

**GROSSER
SERVICETEIL:**
Gesundheitsratgeber · Reiselust
Gartenratgeber · Gesund ernähren
Paradiesisch wohnen · Kinder & Familie

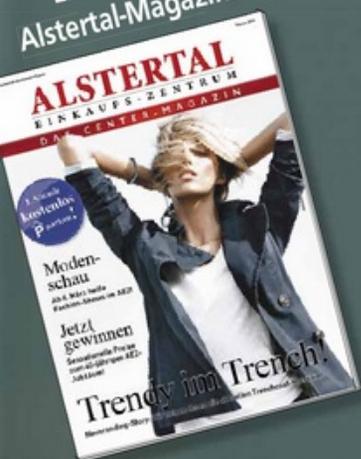
Heft 02, 26. Februar 2010, Auflage 51.000

www.alstertal-magazin.de

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

Alstertal Magazin

Exklusiv im
Alstertal-Magazin:



Franziska ten Hoff

Privat: über ihren
Mann Hein und ihr
heutiges Leben

Kommt ins AEZ

Marc Bator

Der Tagesschau-Sprecher setzt sich in Poppenbüttel
für junge Menschen ein

Christa Block

Die Galeristin gewährt
Einblicke in ihre große
Kunstsammlung



Großer Schultest:

Das Alstertal-Magazin
sucht die beste Schule
im Alstertal und den
Walddörfern!

**SCHÖNER
WOHNEN** KOLLEKTION

NEU: Schöner Wohnen mit Teppich Stark!



Parkett Eiche Schiffsboden
gekalkt nur: **36,99 €/m²**

Hochflor Shaggy Twist
z.B. 140 x 200 cm **219,- €**



**SCHÖNER
WOHNEN** KOLLEKTION

Hochflor Shaggy Jazz z.B. 140 x 200 cm
219,- €



Teppich

STARK

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



EXKLUSIVE TEPPICHE

FÜR ALLE, DIE MEHR VERLANGEN ALS EINEN GUTEN PREIS!
WIR BIETEN IHNEN MEHR BERATUNG, MEHR QUALITÄT UND MEHR AUSWAHL

Noch keinen passenden Teppich gefunden?

Auf 650 qm edlem Ambiente bieten wir Kollektionen von exklusiven Ziegler und Nepal Teppichen in niveaувollen Variationen, antike Raritäten aus China und Persien sowie Unikate aus reiner Seide.

Besuchen Sie unsere Ausstellung und bewundern Sie die Schönheit edler Teppiche – oder nutzen Sie eines unserer exklusiven Ausstellungsangebote. Wir freuen uns auf Sie.

LUXUS ZU SONDERPREISEN!



DAS GRÖSSTE FACHGESCHÄFT FÜR ZEITGEMÄSSE TEPPICHE IM ZENTRUM HAMBURGS

The
Carpet
& Interior

BLEICHENHOF PASSAGE . BLEICHENBRÜCKE 9 . 20354 HAMBURG . TELEFON: 040 / 63607940

Bornhold DIE EINRICHTER . NEUER WALL 72 . 20354 HAMBURG



www.oskui.com

Geisterschiffe

VON WOLFGANG E. BUSS



Die Schweizer, ja, die haben damit Erfahrung! Mit Bürgerbegehren und Volksentscheiden. Da geht es gerecht zu, dachten sich damals auch Hamburgs „GAL-lier“ nebst befreundeten Gutmenschen und Superdemokraten. So etwas wollten sie auch – und noch ein bisschen mehr. Endlich uns Bürger befreien aus der Schlinge fies-inkompetenter Rathaus-Politiker! Das Volk sind wir!, riefen sie und

bliesen zum Sturm gegen den Parlamentarismus: Volksbegehren sollten her – endlich Volks-Gerechtigkeit!

Wenig später allerdings rieben sie sich die Augen und tauchten erst mal ab: Ihre Schweizer Vorbilder hatten per Volksentscheid mal eben ein Bauverbot für Minarette (muslimische Kirchtürme) erwirkt. Fremdenhass per Volksentscheid. „Volk“ entscheidet eben auch „politisch inkorrekt“. Das würde in Deutschland genauso geschehen. Es ist sogar davon auszugehen, dass nach einem schrecklichen Serienmord das Volk erbost für die Einführung der Todesstrafe stimmen würde – zunächst nur für ganz schreckliche Täter...

„Die ich rief, die Geister, / Werd' ich nun nicht los.“, lässt Goethe seinen Zauberlehrling klagen. So geht es nun auch in Hamburg. Zahllose Initiativen werden Hamburgs parlamentarische Demokratie durchlöchern wie einen Schweizer Käse: Der eine will überall rauchen, der andere seinen Hund nicht anleinen. Dem Volk ist nicht zu trauen. Übrigens: Die Volksbegehren und Volksentscheide der Weimarer Republik werden klassischerweise für das Scheitern der Republik mitverantwortlich gemacht. NSDAP und KPD hatten sich ihre Durchschlagskraft in einer in Schwierigkeiten geratenen Demokratie mit Volksentscheiden stärken lassen.

Unsere Gesellschaft wandelt sich, das hat Ole von Beust in seiner, wie ich fand, wichtigen Grundsatzrede zum Ausdruck gebracht, sehr vorsichtig und viel diplomatischer, als ich es in meinen Kolumnen tun darf: Frei übersetzt, sagte er zum gesellschaftlichen Wandel, mit dem sich Politik und Demokratie konfrontiert sehen: Individualisierung und Ich-Gesellschaft nehmen zu, die sozialen Bindungskräfte sinken. Nicht nur die von Parteien und Organisationen, auch die der Familien. Ich ergänze: Es gibt in einigen Teilen der Stadt mehr Singles als Ehen und Zweierbeziehungen. Viele Menschen also, die nicht mehr bereit sind, einen Kompromiss zwischen zwei unterschiedlichen Partnerinteressen zu vereinbaren. Wie soll es da einem Bürgermeister gelingen, 1,7 Millionen Ego-Interessen unter einen Hut zu bringen?

Bürgerbegehren und Volksentscheide sind in unserer ausgeprägten Ich-Gesellschaft nicht „mehr Demokratie“, sondern Kanalisierungen und Rechtfertigungen zahlloser Eigeninteressen. 90% aller Bürgerbegehren der letzten Jahre waren „Sonderwünsche“ von Anwohnergruppen, die meist von der großen Allgemeinheit finanziert werden sollten. Sozial? Nein, egoman. Der Satz: „Ich mach' total mein Ding“ ist organisiert.

Und es sind zig „Initiativen“ mit immer gleicher Struktur: ein paar Bürger/Anwohner, ein Projekt/Plan und einige aktive Anwälte. „Respektierung von Bürgerwillen“ heißt die Durchsetzung gebündelter Einzelinteressen dann neudeutsch. Ganz anders betrachtet man die neuen Egoisten in manch Hamburger Redaktion: Halten irgendwo mehr als fünf Hamburger ein Pappschild hoch „Wir sind dagegen“, ist das schon einen Seitenaufmacher wert. Die Angst, auch sie als Leser zu verlieren, macht es möglich.

So haben sich zahllose politische Geisterschiffe in Fahrt gesetzt, alle haben die Flagge „Volksdemokratie“ gehisst oder „Rettet dies oder rettet das“. An Bord eine Schar von Leuten, die nur ihren Kurs kennen. Ist das die Demokratie, die wir wollen? Wohl kaum.

Ein kluger Mann sagte einmal: „Man kann nicht fünf Wölfe und ein Schaf darüber abstimmen lassen, was es zum Abendessen geben soll.“ Ein weiser Satz. Wäre doch schön, wenn das auch mal die Wölfe kapieren würden.

ch habe einen
Schatz gefunden
und der trägt
deinen Namen.



So individuell wie Ihre Liebesgeschichte, so persönlich ist die Wahl Ihrer Ringe. Unsere Goldschmiede haben viele Möglichkeiten den Namen Ihres / Ihrer Liebsten oder eine Zeile Ihres Lieblingsongs sichtbar auf Ihre für Sie angefertigten Ringe aufzubringen.
Mo. bis Fr. 9 bis 19 und Sa. 9.30 bis 15 Uhr.

willer
JUWELIER

Rolfinckstraße 13 · Tel. 536 96 50
Hamburg Wellingsbüttel

Liebesbriefe in Schmuck.

Gesund werden – gesund bleiben!



**Wo finde ich den Arzt meines Vertrauens?
Wie werde ich gesund?
Wie kann ich gesund bleiben?**

Diese wichtigen Fragen unserer Zeit bewegen auch die Menschen an der **Alster** und im **Alstertal**. Viele Patienten in diesen Teilen Hamburgs sind in der glücklichen Lage, sich ihren Arzt und Therapeuten als Privatversicherte aussuchen zu können.

Was ist DocAlstertal?

In den neuen Heften **DocAlstertal** und **DR.ALSTER** informieren Ärzte und Experten über Krankheiten, Symptome und Therapien. Der Ratgeber **Gesundheit** behandelt Themen wie Herz-Kreislauf, Diabetes, Atemwege, Haut, Krebs ebenso wie „Gesund abnehmen“ oder Ratschläge für Senioren. Das Thema **Ärzt suche** „in der Nachbarschaft“ steht im Vordergrund der neuen Hefte.

Sind Sie engagierter Arzt oder Therapeut und möchten mitwirken? Rufen Sie Frau Barbara Passarge von DR.ALSTER an: Tel. 538 9 300. Oder schreiben Sie uns eine Mail an redaktion@alster-net.de.



Foto: Thorsten Jander

IN DIESEM HEFT:

Magazin

- Kolumne3
- Termine: Kultur im Alstertal6
- Nazi-Verbrechen: Erinnerung an Opfer aus den Walddörfern8
- Bewerbt euch:
Das Gymnasium Oberalster wird Klimaschule11
- Großer Test: Wir suchen die beste Schule im Alstertal und den Walddörfern12
- Forum: Kampf dem Lärm in der Stadt18
- Franziska ten Hoff über ihren Mann Hein und ihr heutiges Leben**20
- Der Kupferhof wird Einrichtung für schwerbehinderte Kinder22
- Museumsdorf Volksdorf setzt Pferde für Winterdienst ein50

- Eine Saselerin bildet Blindenhunde aus67

Poppenbüttel

- Kultur: Illustrationen und Kindermusical in Poppenbüttel25
- Christa Block veröffentlicht einen Leitfaden zu ihrer und Eugen Blocks Kunstsammlung**26
- ECE baut Firmenzentrale in Poppenbüttel aus28

Sasel

- Eine Saselerin berichtet über ihr ungewöhnliches Hobby: aufwendige Rollenspiele36

Volksdorf

- Gewerke tag: Alles rund um die Wurst im Museumsdorf38



Die Poppenbüttlerin Christa Block hat ein Buch zu der von ihr und ihrem Mann Eugen Block zusammengetragenen Kunstsammlung veröffentlicht. Seite 26

Tagesschau-Sprecher Marc Bator kommt ins AEZ und unterstützt junge Menschen am „Tag der seltenen Krankheiten“. Seite 60



Franziska ten Hoff aus Sasel sprach mit dem Alstertal-Magazin über ihren Mann Hein ten Hoff und ihr heutiges Leben. Seite 20

Kleinreparaturen
Instandhaltung
Fliesenarbeiten
gegründet 1954





Sanierung
Hochbau
Gewerbebau
www.heinz-eickhof.de



**Heinz Eickhof
Bauausführungen GmbH**

Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

Di / Do 11-17 Uhr • Lehmweg 35 • 20251 Hamburg • Tel.: 87 88 28 93
Handy 0177 / 85 05 555 • www.secondherzog.de

Naturstein u. Pflasterbau



Umgestaltung
Neuanlagen
Erdbau

Auffahrten
Terrassen
Podeste
Mauern
Zaun
Teich

Andreas Kremer
www.ak-galabau.de
Tel. 040 / 601 56 79

Vyana

Ayurvedische Massagen

Ayurvedische Massagen

Kerstin Daumann
Volksdorfer Damm 26B
22359 Hamburg
Telefon 040 / 606 85 303
Mobil: 0170 21 04 587
kerstindaumann@t-online.de

ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme 75 Jahre
 Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung
 Oehleckerring 17 • Tel. 5 31 22 59 • www.asmus-heizung.de

Duvenstedt	
Das Amateurtheater Duvenstedt mit neuem Stück	39
Hummelsbüttel	
Länderranking des NABU zum Artenschutz	42
AEZ-Center-Magazin	
Kolumne	53
Mode in der Trendfarbe Pink	54
Trendy Trenchcoats	56
Buch-Tipps	58
Tag der seltenen Erkrankungen:	
Marc Bator im Interview	60
AEZ-Gourmetwelt	62
AEZ-Inside	64

Service	
Neues aus der Geschäftswelt	24
Heegbarg	29
Ärztelhaus Wellingsbüttel	40
Handwerk	43
Garten-Magazin	44
Senioren	46
Gesundheitsratgeber	68
Paradiesisch wohnen	72
Rund ums Tier	82
Reiselust	83
Essen und Trinken	84
Gesund ernähren	88
Kinder, Kinder	90
Motor-Magazin	94
Immobilien	100
Kleinanzeigen/Impressum	112
Sudoku	114



Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

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

Termine im Alstertal

Februar und März 2010

Februar

bis 28. März

Noch bis zum 28.3. präsentieren ausgewählte **Hamburger Gastronomen** unter der Schirmherrschaft des Tourismusverbands Hamburg e.V. erneut die Aktion „**Hamburg kulinarisch**“. Menüs zwischen 20 Euro und 59 Euro pro Person – teils mit korrespondierenden Weinen – bieten die Möglichkeit, günstig neue Top-Restaurants kennenzulernen. Auf www.hamburg-kulinarisch.de finden Sie alle teilnehmenden Restaurants und deren Menüs.

27. Februar

„**Nicht wie bei Räubers**“ heißt das Musical, das der CVJM Oberalster am 27. Februar um 17 Uhr in der **Marktkirche Poppenbüttel**, Poppenbüttler Markt 2 und am 28. Februar um 17 Uhr in der Jubilatekirche Lemsahl, Madacker 5, aufführt. Der Eintritt ist frei! Um **Frédéric Chopin und George Sand** geht es um 19 Uhr im **Forum Alstertal**, Kritenbarg 18, bei einem Vortrag von Dr. Manfred Dahlke, der am Flügel von Prof. Peter-Jürgen Hofer begleitet wird. Der Eintrittspreis beträgt 12 Euro.

28. Februar

Das Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, öffnet von 8.00 – 14.00 Uhr zum 11. Mal seine Türen für einen großen Familien-Flohmarkt. Der Eintritt ist frei. Ani ole Lirushalayim heißt es um 18 Uhr in der Simon-Petrus-Kirche, Harksheider Straße 156, wenn das Ensemble Lyra zu

einem Abend mit Klezmermusik und jüdischen Anekdoten einlädt.

März

1. März

Der **Montagsfilm im Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, ist um 19.30 Uhr: „**Am Ende kommen Touristen**“ von Robert Thalheim. Der Film über deutsch-polnische Vergangenheitsbewältigung wurde in der Kategorie „**Bester Film**“ für den deutschen Filmpreis nominiert. Der Eintritt kostet 6 Euro an der Abendkasse.

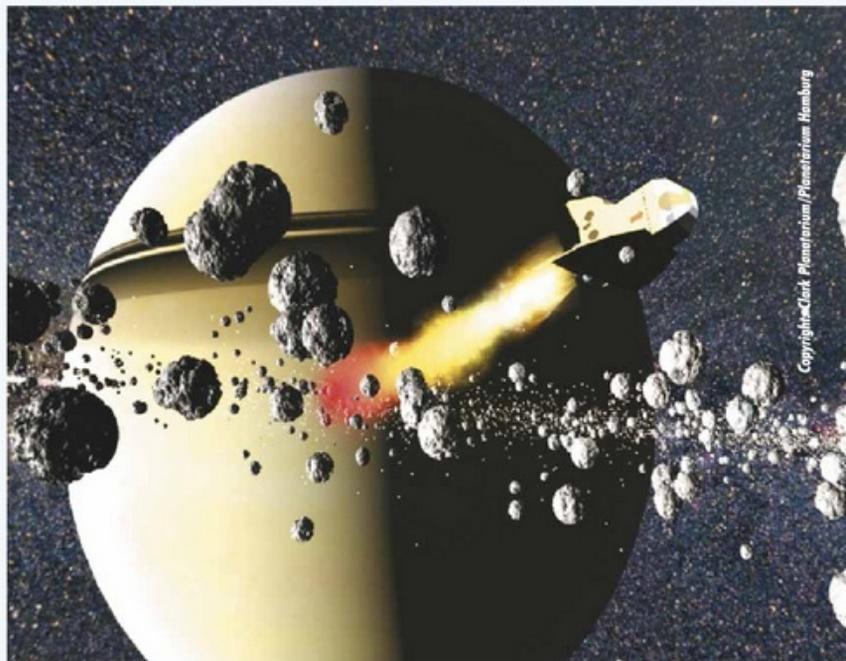
Im **Alstertal Einkaufszentrum**, Kritenbarg 4, ist ab dem 1. März eine neue Ausstellung zu sehen. Unter dem Titel „**Von Nord bis Süd**“ zeigt die Künstlerin Elke Herzog ihre Werke.

3. März

Der **Dokumentarfilm „Let's Make Money“** des Österreicher Erwin Wagenhofer wird um 20 Uhr im **Saseler Vicelin-Gemeindehaus**, Saseler Markt 8, gezeigt. Anschließend wird es eine Diskussion geben. Mehr Informationen unter Tel.: 600 119-0.

5. März

Im **großen Saal des Sasel-Hauses**, Saseler Parkweg 3, lesen um 20 Uhr Jan Philipp Reemtsma, Bernd Rauschenbach und Joachim Kersten aus Arno Schmidts „**Kühe in Halbtrauer**“. Karten kosten im Vorverkauf 14, an der Abendkasse 16 Euro. Vorverkauf im Sasel-Haus-Büro oder unter Tel.: 01805-4470.



Das HdJ Tegelsberg fährt am 10.3. mit Kids ab 8 Jahren ins Planetarium Hamburg und schaut sich „**Das Geheimnis der Papierrakete**“ an. Infos zur Show gibt es im Internet unter www.planetarium-hamburg.de!

8. März

In der **Bücherhalle Alstertal**, Heegbarg 22, stellt die Illustratorin und Grundschullehrerin Renate Müller **Bilder aus ihren Kinderbüchern** aus.

Das **Haus der Jugend Tegelsberg** lädt um 13 Uhr zu einer Fahrt in das **Planetarium** ein. Programm: „**Sonne, Mond und Sterne**“. Mitkommen können Kinder ab 5 Jahren. Kosten: 4 Euro. Anmeldung bis zum 4.3. unter Tel.: 606 54 00 erforderlich.

10. März

Das HdJ Tegelsberg lädt um 13 Uhr zu einer Fahrt in das **Planetarium** ein. Programm: „**Das Geheimnis der Papierrakete**“. Mitkommen können Kinder ab 8 Jahren. Kosten: 4 Euro. Anmeldung bis zum 5.3. unter Tel.: 606 54 00 erforderlich.

11. März

Den Film „**Nach der Hochzeit**“ der dänischen Regisseurin Susanne Bier zeigt das **Philemon-Kino** der Philemon-Kirche um 20 Uhr.

www.traumhaussylt.de

5-Sterne Ferienhäuser
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06



Um Frédéric Chopin (Foto: Louis-Auguste Bisson, 1849) und seine Beziehung zur Schriftstellerin George Sand geht es am 27. Februar im Forum Alstertal.

Die Hauptrolle des Films spielt Mads Mikkelsen. Der Eintritt ist wie immer frei, um eine Kollekte wird gebeten.

12. März

Im **Forum Alstertal**, Kritenbarg 18, wird um 18 Uhr in der **Lesung „Ein Freund, ein guter Freund“** das Leben des Schauspielers Heinz Rühmann nachgezeichnet. Den Vortrag hält Jürgen Gebert, Regisseur und Schauspieler am Kellertheater in Hamburg, anhand von Anekdoten, Selbstzeugnissen und Kollegenzitaten. Der Eintrittspreis beträgt sechs Euro.

17. März

Um 10.30 spielt das **mobile Kindertheater „Theater Mär“** im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, das Stück **„Flohzirkus“**. Darin geht es um den kleinen Floh Ferdinand, der lernt, was wahre Größe ist. Pro Kind wird ein Unkostenbeitrag von 3,50 Euro erhoben, begleitende Erwachsene zahlen 5 Euro. Anmeldungen werden unter Tel.: 536 12 70 entgegengenommen.

23. März

Im **HdJ Tegelsbarg**, Tegelsbarg 2, spielt um 15 Uhr (Einlass ab 14.45 Uhr) das Kindertheater TheaterWunderland **„Das Zauber-Orchester“**. Leider löst sich ein Orchester mitten im Konzert auf. In der Not erfindet der Dirigent alle Instrumente neu – aus einem Schnürsenkel wird ein Cello, aus einem Notenständer eine Posaune ... Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: 2 Euro.

26. März

Dorit Meyer-Gastell zeigt um 20 Uhr im **Siemer'schen Hof**, Berstedter Markt 1 (Tel.: 606 79 140), ihr Solo-Programm **„Schlampe, Witwe, Mörderin“**. Darin verkörpert sie vier unterschiedliche Frauentypen, die trotz ihrer unterschiedlichen Charaktere eines gemeinsam haben: ihre jeweils ganz spezielle Beziehung zu einem Mann – und wenn der Betroffene allzusehr vom Ideal eines Märchenprinzen abweicht, tja, dann liegen die kleineren oder größeren Abgründe nicht weit. Eintritt 12/erm. 8 Euro.

Mein RANZENPARADIES

EASTPAK

Capt'n Sharky

SCHOOL- MOOD

4YOU THE ORIGINAL

hama

Sammies by Samsonite

Scout MachtKinderglücklich

Prinzessin Lillifee

McNeill

DERDIEDAS



Sparen Sie **10 %** auf alle Ranzensets!

Lerche IM ALSTERTAL

Am Duvenstedter Kreisel

Poppenbütteler Chaussee 1
Hamburg-Duvenstedt • Tel.: 60 76 10 80

GAEDKE

GRANIT MARMOR SANDSTEIN

GESTALTEN MIT NATURSTEIN

Bäder • Küchen
Fußböden • Terrassen • Treppen

Poppenbütteler Chaussee 81 • 22397 Hamburg-Duvenstedt
Telefon 607 66 00 • Fax 60 76 60 14
info@gaedke-naturstein.de • www.gaedke-naturstein.de

Seh meile

Hummelsbütteler Markt 16
22339 Hamburg Tel. 538 33 77



frühlings erwachen!

Wir lieben Gartenzwerge. Es sind Vorboten für den nahenden Frühling. Wir möchten Sie schon jetzt mit folgenden Aktionen in Frühlingslaune bringen:

Aktion 1

Wir schenken* Ihnen für Ihre alte Fassung ein Paar **Einstärkengläser** (natürlich mit Hartschicht), wenn Sie sich jetzt für eine neue Brille entscheiden.

Aktion 2

Sie bekommen eine **komplette Einstärkenbrille schon ab 69,- €*** (Kunststoffgläser, natürlich mit Hartschicht und Entspiegelung).

*Mindesteinkauf ab 159,- € bzgl. der Aktion 1. Barauszahlung nicht möglich. Aktionen sind nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Pro Kauf kann nur ein Gutschein verrechnet werden. Gültig bis 10.04.2010

AUGENOPTIK • KONTAKTLINSEN • TAUCHSPORT-OPTIK

Gedenken an Opfer von
Nazi-Verbrechen aus den Walddörfern

Ich erinnere an...

Georg Mewes,
Wohldorf-Ohlstedt:

Mewes verstarb,
wie die Urkunde
bestätigt, im KZ
Buchenvwald.

STARBEURKUNDE

Stadensamt Weimar II (Nr. 1/26/1944-)

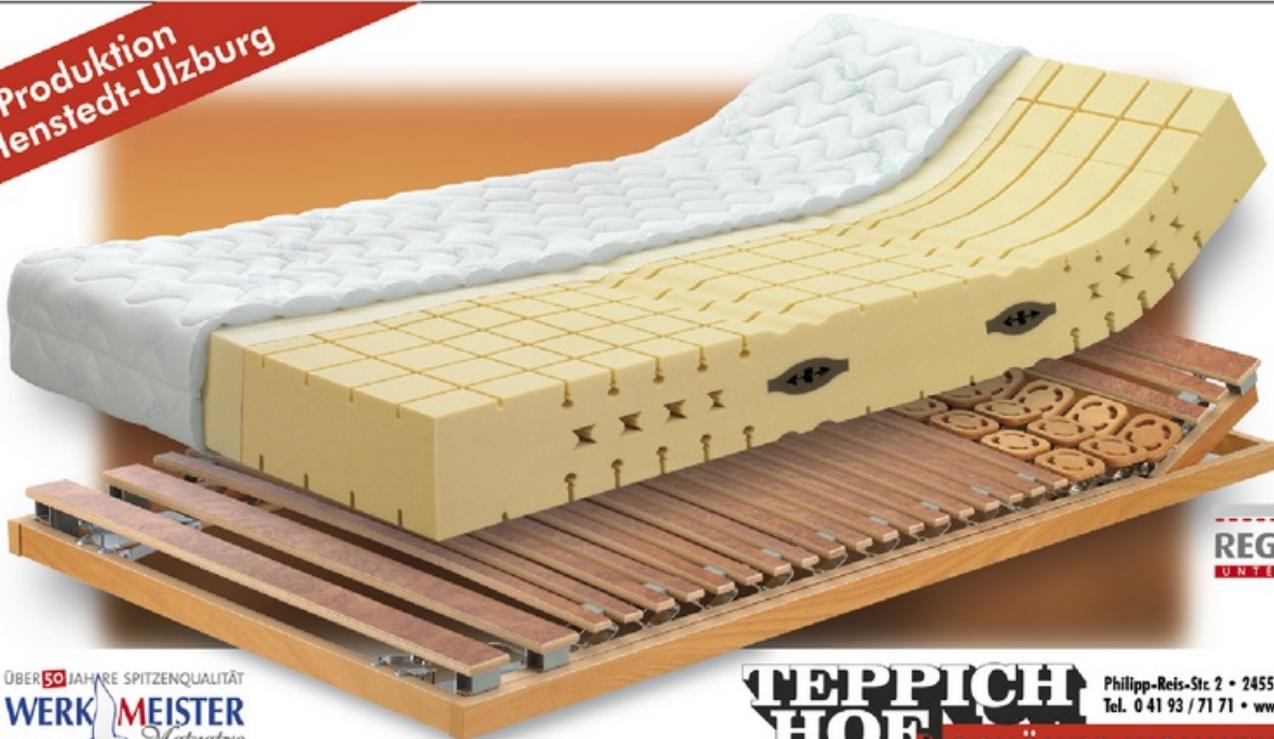
Der Holzbauingenieur Georg Paul Eduard M E W E S --
-----presbyterisaltch-----
wohaft in Oslo in Norwegen - - - - -
ist am 2. Januar 1944- - - - - um 1. Uhr 10 Minuten
in Weimar-Buchenvwald verstorben.

Der Verstorbene war geboren am 7. April 1909- - -
in Wohldorf bei Hamburg- - - - -
Der Verstorbene war verheiratet mit Isolda M e w e s,
geborenen Berger- - - - -

Weimar, den...22. Februar...1944.

Mit diesen einleitenden
Worten gedachten Wandsbeker
Bezirksabgeordnete Ende Januar
anlässlich ihres jährlichen
Gedenktages an die Opfer des
Dritten Reiches im Koralle-Kino
in Volksdorf der Nazi-Opfer
**Chaja Rywa Balck, Dr. Alwin
Cäsar Gerson** sowie **Georg
Mewes** aus den Walddörfern,
deren Schicksal wir beleuchten.

Produktion
in Henstedt-Ulzburg



REGUMATIC
UNTERFEDERUNG

ÜBER 50 JAHRE SPITZENQUALITÄT
WERKMEISTER
Matratze

TEPPICH
HOF
SCHÖNES WOHNEN

Philipp-Reis-Str. 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 0 41 93 / 71 71 • www.teppich-hof.com

Georg Mewes, Wohldorf-Ohlstedt:

Bei einem kürzlich durchgeführten Abriss eines Hauses in Volksdorf lag im Bauschutt ein aufgeplatzter Lederkoffer mit einem dicken Manuskript in Sütterlin-Schrift – die Lebenserinnerungen des ehemaligen Verwalters auf Gut Wohldorf Georg Mewes. Sie enthielten auch Ausführungen über das kurze Leben seines einzigen Sohnes: Georg Mewes jr. Der wurde am 7. April 1909 auf dem Gut Wohldorf geboren. Nach der Schule studierte er Architektur. 1935 schloss er als Diplom-Ing. ab. Sein zweiter Arbeitgeber war Albert Speer, der Mewes, obwohl dieser nie Parteimitglied geworden war, in seinem Amt „Schönheit der Arbeit“ auf einen leitenden Posten setzte. Reichsweit wurden nach seinen Plänen Gemeinschafts-, Kameradschafts- und Siedlungshäuser gebaut. Später, teils gegen seinen Wunsch – weil er wegen Unabkömmlichkeit nicht wie erhofft zur Wehrmacht durfte – NS-Kriegslogistik wie Flugzeughallen und Kasernen. Obwohl in Berlin wohnend, lebte er auch zeitweise bei seinen Eltern in Wohldorf-Ohlstedt am Hasselwisch 5. Dort brachte er wiederholt seine kritische, ja desillusionierte Einstellung zum NS-Staat zum Ausdruck. Außerdem überlegte er, in ein neutrales Land auszuwandern. Sein Vater

warte ihn eindringlich, doch die nachbarschaftliche Denunziation hatte schon begonnen: Im Februar 1943 durchwühlten die Gestapo und die Ortspolizei Georgs Zimmer und nahmen ihn mit ins KZ Fuhlsbüttel. Als Grund für seine fortgesetzte Inhaftierung ohne Anklage und ohne Prozess wurden seine Fluchtpläne, Spionageverdacht und geplanter Hochverrat genannt. Deswegen wurde Georg Mewes später in das KZ Buchenwald gebracht, wo er am 2.1.1944 im Alter von 35 Jahren verstarb.

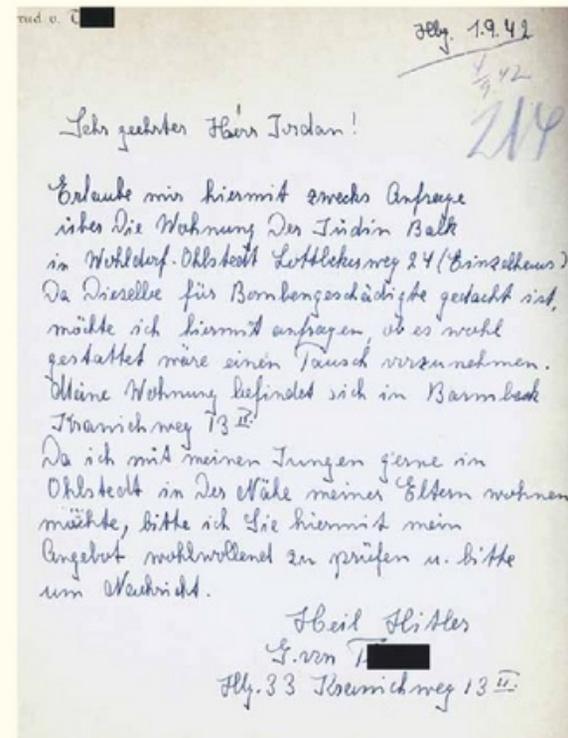
Chaja Rywa Balck, Ohlstedt:
Leider gibt es von Chaja Rywa Balck (geb. Skop) keine Fotos

5	Varens hn	Bernhard I.	1.8.74	Arzt
		Folsch		
6	Jaronohn geb. Ostberg	Ida Sara	6.5.88	Broholt
7	Jascher	Ad. lf. Ier	17.12.75	Arb.
		Münden		
8	Jascher	Bether S.	5.9.28	Hamburg
9	Jascher	Hannelore Sara	3.1.26	Hamburg
10	Balck geb. Skop	Chaja Rywa	22.4.95	Pawlen
		Polowien		
11	Jascher	Gatel Sara	13.1.89	Bokowodszany
12	Jascher	Gertrud S.	23.10.92	Ang Hamburg
13	Jascher	Hannelore S.	22.6.35	Hamburg
14	Baum geb. Hirschfeld	Hedwig S. Bernhardine	27.3.04	Hamburg
15	Baum	Wilhelm I.	16.12	Arb. Ber. Hamburg
16	Jascher geb. Vogel	Elizabeth S.	14.5.95	Arb. Hamburg

Die Anfrage für den Wohnungstausch ist ein guter Beleg dafür, dass viele Deutsche von der Vernichtung der Juden Kenntnis hatten.

Weil Nazis private Unterlagen von Chaja Rywa Balck vernichteten, gibt es keine Fotos, sondern nur drei offizielle Dokumente, u.a. die Deportationsliste.

mehr, lediglich drei offizielle Dokumente. Etwa eine Kultussteuerkartei der Deutsch-Israelitischen Gemeinde, die die 1895 im böhmischen Diewin geborene Frau als Mitglied der jüdischen Gemeinde Hamburg ausweist – und als Witwe von Paul Balck, einem Deutschen. Das bedeutete für sie ein Problem. Denn zu Lebzeiten ihres Mannes befand sie sich im Sinne 1938 eingeführter antijüdischer Maßnahmen in einer „privilegierten Mischehe“. Als „privilegiert“ galten seither Paare, bei denen die Frau jüdisch und der Mann nichtjüdisch war, wenn sie keine (oder nicht jüdisch erzeugene) Kinder hatten. Durch den Tod Paul Balcks



(vermutlich vor 1939) unterstand Chaja Rywa nicht mehr „seinem“ Schutz. Im Juli 1942 erhielt sie den Deportationsbefehl nach Auschwitz. Wahrscheinlich führte ihr letzter Weg in Hamburg sie zu Fuß den Lottbeker Weg entlang zur Polizeidienststelle Ohlstedt, dann weiter zur Moorweide am Dammtor und schließlich zum Hannöverschen

Fortsetzung auf Seite 10

In Norderstedt
jeden 1. Sonntag im Monat
Schaustag von 13 - 17 Uhr
kein Verkauf | keine Beratung

D.F. LIEDELT

Die schönsten BäderWelten

www.liedelt.de

In unseren BäderWelten erwarten Sie 200 traumhafte Komplettbäder in allen Preisklassen.

22851 Norderstedt | Robert-Koch-Str. 23 | Wir sind für Sie da: Mo - Fr 8 - 18 Uhr | Sa 9 - 14 Uhr
22089 HH-Eilbek | Wandsbeker Ch. 68 - 21073 HH-Harburg | Buxtehuder Str. 56

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 52980916
Onlineshop: www.moebel-glanz.de



**Dr. Alwin Cäsar Gerson,
Wohldorf-Ohlstedt:**

**Der beliebte
Landsarzt verstarb
in Theresienstadt.**

Fortsetzung von Seite 9

Bahnhof. Von dort aus brachten die Nazis sie am 11. Juli 1942 nach Auschwitz, wo sie ermordet wurde. Ihre Wohnung wurde von der Dienststelle für die Verwertung eingezogenen jüdischen Vermögens „abgewickelt“. Das Inventar erhielten Auktionatoren zur öffentlichen Versteigerung, Briefe und Familienbilder wur-

den an Ort und Stelle vernichtet – ein Grund für das Fehlen persönlicher Erinnerungsstücke von Chaja Rywa Balck.

Dass ihre Wohnung leer stand, blieb den Menschen in ihrer Nachbarschaft nachweislich nicht verborgen. Denn es gibt ein Schreiben, in dem eine Hamburgerin darum bittet, ihre ausgebombte Wohnung in Barmbek mit der frei gewordenen in Ohlstedt tauschen zu können. Das Gesuch wurde abgelehnt.

**Dr. Alwin Cäsar Gerson,
Wohldorf-Ohlstedt:**

Vor hundert Jahren war er eine der bekanntesten Figuren der Walddörfer: Dr. Alwin Cäsar Gerson. Mit seinem Fahrrad war der liebevoll als „Bauern-doktor“ bezeichnete Landsarzt in dem weitläufigen Gebiet 36 Jahre lang fast täglich zu seinen Patienten unterwegs. 1866 wurde Gerson, der zeitweise auch Distriktsarzt war, in Rotherbaum geboren. Nach dem Besuch des

Johanneums studierte er Medizin. Im Jahr 1900 zog er mit seiner Frau Elsa geb. Behrmann nach Wohldorf, das damals 500 Einwohner hatte. Das Ehepaar lebte in der neu errichteten Villa Schleusenredder 23, direkt am Wald. Im selben Jahr wurde der Sohn Alwin Cäsar Joachim geboren, 1902 Tochter Elsa. Seine Ehe wurde geschieden, eine zweite scheiterte ebenfalls.

1935 musste er aufgrund der „Nürnberger Rassegesetze“ sein Amt als Distriktsarzt aufgeben. Seine Altersrente wurde auf eine Gnadenrente von monatlich 100 RM reduziert. Dass er in seiner Heimat nun zu den Ausgestoßenen gehörte, führte 1936 zu einem Nervenzusammenbruch, infolgedessen er seine Praxis schließen musste. Er konnte sich das Haus am Schleusenredder nicht mehr leisten und wohnte ab September 1937 in Ohlstedt zur Untermiete.

1940 verschrieb er – obwohl lange nicht mehr praktizierend und

allen jüdischen Ärzten die Approbation entzogen wurde – einem Freund ein Herzmedikament. Der Wandsbeker Medizinalrat denunzierte den Kollegen Gerson, da dieser als „nichtarischer früherer Arzt einen deutschen Volksgenossen behandelt hatte“. Gerson wurde wegen „un-erlaubter Ausübung der Heilkunde nach Entzug der Approbation“ zu einer Geldstrafe verurteilt und am 24. Februar 1943 trotz einer durch vorheriger Gnadengesuche gewährten Bewährungsfrist sogar ins Getto Theresienstadt deportiert. Dort verstarb er nach wenigen Wochen.

kw
Das Wissen um die Opfer ist der Recherche folgender Personen zu verdanken: Josephine Lindemann, Johanna Geyer, Marina Dietz (Schülerinnen des Gymnasiums Buckhorn, die für ihre Arbeit über Georg Mewes den Bertini-Preis erhielten!), Linde Apel, Astrid Louven und Ursula Pietsch sowie Eva-Maria von Nerling (Fotos).

**Mehr Informationen über die
Nazi-Opfer gibt es unter:
www.alstertal-magazin.de**

Hamburger Winterflohmarkt in den Messehallen



Trödel
Kunst

Kitsch &
Ramsch

**Sonntag 8-18 Uhr
28. Februar 2010**

**Holstenglacis Eingang-Ost
U-Bahn Messehallen S-Bahn Dammtor**

Eintritt € 3,50



INFO + Anträge: Tel. 244 22 777
E-Mail: info@melan-nord.de



Foto: Björn Mildahn

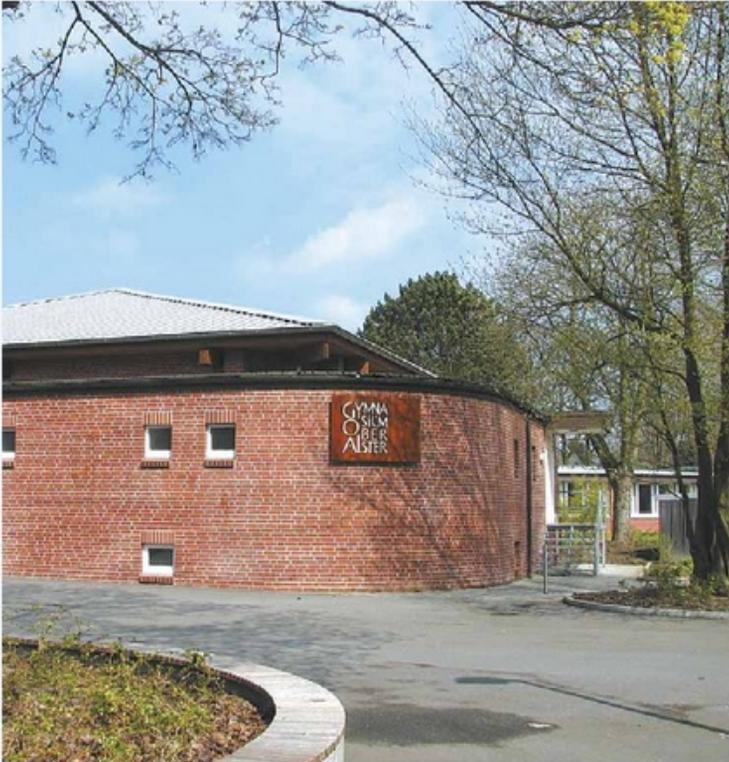
**Spiele 3.750 Euro für das Diakonie-Hospiz Volksdorf ein:
die Walddörfer Kantorei.**

Erfolgreiche Musik für den guten Zweck

Das **Benefiz-Konzert der Walddörfer Kantorei** am 13.2. – alle beteiligten Musiker hatten auf ihr Honorar verzichtet – hat 3.750 Euro an Eintrittsgeldern zugunsten des **Diakonie-Hospizes Volksdorf** eingebracht, denn trotz Eis und Schnee waren die Bänke der Kirche St. Gabriel bis auf den letzten Platz gefüllt. „Wir sind sehr glücklich, dass wir diesen ansehnlichen Betrag an

einem Abend für die finanzielle Unterstützung des Hospizes einnehmen konnten“, erklärt Mitorganisator Andreas Gent. Das Geld erfüllt einen guten Zweck, denn 10 Prozent der Kosten des Hospizes müssen von einem Trägerverein aufgebracht werden. Den Abschluss des Konzertes für den guten Zweck bildete ein Auftritt vor den Gästen des Hospizes.

Saseler Gymnasium wird „Klimaschützer“



Will bis 2020 jährlich zwei Prozent CO₂ einsparen und Klimaschule werden: das Gymnasium Oberalster.

Der Schutz des Klimas kann nur gelingen, wenn alle mitmachen. Als eine von 22 Pilotschulen – darunter acht Gymnasien – nimmt das Gymnasium Oberalster seit Schuljahresbeginn 2009/2010 am Projekt „Klimaschutz an Schulen“ teil. Das von Bildungs- und Umweltbehörde entwickelte Projekt ist Bestandteil des Hamburger Klimaschutzkonzeptes und orientiert sich an den dort benannten CO₂-Reduktionszielen. Mit Unterstützung des Projektteams vom Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung erstellt und erprobt das GOA beispielhaft einen eigenen Klimaschutzplan. Noch bis Ende September 2010 dauert die Pilotphase – Ergebnis soll ein Klimaschutzplan sein, der später als Basis für weitere teilnehmende Schulen dient.

„Wir verpflichten uns, bis 2020 jährlich zwei Prozent CO₂ einzusparen. Das entspricht dem Nachhaltigkeitsgedanken“, sagt Jörn Moser, Fachleiter Chemie, der das Projekt Klimaschutz be-

treut. Bauliche Maßnahmen sind schon erfolgt, nun wird in einem aktiven Prozess Energie eingespart werden. In verschiedenen Bereichen soll eine Bewusstseinsänderung bei Schülern, Eltern und Lehrern stattfinden, um gezielter mit Energie umzugehen – beispielsweise durch Müllvermeidung, Stromsparen, Stoßlüften, Fußmarsch zur Schule, Solarstrom. „Unser nächster Sponsored Walk dient der Erweiterung der Solaranlage“, berichtet Moser.

Ziel des Projektes ist es, Klimaschutz sowie Umwelterziehung dauerhaft in den Schulen zu verankern. Ab Sommer kann das Gymnasium Alstertal sich für das LI-Gütesiegel „KlimaSchule“ bewerben.

Zusätzlich nehmen zwei 7. Klassen am ersten CO₂-Maus-Wettbewerb in Hamburg teil. In nur acht Wochen sollen die teilnehmenden Klassen so viel CO₂ wie möglich zu Hause einsparen. Als erster Preis winkt eine klimafreundliche Klassenfahrt.

Heizung erneuern?

Wir sind die Spezialisten!

Ihr Heizkessel ist in die Jahre gekommen, die Energiekosten explodieren und werden weiter steigen.

Mit einem neuen Kessel senken Sie die Heizkosten bis zu 30%.

Eine Investition, die sich schnell rechnet. Wir beraten Sie gern.



Sanitärtechnik
Solaranlagen
Dacherneuerung
Hausanschlüsse
Regenwassernutzung

michael Krohn

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

DR. KLAUS SCHÜTTE

ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper



Zahnärztin
Dr. Esmeralda Pinto

Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte

Zahnärztin
Dr. Julia Hessel

Umweltzahnmedizin

Implantate und Zahnersatz aus Vollkeramik

Neueste Technologie:

- völlig metall- und kunststofffrei, natürliche Ästhetik
- absolut stabil und bioverträglich... „fühlt sich gut an“
- besonders geeignet für chronisch belastete Patienten und Allergiker

Immunologische Verträglichkeitstests und Risikobestimmung
Ihrer konventionellen, bereits im Mund vorhandenen
Zahnersatz/Füllungsmaterialien und Titanimplantate

Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg
Tel. 040/642 99 10

www.dr-klaus-schuetzte.de • Termine nach Vereinbarung



Wir machen den Test:

Die **besten** Schulen im Alstertal und in den Walddörfern

Das Thema Schule ist in ganz Hamburg gerade ein heißes Eisen. Wenig erregt die Gemüter mehr als die **Qualität der Ausbildung** unserer Kinder. Doch wie ist es darum eigentlich bestellt? Das **Alstertal-Magazin** möchte es genau wissen und fordert darum unsere Leser auf, uns zu helfen. Unser Ziel: die **besten Schulen des Alstertals** zu finden.

Warum?

Zum einen möchten wir Ihnen einen Überblick über das beachtliche schulische Angebot in Alstertal und Walddörfern verschaffen. Einen ersten Schritt machen wir in dieser Ausgabe: Wir haben für Sie sämtliche Schulen mitsamt Kontaktdaten gesammelt und stellen Sie Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Zum anderen wollen wir natürlich auch einen Vergleich bieten: Welche Schule hat welche Stärken? Wo gibt es Verbesserungsmöglichkeiten? Ehre, wem Ehre gebührt, und Kritik, wo Kritik nötig ist. Und da sind Sie gefragt!

Wer kann mitmachen?

Alle, die möchten. Keiner wird ausgeschlossen.

Wie funktioniert's?

Einfach die Fragen unten beantworten und uns zukommen lassen.

Auf welchem Wege?

Auf einem von fünf Wegen:

- **Online-Fragebogen** auf www.alstertal-magazin.de
- Die Antworten per E-Mail senden an schulstest@alster-net.de
- Die Antworten per Fax senden an die 538 9 30 11
- Die Antworten per Postkarte schicken an das **Alstertal-Magazin**, Stichwort **Schulstest**, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

FRAGEBOGEN

Einsendeschluss ist der 31. März 2010

Ich bin Schüler Lehrer Elternteil

Sonstiges, nämlich: _____

Ich bewerte folgende Alstertaler Schule: _____

Ich vergebe folgende Schulnoten (von 1-6):

Betreuung:
(Anzahl der Lehrer, Qualität der Betreuung, Kompetenz des Personals)

Ausstattung:
(Vorhandensein/Qualität von Lehr- und Lernmaterialien, Räumen etc.)

Lernangebot:
(Wie ist das Lernangebot, sowohl im Unterricht als auch außerhalb des Lehrplans?)

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!



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

Liebe & Partnerschaft aus Astrologischer Sicht

Kann mein Partnerschafts- Wunsch in Erfüllung gehen?

Die Liebe ist eine Himmelsmacht und jeder weiß wie erfüllend Sie sein kann. Jeder weiß auch, wie belastend es sein kann, wenn dunkle Wolken am Himmel von Liebe & Partnerschaft aufziehen.

Da ist es gut zu wissen, dass auch hier die Astrologie verblüffende Antworten liefern kann!

Antworten auf alle Fragen und Ihre
persönliche Partnerschafts-Prognose unter:

Tel. 09003 - 504 504

1,99€/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend

Schulen in Alstertal und Walddörfern

Grundschule
Gymnasium
Gesamtschule
Grund- und Gesamtschule
Haupt- und Realschule

Poppenbüttel

Schule Hinsbleek
Hinsbleek 14 | 22391 Hamburg
Tel.: 6 06 74-60 | Fax: 6 06 74-6 29
E-Mail: Schule-Hinsbleek@bsb.hamburg.de
Internet: www.grundschule-hinsbleek.de

Grundschule Müssenredder
Müssenredder 61 | 22399 Hamburg
Tel.: 5 33 06-83 11 | Fax: 5 33 06-83 22
E-Mail: Schule-Muessenredder@bsb.hamburg.de
Internet: www.grundschule-muessenredder.hamburg.de

Schule Poppenbüttel
Schulbergredder 13 und 21 | 22399 Hamburg
Tel.: 4 28 82-90 | Fax: 4 28 82-9 10
E-Mail: Gesamtschule-Poppenbuettel@bsb.hamburg.de
Internet: www.gsp.hamburg.de

Carl-von-Ossietzky-Gymnasium
Müssenredder 59 | 22399 Hamburg
Tel.: 60 87 48- 6 | Fax: 60 87 48-80
E-Mail: carl-von-ossietzky-gymnasium@bsb.hamburg.de
Internet: www.carl-von-ossietzky-gym.de

Heinrich-Heine-Gymnasium
Harksheider Straße 70 | 22399 Hamburg
Tel.: 428 86 81- 0 | Fax: 428 86 81- 10
E-Mail: heinrich-heine-gymnasium@bsb.hamburg.de
Internet: www.heinegym.de

Sasel

Schule Alsterredder
Alsterredder 28 | 22395 Hamburg
Tel.: 6 36 46-4 30 | Fax: 6 36 46-43 22
E-Mail: Schule-Alsterredder@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-alsterredder.hamburg.de

Schule Hasenweg
Hasenweg 40 | 22393 Hamburg
Tel.: 8 70 85-3 20 | Fax: 8 70 85-32 22
E-Mail: Hasenweg40@t-online.de
Internet: www.peterpetersen.hamburg.de/index.php/article/detail/1067

Schule Redder
Redder 4 | 22393 Hamburg
Tel.: 6 36 46-13 | Fax: 6 36 46-1 52
E-Mail: Schule-Redder@bsb.hamburg.de
Internet: schule-redder.hamburg.de

Gymnasium Oberalster
Alsterredder 26 | 22395 Hamburg
Tel.: 6 00 00 30 | Fax: 6 00 00 31-0
E-Mail: mail@gymnasium-oberalster.de
Internet: www.gymnasium-oberalster.de

Wellingsbüttel

Schule Strenge
Strenge 5 | 22391 Hamburg
Tel.: 5 27 21-00 | Fax: 5 27 21-0 22
E-Mail: Schule-Strenge@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-strenge.de

Peter-Petersen-Schule
Am Pfeilshof 20 | 22393 Hamburg
Tel.: 64 90 94-0 | Fax: 64 90 94-10
E-Mail: peter-petersen-schule@bsb.hamburg.de
Internet: www.pps.hamburg.de

Hummelsbüttel

Schule Grützmühlenweg
Grützmühlenweg 38 | 22339 Hamburg
Tel.: 5 20 19-6 30 | Fax: 5 20 19-6 44
E-Mail: Schule-Gruetzmuehlenweg@bsb.hamburg.de
Internet: www.hh.schule.de/gruetzmuehle

Schule Poppenbüttler Stieg
Poppenbüttler Stieg 7 | 22339 Hamburg
Telefon 533 27-020 | Fax 5 33 27-0222
E-Mail: Schule-Poppenbuettler-Stieg@bsb.hamburg.de

Gymnasium Hummelsbüttel
Hummelsbüttler Hauptstraße 107 | 22339 Hamburg
Tel.: 53 89 06- 0 | Fax: 53 89 06- 44
E-Mail: gymnasium-hummelsbuettel@bsb.hamburg.de
Internet: www.gymnasium-hummelsbuettel.de

Volksdorf

Schule Ahrensburger Weg
Ahrensburger Weg 12 | 22359 Hamburg
Tel.: 4 28 85-4 04 | Fax: 4 28 85-44 10
E-Mail: Schule-Ahrensburger-Weg@bsb.hamburg.de
Internet: www.ahrensbuergeweg.de

Schule An den Teichwiesen
Saseler Weg 30 | 22359 Hamburg
Tel.: 6 44 13-10 | Fax: 6 44 13-1 50
E-Mail: Schule-An-den-Teichwiesen@bsb.hamburg.de
Internet: www.teichwiesenschule.de

Schule Buckhorn
Volksdorfer Damm 74 | 22359 Hamburg
Tel.: 6 44 21-0 70 | Fax: 6 44 21-07 10
E-Mail: Schule-Buckhorn@bsb.hamburg.de
Internet: grundschule-buckhorn.hamburg.de

Schule Eulenkugstraße
Eulenkugstraße 166 | 22359 Hamburg
Tel.: 6 44 21-00 | Fax: 6 44 21-0 22
E-Mail: Schule-Eulenkugstrasse@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-eulenkugstrasse.de

Gesamtschule Walddörfer
Ahrensburger Weg 30 | 22359 Hamburg
Tel.: 42 88 54 02 | Fax: 42 88 54 2-10
E-Mail: Gesamtschule-Walddorfer@bsb.hamburg.de
Internet: www.gswalddoerfer.de

Gymnasium Buckhorn
Im Regestall 25 | 22359 Hamburg
Tel.: 60 91 95-0 | Fax: 60 91 95-38
E-Mail: gymnasium-buckhorn@bsb.hamburg.de
Internet: www.buckhorn.de

Walddörfer-Gymnasium
Im Allhorn 45 | 22359 Hamburg
Tel.: 42 88 54- 03 | Fax: 42 88 54- 318
E-Mail: wdg@hamburg.de | Internet: www.wdg-hamburg.de



Patrick Hankes Werke zeigen unter anderem farblich aufregende Stadtszenen.

Termine im Torhaus

Seit Mitte Februar läuft im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75b, bereits eine Ausstellung der Künstler **Patrick Hanke, Anke Hellberg und Joachim Knorr**. Patrick Hanke, ausgebildet in Hamburg, stellt einige Aquarelle aus, die Landschaften, Straßenschluchten, Häuser und einige Porträts zeigen. Anke Hellberg aus Hamburg hat sich den Skulpturen verschrieben. Sie arbeitet mit schamotthaltigem Ton, den sie oftmals mit rostigen Fundstücken kombiniert. Joachim Knorr war als Werbegrafiker und Kunsterzieher im Hamburger Schuldienst tätig. Seine Aquarelle sind bestimmt von Himmel, Licht und dem Atmosphärischen des Augenblicks. Die Ausstellung läuft noch bis zum 7. März; sie ist bei Anwesenheit der Künstler

sonnabends von 15 bis 18 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

Der Montagsfilm am 1. März um 19.30 Uhr ist „**Am Ende kommen Touristen**“ von Robert Thalheim. Der Film über deutsch-polnische Vergangenheitsbewältigung wurde in der Kategorie „Bester Film“ für den deutschen Filmpreis nominiert. **Am 17. März** spielt um 10.30 das mobile Kindertheater „Theater Mär“ im Rahmen des Kinder-Ferienprogramms das Stück „**Flohzirkus**“. Darin geht es um den kleinen Floh Ferdinand, der lernt, was wahre Größe ist. Pro Kind wird ein Unkostenbeitrag von 3,50 Euro erhoben, begleitende Erwachsene zahlen 5 Euro. Anmeldungen werden unter **Tel.: 536 12 70** entgegengenommen.



Atmosphärische Lichtspielereien bieten die Aquarelle von Joachim Knorr.

Schon gewusst?
Wir mischen Ihnen **75.000 Farben** genau nach Ihrem Geschmack!



FARBMISCH-SERVICE

HIER FINDEN SIE, WAS SIE SUCHEN

Saseler Chaussee 211 | 22393 Hamburg
Tel. 040 / 600 19 60 | www.kwp-baumarkt.de





Betonzäune.

Die klügere Entscheidung

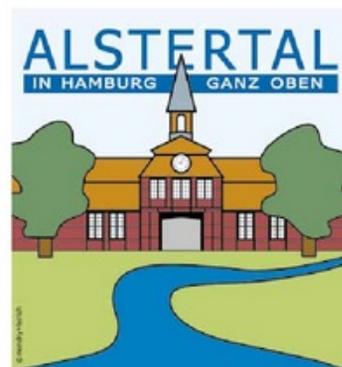


Exklusiv bei uns!

Der moderne Zaun für die Zukunft.

Etliche Farbvarianten zur Auswahl!
Pflegeleicht & Geräuschdämmend!
Vielfalt & Qualität für Ihren Garten!
Verschiedene Motive!

Holz-Wohn-Bau GmbH • Otto-Hahn-Strasse 1 A+B • 22946 Trittau
Tel. 0 41 54 / 47 77 • www.betonzau-hamburg.de



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!

22848 Norderstedt

Langenhorner Chaussee 691a

(Ecke Segeberger Chaussee)

Telefon (0 40) 5 29 47 66

Fax (0 40) 5 26 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 frischen Farben auf im Originalton oder färben um, z.B. von Braun auf Schwarz. Die Lederoberfläche wird dauerhaft restauriert, pflegeleicht gemacht und gegen Wiederanschmutzung geschützt. Besichtigung vor Ort, Angebot.



☎ 040 - 511 80 22 Andreas Schmidt
Borsteler Chaussee 85-99 Haus 9 • 22453 Hamburg



Fuhlsbüttel

Fortsetzung von Seite 14

Schule Ohkamp

Ohkampring 13 | 22339 Hamburg
Tel.: 5 00 91-60 | Fax: 5 00 91-6 22
E-Mail: Schule-Ohkamp@bsb.hamburg.de
Internet: schule-ohkamp.hamburg.de

Schule Ratsmühlendamm

Ratsmühlendamm 39 | 22335 Hamburg
Tel.: 4 28 88-0 10 | Fax: 4 28 88-01 22
E-Mail: Schule-Ratsmuehlendamm@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-ratsmuehlendamm.hamburg.de

Klein Borstel

Albert-Schweitzer-Schule

Schluchtweg 1 | 22337 Hamburg
Tel.: 5 00 56-50 | Fax: 5 00 56-5 14
E-Mail: Albert-Schweitzer-Schule@bsb.hamburg.de
Internet: www.ass-hamburg.de

Duvenstedt

Schule Duvenstedter Markt

Duvenstedter Markt 12 | 22397 Hamburg
Tel.: 8 97 27-8 10 | Fax: 8 97 27-81 22
E-Mail: Schule-Duvenstedter-Markt@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-duvenstedter-markt.hamburg.de

Lemsahl-Mellingstedt

Schule Lemsahl-Mellingstedt

Redderburg 46-48 | 22397 Hamburg
Tel.: 6 08 20-30 | Fax: 6 08 20-3 22
E-Mail: Schule-Lemsahl-Mellingstedt@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-lemsahl-mellingstedt.hamburg.de

Wohldorf-Ohlstedt

Schule Am Walde

Kupferredder 12 | 22397 Hamburg
Tel.: 6 05 80 - 20 | Fax: 6 05 80-2 22
E-Mail: Schule-am-Walde@bsb.hamburg.de
Internet: www.schule-aw.de

Gymnasium Ohlstedt

Sithamerstraße 55 | 22397 Hamburg
Tel.: 605 80 30 | Fax: 605 80 310
E-Mail: gymnasium-ohlstedt@bsb.hamburg.de
Internet: www.gymnasiumohlstedt.de

Bergstedt

Schule Bergstedt

Bergstedter Alte Landstraße 12 | 22395 Hamburg
Tel.: 6 44 21-0 60 | Fax: 6 44 21-06 22
E-Mail: Schule-Bergstedt@bsb.hamburg.de
Internet: grundschule-bergstedt.hamburg.de

Gesamtschule Bergstedt

Volksdorfer Damm 218 | 22395 Hamburg
Tel.: 6 04 10 9 0 | Fax: 60 41 09 10
E-Mail: gesamtschule-bergstedt@bsb.hamburg.de
Internet: www.gesamtschule-bergstedt.de

Christophorus Schule

Waldorfschule für heilende Erziehung
Bergstedter Chaussee 205
22395 Hamburg | Telefon 040 / 604 428 - 0
www.christophorus-hamburg.de

Rudolf-Steiner-Schule (Waldorfschule)

Bergstedter Chaussee 207
22395 Hamburg
Telefon: 040 645 082 0
www.steinerschule-bergstedt.de



Ein Auslandsschuljahr, das ist der Traum vieler Schüler, der aber gut geplant sein sollte. Lassen Sie sich dafür beim Haspa WissensForum wertvolle Tipps und Impulse geben.

Haspa informiert

Ein Schuljahr im Ausland – Was Eltern wissen müssen

Die Haspa engagiert sich nicht nur in finanziellen Angelegenheiten für ihre Kunden, sondern unterstützt auch zahlreiche gesellschaftliche Projekte und Themen. In diesem Rahmen wurde gerade das Haspa WissensForum, eine exklusive Seminarreihe, ins Leben gerufen. **Aktuelles Thema: Auslandsschuljahr.**

Der Traum vieler Schüler: ein Schuljahr im Ausland verbringen. Doch was müssen Eltern beachten, wie können sie sich selbst und ihre Kinder darauf vorbereiten? – Im Haspa WissensForum erhalten sie wertvolle Informationen darüber, welche Voraussetzungen für einen Auslandsaufenthalt ihres Kindes zu erfüllen sind und wie sie sich optimal vorbereiten. Im Anschluss können bei einem kleinen Imbiss weitere Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden.

„Wir freuen uns, den Menschen

unserer Region nun mit dem Haspa WissensForum eine neue interessante Veranstaltungsreihe anbieten zu können. Als großes Hamburger Unternehmen und größte deutsche Sparkasse möchten wir uns nicht nur in finanziellen Angelegenheiten engagieren, sondern darüber hinaus auch bei gesellschaftlichen Themen unterstützen“.

Die Seminare werden künftig in regelmäßigen Abständen in den Haspa-IndividualkundenCentern stattfinden. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen umfangreiche Informationen zu

verschiedensten Themen mit dem Ziel, wertvolle neue Impulse zu vermitteln.

Das aktuelle Haspa WissensForum behandelt das Thema „Ein Schuljahr im Ausland. Was Eltern wissen müssen“. Dazu laden wir Sie herzlich ein – bei Interesse senden Sie uns bitte Ihre Anmeldung per E-Mail oder rufen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf einen spannenden Abend!

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Sichern Sie sich daher bitte frühzeitig Ihre Teilnahme.

Die Termine in den jeweiligen Centern:

Individualkundencenter Duvenstedt
Duvenstedter Damm 72, 22397 Hamburg
Termine: 16.03. und 27.04.2010
Ansprechpartner: Marcel Sluppke, Tel.: 3579-1456

Individualkundencenter Wellingsbüttel
Rolfinckstr. 12, 22391 Hamburg
Termine: 17.03. und 28.04.2010
Ansprechpartner: Thomas Knobelsdorf,
Tel.: 3579-2850

Individualkundencenter Poppenbüttel
Heegbarg 42, 22391 Hamburg
Termine: 25.03. und 29.04.2010
Ansprechpartner: Marina Ost, Tel.: 3579-1439

Weitere Termine auch in anderen Centern der Region unter www.ik-centerhaspa.de.

Ruhe!!! Beschweren Sie sich, wenn Ihnen Teile der Stadt zu laut sind

Am **11. März** können Bürger und Bürgerinnen von 16.30 bis 20.30 Uhr **Lärmprobleme benennen!** Wo? In der Volkshochschule am **Berner Heerweg 183**. Warum? Weil Hamburg wie andere Großstädte in Deutschland und der EU derzeit eine großangelegte „Lärmaktionsplanung“ umsetzt. Im Jahr 2008 wurde für die ganze Stadt ein „Lärmaktionsplan“ mit Lärmkarten aufgestellt. Er zeigt die Lärmbelastung an Straßen, am Flughafen sowie an Bahnstrecken und empfiehlt Maßnahmen zur Lärminderung. Damit liegt ein gesamtstädtisches Konzept zur langfristigen Minderung von Lärmbelastungen vor. In der zweiten Stufe geht es um die Bezirke. Sie sollen die aus ihrer Sicht besonders belasteten Bereiche vor Ort identifizieren. Viele Menschen haben die Gelegenheit genutzt, bei der Auftaktveranstaltung im November 2009 über ihre lokalen Lärmprobleme zu berichten und Ideen zur Lärminderung eingebracht. Eine zusätzliche Veranstaltung bietet nun die Möglichkeit weitere Lärmprobleme im Bezirk Wandsbek, zu dem auch das

Alstertal und die Walddörfer gehören, zu benennen. Um 16.30 Uhr (Einlass) öffnen ein Infoforum und die Ausstellung „**Gemeinsam gegen Lärm – Lärmaktionsplanung in Hamburg**“. Hier können sich die Besucher über Themen im Zusammenhang mit der Lärmaktionsplanung informieren und mit Fachgutachtern und Vertretern der Verwaltung ins Gespräch kommen. Die Vorträge und Diskussionen beginnen um 17 Uhr. **Weitere Informationen** unter www.hamburg.de/laermaktionsplanung. Zur organisatorischen Vorbereitung werden interessierte Bürgerinnen und Bürger gebeten, sich bei der Firma konsalt anzumelden: Tel. 040 / 3575270 oder auch per E-Mail unter LAP@konsalt.de.



TALK in elegantem Ambiente.

Das neue Heft ist noch
schöner geworden!

Ab Mitte März im Handel

Werben Sie in prominentestem Umfeld,
Anzeigenverkauf TALK:
Michael Wiele, m.wiele@alster-net.de
Gabriele Bergerhausen, g.bergerhausen@alster-net.de
Tel.: 538 93 00



Prof. Dr. Hermann Schnabel mit seiner Gattin Else beim diesjährigen Neujahrspunsch der Komödie Winterhuder Fährhaus, dessen Foyer-Neubau der Saseler finanziell unterstützte.

Hermann Schnabel aus Sasel spendete 1 Million Euro an die CDU

Der Saseler Geschäftsmann Prof. Dr. Hermann Schnabel ist spendabel. Das weiß man nicht nur in der Kulturszene der Stadt – die Komödie Winterhuder Fährhaus unterstützte Schnabel beispielsweise finanziell bei dessen Foyer-Neubau –, sondern auch in Berlin: seit September 2005 flossen in regelmäßigen Abständen 1 Million Euro an Angela Merkels Partei – vier Mal 200.000 Euro und zwei Mal 100.000 Euro über die Jahre verteilt. Damit ist Schnabel der größte Förderer der Bundeskanzlerin aus der Hansestadt und spielt in der Liga der allergrößten Parteifinanzierer mit. Leisten kann sich der Saseler mit einem geschätzten Vermögen von über einer Milliarde Euro das, weil er das Hamburger Familienun-

ternehmen HELM AG zu dem machte, was es heute ist: eines der weltweit größten Chemie-Marketingunternehmen (Umsatz 2008: 9,1 Milliarden Euro).

Wenn Sie wissen wollen, ob Ihr Nachbar auch spendet – einfach auf www.bundestag.de nachschauen. In der Rubrik Der Bundestag findet sich im Unterpunkt Parteienfinanzierung das Fundstellenverzeichnis über die Veröffentlichung von Spenden über 50.000 Euro (ab 1. Juli 2002)! Denn gemäß dem Parteiengesetz sind Spenden, die im Einzelfall die Höhe von 50.000 Euro übersteigen, dem Präsidenten des Deutschen Bundestages unverzüglich anzuzeigen und von diesem unter Angabe des Zuwenders zeitnah zu veröffentlichen.

Familie und Ehe in der Krise – ISIS e.V. bietet Hilfe

Im vergangenen Jahr wurde das Angebot der Einzelberatung von der ISIS Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mehr als 400 mal genutzt. Bei der Hälfte der Anfragen waren Partnerschafts- und Familienprobleme die Ursache für den Besuch in der Saseler Beratungsstelle. Deswegen bietet ISIS zwei Gruppen für Frauen an, die sich entweder bereits in einer aktuellen Tren-

nungssituation befinden oder in einer Beziehung leben, die sie in Frage stellen. Ziel: sich mit der Trennung oder der Beziehung auseinanderzusetzen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um den Weg aus der Krise zu finden. Los geht es ab dem 24. März (je 6x mittwochs, 9.30-11.30 Uhr). Anmeldung und Infos: www.beratungsstelle-isis.de oder Tel.: 6001 3993.



Institut für ganzheitlich-ästhetische Kosmetik



Jasmin Quinten

Wir begrüßen Sie & Ihn am **05.03.2010, 11 - 18 Uhr** bei einem Glas Prosecco und kleinen Gaumenfreuden zu unserer Neueröffnung. Eine Überraschung und eine Verlosung warten in stilvollem Ambiente in HH-Duvenstedt auf 200m² auf Sie.

Jasmin Quinten & Team
Dermato-Kosmetikerin

Erfahren Sie was **moderne und zukunftsweisende Kosmetik** leistet. Z.B. Behandlungen der **Spitzenklasse für aktiven Hautaufbau** – etwas, das Spritzen und Skalpell nicht leisten!

Wir geben Ihnen gerne Einblick in:

- "Premium skindesign 4D" exklusiv bei uns
- Computerbasierte Hautdiagnose med 7
- Detox und meso | Beauty Lifting



Institut für ganzheitlich-ästhetische Kosmetik
Saalkamp 8 | 22397 Hamburg | Telefon 040 30 85 23 35
www.jasminquinten.de

Schauen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen.
Wir freuen uns auf Sie!



coloRepair ist der Experte für die Reinigung und Aufbereitung Ihrer Polstermöbel und hochwertigen Stoffe. Egal, ob Rotweinflecken auf dem Sofa oder Kaffeereste auf dem Sessel – wir entfernen die Verunreinigung professionell.

Reinigung Ihrer Polstermöbel



vorher



nachher

Unsere Leistungen:

- Reinigung von Stoff-, Velours- und Microfasergarnituren
- Spezial-Fleckenentfernung wie Rotwein, Kaffee, Tee, Fett, Öl, Tinte, Ketchup etc.
- Reparatur von Brandlöchern
- Imprägnierung von Möbel-Stoffen
- Nanoversiegelung von Möbel-Stoffen (Lotusblüteneffekt)
- Polsterarbeiten

Nähere Informationen erteilt Ihr coloRepair-Fachmann:

coloRepair Hamburg • Helbingstraße 52 • 22047 Hamburg
Tel.: 040 / 25 48 63 28 • Fax : 040 / 25 48 63 30 • 0171 / 49 85 204
www.colorepair.de • E-Mail: colorepair-hamburg@t-online.de



Franziska ten Hoff lebte mit der Boxlegende Heinten Hoff viele Jahre gemeinsam in diesem Haus. Jetzt bewohnt sie es alleine.

Über ein Leben an der Seite des Box-Stars Heinten Hoff

Wie die Liebe begann ...

Alles begann 1945. Der mehrfache deutsche Box-Meister und Box-Europameister im Schwergewicht Heinten Hoff landete nach dem Krieg in Sasel – bei seinem späteren Manager Emil Jung und dessen Familie. Dort begegnete er erstmals seiner zukünftigen Frau Franziska.

Der Krieg ist zu Ende. Der Sport hatte für den passionierten Boxer nach wie vor Priorität, dennoch nahm sich der belesene Sportler Zeit, nach seinem Box-Training dem jüngsten Familienmitglied bei den Schulaufgaben zu helfen. Es ist die damals 14-jährige Franziska Jung, mit der er Diktate und Vokabeln paukte, wie sie sich heute im Interview erinnert: „Aus dieser Fürsorge entwickelte sich im Laufe der Zeit eine innige Freundschaft. Und dann sagte Heinten Hoff immer zu mir: Wenn du groß bist, heirate ich dich!“ Da

es in der Ehe ihrer Eltern kriselte, wurde Heinten Hoff zu ihrer Bezugsperson und engstem Vertrautem: „Nach zwei Jahren wurde aus dieser Freundschaft langsam Liebe. Als ich 16 Jahre alt war, hielt er um meine Hand an!“

Franziska ten Hoff in ihrem Ohlstedter Haus. Wäre die 78-Jährige nicht Gastronomin geworden, so hätte sie gerne Innenarchitektur studiert. Die vielen Kunstgegenstände hat sie ein ganzes Leben lang gesammelt.





Die Ehe hielt ein ganzes Leben lang. Als Hein ten Hoff 1993 an Parkinson erkrankte, pflegte ihn seine Frau liebevoll bis zum Tod 2003.

Der Profi-Boxer und Gastronom war ein begeisterter Reiter und Flieger. Seine Vorlieben waren Pferde und das Fliegen von Sportflugzeugen.

Die damals sechzehnjährige Franziska heiratet die Boxlegende Hein ten Hoff in der Bergstedter Kirche.

Gerne erinnert sich die attraktive Dame an die Anfänge ihrer Ehe zurück: „Sein Versprechen und vor allem, dass er es eingehalten hat, waren die beiden schönsten Momente in meinem Leben.“ Bereits ein Jahr darauf kam 1948 der erste Sohn zur Welt. Zwei Jahre lang widmete sie sich der Familie und begleitete ihren berühmten Mann auf gesellschaftlichen Anlässen: „Aufgrund seiner Popularität lernten wir sehr viele interessante Menschen wie Herbert Zimmermann und Henri Nannen kennen. Zu diesem Zeitpunkt war ich als junge Frau noch sehr schüchtern und ungebildet. Mein Mann sagte damals zu mir: ‚Da du noch sehr jung bist ist es besser, wenn du erst mal nur zuhörst.‘ Später entschloss sich mein Mann, für mich einen Privatlehrer zu engagieren. Es war ein ‚entnazifizierter‘ Studienrat, der meine Allgemeinbildung merklich verbesserte und mich zusätzlich die englische Sprache lehrte.“ Nach den Jahren des Lernens entschloss sich die damals 19-Jährige, in die Gastronomie zu gehen. So kaufte Hein ten Hoff seiner Ehefrau das Restaurant „Saselbek“, das ihren Eltern gehörte und zum Verkauf stand. Als jüngste Gastonomin des Alstertals kamen große Pflichten hinzu. Mit Freude, Fleiß und harter Arbeit führte sie das Geschäft zwei Jahre. 1952 entschloss sich die junge Fa-

milie, in die Vereinigten Staaten auszuwandern. Hochschwanger und mit dem erstgeborenen Sohn auf dem Arm betraten sie amerikanischen Boden. Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten wollte Hein seine internationale Boxerkarriere aufbauen. Doch daraus wurde nichts: „Mein Mann kam nicht zu großen Kämpfen, weil die Boxergilde 70 Prozent der Gage vereinnahmen wollte.“ So kehrte die junge Mutter mit den Kindern schon bald zurück. Vater Hein folgte ein viertel Jahr später. Wieder in Deutschland bereitete er sich auf seinen letzten Boxkampf vor. Es ging gegen den späteren Weltmeister Ingemar Johansson aus Schweden – Hein ten Hoff musste eine herbe Niederlage einstecken und hängte den Boxsport an den Nagel. Für den Kampfsport zu alt wendet auch er sich der Gastronomie zu. „Wir führten in Bergstedt unsere Gastronomie ‚Shin Shin‘ weiter, die unter anderem mit einer Großküche 5000 Essen herstellte“, erinnert sich die Unternehmerin. In seiner Freizeit pflegte der ehemalige Boxer seine Vorliebe fürs Cessna-Fliegen und Reiten. Doch das Schicksal schlug erneut zu: „Auf unserem Bauernhof hielt sich Hein plötzlich an einem Ast unseres Apfelbaums fest und fiel zu Boden: Er litt mit 52 Jahren an

einer schweren Vereiterung der Stirnhöhlen. Sein Arzt riet ihm zu einem ruhigen Lebenswandel, woraufhin er seine berufliche Tätigkeit aufgab.“ 1971 entschloss sich das Paar, das Geschäft nicht mehr selbst zu betreiben. Zuerst wurde die Gastronomie dem damals 23-jährigen Sohn Dr. Hein ten Hoff Junior angeboten, der aufgrund seiner medizinischen Karriere dankend ablehnte. Da der jüngste Sohn Jack zu jung fürs Geschäft war, übernahm der Chefkoch Manfred Eymann für einige Jahre die Führung, bis sich das Ehepaar später dazu entschloss, es ganz zu verkaufen. Das Ehepaar zog aus dem strohbedeckten Bergstedter Haus aus und baute 1978 ein schönes Haus in Ohlstedt. Nach vielen glücklichen Jahren erkrankte Hein ten Hoff 1993 an Parkinson. Es war der Beginn einer schweren und langen Leidenszeit. Im Jahr 2003 verstarb Hein ten Hoff an seiner Krankheit. Über zehn Jahre pflegte Franziska ten Hoff ihren Mann liebevoll. 54 Jahre lang waren sie verheiratet. Den emotionalen Schmerz hätte die Witwe ohne den Beistand ihrer geschätzten Haushälterin Barbara, die seit zwanzig Jahren im Haus dient, nie überwunden. Heute hat die attraktive 78-Jäh-

„Wir waren 54 Jahre verheiratet.“

rige wieder neuen Lebensmut gefunden und genießt die Freude an ihren geliebten drei Enkelkinder und zwei Söhnen, auf die sie besonders stolz ist und hält sich durch Golfen, Spaziergänge in der Natur und eine jährliche Fastenkur fit. Durch das Bridgespielen mit ihren Alstertaler Freundinnen wie Shutter Gränert-Gundlach und Ursula Giercke hat sie vor fünf Jahren ihren neuen Lebenspartner kennen und lieben gelernt. Mit ihm hat sie ein neues Kapitel in ihrem Leben aufgeschlagen.

Jeannine Ehmsen



Alstertal-Magazin Society-Redakteurin Jeannine Ehmsen im Gespräch mit Franziska ten Hoff.



Fotos: Jeannine Ehmsen

RATHJENS
Garten- und Landschaftsbau GmbH



Wir machen Ihre
Gartenträume wahr!

Jetzt aktuell: Schnee- und Eisbeseitigung

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

HWB
GERMANY-Carport

Gartenhäuser
Nach Ihren Wünschen



In allen
Maßen!

Seit über 30 Jahren

Stabile Holzrahmenkonstruktion
Bitumenschindeleindeckung
Landhaustüren mit Echtglas
Verstellbare Drehfüsse zur
Gründung ohne Bodenkontakt

Holz-Wohn-Bau GmbH • Otto-Hahn-Strasse 1 A+B • 22946 Trittau
Tel. 0 41 54 / 47 77 • www.gartenhaus-hamburg.de

Intelligente Haustechnik

- Elektroarbeiten
- Beleuchtung
- Gebäude-Systemtechnik
- EDV-Netze
- Kommunikation
- Antennen-Anlagen
- E-Check

SOFORT-SERVICE • STÖRUNGSDIENST • REPARATUREN



GUHL
ELECTRONIC

Walter Guhl GmbH

Schulweg 30 a • 20259 Hamburg • Tel.: 040 - 401 80 90
Fax: 040 - 401 80 999 • info@guhl-etechn.de • www.guhl-etechn.de



**Kupferhof: Bald einzigartige Einrichtung
für schwerstbehinderte Kinder**

„Das Projekt ist mir eine
Herzens

**Die Betreuung eines schwerstbehinderten Kindes bedeutet
extreme Belastung, weiß Familienvater Steffen Schumann aus
eigener Erfahrung. Sein Schicksal brachte ihn gemeinsam mit
Frank Stangenberg dazu, aus dem Wohldorfer Kupferhof eine
Pflegeeinrichtung zu machen, die Familien entlastet.**



**Wollen mit einer Einrichtung Eltern
behinderter Kinder entlasten: Steffen
Schumann (r.) und Frank Stangenberg.**

Als Noah, das dritte Kind von Steffen Schumann, zur Welt kam, veränderte sich sein Leben und das seiner Familie mit einem Schlag. „Erst gegen Ende der Schwangerschaft deutete sich an, dass mit unserem Kleinen etwas nicht in Ordnung ist. Aber Genaueres wusste man nicht. So waren wir noch voller Hoffnung, dass es schon nicht so schlimm sein wird“, erinnert der Familienvater. Doch dann kam Noah mehrfach schwerstbehindert zur

Welt. Der Kleine leidet unter dem extrem seltenen Marshall-Smith-Syndrom. „Die Krankheit ist so unerforscht, dass die Ärzte gar nicht sagen konnten, wie lange er leben wird. Sie gingen von vielleicht einem, maximal zwei Jahren aus. „Viele Wochen lag unser Baby auf der Intensivstation und wir fragten uns immer wieder, weshalb und warum wir“, berichtet er. Im Gegensatz zu den ersten Prognosen ist Noah mittlerweile vier Jahre alt. „Er hat sich halt für das Leben entschieden, sagen wir immer.“ Welche enorme, alltägliche Belastung allerdings das Leben ihres behinderten Kindes für die gesamte Familie bedeuten sollte, das war ihnen anfangs gar nicht bewusst. „Ich hatte vorher eigentlich nie etwas mit behinderten Menschen zu tun. Und wenn ich im Fernsehen mal eine Reportage darüber sah, dachte ich mir nur, hoffentlich trifft mich dieses Schicksal nie.“ Aber von heute auf morgen hatte sich das gesamte



Ab Anfang 2010 wird der Kupferhof eine Betreuungseinrichtung für schwerstbehinderte Kinder, die Eltern entlastet: der Kupferhof in Wohldorf.

sache“

Leben im Hause Schumann drastisch geändert. „So piept nachts der Monitor, an dem Noah angeschlossen ist, manchmal sogar bis zu zehnmal. Jeder Ton bedeutet Angst, Aufstehen, Helfen und dann wieder einschlafen müssen. Auch am Tage benötigt der Kleine volle Aufmerksamkeit. Für die Geschwister hat man kaum noch Zeit und ein Urlaub ist auch nicht drin. Irgendwann ist man dann total ausgepowert und muss anpassen, dass daran nicht auch noch die Beziehung zerbricht“, erzählt er nachdenklich.

Familie Schumann hatte mehr oder weniger Glück im Unglück, dass sie Noah für einige Zeit im „Kinderhospiz Sternenbrücke“ unterbringen konnte. „Damals war er gerade mal ein halbes Jahr alt und man sprach bei ihm von einer lebenslimitierten Erkrankung. Eine harte Diagnose, aber so hatte er Anrecht auf einen der zwölf Plätze im einzigen Kinderhospiz Hamburgs. „So traurig die Situation war, bedeutete es für uns, dass wir endlich mal wieder durchatmen und neue Kraft schöpfen konnten.“

Frank Schumann kam die Idee, ein Heim zu errichten, in dem schwerstbehinderte Kinder, die nicht lebenslimitiert erkrankt sind, für einige Zeit betreut werden.

Obwohl es in Hamburg etwa 2.500 schwerbehinderte Kinder unter 15 gibt, existierte eine solche Einrichtung bisher nicht.

Zu diesem Zeitpunkt lernte Steffen Schumann Frank Stangenberg kennen, dessen Sohn ebenfalls schwerstbehindert ist, und entwickelte mit ihm die Idee weiter. Beim Joggen stieß er dann auf den Kupferhof. „Ich wusste sofort: Das ist der perfekte Ort.“ Zufälligerweise stand das Haus ein Vierteljahr später zum Verkauf. Mit Hilfe der Stiftung „Hamburger Lebenshilfe Heime“ wird der von Schumann und Stangenberg gegründete Verein „Hände für Kinder e.V.“ das Haus in Kürze kaufen. Ende des letzten Jahres konnte man sich auch mit der Sozialbehörde über die Finanzierung des laufenden Betriebes einigen und auch die GAL-Fraktion sicherte 500.000 Euro aus dem Sonderinvestitionsprogramm zu. Auch wenn man immer noch auf Spenden angewiesen ist, wird das Heim Anfang 2011 eröffnet. „Eine zusätzliche Belastung ist das Ganze für mich nicht“, erzählt Steffen Schumann, der hauptberuflich geschäftsführend in einer Vermögensgesellschaft arbeitet: „Das Projekt ist mir eine Herzenssache. Mal schauen, wo der Weg noch hinführt.“ *Christiane Kaufholt*

Ihr Herrensalon in Hummelsbüttel

„Haarpflege von Meisterhand“
in gepflegter Atmosphäre.

Bei telefonischer Anmeldung keine Wartezeit:
Meine Öffnungszeiten: Di. - Fr. 9 -12 Uhr + 14 -18 Uhr
Parkplätze direkt vor dem Haus.



Herwart Lutze • 22339 Hamburg • Steenbalken 18 • Tel. 5 38 56 85
Man sagt, es ist Hamburgs gemütlichster Herrensalon



Exklusive Maßanfertigung

Modebewusste Frauen, die einen perfekten, luxuriösen Stil bevorzugen, jedoch keine Idealmaße aufweisen können, sind häufig auf Maßgeschneidertes angewiesen. Mit viel Freude und stilsicherer Beratung nimmt sich Helga Hack solcher Kundinnen an. 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
Modedesign & Stilberatung

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

ellerbrock: Mit starken Partnern ins Wohnfühl-Jahrzehnt

Das junge Millennium hat viele Design-Innovationen in Bad und Küche hervorgebracht. In den kommenden Jahren wird es nun darum gehen, die Errungenschaften harmonisch in heimische Lebenswelten zu integrieren. Denn gerade in den ersten Monaten der neuen Dekade denken viele gern an Neuanfang oder Renovierung von Elementen, die zum wohnlichen Wohlgefühl intensiv beitragen: Küche und Bad!

Wer diesen frischen Wind einhauchen möchte, bekommt bei **ellerbrock** die nötige Inspiration: Der Showroom im stilwerk wartet beispielsweise auf mit der S1 von SieMatic – einer Küche voller Perfektion, Emotion und mit einem minimalistischen Design, das sich auf elegante Art nützlich macht. Die S1 erfüllt die Sehnsucht nach Sinn und Zweck. Und sie reflektiert die Lust auf Gemeinsamkeit, Unterhaltung und Genuss.

In den Niederlassungen in Duvenstedt und in der Wohnmeile Halstenbek findet sich modernste Küchenkultur, u.a. Produkte von Duravit. Der Firma, die mehr als 6.600 Badmöbel – allein über 1000

„Tonnen“ von Star Designer Philippe Starck – für den Burj Chalifa geliefert hat. Ihre PuraVida-Serie wird als Teil des deutschen Auftritts bei der EXPO 2010 in Shanghai ebenfalls für Aufsehen sorgen. Genau so viel Aufmerksamkeit verdienen die Großbraumdusche Easy-In und das Dampfbad von Repabad.

Durch jahrzehntelange Partnerschaften mit höchst renommierten Herstellern ist **ellerbrock Duvenstedt/Halstenbek/stilwerk** für die Metropolregion Hamburg stark aufgestellt. Zu den erstklassigen Produkten kommen die Erfahrung, die Flexibilität und die ausgeprägte Service-Mentalität des hervorragend geschulten Beratungspersonals, bei dem sich jeder Kunde ganz einfach in guten Händen fühlt: völlig entspannt und genauso, wie es sich jeder nach den Pannen und Krisen der Nuller-Jahre wünscht.

Adressen: **ellerbrock bad & küche**, Puckaffer Weg 4 (Duvenstedt), Tel.: 040 6 07 62-0/**ellerbrock bad & küche**, Gärtnerstraße 161 (Halstenbek), Tel.: 04101 51 67 35/**ellerbrock die küche**, Große Elbstraße 68 (stilwerk), Tel.: 040 38 08 64 70.



1. Bietet perfekten, funktionalen und modernen Minimalismus: die Küche S1 von SieMatic.



2. Ermöglicht entspanntes Wohlfühlen im Bad: die „Dampfdusche“ von Repabad.

Kommen Sie in unser Team!

Wir wachsen und suchen eine/n Mediaberater/in als Verkaufsprofi. Leistungsgerechte & attraktive Provisionen. Arbeiten im Mediensektor als freier Handelsvertreter (Anzeigen, TV, Internet). Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand.

Gefragt sind Engagement, Verkaufstalent und relevante Vorerfahrungen. Wir bieten ein sehr gutes Vertragsgebiet und Produkte, die fast 20 Jahre erfolgreich im Markt sind. Und natürlich ein nettes Team!



Beste Magazine für die schönste Stadt.

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

Einladung zur Modenschau

Am Donnerstag, dem 25. März können sich in Duvenstedt Interessierte auf der Modenschau von „be different“ und „Beate Rudloff Optik“ wieder über aktuelle Mode- und Brillentrends informieren. Wie immer findet sie vor der Boutique „be different“, **Poppenbütteler Chaussee 3**, statt.

„Die Mode bleibt auch weiterhin vielfältig“, sagt Britta Slawik von „be different“. „Lederjacken, leichter Strick in neuen Farben, Blazer mit betonter Schulter und Blumenkleider sind die ersten Frühjahrsboten. Wir zeigen Modelle u.a. von Tuzzi, Lola und Kalisson.“

„Die Sonnenbrille bleibt unverzichtbares Element eines modischen Outfits“, ergänzt Beate Rudloff. „Weiche, weibliche Formen prägen die Kollektionen von Jil Sander, CK und Rodenstock. Weiß und Creme



Aktuelle Trends gibt es auf der Modenschau in Duvenstedt.

lockern als Materialfarben das Bild auf. Retroformen wie die Metall Pilotenbrille oder die Pantobrille als Acetatrahmen in Oversize machen wieder Spaß. Wer Abwechslung im täglichen Brillenallerlei sucht, sollte sich die Kollektion DILEM/oxibis mit Wechseldesign ansehen.“

Veranstaltungen der Bücherhalle Alstertal



„Der König feiert seinen Geburtstag“: Bilder der Kinderbuchillustratorin Renate Müller werden in der Bücherhalle Alstertal zu sehen sein.

In der **Bücherhalle Alstertal**, Heegberg 22, werden auch in den kommenden Wochen wieder außerhalb des Bibliotheksalltags Aktionen geboten. Am 1. März findet, wie an jedem ersten Montag im Monat, zwischen 15 und 19 Uhr die kostenfreie **Weiterbildungsberatung** statt. Unabhängige Weiterbildungsberater von Weiterbildung Hamburg beantworten zu Qua-

lifikations- und Karrierefragen. Ab dem 8. März stellt außerdem die Illustratorin und Grundschullehrerin **Renate Müller** einige ihrer Werke vor. Die in Hamburg lebende Künstlerin hat bereits in mehreren Ausstellungen ihre Ölbilder, Holzschnitte und Aquarelle gezeigt. In der Bücherhalle Alstertal werden Illustrationen aus ihren Kinderbüchern zu sehen sein.

Musical Project: „Nicht wie bei Räubers“

Anfang dieses Jahres startete der **CVJM Oberalster** sein **Musical Project „Nicht wie bei Räubers“** von Ursula Marc. Vierzig Kinder proben seitdem jeden Dienstag mit viel Spaß und Engagement die Geschichte vom kleinen Tom, der in einer Räuberbande lebt und auf geheimnisvolle Weise eines Morgens in einem wunderbaren Schloss aufwacht. Zu sehen ist das Ergebnis des Schaffens – Musik, Tanz, Theater und selbstgebaute Kulissen – am Samstag, dem **27. Februar** um 17 Uhr in der Marktkirche Poppenbüttel, Poppenbüttler Markt 2 und am Sonntag, dem **28. Februar** um 17 Uhr Jubilatekirche Lemsahl, Madacker 5. Der Eintritt ist an beiden Tagen frei. Im Anschluss an das Musical Projekt gibt es verschiedene Gruppen im CVJM, in denen die erlebte Gemeinschaft weiter gepflegt werden kann.



Das Musical erzählt die Geschichte von Tom, der eines Tages in einem Schloss aufwacht.

LILLE TING

„skandinavisk varehus“

Wohn- Accessoires

Stoffe, Clogs

Mode für Klein u. Groß

Auf zum
Shopping!

Unsere neue Ware ist da.

Neue Öffnungszeiten:

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

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

Beratung
Planung
Ausführung
Kundendienst

muhs

Sanitärtechnik

Jörgen Muhs GmbH
Klempner- u. Installateurmeister

Seniorenbäder

Gasgerätewartung

Sanitärtechnik • Bauklempnerei
Gasheizung • Rohrleitungsbau
Bedachung

Poppenbüttler Bogen 9
22399 Hamburg
Tel. 606 60 49

Backshop B Boden

Poppenbüttler Hauptstraße 12 • 22399 Hamburg • Tel. 611 634 76 • Fax 611 634 78



8 Jahre Backshop Boden

Berliner Stück **88 Cent** (versch. Sorten)

Der etwas andere Backshop

Jetzt auch: **Schuhreparaturannahme**

Brot- und Backwaren • Biolandbrote/-brötchen • Zeitschriften • Zigaretten
Lotto und Toto • kalte und warme Getränke • Snacks • Eier, Butter, Milch, Eis
exklusiv im Großraum Hamburg: Bremer Kaffee u.v.m.

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 6.00-18.00 Uhr, Sa. und So.: 8.00-12.00 Uhr
Lotto-Aannahme: Mo.-Fr.: bis 20.00 Uhr, Sa.: bis 18.00 Uhr, So.: bis 12.00 Uhr

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

Profi für Aufstell- und Soundlösungen

Reparaturen • Beratung • Verkauf • Service • HiFi • Video • DVD • Sat-
Anlagen • Digital-TV • LCD-Flachbildschirme • NEC- Projektoren • DVB-T
Kabel digital • T-DSL • Digital Home Cinema-Komponenten

J. MELLE + SOHN

Elektro- u. Fernseh-Meisterbetrieb
Ihres Vertrauens • Meisterwerkstatt
Full-HD-TV-Profi

Poppenbüttler Hauptstraße 11
22399 Hamburg • Tel. 602 22 41

YAMAHA BOSE www.j-melle-sohn.de
Geöffnet: 8.30 - 13.00 Uhr und 14.15 - 18.30 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr





Zahnarztpraxis

Dr. Björn Schaus

- Zahnersatz auf Implantaten
- professionelle Zahnreinigung
- Individualprophylaxe
- Fissurenversiegelung
- Schienentherapie

Kritenbarg 7 / 2.Etage • HH-Poppenbüttel - gegenüber Kaufhof/ AEZ
Tel.: 602 47 07

Mittwoch-Sprechstunde ab 7.00 nach Terminvereinbarung

GOEBEL & HIRSCH RECHTSANWÄLTE



FAMILIENRECHT • ERBRECHT • ARBEITSRECHT



POPPENBÜTTLER HAUPTSTR. 13 • TEL. 606 79 226

WWW.ALSTERANWALT.DE

jirmann
Sonnenschutzsysteme
Inh. Matthias Englert

Ihr Rollladen- und Markisen-
Spezialist im Alstertal

Insektenschutz und Markisen jetzt zu Winterpreisen

Moorhof 11 • 22399 Hamburg - Poppenbüttel • Tel.: 040 - 724 20 37
Mo.-Fr. 9.00-12.30 + 13.30-18.00, Sa. 10.00-13.00 Uhr



Han

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

Tel.: 600 18 20

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



Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

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

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



Ein Stück Hotel auf
dem Weg ins Hotel:
„Die Lobby“ von
Silke Meyer.

Außergewöhnlich und sehenswert:

Kunst des

Seit 25 Jahren organisiert die **Poppenbüttlerin Christa Block** in ihrer Galerie im Elysée Ausstellungen mit **Malerei aus Norddeutschland** und sammelt mit ihrem Mann **Eugen Block** Kunst. Der größte Teil der Sammlung ist ständig in ihrem Hotel Grand Elysée zu sehen. Ab sofort gibt es einen Leitfaden, der Besuchern Werke näher bringt.

Leere Wände waren der Auslöser für den Start einer der größten Kunst-Privatsammlungen Hamburgs: der **Sammlung Block**, die rund 650 Werke umfasst – Gemälde, Skulpturen, Grafiken und Fotografien. „Beim Einrichten des Hotels schrien die kahlen Wände förmlich nach Kunst“, erklärt **Christa Block** lächelnd. Also suchte sie mit ihrem Mann **Eugen Block** passende Künstler aus, kauften deren Werke oder ließen von ihnen handsignierte Sonderauflagen für die Hotelzimmer und -flure anfertigen. Dabei legten die Hoteliers sich gegen den Trend auf gegenständliche Kunst aus der Region fest. „Wir sind leidenschaftliche und überzeugte Hamburger. Als wir uns mit der norddeutschen Kunst befassten, merkten wir sofort, dass die hiesigen Maler, kaum eine Lobby und kein Forum hatten, also ergab es sich für uns von ganz alleine, ihnen beides zu

bieten.“ Schnell war deswegen die Idee geboren, nicht nur ihre Bilder im Hotel an die Wände zu hängen, sondern ihnen auch Ausstellungsmöglichkeiten zu bieten. Die „Galerie im Elysée“ wurde aus der Taufe gehoben: als Präsentationsforum für Kunstschaffende aus Hamburg und den benachbarten Bundesländern. Aktuell läuft mit „Akte. Ansichtssache“ (bis 15.3.) die 115. Ausstellung! „Wir kaufen beinahe jedesmal bedeutende Exponate an, die uns gefallen. In den Jahren ist dadurch eine stattliche Sammlung entstanden“, freut sich **Christa Block**. 450 der gut 650 dabei zusammengetragenen Werke, darunter auch einige Skulpturen, sind im Hotel zu sehen. Zu den Schwerpunkten zählen Werke der Hamburger Sezessionisten und deren Nachfahren sowie Arbeiten der Vereinigung Norddeutscher Realisten. Er-



Zeigt neben Gemälden auch Skulpturen: Galeristin und Sammlerin Christa Block.

Nordens

gänzt wird die Sammlung durch etwa 50 Auftragsarbeiten, die sich thematisch mit dem Hotel an der Rothenbaumchaussee auseinandersetzen. Damit möglichst viele Hamburger einen Eindruck von der bilden-

den Kunst der Metropolregion Hamburg bekommen, soll der jetzt veröffentlichte Leitfaden interessierten Besuchern helfen, das Hauptwerk der Sammlung Block erschließen zu können.

Kai Wehl

Gegenstands-Kunst

Neben wechselnden Ausstellungen in der „Galerie Elysée“ sind im Hotel 450 Werke aus der Sammlung Block zu sehen (teils öffentlich). Jeden letzten Freitag im Monat gibt es von 16 -17.30 Uhr eine kostenlose Führung (Info unter Tel.: 41412-721, www.sammlung-block.de). Einen Überblick verschafft das Buch „Kunst im Grand Elysée – Sammlung Block“ auf 196 Seiten (inkl. 75 Farbbildungen). Es ist für 15 Euro im Hotel erhältlich.



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

GAST- UND KRANKENHAUS

WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

Würde und Geborgenheit – seit über 750 Jahren.

Im Alter unbelastet und zufrieden leben!

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

Hier fühlt man sich wohl – eben wie zu Hause!



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

Gast- und Krankenhaus · Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg

Telefon 040/60 68 94 -0

info@gast-und-krankenhaus.de

LORENZ • POULSEN • MAHRENHOLZ RECHTSANWÄLTE

Kai Lorenz^{1,2)}

- Arbeitsrecht
- Familienrecht
- Erbrecht

Kay Poulsen³⁾

- Baurecht
- Immobilienrecht
- Maklerrecht

Christian Verstege⁴⁾

- Mietrecht
- Immobilienrecht
- Straßenverkehrsrecht

Nico Franck⁴⁾

- Wohnungseigentumsrecht
- Vertragsrecht
- Versicherungsrecht

Hartwin Quistorf

- Arbeitsrecht
- Betriebsverfassungsrecht
- Kündigungsrecht

¹⁾ Fachanwalt für Arbeitsrecht

²⁾ Fachanwalt für Familienrecht

³⁾ Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

⁴⁾ Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Anzeige

Optimales Training, auch bei gesundheitlichen Problemen



Sie möchten Ihre Figur verbessern und sich vitaler fühlen. Dann hat der Frauen-Fitness-Club **sportsisters, Moorhof 2a**, ein Angebot. Werden Sie im März Mitglied, sparen Sie die Aufnahmegebühr und nehmen Sie zwei Freundinnen mit, die einen Monat lang gratis trainieren können.

Nur 2-3 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche reichen aus, um Erfolge zu erzielen. In kurzer Zeit werden die wichtigsten Muskelgruppen aktiviert, der Energiebedarf gesteigert und Sie nehmen ab. Zusätzlich wird Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Sie trainieren dabei an hydraulischen Geräten, die leicht zu bedienen sind. Zudem erstellen ausgebildete Ernährungsberater, Reha-, Gesundheits-, Leistungssport- und Cardiotrainer einen individuell geeigneten Fitnessplan und beraten Sie professionell. So sind Sie dort nicht nur optimal aufgehoben, um die Fitness zu verbessern, sondern auch bei Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen, Rückenproblemen und Osteoporose. Weitere Infos unter Tel.: 040/76 99 32 92 oder www.sport-sisters.de.



Alexander Otto weilt nachhaltig gebautes Bürogebäude ein. Der Eingangsbereich ist lichtdurchflutet.

Alexander Otto eröffnet neues Bürohaus für 650 ECE-Mitarbeiter

Mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach zur Stromerzeugung weihte die ECE ihr supermodernes Bürohaus ein. Auch Prominenz war gekommen. Die ECE, Europas Marktführerin im Shopping-Center-Bereich, hat am Dienstag am Sitz ihrer Europazentrale in Hamburg-Poppenbüttel ein neues, modernes Bürohaus eingeweiht. 40 Millionen Euro wurden in den Neubau investiert.

„Für den Standort Hamburg bringt diese Investition eine nachhaltige wirtschaftliche Stärkung“, sagte Hamburgs Finanzsenator Dr. Michael Freytag bei der Eröffnungsfeier.

Auf rund 20.000 qm Fläche, verteilt auf sieben Geschosse, bietet das Gebäude Platz für rund 650 Mitarbeiter. Hamburgs Oberbaudirektor Prof. Jörn Walter lobte den transparenten und großzügigen Gebäudeentwurf, der aus einem ECE-internen Architektenwettbewerb hervorgegangen war. „Die moderne und klare Gestaltung unserer neuen Firmenzentrale wird den lebendigen Campus-Charakter am Alster-Einkaufszentrum noch weiter stärken“, sagte Alexander Otto, Geschäftsführungsvorsitzender der ECE.

Ein architektonisches Highlight des neuen Bürohauses ist ein glasüberdachtes, lichtdurchflutetes Atrium, an das sich moderne

Konferenz- und Ausstellungsflächen anschließen.

Auch der Klimaschutz ist berücksichtigt: Auf dem Dach der neuen ECE-Firmenzentrale steht eine 20-Kilowatt-Photovoltaikanlage zur Stromerzeugung. Die mit dieser Anlage erzeugte Stromleistung von jährlich 16.000 Kilowattstunden wird in das Netz eingespeist.

Eine Zertifizierung des neuen Bürogebäudes durch die Deutsche Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB) ist geplant. Darüber hinaus wird die ECE-Firmenzentrale mit Naturstrom aus skandinavischen Wasserkraftwerken versorgt. Dieser Ökostrom von Vattenfall ist mit dem anerkannten Gütesiegel „ok-power“ vom Verein „EnergieVision“ zertifiziert. Durch die Solaranlage und den Ökostrom lässt sich eine CO₂-Emission von rund 800 Tonnen im Jahr vermeiden.

Die Poppenbüttler ECE wurde von Werner Otto (Vater von Alexander) gegründet und entwickelt, plant, realisiert, vermietet und managt seit 1965 große Gewerbeimmobilien in den Sparten Shopping, Office, Traffic und Industries.

Mit 114 Einkaufszentren im Management und Aktivitäten in 13 Ländern ist das Unternehmen europäische Marktführerin im Shopping-Center-Bereich.

NEUERÖFFNUNG

Monatlich wechselnde Trend-Kollektionen

für Damen und Herren, u.a. in Soja-Lycra Fasern

Eine qualifizierte, herzliche und zuverlässige Beratung bei einem Glas Prosecco oder einem wundervollen Kaffee stehen bei uns an erster Stelle!

„Your Shopping“ – nach Feierabend oder stressigem Arbeitstag zu Hause oder ganz in Ruhe im „ANREITZ“ die neueste Kollektion genießen!

Unsere Labels: KD12, Herrlicher, Vanzetti, Hüftgold, Tokyo Jane, Henriette Steffensen, und... ab Sommer: Cream, DEPT und Cher

ANREITZ
YOUR FASHION

Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 9.30 - 19.30 Uhr



Moorhof 5 | Hamburg-Poppenbüttel
Tel. 040-6068 2625 | E-Mail: store@an-reitz.de
www.an-reitz.de



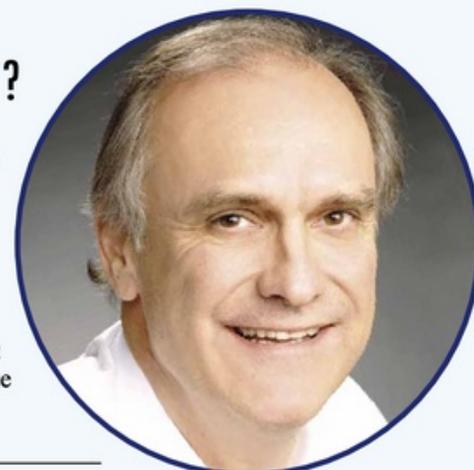
Anzeigen

Expertentipp von Zahnarzt Dr. Stephan Sinn

Welches ist die beste Zahnpasta, Zahnbürste, Mundspüllösung ?

Prophylaxeartikel stellen weltweit einen mehrere hundert Milliarden US-Dollar schweren Markt dar, der nicht immer einwandfrei beworben wird. Die häufig gestellte Patientenfrage nach der „besten“ Zahnpasta kann einfach beantwortet werden: Im Prinzip egal, Hauptsache sie ist fluoridhaltig. Die Überlegenheit von Aminfluoriden (Elmex) gegenüber Natriumfluorid ist nicht sicher nachgewiesen. Thema Zahnbürsten: Handzahnbürsten sind elektrischen bei richtiger Putztechnik ebenbürtig. Elektrische Zahnbürsten bieten jedoch für Patienten mit eingeschränkter Ausdauer

und/oder Geschicklichkeit große Vorteile. Von Mundduschen ist dagegen eher abzuraten, da in fast 40 Prozent der Fälle eine bakteriämische Streuung auftritt. Chemische Plaquekontrolle macht nur in Verbindung mit mechanischer Zahnreinigung (Zähneputzen) Sinn, dabei entfaltet zum Beispiel der Wirkstoff Triclosan antibakterielle Wirksamkeit. In Verbindung mit Zähneputzen sind auch gebrauchsfertige Präparate wie Meridol oder Listerine empfehlenswert.



Internistisch-neurologische Praxis im Ärztehaus am AEZ
 Akademische Lehrpraxis der Universität Hamburg, DIN EN ISO 9001 zertifiziert

**Priv. Doz. Dr. M. Bökmann, Dr. Ch. Eysel
 Dr. E. Leue, Dr. M. A. Vössing**

**Für unser Team suchen wir
 flexible medizinische Fachangestellte!**

Heegbarg 10 • 22391 Hamburg • Tel.: 040-602 4066
www.dr-boekmann.de

Zahnarzt und Zahntechniker
Dr. Stephan Sinn

Karies-Laser-Diagnostik
 Keramische Kronen + Inlays
ohne Abdruck!!!
 Parodontitis-Therapie
 Prophylaxe

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

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

Bohren? Nein. Danke!®

Endodontie / Wurzelbehandlung
 Funktions- und Schlenentherapie
 Parodontose / Zahnerhaltungstherapie
 Vollnarkose / Sedierung
 Individual-Prophylaxe

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

Montag 08:00-13:00 15:00-19:00
 Dienstag 08:00-13:00 15:00-19:00
 Mittwoch 08:00-14:00 14:00-18:00
 Donnerstag 08:00-13:00 14:00-19:00
 Freitag 08:00-14:00 14:00-17:00

Offizielles Mitglied
 www.alstertalmed.de

COIFFEUR-TOPADRESSE
 IN HAMBURG

Nea bei uns im Team:
 Sandra Seemann

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

SYLVIA SCHACHT

HEEGBARG 6
 22391 HAMBURG
 TEL.: 611 929 56
WWW.SYLVIASCHACHT.DE
 MO. GESCHLOSSEN
 DI. - FR. 9.30 - 19.00 UHR
 SA. 9.30 - 16.00 UHR

GESCHÄFTSHÄUSER RUND UMS AEZ



Anzeigen

Expertentipp von Dr. med. dent. Hans Hero Heeren

Möglichkeiten des Lasereinsatzes in der Zahnheilkunde



In der Zahnheilkunde werden seit einigen Jahren Laser zur Behandlung verschiedenster Erkrankungen eingesetzt. Besonders geeignet ist die Lasermethode im Bereich der Weichteilchirurgie (z.B. Paradontalbehandlungen), aber sie kann auch begrenzt bei der Behandlung von Zahnhartsubstanzen (z.B. bei Interdentalkaries) eingesetzt werden. Mit der Lasermethode wird eine schnelle und komplikationsfreie Abheilung mit geringem Nachblutungsrisiko bewirkt. So ergeben sich nicht nur geringere Schwellungen, auch das

Risiko von anderen postoperativen Beschwerden wird herabgesetzt. Mit Hilfe einer solchen blutarmen Laserbehandlung können auch Aphten und Herpes behandelt werden. Beide Erkrankungen sollten sich allerdings möglichst im Anfangsstadium befinden. In der Regel wird nach dem Eingriff eine sofortige Schmerzfreiheit erzielt und die Aphte bzw. der Herpes heilt vollständig ab. Das gesamte Spektrum der Einsatzmöglichkeit von Lasern ist natürlich noch viel breiter. Am besten Sie lassen sich von einem geeigneten Zahnarzt über die Behandlungsmethoden im Einzelnen beraten.

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

OHNE LASER

Beratungsgespräch
040 / 69 70 55 14

IPL SYSTEM - EPILUX

Dauerhafte Haarentfernung

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

Heegbar 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probebehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM



Implantologie

Borsay Hamburg

Mit Sicherheit zu festen Zähnen

- ✓ Sicherheit durch über 30 Jahre Berufserfahrung
- ✓ Schonende Behandlung mit 4 hochmodernen Spezial-Dentallasern
- ✓ Alles in einer Hand. Eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis



Prof. Invitado 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: Heegbar 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • www.borsay.com

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



Neu!

ALSTER TV



Anzeigen

Expertentipp von Martin J. Järvinen

Erkältungen natürlich behandeln

Wie in jedem Winter hört man wieder überall ein Niesen und Schnäuzen. Unzählige Taschentücher werden verbraucht. Ursache der Erkältungskrankheiten sind meist Viren, welche durch Tröpfchenkontakt übertragen werden. Treffen diese auf eine geschwächte Immunabwehr, etwa durch Auskühlung, aber auch Überhitzung, Stress oder weitere Erkrankungen, können sie sich optimal verbreiten. Je nach Art der Viren wird so aus einem Schnupfen schnell eine handfeste Erkältung oder auch ein grippaler Infekt mit Fieber. Vorbeugende Maßnahmen bringen häufig einen großen Nutzen: Ausreichende Bewegung an der frischen Luft, frisches Obst und Gemüse als Vitaminträger, Abschluss des morgendlichen Duschens mit einem kurzen, aktivierenden kalten Wasserstrahl. Ist die Erkäl-

tung bereits eingetreten, helfen Maßnahmen wie ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Erkältungstees (Eibischwurzel, Isländisch Moos, Thymian, Spitzwegerich, Süßholzwurzel, Salbei u.a.), Salben/Öle (Anis, Fenchel, Eukalyptus, Campher, Minze, u.a.), Bäder (Eukalyptus-, Fichtennadel-, Kiefernadel-, Pfefferminz-, Minzöl, Campher, Menthol, jeweils mit Milch oder Kaffeesahne emulgiert, dem Badewasser zugegeben). Bei Halsschmerz kann Gurgeln mit einigen Tropfen Teebaumöl auf ein Glas Wasser und Fenchelhonig (3x1 EL täglich) hilfreich sein. Individuelle Unverträglichkeiten sollten jedoch auch hier berücksichtigt werden.



**Augendiagnostik
Zentrum**



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE





**KONTAKTLINSEN, BEAUTYBEHANDLUNGEN,
LASIK, SEHSCHULE, CHIRURGIE, VORSORGE,
SPEZIELLE PRIVATSPRECHSTUNDE**

WWW.AUGENARZT-OTTO.DE

HEEGBARG 2 · 22391 HAMBURG
(DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF
POPPENBÜTTEL)
TEL. 040/53 04 88 77
PRAXIS@AUGENARZT-OTTO.DE




DR. HANS HERO HEEREN DR. KLAUS KÜBERLING

 **ZAHNÄRZTE** 

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKT: IMPLANTOLOGIE

BESONDERE LEISTUNGEN:
IMPLANTOLOGIE, LASERBEHANDLUNG (CHIRURGIE), PROFESSIONELLE
ZAHNREINIGUNG, INDIVIDUALPROPHYLAXE, FISSURENVERSIEGELUNG,
BLEACHING (ZAHNAUFHELLUNG), GEBISSSCHUTZ FÜR SPORTLER,
KNIRSCHER-SCHIENE, FUNKTIONSANALYSE, PRAXISLABOR

**HEEGBARG 10A, 22391 HAMBURG (POPPENBÜTTEL)
ÄRZTEHAUS GEGENÜBER DEM AEZ
TEL. 040 / 606 27 77**



Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal
MARTIN J. JÄRVINEN

Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie
Schlafdiagnostik, Innere Medizin, Akupunktur
Tel. 819 717 44 privatpraxis-alstertal.de

**Husten?
Atemnot?
Schnarchen?**

*Wir nehmen uns
Zeit für Sie.*

Heegbarg 16
(gegenüber AEZ)
22391 Hamburg

GESCHÄFTSHÄUSER RUND UMS AEZ



Anzeigen

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

Dauerhafte, innovative Haarentfernung für Sportler

Für viele Menschen ist starke Körperbehaarung nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern sie gilt in unserem Kulturkreis als unästhetisch und unattraktiv. Betroffene hören im Extremfall zum Beispiel auf, Sport zu treiben, denn in kurzer Sportbekleidung ist man oftmals besonders vielen Blicken ausgesetzt und somit psychisch massiv unter Druck gesetzt. Im Sportbereich wird vermehrt auch normale Behaarung radikal entfernt: Während Leistungssportler im Radfahr- oder Schwimmbereich wissen, dass jedes Haar stört, wenn es um die Optimierung der Geschwindigkeit geht, rasieren sich Freizeitsportler alle paar Tage meist aus rein ästhetischen Gründen. Achseln, Intimzonen und Beine, gefolgt von unerwünschter Rückenbehaarung, aber auch Barthaarentfernung stehen ganz oben auf der Behandlungsliste. Für eine kurzzeitige Haarentfernung wird rasiert, gezupft oder regelmäßig mit Heiß-/ Kalt-Wachs epiliiert. Die Haut wird dadurch intensiv gereizt. Durch das oftmalige Rasieren wird das Haar sichtbar und spürbar stärker. Eine dauerhafte, schnelle und schonende

Haarentfernung wäre eine wünschenswerte Lösung, und die kann mit der IPL-Technologie erreicht werden. EPILUX II repräsentiert die neueste Generation von IPL (Intensed-Pulsed-Light)-Systemen, die ein sichtbares Breitband-Lichtspektrum zur Haarentfernung und Hautverjüngung verwenden. Die weltweit einzigartige Dual-Mode-Filtering-Technologie sorgt dabei für absolut sichere, hautschonende und vor allem herausragend erfolgreiche Behandlungen. Wirksamkeit wie auch Sicherheit der Behandlungen mit EPILUX wurden übrigens durch eine Vielzahl internationaler klinischer Studien an Universitäts- und Fachkliniken nachgewiesen. Darüber hinaus ist die EPILUX SP sowohl nach ECC Medical Device Directive zertifiziert, als auch durch die zuständige oberste Kontrollbehörde der USA, die FDA (Food and Drug Administration) zugelassen. Eine derartige Haarentfernung sollte man allerdings von einem Experten durchführen lassen.



Expertentipp von Holger Liß, Leiter des Nachhilfe-Instituts ABACUS

Zeugnissorgen?

„...das Leben ist hart und ungerecht, vor allem in der Schule“, wird so mancher Schüler nach der Verteilung der Zwischenzeugnisse empfinden. In gewisser Weise stimmt dies auch, denn für viele ist der Stress um gute Noten in der Schule ermüdend und demotivierend. So mancher ist diesem Druck nicht gewachsen – ob es nun um die Vorbereitung für die nächste Mathearbeit, um die Anwendung der englischen Grammatik in Lückentexten oder Ausdruck und Inhalt im Deutsch-Aufsatz geht. Für etliche Schülerinnen und Schüler

fängt das Schuljahr erst jetzt richtig an, denn sie wissen, ab sofort müssen Noten in Hausaufgaben, in den mündlichen Leistungen stimmen, sonst ist das Erreichen des Klassenziels in Gefahr. Wichtig ist, diese Problematik früh zu erkennen und Abhilfe zu schaffen. Eine gezielte Nachhilfe kann da entscheidend helfen, schnell den Anschluss zu finden. Dabei ist es am besten, wenn der Schüler einzeln betreut wird, denn so lassen sich individuelle Lücken besser schließen. Besonders günstig ist es, wenn der Unterricht in den eigenen vier Wänden stattfindet. Erstens ist das vertrauter, zweitens können so auch die Eltern die Lernfortschritte begleiten.



AUGENARZTPRAXIS 

Übernahme der Praxis von Dr. Wilke
Sprechzeiten: Mo.-Do. 9-12 Uhr, Fr. 9-14 Uhr
Mo.+Do. 15-18 Uhr
Und nach Vereinbarung

M. Tange
040-602 0 344

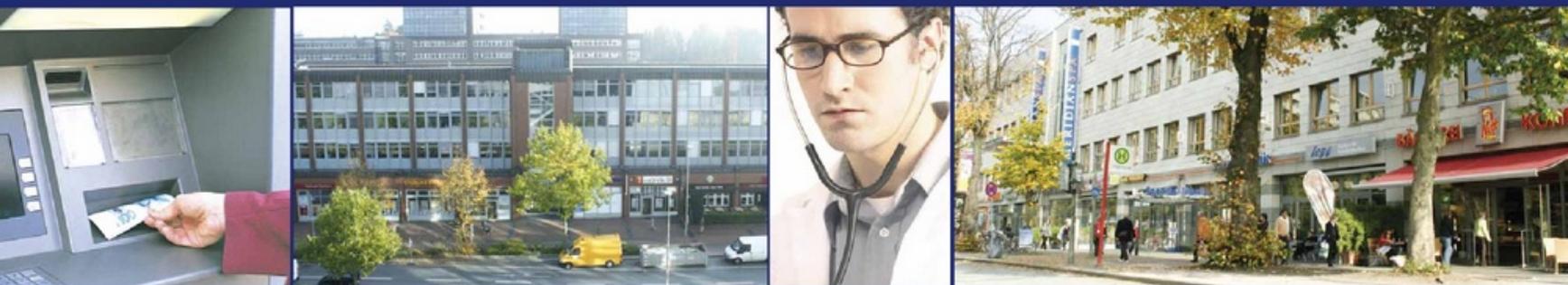
Wir sind umgezogen
Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration, Diabetes
Lasereingriffe, ambulante Operationen, LASIK
Sehschule, Kontaktlinsenanpassung
Heegberg 21 - 22391 Hamburg

MEDICAL BEAUTY ELININA

**Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung
& ästhetische Hautbehandlung**

Stormarnplatz 1 • 22393 Hamburg • Telefon: 040 - 600 49 849
mail@elinina.de • www.elinina.de



Anzeigen

Expertentipp von Dr. med. Beate Steinhorst, Fachärztin für Augenheilkunde im Augenlaser-Centrum nice eyes one

Hilfe bei Hornhautwölbung

Ein Keratokonus, also eine Vorwölbung der Hornhaut, beginnt typischerweise in der Pubertät. Bei 20% der Betroffenen schreitet er so weit voran, dass eine Hornhauttransplantation durchgeführt werden muss. Eine solche wird aber in der Regel erst dann notwendig, wenn alle anderen Behandlungsmaßnahmen nicht zum Ziel geführt haben. Gute Erfolgsaussichten haben Patienten, an denen eine Kollagenvernetzung mit Riboflavin und UVA durchgeführt wurde. Ziel einer solchen Behandlung ist es, die Vernetzungen zwischen den Kollagenmolekülen der Hornhaut zu verbessern, um ihr mehr Stabilität zu geben. Ein solcher Eingriff kann ambulant durchgeführt werden. Dem Patienten wird Riboflavin auf die Hornhaut getropft, bis es vom gesamten Auge aufgenommen ist, dann wird die Hornhaut 30 Minuten mit UVA-Licht bestrahlt. Dieser Eingriff ist vollkommen schmerzfrei, da der Patient

währenddessen mit speziellen Augentropfen betäubt wird. Nach der Behandlung wird zum Schutz eine weiche Kontaktlinse auf die Hornhaut gesetzt. Dann kann es für 12-24 Stunden zu Schmerzen kommen, die aber mit Medikamenten gelindert werden können. Nach drei Monaten kann man dann mit einem endgültigen Ergebnis rechnen. Seit 1998 wird diese Behandlungsmethode angewandt; es ist sehr wahrscheinlich, dass die Hornhautmoleküle sich tatsächlich vernetzen und der Keratokonus nicht mehr fortschreitet. In vielen Fällen reduzierte sich die irreguläre Krümmung sogar. Falls die Resultate nicht den Wünschen entsprechen, können operative Behandlungsmethoden danach immer noch durchgeführt werden.



Einzelnachhilfe zu Hause
Infratest: GUT (1,8)
 Bundesw. Elternbefragung 2007

Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen

ABACUS
 abacus-nachhilfe.de

seit über 10 Jahren in HH und Umgebung
 68 13 70 / 60 76 16 83



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

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



Augenlasern
 ab 950 € pro Auge

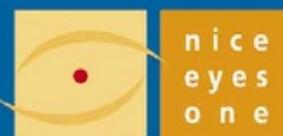


nice-eyes-one.de

Infoabende unter nice-eyes-one.de

Tel. 040 - 611 826 07

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg



neu

AMAYĀNA face & body

Anzeige

„Natürliche Pflege, die berührt“ – das ist die neue Pflegelinie **AMAYĀNA face & body**, die von Kosmetikexperten exklusiv für **MeridianSpa** entwickelt worden ist.

Die zwölf Produkte kombinieren die Pflegewirkung aus Extrakten der Natur mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Neben dem Schönheitselixier Dang Gui, einer Wurzel, die seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Kosmetikindustrie geschätzt wird, kommt in den Produkten auch das Perlenprotein-Extrakt Conchiolin zum Einsatz. Dies hält nicht nur die Perle in der Auster zusammen, sondern wirkt auch gegen Hautalterung, da es die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder auffüllt. Die Produktpalette dieser einzigartigen Pflegeserie beinhaltet Reinigung, reichhaltige Gesichtscremes, Masken und Ampullen sowie Peelings, Öle und Lotions für den Körper. Zudem sind alle Produkte frei von Mineralölen, tierischen Inhaltsstoffen und Farbstoffen und somit auch wunderbar für die empfindliche Haut geeignet.

Sämtliche Produkte sind im **AMAYĀNA** des **MeridianSpa Alstertal** erhältlich, wo man auch in den Genuss der neuen Anwendungen von **AMAYĀNA face & body** kommen kann. Inspiriert von Asien, fließen in die vier Schönheitsbehandlungen traditionelle Massageformen ein, die mit der Wirkkraft der Produkte kombiniert werden. So sind einzigartige Behandlungen für Gesicht und Körper entstanden, die schön pflegen und für Entspannung sorgen.

AMAYĀNA face & body – die neue

Pflegelinie

von MeridianSpa

Lassen Sie sich verwöhnen!

AMAYĀNA face & body – jetzt im MeridianSpa Alstertal kennen lernen.

Weitere Informationen und Buchung im MeridianSpa Alstertal: Fon 040/ 65 89-14 50 und auf www.meridianspa.de.





Anzeigen

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

Sichtbare Qualität durch Zertifizierung von Arztpraxen

Qualität in einer Arztpraxis ist erlebbar: davon kann jeder Patient und Praxisbesucher im positiven wie im negativen Sinn berichten. Qualität sollte aber auch sichtbar gemacht werden und vor allem durch ein Zertifikat nachweisbar sein. Qualität sollte nicht zufällig entstehen, sondern durch standardisierte Abläufe und ein sinnvolles Selbstkontrollsystem gesichert werden. Noch ist die Zertifizierung für niedergelassene Ärzte eine freiwillige Maßnahme. Hygienemaßnahmen und Behandlungsrichtlinien liegen bisher in der Hand des einzelnen Arztes und werden weder von den Behörden noch von den Krankenversicherungen regelmäßig überprüft. Die Honorierung der einzelnen Praxen ist unabhängig vom Hygiene- und Leistungsniveau. Das könnte sich jedoch bald ändern, wenn die Empfeh-

lung der Gesundheitsministerkonferenz gesetzlich verankert wird. Die Zertifizierung nach einer Qualitätsnorm bedeutet, dass ein externer, unabhängiger und neutraler Dienstleister nach der vom Auftraggeber gewählten Norm prüft, ob die selbst gegebenen Standards eingehalten werden. Die bekannteste Zertifizierung im Gesundheitswesen ist die ISO-Zertifizierung (seit 01.01.2001 nach der DIN EN ISO 9001:2000). Zertifizierte Arztpraxen berichten, dass sich der Aufwand einer Zertifizierung immer lohnt. Vor allem werden Schwachpunkte, die schon im Interesse der Patienten korrigiert werden sollten, sehr schnell offenkundig.



 <p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Norbert J. J. Bock Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Kritenbarg 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 Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	 <p>Physiotherapeutin Marett Carstensen Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	 <p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegbarg 4 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegbarg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	 <p>Zahnärzte und Prophylaxepraxis Dr. Matthias Engeln Sven Schomaker Heegbarg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegbarg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	 <p>Zahnärzte Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappesz Dr. Kathrin S. Peters Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51</p>	 <p>www.alstertalmed.de</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegbarg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	 <p>Facharzt für Urologie Dr. Stefan Lohmann Heegbarg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	
 <p>Logopädin Merja Mikkola Heegbarg 4 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	 <p>Facharzt für Augenheilkunde Andreas Otto Heegbarg 2 Telefon: 040 - 63 04 88 77</p>	 <p>Fachärzte für HNO Dr. Volker Rennert Dr. Rudolf Rüter, Claudia Pyttlik Heegbarg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	 <p>Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegbarg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegbarg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>	 <p>Facharzt für Innere Medizin, Onkologie und Hämatologie Dr. Thomas Alexander Walter Heegbarg 8 Telefon: 040 - 41 91 05 85</p>

Ihr Gesundheitsnetzwerk in Hamburg/Poppenbüttel

Besuchen Sie uns in unseren
Praxen oder im Internet unter

www.AlstertalMed.de

damit Sie rundum gut versorgt sind

... für Hamburg!



Mit Sicherheit gut umsorgt

HÄUSLICHE PFLEGE • HILFEN IM HAUSHALT
HAUSNOTRUF • CAFÉ FREIRAUM

Sozialstation
Sasel / Walddörfer

Waldweg 17

☎ (040) 52 59 77 32

www.asb-hamburg.de



ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

bassetti

Die neue Kollektion
erleben!



KOMPETENZ SEIT 1924
benke

Am Saseler Markt Waldweg 2-6 22393 Hamburg Tel.040-6017985

Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

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

Schwerter, Söl

Mit dem Begriff „LARP“ können viele nichts anfangen. Andere denken dabei an mittelalterlich gekleidete Freaks, die mitten im Wald „Herr der Ringe“ spielen. Doch hinter dem Hobby steckt viel mehr.

„Ich bin ein Halbfel“, sagt der zwölfjährige Saseler Marius Saeger, „und LARP spiele ich seit elf Monaten. Es ist für mich das Hobby, was sonst für viele Jungs meines Alters Fußballspielen ist.“

LARP ist, verkürzt gesagt, ein Live-Rollenspiel (Live-Action Role Play) in einer Fantasiewelt. „Man kämpft nach strikten Regeln, durch die sich keiner verletzen kann, in einer vorgeschriebenen Geschichte gegen Gegner“, erklären Steffen und Jonas. Ersterer stammt wie Marius aus Sasel, letzterer ist Lemsahl-Mellingstedter. „Aber man kann auch selber seinen eigenen Teil zur Geschichte beitragen und sie auch ein bisschen verändern. Man ist quasi Teil einer Geschichte.“

Um LARP zu spielen, erstellt man sich wie bei einem Computerspiel seinen eigenen Charakter. Beim Fantasy-LARP kann das z.B. ein hundert Jahre

alter Zwerg aus Moria sein, in einer Mittelalter-LARP-Gruppe dagegen genauso gut ein junger Mönch auf Reisen. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt, es kommt lediglich darauf an, die Geschichte, die Eigenschaften und die Wesensart seines Charakters so gut wie möglich auszuspielen.

Sehr alt ist dieses Hobby noch nicht, erst seit Anfang der 90er-Jahre werden in deutschsprachigen Gebieten regelmäßig Live-Rollenspiele veranstaltet. Die Anzahl der LARPenden ist jedoch seit den Anfängen stark gestiegen, laut Statistik gab es im Jahr 2009 schon ca. 750 in Deutschland stattfindende Live-Rollenspiel-Veranstaltungen. Eine solche „Con“ (für „Convention“) dauert in der Regel von mehreren Stunden bis zu mehreren Tagen.

Zum realistischen Ausspielen seiner Rolle gehören natürlich

Elfenhaft: Alstertal-Magazin-Praktikantin Janika Saeger hat in Wirklichkeit keine spitzen Ohren.

dner, Fantasie

Sieht gefährlicher aus, als es ist: Wie hier bei den Ostwindern tragen LARPer ihre Schaukämpfe in der Regel mit Polsterwaffen aus.



nicht nur gute Darstellungen, sondern auch die richtige Ausstattung. Als moderner LARPer hat man Glück: Während in den Neunzigern Waffen und Gewandung größtenteils selbst gefertigt wurden, gibt es heute eine große Anzahl einschlägiger Shops. Am meisten erworben werden Waffen. „Anfänger kaufen sich eigentlich zuerst ein Schwert“, meint ein Hamburger LARPer. „Das ist Basis für alles andere.“ Allerdings besteht das klassische LARP-Schwert nicht aus Stahl, sondern meist aus einem Kern aus Glasfaser mit einer festen Schaumstoffverkleidung. Diese Waffenart wird „Polsterwaffe“ genannt. Auch in Hamburg finden regelmäßig Konvente statt: So sind z.B. im Volksdorfer Wald die Ostwinder bei ihrem Waffentra-

ning anzutreffen und in Bergedorf die Dreichenlarp-Gruppe auf ihren Minderjährigen-Cons. Man könne mal ein Wochenende abschalten, meint ein erwachsener LARPer, einfach das Medienzeitalter einmal hinter sich lassen. „Man kann es eigentlich gar nicht beschreiben“, sagt Jonas. „Eigentlich findet's jeder, der mal anfängt, total lustig und möchte es immer wieder machen. Auch wenn es erst mal suspekt klingt.“ Was ja fast zum Mitmachen anregen könnte...*Janika Saeger*



Saseler Markt-Apotheke

Inhaber: Christoph Jarchow

Cholesterin- und Blut-Zucker-Messwochen

vom **16. bis 31. März 2010**

Wir bestimmen sieben Werte (Gesamtcholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, Glukose, VLDL, und Risikofaktor)

nur **14,- €**

Terminvereinbarung erbeten

Saseler Markt 12 b / Ecke Waldweg • 22393 Hamburg • Tel.: 601 80 20
www.Saselermarkt-Apotheke.de QMS-zertifiziert



droste

markisen | rollläden | jalousien | terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rollladen- und
Sonnenschutz-
techniker-
Handwerk



Vertrauen durch Erfahrung!

- Sanitärarbeiten
- Heizungsanlagen
- Badmodernisierung
- Solaranlagen
- Kundenservice
- Dach-/Klempnerarbeiten

Fricke Sanitärtechnik • Berner Weg 35 • D - 22393 Hamburg
Tel. 0 40 - 600 11 40 • Fax 0 40 - 60 01 14 11
www.fricke-sanitaertechnik.de

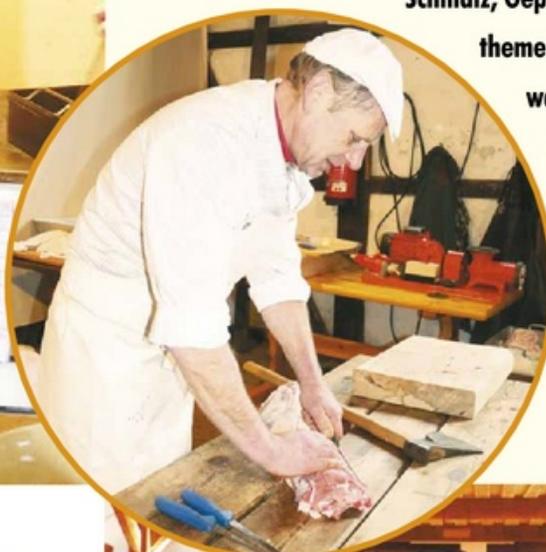
Jessica Läufer zeigte im Backhaus allen Interessierten wie, man Fleisch pökelt, Schmalz herstellt und Wurst einkocht.



Gewerketag im Museumsdorf Volksdorf

Schnappschüsse vom Schlachtfest

Im Museumsdorf Volksdorf ging es im Februar um die Wurst: Die professionelle Zerteilung eines Schweines, die Herstellung von Schmalz, Gepökeltem sowie Wurst und themenbezogene Ausstellungen waren nur einige von vielen Schwerpunkten, die gezeigt wurden. Das Alstertal-Magazin war dabei und hat ein paar Momente für Sie festgehalten.



Im gemütlichen Wagnerhof gab es für die Gäste zur Stärkung deftige Schweineereien wie Sauerkraut mit Kassler und Grützwurst oder leckere Wurststeller.



Museumswart Egbert Läufer (l.) und Torsten Strackhaar assistierten Schlachter Udo Griesmann (Foto oben) beim professionellen Zerteilen eines Schweines.



WILLY J. ROHDE GmbH
Meisterbetrieb und Innungsmitglied

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

Blinde Fenster?

Isolierglas-Sanierung ohne Glastausch

www.glas-rohde.de • Tel. 0 40 / 6 03 76 51



ROLF KAPPLER
EINBRUCHSCHUTZ



- 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

Das Amateurtheater Duvenstedt präsentiert sein neues Stück



Peter Quade, Heidi Heinze und Hans-Hinrich Jürjens (v.l.) in „Jonny de Drütte“.

Das **Amateurtheater Duvenstedt** spielt noch bis zum 7. März im Max Kramp Haus, Duvenstedter Markt 8, das Stück „**Jonny de Drütte**“ – ein plattdeutscher Schwank von Konrad Hansen (Regie: Ulrike Raeder). Die Geschichte der Seemannsfamilie Lührs, die eine kleine Pension betreibt und in der Tradition großgeschrieben wird. Dazu gehört zum einen, dass alle männlichen Nachfahren den Vornamen „Jonny“ tragen, zum anderen, dass diese mit einer unerklärlichen Anziehungskraft gegenüber der Damenwelt ausgestattet wurden! Zumindest Jonny I und II, leider aber nicht der schüchterne Jonny III, der völlig aus der Art zu schlagen scheint. Und dann ist

da ja noch Betty Lührs, Gattin von Jonny dem II., die das Familienruder fest in der Hand hält. Zumindest bis zwei junge Hüpfen aus der Stadt und einige Briefe in der Pension auftauchen! Wird es Betty gelingen, das Ruder numzureißen und den Familienfrieden zu retten?

Termine: 27.2., 20 Uhr/28.2., 19 Uhr/6.3., 20 Uhr/7.3., 19 Uhr.
Eintritt: 6 Euro VVK/8 Euro AK. Einlass ist jeweils eine Stunde vor Beginn der Vorstellung. Wie gewohnt kann man sich vor Beginn und in der Pause mit Kaffee, kühlen Getränken und Bockwurst stärken. Die Karten gibt es u.a. im Fotohaus Duvenstedt, Lerche im Alstertal, Kaufhaus Hillmer (Bergstedt) sowie an der Abendkasse.

Osterschmuck
aus dem Erzgebirge

Elke Harjes
MEISTERFOTOGRAFIN

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

Meisterbetrieb
für Maler- u. Lackierarbeiten

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

H. Meuthien & Sohn
farbe... und mehr

Trendshore in Duvenstedt

Frühjahr/Sommer
2010

**& Mode
& Brille**

Donnerstag,
25.3.10
20 Uhr

Poppenbütteler
Chaussee 3
22397 Hamburg

TUZZI

JIL SANDER

be different

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

Beate Rudloff Optik

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

FRITZ NAUMANN
GmbH

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

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

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



Augenarzt-Praxis für ambulante Operationen Dr. Bertram Machnik



Dr. med. Bertram Machnik bietet in seiner Praxis für Augenheilkunde ein breites Spektrum an Leistungen für Jung und Alt an.

In dem modern ausgestatteten Diagnostik-Zentrum erfolgen Untersuchungen und Behandlungen von Jung bis Alt. Wir bieten Ihnen einen breiten Leistungsbereich an: Sehschule für Kinder und in dem professionellen Kontaktlinsen-Studio diverse Laser-Diagnostik-Systeme sowie Laser-Behandlungen.

Unsere Schwerpunktbereiche betreffen Operationen des Grauen Stares, der Makula-Degeneration, des Grünen Stares sowie des Diabetes mellitus. Unser Spektrum in der operativ refraktiven Chirurgie reicht von Linsen-Tausch-Operationen bis hin zur LASIK. Sie wünschen ein Leben ohne Brille? Kommen Sie zu uns. Wir beraten Sie gern.

**Dr. med. Bertram Machnik, Facharzt für Augenheilkunde
Wellingsbütteler MARKT 1, 22391 Hamburg,
Telefon: (040) 536 30 727**

Fachmedizin unter einem Dach



Parkplätze/Tiefgarage vorhanden.

www.aerztehaus-wellingsbuettel.de

**Augenarzt • Frauenheilkunde und Geburtshilfe • Dermatologie
Kieferorthopädie • Kinder- und Jugendmedizin • Entwicklungs-
therapie • Neurologie • Orthopädie • Chirurgie • Zahnmedizin/
Implantologie • Hörgeräteakustik und Physiotherapie**

Gesundheit ist mehr als das Ausbleiben von Krankheiten

Innerhalb der Frauenheilkunde beschäftigen wir uns mit Situationen die mehr sind als physische Krankheiten:
von der Aufklärung junger Mädchen über eine geplante oder laufende Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren.

Wir bieten Ihnen den höchstmöglichen technischen Standard, der u.a. **3D / 4D Ultraschallaufnahmen** und **NT-Messung** von ihrem Kind ermöglicht sowie **Mammasonographie**.
Frau Dr. Shahin Shamsrizi ist Frauenärztin mit 25 Jahren Be-

rufserfahrung, davon 10 Jahre in eigener Praxis.
Sie berät das ELTERN - Magazin und kooperiert mit dem Arbeitsbereich Gesundheitsförderung und Sexualerziehung des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung.



Dr. med. Shahin Shamsrizi, Frauenärztin.

 **Dr. med. Shahin Shamsrizi • Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Wellingsbütteler Markt 1 • Tel.: 600 39 700 • www.gyn-shamsrizi.de • dr.shamsrizi@t-online.de**

Orthopädische Privatpraxis Dr. med. Norbert Kapitza



Dr. med. Norbert Kapitza ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Seinen Patienten bietet er das breite Behandlungsangebot einer modernen, fachlich etablierten Privatpraxis an. Spezialisiert hat sich der Facharzt auf Knorpel-schutztherapien bei Arthrose,

Erkrankungen der Wirbelsäule, Laserbehandlungen und Stoßwellentherapie. Besondere Erfahrungen hat Dr. Kapitza bei der Diagnostik und Therapie von verschleißbedingten Erkrankungen der Wirbelsäule. Bandscheibenvorfälle behandelt er u.a. mit computertomogra-

phisch gesteuerten Injektionen. Ein Novum ist die Spineliner Behandlung in seinem Therapieprogramm. Der Facharzt baut dabei auf die sehr guten Erfahrungen, die Spezialisten in den USA mit dieser Technik bei Funktionsstörungen der Wirbelsäule gemacht haben.

**Dr. med. Norbert Kapitza, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg, Tel.: 539 08 460, www.orthopaedie-hamburg-drkapitza.de**

Gebärmuttermyome- welche Therapieoptionen gibt es?

Gebärmuttermyome sind die häufigsten gutartigen Tumore im weiblichen Becken und werden bei ca. 40% aller geschlechtsreifen Frauen festgestellt. Sie sind häufig symptomfrei. Bei ca. 1/3 aller betroffenen Frauen können Beschwerden auftreten in Form von Blutungsstörungen oder Verdrängungsbeschwerden wie bei großen raumfordernden Myomen (Unterbauchschmerzen).

Zur Diagnosestellung dient in erster Linie der Ultraschall durch die Frauenärztin/-arzt.

Es gibt heute viele verschiedene Behandlungsmöglichkeiten: von der medikamentösen Therapie bis unterschiedliche minimal-invasive operative Maßnahmen zur Myomentfernung mit Erhaltung der Gebärmutter oder gar Entfernung der Gebärmutter sei es minimalinvasiv oder per Bauchschnitt. Eine vielversprechende Alternative ist die Gebärmutterarterienembolisation, die



sich in letzter Zeit mehr etabliert. Dieses Verfahren wird in Zusammenarbeit mit den Radiologen durchgeführt. Gemeinsam mit ihrer Frauenärztin/-arzt kann die Patientin die verschiedenen Therapien durchsprechen und die für sie geeignete Maßnahme erörtern und festlegen.

Katia Horstmann, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg, Tel.: 040 / 46 86 26 60, www.praxis-horstmann.de

Keramische Inlays und Kronen in nur einer Sitzung – Cerec macht's möglich

Die Zahnärzte am Wellingsbütteler Markt sind ab sofort um eine technische Neuerung reicher: Patienten, die eine hochwertige keramische Versorgung brauchen, können diese in nur einer Zahnarztsitzung erhalten. Dank Cerec (Ceramic Rekonstruktion) entsteht präziser Zahnersatz, der sich in Farbe und Form perfekt den natürlichen Zähnen anpasst. Nach der zahnschmerzschonenden Präparation nimmt der Zahnarzt mit einer Laserkamera einen dreidimensionalen Abdruck des Zahnes und überträgt die Daten an einen Computer. Dieser konstruiert ein dreidimensionales Modell, anhand dessen dann Inlays oder Kronen aus vorgefertigten Keramikblöcken gefräst werden. 15-20 Minuten nach der Erstellung dieses Modells kann dem Patienten schon die



fertige Restauration eingesetzt werden. Deshalb kann auf eine zweite Sitzung beim Zahnarzt mit Anästhesie verzichtet werden. Die durch Cerec erstellten Inlays und Kronen sind absolut metallfrei, bestehen aus einer biokompatiblen Zahnkeramik, sind zahnfarben und verfärbungssicher und verfügen über eine extrem lange Lebensdauer.

Dr. Armin Gräfe und Jens M. Wagner, Zahnärzte, Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg, Tel.: 040 / 53 63 07 55, www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de

Feste Zahnsperre? Nein Danke!

Unsichtbare Zahnkorrektur – auch bei Erwachsenen



Bieten Zahnregulation für die ganze Familie und setzen dabei auf fast unsichtbare Zahnschienen: Prof. Dr. Dietmar Gesch und Dr. Antje Kirbschus.

Wussten Sie schon, dass Zähne durch dünne, durchsichtige Kunststoff-Zahnschienen – also fast unsichtbar – gerade gerichtet werden können?

Für Erwachsene ist diese moderne Technik meist das angenehmste und geeignete Behandlungsmittel.

Auch immer mehr Jugendliche verzichten gerne auf die feste Zahnsperre und wählen die schonende und präzise Technik mit den Klarsichtschienen.

Wir informieren Sie ausführlich über alle Möglichkeiten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Die Kieferorthopäden, Prof. Dr. D. Gesch, Dr. A. Kirbschus, Wellingsbütteler Markt 1, Tel. 040/539 33 98-0

Ganzheitliche Lasertherapie bei Hautärztin Dr. Hintz



„Durch den in meiner Praxis angesiedelten Laserstützpunkt ist es möglich, Ihnen ein ganzheitliches Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten anzubieten. Für die Entfernung vaskulärer Veränderungen arbeite ich mit einem besonders hautschonenden KTP-Laser, der auch für die spezielle Behandlung bei Kindern in Frage kommt. Couperose, Rosacea und rote Äderchen, besonders im Ge-

sicht, Spider Naevi und Angiome am Körperstamm sowie feine Besenreiser an den Beinen lassen sich sehr gut behandeln. Größere Besenreiser werde ich Ihnen gerne veröden, um den gewünschten kosmetischen Effekt zu erzielen. Tätowierungen sowie Pigment- und Altersflecke entferne ich möglichst schonend mit einem speziellen dafür konzipierten Rubin-Laser. Auch ein Damenbart muss Sie nicht mehr länger stören.

Mittels Erbium-Laser können erhabene Hautveränderungen wie Fibrome, Alterswarzen und gutartige dermale Muttermale ohne Narbenbildung flach im Hautniveau abgetragen werden. Auch zur Skin Rejuvenation ist die dermatologische Privatpraxis bestens ausgestattet.“

Dr. med. Christina Hintz, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, Ärztin für Allergologie, Wellingsbütteler Markt 1, (Wellingsbütteler Weg, Ecke Rolfinckstraße), 22391 Hamburg, Tel.: 600 90 760, info@hautprofil.de, www.hautprofil.de

Wollgras im Naturschutzgebiet Hummelsbüttler Moore, das seinen Anteil zur Artenvielfalt in Hamburg beiträgt.

Hamburg schneidet im NABU-Länderranking nur mäßig ab

Artenschutz verbessern!

Anlässlich des Auftaktes zum Internationalen UNESCO-Jahr der Artenvielfalt haben der NABU und der BUND für ein Länderranking die Aktivitäten der Bundesländer beim Schutz der Artenvielfalt unter die Lupe genommen.

Da die Stadtstaaten in vielen Dingen nicht mit den Flächenländern vergleichbar sind, bleiben sie in der Bewertung zwar außen vor. Dennoch macht das Ranking deutlich, dass auch in Hamburg für den Schutz der Artenvielfalt noch viel zu tun ist. „Kein einziges Bundesland hat auch nur die Hälfte aller möglichen Punkte erreicht. Auch in Hamburg gibt es noch große Lücken beim Schutz der Artenvielfalt“, betont Alexander Porschke, zweiter Vorsitzender des NABU Hamburg. „Denn Schutzgebiete ausweisen alleine reicht nicht, um die Artenvielfalt zu schützen. Auch die Pflege und Be-

treuung der Gebiete muss gesichert sein.“ In Hamburg fehle dazu aber das Geld, so dass die Naturschutzgebiete nicht in dem Zustand sind, in dem sie ihren Zweck hinreichend erfüllen können. Ein Blick auf die Rote Liste der Hansestadt bestätigt die alarmierende Situation: Über die Hälfte der Farn- und Blütenpflanzen Hamburgs sind als gefährdet oder vom Aussterben bedroht genannt. Bei den Brutvögeln sind es 34%, bei den Amphibien 62%. Am schlimmsten steht es um die Tagfalter. Von ihnen stehen 83 % auf der Roten Liste. „Hamburg muss jetzt handeln, um einen Beitrag zum Stopp des Ar-

tensterbens zu leisten. Das gelingt nur mit der schnellen Einrichtung eines Biotopverbunds, einer Senkung des Flächenverbrauchs und einer verbindlichen Strategie zum Schutz der Artenvielfalt“, fordert der NABU-Vize. „Nur wenn der Schutz der biologischen Vielfalt als elementare Lebensgrundlage erkannt wird und einen höheren Stellenwert in Entscheidungen und von Politik und Industrie bekommt, gibt es eine Chance das Artensterben noch aufzuhalten.“ In einer statistischen Bewertung hatten die Umweltverbände unter anderem den Flächenanteil der Naturschutzgebiete, die

Pflege- und Managementpläne für diese Gebiete sowie den Anteil von Wildnis- und Waldschutzgebieten verglichen. Positiv zu bewerten ist Hamburgs Spitzenstellung beim Flächenanteil der Naturschutzgebiete. Aber schon beim Flächenanteil der europäischen Schutzgebiete, der sogenannten Flora-Fauna-Habitat-Gebiete (FFH) liegt Hamburg unter dem bundesweiten Durchschnitt. Noch schlechter sieht es beim Vorhandensein von Managementplänen für die FFH-Gebiete aus. Hier teilt sich Hamburg zusammen mit Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt den vorletzten Platz.

„Erleben, was Erfahrung heißt!“

Friseursalon Damen und Herren

Karin Bausch

Hummelsbütteler Markt 11
(Einkaufszentrum)
22339 Hamburg • Telefon 538 61 14

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

ALSTERTAL
IN HAMBURG GANZ OBEN





Dieter Dräger GmbH

Sanitärtechnik und Klempnerei

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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg

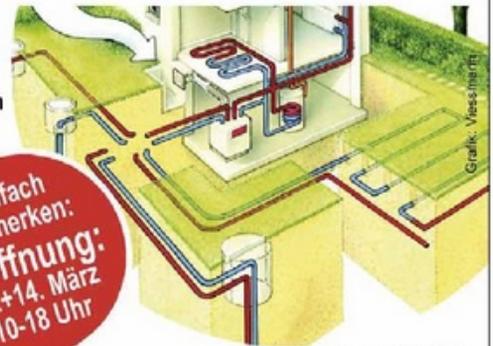
Telefon: 606 16 60



Thema: Moderne Heizungs- und Bad-Erneuerung Ihr Warten wird belohnt...

Hier im Norden eröffnen wir in wenigen Wochen das **Kompetenzzentrum für Heiz- und Sanitärtechnik**. Das erste in dieser Art.

Einfach vormerken:
Eröffnung:
13.+14. März
10-18 Uhr



www.august-kahl.de

AUGUSTKAHL®
HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH

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

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

NICHT BILLIG, ABER GUT!

Okay, wir sind exzellente
Fachleute und machen
unsere Arbeit schnell und gut.
Doch wir möchten einen
guten Lohn. Häufig ist ein
schneller Fachmann billiger
als ein lahmer Geselle. Der
braucht 'ne Stunde mehr
und berechnet sie auch.

MACKENS + SOHN GMBH

KUNDENDIENST/NOTDIENST TEL. 608 72 50

SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI

POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG

Mit optischen Tricks lassen sich Kleine Gärten vergrößern

Wie die *Großen*

Die meisten Hausgärten sind kleiner als uns lieb ist. Mit einigen Tricks und Gestaltungskniffen kann man aber selbst kleine quadratische Gärten oder sehr schmale Reihengärten größer wirken lassen. Der Winter ist die ideale Jahreszeit, um in Ruhe Pläne für die nächste Gartensaison zu schmieden, neue Gestaltungsideen zu sammeln und deren Umsetzung vorzubereiten.

Viele Gärten bestehen häufig nur aus einer Rasenfläche, die im besten Falle mit Sträuchern oder einer Rabatte eingefasst ist. Diese Gärten können mit einem Mal überblickt werden und wirken deshalb relativ klein. Wird ein Garten jedoch untergliedert und lässt sich auf Anhieb nicht komplett einsehen, erscheint er größer. Der Betrachter ist gespannt, wie es weitergeht. Untergliedern lässt sich der Garten mit Hecken oder hohen Gräsern, Rosenbögen, Spaliergehölzen sowie Flechtzäunen oder Rankgittern mit Kletterpflanzen. Die so entstehenden Gartenräume lassen sich höchst individuell gestalten. Hier können beispielsweise kleine Themengärten verwirklicht werden wie ein Japangarten zum Meditieren oder ein Rosengarten für Rosenfans. Sonnenanbeter können einen Gartenraum auch zum ungestörten Sonnenbaden nutzen oder für die Kinder als Spielzimmer gestalten. Auch Gartenwege können geschickt angelegt werden: Um den Geräte-

schuppen, die Mülltonnen oder einen weiteren Sitzplatz im Garten bequem erreichen zu können, sind direkte Wege praktisch. Anstatt einen Pfad schnurgerade durch den Garten verlaufen zu lassen, können Sie ihn in sanften Bögen schwingen lassen oder als Abtrennung zum Rasen an einem Beet entlang führen. Der Weg darf sich auch teilen oder auf halber Strecke zu einem runden Sitzplatz werden. Lässt man einen Weg am Ende des Gartens etwas schmaler werden und dann auslaufen, unterstützt dies die Tiefenwirkung und der Garten erscheint großzügiger. Auch die Pflanzenauswahl macht es: Achten Sie bei der Auswahl der Pflanzen auf die Endgröße, die Gewächse erreichen können. Große und breit werdende Gehölze sind natürlich nicht für kleine Gärten geeignet. Auf einen Hausbaum muss man aber dennoch nicht verzichten. Infrage kommen beispielsweise kleine rundkronige Bäume wie der Kugel-Trompetenbaum oder der pflegeleichte Kugel-

Ahorn. Da in einem kleinen Garten nicht so viele verschiedene Pflanzen Platz finden, ist es ideal, wenn eine Pflanze gleich mehrere Zieraspekte bietet. Das können eine schöne Blüte im Frühjahr, dekorative Früchte oder buntes Herbstlaub sein. Deshalb sind Sträucher wie die Felsenbirne, Blumen-Hartriegel oder ein Zierapfelbaum für kleine Gärten ideal. Wer sich mit dem Nachbarn gut versteht, kann eventuell auf hohe Hecken oder langweilige Zäune verzichten. Wenn beide Parteien einverstanden sind, kann nur ein Beet oder eine lockere Strauchbepflanzung als Grenze dienen und die Gärten so von allen Seiten größer wirken lassen. Auch ein schöner Durchgang zu Nachbarns Garten bereichert die Gestaltung. Hier kann beispielsweise ein Torbogen aus Kletterrosen oder Geißblatt nebeneinander liegende Gärten verbinden. Eine solche grüne Tür weckt den Anschein, als ginge der Garten hinter der Hecke noch weiter. cj

Auch bei wenig Platz bieten sich Themengärten an: etwa im fernöstlichem Stil. Da sollten Japanische Fächerahorne nicht fehlen. Einige wie z.B. Acer palmatum 'Dissectum' haben sogar stark geschlitzte Blätter.

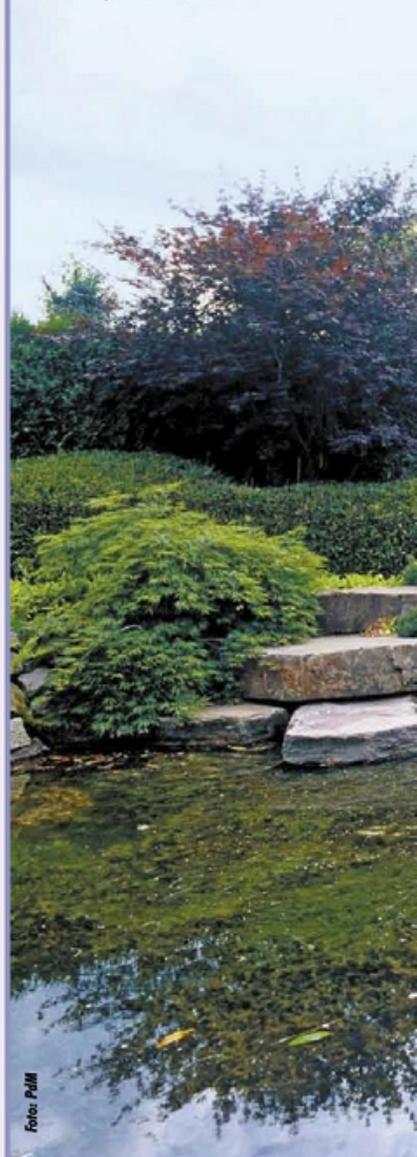


Foto: PAM

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

Frühling! Lassen Sie Ihren Garten nicht länger warten!

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

Wir laden Sie herzlich ein!

Wichtige Veranstaltungen bei Bahl 2010

17. April	Vortrag: Attraktive Pflanzkonzepte von 14-17 Uhr
12. Juni	Tag des Swimming-Teiches bei Bahl im Schaugarten
19.-20. Juni	Tag des offenen Gartens bei Bahl im Schaugarten
24.-27. Juni	Home & Garden
28. August	Die Nacht des Gartens 19-22 Uhr

Nähere Informationen finden Sie unter www.bahl-gaerten.de

Bahl Garten-, Landschafts- und Schwimmteichbau

Der Gärtner von Eden-Film
Auf der neuen »Gärtner von Edens DVD werden die Möglichkeiten der zeitgemäßen Gartengestaltung »lives« präsentiert. Von der ersten Idee, über die Beratung und Planung bis zum fertig gestellten Garten. Möchten Sie Ihren Garten neu gestalten lassen, ist jetzt die richtige Zeit, mit der Planung zu beginnen. Fordern Sie gern die DVD an unter Telefon: 040-88941999

Bahl GmbH »Ihr Gärtner von Eden«, Landschafts- und Schwimmteichbau
Hauptstraße 48 | 25368 Kiebitzreihe | www.info@bahl-gaerten.de



Foto: BGL/PJM

Gärten sind heute wichtiger denn je als Ort der Ruhe und Entspannung: Auch wenn nur eine kleine Fläche zur Verfügung steht, bewusst geplant und angelegt, kann bereits auf wenigen Quadratmetern ein Paradies entstehen.



Sören von Hoerschelmann, Inhaber von Gaerten von Hoerschelmann

ALSTERALER EXPERTENTIPP



„Betrachten Sie Ihren kleinen Garten als ein Zimmer im Freien. Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr! Wählen Sie die einzelnen Elemente also mit Bedacht und betten Sie diese in einen klaren architektonischen Rahmen ein. Die so entstehenden Räume lassen auch kleinere Gärten groß wirken, weil das Auge des Betrachters nicht alles auf einmal überblicken kann. Eine große Rolle spielt auch die Höhenstaffelung. So gestalten zum Beispiel unterschiedlich hohe Pflanzen Ihren Garten auch in der Vertikalen vielfältig.“

kunstvolle aussenräume aus einer hand

beratung | konzepte | entwürfe | bauleitung | ausführung | pflanzungen | gehölzschnitt | pflege | objekte | und mehr



dipl.-ing. soeren von hoerschelmann | landschaftsarchitekt & landschaftsgärtner
hartwigsahl 17 | d-23863 bargfeld-stegen | (+49)4532-288 24 42 | (+49)172-45 86 242
post@gaertenvonhoerschelmann.de | www.gaertenvonhoerschelmann.de

Wer das Besondere
sucht...

tägl. 9-19 h
Sa. 9-18 h



Meyer's
Mühle
Garten
Möbel

/Vielfalt/Service/Qualität
Ohech. 20 · 22848 Norderstedt
Telefon: (0 40) 52 86 11 41



Betreutes Wohnen
TAG DER OFFENEN TÜR
im FORUM



Forum Alstertal

Informieren Sie sich über das Betreute Wohnen im Alstertal! Aus aktuellem Anlass laden wir Sie zum Tag der offenen Tür ein. Wir haben eine freiwillige Prüfung zur DIN-Zertifizierung erfolgreich durchlaufen. Unser Haus steht für Qualität, liebevolle Betreuung und exklusives Ambiente. Informieren Sie sich jetzt!

Sonntag, 28.03.2010 15:00 bis 18:00 – Führung jede volle Stunde

Kritenbarg 18 HH-Poppenbüttel Tel. 60 68 68 www.Forum-Alstertal.de

... eine Heimat im Alter.

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



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

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

Der Pflegedienst in Ihrer Nähe

Seit 17 Jahren versorgt unser professionelles Team hilfsbedürftige Menschen im eigenen Hause.

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



JONATHAN
040/ 60 70 917

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

Unsere Leistungen:

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

Ihr Pflegeheim in den Walddörfern



Senioren & Pflegeheim
Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156
22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42

Fax: 040 - 604 02 40

Mail: info@margarethenhof-hamburg.de



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

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

www.margarethenhof-hamburg.de



Wer Situationen des Alltags häufig zu kleinen Sportübungen nutzt, tut Körper und Geist etwas Gutes!

„Alltags-Sportarten“

Nicht nur Ausdauertraining wie regelmäßiges Nordic Walking oder Fahrrad fahren, sondern auch Koordinations- und Gleichgewichtstraining hat positive Effekte für die Gehirngesundheit. Wir stellen die besten Übungen für zu Hause vor.

Balancieren im Alltag

Gerade im täglichen Leben bieten sich immer wieder Situationen, die zu einem möglichst langen oder auch schnellen Balancieren herausfordern. Dies können Fugen von Fliesen oder Pflastersteinen sein, aber auch Absätze und Sockel zwischen Türen, andere leichte Erhöhungen, Treppensteigen ohne Geländer oder Schuhe anziehen im Stehen.

Blätterfangen

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier in der Wohnung oder ein Blatt eines Baumes während eines Spazierganges. Werfen Sie es in die Luft und versuchen, es wieder zu fangen. Die Übung können Sie beliebig oft wiederholen.

Einbein-, Fersen- und Zehenspitzenstand im Alltag

Nutzen Sie die zahlreichen Situationen Ihres Alltags dazu, sich auf ein Bein oder Zehenspitzen und Fersen zu stellen.

Balancieren auf wackligem Untergrund

Wenn Sie besonders gut ausgestattet sind, so sind Sie möglicherweise im Besitz eines Turn- oder eines Balancekreisels. Jede freie Minute, die Sie darauf verbringen, ist Koordinationstraining pur! Alternativ: Eine ausgemusterte Matratze oder eine alte Luftmatratze bieten auch schon einen guten Einstieg. Schaffen Sie sich einen „unsicheren“ Untergrund, der idealerweise schon das einfache

Stehen auf zwei Beinen zur Herausforderung macht, am besten an einer Wand oder vor Ihrem Waschbecken, sodass Sie sich bei Bedarf jederzeit abstützen können.

Gegenstände balancieren

Viele Gegenstände in unserer Umgebung lassen sich sehr gut dazu nutzen, sie auf den Fingerspitzen, der Handfläche oder dem Handrücken zu balancieren. Als Beispiele bieten sich Kochlöffel, unterschiedlich volle Getränkeflaschen, Lineale und vieles mehr an. Versuchen Sie, den Gegenstand auszubalancieren.

Prellen – Werfen – Führen

Sofern Ihnen ausreichend Platz zur Verfügung steht, brauchen Sie nur

noch ein oder zwei Gegenstände und Sie können sich von Ihrer Fantasie anregen lassen. Sie können unterschiedlichste Materialien und Gegenstände in allen Größen, Formen und Beschaffenheiten zum Werfen, Prellen und Fangen nutzen (zum Beispiel Bälle, Säckchen, Tücher, Frisbees, Papierkugeln, Flummis, Luftballons, Joghurtbecher). Werfen Sie zwei Gegenstände synchron hoch (Luftballon und Tennisball) und fangen sie diese wieder auf oder prellen Sie einen Ball auf den Boden und versuchen Sie, den anderen schnell um die Hüfte zu führen, bevor Sie den ersten Ball wieder auffangen. Sie können den Ball, statt zu prellen, auch in die Luft werfen.

Unsere Veranstaltungen im März

Sa., 6.3., 16 Uhr: Konzert „Auf Flügeln des Gesangs“, zwei Musikerinnen spielen u.a. R. Strauss, Debussy und Schumann. Eintritt: € 7,-

Mo., 15.3., 18 Uhr: Diavortrag „Königin Louise von Preußen“, von der lebenslustigen Prinzessin zur beliebtesten preußischen Königin. Eintritt: € 5,-

Sa., 27.3., 16 Uhr: Frauenchor „Jede Frau hat ein süßes Geheimnis...“, von der Renaissance bis zur Popmusik des 20. Jhdts. Eintritt: € 6,-

Mo., 29.3., 18 Uhr: Diavortrag „Thüringens wunderschöne Stadtlandschaften“, u.a. Eisenach, Gotha, Weimar, Jena und Gera. Eintritt: € 5,-

Mehr als ein Dach über dem Kopf



Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf.

Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

Residenz am Wiesenkamp

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de
Wir sind eine anerkannte Zivildienststelle und Einsatzstelle des FSJ Kultur, in direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg



albertinen⁺

in besten Händen



**Seniorenresidenz
Wellingsbüttel**

*Ihr Stückchen
Friesland im Alstertal*



- Wohnqualität mit versierter Pflege
- Stilvolles Ambiente mit privater Atmosphäre
- Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- Kurzzeitpflege & Probewohnen
- Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen

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

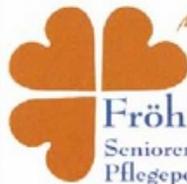
Waldingstr. 1 · 22391 Hamburg · www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de

Gesellschafter/Dienstleister
für **Seniorinnen &
Senioren** im Alltag

seriös · freundlich · zuverlässig

z.B. Haushalt, Einkaufen,
Arztbesuche, Kulturelles... etc.

☎ 0178 / 66 14 74 1



*Mitten im Herzen
von Bergstedt*

Fröhlich
Senioren- und
Pflegepension GmbH



*Sie sind auf der Suche
nach einem Pflegeplatz
in familiärer Umgebung?*

*Sprechen Sie uns
unverbindlich an!*

Ihre Heike Fröhlich

Rodenbeker Str. 3-5 · 22395 Hamburg
Tel.: 040 - 60 44 11 -10 · Fax -21
E-Mail: mail@froehlich-im.net
Internet: www.froehlich-im.net

1957 - 2007

Stoppt Tuberkulose!

Mit nur 50 Euro können Sie
einen TB-Kranken retten.

50 Jahre!
Ein Anfang.

Informationen unter:
Telefon 09 31/79 48-0
www.dahw.de

DAHW
Deutsche Lepra- und
Tuberkulosehilfe e.V.

**Friseur speziell für
pflegebedürftige Menschen**

Wir kommen zu Ihnen.



Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.

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

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

zuzüglich Fahrtkostenpauschale 5,00 €

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

**A&V Haus
Duvenstedt**

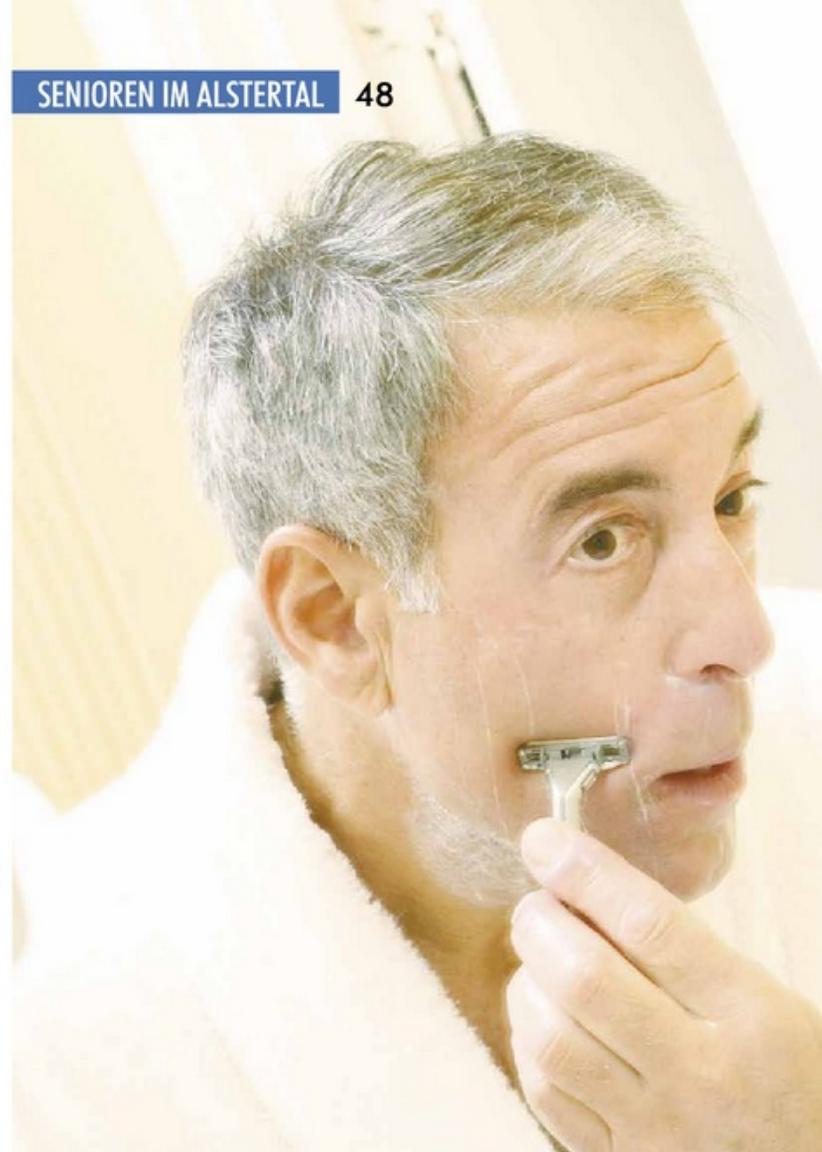
Ihr Pflegeheim in Duvenstedt bietet:

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



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

A&V Haus Duvenstedt, wohnen, betreuen und pflegen GmbH
Poppenbütteler Chaussee 23 · 22397 Hamburg
Tel. 040/607640 · Fax 040/60764160
E-Mail: ivoshage@hausduvenstedt.de



**Was viele Männer nicht wissen:
Ihre Haut ändert sich im Alter!**

Pflege tipps

Irgendwann trifft es auch das starke Geschlecht – die Haut wird dünn und schlaff. Was Sie dagegen tun können.

Männer sind wahre Dickhäuter. Ihre Haut ist nicht nur etwa 20 Prozent dicker als die der Frauen – sie ist auch fettiger und speichert mehr Feuchtigkeit. „Deshalb vertragen viele Männer in jungen Jahren selbst aggressive Waschsubstanzen und müssen sich im Gegensatz zu Frauen auch nicht regelmäßig eincremen“, sagt die Dermatologie-Professorin Ingrid Moll vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Das ändert sich jedoch: „Ab etwa 60 wird Männerhaut zunehmend dünner, schlaffer, trockener und empfindlicher“, weiß Moll. Es gibt erste Anzeichen dafür: Die Haut spannt oder juckt nach dem Waschen. Gesicht, Unterschenkel und Unterarme neigen besonders stark zum Austrocknen. Ein rein

kosmetisches Problem? „Keineswegs“, warnt Moll. „Wer auch noch unter Arterien oder Venenproblemen leidet, riskiert bei unzureichender Pflege ein offenes Bein.“

Pflege tipps für ihn: Ob nass oder trocken – wichtiger als die Rasur selbst ist, wie Sie Ihre Gesichtshaut danach pflegen. Mit einem alkoholhaltigen Aftershave? „Bloß nicht“, warnt die Hautexpertin Moll. „Der Alkohol desinfiziert zwar, entfettet aber.“ Die Folge: Die Haut rötet sich, juckt, schuppt, oder es sprießen kleine Pickel. Wesentlich schonender sind Produkte, die keinen oder nur wenig Alkohol enthalten. Lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten. Desinfizierend und hautberuhigend wirken Aftershave-



SENIOR aktiv[®]
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Großtasten-Telefone u. Handys • Lese-Lupen
sprechende Geräte • XXL-Spiele

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660

www.senior-aktiv-hamburg.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns



- Ambulante und stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung einschließlich Dialyse, Zahnarztpraxis, Apotheke
- Gottesdienste, »Kultur im Alstertal«, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen u. v. m.
- Altenpflegeschule Hamburg-Alstertal

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

Tel. (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg-Poppenbüttel · www.hzhg.de

Nach der Rasur benötigt die Haut intensive Pflege! Hautberuhigend wirkt ein Aftershave mit Kamille oder Thermalwasser.

für reife Männerhaut

Lotionen, -Cremes oder -Balsame mit Inhaltsstoffen wie Dexpanthenol, Kamille oder Thermalwasser. Auch wenn im Badezimmer etliche Cremetiegel Ihrer Frau zu finden sind: Lassen Sie besser die Finger davon. Männer brauchen mehr feuchtigkeitbindende Stoffe, Frauen mehr Fett. Auch sollten Sie auf stark duftende Zubereitungen verzichten. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten: Es gibt Hautpflegeserien speziell für Männer. Sie benötigen eine Allzweckpflege für das Gesicht und eine für den Körper. Basiscremes für trockene Haut enthalten neben einem Fett-Wasser-Gemisch beispielsweise pflegende Ceramide oder Jojobaöl. Aloe Vera, Hyaluronsäure, Harnstoff (= Urea) oder Glycerin binden die Feuchtigkeit in der Haut. Achten Sie beim Kauf auf entsprechende Hinweise auf der Verpackung, oder fragen Sie

gezielt danach. „Das Gesicht sowie die Arme und Beine sollten täglich, der Bauch jeden zweiten Tag eingecremt werden. Am besten nach dem Duschen“, rät Moll. „Darüber hinaus reicht es, den gesamten Körper einmal in der Woche einzucremen.“ Ältere Männer, die sich viel im Freien aufhalten, haben ein hohes Risiko, an der Vorstufe des weißen Hautkrebses zu erkranken. Typisch für die „aktinische Keratose“ sind milde, leichte Verhornungen auf der Haut – vornehmlich an Stellen, die besonders dem Sonnenlicht ausgesetzt sind wie Handrücken, Ohren, Stirn, Glatze. Gegenmittel: Die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden, Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Filter verwenden, eine Kopfbedeckung tragen und einmal im Jahr die Vorsorgeuntersuchung beim Hautarzt nutzen.

Christina Jacke



In Hamburg ein seltenes Vergnügen: Fahrten mit einem historischen Pferde-Schlitten durchs Museumsdorf.

Idyllisches Museumsdorf Volksdorf

Winterdienst wie vor 100 Jahren

Die Pferde machten den Weg rund ums Museumsdorf mit dem Schneepflug frei.



Das Alstertal stöhnt unter der Last des Schnees. Der sorgt im Museumsdorf Volksdorf jedoch für ungewohnte Freuden: Endlich einmal konnten wieder historische Pferdeschlitten und -pflüge eingesetzt werden. Wir zeigen die schönsten Fotos davon!

„Was für ein Winter! Ohne die Pferde und den Schneepflug hätten wir uns im und um das Museumsdorf herum wohl kaum mehr bewegen können, aber die Pferde machten den Weg frei, wie es so schön heißt“, erzählt Museumsleiterin Karin Beuck. Eine Passantin bestätigte, dass sie nur noch rings um das Museumsdorf ihre Spaziergänge macht, weil man sonst nirgendwo sicher gehen könne. „Ein großes Kompliment für uns und unsere

Pferde. Am Bredenbeker Teich hatten wir einen Einsatz zum Holzrücken bei 12 Grad minus. Optimal, weil man dann in dem feuchten Terrain nicht so einsinkt, aber dennoch bitter kalt. Unsere Kaltblutpferde, durchschnittliches Arbeitstempo 1 PS, können aber, was kaum jemand weiß, bei kräftigem Anziehen von einem dicken Stamm kurzzeitig bis zu 60 PS entwickeln. Also vorsichtig sein und sich dabei nicht den Pferden in den Weg stellen“,

weiß die Museumsleiterin und ergänzt: „Das Rücken ist für die Pferde und die Gespannführer eine Arbeit, die mit viel Fleiß und Geschicklichkeit geübt werden muss. Nur so liegen die Stämme dann zum Schluss ordentlich aufgereiht oder sogar aufgeschichtet an dem dafür vorgesehenen Ort.“ Nach getaner Arbeit folgte dann häufig das Vergnügen: So fanden in diesem Winter auch einige Fahrten mit den historischen Pferde-Schlitten statt, wie man

sie in und um Hamburg wohl nur „alle Jubeljahr“ einmal erleben kann. Nach reichlich Schnee und Eis freut sich das Team des Museumsdorfs nun auch auf den Frühling und die nächsten Veranstaltungen.

Tipp: Am 28. März findet im Museumsdorf der beliebte **Bauernmarkt** statt, der Eintritt ist frei. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.museumsdorf-volksdorf.de.

Das im Vergleich zum Auto eindeutig angenehmere Fortbewegungsmittel in der verschneiten Landschaft: die historischen Pferdeschlitten.



ALSTERTAL

EINKAUFSS - ZENTRUM

DAS CENTER - MAGAZIN



Modenschau

Ab 4. März heiße Fashion-Shows im AEZ!

Jetzt gewinnen

Sensationelle Preise zum 40-jährigen AEZ-Jubiläum!

Trendy im Trench!

Neverending-Story: Wir zeigen Ihnen die aktuellen Trenchcoat-Klassiker

LIQUID SILVER



KREIERE DEINE EIGENEN UNVERGESSLICHEN MOMENTE MIT LIQUID SILVER – PANDORA'S NEUER SCHMUCKKOLLEKTION AUS GLÄNZENDEM, HOCHWERTIGEM STERLING SILBER.

PANDORA FLAGSHIP STORE AEZ

IM OG • HEEGBARG 31 • 22391 HAMBURG
TEL.: 040 519 09 330

PANDORA FLAGSHIP STORE HEK

IM OG • HAMBURGER STRASSE 31 • 22083 HAMBURG
TEL.: 040 63 94 42 91



PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS



DER FRÜHLING KANN KOMMEN!



Werfen Sie doch einmal einen Blick in Ihren Kleiderschrank und überprüfen Sie Ihre derzeitige Garderobe. Unsere zahlreichen Modegeschäfte bereiten sich nämlich mit den neuen Kollektionen kräftig auf das **Frühjahr** vor. Lassen Sie sich von angesagten **Style-Ideen** auf den nächsten Seiten inspirieren! Zusätzlich präsentieren wir Ihnen die diesjährigen Frühjahr-/Sommertrends auf besondere Art: Vom **4.-6. März** werden mobile Live-Modenschauen im gesamten Center, sowie mehrere Live-Shows auf der Hauptbühne im Erdgeschoss stattfinden. Wundern Sie sich nicht, wenn unsere Models mit ihrer mobilen Musikanlage im gesamten Center für gute Stimmung sorgen.

Langsam aber sicher steuern wir auf Ostern zu. Mit Eva Habermanns Botschaft „Von verschönern bis vernaschen“ möchten wir Sie ab dem **18. März** zum großen **Osterfachmarkt** einladen. Liebevoll verzierte Marktstände mit Osterdekorationen und Geschenkideen versetzen Sie auch in diesem Jahr in österliche Stimmung. Ein abwechslungsreiches

Osterprogramm wird die Frühlingsatmosphäre im AEZ unterstreichen.

Ein Tipp noch für unsere Gourmetfreunde: Lassen Sie sich bis Samstag, den **27. Februar** auf unserem **Pasta-Markt** in der Ladenstraße mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Die anmutig verzierten Marktstände mit charakteristischen, italienischen Dekorationen laden herzlich zum Verweilen ein!

Herzliche Grüße
Ihre

Karsten Bärschneider und Jörg Harengerd
Center-Manager



1. STUNDE KOSTENLOS!

240 SHOPS
3000 PARKPLÄTZE

ALSTERTAL
EINKAUFPS - ZENTRUM

HEEGBARG 31 • HH-POPPENBÜTTEL • WWW.ALSTERTAL-EINKAUFPSZENTRUM.DE

Top 10 im neuen Pink!

Pretty in Pink: Sehen Sie hier stylische Mode-Bonbons aus aktuellen Frühjahrs- und Sommerkollektionen!



1



2



3



4



6



9

1. Outfit von Sonia Rykiel, gesehen bei H&M, Pullover ca. 40 Euro, Rock ca. 25 Euro. 2. Kaftan von Laurèl, ca. 400 Euro. 3. Hosenanzug von Laurèl, ca. 530 Euro, Top von Laurèl, ca. 300 Euro. 4. Halstuch von s.Oliver, ca. 20 Euro. 5. Kombination von Frank Walder, Lederjacke ca. 300 Euro, Hose ca. 90 Euro, Schal ca. 30 Euro. 6. Kette von Bijou Brigitte, ca. 7 Euro. 7. Ring von Bijou Brigitte, ca. 10 Euro. 8. Ohrringe von Bijou Brigitte, ca. 10 Euro. 9. Leder-Shopper von Strenesse Blue, ca. 240 Euro. 10. Peep-Toes von Belmondo, gesehen bei Görtz, ca. 120 Euro.



5

AEZ-SHOP-FINDER

- ➔ Bijou Brigitte: OG | EB | T. 602 45 15
- ➔ Frank Walder: OG | BB | T. 611 37 191
- ➔ Görtz: EG | BB | T. 602 99 263
- ➔ H&M: UG+EG+OG | BB | T. 606 82 080
- ➔ Laurèl: EG | EB | T. 692 18 694
- ➔ Pandora: OG | BB | T. 519 09 332
- ➔ s.Oliver: OG | BB | T. 692 11 884
- ➔ Strenesse Blue: EG | EB | T. 602 98 346

OG=Obergeschoss, EG=Erdgeschoss; UG=Untergeschoss, EB=Erweiterungsbau; BB=Bestandsbau; T=Telefon



7



8

Mix & Match



„Ein absoluter Trend sind die Pandora Mix & Match-Ohringe aus der aktuellen Kollektion 2010! Kreieren Sie sich Ihren individuellen Ohrring und wählen Sie sich aus einer Riesenauswahl Ihre Wunschanhänger für den Bügel. Pandora Mix & Match-Bügel und Anhänger sind in 925er Sterling Silber oder 585er Gold erhältlich“, so Pandora-Store-Inhaberin Joana Glogowski.



10

Trenchcoat
von Marc O'Polo,
ca. 200 Euro.

Foto: Marc O'Polo

TRENDCOATS

Auch in den Frühlings- und Sommerkollektionen 2010 dürfen sie nicht fehlen: Trenchcoats, die nicht zuletzt so beliebt sind, weil man sie zu nahezu jedem Outfit tragen kann!



Farbenfroher Trenchcoat von s.Oliver, ca. 120 Euro.



Der Klassiker in Beige von Esprit, ca. 140 Euro.



Feminin taillierter Trenchcoat von GANT, ca. 600 Euro.



Wetterfest mit dem Trenchcoat von Esprit, ca. 130 Euro.



Jacke im Trenchcoat-Look von Benetton, ca. 80 Euro.



Trenchcoat für nasse Frühlings-tage von s.Oliver, ca. 180 Euro.



Knallige Farben

„Edle Tops in angesagten Farben mit modischem Druck und paillettenverziert lassen sich nicht nur ideal zu Jeans kombinieren – auch zum klassischen Trenchcoat sind sie ein schicker Hingucker“, verrät ma-tino-Verkäuferin Rosemarie Kieling.

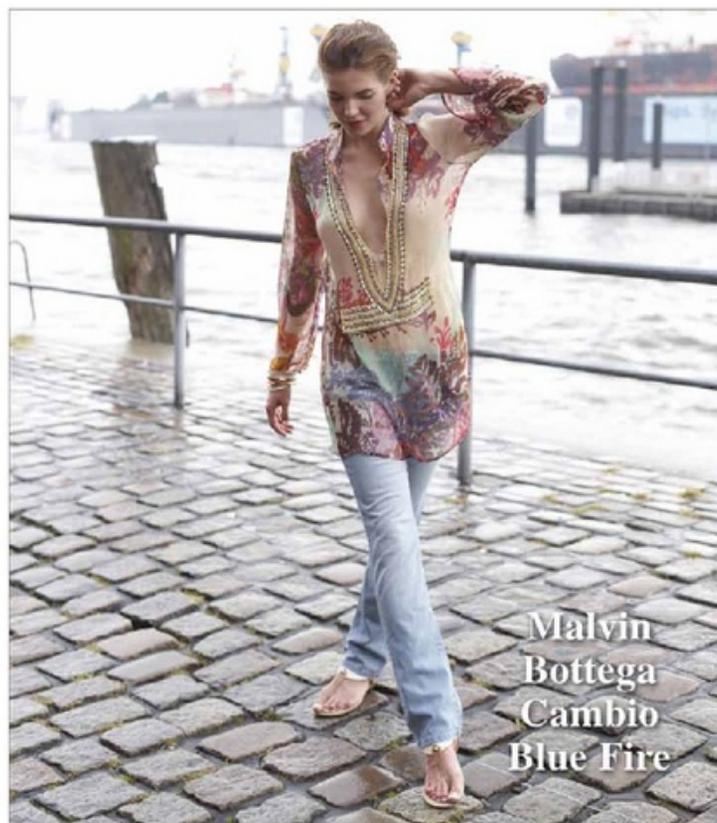


AEZ-EXPERTENTIPP

AEZ-SHOP- FINDER

- ☞ Benetton: OG | EB | T. 671 07 716
- ☞ Esprit: EG+OG | BB | T. 636 69 870
- ☞ GANT: OG | EB | T. 611 68 697
- ☞ Marc O'Polo: EG | BB | T. 611 64 422
- ☞ ma-tino: OG | BB | T. 611 39 594
- ☞ s.Oliver: OG | EB | T. 692 11 884

OG=Obergeschoss, EG=Erdschoss; UG=Untergeschoss, EB=Erweiterungsbau; BB=Bestandsbau; T=Telefon



Malvin Bottega Cambio Blue Fire

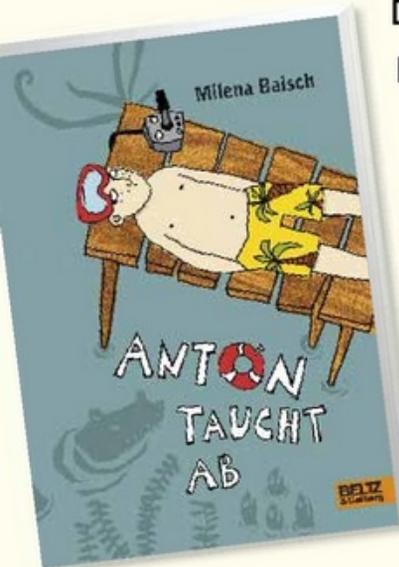
Die neue Kollektion Frühjahr/Sommer ist eingetroffen!

ma-tino

AEZ Heegbarg 31 • 22391 Hamburg
Telefon: 040 - 61 13 95 94

Eckige Ostereier!

Das **perfekte Ostergeschenk** ist nicht oval, sondern eckig: nämlich ein Buch! Es hat eine längere Haltbarkeit als Schokoladeneier und dick macht es auch nicht. Außerdem lässt es sich perfekt verstecken. Wir haben deswegen **Buch-Tipps für Groß und Klein** für Sie herausgesucht.



Anton taucht ab

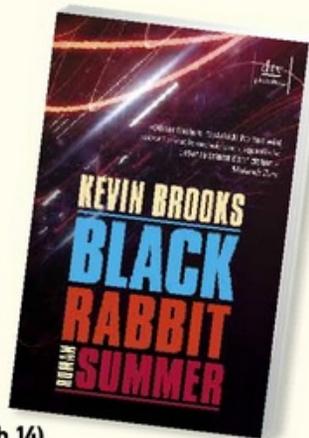
In Milena Baischs neuem Roman muss Anton mit Oma und Opa in den Campingurlaub – wie uncool. Als sich dann herausstellt, dass es keinen Swimmingpool, sondern nur einen See gibt, werden diese Ferien zum GAU. Denn, der ist ihm zu dreckig zum Baden. Anton vergeht fast vor Langeweile, bis er eine Bekanntschaft der besonderen Art macht – mit einem Fisch. Es beginnt ein Ferienabenteuer, wie es sich Anton in seinen kühnsten Heldenfantasien nicht ausgemalt hat...

Milena Baisch, Anton taucht ab (ab 9), Beltz & Gelberg, Gebunden mit Illustrationen, 112 Seiten, 9,95 Euro

Black Rabbit Summer

Der zweifache Jugendliteraturpreisträger Kevin Brooks hat sich auf spannende Thriller aus der Sicht jugendlicher Protagonisten spezialisiert. In seinem aktuellen Roman trifft sich Petes alte Schulclique, um ein letztes Mal gemeinsam zu feiern. Von Anfang an ist klar, dass es übel enden wird. Und tatsächlich: Raymond und Stella verschwinden. Als ihre Leiche nackt im Fluss gefunden wird, fällt der Verdacht auf Raymond. Aber auch Pete, der auf eigene Faust ermittelt, gerät ins Visier der Polizei...

Kevin Brooks, Black Rabbit Summer (ab 14), dtv premium, Taschenbuch, 528 Seiten, 12,90 Euro



Hamster Hektor – Ein Rollmops auf vier Pfoten

Hamster Hektor im Hungerstreik. So eine Pubertät ist ja schön und gut, aber dass Sascha sich jetzt gar nicht mehr um sein Haustier kümmert, darf Hamster Hektor ihm nicht länger durchgehen lassen. Er wandert aus. Besonders weit kommt Hektor allerdings nicht, bevor er von Frau Möller aufgelesen wird. Frau Möller trauert um ihren verstorbenen Dackel und sucht ein neues Objekt zum Bemuttern. Schon nach kurzer Zeit ist Hektor klar: Das ist kein neues Zuhause, das ist eine Mastanstalt. Nichts wie weg!

Christian Bieniek und Marlene Jablonski, Hamster Hektor – Ein Rollmops auf vier Pfoten (ab 8), Fischer Schatzinsel, 96 Seiten, Broschur, 5,95 Euro



Der geheime Tunnel. Der Tod des Pharaos

1323 v. Chr.: Lilly und Magnus sind in das antike Ägypten gereist, um das Rätsel um den Tod des Pharaos Tutenchamun zu lösen. Auf abenteuerlichen Wegen gelangen sie in den Palast und treffen dort auf den jungen Herrscher, der sich sehr für Lillys helles Haar begeistern kann. So können sie Nachforschungen anstellen und haben bald den Wesir Eje und General Haremhab in Verdacht, die den Pharaos anscheinend gerne loswerden möchten.

Olaf Fritsche, Der geheime Tunnel. Der Tod des Pharaos (ab 8), rororo rotfuchs Taschenbuch, 208 S., 7,95 Euro



Witzige Freundschaftsgeschichten mit Biss

Mein Osterlesetipp für Kids sind die „Die Vampirschwestern“ von Franziska Gehm. Die beiden halbvampirischen Zwillinge Daka und Sylvania aus Transsilvanien sind dabei, sich an ein Leben in Deutschland zu gewöhnen: Sie gehen tagsüber zur Schule, dürfen nicht mehr durch die Gegend fliegen und treffen auf allerlei Gefahren wie Rolltreppen. Mit Hilfe neuer Freunde bestehen sie manch Abenteuer. Aktuell ist der sechste Band herausgekommen: „Bissige Gäste im Anflug“. Franziska Gehm, Die Vampirschwestern Band 6 „Bissige Gäste im Anflug“ (ab 11), Loewe Verlag, 192 Seiten, Hardcover, 9,90 Euro



Für
große
Leser

ANZEIGEN-SPEZIAL

Zähne und Klauen

T. C. Boyle präsentiert 14 neue Erzählungen aus seinem skurrilen Universum: Mensch gegen Tier – Triebe gegen Verstand.

Ein junger Mann nimmt eine afrikanische Raubkatze zu sich nach Hause, um ein Mädchen zu beeindrucken, und schon bald tobt sich in seinem Schlafzimmer die Natur aus. Eine Frau - des faden Vorstadtlebens mit Mann und Gärtden überdrüssig - tut sich nachts mit streunenden Hunden zusammen. Sie bleibt nicht lange allein ...

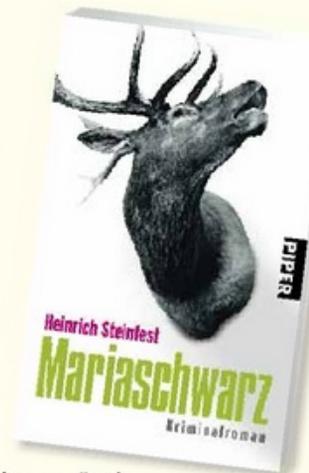
T. C. Boyle, Zähne und Klauen, dtv, Taschenbuch, 384 Seiten, 8,95 Euro



Mariaschwarz

Der neue Krimi von Heinrich Steinfest beginnt mit der perfekten Beziehung zwischen Vinzent Olander (Gast) und Job Grong (Wirt). Doch als Grong seinen Gast vor dem Ertrinken rettet, ist die Idylle dahin. Der See, um den sich nun alles dreht, trägt den Namen Mariaschwarz. Die Einheimischen im Ort meinen, in ihm würde sich nicht nur das Weltall spiegeln, sondern auch ein Ungeheuer beheimatet sein. Als man auch noch ein Skelett am Grund jenes See entdeckt, tritt der Wiener Kriminalinspektor Lukastik auf den Plan. Mit famoser Arroganz und gewohnt unkonventionellen Ermittlungsmethoden stellt er Mariaschwarz gewissermaßen auf den Kopf. Doch an manchen Beziehungen gibt es nichts zu rütteln.

Heinrich Steinfest, Mariaschwarz, Piper, 320 Seiten, Kartoniert, 8,95 Euro



Die Zunge Europas

Anfang Februar als Taschenbuch erschienen! Markus Erdmann ist Gagschreiber und hasst seinen Job. Sein Leben hasst er auch. Öde Sonntage bei den Großeltern, der Rest der Woche ist auch nicht spannender. Dann trifft Markus im Zug Janne. Die ist mit ihm zur Schule gegangen und spielt in einer ganz anderen Liga. Überraschenderweise scheint sie sich für ihn zu interessieren. Kann sie Markus aus seinem Elend erretten? Oder eher Onkel Friedrich, der legendäre Kaffeekoster aus dem Hamburger Freihafen, den sie die „Zunge Europas“ nennen?

Heinz Strunk, Die Zunge Europas, rororo, Taschenbuch, 320 S., 8,95 Euro



Der Koch

Martin Suters (Business Class) neuer Roman beleuchtet die weltweite Finanzkrise, den Bürgerkrieg in Sri Lanka und eine Firma, die in aller Verschwiegenheit boomt: „Love Food“ fürs diskrete Tête-à-Tête. Der 1948 in Zürich geborene Schriftsteller vereint politische Gegenwart, eine Liebesgeschichte sowie Exotik und Sinnlichkeit.

Martin Suter, Der Koch, Diogenes, Hardcover Leinen, 320 Seiten, 21,90 Euro



Die Mondspielerin

Schluss mit mir! Das ist der sehnlichste Wunsch der Hauptfigur in Nina Georges neuem Roman. Marianne stürzt sich in die Seine, wird aber gerettet. Die 60-jährige Deutsche, die kein Wort Französisch spricht, flüchtet vor ihrem lieblosen Ehemann bis in ein kleines Fischerdorf in der Bretagne. Dort erwarten sie Dinge, die sie daran hindern, ins Meer zu gehen. Schließlich wagt sie ein neues Leben – ihr eigenes.

Nina George, Die Mondspielerin, Knauer, Hardcover, 320 Seiten, 14,95 Euro



AEZ-SHOP- FINDER

- Thalia: EG+OG | EB | T. 485 05 50
- Weltbild: UG | BB | T. 606 82 516
- Galeria Kaufhof: UG+EG+OG | BB | T. 606 76 0

OG=Obergeschoss, EG=Erdbgeschoss, UG=Untergeschoss, EB=Erweiterungsbau, BB=Bestandsbau, T=Telefon



„Wir dürfen die vielen Schicksale in unserer Gesellschaft nicht ausblenden, es kann jeden von uns treffen“, so Marc Bator.

Tagesschausprecher Marc Bator unterstützt „Tag der seltenen Erkrankungen“

Marc Bator kommt ins AEZ

Am Samstag, dem 27.02. findet weltweit der Internationale Tag der seltenen Erkrankungen statt – in Hamburg im AEZ. Im Rahmen des Events wird es ab ca. 11.30 Uhr eine Luftballonaktion mit Marc Bator geben (Parkdeck Mitte/Ebene 3).

AEZ-Center-Magazin:

Warum engagieren Sie sich für den Tag der seltenen Erkrankung?

Marc Bator: Der Tag der seltenen Erkrankung ist eine Aktion, die volle Unterstützung verdient. Ich sage es immer wieder, wir dürfen die vielen Schicksale in unserer Gesellschaft nicht ausblenden, es kann jeden von uns treffen. Insbesondere der Umgang betroffener Familien mit seltenen Erkrankungen ist bewundernswert und verdient Aufmerksamkeit in der Gesellschaft.

Was muss aus Ihrer Sicht als Medienprofi passieren, damit die seltenen Erkran-

kungen aus dem Schattendasein verschwinden?

Öffentlichkeit, Öffentlichkeit und nochmals Öffentlichkeit. Dazu gehören immer wieder Information und ein Austausch zwischen Ärzten, Betroffenen und Medien. Insbesondere weil die Erkrankungen selten sind, sollten sie von den Medien eigentlich herausragend behandelt werden.

Sie unterstützen die NCL-Stiftung. Diese setzt sich für Kinder mit einer seltenen Stoffwechselkrankheit ein.

Was bedeutet es Ihnen, diesen Kindern helfen zu können?

Nochmals, das Schicksal der Kinder mit dieser Krankheit ist bestürzend, die Stärke im Umgang

mit der Krankheit in den betroffenen Familien ist unglaublich. Ich denke, ein Engagement kann nur in die Zukunft gerichtet sein, so dass es durch eine größere Wahrnehmung in der Öffentlichkeit langfristig einen Weg der Therapie geben mag.

Bereits 2009 haben Sie den Tag der seltenen Erkrankungen tatkräftig unterstützt.

Wie haben Sie den Tag erlebt?

Ich habe einen Teil dieses Tages gerne begleitet, weil ich mich für die Schicksale und Lebenssituationen von jungen Menschen von ganzem Herzen einsetze. Als Vater zweier Kinder ist dies auch ein Stück weit Verpflichtung. Die Gespräche mit den betroffenen

Menschen waren bereichernd.

Wie sehen Sie das soziale Engagement in Deutschland? Was sollte jeder Einzelne dafür tun?

Jeder sollte das tun, was er bereit ist zu tun. Menschen, die vom Leben reich beschenkt worden sind, sollten sich überlegen, ob sie nicht einen größeren Teil davon der Gemeinschaft zurückgeben können. Ob Zeit oder Geld, das spielt eigentlich keine Rolle. Im Großen und Ganzen empfinde ich das soziale Engagement in Deutschland positiv und lebensnah. Nur das Bewusstsein gegenüber den jüngsten Mitgliedern unserer Gesellschaft ist in vielen Teilen durchaus ausbaufähig.

40 Jahre AEZ: Große Jubiläums-Aktion

Schicken Sie uns Ihr „AEZ-Foto von damals“!

Sind Sie im Besitz eines Fotos, das das Alster-Einkaufszentrum von damals zeigt? Haben Sie Familie, Freunde oder andere Situationen in den letzten vier Jahrzehnten im oder vor dem AEZ fotografiert? Dann könnte dieses Foto mit etwas Glück 100 Euro wert sein, denn wir suchen anlässlich des 40-jährigen AEZ-Jubiläums „**AEZ-Fotos von damals**“. Das originellste wird mit einem **100-Euro-AEZ-Gutschein** prämiert. Die schönsten Fotos werden wir veröffentlichen. **Mitmachen, so leicht können Sie gewinnen:** Schicken Sie uns Ihr(e) Foto(s) mit Anschrift und Telefonnummer an: AEZ-Center-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder digitale Bilder per E-Mail an: m.knierim@alster-net.de! Alle bei uns eingegangenen Fotos gehen selbstverständlich an die Besitzer zurück! Einsendeschluss ist der 23.4.2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



AEZ in den 70ern



Die Volksbank Arena

Hier spielt das Leben:

Öffentliches Eislaufen

Freitag: 16.00 - 18.30 Uhr

Samstag: 14.30 - 17.00 Uhr

Sonntag: 14.30 - 17.00 Uhr

Schlittschuhe und Eislaufhilfen können in der Arena geliehen werden.

Eisstockschießen. Montags von 20.00 - 22.00 Uhr gegen Anmeldung.

Eisdisco. Jeden 1. Samstag im Monat von 19.00 - 21.30 Uhr.

Kindergeburtstage auf dem Eis. Mieten Sie eine Eiszeit exklusiv für Ihren Kindergeburtstag. Schlittschuhe, Pucks und Kindereishockeyschläger können in der Arena geliehen werden.

Weitere Infos erhalten Sie unter: www.volksbank-arena.net oder telefonisch 040/ 88 163 161

Volksbank Arena • Arena Volkspark Betriebs GmbH • Hellgrundweg 50 • 22525 Hamburg • Tel.: 040/88163 161 • Fax: 040/88163 144


Volksbank Arena

info@volksbank-arena.net
www.volksbank-arena.net


ARENA VOLKSPARK
Betriebs GmbH


PHILIPS



SPORTS & FOOD



HOCHBAHN



Hamburger Volksbank
Man kennt sich.

AEZ-Gourmetwelt

In unserer Rubrik „AEZ-Gourmetwelt“ präsentieren wir Ihnen kulinarische Highlights und Angebote aus dem AEZ, raffinierte Rezepte und tolle Kochbuch-Tipps.

Rezept: **Gegrillter Kabeljau** mit Laksa und Sambal Blachan

Zutaten für 4 Personen:

120 ml Sonnenblumenöl und Sonnenblumenöl zum Bestreichen, 50 ml Hühnerbrühe oder Fischbrühe, 4 Kabeljaufilets (à etwa 175–225 g) mit Haut, Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 50 g getrocknete Eiernudeln, 400 ml Kokosmilch, 100 g frische Sojasprossen, 4 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Ringe geschnitten, 1 Handvoll gemischte Kräuter (Minze, Basilikum und Koriandergrün), gehackt, 1 Limette, geviertelt

FÜR DAS SAMBAL BLACHAN:

2 Kaffirlimettenblätter (nach Belieben), 8 mittelscharfe rote Chilischoten, Samen und Scheidewände entfernt und in Ringe geschnitten, 1 TL Salz, 1 TL Blachan (getrocknete Garnelenpaste), Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

FÜR DIE LAKSAPASTE:

25 g getrocknete Garnelen, 3 mittelscharfe rote Chilischoten, Samen und Scheidewände entfernt und grob gehackt, 2 Stängel Zitronengras, die äußeren Blätter entfernt und das Innere grob gehackt, 25 g ungeröstete Cashewkerne, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück (2,5 cm) frischer Ingwer, geschält und grob gehackt, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 kleine Zwiebel, grob gehackt, 1 TL gemahlener Koriander, Saft von 1 Limette

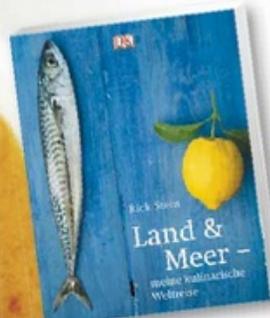
Zubereitung:

Für das Sambal Blachan die Blattrippen aus den Kaffirlimettenblättern herauschneiden und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. In einem Minimixer zusammen mit Chilischoten, Salz, Garnelenpaste, Limettensaft und -schale zu einer groben Paste verrühren und in eine kleine Servierschüssel füllen.

Für die Laksapaste die getrockneten Garnelen mit warmem Wasser bedecken und 15 Minuten weichen lassen. Abgießen und in einem Minimixer mit den übrigen Zutaten und 2 Esslöffeln kaltem Wasser zu einer glatten Paste verrühren. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Laksapaste 10 Minuten unter laufendem Rühren darin braten, bis sie ihr Aroma entfaltet. Die Brühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Den Kabeljau auf beiden Seiten mit etwas Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach oben auf ein leicht mit Öl eingefettetes Backblech legen und 8 Minuten grillen. Inzwischen die Nudeln in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, den Deckel auflegen, den Topf vom Herd nehmen, die Nudeln 4 Minuten nachgaren lassen und anschließend abgießen. Die Brühe in einen Kochtopf geben. Die Kokosmilch unterrühren, 3 Minuten köcheln lassen und danach Nudeln, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und 1 Teelöffel Salz dazugeben.

Die Laksa auf vier große, vorgewärmte Suppenteller verteilen und je ein Stück Kabeljau in die Mitte setzen. Mit den gehackten Kräutern bestreuen und den Fisch mit etwas Sambal Blachan beträufeln. Das restliche Sambal Blachan und die Limettenspalten getrennt dazu servieren. *Rezept Rick Stein/ Dorling Kindersley Verlag*

Foto: James Murphy



Buch-Tipp:

Land & Meer – meine kulinarische Weltreise

Seine Liebe zu guter Küche und frischen Zutaten treibt Starkoch und Bestsellerautor Rick Stein immer wieder zu neuen Entdeckungsreisen rund um den Globus an. In „Land & Meer – meine kulinarische Weltreise“ präsentiert er seine Favoriten aus den großen Küchentraditionen der Welt mit mehr als 150 raffinierten Rezepten. Tolle Fotos und spannende Erzählungen des Autors ergänzen das Kochbuch. „Land & Meer; Rick Stein; 288 Seiten; Preis: 24,95; Dorling Kindersley Verlag.

Exklusiv für Sie in der Markthalle:

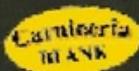


DAT KORNIUS
Schnittbrot
 Mindestabnahme 1 Scheibe
 alle Sorten 100 g € 0,41
 Stuten, Klöben, Hamburger Klöben
 Mindestabnahme 1 Scheibe
 100 g € 0,59

EMILIA
Angenehm für die Sinne
Jetzt NEU bei EMILIA:
 Ziegenkäse von höchster Qualität z.B. Caciottone di Capra al Pepe, Caciottone di capra in fieno (im Heu gereift).
 NEUE Käsesorten aus Kuhmilch: Parmigiano Reggiano erste Qualität 24 Monate gereift, Montasio stravecchio D.O.P. Bio. Probieren Sie! Sie finden uns im Neubau gleich neben der Markthalle.
 Emilia GmbH & Co. KG • AEZ • Heegbarg 31
 22391 HH • Tel. 040 - 60 29 86 31 • www.EMILIA.de

 **SPRINGER**
 BIO-BACKWERK
 Angebot in der 10. Kalenderwoche
Oliven-Ciabatta
 mit ganzen Oliven u. Thymian

 525 g statt € 3,40
 nur € 3,05


 Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Kanad. Bison Kluffsteak	kg € 37,90
Arg. Rumpsteak	kg € 29,90
Kalbschnitzel	kg € 29,90
Lammkotelett	kg € 17,90

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


Altenländer Äpfel
 Elster, Jonagold
 kg € 1,28

Capetown Roll (ohne Fisch)
 Bacon, Camembert, rote Zwiebel, Salat, Avocado & Spezielsauce
 10 Stück **8,00 €**
Thai Dream (ohne Fisch)
 Gebratenes Rindfleisch, Avocado, rote Zwiebel, Thaibasilikum, Oystersauce & Sweet Chillisauce
 10 Stück **9,90 €**

 AEZ - Sushi Bar - Take Away
 Lieferservice - Catering
 Telefon: 040 - 692 11 98 0
Besuchen Sie uns im Poelchaukamp 20
 Restaurant Take Away
 Lieferservice, Telefon: 040 - 69 69 17 47

AEZ-Service:

Der beste Gutschein Hamburgs

Ein Gutschein – tausend Ideen. In allen 240 Geschäften im AEZ kann sich der/die Beschenkte etwas Passendes aussuchen, über das er/sie sich so richtig freut. Und Sie entscheiden, wie hochwertig Ihr Geschenk ausfallen soll – der Wert ist bis zu 100 Euro frei wählbar. Erhältlich ist „das Präsent, mit dem Sie nichts falsch machen können“, an der AEZ-Info oder an der Parkhauskasse. Sie können den Gutschein auch bequem mit EC-Karte erwerben.



Kostenfreier Begleitservice

„Wir bieten Senioren im und rund ums AEZ kostenlose Hilfe bei alltäglichen Aktivitäten an. Wir helfen Ihnen z. B. beim Einkaufen und Tragen von schweren Taschen, bringen Sie nach Hause, Ihre Wäsche zur Reinigung oder Pakete zur Post.

Auch Arztbesuche können gemeinsam erledigt werden. Sprechen Sie uns im AEZ an oder informieren Sie sich unter Tel.: 611 677 888“, so Halina Fischer vom Begleitservice.



Ihre Vorteile mit der Parkwertkarte!

Das AEZ bietet über 3.000 Parkplätze und verschiedenste Serviceleistungen rund ums Parken. Hierzu gehört auch die Parkwertkarte, mit welcher Sie sich zusätzlich Vorteile sichern können. Ihre persönliche Parkwertkarte gibt es mit unterschiedlich hohen Beträgen und ist jederzeit wieder aufladbar. Auf den Aufladebetrag erhalten Sie 10 Prozent Rabatt. Kein lästiges Kleingeld suchen und warten am Kassensystem: Sie gehen vom Shoppen direkt zum Auto!



Extravagante Fashion-Shows im gesamten Center

Das Alstertal-Einkaufszentrum präsentiert Ihnen vom 4. bis 6. März die neuen Frühjahrs- und Sommerkollektionen auf ganz besondere Art: mit dynamischen Live-Modenschauen, jeweils um 12 Uhr, 14 Uhr, 16 Uhr und 18 Uhr. Das besondere Highlight: Neben Fashion-Shows auf einem großen Catwalk im Erdgeschoss werden die Models zusätzlich das gesamte Center in einen Laufsteg verwandeln. Mit ihrer eigenen mobilen Musikanlage werden sie für Unterhaltung und Überraschungsmomente sorgen!

Das Center-Magazin in der Antarktis

Christine Weigelt unternahm dieses Jahr eine Reise in die Antarktis. „Das ist wahrscheinlich der südlichste Ort, den das AEZ-Center-Magazin je erreicht hat. Wir hatten eine sehr schöne Zeit im ewigen Eis und das Privileg, Pinguine in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen“, so Christine Weigelt. Das Foto wird mit einem 50-Euro-Warengutschein honoriert! Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Shoppen! Die Spielregeln des AEZ-Gewinnspiels sind ganz einfach: Klappen Sie die Titelseite des Center-Magazins am Urlaubsort auf und lassen Sie sich damit an einem landes- oder ortstypischen Motiv fotografieren. Das originellste unter allen eingesendeten Fotos wird veröffentlicht und mit einem 50-Euro-Warengutschein prämiert. Wir freuen uns auf Ihre Urlaubsgrüße! Fotos bitte an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Kritenbarg 4, 22391 Hamburg. Digitale Bilder per E-Mail an: centermanagement-aez@ece.de!

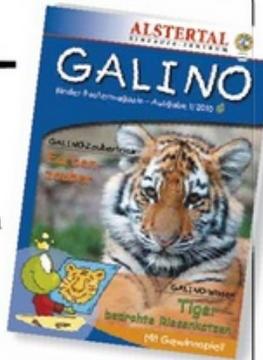


Kunstaussstellung „Von Nord bis Süd“

Die Malerin Elke Herzog aus Duvenstedt zeigt vom 1. bis 6. März an der Treffpunkt Bühne im Untergeschoss ihre Aquarelle und Ölbilder, die die Stimmung und Atmosphäre der nordischen Insel Usedom sowie die südliche Wärme Mallorcas widerspiegeln. Aber auch malerische Ansichten der Städte Hamburg, Dresden und Venedig können bewundert werden. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.elke-herzog.de.

Galino – das Kinder-Postermagazin

Ab sofort können sich die kleinen AEZ-Besucher über das neue und kostenlose Kinder-Postermagazin Galino freuen. Neben spannenden Geschichten, einem praktischen Kinder-Club-Terminkalender mit aktuellem Programm, Witzen und einem großen Poster ist auch immer ein spannendes Gewinnspiel mit tollen Preisen dabei. Galino erscheint monatlich und ist im Kinder-Club erhältlich.



Von Pesto bis Pasta: Pasta-Markt im AEZ

Noch bis zum 27. Februar können sich die AEZ-Besucher auf dem Pasta-Markt in der Ladenstraße mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen! Zusätzlich präsentieren zahlreiche Stände die Must-Haves für ein gelungenes Pasta-Essen.



Implantologie Borsay Hamburg

Mit Sicherheit zu festen Zähnen



Ihre Zahnarztpraxis für Implantologie
und allgemeine Zahnheilkunde

Prof. Invitado Dr. (H) Peter Borsay - Zahnarzt, zertifizierter Implantologe
Präsident der Deutschen Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde DGMZ
Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin,
Parodontologie, Ästhetische Zahnheilkunde

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • www.borsay.com

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



Neu!

ALSTERTV

EMILIA

Angenehmestes für die Sinne

Noch bis zum 27.2.:

„Von Pesto bis Pasta“ – der Pasta-Markt

- feinste italienische Pasta, handwerklich hergestellt z.B. Pasta con Tartufo und Pasta con Funghi
- ausgesuchte original ligurische Sugas und Pestos
- bestes Olivenöl



AEZ-Erdgeschoss
Heegbarg 31
22391 Hamburg
Tel. 602 986 31



Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art ANTIK & ART

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

14. März

Sonntag 10 - 18 Uhr
Eintritt 4 Euro

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

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.



ALSTERTAL
EINKAUF - ZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBÜTTEL

Christine Weigelt
mit dem AEZ-
Center-Magazin in
der Antarktis. Man
beachte im Hinter-
grund die Pinguine.

JETZT
YOUNGAEZ.DE
KLICKEN



GEWINNE JEDEN MONAT 100 €

UND VIELE WEITERE PREISE

ZOCKE DAS AEZ-GAME

SHOP-VIDEOS MIT TANYA

MUSIK-DOWNLOADS

3D ANSICHTEN

UVM.



ALSTERTAL
EINKAUFSS - ZENTRUM



Patenfamilien gesucht!

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



Saseler Blindenführhundschele:

Blindenhunde in Ausbildung



Nadja Steffen bildet in **Sasel** Hunde aus, die blinden Menschen die Augen ersetzen sollen. Das **Alstertal-Magazin** sprach mit ihr über **Leckerli, positive Verstärkung** und die **Verfressenheit** von Labradoren.

Alstertal-Magazin: Welche Hunde bilden Sie denn so aus?

Nadja Steffen: Weltweit werden zu 80% Labradors oder Labradormischlinge genommen. Ich habe auch welche, doch ich habe auch Elos, eine unbekanntere, neue Rasse aus Deutschland. Der Labrador ist ein super Hund, aber er hat einen Nachteil: Er ist verfressen. Deshalb ist der Elo eine Alternative. Auch der Pudelm wird häufig genommen.

Der Pudelm?!

Der Großpudelm.

Kann denn theoretisch jeder Hund zum Blindenführhund ausgebildet werden?

Der limitierende Faktor ist das Wesen des Hundes. Selbst von den Rassen, die prinzipiell gut geeignet sind, wird nur ein geringer Anteil tatsächlich zum Führhund, selbst, wenn sie optimal darauf vorbereitet sind.

Wie werden sie denn vorbereitet?

Das erste Jahr verbringen die Hunde in Patenfamilien. Das sind interessierte Familien, die Lust haben, ein Jahr lang einen Hund zu betreuen und ihn teilhaben zu lassen an ihrem gesamten Familienleben. So was ist eine optimale Sozialisierung für einen angehenden Führhund. Denn das Wichtigste ist sein Wesen: Er muss die Stadt mögen, er muss aufgeschlossen und freundlich zu anderen Hunden und Menschen aller Altersstufen sein.

Und nach diesem Jahr werden die Hunde getestet?

Ja, man macht einen Wesenstest und gesundheitliche Untersuchungen von Herz, Kreislauf, Bewegungsapparat, Blut – da der Blindenführhund ja möglichst lange führen soll. Auch die Augen werden auf Erbkrankheiten

untersucht. Niemandem nützt ein blinder Blindenführhund.

Was lernen die Hunde dann an der Schule?

Der Hund muss erst einmal lernen, geradlinig zu führen, ohne sich ablenken zu lassen. Das ist eigentlich die größte Herausforderung. Er muss gleichmäßig führen und allen Hindernissen ausweichen, sodass der Blinde nicht dagegenstößt, oder er zeigt sie an durch Stehenbleiben, etwa Bordsteinkanten.

Und nach Abschluss der Ausbildung?

Wenn der Hund sicher führen und bestimmte Dinge wie Eingänge und Bushaltstellen anzeigen kann, dann kommt die Einarbeitung. Sie dauert einen Monat: zwei Wochen an der Blindenführhundschele und zwei Wochen am Wohnort des Blinden. Da wird er an die örtlichen

Gegebenheiten und die üblichen Strecken des Blinden gewöhnt.

Also kann der Hund dann auf Zuruf zum Bäcker gehen?

Ja. Man muss vorher mindestens ein- bis dreimal den Weg gegangen sein, aber dann kann er das. Die Hunde sind allerdings auch universell geschult: Sie könnten mit einem gut ausgebildeten Führhund problemlos ins Flugzeug steigen, nach Amerika fliegen und da mit ihm laufen.

Fällt es schwer, die Hunde am Ende wegzugeben?

Ich kann mir ja meine Leute aussuchen. Da suche ich eben Blinde, die nicht nur ein Hilfsmittel haben wollen, sondern auch einen Hund. Wenn ich dann sehe, dass sich eine gute Bindung zwischen dem Blinden und dem Hund aufbaut, lässt man ihn auch gerne gehen. *Christian Luscher*



Kinder leiden ganz besonders unter Hausstauballergie. Ein Allergietest beim Haut- oder Kinderarzt kann für rasche Aufklärung sorgen.



Im Winter hat die Hausstaubmilbenallergie Hochkonjunktur:

Reizende Bettgefährten

Niesattacken, brennende Augen und Husten quälen in dieser Zeit viele von uns. Die meisten denken bei diesen Symptomen an eine Erkältung oder Grippe. Das stimmt oft, aber nicht immer. Denn gerade im Winter hat die Allergie gegen Hausstaubmilben Hochkonjunktur und die Symptome sind ähnlich wie bei einer Dauererkältung.

Zwischen vier und sechs Millionen Deutsche leiden unter den winzigen Spinnentieren, schätzt der Ärztenbund deutscher Allergologen. Viele wissen von ihrer Allergie jedoch überhaupt nichts, obwohl der Milbenkot im Hausstaub nach den Blütenpollen der häufigste Allergieauslöser ist. Die Hausstaubmilbenallergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen die winzigen Allergene, die sich in den Kotballen der Milben befinden. Wenn es draußen so richtig eiskalt und zu

Hause kuschelig warm wird, ist die Hausstaubmilben-Belastung am höchsten. Der Grund: Die trockene Heizungsluft lässt das Hauptallergen – den Milbenkot – in der Luft aufwirbeln. Gelangen diese in die Atemwege, so können sie eine Allergie verursachen. Bei einer Hausstaubmilben-Allergie hilft deshalb als Sofortmaßnahme nur eins: Matratzen, die älter als acht Jahre sind, gehören auf den Müll. Besonders in regelmäßig genutzten Matratzen finden Milben nämlich

ein ideales Klima vor. Die neue Matratze sollte mit sogenannten Encasings, mit allergendichten Zwischenbezügen, versehen werden.

„Gleichzeitig sollte bei einem Verdacht auf Allergie ein Facharzt aufgesucht werden“, rät Ärztin Dr. Waltraud Pfarrer. „Wenn der allergische Schnupfen nicht behandelt wird, droht der sogenannte Etagenwechsel von den oberen Atemwegen zu den Bronchien. Asthma kann die Folge sein.“ Nur nach einer genauen Diagnose kann eine

optimale Therapie durchgeführt werden. Eine spezifische Immuntherapie oder eine Hyposensibilisierung bessert in bis zu 90 Prozent der Fälle die Symptome dauerhaft, oft verschwinden sie sogar völlig. „Dabei soll die überempfindliche Reaktion des Körpers auf eigentlich harmlose Stoffe wieder normalisiert werden“, erklärt die Expertin. „Im Therapieverlauf wird der Körper in zunehmender Dosis wieder langsam an den Allergie auslösenden Stoff gewöhnt.“

Christina Jacke

Schmerzfrei trotz Arthrose –

Informationen aus dem neu gegründeten Zentrum für Arthrotherapie im AEZ



Die Gelenkspezialisten Dr. med. Stephan Schlamp (l.) und Dr. med. Thomas von Rothkirch eröffnen im April ein modernes Zentrum für Arthrotherapie.

Die häufigste Ursache von Gelenksbeschwerden ist die Arthrose, d.h. der Gelenkverschleiß. 80 Prozent aller Menschen, die älter als 50 Jahre sind, leiden unter arthrosebedingten Schmerzen. Das Alter ist sicher die Hauptursache der Arthrose. Daneben spielen Faktoren wie Veranlagung und Überlastung (Sport, Übergewicht) eine wichtige Rolle. Fast jedes Gelenk kann betroffen sein. Am häufigsten sind es jedoch die Hüften, die Knie, die Schultern (hier das Schulterreckgelenk), die Finger und die Großzehen. Die Arthrose ist nicht nur ein mechanischer Verschleiß. Infolge des Abriebs von Knorpelpartikeln kommt es zu einer Entzündung, die sich an der Gelenkkapsel (genauer gesagt an der Gelenkinnenhaut, Bild 2 im Vergleich zu Bild 1) abspielt. Dies ist der Hauptgrund des Arthroseschmerzes. Eine weitere Schmerzursache muss im Bereich des Knochens gesehen werden, der infolge der Knorpelschädigung überlastet wird. Im Laufe der Zeit kommt es dann zu Veränderungen der Gelenkform und zu Funktionsstörungen. Hierdurch wird die Lebensqualität meist stark beeinträchtigt. Leider ist ein Knorpel-

schaden nicht mehr rückgängig zu machen. In diesem Sinne existiert kein Mittel, mit dem es möglich wäre, die Arthrose zu heilen. Aber es gibt eine Vielzahl hochwirksamer Maßnahmen, den Arthroseschmerz zu lindern oder zu beseitigen und die Gelenkfunktion wiederherzustellen. Das richtige Mittel zum geeigneten Zeitpunkt einzusetzen ist schwierig und erfordert sehr viel Erfahrung. Dies ist das Spezialgebiet der Orthopäden Dr. von Rothkirch und Dr. Schlamp. Beide Ärzte arbeiten seit Jahrzehnten auf dem Gebiet der Arthrotherapie und waren viele Jahre an großen Kliniken als leitende Oberärzte tätig (Dr. von Rothkirch an der orthopädischen Universitäts-Klinik in Göttingen, Dr. Schlamp an der orthopädischen Klinik in Damp). Diese beiden Orthopäden haben sich nun zusammengetan, um ein Zentrum für Arthrotherapie zu gründen, das am 1. April in der bekannten orthopädischen Praxis Dr. von Rothkirch am Alstertal-Einkaufszentrum eröffnet wird. Das Spektrum wird alle möglichen Aspekte der modernen Arthrotherapie umfassen. Das heißt, sie werden alles, was

an wirksamen Therapieformen existiert, anbieten. Dies reicht von medikamentösen Maßnahmen über Krankengymnastik, physikalische Therapie, Injektionsbehandlungen, Magnetfeldtherapie, Akupunktur bis hin zu allen heute durchführbaren operativen Behandlungen. Dies sind Arthroskopien (Gelenkspiegelungen), gelenkerhaltende Korrekturen, Gelenkumformungen, Gelenkversteifungen und die Endoprothetik (Gelenkersatz).

Eine Operation ist immer aufwendig und mit einem gewissen Risiko behaftet. Die Erfolgchance eines operativen Eingriffs ist jedoch sehr groß. Wenn also konservative Behandlungen keine Linderung bewirken, kann der wohlüberlegte und verantwortungsvolle Einsatz von Gelenkoperationen daher zu einer gewaltigen Verbesserung der Lebensqualität führen. Beide Orthopäden haben auf diesem Gebiet außergewöhnlich umfassende kli-

nische Erfahrungen. Wenn schon gelegentlich eine Operation erforderlich wird, so sind dies die besten Voraussetzungen für den Erfolg.

Am Samstag, dem 20. März um 11:00 Uhr bieten Dr. von Rothkirch und Dr. Schlamp eine Informationsveranstaltung an, bei der Sie alles über Arthrose und ihre Behandlungsmöglichkeiten erfahren können. Ort: Alsterforum, Krittenberg 18 (direkt hinter dem Alstertaleinkaufszentrum).

Zentrum für Arthrotherapie am Alstertal-Einkaufszentrum
Dr. med. Thomas von Rothkirch
und Dr. med. Stephan Schlamp
Heegbarg 29
22391 Hamburg
Tel.: 040-68 91 50 50

Klinik: Paracelsus-Klinik
 Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen



Bild 1

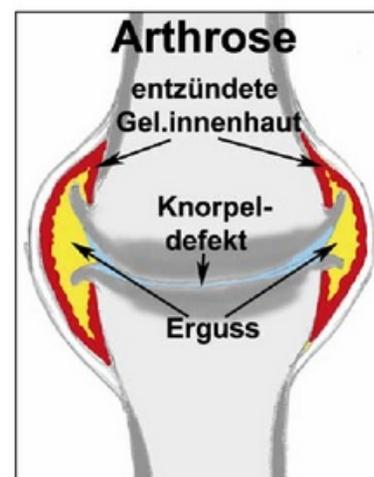


Bild 2



Gesunder Gelenkknorpel
(arthroskopisches Bild)



Schwerer Knorpelschaden
bei Arthrose



Achtung: Nicht nur Karies kann Zähne zerstören

Stress für die Zähne

Wenn wir an unsere Zähne denken, fallen uns meistens spontan die Schlagworte Karies und Zucker ein. Dabei gibt es weitaus mehr Faktoren, welche die Zähne ‚stressen‘ und ihnen auf Dauer schaden. Das Alstertal-Magazin gibt einen Überblick:



Ist (noch) kein Verpackungshinweis: Rauchen erhöht das Parodontoserisiko!

Rauchen lässt die Zähne wackeln

Kaum ein Patient weiß es: Wer über einen längeren Zeitraum hinweg täglich bis zu zehn Zigaretten raucht, hat nach jüngsten Forschungen im Durchschnitt ein dreifach erhöhtes Parodontose-Risiko. Das zerstörte Immunsystem der Mundhöhle bedingt tiefere „Taschen“ im Zahnfleisch, einen stärkeren Abbau des Kieferknochens und erheblich schlechtere Heilungschancen. Anders als bei Nichtrauchern bleiben bei Rauchern Frühwarnzeichen auf Parodontose wie Blutungen des Zahnfleisches und Schmerzen aus. Darüber hinaus steigt die Gefahr, an Mundhöhlenkrebs zu erkranken, bei Rauchern bis auf das Vierfache im Vergleich zu Nichtrauchern. Bei gleichzeitigem Alkoholkonsum liegt dieses Risiko sogar beim bis zu Fünzfachen.

Wenn die Zahnbürste zur „Waffe“ wird

Starker Zigarettenkonsum ist ein Stressfaktor für die Zähne – der ruppige Umgang mit der Zahnbürste ein anderer. Muskelspiele sind beim Zähneputzen unangebracht. Wer die morgendliche Zahnreinigung mit Bodybuilding verwechselt und kräftig schrubbt, fördert den Abbau der „harten“ Zahnschmelzsubstanz. Auch falsche Putztechnik führt zu diesen unerwünschten Nebenwirkungen. Gleichzeitig wird bei intensivem Schrubben auch das Zahnfleisch geschädigt.

Sauer macht lustig – und die Zähne krank

Ein typisches Beispiel für eine nicht auf Bakterien beruhende Schädigung des Zahns: Der Zahnschmelz wird durch saurehaltige Nahrungsmittel



PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

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

- Prophylaxe
- Zahnfleischbehandlungen
- Zahnästhetik (z. B. Veneers)
- Laserdiagnostik & Behandlung
- Behandlung in Narkose möglich
- Implantate inkl. Knochenaufbauten
- Materialverträglichkeitstest (VEGATEST)
- 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

FRISCHES & BLEIBENDES LÄCHELN.

Zahnarzt René Schneider

Ostseep Praxis



Neu im Team:

Zahnärztin Caroline Zoder.

Ab sofort wird sie Herrn Schneider zahnmedizinisch unterstützen.

Parkplätze hinterm Haus

Harksheider Straße 6a · HH-Poppenbüttel
www.ostsee-praxis.de · Tel.: 28 41 55 00

Auch die Säure von Orangensaft kann die Zähne schädigen.

aufgeweicht und dadurch angreifbar. Ein leckerer, grüner Apfel gehört beispielsweise zu den Speisen, die im Mund ein saures Milieu verursachen. Um zu vermeiden, dass nach dem Verzehr eines Apfels der aufgeweichte Zahnschmelz abgetragen wird, sollte man mit dem Putzen der Zähne ca. eine Stunde warten. Außerdem kann man vorbeugend fluoridhaltige Zahnpasta verwenden oder mit direkt aufgetragenen Fluoridpräparaten eine dünne Schutzschicht auf der Zahnoberfläche bilden. Neben Äpfeln zählen andere saure Obstsorten, Zitronenlimonaden, Fruchtsäfte, Essig oder Joghurt zu den säurehaltigen Nahrungsmitteln.



Bulimie schädigt die Zähne

Durch das Erbrechen sind die Zähne bulimischer Patienten besonders häufig der Magensäure ausgesetzt. Die Mundhöhle ist deutlich säurehaltiger als bei gesunden Menschen. Die Folgen zeigen sich bald: die Schneidekanten der Front- und Eckzähne im Unterkiefer weisen typische Mulden auf. Im fortgeschrittenen Stadium kann es gar zu Verkürzungen der Schneidekanten im Oberkieferbereich kommen.

Christina Jacke

Das **Fachzentrum Psychokardiologie** der Tagesklinik Ulmenhof bietet Patienten mit Herzerkrankungen in seiner monatlichen **Informationsveranstaltung** am **Mittwoch, dem 10. März 2010** um **17 Uhr** die Möglichkeit, unsere Behandlungsangebote kennenzulernen.

Anmeldungen bitte per Mail an ulmenhof.hh-rissen@asklepios.com oder telefonisch unter **468 560 0**!

Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl begrenzt.

 **ASKLEPIOS**
Westklinikum Hamburg

Tagesklinik Ulmenhof
Ulmenstr. 29a • 22299 Hamburg
Infos unter: www.psychokardiologie-hamburg.de

DR. MARTIN SEELER

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Schwerpunkt:
Gyn. Endokrinologie & Kinderwunsch



Bramfelder Chaussee 297 • 22177 Hamburg
Tel.: 641 50 75 • Fax 601 02 51

Termine nach telefonischer Vereinbarung

VOLLE KRAFT VORAUSS.

Die Seenotretter.

- bei jedem Wetter
- rund um die Uhr
- freiwillig
- unabhängig



Bitte spenden auch Sie!

Spendenkonto 107 2016
BLZ 290 501 01 | Sparkasse Bremen
www.seenotretter.de

Modernste Diagnostik und Therapie

hochpräzise Tumorbehandlungen • 3-Tesla Kernspin-Tomographie (3-T MRT)
digitale Mammographie (Microdosis) • Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden
Nuklearmedizin • Behandlung von Rückenschmerzen (PRT)

Der erkrankte Mensch steht bei uns im Mittelpunkt

STRAHLENZENTRUM HAMBURG

Medizinisches Versorgungszentrum

Langenhorner Chaussee 369 • D - 22419 Hamburg

Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 844



BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.szhh.info

DAS NETZWERK DER MASTER OF SCIENCE IN ORAL IMPLANTOLOGY

Die Implantologen des Netzwerkes sind Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Implantologie im Zahn-, Mund und Kieferbereich e.V.

Sie suchen einen Spezialisten für Zahnimplantate in Ihrer Nähe?

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

www.masterimplantologen.com



Ihre Netzwerkpraxis in Hamburg:

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

**BÄDERPROFI
HANSEN**



Badmodernisierungen
Fliesenarbeiten
barrierefreie Bäder
Reparaturen
Tel.: 040 22 69 71 73
marcus.hansen@baederprofi-hansen.de • www.baederprofi-hansen.de

M • KUMMERFELD **ff** INH. A. HARTFIEL
SCHLOSSEREI • METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

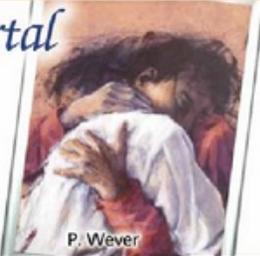
ALTER TEICHWEG 67 • 22049 HAMBURG
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-METALLBAU.de • info@ff-METALLBAU.de

TESTEN SIE UNS!

Kunsthandlung Alstertal

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

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



P. Wever

Ihr Fachgeschäft im Alstertal

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

J. MELLE+SOHN  **Miele**
Elektro- und Fernseh-Meisterbetrieb Ihres Vertrauens **LIEBHERR**
Poppenbüttler Hauptstraße 11 **SIEMENS**
22399 Hamburg • Tel. 602 22 41 **BRAUN**
www.j-melle-sohn.de **KRUPS**
SIEDLE

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

Das Beste für Ihr Haus

SCHMIDT & JAHN

ROLLADENBAU, MARKISEN,
INSEKTENSCHUTZ, VORDÄCHER, TORANLAGEN

Markisen und Rolläden nach Ihren Wünschen!

Ständige Ausstellung - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schmidt & Jahn Bauelemente GmbH Innungsfachbetrieb
Lübecker Str. 2a - 22926 Ahrensburg Telefon: (04102) 41 2 34

Naherholungsgebiet

Wir präsentieren Ihnen die neuen Wohntrends 2010 der internationalen Möbelmesse: **Rehab, Comfort Zone und Discipline**. Lassen Sie sich inspirieren und experimentieren Sie doch mal zu Hause!



Rehab - Purismus als Therapie:

Einer Erziehungskur ähnlich werden bei diesem Einrichtungsstil alle Zimmer ihrer überflüssigen Verzierungen und Bequemlichkeit entzogen. Zurück bleiben **nackte Wände und schlichte Formen**, die jedoch Ausgangspunkt für eine weitere Entwicklung neuer Materialien schaffen, so werden Pappe, farbiges Plexiglas, Kunststoffe, Metalle sowie Textilien bevorzugt eingesetzt. Der Rehab-Stil zeichnet sich insbesondere durch seine kantigen Formen und seine Funktionalität aus. Die Hauptfarben dieses Wohntrends 2010 sind helle Töne, Basiselemente sind Weiß und Grau, von welchen sich ein helles Gelb abhebt. *Fortsetzung auf S. 74*

Zuhause

Schlafwandel®
SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

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



Kostenlose
Anlieferung und Montage

Halbenkamp 1 • 22305 Hamburg • Tel. (040) 23 15 76 • Fax (040) 236 95 89
Öffnungszeiten: Mo - Fr 11⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr und nach Vereinbarung
www.schlafwandel-hamburg.de

Die schöneren Möbel
...jetzt auch in Poppenbüttel...



Zeitlos schöne Möbel vollmassiv gefertigt aus alten tropischen Edelhölzern.

Maßanfertigungen nach Ihren Vorgaben ohne Aufpreis.

Individuelle Einrichtungskonzepte.

Heidi Elstermann

und

Elke Urbath
Innenarchitektin

22399 HH-Poppenbüttel
Harksheider Str. 8
Tel. 040 - 180 176 87

www.edelholz-moebel.de

TÜMLER & PEIL
Seit 1865

ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

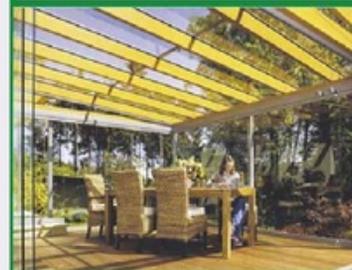
Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

**Terrassendach
Aktion**

in edler Aluminium-/Fichte
Konstruktion,
jetzt 20 % günstiger !



Unsere Ausstellung

Garstedter Weg 281
22455 Hamburg
040-555 99 481

auch Sa von 10-16 Uhr geöffnet

Gollub

www.gollub-bauelemente.de

Fortsetzung von S. 72

Naherholungsgebiet **Zuhause**

*Kuschelzonen,
die glücklich machen,
sind sehr angesagt!
Das harmonische
und familiäre
Ambiente gewinnt
an Bedeutung.*

Comfort Zone - Pol der Behaglichkeit:

Das eigene Heim als Wellnessbereich. Das ist das Motto der Comfort Zone. Besonders angesagt sind hier große und **bequeme Möbel** wie beispielsweise das kuschelige Sofa mit voluminösen Sitzkissen. Kombinieren lassen sich die behaglichen Möbel mit traditioneller Dekoration, wie beispielsweise mit Keramikfliesen oder aber mit Teppichen. Insgesamt zielt der Comfort Zone-Einrichtungsstil darauf ab, die Zimmer **angenehm heimelig** zu gestalten. **Ruhige Farbtöne** stehen im Vordergrund, aber es wechseln sich **erdige Brauntöne** auch mal mit bunten Farbkleckschen ab.

Fortsetzung auf S. 76

Anzeige

Optimaler Schlafkomfort dank Rückenvermessung

Von Teppichböden über Gardinen zu Betten und Matratzen – **Teppich Stark, Poppenbütteler Bogen 94**, bietet ein erstklassiges Sortiment und fachgerechte Beratung. Ein besonderes Highlight ist momentan in der Matratzenabteilung zu bewundern: Das Schlafsystem Sensoflex der Firma Rummel-Matratzen ist drauf und dran, das Schlafen zu revolutionieren. Die Sensoflex-Matratzen haben alles, was man für einen erholsamen Schlaf benötigt, zum Beispiel – exklusiv bei Rummel – ECS-Technologie. Bei diesem Konzept (abgekürzt für „ergonomic composite spring“)

fungieren im Inneren der Matratze ergonomische Spiralfedern aus Fiberglas-Composite-Material als Einlage, die den Körper stützt und entlastet. Die Matratze ist metallfrei, bleibt leicht und bestmöglich durchlüftet. Zur Wahl stehen sechs Matratzen- und zwei Unterfederungsarten. Um die optimale Sensoflex-Matratze für sich zu finden, ist eine fachkundige Beratung also äußerst wichtig. Gut, wenn man einen kompetenten Partner wie den Familienbetrieb Teppich Stark an seiner Seite hat. Zur Beratung dort gehört auch eine computergestützte Rückenvermessung,



Mittels computergestützter Rückenvermessung die richtige Matratze finden, damit das Bett zur Wohlfühlinsel wird.



Sensoflex-Matratzen bieten mit ECS-Technologie besonderen Komfort. Rot markiert: Einschübe zur Entlastung der Lendenwirbelsäule.

um den Schlafkomfort zu maximieren.

Seit nunmehr fast 40 Jahren verhilft Teppich Stark mit ausgebildetem Fachpersonal seinen Kunden zu einem schöneren Zuhause. In der großen, exklusiven Gardinen-, Bettwaren- und Teppich-Abteilung sind auf über 4000 Quadratmetern ästhetisch ansprechende sowie technisch und qualitativ hochwertige Wa-

ren ausgestellt. Arbeiten wie Teppichboden-, PVC-, Laminat- und Parkettverlegung und vieles mehr werden von den Mitarbeitern pünktlich, sauber und stets zur Zufriedenheit der Kunden erledigt.

Mehr über Teppich Stark und das Sensoflex-Matratzensystem gibt es auf www.teppich-stark.de im Internet oder telefonisch unter **Tel.: 611 66 80**.



**3 X IN
HAMBURG**

B

ANJA BECK
RAUM AUSSTATTUNG



Stilvoll einrichten mit Raum für Ideen

Raumausstattung definiert sich nicht über die technisch korrekte Platzierung einzelner Elemente - es ist vielmehr die ganzheitliche Betrachtung der Situation und des gewünschten Raumklimas, die die Grundlage des Wirkens eines Raumausstatters bilden. Seit mehr als 20 Jahren ist Anja Beck

Raumausstattung Ihr exklusiver Partner für sicheres Wohnen in Hamburg, seit zwei Jahren auch erfolgreich in Eppendorf. Vom Ausmaß, Fußboden- und Wandgestaltung bis zur endgültigen Dekoration, bei Anja Beck finden Sie die gesamte Palette der handwerklichen Leistungen miteinander vereint.

- Raumausstattung
- Polsterei
- Bielefelder Werkstätten
- Dekoration
- Wandspachteltechnik
- Bodenbeläge
- Sonnenschutz / Markisen
- Online Shop

Die Top-Adressen für exklusive Raumausstattungen

www.anja-beck.de

Waldweg 33 · Hamburg-Sasel
Telefon 040 - 6 01 37 80

Lehmweg 43 · Hamburg-Eppendorf
Telefon 040 - 46 00 99 60

Hamburger Straße 29 - 31 · Ahrensburg
Telefon 0 41 02 - 5 66 99



Das Mobile Gardinenstudio sorgt für ästhetisch hochwertige Fensterdekoration.

Exklusive Fensterdeko direkt nach Hause

Anzeige



Wenn Klaus Benkes Transporter kommt, gibt es fachgerechte Beratung und kompetente Ausführung.

Schon seit 13 Jahren fährt der Transporter mit der Sonne durch Hamburg. Die Mission ist gleich geblieben: ein gemütlicheres Zuhause. Dafür möchte Klaus Benke (52) mit seinem Mobilem Gardinenstudio sorgen. Dessen Name ist Programm: Von Gardinen über Jalousietten bis zu Senkrechtlamellen, Flächenvorhängen und edlen Plissee-Rollos kann das Mobile Gardinenstudio alles bieten, was ein Zuhause schöner macht. Die Kundschaft muss noch nicht einmal ihr Heim verlassen – ein Anruf genügt und Klaus Benke kommt vorbei. Fachmännisch begutachtet er die örtlichen Gegebenheiten, berät und macht Vorschläge. Im Transporter des Raumausstatters

finden sich etwa eintausend Muster in den unterschiedlichsten Farben und Qualitäten. Sobald im persönlichen Gespräch eine Lösung gefunden ist, kann der Kunde den Rest getrost dem Raumausstatter überlassen. Er beschafft die Materialien, und auf Wunsch montiert er sie auch fachgerecht. Auch die Wartung der Fensterdekorationen wird gerne übernommen. Alles aus einer Hand!

Klaus Benke kann auf einen reichhaltigen Erfahrungsschatz als Raumausstatter zurückblicken. Schon 36 Jahre lang dreht sich bei ihm alles um das ästhetische und funktionale Aufwerten von Räumen. Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung stieg er im Jahre 1977 im väterlichen Unternehmen am Saseler Markt ein. Vor 13 Jahren schließlich wagte er mit seinem innovativen Konzept den Schritt in die Selbstständigkeit. Der Erfolg gibt ihm Recht. Wer das Mobile Gardinenstudio ruft, kann sicher sein, dass seine Wünsche fachkundig ausgeführt werden. Ein zusätzlicher Bonus für Berufstätige: Wenn der Kunde es wünscht, kommt Klaus Benke auch nach 18 Uhr oder sonabends. Termine können unter **Tel.: 601 26 96** abgesprochen werden. Weitere Infos finden sich auf www.mobiles-gardinenstudio.de im Internet!



Foto: ESPRIT Home

Fortsetzung von S. 74

Discipline - Vernunft und Qualität:

Dieser an den **Bauhaus-Stil** angelegte Wohntrend vereint **Schönheit mit Vernunft**. Denn trotz schöner, innovativer Formen sind die Einrichtungstücke trotzdem nützlich, Spielerei und Unnötiges haben hier keinen Platz mehr. **Schlanke und schlichte Formen** stehen im Vordergrund ebenso wie natürliches Material, so werden Leder, Holz, Webstoffe und Keramik miteinander kombiniert. Um die formale Strenge dieses Einrichtungsstils ein wenig aufzulockern, können auch freundliche und warme Farben wie Beige, Rosé, leichtes Blau und helle Brauntöne zum Einsatz kommen.

Christina Jacke



Foto: Room7



Naherholungsgebiet **Zuhause**

Glanzklare TV- und HiFi-Möbel



Fernseher oder die Stereoanlage dezent und trotzdem sehr geschmackvoll in jede Wohnung integrieren. Beim Spezialisten **Möbel-Glanz**, Alsterdorfer Straße 385, findet sich eine große Auswahl an Acrylglas-TV-Konsolen und -Rolltischen sowie HiFi-Racks. Und das Beste: Jedes Modell kann in individuellen Maßen gefertigt werden – Lieferzeit max. vier Wochen.

Natürlich gibt es auch andere Möbel aus diesem klaren Werkstoff: Beistell-, Couchtische, Regale, CD-Ständer, Vitrinen, und vieles mehr. Die ganze Acrylglas-Vielfalt können Sie bei Möbel Glanz vor Ort oder im Internetshop unter www.moebel-glanz.de entdecken. Infos gibt es auch unter **Tel.: 529 809 16**.

Schöne Fernseh-Möbel sind selten, daher begeistern umso mehr TV-Möbel aus Acrylglas. Transparent und zeitlos passen Acrylglas-Möbel zu jedem Einrichtungsstil. So lässt sich der

Geldanlage mal sinnvoll

Ihr Ertrag – das Leben genießen

Flügeldachwintergarten

4,24 m x 3,24 m

jetzt nur 15.500,- €

Sie sparen bis zu 4.300,- €!

Abb. ähnlich



TNL Wintergarten GmbH

Terrassendächer, Wintergärten, Türen

Am Hatzberg 16

21224 Rosengarten/Nenndorf

Tel.: 0 41 08 / 414 29 - 0 u. 0 40 / 76 91 80 - 0

www.thaden-wintergarten.de



Thaden

Wir realisieren Ihr **Wunschbad...**



...das garantieren wir

- ★ **PLANUNG + BERATUNG**
Individuell und persönlich
- ★ **KOMPLETT-LEISTUNG**
Alles aus einer Hand
- ★ **TERMIN-GARANTIE**
Fertig zum Fixtermin
- ★ **SAUBERKEITS-GARANTIE**
Staubminimierte Sanierung
- ★ **FESTPREISGARANTIE**

PRLINS & HARMS GMBH

Bäder & Wärme

Georg - Sasse - Straße 22
22949 Ammersbek

Kostenlose Parkplätze

Tel.: 0 40/60 55 02 06

www.prlins-harms.de

Notdienst: 0172 - 400 40 74 + + + Notdienst: 0172 - 400 40 74 + + +

Anzeige



Täuschend echte Natursteinnachbildungen bringen Atmosphäre ins Haus.

Schöner Look muss nicht teurer sein

Am Poppenbütteler Bogen 64 hat vor Kurzem das neue Start-up **Classic Home Design GmbH (CHD)** die Arbeit aufgenommen. Sein Ziel ist es, mit Nachbildungen von Natursteinen und Stilelementen Produkte zur Verschönerung von Gebäuden und Gärten herzustellen. Das erste Produktprogramm, bestehend aus Wandbelegungselementen als Natursteinnachbildungen, Portalen, Bordüren und Gesimsen als Stilelemente ist entwickelt, in Produktion genommen und befindet sich zur Zeit in der Vermarktung über Deutschlands Baustoff-Fachhandel. Der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Die Produkte sind innen und außen einsetzbar und erlauben die Verschönerungen von Hausfassaden und Innen-

räumen auf sehr preisgünstige Weise. Der erzielbare Effekt ist verblüffend. Mit wenigen, gezielt eingesetzten Elementen kann die Erscheinung eines Hauses wesentlich verbessert werden. Für jeden Hausbesitzer ist es immer Ziel, sein Haus zu verschönern und aufzuwerten.

CHD erzeugt alle Produkte aus fließfähigem Beton, der in Formen gegossen wird. So realisiert CHD komplizierteste Produktformen, was sowohl „klassische“ als auch „moderne“ attraktive Stilelemente ermöglicht.

Weitere Informationen über das Angebot von CHD gibt es im Internet auf www.classic-home-design.com, unter Tel.: 56 19 53 65 oder bei einem Besuch in der Musterausstellung!

Wir sagen auf Wiedersehen!



Abverkauf noch bis 31.3.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Lieblingsstücke zu attraktiven Preisen!

Bis **Ende März** sind wir noch täglich von 10 - 17 Uhr und samstags von 10 - 14 Uhr für Sie da.

Stöbern Sie doch schon einmal unter

www.gisa-krogmann.de/vip

Dort finden Sie wunderschöne Einzelstücke verschiedener Hersteller sowie Büromöbel aus unserem Inventar.



gisa krogmann gmbh
büro + wohnkonzepte

poppenbütteler weg 90 • 22339 hamburg - ring3

telefon: 040 - 538 78 26

info@gisa-krogmann.de • www.gisa-krogmann.de

Kaminsteube im flackernden Feuerschein: Bei solch einem sinnlichen Badevergnügen kommt Freude auf. Der Kamin entfacht zusätzliche Wärme – da wird einem auch warm ums Herz.



Im Bad ein Feuer entfachen
Kaminsteube

Ein neues Element hält Einzug in Badezimmer – und das nicht nur in Luxusbädern. Es ist das Feuer in vielen Spielarten: mit offen lodernden Flammen oder sinnlich eingefangen in einem tragbaren Kaminkoffer. Auch für Liebhaber des klassischen Kamins haben Hersteller eine Lösung im Repertoire.

Frank Nehry,

Vorstand der Vereinigten Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG



„Es wird immer beliebter, eine Feuerstelle auch außerhalb des Wohnzimmers zu haben. Fürs Bad als Wellnessbereich schafft ein Kamin erst richtig Atmosphäre. Natürlich muss man auch die Feuchtigkeit mit bedenken und Kaminen aus korrosionsschutzten Materialien den Vorzug geben.“



Foto: Fa. Ulrich Brunner GmbH

unde im Bad

Gemütlicher ist ein Feierabend nicht vorstellbar: Vielleicht noch ein Gläschen Prosecco und ein gutes Buch und die Entspannung kann beginnen. Der Trend von Wellness in

den eigenen vier Wänden nimmt stetig zu und verlagert sogar Kaminfeuer ins Badezimmer – für Romantik und stimmungsvolle Momente oder einfach nur zur

Fortsetzung auf Seite 80

BLUM  BÖHM

seit über 20 Jahren

Mitglied im Europäischen Markenhaus **Wohnsegel**

Wir bauen Ihr Haus.

BLUM & BÖHM Hausbau GmbH - 23795 Bad Segeberg - Tel.: 04551-895020
www.blum-boehm.de

ter Hürne
 einzigartig wie das Leben

Fertigparkett
Charakter zeigen

Einzigkeit erleben – mit der faszinierenden Fertigparkett COLLECTION von ter Hürne.

Eiche

- geölt • 13 mm stark
- grau-weiß gekälkt

Schiffsboden
~~53,99 €~~ jetzt nur **39,99 €/m²**

Landhausdiele
~~77,99 €~~ jetzt nur **61,99 €/m²**

Holzland
H. Wulf

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

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

www.holzlandwulf.de

Parkett? ...lieber gleich zu Wulf!

adRem[®]
 INTERIOR
www.adrem-interior.de

ab sofort!!! – Outlet Preise im Lagerverkauf

nur bei uns: über 100 Tische von 80 bis 350 cm Länge sofort lieferbar. Stühle aus original Lloyd Loom, Teak und Leder ab € 99,- in Spitzen-Qualität sowie Regale, Lampen & Accessoires weit unter Marktpreisen

€ 345,-
 € 175,-

Phoenixhof
 Ruhrstr. 11
 22761 Hamburg
 Altona
 Tel. 8537 22 50

Mo.-Fr. 11.00 - 19.00 - Sa. 10.00 - 16.00

Lloyd Loom € 145,-
 „Lassem“, Teak € 99,-
 „Bama“ Leder € 135,-/175,-
 Lloyd Loom € 129,-

Stilelemente und Natursteinnachbildungen



Manufaktur für Stilelemente und Natursteinnachbildungen zur Verschönerung von Räumen, Gebäuden und Gärten.

CHD-Steine werden aus selbstverdichtendem Beton hergestellt. Dadurch ist die Anwendung im Innen- und Außenbereich möglich.



Classic Home Design

Poppenbütteler Bogen 64,
22399 Hamburg, Telefon 561 95 365,
info@classic-home-design.com

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@web.de



Das Feuer auf Trab bringen ohne Abzug oder Schornstein: Die Brandschutzordnung bleibt dabei außen vor, denn die Kamine werden unkompliziert mit Brenngel oder Bioethanol betrieben – mehrstündige Brenndauer inklusive.

Fortsetzung von Seite 79

täglichen Entspannung. Der Badezimmer-Kamin ist vor allem ein optisches Vergnügen. Nichts weckt mehr Emotionen in einem Wohnambiente als die Atmosphäre von einem Kaminfeuer – auch im Bad.

Die Varianten offene Feuerstelle, Kamin oder tragbarer Feuerkoffer funktionieren ohne Abzug oder Schornstein, denn sie werden mit Brenngel oder Bioetha-

noI betrieben, so dass sich der Verbrennungsprozess laut Hersteller rückstandslos, sauber und frei von Gerüchen und Abgasen vollzieht. Eine Raumheizung ersetzen solche Feuerstellen sicher nicht; sie bringen aber zusätzliche Wärme, die in der Übergangszeit auch ausreichen kann, um ein durchschnittlich großes Bad zu erwärmen und sinnliche Geborgenheit zu erzeugen. *Christina Jacke*



BERATUNG • SERVICE • QUALITÄT • PREISWERT

- Haustürenvordächer
- Dachstühle & Gauben
- Carports
- Dachsanierung
- Bedachung
- Holztreppen
- Terrassenüberdachung
- Wintergärten
- Innenausbau
- Parkett
- Montagen
- Bauzeichnung
- Statik
- Schlüsselfertige Doppel- und Einfamilienhäuser
- Anbauten

Kompetenz vor Ort

Larsson vom Dach

Peter Larsson

ZIMMEREI-HOLZBAU-BEDACHUNG

Segeberger Chaussee 14 a
22889 Tangstedt
Tel. 0 41 09 - 14 06
plarsson-od@t-online.de



Feuer und Wasser: Ein gut platzierter Kamin sorgt für Atmosphäre im Bad.



Die „Bettenfee“ Kirsten Rohwer nimmt regelmäßig an Schulungen teil, um ihre Kunden fachkundig bei der individuellen Bettenausstattung beraten zu können.

Schlaf- und Wohnkomfort im Teppich-Hof

Der Mensch benötigt rund ein Drittel seines Lebens zum Schlafen und Regenerieren. Umso wichtiger ist es, wie er schläft und worauf. In der Bettenabteilung vom **Teppich-Hof**, Philipp-Reis-Str. 2 in Henstedt-Ulzburg, sind Sie bestens beraten, was eine innovative Bettenausstattung angeht. „Der Kunde soll sich wohl und kompetent beraten bei uns fühlen. Es ist mir wichtig, viel Zeit für ein persönliches Kundengespräch zu haben, um so bei der Beratung optimal auf individuelle Wünsche und Probleme eingehen zu können“, so die Leiterin der Bettenabteilung

Kirsten Rohwer. Im Rahmen eines breiten Sortiments an Betten, Matratzen, Lattenrosten, Kopfkissen, Bettwäsche, Swopper, Handtüchern und Bademänteln werden zudem hohe Markenkompetenz und aktuellste Trends geboten. Vertreten sind Marken wie Lattoflex, Werkmeister, Tempur und Cawø. Zusätzlich zu diesem renommierten Angebot werden individuelle Lösungsmöglichkeiten bezüglich der Bettgestaltung bei speziellen gesundheitlichen und körperlichen Problemen herausgearbeitet. Dieser Service ist selbstverständlich kostenlos genauso

wie die Anlieferung der Ware, die Entsorgung des Altmaterials und die Möglichkeit, Kopfkissen zum Probeschlafen auszuleihen. Der Wunsch nach Qualität und Kompetenz ist keine alleinige Sehnsucht von Menschen aus der näheren Umgebung und so reicht der Kundenstamm weit über die Grenzen von Henstedt-Ulzburg hinaus. Neben der exklusiven Bettenabteilung gibt es viele weitere hochwertige Produkte rund um die Raumgestaltung: Die Raumausstatter und Dekorateur der Gardinen- und Sonnenschutzabteilung präsentieren individuelle Lösungsmöglichkeiten bei der Fenstergestaltung. Außerdem können Sie aus einem großen Sortiment an Bodenbelägen und Teppichen, an Tapeten und Farben sowie an zahlreichen Accessoires auswählen und so für die persönliche Wohnharmonie in Ihrem Zuhause sorgen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Weitere Infos unter **Tel.: 04193/7171** oder **www.teppichhof.com**.

www.hanseobjekt.de

Schiebetüren & Einbauten

Kostenlose, unverbindliche Beratung bei Ihnen vor Ort



Unsere Ausstellung

Garstedter Weg 281
22455 Hamburg
040-555 99 481

auch Sa von 10-16 Uhr geöffnet

Gollub

www.gollub-bauelemente.de

Sie suchen **individuelle ECHTHOLZMÖBEL**
oder **nordisch-exklusive HOLZFUSSBÖDEN**?
Dann hat die Suche ein Ende: **FA. STILOQUENT**
WWW.TOPHAMBURG.DE
TEL: 040 - 31706094



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



Design vereint mit Perfektion und Individualität. Das sind unsere Markenzeichen.

Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG · Bei der Braaker Mühle · 22145 Hamburg/Braak · (040) 675 95 160 · Mo.-Fr. 10-18h · Sa. 10-16h · So. (Schahtag) 12-17h



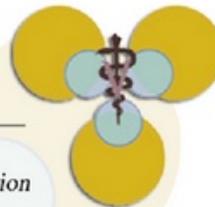
Hundepension • Hundeschule Hundephysiotherapie

www.hundeschule-armstedt.de



Hundepension Armstedt Klaus und Nicole Meyer
Hauptstr. 16 • 24616 Armstedt • Tel. 0172 / 980 1222 • Mail: nm24616@gmail.de

TIERÄRZTLICHE PRAXIS LOTTBEK



A. Ratjen, prakt. Tierärztin
Klassische Medizin, Akupunktur, Goldimplantation

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do, Fr, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr und 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mi, Sa 10.00 Uhr – 12.00 Uhr
Samstags, sonntags und an Feiertagen Termine nach Vereinbarung.

Georg-Sasse-Str. 16 • 22949 Ammersbek-Lottbek
Tel. 040/ 64 42 66 44 • Fax 040/ 64 42 66 46
www.tierarztpraxis-lottbek.de • **Notfalltelefon:** 0162/ 9 77 12 77



Helft uns!
Wir warten
auf ein neues
Zuhause!



Täglich brauchen in unserem
Tierheim fast 1.000 Tiere
unsere Liebe, unsere Aufmerk-
samkeit und Ihre Hilfe.

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

Helpen Sie mit einer Mitgliedschaft – schon ab 3 Euro!

www.hamburger-tierschutzverein.de

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211 10 6-0

Besuchen Sie uns und unsere Tiere:
Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr
dienstags geschlossen

LEBE, WER KANN!



Beleben Sie Bäche, Flüsse und Auen und schenken Fischotter, Eisvogel und Co. eine echte Überlebenschance! Werden Sie Eisvogel-Pate. Noch heute.
Infos unter: Tel. 030.28.49.84-1574 oder www.NABU.de



Zuhause gesucht!

„Felix“, „Hutch“, „Piggeldi“ und „Thyson“, vier Hunde aus dem Tierheim Süderstraße, suchen dringend ein neues Zuhause mit einem liebevollen Herrchen oder Frauchen. Wenn Sie Interesse haben sollten, melden Sie sich bitte im Tierheim Süderstraße unter Tel.: 040/211 10 60.

Felix

Auch wenn Felix keine großen Sprünge mehr machen kann, so ist er doch ein munterer kleiner Hund. Der 2000 geborene Beagle Mischlings-Rüde zeigt sich verträglich mit Hündinnen und Rüden, ist freundlich und den Menschen zugewandt. Felix ist aufmerksam und sehr interessiert an seiner Umwelt. Wer freut sich auf angenehme Spaziergänge mit diesem freundlichen Gefährten?



Hutch

Hutch ist ein Schäferhund-Rüde, der 2002 geboren wurde und dessen Halter leider verstorben ist. Hutch ist stubenrein, lebhaft und ein Frauchen bezogener Hund. Er kennt Katzen, mag aber keine Rüden. Erfahrung im Umgang mit Hunden wäre sehr vorteilhaft. Wer gibt Hutch eine Chance auf ein gutes neues Zuhause?



Piggeldi

Piggeldi wurde als Welpen an einer U-Bahn Station aufgefunden. Er hatte eine Hauterkrankung und musste im Tierheim aufgepöppelt werden. Er ist ein sehr junger Hund, ca. im Mai 2009 geboren, der sich auch gut mit anderen Hunden verträgt. Piggeldi – der Jack Russel-Jagdhund Mischlings-Rüde – wartet jetzt auf einfühlsame, geduldige und liebe Menschen.



Thyson

Thyson – ein 2001 geborener und kastrierter Bullterrier-American Staffordshire-Mix – ist ein absoluter Agility-Profi, der bei seinen Bezugspersonen sehr anhänglich ist. Andere Rüden findet er überflüssig – Begegnungen auf der Straße sind dabei aber kein Problem. In geschlossenen Räumen ist Thyson ruhig, draußen liebt er das Toben und Spielen. Seine neuen Besitzer müssen erfahren im Umgang mit schwierigen Hunden und auch bereit sein, eine qualifizierte Hundeschule zu besuchen.





Beliebte Reiseziele im gut erreichbaren Inland: Naturparke. Sie bieten neben seltenen Tierarten – wie diesem Seeadler im Naturpark Feldberger Seenland – und traumhaften Landschaften auch viele Freizeitangebote für Familien.



Pure Natur – immer eine Reise wert

Foto: VDN/FP Linde

Die Lust am Urlaub innerhalb Deutschlands und den angrenzenden europäischen Staaten nimmt zu, Tagesausflüge und Kurzreisen – etwa ökologisch sinnvoll mit der Bahn – stehen immer höher im Kurs. Beliebtes Ziel dabei: die 101 Naturparke Deutschlands. Wir stellen Ihnen drei lohnenswerte Ziele vor!

Naturpark Lüneburger Heide: Von Hamburg aus schnell erreichbar, beherbergt der 1.070 km² große Naturpark die größten zusammenhängenden Heideflächen Mitteleuropas. Neben weitschweifenden Blicken über ausgedehnte Landschaftsflächen und Schnuckenherden, alljährlichen Heideblütenfesten im August und September sowie idyllischen Heidedörfern gibt es auch Angebote für Familien mit Kindern – u.a. Hochseilgärten und Familienerlebniswege. Neu konzipierte und ausgeschilderte Rad-, Reit- und Wanderwege sowie der Heide-Shuttle des ÖPNV runden das Angebot ab.

Naturpark Feldberger Seenlandschaft: In Mecklenburg-Vorpommern gelegen, bildet das Schutzgebiet mit dem brandenburgischen Naturpark Uckermärkische Seen eine Einheit. Beide zeigen die vollständige eiszeitliche Formenabfolge, die glaziale Serie, mit Grundmoräne, Endmoräne, Sander und Urstromtal. Neben ausgedehnten Kiefernwäldern

bietet der Naturpark als Besonderheit Deutschlands ältesten Buchenwald „Die Heiligen Hallen“. Weitere Attraktion neben zahlreichen seltenen Tierarten ist das Hans Fallada-Museum in Carwitz in dessen ehemaligen Landhaus. **Naturpark Nagelfluhkette:** Deutschlands südlichster Naturpark liegt im südlichen Allgäu und ist der erste grenzüberschreitende Naturpark zwischen Bayern und Österreich. Er besteht nahezu vollständig aus unzähligen, unterschiedlich großen, aber immer mehr oder weniger runden Steinen, die zu einem Konglomerat, dem sog. Nagelfluh, zusammengepresst wurden. Höchster Punkt ist der Hochgrat mit 1.834 Metern. Der Naturpark ist die Heimat vieler seltener Tiere wie etwa für Auer- und Birkhuhn oder den Steinadler. Fans der heimischen Flora können Purpur-Enzian, Steinnelken oder stattliche Weißtannen bestaunen.

Infos zu den deutschen Naturparken gibt im Internet unter: www.naturpark.de

kw

DB BAHN

Mit dem Öko-Abopaket CO₂-frei pendeln!
Infos unter www.s-bahn-hamburg.de

Plietsch unterwegs:
steigen Sie ein beim Klimaschutz.

Mit Ökostrom macht die S-Bahn jede Fahrt zur guten Tat!
Wir leisten unseren Beitrag und Sie können ganz einfach mitmachen: Fahren Sie mit der S-Bahn und mit CO₂-freier Energie aus Wasserkraft. So wird Ihr Einsteigen zu aktivem Umweltschutz. Das Öko-Abopaket macht den Umstieg leicht – mit dem günstigen HVV-Abo und einer von drei attraktiven Umweltprämien. Infos unter www.s-bahn-hamburg.de

Die Bahn macht mobil.

Partner im **HVV** **S Bahn Hamburg**



Die vierjährige Aaliyah kocht mit Peter Sikorra eine Schokoladen-Creme-Brulée!

Schoko Creme Brulée

kinderleicht gemacht!

Das Alstertal-Magazin erklärt gemeinsam mit Peter Sikorra, dem Chefkoch des Grand Elysée, wie man blitzschnell eine Schokoladen-Creme-Brulée am besten zubereitet und den Bunsenbrenner kindgerecht aus dem Spiel lässt.

Kochen & Backen ist eine Leidenschaft, die auch Kinder in jungen Jahren erfahren und mit viel Freude umsetzen können, gerade zur Winterzeit, wo

die Spielplätze wegen der Kälte leer bleiben und sich das Zuhause zur neuen Spielwiese verwandelt. So kehrte auch die vierjährige Aaliyah der Kälte den Rücken und besuchte den Chefkoch Peter

Sikorra im Grand Elysée Hotel, um mit ihm gemeinsam eine blitzschnelle und kindgerechte Schokoladen-Creme-Brulée zuzubereiten. So einfach gehts:

Ristorante
L'Aurora

Genießen Sie Ihre Mittagspause im L'Aurora

„Mama Lilly“ verwöhnt ihre Gäste mit der typisch italienischen Küche in dem familiären Ristorante „L'Aurora“. Die sommerliche Terrasse, umgeben von gewachsenem Grün, ist in mediterranem Stil gehalten. In der Zeit von 12 bis 15 Uhr bietet der Familienbetrieb Mittagstisch ab € 5,50 an.

Hummelsbüttler Hauptstraße 47 • 22339 Hamburg • Telefon: 040-53 05 46 89
Mo.-Fr.: 12-15 + 17.30-23.30 Uhr • um Reservierung wird gebeten
Sa.: 17-23.30 Uhr So.: 12-24 Uhr

ITALIENISCH GENIESSSEN!

La Casetta
Ristorante italiano

Mittagstisch
Mo.-Sa. v. 12-17 Uhr
Fisch o. Fleisch kombiniert
mit Suppe o. Salat
ab € 6,50

Gemütliche Räume im Obergeschoss
für geschlossene Gesellschaften bis 80 Personen

Verkauf auch außer Haus • Täglich geöffnet von 12 bis 23:30 Uhr
Rolfneckstraße 19, Tel. 536 21 49 (Direkt am S-Bhf. Wellingsbüttel)

Italienische Spezialitäten

Mittagstisch
Mo. - Sa. 12.00 - 17.00 Uhr
alle Pizzen + Nudelgerichte
Standardgröße aus Menükarte 4,95 €

2 Gänge
Mo. - Fr. 12.00 - 17.00 Uhr
(Hauptgericht + Vorspeise)
täglich wechselnd 7,50 €

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

Mellingburger Schleuse
Hotel-Restaurant Lehfeldt - Hamburg
idyllisch direkt am Alsterlauf gelegen

Hochzeitsfeier • Konfirmation
Festlichkeiten aller Art!

Neun Gesellschaftsräume für 10-300 Personen
Rustikale SCHEUNE ab 50 Personen

HURRA-DER STINT IST DA!
Eine Delikatesse - jetzt bei uns!

Leckere Speisen in gemüthlicher Atmosphäre
Zwei à-la-carte Restaurants mit Alsterblick
Täglich durchgehend warme Küche 12 bis 22 Uhr

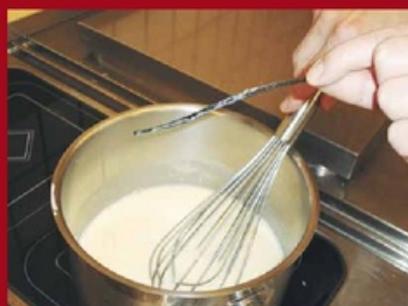
Mellingburgredder 1 • 22395 Hamburg-Sasel
Tel. 040 / 611 39 15 - 0 • Fax 040 / 602 79 12 • www.MellingburgerSchleuse.de

Zutaten:

- 400 g Sahne
- 50 g Zucker
- 2 Stück Eigelb
- 1 Vanillestange
- 400 g Zartbitterschokolade (grob gehackt)
- 200 g brauner Zucker

Zubereitung

1. Sahne, Vanille und Zucker aufkochen
2. Eigelb mit der kochenden Sahne angleichen
3. dann restliches Sahnegemisch untermengen
4. Schokolade nach und nach zugeben und in der heißen Masse vollständig auflösen
5. Masse in flache Schalen füllen und bei 100 Grad Heißluft ca. 45 Minuten stocken lassen
6. Nach 15 Minuten die Schokoladen-Creme-Brulée mit braunem Zucker bestreichen und die restl. 30 Minuten weiter stocken lassen. Dabei karamellisiert der Zucker!



Peter Sikorra traf sich mit der vierjährigen Küchenfee Aaliyah Karimi zum gemeinsamen Backen in der Großküche des Grand Elysée Hotels. Die Freude und der Spaß standen beim Backen an erster Stelle und machten aus der Küchenfee eine kleine Expertin.

YUNUS

OBST · GEMÜSE · FEINKOST

Buffet Service

Kaltes Buffet



13,50 €

Ab 10 Personen, Alle Preise verstehen sich inklusive 7% MwSt.

Warmes Buffet



18,50 €

Ab 10 Personen, Alle Preise verstehen sich inklusive 7% MwSt.

Familie Kunkler

Frahmredder 8 • 22393 Hamburg
Poppenbüttel • Telefon 040 67 38 68 77



LENZ

RESTAURANT



Wie wäre es mit einem **Kochkurs** im LENZ mit saisonalen Themen, z.B. Spargel, Fisch und Krustentiere?

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
Fax 040-60 75 18 65

www.restaurant-lenz.de

Neu im Herzen von Alsterdorf!

WONNEBAR

CAFÉ & WEIN ...aus Lust am Genuss!

Nach 12 Jahren STOCK'S begrüßt Sie Michael Bolte nun mit tollen Weinen in der WONNEBAR!

Alsterdorferstr. 235 - www.wonnebar.de - Tel.: (040) 22 60 18 04

Restaurant Zur Kastanie

*1 Kilo Scampis geschält zum Preis von € 39,-
in der Zeit vom 1. - 31. März*

Zubereitung nach Wahl z.B.

*Scampi-Pfanne mit Gemüse und Baguette
oder
Scampi-Indisch mit Currysauce, Chili und Reis*

Reservieren Sie gleich einen Tisch!

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

la differenza



Ristorante

*Gemütliches Ambiente mit Blick
in die Reithalle.*

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.ladifferenza.de

*Rehagen 29 • 22339 Hamburg-Hummelsbüttel • Tel.: 53 88 85 73
Mo.-Fr.: 12-15 + 18-23 Uhr, Sa.: 16-23 Uhr, So.: 12-23 Uhr*

Warm

Auch, wenn sich der Schnee nun nach langer Zeit langsam verabschiedet, bleibt es noch kalt. Da ist eine wärmende **Erbensuppe mit Garnelen** genau das Richtige, da sie auch leicht ist, schafft sie einen guten Übergang vom Winter zum Frühling



und leicht!

Leichte Erbsensuppe mit Minze und Garnelen (von Cornelia Poletto)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 2 fein gewürfelte Schalotten, 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe, 1 Zweig Thymian, 5 EL RAMA, 800 g gepaltete frische Erbsen (ersatzweise tiefgefrorene Erbsen), Fleur de sel, 1 EL Zucker, 1/2 Liter Fischfond, 100 g Margarinenwürfel Guten Morgen RAMA, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 12 gegarte, ausgelöste Garnelen, 4 EL geschlagene Cremefine (Cremefine zum Schlagen), Saft einer Zitrone, Minzblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Schalotten, Knoblauch und Thymian in 3 EL Margarine glasig anschwitzen. 4 EL Erbsen abnehmen und als Einlage beiseite stellen. Die restlichen Erbsen zur Schalottenmischung hinzugeben und mit etwas Meersalz und Zucker würzen. Das Ganze mit Fischfond ablöschen und ca. 10 Minuten garen, bis die Erbsen weich sind. Danach die Erbsen und den Fond pürieren und

durch ein Spitzsieb passieren. Die Masse mit den kalten Margarinenwürfeln aufmixen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

2. Restliche Erbsen in Salzwasser 3-5 Minuten blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Garnelen salzen und in 2 EL Margarine braten. Erbsen und Garnelen in tiefe Teller verteilen. Suppe mit Cremefine aufschäumen, darüber geben und schließlich mit Zitronensaft abschmecken.

Quelle: Unifreier Bestfood Deutschland GmbH / Foto: Ranne

Landhaus Ohlstedt Café - Hotel - Restaurant - Catering

Besuchen Sie uns in unserem neuen Wintergarten und genießen Sie Saisonale Spezialitäten

Kein Ruhetag - Küche von 11:30 bis 22:00 Uhr
Telefon: 040 - 605 67 00 - U1-Bahn Ohlstedt - Bus 276
Alte Dorfstr. 5 - 22397 Hamb. - www.Landhaus-Ohlstedt.de



Für das Auge und den Gaumen

Waldrestaurant Kelbg

Einfach nur genießen...



Vorfrühlingsmenü

Puffer vom Nordseekrebs

Süppchen vom grünen Spargel

Lammschulter mit einem warmen Paprika-Tomatenkompott

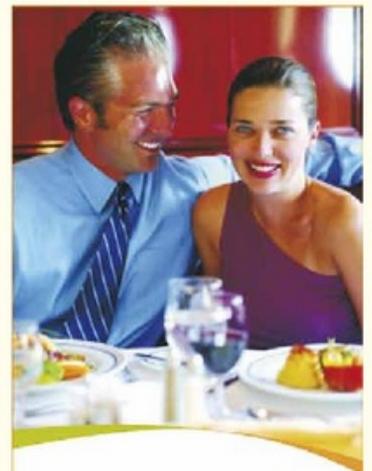
Aprikosen-Crème-Brulée

€ 29,90

ab sofort Aalwochen

Im Regestall 53 • IIIH-Volksdorf
Telefon 64 53 27 72

www.waldrestaurant-kelbg.de



UNSER KULINARISCHES WOCHENENDE

Landhaus-Buffer

Jeden Freitag ab 18 Uhr
Schlemmen Sie nach Herzenslust traditionelle und hausgemachte Spezialitäten.
€ 19,90 pro Person.

Gambas „All you can eat“

Jeden Samstag ab 18 Uhr
Gambas zubereitet an der Live-Cooking-Station, Baguette und Salatvariation
€ 24,50 pro Person

Piano Brunch

Jeden Sonntag - 11.30 bis 15 Uhr
€ 27,50 pro Person inkl. Glas
Sekt, Kaffee und Tee

RESTAURANT CONCORDE

im Courtyard by Marriott Hamburg
Flughafenstr. 47- 22415 Hamburg
Tischreservierung 040 53102 357
www.restaurant-concorde.de



Über 250 internationale Käsesorten

Ausgesuchte Weine und Biere • Erstklassiges Olivenöl aus Italien
Eingelegte italienische Tomaten, Dipps, Frischkäse und Pesto aus eigener Herstellung • Original italienisches Süß- und Salzgebäck
Käseplatten (auch mit Lieferservice)

Im Stehkaffeeausschank:

CAPPUCCINO, ESPRESSO, LATTE MACCHIATO

Besuchen Sie uns - Wir beraten Sie gern.

KÄSE, WEIN & mehr in Eppendorf, Erikastraße 58

20251 Hamburg • Tel. / Fax 46 24 25

www.kaese-wein-und-mehr.de

Mo. 15-19 Uhr • Di.-Fr. 9-13 + 15-19 Uhr

Samstag 9-14 Uhr

Anzeige

Osteopathie unterstützt den gesamten Körper

Viele Patienten, die zum Heilpraktiker Alexander Mallok kommen, haben Beschwerden mit ihrem Bewegungsapparat. Sie leiden unter Problemen wie Rücken- oder Schulterschmerzen, einem steifen Nacken oder Ziehen im Oberschenkel. **Alexander Mallok**, der in der **Gemeinschaftspraxis „Mallok & Wiegleb“ (Waldweg 1)** praktiziert, hat sich als Heilpraktiker auf die Osteopathie spezialisiert. Im Gegensatz zur allgemeinen Meinung ist die Osteopathie in ihrer Anwendung nicht auf orthopädische Erkrankungen beschränkt: sie ist eine den ganzen Körper miteinbeziehende manuelle Therapieform. „Ich behandle regelmäßig die inneren Organe meiner Patienten nach denselben Grundlagen, nach denen ich Gelenke behandle. Um einen kranken Körper gesunden zu lassen, ist die gute Funktion seiner Organe essenziell“, so Mallok. Die Leber gilt dabei als wichtigstes Stoffwechselorgan und muss körpereigene Eiweiße wie Antikörper für das Immunsystem aufbauen und den Organismus von zugeführten oder im Stoffwechsel entstandenem Gift befreien. Nieren und Darm



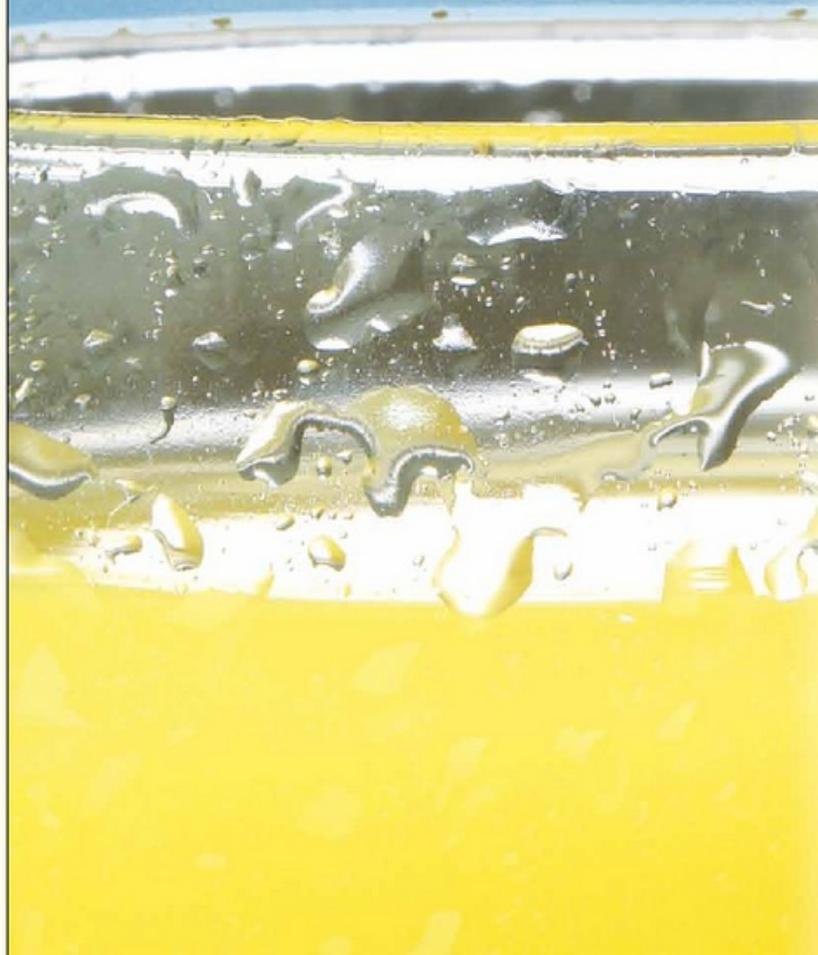
Als Heilpraktiker hat sich Alexander Mallok auf das Gebiet der Osteopathie spezialisiert.

müssen Nahrungsbestandteile aufnehmen und die entsprechenden Stoffwechselprodukte zügig ausscheiden können. Nur so ist eine gute Gesundheit garantiert. Die gezielte Handgrifftherapie des Osteopathen ist ein entscheidender Faktor zur Verbesserung von Durchblutung und Beweglichkeit der inneren Organe, wodurch sich deren Tätigkeit nachhaltig verbessern kann. Weitere Infos unter **Tel.: 040-1806 6053** oder **www.mallok-wiegleb.de**.



Der Winter zeigt sich ausdauernd – umso wichtiger ist die richtige Ernährung

Die besten Vitamine bei Kälte



FISCH FEINKOST

Peter Wullbrand



FRISCHFISCH
in großer Auswahl

•
Salate

aus eigener Herstellung

Moorhof 14, Telefon 602 03 06

KARRIERESPRUNG GEFÄLLIG?



Zum Beispiel in den Kongo.

ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft Menschen in Not. Schnell, unkompliziert und in mehr als 60 Ländern weltweit. Unsere Mitarbeiter arbeiten oft in Konfliktgebieten – selbst unter schwierigsten Bedingungen: ein Einsatz, der sich lohnt.

Weitere Informationen unter:
www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- Informationen für einen Projekteinsatz
- allgemeine Informationen über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- Informationen zu Spendenmöglichkeiten

Name

Anschrift

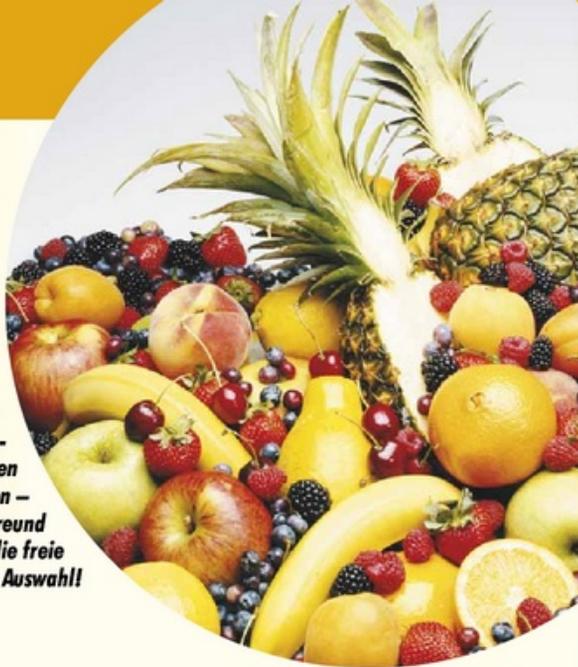
E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin

Spendenkonto 97097
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00



Von tropischen Genüssen bis zu einheimischen Gewächsen – der Obstfreund hat die freie Auswahl!



Lichtmangel, Diäten, Kantinenessen – es gibt viele Gründe, weshalb Sie jetzt zusätzliche **Vitalstoffe tanken** sollten. Vitamine sind an allen lebenswichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Leider kann unser Körper nur wenige dieser Vitalstoffe selbst herstellen – wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. Im Winter oder bei einer Erkrankung kann es daher zu Engpässen kommen. Wir sagen, wer jetzt welche Vitamine braucht.

Für Kantinenesser

Sind Sie häufig erkältet? Dann könnte Ihnen Vitamin C fehlen. Um die Immunabwehr in Takt zu halten und die T-Helferzellen im Kampf gegen Viren und Bakterien zu aktivieren, ist Vitamin C unerlässlich. Da es durch Kochen und Lagern leicht zerstört wird, riskieren Rohkostmuffel und Kantinenesser schnell ein Defizit. Tipp: Ein bis zwei Kiwis, zwei Orangen oder zwei Gläser Holunderbeersaft genügen, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken.

Für Gestresste

Gereizt, unkonzentriert, niedergeschlagen? Gönnen Sie sich zum Start in den Tag ein selbst gemachtes Vollkornmüsli. Haferflocken, Weizenkeime, Nüsse und Sonnenblumenkerne ergeben eine Powerportion des Gute-Laune-Vitamins B1. Mittags sollten Sie sich für (unpaniertes) Schnitzel oder Hühnerbrustfilet entscheiden. Beide Fleischsorten gehören zu den wichtigsten B1-Quellen und sind Nervennahrung pur.

Für Autofahrer

Während der dunklen Jahreszeit klagen Autofahrer, Computerarbeiter und Leseratten verstärkt über Augenprobleme. Vor allem in der Dämmerung fällt das Sehen schwer, vorm Bildschirm

brennen die Augen. Bevor Sie sich eine neue Brille zulegen, sollten Sie sich an den alten Häschen-Witz erinnern und öfter eine Schüssel Löwenzahnsalat, gedünstete Karotten, Honigmelone oder Spinat mit Ei auf den Tisch bringen. Darin steckt das Augen-Vitamin A bzw. seine Vorstufe – das Betacarotin.

Für Stubenhocker

Vitamin D gehört zu den wenigen Vitaminen, die unser Körper selbst bilden kann. Das funktioniert allerdings nur, wenn wir zwanzig Minuten Sonnenlicht am Tag tanken. Für Senioren, die bei Eis und Schnee ans Haus gebunden sind, und für passionierte Stubenhocker kann das leicht zum Problem werden. Abhilfe gibt's aus dem Supermarkt: Heringsfilet, Lachs, Pilze und Hühnerrei sind ebenso leckere wie exzellente Vitamin-D-Quellen.

Für Diätfreudige

Wer jetzt versucht, die überschüssigen Feiertagspfunde loszuwerden, gerät leicht in ein Vitamin-Loch. Vor allem Vitamin B6 bleibt dann schnell auf der Strecke. Folgen: Nervosität, Müdigkeit, rissige Mundwinkel, Menstruationsbeschwerden. Hier helfen Bananen, Linseneintopf, Bierhefe und Hühnersuppe.

Christina Jacke

Ernährung betrifft jeden, aber jeder is(s)t anders!



STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG
Kirsten Malluvius & Team
Dipl. Oecotrophologin
Telefon: 040 - 520 13 825
E-Mail: k.malluvius@dr-ambrosius.de

Wir sind Ihre persönlichen Ernährungsexperten und beraten Sie bei Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht etc.

Informieren Sie sich unverbindlich bei einem ersten Gespräch.

WWW.DR-AMBROSIUS-HAMBURG.DE

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Trinke und genieße! *Fruchtsäfte aus der*

Regional & köstlich



Süßmosterei
Paul Schmidt

Quitten
Nektar

Ein aromatischer Fruchtgenuss besonderer Art!

Sie finden unsere Säfte im qualitätsbewussten Handel. Verkauf direkt ab Kelterei oder Belieferung durch unseren Lieferservice!

Info unter Tel. 04537/ 250 oder
www.suessmost-schmidt.de
Fordern Sie unsere Preisliste an!

Nienwohld - Stormarn, Dorfstraße 28

Öffnungszeiten in der Kelterei: Mo.-Fr. 10-12 + 13-16 Uhr, Mi. bis 18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr

Reingucken lohnt sich!

Bestes Fernsehen
für die schönste Stadt.



ALSTER TV
www.alstertv.de



Ballett
für Kinder,
Jugendliche,
Erwachsene

EINS

Kritenbarg 18
040-24 82 57 17
www.s-eins.com

Tanz | Gesang | Schauspiel

HipHop-Jazz
für Kinder
für Jugendliche
für Erwachsene

EINS

Kritenbarg 18
040-24 82 57 17
www.s-eins.com

Tanz | Gesang | Schauspiel

**ma|schule
Volk|dorf**

- Kinder-Ferien-Malkurse
- Fortlaufende Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Anfänger und Fortgeschrittene

Atelier Karsten Grote / Hoisberg 32
(Hofeingang neben der Tankstelle)
Info-Nr.: 0800 - 644 7 644
www.malschule-volk|dorf.de

**Einzelnachhilfe
zu Hause**

**Infratest:
GUT (1,8)**
Bundesw. Elternbefragung 2007

Erfahrene
Nachhilfelehrer
in Deutsch, Mathe,
Engl., ReWe usw.
Das Lernen lernen,
alle Klassen

ABACUS
abacus-nachhilfe.de

seit über 10 Jahren
in HH und Umgebung
68 13 70 / 60 76 16 83

**Für Ihren
Traum vom
Kinderzimmer
...**

Erstklassige
Kindermöbel

geschmackvolle
Wohnaccessoires

professionelle
Einrichtungsplanung

De Breuyn Hamburg GmbH
im stillwerk • Große Elb-
straße 68
22767 Hamburg
fon 0049 - (0)40 - 30621570
fax 0049 - (0)40 - 30621579
niemann@debreuyn.de
www.debreuyn.de

DE BREUYN



*Droge Internet: Im
weltweiten Netz
lauern auch zahl-
reiche Gefahren!*

**Verteiler
gesucht!**

Ab 13 Jahre

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

Kinder im Internet

Im Internet und auf der Festplatte des heimischen Computers lauern zahlreiche **Gefahren auf Kinder** – Pornografie, Gewaltspiele, Klingelton-Betrügereien und Beleidigungen in Chatrooms sind nur einige Beispiele.

Sie heißen schülerVZ, Facebook oder MySpace – sogenannte Social Networks im Internet, in denen sich Teenager mit ihren Freunden austauschen. Wer dazugehören will, muss drin sein. Und es ist ja auch ein einfacher und schneller Weg, um Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, um Neuigkeiten zu verbreiten oder Fotos auszutauschen. Leider ist das nicht ganz unproblematisch. Wenn Kinder und Teens früher ihre Poesialben und Freundebücher austauschten, bekamen maximal 30 Mitschüler diese in die Hände. Was im Internet steht, kann fast jeder lesen – auch wenn die Community den Eindruck vermittelt, dass alles ganz privat und intim abläuft. Deshalb ist es notwendig, dass Eltern wissen, wo ihre Kinder sich im Internet bewegen. Kinder und Teens sollten nur mit ihren Eltern zusammen einen Account bei einem Social Network anlegen. Dafür müssen Eltern sich informieren. Für viele eine Chance, auch mal etwas von ihren Kindern zu lernen. Grundsätzlich gilt: Adresse, Telefon- und Handynummern gehören nicht ins Internet! Auch den vollen Namen sollten Kinder bei der Erstellung ihres Profils besser nicht angeben. Viele Communities bieten die Möglichkeit, Daten und Fotos nur einer beschränkten Zahl von Nutzern zugänglich zu machen, zum Beispiel nur den „Freunden“. Bei der Einrichtung eines Accounts ist es wichtig, die strengsten Einstellungen im Bereich Privatsphäre und Sicherheit auszuwählen. Wichtig ist auch die Auswahl von Fotos, die im Internet hochgeladen und ausgestellt werden. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass sich diese Fotos im Netz unkontrolliert verbreiten können – auch wenn man sie eigentlich nur seinen Freunden zugänglich machen wollte. Pädophile suchen ihre Opfer oft im Internet und versuchen, zu Kindern und Teens Kontakt auf-

zubauen. Deshalb sollten Fotos mit leichter Bekleidung tabu sein. Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, Ihnen von Annäherungsversuchen und „komischen“ Kontakten zu erzählen. Reagieren Sie auf solche Vorkommnisse nicht mit Internetverbot – dann wird Ihr Kind Ihnen beim nächsten Mal sicher nichts davon erzählen. Doch es müssen ja nicht gleich Pädophile sein, die sich an Ihr Kind „heranmachen“. Das zahlenmäßig weitaus größere Problem ist das Cyber-Mobbing. Eine Online-Umfrage der Universität von Kalifornien unter Teens zwischen 12 und 17 ergab, dass drei Viertel von ihnen schon einmal im Internet belästigt oder diskriminiert wurde. Nur jeder zehnte Betroffene hatte mit seinen Eltern darüber gesprochen. Schaffen Sie eine Atmosphäre des Vertrauens, damit Ihr Kind mit Ihnen solche Vorkommnisse bespricht. Wenn Sie wissen, wer die Gerüchte oder das peinliche Foto in Umlauf gebracht hat, sprechen Sie ihn oder sie darauf an und verlangen Sie die Löschung des Bildes und eine Klarstellung. Ist der Verursacher unklar oder geht er nicht auf Ihre Forderung ein, melden Sie den Vorfall dem Betreiber der Community. Andererseits ist auch wichtig, dass Sie Ihrem Kind klarmachen, dass im Social Network ein respektvoller Umgang mit anderen die Grundvoraussetzung ist und dass es andere nicht schlecht darstellen darf, indem es zum Beispiel ein peinliches Foto oder ein Gerücht verbreitet oder weiterschickt. Weitere Infos zur Sicherheit im Internet und speziell in Social Networks finden Sie in dem Buch von Ellen Nieswiock- Martin: Generation Online. Jugendliche und Internet – alles, was Erwachsene wissen sollten (SCM Hänssler) und auf folgenden Websites: www.jugendschutz.net, www.schau-hin.info, www.klicksafe.de!

Christina Jacke

Effektive Nachhilfe und Lerntherapie

Beratungstag **jeden ersten Samstag im Monat 10 bis 14 Uhr**

- Hilft bei Dyskalkulie
- Biologie
- Physik
- Lateraltraining
- Prüfungsvorbereitungen
- Faire Konditionen
- 60 Min. je Einheit

Lernwerk
Besser ist möglich!

www.lernwerk-ag.de • ☎ 040 / 64 42 30 77
Alstertal • Frahmredder 1 • Nähe S-Bahn/AEZ

KinderWiese
Natur-Kinderbetreuung

- Natur erleben und entdecken
- Spielen, bauen, kreativ sein an unserer Tiroler Almhütte.
- Was ich liebe, schütze ich!

Betreuung ab 2 Jahren
HH-Poppenbüttel

Tel. 040/600 13 526 Wir freuen uns auf dich...
kinderwiese@tutmail.de ...KinderWiese

ISIS Frauen Beratung

in Sasel: 6001 3993
www.beratungsstelle-isis.de

OF COURSE
Secondhand für Sport - Reiten - Golf

noch vieles für den **Winterurlaub**

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

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

Helen Doron
Early English

ENGLISCH FÜR KINDER von 1 bis 14 Jahren
in Poppenbüttel und Volksdorf

Weltweit führend und mit mehr als 20 Jahren Erfahrung

Poppenbütteler Bogen 25
www.helendoron.de/poppenbuettel

Kattjahren 24
www.helendoron.de/volksdorf

Tel. 040-60951010

DR. KATHARINA DORANDT
ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER

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



Frühjahrsmode für Frechdaxse

Man mag es kaum glauben, aber in gar nicht allzu langer Zeit wird wieder die Sonne strahlen und die Knospen werden sprießen – sprich: Es wird ganz sicher Frühling. Wir präsentieren schon jetzt einige Highlights aus aktuellen Kollektionen zur Frühjahrszeit. Anschauen und vorfreuen!



1. Shirts von s.Oliver: links ca. 14, rechts ca. 18 Euro. 2. Denim-Jacke von H&M für ca. 20 Euro. 3. Futbol-Pulli von Esprit, ca. 10 Euro. 4. Jeans von Esprit, ca. 30 Euro. 5. Schuhe von H&M, für ca. 13 Euro. 6. Weste von s.Oliver für 12 Euro. 7. Streifenshirt von s. Oliver für ca. 13 Euro. 8. Sandalen von H&M für ca. 5 Euro. 9. Hello-Kitty-Top von H&M für ca. 12 Euro. 10. Jacke von Esprit für ca. 40 Euro. 11. Jeansrock von H&M, ca. 15 Euro.



Therapiezentrum Fuhlsbüttel Ergotherapiepraxis Sabine Berndt Psychotherapie (HPG)

Seit Juli bieten wir auch
Logopädie in unserer Praxis an!

Etzestr. 64 • 22335 Hamburg
Tel.: 040/59 55 52 • Fax-Nr.: 040/59 35 16 51

IntraActPlus-Konzept

Zertifizierung seit 10.11.2008
DIN EN ISO 9001:2000
MAAS-BGW

www.ergo-berndt.de



ALLEGRO

STUDIO FÜR TANZ

Tanz für Kinder und Jugendliche im **juka dojo** Fitness-Center
Ballett für Erwachsene
Pilates **Telefon: 040 - 513 20 426** MTV-Moves
MTV-Moves **Moderndance & Jazz**
NEUER KINDERTANZKURS für 4-jährige
startet am Dienstag, 1. April um 15:30 bis 16:45 Uhr

Praxis für Ergotherapie



- Entwicklungsverzögerungen
- Wahrnehmungsstörungen
- Konzentrations- und
- Aufmerksamkeitsstörungen
- ADHS u. a.



Brigitte Korte

alle Kassen • Termine nach Vereinbarung • Hausbesuche
Moorhof 7 • HH-Poppenbüttel • Fon: 81 97 14 74



Walter de Silva, Designchef des Volkswagen-Konzerns, zuvor Leiter Audi Design und „Vater“ des Fahrzeugs: „Das Audi A5 Coupé ist das schönste Auto, das ich jemals entworfen habe.“

Deutscher „Design-Oscar“ für Audi A5 Coupé

Das Audi A5 Coupé wurde mit dem „Designpreis der Bundesrepublik Deutschland 2010“ prämiert. Damit geht die höchste offizielle Design-Auszeichnung in Deutschland bereits zum vierten Mal an ein Modell aus Ingolstadt. Denn vor dem A5 wurden bereits der A4 Avant, der A3 und der A2 mit dem renommierten Preis ausgezeichnet. „Der Wagen bringt alle Gene für eine Designikone mit. Schön, dass die Jury das auch so sieht“, sagt Stefan Sielaff, Leiter Audi Design. Die Formgebung des A5 honorieren auch die Kunden: Seit der Markteinführung im Juni 2007 lieferte Audi bis Ende Januar 2010 mehr als 126.000 Einheiten des A5 Coupés weltweit an Kunden aus. Die größten Einzelmärkte sind Deutschland, Großbritannien, USA, Italien und Frankreich.

Kein anderer Designpreis stellt ähnlich hohe Anforderungen an seine Teilnehmer. Ein Unternehmen kann nur dann am Wettbewerb teilnehmen, wenn sein Produkt bereits mit einem nationalen oder internationalen Preis ausgezeichnet wurde. Eine weitere Voraussetzung für die Teilnahme ist die Nominierung

durch die Wirtschaftsministerien und -senatoren der Länder beziehungsweise durch das Bundesministerium für Wirtschaft. Über die Vergabe des Designpreises entscheidet eine Jury aus Vertretern von Industrie, Hochschule, Design und Medien. Sie wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie berufen.

Coupé-Kunden gehen bei der Auswahl ihres Autos sehr emotional vor, wichtigster Kaufgrund für einen sportlichen Zweitürer ist das Design. Da nimmt das Audi A5 Coupé die Tradition des klassischen zweitürigen Sport- und Reiscoupés auf: „Es vereint Sportlichkeit, Leistungsstärke, Hochwertigkeit und Eleganz als Kernelemente der Marke Audi. Die sportliche Silhouette, die wenigen, aber sehr präzise ausgeführten Linien, die expressive Front und das ebenso ausdrucksstarke Heck ergeben einen breiten und flachen Wagenkörper mit langem Radstand und kurzem vorderen Überhang sowie einen gestreckten Übergang von der C-Säule zum kurzen Heckabschluss“, erklärt VW-Designchef Walter de Silva die Philosophie des preisgekrönten Wagens.

I ♥ Service
www.auto-wichert.de
Echter Service Tag und Nacht. Unglaublich? Rufen Sie doch an!
Tel. 040/251516-0
Auto Wichert GmbH
Wendenstraße 150
22537 Hamburg

Service schreibt man so:
www.auto-wichert.de
Unser Hol- und Bringservice. Anruf genügt!
Tel. 040/866660-0
Auto Wichert GmbH
Blankenese Landstr. 43
22587 Hamburg

Sie lieben Ihren Bully?
Notfahrzeuge
www.auto-wichert.de
Wir auch! VW-Nutzfahrzeuge Service.
Tel. 040/529907-0
Auto Wichert GmbH
Segeberger Ch. 181
22851 Norderstedt

Beule? Bei uns gibt's das Pflaster
www.auto-wichert.de
Schnell und günstig mit unserem Clever Repair Programm.
Tel. 040/89691-0
Auto Wichert GmbH
Bornkampsweg 4
22761 Hamburg

Sie fliegen, wir schrauben. Exklusiver Airportservice - Info bei uns!
www.auto-wichert.de
Tel. 040/521707-0
Auto Wichert GmbH
Ulzburger Straße 167
22850 Norderstedt

Wo auch sonst?
www.auto-wichert.de
Tel. 040/423005-0
Auto Wichert GmbH
Hohelühthaussee 153
20253 Hamburg

Darf es etwas mehr sein?
www.auto-wichert.de
Kostenloser Ersatzwagenservice bei Inspektion und Wartung!
Tel. 040/529970-0
Auto Wichert GmbH
Segeberger Ch. 188a
22851 Norderstedt

VW - Top Partner Kundenzufriedenheit an erster Stelle
www.auto-wichert.de
Tel. 040/309854470
Auto Wichert GmbH
Ohechaussee 194
22848 Norderstedt

Wir sind persönlich für Sie da! Beratung & Service in besten Händen.
www.auto-wichert.de
Tel. 040/527227-0
Auto Wichert GmbH
Stockflethweg 30
22417 Hamburg



Mit uns fahren Sie stets gut!
Wir sind für Sie da!



Das Auto. Nutzfahrzeuge



Audi Vorsprung durch Technik



Skoda Service



EURO MOBIL RENT-A-CAR

Auto Wichert GmbH

Ohechaussee 194 · 22848 Norderstedt · Tel. 040 3098544-70
Segeberger Chaussee 181 · 22851 Norderstedt · Tel. 040 529907-0
Segeberger Chaussee 188a · 22851 Norderstedt · Tel.: 040 525970-0
Stockflethweg 30 · 22417 Hamburg · Tel. 040 527227-0
Ulzburger Straße 167 · 22850 Norderstedt · Tel.: 040 521707-0

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



Foto: Audi AG



**Wir sind näher als Sie denken!
Auto Wichert Hol- und Bringservice. Anruf genügt!**



Das Auto. Nutzfahrzeuge



Audi Vorsprung durch Technik



Škoda Service



Auto Wichert GmbH
www.auto-wichert.de
info@auto-wichert.de

Ohechaussee 194
22848 Norderstedt
Tel. 040 3098544-70

Ausschläger Weg 67-69
20537 Hamburg
Tel. 040 251516-84

Segeberger Chaussee 181
22851 Norderstedt
Tel. 040 529907-0

Blankeneser Landstr. 43
22587 Hamburg
Tel. 040 866660-0

Segeberger Chaussee 188a
22851 Norderstedt
Tel.: 040 525970-0

Bornkampsweg 4
22761 Hamburg
Tel. 040 89691-0

Stockflethweg 10
22417 Hamburg
Tel.: 040 527227-430

Hoheluftchaussee 153
20253 Hamburg
Tel. 040 423005-0

Stockflethweg 30
22417 Hamburg
Tel. 040 527227-0

Wendenstr. 150-160
20537 Hamburg
Tel. 040 251516-0

Ulzburger Straße 167
22850 Norderstedt
Tel.: 040 521707-0

**Reparaturen
Tag & Nacht
gleicher Preis!**

Karosserie Fachbetrieb **JÜRGEN SCHRÖDER**
Autolackier- und Karosseriezentrum

Nanoversiegelung Schutz vor Salz!

ab 190,00 €

Lademannbogen 145 (040) 538 933-0
22339 Hamburg www.juergenschroeder.com **Smart-Repair Service**



Wo Autofahrer 2009 Urlaub machten

Urlaub machen im eigenen Land – das ist nach wie vor des deutschen Autofahrer liebstes Motto. Mit über 40 Prozent individuell geplanter Autourlaubsreisen ist die Bundesrepublik erneut Spitzenreiter. Zu diesem Ergebnis kommt der ADAC, der dafür rund drei Millionen Routenanfragen seiner Mitglieder aus 2009 ausgewertet hat.

Mit einem Plus von 1,5 und insgesamt 15,8 Prozent belegt Italien Rang zwei vor dem Drittplatzierten Österreich (7,5 Prozent) und der Türkei auf Platz vier (5,7 Prozent). Kroatien schaffte mit 5,4 Prozent den Sprung in die Top Five und verdrängte Frankreich auf den sechsten Rang. Auch die Camper bleiben ihren gewohnten Urlaubsländern im Großen und Ganzen treu. Deutschland, Italien, Kroatien und Frankreich konnten letztes Jahr die meisten Routenanfragen bei den Gespannfahrern verzeichnen. Österreich sicherte sich mit fünf Prozent den fünften Platz vor Spanien. Bei den Routenanfragen

der Wohnmobilsten liegt Spanien unverändert auf Platz fünf hinter Deutschland, Italien, Kroatien und Frankreich.

Bei der Regionen-Auswertung der Pkw-Reisenden konnte sich diesmal die Ostsee/Mecklenburgische Seenplatte gegen Oberbayern behaupten. Auf den Plätzen drei bis fünf folgen Istrien, Südtirol und Tirol.

Mehr Veränderungen gab es hingegen bei den Campern. Die deutschen Regionen haben letztes Jahr stark an Beliebtheit gewonnen. Schleswig-Holstein beispielsweise ist in der Gunst der Gespannfahrer besonders deutlich vom zehnten auf den achten Platz gestiegen. Ebenfalls zwei Plätze legten Mecklenburg-Vorpommern (5.) und Oberbayern (7.) zu. Auch bei den Wohnmobilmfahrern konnten die deutschen Regionen leicht zulegen und Plätze gutmachen. In einem sind sich Gespann- und Wohnmobilmfahrer einig: Die drei beliebtesten Urlaubsregionen sind Istrien, die dalmatinische Küste und Venetien/Friaul.

GESCHÜTZT VOR WINTER UND WETTER LEBT IHR AUTO LÄNGER!

BEST Komplett + BEST Exklusiv
13,00 statt 20,00
-35% GESPART!

AKTION SALZ WEG!

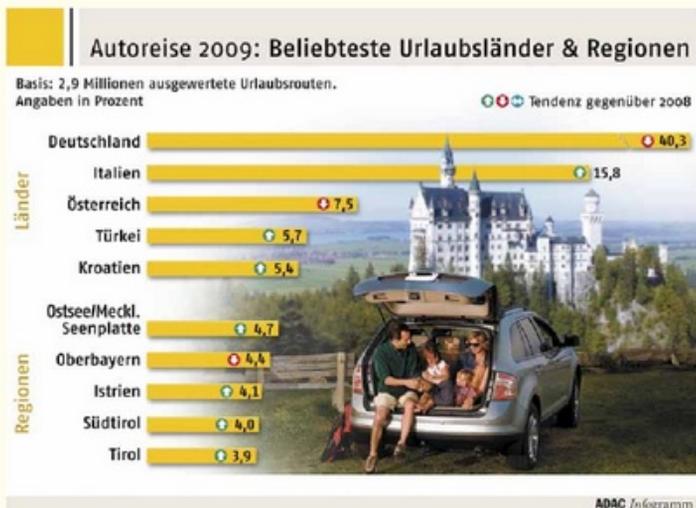
BEST CARWASH Poppenbütteler Weg 94
Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr
So. 13:00 - 18:00 Uhr
www.bestcarwash-hamburg.de

Die reinste Freude **BEST CARWASH**

Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

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





Innovativ, aber kein großer Erfolg: Volvo PV36 Carioca, der als Serienmodell von 1935 bis zum Herbst 1938 verkauft wurde.

Fotos: Volvo Car Corporation

Volvo PV36 – die Entdeckung der Stromlinie

Ein ungewöhnliches Automobil feiert 75-jähriges Jubiläum: der Volvo PV36. Das 1935 erstmals verkaufte Fahrzeug, besser bekannt unter der Bezeichnung Carioca, war anders als die meisten Modelle der 1930er-Jahre und unterschied sich auch vollständig von jedem bis zu diesem Zeitpunkt gebauten Volvo. Denn es war das erste „Stromlinien-Modell“ des schwedischen Herstellers. Zu jener Zeit entwickelten einige wenige Ingenieure aerodynamisch geformte Fahrzeuge und legten damit den Grundstein für die künftige Design-Entwicklung im Automobilbau. Ein Verkaufserfolg wurden die frühen Modelle allerdings nicht, denn sie waren ihrer Zeit um 20 Jahre voraus. Das galt leider auch für den Volvo, zum einen wegen der Form – man verlangte damals typische Markenmerkmale – und wegen der Kosten: Mit seinem Einstiegspreis von 8.500 Schwedischen Kronen war er den meisten Kunden zu teuer. Die übrigen Modelle des Herstellers kosteten zu jener Zeit zwischen 5.000 und 6.000 Kronen. So kam das Ende des Wagens schon nach drei Jahren.

Das erste „Stromlinien-Modell“ von Volvo, der PV36 Carioca (1935), feiert 75-jähriges Jubiläum.



**GEBRAUCHTWAGENWOCHE
VOM 27.02. BIS 06.03.10**

GEBRAUCHTWAGEN AKTIONSWOCHE BEI VOLVO KRÜLL!!!

Volvo. for life

€ 3.000,- AUSZAHLUNG

BEIM KAUF EINES GEBRAUCHTEN VOLVO*.

0,9% FINANZIERUNG

AUF AUSGEWÄHLTE FAHRZEUGE!

- NUR VOM 27.02. - 06.03. IN ALLEN 5 VOLVO-FILIALEN
- WÄHLEN SIE AUS ÜBER 300 FAHRZEUGEN

* Gilt nur beim Kauf eines gebrauchten Volvo ab € 10.000,-.
Barauszahlung bei € 10.000,- = € 1.500,-, ab € 20.000,- = € 2.200,-, ab € 30.000,- = € 3.000,-.

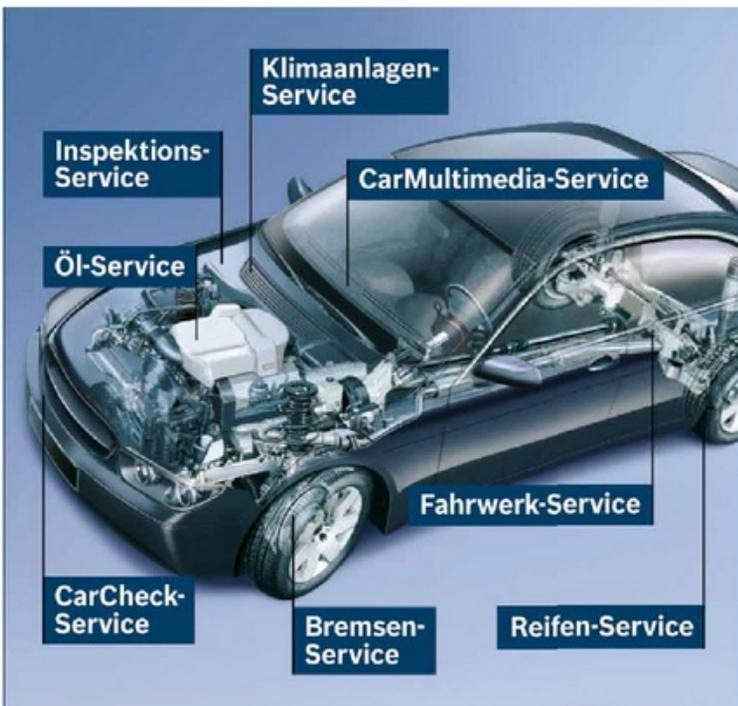
KRÜLL

VOLVO
ZENTRUM

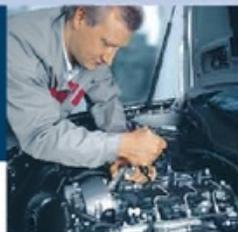
Wellingsbüttel
Wellingsbütteler Landstraße 22
Tel.: 040/ 500 990-0, Fax: 040/ 500 990-98

Samstags Service-Notdienst von 09.00 - 12.00 Uhr (im Hauptbetrieb HH-Altona, Ruhrstraße 100)
Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.

kruell.com



Qualitäts-Werkstatt



- Wartung und Reparatur
- Alle Marken und Modelle
- Mechanik und Elektronik
- Benzin- und Dieselfahrzeuge

Bosch Service – mit Know-how des Autozulieferers Nr. 1

Reservieren Sie jetzt unseren
17-Punkte Frühjahrs-Check
für **11,95 €**
zzgl. Teile und Zusatzarbeiten

 **Bosch Car Service**
...alles, gut, günstig.



www.bosch-service.com

20 Jahre **Lehmann**
Auto mobile
Kaufen, wo der Service stimmt

APW Lehmann Automobile GmbH
Saseler Chaussee 62
22391 Hamburg-Wellingsbüttel
Telefon: 040 6490990
www.lehmann-automobile.com



Anzeige



Bietet in seinem Autohaus ab sofort umfangreiche Produkte und Serviceleistungen von BOSCH an: Dietmar Lehmann.

Lehmann Automobile ist ab sofort auch offizieller BOSCH Car-Service

Das Autohaus **Lehmann Automobile**, Saseler Chaussee 62-64, ist neben seinem Hauptgeschäft als Chrysler-Jeep & Dodge-Vertragshändler ab sofort auch offizieller **BOSCH Car-Service**. Inhaber Dietmar Lehmann freut sich, neben hochwertigen Boschprodukten wie Batterien, Scheibenwischern oder Glühlampen künftig noch mehr Service für ALLE bieten zu können: „Durch die intelligente Prüftechnik, die uns Bosch als führender Zulieferer der Automobilindustrie zur Verfügung stellt, sind wir nun in der Lage, alle Fahrzeugmarken, gleich welchen Alters, kompetent zu warten und zu reparieren. Durch die geänderte europäische Gesetzgebung verliert der Kunde auch nicht, wie oft befürchtet, die Herstellergarantie, wenn er mit seiner Fremdmärke zu uns kommt“, so der Chrysler- und Jeep Händler. Mit jeder Inspektion erhalte der Kunde zusätzlich noch eine Bosch Service-Mobilitäts-garantie, und das alles zu einem attraktiven Komplettpreis, der jedem Vergleich standhält, so Lehmann. „Auf Wunsch kann unser Kunde auch die Bosch Service Card erhalten, die ihm

attraktive Rabatte und zusätzliche kostenlose Zusatzleistungen sichert.“ Das lohnt sich, denn Werkstätten, die den Bosch Car Service anbieten, sind absolute Profis, was die Aus- und Umrüstung von Fahrzeugen angeht. „Wir bieten ein einzigartiges Sortiment an Ersatzteilen in Erstausrüsterqualität und Zubehör aller Art“, erklärt Dietmar Lehmann. Und das äußerst kompetent, denn Lehmanns Mechatroniker werden laufend durch BOSCH geschult. Das garantiert die Beherrschung aller elektrischen und elektronischen Systeme: Von der Batterie über die Lichtmaschine, Scheinwerfer und Generator bis hin zum elektronisch gesteuerten Einspritzsystem. „Bosch ist seit jeher richtungweisend für innovative Fahrzeugtechnik. Und wir als BOSCH Car-Service können auf dieses einzigartige Know-how jederzeit zugreifen – und es für die Reparatur Ihres Autos einsetzen“, erklärt Dietmar Lehmann zufrieden. **Mehr Informationen gibt es unter Tel.: 649 099 -0 und auf einer speziellen BOSCH-Infoseite unter www.lehmann-automobile.com!**



Mit diesem Modell startete die deutsche Fordgeschichte: dem legendären T-Modell, das ab 1926 in Berlin zusammengeschaubt wurde.

Der 40.000.000ste Ford vom Band gelaufen

Bei Ford jagt gerade ein Rekord den nächsten: Kurz nachdem Mitte Januar der 500.000ste Fiesta innerhalb von 17 Monaten vom Band gelaufen war, gibt es wieder einen Meilenstein in der Geschichte der deutschen Ford-Werke GmbH zu vermelden: Das 40 millionste Fahrzeug – wieder ist das Jubiläumsfahrzeug ein Fiesta – lief am Freitag, 5. Februar 2010, im Kölner Stammwerk vom Band. Gewürdigt wurde das Jubiläum im Beisein von Bundeswirtschaftsminister Rainer Brüderle mit einer Feierstunde in der Montagehalle der Fiesta-Fertigung.

Die Rekordproduktion der 40 Millionen Fahrzeuge erzielte die Ford-Werke GmbH seit ihrer Gründung in Berlin im Jahr 1925 als Ford Motor Company AG an den Standorten Berlin, Köln, Saarlouis und Genk/Belgien.

In seiner Ansprache unterstrich John Fleming, Chairman and CEO Ford of Europe (Köln), die Bedeutung der Ford-Werke GmbH für den globalen Ford-Konzern: „Köln ist aber nicht nur die Heimatstadt der Ford-Werke,

sondern auch der Hauptsitz von Ford in Europa. Ford Europa operiert in mehr als 50 Ländern von Albanien bis Usbekistan. Die europäische Ford-Zentrale haben wir im Jahr 1998 hierher verlegt.“ Überdies sei Ford in Köln der größte Produktions- und Entwicklungsstandort des Unternehmens außerhalb der USA. Deutschland komme eine stetig wachsende Bedeutung zu, nicht nur aus europäischer, sondern auch aus globaler Sicht.

Unter den bis heute von den Ford-Werken produzierten Modellen befinden sich so klangvolle Namen wie der Ford Capri, der Ford Sierra oder – in früheren Tagen – die Modelle der Taunus-Baureihe mit der „Badewanne“, dem Ford Taunus MP3. Begonnen hat die deutsche Ford-Geschichte in Berlin. In Hallen am Berliner Westhafen wurde ab 1926 das legendäre T-Modell („Tin Lizzie“-Blechliesel) produziert. Am Fließband setzten die ersten deutschen Ford-Mitarbeiter vorgefertigte Teile zusammen, die aus den USA per Schiff eintrafen – verpackt in Holzkisten.

Trug mit seiner Beliebtheit zum Produktionserfolg bei: der Ford Taunus 17M de Luxe P2 (1957 – 1960).



Fotos: Ford

TAGESZULASSUNGEN VON HUGO PFOHE

GREIFEN SIE JETZT SCHNELL ZU!

Sparen Sie bis zu **2.500,-** Euro.

2010 FÄNGT BEI NULL AN:
NULL WARTUNGSKOSTEN.²
NULL GARANTIESORGEN.²

4 JAHRE LANG.

Ford Flatrate mit **0,99%** Zinsen³



Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Ford Fiesta Trend

HUGO PFOHE

Barpreis

15.400,- €

./. Fiesta-Spar-Vorteil

2.500,- €

Ihr Preis

12.900,- €

Oder alternativ mit der Ford Flatrate

119,- €

mtl. Finanzierungsrate. ^{1,2}

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach RL 80/1268/EWG oder VO (EC) 715/2007): 7,3 (innerorts), 4,4 (außerorts), 5,5 (kombiniert).
CO₂-Emissionen: 127 g/km (kombiniert).

HUGO PFOHE
Jahre 1919-2009



FUHLSBÜTTEL
Alsterkrugchaussee 355
(040) 500 600

NORDERSTEDT
Niendorfer Straße 147
(040) 528 00 70

LOKSTEDT
Kollastraße 15
(040) 554 91 20

WANDSBEK
Friedrich-Ebert-Damm 190
(040) 669 680

www.hugopfohe.de

¹ Zum Beispiel Ford Fiesta Trend 5-türig mit Klimaanlage, Radio CD, ZV mit Fernbedienung, EFH, Metalllackierung u.v.m., 1,25 l Motor, 44 kW (60 PS), Finanzierungssumme € 12.900,-, zzgl. Ford Protect Garantie-Schutzbrief von € 555,- ergibt eine monatliche Finanzierungsrate von € 119,-, 0,99% effektiver Jahreszins, € 2.287,- Anzahlung, gerne Ihr Altfahrzeug als Anzahlungnahme, einen möglichen Mehrwert zahlen wir auch aus. Laufzeit 48 Monate, jährl. Laufleistung 10.000 km, Restkaufoption € 5.912,20. Ford Auswahl-Finanzierung, die Überführungskosten von € 425,- sind nicht in der Finanzierung enthalten und werden gesondert berechnet. Ein Angebot der Ford Bank für Privatkunden. ² Ford Protect Garantieschutzbrief inkl. Mobilitätsgarantie für das 3. und 4. Jahr nach Erstzulassung. Die ersten drei Inspektionen/ Wartungen lt. Serviceplan sind enthalten. ³ Privatkunden Aktionsangebot für alle Ford PKW mit Tageszulassung (außer Ford Ka und Ford Focus RS) bis auf Widerruf. Die Tageszulassungen im Angebot haben eine Erstzulassung aus Januar 2010 ohne Nutzung im öffentlichen Straßenverkehr. Solange der Vorrat reicht. Weitere Flatrate Angebote für alle Ford Modelle erhalten Sie bei uns.

Haus mit Vorsorge Plus:
Eine Einliegerwohnung hat
viele vorteilhafte Aspekte.



Foto: BHW/Bausparkasse/WeberHaus

Im Alter komfortabel leben

Wenn Sie ohne finanzielle Sorgen in den Ruhestand gehen können, haben Sie gut lachen. Sie genießen Ihre neue Freiheit, pflegen endlich Ihre Hobbys, machen Reisen oder was auch immer. Bauen Sie deshalb selbst Ihre Altersvorsorge auf – je früher desto besser. Wir stellen **drei Erfolgsmodelle** vor.

Private Rente: Bauen Sie sich zur gesetzlichen Rente noch eine Zusatzrente auf. Der Staat unterstützt Sie zum Beispiel bei der „Riester-Rente“ durch eine entsprechende Förderung. In den

eigenen vier Wänden wohnen Sie mietfrei, so verfügen Sie jeden Monat über mehr Einkommen. Sie sparen durchschnittlich rund ein Drittel der Rente, wenn Sie keine Miete zahlen müssen.

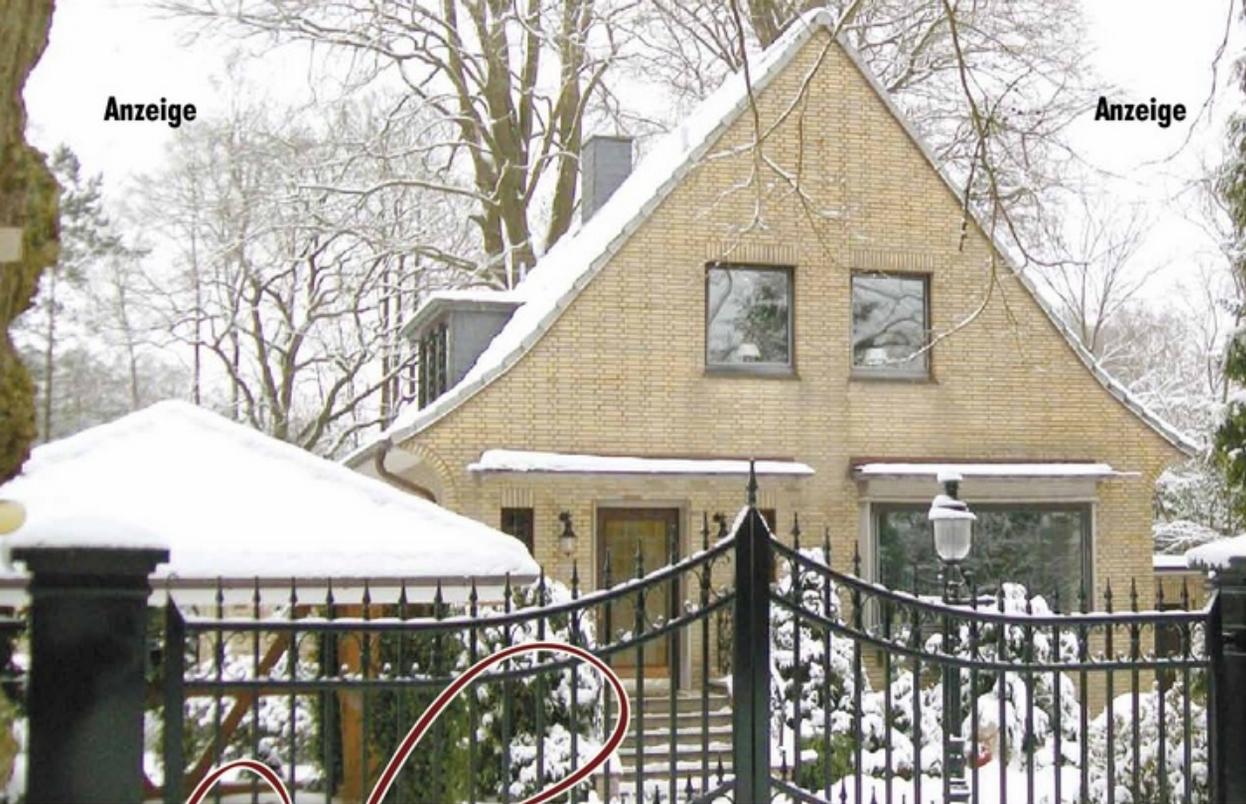
Wenn das Wohnen im eigenen Haus altersbedingt zu beschwerlich wird, könnte der Kauf einer betreuten Wohnung, die an eine Alters- und Pflegeheimanlage angebunden ist, ein Ausweg sein.

Kauf eines Wohnrechts: Eine weitere Alternative ist der Kauf eines Wohnrechts in einer „Service-Wohnanlage“. Dies ist in den letzten Jahren immer

Fortsetzung auf Seite 102

Anzeige

Anzeige



Leben in Hamburgs schönsten Lagen...

„.....Ach, wissen Sie, wir suchen ein Häuschen mit Charme! ...am liebsten im Alstertal oder in den Walddörfern ...und das Grundstück, ja das sollte schon etwas größer sein, so um die 1.000 m² in möglichst ruhiger Lage ...“ Nur allzu gern erfüllen wir die Suchwünsche unserer zahlreichen Kaufinteressenten nach klassischen Familienhäusern und Villen, aber das Angebot ist knapp.

So befinden sich z.B. in Volksdorf im Preissegment zwischen 500.000 und 1 Mio. Euro nur etwa 15 Häuser im Angebot. Ein besonders ansprechendes Domizil möchten wir Ihnen heute vorstellen:

In herrlich grüner Lage erwartet Sie auf 1.500 m² großem, parkartigem Grundstück ein traditioneller Familienwohnsitz mit Understatement und Stil! Ende der Fünfzigerjahre gebaut und 2002 in seiner gesamten Innenausstattung modern und hochwertig renoviert, bietet Ihnen dieses ansprechende Haus eine Wohnfläche von etwa 165 m². Elegant und lichtdurchflutet präsentiert sich der weitläufige Wohnbereich, ein offener Ka-

min lädt zum gemütlichen Verweilen an eisigen Wintertagen ein. Große Fenster geben den herrlichen Blick auf die sonnige Terrasse und die rückwärtige Gartenanlage frei. Auch Küche und Bäder sind hell und geschmackvoll ausgestattet, im gesamten Erdgeschoss wurde Echtholz-Parkett verlegt. Das mit charmanten Gauben ausgebaute Dachgeschoss bietet eine überaus gemütliche Schlafetage mit Ankleide und Bad en suite. Für größeren Platzbedarf bietet der gut belichtete und sehr geschickt wohnlich ausgebaute Vollkeller ein großzügiges Arbeits-, Spiel- oder Gästezimmer sowie ein helles Duschbad zusätzlich Saunabereich. Eine Au-

Bentreppe ermöglicht hier sogar den separaten Zugang. Garage, Carport und Gartenhaus sind selbstverständlich in die aufwendig gestaltete Gartenanlage integriert.

Eine Besichtigung dieser Immobilie ist sehr zu empfehlen und jederzeit mit unserem Büro zu vereinbaren.

Lassen Sie sich von diesem attraktiven Angebot anregen, auch Ihre Immobilie einmal unverbindlich bewerten zu lassen! Als inhabergeführtes Unternehmen bieten wir Ihnen mit unserem versierten Team aus Fachleuten der Immobilienwirtschaft, Architekten und Gutachtern jede Dienstleistung rund um Ihre Immobilie.

Wir wissen Ihr Haus zu schätzen!

Attraktives Einfamilienhaus auf parkartigem Grundstück in bevorzugt ruhiger Lage von Hamburg – Volksdorf

- Wohnfläche: ca. 166 m²
- Zimmeranzahl: 4-5
- Nutzfläche: Vollkeller, z.T. wohnlich ausgebaut
- weitere Flächen: Terrasse, Garage und Carport
- Grundstück: ca. 1.500 m²
- Kaufpreis: € 630.000,00 (Gebot erbeten)



**LAUENSTEIN & LAU
IMMOBILIEN**

Schauburgerstraße 23
20095 Hamburg
Tel.: 040 / 48 40 48 - 0
Fax: 040 / 48 40 48 - 40
E-Mail: info@lauenstein-lau.de
Web: www.lauenstein-lau.de



GUSTAFSEN & CO

IMMOBILIEN • GEGRÜNDET 1931



MIT DER MAUS ZUM NEUEN HAUS

Anlageimmobilien und exklusive
Wohnimmobilien finden Sie unter
www.gustafsen.de

HOCHALLEE 2 • 20149 HAMBURG • TEL. 040-41 40 95 0



Foto: Alena/Alto

Wer rechtzeitig an seine individuelle Vorsorge denkt, kann ganz entspannt in Richtung Ruhestand blicken.

Fortsetzung von Seite 100

beliebter geworden. Hierbei müssen Sie nur ungefähr halb so viel Geld aufbringen, wie für eine vergleichbare Eigentumswohnung. So bleiben finanzielle Mittel für andere Dinge übrig – etwa für Hobby, Freizeit oder für die Kinder.

Kernpunkte des Modells: Sie kaufen ein lebenslanges Wohnrecht. Dies wird im Grundbuch eingetragen. Wohnung, Grund und Boden bleiben im Eigentum des Investors der Wohnanlage. Sie können bis zum 80. Lebensjahr einsteigen. Unterhalt und Verwaltungsaufwand der Wohnanlage übernimmt der Investor, die Kosten der Innenräume werden unter den Bewohnern aufgeteilt. Sollten Sie die Wohnung als Pflegefall vorzeitig räumen müssen, erhalten Sie einen monatlichen Mietgegenwert, den Sie zur Finanzierung Ihrer Pflegekosten einsetzen können. Auch wenn Sie Ihre Wohnung aus anderen persönlichen Gründen aufgeben, erhalten Sie den nicht abgewohnten Teil des Wohnrechts zurück.

Alternativ können Sie sich für eine lebenslange „Rente“ ent-

scheiden. Im Todesfall wird der nicht abgewohnte Wert des Wohnrechtes an die Erben ausgezahlt.

Ein Beispiel: Max Maier, 50 Jahre alt, will sich die Option auf ein Wohnrecht im Ruhestand sichern. Dafür legt er jeden Monat einen bestimmten Betrag zurück. Mit 72 Jahren findet er „seine“ seniorengerechte Wohnung. Das Wohnrecht kostet 70.000 Euro, die er erspart hat. Wenn Herr Maier die Wohnung verlässt und zu seinen Kindern übersiedelt oder dauerhaft pflegebedürftig wird, erhält er den zum Zeitpunkt des Auszugs gültigen Restwert entweder in bar ausgezahlt oder als lebenslange Rente in Höhe von 500 Euro. Stirbt Herr Maier, geht der tatsächliche Restwert als Gesamtsumme an die Erben.

Einliegerwohnung: Ein echtes Multitalent in puncto Altersvorsorge. In der Darlehensphase reduziert sich die monatliche Belastung und später schafft sie vielleicht Wohnraum für notwendige Pflegekräfte.

Aus Kostengründen entscheiden sich immer mehr Baufamilien,

S

Service rund um
Haus und Grund

Seit 1832

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer! Viele gute Gründe auf einen Blick:

- **Kostenfreie** persönliche oder telefonische Rechtsberatung durch unsere Rechtsanwälte im Informations-Centrum Glockengießerwall 19 und durch unsere Stadtteil-Vereine
- **Kostenfreie** Beratung in allen steuerlichen Fragen bei Einkünften aus Vermietung, Verpachtung und selbstgenutztem Wohneigentum
- **Kostenfreie** Beratung in allen Bewertungsfragen von Eigentumswohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäusern sowie Grundstücken
- **Kostenfreie** technische Beratung durch Architekten bei Neubau, Umbau oder Modernisierung, gegen Entgelt auch vor Ort
- **Kostenfreie** Beratung zu Energieeinsparung und Umweltfragen
- Gartenberatung vor Ort durch unsere Gartenbauingenieurin
- Mietverträge, Formulare, Fachzeitschriften, Broschüren und Bücher, Software
- Interessenvertretung gegenüber Behörden, Politik, anderen Verbänden und Öffentlichkeit
- Seminare, Vorträge, Veranstaltungen, Reisen, Mitgliedertreffen
- Online-Service per E-mail und Internet

Grundeigentümer-Verband Hamburg von 1832 e.V.
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg
Telefon 040 3096720
Telefax 040 321397
www.grundeigentuemerverband.de

**Grundeigentümer-Verband
Hamburg**



eine Einliegerwohnung in den Neubau einzuplanen. Das macht Sinn, denn diese Lösung bietet gleich mehrere Vorteile. Nicht nur, dass die Mieteinnahmen eine willkommene Hilfe während der Finanzierungsphase bilden. Die Einliegerwohnung sichert zudem attraktive Steuervergünstigungen. So können die Schuldzinsen und Unterhaltungskosten für die Wohnung ebenso steuerlich geltend gemacht werden wie Abschreibungen für den vermieteten Gebäudeteil. Allerdings müssen die formalen Anforderungen genau eingehalten werden. Die Einliegerwohnung muss klar vom übrigen Haus getrennt sein und über einen separaten Eingang verfügen. Auch müssen die Anschaffungs- oder Herstellungskosten der Immobilie den unterschiedlichen Gebäudeteilen zuzuordnen sein. Und damit das Finanzamt alle Einnahmen und Ausgaben dem vermieteten Gebäudeteil zuordnen kann, müssen diese über ein separates Bankkonto abgerechnet werden. Eine Einliegerwohnung bietet aber noch weitere geldwerte

Vorteile: Erfüllt das Haus die KfW-Förderstandards für energieeffizientes Bauen, können die zinsgünstigen Darlehen der KfW von bis zu 50.000 Euro in Anspruch genommen werden. „Und zwar für jede Wohneinheit. Nicht zulässig ist eine Förderung nach Wohn-Riester für ein Haus mit Einliegerwohnung. „Das staatlich geförderte Riester-Kapital darf nur für die Finanzierung einer komplett eigen genutzten Immobilie verwendet werden. Das zahlt sich im Alter aus und schafft die Freiräume für einen sorgenfreien Lebensabend. Die Mieteinnahmen können einmal die Rente aufbessern. Zudem bietet die Einliegerwohnung die Möglichkeit, mit Familienmitgliedern zusammenzuwohnen oder eine Pflegekraft in der Nähe zu haben, ohne auf Privatsphäre verzichten zu müssen. Die Steuervorteile für die Einliegerwohnung gibt es auch dann, wenn sie an Familienangehörige vermietet wird. Dabei muss die Miethöhe dem Mindestsatz der ortsüblichen Marktmiete entsprechen. *cj*

TUDSEN

IMMOBILIEN

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT:

VOLKSDORF / AHRENSBURG .

Direkt an der Hamburger Stadtgrenze. Einfaches, sanierungsbedürftiges Haus etwa 150 m². 4.700 m² Grdst. an der Natur im Außengebiet, deshalb weitere Bebauung ausgeschlossen.
€ 175.000,--

VOLKSDORF .

Rotklinkerhaus mit Traumblick in die Natur. Etwa 117 m² Wohnfl. Vieles wurde erneuert. 1.000 m² Grdst. mit einem herrlichen Weitblick über Wiesen. Schulen und U-Bahn sehr gut erreichbar.
Ruhige Lage. € 335.000,--

VOLKSDORF .

Neubauvorhaben. Ein Passivhaus mit moderner Architektur und großzügigen Räumen. Etwa 168 m², großzügige Terrassenflächen. Die Raumaufteilung ist noch veränderbar. 700 m² Süd-Grdst. nahe Schulen und U-Bahn. € 480.469,--

WELLINGSBÜTTEL .

Großzügiges Einfamilienhaus mit Charme und Atmosphäre. Etwa 190 m² Wohnfl. wurden sehr umfassend modernisiert. 800 m² reizvolles Grundstück in ruhiger Straße. Attraktive Lage unweit des Ortskerns. € 695.000,--

VILLA .

Ein sehr großzügiges Haus mit etwa 435 m² Wohnfl. in Volksdorf. Hohe Decken, Parkett, 2 Kamine, sehr gepflegt. 3.318 m² Grdst., wie man es nur noch ganz selten findet. Liebevoller Gartenanlage.
Garage für 3 PKW. € 1.150.000,--

... UND NOCH VIEL MEHR .

Gern informieren wir Sie über weitere Angebote.

GESUCHT !

Für unsere Kunden suchen wir dringend eine Haushälfte mit etwa 130 m² Wohnfläche für 4 Personen. Grdst. ab 500 m² in ruhiger Wohnlage von Wellingsbüttel oder Volksdorf. Kaufpreis je nach Standort € 400.000 bis € 550.000,--

GESUCHT !

Unser Kunde sucht ein Einfamilienhaus in Wellingsbüttel, Sasel oder Volksdorf ab 140 m² Wohnfläche, Renovierungsbedarf ist kein Problem. Grundstück ab 800 m². Kaufpreis je nach Zustand bis zu maximal € 700.000,--

040 / 609 019 30 www.tudsen.de

TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkugstr. 7 22359 Hamburg



**Mit Abstand
die beliebteste
Altersvorsorge:
eine eigene
Immobilie.**

Wohnen

Wohn-Immobilien

Auf Winter folgt Frühling!

1. Bramfeld

Einfamilienhaus, Baujahr 1935/1991, 4 Zimmer, ca. 230m² Wohnfläche, ca. 1.033 m² SW-Grundstück, Keller, Garage, gute Substanz, beliebte Lage
Kaufpreis: € 450.000,-

2. Farmsen-Berne

Stadthaus, Baujahr 1997, 4 Zimmer zzgl. Souterrain, ca. 146 m² Wohnfläche, ca. 380 m² Grundstück, luxuriöse Ausstattung, Doppelcarport
Kaufpreis: € 399.000,-

3. Poppenbüttel

Einfamilienhaus, Baujahr 1937, 4 Zimmer, ca. 100m² Wohnfläche, ca. 1.033m² Südwest-Grundstück, Keller, begehrte und zentrale Wohnlage
Kaufpreis: € 299.000,-

4. Sasel

Eigentumswohnung, Baujahr 1967, 4 Zimmer, ca. 101 m² Wohnfläche, 1. OG, modernisiert, toller Weitblick, Tiefgarage, großer Keller; ruhige Lage
Kaufpreis: € 220.000,-



Büro 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

Bundesbürger bauen auf Wohneigentum

Manche riestern, manche besorgen Aktien und angeblich haben einige auch noch einen altmodischen Sparstrumpf zu Hause. Die Möglichkeiten, fürs Alter vorzusorgen, sind zahlreich. Dennoch, haben Wissenschaftler kürzlich in einer Studie herausgefunden, geben die Bundesbürger einer Art der Altersvorsorge den Vorzug: dem Wohneigentum.

Safety first: Die eigenen vier Wände sind die gefragteste Anlageform der Deutschen zur Altersvorsorge, so das Ergebnis der aktuellen Allensbach-Studie im Auftrag der Postbank AG.

Die „Rente aus Stein“ liegt eindeutig vorn, wenn es um die Frage nach der sichersten Form der Altersvorsorge geht: 63 Prozent der Berufstätigen nennen die eigene Immobilie als besonders sichere Anlageform. Auf dem zweiten Platz folgt die staatliche Rente bzw. Beamtenpension mit 53 Prozent, auf dem dritten Platz liegen Einnahmen aus Haus- und Grundbesitz sowie die betriebliche Altersvorsorge mit je 32 Prozent. Deutlich mehr Vertrauen haben die Berufstätigen in Westdeutschland in die eigenen vier Wände, rund 65 Prozent nennen sie als besonders sichere Anlageform, im Vergleich zu 53 Prozent in Ostdeutschland. „In wirtschaftlich unsicheren Zeiten werden die Vorzüge der Immobilie als Wertanlage besonders deutlich“,

erläutert Ralf Palm für die BHW Bausparkasse das Studienergebnis. Jeder zehnte Berufstätige in Deutschland plant inzwischen, in nächster Zeit ein Eigenheim zu erwerben, um damit für das Leben im Alter vorzusorgen. Dieser Trend ist nicht unbegründet: Wie das Statistische Bundesamt bekanntgab, haben Ruheständler, die ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen, deutlich mehr Geld zur Verfügung als solche, die in einem Mietverhältnis stehen. Das Statistische Bundesamt gibt den monatlichen Mietwert des selbst genutzten Wohneigentums mit 530 Euro an – eine Art „zweiter Rente“, die zum monatlichen Nettoeinkommen von durchschnittlich 2.030 Euro noch hinzukommt. Dagegen haben Mieter-Haushalte im Ruhestand durchschnittlich nur 1.490 Euro netto pro Monat zur Verfügung – von denen dann noch die Miete bezahlt werden muss. Wenn das kein klares Argument ist!

Welche Altersvorsorge halten Sie für besonders sicher?*

* Basis: Berufstätige in Deutschland ab 15 Jahren



Hamburg

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Tradition, Professionalität,
Kompetenz und Diskretion.

Seit 1744 steht der Name Sotheby's für das Einzigartige und Wertvolle weltweit.

Seit über drei Jahrzehnten begleitet Sotheby's International Realty® mit über 500 Dependancen weltweit Käufer und Verkäufer als kompetenter Partner. Egal, ob Sie eine exklusive Privatimmobilie, eine Anlageimmobilie oder eine Gewerbeimmobilie suchen, ob Sie verkaufen, vermieten, kaufen oder mieten wollen: Hamburg Sotheby's International Realty® berät Sie stets diskret, seriös und aufrichtig.



Drei Reihenhäuser im Paket



Solide Anlage in Volksdorf

Mittelweg 21a 20148 Hamburg
T +49 40 85 500 900
hamburgsothebysrealty.com



Regelmäßig das Fenster aufsperrn
sorgt für reine Luft und
trockene Wände.

Foto: BWL Bauparkasse/Stiebel Eltron

Einfamilienhäuser und Baugrundstücke

im Alstertal erfreuen sich einer sehr
großen Nachfrage!

Daher können wir jetzt auch für Ihre
Immobilie einen Käufer zu besten
Konditionen vermitteln.

WITTHÖFT
*Immobilien
aus gutem Hause.*

Büro Wellingsbüttel
Rolfinckstraße 15 • 22391 Hamburg
wellingsbuettel@witthoef.com

63 64 63 74

VOLKER WARNKE IMMOBILIEN

- VERKAUF
- VERMIETUNG
- VERWALTUNG

Saseler Kamp 25 - 22393 Hamburg
Telefon: 040 / 601 78 74
Telefax: 040 / 601 76 44
E-Mail: volkerwarnke@t-online.de

Sasel – 7 Zimmer



großes Einfamilienhaus, Bj. 1968,
Modernisierung 2001 & 2004, ca.
225 m² Wohnfl. zzgl.+ Keller,
Garage, Carport, 756 m² SW-
Grundstück in bester ruhiger Lage

€ 715.000,-

WITTHÖFT
*Immobilien
aus gutem Hause.*

Saseler Chaussee 203 • 22393 Hamburg
www.witthoef.com
Tel.: 040/ 63 64 63-0



SPARDA IMMOBILIEN GMBH

Besuchen Sie uns unverbindlich
im Immobilien-Shop Heegberg 4
gegenüber vom AEZ!

Wir suchen dringend für
vorgemerkte Kunden freie
Eigentumswohnungen und
Einfamilienhäuser in
Poppenbüttel und Umgebung.



Frau Brigitte Peschel und Frau
Verena Radbruch
freuen sich auf Ihren Besuch!

Sparda Immobilien GmbH
Heegberg 4, 22391 Hamburg
Brigitte Peschel: 040-38015-5945
Verena Radbruch: 040-38015-5942
www.spardaimmobiliende.de

ABEL IMMOBILIEN

Makler & Bauträger

Wir suchen Häuser und Grundstücke
6000 91 60 • abel-immo.de

Trumm
IMMOBILIEN GmbH
Der Weg ist das Ziel

Vermitteln ■ Bewerten ■ Bauen

 **59 61 00**

gehen Sie diesen Weg mit uns !

www.TrummImmobilien.de - Makler, Sachverständiger und Bauträger seit 1978 - Mitglied im IVÖ

Feuchtigkeit hinauslüften

Gerade in kalten Wintern wie diesem ist **Schimmelbefall in der Wohnung ein ernstes Problem.**

Wir erklären Ihnen, wie Sie **richtig lüften** und damit das Risiko von Schimmel minimieren!

Lüften ist wichtig – nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter. Wird zu wenig gelüftet, erhöht sich die Feuchtigkeit in der Wohnung. Dies kann zu Schimmelbefall führen. Beschlagene Fensterscheiben sind ein sicherer Hinweis auf eine erhöhte Luftfeuchtigkeit im Raum. Auch chemische Stoffe reichern sich bei zu geringem Lüften in der Raumluft an. Deshalb sollte die Raumluft durch Lüften mehrmals täglich ausgetauscht werden. Bewährt haben sich die Stoß- und Querlüftung. Je nach Witterung sollten dabei die Fenster für etwa 5 - 10 Minuten weit geöffnet wer-

den (Stoßlüftung). Durchzuglüftung durch Öffnen gegenüber liegender Fenster und Türen erhöht den Luftaustausch und verkürzt die notwendige Lüftungsdauer. Dabei sollte das Thermostat der Heizung auf Null gestellt werden, damit die Heizung nicht dagegen heizt. Nach dem Lüften muss die Raumtemperatur wieder erwärmt werden, denn nur warme Luft kann Feuchtigkeit speichern. Diese Luftfeuchtigkeit wird zusammen mit der verbrauchten Luft beim Lüften hinausbefördert. Auch sollten unbeheizte Räume gegenüber beheizten Räumen geschlossen gehalten werden.

So wird verhindert, dass sich die sonst einströmende warme, feuchte Luft, beim Abkühlen an den kalten Wänden als Tauwasser abschlägt und es dort zu Schimmelbildung kommt. Werden die Fenster für eine Lüftung nur gekippt, erfolgt, wenn überhaupt, nur ein sehr geringer Luftaustausch. Problematisch ist dabei die Abkühlung der umgebenden Flächen und damit die Gefahr der Tauwasserbildung mit nachfolgendem Schimmelbefall. Wurde das Haus nachträglich gedämmt, müssen die Bewohner ihr Lüftungsverhalten möglicherweise ändern. Für weitere Fragen steht



Foto: BHW Bauparkasse/Zehnder

Auch leistungsstarke Lüftungssysteme können ihren Beitrag zu einem besseren Klima leisten.

Ihnen die Umweltberatung des Bezirksamtes Wandsbek unter Tel. 428 81-3157 gerne zur Verfügung.

Mollwitz
— Massivbau —

Gute Architektur schafft Mehrwert



Christiane Mollwitz (links) mit ihrem Architektenteam

Qualitätshäuser von Mollwitz

Das Architektenteam von Mollwitz Massivbau, unter der Leitung von Christiane Mollwitz, steht für ambitionierte Architektur auf hohem Niveau. Unser engagiertes und kompetentes Architektenteam entwirft nach intensiver persönlicher Beratung individuelle Wunschhäuser. Zeitgemäße und formschöne Massivhäuser in Mollwitz-Qualität sind unser Markenzeichen. Die Häuser, die dabei entstehen, sind so unterschiedlich und unverwechselbar wie die Bauherren selbst.

Jedes Haus ein Unikat

Die Baustile reichen von der klassischen Kaffeemühle über die Stadthausvilla bis hin zum Eigenheim im Bauhausstil. Durch die individuelle, anspruchsvolle Gestaltung spiegeln sie die Persönlichkeit des Bauherren und die Kompetenz der Architekten gleichermaßen wieder. Dabei wird großer Wert auf ästhetische Proportionen und neueste innovative Haustechnik gelegt. Unser Standard: Schaffung hoher Wohnqualität.

Sie denken über den Verkauf Ihrer Immobilie nach?

Wir stehen Ihnen für ein unverbindliches Beratungsgespräch gern zur Verfügung!
Sprechen Sie uns einfach an!

ImmobilienCenter Hamburg/Ahrensburg
Karsten Schrick, Tel. 04102/80 00-402
www.s-immo.de



Sparkasse
Holstein

Grundstücksbewertung
- unabhängig - marktgerecht

Stephan Teschke

Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Witthöft
- Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44
auch abends und am Wochenende

Günstiger anschlussfinanzieren!

Egal ob Ihre Zinsbindung heute oder in 3 Jahren endet:
Jetzt aktuelle Niedrigzinsen sichern!

3,50 %*

p. a. nominal

Top-Konditionen der ING-DiBa
und Beratung vor Ort!

- Tilgung von 1 % bis 10 % p. a.
- Änderung der Tilgung 2x kostenlos möglich
- Sondertilgung bis zu 5 % p. a.
- Einfache und schnelle Abwicklung

Gleich Termin vereinbaren:

Finanzagentur
Porschen
Eekbusch 35a
22395 Hamburg
040-64 50 54 15

*3,56 % effektiver Jahreszins. 200.000 Euro erstrangige Bauloan (bis zu 50 % des nachhaltigen Kaufpreises/der Herstellungskosten), 10 Jahre Zinsfestschreibung, 100% Auszahlung, 1% Tilgung p. a. Keine gewerblichen Objekte. Stand: 10.02.2010.

Ein Partner der

ING  DiBa

90.549

Variable Wohnlösungen

Flexible Zu

Flexibilität ist eines der Schlagworte unserer globalisierten Welt. Und so verändert der Trend auch den Hausbau: Weg vom „für die Ewigkeit bauen“ – hin zu variable Behausungen, die auf die Herausforderungen sich verändernder Lebens- und Arbeitswelten mit innovativen Lösungen antworten. Die Architektur der Zukunft könnte so mobil sein wie der moderne Mensch.

Nur 13 Prozent der städtischen Bevölkerung leben im klassischen Einfamilienhaus. Dessen Zeit scheint passé, glaubt man Prognosen der Wohnungswirtschaft. Allein schon wegen der Grundstückskosten. Dazu kommen die veränderten gesellschaftlichen Ansprüche: Wer weiß in Zeiten der Globalisierung schon, wie lange er in derselben Stadt arbeiten wird? Häuser, die sich allen Lebensphasen und -umständen anpassen können, sind daher

zunehmend gefragt, vor allem zukunftsweisende Wohnkonzepte für Singles und Paare. Denn der klassische Familienhaushalt verliert mit der steigenden Zahl Alleinlebender und -erziehender an Stellenwert. Hinzu kommt, dass sich auch die zahlenmäßig immer größer werdende ältere Generation neu orientiert: Sind die Kinder aus dem Haus, wird dieses immer häufiger verkauft, um in einem kleineren Domizil einen Neuanfang zu machen.



GLÜCKLICHE ZUKUNFT

»GIARDINO BERGSTEDT« - TRAUMLAGE AN DER SASELBEK



KfW-Effizienzhäuser mit Solaranlage, z.B.:

- Einfamilienhaus mit einmaligem Naturblick, ca. 158 m² Wfl., ab **399.900,- €**
- Doppelhaushälfte in Hanglage, Keller + ca. 137 m² Wfl., ab **395.900,- €**
- Reihenhaushälfte mit Südgarten, ca. 126 m² Wfl., ab **277.900,- €**

MONATL. 160 € ZUSCHUSS SICHERN

INFO: Musterhaus Aalwischkoppel 7a

Sonntag: 11 - 16 Uhr

Tel.: 040-20 00 50

www.nccd.de

NCC 

kunfthäuser

Aber auch Lebensmodellen wie Patchwork-Familie oder Mehrgenerationenhaus sowie dem Trend zur Verlagerung des Arbeitsplatzes in den häuslichen Bereich müssen die Häuser künftig Raum geben.

Maxi-Wohnwert auf Mini-Grundstück
Die Antwort auf die steigende Zahl der Ein-Personen-Haushalte lautet Singlehaus. Kleine Bauten auf minimalem Grund mit maximalem Wohnwert bieten alle Vorteile eines frei stehenden

Hauses, belasten das Budget aber deutlich weniger. Solche Häuser lassen sich bereits für Baukosten von 120.000 Euro hochziehen. Letzteres ist durchaus wörtlich zu nehmen, verteilen sich in solch

Fortsetzung auf Seite 110



Wohnpark Huulkamp 14 in Lemsahl-Mellingstedt

In ruhiger Wohnlage sind exkl. altersgerechte Mietwohnungen mit großzügigen Balkonen, Terrassen und partiell eigenem Gartenanteil entstanden. Tiefgarage und Aufzug runden das komfortable Wohnen ab. Die Wohnanlage entspricht den modernsten ökologischen Kriterien. Solar und Wärmedämmung garantieren niedrige Energiekosten. Alle Wohnungen sind ausgestattet u. a. mit Fußbodenheizung, Gegensprechanlage mit Bildübertragung, Multi Media Technik, Wannen- und separatem Duschbad mit erleichtertem Einstieg. Courtagelose direkt vom Vermieter. Tel. 040-3259244-11 o. E-Mail: info@givhh.de

Wohnungen • 2-3 Zimmer • 68-104,5 qm
Anmietung ab 01.04.2010 möglich
NKM ab € 884,00 zzgl. NK/KT



LEMSAHL Charmantes Toskana-EFH, Baujahr 2008, ca. 136 m² Wohnfl., 5 Zimmer, großz. Wohn-/Essbereich, G-WC, HWR, ca. 450 m² S-Grdst., Stellpl., KP: EUR 325.000,-



WELLINGSBÜTTEL Maisonette-Wohnung, Bj. 1980, ca. 120 m² Wohnfläche zzgl. wohnlich nutzbarer Fläche im Boden, 4,5 Zimmer, West-Loggia, TG-Stellplatz, KP: EUR 249.000,-



HUMMELSBÜTTEL ERH in zentr. u. ruhiger Lage, Bj. 1979, ca. 122 m² Wohnfläche, 5 Zimmer, frisch renoviert, Sauna, Vollkeller, ca. 415 m² Grdst., Garage, KP: EUR 279.000,-



SASEL sehr gepf. EFH, Bj. 1963, ca. 110 m² Wohnfl., 3 2/2 Zimmer, heller Eingangsbereich, Solnhofener Platten, Eichenstabparkett, ca. 960 m² Grundstück, Garage, KP: EUR 425.000,-



VOLKSDORF Wohnen und Arbeiten auf einer Ebene, Bj. 1972, ca. 180 m² Wohnfl. zzgl. wohnl. nutz. Fläche im DG, 5 Zi., ca. 1.946 m² Grundstück, Stellplatz, KP: EUR 695.000,-

Classic
IMMOBILIEN
Westermann & Bürsing



Fuhlsbüttel
Weiße Gründerzeitvilla,
11 Zimmer, ca. 320 m²; Turmzi,
Galerie-Anbau, Do´Garage, fast
4.000 qm nicht einsehbares
Parkgrdst., Do´garage,
KP 890.000,-

Herr Westermann freut sich auf
Ihren Anruf!
040 - 44 80 98 82
www.classic-immobilien.de

**Handwerker/Gärtner/
Marktbeschicker!!!**
Halle ca. 300 m² und Halle ca. 25 m²
ab März/April als Lagerfläche
zu vermieten.
Hamburg-Sasel
Büro: 040-633 177 50
Mobil: 0177-601 94 55

ALSTERTAL
IN HAMBURG GANZ OBEN



INVESTMENTMAKLER
HAMBURG

„Wellingsbütteler Markt“

2 Neubau - Zinshäuser
11 exklusive Wohnungen, sonniges
Grdst., Tiefgarage, Fahrstuhl, ges.
ca. 1390 m² Wohnfläche, 3, 4 und 5
Zimmer, teilweise über 2 Ebenen,
Gartenanteile, Dachterrassen,
Fertigstellung ca. Sommer 2011,
kalkulierte NME ca. 210.000,- €/p.a.
Rendite ca. 5%

Kaufpreis: € 4.150.000,-
zzgl. Maklercourtage 4,76% inkl. MwSt.

Investmentmakler Hamburg GmbH
www.investmentmakler-hamburg.de
Tel. 040 - 521 08 741 10

Wir vermögen mehr

IMMOBILIEN SERVICE
ZIMMERMANN
WILHELM ZIMMERMANN

Auf dem Ablagestapel ...



... darf Ihre Immobilie nicht landen!

Nutzen auch Sie unser
aktives Vermarktungskonzept für
Wohn- und Anlageimmobilien.

Frahmredder 7 - 22393 Hamburg
www.zimmermann-ivd.de
Tel.: 600 10 600

PARK PALAIS WELLINGSBÜTTEL
Eigentumswohnung
im Wibbeltweg 3
4 Zimmer, gr. Terrasse,
3 Bäder, Tiefgarage,
direkt vom Bauherrn

176m²
650.000,- €

ROHBAUBESICHTIGUNG



Wir vermarkten IHRE Immobilie!
Wollen Sie Ihr Haus, Wohnung
oder Grundstück verkaufen?
Gerne beraten wir Sie
persönlich und unverbindlich!

PRO KONZEPT Immobilien GmbH
Langenstücken 29
HH-Poppenbüttel
040 / 636 03 69 4
www.prokonzeptimmobilien.de

BEHRENS
Grundstücksgesellschaft

**Perfekte Immobilienfotos mit
unserem Hochbild - System**

Ihre Immobilie wird
aus bis zu 12 m Höhe
überzeugend zur
Geltung gebracht,
denn der erste gute
Eindruck ist immer
das optimale Foto.
Nutzen Sie unseren
kostenlosen Verkäufer-
Service zur erfolg-
reichen Vermittlung
Ihrer Immobilie!



Hochbild
aus 8,5 m Höhe



zum Vergleich:
Foto aus 1,8 m Höhe

Wir suchen:
**Baugrundstücke,
Häuser, Wohnungen**

BEHRENS Grundstücksgesellschaft mbH
(040) 600 99 125
www.alstertal-immobilien.de

Immobilienfotos aus bis zu 12 m Höhe



Gerade für Paare sind diese
Zukunftshäuser praktisch. Und
wenn das erste Kind kommt, wird
einfach ein Stockwerk draufgesetzt.

Fortsetzung von Seite 109

einem Minihaus auf einem 32 m²-Grundstück doch die 72 m² Wohnfläche auf vier Etagen. Im Haus selbst ist die geringe Größe nicht zu spüren. Die offene Gestaltung der Räume mit einem Minimum an begrenzenden Wänden sowie bodentiefe Fenster mit Blick ins Grüne vermitteln Großzügigkeit.

Mittendrin statt vor dem Tor
Viel Platz auf wenig Baugrund bieten auch die sogen. Townhouses, die neue Form des alt-

bekanntes Reihenhauses. Es will hoch hinaus, erstreckt sich nicht selten über mehr als drei Stockwerke, gern auch – der großzügigen Wirkung zuliebe – verteilt auf fünf oder sechs Ebenen in offenen Halbgeschossen. Der individuelle Gestaltungsspielraum ist dabei – auch auf relativ kleinen Grundstücksparzellen – deutlich höher als beim Geschosswohnungsbau. Der urbane Nachfolger des Reihenhauses steht vorzugsweise mitten in der Stadt. Dafür müssen neue Flächen aufgespürt werden, beispielsweise sanierte

Planung ist alles: Flexible Zukunftshäuser lassen sich im Nu hochziehen.



Foto: Veltax



Industriebrachen. Mit 150 bis 180 m² Wohnfläche üppig dimensionierte Stadthäuser in Gruppen von je fünf bis sechs Einheiten bedienen den Trend, Arbeit und Wohnen zu kombinieren.

Mit dem Baukastensystem vergrößern

Um der sich ändernden Lebensphasen und mit ihnen der Ansprüche ans Eigenheim Rechnung zu tragen, bieten Fertig- und Holzhaushersteller dank modularer Bauweise mittlerweile Erweiterungsoptionen für jede Lebenslage – vom 45 m²-Single-Bau bis zum Mehrgenerationenhaus. Das „1+Haus“ der Vereinigung ZimmerMeisterHaus ist ein Eigenheim für alle Lebenskonzepte, quasi ein flexibler Riesenbaukasten. Als Basis dient das Starterhaus mit 84 m² Wohnfläche auf zwei Vollgeschossen für 115.000 Euro inklusive Bodenplatte. Kündigt sich das zweite Kind an oder macht sich der Familienvater selbstständig, lässt sich problemlos ein 6x6 m großes Apartment mit gläsernem Verbindungsstrang andocken, ebenso ein kleinerer Anbau oder ein zweigeschossiges Element. Wer nicht in Etappen bauen möchte, sollte zumindest auf Leichtbauwände oder eine Holzskelettbauweise mit wenigen tragenden Wänden setzen.

Dann kann der Grundriss bei veränderten Bedingungen jederzeit neu zugeschnitten werden.

Vielseitige Module für moderne Nomaden

Nach ähnlichem Prinzip funktioniert auch das Nomadhome: Einzelne Module mit je 11 m² Grundfläche lassen das viermal so große Basisheim bei Bedarf wachsen, und dank Rohrsystembauweise die Elektrik und Haustechnik, Heizungs- und Klimaanlage gleich mit. Selbst die Außenhaut ist durch ein simples Stecksystem austauschbar und in verschiedensten Varianten von Alu über Lärchenholz bis zu farbiger PVC-Folie zu haben. Doch damit nicht genug, wenn's sein muss, zieht die innovative Wohnlösung für flexible Individualisten auch mit um. Dazu müssen Nomadhomes in ihre Module zerlegt, diese auf Lkw verladen und am neuen Standort wieder montiert werden – ein Grundstück von 200 m² ist als Standort ausreichend. Sind mobile Domizile hierzulande noch eine Ausnahmeerscheinung, ist es in den USA dagegen durchaus üblich, das Haus im Laufe des Lebens mehrmals zu wechseln und auch nicht so ungewöhnlich, die eigenen vier Wände auf Schwertransportern zum nächsten Wohnort mitzunehmen.

HERZBLUT:

In meinem Beruf zählt nicht nur Fachwissen, sondern auch: Herz, Gewissenhaftigkeit und viel, viel Zeit. All das investiere ich in unser gemeinsames Projekt.



BAUMGÄRTEL & GUTIERREZ
IMMOBILIEN

Jork H. Hommel
Architekt Dipl.-Ing.
Geschäftsführer

www.bg-immob.de

Bergstedter Chaussee 104 | 22395 Hamburg | Fon 040 / 5 50 85 71



AUSDAUERNDER

als manch anderer Makler setzen wir uns auch für den bestmöglichen Verkauf solcher Immobilien ein, die nicht „jeder“ von heute auf morgen verkaufen kann. Ob Hauptstraßenlage, Fluglärm oder z. B. erheblicher Renovierungsstau den Verkauf erschweren: mit einer von uns individuell erarbeiteten und professionell umgesetzten Strategie gelingt es uns, auch „schwierige“ Immobilien zielstrebig zu verkaufen. Sprechen Sie am besten gleich mit uns, denn so werden Sie

IVD
RDM
VHH

**MIT SICHERHEIT
GUT BERATEN!**

FRÜNDT
IMMOBILIEN

☎ 040 / 6001 6001

Internet: www.fruendt.de

Exklusive 3-Zimmer-Wohnung am Alsterlauf



Poppenbüttel/Saselbergweg

Hochwertige 3-Zimmer-Wohnung
ca. 120 m Wohnfläche • 1. Obergeschoss
Tiefgarage und Fahrstuhl
Voll- und Duschbad zzgl. Gäste-WC
Einbauküche • großer Süd-Balkon
€ 1.504,- ex. NK/Kt., Courtag

Weitere Informationen zum Objekt über:

Flachsbarth & Kullick • Ansprechpartner: Frau Hohenhaus
Elisenstraße 13 • 22087 Hamburg • Telefon: 040-25 133 25
info@flachsbarthkullick.de • www.flachsbarthkullick.de

FLACHSBARTH & KULLICK

VERWALTUNG - VERMIETUNG - VERKAUF
HAUS- UND HYPOTHEKENMAKLER SEIT 1908

Alstertal-Sudoku

Leicht:

5	1		4		9	8		6
9	7	6	8				2	1
4		2	1	7	6		3	9
	9		7			3		
3				9	4			2
7		4			2		9	8
1			6		7	2	4	5
6	4			3	1	9	8	7
8		7			5	1	6	3

Mittel:

		6	2	3				
1						6	8	5
						4		
6	8			1	3	5		4
	4	5	8		7	9		
9		1		4				6
				6			3	8
	7	3	4	8			6	
				7	9	4		

Schwer:

	3	2						
1	9			2		7		
7		5	4	3				9
9		7	3					
			7		2			
					9	6		4
	1			9	4	8		7
		9	7				2	5
						9	1	

Sehr schwer:

	7		8	6		4	1	
					9		2	
					2		7	5
								9
			4		2			
5	6							
7		3		1				
	5		9					
	8	1		5	4		7	

So geht 's:

Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch im Alstertal. Es besteht aus einem Quadrat, das in 3×3 Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in 3×3 Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (= 9×9 Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die richtigen Ergebnisse erscheinen im nächsten Heft!

Lösungen aus Heft 1/10:

Leicht:	Mittel:	Schwer:	Sehr schwer:
9 7 8 6 5 4 3 2 1	2 6 3 1 9 7 5 4 8	8 7 5 6 2 3 4 1 9	4 1 7 9 5 6 8 3 2
3 2 5 1 9 8 7 6 4	9 8 4 6 5 3 2 1 7	6 9 3 1 5 4 2 7 8	9 8 3 7 2 1 6 5 4
6 4 1 3 2 7 9 5 8	1 5 7 8 4 2 3 6 9	4 2 1 9 7 8 3 6 5	6 2 5 8 4 3 1 7 9
8 9 4 2 6 5 1 3 7	5 3 2 4 8 1 9 7 6	9 4 7 8 3 2 6 5 1	8 6 4 5 3 7 9 2 1
5 3 7 4 8 1 2 9 6	4 7 1 3 8 9 8 5 2	3 1 8 5 9 6 7 4 2	2 7 1 6 9 4 3 8 5
2 1 6 7 3 9 8 4 5	6 9 8 7 2 5 4 3 1	5 6 2 4 1 7 9 8 3	5 3 9 2 1 8 7 4 6
7 8 3 9 4 6 5 1 2	3 4 8 2 7 9 1 9 5	1 5 6 3 4 9 8 2 7	3 9 6 4 7 5 2 1 8
4 5 2 8 1 3 6 7 9	8 1 5 9 3 6 7 2 4	2 8 9 7 6 5 1 3 4	1 5 8 3 6 2 4 9 7
1 6 9 5 7 2 4 8 3	7 2 9 5 1 4 6 8 3	7 3 4 2 8 1 5 9 6	7 4 2 1 8 9 5 6 3

HYPOXI-STUDIO ALSTERTAL

Telefon:
(040)
38650734

Nach Neueröffnung: Eine Kundin beschreibt, wie bei ihr HYPOXI-Training wirkt

„5 Kilo in 4 Wochen!“

Mein Mann hatte mich auf einen „Tag der offenen Tür“ in einem gerade eröffneten HYPOXI-Studio in Sasel aufmerksam gemacht. Das wollte ich mir unbedingt anschauen. Vor Ort habe ich dann ein Probetraining absolviert. Es hat mir sehr gut gefallen, genau wie die Atmosphäre im Studio. Da auch die Mitarbeiter sehr freundlich und aufmerksam waren, habe ich trotz leichter Skepsis beschlossen, die HYPOXI-Methode auszuprobieren. Alle anfänglichen Zweifel sind inzwischen verflogen und ich habe es nicht bereut, denn jetzt – nach nicht einmal 4 Wochen und ein wenig Disziplin beim Essen – sind schon 5 Kilogramm Körpergewicht verschwunden! Ein Körperanalyse-Gerät hat gemessen, dass davon 95 Prozent, also 4,1 Kilogramm, Körperfett sind. Das zeigt sich bei mir auch in weiteren Zahlen: An den Oberschenkeln habe ich 4 cm, am Bauch 5 cm und an Taille und Po sogar 6 Zentimeter abgenommen. Ich bin sehr zufrieden und das Beste – das Training macht auch noch richtig Spaß. Ich bin gespannt, wohin mich mein HYPOXI-Weg noch bringt.

Martina Sandtmann (44), Hoisbüttel

Gutschein:
für eine kostenlose
Probbehandlung
inkl. individueller
Beratung und Körperanalyse im
HYPOXI-Studio
Gültig bis zum 31.3.2010



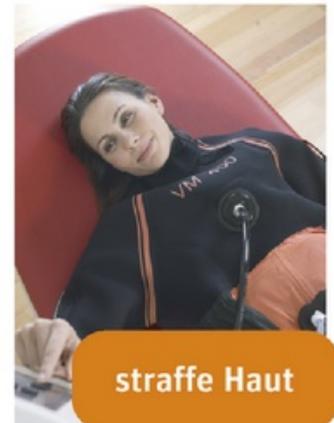
knackiger Po



schlanke Beine



Bauch ade!



straffe Haut

HYPOXI-Figurzentrum Hamburg-Wandsbek

Wandsbeker Zollstraße 141-143 · 22041 Hamburg

Telefon: 040/68 91 65 53 · www.hypoxi-hamburg-wandsbek.de

HYPOXI-Studio Alstertal

Stadtbahnstraße 32a · 22393 Hamburg

Telefon 040/38 65 07 34 · www.hypoxistudio-alstertal.de



design your body

NATÜRLICHE PFLEGE, DIE BERÜHRT. SICHTBAR UND SPÜRBAR.



AMAYANA

face & body

Die Pflegelinie von MeridianSpa

AMAYANA – die Bodycare-Bereiche im MeridianSpa stehen für Schönheitspflege und höchstes Wohlbefinden. Exklusiv für MeridianSpa wurde nun auch eine Pflegelinie entwickelt, die nicht nur Gesicht und Körper wohltut, sondern auch Geist und Seele berührt – AMAYANA face & body. Sie basiert auf dem traditionellen Wissen um die Heilkraft und Pflegewirkung von Kräutern, tropischen Blüten und Wurzeln und vereint dieses mit den modernsten Erkenntnissen der Kosmetikforschung. Entstanden sind 12 einzigartige Produkte und 5 wunderbare Behandlungen. Exklusiv in Ihrem MeridianSpa.

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87–89 • 040/65 89-10 43

CITY • Schaarsteinweg 6 • 040/65 89-11 00

EPPENDORF • Quickbornstr. 26 • 040/65 89-13 44

ALSTERTAL • Heegbarg 6 • 040/65 89-14 90

www.meridianspa.de



MERIDIANSPA
Fitness. Wellness. Bodycare.