsteinzeit zurück. Aber auch die Geschichte des Hauses selbst ist so spannend, dass sich eine genauere Betrachtung lohnt.

Die Fläche im Museumsdorf Volksdorf, auf der heute das Spiekerhus steht, ist vermutlich über Hunderte von Jahren landwirtschaftlich genutzt worden. Erstmals urkundlich belegt ist das 1296 im Zehntregister des Klosters Herwardeshude (Harvestehude). Erwähnt werden dort Höfe der Vollhufe C (so wurden damals große Bauernhöfe bezeichnet). Der erste namentlich nachweisbare Besitzer war Heine Koe-mann. 1564 wurde er erstmals

in Waldrechnungen aufgeführt. 1572 wechselte der Besitzer. Hans Komann bewirtschaftete nun den Hof. 1612 übernahm ihn dessen Sohn Michael. Spätestens zu dieser Zeit wird an der Stelle des heutigen Spiekerhus ein ähnlicher Vorgängerbau gestanden haben, etwa 11 Jahre danach ist er abgebrannt. Das stellten Experten anhand von Verkohlungen im Boden fest. Ebenso wie das Jahr des Neubaus: 1624. Damit ist das Spiekerhus viel älter als



**Das Spiekerhus in den 1920/30er-Jahren. Heute zählt es zu den wichtigsten Baudenkmalern im Norden.**

von Fachleuten angenommen und somit das älteste Geestbauernhaus Hamburgs! Michael Komann errichtete es auf den alten Fundamenten. Aufgrund der Bauweise wird vermutet, dass Komann nur geringe Mittel zum Wiederaufbau zur Verfügung standen. Es handelte sich um ein Fachhallenhaus in Zweistöckerbauweise. Innen enthielt es eine Diele mit beidseitigen Ställen, ein Flett mit Herdstelle (ohne Schornstein!) und ein Kammerfach mit den Wohnräumen. Der Rauch zog durch das Dach ab. Das hört sich fies an, hatte aber zumindest auf den Bauherren, der den Hof 1650 an seinen Sohn Hans übergab, keinen negativen Einfluss. 1663 verstarb er im für damalige Zeit biblischen Alter von 87 Jahren.

#### Bausünden

Im 18. Jahrhundert wurde das Gebäude öfter umgebaut. Teile der Außenwände sowie des Kammerfachs wurden erneuert, Flechtwerk und Lehmewurf durch ausgebrannte Ziegel ersetzt. Mindestens sechs Generationen der Familie Komann haben auf dem Hof gelebt, bis der einzige Sohn von Hans Komann kurz vor dem Jahr 1749 verstarb. Es folgten je zwei Bauern namens Ellerbrock und Ferck. Der letzte

bäuerliche Besitzer des Hauses war einer von ihnen: Hans Peter Hinrich Ferck. Ihm kaufte 1884 Heinrich von Ohlendorff den Hof ab und ließ das Haupthaus zu zwei Wohnungen für Landarbeiterfamilien umbauen. Weitere Veränderungen waren der Einbau eines Schornsteins, zwei Keller sowie separate Schlaf- und Küchenräume.

Ab 1960 kam es wohl zu der größten Veränderung in der Geschichte des Spiekerhus: Die Stadt Hamburg hatte das Haus erworben und baute es zu einer Seniorentagesstätte und einem Veranstaltungssaal um. Dabei wurde das Haus vor allem in Inneren massiv verändert. Es wurden zusätzliche Fenster eingebaut, Wände verschalt, Beton verwendet und tragende Deckenbalken entfernt. Letzteres beeinträchtigte die Statik des Hauses. So war es im vergangenen Jahr notwendig geworden, umfassend zu renovieren. In Absprache mit dem Denkmalschutzamt wurde beschlossen, das Haus in den ursprünglichen Zustand als Fachhallenhaus mit offenem Herd zurückzubauen. Mehr Infos zum Spiekerhus und alle Termine des Museumsdorfes unter [www.museumsdorf-volksdorf.de](http://www.museumsdorf-volksdorf.de).

Maria Heggemann,  
[m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de)

## Kulturkreis Walddörfer

### Vorstand gesucht

Unser Vorstand muss im Februar 2012 neu besetzt werden. Um die erfolgreiche kulturelle Arbeit fortsetzen zu können, fehlen uns noch einige

**Damen und Herren jeden Alters**

für eine ehrenamtliche Mitgestaltung der kulturellen Szene.

Infos unter **Telefon 040-53304663**

Kontakt per eMail: [info@kulturkreis-walddoerfer.de](mailto:info@kulturkreis-walddoerfer.de)

Wir über uns: [www.kulturkreis-walddoerfer.de](http://www.kulturkreis-walddoerfer.de)



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

**prima**

**TEXTIL-  
PFLEGE**

**2 Hosen spezial**  
€ 7.99

**1 Hemd**  
waschen + bügeln  
(keine Seide) € 1.10

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



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

- ✓ **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

• **Beratung bei Ihnen zu Hause**  
 • **Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst**

Eppendorf ☎ **46 46 22** • Volksdorf ☎ **6 03 03 90**  
 Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0  
[www.kappler-einbruchschutz.de](http://www.kappler-einbruchschutz.de)



Foto: Jürgen Grimme / NABU Walddörfer

**Sönke Meyer vom NABU-Walddörfer schuf in der Duvenstedter Feldmark Wohnraum für den Steinkauz. Jetzt muss der scheue Greifvogel ihn nur noch finden!**

**NABU errichtet Steinkauz-Nistplätze:**

# 0,1 m<sup>2</sup> Luxuswohnung

**Der Steinkauz:** einst ständiger Bewohner im Alstertal, ist seit Langem aus der Region verschwunden. Die letzten Sichtungen gab es in den 1990er-Jahren. Damit sich das ändert, hat der NABU-Walddörfer am Rand des Wittmoors dem scheuen Kauz Wohnungen gebaut.

Im antiken Griechenland galt der Steinkauz als Sinnbild der Weisheit und wurde der Göttin Athene zugeordnet, was ihm auch den wissenschaftlichen Namen „Athene noctua“ („nächtliche Athene“) einbrachte. Doch geholfen hat ihm dieser göttliche Bestand bei uns leider nicht: Noch vor einem Vierteljahrhundert gehörte diese kleine Eule zu den regelmäßigen Bewohnern im Norden Hamburgs. Vorbei. Zuletzt wurde der Steinkauz in den

1990er-Jahren in der Oberalsterniederung sowie nördlich des Duvenstedter Brooks gesichtet. Veränderungen in der Landwirtschaft haben sein Nahrungsangebot geschmälert, zahlreiche Steinkäuze fielen auch dem zunehmenden Straßenverkehr zum Opfer. Doch das Hauptproblem stellt offenbar ein akuter Mangel an geeigneten, mardersicheren Nisthöhlen dar: Früher standen in großer Zahl alte, morsche Kopfweiden, lockeres Mauerwerk oder offene Scheunen zur Verfügung. In der heutigen Agrarindustrie ist dafür leider kein Platz mehr. „In Dithmarschen konnte man den Bestand dieser Art durch Aufhängen spezieller Steinkauz-Kästen in den letzten Jahren deutlich vergrößern“, berichtet Sönke Meyer vom Naturschutzbund (NABU) Arbeitskreis Walddörfer. Im vergangenen Jahr erfolgte dann ein neuer Nachweis aus dem südöstlichen Kreis Pinneberg, wo die Art schon seit vielen Jahren verschollen war. Und da den NABU auch in den letzten Jahren immer wieder Berichte über

angebliche Steinkauz-Sichtungen in den Walddörfern erreichten, entschied man sich zu handeln. „Am Rande des Naturschutzgebietes Ammersbek-Niederung haben wir bereits vor wenigen Jahren zwei Steinkauz-Kästen installiert“, führt Meyer aus, „nun haben wir auch in der Duvenstedter Feldmark am Rand des Wittmoors fernab von störenden Straßen zwei Kästen aufgehängt.“ Möglich wurden diesen Aktionen nur, weil Günther Buschmann aus Ahrensburg kostenlos entsprechende Nisthilfen gebaut und zur Verfügung gestellt hat. Fehlen nur noch passende Bewohner, die die Kästen entdecken und dann einziehen mögen... **Mitmachen:** Wer sich für Aktivitäten des NABU Walddörfer interessiert, kann eines der regelmäßigen Treffen der Gruppe besuchen, jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19 Uhr „Op’n Böhn“ in der Volksdorfer Schulkate, Im alten Dorfe 60. Infos: [nabu-hamburg.de/walddoerfer](http://nabu-hamburg.de/walddoerfer)

**Der Steinkauz: früher im Alstertal häufig, jetzt weg. Weil sich sein Lebensraum verändert hat – seine Nistgelegenheiten in alten Kopfweiden oder offenen Scheunen gibt heutzutage nicht mehr in ausreichender Zahl.**



Foto: Katrin Krüger / pixelio.de



**Heizöl  
Diesel  
Holzpellets**  
in Markenqualität



*Zuverlässig  
seit Generationen...*

**Liefer-Ruf:  
040/607 0136**

Bernd Iden GmbH  
Poppenbütteler Ch. 9  
22397 HH-Duvenstedt  
Fax: 040 607 27 31  
[www.iden-heizoel.de](http://www.iden-heizoel.de)



**Meisterbetrieb  
für Maler- u. Lackierarbeiten**

Wragekamp 2  
22397 Hamburg Duvenstedt  
Tel.: 040/ 608 40 21  
Fax: 040/ 608 43 77  
[info@meuthien.de](mailto:info@meuthien.de)



*farbe... und mehr*

**KOSMETIK-STUDIO**

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

**NEU BEI UNS:  
MICRODERMABRASION**

- Hautbild- und Narbenverfeinerung
- Fältchenreduzierung,
- Aknebehandlung.

Kennenlern-  
Behandlung € **35,-**

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

In einer festlichen Zeremonie wird die weihnachtliche Beleuchtung des „Duvestedter Lichtermeers“ am 26.11. entzündet.



Foto: Duvestedt-aktiv

# Duvestedt leuchtet ab 26.11.

Es ist schon eine liebenswerte Tradition geworden, das „Duvestedter Lichtermeer“, das auch in diesem Jahr wieder den Stadtteil mit weihnachtlichem Licht verzaubern wird.

Am 26. November geht es los, denn dann beleuchtet der Verein „Duvestedt-aktiv“ die „Kreiselanne“ und eröffnet damit das Lichtermeer. Ab 16 Uhr singt der Cantate Kinderchor unter Leitung von Martina Weiland das Duvestedt-Lied und Weihnachtslieder. Der Kindergarten aus dem Max-Kramp-Haus sorgt dafür, dass nach Herzenslust gebastelt und gespielt werden kann. Im Info-Zelt wird währenddessen der Film gezeigt, der zur 750-Jahr-Feier Duvestedts gedreht wurde. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt,

denn an Ständen werden die Einheimische und Besucher mit Glühwein und anderen Leckerbissen verköstigt. Etwa um 19 Uhr legt dann das Duvestedter Blasorchester los und die Kreiselanne wird erleuchtet.

Doch nicht nur sie verbreitet Feststimmung: Zahlreiche Christbäume werden wieder die Straßen säumen und Duvestedt damit wortwörtlich zum „Leuchten“ bringen. „Es wird die Herzen der Bewohner und Gäste unseres Stadtteils erreichen“, erklärt die erste Vorsitzende von Duvestedt-aktiv, „denn unser Duvestedt hat mehr zu bieten als nur Wohnen. Hier lässt es sich auch herrlich in Weihnachtsstimmung shoppen und schlemmen.“ Mehr Infos gibt's im Internet auf [www.duvestedt-aktiv.de!](http://www.duvestedt-aktiv.de!)

## Biker Lederjackette



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



muubaa  
Autumn 2011

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

## Beate Rudloff OPTIK

### SEHENSWERT

Duvestedter Damm 62a  
22397 Hamburg-Duvestedt  
E-Mail: [beate.rudloff@web.de](mailto:beate.rudloff@web.de)  
Tel. 040 6071025

Weihnachtsbasar bei **CUT YOU**  
hairstyle by uschi bay

## Hüttenzauber

Mo., 28.11. in Lemsahl, 16-19 Uhr  
Do., 1.12. in Fuhlsb.-Nord, 17-20 Uhr

**Glühwein trinken, stöbern, sparen!**

**Nur heute 20 % Rabatt auf:**  
Gutscheine, Haarpflege, Kosmetik-Sets u.v.m.

- Weltneuheit Shellac und GHD Hairstyling kennenlernen!
- Adventsgestecke und Sträuße von Regina Kremer

Cut 4 You Lemsahler Landstr. 118a, Tel.: 608 05 57  
Cut 4 You Flughafenstr. 79, Tel.: 531 57 92

## Begleitung, Betreuung und Gesellschaft für Seniorinnen und Senioren

Das besondere Weihnachtsgeschenk zum Sonderpreis

*Verschenken Sie Zeit oder lassen Sie sich Zeit schenken.*

Unser einmaliges Kennenlernangebot – für Neukunden – Sie verschenken 5 Stunden für € 100 und erhalten die 6. Stunde GRATIS!

Fordern Sie **kostenlos** und unverbindlich unsere **Infobroschüre** an!



**Senioren Assistentz Alstertal**

**Siegrid Wurach** – Qualifizierte Seniorenassistentin  
Mobil: 0176 38 570 114 • Müssenredder 94 d • HH-Poppenbüttel  
E-Mail: senioren\_assistentz\_alstertal@yahoo.de

## 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)

## FRUTASIA – exklusive, fruchtig-süße Geschenkideen

für besondere Anlässe, für  
Freunde und Geschäftskunden

Inspiriert die Sinne –  
ein Strauß aus  
frischem Obst  
anstelle von Blumen



Köstliche  
Schokofrüchte  
als Dessert-Highlight  
für Ihre Feier

Frische Früchte in  
feinster Schokolade –  
edel verpackt



www.frutasia.de • Telefon: 040 - 49 29 34 45

# Geschenke gesucht?



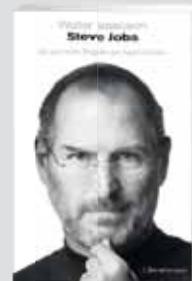
Noch keine Idee, was Sie Ihrer Liebsten oder Ihrem Liebsten zu für Sie und Ihn, die unterm Baum bestimmt gut ankommen!

## BESTSELLER

# 1



**FÜR SIE!**  
Der Beobachter,  
C. Link, Blanvalet,  
ab dem 3.12.  
für ca. 10 Euro.



**FÜR IHN!**  
Steve Jobs, W. Isaacson,  
Bertelsmann,  
ca. 25 Euro.

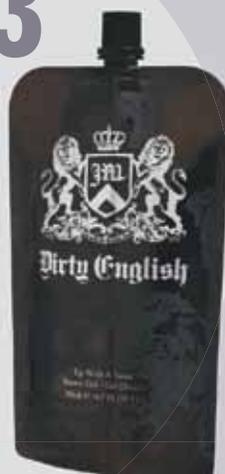
## VERFÜHRUNG

# 3

**FÜR SIE!**  
Thomas Sabo – Charm  
Rose, 50 ml für ca. 50  
Euro.



**FÜR IHN!**  
Duschgel von Juicy  
Couture Dirty English,  
ca. 15 Euro.





Weihnachten schenken wollen? Hier die besten Tipps

2

TECHNOLOGY TRENDS



**FÜR SIE!**

USB-Stick mit 2 GB Speicherplatz und modischem Anhänger, gesehen bei Impressionen für ca. 25 Euro.

**FÜR IHN!**

iPod classic von Apple, 160 GB (d.h. 40.000 Songs, 200 Std. Videos oder 25.000 Fotos), ca. 230 Euro.

Fortsetzung Seite 58

**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

**NEU!!!** Samstag 10.00 bis 13.00 Uhr

**Wir freuen uns auf Sie!**

Patricia Drosdatis

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

*Kunsthandlung Alstertal*

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

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



At de Leeuw

**Fleissige Bienen**

Verschenken Sie doch mal etwas **ANDERES!**



Besuchen Sie unseren Shop der anderen Geschenk-Ideen unter: [www.fleissige-bienen-shop.eu](http://www.fleissige-bienen-shop.eu)

Fleissige Bienen | Meisterbetrieb | Poppenbütteler Bogen 42 | Tel.: 31 81 65 83

**Kunstvoll schenken**



**Galerie Kunst & Rahmen**

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

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



Galerieleitung: Stephanie Göseke

**Pulverfaß Cabaret**

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

## 4

### ECHTE SCHÄTZE



**FÜR IHN!**

Uhr mit Lederarmband von Marc O'Polo, ca. 120 Euro.

**FÜR SIE!**

Ring von Hugo by Hugo Boss, ca. 110 Euro.



## LIFESTYLE

## 5

**FÜR SIE!**

Kosmetikspiegel von Impressionen, ca. 50 Euro.

**FÜR IHN!**

Nadelstreifen-Bettwäsche von H&M für ca. 30 Euro.



Spürbar mehr Lebensqualität:

**Für einen unvergleichlich erholsamen Schlaf.**

**AIRLUX® Erfolgsgarantie**

Das bietet kein anderes Schlafsystem! Alle unsere Produkte kaufen Sie ohne Risiko mit 30-Tage-Rückgaberecht und Geld-zurück-Garantie.



**Besuchen Sie uns doch im Showroom Hamburg oder veranlassen Sie noch heute eine unverbindliche Produktpräsentation bei Ihnen zu Hause und testen Sie unser System gleich bei Ihnen!**



**AIRLUX®**  
SWISS MADE

Bettet Sie auf Luft

**Schlafen Sie auf Luft und genießen Sie ein völlig neues Lebensgefühl.**

Die AIRLUX® Obermatratze bietet eine perfekte Entlastung von Rücken und Bandscheiben. Reine Luft – eingefangen in einen Luftkern – lässt Ihren Körper schweben. **Sie erwachen entspannt und leistungsfähig.**

Die AIRLUX® Obermatratze ist aus natur- und umweltfreundlichen Materialien hergestellt und bleibt jahrelang wie neu. Ihre Vorteile:

- Härtegrad stufenlos einstellbar
- ohne Strom und Motor
- 10 Jahre Garantie

**Unsere Kunden meinen:**

*Seit ich im AIRLUX-Bett liege, habe ich keine Gelenk- und Rückenschmerzen mehr. Das beste Bett der Welt! Marcel Müller, Fällanden*

*Seit wir ein AIRLUX-Bett besitzen, haben wir beinahe keine Rückenprobleme mehr. Wir waren so begeistert, dass wir kurze Zeit später sogar für unsere Kinder solche Matratzen gekauft haben. Wir können das Produkt AIRLUX jederzeit bestens empfehlen. Franz und Cécilia Aregger-Süess, Wölhusen*

*Wann ist ein Bett gut? Wenn man am schönsten Strand liegt, irgendwo auf der Welt, und von seinem AIRLUX-Bett zu Hause träumt. Genau so erging es mir in meinem letzten Urlaub! Tatsächlich kenne ich, seit ich auf AIRLUX schlafe, das Gefühl „zu Hause ist, wo mein Bett ist“. Erklären kann ich es nicht, ausprobieren empfehle ich! Caroline Wüest, Dietwil*

**Die RehaClinic Zurzach setzt auf AIRLUX**

Die Klinik, die tagtäglich mit den individuellen Bedürfnissen ihrer Patienten lebt und die Heilung von Beschwerden im Fokus hat, setzt damit ein klares Zeichen: Gesunder Schlaf als tragende Säule in der Rehabilitation. Der Nutzen des AIRLUX Luftschlafsystems ist erwiesenermaßen groß.

Die Erfolge im Zusammenhang mit der Linderung chronischer Schmerzen und Krankheiten schlagen immer deutlicher zu Buche. In Auftrag gegebene Studien sowie regelmäßige Feedbacks von sehr zufriedenen AIRLUX-Schläfern belegen auf eindruckliche Weise, dass die Reha Clinic Zurzach optimal entschieden hat.

**AIRLUX Land of Sleeping Hamburg**

Brooktorakai 6, 4. Etage • 20457 Hamburg (Neue Hafen City)

Telefon 040 37 50 39 29 oder [www.airlux-system.de](http://www.airlux-system.de)

6

## BEGLEITER

## FÜR SIE!

Perlen-Clutch in Schwarz und Silber, gesehen bei Douglas für 20 Euro.



## FÜR IHN!

Business-Koffer von Hugo by Hugo Boss. In Rot und Schwarz erhältlich.

## Weihnachten wie in Skandinavien



**Weihnachten kann kommen: Nadja Rathsack (l.) und Tina Firk, Inhaberinnen von „Lille Ting“.**

In immer mehr Haushalten heißt es nicht nur „Fröhliche Weihnachten“, sondern auch „God Jul“. Denn die skandinavische Art Weihnachten zu feiern, findet mehr und mehr Liebhaber. Und für all jene ist das skandinavisk

varehus **Lille Ting** der richtige Anlaufpunkt. Lille Ting wird seit 9 Jahren von zwei waschechten Skandinavierinnen betrieben: Nadja Rathsack, halb Dänin, und Tina Firk, halb Dänin, halb Schwedin. Neben aktueller Mode aus dem hohen Norden, Schmuck, Kindermode und Wohnaccessoires haben die beiden zu dieser Zeit auch typisch skandinavische Weihnachtsartikel im Angebot. Das beginnt mit Dekoartikeln wie den „Julehjerte“, den Weihnachtsherzen, und geht bis hin zu schönen Weihnachtsgestecken mit echtem schwedischem Moos. Und wer will, kann sich beim Einkaufen von den beiden noch mehr über die wunderbaren, teilweise skurrilen skandinavischen Weihnachtsbräuche erzählen lassen: montags bis freitags von 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 13 Uhr, in der Poppenbüttler Hauptstrasse 9a/ Ecke Moorhof, 22399 Hamburg, Tel: 69 46 44 39.



**Großtasten-Telefone und Handys**  
Mit Einrichtungs-Service und ausführlicher Erklärung und Einweisung. Einfachste Bedienung gibt Sicherheit für unterwegs

**Große Auswahl an Geräten mit Sprachausgabe**  
Funkwecker mit Wochentag und Datumsansage, Küchen- und Personenwaagen, Fieberthermometer, Armbanduhr, Schlüsselanhänger



**Ess- und Kaffeegeschirr aus Porzellan**  
Mit vielen cleveren Raffinessen zur Erleichterung des Essens bei körperlichen Einschränkungen



**Dann hat die ganze Familie Spaß!**  
Brettspiele im Großformat, auch magnetisch, Spielkarten mit großen Zeichen mit Halter und Mischmaschine, Knobelbecher, Würfel, taktile Spiele (ertastbare Spielfelder)



**Praktisches für unterwegs**  
Shopper und Gehstöcke, große Auswahl für jeden Geldbeutel

# SENIOR aktiv Hamburg

## Praktische Dinge fürs Leben

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Bei uns bekommen Sie die praktischen Dinge, die in Funktion und Design zum Erhalt der Selbstständigkeit von Senioren und Menschen mit Handicap beitragen. Das Ziel ist, Einschränkungen zu meistern, selbstständig und aktiv zu bleiben.



**Pfiffiges und funktionales Design**  
für Wohnen, Küche und Freizeit



**Riesenauswahl an Leselupen**  
für zu Hause und unterwegs, auch elektronisch

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt

Tel.: 76796660

www.senior-aktiv-hamburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 10.30 - 18.00,

Samstag: 10.00 - 14.00 Uhr

1000 Geschenkeideen zu Weihnachten

10 %

Rabatt auf alle Produkte bei Vortage dieses Abschnitts bis zum 23. Dez. 2011 (nicht kombinierbar mit anderen Aktionen)

**Hotel-Restaurant  
Tangstedter  
Mühle**



*Festliche  
Menüfolge  
an beiden  
Weihnachtstagen*

*Gala Silvesterball  
Schlemmen und Tanzen  
in das neue Jahr.  
Feiern Sie mit uns!*

Reservierung unter:  
Telefon: 04109 / 9217

22889 Tangstedt  
Hauptstraße 96

[www.tangstedter-muehle.de](http://www.tangstedter-muehle.de)



Entdecken Sie  
die Vielfalt des  
Alstertal-Magazins



**OASIS** Getränkemarkt  
LIEFERSERVICE ☎ 538 69 67



**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



**Ristorante Da Claudio**  
im Hotel Poppenbütteler Hof



**25. & 26. Dezember 11 bis 15 Uhr**

Weihnachtsbrunch € 29,- p. P.\*

Frühstücksdelikatessen, italienische Antipasti,  
Spezialitäten von Wild und Geflügel, Dessert-Buffer, inkl.  
Begrüßungssekt, Filterkaffee, Tee & heiße Schokolade,  
so viel Sie mögen.

**25. & 26. Dezember ab 16 Uhr**

4-Gänge-Weihnachtsmenü € 32,50 p. P. \* inkl. Begrüßungssekt

**31. Dezember ab 19 Uhr**

Silvesterbuffet € 75,- p. P.\*

Mit großem kalt-warmen Buffet, inkl. Getränke (Softdrinks, Bier,  
Wein und 1 Glas Sekt um Mitternacht), DJ-Musik und Tanz

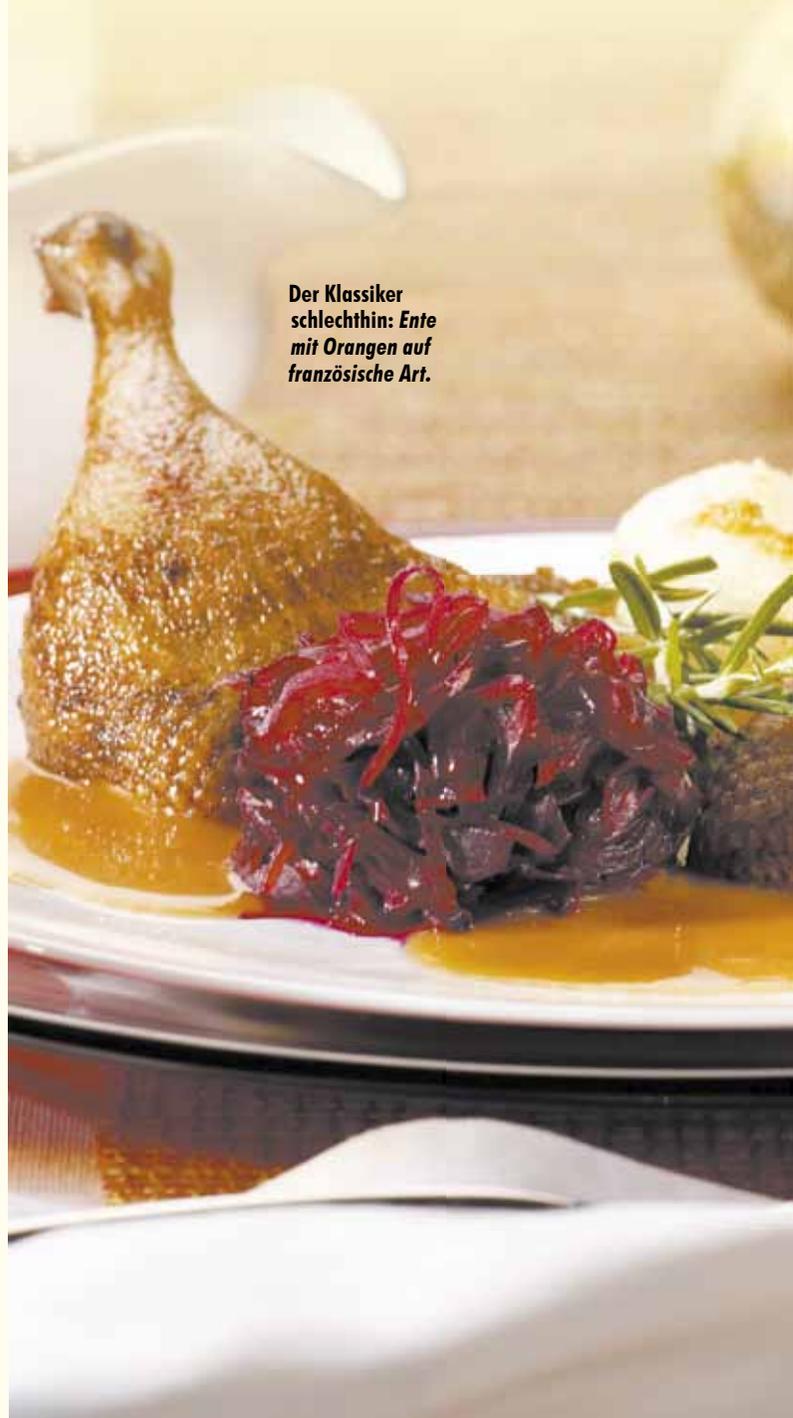
\* telefonische Reservierung erbeten

Poppenbütteler Weg 236 - 22399 Hamburg - Telefonische Reservierung unter 608 780

# Leckeres für die Festtage

Bald ist es wieder so weit: **Weihnachten** steht vor der Tür. Und damit auch die Frage, was es als Festmahl geben soll. Das Alstertal-Magazin verrät, wie Sie die **perfekte Ente** auf den Tisch zaubern können:

Der Klassiker  
schlechthin: *Ente  
mit Orangen auf  
französische Art.*



## ENTE À L'ORANGE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Zwiebeln, 2 Zweige Rosmarin, Salz, Pfeffer, 1 TL Glühweingewürz, 1 küchenfertige Ente, 200 ml Orangensaft, 3 EL Honig, 1 1/2 TL KNORR Hühner-Kraftbouillon, 4 EL KNORR Braten-Soße-Extra, 2 - 3 unbehandelte Orangen

### ZUBEREITUNG:

1. Orangen heiß abwaschen, trockenreiben. Zwiebeln schälen und mit den Orangen grob stückeln. Rosmarinzwige dritteln. Alle Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL Glühweingewürz würzen. Ente mit zwei Drittel der Orangen-Zwiebel-Mischung füllen. Öffnung mit Küchengarn zunähen. Die Füllung macht Fleisch und Sauce aromatischer. Sie wird nicht verzehrt.

2. Ente salzen, pfeffern und mit der Brust nach oben in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 175°C ca. 2 Std. braten. Orangensaft, Honig und restliches Glühweingewürz aufkochen, mit Hühner-Kraftbouillon und Pfeffer würzen. Ente nach 1 1/2 Std. Garzeit mit etwas Orangensud bestreichen, restliche Orangen-Zwiebel-Mischung in den Bräter geben und weiter braten. Das Bestreichen zweimal, jeweils nach 10 Min., wiederholen.

3. Ente herausnehmen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Messbecher gießen, entfetten. Mit restlichem Orangensud und Wasser auf 1/2 l (500 ml) Flüssigkeit auffüllen, aufkochen. Braten-Soße-Extra einrühren und 1 Min. kochen. Soße zur Ente servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

2 Stunden und 30 Minuten

*Fortsetzung auf Seite 62*



**LANDHAUS OHLSTEDT**  
HOTEL - RESTAURANT - CAFÉ - PARTYSERVICE  
Herbstliche Wildgerichte, Grünkohl,  
Ente und Gänsekeule...

**Ganze Gans (5,4 Kg) für 4 Personen  
mit allen Beilagen und bis 15.1.12  
eine Fl.Rotwein 0,7l € 99.-**

Auf Vorbestellung, mind. 3 Stunden Vorlauf, bis 60 Personen  
Gilt nicht am 24.-26.12. ansonsten täglich von 12:00 bis 22:00 Uhr  
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**

Wir verwöhnen Sie mit festlichen Gerichten  
zu den Feiertagen am 25. & 26.12.

- ★ Enten-Consommé mit Sherry & Ravioli von Walnuss & Gorgonzola
- ★ Geschmorte Gänsebrust an Kirschkohl, Karotten-Selleriepüree & Semmelklöße
- ★ Filet vom Steinbutt, gebraten, Hummersauce, Flusskrebse, Schwarzwurzeln & Kräuter-Kartoffelschnee
- ★ Feldsalat an Pastete vom Wildschwein, Sc. Cumberland & Wintertrüffel
- ★ Weihnachtliche Dessert-Variation
- ★ Ragout vom Hirsch in Morchelrahm, Preiselbeeren, Eierspätzle & Schlangen-Bohnen
- ★ Variieren Sie vom Hauptgang bis zum 4-Gänge-Menü
- ★ Um Reservierung wird gebeten.

Café im Herrenhaus, Wellingsbüttler Weg 71  
22391 Hamburg, Telefon 970 70 980  
www.cafe-im-herrenhaus.de, geöffnet ab 11 Uhr



**DITHMARSCHER GÄNSEBRATEN**  
können Sie bis Weihnachten bei uns genießen.

**AN DEN WEIHNACHTSTAGEN**  
im kleinen oder großen Rahmen –  
gern sind wir für Sie da!

Auch unser **PARTY SERVICE**  
richtet Ihr Fest bei Ihnen zu Hause  
oder einem anderen Ort aus.

**SILVESTER** genießen Sie À la carte -  
Spezialitäten aus unserer Küche.

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

**www.del-restaurant.de**  
Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Randel)  
22391 Hamburg • Telefon: 040 - 602 70 61

Di. bis So. abends geöffnet, Fr. bis So. mittags u. abends geöffnet



# WEIHNACHTEN & SILVESTER GENIEßEN

## Restaurant Zur Kastanie

### Gänsebraten

Am 24.12. können Sie in der Zeit von 11-15 Uhr Ihren Gänsebraten auch bei uns abholen! Sie bringen drei Töpfe für Rotkohl, Klöße und Sauce – den Gänsebraten verpacken wir – dazu 90 Euro und ca. 5 Personen können ganz entspannt das Weihnachtsessen genießen.



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

### Knusprigen Dithmarscher Gänsebraten und viele weitere winterliche Köstlichkeiten.

Auch an den **Weihnachtstagen** verwöhnen wir Sie und Ihre Familie.

**Christmas Party -**  
Fr. 16.12. ab 22 Uhr Einlass, Eintritt € 15,- inkl. einem Glas Prosecco. Vorher ab 19.30 Uhr winterliches Buffet. € 32,50 p.P inkl. Eintritt.

**Silvester** - lassen Sie das Jahr bei uns in gemütlicher Atmosphäre am Kamin mit einem festlichen Menü bis 23 Uhr ausklingen.

Restaurant  
*Randel*

www.restaurant-randel.de

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



Restaurant  
**ATHEN**

Party-  
service

**Brunch:** Jeden Adventssonntag ab 11.30 Uhr 12,90 € mit Wildgerichten und Scampis satt

**Weihnachtsfeier:** Raum für Weihnachtsfeiern

**Weihnachten:** Weihnachtsmenü oder á la carte

**Silvester-Party 2011/2012** mit Mega-Buffer

**So.-Mittag** pro Familie erhalten 2 Kinder bis 12 Jahren je ein Gericht und ein Getränk **kostenlos!**

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 • Heimgarten 19 • 22399 Hamburg • Telefon 040/602 11 92

Fotos: Unilever



## ENTENBRUST-ROLLBRATEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Entenbrüste, Salz, Pfeffer, 8 getrocknete Pflaumen, 1/2 TL Zimt, 2 EL RAMA Culinesse, 500 g Schalotten, 500 ml Hühner Kraftbouillon, 100 ml RAMA Cremefine zum Kochen 15%

### ZUBEREITUNG:

1. Entenbrüste waschen, trockentupfen, auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. Pflaumen vierteln, ggf. entkernen und mit Zimt bestreuen. Eine Entenbrust auf der Fleischseite mit Pflaumen belegen, die zweite Entenbrust darauflegen und beide Brüste mit Küchengarn zusammenbinden.
2. Pflanzencreme in einem Topf erhitzen, den Entenbrust-Rollbraten von allen Seiten bei großer Hitze anbraten und zusammen mit dem Topf bei 200 °C (Umluft: 175 °C) für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.
3. In der Zwischenzeit Schalotten schälen und nach 15 Minuten Bratzeit zu dem Entenbraten geben. Nach der Garzeit den Entenbraten aus dem Topf nehmen und warm stellen.
4. Bratenfond mit der Hühner Kraftbouillon



## ENTENBRUST MIT ÄPFELN UND ZWIEBEL-RAHM-SAUCE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3 Entenbrustfilets, Salz, Pfeffer schwarz,  
2 EL MAZOLA Keimöl, 1 Apfel, 100 g  
Cranberries, 2 TL Zucker, 4 EL Apfelsaft,  
1 kleine Zwiebel, 1 Beutel KNORR Fein-  
schmecker Rahmbraten Sauce, Majoran,  
2 EL Schlagsahne

### ZUBEREITUNG:

1. Entenbrustfilets salzen, pfeffern und in 1 EL heißem Keimöl mit der Hautseite nach unten 2-3 Minuten kräftig anbraten, wenden und kurz anbraten. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C (Umluft: 175 ° C) ca. 15 Minuten knusprig braten.

2. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Cranberries waschen und abtropfen lassen. Apfelstücke und Beeren im restlichen Bratfett zart anbraten. Mit Zucker bestreuen, kurz weiterdünsten bis der Zucker geschmolzen ist, dann mit Apfelsaft oder Calvados ablöschen.

3. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf im restlichen Keimöl glasig dünsten. 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser dazugießen, Beutelinhalt Feinschmecker Rahmbraten Sauce einrühren, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 1 Minute kochen. Den Fond von Apfel und Cranberries zur Sauce dazugeben. Sauce mit Majoran und Pfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern.

4. Entenbrüste schräg in dünne Scheiben schneiden, mit Sauce, Äpfeln und Cranberries servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Minuten

loskochen, entfetten, Cremefine dazugießen, auf ca. 400 ml einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Enten-Rollbraten aufschneiden und mit der Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 1 Stunde und 20 Minuten





**RESTAURANT**



Oldenburger Gänse,  
Vierländer Enten, Grünkohl, ...

*... und alles, was Spaß macht*

Firmen- und Weihnachtsfeiern  
in einmaligem Ambiente

**Wochentags 12-15 Uhr  
und ab 17:30 Uhr**

**Sonntags ab 12 Uhr  
durchgehend**

**Dienstags Ruhetag**

**Poppenbütteler Chaussee 3  
22397 Hamburg**

**☎ 040-60 55 88 87**

**www.restaurant-lenz.de**

# SEIFARTH.

EUROPA'S GROSSER CAVIARVERSAND

Robert-Koch-Straße 19 • 22851 Norderstedt-Glashütte  
www.seifarth.de • service@seifarth.de  
Öffnungszeiten: Montags-freitags • 8-16.30 Uhr  
Auf Wunsch Lieferservice

**(040) 429 47 49-0**



Gleich unseren Delikatessen-  
und Präsentkatalog anfordern!

**Weihnachtsangebot**

## Kanadische Hummer

aromatisch und so zart!

CAVIAR • KRUSTENTIERE • RAUCHERLACHS • EDELFISCH • FOIE GRAS



## Mellingburger Schleuse

Hotel-Restaurant Lehfeldt

### Weihnachtsfeiern

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

**KARPfen • GRÜNKOHL**

**GROßE WILDKARTE (aus eigener Jagd)**

Öffnungszeiten an den Feiertagen:  
Heiligabend bis 17 Uhr, **1. und 2. Weihnachtstag** von 11 bis 23 Uhr,  
**Silvester** von 11 bis 23 Uhr (Vorbestellung erbeten)

Mellingburgredder 1 • 22395 Hamburg-Sasel  
Tel.: 040 / 611 39 15 - 0 • Fax 040 / 602 79 12 • www.MellingburgerSchleuse.de

GANZE  
**GANS**  
für 4 Personen  
99,75 €



ANZEIGE

**Kulinarisches aus den Bergen gibt es auch bei uns im Norden: Stocks Kaminstube serviert leckere Schmankerl.**

## Norddeutschland trifft auf Almhütte

Heiko Stock hat den Alpenstyle nach Hamburg geholt. In der „Kaminstube“, **An der Alsterschleife 3**, gibt es herzhaftes Schmankerl und ganz viel Gemütlichkeit. Der Kontrast zum Reetdach ist da keinesfalls ein Hindernis. Der Wohlgefühlcharakter steht ganz klar im Vordergrund und so kann man sich an kalten Tagen gemütlich vor dem Kamin kuscheln. Im Obergeschoss von Stocks Fischrestaurant setzt man ganz auf den Alpenstil: massives Holz, Kuh- und Schaffelle, kontrastreich und dazu prächtige Kristall-Lüster, versilberte Geweihe und moderne Kunst.

Für den Herbst und Winter haben sich Heiko Stock und sein Team einiges einfallen lassen. Warm einpacken fürs Wintergrillen heißt es ab November. Auf der Terrasse oder auch in der Kaminstube können Sie Leckereien wie Lammkoteletts, Maispoulardenspieße oder auch gegrillten Bratäpfel genießen. Natürlich stehen pünktlich zur kalten Jahreszeit auch wieder köstliche Gans und Ente auf der Karte. Geöffnet ist die Kaminstube Di- Fr. von 15- 23 Uhr, Samstag und Sonntag von 12-23 Uhr. Reservierung und weitere Informationen unter: **040/61136217** oder **www.stocks.de**

## Leckere Menüs rund um Gans und Ente!

Zum Martinstag am 11. November starten 57 Hamburger Top-Restaurants unter dem Motto „**Hamburg ganz(s) weihnachtlich**“ besondere Menüangebote – rund um das Liebessessen in der Vorweihnachtszeit: Gans und Ente. Ab 22,50 Euro gibt es bis zum 23. Dezember abwechslungsreiche Menüs – traditionell bis international. So reicht die Auswahl dann auch von der am Tisch tranchierten ganzen Gans bis hin zum Consommé von der Ente mit Wan Tan und Frühlingslauch. Aber keine Angst, nicht alle Gänge beinhalten Geflügel. Es gibt z.B. auch Lachs und Jakobsmuscheln!

Eine Aktion der Hamburger Gastronomie unter der Schirmherrschaft des Tourismusverbandes Hamburg e.V. Weitere Infos und die Menüs aller teilnehmenden Restaurants gibt es unter **www.hamburg-kulinarisch.de** *kw*



**Aufgepasst: 57 Restaurants servieren vom 11.11. bis 23.12. festliche Menüs mit und ohne Gans.**

ANZEIGE



**Das Restaurant „Athen“ bietet in familiärer Atmosphäre nicht nur griechische Gaumenfreuden, sondern auch die Möglichkeit, Feste zu feiern.**

## Griechisch genießen in Poppenbüttel

Freuen Sie sich mitten in der gemütlichen Weihnachtszeit im **Restaurant Athen, Heimgarten 19**, auf mediterranes Flair. In dem griechischen Familienbetrieb, der bereits 1984 in Poppenbüttel eröffnete, wurde vom ersten Tag an viel Wert auf die Qualität der Speisen gelegt. Um absolute Frische zu garantieren, werden alle Zutaten mehrmals wöchentlich auf dem Großmarkt und dem Fischmarkt besorgt. Vom Brot bis hin zur Kräuterbutter stammt alles aus eigener Herstellung. Die verschiedensten Vorspeisen sowie Fisch-,

Fleisch- und Wildgerichte bereitet man nach traditionellen Rezepten zu. Das Highlight im Dezember: Zum Jahreswechsel steigt im Restaurant Athen eine Mega-Silvester-Party! Den griechischen Gaumenschmaus in gemütlicher Atmosphäre genießen Sie nicht nur in kleiner Runde, sondern der Betrieb heißt Sie auch in großer Gesellschaft herzlich willkommen. In dem durch zwei Räumlichkeiten unterteilten Restaurant können Sie wunderbar Ihr nächstes Fest mit bis zu 70 Gästen feiern. Weitere Infos unter **Tel.: 602 11 92**.



### Im Dezember...

verwöhnen wir Sie mit leckeren **Wildgerichten**, z.B. Barberie-Flugentenbrust, Hirschkeule, Rehrücken oder Wildschwein.

**Weihnachtsfeiern:** Gerne beraten wir Sie bei der Planung Ihrer Feier und bieten ausgewählte Menüs an.

**Weihnachten:** 3-Gänge-Festmenü (vier Gerichte zur Auswahl) kleine Auswahl à la carte. 26.12., 12 - 15 Uhr und 18 - 22 Uhr. Heiligabend + 1. Feiertag geschlossen.

**Silvester:** Lassen Sie das Jahr bei uns in gemütlicher Atmosphäre mit einem festlichen **4-Gänge-Menü für 59 €** (inkl. Begrüßungsgetränk) bis 23 Uhr ausklingen. **Neujahr:** geöffnet von 18 - 22 Uhr

Öffnungszeiten: Di. - So. 12 - 15 Uhr und 18 - 23 Uhr, **Montag Ruhetag**  
Classenweg 59 / Ecke Saseler Chaussee, Tel.: 536 20 72, Fax: 536 70 634



Star-Koch Jamie Oliver in Hamburg

# Koch-King



**Medialer Massenandrang in der Bullerei: Gut 100 Redakteure, Fotografen und Kameralente wollten erleben, wie Star-Koch Jamie Oliver sein neuestes Kochbuch vorstellt. Das Alstertal-Magazin war dabei und traf den bekanntesten Koch der Welt, der trotz (oder wegen) seines Erfolges polarisiert.**

Damit hatte Jamies Verlag nicht gerechnet, 64 statt wie bei anderen Kochbuchvorstellungen üblich rund 25 schreibende Journalisten wollten einen Termin mit dem Star-Koch aus London. Eigentlich aber kein Wunder. Fast alle lieben ihn (ich auch). Einige meckern – vielleicht ist es aber auch nur Neid. Denn Jamie, der zufällig 1997 während einer TV-Reportage im River Café ob seiner Bildschirmpräsenz entdeckt wurde, hat anscheinend Hände aus Gold.

### Kochimperium

Was er anfasst, gelingt bis auf wenige Ausnahmen immer. Ob es seine vier Restaurants sind, sein Catering Service oder seine rund 20 TV-Serien – ausgestrahlt in über 100 Ländern. Der 36-Jährige hat eine eigene Gourmetlinie, verkauft über seine Website Wein und holzbeheizte Öfen und schreibt natürlich seine Kochbücher. Das aktuelle, „Zu Gast bei Jamie“, ist sein dreizehntes! Allesamt Kassenschlager, millionenfach verkauft. Da konnte er es bestimmt verschmerzen, dass 2008 sein geplantes Dinner-Event in Deutschland nicht gelang. Oder dass Menschen seine Weltverbessermentalität nervt, etwa bezüglich

der richtigen Ernährung für Kinder. Die meisten lieben ihn dafür. Er stelle sich vor jede Kamera und könne gar nicht kochen, sagen andere. Aber er tut etwas, für Kinder, für Arbeitslose in seiner Foundation und Nachhaltigkeit. Man kann darüber streiten, ob es angebracht ist, während einer TV-Koch-Show Küken zu vergasen um gegen die Massentierhaltung zu protestieren. Es wurde zumindest anschließend diskutiert, denn die Massenmedien sind darauf angesprungen. Dass sich das mehrfach preisgekrönte „Member of the Order of the British Empire“ (In seiner Biografie auf [jamieoliver.com](http://jamieoliver.com) sind 38 Auszeichnungen verzeichnet) dieser auch bedient, um Geld zu verdienen, ist nicht verwerflich!

### Blitzlichtgewitter

In Mälzers Bullerei – Tim und Jamie haben einst in London zusammen gekocht – gab es wegen des medialen Massenandrangs statt Einzel- nur Gruppeninterviews und der Fototermin für gut 25 Fotografen und fünf Kamerateams wurde knapp gehalten. Nach dem Blitzlichtgewitter – lässig im Holzfallerhemd gekleidet hielt der vierfache Vater entspannt sein Buch vor die Kameras – plapperte er gut gelaunt in breitem Englisch los und stellte gleich mal klar: „Der Ruf der englischen Küche ist nicht gut, leider größtenteils zu Recht. Aber in den 20 Jahren, in denen ich koche, hat sich die britische Kochkunst zum Glück gewandelt. Natür-

lich nicht bei den traditionellen Briten, aber bei den jüngeren“, sagt Jamie Oliver lächelnd. Wie, das beweist er in seinem neuen Buch. Es ist ihm eine Herzenssache: „Ich schreibe seit 14 Jahren Kochbücher und habe die Küchen der Welt nach Hause geholt. Jetzt habe ich mich erstmals auf meine Heimat konzentriert.“ Vor allem die olympischen Spiele seien ein guter Grund gewesen, sein Land kulinarisch zu präsentieren, findet Jamie Oliver.

Deswegen führt seine Reise durch die gesamte Gourmet-Bandbreite seiner Heimat. Von Kulturgut wie Fish-Pie über Mulligatawny bis hin zu Jerk Pork – Bristol meets Jamaica. „Ein großes Plus der Briten ist ihre Gastfreundschaft und Offenheit. Deswegen ist die Küche der Migranten, von denen es in England viele gibt, die neue britische Küche“, erklärt Jamie Oliver.

### Klassisch britisch

Was der Meister in Hamburg servieren ließ (Rezepte aus seinem Buch), war aber klassisch: Mini Yorkshirepudding mit Räucherforellencreme, Kate & Wills Hochzeitspastete (siehe S. 66) und ein Zitruscremedessert. Lecker! Und leicht nachzukochen, denn Jamie bleibt seinem Motto treu: „Einfache, aber gute Zutaten und eine einfache Zubereitung der Rezepte“. Vielleicht ja auch bald mal deutsche, denn Jamie sagte, er liebe unsere Küche, die gar nicht so weit von der englischen entfernt sei.

Kai Wehl, [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)

*Charmant, höflich und gesprächig, so zeigte sich Jamie Oliver bei seiner Buchpräsentation in Mälzers Bullerei.*



Jamie Oliver und Chefredakteur Kai Wehl.

Fortsetzung auf Seite 66

# Jamies Königs-Pie

Das Alstertal-Magazin präsentiert Ihnen den Hauptgang, den Jamie Oliver mit nach Hamburg gebracht hat. Er stammt natürlich aus seinem neuen Kochbuch „Zu Gast bei Jamie“:



„Ich war absolut hin und weg von der königlichen Hochzeit, darum habe ich meine Lieblingspastete dem glücklichen Paar gewidmet. Ich will ja nicht sentimental erscheinen, aber Pies haben etwas mit Teilen zu tun, sie sind herzerwärmend, bodenständig, einfach und üppig zugleich, also wie geschaffen für ein (künftiges) Königspaar. Das Schöne an unseren britischen Pasteten ist, dass sie so viel hermachen. Und dabei sind sie vor allem eine clevere Art, weniger begehrte Fleischstücke zu verwerten, die aber mit etwas Zeit und Aufmerksamkeit so lecker sein können. Wer die Pie kalt in den Ofen schiebt: bei 170 °C 1 Stunde und 10 Minuten backen.“

## BUCHTIPP:

Jamie Oliver präsentiert erstmals die Küche seiner Heimat. Gespickt mit rund 500 Bildern und kleinen Erläuterungen zu britischen Eigenheiten rund um die Küchentradition und sein eigenes Leben hat der Starkoch rund 200 Rezepte in sein 13. Kochbuch „Zu Gast bei Jamie. Die besten Rezepte aus dem Königreich“ gepackt. Gesammelt im ganzen Land. Die Spannweite reicht von Klassikern wie Fish-Pie bis hin zur Neuheiten wie Jemenitischen Pfannkuchen, die Einwanderer mitgebracht haben. Dorling Kindersley Verlag, Geb., 408 Seiten, 24,95 €



© Foto: David Loftus, Text: Jamie Oliver / Dorling Kindersley Verlag

# L'AURORA

RISTORANTE

**Jeden Dienstag 3 Gänge Überraschungs-Menü**  
Pro Person € 18,50

**Dinner for two**  
1. November bis 23. Dezember

- Flasche Rot- oder Weißwein, 075 l
- Antipasto Speciale per due
- Fisch, Fleisch oder Pasta
- Gemischtes Dessert

Für 2 Personen  
**€ 58,50**

Gerne nehmen wir Ihre Reservierung für Ihre Weihnachtsfeier bis 70 Personen entgegen.

Hummelsbüttler Hauptstraße 47 • 22339 Hamburg  
Telefon: 040-53 05 46 89 • Mo.: Ruhetag Di-Sa.: 17-23 Uhr  
So.: 12-23 Uhr • Um Reservierung wird gebeten.

## Kate & Wills Hochzeitspastete

Rindfleisch in Biersauce  
Königlicher Teig

### ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN:

Für die Füllung: 2 EL Olivenöl,  
1 Stückchen Butter, 3 Zweige  
frischer Rosmarin (Blätter gehackt),  
3 Zweige frischer Thymian (Blätter abgezupft),  
3 frische Lorbeerblätter, 3 mittelgroße rote  
Zwiebeln (geschält), 1 kg Rinderhese (in 2,5 cm  
große Würfel geschnitten, Knochen aufbewahrt),  
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL  
Tomatenmark, 400 ml Stout (dunkles herbes  
Bier), 2 gehäufte EL Mehl, 1,5 l Bio-Rinder- oder  
Geflügelbrühe, 140 g Gerstengraupen, 3 TL  
scharfer Senf, 2–3 EL Worcestersauce, 100 g guter  
Cheddar  
Für den Teig: 300 g Mehl und Mehl zum  
Bestäuben, 100 g Atora shredded suet (geriebene  
Rindernierenfett), 100 g Butter, Meersalz, 1 großes  
Bio-Ei, verquirlt

### ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl, Butter und Kräuter in einem großen Schmortopf (etwa 24 cm Durchmesser und 12 cm Höhe) vermengen und kräftig erhitzen. Die Zwiebeln grob zerkleinern, mit den Fleischwürfeln, dem Knochen und ein paar Prisen Salz und Pfeffer in den Topf geben und 10 Minuten anbraten. Ab und zu umrühren. Tomatenmark, Bier, Mehl und Brühe zufügen, alles gleichmäßig vermengen und aufkochen. Die Hitze auf niedrigste Stufe stellen, einen Deckel auflegen und alles 1 Stunde schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Nach 1 Stunde die Gerstengraupen untermengen und zugedeckt 1 weitere Stunde schmoren. Den Deckel abheben und noch 30 Minuten weitergaren, bis sich das Fleisch mühelos zerteilen lässt und die Sauce eingedickt ist. Falls nötig, Fett abschöpfen, dann den Senf, die Worcestersauce und den fein geriebenen Cheddar unterrühren. Abschmecken.

2. Während das Fleisch vor sich hin schmort, Mehl, Nierenfett, Butter und 1 kräftige Prise Salz in eine Schüssel geben. Das Fett mit den Fingern in das Mehl reiben, bis die Mischung an Cornflakes erinnert. 125 ml kaltes Wasser zugießen und mit den Händen weiter behutsam bearbeiten, bis der Teig locker zusammenhält. Nur nicht zu energisch durcharbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und vorerst in den Kühlschrank legen.

3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Fleischsauce in eine Pie-Form schöpfen (24 x 30 x 4 cm wäre perfekt), den Knochen wegwerfen. Den Rand der Form mit verquirltem Ei bestreichen. Die saubere Arbeitsfläche und ein Nudelholz mit Mehl bestäuben. Den Teig etwa 1 cm dick und etwas größer als die Form ausrollen, vorsichtig über die Form legen und den überhängenden Rand abschneiden. Den Teigrand rundherum fest andrücken, die Pie mit weiterem Ei bestreichen und direkt auf dem Boden des Ofens 45–50 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Mit einem grünen Gemüse servieren.

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)

**Waldrestaurant Kelbg**

Genuss in der kalten Jahreszeit...

Sülze vom Rotwild - Gänsekeule -  
Nordsee-Seezunge - Vierländer Grünkohl -  
Schellfisch - Rehschnitzelchen - Flusszander -  
Gänsebrust - Pannfisch - Wildgulasch

Unser kulinarischer Kalender für 2012 ist da!  
1. und 2. Weihnachtstag von 11.30 bis 22.00 Uhr  
durchgehend geöffnet

Im Regestall 53 • HH-Volksdorf  
Telefon 64 53 27 72 • [www.waldrestaurant-kelbg.de](http://www.waldrestaurant-kelbg.de)

**Italienische Spezialitäten**

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

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

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

Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa. 12.00 - 23.30 Uhr warme Küche,  
So. Ruhetag  
[www.taormina-hamburg.de](http://www.taormina-hamburg.de)



Das ALSTERTAL-  
MAGAZIN ist bei  
Facebook.  
Das gefällt mir.

**OASIS**  
Getränkemarkt  
Hummelsbüttel

**VILSA**  
BRUNNEN  
Entdecke das Leben

PREMIUM DIREKTSÄFTE  
AUS DEM TAUNUS

**Heil**  
Kelterer  
das Original  
das Original  
das Original

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

Glasreparaturen – Spiegel – Wärmeschutzglas

**Glaserei**

**Marcus Koch**  
Meisterbetrieb

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

Duschkabinen – Fenster – Türen – Fenstertechnik

**Dieter Dräger GmbH**

Sanitärtechnik und Klempnerei



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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg  
Telefon: 606 16 60



Seit 1965  
in Hummelsbüttel

**Achim Meier**  
Bauunternehmen

- Schimmel-/  
Feuchtigkeitssanierung
- 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



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

**STELTZER Sanitär GmbH**  
Inh. Carsten Peters  
**Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!**

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei  
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanie rung

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

Zertifizierter Fachbetrieb für  
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

**Alles aus  
einer Hand**



Ihr neues Bad  
in wenigen Tagen!



**AUGUSTKAHL**  
HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

Tel. 040-533 233-22 - Kompetenzzentrum Oehlecker ring 4 - 22419 HH

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



**Bringen Farbe für den Winter und den heimischen Vögeln lange Futter: immergrüne Nadelgehölze wie der Wachholder, den es in den verschiedensten Grün-, Blau- und Gelbtönen gibt.**

## Heimische Sträucher bringen Leben in den Garten

Nicht jedem Hamburger schmecken Sushi oder Döner – Warum aber bieten wir unserer Tierwelt immer häufiger modische, exotische Sträucher und Stauden als vermeintlichen Lebensraum an? Gerade jetzt im Herbst boomt das Geschäft mit den fremdländischen Ziergehölzen und Nadelbäumen, sind sie doch häufig anspruchslos und billig. Doch Kirschlorbeer, Rhododendron und Lebensbaum und Co. sind, so warnt der NABU Hamburg, schlechteste Lebensräume für die heimische Fauna, fallen sie doch als Nahrungsquelle aus. „Wer in seinem Garten eine Vielzahl Vögel beobachten will, sollte auf heimische Sträucher zurückgreifen, denn sie bieten unseren Vögeln und Tieren oft bis weit in den Winter hinein eine vitaminreiche und bedarfsgerechte Nahrung“, so Krzysztof Wesolowski, Ornithologe beim NABU Hamburg.

Die Früchte des heimischen Weißdorns werden z.B. von rund 32 Vogelarten gefressen, die des nahverwandten nordamerikanischen Scharlachdorns dagegen nur von zwei. Der heimische Wachholder schmeckt 43 Vogelarten, der

häufig in Gärten gepflanzte Chinesische Wachholder nur einer einzigen Art. Und was ist mit den Kleintieren? Heimische Wildhölzer bieten auch für sie eine schier unerschöpfliche Nahrungsquelle, so fühlen sich zum Beispiel Insekten in allen Entwicklungsstadien auf ihnen wohl, auf exotischen Sträuchern findet man dagegen kaum die Fraßspur einer Raupe. Als nahezu universelle Nahrungsquelle dienen dagegen Vogelbeere und Schwarzer Holunder. Von diesen Pflanzen ernähren sich über 60 Vogelarten und auch Säugetiere können an der Leckerei nur selten vorbei. Und als Hecken gepflanzt bieten sie zudem sichere Verstecke und gute Nistplätze. Zudem bereiten fremdländische Gehölze oft Probleme mit ihrem Laub und dem anfallenden Strauchschnitt. Die wichtigen Mikroorganismen im Boden kommen mit solch exotischem Futter nur schwer klar. Folge: das Laub wird entsorgt und wandert nicht auf den Komposthaufen. „Dadurch wiederum entzieht man dem Garten wertvolle Biomasse und muss langfristig künstlich düngen“, so Wesolowski.

**aus ALT mach NEU!**

**NEU!**

**Große Kettensägen Eintauch-Aktion**

**Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt  
Verkauf + Beratung ✓

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

pflanzen sind die seele des gartens.

Gärten- und Landschaftsarchitekten  
**GAERTEN VON HOERSCHELMANN**  
Gärten- und Landschaftsbau

[www.gaertenvonhoerschelmann.de](http://www.gaertenvonhoerschelmann.de) | 04532 - 288 24 42

**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!



*Eine Wohlfühlase im Haus haben  
und gleichzeitig fürs Alter vorsorgen?  
Schlaue Idee!*

Foto: weinor

**Altersvorsorge:**

## Kapitalanlage Wintergarten

**Vorsorgen ist wichtiger denn je. Mit einer Aufwertung der eigenen Immobilie kann das eine gute Kapitalanlage sein. Geradezu prädestiniert dafür ist: ein Wintergarten!**

Die Notwendigkeit größerer Eigeninitiative bei der Sicherung des Lebensstandards im Alter ist heutzutage in aller Munde und aus kaum einer Diskussion um die Zukunft der Renten wegzudenken. Aber welche ist die beste Strategie des Vermögensaufbaus und der Vermögenssicherung? Der Anleger ist oftmals ratlos schwankenden Aktienkursen, Zinsabschlagssteuer oder einer möglichen Besteuerung von Lebensversicherungen ausgesetzt. In diesem Zusammenhang ist die

Sicherung des Lebensstandards im Alter durch die Aufwertung der eigenen Immobilie wieder stärker in das Bewusstsein von Hauseigentümern gerufen worden, zumal eine Wertsteigerung des eigenen Heims mit einer Erhöhung der Lebensqualität verknüpft werden kann. Ein Wintergarten ist für eine solche Wertsteigerung geradezu prädestiniert. Von den Kosten her in überschaubarem Rahmen kann damit der vorhandene Wohnraum um einen ganzjährig nutzbaren „Sonnenplatz“ erwei-

tert und „veredelt“ werden. Besonders in der kalten Jahreszeit oder während der Übergangszeiten holt man so ein naturnahes Lebensgefühl ins Haus. Ein von einem Fachbetrieb entworfener und gebauter Wohn-Wintergarten erhöht den Wert einer Immobilie auf Dauer. Freilich muss dieser Wohn-Wintergarten den Anforderungen an eine moderne Architektur gerecht werden, wenn er ganzjährig komfortabel genutzt werden soll. Eine isolierte Bodenplatte und Einrichtungen zur Beschat-

tung und Belüftung sind ein Muss wie auch eine ausgereifte Konstruktion aus zum Beispiel Aluminiumprofilen oder Holz. Auch noch nach vielen Jahren wird man den Wohnkomfort eines fachgerecht hergestellten Wintergartens genießen können. Beabsichtigt man später, die eigene Immobilie zu verkaufen oder zu vermieten, ist ein Wohn-Wintergarten immer ein schlagkräftiges Plus, dass diesen Wohnraum aus der Menge unzähliger Angebote positiv hervortreten lässt.

# Wenn der Winter kommt ...

(Hochwertige Materialien sorgen für geringe Energieverluste!)



Wenn es draußen so richtig kalt wird und der erste Schnee fällt – dann kann ein Wintergarten zeigen, was er kann. Bei einer Tasse Kaffee das Spiel der Schneeflocken zu beobachten, oder einfach zu entspannen und den Blick schweifen zu lassen, das sind Augenblicke, bei denen Wintergartenbesitzer ins Schwärmen kommen. Damit dieses beeindruckende Naturerlebnis unbeschwert genossen werden kann, sind der Einsatz hochwertiger Materialien und das Können eines erfahrenen Fachbetriebs gefragt.

Der Wintergarten als Entspannungsoase kommt gerade in der kalten Jahreszeit so richtig zur Geltung. Die Ruhe mit direktem Kontakt zur Natur zu genießen, ist gerade in dieser Jahreszeit von besonderer Bedeutung. Dabei erfüllt ein Wintergarten nicht nur Ansprüche an Wohnkomfort und Wellness, sondern hat auch eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Der Lichtmangel in der „dunklen Jahreszeit“ kann mit einem Wintergarten auf natürliche Weise minimiert werden. Besonders ältere Menschen werden es zu schätzen wissen, wenn sie noch am Spätnachmittag das Tageslicht genießen können und erst später als im Inneren des Hauses auf Kunstlicht zurückgreifen müssen.

Auch für die Energiebilanz stellt ein moderner Wintergarten schon längst keine Bedrohung mehr dar. Hochwertige Wärmedämmgläser reduzieren den Energieverlust und erlauben den Bau von Wintergärten, die ganzjährig als Wohnraum genutzt werden sollen. Oft vergessen wird in diesem Zusammenhang auch, dass ein Wintergarten zudem als Energiegewinner fungiert. Durch die großen verglasten Flächen wird der Innenraum durch das Sonnenlicht schnell erwärmt. So gibt es auch im Winter viele Tage, in denen ein Wintergarten ohne Beheizung genutzt werden kann, sobald die Sonne scheint.

Weiterhin sprechen Fachleute beim Wintergarten von einem „Wärmepuffer“, der hilft, die Heizenergie in den an den Wintergarten angrenzenden Räumen erheblich zu reduzieren.

Jeder Wintergarten ist ein komplexes und individuell zu planendes Bauvorhaben, in dem zahlreiche Komponenten – von Fundament bis zu Verglasung, Beschattung und Belüftung – zum Einsatz kommen und aufeinander abgestimmt werden müssen. Daher empfiehlt sich auf jeden Fall die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Handwerksbetrieb, der seine Kompetenz auch durch eine Mitgliedschaft im Bundesverband Wintergärten e.V. dokumentieren kann.



**Energie im Winter sparen**  
durch neue  
**Energie-Spar-Fenster Ug 0,7**  
und Aluminium-Rollläden

**Vorteile: Kälte-/Wärmeschutz**  
**Lärmschutz**  
**Sichtschutz**  
**erhöhter Einbruchschutz**

**Rollladen-Reparatur-Sofort-Service**

seit 39 Jahren im Alstertal

**040 - 601 40 89**

**heroal**  
Kompetenz in Alu



**Advents-Schautage bei GEWE & HATRU**

**25. bis 27. November,**  
täglich 10 bis 18 Uhr

Besuchen Sie die neue Ausstellung und lassen sich  
bei Glühwein und Lebkuchen in entspannter  
Atmosphäre inspirieren & beraten!

**14,5%**

**Preisvorteil sichern**

10% Nachlass auf die Preisliste 2011 + 4,5% Ersparnis auf die Preissteigerung 2012, gültig bis 22.12.2011



**Ein starkes Team:**

**GEWE**

Fa. Hans Trumpa seit 1972

**hatru**

Bau- und Architekturbüro

**Ihr Partner für:** Wintergärten - Terrassendächer - Windfänge - Vordächer  
Beschattungen - Fenster - Rollläden - Insektenschutz

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

Poppenbütteler Weg 185 22399 Hamburg Tel 040/ 601 40 89 Fax 040/ 601 31 36  
info@hatru.de www.hatru.de www.gewe.com

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



*Gerade im Winter ist Licht sehr willkommen. Mit einem Wintergarten bekommt man so viel wie möglich!*



## GLASEREI IM ALSTERTAL B. DENKER GMBH

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



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

## Wintergärten, Türen und Fenster aus Aluminium-Profilen, Blecharbeiten, Schlossdienst, Metallbau und Schlosser- arbeiten jeglicher Art!



ALTER TEICHWEG 67  
22049 HAMBURG,  
TEL.: 040 / 54 57 92



WWW.FF-METALLBAU.DE  
**M • KUMMERFELD ff INH. A • HARTFIEL**  
SCHLOSSEREI • METALLBAU



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



# Licht als Heilmittel

Wenn die dunkle Jahreszeit kommt, ist man für jeden Lichtstrahl dankbar – ein gut gebauter Wintergarten kann dagegen Winterdepressionen entgegenwirken!

Bekannt ist Licht als Heilmittel für die sog. „Winterdepression“ (Seasonal Affective Disorder/SAD, auch „saisonale Depression“ genannt), wird aber auch bei der Behandlung von Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Psoriasis (Schuppenflechte) eingesetzt. Bereits in den Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts hatte man das Licht als Therapiequelle entdeckt. Die Entwicklung der Antibiotika bewirkte jedoch eine Umkehr der ärztlichen Sichtweise und ließ diesen Ansatz nach kurzer Blütezeit wieder verschwinden. Dies hat sich heute aber grundlegend geändert: Licht- und Farbtherapien sind anerkannte und bewährte Heilmethoden, die erheblich an Raum gewonnen haben. Dieses verstärkte Interesse an einer gesunden und natürlichen Lebensweise findet auch in der modernen Architektur seinen Niederschlag. In Freiburg etwa bemüht sich eine

„Licht-Akademie“ mit Mitgliedern aus dem Bausektor um mehr Verständnis und größere Verbreitung des Wissens um die heilende Wirkung des Lichts. Die beste Lösung für eine maximale Versorgung von Wohnhäusern mit natürlichem Licht stellt ohne Zweifel ein moderner Wohn-Wintergarten dar. Das gläserne Zimmer kann ganzjährig und bei jeder Witterung als Lichtoase genutzt werden, erklärt der Bundesverband Wintergarten e.V. Moderne Funktionsgläser mit sehr guten Wärmedämmwerten machen es zudem möglich, Wintergärten zu bauen, die mit der Heizenergie sorgsam umgehen und den Glasanbau zuverlässig gegen kalte Temperaturen schützen. Gerade im Winter kann man hier die Strahlen der Wintersonne aufnehmen, auch wenn es draußen bitterkalt ist. In einem mit Licht durchfluteten Raum hat die „Winterdepression“ keine Chance.

## Herbstaktion!

### Sparangebot für Wintergärten

Flügeldachwintergarten  
4,24 m x 3,24 m  
jetzt nur 15.500,- €

Sie sparen bis zu 4.300,- €!

Abh. Abw.lich

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

Thaden

### 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

**TÜMLER & PEIL**

**ROLLÄDEN**

**MARKISEN**

**ROLLTORE** Seit 1865

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung



# So trotzen Sie der Erkältung

Durch das feucht-kalte Klima im Freien und die trockene Heizungsluft im Inneren gerät unser Immunsystem unter Stress und wir sind anfälliger für Infekte. Mit diesen fünf Methoden machen Sie Ihr Immunsystem fit!

## 1. Licht

Wichtigste Quelle zur Bildung von Vitamin D ist UV-Strahlung auf unserer Haut. Der Stoff ist entscheidend für die Knochenstabilität und senkt die Häufigkeit von Atemwegsinfekten. **Was tun?** Möglichst täglich mindestens eine halbe Stunde im Hellen rausgehen. Zudem auf seine Ernährung achten: Besonders reichlich kommt Vitamin D in Hering, Aal und Leber vor. In geringeren Mengen auch in Vollmilch, Eiern und nicht zu mageren Käsesorten.

## 2. Bewegung

Studien zeigen, dass Sport vor Erkältungen schützt. **Was tun?** Mittlere Ausdauerbelastungen wie fast täglich 30 Min. walken oder zweimal pro Woche eine halbe Stunde zügig schwimmen. Sport bis zur Erschöpfung unterdrückt dagegen die Abwehr und mit Fieber oder Halsschmerzen sollte man gar keinen Sport machen, denn dann kann der Infekt auf das Herz übergreifen.

*Zwei- bis dreimal pro Woche meditieren, stärkt die Immunabwehr.*

## 3. Meditation

Alles, was uns entspannt, zur Ruhe kommen lässt und für ausreichend Schlaf sorgt, ist gut. Eine besonders wirksame Methode ist die Meditation: Sie stärkt die Immunabwehr, hilft Erschöpfungszustände zu vermeiden, senkt den Blutdruck, lindert Schmerzen und verhilft zu einem besseren Schlaf. **Was tun?** Mindestens zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe Stunde meditieren. Zudem sich allgemein regelmäßig eine kurze Auszeit gönnen.

## 4. Sauna

Kneippsche Güsse und Saunagänge fördern die Durchblutung und die Elastizität der Blutgefäße. Für den so trainierten Körper bedeutet die Winterkälte weniger Stress und die Zahl bestimmter Abwehzellen nimmt zu. **Was tun?** Ein- bis zweimal pro Woche in die Sauna gehen und das tägliche Duschen mit zwei Heiß-Kalt-Duschen (zumindest an Armen und Beinen) beenden.

## 5. Zink

Zink ist ein Alleskönner. Der Mineralstoff verbessert das Hautbild, den Stoffwechsel und das Immunsystem. So reduziert er die Dauer und Stärke einer Erkältung sowie die Häufigkeit von Infekten. **Was tun?** Zink in Form von Tabletten, Kapseln oder Saft einnehmen. Besonders gut nimmt unser Körper es in Kombination mit Histidin auf.



## Das schmeckt nach mehr!



**Optimaler Geschmack und Nährstoffgehalt bei Obst und Gemüse ist abhängig von der Art der Zubereitung und Ihrem „Kontroll-Blick“ beim Einkauf.**

**Sie machen um Junkfood einen Bogen und essen täglich Obst und Gemüse? Vorbildlich! Aber es geht noch besser: Wir verraten Tipps, wie Sie noch mehr aus Ihren frischen Lebensmitteln herausholen.**

### 1. Dampf ablassen

Vitamine und Mineralstoffe sind sehr hitzeempfindlich, denn langes Kochen, Garen oder Braten reduziert den Nährstoffgehalt von Lebensmitteln. Kocht Gemüse in Wasser, entzieht ihm dieses zusätzlich auch noch Aromastoffe. Gemüse sollte deshalb idealerweise dampfgegart oder im Wok zubereitet werden, der das Gemüse hauptsächlich im eigenen Saft kocht. Wer ohne Wok und Dampfgarer auskommt, sollte langes Köcheln vermeiden und das Gemüse nur kurz bei hoher Temperatur erhitzen.

### 2. Am besten ganz lassen

Was für den Menschen die Haut, ist für Obst und Gemüse die Schale. Unter ihr sitzen viele Nährstoffe, und sie schützt Lebensmittel vor den Vitamin- und Mineralstoffräubern Wasser, Luft und Licht. Kochen Sie deshalb

das Gemüse am besten unzerkleinert und ungeschält, nachdem Sie es gewaschen oder abgeburstet haben.

### 3. Zum Kleinen greifen

Manchmal kommt es eben doch auf die Größe an: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass mit der Größe einer Frucht auch ihr Wassergehalt zunimmt, der wiederum ihren Nährstoffgehalt mindert. Deshalb greifen Sie besser zu den kleineren Exemplaren Ihres Lieblingsobstes und ersetzen Sie z. B. Boskop-Äpfel durch die vitaminreichere Mini-Sorte Berlepsch.

### 4. Frisch? – Das ist kein Muss

Wenn es schnell gehen muss, greifen wir gern zu Tiefkühlware. Kein Problem! Denn Nahrungsmittel, die nach der Ernte tiefgefroren werden, sind keiner Wärme ausgesetzt und verlieren so weniger Vitamine. Zusätzlich schützt die luft- und lichtundurchlässige Verpackung vor Vitaminverlust. Auf Glas- und Dosenprodukte sollten Sie jedoch verzichten, denen Licht und Flüssigkeit Nährstoffe entziehen. ck



**Im Namen der Gesundheit ausgezeichnet: Schauspieler Heiner Lauterbach (l.) wurde „Gesundheitsmann 2011“ und Dr. Stefan Lohmann aus Poppenbüttel erhielt für sein Praxis-Konzept den Titel „Aktive Männergesundheitspraxis“.**

## Heiner Lauterbach ausgezeichnet

Im Rahmen des Wettbewerbs der „Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit“ wurden Anfang November Männer mit Vorbildfunktion im Namen der Gesundheit ausgezeichnet. Prominenter Vertreter unter den Preisträgern war Heiner Lauterbach. Für seinen vorbildlichen Lebensstil, den Lauterbach vor einigen Jahren radikal umstellte, erhielt der Schauspieler die Auszeichnung als „Gesundheitsmann 2011“. Gewählt wurde er von den Patienten vieler Arztpraxen und den Lesern der Bunte, die ihn mit diesem Preis für seine gelungene Wandlung belohnten. Mit unter den Preisträgern befindet sich auch ein Poppenbüttler! Der Uro-

loge und Männerarzt Dr. Stefan Lohmann erhielt für sein Praxis-Konzept den 1. Preis als „Aktive Männergesundheitspraxis“. Er widmet sich schon seit einigen Jahren dem Feld der Männermedizin. Besonders überzeugt war die Jury von seinem Engagement für die Aufklärung der Jugendlichen. „Männer sehen Medizin überwiegend als Reparaturbetrieb“, sagt Dr. Lohmann. „Als Männerarzt sehe ich täglich, wie gefährlich diese Einstellung ist. Klüger ist es, Krankheiten frühzeitig zu erkennen, solange sie noch keine Beschwerden bereiten und individuelle Risikofaktoren zu identifizieren, die zu einer schweren Erkrankung führen.“

### 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)



**Preisträger 2011: Robin Blitzner, Ronja Alsdorf und Leandra Delicija Baras (v.l.) wurden dieses Jahr von Promis ausgezeichnet. Nächstes Jahr du?**

# Hamburg sucht dich!

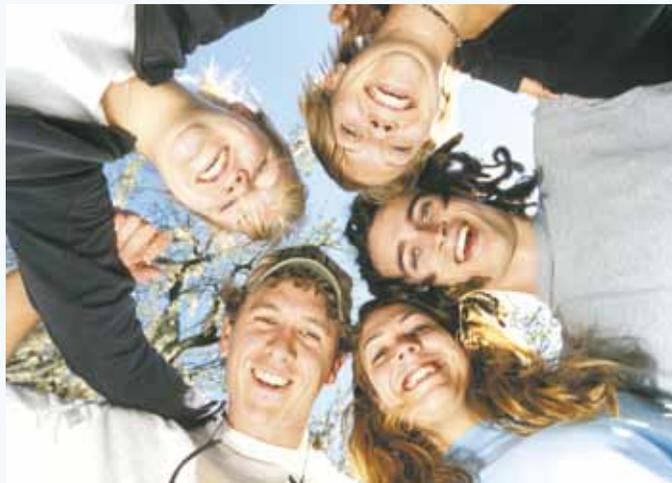
Das große Hamburger Promi-event ist kaum vorbei, schon laufen die Vorbereitungen fürs nächste Jahr. Denn auch dann werden wieder die herausragendsten Persönlichkeiten Hamburgs für den Herbstempfang zusammenkommen. Der „Hamburger Sozial-Oscar“ wird ebenfalls wieder an Jugendliche verliehen, die sich in vorbildlicher Weise für ihre Mitmenschen engagieren. Eine prominent besetzte Jury wird wieder unter den Bewerbern die Preisträger auswählen, die dann beim Herbstempfang mit von der Haspa gestifteten Preisgeldern geehrt werden.

Und einer von denen kannst vielleicht du sein! Bist du ein sozial engagierter Jugendlicher? Dann melde dich bei uns! Ist Ihr Sohn/Enkel/Schüler besonders preiswürdig? Dann schlagen Sie ihn uns vor! Teilnehmen können Jugendliche ab 13 Jahren. In der Bewerbung müssen die Arbeit oder das soziale Engagement so beschrieben sein, dass sich die Jury ein deutliches Bild verschaffen und entscheiden kann, wer gewinnt. Kontaktdaten, wie z.B. Telefonnummer nicht vergessen! Die Laudatio zur Siegerehrung übernehmen natürlich ebenfalls Prominente.

## Jetzt bewerben!

Bewerbung per E-Mail an [jury@alster-net.de](mailto:jury@alster-net.de) oder per Post an den Magazin Verlag Hamburg, Stichwort: Sozial-Oscar, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg! Weitere Infos unter [www.hamburgerherbstempfang.de](http://www.hamburgerherbstempfang.de)!

## 122 Jahre Jugendweihe



Seit 122 Jahren werden von der Hamburger Jugendweihe junge Menschen durch die Vermittlung humanistischer Werte auf das Erwachsenenleben vorbereitet. Die Jugendweihe Hamburg e.V. (Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein der „Jugendweihe Deutschland e.V.“) bietet traditionell in und um Hamburg ab der ersten Dezemberwoche 2011 Gesprächs-abende in Vorbereitung auf die JugendFeiern 2012 am 26. Mai 2012 in der Laeiszhalle (Musikhalle) Hamburg an. Neben den

Themen der Gesprächs-abende (u.a. Mobbing, Jugendkriminalität, Drogen, Ausländerfreundlichkeit) stehen auch Besuche im Suchtpräventionszentrum, in der Hamburgischen Bürgerschaft sowie in der KZ-Gedenkstätte Neuengamme auf dem Programm. Anmeldeformulare und weitere Informationen gibt es auf der Homepage unter [www.jugendweihe-hamburg.de](http://www.jugendweihe-hamburg.de) und telefonisch unter den Rufnummern **25 66 21** (Frau Schümann) und **531 28 50** (Herr K. G. Neumann).

## Das Antik-Center feiert den Herbst



Eine der spannendsten und abwechslungsreichsten Sehenswürdigkeiten der Stadt feiert am 19. November von 10 bis 17 Uhr sein Herbst-Fest mit Tombola, Rabatten sowie Snacks und Getränken: **das Antik-Center** im Klosterwall 9. Unterhalb der Markthalle und nur zwei Minuten Fußweg südlich des Hauptbahnhofes gelegen, präsentieren 20 Antiquitätenläden in einer romantischen Stadtpassage seit 35 Jahren! ein riesengroßes Angebot erschwinglicher Antiquitäten für jedermann – in erster Linie aus dem 18. und 19.

Jahrhundert. Vom versilberten Kerzenständer, über nostalgische Kleinkunst, Silber und Militaria bis hin zum Wohnzimmerschrank ist alles vertreten. Dinge, die man immer schon mal haben wollte oder solche, die sich perfekt verschenken lassen. Und das Beste dabei, bei jedem Wetter lässt sich „trocken und warm“ durch kleine Gassen flanieren. Mittelpunkt ist ein Marktplatz, auf dem ein kleines Café zum Ausruhen einlädt. Öffnungszeiten: Di.-Fr. 12-18 Uhr, Sa. 10-16 Uhr. Infos unter [www.antik-center.info](http://www.antik-center.info).

## Designböden bei HolzLand H. Wulf



*Dezent und authentisch:  
Avatara-Floor-Böden und  
vieles mehr gibt es im  
HolzLand H. Wulf!*

Wer ganz besondere Ansprüche an seinen Bodenbelag stellt, sollte sich einmal bei **HolzLand H. Wulf, Bahnhofstraße 19** in Ahrensburg umschauen. In der dortigen Bodenwelt sticht nämlich seit Neuestem der Avatara-Floor von ter Hürne ins Auge. Avatara-Floor ist fühlbar echt wie Fertigparkett und funktional wie hochwertiger Laminatboden. Die High-Tech-Oberfläche der Dielen macht das Naturdesign auf vielfache Art und Weise „begreifbar“. Ihre warme Ausstrahlung und die Tiefe ihrer geprägten Struktur lässt sie wie

ursprüngliches Holz erscheinen. Die Polymer-Nutzschicht kann lebendige Designs von extramatt bis hochglänzend darstellen. Der auf der Rückseite der Dielen fest verbundene Gehschall macht Avatara-Floor zusätzlich noch leiser und komfortabler. Wer mehr über Avatara-Floor wissen oder sich generell über die Möglichkeiten der Wohnraumgestaltung informieren möchte, sollte sich in die riesige Ausstellung von HolzLand H. Wulf begeben. Mehr Infos unter **Tel.: 04102 / 455 50** oder im Internet auf **www.holzlandwulf.de!**

## XXL-Weihnachtsmarkt bei kwp



*Festlich: Auf dem XXL-Weihnachtsmarkt bei kwp gibt es eine große Auswahl an handverlesener Weihnachtsdeko.*

Bei **kwp** in der Saseler Chaussee 211 wird es weihnachtlich! Bereits seit fünf Jahren richtet der Baumarkt den XXL-Weihnachtsmarkt mit handverlesenen Sachen aus aller Welt aus. Auf 500 m<sup>2</sup> findet man hier eine große Auswahl an traditionellen, skandinavischen, bunten und skurrilen Dingen für die Weihnachtszeit, die alle persönlich auf den Messen in Europa ausgesucht wurden. Ganz neu im Sortiment ist die gehäkelte Tannenbaumde-

ko aus Dänemark. „Die Deko ist traumhaft, mit Spitze für den Tannenbaum sowie passenden Sternen und Schneeflocken in Naturfarben“, erklärt die Inhaberin Corinna Leusch. Ihr Tipp: „Kombiniert mit silbernen Kugeln, Keksausstechformen aus Metall und Naturholzsternen eine tolle stilvolle Weihnachtsbaumdekoration.“ Vieles ist auch online bestellbar! Mehr Infos unter **Tel.: 600 19 60** und **www.kwp-baumarkt.de**.

## Flächendeckendes Allround-Talent



*Vielseitigkeitspreis: Bei JalouCity  
gibt's die verschiedensten  
Flächenvorhänge zu bestaunen!*

fensterdekoration und Sichtschutz, Wandverkleidung, Licht- und Sonnenschutz, Raumteiler oder mobile Front: Wenn es um maximale Gestaltungsfreiheit geht, gewinnen Flächenvorhänge den Vielseitigkeitspreis. Genauso vielfältig ist das Sortiment von **JalouCity**, das von einer großen Auswahl an Stoffen über verschiedene Möglichkeiten der Individualisierung bis hin zum passenden Schienensystem alles bietet, was den Flächenvorhang zum perfekten Raumgestalter macht. Seine großzügige Wirkung entfaltet der Flächenvorhang besonders gut durch die Kombination von verschiedenen Stoffen, Farben und Mustern. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Arrangements aus blickdichten und transparenten Bahnen spielen mit dem Licht und schaffen durch einfaches

Verschieben einzelner Bahnen gezielte Ein- bzw Durchblicke. Ist die Lust auf Umgestaltung geweckt, rücken auch die textilen Elemente in den Fokus. Mit einem Flächenvorhang lassen sich Veränderungen unkompliziert umsetzen: Die Stoffbahnen können per Klettband vom Laufband gelöst und ausgewechselt werden. So ist ein schneller Austausch ebenso möglich wie die unkomplizierte Reinigung des Stoffes.

Mehr Informationen gibt es in den JalouCity-Filialen in Hamburg: in Barmbek-Süd, **Dehnhaiide 1, Tel.: 20 97 66 80**, in Lokstedt, **Siemersplatz 4, Tel.: 55 77 99 77**, in der Innenstadt, **Esplanade 41, Tel.: 30 30 96 71** oder in Lübeck an der Holstenpassage, **An der Untertrave 113, Tel.: 0451 / 499 86 56** oder im Internet unter **www.jaloucity.de!**



*Ton in Ton: Muster und Farben können bei Flächenvorhängen gut kombiniert werden – mit beeindruckenden Resultaten!*



## TIPP:

Im Internet kann man auf diversen Seiten mit Programmen virtuell die eigene Küche gestalten – noch bessere hat allerdings der Fachmann!

# Kitchen Styles

**Hightech verbunden mit stylischem Understatement: Das sind die Küchenwelten von heute. Wir zeigen einige herausragende Exemplare.**



**Die Kunst des Weglassens: Moderne Küchenoberflächen sind schlicht und dafür umso effektiver designt!**



Foto: Alno

**Postmodern: Naturstein zusammen mit Hightech, Zebrafell zusammen mit glänzenden Oberflächen – die Kombinationen bei der Küche spiegeln die eigene Persönlichkeit wider!**

# Bad und Küche mit Gefühl und Geschmack

Wir helfen Ihnen, Wellnesswünsche und Genießerträume zu verwirklichen. Mit intensiver Beratung zu Technik und Design. Mit hochwertigen Produkten renommierter Hersteller wie SieMatic. Mit umfassendem Service von Planung bis Einbau. Lassen Sie sich in unseren Ausstellungen von Qualität überzeugen!



SieMatic



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

bad & küche in duvenstedt · Puckaffer Weg 4 · T 040 6 07 62-0  
bad & küche wohnmeile halstenbek · Gärtnerstr. 161 · T 04101 51 67 35  
die küche im stilwerk · Große Elbstr. 68 · T 040 38 08 67 70

persönlich  
gut beraten

**-ellerbrock**

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



Foto: Bullhaupt

**Offene Räume:  
Die Küche ist  
schon lange  
kein schlichtes  
Kochkabuff mehr.**

## Natürlich-urbaner Kochgenuss

ANZEIGE

Die Einzigartigkeit einer TEAM 7-Küche können Sie ab sofort bei **Hansa Complet-Küchen**, Lübecker Straße 126, entdecken. Die wichtigsten Zutaten für jede TEAM 7-Küche: ausgewählte Hölzer, innovative Technik und ausgeprägtes Design. Küchen aus reinem Naturholz sorgen für ein angenehmes Raumklima. Durch offenporige Oberflächen „atmet“ das Holz – und reguliert so automatisch die Feuchtigkeit.

Bestes Beispiel für die gelungene Komposition ist das Modell k7 des Designers Kai Stania. Es überwindet Grenzen und verbindet die elementaren Funktionsbereiche „Wohnen, Essen und Kochen“. Herzstück der k7 ist die Kochinsel mit höhenverstellbarer Arbeitsplatte. Sie ermöglicht allen Nutzern – unabhängig von Größe und jeweiliger Tätigkeit – stets ergonomisches Arbeiten und integriert sich optisch in den Wohnbereich: Mit heruntergefahrener Arbeitsplatte übernimmt die Insel die Funktion einer Anrichte und tritt in ihrer Raumwirkung dezent zurück. Ausgestattet mit vier elektronischen Hubzylindern kann die Arbeitsplatte von 74 cm bis 114 cm höhenverstellt werden – entweder stufenlos



**Stilvolle Kombination: Die k7-Küche vereint urbane Elemente mit natürlichen Materialien.**

oder über programmierbare Standardhöhen „Tisch-Höhe, Koch-Höhe oder Bar-Höhe“. Mit dieser Höhenverstellung ist TEAM 7 eine Pionierleistung in der Küchengestaltung gelungen,

die bislang einzigartig auf dem Markt ist. Ihre Ausdrucksstärke gewinnt die k7 durch den spannenden Material-Mix: Holz, Farbglasfronten, Quarzstein für die Arbeitsplatte und Edelstahl

– diese Kombination schafft eine Synthese aus Natur und Urbanität, aus purer Sinnlichkeit und sachlicher Strenge. Mehr Infos unter **Tel.: 25 44 900** und **www.hansa-kuechen.de**.

**Frische Klassiker:  
Bewährtes Design  
kann aufgegriffen und  
durch neue Elemente  
variiert werden.**

**Keine Platzangst:  
Trotz schlichter  
Oberfläche gibt's viel  
Stauraum!**



Foto: SieMatic

Foto: Poggenpohl

**HANSA**<sup>®</sup>  
COMPLET-KÜCHEN

## Natürliche Zutaten für Ihre neue Traumküche

Jetzt neu bei Hansa Complet und ganz nach Ihrem Geschmack: Traumküchen von TEAM 7 „Made by Nature“.

Die wertvollsten Zutaten sind edle Hölzer und modernes Design. In der TEAM 7 Manufaktur wird echte Handarbeit großgeschrieben. Überzeugen Sie sich selbst!

# TEAM 7

Lübecker Straße 126  
22087 Hamburg  
Tel. 040-2544900  
info@hansa-kuechen.de  
www.hansa-kuechen.de

Inspirierende Küchen  
für hohe Ansprüche.





**Das Forum Alstertal**  
bietet Ihnen



---

**Betreutes Wohnen**

- zertifizierte Wohnanlage
- individuelle Wohnungsgrundrisse
- Südlage mit Balkon / Wintergarten
- attraktive & zentrale Lage
- persönliche Atmosphäre

Bitte vereinbaren Sie Ihren Besichtigungstermin!

**Tagungen & Events**

- Seminare
- Workshops
- Vorträge
- Ausstellungen
- Präsentationen
- Konzerte

---

Kritzenbarg 18 22391 HH-Poppenbüttel 60 68 68 [www.Forum-Alstertal.de](http://www.Forum-Alstertal.de)

**Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen**

Wir kommen zu Ihnen.

Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.

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

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

zuzüglich Fahrtkostenpauschale 5,00 €

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



**Ihr Pflegeheim in den Walddörfern**



**Senioren & Pflegeheim Margarethenhof**

Wohldorfer Damm 156  
22395 Hamburg - Bergstedt

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



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

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

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



**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](mailto:ivoshage@hausduvenstedt.de)



*Ein Diabetikerwarnhund erschnüffelt Unterzucker, bevor es gefährlich wird!*

# Warnhunde: Ein Hund

**Unterzucker kann für Diabetiker leicht lebensgefährlich werden. Ein speziell abgerichteter Diabetikerwarnhund erschnüffelt die ersten Anzeichen und macht darauf aufmerksam – eine in den USA verbreitete Methode, die auch in Deutschland langsam zunimmt.**

Das Tückische an Diabetes Typ 1 ist, dass die Betroffenen es oft zu spät merken, wenn ihr Zuckerwert bedrohlich niedrig wird. Im schlimmsten Fall können sie dann sogar ins Koma fallen. Eine Methode, frühzeitig auf eine drohende Unterzuckerung hinzuweisen, ist ein Diabetikerwarnhund. Ein solcher riecht es, wenn Herrchen oder Frauchen zu wenig Zucker im Blut hat. Bei einer drohenden

Unterzuckerung finden nämlich chemische Prozesse in Atem und Schweiß des Unterzuckererten statt, deren Geruch der Hund erkennen kann. Einige Hunde signalisieren dann direkt die Gefahr, andere sind darauf abgerichtet, gleich Traubenzucker zu bringen, mit denen der Zuckerspiegel wieder auf normale Werte zurückgebracht werden kann. Das Gespür für Unterzuckerung



# für Diabetiker

weisen grundsätzlich etwa 3% aller Hunde auf. Richtige Diabetikerwarnhunde können allerdings nur solche werden, die ein außergewöhnliches Gespür und überragende soziale Fähigkeiten aufweisen. Solche Hunde müssen ein ein- bis anderthalbjähriges Training durchlaufen, bis sie als Diabetikerwarnhund eingesetzt werden können.

In Deutschland steckt die Arbeit mit Diabetikerwarnhunden noch in den Kinderschuhen: Während in den USA und Großbritannien solche Hunde schon weitflächig eingesetzt werden und die Krankenkasse sogar einen Teil der Ausbildung übernimmt, ist es hierzulande für Diabetiker noch

schwierig, an einen solchen hilfreichen Gefährten zu kommen. Ein Verein („Menschen für Hunde – Hunde für Diabetiker e.V.“) existiert, der mit eigenen Trainern Hunde ausbildet und vermittelt, allerdings kommen auf einen Hund rund 50 Bewerber. Der neue Besitzer eines Diabetikerwarnhundes muss ebenfalls einige Voraussetzungen erfüllen.

So muss er fähig sein, sich um die Bedürfnisse seines Hundes zu kümmern und muss willens sein, den Umgang mit dem Hund selbst zu lernen.

Mehr Informationen über Diabetikerwarnhunde gibt es auf der Website des Vereins, [www.diabetikerwarnhund.de](http://www.diabetikerwarnhund.de)!



**Seniorenresidenz  
Wellingsbüttel**

*Ihr Stückchen  
Paradies im Alstertal*



- ⊕ Wohnqualität mit versierter Pflege
- ⊕ Stilles Ambiente mit privater Atmosphäre
- ⊕ Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- ⊕ Kurzzeitpflege & Probewohnen
- ⊕ Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen und Sozialämter



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

Waldingstr. 1 · 22391 Hamburg · [www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de](http://www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de)

**SENIOR aktiv<sup>®</sup>**  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-  
Auswahl aus  
1.000 Artikeln

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

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660

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

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

**15 %  
Rabatt  
auf alle  
Scooter**

**Wir bieten  
Rehabilitationshilfsmittel  
wie Mobilitätshilfen z.B.  
Aufstehsessel, Gehwagen,  
Elektro-Mobile und  
Elektro-Roller und vieles  
Weitere für ein  
barrierefreies Leben.**

**Mobil durch  
den Winter:**

Wintercheck für  
Elektromobile

**€ 99,-\***

inkl. Lieferung  
und Abholung  
exkl. Material

\*Preis inkl. MwSt.



**Hanseatisches Gesundheitskontor**

Domnik Münch

Dienstleistungen für Ihr Wohlfühlgefühl

Duvenstedter Damm 66, 22397 Hamburg

Tel.: 63 68 47 75

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



Hanseatisches  
Gesundheitskontor

## Mit Freude alt werden

Anzeige



Die Senioren Assistenz Alstertal begleitet Senioren in ihrem Alltag.

Individuell, vertrauensvoll und emotional – dafür steht die Senioren Assistenz Alstertal. Mit liebevoller Zuwendung kümmern sich Siegrid Wurach und ihr Team um die Senioren, damit diese ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen können. Die Senioren haben so die Möglichkeit, ihren Alltag nach ihren Wünschen zu gestalten und auch die Kinder oder Ehepartner werden durch die zusätzliche Unterstützung entlastet. Zum Service gehören das (gemeinsame) Einkaufen, Behördengänge, Arztbesuche,

Spaziergänge, Tagesausflüge, Theaterbesuche und vieles mehr. Passend zur bevorstehenden Weihnachtszeit hat sich die Senioren Assistenz Alstertal ein besonderes Geschenk zum Sonderpreis ausgedacht. Als Neukunde erwartet Sie ein einmaliges Kennlernangebot: Sie verschenken oder wünschen sich fünf Stunden Zeit für 100 Euro und erhalten die sechste Stunde gratis! Mehr Infos erhalten Sie unter **Tel.: 0176 38 570 114**. Fragen gerne auch per E-Mail an [senioren\\_assistenz\\_alstertal@yahoo.de](mailto:senioren_assistenz_alstertal@yahoo.de).



**Regelmäßige Aquagymnastik kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.**

# Aquagymnastik gegen den Winterblues

Der Winter ist da. Draußen wird es zunehmend nass, kalt, dunkel und ungemütlich, Spazieren gehen macht keinen Spaß mehr. Eine Runde Aquagymnastik ist eine gelungene Abwechslung vom trüben Alltag und gleicht die fehlende Bewegung aus.

Aquagymnastik ist in vielerlei Hinsichtlich positiv für die Gesundheit. Spezielle Vorkenntnisse, ein bestimmtes Konditionslevel oder andere körperliche Voraussetzungen, um an einem Kurs teilzunehmen, gibt es dabei nicht. Besonders gut sind die Eigenschaften, die das Wasser hat, für das Herz-Kreislauf-System. Die

Massagewirkung des kühlen Wassers fördert nicht nur die Durchblutung, sondern ist zusätzlich Training für die Gefäße. Das schonende Workout bringt Sie und Ihren Kreislauf so richtig in Schwung, perfekt auch für Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden. Auch Beweglichkeit und Ausdauer werden auf eine schonende Art und Weise trainiert: Dadurch, dass das Wasser einen großen Teil des Körpergewichts mitträgt, fallen die Bewegungen leichter und auch die Gelenke werden kaum beansprucht. Das Verletzungsrisiko wird so auf ein Minimum reduziert. Beim Aquagymnastiktraining kann der Schwierigkeitsgrad der Übungen je nach Bedarf gesteigert werden. So können Hilfsmittel wie beispielsweise Hanteln dazu genommen werden, die die Intensität des Workouts erhöhen. Neben der Bewegung und den positiven gesundheitlichen Aspekten der Aquagymnastik bleibt auch der Spaßfaktor nicht auf der Strecke. Es heißt also: Mitmachen, fit werden, Spaß haben und den Winterblues hinter sich lassen!

Entdecken Sie die Vielfalt des Alstertal-Magazins



**SENIOREN- UND PFLEGEINRICHTUNG**  
**HAUS HOQ'N DOR**  
**HOMFELDT OHG**

Westerrönfeld – Norderstedt – Neumünster

**GEMEINSAM FÜR IHR WOHLBEFINDEN**  
**SEIT ÜBER 25 JAHREN**

Magret und Martina Homfeldt  
Alter Kirchenweg 2 • 22844 Norderstedt  
Tel.: 0 40 / 5 21 42 - 0 • Fax: - 184  
[www.haushogndor.de](http://www.haushogndor.de)



**Sehr gute Pflege, zum sehr guten Preis**

in Norderstedt, Schleswig-Holstein  
• alle Pflegestufen • Kurzzeitpflege  
• zentrale Lage • Deutsche Küche

Jederzeit unverbindlicher Hausrundgang möglich.

Beste Bewertungen bei MDK und BIVA: 1,3  
[www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de) • [www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de)

**Festliche Adventsmenüs in der Friesenstube**  
Bitten um Reservierung **Aktion Martinsgans** bis 23.12.2011 auf Vorbestellung



Ihre Ansprechpartner: - 101  
Einrichtungsleitung: Jenny Patan  
Leitende Pflegekraft: Angela Haack  
Hauswirtschaftliche Betriebsleitung: Patricia Adams

Gerne senden wir Ihnen unsere Informationsbroschüre zu!

# 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.

## Boncok, Europäisch Kurzhaar

Boncok wurde abgegeben, da ihr Halter sie nicht mehr versorgen konnte. Sie ist eine freundliche, ruhige Samtpfote und sucht ein neues Zuhause. Mit anderen Katzen und größeren Kindern hat sie keine Berührungängste. Ihre Augenkrankheit, muss täglich mit Tropfen behandelt werden. Boncok wäre glücklich, ein Zuhause zu bekommen.



## Nicky, Terrier Mix

Nicky wurde von seinem Besitzer abgegeben. Keine leichte Situation für den kleinen Terrier-Mischling. Nicky kommt mit Frauen und Kindern zurecht, nur fremden Menschen gegenüber ist er anfangs skeptisch. Er hat einen Grundgehorsam und geht gut an der Leine. Wir wünschen dem lieben Kerl ein neues Zuhause bei tierlieben Menschen, die bereits Erfahrungen mit Hunden gesammelt haben.



## Federlie, Europäisch Kurzhaar

Federlie kam als Fundtier in den HTV. Wem sie gehörte, das weiß niemand. Aber sie ist wohlgenährt und hat auch eine deutliche Kastrationsnarbe. Im Tierheim bekommt sie nun weniger zu futtern, darf sich öfter frei bewegen. Ihre Fellmusterung ist sehr hübsch anzusehen. Wer erwärmt sein Herz für dieses Moppelchen, kann ihr viel Raum für ihre Fitness bieten und verwöhnt sie nicht mit Leckerlis!



## Mao, Pekinese

Mao ist ein ca. 6 Jahre alter Pekinese. Er ist etwas unsicher Fremden gegenüber, aber sobald er Vertrauen gewonnen hat, ist er sehr anhänglich. Bei einer Röntgenuntersuchung wurde ein Schatten am Gelenk entdeckt. Dieser kann auf eine alte Fraktur, aber leider auch auf einen Knochentumor hinweisen. Zurzeit läuft er lahmfrei, sollte allerdings nicht so viel laufen oder Treppen steigen.



## Maja, Zwergkaninchen

Maja und ihre drei Geschwister leben seit Anfang Oktober bei uns. Sie werden immer mindestens zu zweit gehalten. Es sind sehr liebe Kaninchen, jedoch anfangs schüchtern. Gerne würden sie auch gemeinsam eine nagerechte Unterkunft beziehen. Wer gibt ihnen ein neues Zuhause?



## Wenn der Igel nicht schlafen kann

Die meisten Igel verschlafen den Winter und sind erst im Frühjahr ab März oder April wieder aktive Gartenbewohner. Die putzigen Wildtiere sind gern gesehene Gäste und umso emotionaler reagieren viele Menschen, wenn ihnen in der kalten Saison ein Igel über den Weg läuft. Galt bis vor einigen Jahren noch die langläufige Meinung, diese Igel ins Haus zu holen und dort überwintern zu lassen, so warnt der NABU Hamburg heute deutlich vor falsch verstandener Igelhilfe. Insbesondere junge Igel können im Herbst auch tagaktiv sein, um sich

die nötigen Fettreserven anzufressen. Wird ab Mitte November doch Erste Hilfe (auffallende Unterernährung, Krankheit) für einen Igel notwendig, empfiehlt der NABU folgende Maßnahmen: unterkühlte Igel mit einem Frotteehandtuch umwickeln oder unter eine Tischlampe legen, Fliegenier, Maden, Flöhe und Zecken entfernen, als Futter Katzendosenfutter vermischt mit Igeltrockenfutter oder Haferflocken (keine Milch!), Igelstation des Komitees für Igelschutz e.V. Hamburg Tel.: 5 40 48 07 oder einen Tierarzt anrufen.

## Tierarztpraxis in Bergstedt



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

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

### Sprechzeiten:

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



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

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



### Spendenkonto:

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

170 Jahre HTV - eine Tradition für Hamburg

[www.hamburger-tierschutzverein.de](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

# Audi Q3 Premieren-Gala

Die Ingolstädter Autoschmiede Audi feierte in der MagnusHall seinen neuen Premium-SUV, den Audi Q3 – noch vor der offiziellen Markteinführung. Gut 550 Gäste erlebten eine farbenfrohe Pkw-Präsentation, Live-Musik der Sängerin Ilhelm mit ihrer internationalen Band, Videoinszenierung und ein zum Abend passendes thematisches Flying-Dinner. Moderatorin Verena Wriedt (Sat1) führte durch den Abend.



Schauspielerin Andrea Lüdke (l.), Verleger Wolfgang E. Buss und Bernd Glathe (r.) mit Gattin Anja (Auto Wichert)



Audi-Chef Dieter K. Elsass und Moderatorin Verena Wriedt



Bülent Kayaturan mit Freundin Serap Hickorkmaz



Moderatorduo: Jörg Boecker und Ina Böttcher



Sänger Silva Gonzales und Sarah Runge



Feierten die Premiere mit: die Schauspielerinnen Sanna Englund und Andrea Lüdke (r.)



Das Auto.

**Wichert After-Work-Party:**

Mit garantiert hohem Funfaktor.

DER NEUE

**UP!**



Special Guest:

Hamburg-Premiere des neuen  
VW up! und VW Beetle!



**FEINKOST**

**up! geht die Party!**  
2.12. up! 19 Uhr U1 Stockflethweg 30.

Breakdance • Beat Boy Delles • DJ Miss Leema

[www.wichert-up.de](http://www.wichert-up.de)

**AUTO  
WICHERT**

Der Lancia Voyager bietet  
Fahrkomfort und genug Platz  
für die ganze Familie.



Foto: Lancia

## Minivan-Pionier

Der neue Lancia Voyager ist neben dem Lancia Thema das zweite Fahrzeugmodell, das aus der Kooperation der Marken Lancia und Chrysler hervor geht. Mit einer Gesamtlänge von 5,22 Metern, zwei Metern Breite, 1,75 Metern Höhe und einem Radstand von 3,08 Metern ist der Lancia Voyager eine stattliche Erscheinung. Ebenfalls im Zeichen maximalen Anwendungskomforts stehen die beiden seitlichen Schiebetüren und die Heckklappe, deren elektrischer

Antrieb sich auch mittels Fernbedienung steuern lässt. Sie gehören ebenso zur Serienausstattung wie 17 Zoll-Leichtmetallräder, die abgedunkelte Verglasung (Schiebetüren, hintere Seitenscheiben und Heckscheibe), elektrische Fensterheber in den Schiebetüren, Sonnenrollos für die Seitenfenster der zweiten und dritten Sitzreihe, elektrisch verstellbare Vordersitze und vieles mehr. **Marktstart in Deutschland ist am 12. November zu Preisen ab 39.990 Euro.**

Anzeige

## Haspa Joker sparen bei Best Carwash



Die Best Carwash-Wagenpflege genießen Haspa Joker Kunden günstiger!

Als Haspa Joker-Kunde hat man bei **Best Carwash** im Poppenbütteler Weg 94 immer ein Ass im Ärmel. Dort genießt dieser nämlich exklusive Vorteile: Es gibt die Waschprogramme inklusive dem High-Tech-Lackschutz Best Exklusiv – versiegelt den Lack hochwertig, schützt vor Umwelteinflüssen und gibt ihm eine kräftige Farbe zurück – zum Special-Preis. Die Best Standard Superschaum-Wäsche, plus Best

Exklusiv kostet statt 14,50 nur 10 €. Das Programm Best Lack, eine Superschaum-Wäsche mit Glanzpolitur und Heißkonservierung, plus Best Exklusiv gibt es für 11 statt 18 €. Und das Programm Best Komplett, eine Superschaum-Wäsche mit Glanzpolitur, Heißkonservierung, Unterbodenwäsche und Unterbodenkonservierung, kostet statt 22 nur noch 12 €. Also ab zu Best Carwash und sich jetzt die Haspa Joker-Vorteile sichern!

**ALS**  
**HaspaJoker-KUNDE**  
**SPAREN SIE BEI**  
**IHRER AUTOWÄSCHE**  
**DAUERHAFT**

**BIS ZU**  
**45%**

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

Die reinste Freude **BEST CARWASH**

**Wir machen aus  
einer Beule keinen  
Elefanten!**

**Karosserie**  
**Fachbetrieb**

Die Profis vom Karosserie-Fachbetrieb:  
Wir bügeln Unfallschäden wieder aus.  
Günstig. Professionell und schnell.  
Immer in Ihrer Nähe. Bei allen Automarken.

## JÜRGEN SCHRÖDER

Autolackier- und Karosseriezentrum  
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg



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

Smart-Repair-Service

Tel.: (040) 538 933 -0



Das Alstertal Magazin  
jetzt auch bei  
**Facebook** entdecken!

Einfach nach  
„Alstertal Magazin“  
suchen und immer  
die neusten **News**  
abchecken!



**Futuristisch: Der Micro Commuter Concept zeigt, wie sparsam Autos in Zukunft laufen könnten ...**

## Honda baut auf Zukunft

Mit einer Mischung aus Konzept- und Serienautomobilen, Motorrädern und Power Products präsentiert sich Honda bei der 42. Tokio Motor Show, die vom 3. bis 11. Dezember in der japanischen Metropole stattfindet. Unter dem Titel „What makes people feel good?“ zeigt der weltgrößte Motorenhersteller Mobilitätslösungen der Zukunft. Dazu zählen Elektrofahrzeugkonzepte der nächsten Generation mit zwei, drei oder vier Rädern für den Kurz-, Mittel- und Langstreckenverkehr. Im Automobilbereich wird die Minifahrzeugserie **N CONCEPT** vorgestellt, die sich vor allem durch ein großzügiges Raumangebot auszeichnet. Mit **N BOX** ist in Tokio

bereits das erste Produktionsmodell dieser Serie zu sehen. Beim Plug-in-Hybridfahrzeug **AC-X** besteht die Wahlmöglichkeit zwischen ‚Motorantrieb‘ für eine sportlichere Fahrweise oder ‚automatischem Antriebsmodus‘ für entspanntes Fahren. Das leise und bequeme Pendlerfahrzeug **E-Canopy** ist durch die Installation eines EV-Systems in Hondas einzigartigen dreirädrigen Roller entstanden. Dank der Möglichkeit, einen Kofferraum zu integrieren, kann dieses Fahrzeug auch für geschäftliche Anwendungen wie Liefer- und Kurierdienste eingesetzt werden.



**Sportlich oder entspannt? Beim AC-X, der auf der Tokio Motor Show gezeigt wird, würde man zwischen den Antriebsmodi wählen können!**

Fotos: Honda

Autohaus **BORNEMANN** GmbH



**Ihre Service-Werkstatt  
im Alstertal**



**Wir reparieren auch  
Citroen-Fahrzeuge!**

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

**HONDA**  
The Power of Dreams

 Offizielles Auto der  
zufriedensten Kunden.  
Sieger mit den höchsten Zufriedenheitswerten in der  
oberen Mittelklasse der Honda Accord.



- CD-Radio (MP3-fähig/USB-Anschluss)
- Außenspiegel elektrisch verstellbar und beheizbar
- Einparkhilfe vorne und hinten
- Sitzheizung vorne
- Zwei-Zonen-Klimatisierungsautomatik
- 17-Zoll-Leichtmetallfelgen
- Tempomat

Bei uns schon ab  
**€ 25.990,-**

Accord Tourer 2.0 Lifestyle

Abb.: zeigt Sonderausstattung

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 9,2; außerorts 6,0; kombiniert 7,2. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 166. (Alle Werte gemessen nach 1999/100/EG)

Der Honda Accord erreichte die Höchstpunktzahl in der aktuellen Kundenzufriedenheitsstudie (Deutschland, 2011) von J.D. Power and Associates im Segment der oberen Mittelklasse. Für diese Studie wurden 16.170 Fahrzeughalter von 122 unterschiedlichen Modellen über den Zufriedenheitsgrad mit ihrem 2 Jahre alten Auto befragt. Die Studienergebnisse basieren auf Erfahrungen und Wahrnehmung der Kunden im Befragungszeitraum Januar bis März 2011. Ihre persönlichen Erfahrungen können variieren. Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.jpdpower.com](http://www.jpdpower.com).

 **Lauße.**

**Wandsbek**  
Friedrich-Ebert-Damm 184  
22047 Hamburg  
Tel. 040 - 66 86 04-0  
Fax 040 - 6 68 36 82

**Wellingsbüttel**  
Saseler Chaussee 34-36  
22391 Hamburg  
Tel. 040 - 64 08 77-0  
Fax 040 - 6 40 00 81

E-Mail: [honda@lausse.de](mailto:honda@lausse.de)  
Internet: [www.lausse.de](http://www.lausse.de)  
Autohaus Ernst Lauße GmbH



*In Kopenhagen lässt es sich prämiert leben – im vom Weltarchitektur-Festival in Barcelona ausgezeichneten weltbesten Wohnhaus: dem 8-tallet. So genannt, weil es wie die Zahl acht aufgebaut ist.*



Foto: Bjarke Ingels Group

**Bjarke Ingels Haus „8-tallet“ vom Weltarchitektur-Festival ausgezeichnet:**

# Weltbestes Wohngebäude

**Die besten Wohnungen der Zukunft entstehen offenbar in Kopenhagen. Zum zweiten Mal innerhalb von vier Jahren hat das Weltarchitektur-Festival in Barcelona jetzt den Preis für das weltbeste Wohnhaus an das Architekturbüro BIG des dänischen Architekten Bjarke Ingels verliehen. 8-tallet heißt das Gebäude in Form der Zahl Acht.**

8-tallet liegt an der Metrostation Vestamager im futuristischen Vorort Ørestad, nur eine Viertelstunde vom Stadtzentrum entfernt. Drei Viertel der 460 Wohnungen zwischen 58 und 174 Quadratmeter sind seit Bezugsbeginn 2010 verkauft worden. Die mit fester Küche eingerichteten Wohnungen haben durch raumhohe Fenster Aussicht zu mehreren Seiten. Eine Metalltreppe verknüpft drinnen zwei Ebenen. Ein behutsam ansteigender Binnenweg von einem Kilometer

Länge verbindet acht Stockwerke und zwei teilweise begrünte Innenhöfe. Die Innenhofkultur und die kompakt gehaltenen Badezimmer erinnern durchaus noch an die typischen Wohnhäuser der Kopenhagener Innenstadt – nur eben sind heute die Fassaden aus Metall und Glas statt aus Ziegeln. Jede Wohnung hat entweder Terrasse oder Balkon. Die Jury lobte das frappierend gelungene und für eine Mischung von Begegnung und Privatsphäre angelegte Zusammenspiel von

Wohnungen, traditionellem Reihenhausharakter und Läden entlang dem gemustert gepflasterten Rampenweg. Dabei liegt der Gemüseladen im Schatten, während die Wohnungen sich dem Licht, dem nahen Øresund mit der Brücke nach Schweden und dem Naturschutzgebiet Kalvebod Fælled zuwenden. Der größere Innenhof springt in Richtung des weiten Grüns hin wie eine Schere auf, zwei riesige begrünte Dachschrägen senken sich wie Berghänge hinunter zu

einem schönen Café und einem angelegten See. Am Ufer sind gemeinschaftliche Grillplätze und für alle Generationen nutzbare Trimmgeräte fest installiert. Trotz der großen Anzahl von Wohnungen gewinnt man auch als Besucher das Gefühl einer Stadtviertelatmosphäre, die man neugierig nennen könnte. Menschen schieben ihre Fahrräder den Weg hinauf, treffen sich mit Nachbarn, schieben Kinderwagen zum Spaziergang

*Fortsetzung Seite 92*



# BREYER & SECK BAU

## Massive Wohnträume

- Massive Bauweise: Stein auf Stein
- Klassische Architektur - individuell geplant
- Energiesparen & Klimaschutz



Ihre Sicherheit. Ihre Zukunft. Ihr Haus.

### Musterhäuser

**Musterhaus Stellingen**  
 Molkenbührstraße 22  
 22525 Hamburg  
 0 40 - 300 331 77

**Musterhaus Barsbüttel**  
 Fahrenberg 48 a  
 22885 Barsbüttel  
 0 40 - 27 14 20 34

### Verkaufsbüros

**Büro Volksdorf**  
 Groten Hoff 1  
 22359 Hamburg  
 0 40 - 64 86 29 05

**Büro Bergedorf**  
 Bergedorfer Str. 105  
 21029 Hamburg  
 0 40 - 739 286 10



Einmal bestimmt auch in Ihrer Nähe

Weitere Infos unter: [www.breyerundseckbau.de](http://www.breyerundseckbau.de)

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Sie suchen ein Grundstück oder wollen Ihres verkaufen?  
 Wir sind der richtige Ansprechpartner für Sie!



**zapf umzüge**  
 Internationale Umzugsdienstleistungen  
 NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

Umzugspartner VRK Hamburg GmbH  
 Tel.: 040 / 8 53 33 90  
 Fax: 040 / 8 51 51 50  
 www.zopf.de  
 hamburg@zopf.de

**VOLKER WARNKE**  
**IMMOBILIEN**

- VERKAUF  
 - VERMIETUNG  
 - VERWALTUNG

Saseler Kamp 25 - 22393 Hamburg  
 Telefon: 040 / 601 78 74  
 Telefax: 040 / 601 76 44  
 E-Mail: volker-warnke@t-online.de

**Handwerker/Gärtner/  
 Marktbeschicker!!!**

Halle ca. 120 m<sup>2</sup> und  
 Freifläche ca. 120 m<sup>2</sup>  
 zu vermieten.  
 Hamburg-Sasel  
 Büro: 040-633 177 50  
 Mobil: 0172-953 65 75

Grundstücksbewertung  
 - unabhängig - marktgerecht

**Stephan Teschke**  
 Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)  
 für die Bewertung von bebauten und unbebauten  
 Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Withhöft  
 - Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44  
 auch abends und am Wochenende

**SPARDA IMMOBILIEN GMBH**  
**Grünes Langenhorn:**  
 Schicker Bungalow in sehr  
 grüner, ruhiger Lage:  
 4 Zimmer, ca 130 m<sup>2</sup> Wohnfläche  
 2 Bäder, 2 sonnige Terrassen,  
 ca. 450 m<sup>2</sup> Grundstück, Garage,  
 Moderne Einbauküche, Kaminofen  
 KP: 299.000,- €



Frau Verena Radbruch  
 Frau Brigitte Peschel  
 Heegberg 4, 22391 Hamburg  
 Tel.: 040/550055-5942 oder  
 040/550055-5945  
 www.spardaimmobiliende

**IMMOBILIEN SERVICE**  
**ZIMMERMANN**  
 WILHELM ZIMMERMANN

**Ihre Sicherheit  
 beim  
 Hausverkauf**



- ✓ Schriftliche **Garantie** für die umfangreichen Leistungen
- ✓ **Transparenz** durch online basierte Verfolgung unserer Aktivitäten
- ✓ Vom TÜV-Süd zertifiziertes **Qualitäts-Management** nach ISO 9001:2008

Frahmredder 7  
 22393 Hamburg  
 Telefon: 040- 600 10 600  
 www.zimmermann-ivd.de



**ABEL IMMOBILIEN**  
 Makler & Bauträger

**Häuser & Grundstücke gesucht**  
**abel-immo.de**  
**6000 91 60**

Ein Partner von  
**ELBE-HAUS**  
 So will ich bauen.



*Urban wohnen  
 mitten auf dem Land.  
 Während eine Seite des  
 Gebäudes von einem  
 künstlichen Gewässer  
 begrenzt wird, lassen  
 sich auf der anderen  
 weidende Kühe im  
 Grünen beobachten.*

Foto: Björke Ingels Group

Fortsetzung von Seite 90

an Reiheneingängen mit Minigärten vorbei, ohne eine Straße betreten zu müssen. Die zunächst kühl wirkende, verschraubte Me-

tallfassade erweist sich als eine Art Restlichtverstärker an trüben Tagen. 8-tallet liegt nur drei Metrostationen vom 2008 ausgezeichneten



weltbesten Wohnhaus Bjerget (Berg) von BIG entfernt. Als nächstes Projekt in seiner Heimatstadt baut der 37-jährige Ingels ein Müllheizkraftwerk

in Form eines 100 Meter hohen Berges, von dem man auf Skiern herunterwedeln kann. Informationen: [big.dk/projects/8](http://big.dk/projects/8) und [worldarchitecturefestival.com](http://worldarchitecturefestival.com).

# TUDSEN

IMMOBILIEN

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT:

## BAUGRUNDSTÜCK .

612 m<sup>2</sup> rückwärtiges Baugrundstück in Volksdorf für ein Einfamilienhaus mit bis zu 10 x 12 m Abmessungen. Direkt angrenzend ein reizvolles Naturgebiet. Ruhige Wohnlage und gute Besonnung.  
€ 180.000,--

## VOLKSDORF .

Kleine Haushälfte auf großem Grundstück. Etwa 76 m<sup>2</sup> Wohnfl. mit angenehmer Raumaufteilung und Vollkeller. Umfassende Renovierung erforderlich. 1.253 m<sup>2</sup> besonders schönes SW-Grdst.  
€ 285.000,--

## NEUBAU - WOHNUNGEN .

Hochwertige Wohnungen in Volksdorf. Die Architektur ist vom klassischen englischen Baustil geprägt. Z.B. das Penthouse mit etwa 144 m<sup>2</sup> Wohnfl. Großzügige Räume und eine 40 m<sup>2</sup> SW-Dachterrasse mit Weitblick. € 499.000,--

## WELLINGSBÜTTEL .

Landhausvilla in sehr bevorzugter Wohnlage. Etwa 242 m<sup>2</sup> Wohnfl. + 92 m<sup>2</sup> ausgeb. UG + Ausbaureserve im Spitzboden. Holzsparsenfenster, Rollläden, Alarmsystem, Kamin, Parkett. 1.700 m<sup>2</sup> Süd-Grdst. Doppelgarage. € 1.375.000,--

## VILLENBESITZ .

Etwa 485 m<sup>2</sup>. Großzügige, repräsentative Räume und wertvolle Materialien prägen einen ganz besonderen Charakter. Schwimmbad- und Wellnessbereich. Garagenhaus, Gästewohnung. 5.000 m<sup>2</sup> herrliches Grundstück nahe der Alsterquelle. € 1.490.000,--

## ... UND NOCH VIEL MEHR .

Gern informieren wir Sie über weitere Angebote.

## GESUCHT !

Aufgrund eines soeben abgewickelten Verkaufs suchen wir für Kunden ein Einfamilienhaus ab 120 m<sup>2</sup> Wohnfl. in schöner Wohnlage von Wellingsbüttel, Sasel oder Volksdorf. Kaufpreis bis € 750.000,--

## GESUCHT !

Für Schweizer Kunden suchen wir ein repräsentatives Einfamilienhaus ab 250 m<sup>2</sup> Wohnfl. in Wellingsbüttel, Volksdorf oder Ohlstedt. Wichtig ist ein sehr gepflegter Zustand. Kaufpreis zwischen € 1.500.000,-- und € 3.000.000,--

040 / 609 019 30 [www.tudsen.de](http://www.tudsen.de)

TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkugstr. 7 22359 Hamburg



Ein gemütlich warmer Raum muss nicht in einer ungemütlich hohen Heizungsrechnung gipfeln!

# 5 Tipps gegen hohe Heizkosten

Für eine **gemütlich warme Wohnung** muss man sich nicht in Heizungskosten stürzen. Diese einfachen Tipps verhindern, dass Ihre Heizungsrechnung durch die Decke geht!

Wohnen

Wohn-Immobilien

## Lichtblicke im November!

### 1. Meiendorf

Einfamilienhaus, Bj. 1937/1981, 3 Zimmer, ca. 85 m<sup>2</sup> Wohnfläche, moderne Ausstattung, Ausbaureserve, ca. 828 m<sup>2</sup> Grundstück  
Kaufpreis: € 315.000,-

### 2. Ammersbek

Doppelhaushälfte, Bj. 1986, 5 Zimmer, ca. 110 m<sup>2</sup> Wohnfläche, zeitgemäß und familienfreundlich, Garage, ca. 300 m<sup>2</sup> Grundstück  
Kaufpreis: € 245.000,-

### 3. Meiendorf

Eigentumswohnung, Bj. 2000, 3 Zimmer, ca. 78 m<sup>2</sup> Wohnfläche, Erdgeschoss, offene Küche, Vollbad, Gäste-WC, Tiefgarage  
Kaufpreis: € 189.000,-

### 4. Poppenbüttel

Eigentumswohnung, Bj. 1971, 1 Zimmer, ca. 40 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 4. Obergeschoss, Top-Ausstattung, Lift, Bestlage direkt am AEZ  
Kaufpreis: € 110.000,-



Shop Poppenbüttel  
Stormarnplatz 1,  
22393 Hamburg

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen?  
Wir schätzen deren Wert marktgerecht ein und beraten Sie diskret und kompetent. Unser Team freut sich auf Ihren Anruf!

Tel. 040 / 350 80 20  
www.grossmann-berger.de

**Grossmann & Berger**

Wer zu viel heizt, wenig lüftet und schlecht isoliert, muss mit hohen Heizkosten rechnen. immowelt.de zeigt, wie der Heizbedarf reduziert werden kann und die Wohnung trotzdem angenehm warm bleibt.

### 1. Temperatur regeln

Als Faustregel gilt: Wer die Temperatur um ein Grad absenkt, spart bis zu sechs Prozent Heizkosten im Jahr. Im Wohnzimmer reichen oft 20 bis 22 Grad aus, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. In der Küche genügen schon 18 Grad, weil Backofen und Spülmaschine zusätzlich wärmen. Auch im Schlafzimmer kann die kleinste Heizstufe gewählt werden, da es sich im Kühlen bekanntlich besser schläft. Wer tagsüber nicht zu Hause ist, sollte die Temperatur in dieser Zeit absenken. Wichtig ist, dass eine niedrige Grundtemperatur immer beibehalten wird, weil die Heizanlage sonst zu viel Energie aufbringen muss, um die ausgekühlten Räume wieder zu erwärmen. Hilfreich ist dabei eine Zeitschaltuhr am Temperaturregler: Mit ihr kann die Temperatur analog zum eigenen Tagesrhythmus programmiert werden.

### 2. Regelmäßig Stoßlüften

Damit die Räume gut aufheizen können und Feuchtigkeit nach draußen gelangt, sollte ein regelmäßiger Luftaustausch stattfinden. Zum Stoßlüften wird das Fenster komplett geöffnet. Im Winter am besten zwei- bis dreimal am Tag für jeweils fünf bis zehn Minuten, rät immowelt.de. So gelangt genügend Frischluft in die Wohnung, ohne dass die Raumtemperatur zu sehr absinkt. Wichtig: Heizung vor dem Lüften abstellen, sonst arbeitet die

Anlage auf Hochtouren, um den Temperaturabfall auszugleichen.

### 3. Fenster und Türen abdichten

Um nach dem Lüften die Wärme wieder im Raum zu halten, sollten Fenster und Türen dicht sein. Luftdurchlässige Stellen an Fenstern können mit selbstklebenden Schaumstoffdichtungen abgedichtet werden. Für Türen eignen sich Dichtungsbürsten, die den Spalt zwischen Tür und Fußboden verschließen. Auch über die Fenster kann Wärme entweichen, vor allem wenn sie nur einfach verglast sind. Hier kann eine Isolierfolie helfen: Sie reflektiert die Wärme in den Raum und senkt somit den Energieverlust.

### 4. Heizkörper entlüften

Ist viel Luft im Heizkörper, kann sich das Heizwasser nicht mehr optimal verteilen und es dauert länger, die Räume aufzuheizen. Deshalb sollten die Heizkörper vor dem Wintereinbruch entlüftet und der Wasserdruck an der Heizanlage überprüft werden. Ist dieser zu niedrig, sollte rechtzeitig Heizwasser nachgefüllt werden, rät immowelt.de.

### 5. Wärme nach innen leiten

Zum sparsamen Heizen gehört auch, dass vor dem Heizkörper keine Möbel stehen oder Gardinen hängen. Auch Heizkörperverkleidungen behindern den Wärmefluss. Bei Altbauten kommt hinzu, dass die Außenwand oft schlecht gedämmt ist und ein Teil der Heizungswärme nach hinten verpufft. Abhilfe schaffen aluminiumbeschichtete Isolierfolien, die an der Rückseite des Heizkörpers angebracht werden. Durch sie wird die Wärme reflektiert und in den Raum geleitet.

Ein Grad weniger kann ganze 6% Heizkosten sparen!

Foto: Ohl

**HGK**  **Wir bauen exklusive Häuser**  
HAMBURGER GRUNDSTÜCKSKONTOR



**Ihre Wünsche.  
Ihr Haus.  
Ihre Sicherheit.  
Ihr solider Partner  
beim Hausbau.**

**Sasel – Bauhausstil mit Dachterrasse**  
Baupartner für ein Einfamilienhaus in verbundener Bauweise gesucht. Das Südwest-Grundstück hat ca. 470 m<sup>2</sup> KP; Eur 180.000,- (courtagefrei, da direkt vom Eigentümer). Das Haus hat ca. 136 m<sup>2</sup> Wohnfl. zzgl. Vollkeller, D'terrasse (ca. 19 m<sup>2</sup>), Vollbad, Gäste-WC.; KP: Eur 317.900,- inkl. Hausanschlüsse & Baunebenkosten, schlüsselfertig und courtagefrei.

Tel.: 04102/70 66-0 [www.hgk-hamburg.de](http://www.hgk-hamburg.de)



Wenn Sie eine Hausverwaltung suchen oder nur Hilfe bei den Nebenkostenabrechnungen für Ihre Mieter benötigen, bin ich Ihre kompetente Ansprechpartnerin, die sich durch fundiertes Fachwissen auszeichnet und Sie zuverlässig betreut. Der persönliche, direkte Kontakt zu Ihnen und Ihren Mietern steht bei mir an 1. Stelle. Gern erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

**Schönteich**  
HAUSVERWALTUNG  
Gesa Schönteich  
Tel.: 040-38 675 672  
[www.schoenteich-hausverwaltung.de](http://www.schoenteich-hausverwaltung.de)



**TRUMM**  Trumm Immobilien GmbH

Der Weg ist das Ziel ..

**Starten Sie Ihren Immobilienverkauf mit uns**



  
seriös & kompetent

**596100**  
Firmengründung 1978

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



**ERFOLGREICHER**

als viele Maklerfirmen, die mit großem Mitarbeiterstab flächendeckend tätig sind, vermarkten wir Ihre Immobilie im Alstertal und in den Walddörfern, denn hier kennen wir uns bestens aus, sind regional stark und haben optimalen Marktüberblick. Das sind sehr wichtige Voraussetzungen, um auch Ihre Immobilie marktgerecht zu bewerten und zum bestmöglichen Preis sicher und zielstrebig zu verkaufen. Sprechen Sie am besten gleich mit uns, denn so werden Sie

**MIT SICHERHEIT  
GUT BERATEN!**

IVD  
RDM  
VHM

**FRÜNDI**  
IMMOBILIEN  
040 / 6001 6001  
Internet: [www.fruendi.de](http://www.fruendi.de)



**Statt ein altes Haus mühsam zu erhalten, kann es wirtschaftlicher sein, ein neues zu erbauen!**

Fotos: BHW Bausparkasse/MS PLUS

**Lohnt sich die Modernisierung?**

# Sanierung oder Abriss?

**Ein Neubau ist häufig die bessere Alternative zu einer umfassenden Sanierung. Fachmännisch betreut und nach neuesten Standards gebaut, kann er die wirtschaftlichere Variante sein.**

Rund 1,8 Millionen Wohnhäuser in Deutschland sind nicht mehr wirtschaftlich zu sanieren – so

eine Studie der Arbeitsgemeinschaft für zeitgemäßes Bauen e. V. Weist ein Haus substanzielle

Mängel auf, die nur mit hohem Kostenaufwand behoben werden können, sollte der Besitzer genau

prüfen, ob eine Sanierung überhaupt noch im wirtschaftlichen Rahmen möglich ist. Entschei-



**Ihr Partner in allen Immobilienfragen!**

**Unsere Leistungen:**

- Verkauf und Vermietung von Häusern, Grundstücken und Anlageobjekten
- Gutachten und Kaufberatung für Immobilien

**Unser Verkauf floriert, daher brauchen wir dringend neue Objekte!**

*Dipl.- Ing. Leiber Immobilien*

VDM Makler Gutachter Kaufberatung **ivd**

Bramfelder Chaussee 161  
22177 Hamburg  
Tel.: (040) 641 37 57  
Rufumleitung täglich bis 20 Uhr  
Fax : (040) 642 86 02  
Mobil : 0170 475 58 54  
kontakt@leiber-immobilien.de

Angebote und weitere Informationen unter:  
[www.leiber-immobilien.de](http://www.leiber-immobilien.de)





**Die Abrissbirne einzusetzen, kann manchmal eine wirtschaftliche Alternative zu einer teuren Sanierung sein.**

dend dabei ist auch die Lage der Immobilie. Ist das Grundstück hoch bewertet, kann ein Neubau durchaus die wirtschaftlichere und nachhaltigere Lösung sein.

#### Keine Entscheidung ohne Gutachter

Aus Sicht der Experten lohnt eine Sanierung schon dann nicht mehr, wenn allein die energetische Modernisierung eines Ein- bzw. Zweifamilienhauses mehr als ein Drittel der Kosten eines vergleichbaren Neubaus verschlingt. Kommen dann noch aufwendige Grundrissänderungen und die Modernisierung von Bad oder Küche hinzu, steigt der Aufwand oft unverhältnismäßig. Häuser und Wohnungen aus den 50er-Jahren verfügen meist über eine kleine Wohnfläche mit vielen Räumen und tragenden Wänden. Neubauten haben dagegen in puncto Wärmedämmung, Haustechnik und Grundrissgestaltung

von vornherein mehr zu bieten. „Eigenheimbesitzer lassen ihre Immobilie vor einer teuren Bestandssanierung am besten von einem Experten begutachten. Er prüft, ob eine geförderte Modernisierung Sinn macht oder ob ein Neubau nach modernen Standards wirtschaftlicher ist“, rät der BHW-Experte Bernd Neuborn.

#### Viele Faktoren entscheiden

„Pauschal kann eine Entscheidung für oder gegen Neubau ohnehin nicht getroffen werden“, bestätigt auch Architekt Christoph Bagge die Dringlichkeit eines Gutachtens. „Das muss immer im Einzelfall entschieden werden. Da spielen viele Faktoren mit. Auch die Frage, ob und wie lange der Eigentümer sein Haus selbst bewohnen will und ob beispielsweise seine Wünsche an die Barrierefreiheit erfüllbar sind.“

#### Sanierung oder Abriss?

Die Entscheidung für den Abriss und Neubau einer Immobilie ist stets sorgfältig zu prüfen und erfordert sachverständige Beratung. Christoph Bagge von kbg architekten in Oldenburg rät, folgende Fragen zu beachten:

- Ist das Grundstück des Hauses zentral gelegen, mit guter Infrastruktur und Verkehrsanbindung?
- Steht das Gebäude unter Denkmalschutz?
- Wann ist die Immobilie zuletzt modernisiert worden? Steht eine substantielle Sanierung an?
- Wie soll das Gebäude genutzt werden? Welche Umbauten sind geplant? Soll die Immobilie in Zukunft barrierefrei sein?
- Entsprechen Wärmedämmung sowie Be- und Entlüftung der Immobilie den geforderten Standards? Ist eine neue Heizungsanlage notwendig?
- Sind Fenster, Wände und Geschossdecken schallisoliert?
- Erlaubt die Grundstücksgröße einen Anbau? Kann das Gebäude durch ein weiteres Geschoss erweitert werden?

Eine Bauherrenberatung mit fachlicher Einschätzung schlägt mit Kosten ab circa 650 Euro zu Buche. Ein Architekten-Entwurf für Umbau und Modernisierung inklusive der Klärung von baurechtlichen Möglichkeiten ist mit circa 5.000 Euro zu veranschlagen. Experten in ihrer Nähe finden Eigenheimbesitzer auf der Internetseite der Bundesarchitektenkammer unter [www.bak.de](http://www.bak.de).

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

DAHLER & COMPANY  
IMMOBILIEN



Axel Beth, Filialleitung  
Sympathische Patchworkfamilie sucht in Lemsahl, Sasel, Volksdorf, oder Poppenbüttel eine Doppelhaushälfte ab ca. 110m<sup>2</sup> Wohnfl., KP: max. EUR 300.000,-



Vertriebsart in KW 47  
Hummelshüttel, Einfamilienhaus, Bj. 1963 / 2001, ca. 218 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 8 2/2 Zimmer, 1.109 m<sup>2</sup> Grdst., Doppelgarage, Stellplatz, KP: EUR 745.000,-



Vertriebsart in KW 47  
Klein Borstel, Maisonette-Etagenwohnung, Baujahr 1980, ca. 180 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 4 Zimmer, Tiefgaragen-Stellplatz, KP: EUR 375.000,-



Vertriebsart in KW 46  
Poppenbüttel, Doppelhaushälfte, Baujahr 1940 / 1997, ca. 144 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 6 Zimmer, 1.040 m<sup>2</sup> Grundstück, Carport, KP: EUR 495.000,-

Und Ihre Immobilie?

Gern bieten wir Ihnen vorab eine unverbindliche und kostenfreie Bewertung an! Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

HAMBURG-ALSTERTAL  
TEL. 040 - 53 05 43-0  
AUCH AM WOCHENENDE

**Vielleicht kennen wir schon den passenden Kunden für Ihr Haus...**



**GATERMANN GmbH**  
HAUSMAKLER - RDM  
*In den Walddörfern zu Hause.*

Siekkamp 1a  
D-22393 Hamburg-Sasel  
Tel.: 040 / 60 75 18 80  
Fax: 040 / 60 75 18 85  
E-Mail: [info@gatermann-gmbh.de](mailto:info@gatermann-gmbh.de)



**WWW.GATERMANN-GMBH.DE**

*Eine Mietkaution muss man nicht einfach auf einem Sparbuch parken!*



ANDREA DIECKMANN

EXPERTIN FÜR EXKLUSIVE  
STADTHÄUSER, VILLEN,  
EIGENTUMSWOHNUNGEN

T 040/41 40 95-32



**GUSTAFSEN & CO®**

IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931

HOCHALLEE 2 · 20149 HAMBURG

WWW.GUSTAFSEN.DE

PHILIP WEX

EXPERTE FÜR ZINSHÄUSER  
UND INTERESSANTE  
ANLAGEOBJEKTE

T 040/41 40 95-41

Bauspartipp:

# Mietkaution klug anlegen

Für die Anlage der **Mietkaution** ist meist das Sparbuch erste Wahl. Doch Mieter haben Alternativen, die flexibler und renditeträchtiger sind.

Wer einen Mietvertrag abschließt, tut gut daran, eine lohnende Geldanlage mit seinem Vermieter zu vereinbaren. Mit der Einzahlung in einen Bausparvertrag zum Beispiel erhöhen Mieter ihre Rendite – und haben ganz neue Möglichkeiten.

## Alternative: Bausparen

Die Kautionszahlung ist für den Neu-Mieter eher ein notwendiges Übel. Aus dem vermeintlich „toten Kapital“ kann ein großer Gewinn werden, wenn die Kautionszahlung in einem Bausparvertrag angelegt wird. Ist der Vermieter einverstanden, schließt der Mieter bei der

Bausparkasse den Vertrag ab. Der Bausparer räumt darin dem Eigentümer mit einer Abtretungserklärung die alleinige Verfügung über die vereinbarte Kautionshöhe ein. „Während des Mietverhältnisses hat ausschließlich der Vermieter Zugriff auf die Kautionszahlung“, erläutert Angelika Sosnowski von der BHW Bausparkasse.

## Dickes Förder-Plus

Zinsen bekommt der Sparer für alle Einzahlungen in den Bausparvertrag. Die Basisverzinsung beträgt ein Prozent. Zusätzlich winkt einem Ehepaar die staat-

liche Wohnungsbauprämie von bis zu 90 Euro jährlich, wenn es 1.024 Euro aufs Bausparkonto überweist und ein zu versteuerndes Einkommen von bis zu 51.200 Euro im Jahr hat.

„Mieter können das zinsgünstige Bauspardarlehen auch für die Finanzierung ihrer Badmodernisierung nutzen“, erklärt BHW-Expertin Sosnowski. Verzichten sie nach siebenjähriger Laufzeit auf das Darlehen, kassieren sie abhängig von der Entwicklung am Kapitalmarkt bis zu vier Prozent Zinsen. Bausparer können je nach Sparziel weitere staatliche Förderungen erhalten.



Wer seine Mietkaution schlau anlegt, könnte bald den Schlüssel zum Eigenheim erhalten!

## Volksdorf



Großzügiges + familienfreundliches 6-Zimmer-Stadthaus, ca. 155 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Vollkeller mit Sauna/Dusche, Bj. '66, erstkl. Zustand, Garage, traumhaftes 779 m<sup>2</sup> Grundstück am Naturschutzgebiet, € 420.000,-

## Sasel



Individuelles + großzügig gestaltetes 6-7-Zimmer Einzelhaus mit ca. 190 m<sup>2</sup> Wohnfläche + wohnlich nutzbarer Vollkeller, 3 Bäder, Doppelgarage, 1.207 m<sup>2</sup> Grundstück in beliebter ruhiger Lage, € 595.000,-

## Fuhlsbüttel



Repräsentative Jugendstilvilla mit 9 Zi. und ca. 295 m<sup>2</sup> Wohnfl. zzgl. Ausbaureserve, Vollkeller, Bj. 1913, Bestzustand, Dielenfußboden, Stuck, Kachelofen uvm., 870 m<sup>2</sup> Grundstück in zentraler + ruhiger Lage, € 1.290.000,-

## Sasel/Wellingsbüttel



Einzigartiges 6-7-Zimmer-Ein-/Zweifamilienhaus mit ca. 180 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Vollkeller, Bj. 1936 – laufend verbessert, Pitchpine, Stuck, 2 Bäder, Garage, ca. 700 m<sup>2</sup> Grundstück in beliebter, ruhiger Lage, € 510.000,-

Dieser außergewöhnlich schöne „Rotklinker“ und eine Vielzahl weiterer attraktiver Häuser, Grundstücke und Wohnungen konnten wir in diesem Jahr aus unserem umfangreichen Angebot an zufriedene Kunden vermitteln. Wir wollen auch in Zukunft mit Kompetenz und vollem Einsatz daran arbeiten, dass Sie auch zu unseren zufriedenen Kunden gehören. Sprechen oder rufen Sie uns gern an!

**WITTHÖFT**  
Immobilien aus gutem Hause

Zentrale Sasel:  
Saseler Chaussee 203,  
22393 Hamburg  
Immo Shop Wellingsbüttel:  
Rolfinckstraße 15, 22391 Hamburg

www.witthoeft.com  
Telefon: 040/63 64 63-0



Urteile um die Immobilie

# Vogelkot und Schwämme

Das Alstertal-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal geht es um die rechtlichen Probleme, die rund um Gemeinschaftsflächen entstehen können!

Hausschwamm kann sehr tückisch sein – wie dieses Bild zweifelsfrei beschreibt.

## Jürgen Weiß Immobilien

### 1. Hummelsbüttel

Topgepflegter Luxus im Grünen, Grundstück: 470 m<sup>2</sup>, Wohnfläche: 240 m<sup>2</sup>  
Baujahr: 1999, Topzustand, direkte Alstertalnähe.

**Kaufpreis: 675.000,- €**

### 2. Poppenbüttel

Luxuriöses Wohnen im schönen Poppenbüttel, Grundstück: 1030 m<sup>2</sup>,  
Wohnfläche: 195 m<sup>2</sup>, Baujahr: 1962.

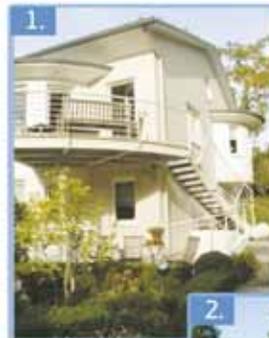
Gepflegtes Grundstück mit argentinischem Grillhaus und Gartenteich,

**Kaufpreis: 445.000,- €**

### 3. Teneriffa – Puerto de la Cruz

Besonderes Stadthaus im Zentrum von Puerto de la Cruz, Grundstück: 141 m<sup>2</sup>, Wohnfläche: 635 m<sup>2</sup>,  
Baujahr: 1995, Wellnessbereich auf 2 Ebenen, edelste Ausstattung mit riesigen Marmorelementen

und antiquarem Mobiliar. **Kaufpreis: 1.187.000,- €**



Sehr geehrte Eigentümer, wollen Sie sich die derzeitige wirtschaftliche Situation zunutze machen und Ihre Immobilie gewinnbringend verkaufen? Wollen Sie einen Partner, auf den Sie sich in Wertschätzung, Beratung und Verkauf hundertprozentig verlassen können? Dann sind wir für Sie der richtige Ansprechpartner!

### Zertifizierter Sachverständiger

Lassen Sie Ihre Immobilie unverbindlich von uns einschätzen und gegebenenfalls für Sie jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt an solvente Kunden vermitteln! Wir berufen uns auf unsere über 20-jährige Erfahrung als Immobilienmakler und zertifizierter Sachverständiger sowie auf unser erfolgreiches Team mit mehreren Filialen in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und bedanken uns für Ihr Vertrauen! **Ihr Jürgen Weiß Immobilien Team**

Tel.: 040/ 53 88 88 88

Hummelsbüttler Hauptstraße 10 in Hummelsbüttel • Stübeheide 153 in Klein Borstel • Falkenried 83a in Eppendorf

### Tragischer Unglücksfall

Mit einem solch schweren Unglück rechnet beim alltäglichen Aufenthalt im Haushalt niemand: Eine Frau wollte sich lediglich in ihrer neuen Wohnung in der Badewanne duschen und berührte dabei einen Handtuchhalter. Dieses Metallteil war wegen eines technischen Fehlers stromführend. Bei der Anbringung des Handtuchhalters war wohl eine Leitung angebohrt worden, wie sich im Nachhinein herausstellte. Die Frau erlitt einen schweren Stromschlag und starb kurz darauf an ihren inneren Verletzungen. Ihre Eltern verklagten den Wohnungseigentümer anschließend auf Erstattung der Beerdigungskosten und auf Schmerzensgeld. Insgesamt ging es um etwa 6.500 Euro. Doch damit hatten die Eltern nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS keinen Erfolg, die Ziviljustiz verweigerte jegliche Zah-

lungen. Die Kläger hätten nicht beweisen können, dass der Eigentümer schuldhaft eine unerlaubte Handlung begangen hat. Spezielle Vorschriften, die ihm eine regelmäßige Überprüfung der Leitungen auferlegten, gebe es nicht. (Landgericht Bielefeld, Aktenzeichen 6 O 262/09)

### Private Katastrophe

Fiskus hilft beim Befall einer Immobilie mit Hausschwamm. Es gibt für Immobilienbesitzer nur wenige Nachrichten, die schlechter sind als die von einem Befall des Objekts mit Hausschwamm. Nach Überzeugung der Gerichte kommt das einer „privaten Katastrophe“ gleich und deswegen erhält der Betroffene die Möglichkeit, die anfallenden Ausgaben als außergewöhnliche Belastung steuerlich abzusetzen. So hat es nach Angaben des Infodienstes

*Fortsetzung auf Seite 102*



**Tauben auf dem Nachbarbalkon?  
Muss man tolerieren, meint die  
Justiz.**

## Wir verkaufen Ihre Immobilie – Garantiert

### Ihre Vorteile bei der Sparkassen-Finanzgruppe

- 1.) größter Makler Deutschlands
- 2.) die meisten Immobilien verkauft
- 3.) professionelle Vermarktung
- 4.) optimaler Erlös
- 5.) Abwicklung aus einer Hand
- 6.) große Reichweite

**Bitte rufen Sie uns an.**

ImmobilienCenter • Andreas Hofer  
Hamburg • Stadtbahnstr. 4  
Tel. 040-71 00 01-757 67  
www.s-immo.de



**S** Sparkasse  
Holstein

## Immobilienverkauf: für Sie durch uns

Unser TIPP: Ihr Immobilienvermögen in eine **Rente** umwandeln - ohne auszuziehen - Wir beraten Sie gerne!

Für Sie leisten wir unter Einsatz unserer Markterfahrung, moderner Werbemedien und Verkaufstechniken den umfassenden und zügigen **Verkauf**, aber auch die **Vermietung** Ihres Hauses, Wohnung oder Grundstückes.

**BIBOW**  
Immobilien

Bibow-Immobilien.de

Tel. 040 / 608 75 100

## Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

**Günther & Günther Immobilien** ist im wunderschönen Alstertal zu Hause. Wir geben der Vermarktung ein Gesicht: persönlich, freundlich und kompetent. Mit dem Blick für das Ganze und mit Leidenschaft im Herzen vermarkten wir Ihre Immobilie. Nutzen Sie jetzt eine kostenfreie und qualifizierte Bewertung Ihrer Immobilie.

Wir freuen uns darauf,  
mit Ihnen gemeinsame  
Wege zu gehen.

Ihr Hilmar Mühlig  
Verkaufsleiter  
Alstertal



Telefon: 040/600 810 20 | Telefax: 040/600 810 210

E-Mail: [info@guenther-immobilien.de](mailto:info@guenther-immobilien.de)

Homepage: [www.guenther-immobilien.de](http://www.guenther-immobilien.de)

Büro: Heegbarg 89a, 22395 Hamburg

**GÜNTHER & GÜNTHER**  
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

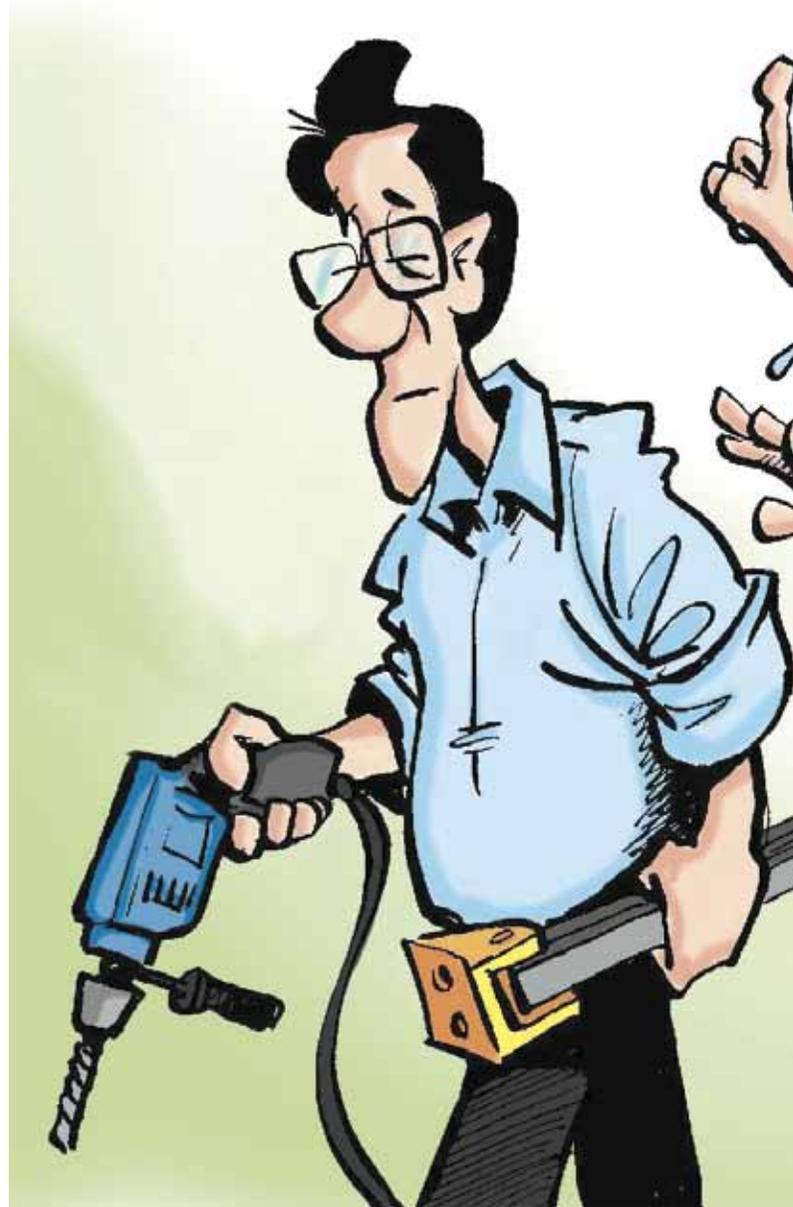
## Ihr Finanzierungsvorhaben in guten Händen



**Finanz- und Versicherungsexperte: Guido Porschen hat sich einen hervorragenden Ruf erarbeitet.**

**Guido Porschen** ist gelernter Versicherungskaufmann und seit 20 Jahren im Metier der Finanz- und Versicherungsberatung tätig. Unterstützt wird der gebürtige Rheinländer von seiner mitarbeitenden Ehefrau Claudia. Seit dem Jahr 2000 ist das Ehepaar in Sasel ansässig und Porschen hat sich hier schnell einen guten Ruf als anerkannter Experte erworben. Er ist Fachmann in Sachen Baufinanzierung und arbeitet als

unabhängiger Berater mit verschiedenen Banken wie zum Beispiel der Haspa, Deutsche Bank, Commerzbank, der Diba oder der Signal Iduna Bauspar AG zusammen. In den letzten Jahren haben sich die Ansprüche an eine Baufinanzierung stark gewandelt, so Guido Porschen. Faktoren wie Art der Immobilie, Finanzierungsart, Eigenkapitalbasis, gewünschte Absicherung und vieles mehr spielen eine große Rolle bei der Konditionsfindung. Die meisten Kunden wünschen einerseits Flexibilität, mit der Möglichkeit von Sondertilgung, andererseits wollen sie heute schon wissen, was sie morgen bezahlen müssen, so dass Zinssicherheit ganz oben auf der Wunschliste steht. Immer mehr Kunden berücksichtigen bei Ihrer Finanzierung die Vorteile der Riesterförderung und nutzen das aktuelle Zinstief, den Traum der eigenen vier Wände zu verwirklichen. Weitere Netzwerkpartner sind Immobilienmakler, Bau-träger, Architekten sowie auch Steuerberater. Die aus der Finanzierung resultierende Absicherung regelt Guido Porschen ausschließlich über die Signal Iduna Versicherung, mit der er besonders eng zusammenwirkt.



Fortsetzung von Seite 101

Recht und Steuern der LBS die Fachgerichtsbarkeit entschieden. (Niedersächsisches Finanzgericht, Aktenzeichen 12 K 10270/09)

**Der Fall:** Ein Eigentümer erfuhr von einem Sachverständigen, dass seine Wohnung vom Hausschwamm und von Braunfäule befallen sei. Der Fachmann empfahl dringend eine Sanierung des Mauerwerks, um die Substanz des Gebäudes nicht weiter zu gefährden und um Gesundheitsschäden zu vermeiden. Die Kosten für diese Arbeiten beliefen sich auf gut 10.000 Euro. In der nächstfolgenden Steuererklärung machte der Hauseigentümer diesen Betrag als außergewöhnliche Belastung geltend. Das Finanzamt sagte Nein und argumentierte unter anderem damit, dass der Schwammbefall aufgrund seiner Häufigkeit nicht als außergewöhnlich anzusehen sei. Schließlich könne auch ein Verschulden vorliegen – entwe-

der der Baufirma wegen mangelhafter Arbeit oder der Bewohner wegen unzureichender Lüftung.

**Das Urteil:** Die niedersächsischen Finanzrichter stellten sich auf die Seite des Steuerzahlers. Es handle sich hier um eine außergewöhnliche Belastung im Sinne des Gesetzes, merkten sie an. Denn das „Ereignis“ Hausschwamm sei einer Naturkatastrophe wie Hochwasser oder einer privaten Katastrophe wie einem Wohnungsbrand gleichzusetzen. Es handle sich „nach allgemeiner Wahrnehmung“ um „einen besonderen Schicksalsschlag“, der nicht von der allgemeinen Lebensführung erfasst werde. Nichts spreche für ein eigenes Verschulden des Betroffenen und auch Ersatzansprüche gegen Dritte seien nicht realisierbar.

### Vogelfüttern erlaubt

Es gehört zum „sozialadäquaten Verhalten“ von Mietern. Wenn Mieter gelegentlich auf ihrem Balkon Vögel füttern, dann



## Das Alstertal-Magazin im iPad!

**Wir sind drin!**

Besuchen Sie uns bei Facebook!



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



Grafik: LBS/Tomick

kann ihnen dies weder verboten werden noch rechtfertigt es eine Mietminderung durch die Nachbarn. Die persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten eines Menschen dürfen nicht so sehr eingeschränkt werden. Der vertragsgemäße Gebrauch einer Wohnung wird nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS durch eine maßvolle Fütterung nicht überschritten. (Landgericht Berlin, Aktenzeichen 65 S 540/09)

**Der Fall:** Wie viele andere Bürger auch hatte es sich ein Mieter zur Angewohnheit gemacht, von seinem Balkon aus Vögel zu füttern. Das führte unweigerlich zu einer gewissen Verschmutzung durch Vogelkot und Futterreste, von der auch die Balkone der Nachbarn leicht betroffen waren. Sie beschwerten sich unter anderem darüber, dass die Tiere zusätzlich noch durch das Aufstellen von Wassergefäßen angelockt worden seien. Die Verunreinigungen wurden unter

anderem mit Hilfe von Fotografien dokumentiert. Darauf waren deutlich die Spuren von Vogelkot zu erkennen.

**Das Urteil:** Trotz der unleugbaren Verschmutzungen war das Füttern der Tiere hinzunehmen. Solch ein Verhalten liege schon in der Natur eines Balkons, beschieden die Richter, denn „er soll eine Verbindung in die äußere Umwelt vermitteln, ohne dass das Gebäude, in dem sich die Wohnung befindet, verlassen werden muss“. Zu dieser natürlichen Umwelt gehöre aber auch, dass Insekten, Regen, Wind, Sturm und eben auch Vogelkot auf die Balkone einwirken. Das Füttern von Vögeln sei außerdem ein sozialadäquates, recht verbreitetes Verhalten. Anders müsse man den Fall nur bewerten, falls die Verschmutzungen zu stark werden und zum Beispiel in größerem Umfang Tauben angelockt würden. In solchen Situationen sei dann auch an Mietminderungen durch die Nachbarn zu denken.

www.TWIN-HUUS.de  
Leben und Wohnen am Berner Markt

**NEUBAU VON 6 ETW**

Penthouse	99 m <sup>2</sup>	= 435.000 €
WHG 1.OG	120 m <sup>2</sup>	= 455.000 €
WHG EG	128 m <sup>2</sup>	= 445.000 €

6 Eigentumswohnungen, 3-4 Zimmer, Aufzug, Tiefgarage, Fußbodenheizung, Echtholzparkett, 2 Bäder u. Ankleide, solarunterstützte Warmwasser- und Heizungsheizung.  
Baubeginn bereits erfolgt.

Fordern Sie unser Exposé an.  
Verkauf provisorisch direkt vom Bauherrn.  
Gerne vermarkten und bewerten wir Ihre Immobilie. Rufen Sie uns an.

**PR** **K NZEPT** Langenlücken 29  
22993 Hamburg  
IMMOBILIEN GMBH Info@prokonzeptimmobilien.de  
www.prokonzeptimmobilien.de

**Telefon 040 / 636 036 94**

## KfW-Darlehen 0,4% günstiger!

Sichern Sie sich 0,4% Zins-Rabatt auf Ihr KfW-Darlehen!

- KfW-Wohneigentumsprogramm Nr. 124
- Energieeffizient Bauen Nr. 153
- Wohnraum Modernisieren Nr. 141

Exklusiv bei der ING-DiBa!

Gleich Termin vereinbaren:

Guido Porschen  
Eekbusch 35a  
22395 Hamburg  
040-64505415  
Finanzagentur

Ein Partner der

95.014

**ING DiBa**

## 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**

# Schöne Ferienwohnungen

**Sylt ist bei jedem Wetter schön...  
- jetzt aktuelle Winterpreise -**  
Appartement-Brünig Inh. Bärbel Lundershausen  
Gut ausgestattete Apartments:  
Westerland, Wenningstedt, Tinum  
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
www.appartement-bruenig.de

**Ostsee-Urlaub im Schloss**  
Zwischen Kühlungsborn und Rerik liegt das **Jagdschloss zu Hohen Niendorf**.  
Sechs Luxus-Ferienwohnungen für 2-7 Personen, ab 90,00 EUR/ Tag, Sauna, Kaminzimmer und 70.000 qm Schlosspark.  
Bilder und viele Details unter [www.schlossurlaub-kuehlungsborn.de](http://www.schlossurlaub-kuehlungsborn.de)  
Kontakt: 040-47 00 77 oder [info@schlossurlaub-kuehlungsborn.de](mailto:info@schlossurlaub-kuehlungsborn.de)

**HUSSMANN**  
Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!  
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet  
Tel.: 04651-836330 • [www.hussmann-sylt.de](http://www.hussmann-sylt.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](http://www.glueckspilz-ruegen.de)

**WESTERLAND/ SYLT**  
3 komfort. gemütl. Ferienwohnungen in ruhiger Lage, Strand- u. City-Nähe;  
Tel. 040 / 880 39 44 oder Mobil 0172 / 54 222 36

**Halbinsel Eiderstedt/Nordsee**  
Stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen (auch mit Kamin) in schönen Reetdachhäusern, herrlicher Alleinlage und von der Natur umgeben - ideal zum Radfahren. Hunde willkommen.  
**Weihnachten und Silvester noch frei.**  
Wir freuen uns auf Sie!  
Tel.: 040/ 20 61 59  
[www.reet-und-meer.de](http://www.reet-und-meer.de)

**Job/Arbeit**  
**CUT 4 YOU**  
hairstyle by uschi boy  
**Friseurin gesucht**  
www.cut-4you.de  
Lemsahl Lemsahler Landstr. 118 a 608 05 57 Fuhsbüttel Flughafenstr. 79 531 57 92

**Unterricht**  
**Atelier Wortmann**  
Malen für jedermann  
Malen mit Acryl in kleinen Gruppen  
Kinder oder Erwachsene  
Tel.: 640 99 17  
Schäperdresch 51 • HH-Poppenbüttel  
[www.atelierwortmann.de](http://www.atelierwortmann.de)

**Einzelnachhilfe zu Hause**  
Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen  
**Infratest: GUT (1,8)**  
Bundesw. Elternbefragung 2007  
**ABACUS**  
seit über 10 Jahren in HH und Umgebung  
[abacus-nachhilfe.de](http://abacus-nachhilfe.de) 68 13 70 / 60 76 16 83

**Plattdeutsch-Unterricht** für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos!  
Henneberg Bühne, donnerstags 16.30 h im Haus Iris des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter Tel.: 602 79 81

**Effektive Nachhilfe & Lerntherapie**  
**Lernwerk**  
[www.lernwerk-ag.de](http://www.lernwerk-ag.de)  
Alstertal ☎ 64 42 30 77

**UVBS**  
FRANZÖSISCHER SPRACHENSERVICE  
Unterricht • Nachhilfe • Konversation  
einzeln, kleine Gruppen, Firmen  
individuelle Programme, persönl. Atmosphäre  
**Übersetzungen • Sprachreisen**  
ULRIKE VOM BRÜCK- SPYCHALA  
REEKAMP 1 • 22415 HAMBURG  
FON: 531 89 56 • 0170- 710 27 20 • FAX: 53 93 19 63  
[www.uvbs-service.com](http://www.uvbs-service.com)

**Verschiedenes**  
Fachbetrieb seit 25 Jahren  
**Burdock Baumdienst**  
Baumbestandspflege - Fällungen  
Kostenlose Beratung  
Tel.: 040 / 898 252  
E-mail: [burdockbaumdienst@t-online.de](mailto:burdockbaumdienst@t-online.de)

**E-Commerz is booming**, sind Sie dabei? Börsennotierter Milliardenkonzern bietet weltweit Existenz der Superlative. Keine Finanzdienstl., keine Nahrungsergänzung usw. Haupt- und Nebenberuflich. R. Stark 040 - 533 04 768

**Gartenarbeit aller Art F.Balta**  
Friesenwälle, Teichanlagen  
Gartengestaltung-Gartenpflege  
Baumpflege-Heckenschnitt  
Jahresgartenpflege  
Zäune/Palisaden setzen  
Pflasterarbeit  
Tel./Fax: 04191-502049  
Mobil: 0170-48 24 911

Suche **Schallplatten** aus den Bereichen **Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre.** Tel.: 695 46 76

**Sammler kauft Schallplatten** aus den Bereichen Rock/Jazz/Blues/Soul/Beat. Tel.: 696 696 59

**Bett 2x1,05 NP2150 VB.** Da.-Daun.-Mtl.+Kapuz G. Weber VB. TV Toshiba 15" LED + DVBT+Recei. 75 €. Tel.: 609 54 95

**auf Maß** Regal, Schrank, Bett, Tisch  
Schiebetür, Heizkörperverkleidung  
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster  
Möbelbemalung Vergolderei zum Verlieben  
040/81996535 [bettinanohe.de](http://bettinanohe.de)  
Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.  
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a. Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

[www.stark-sparen.com](http://www.stark-sparen.com)  
[www.stark-erfolgreich.com](http://www.stark-erfolgreich.com)

**Erfahrene Privatsekretärin** ordnet/verwaltet zuverlässig und diskret Ihre Unterlagen (auch im Trauerfall), Referenzen vorhanden. Tel.: 04106 - 613 539 od. 0176 - 96 22 66 80

**Fliesen • Natursteine • Mosaik**  
Verlegung und Verkauf  
Anspruchsvolle Fliesenpräsentation  
040/81 99 69 51  
[www.bettinanohe.de](http://www.bettinanohe.de)  
zum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kellinguserstr.

**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

**Gefunden:** Nähe Berner Bahnhof 1 Goldring. Tel.: 64 96 19 29

**!! NOTVERKAUF !!**  
Aus geplätzten Aufträgen bieten wir noch wenige **NAGELNEUE FERTIGGARAGEN** zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?  
Info: MC-Garagen  
Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

**Charmanter Saal** für Feier v. Privat zu vermieten in Bergstedt. Anfragen: 0173-633 39 79

**Heißmangel Hollatz**  
Tisch- und Bettwäsche schön und glatt  
Langenhorn, Krohnstieg 82  
Tel.: 531 94 43

## Bekanntschaffen

Sie, 60, akad. geb., sucht w/m Partner für Kultur, Natur, Reisen. **Chiffre: 3411**

## Immobilien

**Schwarzwälder Ehepaar** (sie Hamburgerin) sucht für gelegentlichen HH-Aufenthalt kleine Ferienwohnung. **Tel.: 07803 - 33 48**

# IMPRESSUM

### So erreichen Sie uns:

#### Verlagszentrale:

040 / 538 9 30-0  
Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

#### Buchhaltung:

040 / 538 9 30 13  
Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

#### Redaktion:

040 / 538 9 30 46  
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

#### Media-Berater/innen, Direktwahl:

Gabriele Bergerhausen (Poppenbützel, Haspa), Tel. 538930-55;  
Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbützel, Hummelsbützel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke

(Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbützel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 538930-56; Michael Wiele (Uhlenhorst, Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53

#### Verteilung/Vertrieb

040 / 538 34 52

#### E-Mail:

redaktion@alster-net.de  
anzeigen@alster-net.de

#### Internet:

www.alster-net.de  
www.alstervt.de  
www.alster-talk.de  
www.talkhamburg.de  
www.hamburger-herbstempfang.de

#### Fax:

040 / 538 9 30 11

Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Waldhöfen.

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christian Ehrhorn,

Maria Heggemann, Christiane Kaufholt (CvD AEZ-Magazin), Christian Luscher, Evelin Timm | **Korrektur:** Regina Ahrens

**Produktion/Anz.-Disponenten:** Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver

**Grafik:** Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky

**Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

**Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2011 Magazin Verlag Hamburg.

## Kein Magazin bekommen?

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52

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.

### WIR SUCHEN:

**Auszubildende für Grafik- & Screen-Design** (ab 18 Jahren)

Schwerpunkt: grafische Erstellung von Magazinen

Ausbildungsdauer: 24 Monate, Ausbildungsbeginn: sofort

Siehe auch [www.alster-net.de/Jobs-aktuell](http://www.alster-net.de/Jobs-aktuell)

**Freie Grafiker/Innen** zur Unterstützung in den

Produktionsspitzenzeiten unserer Magazine

**Bewerbungen bitte an:** Stefanie Oldhaver, Magazin Verlag Hamburg,

Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

oder gerne per E-Mail an: [s.oldhaver@alster-net.de](mailto:s.oldhaver@alster-net.de)



# Was ist das?

QR-Code steht für Quick Response und ist der neue Trend. In diesem sonderbaren schwarzweißen Muster sind Infos enthalten, die Handys, Smartphones, PCs & Co. erkennen können.

### Wir zeigen Ihnen, wie der QR-Code funktioniert!

Grundvoraussetzung ist ein Handy/Smartphone mit eingebauter Kamera. Um die Codes entschlüsseln zu können, benötigen Sie einen **QR-Code Reader**. Diesen gibt es unter anderem kostenlos im Internet. Zum Beispiel „semacode“ für das iPhone oder „Barcode Scanner“ für andere Smartphones.

Ist die Software installiert, müssen Sie nichts weiter tun, als den **QR-Reader** zu öffnen und mit der eingebauten Kamera den Code zu fotografieren/scannen. Die Software entschlüsselt nun die verborgene Information und leitet Sie auf die entsprechende Website weiter.

That's it!

1. 2. 3. 4.



## Austräger gesucht ab 13 Jahre

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



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

5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06

# Alstertal-Sudoku

Leicht:

9			7	1	3	8	6	2
	2	7				4		
3		6		2	8		9	
2	9	8	3	7	6			1
7	4	5		9	1	6		8
			5	8	4	2	7	9
5	8		1			9		4
	7	2				1	8	6
1				4	2		5	7

Mittel:

	3	2		5				4
	7				2		9	
9							3	
4			3		1	9	8	5
8	9		6	4	7		2	3
3	2				8			6
	8			6				9
			9				5	
	5			7		2	4	

Schwer:

1	9					5		3
			1				8	
2			5					
		8	4	5		7		
3	5			7			6	1
		1		6	8	9		
					5			8
	7				4			
5		2					1	9

Sehr schwer:

1				4	6		7	
			2			8		5
6					5	4	3	
4	1	6					5	
	7					1	8	2
	9	1	7					4
3		4			1			
	6		4	9				8

So geht 's:

Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch im Alstertal. Es besteht aus einem Quadrat, das in  $3 \times 3$  Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in  $3 \times 3$  Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (=  $9 \times 9$  Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die richtigen Ergebnisse erscheinen im nächsten Heft!

Lösungen aus Heft 10/11:

Leicht:

Mittel:

Schwer:

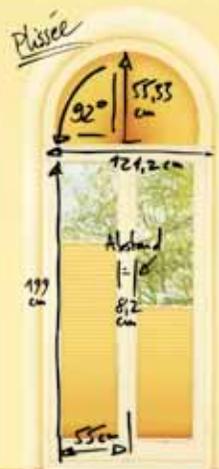
Sehr schwer:

4 8 3	5 1 2	7 9 6	4 2 9	3 7 1	8 6 5	2 1 4	3 9 8	7 8 5	5 3 8	7 2 4	1 1 8
1 7 8	6 4 8	5 2 3	5 8 7	6 2 9	4 1 3	5 3 5	2 1 7	9 6 4	4 2 9	1 8 6	3 7 5
8 5 2	7 3 9	4 8 1	1 6 3	5 8 4	7 9 2	9 7 8	5 4 8	3 1 2	7 8 1	9 5 3	2 4 6
9 6 1	4 2 8	3 7 5	8 1 9	2 5 6	3 4 7	7 2 8	1 6 9	5 4 3	1 5 4	3 9 2	8 6 7
8 3 7	1 9 5	2 6 4	7 3 8	4 1 6	2 5 9	3 4 1	8 7 5	6 2 9	3 7 8	6 4 5	9 2 1
2 4 5	6 7 3	8 1 9	2 5 4	9 3 7	6 8 1	8 5 9	4 3 2	1 7 6	8 9 2	8 1 7	5 3 4
3 2 8	9 6 4	1 5 7	3 4 2	1 6 5	9 7 8	5 6 7	9 2 4	8 3 1	2 8 7	5 3 1	4 8 9
5 1 9	3 8 7	9 4 2	8 9 5	7 4 3	1 2 6	4 8 3	7 8 1	2 5 6	6 4 5	2 7 8	6 1 3
7 9 4	2 5 1	6 3 8	6 7 1	8 9 2	5 3 4	1 8 2	6 5 3	4 9 7	8 1 9	4 6 9	7 5 2

Maßarbeit wie ich sie will:  
**Preiswert & passend.**

Über 35x in Deutschland  
 und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:  
**www.jaloucity.de**



**22081 Barmbek-Süd**  
 Dehnhaide 1/ Ecke Barmbeker Markt  
 Tel. 040/20 97 66 80  
 Fax 040/20 98 28 40

**22529 Lokstedt**  
 Siemersplatz 4  
 Tel. 040/55 77 99 77  
 Fax 040/55 77 92 93

**20354 Innenstadt**  
 Esplanade 41, Im Finnlandhaus  
 Tel. 040/30 30 96 71  
 Fax 040/30 30 96 72

**23556 Lübeck**  
 Holstenpassage, An der Untertrave 113  
 Tel. 0451/4 99 86 56  
 Fax 0451/4 99 86 94

**JALOU CITY**

www.jaloucity.de

Jalousien • Rollos • Plissees • Markisen • Außendienst: **040/20 97 66 80**

# FUNKTION & KOMFORT FÜR KALTE TAGE

Deutschlands größte Auswahl an gesunden, nachhaltigen Schuhen – auch für lose Einlagen!



Modellbeispiele

**LOWA**  
 simply more...

**MEINDL**  
 Shoes For Actives

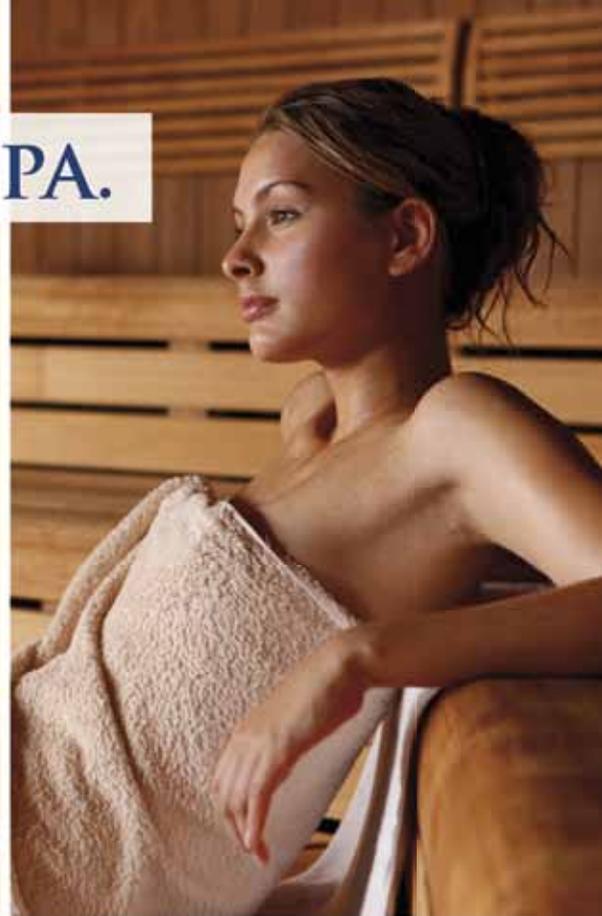
**AIGLE**

**schockmann**  
 Schuhe die passen

Amelungstraße 5 / Axel-Springer-Platz • 20354 HH • Telefon 040 - 413 49 85 - 0  
 Mo. - Fr. 10 bis 19 Uhr • Sa. 10 bis 18 Uhr • www.schockmann-schuhe.de

# ZEIT FÜR MERIDIANS SPA.

# ZEIT FÜR MICH.



Jetzt Mitglied werden  
und **140€** sparen!

Gültig nur noch bis 30.11.2011

**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

GUT (2,1)



In Test:  
8 Fitnessstudoketten  
davon 1 x gut  
3 x befriedigend  
4 x ausreichend  
Ausgabe 10/2009

Angabe 10/2009

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
Testsieger  
Wellness-Oasen  
Fitness-Studios in  
Hamburg und Berlin  
TEST August 2011  
6 Anbieter  
www.disq.de

Test 08/2011

**Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.**

ALSTERTAL · Heegbarg 6 · 040/65 89-14 50

WANDSBEK · CITY · EPPENDORF\*

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

\* Das MeridianSpa Eppendorf wird zurzeit besonders gut besucht. Darum gelten die Aktionskonditionen in dieser Anlage nicht. Wir bitten um Ihr Verständnis.



**MERIDIANS PA**

Fitness. Wellness. Bodycare.