

**GROSSER
SERVICETEIL:**
Bauen & renovieren
Fit & schön · Traumhochzeit
Besser hören & sehen

Heft 01, 30. Januar 2009, Auflage 51.000

www.alstertal-magazin.de

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

Alstertal Magazin

Foto: © Heinz Erhardt Erbgemeinschaft



Exklusiv im
Alstertal-Magazin:



Der berühmteste Wellingsbüttler:

Jahrhundert- Komiker

Heinz Erhardt wäre am 20. Februar 100 Jahre alt geworden –
wir zeigen selten veröffentlichte Privataufnahmen!



Einblick:

Gespräch mit Ole von
Beust über aktuelle Prob-
leme und zukünftige Ent-
wicklungen in Hamburg.

Test-Gutschein



Hörgeräte, die man nicht sieht!

Testen Sie jetzt die unauffälligen Mini-Hörsysteme.



Heegbarg 6 - beim AEZ/neben der Post · Hamburg · Tel. 040 - 60 82 47 24

AA ACKERMANN AKUSTIKUM
MEISTERBETRIEB FÜR HÖRSYSTEME

Bodenbeläge

Parkett/Laminat

Sonnenschutz

Betten

Service



BODENBELÄGE

Teppichboden · PVC · Parkett
Laminat · Orient-Teppiche

GARDINEN & SONNENSCHUTZ

Gardinen · Stoffe · Markisen
Rollos · Jalousetten · Plissee

BETTEN

Matratzen · Rahmen · Bettwaren

SERVICE

Beraten · Verlegen · Dekorieren
mit eigenem Fachpersonal



Bodenbeläge · Sonnenschutz · Betten

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

Individuelle Betten für jedermann



Stilvoll

Hochwertige Handarbeit und feinste Stoffe, verbunden mit höchstem Komfort durch moderne Lattenroste oder Boxspringsysteme.



Bequem

Das angeformte Kopfstück lädt zum angenehmen Lesen, Fernsehen oder Frühstück ein.



Elegant

Geschmackvoll arrangierte Stoffe lassen viel Stauraum und die manuell verstellbaren Lattenroste unsichtbar werden.

Jedes Bett ist ein Einzelstück

Es wird individuell nach Ihren Wünschen in unserer Tischlerei gefertigt. Sie kombinieren aus verschiedensten Kopfteilen, Bettkästen, Füßen, Stoffen und Matratzen. Auch Sondermaße oder Boxspring (doppelt gefedert) für den anspruchsvollen Schlafkomfort sind möglich.

Flexibel

Mit einem Handgriff wird aus diesem modernen und platzsparenden Sofa ein vollwertiges Einzel- oder Doppelbett.



Altersgerecht

Variabel in der Höhe, mit motorischer Kopf- und Fußteilverstellung.



Persönliche Beratung, liebevolle Handarbeit und hochwertige Materialien gewährleisten gesunden und erholsamen Schlaf zu vernünftigen Preisen.



Hansa Engel-WERK

Besuchen Sie unsere Ausstellung:
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-16 Uhr, Sa 9-13 Uhr
Weidende 5 · 22395 Hamburg
Tel. 040/601 85-27/-87
www.hansa-engel.de

Noch'n Gedicht

VON WOLFGANG E. BUSS



Hinter eines Baumes Rinde – wohnt die Made mit dem Kinde ... Jeder, dem ich von der bevorstehenden 100. Geburtstagsfeier *) Heinz Erhardts erzählte, kannte diese Zeilen. Auch Ole von Beust, den ich vor Kurzem darauf ansprach, zitierte spontan „die Made“. Die Zeilen zu diesem Gedicht (siehe Seite 14) sind im Alstertal entstanden, wahrscheinlich beim Spaziergang im Wäldchen am Farmsener Weg.

Sein Autor, Heinz Erhardt, zählt zu den bedeutendsten deutschen Humoristen. Mit Attitüden wie „Ich bin heute aber auch wieder ein Schelm...“ spielte und ulkte er sich in die Herzen der Nachkriegsdeutschen, die neben Hunger, Zerstörung und Vertreibung zunächst wenig zu lachen hatten.

Nun steht ausgerechnet Humor im deutschen Feuilleton nicht hoch im Kurs. Wer uns Deutschen zum Lachen bringt, zählt wenig, erst mit dem ernsten Fach kommt auch ernsthafte Anerkennung. Mit Goethe und Schiller wird noch heute jährlich Zehntausenden von Schulklassen für lebenslang die Lust aufs Theater ausgetrieben. In den Schulen wird Schillers Lied von der Glocke gepaukt, nicht aber der Genuss des leichten Gedankens vermittelt, nicht Heinz Erhardts „Made“ – schade! Wenn wir Deutschen über etwas lachen können, nehmen wir es auf der Stelle nicht mehr ernst. Jeder drittklassige Autor kann ein ernstes Buch schreiben und wird ernst genommen. Aber, etwas zu schreiben und dann vorzutragen, worüber wir herzlich lachen können, ist so viel schwerer. Liorit, Hape Kerkeling, der große Harald Schmidt natürlich, ja, und Otto Waalkes ... und dann?

Heinz Erhardt war der Großmeister des gediegenen Kalauers, immer haarscharf an den Klippen der Peinlichkeit vorbei hin in Richtung Genie. Schwindelfrei ließ er hehres Bildungsgut über den Abgründen der Trivialität zappeln; in seinen besten Schauspielstückchen hat er Stegreif-Gebüdel zu hoher Kunst entwickelt. Und er war einer der ersten, er war prägend.

Als dann später die Glotze die Wohnzimmer erobert, wird er mit seinem kauzigen Humor und kalauernden Wortsalat zum Medienstar der deutschen Fernsehunterhaltung. Und deutsche Lehrer mussten entsetzt hören, wie gut und kurz Goethe hätte sein können – DER KÖNIG ERL: *Wer reitet so spät durch Wind und Nacht? / Es ist der Vater, es ist gleich sieben ... acht. Im Arm den Knaben er wohl hält. / Er hält ihn warm, denn er ist erkält'. Halb drei, halb fünf, es wird schon hell, / noch immer reitet der Vater schnell. Erreicht den Hof mit Mühe und Not, / Der Knabe lebt, das Pferd ist tot.*

Alle wussten: Bei Heinz Erhardt passiert nichts Böses, nichts Aggressives, nichts Freches. Man musste seine Art lieben. Und da er sich sein Leben lang treu blieb, keine „Schmachtfetzen“ schrieb und keine ernste Rolle spielte, können wir ihn so in Erinnerung behalten.

Und um die Erinnerung an ihn gebührend wachzuhalten, müssen wir ihm endlich mal einen Straßennamen widmen. Jetzt zum 100. Geburtstag! Ich weiß, dass uns ‚Leichtes‘ oft etwas schwerer fällt – allerdings käme mit dieser Idee für einige Sitzungen sogar etwas Humor in die Hamburger Ausschussarbeit zurück. Wunderbar!

*) Das AEZ widmet Heinz Erhardt einen Abend und eine Ausstellung, Seite 65.

GUTE ADRESSEN



Australiens Opale
26. bis 28. Februar
Rolfinckstraße 13

Verkauf direkt vom Opalschürfer
Do. Fr. 9.00 – 19.00, Sa 9.30 – 16.00

willer
JUWELIER

Rolfinckstraße 13 · Tel. 536 96 50
Hamburg-Wellingsbüttel

Liebesbriefe in Schmuck.

HOLZHAUS



Wir bauen Kieferschränke nach Maß bis 5 m Länge mit „Wunschbeinen“.
Nach alter handwerklicher Tradition gearbeitet. Alle Möbel gelaugt, geölt oder in Ihrer Wunschfarbe.
Über 400 Kiefermöbel vorrätig.

Randstraße 3-5/Ecke Warnstedtstraße • 22525 Hamburg
 Telefon 85 37 11 22 • www.holzhaus-hamburg.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-16 Uhr

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



LEBENSART

Hamburgs Lifestyle Messe

28.2. + 1.3.
 Sa: 14.00 - 20.00 So: 11.00 - 19.00

Shoppin - Chillen - Genießen
 Gastwerk Hotel / Beim Alten Gaswerk 3

www.selekt-veranstaltungen.de
 Eintritt: 3 € / Kinder frei



HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN
 VON 1841 E. V.

Unter neuer Leitung!

Wir bitten um Ihr Vertrauen.

In unserem Tierheim warten viele herrenlose und vom Schicksal benachteiligte Hunde, Katzen und Kleintiere auf ein liebevolles Zuhause.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
*montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr,
 sonnabends und sonntags von 9 bis 12 Uhr.*

Helfen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.
Süderstraße 399 · 20537 Hamburg
Telefon 211 10 60

www.hamburger-tierschutz.de · htv1841@t-online.de

Tierrettung für herrenlose Tiere - Notruf: 22 22 77
 Spendenkonto: HASPA 1286 222 888 · BLZ 200 505 50



Foto: © Heinz Erhardt Erbgemeinschaft

Magazin	
Kolumne	3
Gespräch:	
Das Alstertal-Magazin zu Gast bei Hamburgs Erstem Bürgermeister Ole von Beust	6
Große Fotostrecke über den wohl berühmtesten Alstertaler, der am 20.2. 100 Jahre alt geworden wäre: Heinz Erhardt	12
Interview: Gero Erhardt über seinen Vater	18
Kulturtipps für das Alstertal	20
Der Generalsekretär der CDU Ronald Pofalla zu Gast im Alstertal	21
Philosophiert über das Deutschsein: der Wellingsbüttler Lutz von Rosenberg Lipinsky	50
Exklusive Leserreise:	
einmalige Kreuzfahrt durch das Mittelmeer	68
Poppenbüttel	
Weil Kirchen geschändet wurden: ungewöhnlicher Gottesdienst	22
Erfolg: Die Unternehmer Alexander Otto und Ian Kiru Karan sind in den neuen Aufsichtsrat des HSV gewählt	24
Sasel	
Spielt in Altona Theater: die Saseler Schauspielerinnen Andrea Lüdke	32
Fuhlsb./Hummelsbüttel	
Planungen: Umgestaltung des Fuhlsbüttler Marktplatz	35

IN DIESEM HEFT:



Am 20.2. wäre Heinz Erhardt 100 Jahre alt geworden. S. 12



Das Alstertal-Magazin traf Ole von Beust im Rathaus zum Gespräch über die Politik 2009. S. 6



Erfolg: ECE-Chef Alexander Otto aus Poppenbüttel wurde in den HSV-Aufsichtsrat gewählt. S. 24

Wellingsbüttel

Kultur im Torhaus
Wellingsbüttel38

Duvenstedt

Ausstellung beim NABU:
Impressionen aus
den Schären39

Volksdorf

Never ending story?
Neue finanzielle Probleme rund
um die Ohlendorff'sche Villa40

AEZ

Kolumne53
Mode-Preview Frühling 200954
Valentinstag: Schöne Geschenk-
ideen für den Tag der Liebe58
AEZ-Gourmetwelt60
AEZ-Inside64

Service

Heegberg27
Fuhlsbüttel Shopping34
Ärztelhaus
Wellingsbüttel36
Handwerk41
Neues aus der
Geschäftswelt42
Senioren43
Essen und trinken46
Besser hören und sehen48
Garten-Magazin67
Gesundheitsratgeber70
Fit und schön78
Traumhochzeit87
Bauen und renovieren90
Motor-Magazin99
Immobilien104
Kleinanzeigen/
Impressum112
Sudoku114

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

Mo / Do 11-18 Uhr • Hegestraße 8
Telefon 040 - 87 88 28 93 • Handy 0177 / 85 05 555

Naturstein u. Pflasterbau



Umgestaltung
Neuanlagen
Erdbau
Auffahrten
Terrassen
Podeste
Mauern
Zaun
Teich

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

Kunert & Lorenz OHG Ihre Verwaltung

Herr Karl-Heinz Kelling erwartet Ihren Anruf zu allen Verwaltungsfragen, z.B. BK-Abrechnung, Mieterhöhung, Wirtschaftlichkeitsabrechnung, Wertverbesserung.

Kunert & Lorenz OHG
Tel.: 41 00 94 40
Fax: 41 00 94 49

ASMUS HEIZUNG

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

75
Jahre



Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

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

Jetzt entdecken:

www.alstertal-magazin.de

Stoffkontor
jenny brodersen



Bettwäsche
Kaufmannshaus Gr. Bleichen 31
20354 HH T (040) 348 06 06
info@stoffkontor.de

GALERIE HIMMELSWEG
www.himmelsweg.de

Massiv
Edelholz



Erhältlich
in jedem Maß

21255 Tostedt, Dieckhofstr.16
Tel. 04182 - 6955



Alster
Bestattungen

Moorblick 24b 22399 Hamburg
Fuhlsbüttler Str. 301 22307 Hamburg
Telefon (040) 69 70 20 90 Telefax (040) 63 99 82 25

Die Zeit der Lattenroste ist vorbei!

7.2.09: Große Lattoflex-Umtauschaktion

Jetzt umsteigen! Vom völlig veralteten Lattenrost auf Lattoflex.



Lattoflex - das Rückgrat für Ihr Bett!
Für Ausgeschlafene! Nur einen Tag! Alt gegen neu!

Und so einfach geht's:
Sie bringen uns Ihren alten Holz-Lattenrost **am Samstag den 7. Februar** direkt ins Geschäft. Den ersten Lattenrost, der morgens hier ankommt, tauschen wir kostenlos gegen Lattoflex (Typ 210).

Jeder weitere Kunde erhält für seinen Lattenrost 10% Rabatt auf Lattoflex. **Das gilt nur an diesem Tag!**

Entscheiden Sie sich also schnell! Nähere Informationen unter **www.deutschland-tauscht-den-Lattenrost.de** oder **Tel. 04761 / 97 92 00**



TEPPICH HOF schönes wohnen

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



Das Alstertal-Magazin traf Hamburgs Ersten Bürgerm

2009 wird au Hamburg her

Mit Beginn des Jahres 2009 und den ständig neuen Meldungen aus der Finanzkrise steht Hamburg vor teils unerwarteten Aufgaben. Wie sollen sie gelöst werden?

AM: Seit Kurzem ist Barack Obama neuer US-Präsident. Wird....

Ole von Beust: Ich war auf Einladung der Generalkonsulin am Abend der Vereidigung Gast im amerikanischen Generalkonsulat, Dort

habe ich auch die Rede Obamas verfolgt. Abends habe ich alles noch mal als Zusammenfassung im Heute-Journal und den Tages-themen gesehen. **AM:** Wird die Wahl Auswirkungen bis nach Hamburg haben?

„Ich glaube, dass das Vertrauen Europas und der Menschen in Deutschland in die Vereinigten Staaten wieder wachsen wird.“



...meister Ole von Beust in seinem Büro.

...ch für ...ausfordernd

OvB: Nein, direkt vermutlich nicht. Aber indirekt schon, auf Hamburg als Bestandteil Europas. Ich glaube, dass das Vertrauen Europas und der Menschen in Deutschland in die Vereinigten Staaten wieder wachsen wird, weil dort jemand ist, der überzeugend so etwas wie Authentizität, wie Glaubwürdigkeit und moralische Werte verkörpert. Auffällig finde ich in diesem Zusammenhang, wel-

ches ungebrochene Verhältnis die Amerikaner haben zu einem gewissen Pathos, zur nationalen Symbolik, zu positiven Emotionen auch gegenüber politischen Vorgängen. Ich denke manchmal, dass gerade uns Deutschen, durch die Pervertierung solcher Dinge in der Nazizeit, die positiven Seiten solcher Emotionen abhanden gekommen sind. So ist bei uns verpönt, ge-

„Mit der Primarschule haben wir einen guten Kompromiss gefunden zwischen den Extrempositionen.“

Fortsetzung auf Seite 8

Mein RANZENPARADIES

Capt'n Sharky
 SCHOOL-MOOD
 4YOU THE ORIGINAL
 hama
 Sammies by Samsonite
 Scout MachtKinderglücklich
 Prinzessin Lillifee
 ens
 McNeill
 DERDIEDAS

Sparen Sie **10 %** auf alle Scout und McNeill Ranzensets!

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



TUI TRAVELStar

CLUB MAGIC LIFE® – Alles drinkklusive®

CLUB MAGIC LIFE Club MAGIC LIFE® Sharm El Sheikh Imp. 4*, Ägypten
 19.5.-23.5.2009, Doppelzimmer
All Inclusive, ab/bis Hamburg, p.P.
 Attraktive Kinderfestpreise! **909,-**

Pfingstferien:

CLUB MAGIC LIFE Club MAGIC LIFE® Waterworld Imp. 4*, Belek, Türkei
 16.5.-23.5.2009, Doppelzimmer
All Inclusive, ab/bis Hamburg, p.P.
 Attraktive Kinderfestpreise! **979,-**

Weitere Angebote erhalten Sie bei uns im:

TUI TRAVELStar Reishop Duvenstedt

Duvenstedter Damm 66a · 22397 Hamburg · Tel. 040/ 60 75 03 17



Verleger Wolfgang E. Buss (re.) und Chefredakteur Kai Wehl mit Hamburgs Erstem Bürgermeister Ole von Beust in seinem Büro im Rathaus.

Fortsetzung von Seite 7

genüber politischen Leitfiguren oder Ideen so etwas wie positive Identifikation zu zeigen. Es ist völlig verständlich, dass wir uns damit schwer tun, aber die Unverkraftbarkeit mit der in den USA damit umgegangen wird, finde ich wirklich beeindruckend.

AM: Die Gesellschaft scheint gespalten in Unterstützer und Gegner der Schulreform. Die Eliten fordern Leistungsförderung, die anderen eine menschliche Schule. Wird Schule eine Frage des Gesellschaftsbildes? Oder: Ist der Bildungsstreit überhaupt lösbar?

OvB: Unser Ziel ist ja gerade, diesen Streit zu lösen. Diese Diskussion, vor allen Dingen die Frage, wie lange unter welchen Bedingungen Schüler gemeinsam unterrichtet werden, existiert, seitdem ich mich aktiv um Politik kümmere. Ich war vor vielleicht 35 Jahren Vorsitzender der Schülerunion, damals ist mit praktisch den gleichen Argumenten in dieser Frage gestritten worden. Mit der Primarschule haben wir einen guten Kompromiss gefunden zwischen

den Extrempositionen derer, die nach vier Jahren trennen oder neun Jahre gemeinsames Lernen

„Wir haben in Deutschland, auch in Hamburg, prozentual einen geringeren Privatschulanteil als in vielen anderen europäischen Ländern.“

ja viel mehr ist als einfach nur eine verlängerte Grundschule, wenden, mögen auch beachten, dass wir seit den letzten Wahlen eine rechnerische Mehrheit für eine neunjährige Gemeinschafts-

wollen. Ich weiß, dass sich immer noch viele Menschen schwer damit tun. Aber all jene, die sich gegen das gemeinsame Lernen in der Primarschule, die

schule haben, denn die Grünen haben es in ihrem Programm, die Linke will es und die SPD will es. Unser Ziel war es, hier einen Kompromiss zu finden, der auch dauerhaft trägt, um endlich Schulfrieden zu schaffen. Das ist schwer, aber ich glaube, es ist machbar und unser Weg ist der richtige.

AM: Wird die Primarschule, also gemeinsames Lernen von allen gesellschaftlichen Gruppen, die Ausbreitung von Privatschulen verstärken? Warum schicken die „besser verdienenden“ Eltern ihre Kinder auf diese Schulen, was könnte daran besser sein?

OvB: Wir haben in Deutschland, auch in Hamburg, prozentual einen geringeren Privatschulanteil als in vielen anderen europäischen Ländern. Ich finde einen solchen Wettbewerb der Schulen im Übrigen nicht von vornherein schlecht. Ich will nur nicht, dass in diesem Wettbewerb die öffentlichen Schulen in der Bilanz schlechter abschneiden. Und darum tun wir ja auch alles, um die Qualität der öffentlichen Schulen zu verbessern.

TUI Cruises
Mein Schiff

R & M Reisen lädt Sie herzlich ein zum **„Maritimen Frührschoppen“** am Sonntag 15. Feb. 2009 um 11.30 Uhr im Restaurant „The Locks“.

Lassen Sie sich auf das Schiff entführen, von dem ganz Deutschland spricht und das jeder mit Spannung erwartet. Ein informativer Vortrag von TUI Cruises sowie ein Glas Sekt und kleine Frühstückssnackereien erwarten Sie!

Anmeldung und nähere Informationen bei Ihrem Kreuzfahrt Spezialisten:

TUI Premium Partner R & M Reisen
Bramfelder Ch. 297 * 22177 Hamburg
Tel.: 6 46 04 40 info@rm-reisen.de

D.F. LIEDELT
Die schönsten **BäderWelten**

Nutzen Sie unser Finanzierungsangebot
Für mehr Freiraum.
Im Bad und im Portemonnaie
SIGNAL IDUNA

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

Unsere **BäderWelten**

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

www.liedelt.de

Zum Beispiel senken wir jetzt die Klassenfrequenzen: An den Primarschulen werden sie im Regelfall 25 Schülerinnen und Schüler pro Klasse betragen und in sozial problematischen Gebieten sogar nur 20. Unser Ziel muss doch sein, dass niemand meint, sein Kind aufgrund von Struktur und Qualität zu einer Privatschule schicken zu müssen. Wenn er es trotzdem will, sei es aus religiösen Gründen, sei es, weil es dort eine bestimmte Philosophie gibt, wie bei den Waldorfschulen, ist das natürlich völlig in Ordnung.

AM: Zur HSH Nordbank: Viele Bürger können sich nicht vorstellen, dass die für die HSH verantwortlichen Politiker nichts gewusst haben vom hohen Schuldenstand. Es wurde uns erklärt, die HSH sei eine grundsätzliche Schiffs- und Mittelstandsbank – kaum betroffen vom internationalen Finanzpoker. Nun stehen 2 Milliarden Euro Verlust im Raum. War die erklärte Zuversicht eine Folge von Fehlinformationen – oder wurde gelogen. Wie erklären Sie das unseren Lesern?

OvB: Es handelt sich doch dabei nicht um ein isoliertes Problem der Landesbanken. Die meisten Menschen haben doch auch nicht glauben, geschweige denn vorhersehen können, was bei der Commerzbank oder der Deutschen Bank passiert ist. Und die HSH-Nordbank hat

bis zum Sommer vergangenen Jahres Gewinne erzielt und hat in der Vergangenheit Jahr für Jahr hohe Dividenden ausgeschüttet. Aber ich will die Probleme gar nicht kleinreden. Wie groß die Verluste sind bzw. wie hoch der Bedarf an Abschreibungen ist, wissen wir konkret, wenn der Bericht der Wirtschaftsprüfer von KPMG vorliegt, von denen wir eine umfassende Analyse vornehmen lassen. Der Bericht wird in den nächsten Wochen vorliegen

AM: Können wir den Wirtschaftsprüfungsgesellschaften noch trauen, die haben doch bisher alles absegnet?

OvB: Wir haben eine Prüfungs-

gesellschaft eingeschaltet, die bisher damit nicht befasst war. Ich denke, dass wir auf deren Expertise vertrauen können und auf Basis des Berichts belastbare Entscheidungen werden treffen können.

AM: Wird die Krise einen Paradigmenwechsel einleiten: Weg vom Geist des Geldver-

dienens, hin zu anderen Qualitäten wie humanistischen Werten?

OvB: Sicher hat unser Wirtschaftssystem bei vielen Menschen einen Teil des Grundvertrauens eingebüßt. Was wir aber nicht vergessen sollten, ist, dass die vermeintliche Alternative, der Sozialismus, kläglich und komplett gescheitert ist. Unser System der sozialen Marktwirtschaft ist nach wie vor das Beste, das es gibt. Sicher werden wir sehen müssen, wie wir national, aber vor allem auch international Kontrollinstrumente einbauen können, die Entwicklungen wie die aktuelle in Zukunft verhindern helfen. Da gibt es im internationalen Vergleich teilweise sehr große Unterschiede bei den Verfahrensweisen, nehmen Sie etwa die Praxis der Immobilienbeleihung: Da war die Praxis in den USA eine ganz andere als hier. Wenn jemand in Deutschland eine Immobilie kauft oder baut, braucht er ein bestimmtes, in aller Regel solides Maß an Eigenkapital; steigt die Immobilie dann mit der Zeit im Wert, ist es nicht automatisch so, dass ihm von den Banken eine noch höhere

Beleihung für anschließende Konsumzwecke geradezu aufgedrängt wird. Das geschah in den USA sehr häufig, alles im Vertrauen auf weiter steigende Immobilienpreise, ohne auch nur zu erwägen, dass die Immobilien auch wieder im Wert sinken könnten. Ich möchte richtig verstanden werden: Das ist kein Vorwurf, mit so etwas sollten wir ohnehin vorsichtig sein, denn deutsche Banken haben ja die auf diesen Geschäften beruhenden Anleihen auch fleißig gekauft. Mir geht es darum, dass wir manchmal belächelt worden sind für unsere konservative Art der Finanzbeziehungen zwischen Banken und Bürgern in Deutsch-

Fortsetzung auf Seite 10

„Ich habe in dieser Koalition die Erfahrung gemacht, dass die Zusammenarbeit zuverlässig und loyal klappt, wie ich es bisher selten erlebt habe.“

„Sicher hat unser Wirtschaftssystem bei vielen Menschen einen Teil des Grundvertrauens eingebüßt.“



Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

Stilleuchten Götzl

Inh. Stebel

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

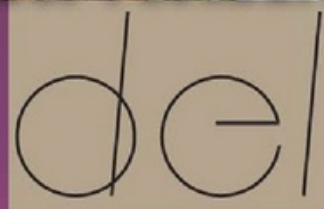
Rybak

Versicherungsmakler

Unabhängige Versicherungsberatung für Privatkunden und Firmen

Inh. Dominik Rybak
Versicherungsfachwirt

Wellingsbütteler Landstraße 138
22337 Hamburg - Klein Borstel
Telefon (040) 55 44 0 44 8
Telefax (040) 55 44 0 44 9
Mobil (0171) 26 22 415
info@rybak-versicherungsmakler.de
www.rybak-versicherungsmakler.de



Regionale u. internationale Köstlichkeiten
ungewöhnlich variiert, unterstützt von harmonischen Weinen

Valentinstag

14.2. - verliebt, verlobt, verheiratet im Del.

Lassen Sie sich zu zweit oder mit Ihren Freunden von unserem Valentinsmenü verwöhnen.

Brunch mal ganz anders

Immer wieder sonntags

11-14 Uhr, pro Person € 19,90 exkl. Getränke

Freitag, Samstag und Sonntag ab 15 Uhr

Kuchen und Kaffee

Wir servieren in der Lounge frisch gebackenen Kuchen aus unserer Backstube.

Oder schauen Sie doch einfach auf ein Glas Wein oder Cocktail in der Lounge vorbei.

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

Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Rande!)
22391 Hamburg • Telefon: 040 - 602 70 61





Fortsetzung von Seite 9

land. Die mag im internationalen Vergleich den sogenannten Profis vielleicht etwas langweilig erschienen sein und brachte kurzfristig weniger Zinsen, ist unterm Strich aber durchaus erfolgreich gewesen, und vor allen Dingen solide.

AM: Steigende Kosten bei der Elbphilharmonie, Streit um das Kohlekraftwerk Moorburg, HSH-Nordbank-Probleme, die internationale Finanzkrise: Würden Sie diese Regierungs-Phase als Ihre schwierigste bezeichnen?

OvB: Nein. Denn ich habe in dieser Koalition die Erfahrung gemacht, dass die Zusammenarbeit zuverlässig und loyal klappt, wie ich es bisher selten erlebt habe. Es macht Freude mit Menschen zusammen zu arbeiten, denen es in erster Linie darum geht, gemeinsam Probleme zu lösen und nicht darum, sich um jeden Preis zu profilieren. Natürlich haben wir es mit teilweise sehr schwierigen Dingen zu tun und das wird auch in Zukunft so

sein. Aber, wenn die Mannschaft gut und motiviert ist und vertrauensvoll zusammenarbeitet, sehe ich unsere gemeinsamen Aufgaben als Ernst an, aber nicht die tägliche Arbeit als Belastung.

AM: Die Menschen und Unternehmen in den Stadtteilen des jetzigen Univiertels beschäftigen die Überlegungen zum Uni-Umzug in die Hafencity. Was sagen Sie den Skeptikern?

OvB: Manchmal gibt es offenbar

„Ich merke, dass diese Art der Zusammenarbeit viele Dinge zumindest einfacher macht.“

ein Missverständnis über diese Fragen: In der Hafencity ist der Bau der Hafencity-Universität geplant, wo z.B. Architektur studiert wird.

Davon komplett zu unterscheiden ist die Frage, ob eine teilweise oder komplette Verlagerung der Universität Hamburg an den Kleinen Grasbrook sinnvoll ist oder ob der teilweise Besorgnis erregende Zustand von Gebäuden der Universität durch Baumaßnahmen vor Ort behoben werden soll und kann. Zu diesen Fragen gibt es ausdrücklich noch keine Entscheidung, auch keine Vorfestlegung oder Ähnliches. Derzeit werden gutachterlich alle damit zusammenhängenden Fragen geprüft, also auch, wie hoch der Sanierungsbedarf ist, welche Gebäude sanierungsfähig sind, was die Chancen und Konsequenzen von Verlagerungsszenarien wären usw. Auch hier gilt: Erst, wenn das Gutachten vorliegt, ist eine seriöse und verbindliche Entscheidung möglich. Und bevor es nicht da ist, bin ich wirklich offen und werde mich nicht festlegen.

AM: Hamburg präsentiert sich nach außen gerne als Sportstadt. So hat der Senat beispielsweise die Ausrichtung der Schwimm-WM 2013

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



im Visier. Voraussichtliche Kosten für die Stadt 23,5 Millionen Euro. Warum fängt man nicht klein an und sichert erst einmal bestehende Top-Events wie das Tennisturnier am Rothenbaum – Kosten „nur“ etwas über 1 Million? Ich möchte wie viele Hamburgerinnen und Hamburger gerne, dass das Tennisturnier am Rothenbaum bleibt. Die Wahrheit ist aber auch, dass

„Ich möchte wie viele Hamburgerinnen und Hamburger gerne, dass das Tennisturnier am Rothenbaum bleibt.“

bei diesem Turnier, so sehr wir es schätzen, seit Jahren finanzielle Probleme bestehen, vermutlich auch, weil es schwerer geworden ist, Sponsoren zu gewinnen. Das hängt wohl damit zusammen, dass Tennis nicht mehr so eine überragende Popularität hat wie noch vor Jahren. In der Praxis bedeutete das für uns, dass jedes Mal, wenn wir mit finanzieller Hilfe eingesprungen sind, uns gesagt wurde, dass es im folgenden Jahr ohne neue Zuschüsse klappen würde, was sich dann leider nicht bewahrheitete. Und irgendwann kommt ein Punkt, wo sie sagen müssen, hier gibt es eine Grenze der wiederkehrenden Hilfsmaßnahmen, denn wir reden schließlich von Steuergeldern, mit denen die Unterstützung erfolgt. Ich sehe insoweit auch keinen direkten Zusammenhang zu unserer geplanten Bewerbung um die Schwimm-Weltmeisterschaften. Dabei handelt es sich um ein einmaliges Ereignis mit großer Strahlkraft, um das wir uns, auch mit Blick auf unsere Lage am Wasser und unsere maritime Tradition, durchaus bewusst beworben haben.

AM: Aus dem Senat ist von einem guten Koalitionsklima, von gutem Umgang miteinander die Rede. Sie prägen eine positive Gesprächskultur und Vertrauen. Das gilt nicht für alle Parteien der Stadt, andere zerfleischen sich aus wichtigen Dingen – und die Menschen

mögen das nicht. Wie wichtig ist Ihnen einen guter Umgang untereinander? Das ist doch auch ein Vorbild für Firmen und Familien.

OvB: Ich will da niemanden belehren und ich weiß doch überhaupt nicht, ob es in erster Linie an mir liegt. Allerdings erinnere ich auch aus meiner anwaltlichen Erfahrung, dass es grundsätzlich verschiedene Möglichkeiten gibt, an die Konflikte heranzugehen, die es nun einmal zwischen Menschen gibt.

Wenn man Gespräche führt nur mit dem Ziel, das Gesicht zu wahren bzw. einen schnellen Erfolg zu erzielen, und dann auch die Qualität des Ergebnisses für sich vorwiegend an diesen beiden Fragen misst, wird es beim nächsten Aufeinandertreffen jedenfalls ungleich schwieriger, erneut eine gangbare Lösung zu finden.

Wenn man die Kraft hat, auch mal über den eigenen Schatten zu springen, auch dem anderen einen Vorteil zu gönnen und zu schauen, ob man insgesamt einen Ausgleich findet, und nicht alles immer nur vorrangig der Profilierung dient, dann läuft es auf lange Sicht vermutlich generell im Leben besser. Das geht wahrscheinlich so von der Beziehung über Geschäftsbeziehungen bis hin zur Politik. Und derzeit habe ich das Glück, dass bei der Zusammenarbeit im Senat bei Meinungsverschiedenheiten nicht im Vordergrund steht, wer bei der Pressekonferenz am Abend hinterher als Sieger dasteht.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Das ist natürlich auch eine Frage der beteiligten Personen und jeder Mensch ist anders. Deswegen ist das natürlich auch kein Patentrezept, aber ich merke, dass diese Art der Zusammenarbeit viele Dinge zumindest einfacher macht.

Für das Gespräch bedanken sich Kai Wehl und Wolfgang E. Buss.

Öl? Nein! Gas? Nein!

Regenerative Energie? JA!

Lassen Sie sich von den Öl- und Gas-Multis nicht weiter erpressen! Steigen Sie um auf regenerative Energien. Heizen Sie mit Pellets, komfortabel wie mit Öl und Gas. Z.B. mit dem **Vitolig 300 von Viessmann.**

Schnelle Amortisation durch hohe Heizkostensparnis.

Zuschüsse, Finanzierung möglich.

Wir beraten Sie gern.



VISSMANN

**Sanitärtechnik
Solaranlagen
Dachenerneuerung
Hausanschlüsse
Regenwassernutzung**

michael krohn

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

Die schönsten Gärten



- Frühjahrspflege: Beete säubern, kultivieren und düngen
- Gehölz- und Verjüngungsschnitt an Gehölzen
- Garten-Jahrespflege
- Neu- und Umgestaltung der Gartenanlage
- Natursteinarbeiten jeder Art (Terrassen, Wege, Plätze)
- Drainage, Sielbau- und Erdarbeiten (Kellerdurchfeuchtung)

FA. JOACHIM KRAMP Garten- und Landschaftsbau
Inh. Axel Rathjens

Ruwoldtweg 2 • 22309 Hamburg • Telefon 040 - 631 80 22



So kennen ihn die Deutschen: Heinz Erhardt, etwas schüchtern-tollpatschiger Buchhaltertyp mit großem Herzen und ganz großem Humor. Manch einer sagt, er hätte Nachkriegsdeutschland den Humor zurückgebracht.

Heinz Erhardt

würde am 20. Februar seinen **100. Geburtstag** feiern

Nett und richtig komisch

Keiner war so komisch wie **Heinz Erhardt**. Heute ist er Kult.

1909 in Riga geboren wuchs er in einfachen Verhältnissen auf und spielte sich als trottelig-liebenswürdiger Buchhaltertyp in die Herzen der Deutschen. Das Alstertal-Magazin erinnert an den **Wellingsbüttler**.

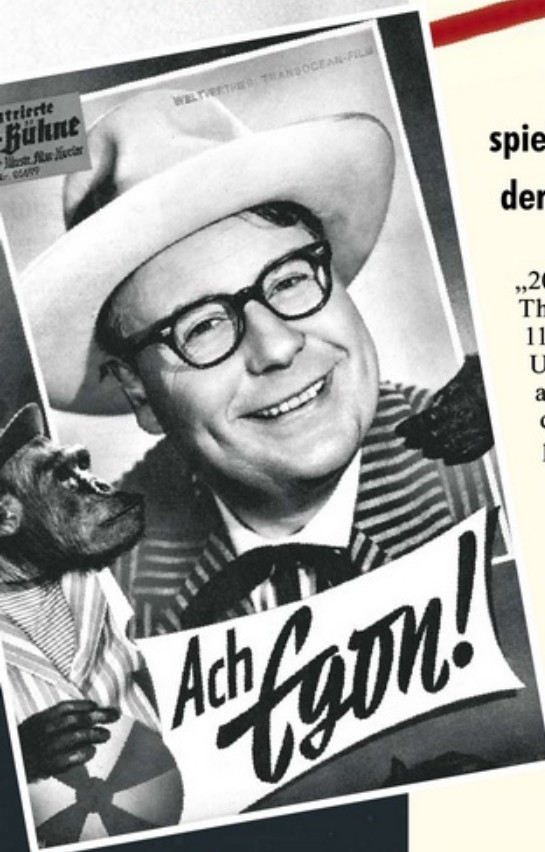
„20. Februar 1909. Das Thermometer zeigte 11 Grad minus und die Uhr 11 Uhr vormittags, als vor unserem Haus das Hauptwasserrohr platzte. Im Nu war die Straße überschwemmt und im gleichen Nu gefroren...“ So beginnt die – selbst verfasste – Lebensgeschichte des wohl beliebtesten deutschen Komikers.

Heinz Erhardt wuchs bei seinen Großeltern

in Riga auf. 1926 schmeißt er die Schule, ohne Abitur zu machen. Großvater Paul Neldner nahm ihm das nicht weiter übel. Er hatte Heinz Erhardt längst zum Erben seiner renommierten Musikalienhandlung und Konzertagentur Neldner vorgesehen. Im Juni 1936 bekommt das junge Ehepaar Erhardt zum ersten Mal Nachwuchs. Sie leben in denkbar ungünstigen finanziellen Verhältnissen. 1938 betritt Heinz Erhardt erstmal die „Bretter, die die Welt bedeuten“. 1941 machte er Kabarett an der Front als Truppenbetreuer. Er reiste von Standort zu Standort

bis an die vorderste Front, um die Soldaten mit seinen bunten Programmen zu unterhalten. Wie so viele andere deutsche Familien standen auch die Erhardts nach Ende des Zweiten Weltkrieges vor dem Nichts und beginnen 1946 den Neuanfang in Hamburg. Beim NWDR, dem ersten Radiosender, dem die englische Besatzungsmacht eine Lizenz erteilte, moderierte Heinz Erhardt einmal in der Woche gemeinsam mit Willy Meyen die Unterhaltungssendung „So was Dummes“. Das Publikum schloss ihn und seinen spontanen Humor sofort

Fortsetzung auf Seite 14



Filmplakat zur Verwechslungskomödie „Ach Egon“ aus dem Jahre 1961.



Erhardt mit den Vorboten der Kommunikation. Das Fernsehen löste immer die Produktion von Kinofilmen ab.

Heinz Erhardt:

Die Made

Hinter eines Baumes Rinde
wohnt die Made mit dem Kinde.
Sie ist Witwe, denn der Gatte,
den sie hatte, fiel vom Blatte.
Diente so auf diese Weise
einer Ameise als Speise.

Eines Morgens sprach die Made:
»Liebes Kind, ich sehe grade,
drüben gibt es frischen Kohl,
den ich hol'. So leb denn wohl.
Halt! Noch eins, denk, was geschah,
geh nicht aus, denk an Papa!«

Also sprach sie und entwich. –
Made junior jedoch schlich
hinterdrein, und das war schlecht,
denn schon kam ein bunter Specht
und verschlang die kleine fade
Made ohne Gnade. – Schade.

Hinter eines Baumes Rinde
ruft die Made nach dem Kinde.



Nett und richtig
komisch

Heinz Erhardt „sein klein Häuschen in Wellingsbüttel“. Das Haus steht noch heute nahezu unverändert im Fasanenweg. Kaum ein deutscher Künstler steht so für das Wirtschaftswunder. Ein weißer Mercedes 220 war damals so etwas wie heute „die große S-Klasse mit getönten Scheiben“.

Fortsetzung von Seite 13

ins Herz. Selbst die Engländer, deren Zensurbehörden jede seiner Sendungen im Voraus absegnen mussten, waren begeistert: „Sie sind der einzige Deutsche, über den wir lachen können, ohne dass wir ein einziges Wort verstehen!“

1947 begann Heinz Erhardt auch, seine berühmten Erinnerungsalben zu führen. Dicke, in Leder gebundene Wälzer, in die er jeden Zeitungsartikel und jedes Programmheft einklebte, dazu zahlreiche Fotos von seinen Film-

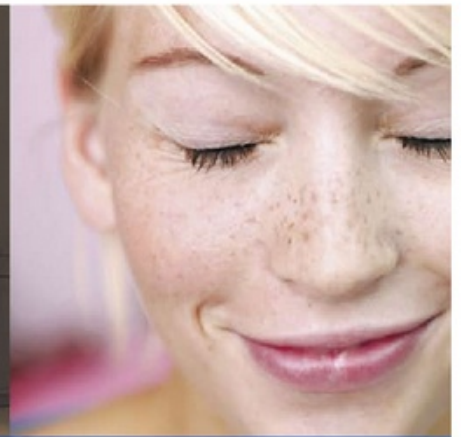
und Bühnenauftritten und private Notizen zum Tagesgeschehen. Insgesamt hat er auf diese Weise 19 dicke Alben gefüllt, von denen einige auch in der AEZ-Ausstellung zu sehen sein werden. Weil seine Körpermaße einfach

ideal auf eine Breitwand passten, so witzelte Heinz Erhardt selbst, habe man ihn schließlich in den Fünfzigerjahren für den Kinofilm entdeckt. 1957 schließlich spielte er seine erste Hauptrolle

Fortsetzung auf Seite 16

Bei uns zu sehen:
viele Küchen und Bäder live!

SieMatic



Mehr Qualität in Bad und Küche

NEU!
ellerbrock in
der wohnmeile
halstenbek

Optimales Material, perfekte Verarbeitung und aktuelles Design – das sind die Zutaten für alle Produkte, die wir Ihnen in unseren Ausstellungsräumen präsentieren. Beachten Sie die ständig neuen Ideen unserer Marken-Fabrikanten und treffen Sie Ihre ganz persönliche Wahl. Dabei dürfen Sie auf die langjährig erwiesene Kompetenz aller Mitarbeiter in Beratung und Service vertrauen.

ellerbrock bad & küche in duvenstedt · Puckaffer Weg 4
Tel. 040 6 07 62-0 · Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr
ellerbrock bad & küche wohnmeile halstenbek · Gärtnerstraße 161
Tel. 04101 51 67 35 · Mo.–Fr. 10–19 Uhr, Sa. 10–16 Uhr
ellerbrock die küche im stilwerk · Große Elbstraße 68
Tel. 040 38 08 67 70 · Mo.–Sa. 10–19 Uhr

persönlich
gut beraten
-ellerbrock
www.ellerbrock.com

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR

%!!! ALLES MUSS RAUS !!!%

KAI WIECHMANN[®]

www.kai-wiechmann.de

Landhausmöbel • Antiquitäten • Mahagonimöbel • Eibemöbel • Ledermöbel
Am Diebsteich 55 – 22761 Hamburg-Bahrenfeld

Vom 30. Januar bis 28. Februar!

Mo.–Fr. 10-19 Uhr • Sa. 10-18 Uhr

10% Rabatt
auf Ledermöbel !!!

15% Rabatt
auf Eibe- und
Mahagonimöbel !!!

20% Rabatt
auf Antiquitäten !!!

25% Rabatt
auf Landhausmöbel !!!

30% Rabatt
auf Asiatische Stilmöbel !!!



29 Schreibtische, 250 Stühle, 15 Vitrinen, 14 Sideboards, 12 Sekretäre, 50 Bücherregale, 25 Ledersessel, 11 Ledersofas, 16 Kommoden, 146 Kleinmöbel, 52 Landhaustische, 10 Essgruppen, 7 Kleiderschränke, 3 große Bücherschränke, 46 Tischleuchten, 88 Spiegel und vieles mehr finden Sie in unseren Verkaufsräumen Am Diebsteich 55

Mi. 20. Febr.,
AEZ:
Großer Heinz
Erhardt-Abend und
Ausstellungs-
eröffnung

Nett und richtig
komisch

Bis zu seinem Schlaganfall im Dezember 1971 war das Multitalent Heinz Erhardt sogar als Filmproduzent tätig. In den Jahren 1978 und 1979 schrieb er mit seinem Sohn Gero an der Fernsehfassung seiner komischen Oper „Noch 'ne Oper“.

Fotos: © Heinz Erhardt Erbengemeinschaft



Vater Heinz: Spaß mit den Kindern - auch für die Pressefotografen. Eigentlich, so erinnert sich Sohn Gero heute, war Heinz „eher Komiker auf der Bühne als zu Hause“. Heinz Erhardt zog sich häufig von der Familie zurück, um zu arbeiten.

Fortsetzung von Seite 14

le, den Marmeladenfabrikanten Theodor Hagemann in „Der müde Theodor“. Die Presse jubelte: „Der deutsche Film wurde um einen guten Schauspieler reicher!“ – Und Heinz Erhardt spielte gleich im selben Jahr eine weitere Kino-Hauptrolle, die alle Kassenrekorde brach: „Witwer mit fünf Töchtern“. Schon lange war Heinz Erhardt davon überzeugt, dass seine Gedichte sich auch in gedruckter Form verkaufen lassen müssten. Tatsächlich aber war es erst 1963 so weit, als der Fackelträger Verlag das Büchlein „Noch 'n Gedicht“ in einer erweiterten Neuauflage auf den Markt brachte. Das Buch, in dem zum Beispiel der Klassiker „Die Made“ enthalten ist, entwickelte sich zum Dauerbrenner, der noch heute regelmäßig nachgefragt wird: „Das Große Heinz Erhardt Buch“. Im Dezember 1971 setzte ein Schlaganfall der aktiven Karriere Heinz Erhardts ein jähes Ende. „Wenn mir – Gott bewahre – etwas zustoßen sollte“, hatte er früher mehrfach zu Freunden gesagt, „und ich zum Beispiel nicht mehr gehen kann, dann müsst ihr mich eben auf die Bühne tragen. Solange ich nur sprechen kann, werde ich es schaffen, das Publikum zum Lachen zu bringen.“ Doch nun war das Schlimmste geschehen, das er sich je hatte vorstellen können: Heinz Erhardt war halbseitig gelähmt und das Sprachzentrum in seinem Gehirn war unwiederbringlich geschä-

digt. Obwohl er jedes Wort verstehen konnte, das um ihn herum gesprochen wurde, hat er selbst nie wieder ein Wort über die Lippen gebracht. Aber er kam noch mal ins Fernsehen. Heinz Erhardt arbeitete mit seinem Sohn Gero Erhardt an der Fernsehfassung der komischen Oper „Noch 'ne Oper“, die Heinz Erhardt bereits in den 30er- Jahren geschrieben hatte. Am 21. Februar 1979, einen Tag nach Heinz Erhardts 70. Geburtstag, wurde diese Fernsehfassung nach 21 Uhr im ZDF ausgestrahlt; mit dabei waren viele berühmte Kollegen wie Paul Kuhn, Hans-Joachim Kulenkampff, Rudolf Schock, Ilse Werner und Helga Feddersen. Heinz Erhardts Stimme wurde aus früheren Rundfunkaufnahmen hinzugemischt, Sohn Gero stand hinter der Kamera. Heinz Erhardt war bereits acht Jahre krank, doch er wurde nicht vergessen. Aus Anlass seines 70. Geburtstags ehrte ihn 1979 der Bundesinnenminister mit der höchsten Auszeichnung der Bundesrepublik Deutschland, mit dem Großen Bundesverdienstkreuz. Wegen seines schlechten Gesundheitszustandes nahm Heinz Erhardt die Auszeichnung im kleinen Kreis im Wohnzimmer seines Hauses in Wellingsbüttel entgegen. In der Nacht zum 5. Juni 1979 starb Heinz Erhardt und wurde auf dem Hauptfriedhof Ohlsdorf in Hamburg beigesetzt.

Wolfgang E. Buss



Heinz Erhardt - Inspiration im Wellingsbüttler Garten zum Gedicht:
Der Herbst
Und wieder ward es Herbst hienieden,
es weht aus Norden statt aus Süden.
Die Knospen an den Bäumen ruhen,
und auch die Kater haben nichts zu tuen.
Ralla fididi, ralla fididi.

Was sich rechnet, wird auch finanziert

Haspa engagiert sich für ein gutes Investitionsklima in Hamburgs Nordosten und im angrenzenden Stormarn



Beratungssituation – Haspa Firmenkunden-Center-Nord-Ost mit Sitz in Volksdorf.



Bietet mit ihren Mitarbeitern Finanzierungs kompetenz im Nord-Osten: Firmenkundenleiterin Kathrin Lemkau-Aschermann.

Die Bank als Fels in der Brandung – diese Erwartungshaltung der Wirtschaft kann heute von vielen Kreditinstituten nicht mehr erfüllt werden. Kreditlinien werden gekürzt, Projektfinanzierungen abgelehnt. Dabei stehen in vielen Hamburger Unternehmen wichtige Investitionsentscheidungen an, die über Arbeitsplätze und wirtschaftliche Stabilität entscheiden. Im Zuge der Finanzkrise ist es für Banken immer schwieriger geworden, auf den Kapitalmärkten selbst Geld zu akquirieren. Daher müssen sie häufig ihre eigenen Kreditengagements zurückfahren.

In dieser Situation zeigt sich die besondere Stärke der Haspa. Durch die Einlagen ihrer Privat- und Firmenkunden und ihre Stellung als Marktführer in der Region, ist sie kaum auf die internationalen Kapitalmärkte angewiesen und damit

von den Liquiditäts- und Eigenkapitalproblemen vieler Mitbewerber nicht betroffen. Hinzu kommt, dass die Haspa-Experten in enger Verbundenheit zur Metropolregion Hamburg und der regionalen Wirtschaft Kredit- und Branchenrisiken präzise einschätzen und ihre Kreditvergabepolitik entsprechend langfristig ausrichten können. Somit spielt die Haspa – gerade durch die unsicheren wirtschaftlichen Rahmenbedingungen im herausfordernden Jahr 2009 – eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung einer Kreditklemme.

„Was sich rechnet, wollen wir auch finanzieren“, unterstreicht Kathrin Lemkau-Aschermann, die mit ihrem 16-köpfigen Beraterteam das Firmenkundengeschäft der Haspa in Hamburgs Nordosten verantwortet. „Wir wissen, dass manche namhafte Hamburger Unterneh-

men bereits unter dem Rückzug einiger Banken leiden.“ Die Haspa steuert dagegen. Anfang 2008 stellte sie zusätzliche Kreditmittel in Höhe von einer Milliarde Euro bereit, die der Hamburger Mittelstand im Laufe des Jahres zügig in Anspruch nahm. „Die aktuelle Nachfrage unserer Kunden – und verstärkt auch von Nichtkunden – zeigt, wie wichtig unsere Rolle bei der Kreditversorgung in der Region ist“, so Lemkau-Aschermann.

Das Haspa-Firmenkundencenter Nordost mit Sitz in Volksdorf betreut über 3.000 Unternehmen vom Alstertal bis in den Kreis Stormarn. Um jeden Finanzbedarf optimal zu decken, hat die Haspa ein breites Kreditangebot aufgestellt: Neben dem Kontokorrentkredit, dem flexiblen Kreditrahmen für Betriebsmittel und dem Haspa-

Investitionsdarlehen für die Finanzierung von z.B. Fahrzeugen, Maschinen, EDV-Ausstattungen, Software und sonstigen mobilen Wirtschaftsgütern, steht die Haspa auch mit Finanzierungen für gewerbliche Immobilien und Bau-trägerprojekte sowie Avalen und Leasing zur Verfügung. „Gerade bei komplexen Kreditentscheidungen zahlt es sich aus, wenn die Bank nicht nur das Kerngeschäft des Kunden vor Ort versteht, sondern den gesamten Kontext einer Investition betrachtet.“ Dies kann nur ein Stab von Spezialisten leisten.

In dieser Hinsicht ist die Haspa in Hamburg konkurrenzlos. Dennoch geht die Vernetzung nicht auf Kosten der Geschwindigkeit“, so Lemkau-Aschermann. „Wir entscheiden schnell, wenn es darauf ankommt in wenigen Tagen.“

Intelligente Finanzierungslösungen für Unternehmer

Im Laufe der Jahre haben sich Anforderungsmuster herauskristallisiert, für die die Haspa detaillierte Lösungspakete bereithält:

- Erfolgreiches Beispiel ist die *Haspa Umsatzfinanzierung*, die alle wesentlichen Probleme in Zusammenhang mit offenen Forderungen abdeckt. Das Paket kombiniert eine zusätzliche Kreditlinie mit einer Warenkreditversicherung, einem Debitorenmanagement über die CrefoFactoring und einer Software für die betriebliche Finanz- und Liquiditätsplanung.
- *Haspa EcoFlexibel* richtet sich an das produzierende Gewerbe und zielt darauf ab, Energiesparpotenziale zu identifizieren und Finanzierungslösungen unter Berücksichtigung aller aktuellen Fördermöglichkeiten anzubieten. Hierbei bietet die Haspa in Zusammenarbeit mit dem Beratungsunternehmen B.A.U.M. Consult eine von der KfW unter bestimmten Bedingungen bezuschusste Beratung vor Ort an und steht für den erforderlichen Finanzierungsbedarf als Partner zur Seite.
- *Haspa EcoComfort* wurde für energieeffizientes Bauen und Sanieren im Bereich von Mehrfamilienhäusern und Verwaltungs- und Bürogebäuden eingerichtet. Es bietet einen Energie-Check vor Ort. Inbegriffen ist zudem die Ausstellung des geförderten Hamburger Energiepasses inklusive kostenloser Thermografie durch die Spezialisten der Beratungsgesellschaft BWE.

Verleger Wolfgang E. Buss traf
Regisseur Gero Erhardt

„Mein Vater Heinz Erhardt“



Heinz Erhardt hatte drei Töchter und einen Sohn Gero. Wolfgang E. Buss traf den Wellingsbüttler zu einem Gespräch. Gero Erhardt ist Kameramann und Regisseur (u.a. TV-Serien „Der Alte“, „Traumschiff“ und „Das Erbe der Goldenburgs“) und er ist Vater von Schauspielern und Stadionsprecher Marek Erhardt.



Gero Erhardt sprach anlässlich des 100. Geburtstags seines Vaters mit dem Alstertal-Magazin.

Alstertal-Magazin: Gero, was ist deine schönste Erinnerung an deinen Vater Heinz Erhardt?

Gero Erhardt: Dass der Vater mit seinem Sohn Gero zum HSV an den Rothenbaum gegangen ist! Er war ein Fan vom HSV, wir waren etwa alle zwei Wochen im Stadion. Da er ein sehr sportlicher Mensch war – also äußerlich nicht, aber im Kopf schon –, konnte ich sehr viel mit ihm über Sport reden.

AM: Was hat Wellingsbüttel für deinen Vater bedeutet? Bis zu seinem Tode war er Wellingsbüttler – warum hat er hier so lange gelebt?

GE: Wir wohnten ja erst in Blankenese. Aber er brauchte dann ein Häuschen für seine Familie, also seine Frau und vier Kinder. Übrigens: Durch seine Arbeit beim NDR, er machte damals laufend etwa fünf Minuten lange Beiträge für das Programm mit großem Erfolg (Unterhaltungssendung „So was Dummes“; Anm. d. Red.). Auf der Suche kam er dann auf das Haus in Wellingsbüttel, er

musste eben Platz haben. Dann ist er mit der S-Bahn nach Wellingsbüttel gefahren, hat sich das Haus angesehen, es hat ihm gefallen und es dann übernommen. (Das Haus steht noch heute im Fasanenweg; Anm. der Red.) So sind wir nach Wellingsbüttel gekommen.

AM: Wir alle kennen Heinz Erhardt als großen Spaßvogel. War er privat ebenfalls ein Spaßvogel und hat die Familie unterhalten. Oder war er etwa privat ein eher ernster Mann?

GE: Er war sehr ernst. Albern sein, das konnte er schon, aber seine Komik konnte er vor allem auf der Bühne verkaufen. Fast alle Komiker sind meist sehr ernste Leute. Lorient sowieso, bei Otto Walkes stimmt das nicht ganz, Herr Hinz oder Heinz Rühmann waren sehr ernste Leute. Sie brauchten ja Erfolge, man wollte den Spaß schaffen für die Zuschauer, naja, und wenn diese eingestiegen sind, haben Komiker einen Treffer gehabt. Doch warum kam er immer

zu uns vier Kindern und meiner Mutter und hat vorgelesen, was er geschrieben hat? Wir sollten „abhaken“ und entweder sagen: „Ja oder nein.“

AM: Das ist ja interessant.

GE: Das Häuschen war eigentlich ziemlich klein, wo wir wohnten, mit der Großmutter waren wir sieben Leute in dem kleinen Häuschen. Da er oft Ruhe brauchte für seine Vorbereitungen und zum Schreiben, ist er in den Garten gegangen oder in das kleine Wäldchen auf der anderen Straßenseite des Farmsener Weges, dann kam er wieder und wir Kinder mussten dann raus oder zumindest ruhig sein; er hat sich auch schon mal im Klo eingeschlossen und dort gearbeitet. Dann kam er raus und hat uns zum Beispiel die neuen Gedichte vorgelesen und geschaut: Wie werden wir reagieren?

AM: Zur Zeit läuft ein Voting auf der Internetseite der ARD (www.daserste.de/heinz-erhardt/voting.asp), wo Zuschauer eingeladen werden,

die schönsten ihrer Lieblings-Szenen von Heinz Erhardt zu bestimmen. Was sind denn deine persönlichen Lieblings-szenen deines Vaters?

GE: Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. (schmunzelt) Alleine im großen „Heinz Erhardt-Buch“ sind so viele schöne Gedichte und Episoden zu finden, dass ich immer empfehle – das klingt jetzt zwar ein bisschen blöd – es mit aufs Klo zu nehmen; man sitzt und liest, das ist für mich das Schönste. Und zu den vielen Filmen. Tja, nicht alle von ihm gedrehten 56 Filme sind toll. Da ich aber trotzdem ein Fan von Heinz Erhardt bin – also nicht nur Sohn, sondern auch Fan –, gibt es einige Filme die mir gefallen. Am besten finde ich „Drillinge“, in dem mein Vater drei Rollen gespielt hat – ja der Film zählt zu meinen Lieblingsstücken von ihm.

AM: Heinz Erhardt ist einer der bekanntesten Hamburger – die Stadt hat aber keinen Platz oder Straße nach ihm benannt. Ist das nicht schade?



Fotos: Anno-Lena Ehlers

GE: Das ist ein Jammer! Meine Schwestern und ich sagen oft, es gibt sogar in Göttingen einen kleinen „Heinz-Erhardt-Platz“, dort hat er sehr viele Filme gemacht, dass wir keinen Platz mit seinem Namen haben, ist schade. Wenn man das schaffen könnte, wäre schon schön!

AM: Du arbeitest zur Zeit an einer Geburtstag-Gala-sendung für die ARD. Wann wird die gesendet?

GE: Wir zeichnen die Sendung im Studio Hamburg mit vielen Prominenten auf. Am 19. Februar wird sie ausgestrahlt und am 20. ist der Geburtstag.

AM: Vielen Dank für das Gespräch. *Wolfgang E. Buss*

2 Tipps: Am 20.2. gibt es einen großen Heinz Erhardt-Abend im AEZ mit Ausstellungseröffnung (siehe S. 65). Außerdem erscheint das Heinz Erhardt-Buch „Die Biografie“ jetzt im Handel.

GALERIE HIMMELSWEG
Edelholz-Möbel

21255 Tostedt-Dieckhofstr. 16
Tel. 04182 - 6955

Bibliotheken

Maßarbeit
www.himmelsweg.de

GALERIE HIMMELSWEG
www.himmelsweg.de

21255 Tostedt-Dieckhofstr. 16
Tel. 04182-6955

Wir fertigen nach Maß!
Schöne Massivholzmöbel aus edelsten Hölzern. Nach Ihren Wünschen gestaltet und von Tischlerhand gebaut. Sensationell preiswert.

Investieren Sie jetzt!

100% Qualität – und das sicher!

www.hansa-kuechen.de

SieMatic

HANSA
COMPLET-KÜCHEN

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.
10 bis 19 Uhr
Sa. 10 bis 17 Uhr

Lübecker Straße 126 · 22087 Hamburg · Tel. 040 25 44 90-0

Rollläden



* z.B.: Barpreis 2.850,-, Laufzeit 33 Monate, Effektiver Jahreszins 8,9%. Ein Finanzierungsprodukt der Deutschen Bank in Kooperation mit dem Fachhändler, Bonität vorausgesetzt.

Markisen • Garagentore
Terrassenüberdachung
Plissee • Fliegengitter

Stephan
Riedel -
Sonnenschutz- und Sicherheitstechnik

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

TOP-FINANZ
Monatliche Rate beginnend ab:
99,-€
Informieren Sie sich bei uns*

Von der Krifo Hamburg
empfohlener Fachbetrieb
für mechanischen
Einbruchschutz

Einbruchschutz





Jack Favor singt am 7.3. in Duvenstedt Hits der Musiklegende Elvis.

Foto: MP-Management

Großes Show- & Tanzvergnügen in Duvenstedt

Am Samstag, den **7. März**, kommt das Live-Event „**Mike Dee's Original Kultshow**“ nach Duvenstedt und gastiert zum ersten Mal im Restaurant „**Zur Kastanie**“, Specksaalredder 14. Der Moderator Mike Dee präsentiert außergewöhnliche Gesangseinlagen: Heinzl (Freddy bis Fats Domino), GanYa (Schlager, Pop und Klassiker) sowie Jack Favor (Viva Las Vegas – die Elvis-Show). An diesem Abend kann sich das Publikum auf beste Unterhaltung mit den

Darbietungen der Interpreten freuen, denn Spaß, Stimmung und gute Laune sind garantiert. Während der Pause und nach dem Finale gibt es Tanzmusik vom Plattenteller für Jung & Alt! Aufgrund der großen Nachfrage ist eine rechtzeitige Tischreservierung unter Tel.: 607 25 25 erforderlich! Einlass ab 18 Uhr, Showbeginn: ca. 20 Uhr. Eintritt: 9 Euro inklusive einer Verlosung! Weitere Infos auch unter: www.MP-Management.de im Internet.

Lifestyle Messe in Hamburg

Am **28. Februar** und am **1. März** findet im Gastwerk Hotel, Beim Alten Gaswerk 3, die 8. Lifestyle-Messe „**LebensArt**“ statt. Darauf zeigt sich Hamburg wieder einmal von seiner kreativen Seite: 60 Aussteller aus den Bereichen Mode, Schmuck, Kunst, Wohnen und Accessoires, Gastronomie und Freizeit präsentieren ihre Produkte aus Glas, Porzellan, Filz, Holz, Strick und Seide, Gold oder Silber. Die Kulisse

des Gastwerk Hotels mit der großen Halle und dem Wasserlauf, den großen Sälen mit den Backsteinwänden, dem Wintergarten und auch der Galerie bieten einen passenden Rahmen für die Lifestyle-Messe. Eine erweiterte Veranstaltungsgastronomie lädt zum Verweilen und Genießen ein. Chillen Sie in der „LebensArt“-Lounge, unterhalten von Wave Music und Live Acts. Öffnungszeiten: Sa. 14-20 Uhr/ So. 11-19 Uhr.



Freute sich über eine Spende von Volksdorfern für sein Museum: Wulf Denecke (hinten rechts), Vorsitzender des Museumsdorfes Volksdorf.

4.000 Euro und romantische Treffen in Volksdorf

Vom 30. November bis zum 23. Dezember 2008 haben Volksdorfer Familien zum vorweihnachtlichen Zusammentreffen in ihre Gärten eingeladen. Bei Kerzenschein und zünftigen Feuern gab es Gelegenheit, sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen. In besonderer Atmosphäre mit Nachbarn, Freunden und vielen Kindern wurde alkoholfreier Punsch, Glühwein, Brezel und Schmalzbröte genossen, um vor allem Spaß zu haben und gute Gespräche zu führen. Auch in diesem Jahr war es

eine Freude, zu sehen, wie sich vor den Häusern alle Generationen vom Säugling bis zu über 80-Jährigen zusammenfanden. Genau aus diesem Grund organisiert Annett Tudsens seit 2003 diese Treffen, damit aus Nachbarn Freunde werden. Wie in jedem Jahr durfte an den Abenden für das Museumsdorf Volksdorf gespendet werden. Zusammen kamen 4.000 Euro, die am 6. Januar von vielen Gastgebern im Museumsdorf an den Vorsitzenden Wulf Denecke übergeben wurden.

Ausstellung im Spiekerhus

In der Zeit vom **20. bis zum 22. Februar** ist von **10 bis 20 Uhr** im **Spiekerhus** in Volksdorf, Im Alten Dorfe 48, die Ausstellung des Malers Nick Gonzales zu sehen. Gezeigt werden Gemälde, Zeichnungen und Drucke des Künstlers, der sich von der Landschaft in und um Hamburg inspirieren lässt. „Diese Ausstellung ist eine Gelegenheit, das erste Mal in Hamburg eine große Auswahl meiner Arbeiten zeigen zu können“, so Nick

Gonzales. Der in England geborene Künstler hat in Hamburg – besonders am Alsterlauf – eine reiche Quelle an Inspirationen gefunden. „Jede Jahreszeit hat ihre besonderen Ansichten und Momente und die Umgebung ist so vielfältig“, schwärmt der Künstler weiter. Der Eintritt zu dieser faszinierenden Ausstellung ist kostenlos. Einen Vorgeschmack bekommen Sie jetzt schon unter www.gallerynickgonzalez.com.

www.traumhaussylt.de

**5-Sterne Ferienhäuser
in exponierten Lagen**

Tel.: 040 53 69 40 06



Die Mitte

Sprach im Steigenberger Hotel Treudelberg bei einem CDU-Empfang über Lokal- und Bundespolitik: CDU-Generalsekretär Ronald Pofalla.

Ronald Pofalla zu Gast im Alstertal

Mehr als 600 Gäste kamen Anfang des Jahres zum erstmals durchgeführten Neujahrsempfang der Wandsbeker CDU ins Steigenberger Hotel Treudelberg. Frank Schira, Vorsitzender des mit 3000 Mitgliedern größten Kreisverbandes der CDU in Hamburg, sowie der stellvertretende Vorsitzende Karl-Heinz Warnholz hatten ihre

Mitglieder eingeladen und präsentierten ihnen als Ehrengast CDU-Generalsekretär Ronald Pofalla, der in seiner Rede Hamburg lobte: „Hier ist eine erfolgreiche Koalition mit den Grünen möglich – das ist gut – und hier in Wandsbek, habe ich mir sagen lassen, ist eine in Schwarz-Gelb. Genau die will ich im September im Bund.“ kw

Sehen optimistisch in das Bundestagswahljahr: Senator Dr. Michael Freytag, Ronald Pofalla und CDU-Fraktionsvorsitzender Frank Schira (v.l.). Fotos: Kai Wehl



poggen
pohl & **LEICHT**
tschetschorke-küchen
Ferdinand-Harten-Str. 8
22949 HH/Hoisdüppel
Tel.: 514 18 22
www.alstertal-kueche.de
Miele & **ALNO**
IMMER BESSER ...die Welt der Küche

Erlebnisswelt
Kachelofen & Kamin
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

GALERIE HIMMELSWEG
www.himmelsweg.de
- Massiv Edelholz
- In jedem Maß
- Spitzenqualität
21255 Tostedt-Dieckhofstr. 16
Tel. 04182-6955

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

Jetzt entdecken:
www.alstertal-magazin.de

adRem
INTERIOR
www.adrem-interior.de

Phoenixhof
Ruhstr. 11
22761 Hamburg
Altona
Tel. 85 37 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,-

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

Wenn Zeugnisnoten Stress machen

Sorgentelefon in Poppenbüttel und Meiendorf



Integrative Lerntherapie und systemische Familienberatung

Birgit Karabiner und Ellen Born
Hinsbeker Berg 15 • 22399 Hamburg • 040 / 606 82 180
Nordlandweg 13 • 22145 Hamburg • 040 / 668 546 10
www.lernenundberaten.de

GOEBEL & HIRSCH

RECHTSANWÄLTE



FAMILIENRECHT • ERBRECHT • ARBEITSRECHT



POPPENBÜTTLER HAUPTSTR. 13 • TEL 606 79 226

WWW.ALSTERANWALT.DE

Kunsthandlung Alstertal

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

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



BESTATTUNGEN **Eggers**
POPPENBÜTTEL

OHLENDIECK 10
22399 HAMBURG

TELEFON 602 23 81
TELEFAX 606 24 73

info@bestattungen-eggerts.de
www.bestattungen-eggerts.de

TAUSCHZEIT
Von Stereo zu Surround.

Entscheiden Sie sich jetzt für ein 3•2•1 Home Entertainment System von Bose und genießen Sie Home Cinema mit nur zwei Lautsprechern. BOSE nimmt Ihre alte Stereo-Anlage in Zahlung.



Abb. ohne ACOUSTIMASS®-Bassmodul

J. MELLE + SOHN
HiFi • TV • Elektro • Service
Poppenbüttler Hauptstr. 11 • 22399 Hamburg

Öffnungszeiten: von 8.30 - 13.00 Uhr und 14.15 - 18.30, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr
Telefon: (040) 602 22 41

Ein ungewöhnlicher Gottesdienst

Am Sonntagmorgen des 21. Dezembers 2008 trieben Brandstifter in der St. Bernhard-Gemeinde ihr Unwesen und verursachten einen materiellen Schaden von ca. 300.000 Euro. Die Kirche wurde dermaßen zerstört, dass die Weihnachts-Gottesdienste der katholischen Gemeinde im AEZ abgehalten werden mussten.

Mehr als 500 Menschen drängen am Heiligen Abend in Norddeutschlands größtes Einkaufszentrum, das AEZ. Und das nicht, um die letzten Weihnachtseinkäufe zu erledigen, es ist 15:30 Uhr und die Menge wartet auf den ersten Gottesdienst. Insgesamt werden an allen Weihnachtstagen fünf Gottesdienste in dieser ungewöhnlichen Umgebung abgehalten. Unter den Gästen sind auch der AEZ-Centermanager Jörg Harengerd und Alexander Otto (ECE). Gemeinsam mit den Anhängern der St. Bernhard Kirchengemeinde wohnten sie der für das AEZ ungewöhnlichen Veranstaltung bei. Doch was war passiert, dass die Kirchengänger den wichtigsten und wohl größten Gottesdienst des Jahres nicht in „ihrer“ Kirche erleben durften? Rückblick: In ganz Poppenbüttel trieben Kirchenschänder ihr Unwesen, bereits in der Nacht vom

1. auf den 2. November 2008 verwüsteten der oder die Täter die Simon-Petrus-Kirche (das Alstertal-Magazin berichtete) und auch die Marktkirche blieb nicht unversehrt: Der Schaden belief sich hier jedoch nur auf eingeworfene Fensterscheiben. Und dann das; am frühen Sonntagmorgen (21.12.2008) gegen 6:05 Uhr verschafften sich Unbekannte durch ein Kirchenfenster Zutritt in die St. Bernhard Kirche, indem sie dies mutwillig einschlugen. Der oder die Täter zündeten sowohl das Gemeindebuch und andere religiöse Bücher auf dem Altar als auch die Sakristei an, sodass diese vollständig ausbrannte. Auch die Räume des benachbarten Kindergartens, in dem 70 Kinder betreut werden, wurden durch den Ruß derart belastet, dass er vorläufig geschlossen werden musste. Der materielle Schaden beläuft sich Schätzungen zufolge auf ca. 300.000 Euro.



Trauriges Bild: Die Kirchenschänder zündeten in der St. Bernhard Kirche religiöse Bücher und die Sakristei an.



Ungewöhnliches Bild: Weil die Kirche durch unverbesserliche Chaoten zerstört wurde, gab es Gottesdienste im AEZ und einen Flügel als „Orgel“!

Doch letztendlich hatte die Gemeinde Glück im Unglück, denn eine Autofahrerin bemerkte den Qualm und alarmierte sofort den Pastor, der wiederum die Feuerwehr verständigte. Bei den Löscharbeiten wurden zwei Feuerwehrleute so schwer verletzt, dass sie in ein Krankenhaus eingeliefert wurden. Da dieser Anschlag kurz vor Weihnachten stattfand und die St. Bernhard Kirche ausgebrannt war, stellte sich nun die Frage: Wohin mit dem Gottesdienst am Heiligen Abend? Mehrere Nachbargemeinden boten an, die 4.200 Gemeindemitglieder der St. Bernhard Kirche aufzunehmen, doch die zündende Idee hatten die Gemeindemitglieder selbst. Sie organisierten gemeinsam mit dem AEZ-Centermanager Jörg Harenger mehrere Gottesdienste im Einkaufszentrum.

In der Ladenstraße des Neubaus wurden Sitzplätze für 500 Menschen zur Verfügung gestellt, die während der Messen stets bis auf den letzten Platz besetzt waren. „Die Gottesdienste im AEZ abzuhalten, war sehr ungewöhnlich. Aber letztendlich habe ich von den Anwesenden nur positive Rückmeldungen bekommen. Alle waren sehr beeindruckt von diesem besonderen Ereignis“, erzählt der Pastor der Katholischen Gemeinde Anton Jansen. Doch egal wie beeindruckend dieses einmalige Ereignis auch für alle Anwesenden gewesen ist, wird es von dieser Schändung überschattet. Die Polizei schließt einen Zusammenhang mit den Angriffen auf die anderen Poppenbüttler Kirchen nicht aus, tappt aber auf der Suche nach dem oder den Tätern im Dunkeln.

Lena Zander

Nachhilfe
Anmeldung & Beratung

Annegret Tranelis
Mo.-Fr. 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

POPPENBÜTTEL
Poppenbütteler Weg 177
Tel. 606 41 64

studienkreis
> Nachhilfe.de

Schirme & me(e)hr

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

Nährarbeiten, Tauwerk und
allgemeine Reparaturen.

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

Beratung
Planung
Ausführung
Kundendienst

muhs

Sanitärtechnik
Jörgen Muhs GmbH
Klempner- u. Installateurmeister

**Seniorenbäder
Gasgerätewartung**

Sanitärtechnik • Bauklempnerei
Gasheizung • Rohrleitungsbau
Bedachung

Poppenbütteler Bogen 9
22399 Hamburg
Tel. 606 60 49

1 Jahr victo[®]
Naildesign & Cosmetic

Auf alle Kosmetikbehandlungen

25 % Jubiläumsrabatt
im Febr.+März 09

Nägel-Neuaufgabe 45 €

Poppenbütteler Weg 191 • 22399 Hamburg
Telefon 040- 81 97 17 15

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

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

...für neuen Glanz:



HMBAU
Sönke Martiensen e.K.
Bauunternehmung seit 1932
Der 1. Schritt bei uns ist immer die Schadensanalyse.
Wir führen alle Sanierungsarbeiten an Gebäuden aus, z.B. an der Fassade, auch mit Grundmurschutz, Wärmedämmung/WDVS und mit innovativer Innendämmung. Unsere Handwerker arbeiten qualifiziert und termingenaue und führen auch alle Kleinreparaturen aus.
Einfach anrufen: 040/5 56 67 52

Poppenbütteler Weg 214, 22399 Hamburg, Tel. 040/5 56 67 52, Fax 5 56 67 94
Mobil 0170/6 32 54 06, www.hmbau.de, info@hmbau.de

jirmann
Sonnenschutzsysteme

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. Anskar von 1880"
Bernh. Han & Sohn

Tel.: 600 18 20

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

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

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

J. MELLE + SOHN **Miele**
Elektro- und Fernseh-Meisterbetrieb **LIEBHERR**
Ihres Vertrauens · Meisterwerkstatt **SIEMENS**

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



BRUNNEN
KRUPS
SIEDLE

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

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

Winterzeit

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



Ian Kiru Karan (li.) und Alexander Otto im großen Saal des CCH, in dem die HSV-Mitgliederversammlung abgehalten wurde.

Zwei Alstertaler im HSV-Aufs

Am vergangenen Wochenende waren ehrenvolle Posten zu vergeben: acht freie Plätze im Aufsichtsrat des HSV. 20 Kandidaten hatten sich zur Wahl gestellt, darunter auch ECE-Chef Alexander Otto aus Poppenbüttel und der Kaufmann Ian Kiru Karan aus Wellingsbüttel, die beide ausreichend Stimmen erhielten.

So spannend wie in diesem Jahr war die Wahl des Aufsichtsrates des HSV wohl noch nie. Aber schließlich wurde sie zuvor von einigen Verantwortlichen und den Medien fast zur Schicksalswahl hochstilisiert – pro oder contra HSV-Boss Bernd Hoffmann und der Arbeit des Vorstandes. Bekanntermaßen stellte die mächtige Fangruppe der Supporters vier Kandidaten auf, die mit dem Credo „weniger Kommerz im Verein“ Politik gegen den bestehenden Vorstand betrieb. Die 4342 stimmberech-

tigten Mitglieder im „Wahlbüro“ CCH-Saal 1 entschieden sich jedoch für wirtschaftliche Kompetenz. Abgesehen vom HSV-Publikumsliebbling und Ex-Profi Sergej Barbarez gaben sie ihre Stimmen Wirtschaftskapitänen. Sie konnten in einer jedem zur Verfügung stehenden Redezeit am meisten punkten. Das gelang vor allem Alexander Otto und Ian Kiru Karan, der in seiner Rede die meisten Lacher auf seiner Seite hatte. Das kam an. Beide wurden für vier Jahre gewählt und Alexander Otto sogar zum



ichtsrat

stellvertretenden Vorsitzenden des AR gewählt.

Ein weiterer Alstertaler ist leider knapp gescheitert und landete auf dem unglücklichen neunten Platz: der Wellingsbüttler Marek Erhardt. Der Schauspieler zeigte sich als fairer Verlierer. „Ich bin überhaupt nicht traurig! Für mich ist es ein tolles Ergebnis! Die Mitglieder haben so entschieden und dann ist es auch genau das richtige Ergebnis! Im HSV Aufsichtsrat sitzen jetzt 12 fähige und qualitativ hochwertige HSVer! Ich wünsche allen ein glückliches Händchen für die Zukunft! Aber... in zwei Jahren werde ich wieder kandidieren! So viel steht fest!“ Bis dahin werden diese 12 Kandidaten aufpassen, dass dem Vorstand keine Fehler unterlaufen: Horst Becker erhielt bei der Wahl 3040 Stimmen, Alexander Otto (2839), Prof. Dr. Jörg F. Debatin (2776), Ian Kiru Karan (2574), Ronald Wulff mit (2549), Bernd Enge (2218), Sergej Barbarez (1865) und Peter Becker (1536). Für

den AR standen zuvor bereits fest: Björn Floberg, Gerd Krug, Ernst Otto Rieckhoff und Eckhart Westphalen.

Das Alstertal-Magazin sprach mit beiden Kandidaten kurz nach der Wahl:

Alexander Otto:

Alstertal-Magazin: Haben Sie damit gerechnet in den Aufsichtsrat gewählt zu werden – und vor allem auch noch gleich an zweiter Stelle?
Alexander Otto: Nein, das ist für mich wirklich auch eine Überraschung, aber ich freue mich sehr darüber gewählt worden zu sein und die HSVer überzeugt zu haben.

AM: Die Aufgabe des Aufsichtsrates ist es ja in erster Linie Aufsicht zu führen und zu raten – werden Sie eher eine aktive oder passive Rolle im Aufsichtsrat ausüben?

AO: Ich glaube, man muss eine

Fortsetzung auf Seite 26

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

SOLITÄRE
 KURZZEITPFLEGE
 im Hospital zum Heiligen Geist



Damit aus Patienten Gäste werden



Krankenhausaufenthalte werden immer kürzer. Was für viele gut ist, kann im Einzelfall zur Belastung werden. Insbesondere Senioren benötigen häufig mehr stationäre Pflege als vorgesehen.

Die Solitäre Kurzzeitpflege im Hospital zum Heiligen Geist schließt diese Versorgungslücke.

Kompetent, individuell und freundlich, an sieben Tagen der Woche rund um die Uhr. Damit unsere Gäste gut gepflegt nach Hause zurückkehren können.

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

Schnell und effektiv abnehmen

Das Jahr 2009 hat gerade erst begonnen und Sie haben sich vorgenommen, mit ein paar Pfunden weniger ins Frühjahr zu starten. Der Frauen-Fitness-Club **sportsisters, Moorhof 2a**, hat großartige Neuigkeiten! Denn zahlreiche Mitglieder dieses Fitness-Clubs erzählen von ihrem großartigen Erfolg, dass sie durch das spezielle Zirkeltraining bei sportsisters einige Kilo verloren haben, und was noch viel wichtiger ist, ihr Gewicht auch halten. Nur 2 bis 3 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche reichen aus, um Erfolge zu erzielen. Denn in kurzer Zeit aktiviert dieses effiziente Training die wichtigsten Muskelgruppen und führt damit zu einem steigenden Energieverbrauch mit dem Ergebnis der Gewichtsabnahme. Zusätzlich wird die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit optimal trainiert. Gewichte auswechseln oder andere komplizierte Einstellungen vornehmen zu müssen, gehören hier der Vergangenheit an. sportsisters nutzt hydraulische



Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Katharina Streckfuß.

Geräte, die speziell für Frauen entwickelt wurden, keine Einstellung benötigen und sicher und leicht zu bedienen sind. Gute Gründe, um aktiv zu werden. Zudem bietet sportsisters derzeit ein einmaliges Angebot. Bis spätestens zum 28.02.2009 können Sie sich **einen Monat Training für nur 30,00 Euro** ohne Vertragsbindung und zusätzliche Kosten sichern. Weitere Infos erhalten Sie unter **Tel.: 040-76 99 32 92**.



Erhielt die zweitmeisten Stimmen bei der Wahl: ECE-Chef Alexander Otto.

Fortsetzung von Seite 25

Menge Zeit in diese Arbeit mit einbringen, aber es ist wichtig, dass der Aufsichtsrat sich nicht in den Vordergrund stellt, sondern viel mehr hinter den Kulissen agiert. Das bedeutet zum Beispiel „Brückenbau“ zwischen den einzelnen Strömungen im Verein zu betreiben, aktive Kontrolle auszuüben, sich aber in der Außenwirkung zurückzuhalten.

AM: Sie haben einen verantwortungsvollen Posten bei der ECE. Führt die neue Aufgabe zu einem Zeitproblem?

AO: Nein, das glaube ich nicht. Ich freue mich über die gesamte Aufsichtsratskonstellation, die sich abzeichnet. Ich glaube, da sind wirklich Profis am Werk. Mit dieser Wahl ist eine gute Ausgangsposition geschaffen, dass wieder Ruhe in den Verein einkehrt.

Ian Kiru Karan:

AM: Sie sind gut bei den Fans angekommen. Es gab großen Jubel als das Ergebnis bekannt gegeben wurde.

Ian Karan: Ja, das ist sehr schön. Für mich ist das alles eine große Ehre, aber auch Verpflichtung.

Denn ich möchte, dass dieser HSV, den wir alle lieben, weiterhin so gut positioniert ist. Ich hoffe, dass ich meinen Beitrag dazu leisten kann.

AM: Haben Sie gedacht, dass es so klar wird für Sie?

IK: Nein, ich habe ja auch bei meiner letzten Rede gesagt, wenn ich nicht gewählt werde, dann wählen Sie bitte Leute, die ich für gut empfinde, wie zum Beispiel Alexander Otto, Prof. Dr. Jörg F. Debatin und Peter Becker. Der Wunsch wurde erfüllt. Wir haben einen Aufsichtsrat mit hochkarätigen Leuten, die zum Wohle des Vereins arbeiten werden.

AM: Glauben Sie, es wird zeitlich ein Problem für Sie, denn schließlich sind Sie ja auch Unternehmer?

IK: Man muss schon Prioritäten setzen. Es ist ja nicht so, dass mein Tag bisher nicht ausgefüllt ist. Aber ich habe einen großen Auftrag zu erfüllen, den ich ernst nehme. Denn schließlich stecken die Menschen ihre Hoffnung in den Aufsichtsrat, dass er funktionsfähig ist, dass er harmonisiert und dass wir in erster Linie die Zukunft im Auge behalten, was nicht heißt, dass wir die bisherigen Erfolge schmälern wollen. *Kai Wehl*



Ebenfalls neu im HSV-Aufsichtsrat: der Kaufmann Ian Kiru Karan. Fotos: Kai Wehl

EP: Sommer die DVB-T Fachleute
ElectronicPartner
TV, Video, HiFi, Telecom, PC, Multimedia

Wir meistern jede Reparatur ...
... auch wenn Sie das Gerät nicht bei uns gekauft haben.

LCD + PLASMA TV IM ANGEBOT

- 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

LILLE TING
"skandinavisk varehus"

Wohn- Accessoires
Stoffe, Clogs
Mode für Klein u. Groß
Frühlingserwachen
auch bei unseren neuen Sachen 😊

Öffnungszeiten:
Di. - Do. 9.00 - 12.30h
Fr. 9.00 - 18.00h
Sa. 10.00 - 13.00h

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

Hat jemand den Laubfrosch gesehen?

Manche Arten gehen für immer verloren. Solche Lücken haben weitreichende Folgen. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

www.NABU.de - Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.

NABU



Anzeige

Anzeige

Expertentipp von Elham Djafari, MEDICAL BEAUTY

„Doppeltes“ Schönheitskonzept

Verdoppeln Sie ab sofort Ihre Attraktivität mit dem modernen Simultan-Verfahren BEAUTYTEC SIM von DANYCARE. Ultraschall und gleichzeitige Mikromassage durch innovative Hochvolt-Technologie, das ist das einzigartige „doppelte“ Schönheitskonzept. SIM steht dabei für „simultan“, also ein Verfahren, das gleich zwei behandlungsfördernde Technologien miteinander kombiniert und „auf einmal“ wirken lässt: Die kosmetischen Vorteile des Ultraschalls werden hier durch einen regenerativen, energetischen Hochvolt-Impuls wirksam angereichert. Das unter der Haut liegende Muskelgewebe wird in einem Zug auf schonende und problemfeldorientierte

Art und Weise mitaktiviert, ebenso Stoffwechsel und Entschlackung. So wird das Lymphsystem stimuliert, die Durchblutung gefördert und das Bindegewebe nachhaltig gestrafft. Das Ergebnis: eine gesunde, frische und jugendliche Haut ohne Schmerzen und für lange Zeit. Schnelle Verjüngungseffekte verbinden sich harmonisch mit langanhaltender Hautregeneration und sicherer Prophylaxe. Hilfreich kann dieses moderne Verfahren bei Akne, Narben, Falten, Tränensäcken, Couperose, Cellulite, Dehnungsstreifen und Reiterhosen sein.





Angebot:

3 x behandeln - 2 x zahlen

Dauerhafte Haarentfernung:
Nachgewiesen sicher und wirksam

Faltenbehandlung

MEDICAL BEAUTY

S-Bahn Poppenbüttel
Stormarnplatz 1
22393 Hamburg

☎ 040-600 49 849
www.medical-beauty-hamburg.info



LineDance

Der neue Trend:
Gemeinsam tanzen
ohne Partner

EINS

Kritenberg 18
040-24 82 57 17
www.s-eins.com

Tanz | Gesang | Schauspiel



Schauspiel

Tanz- und Theater-
spaß für Kinder und
Jugendliche

EINS

Kritenberg 18
040-24 82 57 17
www.s-eins.com

Tanz | Gesang | Schauspiel





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





COIFFEUR-
TOPADRESSE
IN HAMBURG

- 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 AM AEZ



Anzeige

Anzeige

Expertentipp von Beate Stiebitz, Managerin Forum Alstertal, Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen – was ist das?

Beinahe täglich wird in den Medien dokumentiert, wie und in welcher rasanter Form die demografische Entwicklung voranschreitet. Dies war bereits vor Jahrzehnten absehbar, so dass sich schon in den 80er-Jahren im Rahmen von Eingliederungshilfen für behinderte Menschen eine Wohnform formierte, die zunächst nur die Vernetzung von ambulanten und stationären Leistungen verbinden sollte. Heute, gut 20 Jahre später, schießen die Einrichtungen, die mit „Betreutem Wohnen“ für Senioren werben, wie Pilze aus dem Boden. Doch welche Leistungen können die Interessenten erwarten, was grenzt diese Wohnform von z.B. einem Leben in einem Altenpflegeheim ab? Auf diese und weitere

Fragen zum Thema gibt die im September 2007 aktualisierte Broschüre der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg mit dem Titel „Betreutes Wohnen in Hamburg“ Antwort. So wird unter anderem anhand von verschiedenen Beispielen das selbstständige, barrierefreie und kommunikationsfördernde Wohnen mit gleichzeitiger Möglichkeit, im Falle von Hilfsbedürftigkeit kompetente Unterstützung zu erhalten, erläutert. Ferner finden Sie Checklisten, mittels denen die Interessenten die für sich oder ihre Angehörigen geeignete Einrichtung finden können sowie aufschlussreiche Hinweise auf evtl. Kostenübernahme durch die Pflegeversicherung oder soziale Träger. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich in allen Bezirks- und Ortsämtern.



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

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probebehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!



SCHÖNER LEBEN IM ALTER

Selbständig - und doch betreut !

Forum Alstertal

Betreutes Wohnen

Leben Sie in einem schönen & stilvollen Ambiente - vielseitig mit Kunst & Kultur, direkt am Alsterlauf und AEZ.

Wir betreuen Sie von ganzem Herzen – und freuen uns auf Sie.

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

Neue Anschrift:

Heegbarg 14, 22391 Hamburg

Tel.: 040-644 24 226, Fax: 040-602 987 24

Dr. med. Apama Haskan
Fachärztin für Innere Medizin
Naturheilverfahren

Zusätzlich zu den üblichen internistischen Leistungen werden angeboten:

- Ernährungsmedizin
- FX. Mayr Therapie zur Entgiftung + Gewichtsreduktion
- Akupunktur
- Präventivmedizin
- Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße





Anzeige

Anzeige

Experten-Tipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde, Augenlaser- und Operationszentrum nice eyes one

Besser leben ohne Lesebrille

Viele Menschen sind ihr Leben lang, d.h. bis zum 45. Lebensjahr, komplett ohne Brille ausgekommen. Jetzt werden plötzlich die Arme zu kurz und man braucht wesentlich mehr Licht zum Lesen. Eine elegante Methode bietet die refraktive Chirurgie. Hier ist es möglich allen Erwachsenen eine weitgehende Brillenunabhängigkeit zu bieten. Allen Methoden voran steht die Laserbehandlung der Augen. Zur Zeit ist es möglich, jedes Auge für einen bestimmten Entfernungsbereich scharf einzustellen. Bei einigen Menschen ist die sogenannte „Monovision“

die intelligenteste Art, die Brille fast überflüssig zu machen. Bei dieser Methode wird ein Auge auf beste Fernsicht und ein Auge auf perfektes Lesen eingestellt. Eine andere Methode ist, eine Intraokularlinse in das Auge einzupflanzen. Diese Linsen besitzen sogenannte multifokale Zonen, die dem Träger in Nähe und Ferne eine scharfe Sicht ermöglichen. Alle diese Verfahren lassen sich kombinieren, um jedem Menschen ein individuelles „brillenloses“ Konzept zu bieten.



Hat jemand den Apollofalter gesehen?

Manche Arten gehen für immer verloren. Solche Lücken haben weitreichende Folgen. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

www.NABU.de – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



Augenlasern

ab 950 € pro Auge

nice-eyes-one.de

Tel. 040-611 826 07

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

Termine zu Infoabenden finden Sie bei uns im Internet.



Für Sie unterwegs in Poppenbüttel!

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.

GESCHÄFTSHÄUSER AM AEZ



Anzeigen

Anzeigen

Expertentipp von Dr. Karin Menche, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Schmerz – Akupunktur kann helfen!

Immer mehr Menschen leiden unter Rücken- und Knieschmerzen. Krankengymnastik, Massagen oder Schmerzmittel helfen dagegen ein wenig, aber so richtig besser wird es halt doch nicht. Und zu einem operativen Eingriff mögen sich nur die wenigsten entschließen. Um den Beschwerden ihrer Patienten entgegenzuwirken, bedienen sich deshalb immer mehr Ärzte der Akupunktur. An bestimmten Punkten des Körpers und/oder der Ohren werden sehr feine Nadeln eingestochen, die den Energiefluss in den jeweiligen Leitungsbahnen, den sogenannten Meridianen, beeinflussen. So kommt

es zu einer Verbesserung der Funktionen von Muskeln, Bändern und Gelenken. Als besonders erfolgreich hat sich die Akupunktur bei chronischen Schmerzen (z.B. an Knie, Rücken, Nacken, Kopf) erwiesen. Seit 2007 sind entsprechend ausgebildete Ärzte sogar dazu berechtigt, das erfolgreiche Verfahren der traditionellen Chinesischen Medizin bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder der Knie als Leistung der Krankenkasse zur Schmerztherapie anzuwenden.



Expertentipp von Marina Ost, Leiterin Haspa- Individualkundencenter Poppenbüttel

Revolution in der Pflegeversicherung: die neue Haspa PflegeRente

Kunden profitieren von einem ungewöhnlich umfangreichen Versicherungspaket, das der Versicherungsprofi neue Leben speziell für die Haspa geschnürt und mit vielen Sonderleistungen versehen hat. Neben umfangreichen Versicherungsleistungen bietet die Haspa PflegeRente einen besonderen Vorteil: Die Vermittlung eines Pflegeplatzes in Hamburg erfolgt bereits innerhalb von 24 Stunden. Damit ist die Haspa PflegeRente auf dem Markt einzigartig und verfügt über eine

Leistung, die für pflegebedürftige Menschen und ihre Familien besonders wichtig ist. Zusätzlich stehen über eine 24-Stunden-Hotline Experten für alle Fragen rund um das Thema Pflege zur Verfügung. Heutzutage sind in Deutschland mehr als zwei Millionen Menschen pflegebedürftig. Durch eine zunehmende Lebenserwartung und die Überalterung der Gesellschaft ist die Tendenz steigend. Das stellt die gesetzliche Pflegerente vor eine große Herausforderung. Die steuerliche Absetzbarkeit ist bei vielen Kunden auch gegeben.



Seit dem 1.1.09 haben wir die internistisch hausärztliche Praxis der Dres. Hildebrand übernommen. Zu der bisherigen hausärztlich internistischen Versorgung bieten wir eine arbeitsmedizinische Betreuung von Betrieben sowie arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen an. Wir freuen uns, Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Antje Boehr • Dr. med. M. Christina Laitenberger
Fachärztinnen für Innere Medizin und Arbeitsmedizin
Hausärztliche Versorgung
Diabetologie (Dr. Laitenberger)

Heegbarg 12 • 22391 Hamburg • Tel.: 040-602 00 11 • Fax: 040-602 07 77
mail@dres-boehr-laitenberger.de

Dr. Karin Menche
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren/ Sportmedizin/ Psychotherapie/
Akupunktur

Sprechzeiten: Mo - Fr: 9 - 12 Uhr,
Mo u. Di: 15 - 18 Uhr, Do: 16 - 19 Uhr, Fr: 15 - 16 Uhr.
Und nach Vereinbarung!

Heegbarg 25 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel (AEZ)
Tel.: 040/ 602 91 98 • Fax: 040/ 602 30 14



Anzeige

Anzeige

Expertentipp von Zahnarzt Sven Schomaker, Gemeinschaftspraxis für Zahnheilkunde

Dem Kopfschmerz auf den Zahn geföhlt

Über unklare, oft ausstrahlende Gesichts-, Kopf- und Nackenschmerzen klagt heutzutage fast jeder einmal. Doch nur die wenigsten suchen dafür die Ursache in ihrem Mund bzw. bei ihren Zähnen. Dabei ist aber gerade bei solchen Schmerzen der sogenannte Bruxismus häufig eine naheliegende Ursache. Vom griechischen Wort „brygmos“ abgeleitet, bezeichnet Bruxismus das nichtfunktionale Zähneknirschen und Aufeinanderpressen der Zähne. Das Knirschen bzw. das Pressen kann sowohl tagsüber wie auch nachts auftreten und führt zum Verschleiben der Zähne. Eine solche Überlastung des Zahnhalteapparates kann eine Schädigung des Kiefergelenkes und der Kaumuskelatur sowie auch anderer Muskelgruppen, die zur Stabilisierung des Kopfes dienen,

zur schmerzhaften Folge haben. Nicht nur Stress und innere Anspannung können z.B. Ursachen für Bruxismus sein, sondern auch ein Fehlbiss, Schiefbiss und Zahnfehlstellungen. Der Zahnarzt kann in Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Zahntechniker eine Aufbisschiene anfertigen, die den Verschleiß stoppt und eventuelle Fehlstellungen der Zähne vorübergehend ausgleicht, was zur Entlastung und damit zur Schmerzminderung führen kann. Für die erfolgreiche Behandlung des Bruxismus ist es ebenso hilfreich eine speziell ausgerichtete Physiotherapie mit in Betracht zu ziehen, welche die mit Zähneknirschen einhergehende muskuläre Verspannung behandelt.



 <p>Facharzt für Urologie, Dr. Stefan Lohmann, Heegbarg 14</p>	 <p>Zahnärzte, Dr. Matthias Engeln, Sven Schomaker, Heegbarg 13</p>	 <p>Physiotherapeutin, Marett Carstensen, Heegbarg 2</p>	 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren, Dr. Apama Haskan, Heegbarg 14</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie, Dr. Jörg Wagner, Dr. Jürgen Schneeberger, Heegbarg 8</p>	 <p>Kinderzahnärztin, Dr. Katharina Dorandt, Heegbarg 4</p>
 <p>Internistisch-neurologische Praxis, Dr. Martin Bökmann, Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue, Dr. Marion Anne Vössing, Heegbarg 10</p>	 <p>nice eyes one, Augenlaser- und Operationszentrum, Dr. Beate Steinhorst, Andreas Otto, Heegbarg 2</p>	 <p>ALSTERTAL MED</p> <p>www.alstertalmed.de</p>		 <p>Facharzt für Frauenheilkunde, Dr. Georg Preußner, Stadtbahnstraße 59</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde, Andreas Lesny, Dr. Sandra Nachtigäller, Heegbarg 10</p>
 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Dr. Hans-Rudolf Drunkenmülle, Heegbarg 9</p>	 <p>Zahnärzte, Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappesz, Dr. Kathrin S. Peters, Heegbarg 10</p>	 <p>Ergotherapeutinnen, Anke Schledz-Waldeck, Angela Lein, Heegbarg 2</p>	 <p>Facharzt für Augenheilkunde, Andreas Otto, Heegbarg 2</p>	 <p>Fachärzte für HNO, Dr. Volker Rennert, Dr. Rudolf Rüter, Claudia Pyttlik, Heegbarg 2</p>	 <p>Onkologe, Dr. Thomas Alexander Walter, Heegbarg 8</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

Das Mobile Gardinenstudio

Beratung – Ausmessen – Montage



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

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

www.mobiles-gardinenstudio.de

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



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

SCHLAGZEUG LERNEN MIT SPASS



FÜR KINDER AB 4 JAHRE
& FÜR ERWACHSENE
KOSTENLOSE PROBESTUNDE
VON PROFI IN HH-SASEL

INFOS UNTER

TEL: 040 18051695 • EMAIL: info@tmc-music.de

Der Säure-Basen-Haushalt

Ein Vortrag im Sasel-Haus e.V. von J.D. Lindenberg

Eintritt Frei
Am: 17.2. 2009
Um: 19.30 Uhr
Saseler Parkweg 3
22393 Hamburg

Infotelefon:
040- 601 80 20 / 040- 180 66 0 55

SASELER  **mallok**  **wiegleb**
MARKT-APOTHEKE Praxis für ganzheitliche Medizin in Hamburg

Steht in Altona auf der Bühne: Andrea Lüdke

Tulpen waren

Im 17. Jahrhundert wurden Tulpenzwiebeln in Holland mit Gold aufgewogen und damit zum Spekulationsobjekt – bis 1630 der Markt zusammenbrach. Mit dieser wahren Geschichte befasst sich das Stück „Adrian der Tulpendieb“ des Altonaer Theaters. Mit dabei als gewiefte Händlerin: **Andrea Lüdke aus Sasel.**

Alstertal-Magazin: Obwohl das Stück im 17. Jahrhundert spielt, ist der Inhalt in Bezug auf die Finanzkrise gesehen recht aktuell.

Andrea Lüdke: Stimmt, es handelt sich um die erste große geplatze Spekulationsblase. Heute würde man Börsencrash sagen. Damals wurden die Tulpen als Spekulationsobjekt in Kneipen oder sogar Spelunken gehandelt. Sie boten auch dem kleinen Mann die Aussicht auf Reichtum. Adrian ist ja Torfstecher und hatte wie jeder Mensch den Wunsch nach sozialem Aufstieg und Anerkennung.

AM: Wonach strebt die Figur, die du spielst – die Tulpistin Mechthild van der Valckert?

AL: Ebenfalls nach Reichtum. Mechthild ist die Witwe eines Lumpensammlers, die sich nun al-

leine durchschlagen muss. Als Tulpistin – also Spekulantin mit Tulpenzwiebeln – versucht sie möglichst viel zu verdienen. Dabei setzt sie skrupellos alle Mittel ein, die sie hat. Vor allem ihr erotisches Repertoire, denn ihr ist nichts heilig. „Nothing succeeds like success“, würde der Börsianer heute sagen.

AM: Was gefällt dir an dem Stück?

AL: Die Aktualität und die Message. Adrian ist eigentlich ein ganz lebenswerter Kerl, und niemandem ist es zu verdenken sein Leben zu verbessern. Das ist vergleichbar mit den armen Flüchtlingen aus Schwarzafrika, alle wollen ins reiche Europa.



Gold wert

verständlich. Um unermesslichen Reichtum geht es hingegen in der Geschichte. Dabei macht letztendlich das Leben etwas ganz Anderes lebenswert. Adrian sagt dazu einen schönen wahren Satz: „Ich wünsche keinen Reichtum, den man greifen kann, ich sehne mich nach einem Reichtum, den ich fühle (den inneren Reichtum habe ich im Auge, eine Art von Freiheit).“ Jeder sollte sich überlegen, ob es noch höher, schneller und reicher gehen muss. Am Ende steht man alleine da – Geld kann man nicht lieben.

AM: Hast du dich in das Stück eingelese? Die Geschichte klingt spannend.

AL: Ja, und ich habe mir vor allem alte holländische Gemälde angeschaut, die zeigen schöne barocke Kostüme. Die sind übrigens auch ein Grund, warum ich zum Theater gegangen bin – weil man sich dort so toll verkleiden kann. Vor allem in diesem Stück mit seinen aufwendigen Röcken und Korsagen sowie dem malerischen Bühnenbild, das einen direkt in Rembrandts Zeiten entführt. Es wirkt alles ein bisschen wie bei Vermeers Mädchen mit den Perlenohrringen. Eine verrückte Zeit. So wie es heute bei

bestimmten Kreisen zum guten Ton gehört nach St. Moritz zu fahren, war die Tulpe ein Statussymbol der Oberschicht. Für drei Tulpenzwiebeln sind ja sogar teils ganze Häuser über den Ländchen gegangen. Kai Wehl



Foto: Joachim Hillmann

Kulturtipp:

Das Altonaer Theater, Museumstraße 17, zeigt bis zum 28.2. das Stück „Adrian der Tulpendieb“ nach dem Roman von Otto Rombach. Bühnenbearbeitung: Martin Chlupka, Regie: Axel Schneider. Der einfache Torfknecht Adrian van Saar möchte sich einen besseren Stand erarbeiten, um das Herz einer Frau zu gewinnen. Dazu nutzt er das in Holland ausgebrochene Tulpenfieber – es werden horrenden Summen für die kleinen, kostbaren Zwiebeln gezahlt. Mit drei entwendeten Tulpenzwiebeln ohne nennenswerte Güter baut sich Adrian mit Witz, Schläue und gutem Instinkt ein beachtliches Vermögen auf. Doch die Zeiten sind unsicher und die Spekulationsblase droht zu platzen. Kann das gut gehen? Kartentelefon: 399 05 870

Andrea Lüdke spielt mit Franz-Joseph Dieken (s.o.) im Altonaer Theater „Adrian der Tulpendieb“.



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



Das Feuer richtig in Szene setzen

Die Ofen von heute fügen sich in die moderne Einrichtung. Da sie keinen Schornstein brauchen, können sie überall hinbewegt werden.

Kamin Einführungsverkauf

Kein Einbau, ohne Schornstein, keine Rauch- und Rußbildung, Betrieb mit Bio Alkohohl.

Gewinnen Sie einen persönlichen Eindruck bei einem Besuch in einer unserer Ausstellungen.

Jetzt exklusiv bei Droste

droste
Kamine

Markisen Droste Sonnenschutzsysteme GmbH

Saseler Chaussee 111 22393 Hamburg Tel.: 040 300 607-0	Eppendorfer Weg 266 20251 Hamburg Tel.: 040 300 607-20	Volksdorfer Weg 1 22391 Hamburg Tel.: 040 300 607-40
--	--	--

WIR BAUEN
mit vielen Sonderpreisen

bis zu

50%

Saseler Chaussee 211
Telefon 040 / 600 19 60
Mo - Fr 9.00 - 19.00
Sa 9.00 - 18.00

www.kwp-baumarkt.de ...besser ist das.

kwp



SHOPPING in Fuhlsbüttel...

...zu super Preisen



€ 1099,-

Jetzt bei: **EP:Haack**
Erdkampsweg 25

EP Exklusivität:
SONY KDL-40 V4230AEP

DVBT-Empfang, DVB-C Empfang, 40 Zoll LCD-Fernseher,
16:9 Bildformat, Auflösung: 1.920 x 1.080 Pixel, Full HD

Jetzt bei: **Wäsche + Bett**
Erdkampsweg 8

Buntgewebte
Seersucker
Bettwäsche

100% Mako-Baum-
wolle, bügelfrei,
Reißverschluss

€ 95,-



EP:Haack WÄSCHE + BETT



*Bisher ein trostloses
Bild: die Marktfläche in
Fuhlsbüttel! Doch das soll
sich ändern, Gelder sind
schon bereitgestellt.*

Umbaubeginn im Herbst

Fuhlsbüttler Markt wird attraktiver

Der **Fuhlsbüttler Markt** muss dringend umgebaut werden. Hierzu haben die Bürger schon zahlreiche Ideen eingebracht. Nachdem der **CDU-Wahlkreis-abgeordnete Klaus-Peter Hesse** Finanzmittel hierfür einwerben konnte, sicherte jetzt der Senat den Umbau für den kommenden Herbst zu.

Schon seit Jahren ist der Ausbau des Fuhlsbüttler Zentrums ein wichtiges und viel diskutiertes Thema für die Anwohner und die Gewerbetreibenden. Zahlreiche Ansätze hat es bisher zur Verbesserung der Attraktivität der Fuhlsbüttler Marktfläche sowie der anliegenden Einkaufsstraßen

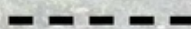
insbesondere des Erdkampswegs in verschiedenen Varianten gegeben. Lange Zeit hatte die Verwaltung die Ideen der Fuhlsbüttler Bürgerinnen und Bürger zwar in einem Workshop sammeln lassen, die Umsetzung ließ bisher aber noch auf sich warten. Der SPD-Bürgerschaftsabgeordnete

Klaus-Peter Hesse erneut gewählt!

Die CDU-Bürgerschaftsfraktion bestätigte den Fuhlsbüttler Abgeordneten Klaus-Peter Hesse in seinem Amt als parlamentarischer Geschäftsführer und verkehrspolitischer Sprecher. Beide Ämter hat er seit 2004 inne. Hesse trägt folglich auch weiterhin bis zum Ende dieser Wahlperiode für die CDU die Verantwortung als organisatorischer Manager des Parlaments und Verkehrsexperte. Klaus-Peter Hesse: „Gerne werde ich weiterhin verantwortlich dazu beitragen, dass unsere schwarz-grüne Koalition erfolgreich für unsere Stadt arbeitet. Gemeinsam mit unserem Fraktionsvorsitzenden Frank Schira und meinen Kolleginnen und Kollegen werden wir Bürgermeister von Beust den Rücken frei halten und Politik für die Menschen vor Ort machen. Mein Bürgerbüro in Fuhlsbüttel freut sich auf viele Besucher.“
Abgeordnetenbüro: Erdkampsweg 53, Tel: 53 32 01 77.



**Bereich der Marktfläche,
Erneuerung und Sanierung der
Oberfläche.**



**Anpassung des Fahrbahnniveaus
auf Höhe des Gehweges.**

Gunnar Eisold hatte daher mit einer schriftlichen kleinen Anfrage an den Senat nachgehakt. „Die Bürgerinnen und Bürger in Fuhlsbüttel haben ein Recht darauf zu erfahren, ob sich ihre Mühe auch gelohnt hat.“ Konkret hat Gunnar Eisold zur Anhebung der Straßenfläche des Ratsmühlendamms auf Gehwegniveau im Abschnitt zwischen Hummelsbütteler Landstraße und Heschredder sowie zur Herrichtung zusätzlicher Parkplätze auf der Straßenfläche des Ratsmühlendamms direkt östlich der Marktfläche nachgefragt. Zu diesem Aspekt hatte sich auch der Fuhlsbüttler CDU-Wahlkreisabgeordnete Klaus-Peter Hesse geäußert: „Es wäre gut, dass die Stadt nun nach Fertigstellung der Flughafen-S-Bahn endlich die Flächen am Ratsmühlendamm

so umgestalten könnte, dass dem Bürgerwillen hier Rechnung getragen werden kann.“ Der CDU-Wahlkreisabgeordnete hatte sich bereits vor Monaten beim Senat dafür eingesetzt, Finanzmittel für den Ausbau bereitzustellen. Letztendlich war sein Einwerben erfolgreich und der Senat hat hierfür 100.000 Euro im Haushalt zur Verfügung gestellt. Im Anschluss erkundigte sich Klaus-Peter Hesse direkt bei der zuständigen Fachbehörde, wann denn mit der Fertigstellung zu rechnen sei. „Wir haben nun die Zusicherung des Senates, dass im Herbst 2009 mit dem Umbau begonnen werden kann. Damit zeigt sich, dass auch der schwarz-grüne Senat die Politik der Aufwertung öffentlicher Räume fortsetzt.“

Christiane Kaufholt

Anliegende Einkaufsstraßen – wie der Erdkampsweg – sollen verschönert werden. Verschiedene Vorschläge liegen vor.

Fotos: Anna-Lena Ehlers



**Hat jemand den
Laubfrosch gesehen?**



Manche Arten gehen für immer verloren. Solche Lücken haben weitreichende Folgen. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

www.NABU.de – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



S 32V zum Hauspreis:
Buche natur/schwarz
ab Lager:

460,- €



Mit Geflecht-
verstärkung!

THONET

gisa krogmann gmbh
büro + wohnkonzepte



poppenbütteler weg 90
22339 hamburg - ring 3
telefon: 040 - 538 78 26
info@gisa-krogmann.de
www.gisa-krogmann.de

das thonet - studio am ring3

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



Augen-Diagnostik-Zentrum
Dr. med. B. Machnik
Tel.: 536 30 727

ambulante Operationen und LASER:
Makuladegeneration - Grauer Star - Grüner Star
Netzhauterkrankung bei Diabetes mellitus

Kinder-Sprechstunde - Sehschule
Kontaktlinsen-Studio
Botox

Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg

**alle
Kassen**



Fachärztinnen für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Praxisgemeinschaft

Frau Dr. med. Shahin Shamsrizi
Katia Horstmann

Spezielle Ultraschalluntersuchungen 3D/4D,
Mammosonographie, NT-Messung
und Mädchensprechstunde

Tel.: 040 / 53 93 39 68 • Wellingsbütteler Markt 1
info@gyn-wellingsbuettel.de • www.gyn-wellingsbuettel.de



Hautprofil

Hautärztin
Dr. med. Christina Hintz

Privatpraxis

Dermatologie | Allergologie
Ästhetische Dermatologie | Laser-Therapie

040 - 60 09 07 60 | www.hautprofil.de
Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg

Neueröffnung!

Privatpraxis für Neurologie
Dr. med. Paul Hinse

Schwindel, Kopfschmerzen, Gedächtnisstörung
Nervenkompression, Schlaganfallvorbeugung.

Telefon: 040/539 08 460
Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg
www.neuropraxis-ependorf.de

Fachmedizin unt



www.aerztehaus-wellingsbuettel.de

Neu am Wellingsbütteler Markt:

Zahnarztpraxis mit

Mit ihrer neuen Zahnarztpraxis sorgen die beiden Zahnärzte Dr. Armin Gräfe und Jens M. Wagner nun auch direkt im Zentrum von Wellingsbüttel für gesunde Zähne und ein strahlendes Lachen.

Mit einem Zahnarzt ist es wie mit einem guten Freund, hat man ihn einmal gefunden, trennt man sich selten wieder von ihm. Genau dieses Gefühl von Zuverlässigkeit, Kompetenz und Vertrauen vermitteln die Zahnärzte am Wellingsbütteler Markt, Dr. Armin Gräfe und Jens M. Wagner. Mit warmen Farbwelten, modernster Medizintechnik und neuester Ausstattung besticht die Praxis durch klares Design, ohne dabei steril und unpersönlich zu wirken.

Neben dem Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie und Implantatprothetik nach den modernsten Maßstäben wird in der Zahnarztpraxis vor allem auf ein umfassendes Prophylaxe- und Parodontosekonzept Wert gelegt. Regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen der Behandler gehören ebenso selbstverständlich zum Praxiskonzept wie ein gut ge-

schultes und freundliches Personal. Die Behandlung der jüngsten Patienten geschieht mit besonderer Sorgfalt, viel Einfühlungsvermögen und Geduld. Das kommt auch den Erwachsenen zugute, die mit einer gewissen Ängstlichkeit dem Zahnarztbesuch skeptisch gegenüberstehen.

Auf die Kariesvorsorgeprogramme der gesetzlichen und privaten Krankenkassen wird ein ebenso großes Augenmerk gelegt wie auf hochwertigen und ästhetischen Zahnersatz. Durch die enge Zusammenarbeit mit einem deutschen Meisterdentallabor werden höchste Qualitätsstandards erreicht, die sogar eine erweiterte Garantie von zwei auf fünf Jahre möglich gemacht haben.

Das nette familienfreundliche Praxisteam, kurze Wartezeiten, flexible Öffnungszeiten, ausreichende Parkmöglichkeiten, behindertengerechte Ausstat-

er einem Dach



- Augenarzt
- Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Dermatologie
- Kieferorthopädie
- Kinder- und Jugendmedizin
- Entwicklungstherapie
- Neurologie
- Orthopädie
- Chirurgie
- Zahnmedizin/Implantologie
- Hörgeräteakustik und Physiotherapie

Parkplätze/Tiefgarage vorhanden.

„Wohlfühlfaktor“



Sorgen für strahlende Zähne und einen Wohlfühlfaktor in ihrer Praxis: die beiden Zahnärzte Dr. Armin Gräfe (li.) und Jens M. Wagner.

tung sowie ein individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmter Behandlungsplan machen den Besuch bei den Zahnärzten am Wellingsbütteler Markt unkompliziert und angenehm. Für Beratung und Terminvereinbarungen steht

Ihnen die Praxis unter der **Telefonnummer 040/53 63 07 55** zur Verfügung. Die Öffnungszeiten sind Mo.-Do. von 8.00 bis 19.00 sowie Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de



**GESCH
KIRBSCHUS**

DIE KIEFERORTHOPÄDEN

ÄSTHETISCHE ZAHNREGULATION IM DIENSTE DER GESUNDHEIT

Prof. Dr. med. dent. Dietmar Gesch
Dr. med. dent. Antje Kirbschus
Fachzahnärzte

Neueste Behandlungskonzepte aus der Universität
Langjährige Erfahrung in der Behandlung von Kindern,
Jugendlichen und Erwachsenen

Wellingsbütteler Markt 1 • Telefon 040/5393398-0
www.die-kieferorthopaeden-hamburg.de

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Manualtherapie

Editha Halfmann • **Dr. Grit Handrich**
Tel. 606 99 21 Tel. 640 94 20

Entwicklungstherapiepraxis
Ingeborg Strote
Tel. 8550 0907



Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

Privatarztpraxis für Orthopädie und Chirurgie

Dr. med. Norbert Kapitza
Dr. med. Jens Lambrecht

Chirotherapie • Sportmedizin • Phlebologie
Kinderorthopädie • Lasertherapie • Akupunktur
ambulante und stationäre Operationen
bei Varikosis (Krampfadern)

Telefon : 040/ 539 08 460
Wellingsbütteler Markt 1 • 22391 Hamburg



zahnärzte
wellingsbütteler markt

Dr. Armin Gräfe
Jens M. Wagner

Implantologie | Parodontologie | Prophylaxe
Ästhetische Zahnheilkunde | Kinderzahnheilkunde

Sprechzeiten: Mo. - Fr.: 8 - 19 Uhr
Tel.: 040 / 53 63 07 55
Wellingsbütteler Markt 1 22391 Hamburg
www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de

Anzeige

LIEBLINGS SHOP & SPA feiert Geburtstag – ein Jahr Schönheit & Wohlbefinden für den Hund

Am 6. Februar 2009 lädt Lieblings Salon-Inhaberin und Hundecoiffeurin Janet Geier anlässlich des einjährigen Bestehens zu Kuchen, Kaffee, Sekt & Geburtstags-Schnäppchen ein. Mit ihrem Geschäft in Wellingsbüttel hat Janet Geier sich innerhalb kürzester Zeit einen Namen unter anspruchsvollen Hundebesitzern gemacht: In Sachen Fellpflege wurden in ihrem Salon in Hamburg neue Maßstäbe gesetzt.

Als beste deutsche Newcomerin erntete sie bei der internat. Hundecoiffeur-Meisterschaft „German Grooming Masters 2008“ viel Lob. Für die im September 2009 erstmals in Deutschland stattfindende Weltmeisterschaft der Hundefriseure wurde sie bereits in die deutsche Mannschaft berufen.

Hundeliebhaber finden im SHOP neben edlen Pflegeprodukten auch Premiumfutter und ein



Erstklassige Qualität und Fachkompetenz: Im Lieblings SHOP & Spa finden Sie Accessoires und einen Pflegesalon für den vierbeinigen Liebling.

exklusives Sortiment an Halsbändern, Bekleidung & Zubehör.

Lieblings SHOP & SPA
 Rolfinkstraße 15
 22391 Hamburg
 Telefon: 040/ 53 00 48 80
 www.lieblingssalon.de



Foto: Anne Dörte Meyer

Im Februar gibt es gleich drei Mal Kunst und Kultur im Torhaus Wellingsbüttel zu sehen, unter anderem Aquarelle der Künstlerin Anne Dörte Meyer.

Der Februar im Torhaus

Der Kulturkreis Torhaus lädt ein im Februar zu drei interessanten Abendveranstaltungen ins **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbütteler Weg 75b, ein. Am Sonntag, dem **1. Februar** ist um 19 Uhr das **Kammermusik-Trio „Kairos“** zu Gast – das sind Solveigh Rose, Violine, Bettina Barbara Bertsch, Violoncello und Christiane Behn, Klavier. Zusammen mit der Sängerin Daniela Bechly gedenken sie Felix-Mendelssohn-Bartholdy, der in diesem Jahr 200 Jahre alt geworden wäre, und Joseph Haydn, dessen Todestag sich in diesem Jahr zum 200sten Mal jährt. Von Haydn erklingen Lieder für Sopran und Klaviertrio und von Mendelssohn das Klaviertrio in c-moll. Abgerundet wird dieser Kammermusik-Abend mit Liedern von Ludwig van Beethoven. Am Sonntag, dem **15. Januar** heißt es ebenfalls um 19 Uhr **Blues meets Boogie and Ragtime**. Die beiden Urgesteine der Hamburger Jazz-Szene **Gottfried Böttger**, Piano und **Abi Wallenstein**, Gitarre inszenieren einen Abend mit Blues, Boogie und

Ragtime. Gemeinsam werfen sie einander die Töne zu, und ihre Spielfreude ist bis in die letzten Reihen zu spüren. Noch bis zum **8. Februar** findet sonnabends von 15:00 bis 18:00 und sonntags von 11:00 bis 18:00 Uhr eine Ausstellung von **Anne Dörte Meyer** statt. Die aus Wellingsbüttel stammende Künstlerin zeigt in ihrer vierten Ausstellung Bilder aus Spanien und Venedig. Eines ihrer bekannten Themen, Olivenbäume, greift sie wieder auf. Außerdem präsentiert sie norddeutsche Wasserlandschaften. Die farbkraftigen Aquarelle entstehen meistens vor Ort. Gelegentlich werden Reiseeindrücke von ihr aus dem Skizzenbuch im Atelier zu Bildern umgesetzt. Eröffnet wird die Ausstellung um 11:00 Uhr von Herrn Dr. Karl-Friedrich Nonnenbroich aus Kiel. Karten für die Veranstaltungen gibt es im Vorverkauf in der Geschäftsstelle im Torhaus, Wellingsbüttler Weg 75 b, Tel.: **536 12 70**, und an der Abendkasse.

Demi-Point

Neuer Standort!

Ballett • Tanzschuhe • Flamenco
 Tanzbekleidung • Freizeitmode

WELLINGSBÜTTLER WEG 117

Hamburg-Wellingsbüttel • Tel.: 606 44 22
 www.demi-point.de • E-Mail: info@demi-point.de

**Kulturkreis Torhaus
 im Bürgerverein Wellingsbüttel**



So., 01.02. Trio Kairos
 19:00 Uhr **Daniela Bechly**, Sopran
 Haydn, Mendelssohn, Beethoven

So., 15.02. Gottfried Böttger, Piano
 19:00 Uhr **Abi Wallenstein**, Gitarre
 blues meets Boogie and Ragtime

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



Fotos: Manfred Schulze-Alex

Schärenschnitte im NABU-Infohaus

Vom 31. Januar bis 29. März zeigt der NABU im Naturschutz-Informationshaus Duvenstedter Brook, Duvenstedter Triftweg 140, die Ausstellung „Schärenschnitte“ mit Fotos von Manfred Schulze-Alex. Vernissage: Sonntag, 1. Februar, 12 Uhr statt. Anfang Mai 1982 verbrachte Manfred Schulze-Alex das erste Mal seinen Urlaub in Schweden. Es war der Beginn einer langen Liebe zu dieser Landschaft. Anfangs malte er kleine Skizzen, wenn er von Bootstouren oder von Wanderungen über die Inseln zurückkam. Die kargen Felseninseln,

die wie riesige Walbuckel aus dem Meer ragen und bei jedem Licht eine andere Färbung bekommen, die raue See, aber auch das ruhige „bleierne Meer“ faszinierten Manfred Schulze-Alex. Aber auch die Natur, die jeden Windschutz und Felsritze nutzt, um Pflanzen wachsen zu lassen, und mit ihren Blüten im Frühling kleine Farbtupfer auf die steinerne Landschaft setzt, hat es ihm angetan. Für Manfred Schulze-Alex ist dies ein Geschenk der Natur, das er versuchte einzufangen, festzuhalten in gemalten und fotografierten Bildern. Wichtig dabei ist

ihm immer der Ausschnitt, der „Schärenschnitt“, das schmale lange Querformat. „Dies soll den Betrachter an meine Linien heranführen, aber stellt auch die Weite am Horizont dar, die die Gedanken frei macht und den Menschen so klein erscheinen lässt“, erklärt Schulze-Alex. Die Ausstellung „Schärenschnitte“ kann vom 31. Januar bis 29. März 2009 samstags von 12 bis 16 Uhr sowie sonntags und feiertags von 10 bis 16 Uhr besichtigt werden. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos und Veranstaltungen des NABU gibt es unter www.nabu-hamburg.de.



**Heizöl
Holzpellets
Kaminholz
Kohle
Notdienst
Beratung**



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

Bernd Iden GmbH
Poppenbütteler Ch. 9
22397 HH-Duvenstedt
Fax: 040 607 27 31
www.iden-heizoel.de

040/607 0136

SALE

CARELL THOMAS
TUZZI

% % %

Cambio

Carlo Collucci

% %

bruno banani
NOT FOR EVERYBODY

roccobarocco
Knitwear



Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg-Duvenstedt
Tel.: 607 09 69



**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

BEATE RUDLOFF  **Optik**

**SEHENS
WERT**

Calvin Klein, Camel, CK, Davidoff, Fendi,
Inface, Jaguar, Joop, Nike, Porsche, Ray Ban

Duvenstedter Damm 62 a, Hamburg - Duvenstedt
Telefon 040 - 607 10 25, E-Mail: beate.rudloff@web.de

Jetzt entdecken:

www.alstertal-magazin.de

Gelegenheit macht Diebe.

UNILUX macht Sicherheit



Seitdem mehr und mehr Bauherren auf Sicherheitsfenster Marke UNILUX

SAFE III zum Preis von nur 39,37 € je Fensterflügel zurückgreifen, sind mehr und mehr Langfinger weg vom Fenster.



MARKE FÜR FENSTERFortschritt

**GLAS + FENSTER
WILLY J. ROHDE**

Vörn Barkholt 26 (Hof)
Volksdorf
Tel. 603 76 51 / Fax 603 50 77

Geschäftszeiten:
Mo. - Do. 7.30 - 17.00 Uhr
Freitag 7.30 - 15.00 Uhr
www.glas-rohde.de



Erneut schlechte Nachrichten für die Ohlendorff'sche Villa

Aus für die Kultur-Villa?

Seit längerem versucht der **Kulturkreis Walddörfer** das ehemalige Ortsamtsgebäude, die **Ohlendorff'sche Villa im Zentrum Volksdorfs**, in ein Kulturzentrum zu verwandeln. Wegen ungeklärter Fragen – der Kostenübernahme von erforderlichen Sanierungsmaßnahmen und der Form der Mietvergabe – droht dem Projekt das Aus.

Dem Plan, die denkmalgeschützte Ohlendorff'sche Villa in Volksdorf, in der sich vor kurzer Zeit noch das Ortsamt befand, in eine Begegnungs- und Bildungsstätte für den Bezirk Wandsbek zu verwandeln, stehen Hindernisse im Weg. Vereine wie die Volkshochschule, die freie Musikhochschule, eine Kita sowie freischaffende

Künstler oder das ehrenamtliche Behindertenforum hängen buchstäblich in der Luft, da sie sich darauf verlassen hatten, die Räume des Herrenhauses zunutzen. „Es ist höchste Eisenbahn, dass die öffentliche Hand in Form der Sprinkenhof AG oder der Finanzbehörde den Weg frei macht, sowohl für die Zwischennutzung für den Kulturkreis Walddörfer e.V. wie auch für die Ausschreibung der langfristigen Vergabe“, teilt der SPD-Wahlkreisabgeordnete mit. Dieser schickte eine schriftliche Anfrage an die Senatsbehörde, um das Projekt voranzutreiben, denn die Behörden haben immer noch keine Entscheidung getroffen. Zur kurzfristigen Vergabe bekam er die Antwort, dass der Zeitpunkt der abgeschlossenen Verhandlung noch nicht in Sicht wäre. Zur langfristigen Vergabe äußerte sich die Senatsbehörde so: „Ein Nutzungskonzept befindet sich in der Abstimmung mit dem Bezirksamt. Das Nutzungskonzept wird in den Ausschreibungstext aufgenommen werden und für alle Bieter bindend sein.“ Mangelnde Entscheidungsfreudigkeiten stellen ebenso Probleme wie die Finanzierung der renovierungsbe-

dürftigen Villa dar. Die SpriAG jedoch ist nicht bereit, die anfallende Summe in Höhe von 20.000 Euro zu zahlen (u.a. für Brandschutzvorkehrungen). Dabei wäre das „nur“ der Betrag für den Umbau des Erdgeschosses. Die Renovierungskosten des gesamten 700 m² Gebäudes beziehen sich auf ca. 600.000 Euro. Soll das Gebäude optisch dem Denkmalschutz gerecht werden, (gründliche Pinselreinigungen, profilierte neu gestrichene Wände, nostalgische Fußböden und Jugendstilfenster) fallen weitere Kosten an. Hilfreich war da das Sparbuch über 5.000 Euro, welches der Haspa-Direktor Andreas Meyer dem Kulturkreis Walddörfer e.V. überreichte. Der Mitinitiator Ernstwalter Clees aus dem Vorstand des Kulturkreises sagt: „Wir wollen endlich loslegen und einen Identifikationspunkt für Volksdorf schaffen!“ Für die behindertengerechte Nutzung hat dieser noch ein Ass im Ärmel: einen Fahrstuhl, der auch schwachen Menschen die Chance bietet, das gesamte Herrenhaus in seiner Pracht bewundern sowie nutzen zu können. Wie sich der Streitpunkt „Mietvergabe“ auflöst, liegt in öffentlicher Hand und zurzeit noch im Unklaren.

Anna-Lena Ehlers



Montagefestpreise in ganz Hamburg

Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb



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

Eppendorf ☎ 46 46 22 • Volksdorf ☎ 6 03 03 90
Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0
www.kappler-einbruchschutz.de




**Steildach
Flachdach
Fassaden- und
Schornsteinverkleidungen**
Mende & Landes
Dachdeckermeister
Bedachung - Fassade
**Bauklempnerei
Reparaturen**


 1970
35
2005

Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38

STELTZER Sanitär GmbH
 Inh. Carsten Peters
Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!
 Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei
 Sanitäre Anlagen - Flachdachsanie rung
 Wilhelm-Stein-Weg 8 • 22339 Hamburg
Telefon 538 43 00


Zertifizierter Fachbetrieb für
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

Die Bundesregierung hat gehandelt:
**Jetzt sind € 1.200,-
absetzbar...**

 Heizung
 Sanitär
 Bio-Energie
 Montage

Das Jahr fängt gut an.
 Ab sofort kann jeder Privat-Haushalt Modernisierungen und Instandhaltungen steuerlich absetzen. Das sollten Sie ausnutzen. **Fordern Sie unverbindlich unser Angebot** für eine neue Spar-Heizanlage oder Ihr privates Wellness-Bad...


**MIT QUALITÄTS-GARANTIE
FÜR AUSFÜHRUNG & MATERIAL**


AUGUST KAHL
 Heizungs- und Sanitärtechnik GmbH
 www.august-kahl.de
 Alles aus einer Hand.

Tel. 040-533 233-22 - Ausstellung: Oehleckerring 4 / HH-Langenhorn

**EINE FEINE
KLEMPNEREI!**

Die richtige Bauklempnerei auszuwählen ist eine Kunst! Das Preis-Leistungsverhältnis muss stimmen, die Qualität der ausgeführten Arbeiten - und natürlich die Termine.

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

Sparend heizen mit Kaminöfen!



In der vergangenen Zeit sind die Heizkosten stetig gestiegen. Die-se galoppierenden Kosten sind mit dafür verantwortlich, dass das heimische Brennholz eine Renaissance erlebt. Mit einem passenden Kaminofen schaffen Sie nicht nur ein gemütliches Wohlfühlambiente in den eigenen vier Wänden, sondern verringern auch den Energieverbrauch und heizen gleichzeitig CO₂-neutral und damit umweltfreundlich. Das **Feuerhaus, Sieker Landstraße 224** (Großhansdorf), das Ende

2008 von Trittau direkt an die A1/Anschlussstelle Ahrensburg umgezogen ist, bietet Rundum-Service von der Planung bis zum Einbau: Beratung (auch vor Ort), Lieferung, Anschluss und Montage. Dieses Unternehmen führt ausschließlich Qualitätskaminöfen von Hase, Contura Handöl, VARDE OVNE und morsø, sowie Edelstahlrohrschornsteine. Selbstverständlich ist auch Sämtliches an Zubehör im Feuerhaus erhältlich. Weitere Infos erfahren Sie unter **Tel.: 04102/98 32 95** oder **www.feuerhaus.de**.

Neue Filialleitung bei der Haspa am Frahmredder



Filialleiter: Marco Thiem
(Tel.: 040/3579-5882).

Seit dem 1. Januar hat die **Haspa-Filiale am Frahmredder 12** eine neue Filialleitung: **Marco Thiem**. Der ehemalige Leiter Martin Köster, der bereits seiner neuen Herausforderung in der Haspa-Filiale in Duvenstedt nachkommt, ist sich sicher, dass sein Nachfolger die gute Zusammenarbeit fortführen wird. Der 32-jährige Familienvater Marco Thiem unternimmt in seiner Freizeit gerne Spaziergänge und Ausflüge oder geht als langjähriger HSV-Fan zum Anfeuern

ins Stadion. Selbst hält er sich mit Ballsportarten und Joggen fit, damit er auch sein weiteres Hobby, das Kochen, gebührend ausleben kann. Nach seiner Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Haspa im Jahre 1997 nahm Marco Thiem an diversen Fortbildungsmaßnahmen der Haspa sowie deren Partnern teil. Höhepunkt war sein Lehrgang zum Sparkassenbetriebswirt im Jahre 2003. Hierdurch verfügt er über ein sehr fundiertes Fachwissen, welches er durch seine verschiedenen Positionen im Hause der Haspa noch ausbauen konnte. Besonders aus seiner letzten Position als stellvertretender Leiter der Haspa-Filiale in Sasel bringt er eine Menge praktischer Erfahrungen mit, die ihn nun an seinen neuen Einsatzort geführt haben. „Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung und auf das Kennenlernen meiner neuen Kunden. Gerne bin ich ihnen bei der Umsetzung ihrer persönlichen Pläne und Ziele in finanzieller Hinsicht behilflich. Ich bin sicher, dass wir kurzfristig ein gutes Vertrauensverhältnis aufbauen können, welches meinen Kunden Sicherheit und umfassende Kompetenz vermitteln wird.“ *ck*

Auto Wichert, Köster Altona und KG Junge vereint!



Bieten nun noch mehr Service für Kunden der Marken VW, Audi und Skoda: die Geschäftsführer der Auto Wichert GmbH Bernd Glathe (li.) und Bernd Kußmaul.

Die KG Junge hat sich ein Jahr nach dem Zusammenschluss von Köster und Wichert nun auch diesem Firmenverbund unter Führung der **Auto Wichert GmbH** angeschlossen. Dessen Geschäftsführer Bernd Glathe und Bernd Kußmaul haben es sich zur Aufgabe gemacht, durch hervorragenden Kundendienst noch mehr Autofahrer für die Marken VW, Audi und Skoda zu begeistern. „Mit nunmehr zehn Servicestützpunkten in Hamburg und Norderstedt und einer hoch motivierten Mannschaft können wir dieses Ziel erreichen“, bestätigt Bernd Glathe. „Der mehrfach ausgezeichnete Service von Junge und der über Hamburgs Grenzen hinaus bekannte Junge 24-Stunden-Service harmonisieren und ergänzen sich bestens mit dem ebenso ausgezeichneten Wichert-Service im Norden und der Köster-Kompetenz im Westen.“

Dabei war es Harro Andresen, Inhaber der KG Junge, bei der Übergabe seiner Betriebe besonders wichtig, dass alle Arbeitsplätze erhalten bleiben: „Durch diesen Zusammenschluss ist mein Unternehmen weiterhin inhabergeführt und bleibt flexibel und zukunftsorientiert. Dadurch kann ich die Betriebe mit einem weinenden und einem lachenden Auge übergeben.“ Bernd Glathe und Bernd Kußmaul bestätigen die große Bedeutung für die Erhaltung und den Ausbau der attraktiven Arbeitsplätze: „Wir freuen uns auf die 200 neuen Kolleginnen und Kollegen mit ihren Familien. Die vielen herzlichen Grüße und Wünsche, insbesondere die spontanen Glückwünsche von VW, Audi und Skoda zu diesem Zusammenschluss sind für uns Verpflichtung und Herausforderung.“ **Mehr Informationen unter Tel.: 52 17 07-0.**

Mehr Netto fürs Brutto !

In Deutschland sind die Arbeitskosten zu hoch! Diese Situation belastet nicht nur den Personalkostenbereich der Arbeitgeber erheblich, sondern führt auch bei den Arbeitnehmern zu einer starken Belastung durch Steuern und Abgaben. Dabei hat der Gesetzgeber in vielen Bereichen der Steuer- und Sozialgesetze variable Gestaltungsspielräume geschaffen, aus denen Arbeitgeber ihren Arbeitnehmern steuerfreie bzw. pauschal versteuerte Leistungszuwendungen anbieten können – hier setzt die Lohnkostenoptimierung der **bTd GmbH, Trittauer Amtsweg 25**, an – mit Systematik, Professionalität und Individualität tragen wir so zu

einer aufkommensneutralen Kaufkraftsteigerung bei und helfen dadurch Arbeitgebern und Arbeitnehmern gleichermaßen zu profitieren. Das Berater-Team Deutschland ist ein Netzwerk von Experten aus den Bereichen Wirtschaft, Steuern, Recht und Finanzen mit Firmensitz in Hamburg, die gemeinsam Synergien und Potentiale nutzen, um Mandanten und Kunden erfolgreich im Bereich der Lohnkostenoptimierung zu beraten und zu betreuen. Wenn Sie mehr zum Konzept der Lohnkostenoptimierung erfahren möchten, rufen Sie unter **Tel.: 642 181 600** an oder schauen Sie auf der Internetseite **www.berater-team-deutschland.de**.



Überleben als Opa

Alter Opa? Wer sagt das denn? Opa wird man schon ab 35 Jahren aufwärts, je nachdem. Opa zu sein, so jauchzen die Betroffenen, ist das Allergrößte. Ganz anders als das strapaziöse und verantwortungsschwere Vatersein. Dieser Tatsache muss Rechnung getragen werden, am würdigsten und haltbarsten natürlich in Form eines Buches. (Peter Butschkow, 9,95 Euro)



Die Großmutter und ihr erster Enkel

Ein Kurs für werdende Großmütter. Seit seinem Erscheinen 1959 hat sich Benary-Isberts humorvoller und weiser Erfahrungsbericht ihrer eigenen abenteuerlichen Reise zur perfekten Großmutter zum heimlichen Klassiker entwickelt. Denn die kleinen oder größeren Hindernisse auf dem Weg zu einem harmonischen Zusammenleben mit Tochter und Enkel begegnen beileibe nicht nur der Autorin: Da will die Tochter das Kind nach Regeln erziehen, die nicht ganz einleuchten wollen, oder die eigene Hilfe im Haushalt wird höflich aber bestimmt abgelehnt. Doch eine wahre Großmutter gibt so leicht nicht auf. (Margot Benary-Isbert, 12,90 Euro)

Schmöcker-Tipps

Gerade die triste Jahreszeit lädt zum gemütlichen Schmökern ein. Das Alstertal-Magazin hat für Sie ein paar interessante Bücher herausgesucht und stellt Ihnen diese einmal etwas genauer vor.

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



Mitten im Herzen von Bergstedt

Fröhlich
Senioren- und
Pflegepension GmbH

 Mitglied im Bundesverband
privater Anbieter sozialer
Dienste e.V.

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

BEI JEDEM WETTER.
Die Seenotretter.





Bitte spenden auch Sie!
Spendenkonto 107 2016
BLZ 290 501 01 | Sparkasse Bremen
www.seenotretter.de

Ihr Pflegeheim in den Walddörfern



Senioren & Pflegeheim
MARGARETHENHOF
Wohldorfer Damm 156
22395 Hamburg - Bergstedt
Tel. 6 04 87 42
Fax 6 04 02 40

In unserem gemütlichen Haus mit großer Garten-Wintergartenanlage finden Sie in gepflegter Umgebung neuen Lebensraum

- individuelle Pflege für alle Pflegestufen
- in Einzel- u. Doppelzimmer mit Bad, (eigene Möblierung mögl.)
- Aufnahme von Urlaubsgästen und Kurzzeitpflege
- Pflegekassen-, beihilfe- und sozialhilfeberechtigt
- Dementenbetreuung

Fordern Sie unseren Hausprospekt an 

Verteiler gesucht!

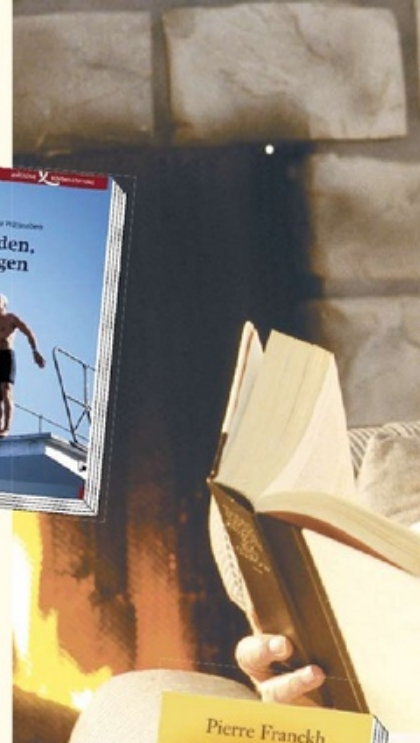
Ab 13 Jahre

Für
Duvenstedt,
Fuhlsbüttel,
Hummelsbüttel,
Bergstedt,
Ohlstedt

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

Älter werden, Neues wagen

Zwölf Menschen, die viel Leben hinter sich, aber immer noch viele Pläne vor sich haben, berichten von Glücksgefühlen und Erfolgen, aber auch von Sorgen und Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt. Ihre Porträts machen Mut, selbst Neues zu wagen und das Abenteuer Leben bis zur Neige zu genießen. Ulrike Herrmann und Martina Wittneben haben Menschen gefragt, warum Sie im Alter ganz Neues beginnen. (Edition Körber Stiftung, 14,00 Euro)



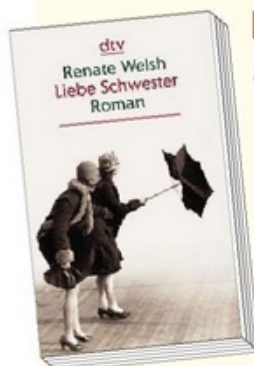
Heute ist ein guter Tag

Das Leben ist so bunt, vielfältig und wunderbar. Doch die Routine des Alltagslebens gerät allzu leicht zum eintönigen Trott, in dem man die schönen und aufregenden Seiten des Lebens vergisst. Pierre Franckh bietet mit seinem Kartenset eine handliche Anregung, jeden Tag Glück, Lebensfreude und kreative Impulse zu erfahren. Wie bei einem Orakel kann beliebig eine Karte gezogen werden, deren Inhalt genau die richtige Anregung für den Tag oder auch einen längeren Zeitraum liefert, denn das Unterbewusstsein spielt beim Ziehen der Karten mit. Auf spielerische Weise zeigt Pierre Franckh, wie man seinen inneren Reichtum entdeckt und sein Leben glücklich und erfüllend gestaltet. (Goldmann, 12,95 Euro)



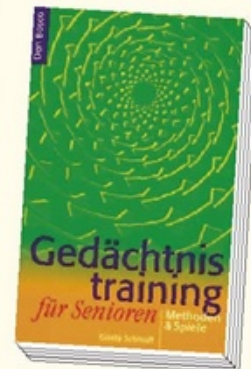
Liebe Schwester

Josefa und Karla, zwei Schwestern, beide verwitwet, leben seit Jahren gemeinsam in der ehemaligen elterlichen Wohnung in Wien. Ihre Beziehung ist liebevoll bis bissig – wie mit zunehmendem Alter und unterschiedlichen Charakteren nicht anders zu erwarten. Klar, dass sie sich gelegentlich auf die Nerven gehen. Während Karla mit ihren geschwollenen Beinen Fotos sortiert und in Anagrammen zu sprechen liebt, versucht Sefa den Haushalt und die Einkäufe zu erledigen. Gelegentlich gehen auch beide zum Friedhof, um die Gräber der Eltern und Ehemänner zu versorgen. Eines Tages erinnert sich die in Amerika lebende Enkelin von Karla ihrer österreichischen Wurzeln und beginnt Fragen zu stellen. So kommt Bewegung in das Leben der beiden Frauen. Je tiefer sie eintauchen in die Vergangenheit, um so unwichtiger werden die kleinen Beschwerden des Alltags und um so lebendiger wird die Gegenwart. (dtv, 9,50 Euro)



Gedächtnistraining für Senioren

Auch im Alter braucht das Gedächtnis Training: In diesem Buch sind viele wertvolle Tipps mit hilfreichen Ansätzen zur Beschäftigungstherapie enthalten. Das Buch spricht sowohl den Körper, als auch die Seele des Menschen an. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sowohl Kurz- als auch Langzeitgedächtnis, Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration, Reaktionsvermögen und Kreativität trainiert und alle Sinne angesprochen werden. (Gisela Schmidt, Don Bosco Verlag, 11,80 Euro)





Die rote Katze

Hamburg St. Pauli, im Jahr 1903: Der Leichtmatrose Heinrich Hansen kommt nach Jahren auf hoher See zurück nach St. Pauli, wo er Kindheit und Jugend verbracht hatte. Er findet eine Stelle als Polizeibeamter auf der Davidwache. Erst vor kurzem in das Hamburger Stadtgebiet eingegliedert, wächst St. Pauli schnell zu einem Vergnügungszentrum, in dem es Volkstheater, Operettenhäuser, Varietés, Ballhäuser, Bordelle, Spelunken, Spielhöhlen und mit »Knopf's Lichtspielhaus« auch das erste Kino in Hamburg gibt. Hansen wird zu Beginn seiner Karriere als so genannter »Vigilant«, als verdeckter Ermittler im Milieu, eingesetzt, und gleich bei seinem ersten Streifengang bekommt er es mit einem Mord zu tun: Eine Tänzerin im berühmten Revuetheater »Die rote Katze« wurde in ihrer Garderobe erwürgt. (Virginia Doyle; Heyne Verlag, 8,95 Euro)



Nein! Ich will keinen Seniorenteller!

Älterwerden ist nichts für Feiglinge! Marie Sharp ist zu jung, um einen Treppenlift zu benutzen, aber doch reif genug, um den Vorteil bequemer Schuhe zu schätzen. Sie geht gern auf Beerdigungen, die sie viel unterhaltsamer findet als Hochzeiten, sie tauscht den Gynäkologen gegen einen Chiropraktiker, liest begeistert Todesanzeigen und fragt sich, ob sie wohl an Alzheimer erkranken wird. Denn Marie Sharp wird langsam alt – und ist verdammte froh darüber. Als ihr sechzigster Geburtstag näher rückt, beschließt Marie, ein Tagebuch zu beginnen und all die Ereignisse der nächsten Monate festzuhalten. Es wird ein turbulentes Jahr, in dessen Verlauf Marie Großmutter

wird, aber auch ihren besten Freund verliert; ein Jahr, in dem sie Feste feiert, neue Bekanntschaften schließt und sich schließlich erneut in ihren Jugendschwarm Archie verliebt. Ein wunderbares Lesevergnügen für alle, die sich so alt fühlen, wie sie sind. (Goldmann, 17,95 Euro)

Rostfrei

„Mein Name ist Juliane Knop. Heute bin ich 97 geworden. Seit 80 Jahren bin ich verheiratet. Seit 80 Jahren vergisst mein Mann unseren Hochzeitstag. Meinen Geburtstag würde er auch vergessen – wenn nicht die Kinder und Enkelkinder hier auftauchen würden, um nachzuschauen, wann ich meine Letzte Ölung bekomme. Aber den Gefallen tue ich ihnen nicht. Noch nicht.“ So geht er los, der neue Roman von Steffi von Wolff: ROSTFREI! Was danach folgt hat nichts mit Altersheimromantik zu tun. Im Gegenteil! Juliane Knop beschließt ihr Leben zu ändern. (Fischer Taschenbuch Verlag, 8,95 Euro)



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

SENIOR aktiv
Hamburg
Praktische Dinge fürs Leben



Großstasten-Telefone/Handys

Lese-Lupen

Shopper

Die Einkaufswelt für Senioren!

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

A&V Haus Dukenstedt

Ihr Pflegeheim in Dukenstedt 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



Erich Arp und Imme Voshage sind die engagierten Betreiber dieser privat geführten Senioreneinrichtung im Herzen von Dukenstedt.

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



Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen

Wir kommen zu Ihnen.

Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.

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

Trockenhaarschnitt	12,50 €
Waschen, Legen o. Fönen	24,50 €
Dauerwelle	55,00 €
Arbeiten am Bett	zzgl. 6,00 €

zuzüglich Fahrtkostenpauschale 4,00 €

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

Restaurant „Zur Kastanie“

Michel und Corinna Weingartner laden zu folgender Abendveranstaltung ein:

Am 27. Februar 2009 um 19.00 Uhr

„SCHLACHTFEST“

19,90 € pro Person inkl. Aperitif
mit musikalischer Begleitung durch Siggie Zeitler

Rinderbrühe - serviert - vom Büffet:

Roastbeef kalt, Kassler, geräucherter Zwiebel-Speck, Mett, Sauerfleisch, Salate, Brot und Butter, Prager Schinken, Eisbein, Kassler auf Linsengemüse, Blut- und Leberwurst, Schwarzsauer, geschmorte Rippe in Honigsauce, Sauerkraut, Erbspüree, Bratkartoffeln,

arme Ritter mit Kirschen und Vanillesauce,
Rote Grütze mit flüssiger Sahne

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81
Specksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt

www.restaurant-zur-kastanie.de • info@restaurant-zur-kastanie.de

Italienische Spezialitäten

Mittagstisch

Mo. - Sa. 12.00 - 17.00 Uhr

alle Pizzen + Nudelgerichte
Standardgröße aus Menükarte **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



Taormina

An Sonn- und Feiertagen wieder
ab 12 Uhr geöffnet!



Bestes aus Küche und Keller:

Vom Wiener Schnitzel bis zum Kaiserschmarrn, vom Paulaner Pils bis zum naturtrüben Kellerbier, vom Obstler bis zum Marillenschnaps, vom Veltliner bis zum Edelvernatschl!

Wöchentlich neue Schmanckerlkartell

Saseler Chaussee 166 22393 Hamburg-Sasel

Tel. (040) 600 35 89

www.oesterreich-in-hamburg.de

Hitzespender



Birnen-Bohnen-Topf mit Kasseler

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kartoffeln, 250 g Möhren,
2-3 TL KNORR Fleisch Suppe,
1/2 TL getrockneter Thymian, 1 feste Birne,
2 Scheiben Kasseler (à 150 g),
300 g tiefgekühlte grüne Bohnen, weißer Pfeffer, evtl. Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Kartoffeln würfeln, Möhren evtl. halbieren und in Scheiben schneiden. 1 ½ Liter



Eintöpfe sind im Winter genau das Richtige: Sie schmecken gut und wärmen kräftig durch. Das Alstertal-Magazin hat für Sie ein leckeres Rezept herausgesucht!



Wasser mit Fleisch Suppe aufkochen. Thymian zugeben. Möhren und Kartoffeln darin 20 Minuten garen.

2. Inzwischen Birne waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kasseler würfeln. Zusammen mit den gefrorenen Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Eintopf mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Tipp: Eine kleine geachtelte Birne im Eintopf mitgaren. Angeordneten Birnen-Bohnen-Topf damit garnieren.

Rezept: Unilever Bestfood Deutschland GmbH

Für das Auge und den Gaumen

Anzeige

Der Maler hat das Haus verlassen: Mit einem neuen Farbenspiel startet das **Waldrestaurant Kelbg**, im Regestall 53, in das Jahr 2009. Der Gastgeber Olaf Kelbg und seine Frau Simone Graßmann lieben es, ihr Restaurant immer wieder neu der Jahreszeit anzupassen. Genauso gestalten Sie Ihre Speisekarte, alle vier bis fünf Wochen gibt es kulinarische Veränderungen. Dazu gehören Kreativität, Fantasie und die Lust am Experimentieren. Aus Überzeugung reduziert Olaf Kelbg seine Gerichte auf das Wesentliche: „Geschmack statt Blendwerk!“ Er kocht bodenständig-traditionell und vor allem richtig lecker. Ein Highlight ist und bleibt der „Ham-



burger Pannfisch“ mit einer Riesling-Senfsoße, die so manchen träumen lässt. Am 26. Februar findet im Waldrestaurant Kelbg ein Weinabend mit dem Lieblingswinzer des Hauses Matthias Gaul statt. Mit einzigartigen Weinen, die er mit Herz und Hand selber herstellt, passt er perfekt zu dem Waldrestaurant Kelbg.

Candle-Light-Dinner im L'Aurora

Anzeige

Das **L'Aurora**, Hummelsbüttler Hauptstraße 47, existiert seit sieben Jahren und besticht mit familiärem Ambiente. Der Familienbetrieb steht unter der Leitung von Sohn Patrizio, während Mutter Lilly sich mit ihrem Team in der Küche um die leckeren Speisen kümmert. Zwischen 12 und 15 Uhr bietet das L'Aurora einen besonders günstigen Mittagstisch an, der täglich frisch zubereitet wird. Inzwischen ist das Restaurant schon zu einer Institution in Hummelsbüttel geworden. Zum Valentinstag hat sich das L'Aurora etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Vom 1. bis zum 14. Februar wird ein 3 Gänge-Menü mit einer



Flasche Wein für 2 Personen für 49 Euro angeboten. Um eine vorherige Anmeldung unter **040-530 546 89** wird gebeten.

Für das Auge und den Gaumen
Waldrestaurant Kelbg
 Simone Graßmann & Olaf Kelbg

Den Winter genießen ...



Prosecco rosé
 ...
 Süppchen von der franz.
 Strauchtomate
 ...
 Tranchen vom Wildlachs mit
 Rote Bete-Nudeln
 ...
 Feigen-Creme-Brulée
 29,90 €
 ...
 Kalbskarree • Grünkohl
 Sektteufel • Ente

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



**15 Jahre
besseres Hören**

Odelga

HÖRGERÄTE

Eilbergweg 5a • Großhansdorf
Tel.: 04102/518 752
Eulenkrogstr. 25 a • HH-Volksdorf
Telefon 040/6 03 72 45

Stoppt Tuberkulose!

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

Informationen unter:
Telefon 0931/7948-0
www.dahw.de

DAHW
Deutsche Lepra- und
Tuberkulosehilfe e.V.



Hörimplantate

Hörstörungen sind in der Bevölkerung ein häufiges Phänomen – und sie nehmen zu. Neben der bekannten Altersschwerhörigkeit sind zunehmende Lärmbelastung oder die Folgen von Hörstürzen Grund für diese Zunahme.

Obwohl die technische Entwicklung bei den klassischen Hörgeräten große Fortschritte gemacht hat, bleibt ein Teil der Patienten mit dieser Versorgung unzufrieden. Hier ist eine ausführliche Untersuchung erforderlich, um die Ursache für die unzureichende Versorgung zu klären und Alternativen zu suchen.

In manchen Fällen bietet die chirurgische Implantation einer Hörhilfe die entscheidende Verbesserung. Dabei wird ein mikroprozessorgesteuerter Verstärker direkt an die Gehörknöchelchen angeschlossen. Bei Patienten mit Hörstörungen im Bereich der hohen Töne, nach Mittelohroperationen oder bei chronischen Gehörgangsentzündungen ist der Nutzen dieser Behandlung belegt und erprobt.

Mehr Informationen unter:

Praxis 24 HNO

Dr. M. Leßle • Dr. B. Roth • Dr. T. Zehlicke

Eppendorfer Landstraße 139a • 20251 Hamburg • Telefon: 040 46 96 76 61
info@praxis-24.de • www.praxis-24.de • www.hamburg-implant.de

PRAXIS 24

Jetzt entdecken:



www.alstertal-magazin.de



*Bereits leichte Infekte können bei den Kleinen
einen Paukenerguss auslösen. Foto: DAK/Wigger*

„Stop an

Kalte Temperaturen, Regen, Wind – das schlechte Wetter im Winter führt bei vielen Kindern im Vorschulalter zu **Problemen mit den Ohren. Kinderarzt Dr. Gerhard Kroschke gibt Ratschläge, wie man die kleinen Patienten behandeln sollte.**

Etwa jedes zwölfte Kind litt im vergangenen Jahr unter einem sogenannten Paukenerguss, einer Belüftungsstörung der Ohrtrompete. Das zeigt eine aktuelle Statistik der DAK. Die Krankheit wurde in den Wintermonaten

doppelt so häufig behandelt wie im Sommer. Betroffen sind vor allem Kinder im Alter von fünf Jahren – hier liegt der Anteil bei fast neun Prozent. „Vor allem in der kalten Jahreszeit treten Probleme auf, weil sich bei Infekten



d Go“ im Kinderohr

Sekret im Mittelohr sammelt und nicht abfließen kann“, erklärt Kinderarzt Dr. Gerhard Kroschke. Der Stau im Ohr wurde im vergangenen Jahr bei drei Prozent aller Kinder bis 17 Jahren festgestellt. Bereits leichte Infekte können den Paukenerguss auslösen und über Monate zu einem verminderten Hörvermögen führen. „Auch wenn Kinder dabei keine Schmerzen haben, sollte man den Paukenerguss auf jeden Fall behandeln“, rät Dr. Kroschke. Meistens gehe mit der Krankheit eine verzögerte Sprachentwicklung einher, die für die kleinen Patienten langfristig gravierende Nachteile mit sich

bringt. Häufig werden zunächst Nasentropfen verabreicht, ebenso kann schon das Aufblasen eines Nasenballons für Linderung sorgen. „In manchen Fällen ist die Entfernung der Rachenmandel notwendig – besser bekannt unter dem Begriff Polypen“, sagt Dr. Kroschke. Bei einigen Kindern ist das Einsetzen eines kleinen Plastikröhrchens in das Trommelfell ratsam. Der Eingriff erfolgt zumeist ambulant unter Vollnarkose. „Damit wird das Ohr gut belüftet. Nach einigen Monaten findet das Röhrchen seinen Weg von selbst wieder nach draußen“, erklärt der DAK-Experte.

Quelle: DAK

Einzigartig im gesamten Alstertal...

Sehen
neu erleben

mit i.Scription

brillantere Farben
höhere Kontraste
optimiertes Sehen

normale Brillengläser i.Scription Brillengläser

...nur bei **Optiker Köpke**

Harksheider Str. 2, 22399 HH-Poppenbüttel, Tel: 040 / 6024253

Der Optiker in Ammersbek

SiCHTBAR

Augenoptikermeister Michael Zacher

modische Brillen und Sonnenbrillen • kostenloser Sehtest •
Augenprüfung / Brillenglasbestimmung sofort, ohne Anmeldung
• modernste Brillenglasstechnik • Fertigung in eigener Werkstatt
• Bildschirm-Arbeitsplatz-Brillen • Service rund um Ihre Brille

Wir beraten Sie gern !

Georg-Sasse-Straße 11 | 22949 Ammersbek | 040-605 58 889

Ihr Augendiagnostik-Zentrum im Alstertal



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Laserbehandlungen, Lasik, Kontaktlinsen-
anpassung, Ambulante Operationen,
Faltenbehandlungen, Führerscheingutachten,
Sehschule und Kindersprechstunde,
Mikrogefäß-Risiko-Bestimmung

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
Direkt am S-Bahn/Bus-Bahnhof Poppenbüttel
Tel. 040/53 04 88 77 · otto@nice-eyes-one.de

www.augenarzt-otto.de

Der gebrochene Deutsche



Foto: www.alstertal.de

In seinem aktuellen Programm „Gebrochen deutsch“ setzt sich der Kabarettist und Comedian **Lutz von Rosenberg Lipinsky** mit der deutschen Identität auseinander. Der **Wellingsbüttler** kombiniert dabei witzige Unterhaltung mit intelligentem Charme. Das Alstertal-Magazin sprach mit dem 43-Jährigen über sein aktuelles Stück und seinen Wechsel zum seriöseren Kabarettisten.

Alstertal-Magazin: Seit Ende letzten Jahres stehen Sie mit Ihrem neuen Programm „Gebrochen deutsch“ auf der Bühne. Was ist Thema des neuen Stücks?

Lutz von Rosenberg Lipinsky: Kernthema ist unser deutscher Hang zum ewigen Selbstzweifel: dieses ewige, zwanghafte Nörgeln. Gleichzeitig haben wir zweifellos echte Probleme momentan. Unsere Bildung ist auf dem Weg nach unten und unsere Finanzen sind dort schon angekommen. Den Banken wird geholfen, den Schülern nicht. Warum? Waren wir nicht mal Dichter und Denker? Was hat sich geändert? Um die deutsche Identität charakterisieren zu können, werfe ich einen Blick auf die deutsche Geschichte. Wir blicken auf 20 Jahre Wiedervereinigung und 60 Jahre Bundesrepublik Deutschland. Aber haben wir Lust zu feiern? Und wer zahlt die Zeche?

AM: Und wie lässt sich dann „gebrochen deutsch“ beschreiben?

LvRL: Im Prinzip streife ich den ursprünglichen Sinn der Formulierung „gebrochen deutsch“ kaum.

Es geht nicht darum, dass man gebrochen deutsch spricht, sondern darum, dass man es ist. Vielleicht ist das Deutsche das Gebrochene. Wir fühlen uns oft nicht so richtig wohl mit uns selbst. Sind häufig weniger authentisch als beispielsweise mancher Südeuropäer, der seine ganze Umgebung an seinem Temperament teilhaben lässt. Beispiel: Bei der Geburt unseres Sohnes saß ich alleine Fingernägel kauend vor dem Kreißsaal, während nebenan eine komplette italienische Familie die Geburt gemeinsam lautstark beging. Wir Deutschen versuchen immer, uns unter Kontrolle zu haben. Dieses Zwanghafte, sich von sich selber zu distanzieren, das ist doch typisch für uns.

AM: Welche Intention hat „Gebrochen deutsch“?

LvRL: Ich stehe auf und für anspruchsvolle Unterhaltung. Ich möchte, dass wir uns unterhalten, in jeder Hinsicht. Auch darüber, was uns eigentlich wichtig ist, was unsere wirklichen Probleme sind. Wofür zum Beispiel möchten wir unser Geld ausgeben: Kinder oder Banken? Das Kabarett spricht dabei immer Themen an, über die

öffentlich nicht ausreichend oder unangemessen diskutiert wird. Aber zuerst mal lachen über sich selbst: das Wichtigste!

AM: Glauben Sie, dass Kabarett dazu geeignet ist, öffentliche Diskurse über ernste Themen zu führen?

LvRL: Natürlich! Die Thesen, die ich auf der Bühne überspitzt darstelle, muss ja keiner übernehmen. Dozieren ist als Comedian und Kabarettist nicht meine Auf-

gabe. Allerdings finde ich, dass es erlaubt sein sollte, auch als Kabarettist ernstere Themen anzusprechen. Es ist für mich immer eine ganz spannende Erfahrung, einerseits witzig und satirisch zu sein und andererseits aber auch etwas Konstruktives und Seriöses zu vermitteln. *Christiane Kaufholt*

Das Interview wurde gekürzt. Lesen Sie die lange Fassung unter: www.alstertal-magazin.de!



Kartenverlosung:

Erleben Sie mit etwas Glück Lutz von Rosenberg Lipinsky live auf der Bühne in Alma Hoppes Lustspielhaus. Das Alstertal-Magazin verlost sowohl für den 16. als auch für den 17. Februar jeweils 5x2 Karten für das Programm „GEBROCHEN DEUTSCH“. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Gebrochen deutsch“ an:

Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: c.kaufholt@alster-net.de. Einsendeschluss: 9. Februar.

ALSTERTAL

EINKAUFSS - ZENTRUM

DAS CENTER-MAGAZIN

Foto: Olesen



Frei parken

Parken Sie im Februar auf
Parkdeck Mitte kostenlos!

Lust auf Frühling!

Entdecken Sie erste Modehighlights der aktuellen Frühjahrskollektionen

LIFE HAS
ITS MOMENTS...



Das schönste Valentinsgeschenk



...MAKE THEM
UNFORGETTABLE

14K GOLD - STERLING SILBER



PANDORA STORE HHstr
Hamburger Str. 31
22083 Hamburg
Tel: 040 59 35 22 53

PANDORA STORE AEZ
Heegbarg 31
22391 Hamburg
Tel: 040 519 09 330

PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS



2009 WIRD EIN TOLLES JAHR!



2009 wird ein tolles Jahr. Dessen sind wir uns sicher. Einer der Gründe ist, dass wir jetzt mit **zwei Center-Managern** – Jörg Harengerd seit nunmehr zwei Jahren im AEZ und Karsten Bärschneider, der seit Januar das Team verstärkt – das Alstertal-Einkaufszentrum auf Kurs halten werden.

Ein Center mit der Größe und mit unserem wachsenden Anspruch kann diese Verstärkung gut gebrauchen. Wir werden vor allem dafür sorgen, Ihnen ein besonderes **Einkaufserlebnis** anbieten zu können. Wir wollen gemeinsam Schulter an Schulter für Sie als Besucher und für unsere über 240 Mieter da sein. Das Jahr 2009 bringt mit Sicherheit Unmengen an Herausforderungen mit sich. Wir haben uns dafür gewappnet.

Vor allem aber freuen wir uns auf Sie. Wir freuen uns, Sie bei Ihren Einkäufen hier begrüßen zu dürfen. Dabei wollen wir Ihnen mehr bieten als nur ein **Einkaufszentrum mit allen Marken und großer Vielfalt**. Wir werden dafür sorgen, dass Sie ein gutes Gefühl haben, wenn Sie in Ihr AEZ kommen. Als Marktplatz und Treffpunkt der Region und als „gute Stube des Einkaufens“ für Hamburg und Umgebung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße
Ihre

Jörg Harengerd und Karsten Bärschneider
Center-Manager



Die neue Frühjahrskollektion
von Olsen: frische Styles, die
Lust auf „Meer“ machen.





Kette von Olsen, ab März erhältlich.

Kurzblazer von s.Oliver, ca. 70 Euro.



Cap von s.Oliver, ca. 16 Euro.



Schal von Olsen, ab Januar erhältlich.

SPRING STYLES

Auch wenn es draußen noch kalt ist – die Vorschau auf die neuen Kollektionen versetzen einen garantiert in Frühlingsstimmung! Sehen Sie hier elegante Kombinationsmöglichkeiten in Weiß/Blau.



Weste von s.Oliver, ca. 50 Euro.



Gürtel von Olsen, ca. 30 Euro.



Handtasche von Olsen, ca. 70 Euro.



Pennyloafer von Peter Kaiser. Gesehen bei Görtz, ca. 130 Euro.

Web: www.prignitz-moden.de E-Mail: prignitz@prignitz-moden.de



Barbour Store
by Prignitz

Barbour Store Hamburg
im AEZ
Tel. 040-60821952

Barbour Store Hamburg
im Hanseviertel
Tel. 040-60821952

Barbour Store Sylt
Andreas-Dirks-Str. 14
Westerland
Tel. 04651-6369



Prignitz Moden Hamburg
Poststr. 25 (beim Hanseviertel)
20354 Hamburg
Outlet: Poststr. 25, 2.OG

Prignitz Moden Sylt
Friedrichstr. 44
25980 Westerland



Pullover
von H&M,
ca. 30 Euro.



Schal von H&M,
ca. 7 Euro.

Gürtel von H&M,
ca. 6 Euro.



T-Shirt
von H&M,
ca. 10 Euro.



MAN(N) KOMBINIERE

Dieses Farb-Duo ist für ihn auch in diesem Frühling ein absolutes Muss:
Man nehme die Farbe Rosa und kombiniere sie zu Grau!



Pullover von H&M,
ca. 20 Euro.



Krawatte
von H&M,
ca. 10 Euro.



Ring
von Thomas Sabo,
ab ca. 180 Euro.



Hose von H&M,
ca. 30 Euro.



Sneaker
von Lloyd,
ca. 135 Euro.



Oberhemd von H&M,
ca. 25 Euro.



Sakko
von H&M.
ca. 40 Euro.



LLOYD 1888 – Elegant und trotzdem winterfest

„LLOYD 1888“ – das sind klassische Schuhe, die nach handwerklicher Tradition in limitierten Stückzahlen gefertigt werden. Die Laufsohle aus 12 Monate lang altgrubengegerbtem Leder von Rendebach ist wasserfest und atmungsaktiv – gerade zur Winterzeit unablässlich. Außerdem erhält unser Kunde beim Kauf ein Zertifikat inklusive ein Jahr Garantie und einen exklusiven Reparaturservice“, verspricht Filial-Leiter Dominik Scholdt, der im LLOYD-Shop auch exklusive Damenschuhe führt.

AEZ-EXPERTENTIPP



DEUTSCHE KREUZFAHRTTRADITION
PETER DEILMANN • REEDEREI

DAS TRAUMSCHIFF »Von Königen, Kilts und Kelten«
21.05. – 03.06.2009 exklusive Kreuzfahrt
ab/an Hamburg



2-Bett-Kabine, innen
1. Pers. ab € 3.540,- / 2. Pers. ab € 1.770,-

SPECIAL: 50% Ermäßigung für die 2. Person in der Kabine bzw. kein EZ-Zuschlag für Alleinreisende!



Änderungen vorbehalten

Beratung und Buchung:
TUI ReiseCenter
Heegberg 31 - im AEZ
22391 Hamburg
Tel. 040 / 606 0030
Fax 606 00 311
email: hamburg7@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/hamburg7

P 1. STUNDE
KOSTENLOS!

Be my

Valentine

Valentinstag steht vor der Tür. Sehen Sie hier Schmuckstücke, mit denen Sie Ihre Herzensdame im Sturm erobern.

Ring von Thomas Sabo, ca. 89 Euro.





Anhänger von Thomas Sabo, ca. 200 Euro.



Medaillon von Schmuckwerk, mit Kette ca. 1130 Euro.

Anhänger von Thomas Sabo, ca. 50 Euro.



Ohrhinge von Esprit, ca. 70 Euro.



Schlüsselanhänger von Thomas Sabo, ca. 140 Euro.

Element von Pandora, ca. 34 Euro.



Armband von Bijou Brigitte, ca. 40 Euro.



Liebesgrüße aus dem Valentinspostamt

Im Valentinspostamt in der Ladenstraße des AEZ können Sie sich vom 9. bis 14. Februar täglich fotografieren lassen, mit wenigen Klicks eine schöne Valentinskarte gestalten und direkt vor Ort an Ihre Liebsten abschicken.

AEZ-EXPERTENTIPP

Blumen **Petzoldt** GmbH
5 x in Hamburg

Mehr als Worte

Rote Rosen zum Valentinstag

Das volle Sortiment floraler Kostbarkeiten zu erstaunlich günstigen Preisen.

ALSTERTAL
EINKAUFZENTRUM

Heegberg 31 (ehemals Budnikowski) · 22391 Hamburg
Tel.: 040 - 23 35 26

SCHMUCK

WERK

Exklusiv bei uns:

PANDORA Jewelry

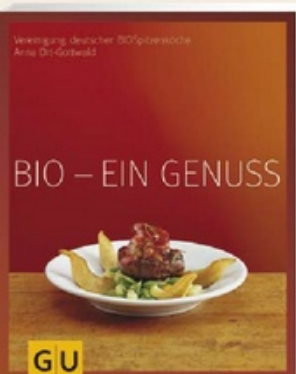
DRACHENFELS
DESIGN

Entwurf · Anfertigung · individuelle Trauringe
Telefon: 040 / 61 16 39 66 · AEZ Untergeschoss

AEZ- Gourmetwelt

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

Buch-Tipps:



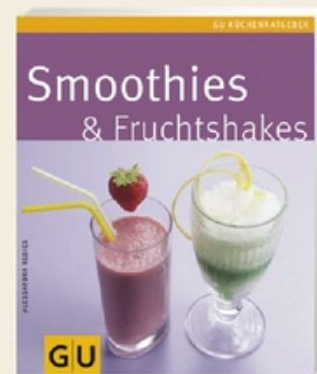
Bio – ein Genuss

Die Deutschen wollen mehr Bio essen, denn Bio ist Trend, Bio ist Lifestyle und vor allem schmeckt Bio besser. Das Buch „Bio – ein Genuss“ von Anna Ort-Gottwald und den BIO-Spitzenköchen unterstreicht den Trendcharakter der Bio-Küche authentisch und glaubwürdig. Mehr als 70 Rezepte verführen zu gesundem Genuss – dabei ist das Buch saisonal aufgebaut und zeigt, dass jede Jahreszeit ihre eigenen kulinarischen Reize hat. Dazu und zu den Rezepten gibt es geballtes Wissen der 18 BIO-Spitzenköche,

die sich in Deutschland zur ersten Bio-Kochvereinigung zusammengetan haben. Das Buch wurde von der Historia Gastronomica mit der „Silberlorbeere ausgezeichnet. Preis: 24,90 Euro.

Smoothies & Fruchtshakes

Smoothies: Das sind die Drink-Newcomer aus den USA. Ihr Name ist Programm, denn ganz ‚smooth‘, ganz ‚sanft‘, rinnen sie ins Glas und anschließend die Kehle herunter. Jede Menge Gesundes – viele Früchte, Milch, Joghurt, aber auch mal Eiscreme – sorgen dafür, dass diese Softdrinks nicht nur megacremig, sondern auch ideale Fitmacher sind. Über 50 Rezepte wie Erdbeer-Amarettini-Smoothie, Nussknacker-Smoothie oder prickelnder Zitronensoda verheißen aber auf jeden Fall 100 % Spaß im Glas. Hilfreich sind dabei die Infos zu den besten Zutaten und den praktischsten Werkzeugen. Preis: 7,50 Euro.



Expertentipp:

Kräftiges Hofbrot

„Das Hofbrot ist ein kräftiges Roggenmischbrot mit natürlichem Sauerteig. Das Besondere: Das Brot wird in Buchenholzrauch gebacken und erhält eine einmalig leckere Kruste. Alles, was wir backen bzw. beziehen, kommt aus kontrolliertem, biologischem Anbau“, verspricht Regina Schulz, Filialleiterin von Springer Biobackwaren aus der Markthalle.



Rezept:

Seeteufel mit Speck und Rote-Bete-Ragout

Zutaten für 4 Personen: Zubereitungszeit: 50 Minuten

Für den Fisch:

- 600 g Seeteufelfilet (ersatzweise Pangasius)
- 8 dünne Scheiben luftgetrockneter roher Schinken
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- kleine Holzspieße

Für das Rote-Bete Ragout:

- 600 g Rote-Beten
- Salz, Pfeffer Zucker
- 1 EL Kümmel
- 2 EL Apfelessig
- 1 Apfel (z.B. Boskop)
- 4 Schalotten
- 50 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe (oder Geflügelbrühe)
- 15 g frischer Meerrettich

Zubereitung:

1. Das Seeteufelfilet in 8 gleich große Stücke schneiden, mit den Schinkenscheiben umwickeln, mit den Holzspießchen fest stecken und kalt stellen.
2. Die Roten Beten waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Mit 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, Kümmel und Essig aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen.
3. Roten Beten schälen und in Stifte schneiden. Apfel schälen und fein reiben. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
4. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Apfelraspel und Rote-Bete-Stifte zugeben und mit andünsten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Meerrettich schälen und dazu raspeln.
5. Seeteufelstücke salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch von beiden Seiten 3-4 Min. braten. Rote-Bete-Ragout auf Tellern anrichten. Fisch aus der Pfanne nehmen, von Holzspießen befreien und auf das Ragout setzen.

Exklusiv für Sie in der Markthalle:

Jetzt NEU bei EMILIA:
Insalata Gamberetto Cocco • Insalata Tortellini e Pomodori • Insalata Spaghetti
Jamón Ibérico de Bellotta (Pata Negra)
Wir laden Sie ein zur Verkostung.
Emilia GmbH & Co. KG • AEZ • Heegbarg 31
22391 HH • Tel. 040 - 60 29 86 31 • www.EMILIA.de

Sie lieben das Außergewöhnliche?
California Melba 6 Stück **5,50 €**
Garnele im Tempurateig mit Frischkäse & Pfirsich
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

DAT KORNIUS
Familienpreise
5 gemischte Brötchen € 2,-
(bis max. 0,60 € regulärer Preis
max. 3 pro Sorte, jedes weitere 0,40 €)
5 Knackfrische € 1,25
jedes weitere Brötchen € 0,25

SPRINGER
Angebot in der 6. Kalenderwoche
Ammerländer Vollkorn-Brot
92,5 % Roggen und 7,5 % Dinkel
fein ausgemahlene Mehle
1 kg statt € 4,10
nur **€ 3,70**

Carniveria
Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist
Kassler kg € 9,90
Arg. Rumpsteak kg € 26,90
Lammkeule m. Knochen kg € 12,90
Holsteiner Kochwurst kg € 13,90
Verschiedenes Wild auf Bestellung!
Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

Aktionsprogramm

Kinder-Club



Mi., 4. Februar ab 15 Uhr

Mi., 11. Februar ab 15 Uhr

Mi., 18. Februar ab 15 Uhr

Mi., 25. Februar ab 15 Uhr

Monstertanz!

Heute tanzen die Monster im Kinder-Club.

Gesichterzauber!

Heute verzaubern wir eure Gesichter.

Spaß mit Clowns

Heute lacht ihr mit lustigen Clowns.

Gespentertreff

Heute kann es laut werden, denn wir werden die Gespenster aus der Burg vertreiben.



ALSTERTAL
EINKAUFSS-ZENTRUM

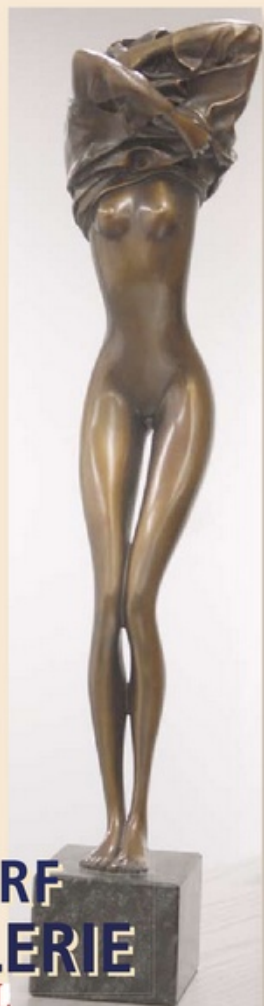
Öffnungszeiten:

Mo.-Sa.: 9.30-20.00 Uhr

Jetzt Kunst kaufen!

Bruno Bruni

Skulptur
„La Venere Annoiata“
Bronze, signiert und nummeriert.



HARMSTORF
-ART GALERIE
ALSTERTAL
EINKAUFSS-ZENTRUM

Tel. 602 60 77 | 1. OG, gegenüber Kaufhof | www.m-art-galerie.de

Und was gibt's Neues?

Das Jahr begann mit viel Spiel und noch mehr Spaß im Kinder-Club. Ein abwechslungsreiches Programm ließ auch im Januar – nach der spannenden Weihnachtszeit – keine lange Weile aufkommen. Zwei von vielen Highlights: Die 6-jährige Anisa Merseburger aus Hamburg gewann beim großen Kinder-Club-Jubiläums-Gewinnspiel die goldene Kinder-Club-Karte und kann damit ein ganzes Jahr lang, so oft sie will, im Kinder-Club spielen. Außerdem kam der St. Bernard Kindergarten zu Besuch und stürmte gemeinsam mit den anderen Kindern die Kletterburg.



Die 6-jährige Anisa Merseburger gewann die goldene Kinder-Club-Karte.



Die beiden Centermanager J. Harengerd (re.) und K. Bärschneider freuen sich auf ihre Zusammenarbeit im Team.

Teamwork für das AEZ

Das AEZ hat tatkräftige Unterstützung bekommen. Karsten Bärschneider bildet seit dem 1.1. mit Centermanager Jörg Harengerd ein Team. Wir sprachen mit beiden über ihre zukünftige Zusammenarbeit.

AEZ-Center-Magazin: Herr Bärschneider, was bzw. wo haben Sie vorher gearbeitet?
Karsten Bärschneider: Bis 2001 war ich bei P&C angestellt und war u.a. zuletzt als Geschäftsleiter im EKZ Sophienhof/Kiel tätig. Danach arbeitete ich bis Ende 2007 bei „Beutin“ und war für die Verkaufs- und Personalleitung der Filialen verantwortlich u.a. auch für die am Jungfernstieg. Bei der ECE bin ich jetzt bereits seit Ende 2007 beschäftigt. Zunächst war ich drei Monate im Breuningerland Sindelfingen, dann arbeitete ich acht Wochen in Heilbronn und anschließend war ich acht Monate in Essen beschäftigt. Ja, und nun bin ich seit dem 1. Januar im AEZ neben Jörg Harengerd als Centermanager tätig und bin voller freudiger Erwartungen.
AM: Werden Sie beide getrennte Bereiche betreuen oder machen Sie alles gemeinsam?
Jörg Harengerd: Zum einen werden wir natürlich sehr eng zusammenarbeiten, aber es gibt auch Aufgaben und Bereiche, auf die sich der eine mehr fokussieren wird als der andere. Am Ende setzen wir allerdings alle

Projekte gemeinsam um. Im Team ist man einfach stärker und kreativer und unseren Mietern, Kunden und Besuchern können wir jetzt zwei Ansprechpartner bieten, was für alle nur zum Vorteil ist.
AM: Gibt es bestimmte Ziele oder Projekte, die Sie sich für das Jahr 2009 vorgenommen haben?
JH: In erster Linie wollen wir die Menschen weiterhin für das AEZ begeistern und zusätzlich möchten wir noch mehr Menschen von unserem Einkaufszentrum überzeugen. Vor allem soll aber auch die Modekompetenz des AEZ in die Köpfe der Menschen getragen werden.
KB: Genau in diesen Bereich möchte ich mich speziell einbringen. Bevor ich nämlich meine Arbeit bei der ECE begann, habe ich 20 Jahre, wie bereits schon anfangs gesagt, sowohl bei P&C als auch bei Beutin im Textilhandel gearbeitet. Ich freue mich deshalb auch besonders darauf, für die Aktionsbetreuung im Modebereich zuständig zu sein und hier eine Menge an Aspekten und Ideen mit einzubringen, die auch für das AEZ neu sind.

ANZEIGE

Die „halbierte“ Frau



Regina Reichel nahm mit wellfigura in 14 Monaten über 90 Kilo ab und fühlt sich heute wie neu geboren.

Regina Reichels Körpergewicht betrug 160 kg bei 165 cm Größe. Sie konnte sich schlecht bewegen. Ihre Lungen leisteten nur noch die Hälfte dessen, was sie leisten sollten, ein dauerhafter Sauerstoffmangel bestand.

Dazu Bluthochdruck und die Gefahr für einen Schlaganfall. „Mein Arzt riet zu einer Gewichtsregulation und gab mir Adressen, auch die von wellfigura. Dort wurde ich eingehend beraten und untersucht, man machte eine Körperanalyse mit mir. Wir sprachen über Essgewohnheiten, wertvolle Tipps“, erzählt Regina Reichel, die zunächst nicht so recht an einen Erfolg glauben wollte. Doch Monat für Monat schmolz das Fett – das Ziel, ihr Gesundheitsgewicht zu erreichen, wurde greifbar. „Ich wurde durch meine Beraterin begleitet, kam regelmäßig zur Messung meiner Körperzusammensetzung zu wellfigura. Für den Einkauf wurde ich richtiggehend trainiert. Ich habe es schnell geschafft, nur noch dreimal am Tag zu essen und die Leckereien zwischendurch wegzulassen. Jetzt, als „halbierte Frau“, hat Regina Reichel eine Bauchdeckenstraffung durchführen lassen. Sie sieht gut aus, der chronische Bluthochdruck ist verschwunden, ihre Lungenleistung ist von 50 Prozent auf 98 Prozent angestiegen. Mit exakt 95 Kilo weniger fühlt sich Regina Reichel wie neu geboren. Informationen erhalten Sie bei wellfigura im Heegbarg 15, unter Tel.: 271 64672 oder auf www.wellfigura.de.

Das Beste. Exklusiv für Sie!

Kreta, Aghia Pelagia

Sensimar Seaside Resort & Spa ****

Reisetermin: 30.10. - 13.11.09

2 Wochen all incl. im DZ p.P. ab € 888

Dieses Angebot können Sie nur bei uns buchen!
Kommen Sie vorbei! Wir beraten Sie gerne.

TUI ReiseCenter

Heegbarg 31 - im AEZ, 22391 Hamburg, Tel. 040 / 606 0030, Fax 606 00 311
email: hamburg7@tui-reisecenter.de, www.tui-reisecenter.de/hamburg7

Mitmachen +
**AEZ-
Gutschein**
gewinnen!



Das Center-Magazin in der **Antarktis**

„Im Dezember befand ich mich auf dem deutschen Forschungsschiff (Eisbrecher) Polarstern und habe die Versorgung der deutschen Neumayer-Station durchgeführt, um anschließend ein erhebliches Forschungsprogramm zu absolvieren. Das beigefügte Foto entstand ca. 16 nm vor der deutschen Antarktisstation „Georg von Neumayer“ auf der Position 70°30,7'Süd und 007°53,4'West am 19.12.2008 auf dem Meereis. Hier wurden die Ladungsarbeiten über 2 Tage durchgeführt“, berichtet Edmund Knuth. Wer mag, kann die Fahrtroute der Polarstern auf der Homepage des Alfred Wegener Instituts nachvollziehen (www.awi.de). Dieses beeindruckende Bild 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@ecc.de.



Eislaufen in der **Volksbank Arena**

Die Eissporthalle in der Volksbank Arena ermöglicht öffentliches Eislaufen, Eisstockschießen und Eisdisco für jedermann. Viermal die Woche können Sie diese für jeweils 2,5 Std. zum öffentlichen Eislaufen nutzen. Gewinnen Sie 5x2 Karten für die Eislaufzeiten (Infos auf www.volksbank-arena.net). Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Welcher Hamburger Eishockey-Club trainiert in der Volksbank-Arena?** Schreiben Sie die richtige Antwort mit Ihrer Adresse auf eine Postkarte und schicken Sie diese an das AEZ-Center-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: m.knierim@alster-net.de. Einsendeschluss: 13.02.

Infotour zur **Europawahl 2009**

Am 6. und 7. Februar ist die deutschlandweite Informationstour der Bundesregierung zur Europawahl zu Gast im Alstertal-Einkaufszentrum. Unter dem Motto „Europawahl 2009: Es geht um Ihre Interessen!“ geben Mitarbeiter des Presse- und Informationsamtes der Bundesregierung umfassend Auskunft über die wichtigen Wahlen zum Europäischen Parlament am 7. Juni und über die konkreten Vorteile der Mitgliedschaft Deutschlands in der EU. Testen Sie als Besucher Ihr Europawissen bei einem Quiz. Dem Gewinner winkt eine Reise für zwei Personen in eine bedeutende europäische Hauptstadt.





Gewinnen Sie Karten für den Heinz Erhardt-Abend

Am 20. Februar wäre Deutschlands beliebtester Komiker der 50er-, 60er- und 1970er-Jahre Heinz Erhardt 100 Jahre alt geworden. Anlässlich dieses Jubiläums wird es vom 20. bis 28. Februar im AEZ eine Heinz Erhardt-Ausstellung geben. Hier werden zahlreiche Exponate aus der Privatsammlung zu sehen sein, die die Zeit des Wirtschaftswunders der 50er-Jahre wieder aufleben lassen. Eröffnet wird diese einmalige Ausstellung am 20. Februar mit einem exklusiven Abendempfang. Hochrangige und prominente Gäste werden geladen sein. Möchten auch Sie bei dieser glanzvollen Veranstaltung dabei sein, dann versuchen Sie Ihr Glück und gewinnen Sie zwei Karten für den Heinz Erhardt-Abendempfang im AEZ. Teilnahmebedingungen: Schicken Sie uns mit Ihrer Anschrift und Tel.-Nr. unter dem Stichwort „Heinz Erhardt“ eine Postkarte an das AEZ-Center-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an c.kaufholt@alster-net.de. Die Gewinner werden von der Redaktion benachrichtigt. Einsendeschluss: 13.02.

Kostenlos parken auf Parkdeck Mitte

Vom 1. bis 28. Februar parken Sie auf Parkdeck Mitte (Anfahrt über Ring 3 in den Heegbarg) kostenlos. Die Parkwertkarte, die Sie unten an der Einfahrt ziehen, wird von freundlichen Servicekräften auf den Parkdecks des Parkhauses Mitte freigeschaltet. So können Sie 28 Tage lang ohne Zeitdruck Ihre Shopping-Tour genießen.

10.000 Euro für Bestuhlung der Bezirksversammlung



AEZ-Centermanager Jörg Harengerd überreichte dem Vorsitzenden der Wandsbeker Bezirksversammlung Michael Bruhns während einer Bezirksversammlung einen Scheck in Höhe von 10.000 Euro für die Bestuhlung des neuen Plenarsaals des Bezirksamtes Wandsbek. „Das AEZ freut sich anlässlich des Neubaus behilflich sein zu können“, so Jörg Harengerd.

Praxis für Zahnheilkunde Dr. med. dent. Matthias Engeln Za. Sven Schomaker

Heegbarg 13 • am AEZ in Poppenbüttel • 22391 Hamburg
Tel.: 040 / 6023949 • www.zahnarzt-hamburg.biz

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

und nach Vereinbarung

Unser Tipp: Eine professionelle Zahnreinigung beugt aktiv gegen Karies und Parodontose vor. Probieren Sie es doch mal aus!

Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art **ANTIK & ART**

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

8. Februar

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
EINKAUFZ - ZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBÜTTEL



BUSINESS-LUNCH HypoVereinsbank Lounge

- Täglich wechselndes 3-Gänge-Menü
- Reservieren auch ohne Mitgliedschaft
- Erstklassiges Ambiente
- Exklusive Weine
- Speisen à la carte

Business-Lunch-Zeiten:
Montag-Freitag 12-15 Uhr
Reservierungs-Hotline: 35968820
Im AEZ, OG, neben der Piacetto-Bar





Trotz teils schöner Winterlandschaft auf Balkon und Terrasse sollte idealerweise jetzt bereits der Garten für diese Saison mit einem Fachmann geplant werden. Foto: CMA

Von wegen Pause: Der Winter ist Gartengestalters Hauptsaison

Ein alter Gartenbesitzer-Mythos lautet: Weht im Herbst das Laub von den Bäumen, geht die Natur in eine wohlverdiente Wachstumspause: Irrtum – eben nicht! Ihr oberirdisches Wachstum haben die Pflanzen zwar abgeschlossen, unter der Erde sind sie aber umso aktiver und sorgen für ideale Startvoraussetzungen für den kommenden Frühling. Pflanzzeit ist jetzt – und (noch) entspannte Zeit für ein Planungsgespräch mit einem kompetenten Fachmann. Entgegen der landläufigen Meinung ist Frost für die Erledigung schwerer Arbeiten willkommen. Er hilft, die Erd-Oberfläche zu

schonen, die sich durch den Einsatz von Maschinen bei Nässe und milden Temperaturen in eine Schlammlandschaft verwandeln könnte. Bei Mauer- und Pflasterarbeiten hingegen bedeutet eine Frostperiode immer Wartezeit. Klassischer Gehölzschnitt, Holzfällarbeiten und sogar Formschnitt können dann durchaus gut erledigt werden. Hubwagen für den Schnitt in großer Höhe stehen dann wie eine eins und hinterlassen kaum Spuren. Fachleute machen die Erfahrung, dass Garten- und Pflanzpläne in diesen Monaten besonders gut erarbeitet und verabschiedet werden können.



Wir bauen ihren Traumgarten



Gärtner von Eden HAMBURG

Plan und Bau aus einer Hand

Telefon 040-88941988

www.gaertner-von-eden-hh.de

info@gaertner-von-eden-hh.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

HIER KOMMT SCHUTZ ZUM TRAGEN.

STIHL Arbeitsschutzkleidung für alle Arbeiten bei jedem Wetter. So sind Sie von Kopf bis Fuß professionell ausgerüstet.

STIHL®

Wir beraten Sie gern!

Meyer's Mühle

/Vielfalt / Service / Qualität
 Rugenbarg 51 · 22848 Norderstedt
 ☎ 52 86 22 80 · Werkst. 52 86 22 90

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



Das Alstertal-Magazin bietet als zweite Leserreise eine einmalige Mittelmeer-Kreuzfahrt an!

Erleben Sie exklusiv das

Mittelmeer

Der Kulturreisenexperte Ernst-Ulrich Pürschel hat erneut für das Alstertal-Magazin eine exklusive Leserreise zusammengestellt: nach einer Landreise diesmal eine einmalige **Mittelmeer-Kreuzfahrt auf der MSC SINFONIA**.

Am 9. Mai geht es mit einem Lufthansa-Sonderflug ab Hamburg nach Pisa, um anschließend bis zum 16. Mai die schönsten und spannendsten Seiten des Mittelmeers zu erleben!

*Erleben Sie eine traumhafte
Mittelmeer-Kreuzfahrt auf der
MSC SINFONIA.*



Das im Jahr 2002 in Dienst gestellte Vier-Sterne-Plus-Schiff MSC SINFONIA gehört mit 58.700 Bruttoregistertonnen und seiner Ausstattung zu den modernsten Kreuzfahrtschiffen der Welt. 783 Kabinen mit viel Komfort wie Telefon, TV, Radio und Minibar, Klimaanlage und Dusche/WC bieten dem Gast alle Annehmlichkeiten eines Vier-Sterne-Plus-Hotels. Genießen Sie den Luxus eines privaten Balkons weit über dem offenen Meer, die ansprechenden Bars und Lounges an Deck und den ausgedehnten Sport- und Wellnessbereich, der

zum Verweilen und Erholen einlädt. Golfer finden einen Virtual Golf Simulator neuester Generation und eine Outdoor Golf Cage. Die leichte mediterrane Küche, die italienische Gastfreundschaft und ein breites Unterhaltungsprogramm sorgen für unvergessliche Tage auf See. Man spricht Deutsch! Vom Pisa Airport fahren Sie mit Bussen an den Hafen von Livorno direkt an den Kai, an dem die MSC SINFONIA liegt. Nach dem Einchecken haben Sie Gelegenheit, Ihr Schiff zu entdecken, bevor es am späten Nachmittag Kurs auf Monte Carlo

Nur
bei uns!

Die futuristische „Stadt der Künste und der Wissenschaften“ Valencia bewirbt sich 2016 um die Stelle der Kulturhauptstadt Europas. Das 3D Kino (vorne) und der Opernhaus sind nur ein Beispiel für die architektonischen Meisterwerke der Stadt. Fotos: MSC Kreuzfahrten



nimmt. Die Hauptstadt des kleinsten und elegantesten Staates der Welt bietet neben zahlreichen schönen Bauwerken viel Sehenswertes aus aller Welt des Jet Set. Der Hafen ist auch Ausgangspunkt für Ausflüge nach Cannes und Nizza an der nahe gelegenen Cote d'Azur.

Durch den **Golf von Lyon** steuert die MSC SINFONIA anschließend den Hafen von **Valencia** an. Der America's Cup der Segler hat diese andalusische Stadt noch berühmter und attraktiver gemacht. Unter den zahlreichen Sehenswürdigkeiten lohnt sich vor allem die futuristische Architektur von Calatrava sowie die Kapelle des Heiligen Kelches in der Kathedrale. Sehenswert ist die Altstadt mit ihren malerischen Winkeln und zahlreichen Palästen im alten, englischen Stil. Nächste Station ist **Ibiza**. Diese hippige Insel bietet etliche wunderschöne Buchten, saubere Badegewässer, herrliche Sandstrände und tolle Wassersportmöglichkeiten. Ibiza-Stadt verführt zum Endlos-Shoppen. Hier finden Sie Mode-Kreationen wie nirgendwo.

Freuen Sie sich auf **Tunis**. Gehen Sie mit uns auf eine Zeitreise. Besichtigen Sie die Ruinen von **Karthago**, des antiken Stadtstaates, der mit Rom um die Herrschaft im Mittelmeer kämpfte. Sehen Sie eine tunesische Kas-

bah, die historische Al Abidine Moschee mit ihrem 55 m hohen Minarett.

Unser heutiges Ziel heißt **Catania auf Sizilien**. Neben der barocken Alt- und Hafenstadt, die zum UNESCO-Kulturerbe zählt, lohnt sich ein Ausflug an den Ätna, einen der aktivsten Vulkane der Welt. Die Führer zeigen Ihnen an einigen Beispielen, welche merkwürdigen Phänomene die entfesselte Natur hier hervorgebracht hat.

Die historische Altstadt von **Neapel** bietet besonders viel Sehenswertes an Gebäuden, Plätzen und Straßen. Genießen Sie das typisch italienische Flair unserer vorletzten Etappe per Bus und zu Fuß. Und wenn Sie danach noch Lust auf Capri haben, bitte – ein Schnellboot bringt Sie in 40 Minuten auf die weltberühmte Insel.

Unsere Kreuzfahrt endet am 16.5. in Livorno. Da die Lufthansa erst am Nachmittag nach Hamburg startet, bleibt genügend Zeit für einen Ausflug zum schiefen Turm von Pisa und einen ausführlichen Bummel durch die Stadt. Diese einmalige, geführte Lesereise beinhaltet die Lufthansa-Flüge Hamburg/Pisa/Hamburg; die Transfers Airport/Hafen/Airport; das Kreuzfahrt-Programm inkl. dreier Ausflüge (Valencia, Neapel, Pisa); Vollpension; (5 Mahlzeiten inkl.



Lassen Sie sich von der traumhaften Altstadt Valencias faszinieren.



Die Route der MSC SINFONIA.

Wein, Bier, Mineralwasser, Softdrinks; Benutzung aller Bord-einrichtungen; Veranstaltungen; Unterhaltungsprogramm; Ein- und Ausschiffungsgebühren; Unterbringung in 3 verschiedenen



Der Hafen von Monte Carlo lädt zum Staunen ein.

Kabinen-Kategorien (Innen-, Außen- und Balkon) ab € 984,-, Kinder € 309,-. Weitere Infos und Buchung im Reisebüro 41122 im AEZ, Obergeschoss/Außengalerie, Tel.: 040/41122



Gute-Laune-Macher: Kakao und Schokolade

Gesunde

Versuchung

Kakaobohnen verfügen über selig machende Kräfte und **Schokolade** gilt als gesundheitsfördernd – in geregelten Mengen selbstverständlich. Das wussten schon die Azteken, die die Kakaobohnen mit reinem Gold gleichsetzten. *Theobroma cacao*, so werden die Kakaobäume genannt, was übersetzt „**Götterspeise**“ bedeutet. Doch was steckt eigentlich drin, in dieser göttlichen Bohne?

Der Hauptbestandteil der un-
verarbeiteten Bohnen ist reines
Fett auch Kakaobutter genannt.
Diese wird durch das Pressen
aus der Kakaomasse oder der

Keimblätter gewonnen und ist
reich an dreifach und zweifach
ungesättigten Fettsäuren.
Zudem besitzt die Kakaobohne

Fortsetzung auf Seite 72



Foto: Nestlé

**Beim Kauf von Kakao
und Schokolade...**

sollte man stark auf den Kakaoanteil
achten. Die meisten handelsüblich
angebotenen Kakaopulver enthalten
mehr Zucker als Kakaobestandteile,

und anstatt fertig gemischte bunte Packungen zu kaufen, sollte man
lieber zum reinen Kakaopulver greifen. Denn das enthält die begehrten
Antioxidantien. Wer sicher gehen möchte, sollte genau auf die Zuta-
tenliste schauen: Was zuerst aufgeführt ist, ist auch am meisten drin!
Auch nach dem Öffnen erkennt man schnell den Unterschied. Das echte
Kakaopulver ist dunkler und schmeckt angerührt wesentlich schokoladi-
ger als fertige Produkte. Allerdings ist das echte Kakaopulver nicht zum
schnellen Anrühren eines Kakaos geeignet, denn die dunkle Kakaomasse
löst sich am besten in warmer Milch oder Wasser auf und nicht so gut in
kalten Flüssigkeiten.

Anzeigen

Anzeigen

Moderne 3D/4D Ultraschalltechnik in der Schwangerschaft

Dr. med. Shahin Shamsrizi aus Wellingsbüttel



Mit der Schwangerschaft beginnt für jede Frau bzw. jedes Paar ein wundervoller und aufregender Lebensabschnitt. Das kann ich nicht nur als Frauenärztin sagen, die Jahrelang werdende Eltern in der Klinik und in der eigenen Praxis begleitet hat, sondern auch als zweifache Mutter, die dieses Glück erfahren durfte. Die Gewissheit ein Kind zu erwar-

ten, stürzt die die meisten künftigen Eltern in ein Wechselbad der Gefühle. Im Spannungsfeld zwischen der aufkommenden Euphorie und Zuversicht und der Verbreitung von Verunsicherung über das Kommende, tauchen viele Fragen auf. Werden wir gute Eltern sein? Wird unsere Beziehung das überstehen?

Wird das Kind gesund sein? Wir Ärzte leisten unseren Teil zu diesem Glück, indem wir für das physische und psychologische Wohl der Mutter und des kommenden Kindes sorgen. Per Ultraschall können wir sehen wie sich das Baby entwickelt, um ggf. einzugreifen, oder einfach auch nur den Eltern, Großeltern und Freunden erste Bilder präsentieren zu können! Gerade die hochmoderne 3D/4D - Darstellung ist äußerst sehenswert, da sie plastisch ist und über das Standardverfahren hinaus medizinische und ästhetische Vorteile vereint. Beim 4D-Ultraschall erzeugt das Ultraschallgerät ein dreidimensionales Bild des Babys in Echtzeit. Aus diesem Grund wird der 4D-Ultraschall auch Live-3D-Ultraschall genannt und dadurch können die werdenden Eltern das Gesicht ihres Babys erkennen, sehen wie es schläft, gähnt, schluckt und sogar lächelt... Gönnen Sie sich diese faszinierenden Eindrücke - und bringen

Sie gerne die werdenden Großeltern mit. Fragen zu diesem Verfahren beantworte ich Ihnen übrigens gerne bei einem persönlichen Gespräch in meiner Praxis.



Dr. med. Shahin Shamsrizi
 Fachärztin für Frauenheilkunde und Geurtshilfe

3D/4D-Ultraschalluntersuchung
 Mammosonographie
 NT-Messung
 Mädchensprechstunde
 HPV/Impfung

Wellingsbütteler Markt 1
 22391 Hamburg

Verkehrsanbindung
 S-Bahn Wellingsbüttel

Tel.: 539 33 968
 Fax: 53 93 39 69
 dr.shamsrizi@t-online.de

Dr. med. Thomas Gent aus Volksdorf/Rahlstedt

Bekommen wir ein gesundes Baby? Diese Frage ist wohl eine der am häufigsten gestellten von werdenden Eltern an Ihre Frauenärzte. Und es führt weiter zu der Frage: „Was kann moderne 3D und 4D Sonographie leisten?“ Gegenüber herkömmlichen Ultraschallgeräten geben diese Hightech-Sonographen einen überzeugenden Eindruck vom werdenden Leben. Schon ab der 13. Schwangerschaftswoche lässt sich der Foet komplex darstellen: Arme, Beine, Hände und Füße, sogar die Gesichtszüge des Kindes (in vielen Fällen auch schon das Geschlecht des Kindes) sind nicht nur für den Untersucher, sondern auch für die werdenden Eltern klar zu erkennen. Die 4D Technik erfasst, wie eine Kamera, die Bewegungen, Strecken, Winken, Nuckeln des Kindes im Mutterleib. Für Mutter und Kind ist diese Ultraschalluntersuchung völlig ungefährlich! Riskantere

Eingriffe wie die Fruchtwasserpunktion (Amniozentese) werden dadurch nicht selten überflüssig! Allerdings stellt 3D/4D Ultraschall höchste Anforderung an die technische Ausrüstung und den Ausbildungszustand des Arztes. Ärztinnen und Ärzte, die diese Untersuchungstechnik anwenden, müssen sich regelmäßig Fort- und Weiterbilden. Sie sollten zertifiziert sein (z.B. durch die Fetal Medizin Foundation), die jährlich die Untersuchungsqualität überprüft und mit einem Siegel bestätigt. Und diese Eindrücke lassen sich auch festhalten! Ein USB Stix oder eine DVD können die Aufnahmen konservieren und den Eltern und Großeltern (natürlich auch den Kindern) lebenslang erhalten bleiben. Eine ausführliche 3D/4D Diagnostik dauert zwischen 30 und 60 Minuten, die Kosten hierfür belaufen sich auf ca. 180 Euro. Bei privat versicherten Müttern



38. Schwangerschaftswoche in 4D-Technik.

wird die Leistung in einigen Fällen durch die Krankenversicherung übernommen. Eine weitere Domäne dieser Technik: Brustkrebsfrüherkennung. Eine strahlenfreie Alternative zur Mammographie!

Dr. med. Thomas Gent
 Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Pränataldiagnostik-3D/4D Ultraschall
 Im Alten Dorfe 23
 22359 Hamburg
 Tel.: 694 648 0

digitale



MicroDosis Mammographie

Im Strahlencentrum Hamburg Nord

„Moderne Diagnostik mit individueller Betreuung“

- bis zu 80% reduzierte Strahlenbelastung
- ärztliche Beratung
- neueste Technik
- „individueller Service“
- Soforttermin und Ergebnis

Dr. med. Georg Barzen
Langenhorner Chaussee 369, 22419 Hamburg
Telefon: 040 - 244 245 8 - 0
Telefax: 040 - 244 245 8 - 44

Telefonische Terminabsprache
Sprechstundenzeiten
Montag bis Freitag: 8.00 - 16.00 Uhr
www.szhn.de

Beratung • Behandlung • Betreuung



PRAXISERÖFFNUNG AM 9.2.09

*Angela Heeschen
Heilpraktikerin*

*Praxis für klass. Homöopathie
und Quantenmedizin*

Telefon 607 51 999 • Alsterblick 31 A • 22397 Hamburg

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.implantologieportal.de



Ihre Netzwerkpraxis
in Hamburg:

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



Weißer Schokolade wird aus Kakaobutter, Zucker, Milchpulver und Vanille hergestellt. Die gelbe Farbe erhält sie, weil sie mehr Kakaobutter aufweist und keine Kakaomasse beinhaltet. Weiße Schokolade ist besonders bei Kindern beliebt, aufgrund des hohen süßen Vanillinanteils. Pro 100 g im Durchschnitt: 46 g Zucker, 28 g Kakaobutter, 26 g Milchpulver.

Milchschokolade besteht aus Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker und Milchpulver. Erfunden wurde sie im Jahre 1875 und weist heutzutage viele verschiedene Sorten auf, da ihr Milch- und Kakaanteil in jedem Rezept variiert. Pro 100 g im Durchschnitt: 48 g Zucker, 18 g Kakaobutter, 12 g Kakaomasse, 22 g Milchpulver.

Dunkle Schokolade kennen wir auch unter dem Begriff Zartbitter-, Herren- sowie Edelschokolade. Ebenso wie Milchschokolade enthält sie auch Kakaobutter und Zucker, doch ihr Kakaanteil ist höher. Über einem Kakaogehalt von 70% schmecken diese Schokoladen sehr bitter – die unterschiedlichen Aromen kommen nicht mehr gut zur Geltung, da der Zuckeranteil so gering ist. Je dunkler die Schokolade ist, desto sättigender wirkt sie allerdings auf uns. Pro 100 g im Durchschnitt: 48 g Zucker, 4 g Kakaobutter, 48 g Kakaomasse.

Fortsetzung von Seite 70

positive Inhaltsstoffe (Flavonoide), die stark antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Die Flavonoide sorgen dafür, dass um die Gefäßwände des Herzens herum Prozesse angekurbelt werden, die die Gefahren von Blutgefäßverhärtungen oder Herzinfarkten vermindern. Die Kakaobohne, weiter zu Schokolade verarbeitet, ist gut für die Haut, fördert die Wundheilung, repariert Hautschäden, beugt

Falten vor und verringert das Risiko von Magengeschwüren. Das Flavanol verbessert die Hautfunktionen und kann die Hautalterung signifikant verzögern. Der Eigen-UV-Schutz der Haut wird durch Konsum von vor allem bitterer, kakaoreicher Schokolade erhöht und verbessert letztendlich die Hautfeuchtigkeit und Hautglätte.

Als weiterer Gesundheitsaspekt ist das im Kakao enthaltene Theobro-

Einer aktuellen Studie zufolge besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem im Kakao enthaltenen Flavonoid und einem gesunden Herz-Kreislauf-System. Damit konnte erstmals einem konkreten Kakaowirkstoff eine positive Wirkung auf das Gefäßsystem zugeordnet werden. Foto: obs/Masterfoods GmbH



min von Bedeutung, das ebenfalls als schwache Herzstimulanz wirkt. Es steigert die Kraft von Herz- und Skelettmuskel und damit auch deren Leistungsfähigkeit. Dabei scheint sich der Kakaogenuss auch noch positiv auf die Cholesterinwerte auszuwirken. Nach dem Genuss dieser Wunderdroge stärkt sich aber auch unser psychisches Bild, denn plötzlich sind wir gut gelaunt und energiegeladener. Das liegt

neben dem Koffein und Theobromin an anderen Inhaltsstoffen wie bestimmten Aminosäuren, die die Glückshormone Dopamin und Serotonin ankurbeln. Die Müdigkeit verschwindet, die Lernfähigkeit und der Bewegungsdrang nehmen zu. Das machten sich damals schon die Mayas aus Mittelamerika zunutze und verschrieben Kakao gegen Angstzustände, Müdigkeit und Depressionen. *Anna-Lena Ehlers*

Anzeige

NATURHEILPRAXIS WALDDÖRFER
Heilpraktikerin Ellen Maria Hilgers

„Gesunder Darm – gesunder Körper?“ Der Darm die Wurzel unseres Körpers.



Eine gesunde Darmflora aktiviert und unterstützt unser Immunsystem, fördert die Bildung von Gallensäuren und verhindert die Bildung von Cholesterin und Giften im Darm. Ist sie gestört, kann dies erhebliche Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit haben und oft Ursache für das sog. Reizdarmsyndrom oder Krankheiten wie Darmfäulnis, Rheuma, Migräne, Neurodermitis, Durchfall, Asthma, Dickdarmentzündungen, Pilzinfektionen, Allergien u.v.m. sein. Bei der Durchführung gezielter Darmtherapien wie z.B. der Colon-Hydro-Therapie (moderne Form der Darmspülung) oder

anderen, konnten überraschende Ergebnisse auch bei Krankheiten wie Harnstörungen, Reizdarmsyndrom, Schuppenflechte und Haarausfall erzielt werden. Mit Hilfe der Irisdiagnose kann die Heilpraktikerin Krankheiten und Veranlagungen im Körper erkennen und entsprechende naturheilkundliche Therapien durchführen. Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und ihn schnellstmöglich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Weitere Infos auf der Praxis-Homepage: www.naturheilpraxiswalddoerfer.de oder telefonisch unter: **60901828** **Groten Hoff 6, 22359 Hamburg.**

Private Facharztpraxis



Dr. med. Eberhard Tietze

Andrologie – Sexualmedizin – Urologie
urologie – sexualmedizin – andrologie

Dr. med. Eberhard Tietze



Wir bieten Ihnen unter anderem: Ambulante Photodynamische Blasenendoskopie (PDD) bei Blasenkrebsverdacht oder -erkrankung (als einzige Hamburger Privatpraxis!).

Ambulante Prostatakrebsfrüherkennung einschließlich Gewebeprobeentnahme.

Potenzdiagnostik und -therapie.

Ambulante Inkontinenz – Operation bei Frauen in Lokalanästhesie.

Frau Kaija Tietze als erfahrene Physiotherapeutin betreut Sie bei allen krankengymnastischen Problemstellungen, auch: Beckenbodenschwäche (Inkontinenz!), spezielle Schwangerschaftsrückbildungstherapie, Geh- (z.B. nach OP!) sowie Rückenschulung.

Hausbesuche in Notfällen oder bei besonderen Problemstellungen!

Private Facharztpraxis Dr. Tietze • Leinpfad 2 • 22301 Hamburg
Tel: 040 / 416 25 818 • Internet: www.privatpraxis-tietze.de

1957 - 2007

Stoppt Tuberkulose!

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

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

Weltweite Hilfe seit 1957 erfolgreich

50 Jahre!
Ein Anfang!

DAHW
Deutsche Lepra- und
Tuberkulosehilfe e.V.



Gesundes Abnehmen mit medizinischer Kompetenz!

Wir bieten Ihnen Einzel-Coaching an und zeigen Ihnen – auch in der Gruppe – bewährte Programme zur langfristigen Gewichtsreduktion. Rufen Sie uns an!
Frau Nowag und Team:
040/1818832615 bzw. www.optifast.de
für Kinder: www.move-eat-more.de

 **ASKLEPIOS**
Gemeinsam für Gesundheit

OPTIFAST & More
Asklepios Klinik Wandsbek
Alphonsstr. 14, 22043 Hamburg



Damit Ihr Lächeln ein Erlebnis bleibt.

Hamburger Strasse 97
22949 Ammersbek
Tel.: 040 60550760
www.praxis-kaufmann Dellwig.de

Öffnungszeiten
Mo. – Do. 7.00 – 13.00
14.00 – 20.00
Fr. 7.00 – 15.00

ZAHNÄRZTE
KAUFMANN & DELLWIG

Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

Für
Duvenstedt
Fuhlsbüttel
Hummelsbüttel
Bergstedt
Ohlstedt

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



In Hartkäse ist die Menge an gesättigter Fettsäure besonders hoch. Eine gesündere Alternative bieten da die Walnüsse. Diese bestehen zu 68 Prozent aus mehrfach ungesättigten und zu 16 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Fotos: Anna-Lena Ehlers

Die Bedeutung der gesättigten und ungesättigten Fettsäuren

Fett versteckt

Fett ist nicht gleich Fett als Hauptnährstoff für unseren Körper, mit fast 10 kcal pro Gramm bemessen, weisen Fettsäuren einen hohen Energiegehalt auf. Wie Sie locker durch den Dschungel von gesättigten, ungesättigten, guten und schlechten Fettsäuren durchblicken und sich gesund-fett ernähren, erklären wir hier.

Wir unterscheiden zwischen den zwei Hauptgruppen, den „ungesunden“ gesättigten Fettsäuren und den „gesunden“ ungesättigten Fettsäuren. Die gesättigten Fette bestehen aus vielen einzelnen Bausteinen, die meist in langen Ketten angeordnet sind. Je länger die Kette ist, desto stabiler ist auch die Fettsäure und umso träger reagiert sie mit anderen Stoffen im Körper. Bestehen die gesättigten Fettsäuren aus einer langen Kette, kann der Organismus sie nur schwer aufspalten und bei übermäßigem Genuss wandern sie sofort als Fettspeicher auf die Hüften und erhöhen den Cholesterinspiegel. Sie sind also sehr reaktionsträge und die Konsistenz ist meistens eher fest (Wurstwaren, Milchprodukte, Butter, Hartkäse, Schmalz,

Speck, Kokosfett, Palmkernfett). Zu ihnen zählen auch die ungesunden Transfettsäuren, die sich oft auf Tütensuppen oder anderen Lebensmitteln hinter dem Begriff „pflanzliche Fette z.T. gehärtet“ verstecken. Sie entstehen bei der chemischen Härtung und finden sich eben „gehärtet“, beispielsweise als Speiseeis, Margarine, Kartoffelchips oder Schokoladenüberzug (Kuvertüre) wieder. Maximal sollte man von den gesättigten Fettsäuren ein Drittel pro Tag zu sich nehmen. Den Gegensatz bilden die ungesättigten Fette, zu denen man mit gutem Gewissen greifen sollte. Diese können nämlich durch die Verdauungsenzyme besser aufgespalten werden und sind leichter verdaulich. Sie sind somit reaktionsfreudiger und im Stoffwechsel



Fett oder Öl	gesättigt in %	1-fach ungesättigt (Olsäure), (Omega 9), in %	2-fach ungesättigt (Linolsäure), (Omega 6), in %
Butter	64	33	3
Olivenöl	15	76	9
Rapsöl	6	65	20
Schweineschmalz	41	49	10
Sojaöl	15	21	64
Sonnenblumenöl	10	30	60
Kokosfett	91	7	2
Rindertalg	52	44	4
Walnussöl	6	24	55



Schmalz ist das zerkleinerte und geschmolzene Fettgewebe von Gänsen oder Schweinen und weist einen absoluten gesättigten Fettgehalt auf.

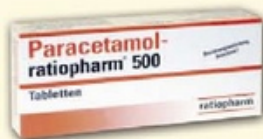
vielfältiger einsetzbar. Ungesättigte Fettsäuren sind meist pflanzlicher Herkunft und kommen in Olivenöl, Nüssen und Avocados vor. Der Körper braucht diese Fette für den Stoffwechsel und die Elastizität seiner Zellmembranen. Diese ungesättigten Fette unterteilt man noch in einfach, zweifach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Lebensnotwendig sind die zwei- oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, denn sie können im Gegensatz zu anderen Fetten nicht vom Körper gebildet werden, sondern müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Diese gehören zu den wichtigsten Stoffen, die der Körper für seine Bauprozesse braucht. Früher be-

zeichnete man sie auch als Vitamin F. Diese Fettsäuren teilt man in zwei Gruppen ein: Omega-6 und 3-Fettsäuren. (Omega-6-Fettsäure steckt in Mais- oder Sonnenblumenöl und Omega-3-Fettsäure in Leinsamen-, Walnuss- und Rapsöl, aber auch im Fett von Lachs, Hering, und Thunfisch).

Anna-Lena Ehlers

- gesund
- gut
- günstig

Aktuell



Paracetamol-ratiopharm 500*
30 Tabletten
statt € 2,20²⁾
€ 1,48

VICHY
LABORATOIRES

25%
auf ein Vichy-Produkt Ihrer Wahl



Aronal & Elmex
Mundhygienset
2 x 75 ml Zahncreme
statt € 6,00²⁾
€ 4,10
100 ml = € 2,73



**Aspecton DS[®]
Hustentropfen***
30 ml
statt € 7,85²⁾
€ 5,98
100 ml = € 19,93



**Gingium[®]
intens 120***
120 Filmtabletten
statt € 87,75²⁾
€ 59,98



Kytta Salbe f*[®]
100 g
statt € 12,26²⁾
€ 9,98

Saselbek-Apotheke

22393 Hamburg · Saseler Markt 18

Telefon 040/6016575 · Telefax 040/6016541 · saselbek-apotheke@t-online.de · www.saselbek-apotheke.de

TÄGLICH DURCHGEHEND GEÖFFNET! Montag bis Freitag 8.30 – 18.30 Uhr, Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Gültig im Februar 09. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung. 1) Einmaliger Verkaufspreis. 2) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Coupon 1	Coupon 2	Coupon 3	Coupon 4
Gültig vom 02.-07.02.2009	Gültig vom 09.-14.02.2009	Gültig vom 16.-21.02.2009	Gültig vom 23.-28.02.2009
Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 10% auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment! Ausgenommen sind Aktionsangebote.	Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 10% auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment! Ausgenommen sind Aktionsangebote.	Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 10% auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment! Ausgenommen sind Aktionsangebote.	Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 10% auf ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Selbstbedienungssortiment! Ausgenommen sind Aktionsangebote.
Nur ein Coupon und Artikel pro Person	Nur ein Coupon und Artikel pro Person	Nur ein Coupon und Artikel pro Person	Nur ein Coupon und Artikel pro Person



Die richtige Nahrung fürs Gehirn

Ein gesundes Picknick ist nicht nur lecker, es unterstützt auch die optimale Funktion des Gehirns.

Foto: Techniker Krankenkasse

Brainfood

Nur eine **ausgewogene und vollwertige Ernährung** kann die **Konzentration und Lernfähigkeit** unseres Gehirns verbessern. Besonders günstige Nahrungsmittel für die optimale Funktion des Gehirns werden als „Brainfood“ bezeichnet. Alexandra Krotz, Ernährungsexpertin bei der TK, gibt Tipps für kluge Köpfe:

Schon das Gehirn eines Neugeborenen enthält etwa 50 bis 100 Milliarden Nervenzellen. Alle Sinneseindrücke und Wahrnehmungen lassen das gigantische Netzwerk von Nervenverbindungen und Schaltstellen weiter anwachsen. So gibt es nach Expertenschätzungen mindestens 100 Billionen „Schaltstationen“, über die der Informationsfluss geregelt wird. In jeder Sekunde nehmen wir bis zu zehn Millionen Informations-Einheiten auf. Das heißt: Ununterbrochen riechen, hören, sehen, schmecken, tasten, fühlen und denken wir – oder erinnern uns an etwas. Das Gehirn ist ständig gefordert. Selbst beim Schlafen sind verschiedene Areale aktiv und sorgen für lebhaftere Träume. Um diese Höchstleistungen erbringen zu können, verbraucht das Gehirn etwa 30 Prozent des gesamten Energiebedarfs unseres Körpers. Da es selbst keine Energie speichern kann, muss unsere Denkzentrale regelmäßig gefüttert werden. Dabei kommt es jedoch darauf an, welche Nährstoffe dem Ge-

hirn zugeführt werden. Denn: Nur eine ausgewogene und vollwertige Ernährung kann die Konzentration und Lernfähigkeit verbessern. Besonders günstige Nahrungsmittel für die optimale Funktion des Gehirns werden als „Brainfood“ bezeichnet, zu deutsch: Gehirnnahrung. Alexandra Krotz, Ernährungsexpertin bei der Techniker Krankenkasse, gibt Tipps für kluge Köpfe:

- Besonders wichtig für die geistige Fitness sind Kohlenhydrate. Für die Arbeit der grauen Zellen müssen täglich 120 g Glucose, auch Traubenzucker genannt, zur Verfügung stehen. Ideale Quellen für die Energiebereitstellung sind die komplexen, langkettigen Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Neben den wertvollen Kohlenhydraten enthalten diese Lebensmittel auch reichlich Ballaststoffe. Sie sorgen dafür, dass der Kohlenhydratbaustein Glucose langsam, aber stetig ins Blut und damit ins Gehirn gelangt. So hält die Leistungsfähigkeit länger an. Am besten kleine Mahlzeiten

über den ganzen Tag verteilen. So kommt es gar nicht erst zu einer Unterzuckerung und damit zu Funktionsstörungen im Gehirn.

- Auch Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren bringen Power fürs Gehirn. Besonders gut kann unser Körper tierisches Eiweiß aus fettarmen Milch-, Fleisch-, Fisch- und Geflügelprodukten verwerten. Gut sind auch Kombinationen aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß wie zum Beispiel Müsli mit Milch, Kartoffeln mit Ei oder Hülsenfrüchte mit Fleisch. Omega-3-Fettsäuren schützen das Nervensystem unter anderem vor altersbedingten Schädigungen. Einen hohen Anteil enthalten Raps- und Walnussöl sowie Lachs und Makrele.

- Für Konzentrationsfähigkeit sorgen Vitamine der B-Gruppe. Sie sind enthalten in Hefe, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Käse, Milch, Eiern, Gemüse, Bananen, Kartoffeln und Innereien. Vitamin C (Zitrusfrüchte, Kiwi, Kohl), Vitamin A und Beta-Karotin (Leber, Butter, Käse, grüne und gelb-rote Gemüsesorten

und Früchte) sowie Vitamin E (Getreide, Weizenkeime, Pflanzenöle, Eier) schützen das Gehirn vor zellzerstörenden freien Radikalen.

- Unentbehrlich sind für die Gehirnfunktion Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu gehören Calcium (Milch- und Milchprodukte, grüne Gemüsesorten, Sesamsamen, Nüsse, Mineralwasser), Magnesium (Vollkorn, Milchprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen) sowie Eisen (Fleisch, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Weizenkeime, Johannisbeeren).

- Das Gehirn mag es scharf: Öfter mal mit Curry, Chili, Pfeffer und Peperoni würzen. Die Schärfe löst Reize im Nervensystem aus und lässt das Gehirn vermehrt so genannte Endorphine ausschütten. Das sorgt für gute Laune und Wohlbefinden.

- Damit das Gehirn nicht austrocknet, sollte man täglich mindestens zwei Liter Wasser, Tee oder Saft-schorle trinken. Beim Sport und im Sommer noch mehr.

Quelle: Techniker Krankenkasse

Warmer „Lagen-Look“ statt bauchfrei und dekolletiert

Viele Teenager stehen auf bauchfrei. Vor allem Mädchen und junge Frauen tragen häufig auch bei Eis und Schnee möglichst tiefgeschnittene Hüftosen, große Ausschnitte und kurze Jacken und riskieren damit, dass Rücken, Bauch und Brust auskühlen. Cool auszusehen ist ihnen wichtiger, als den Körper warm zu halten. Die fatalen Folgen: Aus einer harmlosen Erkältung kann schnell eine gefährliche Lungenentzündung werden, auch schmerzhafte Blasen- und Nierenbeckenentzündungen werden begünstigt, warnt Dr. Andrea Hoppe, Ärztin bei der

Techniker Krankenkasse (TK). „Besonders betroffen sind die 13- bis 16-Jährigen“, sagt die Medizinerin. Häufig finden die jungen Mädchen lange Unterhemden „uncool“ und ein möglichst tiefgeschnittenes Dekolletée gilt als sexy. Die jungen Leute wollen den aktuellen Modetrends folgen und müssen gleichzeitig mit der kalten Realität klarkommen. Auf dem Weg zur Schule oder zum Ausbildungsplatz sind sie meistens auf den Bus oder das Fahrrad angewiesen und stehen länger in der Kälte. Um der Mode und zugleich dem gesundheitlichen Wohlbefin-

den gerecht zu werden, empfiehlt Dr. Andrea Hoppe, bei Kälte zu Kleidung zu greifen, die nach dem Zwiebelprinzip aus mehreren dünneren Schichten besteht. Der Vorteil des „Lagen-Looks“ für die Teens: In der warmen Schule angekommen, lassen sich Schal oder Sweatshirt-Jacken schnell wieder ausziehen und man sieht wieder „cool“ aus.

Quelle: Techniker Krankenkasse

Wenn das Quecksilber unter Null fällt, ist das für viele Teenager noch lange kein Grund, auf Hüftosen und bauchfreie Tops zu verzichten.

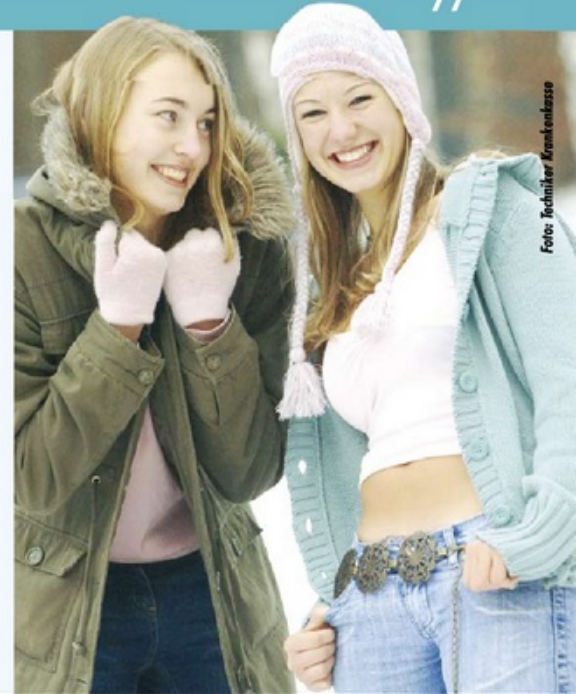


Foto: Techniker Krankenkasse

Anzeige

Was ist dran an der HPV-Impfung?

Anzeige



Was ist eine HPV-Infektion und in welchem Zusammenhang steht sie mit Gebärmutterhalskrebs?

Von den ca. 100 bekannten Typen des HP-Virus können rund 40 den Gebärmutterhals, die Scheide und den äußeren Genitalbereich befallen. Sie werden durch direkten Haut- oder Schleimhautkontakt, meist beim Geschlechtsverkehr übertragen. Über 70% aller Frauen und Männer, die Geschlechtsverkehr haben, machen mindestens einmal in ihrem Leben eine HPV-Infektion durch, am häufigsten zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr. Fast alle dieser Infektionen heilen innerhalb von 1-2 Jahren ohne Folgen aus. In wenigen Fällen vor allem beim high-risk HPV-Typ 16 und 18 kann die Infektion allerdings zu Zellveränderungen am Gebärmutterhals führen, die nach langer Zeit (ca. 15 Jahre) Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Daneben sind weitere HPV-Typen bekannt, die mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht werden. In Deutschland erkranken jedes Jahr ca. 6.500

Seit 2007 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) insbesondere für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren, deren Kosten von den meisten gesetzlichen Krankenkassen teilweise bis zur Vollendung des 26. Lebensjahres übernommen werden. Was es mit der Impfung auf sich hat und warum man sich über diese Impfung bei seiner Frauenärztin oder seinem Frauenarzt informieren sollte haben wir mit Katia Horstmann, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, besprochen.

Frauen an Gebärmutterhalskrebs, dieses entspricht einem Anteil an allen Krebserkrankungen von 3,2%. Gebärmutterhalskrebs ist eine sehr seltene Folge einer sehr häufigen Infektion.

Wie läuft die HPV-Impfung ab?

Der Impfstoff richtet sich gegen die HP-Viren 6 und 11 (Feigwarzen, low-risk-Viren) sowie die HP-Viren 16 und 18 (Zellveränderungen, high-risk-Viren). Insgesamt wird der Impfstoff innerhalb von 6 bis 12 Monaten dreimal in den Oberarm gespritzt. Der vollständige Impfschutz besteht vermutlich nach der dritten Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Mädchen zwischen dem 12 und 17 Lebensjahr vor dem ersten Geschlechtsverkehr zu impfen. Bisher zugelassen ist der Impfstoff für Frauen bis zum 26. Lebensjahr.

Schützt die HPV-Impfung vor Gebärmutterhalskrebs?

Neben dem Schutz vor den HP-Viren 6 und 11 (Feigwarzen) schützt die Impfung vor allem vor der Ansteckung mit den high-risk HP-Viren 16 und 18 und somit vor Zellveränderungen, die durch diese beiden Virustypen verursacht werden. In den Zulassungsstudien traten mittelschwere und

schwere Zellveränderungen am Gebärmutterhals bei geimpften Frauen um ca. 20% seltener auf als bei nicht geimpften Frauen.

Was für Nebenwirkungen kann eine Impfung haben?

Wie bei anderen Impfungen auch kann es an der Einstichstelle zu Rötungen, Schmerzen und Schwellungen kommen. Selten treten Fieber und allergische Reaktionen wie Hautausschläge, Juckreiz und vereinzelt Asthmaanfälle auf. Die langfristige Verträglichkeit ist aufgrund fehlender Langzeitstudien noch nicht abschließend beurteilbar.

Was wissen wir über den Nutzen der Impfung und was wissen wir nicht?

Der Impfschutz wirkt mind. 6 Jahre. Solange wurden Studienteilnehmerinnen bisher beobachtet. Ob und wann eine Auffrischung notwendig ist und ob auf lange Sicht gesehen der Gebärmutterhalskrebs tatsächlich weniger auftritt, müssen Langzeitstudien erst noch zeigen. Die Impfung wirkt nur vorbeugend und schützt vor der Ansteckung mit den Virustypen 6 und 11 (Feigwarzen) sowie 16 und 18 (Zellveränderungen) und sie schützt nur vor Virustypen, mit denen man sich noch nicht angesteckt hat. Eine bestehende Infektion oder

Zellveränderung kann durch die Impfung nicht beseitigt werden. Selbstverständlich schützt die Impfung nicht vor anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen. Die regelmäßige Krebsfrüherkennungsuntersuchung bleibt daher auch weiterhin ein wichtiger Bestandteil in der Vorsorge bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt, um frühzeitig Zellveränderungen am Gebärmutterhals zu erkennen und zu beobachten. Insgesamt ist die HPV-Impfung ein guter Ansatz, insbesondere da sie vor Feigwarzen schützt und die Anzahl der abklärungsbedürftigen Befunde am Gebärmutterhals reduziert. Dennoch gibt es noch viele offene Fragen. Daher empfehle ich allen jungen Frauen zu einem fundierten und ausführlichen Aufklärungsgespräch über Nutzen und Grenzen sowie Vor- und Nachteile der HPV-Impfung ihre Frauenärztin oder ihren Frauenarzt zu kontaktieren.

Für weitere Informationen und Fragen zu diesem Thema können Sie sich auch direkt an Frau Horstmann wenden: Katia Horstmann, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg, Tel.: 040/53 93 39 68 (in Praxisgemeinschaft mit Frau Dr. S. Shamsrizi).

Gute Vorsätze 2009:

So halten Sie durch!

Wer kennt das nicht? Erst geht man mit einem ganzen Paket guter Vorsätze ins neue Jahr: **gesünder essen, mehr Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören.** Die Liste ist endlos. Doch je mehr man sich vornimmt, desto größer ist der Stress, die selbst auferlegten Regeln auch einzuhalten.

Schnell steht am Ende der Frust, wieder einmal nicht durchgehalten zu haben. Besser ist es, zunächst mit kleinen erreichbaren Zielen anzufangen, um aus guten Vorsätzen auch langfristig gesunde Gewohnheiten zu machen. „Wer sich beispielsweise mehr bewegen möchte, kann erst einmal kleine Veränderungen leicht in den Alltag einbauen“, sagt Dr. Nicole Knaack, Gesundheitsexpertin bei der TK. „Wer Treppen läuft statt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu benutzen, eine Haltestelle früher aussteigt und den Rest zu Fuß geht oder einmal in der Woche joggt oder walkt, hat den ersten Schritt schon gemacht.“ Ihre weiteren Tipps, um Lebensgewohnheiten Schritt für Schritt umzustellen:

Die selbst gesteckten Ziele sollten zu den eigenen Interessen passen

Wer nicht gern läuft, wird kaum Anfang Januar bei Kälte und Dunkelheit zum Jogger. Vielleicht ist Badminton mit Freunden dann eine Alternative.

Erreichbare Ziele setzen

Niemand schafft es von jetzt auf gleich, jeden Morgen zu laufen oder täglich eine Stunde im Studio zu trainieren.

Gerade, wenn das langfristige Ziel noch weit weg ist, zum Beispiel die Vorbereitung auf einen Marathon, sollten Etappenziele gefeiert und belohnt werden. Denn nichts motiviert mehr als Erfolg.

Jokertage

Je mehr man sich verbietet, desto stressiger ist das Durchhalten. Man sollte sich auch gestatten, das Training einmal zu schwänzen, das motiviert bei der nächsten Trainingseinheit zusätzlich.

Soziale Netzwerke

Je mehr Leute von den neuen Zielen wissen, desto größer ist die Hemmung einzuknicken. Denn niemand möchte vor seinen Freunden und Bekannten sein „Versagen“ zugeben.

Belohnen Sie sich nach einem anstrengenden Training selbst

Gehen Sie zum Beispiel nach dem Joggen in die Badewanne zum Entspannen. Solche Anreize motivieren zusätzlich.

Quelle: TK

Setzen Sie sich realistische Ziele und überschätzen Sie sich selbst nicht, indem Sie zu hohe Ansprüche an sich selbst stellen. Denn diese sind meist nur sehr schwer einzuhalten.



Weniger auf den Hüften, mehr im Portemonnaie!

2009 wird clever investiert: Große Fitness für kleines Geld bei Aspria.

Jetzt unverbindlich testen: Die 3-Monats-Mitgliedschaft zum Wohlfühl-Preis!
Schnell anmelden unter: (040) 52 01 90 10.

Hier können Ihre Pfunde was erleben:

- Energie und Entspannung auf 26.000 qm
- Fitnessfläche auf 2 Ebenen · Bodyformer · Zirkeltraining
- Über 140 Kurse pro Woche
- 25 m Trainingspool sowie Wellness-Pool mit Hydrotherapie
- Spa-Bereich mit Ruheraum, Saunagarten und Sonnenterrasse
- Alles für Gesundheit und Schönheit: Von Aroma-Therapie bis Massagen
- Tennis auf 6 Innen- und 6 Außenplätzen
- Lounge · Restaurant · Seminar-Raum
- Asprini KidsClub mit Sport-, Spiel- und Lernprogrammen für alle Altersklassen
- Kinderbetreuung an 7 Tagen pro Woche





Mrs.Sporty Ihr persönlicher Sportclub in Kürze auch in Poppenbüttel und Sasel

Eröffnung in Poppenbüttel:
14.-15. Februar 2009, 10.00 - 17.00 Uhr

Mrs.Sporty Hamburg-Poppenbüttel
Moorhof 7b
22399 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 6116 4690

Eröffnung in Sasel:
21.-22. Februar 2009, 10.00 - 17.00 Uhr

Mrs.Sporty Hamburg-Sasel
Stratenbarg 2 / Saseler Spitze
22393 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 639 73 139

Mrs.Sporty

Ihr persönlicher Sportclub

In 30 Min. in Form
mit unserer Unterstützung und in angenehmer Atmosphäre

Starten Sie jetzt...

und profitieren Sie von unserem
Vorverkaufsangebot!

Öffnungszeiten im Vorverkauf:
Montag - Freitag 10-12 Uhr und
16-18 Uhr, Samstags 10-13 Uhr

www.mrssporty.de

*Das Angebot gilt nur in Verbindung mit einer Mitgliedschaft.

Vorverkaufsangebot
0 cent Starten
-4€/p.M. für die ersten
50 Mitglieder





Entspannung ist wichtig, um die richtige Balance zwischen Körper und Seele wieder herzustellen. Nehmen Sie sich auch im Alltag einmal Zeit für sich und gönnen Sie sich ausreichend Ruhephasen.

Entspannung contra Stress

Stress und Nervosität sind des Öfteren für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deshalb ist es auch besonders wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung **regelmäßig entspannen zu können**. Nur durch Entspannung kommen Körper und Geist wieder ins richtige Gleichgewicht.

Da sich der Stress im Alltag niemals ganz ausschalten lassen wird, sind **Maßnahmen zur besseren Stressbewältigung** unbedingt erforderlich. Angefangen bei den verschiedensten Entspannungstechniken bis hin zu einem individuellen Gesundheitstraining lässt sich „auch bei wenig Zeitaufwand“ für jeden ein individuelles und effektives Programm zusammenstellen. Natürlich sollten auch sportliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Joggen, Workout oder

Nordic-Walking, darin enthalten sein. Dabei geht es nicht um körperliche Überanstrengung, sondern um eine Erhöhung der Vitalität durch gezielte Entspannung. Selbst ganz einfache Dinge – wie das Genießen der kleinen Freuden des Alltags oder ein regelmäßiges und bewusstes fünfminütiges „Abschalten“ – sind der Anfang vom Ausstieg aus dem gesundheitsschädigenden Kreislauf. So bringen Sie Körper und Geist wieder in das richtige Gleichgewicht. *Quelle: TK*

Anzeige

Paar-Floaten – Entspannung zu zweit



Am 14. Februar ist Valentinstag und Sie wollen Ihre Liebste auf ganz besondere Weise verwöhnen. Dann verschenken Sie Paar-Floaten und entspannen Sie zu zweit im **Float-Center, Mittel-**

weg 160. Benutzen Sie zusammen ein Floating-Becken und erfahren Sie beim schwerelosen Treiben im Salzwasser totale Tiefenentspannung. Eigentlich verwendet das menschliche Gehirn tagsüber 80 % seiner Kapazität dazu, Außenreize zu verarbeiten. Doch innerhalb des Tanks fallen diese Gehirntätigkeiten weg und neuer Raum für Kreativität und Selbsterfahrung entsteht. Der abgedunkelte Tank, in dem absolute Stille herrscht oder meditative Musik zu hören ist, dient aber nicht nur dem Stressabbau: Floaten hilft auch bei der Linderung von chronischen Beschwerden, in der Verhaltenstherapie zur Suchtentwöhnung bis hin zum Trainieren von Sportlern. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter **Tel.: 040-21006989**.

Anzeige

Double-Layer-Therapy – Facelift ohne Operation



Die Klinik Falkenried in Hamburg steht für neuartige und innovative Verfahren und Behandlungsmethoden zur Haut- und Gesichtsverjüngung. In der Privatklinik am Lehmweg in Eppendorf ist eine Straffung von Stirn, Gesicht, Hals und Dekolletee jetzt auch ohne Skalpell möglich: Mit der **Double-Layer-Therapy**. Bei dieser zweischichtigen Therapie werden die tiefen Gewebeschichten des Gesichts zunächst mit **Thermage** behandelt. Bei dieser ThermoLift-Methode wird nicht das Skalpell, sondern Tiefenwärme eingesetzt – damit lassen sich erschlaffte Gesichtspartien straffen. Die Behandlungsmethode regt die Bildung hauteigenen Kollagens an, daher zeigt sich die tiefe Wirkung dieses Verfahrens auch erst nach etwa 6-10 Wochen. Aber die Haut fühlt sich sofort nach der

Behandlung glatter und straffer an, und man ist danach gleich wieder gesellschaftsfähig.

In einem zweiten Schritt werden die Zeichen der altersbedingten oder durch Sonne verursachten Hautalterung zusätzlich mit einer brandneuen Lasertechnologie effektiv minimiert. Gerade am Dekolletee zeigt sich die hochgradige Wirksamkeit dieser Methode – endlich können wir auch dort die Spuren des Alters minimieren. Anders als bei konventionellen Lasertherapien beträgt die Heilungszeit mit der neuen **Fractional-Laser-Therapie** nur noch 2-3 Tage – wobei allerdings 4-5 Behandlungen notwendig sind. Das Besondere an der Double-Layer-Therapie ist, dass sie die Vorteile zweier innovativer Methoden zur Gesichtsverjüngung verbindet und ohne Narkose und Operation und die damit in der Regel verbundene Auszeit funktioniert.

**Klinik Falkenried
Lehmweg 17
20251 HH-Eppendorf
www.klinik-falkenried.de
Tel.: 040 - 279 53 26**



5 Jahre MeridianSpa

Wie die Zeit vergeht: Vor fünf Jahren öffnete das MeridianSpa Alstertal in Poppenbüttel seine Türen. Spa Managerin Martina Lorenz erinnert sich und freut sich, Anfang Februar mit ihren Mitgliedern und vielen Tagesgästen Geburtstag zu feiern.

2009 ist das MeridianSpa-Jahr, denn das Unternehmen feiert sein 25-jähriges Bestehen. Das ist ja eigentlich schon Grund genug zum Jubeln, aber hinzu kommen in diesem Jahr noch die Geburtstage der einzelnen Häuser. So feiert das MeridianSpa Alstertal Anfang Februar seinen fünften Geburtstag. Fragt man Spa Managerin Martina Lorenz nach der ersten Zeit, geht ein Strahlen über ihr Gesicht und sie erinnert sich gern an die Eröffnung, bei der sie 11.000 Interessierten mit ihrem Team an zwei „Tagen der offenen Tür“ die neue Anlage gezeigt hat. „Und dann ging es auch schon los! Mit über 3.500 Mitgliedern sind wir direkt durchgestartet, und die meisten sind immer noch dabei.“ Das ist nicht weiter verwunderlich, denn das MeridianSpa Alstertal bietet

alles, was das erholungsbedürftige Herz begehrt. So bleibt es jedem selbst überlassen, ob man im weitläufigen Fitness-Bereich seine Muskeln stärken und seine Ausdauer verbessern möchte oder sich in einem der über 130 Kurse pro Woche auspowert oder entspannt. Oder man hält es wie Martina Lorenz, die auf den SWITCHING®-Zirkel schwört, da man hier in kurzer Zeit alle Muskelgruppen trainieren kann. „Das ist für mich perfekt“, sagt sie, „denn nach nur einer halben Stunde habe ich trotzdem etwas für mich getan, dann noch etwas Yoga und schon fühle ich mich ausgeglichen und fit.“ Doch nicht nur Sport und Fitness wird im MeridianSpa Alstertal großgeschrieben. Da ist auch der weitläufige Wellness-Bereich, der durch die Glaskuppel über

dem Pool sogar die Möglichkeit bietet, sich abends mit Blick auf die Sterne treiben zu lassen. Der perfekte Einstieg, um anschließend die verschiedenen Saunen auszuprobieren, im Whirlpool zu relaxen oder seinen Gedanken in einem der Ruhebereiche oder vor dem Kamin nachzuhängen. Für Frischluftfans bietet die große Dachterrasse nicht nur ausreichend Entspannungsmöglichkeiten, sondern auch einen kleinen Relaxpool und eine Außensauna. Und im Sommer kann man sich auch unter freiem Himmel kulinarisch verwöhnen lassen. „Das ist mein Geheimtipp für entspannende Stunden: Einfach auf der Dachterrasse dem Rauschen des Bambus lauschen, eine Kleinigkeit essen und schon fühlt man sich wie im Urlaub“, verrät die Spa Managerin ihren Wohl-

fühltipp, wenn sie einfach einmal abschalten und neue Kraft tanken möchte. Doch das MeridianSpa wäre nicht ein MeridianSpa, wenn es den Bodycare-Bereich AMAYANA nicht geben würde. In einer einzigartigen Atmosphäre kann man sich hier mit Massagen, Beauty-Anwendungen und Ayurveda-Behandlungen verwöhnen lassen. Auf die Frage, welche Anwendung Martina Lorenz am liebsten genießt, gerät die Spa Managerin ins Schwärmen: „Wenn ich privat unser AMAYANA besuche, schenke ich mir meist selbst einen besonderen Moment. Ich liebe Massagen und Beauty-Anwendungen, aber mein ganz persönlicher Favorit ist die Bodyqueen. Bei dieser Ganzkörper-Schönheitsbehandlung bekomme ich die perfekte Kombination aus Mas-



Anzeige



Alstertal

sage und Beauty-Behandlung und fühle mich anschließend wie ein neuer Mensch.“ Solche besonderen Momente braucht die vielbeschäftigte Spa Managerin auch, denn sie kümmert sich nicht nur um ihre Mitglieder und Tagesgäste, sondern auch um die vielen Mitarbeiter, die für einen reibungslosen Ablauf sorgen. „Ohne meine Mitarbeiter hätten wir zwar eine wunderschöne Anlage, aber die Seele würde fehlen“, fasst Frau Lorenz die Bedeutung ihrer Kollegen zusammen. „Wir haben uns in den letzten fünf Jahren immer weiter entwickelt und mit dem neuen Standort im Alstertal auch viele neue Arbeitsstellen geschaffen. Ich freue mich sehr, dass unser Konzept so erfolgreich aufgegangen ist und möchte mich anlässlich des fünften Geburtstages besonders bei allen meinen Mitarbeitern bedanken“, sagt Frau Lorenz und denkt kurz über die Frage nach dem schönsten Moment in den letzten fünf Jahren

nach. „Ach, eigentlich ist es das gute Gefühl, durch das Haus zu gehen und zufriedene Mitglieder und Gäste zu sehen. Ich komme jeden Tag gerne zur Arbeit und ich mag einfach, was ich tue.“ Das sind wohl die besten Voraussetzungen, um auch in den nächsten Jahren das MeridianSpa Alstertal zu einem ganz besonderen Ort im Hamburger Norden zu machen. „Wir sind längst noch nicht am Ende angekommen“, verrät Martina Lorenz, „das ganze Team von der Kinderbetreuung über die Gastronomie bis hin zu den Rezeptionisten freut sich auf viele neue Innovationen und Trends, die wir gemeinsam umsetzen können, um noch besser zu werden. Viele Mitglieder und Tagesgäste sind uns seit fünf Jahren treu und auch viele Mitarbeiter sind von Anfang an dabei. Das ist ein gutes Gefühl und ich möchte mich ganz herzlich bei allen meinen Kollegen bedanken, die jeden Tag ihr Bestes geben.“

Das MeridianSpa Alstertal feiert Geburtstag und Sie bekommen die Geschenke!

Das MeridianSpa Alstertal feiert in der Woche vom 2. bis zum 8. Februar seinen 5. Geburtstag und bietet Ihnen viele Specials, Events und Aktionen rund um die Zahl „5“. Erleben Sie am 2. Februar fünf außergewöhnliche Fitness-Specials von SPINNING® über Aqua Party bis hin zu Yoga. Und reisen Sie im Wellness-Bereich mit verschiedenen Aufgüssen durch die fünf Kontinente. Außerdem können Sie ab 11.00 Uhr bei einer „Swinging Pooltime“ mit dem Apex Jazz Trio bei leckerem Tee und Fingerfood herrlich entspannen. Im Bodycare-Bereich verwöhnen Sie unsere Therapeuten die ganze Woche lang mit der besonderen Chocotherapie und dem Geheimtipp der Spa Managerin – der Bodyqueen-Anwendung. Da lohnt es sich einmal vorbeizuschauen. Aber auch die vielen Spa-Partner gratulieren dem MeridianSpa Alstertal und haben viele Überraschungen für Sie. Doch das ist noch nicht alles: Als besonderes Geschenk verlosen wir 5x2 Fitness- und Wellness-Tageskarten. Wenn Sie gewinnen möchten, dann senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „MeridianSpa“ an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 20.2.

Besuchen Sie das MeridianSpa Alstertal und genießen Sie eine Woche lang die speziellen Geburtstagsaktionen. Feiern Sie mit uns, wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf www.meridianspa.de oder direkt im MeridianSpa Alstertal: MeridianSpa Alstertal, Heegbar 6, 22391 Hamburg, Fon 040/65 89-14 44



Tipps, wie Sie schön durch den klirrend kalten Winter kommen

Frostschutzmittel für die Haut

Frauen kennen die Probleme, die der Winter mit sich bringt: Rissige Hände, angespannte Haut und trockene Lippen sind ein paar Anzeichen. **Tipps, wie Sie Ihre Haut schützen können** und der angreifenden Kälte trotzen, erfahren Sie hier.

1. Dusche statt Bad!

Heiße Bäder und Seife sollte man vermeiden, dafür kurz und lauwarm duschen. Wenn Sie doch ein Bad nehmen, nicht über 35 Grad und bleiben Sie max. 20 Min. im Wasser. Badezusätze wie pflanzliche Öle oder Kräuter helfen zu entspannen.

2. Eincremen

Nach jedem Duschen sollte man das Eincremen nicht vergessen! Je trockener die Haut ist, desto fettreicher sollte die Creme sein. Enthält sie Glycerine und Harnstoff, wirkt sie bei Kälte noch besser. Auch bei der Gesichtspflege sollten Sie auf milde Reinigungsmilch zurückgreifen.

3. Trockene Kopfhaut

Milde Haarwaschmittel oder Babyshampoos pflegen trockene Kopfhaut und spenden Feuchtigkeit. Um die Haare nicht zusätzlich zu strapazieren,

föhnen Sie diese nur lauwarm und verwenden Sie Bürsten aus Naturmaterial.

4. Rissige Nagelhaut

Hier hilft eine Massage mit Jojoba-Öl. Waschen Sie die Hände nicht zu oft und tragen Sie an der frischen Luft Handschuhe!

5. Lippenpflege

Lippen besitzen keine natürliche Fettschicht. Bei spröden und rissigen Lippen hilft ein fetthaltiger Pflegestift, der Öle oder Bienenwachs enthält.

Anna-Lena Ehlers



Anzeige

Mrs.Sporty – zwei neue Clubs im Alstertal



Inhaberin in Poppenbüttel: Birgit Hintzsche, Wellness- und Gesundheitstrainerin.

Sie haben sich für 2009 vorgenommen, schlanker und vitaler zu werden. Dann nutzen Sie die exklusiven Verkaufsaaktionen von zwei neuen **Mrs. Sporty Clubs** im Alstertal. Am 14./15. Februar eröffnet der Poppenbüttler Mrs.Sporty Club, **Moorhof 7b** und am 21./22. Februar der Club Sasel, **Stratenberg 2 / Saseler Spitze**. Mrs. Sporty ist der Sportclub für Frauen jeden Alters. Der besondere Schwer-

punkt liegt auf individueller Betreuung innerhalb einer persönlichen Atmosphäre. Entwickelt wurde das effektive Trainings- und Ernährungskonzept von der Tennislegende Stefanie Graf zusammen mit einem Team aus Fitness-, Management- und Franchiseexperten.

Mrs.Sporty bietet ein Konzept, das effektiv im Alltag umsetzbar ist, Spaß macht und darüber hinaus erschwinglich ist. Die Basis des Mrs.Sporty Trainingskonzepts bildet ein 30 minütiges Zirkeltraining, welches eigens auf die Bedürfnisse von Frauen abzielt. Zusammen mit dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das mit minimalem Zeitaufwand sämtliche Hauptmuskelgruppen anspricht sowie Ausdauer und Koordinationsvermögen trainiert. Ob Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit aufbauen, Körperfett reduzieren oder die Haltung verbessern, Frauen kommen bei Mrs. Sporty in Form und fühlen sich spürbar wohler, aktiver und be-

lastbarer. Ein auf das Training abgestimmtes Ernährungskonzept ergänzt den ganzheitlichen Ansatz und macht Mrs.Sporty zu einer gesunden, effizienten und nachhaltigen Alternative zu herkömmlichen Fitnessclubs. Regelmäßige Überprüfungen von wichtigen Körperwerten wie z.B. Blutdruck, Körperfett und Muskelmasse dokumentieren die Erfolge. Ein ganz besonderer Fokus wird auf die persönliche und individuelle Betreuung der Mitglieder gelegt. Sowohl der Club in Sasel als auch der in Poppenbüttel zeichnen sich außerdem durch ihre freundliche Optik aus. Um die Eröffnung der beiden Mrs.Sporty Clubs gebührend zu feiern, bieten die Inhaberinnen Frau Birgit Hintzsche (zertifizierte Wellness- und Gesundheitstrainerin) in Poppenbüttel und Frau Sabine Hnyk-Groth in Sasel (die schon erfolgreich einen Club in Ahrensburg führt) und ihre Teams den interessierten Damen ein tolles Angebot: Während des Vorverkaufs erhalten die neuen Mitglieder 100 % Rabatt auf das „Start up“. Wer Interesse an einem

unverbindlichen und kostenlosen Beratungsgespräch hat, kann sich schon jetzt in den Clubs melden, den Termin reservieren und sich das Vorverkaufsangebot sichern. Das Mrs.Sporty-Team bespricht mit den Interessenten in diesem ersten Gespräch die individuellen Ziele und zeigt Möglichkeiten zu einem gesunden Weg in ein aktives Leben. Weitere Infos unter www.mrssporty.de. ck

Sabine Hnyk-Groth, Inhaberin in Sasel und Lisa Stautzbech, lizenzierte Fitnesstrainerin.



Anzeige



Nie wieder nachrasieren? Gianina Willroth entfernt Ihnen im **abpilus Ästhetik-Zentrum** mit dem schmerzarmen **Epilux System** dauerhaft störende Haare.

Denken Sie jetzt an den Sommer 2009!

Freuen Sie sich auch schon auf den Sommer, die luftige Kleidung, die Sonne am Strand? Frau zeigt wieder Haut und diese soll möglichst makellos sein. So beginnt mit der schönsten Zeit des Jahres auch wieder die Qual des Nachrasierens. Eingewachsene Haare, Pickelchen und gereizte Haut sind – gerade im Achsel- und Bikini-Bereich – meist die Folge. Schon dieses Jahr kann dieses lästige Thema für Sie Vergangenheit

sein. Gewinnen auch Sie mehr Lebensqualität und Spontanität und lassen Sie sich im **abpilus Ästhetik-Zentrum am Heegbarg 2** mit der schmerzarmen und klinisch getesteten **I²PL-Lichtmethode** (kein Laser!) die Haare schonend und vor allem dauerhaft entfernen. Bereits nach der ersten Sitzung sind Erfolge sichtbar. Nähere Informationen erhalten Sie unter **Tel.: 040/69 70 55 14** oder auf **www.abpilus.de**

Tanzsportmode auf Reisen

Mit dem umfangreichen Sportmodensortiment zog die Inhaberin Suse Steffen von **Demi-Point** mit ihrem Team vom Frahmredder in den Wellingsbüttler Weg 117. Von Abendkleidern bis zur Wohlfühlbekleidung findet man alles, was man zum Tanzen benötigt. Vom Ballett über Flamenco, Folklore, Gymnastikschuhen (bis Gr. 46), Hip Hop, Jazz, Kindertanz, Line Dance, meditativen Tanz, Tango, Swingschuhen bis zum Voltigierbedarf. Super interessant sind auch die Tanzschuhe, da diese hohen Comfort bieten. Ein idealer Ballbegleiter ist der Lack-Herrenschuh. Auch die beliebte „Schneider-Senioren-Allzweckhose“ ist in den Farben Schwarz und Dunkelblau bis Gr.

48 in zwei Längen erhältlich. Da die Entscheidung für den Umzug spät fiel, findet im Frahmredder bis Mitte Februar noch ein „Aufräumungsverkauf“ statt. Im neuen Ladenlokal erhält man alle Artikel, die das Grundsortiment betreffen. Zukünftig wird das Sortiment um viel Neues erweitert, denn nach 18 Jahren im Alstertal haben Suse Steffen und ihr Team ein Gespür für ihre Kunden entwickelt. Neugierige dürfen sich gerne von dem Service und den kreativen Ideen überraschen lassen und zum Schnuppern vorbeikommen. Parkplätze finden sie hinter dem Sky-Einkaufsmarkt. Mehr Infos im Internet unter **www.demi-point.de** oder unter der **Tel.: 040/6064422**. *ale*



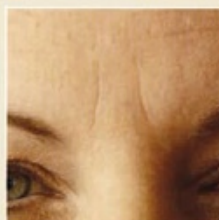
Schauspielerin **Nina Juraga** (*Verbotene Liebe*) auf dem neuen Trainingszirkel im **Royal Sports Club Hamburg** in Volksdorf.

Chipgesteuertes Zirkel-Training revolutioniert Sport

Im **Royal Sports Club Hamburg**, Eulenkrußstraße 68, steht die Zukunft des modernen Fitnesstrainings. Ein neuartiger elektronisch gesteuerter Trainingszirkel, bestehend aus acht Kraft- und Herzkreislaufgeräten der neuesten Generation. Er ermöglicht effektivstes Training, denn dank einer Chipkarte werden nicht nur wie bisher üblich Leistungswerte erfasst, sondern jedes Gerät stellt sich von alleine auf die Bedürf-

nisse des Sportlers ein, indem es automatisch Geschwindigkeit und Widerstand reguliert. Gesünder und effektiver lässt sich nicht trainieren. Zumal der Fettstoffwechsel 3-5 Mal höher liegt als bei normalem Training – das lässt die Pfunde purzeln! Da eine Trainingseinheit aus zwei Intervallen à 17 Minuten besteht, ist sie zeitlich auch für Berufstätige gut zu schaffen. Mehr Infos unter **Tel.: 609 1800** oder **www.royalsports.de!**

Falten... sind nicht mein Stil!



Zornesfalte



Krähenfüße



Mimikfalten

Botulinum Typ A

Werden Sie jetzt aktiv und finden Sie mit mir gemeinsam einen Weg zu jugendlichem Aussehen und Befinden.

Dr. med. Thomas Gent
Im alten Dorfe 23
22359 Hamburg-Volksdorf
Tel.: 040-694 64 80

Mitglied der DGBT (deutsche Gesellschaft für ästhetische Botulinumtherapie)



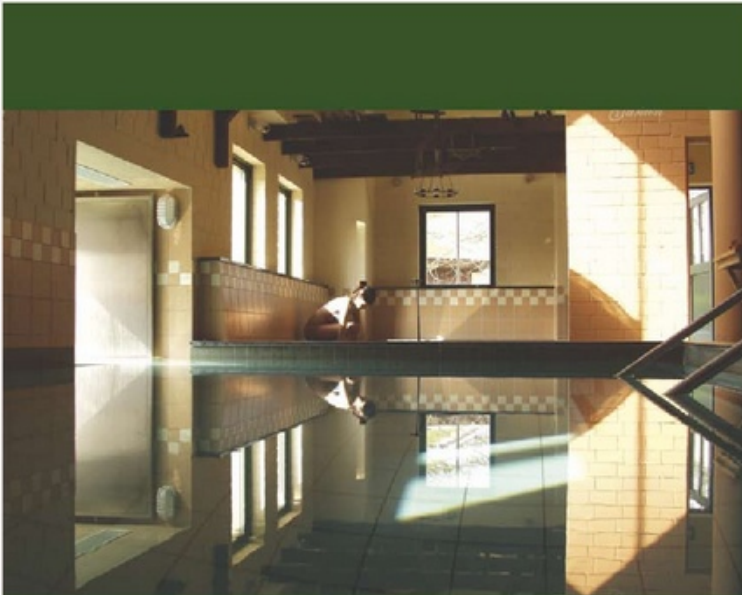
FIT & SCHÖN

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE e.V.

Durchbrechen Sie Ihre Erfolgsblockaden in 2009!

In: Beruf, Privatleben
und Sport (Freizeit- sowie Profisport)

Dr. med. Tietze, Leinpfad 2, 22301 Hamburg, Tel. 040/ 41 62 58 18
 Klinischer Hypnosetherapeut der DGH e. V.
 Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Hypnotherapie



Zeit zum Entspannen

Reeshoop 60
 22926 Ahrensburg
 Tel.: 0 41 02/48 28 22
www.cottage-sauna.de



Regenerierende Gesichtsmasken selbst gemacht

Äpfel, Orangen, Ananas, Gurken, Karotten und Bananen kann man nicht nur essen, sie eignen sich auch hervorragend für eine „leckere“ Gesichtsmaske. Praktisch dabei ist, dass Sie jede Woche ein anderes Rezept ausprobieren können, denn die pflegenden Cremes kann man schnell selbst machen und nach Lust und Laune variieren. Wichtig ist, dass Sie Ihren Hauttyp, Ihr Hautproblem und Ihr Alter beachten. Die Mixtur wird auf das gereinigte Gesicht aufgetragen, idealerweise nach einer Dusche, da die Poren dann offen sind und die Maske intensiv wirken kann. Bei allen Masken, die die Hautspannung und Durchblutung fördern, müssen die Augenpartien und die Mitte des Halses

frei gehalten werden. Die Haare binden Sie am besten zusammen oder verwenden ein Stirnband. Wir wünschen Ihnen viel Ruhe beim Entspannen, während Sie unseren Tipp gegen typisch im Winter trockene Haut ausprobieren:

- ½ Gurke pürieren und mit
- 3 EL Speisequark (40%) oder
- 3 EL Naturjoghurt mixen
- 2 Gurkenscheiben für die Augen (15Min. Einwirkzeit)

Gurken besitzen einen hohen Feuchtigkeitsanteil und ihre Vitamine (A+C) und die entschlackenden Enzyme sorgen dafür, dass die Haut erneuert wird. Um auch von innen mit Vitaminen versorgt zu sein, können Sie sich die restliche Gurke gönnen.

Anna-Lena Ehlers

thema

- botox • hyaluronsäure • facelift
- polymilchsäure • faltenbehandlung
- lidkorrektur • nasenkorrektur
- ohrkorrektur • brustvergrößerung
- brustverkleinerung • bruststraffung
- fettabsaugung • intimchirurgie
- bauchdeckenstraffung



mitglied vdgpc und dgprac - vereinigung der deutschen ästhetisch-plastischen chirurgen und deutsche gesellschaft der plastischen, rekonstruktiven und ästhetischen chirurgen - vormals vdgpc



schönheit

tackeesthetics

dr. jürgen tacke

facharzt für plastische und ästhetische chirurgie

erstberatung
 040 - 350 199 60

fon 040 - 350 199 60

hohe bleichen 10 · 20354 hamburg

www.dr-tacke.com · kontakt@dr-tacke.com



Stilvoll: Die perfekte Mode für den schönsten Tag – der stilbewusste Mann trägt einen Anzug in der eleganten Farbe Schwarz und die Frau ein märchenhaftes, langes Kleid mit Spitze. Foto: Lilly

Ein Traum wird wahr

Ja!

Das Alstertal-Magazin verrät die Hochzeitsmode-Trends 2009 für den Gang zum Altar.



Wir gestalten Ihnen eine individuelle und einmalige Dekoration für Ihren ganz besonderen Tag!

- Brautsträuße
- Autodekorationen
- Kirchenschmuck
- Tisch- und Raumdekorationen

frey ...mehr als Floristik!

Harksheiderstr. 49 • 22399 HH • Tel.: 602 28 01

DAS FISCHRESTAURANT IM ALSTERTAL

EXKLUSIVE FEIERN

Wir bieten den optimalen Rahmen für Hochzeiten, Jubiläen und Partys – im Restaurant oder in der Club Lounge.



STOCKS
FISCHRESTAURANT

An der Alsterschleife 3 • 22399 Hamburg • Tel.: 611 36 20 • www.stocks.de



Brautsträuße



Blumenhaus Steinbach, Floristik, Trauerbinderei & Pflanzen
Poppenbütler Hauptstr. 12, 22399 Hamburg, Tel.: 040 - 602 54 42



OLDTIMER Company

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

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



Karin Rolof
Tel. 601 18 98

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

Traumhochzeit im Landhaus

Hochzeitsarrangement inkl.

- ♦ Sektempfang
- ♦ Großzügigem kalt-warmem Buffet in Abstimmung mit unserem Küchenchef
- ♦ Korrespondierender Weiß- und Rotweine während des Essens
- ♦ Mineralwasser
- ♦ Kaffee nach dem Essen
- ♦ Blumendekoration, Menükarten und Tischplan
- ♦ Übernachtung des Brautpaares in einer luxuriösen Juniorsuite
- ♦ Wohltuender Ayurveda Massage für die Braut

ab € 65,00 pro Person
buchbar ab 25 Personen

Frau Grüning und ihr Bankettverkaufsteam beraten Sie herzlich gerne!



Flughafenstraße 47· 22415 Hamburg
Telefon (040) 53 10 2-389
www.courtyardhamburgairport.de



Hat jemand den Apollofalter gesehen?

Manche Arten gehen für immer verloren. Solche Lücken haben weitreichende Folgen. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

www.NABU.de – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



Verzaubernd: Das seitlich drapierte Kleid mit Spizentop verzaubert garantiert. Für Extra-Prickeln sorgt die edle, transparente Rückenansicht.

Foto: Lilly



Königlich: Dieses figurbetont geschnittene Kleid ist eine Liaison von königlicher Anmut und Modern Beauty. Foto: Lilly



Edel: Diese Komposition aus feinsten Stickereien und Seidenblumen lässt die Braut eine außergewöhnliche Aufmerksamkeit erfahren.

Foto: Barbara Kolb, Atelier Aimee



Romantisch: Diese Komposition von Spitze und Satin ist einfach zum Dahinschmelzen. Foto: Lilly



Alte Mühle

mit Festräumen,
Mühlencate und Mühlendiele

Betriebsferien vom 02. Februar - 24. Februar 2009
Festräume direkt am Alsterlauf

Wir beraten Sie gerne über unsere
Pauschal-Angebote

Alte Mühle 34 Tel.: 604 91 71 Warme Küche von 12.00 - 21.30 Uhr
www.alte-muehle-hamburg.de Fax: 604 49 172 Mo. und Di. Ruhetag

Mellingburger Schleuse

Hotel-Restaurant Lehfeldt ****



das an einem der schönsten Plätze Hamburgs
idyllisch direkt am Alsterlauf gelegene Hotel für Ihre
TRAUMHOCHZEIT

zu Traumkonditionen (ab 30 Gästen):
Das Brautpaar übernachtet gratis im Hochzeitszimmer!

Neun Gesellschaftsräume für 10 - 450 Personen
rustikale "SCHEUNE" bis 200 Personen

ABIBÄLLE * FIRMENFEIERN * TAGUNGEN

2 à-la-carte Restaurants mit Alsterblick

NEU: Durchgehend warme Küche

Mellingburgredder 1 - 22395 Hamburg-Sasel

Telefon 040-611 39 15-0 - Fax 040-602 79 12 - www.Mellingburgerschleuse.de

Randel Party, Freitag, 27. Februar

ab 22 Uhr Einlass, Eintritt € 12,- p.P.

Vorher ab 19.30 Uhr winterliches Buffet
€ 29,50 p.P. inkl. Party

Valentinstag, Samstag, 14. Februar

Genießen Sie unser Menü für Verliebte gemütlich am Kamin.

Hochzeit im Randel

Den schönsten Tag erleben, ganz individuell gestaltet,
in einem schlossartigen Ambiente mit Menüs zum
Verlieben.

Gerne präsentieren wir Ihnen unsere verschiedenen Festsäle
mit Blick in den Park von 20 bis ca. 380 Personen.

Kuchen- und Tortenspezialitäten

herrliche Köstlichkeiten aus unserer hauseigenen
Konditorei. (auch Verkauf außer Haus)



Restaurant

Randel

www.restaurant-randel.de

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



Englicht & Graf G.m.b.H.

Markisen • Rollläden • Fenster • Vordächer
Türen • Wintergartenbeschattungen
Rollgitter • Insektenschutz • Reparaturen



Mit Rollläden Heizkosten sparen.
- Lassen Sie sich von uns beraten -

Langenhorner Chaussee 165 • 22415 Hamburg
Telefon 532 33 04 • Fax 531 54 31 • www.englicht-graf.de

Dieter Dräger GmbH



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

Poppenbütteler Bogen 16, 22399 Hamburg

Telefon: 606 16 60

GLASEREI IM ALSTERTAL

B. DENKER GMBH

- ◇ Verglasungen aller Art
- ◇ Fenster, Türen und Velux-Fenster
- ◇ Ganzglastüren und Anlagen
- ◇ Spiegel und Glasplatten
- ◇ Reparatur-Schnelldienst
- ◇ Versicherungsschäden



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

Wärme und Sicherheit!



Mit Biffar Türen und Fenster bleiben
Energie und Geld im Haus!

Jetzt mit besonders guter Wärmedämmung!

Biffar GmbH & Co. KG
Niederlassung Hamburg
Brandsende 7, 20095 Hamburg
Tel: 040 / 30 97 100

Biffar[®]
Für ein sicheres Zuhause.

www.biffar.de



Energiekosten im Winter sparen

Energiekost

Steigende Gas- und Heizölpreise lassen auch unser Bewusstsein für den sparsamen Umgang mit den Wärmelieferanten steigen. Kaum jemand lässt heute noch das Fenster auf, während die Heizung läuft. Doch wie kann man darüber hinaus Wärmeverluste vermeiden und Energiekosten senken?

Fenster und Türen dicht zu halten, ist keine Lösung. Frische Luft ist sogar notwendig. Ein geregelter Luftaustausch sorgt

nicht nur für die grundsätzliche Versorgung mit Sauerstoff, sondern verhindert auch Schimmelbildung. Immer wenn feuchte,

Winterzeit ist Familienzeit und mit den richtigen Heizgeräten können Sie sich zu Hause richtig wohlfühlen sowie gegen Erkältungsviren wappnen.

COPYRIGHT: „obs/Daikin Airconditioning Germany GmbH“.



en senken

erwärmte Raumluft auf kältere Wände, Ecken oder Fensterlaibungen trifft, lagert sich diese als Kondenswasser ab. Wenn die Feuchtigkeit dann nicht verdunsten kann, entstehen und verbreiten sich möglicherweise gesundheitsschädliche Schimmelsporen.

Vermeiden lässt sich dies durch regelmäßiges Lüften. Am besten mehrmals am Tag einige Minuten bei geöffneten Fenstern und Zimmertüren kräftig Durchzug veranstalten, somit gelangt genügend Frischluft in die Wohnung, ohne dass die Raumtemperatur zu sehr absinkt. Wichtig: Heizung vor dem Lüften abstellen, denn sonst arbeitet die Anlage auf Hochtou-

ren, um den kurzzeitigen Temperaturabfall auszugleichen. Wenn es draußen klirrend kalt ist, freut sich jeder über eine warme Wohnung. Doch wer den ganzen Tag im Büro verbringt, muss nicht zwingend bis abends durchheizen. Eine Zeitschaltuhr am zentralen Temperaturregler sagt der Heizanlage, wann sie anspringen und wann sie im Sparmodus weiterlaufen oder pausieren soll. Wichtig ist dabei, eine niedrige Grundtemperatur in der gesamten Wohnung beizubehalten. Denn ansonsten braucht das System viel zu viel Energie, um die ausgekühlten Zimmer auf die gewünschte Temperatur zu

Fortsetzung auf Seite 92



Handwerk · Komplett · Kompetent

SCHAARSCHMIDT

Sanitärtechnik, Schwimmbadtechnik, Heizungsstechnik, Flachdachbau, Bauklempnerei, Hunter Gartenbewässerungsanlagen

- Neubau, Reparatur, Service, Wartung und Verkauf
- Investieren Sie jetzt in regenerative Energien wie Sonne, Holz, Gas, Regen, Luft
- Zertifizierte-Gebäude-Energieberatung

Firma Oliver Schaarschmidt GmbH, Sarenweg 104, 22397 Hamburg, Tel.: 608 04 88

Renovierewochen



⚡Angebot gültig bis 28. Februar 09

Abschleifen & Neuversiegeln

⚡ bereits ab 20,50 €/m²

Neuverlegen inkl. Versiegeln Stab Comfort Tabis

⚡ bereits ab 59,- €/m²

BEMBE PARKETT

Hamburg-Bahrenfeld | Albert-Einstein-Ring 10 | Tel. 0 40 - 5 70 96 86
Hamburg-Langenhorn | Langenhorner Chaussee 88 | Tel. 0 40 - 6 56 58 84
www.bembe.de

BLUM BÖHM



seit über 20 Jahren



Wir bauen Ihr Haus.

BLUM & BÖHM Hausbau GmbH - 23795 Bad Segeberg - Tel.: 04551-895020

www.blum-boehm.de



Anzeige

Holzfenster mit 10-Jahres-Garantie

Rein vom Gefühl her würden sich viele Menschen für Fenster und Türen aus Holz entscheiden, wenn da nicht das dauernde Streichen wäre... Falsch gedacht! Bei der **Tischlerei Lübker** gibt es Holzfenster und Haustüren vom Qualitätshersteller KOWA (www.kowa.de) die mindestens zehn Jahre lang nicht gestrichen werden müssen. Das erhält der Bauherr sogar schriftlich in Form einer Garantie-Urkunde. Das Vorurteil des dauernden „Streichen-müssens“ ist damit ein für

alle mal hinfällig geworden. Zumal Sie hochmoderne Fenster erhalten, die auch in Sachen Wärme- und Einbruchschutz sowie Design für sich sprechen.

Der Entscheidung für Fenster und Türen aus Holz nach Ihren individuellen Wünschen steht also nichts mehr im Wege! Lassen Sie sich von Herrn Overath unverbindlich in Ihrem Haus beraten. Mehr Infos gibt es unter **Tel.: 040 - 606 33 88** und www.tischlerei-luebker.de im Internet.



günter haase  **malerfachbetrieb**

geprüfter Gebäude-Energieberater
Fassadengestaltung • Alte Handwerkstechniken
Moderne Raumgestaltung • Fußbodenverlegearbeiten

Eichwischen 2 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 - 651 88 23



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

BÄDER
DUNKELMANN
 Die Maßschneider für Ihr Bad



- von modern bis classisch
- Bäder für die Generation 50+
- Dampfbäder
- Erlebnisduschen
- Schlaf-Baden

Bäder Dunkelmann
 Ohlenhoff 1 • Norderstedt
 Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 10 - 18, Sa. 10 - 14 Uhr,
 Besichtigung auch Sa. 14 - 18,
 So. 11 - 17 Uhr

Wohnmeile Halstenbek
 Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 10 - 18, Sa. 10 - 14 Uhr

www.baederdunkelmann.de • Tel.: 040 / 529 06 70



Der Kesseltauschbonus beträgt 750 Euro, wenn das Brennwertgerät gemeinsam mit einer Solaranlage zur Heizungsunterstützung und Warmwasserbereitung installiert wird. Dient die Solaranlage nur der Warmwasserbereitung, gibt der Staat künftig 375 Euro für das neue Brennwertgerät dazu.

Foto: „obs/IWO“

Fortsetzung von Seite 91

Energiekosten senken

erwärmen. Wer seine Heizkörper manuell regulieren muss, sollte das Ventil in Abwesenheit auf Sparflamme stellen. Die empfohlenen Temperaturwerte richten sich ansonsten nach der Raumnutzung. In der Küche beispielsweise reichen 18 Grad aus, da die Wärme von Herd,

Spülmaschine oder Backofen mit-helfen, während im Wohnzimmer 20 bis 22 Grad von den meisten als angenehm empfunden werden. In einem kühlen Schlafzimmer schläft es sich besser, wissen viele, und dennoch sollte auch hier auf niedriger Stufe geheizt werden.

Quelle: www.neubau.de

Wie Sie Energie sparen können:

Mit dem Absenken der Raumtemperatur um nur ein Grad kann man bis zu sechs Prozent der Heizkosten sparen! Optimal sind Thermostatventile in Kombination mit einer zentralen Temperaturregelung und Zeitschaltuhr, die sich nach der Außen- bzw. Innentemperatur richten. Sie halten die eingestellte Raumtemperatur und aktivieren das Heizsystem nur dann, wenn die Temperatur fällt. Ebenfalls nützlich ist es, die Heizkörper frei zu lassen und somit Wärmestau zu vermeiden. Vorhänge und Rolläden sollten nachts geschlossen werden. Heimliches Dauerlüften sollte vermieden werden und wichtig ist, dass zugige Fugen bzw. Ritzen sofort mit Dichtungsprofilen verschlossen werden.



Anzeige

Kaminöfen ohne Schornstein



Ein Kaminofen, der mit seinem Feuer auf Reisen geht, vom Wohnzimmer hinaus zur kultigen Gartenparty, um am nächsten Morgen im Konferenzraum seine Wärme und Behaglichkeit auszustrahlen, wäre ein Traum für viele Menschen. Die Firma **Droste** in der Saseler Chaussee 111 lässt diesen Traum real werden, denn seit zwei Wochen läuft der Einführungsverkauf mit Sonderkonditionen der tragbaren Bio-Alkohol-Kaminöfen. „Das Besondere an diesen Öfen ist, dass sie nicht mit Holz, sondern mit Bio-Alkohol heizen und somit keinen Rauch und Ruß bilden. Auch eine amtliche Genehmigung sowie ein Schornstein sind nicht nötig“, so Sven Plüddemann von Markisen Droste. Das Loslösen des Feuers von einem Ort zum anderen bietet attraktive Möglichkeiten im Innen- sowie Außenbereich, da

die Materialien wetterbeständig und rostfrei sind. So können die Kaminöfen flexibel von A nach B transportiert, an der Wand aufgehängt, auf dem Teppich platziert, im Büro oder Garten auf einem Sockel sowie jeglichen Untergründen aufgestellt werden. Sie sind ein wahrer Hingucker. Das Element Feuer strahlt nicht nur Wärme aus, sondern bereichert dank seiner Energie das Lebensgefühl der Menschheit und gerade dadurch, dass die Feuerstelle nicht an einem Punkt fest verankert ist, entsteht eine stimmungsvolle Atmosphäre. „Ungefährliches Anzünden und einfaches Regulieren der Flamme macht diese Kaminöfen so sicher und unkompliziert“, dabei deutet Sven Plüddemann auf die umweltgerechten Bio-Alkohol-Öfen hin. Weitere Infos unter der **Tel.: 040/300 607-0.** *ale*

Glasreparaturen – Spiegel – Wärmeschutzglas

Glaserei

Marcus Koch
Meisterbetrieb

Ihre Glaserei in Langenhorn

Tel.: 53 02 57 02 • Fax: 53 02 57 03

Kronstiege 86 • 22415 Hamburg

derglaser@glasereikoch.de

www.glasereikoch.de

Duschkabinen – Fenster – Türen – Fenstertechnik

EINBRUCHSCHUTZ

- ✓ Fenstersicherungen
- ✓ Türabsicherungen
- ✓ Schließanlagen
- ✓ Zutrittskontrolle



KESO

ZIKON

SECCOR

- ✓ Individuelle Beratung vor Ort
- ✓ Planung und Montage
- ✓ Sicherheitslösungen für Privat und Gewerbe

SCHNEEMANN
SICHERHEITSTECHNIK • BAUELEMENTE

www.marioschneemann.de **Frahmredder 16** ☎ **678 83 88**

FEUCHTE KELLER? NASSE WÄNDE?

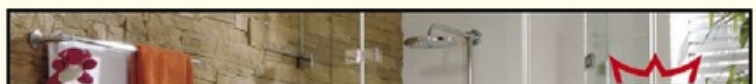
Sorgfältige Sanierung von Feuchtigkeits- und Schimmelschäden

Kellerabdichtung | Isolierung | Dämmung

Mauer- und Betonsanierung

Drainage- und Erdarbeiten

Fa. A. Rathjens, Tel.: 0175-157 64 97



DORMA

Für unsere Zukunft!
Türen aus Glas – Beschläge von DORMA
Besuchen Sie unsere Ausstellung!



PRÄTZLICH TEAM
PROFI GLAS GMBH
Ihre Glaserei im Grossraum Hamburg

Rodigallee 314 – 318 • 22043 HH • Telefon (0 40) 653 00 13 • Telefax (0 40) 654 50 11

www.praetlich-team.de • info@praetlich-team.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 7.00 – 18.00 Uhr • Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

BÄDERPROFI HANSEN Badmodernisierungen
Fliesenarbeiten
barrierefreie Bäder



Tel.: 040 22 69 71 73
marcus.hansen@baederprofi-hansen.de • www.baederprofi-hansen.de



Bodenebene, offene Duschen liegen im Trend. Die Installation kann aber an der Deckenstärke scheitern.
Foto: Kaldewei/ImmoWelt.de



Moderne Duschen bieten immer

Markisen
Rolläden
Vordächer
Jalousien
Rollos
Plissees
Insektenschutz
Flächenvorhänge
Senkrechtlamellen
Haustüren
Terrassendächer

droste

Jetzt Winterpreise!
Günstige Angebote - kurze Lieferzeiten

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

Unverbindlich.
Angebot und
Hausbesuch.
Fragen Sie uns!

www.markisen-droste.de

SUN CONCEPT!
Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...



Markisen
Sonnenschirme
Sonnensegel
Rollläden
Jalousien
Plissees
Rollos
Senkrechtlamellen
Flächenvorhänge
Insektenschutz
u.v.a.m.

sun concept
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG
Dorotheenstraße 184
22299 Hamburg
www.sunconcept-hamburg.de

Tel.: (040) 414 24 881
Fax: (040) 414 24 883
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00
+ 14.00 - 18.00
Sa.: 10.00 - 14.00

Heizung • Lüftung • Sanitär

LENZ **Neubau • Reparatur • Wartung**

- Heizung (Öl u. Gas, Nachtstrom, Fernwärme)
- Neue Energie (Wärmepumpe, Pelletkessel, Solar)
- Sanitär (Badezimmer, Handtuchheizkörper)
- Gutes Klima (kontrollierte Wohnraumlüftung)

Johs. Lenz GmbH ☎ **6 78 00 11**
Bei der Neuen Münze 12a Notdienst Tag und Nacht
22145 Hamburg-Rahlstedt
täglich von 7.00 bis 20.00 Uhr
E-Mail: info@lenz-heizung.de • http://www.lenz-heizung.de





Rund, offen, bodeneben und ganz ohne Tür – die heutigen Design-Duschen haben mit den engen Kästen der Vergangenheit nicht mehr viel gemeinsam. Waren bisher Duschwannen von maximal 900 mal 900 Millimetern die Norm, wird mittlerweile mehr Wert auf Bewegungsfreiheit und großzügige Abmessungen gelegt. Besonders im Trend liegen darüber hinaus bodenebene Duschen, die ohne Schwellen auskommen.

Hierbei zählen nicht nur ästhetische Gesichtspunkte. Gerade auch in Bezug auf barrierefreies Wohnen für Ältere punkten diese Duschen. Allerdings stellen bodengleiche Duschen bei der Installation immer wieder ein Problem dar, da häufig die vorhandenen Fußbodenaufbauhöhen beziehungsweise Deckenstärken nicht ausreichen. Die Mindesteinbautiefe von Bodenabläufen liegt bei rund 13 Zentimetern, aber bei Altbauten oder auch in den Obergeschossen von Neubauten beträgt der Fußbodenaufbau oberhalb der statisch tragenden Decke häufig nur zehn Zentimeter oder weniger.

Ist bei der Optik Schlichtheit angesagt, zählt bei der Funktionalität Opulenz. Multifunktionsduschen, in denen gedampft, geduscht oder Wassermassagen genossen werden können, werden immer beliebter. Die verschiedensten Wellness-Brausen reichen dabei von Regenschauer-Varianten bis hin zu speziellen Hand- oder Seitenbrausen. Manche Hersteller sparen sich mittlerweile sogar ganz den klassischen Brausearm und setzen ausschließlich auf ästhetisch ansprechende, flache Duschpaneele, die direkt an der Decke oder dem oberen Wandbereich angebracht werden.

Quelle: immowelt.de

kunstvolle aussenräume aus einer hand

beratung | entwürfe | bauleitung | ausführung | pflanzungen | gehölzschnitt | pflege | objekte



landschaftsarchitekt & -gärtner soeren von hoerschelmann | hartwigsahl 17 | d-23863 bargfeld-stegen

04532 - 288 24 42 | 0172 - 45 86 242

www.gaertenvonhoerschelmann.de

KAMINE · ÖFEN · ALTERNATIVE HEIZSYSTEME

SO INDIVIDUELL WIE SIE

Wagen Sie einen Blick in die Wohnungen und Häuser unserer Kunden. Hier sehen Sie wahr gewordene Träume. Ihre Feuerstelle ist für uns so individuell wie Sie. Dabei sind uns gute Beratung, maßgeschneiderte Gestaltung, beste Materialqualität sowie hochwertige Verarbeitung und Funktionalität gleichermaßen wichtig. Damit Sie an einer perfekten Leistung ein Leben lang Freude haben. Versprochen!



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. (Schantag) 12 - 17h

WWW.VOK-AG.DE



wecker Baustoffe

Immer die richtige Lösung

Bangkirai-Terrassendielen,
Sichtschutzwände,
Terrassenüberdachung,
Dachpfannen, Verblend-
klinker, Pflasterklinker,
Dämmstoffe, Innenausbau,
Kellersanierung

Verkauf:

Rodenbeker Straße 1
22395 Hamburg
Telefon 604 00 77
Fax 604 69 42

Kaminholz
+ Streugut

E-Mail: WeckerBaustoffe@t-online.de



Energieberater Thomas Pingel weiß, für welche Energiesparmaßnahmen öffentliche Fördermittel gezahlt werden.

Hausmodernisierung mit Fördermitteln

Beim Hauskauf, Verkauf oder Modernisierung kommt es entscheidend auf die Energiekosten an. **Energieberater Thomas Pingel** kennt die Fragen der renovierungswilligen Kunden. Welche Maßnahmen sind für mein Haus optimal? Was für Kosten kommen auf mich zu? Mit welchen Fördermitteln kann ich rechnen? Sie erhalten einen Bericht über den aktuellen Zustand und Vorschläge einzelner Maßnahmen mit Kostenschätzung. Die Maßnahmen werden auf ihre

Wirtschaftlichkeit überprüft und zu einem sinnvollen Modernisierungskonzept zusammengestellt, so dass Sie möglichst viele Fördergelder bekommen. Wer mit Thomas Pingel sein Haus modernisiert, spart direkt Heiz- und Betriebskosten und genießt maximale staatliche Förderung. Er gehört zudem zu den wenigen Anbietern in Hamburg, die einen Energieausweis mit dena-Gütesiegel erstellen dürfen. Nähere Infos gibt es unter **Tel.: 642 22 668** oder **www.tpeb.de!**

Hilfe bei Schimmelpilz und Feuchtigkeitsproblemen in Gebäuden

Steenbock

Schadenfeststellungen vom Keller bis zum Dach

Feuchtigkeitsschäden – Schimmelpilzschäden – Wasserschäden
Bauschäden – Rohrleckortung – Immobilienkaufberatung
Bauschädliche Salze – Hausschwamm
Qualitätskontrolle nach Wärmedämmmaßnahmen
Umfangreiche Beratung u. Schlichtung bei Schimmelpilzbefall

Benötigen Sie professionelle Hilfe, dann stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

**Kostenlose vor Ort Beratung
Analysieren – Bewerten – Sanieren**

Dietmar Steenbock, Freier Sachverständiger für Schäden an Gebäuden
24626 Groß Kummerfeld **Tel.: 04393/970 710** Fax: 970 743

Verbandsgeprüfter und anerkannter Bausachverständiger für Schäden an Gebäuden. Mitglied im Berufsfachverband für das Sachverständigen und Gutachterwesen BSG.e.V. Eingetragen in der Verbands-Sachverständigenrolle.

Wir arbeiten gemäß den Vorgaben gesetzlicher Vorschriften und nach den heute gültigen Kriterien des Umweltbundesamtes. Sowie nach der Handlungsanleitung zur Gefährdungsbeurteilung nach Biostoffverordnung.

Umfangreiche Information im Internet unter www.info-gebaeudeschutz.de

M • KUMMERFELD **ff** INH • A • HARTFIEL

SCHLOSSEREI • METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

ALIER 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!



Hölzer

wirkungsvoll
veredeln



Variationsvielfalt: Farben und vor allem deren Glanzgrad sorgen für unterschiedlichste Optiken – egal, ob historisch oder modern.

Foto: www.farbqualitaet.de

Holz ist natürlich, zeitlos und vielseitig einsetzbar. Kein Wunder, dass der „Alleskönner“ zu den beliebtesten Materialien in der Wohnungseinrichtung gehört. Ob als Wandverkleidung oder Bodenbelag – Holz ist nicht nur trendy, sondern je nach Einsatz äußerst facettenreich. Weiß oder blau gestrichen verbreitet es zum Beispiel gemütlichen Landhaus-Charme.

Wer Holzoberflächen streichen möchte, sollte sich vorher überlegen, welche Optik das Holz bekommen soll und wie stark es beansprucht wird. Für Fensterrahmen, Zargen und Türen eignen sich Acryl-Lacke am besten. Verschiedene Glanzgrade sorgen für unterschiedliche Optiken. Acryl-Lacke sind beständig gegen Abblätterungen und Rissbildungen und schützen vor Abnutzung und Verschleiß. Das Holz bekommt eine glatte Oberfläche, auf der die natürliche

Maserung verschwunden ist. Für unterschiedliche Anwendungen ist in gut sortierten Baumärkten inzwischen eine Auswahl an Speziallacken erhältlich. Für viele Holzliebhaber verleiht die Maserung gerade Holzmöbeln ihren besonderen Charakter. Auf bunte Akzente müssen sie dank spezieller Dekoanstriche aber trotzdem nicht mehr verzichten. Holzfarben wie wasserlösliche Lasuren gibt es inzwischen in vielen tollen Farbtönen. Die

Fortsetzung auf Seite 98



WILLROTH
MALEREIGESELLSCHAFT mbH

**DIE SPEZIALISTEN
MIT KOMPETENZ**

für Wärmedämm-
Verbundsysteme,
Fassadenbeschichtung
und Malerarbeiten

Granitweg 10c
22395 Hamburg
Tel.: 040 / 602 41 60
Fax: 040 / 602 21 60

info@willroth-
malereigesellschaft.de

**FLIESEN
ROLF**

Große Auswahl!
Kleine Preise!

Moderne Ausstellung!

Ulzburger Straße 414
22844 Norderstedt
Tel./ Fax: 040 - 5 22 74 44
www.fliesen-rolf.de



TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek
www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

Heizt Du noch oder dämmst Du schon?

Pulldach 4,80 m x 3,20 m
jetzt serienmäßig mit
Glas (U-Wert = 0,6) nur 14.950,- €*
oder Sie zahlen statt

~~14.950,- €~~ nur 10.950,- €

* Sie sparen bis
zu 4.000,- €!



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



DIRK KAGE
Bauunternehmen GmbH
Hoherlockstedt Hamburg Pinneberg

AKTUELLE ANGEBOTE



Hamburg-Ohlstedt
KfW-40-Kaffeemühle in Toplage,
Vollkeller u. Garage, ca. 270 m²
Wohnfl. zzgl. Ausbaureserve, ca.
1000 m² Grundstück, Südaus-
richtung; € 757.210,-

Hamburg-Volksdorf
KfW-40-Stadtvilla mit Keller, ca.
170 m² WF, ca. 640 m² Grdst. in
schöner Lage; € 511.500,-

Weitere Objekte in Planung.

Infos & Katalog: 040 / 41495545
oder www.kagebau.de



BAUEN & RENOVIEREN

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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

Hb
HANSABAUSTAHL
 BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

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

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**

PRUNS & HARMS GMBH

Bäder & Wärme

Georg - Sasse - Straße 22
 22949 Ammersbek
 Kostenlose Parkplätze
 Tel.: 0 40/60 55 02 06
 www.pruns-harms.de

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

Feuerhaus



Inh. Mathias Weigand

Sieker Landstraße 224
 22927 Großhansdorf

Tel. 04102 / 98 32 95 • Fax 04102 / 98 32 96

Der Winter ist noch lang!

Heizen Sie alternativ und CO₂ neutral mit den umweltfreundlichen Kaminöfen.



Contura

Intelligente Haustechnik



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

SOFORT-SERVICE · STÖRUNGSDIENST · REPARATUREN



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

Hölzer

wirkungsvoll veredeln

Fortsetzung von Seite 97

Maserung schimmert nach dem Anstrich noch durch, so dass die natürliche Optik des Holzes erhalten bleibt.

Grundierung für ein optimales Streichergebnis

Egal, ob Lack oder Lasur – für ein gelungenes Streichergebnis sollten vor dem Anstrich einige Vorbereitungen getroffen werden.

Als erstes wird die Oberfläche mit Schmirgelpapier angeraut, Farbreste und Unebenheiten müssen dabei entfernt werden. Bei größeren Flächen lohnt sich der Einsatz eines Schwingschleifers. Erst grob, dann fein schleifen, eventuell absaugen und gründlich mit einem feuchten Tuch abstauben. Das Ergebnis ist eine ebene glatte Oberfläche. Nun wird ein

Sperrgrund aufgetragen. Er füllt kleinere Löcher und auch die letzten Unebenheiten. Anstrich gut durchtrocknen lassen und die Angaben des Herstellers dabei beachten. Jetzt ist das Holz optimal für den Anstrich mit einem Lack oder einer Lasur vorbereitet. Dank der Grundierung lässt sich dieser nun mit einem Pinsel leicht auftragen und bekommt einen festen Halt. Das Paint Quality Institute empfiehlt für alle Anstriche Farben und Lacke auf Basis von Reinacrylat. Diese sind lösemittelfrei, tropfen und spritzen wenig und besitzen eine hohe Elastizität – sie blättern auch bei starker Beanspruchung nicht sofort ab. *Quelle: Paint Quality Institutes unter/farbqualitaet.de.*



Holz ist natürlich, zeitlos und vielseitig einsetzbar. Kein Wunder, dass der „Alleskönner“ zu den beliebtesten Materialien in der Wohnungseinrichtung gehört. Foto: www.farbqualitaet.de

HAUSTECHNIK - SERVICE

Reparatur-Schnelldienst

Unsere Erfahrung



Ihre Sicherheit

Elektro - Installationen

Planung und Ausführung

Wir planen und installieren nach Ihren speziellen Wünschen und Erfordernissen:
 Beleuchtungsanlagen, Sprechanlagen und Antennenanlagen, Brandschutztechnik

E. & M. Meier Elektroanlagen GmbH

HH-Alstertal • Telefon: 602 56 56



Unverzichtbar im Straßenverkehr: der von Volvo erfundene Dreipunkt-Sicherheitsgurt. Foto: Volvo Car Corporation

Dreipunkt-Sicherheitsgurt rettete über eine Million Menschenleben

Seit 50 Jahren ist die Volvo Erfindung Dreipunkt-Sicherheitsgurt Lebensretter Nummer eins im Straßenverkehr. Wer angegurtet ist, erhöht seine Überlebenschance im Crashfall um 50 Prozent. Ausschlaggebend für die Wirkung des Dreipunktgurtes ist der Umstand, dass dieser den Passagier in seinem Sitz fixiert. 75 Prozent der Personen, die bei einem Unfall aus dem Fahrzeug geschleudert werden, überleben nicht. Insgesamt reduziert der Gurt das Risiko schwerer oder tödlicher Verletzungen bei Verkehrsunfällen um rund 50 Prozent. Wie viele Leben der Dreipunktgurt seit den Sechzigerjahren gerettet hat, ist nicht exakt zu benennen, weil dazu keine weltweit koordinierten Statistiken geführt werden. Schätzungen gehen jedoch von über einer Million Menschenleben aus. Hinzu kommt, dass sehr häufig schwere Verletzungen verhindert wurden.

In Europa reduziert der Sicherheitsgurt die Zahl tödlicher Verkehrsunfälle um geschätzte 40 Prozent pro Jahr. Innerhalb der EU überlebten 2005 rund 11.700 Autofahrer, weil sie den Sicherheitsgurt angelegt hatten; für Deutschland liegt die Größenordnung bei zweitausend Personen. Wären diese Autofahrer nicht angeschnallt gewesen, läge die Zahl der Getöteten jährlich fast doppelt so hoch. Der weltweite Gebrauch des Sicherheitsgurtes differiert je nach Land beträcht-

lich. In einigen Regionen wie der russischen Insel Sakhalin liegt die Nutzungsquote bei 3,8 Prozent. Die höchsten Quoten verzeichnen moderne Industrienationen wie Frankreich oder Deutschland, wo Fahrer und Beifahrer zu 90-99 Prozent und die Passagiere auf der Rückbank zu 80-89 Prozent den lebensrettenden Gurt angelegt haben.

Um die volle Sicherheitswirkung zu erzielen, ist eine korrekte Gurtführung ausschlaggebend. Das Diagonalband sollte quer über der Brust und möglichst nah am Hals verlaufen. Der resultierende Gurtwinkel trägt dem Umstand Rechnung, dass Schulter und Brust bei Kollisionen die größte Kraft aufnehmen müssen. Das untere Gurtband sollte über den Beckenknochen nach unten Richtung Schenkel und nicht etwa in Magenhöhe verlaufen. Nach dem Schließen sollte der Gurt nachgezogen werden: Je geringer der Abstand zum Körper, desto besser die Schutzwirkung. Zudem sollte das Gurtband weder verdreht noch beschädigt sein. Schwangere Frauen sollten den Sicherheitsgurt bis zum Ende der Schwangerschaft benutzen. Das Diagonalband sollte dabei eng an der Schulter anliegen und zwischen den Brüsten seitlich am Bauch vorbeigeführt werden. Der Hüftgurt sollte an der Schenkelaußenseite anliegen, so weit wie möglich unterhalb des Bauchs verlaufen und keinesfalls nach oben rutschen. *Quelle: Volvo*

JETZT BEI KRÜLL: € 2.500,- VERSCHROTTUNGSPRÄMIE*



*ALTWAGEN MUSS MIND. 9 JAHRE ALT UND 1 JAHR AUF DEN HALTER (PRIVAT) ZUGELASSEN SEIN. NEU- ODER JAHRESWAGEN (BIS 12 MONATE) MUSS EURO 4 NORM ERFÜLLEN.

KRÜLL

VOLVO
ZENTRUM

Wellingsbüttel, Wellingsbütteler Landstr. 2-22, Tel.: 040/500 990-0, Fax: 040/500 990-98

ABB. ZEIGT SONDERAUSSTATTUNG.



From Sweden With Love.

DER NEUE VOLVO XC60 MIT CITY SAFETY.

Volvo. for life



WIE SICHER KANN EIN AUTO SEIN, DAS SCHÖN IST? WIE SPARSAM KANN EIN AUTO SEIN, DAS SICHER IST? DIE ANTWORT GIBT DER NEUE VOLVO XC60. ALS ERSTES FAHRZEUG WELTWEIT IST ER SERIENMÄSSIG MIT CITY SAFETY AUSGESTATTET, EINER SICHERHEITSTECHNOLOGIE, DIE EINEN AUFFAHRUNFALL AUF DAS VORAUSFAHRENDE AUTO BEI EINER GESCHWINDIGKEIT VON BIS ZU 30 KM/H VERMEIDEN ODER DESSEN FOLGEN ERHEBLICH MINDERN KANN.

DANK CITY SAFETY WIRD DER VOLVO XC60 ZUDEM BEI DER VOLVO AUTO VERSICHERUNG VON ANFANG AN BIS ZU 15% GÜNSTIGER VERSICHERT. DER NEUE VOLVO XC60 MIT CITY SAFETY.

AB 33.900,- EURO.* JETZT BEI UNS PROBE FAHREN.

*UVP DES HERSTELLERS

KRÜLL

VOLVO
ZENTRUM

Wellingsbüttel

Wellingsbüttel Landstraße 22

Tel.: 040/ 500 990-0, Fax: -98

Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr.

Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.

www.kruell.com

Qualität vom Profi

Der Autolackierbetrieb Jürgen Schröder, Lademannbogen 145, feiert am 21. Februar seine Neueröffnung. In dem umgebauten und verschönerten Eingangsbereich werden Sie wie gewohnt freundlich empfangen und an die kompetenten Meister weitergeleitet.

Bereits im Jahr 1963 wurde der Betrieb von Jürgen Schröder als Autolackierbetrieb in Sasel gegründet und beschäftigt derzeit 24 Mitarbeiter. Der Betrieb bildet nicht nur seit 30 Jahren Karosseriebauer aus, sondern beschäftigt diese auch. Das Team um Geschäftsführer Peter Schröder zählt zu den Spezialisten in Sachen Kratzer, Nano-versiegelungen, Hohlraumversiegelungen und Unterbodenschutz. Auch für Beschädigungen und Durchrostungen von Karosserien ist der Autolackierbetrieb Schröder der richtige Ansprechpartner. Es wird Handwerksarbeit geleistet und nicht immer sofort zum Ersatzteil gegriffen; dies bedeutet, dass eine Reparatur für den Kunden wesentlich kostenfreundlicher wird. Ebenso können jederzeit einzelne Abschnittsteile angefertigt werden. Mit Hilfe eines Endoskops bietet der Autolackierbetrieb seinen Kunden einen Rosttest an. Als Eurogarant-Betrieb wird eine Garantie von 3 Jahren auf durchgeführte Arbeiten übernommen. Weitere Informationen bekommen Sie unter **Tel.: 040-53 89 33-0** und unter **www.juergenschroeder.com**. Dort können Sie sich ebenfalls einen Flyer für die Eröffnungsfeier am Samstag, dem 21. Februar mit Gewinnspielabschnitt herunterladen. Zu gewinnen gibt es unter anderem Tom-Tom-Navigationsgeräte, eine Nano-Versiegelung und DVD-Player.

Sohn Peter Schröder ist als Juni-orchef für das operative Geschäft des Betriebes verantwortlich.



1963 gründete Jürgen Schröder seinen eigenen Lackierbetrieb. Damals in Sasel, heute ist der Firmensitz in Hummelsbüttel.



Viele Menschen werden leider nur aus Schaden klug. Aus diesem Grund ist eine teilweise Erhöhung der Bußgelder sinnvoll, etwa bei Fahren unter Drogen- oder Alkoholeinfluss.

Höhere Bußgelder

Ab sofort erwarten Experten auf dem Bußgeldsektor Mehreinnahmen durch höhere Strafen, denn ab dem 1. Februar gibt es einen neuen Bußgeldkatalog mit neuen Bußgeldern. Zusätzlich fordert der ADAC stärkere Verkehrsüberwachung an Unfallschwerpunkten.

Die Bandbreite möglicher Bußgelder ist größer geworden. Fünf Euro zahlt weiterhin, wer zum Beispiel das Auslegen einer vorgeschriebenen Parkscheibe vergessen hat. Wer aber ab 1. Februar unter der Wirkung von Drogen oder über der tolerierten Promillegrenze fährt, muss doppelt so viel Bußgeld wie bisher zahlen; für Wiederholungstäter drohen bis zu 1.500 Euro. Dazu kommen vier Punkte und drei Monate Fahrverbot. Anders als ursprünglich geplant erhöhen sich die Regelsätze für Verkehrsverstöße nicht durchgängig, sondern beschränken sich – wie vom ADAC gefordert – auf

die Hauptunfallursachen. Durch Raser, Drängler oder Fahrer unter Alkohol- und Drogeneinfluss werden leicht vermeidbare Gefahren im Straßenverkehr geschaffen, deren nachhaltige Bekämpfung der ADAC begrüßt. Für die erzieherische Wirkung der Strafen ist aber nicht nur die Höhe der Bußgelder oder die Zahl der Punkte entscheidend, sondern vor allem die Art der Verkehrsüberwachung. Hier fordert der ADAC, dass verstärkt dort gemessen und kontrolliert wird, wo echte Gefahren- und Unfallschwerpunkte bestehen. Überwachungsmaßnahmen, die nur dazu dienen, zusätzliche Ein-



Honda hat den Civic überarbeitet

Neben Veränderungen am Frontgrill, den Stoßfängern und der Rückleuchteinheit finden sich die größten Neuerungen unter dem Blech. Dazu gehört vor allem die neue Einstiegsmotorisierung, der emissionsarme (5,9 L/100km, 135g/km) 1.4 i-VTEC Motor mit 100 PS. Die nun serienmäßige Schaltempfehlungs-

anzeige hilft beim Sprit sparen und für mehr Sicherheit sorgt ein Reifendruckverlust-Warnsystem. Für den Civic 5-Türer steht in der 1.8 l Variante mit 140 PS nun ein 5-Gang-Automatikgetriebe zur Auswahl. Erhalten geblieben sind ihm das mit 456 bis 1.352 Litern größte Ladevolumen seiner Klasse. Erreicht wird dies

durch das Sitzkonzept. Der Type S hingegen tritt noch sportlicher auf. Kühlergrill und Rückleuchteinheit sind jetzt mit denen des Type R identisch. Die Preise für den 5-Türer beginnen bei 16.790 Euro. Der bereits umfangreich ausgestattete Type S ist ab 19.290 Euro erhältlich.

Quelle und Foto: Honda



nahmen für den Stadtsäckel zu erwirtschaften, lehnt der ADAC ab. Hier besteht die Gefahr, dass der Sinn einer Überwachungsmaßnahme verfehlt wird und sich der Autofahrer abgezockt fühlt. Statt die Gefahren seines regelwidrigen Verhaltens zu überdenken und sich zu ändern, versucht er lediglich, sich künftig nicht mehr erwischen zu lassen. Allein im Punktebereich wurden bisher jedes Jahr über 250 Millionen Euro Bußgelder gezahlt; hinzu kommen noch etliche Millionen aus Parkverstößen und Verwarungen. Der Gesetzgeber hat im Zusammenhang mit der Bußgelderhöhung zugesagt, dass etwaige Mehreinnahmen für Maßnahmen der Verkehrssicherheit verwendet werden sollen. Der ADAC wird sowohl die Entwicklung der Bußgeldeinnahmen als auch deren Verwendung durch die Länder und Kommunen weiter kritisch beobachten. Aktuelle Beispiele zum neuen Bußgeldkatalog finden Sie unter www.adac.de/Recht_und_Rat.

Quelle: ADAC

Laube.

Wir bewegen was!

www.laube.de

HONDA
The Power of Dreams

Verschrottungsprämie*

Sie sparen
€ 2.500,-

Der neue Honda Jazz
1,2 l 66 kW (90 PS)

€ 12.490,-
- € 2.500,-
= € 9.990,-**

Der neue Honda Jazz.

† **Friedrich-Ebert-Damm 184**
HH-Wandsbek
040/66 86 04-0

† **Saseler Chaussee 34-36**
HH-Wellingsbüttel
040/64 08 77-0

Angebotpreis unter rechnerischer Einbeziehung der staatlichen Umweltprämie für die Verschrottung eines Altfahrzeugs (mind. 9 Jahre alt, mind. 1 Jahr auf den Halter zugelassen).
*GILT BEI KAUF EINES NEU- ODER VORFÜHRWAGENS FÜR IHRE INZAHLUNGNAHME
**Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,5/außerorts 4,5/kombiniert 5,3 CO2-Emission in g/km 125 gemessen nach 1999/100/EG.

Autohaus BORNEMANN GmbH

**Ihr Service-Händler
im Alstertal**

Wartung, Garantie, Kulanz u. Unfallschäden
Testen Sie uns.

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

**MEHR
SERVICE!**

BEI UNS GEHT
BLITZSAUBER BLITZSCHNELL!

BEST CARWASH Poppenbütteler Weg 94

Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr

Sa. 8:00 - 18:00 Uhr

So. 13:00 - 19:00 Uhr

www.bestcarwash-hamburg.de

Die reinste Freude



Nimmt mit moderner Katalysatortechnik den Kampf gegen hohe Emissionswerte auf: der Touareg V6 TDI Clean Diesel.

Audi A3 Cabriolet „Wichert-Black Edition“



Sportliche Eleganz, dynamischer Fahrspaß: Das Audi A3 Cabriolet* verspricht nahezu grenzenlos offenes Vergnügen. Es begeistert durch seine Variabilität - ein großzügiges Raumangebot mit vier vollwertigen Sitzplätzen, 50:50 umklappbare Rücksitzbank und das Stoffverdeck mit innovativer Z-Faltung. Dadurch lässt es sich in nur 9 Sekunden öffnen - beim vollautomatischen Akustikverdeck sogar bis zu einer Geschwindigkeit von 30 km/h.

Ihr günstiger Einstieg zu grenzenlosem Cabriolet-Vergnügen.

z.B. Audi A3 Cabriolet 1.6**

75 kW (102 PS), Aluminium-Gussräder im 7-Speichen-Design Größe 6,5J x 16 mit Reifen 205/55 R16, Perlglanz-Dekoreinlagen in Türverkleidung und Mittelkonsole, Sitzbezüge in Stoff Frequenz sowie Lenkrad umschäumt im 4-Speichen-Design u. v. m.

UPE des Herstellers: € 28.300,00

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Jetzt erhältlich! Audi A3 SafetyPlus ab monatlich 34,99 €***.



€ 23.990,00

inkl. Überführungs- und Zulassungskosten



Auto Wichert GmbH
www.auto-wichert.de

Audi R8 Partner
Stockflethweg 30, 22417 Hamburg
Tel.: 0 40 / 52 72 27-0
Fax: 0 40 / 52 72 27-77
thomas.wiencke@auto-wichert.de

Audi R8 Partner
Wendenstr. 150 - 160
20537 Hamburg
Tel.: 0 40 / 25 15 16-111
Fax: 0 40 / 25 15 16-37
astrid.stennei@auto-wichert.de

Ulzburger Str. 167
22850 Norderstedt
Tel.: 0 40 / 52 17 07-0
Fax: 0 40 / 52 17 07-30
thomas.wiencke@auto-wichert.de

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.
* Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,4-10,6; außerorts 4,3-6,1; kombiniert 5,1-7,6; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 134-182
** Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 9,9; außerorts 5,5; kombiniert 7,0; CO₂-Emission g/km: kombiniert 167
*** Ein Angebot des Audi Versicherungs-Service. Haftpflicht-, Vollkaskoversicherung und Anschlussgarantieversicherung gemäß Bedingungen der Allianz Versicherungs-AG. Inklusive 12 Monate Garantieverlängerung. Nur in Verbindung mit Finanzierung/Leasing. Aktionsberechtigt sind Privatkunden und gewerbliche Einzelkunden.

**Unser Hauspreis nur € 23.990,00
- MwSt. ausweisbar -**



Neu: Touareg V6 TDI mit Clean Diesel

Auf der North American International Auto Show (NAIAS) hat Volkswagen den Touareg V6 TDI Clean Diesel vorgestellt, der laut Herstellerangaben zu den sparsamsten und saubersten SUV der Welt gehört und zuerst auf dem US-Markt eingeführt wird. Parallel erfüllt der V6 TDI selbst höchste Ansprüche in Sachen Dynamik und Komfort: Der per Turbo aufgeladene V6 TDI ist ähnlich leise wie ein Benziner, aber weitaus kräftiger. Der über eine Sechsgang-Automatik geschaltete Touareg V6 TDI beschleunigt trotz seiner Sparsamkeit in 8,5 Sekunden von 0 auf 60 mph (97 km/h). Die Höchstgeschwindigkeit wird elektronisch bei 130 mph (210 km/h) abgeregelt. Das gute Verhältnis von Leistung und Dynamik zu Sparsamkeit und niedrigen Emissionen wird durch ein Technologie-Konzept

ermöglicht, das in dieser Form weltweit führend ist. Die Basis bildet ein 3,0 Liter großer V6-Turbodiesel mit einer besonders effizienten Common-Rail-Einspritzung der dritten Generation. Ein zentraler Baustein auf dem Weg zu niedrigsten Emissionen und Verbrauchswerten ist neben einer aufwendigen Abgasrückführung der SCR-Katalysator („Selective Catalytic Reduction“), der die Abgaskomponente Stickoxid (NOx) ohne Bildung von unerwünschten Nebenprodukten selektiv zu Stickstoff und Wasser umwandelt. Genau für diese hoch spezialisierte Aufgabe wurde er entwickelt. Deshalb ist der neue Touareg V6 TDI ebenfalls mit einem Oxidationskatalysator und einem Dieselpartikelfilter ausgerüstet, um die komplette Bandbreite der Emissionen zu senken. *Quelle und Foto: VW AG*



JUNGE, JUNGE, JUNGE ... frisch verliebt ♥

Wir haben uns gefunden und gehören nun zusammen. Freuen Sie sich auf unseren ausgezeichneten Service und ein hoch motiviertes Team. Lassen Sie sich von uns begeistern. Wir freuen uns auf Sie.



Nutzfahrzeuge

ŠkodaService

Auto Wichert GmbH • www.auto-wichert.de • info@auto-wichert.de

Blankeneser Landstr. 43
22587 Hamburg
Tel.: 040 866660-0

Bornkampsweg 4
22761 Hamburg
Tel.: 040 89691-0

Hoheluftchaussee 153
20253 Hamburg
Tel.: 040 423005-0

Ohechausee 194
22848 Norderstedt
Tel.: 040 3098544-70

Segeberger Ch. 181
22851 Norderstedt
Tel.: 040 529907-0

Segeberger Ch. 188a
22851 Norderstedt
Tel.: 040 525970-0

Stockflethweg 10
22417 Hamburg
Tel.: 040 9436353-0

Stockflethweg 30
22417 Hamburg
Tel.: 040 527227-0

Ulzburger Str. 167
22850 Norderstedt
Tel.: 040 521707-0

Wendenstraße 150-160
20537 Hamburg
Tel.: 040 251516-0





Wohnen im **PARK PALAIS**
WELLINGSBÜTTEL

luxuriöse Eigentumswohnungen in Wellingsbüttel
Penthouse 214 m² - 998.000,-€
248 m² - 1.050.000,-€
165 m² - 650.000,-€

direkt vom Bauherrn:

PRO KONZEPT Immobilien GmbH
 Langenstücken 29
 HH-Poppenbüttel
 040 / 636 03 69 4
www.prokonzeptimmobilien.de

**Timmendorfer Strand
Wolburgstr., Toplage**

ca. 3 Min. ins Zentrum,
geplantes EFH in
Sackgassenlage,
S/W-Ausrichtung, 5 Zimmer,
VB, Gäste-WC, Küche,
HWR, ca. 146 m² Wfl.,
Grdst. ab ca. 450 m²,
KP ab 549.000,- €

**Timmendorfer Strand
Rodenbergstr.
Top-/Strandlage**

Zweifamilienhaus auf ca.
1.211 m² direkt am Strand,
KP 1.050.000,- €

Pohl Immobilien
☎ 0451 / 715 09

**VOLKER WARNKE
IMMOBILIEN**

- VERKAUF
- VERMIETUNG
- VERWALTUNG

Saseler Kamp 25 - 22393 Hamburg
 Telefon: 040 / 601 78 74
 Telefax: 040 / 601 76 44
 E-Mail: volker-warnke@t-online.de



Heizkosten sparen:

Gedämmt von „Kopf

In einem gut isolierten Haus kann einen die Energiekrise kalt lassen. Schon durch einfache Maßnahmen können Heizkosten gespart werden und der CO₂-Ausstoß verringert werden, berichtet das Immobilienportal Immowelt.de.



Warme Luft steigt nach oben und entweicht bei schlechter Dämmung über das Dach. Wird der Dachstuhl lediglich als Abstell- oder Trockenraum genutzt, reicht es aus, den Fußboden beispielsweise mit einer Trockenschüttung aus kleinen dämmenden Kugeln und einer zweilagigen Gipsplatte zu dämmen. Für die sogenannte Sparrendämmung sollten sich

Hausbesitzer entscheiden, die ihren Dachboden als Wohnraum nutzen oder nutzen möchten, berichtet Immowelt.de. Einfache nachträgliche Dämmarbeiten können allerdings nur zwischen den Sparren vorgenommen werden. Hierfür wird häufig elastischer Klemmfilz verwendet, der aus Glas- oder Steinwolle besteht. Er kann weder Feuer fangen noch verrotten. Die am häufigsten verwendeten Dämmstoffe bei der Hausdämmung sind Mineralwolle und Hartschaumstoffe, aber auch die Nachfrage

Ein Dach gut zu dämmen ist das A und O für ein angenehmes Wohnklima. Foto: Isover/Immowelt.de



Sasel

Exkl. verb. EFH mit Wintergarten
KP € 380.000,-



Lemsahl-Mellingstedt

Villa, ca. 310 m² Wohn-/Nutzfläche
KP € 895.000,-



Poppenbüttel

Gepflegte DHH, BJ 1994, Mod. 2002
KP € 250.000,-



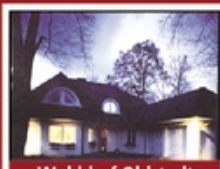
Eppendorf

Neuw. ETW mit Lift und TG, BJ '01
KP € 278.000,-



Bramfeld

EFH ca. 165 m² Wohnfl. mit Baugen.
KP € 395.000,-



Wohldorf-Ohlstedt

Villa ca. 250 m² Wohnfl. am Alsterlauf
KP € 880.000,-



bis Fuß"

nach ökologischen Dämmstoffen aus Zellulose oder Hanf steigt, beobachtet das Immobilienportal Immowelt.de. Welche Dämmmaterialien wofür geeignet sind, darüber entscheiden neben der Wärmespeicherfähigkeit auch Faktoren wie Feuchtigkeits- und Brandverhalten, Alterungsbeständigkeit oder Schalldämmung. Am wirkungsvollsten lassen sich die Energiekosten durch gut gedämmte Außenwände senken. Hierfür kommt beispielsweise eine Thermohaut aus großformatigen Dämmplatten aus Polystyrol, Polyurethan, Glas- oder Steinwolle in Frage. Die Außenwände nachträglich zu dämmen verringert die anteiligen Wärmeverluste des Bauteils um bis zu 75 Prozent. Die Heizkosten können dadurch um rund

20 Prozent sinken, berichtet Immowelt.de. Um die Kosten im Rahmen zu halten, sollten die Dämmarbeiten vorgenommen werden, wenn ohnehin Fassadenarbeiten anstehen. Auch der Keller sollte nicht außer Acht gelassen werden. Die nachträgliche Isolierung der Decke kann bis zu zehn Prozent der Heizkosten sparen. Ein zusätzliches Plus: Fußkalte Erdgeschosse gehören der Vergangenheit an. Für nachträgliches Dämmen gibt es Geld vom Staat. Die Kreditanstalt für Wiederaufbau stellt mit ihrem Programm „Wohnraum Modernisieren“ Fördergelder für die Wärmedämmung zur Verfügung. Für komplette energetische Sanierungen gibt es das CO₂-Gebäudesanierungsprogramm.

Quelle: immowelt.de

Grundstücksbewertung
- unabhängig - marktgerecht

Stephan Teschke

Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten
Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Witthöft
- Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44
auch abends und am Wochenende

ABEL IMMOBILIEN

Makler & Bauträger



15 Jahre erfolgreich!

- ⇒ Verkauf von Häusern
- ⇒ Grundstücksteilungen
- ⇒ Neubau-Planung und Ausführung

Wir haben viele Bauprojekte realisiert und gebrauchte Objekte vermittelt. Daher suchen wir dringend neue Grundstücke und Häuser im Bereich Alstertal/Walddörfer

6000 91 60 · abel-immo.de

Für jedes Haus gibt es den passenden Käufer...

Diese alte Binsenweisheit mag wohl stimmen, doch dieses kann vielleicht länger dauern als man denkt...

Als Hausmakler in Sasel stehe ich Ihnen gern mit meiner langjährigen Erfahrung zur Seite. Von der Kaufpreisfindung bis zur Abwicklung. Damit alles stimmt, von Anfang an.

GATERMANN GmbH
HAUSMAKLER · RDM
In den Walddörfern zuhause.

Siekkamp 1a
22393 Hamburg-Sasel

www.gatermann-gmbh.de · Telefon 040 - 60 75 18 80

KfW-Darlehen 0,25% günstiger!

Sichern Sie sich 0,25% Zins-Rabatt auf Ihr KfW-Darlehen!

- KfW-Wohneigentumsprogramm Nr. 124
- Ökologisch Bauen Nr. 144 + 145
- Wohnraum Modernisieren Nr. 141 + 143

Exklusiv bei der ING-DiBa!

Gleich Termin vereinbaren:

Finanzagentur Porschen
Eekbusch 35a
22395 Hamburg
040-64 50 54 15

Ein Partner der
ING DiBa

VILLENANWESEN WOHLDORF-OHLSTEDT



Einmalig schöne 10-Zimmer-Villa mit ca. 500 m² Wohnfläche und Vollkeller im Neubau-Zustand, neue integrierte Schwimmhalle, separates Garagenhaus inkl. Einliegerwohnung, ca. 3.900 m² Grundstück, Kaufpreis € 1.950.000,-

WITTHÖFT
Immobilien
aus gutem Hause.

Saseler Chaussee 203 • 22393 Hamburg
www.witthoef.com
Tel.: 040/ 63 64 63-0

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 IVD



**»GIARDINO BERGSTEDT« TOPLAGE AN DER SASELBEK
ÜBERZEUGEN SIE SICH IM MUSTERHAUS!**

Reihenhäuser »Verdi« u. »Rossini« 4-5 Zi., ca. 128 m ² Wfl., Fußboden- heizung ab 255.900,- €	Doppelhaushälften »Michelangelo« 5 Zi., ca. 133 m ² Wfl. + Ausbaure- serve u. Keller, inkl. ca. 350 m ² Grdst. ab 326.900,- €	Einfamilienhäuser mit Solaranlage, 5 Zi., ca. 158 m ² Wfl., Fußboden- heiz., Pflasterarb. ab 419.900,- €
---	---	--

Musterhaus Bocksberg/Immenhorstweg:
 Sonntag: 11 - 16 Uhr + Do: 16 - 18 Uhr
 INFO: 040 - 20 00 50 www.nccd.de

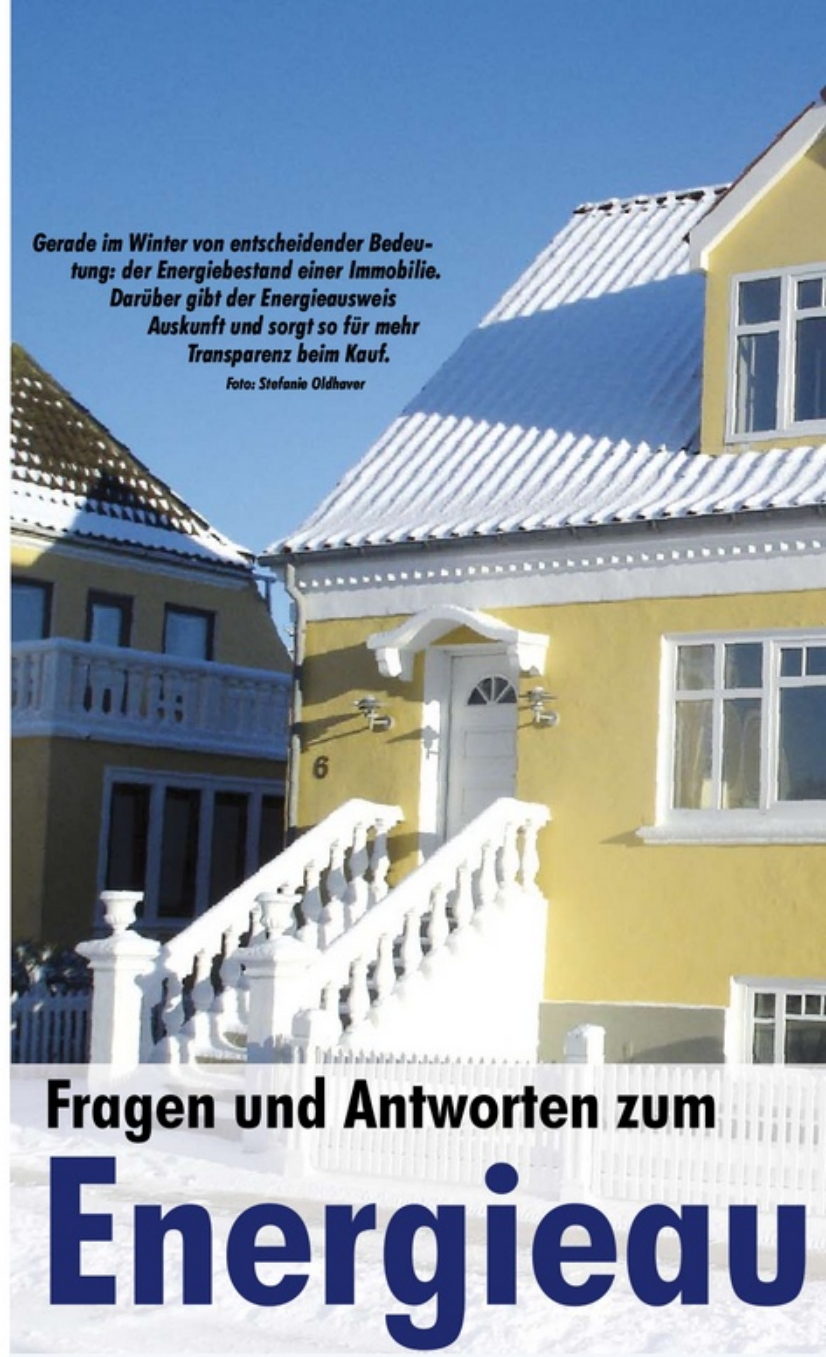



Hat jemand den Weißstorch gesehen?

Manche Arten gehen verloren – für immer. Solche Lücken haben weitreichende Folgen, sofort und langfristig. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

Helfen Sie mit – damit das Ganze komplett bleibt.

www.NABU.de

Gerade im Winter von entscheidender Bedeutung: der Energiebestand einer Immobilie. Darüber gibt der Energieausweis Auskunft und sorgt so für mehr Transparenz beim Kauf.

Foto: Stefanie Oldhaver

Fragen und Antworten zum Energieausweis

FRÜNDT

SIE SUCHEN GROSSZÜGIGEN WOHNKOMFORT IN GUTER LAGE? DANN HABEN WIR IHRE NEUE ADRESSE...

 <p>BESTLAGE IN VOLKSDORF Außergewöhnliches Anwesen auf 1.260 m² Grund in ruhiger Sackgasse am Wald. Die 10 zum Teil verbundenen Räume bieten rd. 260 m² Wohnfl. und werden heute zum Wohnen und Arbeiten genutzt. Das großzügige EG ist repräsentativ, das DG gemütlich. Keller, 2 Garagen, Nebengebäude. Renovierung der Innenausstattung erforderlich. € 475.000,-.</p>	 <p>GRÜNDERZEIT-ANWESEN 1.600 m² herrlicher Park mit kl. Teich mitten im Zentrum von Alt-Rahlstedt mit schön saniertem Wohn- oder Geschäftshaus. 240 m² auf 3 Etagen. Zurzeit 8 Zimmer, Kamin, 2 Bäder, 2 Küchen, Marmorterrasse, Balkon, Keller und Garage. Guter baulicher Zustand, Renovierung innen ist erforderlich. Ein „Juwel“ für Altbau-Liebhaber. € 750.000,-</p>	 <p>RUHIG UND ZENTRAL Junges Einzelhaus auf 550 m² Grund zw. AEZ + Saseler Markt. 130 m² + tlw. wohnlich ausgebauter Keller. Hochwertige Ausstattung, 2 Bäder, hell, pflegeleichte mediterrane Innengestaltung. € 439.000,-</p>
---	--	---

RDM - IVD
 VHH - FIABCI

FRÜNDT
 IMMOBILIEN

☎ 040 / 6001 6001
 Internet: www.fruendt.de

Seit dem 1. Januar 2009 gilt die Energieausweispflicht für alle Wohnimmobilien, die vermietet oder verkauft werden sollen. Was dieses für Eigentümer und Käufer bedeutet, dazu beantworten Peter Burk vom Institut Bauen und Wohnen aus Freiburg und Dr. Jörg Leitolf von der Landesbausparkasse (LBS) die wichtigsten Fragen.

1. Was ist der Energieausweis?
 Peter Burk: Der Ausweis informiert über den Energieverbrauch bzw. -bedarf einer Immobilie. Es gibt zwei Arten: Der verbrauchsorientierte Energieausweis weist den tatsächlichen Energieverbrauch der Vorjahre aus. Der bedarfsorien-



sweis

tierte Ausweis erfasst den Gebäudezustand und dokumentiert den prognostizierten Energiebedarf. Dr. Jörg Leitolf: Was viele nicht wissen: Der Energieausweis wird immer nur für das ganze Gebäude ausgestellt, nicht für einzelne Wohnungen.

2. Wer benötigt den Energieausweis?

Dr. Jörg Leitolf: Pflicht ist der Ausweis für Eigentümer, die ihr Haus verkaufen, vermieten oder verpachten wollen. Käufer bzw. Mieter haben das Recht, den Ausweis einzusehen. Der bedarfsorientierte Energieausweis ist für Wohngebäude mit bis zu vier Wohnungen, die vor dem 1. November 1977 errichtet und zwischenzeitlich nicht modernisiert wurden, zwingend vorgeschrieben. Alle anderen Hausbesitzer können zwischen Verbrauchs- und Bedarfsausweis frei wählen.

3. Wo erhalten Eigentümer den Ausweis und was kostet er?

Peter Burk: Verbrauchsorientierte Energieausweise gibt es z.B. beim TÜV. Wohnungseigentümer kön-

nen über ihren Hausverwalter auch bei dem Unternehmen anfragen, das die Heizkostenabrechnung erstellt. Die Kosten liegen zwischen 30 und 50 Euro. Der bedarfsorientierte Energieausweis basiert auf einer Analyse des Gebäudezustandes – sinnvollerweise durch einen Energieberater vor Ort. Der Preis liegt in der Regel zwischen 150 und 300 Euro. Höhere Kosten sollten hinterfragt und grundsätzlich ein schriftlicher Kostenvoranschlag eingeholt werden.

Dr. Jörg Leitolf: Listen zugelassener Energieberater finden Eigentümer auf den Internetseiten der Deutschen Energie-Agentur unter www.dena-energieausweis.de und beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle unter www.bafa.de.

4. Verpflichtet der Energieausweis zur Modernisierung?

Peter Burk: Der Gebäudeenergieausweis gibt Auskunft über den Energiestandard einer Immobilie und sorgt für mehr Transparenz.

Fortsetzung auf Seite 108

TUDSEN

Ein Makler – Häuser und Villen

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT:

WELLINGSBÜTTEL .

Neubau von 12 großzügigen Wohnungen ab ca. 77 m² Wohnfl. Großaufteilung, Süd-West-Balkone und Terrassen. Kaufpreis ab € 188.500,-

VOLKSDORF .

730 m² schönes Grdst. in ganz ruhiger Lage. Eingeschossige Bauweise, auch toskanisch, GRZ 0,4 / GFZ 0,5. Bis zu 4 WE. Ford. € 280.000,-

AMMERSBEK / HOISBÜTTEL .

Weitblick über Wiesen und Felder. Großes Einfamilienhaus nahe Ortskern. Etwa 166 m² Wohnfl. + V-Keller mit guter Belichtung. Sehr großer Wohn-/ Essbereich mit Kamin. Hochwertige Küche, 2 Bäder. Etwa 1.024 m² Grdst. in ruhiger Wohnlage. Ford. € 375.000,-

VOLKSDORF .

Lichtdurchflutetes Atriumhaus am Rande des Waldes. Etwa 220 m² mit Kamin, Wellness - Bad, 2. Vollbad, Einbauküche. Etwa 850 m² Grdst. Absolut uneinsehbarer und sehr sonniger Atriumgarten. Garage + gemauerter Carport. Ford. € 465.000,-

VOLKSDORF .

Villa Bj. 1997. Etwa 224 m² Wohnfl. + Ausbaureserve. Sehr gepflegt. Sprossenfenster, edler Marmorkamin, Siematic-Küche, Fußbhzg., Alarmsystem. 1.280 m² Süd - Grdst. Doppelgarage Ford. € 935.000,-

... UND NOCH VIEL MEHR .

Gern informieren wir Sie über weitere Angebote.

GESUCHT !

Älteres Einfamilienhaus gesucht in Sasel oder Volksdorf. Wohnfläche ab 140 m² für 4 Personen, Renovierungsbedarf kein Problem. Grundstück ab 1.000 m². Kaufpreis je nach Zustand bis zu € 480.000,-

GESUCHT !

Unser Kunde sucht ein großzügiges Einfamilienhaus ab 250 m² Wohnfläche in Wellingsbüttel, Sasel oder Volksdorf. Wichtig ist ein sehr guter Zustand und eine zeitgemäße Ausstattung. Grundstück um 1.000 m². Kaufpreis bis € 1.250.000,-

040 / 609 019 30 www.tudsen.de

TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkrogstr. 7 22359 Hamburg

Fragen und Antworten zum

Energieausweis

Fortsetzung von Seite 107

Modernisierungsempfehlungen müssen zwar enthalten sein, eine Umsetzungspflicht besteht jedoch nicht. Unabhängig vom Ausweis schreibt die Energieeinsparverordnung (EnEV) aber bestimmte Maßnahmen vor: So mussten Heizungsbrenner und -kessel, die vor dem 1. Oktober 1978 eingebaut wurden, bis Ende vergangenen Jahres ausgetauscht werden. Auch die oberste Geschossdecke sowie Warmwasserleitungen und Armaturen waren zu dämmen. Einzige Ausnahme: Das Haus hat nicht mehr als zwei Wohneinheiten und der Eigentümer bewohnt eine davon seit dem 31. Januar 2002 oder einem früheren Zeitpunkt. Wer ein solches Haus heute kauft und bezieht, ist allerdings verpflichtet, diese Modernisierungen innerhalb von zwei Jahren nach dem Erwerb nachzuholen.



Seit dem 1. Januar 2009 gilt der Gebäudeenergieausweis für alle Immobilien, unabhängig von Baujahr und Anzahl der Wohneinheiten. Grafik: LBS

5. Wer kontrolliert die Energieausweis-pflicht?

Peter Burk: Interessierte Käufer und Mieter werden vom Eigentümer zunehmend die Vorlage des Ausweises verlangen. Kommt die-

ser seiner Pflicht nicht nach, handelt es sich gegebenenfalls um eine Ordnungswidrigkeit, die entsprechend geahndet werden kann. Das gilt auch für Versäumnisse aus den technischen Nachrüstspflichten

gemäß der EnEV. Dr. Jörg Leitolf: Wer sein Haus in Schuss hält, hat langfristig mehr davon. Eine Modernisierung senkt die Heizkosten, steigert das Wohlfühlklima und den Wert der Immobilie.

HAMBURG - VOLKSDORF

Eigentumswohnungen in exklusiver Lage



Infocenter geöffnet
Sonntag 13 – 15 Uhr
Im Alten Dorfe 61

3- bis 5-Zimmer-Wohnungen mit ca. 100 bis 163 m² Wohnfläche in zentraler Lage in Hamburg Volksdorf

- 3-Zimmer-Wohnung, 1. OG, ca. 102 m² Wohnfl., ab € 359.900,-
- 3-Zimmer-EG-Wohnung, ca. 104 m² Wohnfl., ca. 45 m² ausgebauter Souterrain mit ca. 2,9 m Deckenhöhe, großer Garten, ab € 384.900,-
- 3- bis 4-Zimmer-Penthouse, ca. 160 m² Wohnfl., Dachterrasse, € 599.900,-

Aufzug · Tiefgarage · teilweise barrierefrei · Fußbodenheizung · Parkett
Vollbad und Gäste-WC · Pelletheizung · Qualitätssicherung

Telefon 040 - 81 971 88 - 80 www.im-alten-dorfe.de

IM ALTEN DORFE
WOHNEN IM HERZEN VON VOLKSDORF

Service rund um **Seit 1832**
Haus und Grund

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

Doppelte Immobilienkompetenz



Bieten Immobilienkompetenz zweier Firmen unter einem Dach: Maïke Yeger, Ferdinand u. Martina Meyer-Wolters, Can Yeger (v.l.).

Die enge Kooperation ist ihr Schlüssel zum Erfolg: In Langenstücken 29 sitzen unter einem Dach die beiden Firmen „Pro Konzept Immobilien GmbH“ und „Meyer-Wolters & Yeger

Architekten“. Hier werden alle Aufgabengebiete rund um die Immobilie in enger Kooperation bearbeitet. Die Immobilienfirma deckt professionell das gesamte Spektrum von Verkauf

und Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien, über Gutachterstellung bis zu Bauträgertätigkeiten für individuelle Neu- und Umbauten ab.

Das Architekturbüro hat seine Planungsschwerpunkte in den Bereichen exklusive Einfamilienhäuser, Geschosswohnungs- und Bürobau sowie Revitalisierung, Sanierung und Umnutzung von Altbauten. Gegründet haben die beiden Firmen die Ehepaare Meyer-Wolters und Yeger.

„Wer zu uns kommt und unsere Dienste in Anspruch nimmt, bekommt gratis das doppelte Know-how. Bei Verkaufsaufgaben von Pro Konzept Immobilien sitzen die Architekten mit ihrem Fachwissen mit am Tisch, und wenn die Architekten planen, setzen wir uns als Immobilienexperten dazu“, sagt Martina Meyer-Wolters.

Die Kunden beider Firmen erhalten hier ganzheitliche Lösungen,

die einerseits zu optimalen Verkaufserlösen bei Immobilien und andererseits zu wirtschaftlichen und renditeträchtigen Wohn- und Gewerbeprojekten führen.

Ein gutes Beispiel für die gemeinsame Arbeit sind die beiden sich gegenüberstehenden Zwillingshäuser in Langenstücken 29 (rot) und 24 (weiß), in denen zusammen auf über 1000 m² Nutzfläche Wohnungen und Büros untergebracht sind. In dem roten Gebäude sind beide Firmen ansässig.

Ganz aktuell und ebenfalls in enger Zusammenarbeit wurde das Park-Palais-Wellingsbüttel mit exklusiven Eigentumswohnungen entwickelt und steht kurz vor Baubeginn. Über den Bauträger Pro Konzept-Immobilien GmbH können die Wohnungen direkt erworben werden. Die Planung der Architekten lässt auch bei anspruchsvollsten Käufern keine Wünsche offen. Mehr Infos unter: 636 036 94.

Wohnen

Wohn-Immobilien

Beste Aussichten für 2009 !

Volksdorf

Einfamilienhaus, Bj. 1961, 5 Zimmer; Wohnfl. ca. 110 m², ruhige Seitenstraße, Vollkeller; Garage, sanierungsbedürftig, traumhaftes Grundstück ca. 1.050 m²
Kaufpreis: € 395.000,-

Duvenstedt

Einfamilienhaus, Bj. 1960/1975, 9 Zimmer; Wohnfl. ca. 240 m², ruhige Lage, Top-Zustand, Vollkeller; Einbauküche, Kamin etc., Grundstück ca. 1.512 m²
Kaufpreis: € 690.000,-

Poppenbüttel

Eigentumswohnung, Bj. 1983, 2 Zimmer; Wohnfl. ca. 78 m², 1. Obergeschoss, hochwertige Küche, weiße Bäder; Tiefgarage, hervorragende Infrastruktur
Kaufpreis: € 155.000,-

Poppenbüttel

Einfamilienhaus, Bj. 1978, 5 Zimmer; Wohnfl. ca. 110 m², ruhige Anliegerstraße, gepflegter Zustand, Vollkeller; Kamin, Garage, rückwärtiges Grundstück ca. 550 m²
Kaufpreis: € 299.000,-

Wellingsbüttel

Eigentumswohnung, Bj. 1984, 2 Zimmer; Wohnfl. ca. 74,5 m², Hochparterre, gr: West-Balkon, gepflegter Zustand, PKW-Stellplatz, ruhige Sackgassenlage
Kaufpreis: € 120.000,-

Volksdorf

Eigentumswohnung, Neubau, 3 Zimmer; Wohnfl. ca. 151 m², hochwertige Ausstattung, gr: Südloggia, I. Obergeschoss, ebenerdig erreichbar (Lift)
Kaufpreis: € 499.000,-

Wellingsbüttel

Modernes Anwesen, Bj. 2002, 14 Zimmer; Wohnfl. ca. 480 m², Vollkeller; gute Wohnlage, vielseitige Nutzung möglich, Grundstück ca. 1.430 m²
Kaufpreis: € 1.475.000,-

Lemsahl-Mellingstedt

Eigentumswohnung, Bj. 1996, 3 Zimmer; Wohnfl. ca. 87 m², II. Obergeschoss, stufenlos erreichbar (Lift), moderne Ausstattung, gr: Loggia, TG-Stellplatz
Kaufpreis: € 195.000,-



Grossmann & Berger GmbH
Büro Poppenbüttel
Stormarnplatz 1
22393 Hamburg

Tel. 040 / 350 80 20
www.grossmann-berger.de

75 Jahre
Ihr Vertrauen

Grossmann & Berger



Rechtliche Probleme im Zusammenhang mit Immobilien

Bellen erlaubt?

Das Alstertal-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. In dieser Ausgabe geht es um Frostwächter und bellende Hunde.

Geld fürs Bellen?

Dass ein in der Nachbarwohnung ständig bellender Hund einem Mieter die Nerven rauben kann, muss nicht weiter erläutert werden. Doch diese Geräusche müssen schon erhebliche Ausmaße annehmen, ehe man deswegen die Miete mindern darf. So zumindest entschied es nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ein Amtsrichter in einem konkreten Fall. Ein gelegentliches Bellen, so hieß es im Urteil,

könne man noch nicht als Mangel bezeichnen – ebenso wenig „wie andere, mit der Wohnnutzung zwangsläufig verbundene nachbarliche Lautäußerungen wie Schritte, das Rauschen von Duschen oder Toilettenspülungen (...)“. All das gehöre, ebenso wie die Lebenszeichen eines Hundes, zu dem Geräuschspektrum, „das jeden Mieter eines Mehrfamilienhauses erwartet und das er dementsprechend vertragsgemäß

hinzunehmen hat“. Anders sehe es nur dann aus, wenn das Tier regelmäßig und lang anhaltend laut belle. Die Nachbarn hatten zwar behauptet, aber nach Überzeugung des Richters nicht beweisen können, dass der betroffene Hund tatsächlich bei jedem Fahrstuhlgeräusch und bei jedem Betreten des Treppenhauses durch Dritte anschlage. (Amtsgericht Hamburg, Aktenzeichen 49 C 165/05)



Architektur zum Wohlfühlen



Hamburg - Wellingsbüttel

Zeitlose, hanseatische Architektur mit ansprechenden, großzügigen Grundrissen, barrierefreie Planung mit Aufzug. Die Haustechnik wird nach neuestem Stand der Technik ausgeführt und verbindet Wohnkomfort mit Energiesparen. Niedrigenergiehaus (Kfw 40) Bauj. 2009, 3-4 Zimmer, Wohnfl. 114-228 m², Kaufpreis ab € 399.000,- Phillip Schröder, Tel.: 04532-2066-44 Mail: p.schroeder@mollwitz.de

Architektur erleben



Hamburg - Ohlstedt

DAS NEUE HAUS in Hamburg-Ohlstedt macht für Sie sichtbar und erlebbar, was wir unter zeitgemäßer Architektur zum Wohlfühlen verstehen. Besuchen Sie uns. Wir beraten Sie individuell und unverbindlich. Die aktuellen Öffnungszeiten erfahren Sie: im Internet unter www.mollwitz.de oder Tel.: 04532-2066-20



Hamburg - Sasel, Generation 50 +

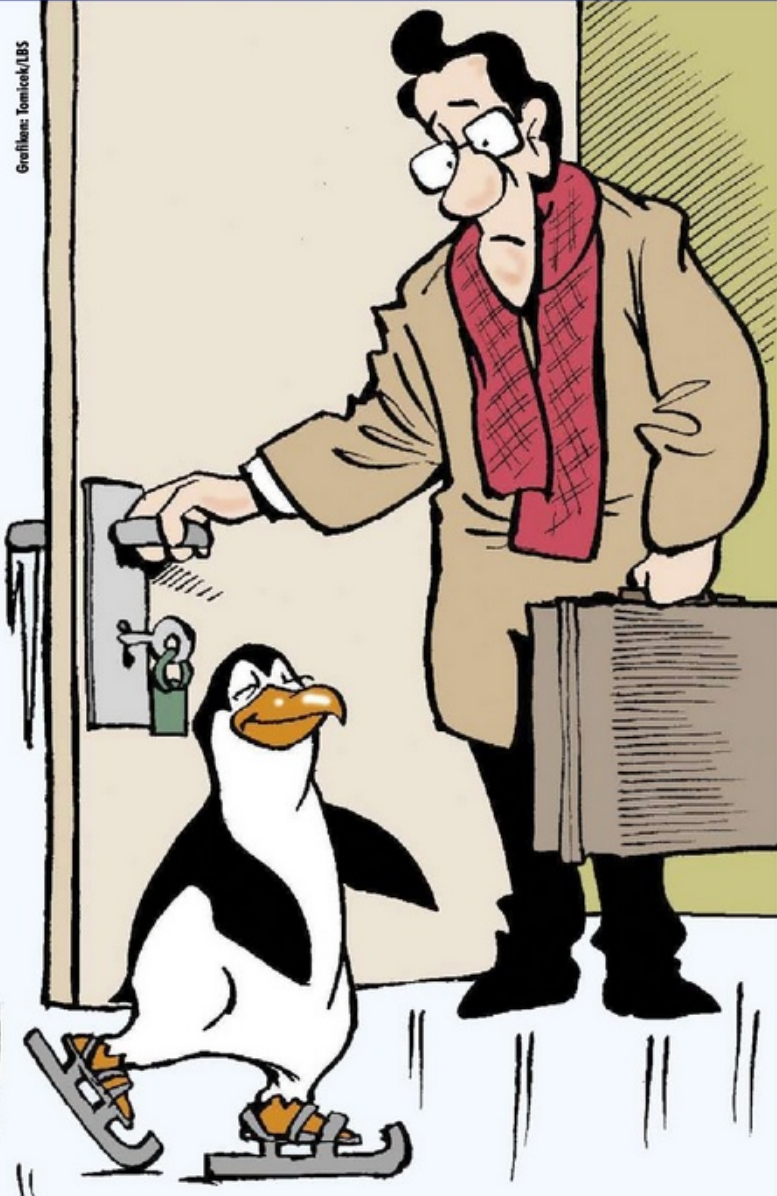
Auf einem rund 4.000 m² großen, parkähnlichen Grundstück, 5 Gehminuten vom Saseler Markt, entstehen sieben, um einen Teich angelegte Winkelbungalows mit jeweils ca. 100-130m² Wohnfläche. Diese besondere Art des Wohnens mit hoher Lebensqualität, schafft neue Freiräume, bietet Sicherheit und ermöglicht zugleich eine ganz individuelle Lebensgestaltung. Baubeginn März 2009, Kaufpreis ab € 335.000,- Nur noch 2 Einheiten frei!

Christiane Mollwitz, Tel.: 04532-2066-11 Mail: c.mollwitz@mollwitz.de



IHR GUTES RECHT

Grafik: Tomiok/LBS



„Frostwächter“ reicht nicht

Die Technik hat zu segensreichen Entwicklungen für Haus- und Wohnungsbesitzer geführt. Dazu gehört zum Beispiel die „Frostwächter“-Einstellung bei Heizungen. Sie soll bei gefrierenden Außentemperaturen automatisch für eine Mindesttemperatur im Inneren der Immobilie sorgen. Doch nicht immer darf man sich blindlings auf ihre Wirkung verlassen, wie der Infodienst Recht und Steuern der LBS mitteilt. Bei einer längeren Abwesenheit während der kalten Jahreszeit ist es nötig, andere Menschen um regelmäßige Kontrollen zu bitten. (Landgericht Bonn, Aktenzeichen 10 O 203/06)

Der Fall: Der Eigentümer eines freistehenden Einfamilienhauses trat in der kalten Jahreszeit (zwischen Januar und März) einen siebenwöchigen Mallorca-Urlaub an. Die Heizung hatte er während dieser Zeit auf „Frostwächter“ eingestellt, gelegentlich sollte auch seine erwachsene Tochter während der Abwesenheit nach dem Rechten sehen. Diese beiden Vorsichtsmaßnahmen reich-

ten allerdings nicht aus, um einen größeren Schaden zu verhindern: Die Heizung fiel aus, die Temperaturen im Haus sanken drastisch ab, zerstörte Heizkörperelemente und Ventile mussten ausgetauscht werden – für insgesamt 4.000 Euro. Diesen Betrag forderte der Immobilieneigentümer von seiner Versicherung als Frostschaden zurück. Diese allerdings weigerte sich, weil die erforderlichen Sicherheitsvorschriften nicht eingehalten worden seien.

Das Urteil: „Grundsätzlich sind an die Kontrollpflichten strenge Anforderungen zu stellen“, entschieden die Richter des Landgerichts Bonn. Das sei hier – nach allem, was in der Beweisaufnahme zu Tage getreten sei – nicht der Fall gewesen. Die kurzen Besuche der Tochter hätten nicht ausgereicht, um den Ausfall der Heizung festzustellen. Bei einer solch langen Abwesenheit wäre es für den Kontrolleur nötig gewesen, die Anlage selbst in Augenschein zu nehmen. Die Klage gegen die Versicherung auf Erstattung des Schadens wurde deswegen abgewiesen. *Quelle: LBS*

Handwerker/Gärtner/ Marktbeschicker!!!

Freifläche in HH-Sasel ca. 250 m²,
Stromversorgung vorhanden,
kann mit oder ohne Container
gemietet werden.
ab 1 € / m² + MWSt. + Nebenk.
Mobil: 0177-601 94 55

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



SPARDA IMMOBILIEN GMBH

„Parkterrassen Klein Borstel“ Hochwertige Stadt- und Garten- hofhäuser in bester Wohnlage:



Stadthaus: Wohn-/Nutzfl. ca. 150 m²,
5 Zi., Teilkeller, KP ab 385.000,- €
Gartenhofhaus: Wohn-/Nutzfl.
ca. 187 m², 5 Zi., Vollkeller,
KP ab 510.000,- €
Tiefgaragenstellplatz auf Wunsch.
Keine Käufercourtage!

Sparda Immobilien GmbH

Heegberg 4, 22391 Hamburg
Brigitte Peschel: 040-38015-5945
Verena Radbruch: 040-38015-5942
www.sparda-immobilien.de

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

www.dahlercompany.de

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN



LEMSAHL DHH, Baujahr 1996,
ca. 135 m² Wohnfl. zzgl. ausgeb. DG,
4 Zi., hochw. Ausstattung, gr. Wohn-
bereich, ca. 491 m² Süd-Grund-
stück, Carport, KP: EUR 349.000,-



LEMSAHL ZPH/EPH, Baujahr 1991,
ca. 180 m² Wohnfl., 5,5 Zi. zzgl.
ausgeb. Spitzboden, ca. 1.165 m²
Grdst. (teilb.), 2 Terr., SW-Garten,
4 Stellplätze, KP: EUR 499.000,-



WELLINGSBÜTTEL Rotklinker-EFH,
Bj. 1932, 1991/92 grundl. saniert,
ca. 125 m² Wohnfl. (Erweiterung
mögl.), 4,5 Zi., VK, ca. 1.163 m²
Grdst., TG, KP: EUR 485.000,-



OHLSTEDT Winkelburg., Bj. '71/'88,
ca. 170 m² Wohnfl., 6 Zi. zzgl. Anb.
m. 2 Räumen, ca. 1.435 m² Grdst. m.
freiem Blick, Carport, 5-10 Min.
fußl. z. U-Bahn, KP: EUR 445.000,-



OHLSTEDT Rotklinker-Einfamili-
enhaus, Bj. 1927, ca. 90 m² Wohnfl.,
3 Zi., Dielenböden, renovierungs-
bed., Keller, Terrasse, ca. 1.116 m²
Grdst., Garage, KP: EUR 325.000,-

HAMBURG-ALSTERTAL
TEL. 040 - 53 05 43-0
AUCH AM WOCHEENDE

Job/Arbeit

GESUCHT

Media-Berater/in für unseren Anzeigen-Verkauf

Arbeiten im Alster-Bereich! Kommen Sie in unser Verkaufsteam. Wir suchen per sofort eine/n Anzeigen-Verkäufer/in auf Basis des Handelsvertreters. Gefragt sind Engagement, Verkaufstalent und Nachweise für bereits errungene Verkaufserfolge.

Wir bieten: Ein gutes, frei gewordenes Vertragsgebiet für das ALSTERTAL-MAGAZIN, ein nettes Team, wachsende Zeitschriftentitel, sichere Zukunft. (Siehe auch: www.alster-net.de)



Bewerbungen bitte an:
Magazin-Verlag Hamburg GmbH
Verlagsleitung, Herrn Wolfgang E. Buss,
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg
040 - 538 9 300

Private Kinderbetreuung für den Out-doorbereich am Vormittag sucht erfahrene Erzieherin, Sozialpädagogin i.d. Assistenz oder Tagesmutter zur Unterstützung. Tel.: 0177/6441394

Junge Frau aus der Ukraine sucht Arbeit im Haushalt. Besitze einen Empfehlungsbrief. Tel.: 0172- 5250572

Müllermeister mittleren Jahrgangs, zuverlässig, ideenreich, mit Reverenzen aus guten Kreisen sucht Arbeit in der Müllerbranche Firma od. privat, Spezialist auch für Laminatverlegung. Tel.: 0170- 1255943

Aleinbuchhalterin (45) mit Erfahrung in FiBu, Lohn/Gehalt sucht Teilzeit vor Ort oder in Heimarbeit (PC mit Lexware vorhanden). Tel.: 040- 60096238 oder 0179- 5329023

Reinigungskraft, ältere Dame, f. Wohnung 1x wöchentlich gesucht. Tel.: 040- 2278345

Unterricht

Spanischunterricht bei lateinamerikanischem Lehrer ab Euro 6,00/Std. Tel.: 040- 46009810

UVBS
FRANZÖSISCHER SPRACHENSERVICE
Unterricht • Nachhilfe • Konversation
einzel, kleine Gruppen, Firmen
individuelle Programme, persönl. Atmosphäre
Übersetzungen • Sprachreisen
ULRIKE VOM BRÜCK- SPYCHALA
REEKAMP 1 • 22415 HAMBURG
FON: 531 89 56 • 0170 - 710 27 20 • FAX: 53 93 19 63
www.uvbs-service.com

Plattdeutsch-Unterricht für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen, alles kostenlos!
Henneberg Bühne, donnerstags 16.30h im Haus I des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter Tel.: 040- 6027981

Engländer, Dipl. Anglist
erteilt Konversations- und Geschäftsgeschäft, Firmenunterricht, Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen
Tel.: 040 / 643 08 50

Immobilien

1 ½ Zi. **Neubau** Whg. über Pferdestall im HH-Wohldorf ab 01.04.09 in ruhiger Lage. Ges. ca. 74m², 500 Euro inkl.Kaution 1600 Euro Tel.: 040- 6072240 od 0171- 2328041

Dipl.-Betriebswirtin sucht 1,5 bis 2 Zimmer-Wohnung, zentral, zu mieten. Tel.: 0170- 2412264

Solventes, älteres Ehepaar sucht 3,5 bis 4 Zimmerwohnung in den Walddörfern, vorzugsweise in Volksdorf. Tel.: 040- 6794799

Wir suchen eine Eigentumswohnung, 1-2 Zimmer, zentral von privat an privat. Tel.: 0175- 5723571

VON PRIVAT AN PRIVAT
exklusive 3-Zi. EW im Alstertal
105 m², EBK, TG etc.
Tel.: 22759420

Haus oder Erdgeschosswohnung mit Garten in Eppendorf oder Winterhude gesucht. Auf Wunsch kann auch eine 110 qm Eigentumswohnung, 2. Stock mit 2 Balkonen und Fahrstuhl in der Epp. Landstr. übernommen werden. Tel.: 0171- 7246144

Bekanntschäften

Bin 66 Jahre, möchte die letzten Jahre meines Lebens gerne mit einem liebevollen älteren Herrn in Harmonie verbringen. Tel.: 040- 63946380

Gesprächsgruppe für Menschen jeden Alters, in angenehmer Runde, Lebensfragen/- Probleme ansprechen. Tel.: 040- 60732965

Welche Dame um die 60 (NR) hat Lust, mit mir, w. gelegentlich Ausflüge und Reisen (auch Kreuzfahrten) zu unternehmen? Englischkenntnisse erwünscht Tel.: 040- 6026064

Ziemlich netter NR (65/176/junggeblieben/gut situiert) mag liebevolle Zweisamkeit, Nähe, Lachen, Reden, Spaziergänge am Meer, Reisen, Kaminfeuer, Kuschelein ... gern mit ebenfalls schlanker Sie. E-Mail:johammer@gmx.de

Wer hat Lust, mit uns Bridge zu spielen? Wir treffen uns am Dienstagnachmittag. Nähere Infos unter Tel.: 040- 6012784

Möbel/Einrichtung

Schlafsofa 2sitzig ca. 160 x 95 cm, Liegefläche: 130 x 190 cm, Farbe: blau, Sitzfläche: Gemustert für 30 Euro zu verkaufen. Tel.: 040- 2705050 (Lemsahl)

2 Lampenschirme, bordeauxrot für Tischlampe je 80 Euro. Tel.: 0170- 6939326

Whisky Chivas Regal, 12J. und Remy Martin für je 15 Euro, **Wandlampe**, umgebaute Dachpfanne, sehr dekorativ 12 Euro und **verschiedene Bilder** incl. Wechselrahmen 60x80+70x100cm ab 3 Euro zu verkaufen. Tel.: 04103- 129262

1 WZ-Schrank weiß (Glas-Vitrine) Beleuchtung IKEA B. 80cm, Tiefe 35cm, 6 Glas-Böden für 49 Euro und **WZ-Schrank** weiß, oben Glas unten Schrank, Maße wie oben für 39 Euro zu verkaufen. Tel.: 040- 6305608

5 Tischlampen je 9 Euro. Tel.: 040- 6305608

Lederschwingsessel (Poeng v. IKEA), Gestell Buche-hell, Bezug Leder-schwarz, incl. Fußhocker passend, ca.2 Jahre alt, 150 Euro (NP 300 Euro) und **Hülsta-Fernseherschrank**, (B:120, H:150, T: 60), wie Regel gebaut mit waagerechten Schiebetüren, Buche- Echtholz, VB 500 Euro (NP 1116 Euro) ca. 4Jahre alt Tel.: 040- 60012566 in Sasel

Schlafcouch, 15 x 575 cm, Liegefläche 125 x 210 cm, mit 4 losen Rückenissen, mehrfarbiger Stoffbezug 60 Euro, **Steppbettdecke**, neu, 140 x 200cm, 50% Baumwolle, 50% Polyester, voll waschbar für 30 Euro zu verkaufen. Tel.: 040- 6012514

Kuschelige Couch mit Hocker, dunkles Beige, B. 2.20m, Federkern, neuwertig, NP 1000 Euro, VB 350 Euro. **Landhaus-Esstisch**, Kiefer antik, m. 4 passenden Stühlen, gedrechselte Beine, NP 1500 Euro, VB 550 Euro, **Couchtisch** 1.20x70, Glasplatte auf Schiefer-Block, modern, NP 300 Euro, VB 59 Euro, zu verkaufen. Tel.: 0176- 48290482

Kunst/Antiquitäten

Gemälde • Kunst
Porzellan, Figuren, antike Möbel, (auch defekt)
Skandinavien Design 50-70er Jahre
auch ganze Haushaltsauflösungen

Dringend gesucht
Antiquitäten im
Wolfgang-Borchert-Haus
C. Brundert
HH-Eppendorf, Tarpenbekstr. 82
☎ 46 09 32 79 ☎ 0171 45 10 889

2 Wangenstühle+ Sofa, Anno 1870, (Engelskopfgarnitur) mit wertvoller, dekorativer Handschnittarbeit v. privat geg. Gebot abzugeben. Tel.: 040 6426100 od. 01724056888

Antiker Tisch aus Großbritannien ca. 1910, Eiche, Unikata, an beiden Seiten ausklappbar (120x83 cm) für 480 Euro VB, zu verkaufen Tel.: 040 30093737

Seriöser Händler kauft Bücher und ganze Bibliotheken Tel.: 040- 5000140

Alles für das Kind

Suche gut erhaltenes Kinderspielhaus aus Kunststoff Tel.: 040- 601 51 21

Verkaufe günstig süße Babykleidung für Mädchen in den Größen 50-68, ab 50 Cent. Tel.: 040- 606 64 21

Kinderbett, 70 x 140cm, 2 Schlupfsprossen, Höhenreste hvsl.- bares Lattenrost, neue Qualitätsmatratze (VB 110 Euro), Komplettpreis 145 Euro Tel.: 040- 6012514

20 Zoll Anhänger Fahrrad blau/rot aus 1. Hand 45 Euro, **Puppenkinderwagen blau/rot** (neuwertig) mit komplettem Zubehör für 40 Euro (NP ca. 120 Euro), **Chicco Puppenbuggy** für 10 Euro, **Holz Schwenk- Treppenschutzgitter** (variabel bis ca. 110cm) 30 Euro (NP 80 Euro) **Kaufmannsladen wie neu** mit reichlich Zubehör 100 Euro (NP 300 Euro)Tel.: 0160- 98306125

Auto

Audi original Radzierblenden, 1 Satz, 16 Zoll, neuwertig, für 50 Euro abzugeben. Tel.:040- 6020003

Alfa Romeo 156 Sportswagon 2.0 JTS Distinctive, EZ 2002, 166 PS, silbermetallisch, 53.000 km, scheckheftgepflegt, Garagenwagen, viele Extras (Bose), für 8.800 Euro zu verkaufen. Tel.: 0173- 8053390

Audi Stahlfelgen, 16 Zoll, von A4-12/05 7x16H2 ET42, für 50 Euro zu verkaufen. Tel.:040- 6020003

Verschiedenes

Gartenarbeit aller Art F.Balta
Friesenwälle, Teichanlagen
Gartengestaltung-Gartenpflege
Baumpflege-Heckenschnitt
Jahresgartenpflege
Zäune/Palisaden setzen
Pflasterarbeit
Tel./Fax: 04191-502049
Mobil: 0170-48 24 911

Persianerjacke, Gr. 42 für 80 Euro und Musiktruhe (Philips), hellbraun mit Plattenspieler und Radio aus den 70er Jahren für 60 Euro abzugeben. Tel.: 040- 58915736 (Lokstedt)

Motorradhelm silbergrau, neu für 100,- Euro zu verkaufen und **Fußballkicker-tisch**, 122 x 761 x 77 cm, für 65 Euro anzugeben. Tel.: 040- 76972132 (Bergstedt/ab 18 Uhr)

SIE... haben noch Schallplatten (Rock, Beat, Pop, Jazz und Blues) auf dem Dachboden, im Keller, in der Garage oder sonstwo? SIE hören sie nicht mehr und wollen sie loswerden? Dann rufen Sie mich bitte an. Komme ins Haus und schaue sie mir an. Tel.: 0170- 2138880

4 Ackerwagenräder, 1 Egge, 1 Pflug, 2 kleine **Holzkoffer** zu verkaufen, Preis nach Rückfrage, 1 **Vogelkäfig** auf Ständer für 30 Euro zu verkaufen. Tel.: 040 6931757

Philips Fernseher 69 iger Bild, Blackline, Dolby-Seround, 100HZ-Bildröhre für 60 Euro abzugeben. Tel.: 040- 4803351

DVB-T Receiver, Neupreis 159 Euro von Techni-Sat für 70 Euro zu verkaufen. Tel.: 040- 4803351

TV- Truhe B 47, Länge 90, Höhe 72, ausziehbarer Plattform und Leerfach für Musikanlage sowie Schublade für 35 Euro. Tel.: 040- 4803351

Suche Schallplatten aus den Bereichen Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre. Tel.: 695 46 76

FarbTV, Grundig Megatron, 70cm (80 x 56 x 45) 100Hz, gutes Bild, mit FB, 35 Euro. Tel.: 040- 6095495

Schimmel Klavier, schwarz, Lack, 3500, Preis: VB Tel.: 040- 6025553

Geschirrschrank, Nussbaum Hülsta, 2trg. oben Bleiglas Sprossen u. Holz für 200 Euro zu verkaufen. Tel.: 040- 6025553

Persianer-Jacke grau für 200 Euro zu verkaufen. Tel.: 040 6025553

PC Bildschirm NEC 10 Euro, **Drucker HP Deskjet** für 3 Euro zu verkaufen. Tel.: 04103- 129262



Jetzt entdecken:

www.alstertal-magazin.de

- | Aktuelle Meldungen aus dem Alstertal
- | Interessante Filmbeiträge
- | Viele viele Firmen zum Nachschlagen
- | Die besten Handwerker der Region auf einen Klick
- | Alle Hefte online lesen
- | Ergänzende Beiträge zum Heft

6 Damenhandtaschen aus Leder, klein, groß und mittel je 9.90 Euro
Tel.: 040- 6305608

4 Wintermäntel 40/42 je 9 Euro.
Tel.: 040- 6305608

Schallplattensammlung, 101 Alben, teils Doppelalben, Rock und Pop von Lee Aaron bis Roger Whittaker. Gegen Gebot.
Tel.: 040- 6012514

166 Schallplatten, überwiegend Klassik, auf Wunsch Exel- Liste, VB 30 Euro.
Tel.: 040- 5110271

Moderner schwarzer Bandring Gold, Brill. Rubin, Safir, Neupreis 1400 Euro für VB 490 Euro und **DUPONT Feuerzeug** vergoldet Gebrauchsspuren für VB 130 Euro zu verkaufen. Tel.: 040- 6417334 od. 0157- 71588208

Ihre Kleinanzeigen können Sie uns per E-Mail schicken: l.zander@alster-net.de oder per Post an Magazin Verlag Hamburg Barkhausenweg 11 22339 Hamburg

Hinweis: Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten, können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.

IMPRESSUM

Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Walddörfern.

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Tel.: 040/538 930 0, www.alster-net.de

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.)

Chefredakteur: Kai Wehl

Redaktion: Anna-Lena Ehlers, Christiane Kaufholt, Marisa Knierim (CvD AEZ-Magazin), Lena Zander

Korrektur: Regina Ahrens

Verlags-Telefon-Nummern: Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantw.): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13

Media-Beratung: Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50;

Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67;

Sabine Mербach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52;

Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14;

Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54;

Michael Wiele (Uhlenhorst, Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53

Produktion/Anz.-Disponenten: Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann

Chefgrafikerin: Stefanie Oldhaver

Grafik: Juliane Oldhaver (Leitung AEZ-MAGAZIN), Simon Fredrich, Annerieke Kaack, René Kriese, Jan Pfeiffer, Anke Robel, Eva Winkler

Titelgestaltung: Stefanie Oldhaver

EDV- und DTP-Beratung: IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel

Vertrieb: Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, Leitung: Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34 52

Auflage: 51.000 Exemplare © 2009 Magazin Verlag Hamburg



Sylt ist bei jedem Wetter schön...
- jetzt aktuelle Winterpreise -

Appartement-Brünig Inh. Bärbel Lundershausen

Gut ausgestattete Apartments:
Westerland, Wenningstedt, Tinum

Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59
www.appartement-bruenig.de



Ostsee zum Entspannen!

LANDHAUS PANKER bei GUT PANKER

empf. von GEO OSTSEE und
HAMBURGER ABENDBLATT

Speisewirtschaft & Gästehaus
Ferienwohnungen auf altem Gutshof
10 Min. zum Golfplatz Hohwacht

Reservierung: Herr Gendebien
T. 04385-232 • H. 0178-4592262
www.LANDHAUS-PANKER.de



Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet
Tel.: 04651-836330 • www.hussmann-sylt.de



Rügen/Binz

Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097
www.glueckspilz-ruegen.de

**WESTERLAND/
SYLT**

3 komfort. gemütl. Ferien-
Wohnungen in ruhiger Lage,
Strand- u. City-Nähe;
Tel. 040 / 880 39 44 oder
Mobil 0172 / 54 222 36



Schöne Ferienwohnungen

Alstertal-Sudoku

Leicht:

2		8	1		9	3		
		3	8	7	4		6	2
7		9		3		4	1	
	5				8	6	9	3
	3		9	5	7			1
8			6	4	3	2	5	
		6	7	9	5	1	8	4
1	8		4	2		7	3	
9	7	4		8		5		

Mittel:

								6
	1	3	7	6		4		
9			4	2		5		
4			9	7				8
		9				3	4	
7				5	4			9
		7		9	2	6	1	5
		5		4	1	7	8	3
6						9		

Schwer:

2				3	9			
				8	7		3	1
							5	4
1		5			8		2	
		3				4		
	2		9			5		8
7	3							
9	6		8	7				
			3	2				7

Sehr schwer:

1			9					
			8				9	
7	8			6	4	5		
	7			8		6		4
6								2
4		8		3			7	
		2	4	9			6	3
	4				6			
					7			5

GALERIE HIMMELSWEG
www.himmelsweg.de

21255 Tostedt-Dieckhofstr. 16
Tel. 04182-6955



€ 380,-
ohne Deko

Original
SERENITY
Möbel aus
massivem
Edelholz
handgefertigt

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 12/08:

Leicht:

7	2	5	1	8	4	6	9	3
4	6	3	9	7	5	8	2	1
1	9	8	6	3	2	7	5	4
3	8	7	5	4	9	2	1	6
2	5	1	8	6	3	4	7	9
6	4	9	2	1	7	5	3	8
9	7	6	4	5	1	3	8	2
8	3	2	7	9	0	1	4	5
5	1	4	3	2	8	9	6	7

Schwer:

6	3	7	6	5	2	9	4	1
4	5	2	1	9	8	6	7	3
1	6	9	4	7	3	5	2	8
5	7	3	2	4	6	8	1	9
2	1	8	7	3	9	4	6	5
9	4	6	8	1	5	7	3	2
7	2	1	5	8	4	3	9	6
6	9	5	3	2	7	1	8	4
3	8	4	0	6	1	2	5	7

Mittel:

3	2	9	4	5	1	8	7	6
5	1	8	2	7	6	4	3	9
7	6	4	0	3	9	5	2	1
6	9	3	1	8	5	7	4	2
4	8	2	7	6	3	1	9	5
1	7	5	9	4	2	6	8	3
2	5	7	3	1	4	9	6	8
9	4	6	5	2	8	3	1	7
8	3	1	6	0	7	2	5	4

Sehr schwer:

9	6	5	7	6	1	4	3	2
7	6	4	5	2	3	1	9	8
3	2	1	9	0	4	7	6	5
5	7	8	6	3	2	9	4	1
6	4	2	1	9	8	5	7	3
1	3	9	4	7	5	8	2	6
4	1	3	2	5	9	6	8	7
2	5	7	8	4	6	3	1	9
8	9	6	3	1	7	2	5	4

Demnächst



Bestes Fernsehen für die schönste Stadt.

Mit vielen interessanten Menschen und Beiträgen aus Hamburgs schönsten Regionen.

ALSTER TV ist das neue Medienprodukt des Magazin Verlag Hamburg. Viele spannende Menschen und erstklassige Unternehmen unter anderem aus dem Alstertal-Magazin werden wir nun auch auf Alster-TV begegnen.

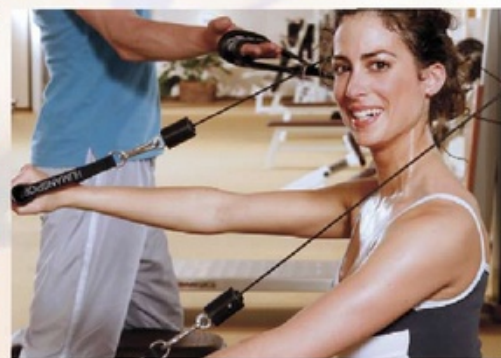
Hamburgs feinste Stadtteile. Im Fernsehsessel genießen.

DAS GRÖSSTE FITNESS- UND WELLNESS-ANGEBOT DER STADT.

Jubiläumsangebot
bis 28.02.2009:

25€

Aufnahmegebühr
(statt 200 €)



MERIDIANS SPA WIRD 25 JAHRE – UND DAS FEIERN WIR MIT EINEM BESONDEREN ANGEBOT

Bis zu 150 dynamische und entspannende Kurse pro Woche, eine große Auswahl an Kraft- und Ausdauergeräten, weitläufige Saunalandschaften, Innen- und Außenpools, entspannende Massagen und wunderbare Beauty-Treatments – diese Vielfalt erleben Sie nur im MeridianSpa. Und wenn Sie jetzt eine Jahresmitgliedschaft abschließen, zahlen Sie bis zum 28. Februar 2009 nur 25 € Aufnahmegebühr (statt 200 €).

Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

4 x in Hamburg:

ALSTERTAL · Heegbarg 6 · 040/65 89-14 50

WANDSBEK · Wandsbeker Zollstr. 87-89 · 040/65 89-10 50

CITY · Schaarsteinweg 6 · 040/65 89-11 00

EPPENDORF · Quickbornstr. 26 · 040/65 89-13 50

www.meridianspa.de



MERIDIANS SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.

1984-2009



MeridianSpa