

# Alstertal

## Magazin

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

Foto: Holger Badekow

Exklusiv im Alstertal-Magazin:



## Sand-König!

Wellingsbüttler bei Wüsten-Rallyes erfolgreich.

## Ruhe-Pol!

Schauspieler Ralf Bauer beim Yoga in Poppenbüttel.

# John Neumeier kommt!

Der Ballettstar und Choreograf feiert im AEZ Jubiläum!

## Hockey-Ass:

Céline Wilde trifft bei Klipper und in der U-21-Nationalmannschaft.



Teppich

**STARK**

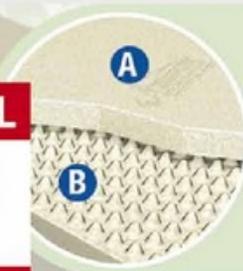


**ANGEBOT DER WOCH**

Nur bis 05.11.2009

**MODELLWECHSEL**

**€ 799**, statt € 949,-\*  
(€150,- gespart)



**DIE ORIGINAL MATRATZE 15**

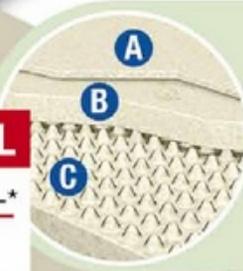
by Tempur®

- A. 7 cm viskoelastisches und temperatur-empfindliches TEMPUR-Material
- B. 8 cm Polyurethan-Schaum mit Lamellen für optimale Luftzirkulation

90 x 200 x 15 cm | 100 x 200 x 15 cm

**MODELLWECHSEL**

**€ 999**, statt € 1.249,-\*  
(€250,- gespart)



**DIE ORIGINAL MATRATZE 20**

by Tempur®

- A. 2 cm TEMPUR Comfort-Schicht
- B. 7 cm viskoelastisches und temperatur-empfindliches TEMPUR-Material
- C. 11 cm Polyurethan-Schaum mit Lamellen für optimale Luftzirkulation

90 x 200 x 20 cm | 100 x 200 x 20 cm



\*unverb. Preisempf. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nur solange Vorrat reicht.



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

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

Die Top-Adresse für

*Lampen und Schirme*



Eine gut ausgewählte Beleuchtung schafft in Ihrem Zuhause Wohnatmosphäre, darum lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.

*Exklusive Leuchten*

Aus Messing, Silber und Bronze, italienische Terracotta-Vasen sowie alte und antike Leuchten.

*Lampenschirme*

Nach Ihren Maßen und Wünschen aus französischem Karton, in Seide und mit Blattgold belegt sowie handeingefärbt.

*Stilleuchten Götzl* Inh. S. Menk

in 22145 Hamburg Rahlstedt • Fasanenweg 2 • Nähe Berner Brücke

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr • Sa. 9-14 Uhr • Telefon: 040 / 644 85 79 • Fax: 040 / 644 75 12 • Internet: www.stilleuchten-goetzl.de

# Welche Schule?

VON WOLFGANG E. BUSS



Das Schlimmste für Kinder ist die Schule. Warum ist das so? Früher schlugen Lehrer ihre Schüler mit Rohrstöcken. Heute peinigt man sie mit schlechten Noten, Überfülle des Lernstoffes und Sitzenbleiben. Schüler und Schule lieben sich nicht – sie hassen einander!

Und außerhalb der Schule ist es nicht anders: Eltern, Lehrer, Schüler und Bildungspolitiker

misstrauen sich tief. Es gibt noch keinen gesellschaftlichen Konsens über Schule. Alle gehen aufeinander los!

**Bildungspolitiker** können es einfach nicht, sagen die einen. Die Rechtsschreibreform ist der Beweis! Die vermeintlich besten und fähigsten Bildungsexperten (Kultusminister-Konferenz) haben etwas Absurdes geschaffen, was nur einem dient: Schüler zu quälen. Nicht mit dem Rohrstock, sondern mit Inkonsequenz!

**Eltern** kümmern sich nur um ihre eigenen Karrieren – oder um überhaupt nichts. So manches in Deutschland aufgewachsene Kind spricht nicht einmal Deutsch!

Und **Lehrer** sind die geschundenen Verlierer, die im Studium nicht ein einziges Semester zum Thema Konfliktlösung hatten, obwohl es das einzige Fach ist, was sie täglich intensiv bräuchten.

Und die **Schüler** sind die Verlierer. Sie haben verzweifelt auf „Bulimie-Lernen“ umgestellt: sinnloses Wissen reinhauen – um es nach Klausur oder Abi wieder auszukotzen.

Einschätzungen, die mir vertraute Lehrer über das Kollegium – hinter vorgehaltener Hand – gaben, schildern Schule noch grauenhafter: Ein Drittel des Kollegiums kann es nicht, ein weiteres Drittel ist lustlos und nur das letzte Drittel macht gute Arbeit.

Schule darf so nicht bleiben! Aber: Wie soll man es allen recht machen? Warum ist der VW-Konzern mit so vielen verschiedenen Marken und Modellen im Angebot erfolgreich und bietet kein „Einheitsauto“? Weil alle Menschen einen anderen Autogeschmack haben. Und die Einheitschule soll funktionieren? Darum: Schafft eine Schule der Vielfalt! Was für die Medien gilt, für die Wirtschaft, gilt auch für die Bildung: keine Monopole. Gebt den einzelnen Schulen mehr Eigenständigkeit und viel mehr Eigenverantwortung. Wer eine plurale, vielfältige Gesellschaft will, braucht auch eine plurale Schule.

Und mit Verlaub: Wer jetzt ein Volksbegehren inszeniert mit dem Inhalt, was wohl auf dem Schild an der Schule steht („Stadtteilschule“ etc.) kratzt nur an der Oberfläche. Übrigens: Langes gemeinsames Lernen steigert die Leistung – Überfülle des Lernstoffes behindert! Schnell nachzulesen bei Deutschlands Bestem, dem Pädagogik-Guru Prof. Dr. Kurt Singer\*.

Ein weiteres Problem belastet das Vertrauen in die „richtige“ Bildung: Schule wurde stets missbraucht! Immer sollte sie die Schüler zu dem machen, was man gerade brauchte: zu Kaisers Zeiten brave angepasste Soldaten als Kanonenfutter, im Dritten Reich junge Herrenmenschen und Judenhasser, in der DDR maulhaltende Arbeitsbienen und in den 68ern wollte man Bessermenschen mit Jutetaschen und ausgeprägtem Mitleid für Kriminelle. Und heute? Man will junge Elite-Performer, die möglichst schon in der Vorschule zweisprachig aufwachsen, um im fiesen Leistungsdruck einer globalisierten Arbeitswelt möglichst bald zu den Häuptlingen zu gehören und im Job 25-prozentige Renditen fürs Unternehmen zu machen. Immer übrigens haben die Lehrer mitgemacht – mit Hilfe von Rohrstöcken, schlechten Noten, Sitzenbleiben und Gleichgültigkeit.

Und nie wollte und sollte Schule aus Schülern einfach glückliche Menschen machen!

\*siehe Prof. Dr. Kurt Singer: „Die Schulkatastrophe“ (Seite 7) sowie „Die Würde des Schülers ist antastbar“.

Auch kleine  
Hügel wollen  
erobert werden.



MARCO BICEGO

demnächst neu in unserem Waffenarsenal

**willer**  
JUWELIER

Rolfinckstraße 13 · Tel. 536 96 50  
Hamburg Wellingsbüttel

Liebesbriefe in Schmuck.

**MATRIX**

**COACH**

Themen: **Beziehungen - Beruf - Finanzen**

Terminvereinbarung unter [www.matrix-coach.com](http://www.matrix-coach.com) und  
49 (0) 40 53 330 336 (auch telefonische Beratungen)

**Wahrsager Roman  
www.esoclub.com in Hamburg**



Der weltbekannte Parapsychologe (bek. durch RTL, ARD, SAT 1, usw.) sagt Ihnen Ihre persönliche Zukunft vorher. Lassen Sie sich in Liebe, Beruf, Gesundheit und mehr, diskret von dem erfahrenen Seher beraten. **Auch Hausbesuch möglich.** Info unter: 15229123578

**Naturstein u. Pflasterbau**



**Andreas Kremer**  
[www.ak-galabau.de](http://www.ak-galabau.de)  
Tel. 040 / 601 56 79

Umgestaltung  
Neuanlagen  
Erdbau  
Auffahrten  
Terrassen  
Podeste  
Mauern  
Zaun  
Teich

**ASMUS HEIZUNG**

Ökologische Heizsysteme  
Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

75  
Jahre

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

*Der letzte Garten*

Es ist Herbst! Das Laub fällt und wir erwarten nun die dunklen Monate. Damit sich diese Dunkelheit nicht zu sehr auf unsere Seele legt, können wir jetzt zum Beispiel Krokuszwiebeln, Narzissen und Perlyazinthen auf unsere Gräber setzen. Damit wissen wir, dass uns der nahende Frühling frühstmöglich begrüßen wird und dass der Dunkelheit wieder Sonne und Wärme folgen werden.

Friedhofsgärtnermeisterin Christine Ebgen  
Tel: (040) 30 85 06 82 - [www.Der-letzte-Garten.de](http://www.Der-letzte-Garten.de)

Jetzt entdecken:

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

und

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



Copyright: Holger Bodekow

**IN DIESEM HEFT:**

<b>Magazin</b>	
Kolumne .....	3
Das Alstertal-Magazin traf Moritz Bleibtreu zum Interview über „Soul Kitchen“ .....	6
Karten für neue Holiday on Ice-Show zu gewinnen .....	9
Neu auf ALSTERTV, dem Fernsehportal des Alstertal-Magazins .....	10
Ein Fuhsbüttler und seine Gedanken über Volleyball .....	12
Unternehmer und Rallyefahrer: der Wellingsbüttler Thomas M. Schönemann .....	14
Skurrile Story: ein Krokodil in Hummelsbüttel .....	18
Die Schauspielerin Marion Elskis aus Poppenbüttel in einem Stück um Wahrheit und Wahn .....	22
Alstertaler beim ZDF hanstreff dabei .....	25
Engagiert sich für Rotary: der Wellingsbüttler Bernard Ellmann .....	26
<b>Termine:</b>	
Kultur im Alstertal.....	28
Immer auf der Suche nach Spaß für Kids: die Hexe Knickebein .....	30
<b>Poppenbüttel</b>	
Serie: Das Alstertal historisch diesmal aus Poppenbüttel .....	32
In ganz Europa unterwegs: der Regisseur Peter McMahon .....	36
Der Schauspieler Ralf Bauer beim Yoga in Poppenbüttel.....	38
UNICEF-Kinderbacken für den guten Zweck im AEZ .....	40
<b>Sasel</b>	
Eine Saselerin hilft Kindern in Guatemala .....	48
Alstertaler machen „Alice im Wunderland“ zum Tanztheater .....	50
<b>Duvenstedt</b>	
Der NABU bittet beim Laubfegen auf Gebläsegeräte zu verzichten, um die Natur zu schonen.....	53

**Der Ballett-Star und Intendant John Neumeier feiert mit seiner Ballettschule Jubiläum im AEZ. S. 74**

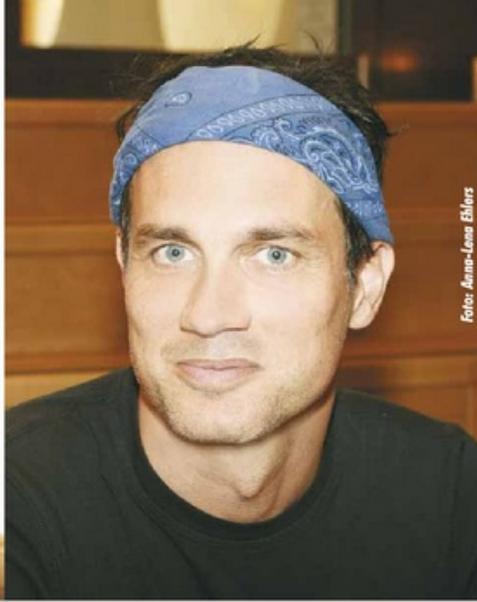


Foto: Anna-Lena Eilers

**Hat im MeridianSpa das Spirit Loft eingeweiht: Schauspieler und Yoga-Fan Ralf Bauer. S. 38**



Foto: Oliver Faustisch

**Steht in Winterhude auf der Bühne: die Schauspielerin Marion Elskis aus Poppenbüttel. S. 22**

**Fuhlsb./Hummelsbüttel**

Der Fuhlsbüttler Künstler Saeed Dastmalchian mit Buchprojekt zur Migration in Hamburg .....54

**Volksdorf**

Spinnwettbewerb und Krippeneinweihung im Museumsdorf Volksdorf .....57

**Wellingsbüttel**

Hockey-Ass Céline Wilde trifft bei Klipper und in der U-21 Nationalmannschaft ....58

**AEZ**

Kolumne .....69  
Angesagter Herbsttrend Strickmode .....70  
Schmöker-Tipps für die grauen Herbsttage .....72  
Erleben Sie John Neumeier und seine Ballettschule live im AEZ .....74

AEZ-Gourmetwelt .....78  
AEZ-Inside .....80

**Service**

Heegberg .....41  
Shopping Fuhlsbüttel .....54  
Rund ums Tier .....60  
Senioren .....61  
Küchentrends .....64  
Essen und trinken .....83  
Garten-Magazin .....85  
Himmlisch schlafen .....88  
Neues aus der Geschäftswelt ...92  
Feste feiern .....93  
Sicher wohnen .....102  
Kamine .....107  
Gesund ernähren .....112  
Gesundheitsratgeber .....114  
Handwerk .....122  
Motor-Magazin .....124  
Immobilien .....132  
Kleinanzeigen/ Impressum .....145  
Sudoku .....146

Kleinreparaturen  
Instandhaltung  
Fliesenarbeiten  
gegründet 1954



Sanierung  
Hochbau  
Gewerbebau  
www.heinz-eickhof.de



**Heinz Eickhof  
Bauausführungen GmbH**

Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

**Designermode gesucht!**

**Direkter Ankauf - Barzahlung sofort**

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

**Jil Sander • Boss • Escada etc.!**

**Wir holen auch ab!**

*Second Herzog*

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

Ihr Partner für die fachgerechte Entsorgung von Bauabfällen



**Container**  
von 1 bis 30m³  
ab 59,50 € inkl. MwSt.



Abfuhr/Entsorgung von:  
Bauschutt, Bauabfällen  
Dachpappe  
Gartenabfällen, Holz  
Zusätzlich Lieferung von:  
Sand, Kies & Mutterboden

Wir beraten Sie gern:  
**04109/27 99-23**  
Container-Dienst Eggers & Sohn GmbH  
www.eggers-gruppe.de



**Gleittüren  
Schränke**

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

**interhansa**  
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29

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



**Alte Mühle**  
mit Festräumen,  
Mühlencate und Mühlendiele

*Sylvesterparty € 89,50*  
inklusive Buffet, Getränke und Musik

- *Wildvariationen*
- *Karpfen frisch aus dem Bassin*

Alte Mühle 34  
www.alte-muehle-hamburg.de Tel.: 604 91 71

Warme Küche von 12.00 - 21.30 Uhr  
Mo. und Di. Ruhetag

Foto: concan international / Gordon Timpane



„Soul Kitchen ist wie ein

*geiler Urlaub!*“



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

5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06



Die Schauspieler von „Soul Kitchen“ im gleichnamigen fiktiven Restaurant: Demir Gökçöl, Anna Bederke, Moritz Bleibtreu, Adam Bousdoukos, Pheline Roggan, Lucas Gregorowicz und Birol Ünel (v.l.).

Der in St. Georg aufgewachsene Schauspieler **Moritz Bleibtreu** wurde durch Kinofilme wie „Lola rennt“ und „Das Experiment“ international bekannt. Für sein aktuelles Projekt „Soul Kitchen“ lehnte der Frauenschwarm sogar eine Anfrage aus Hollywood ab. Er wollte lieber erneut mit seinem Freund Fatih Akin zusammenarbeiten. Das Alstertal-Magazin traf den preisgekrönten TV- und Kino-Star beim 17. Filmfest im CinemaxX, wo der Film seine Deutschlandpremiere feierte.

# Mein SPIELZEUGPARADIES

Hähe Kruse weckt Gefühle



nic Spielzeug aus Holz

Prinzessin Lillifee

HABA

FELIX

KOSMOS

playmobil

LEGO

Capt'n Sharky



Schleich

u.v.m.

Stoffadventskalender

1 m lang, statt € 19,99

nur € 14,99



Jetzt schon an Weihnachten denken

# Lerche

IM ALSTERTAL

Poppenbütteler Chaussee 1 • Hamburg-Duvenstedt  
Tel.: 60 76 10 80 • www.lerche-im-alstertal.de

# Seh meile

Hummelsbütteler Markt 16  
22339 Hamburg Tel. 538 33 77

## Gutschein

Wenn Sie sich jetzt für eine neue Brille entscheiden beteiligen wir uns mit **35,00 €\*** an Ihrer Brille.

\* Gültig bis zum 05.12.2009. Mindesteinkauf ab 159,-€. Pro Kauf kann nur ein Gutschein verrechnet werden. Barauszahlung nicht möglich. Sonderangebote ausgenommen. Aktion ist nicht mit anderen Angeboten kombinierbar.

Unser Vorbild



PRÄZISION

Mit der richtigen Beratung und einer perfekten Brille, kommen Sie unserem Vorbild schon sehr nah.

AUGENOPTIK • KONTAKTLINSEN • TAUCHSPORT-OPTIK



Mrs. Sparty  
ANTI-AGING-PROGRAMM  
2-3 mal pro Woche 30 Minuten

Jetzt  
0,- Euro StartUp  
für die ersten 50  
Neumitglieder!  
In allen teilnehmenden Clubs

Googel bis 31.12.09

Jetzt tue ich was für mich!  
Natürliches Anti-Aging durch Sport  
und gesunde Ernährung.

Mrs. Sparty Club Poppenbüttel  
Moorhof 7 b  
Tel.: (040) 611 64 690  
www.mrssparty.de

Mrs. Sparty Club Volksdorf  
Claus-Ferck-Str. 8  
Tel.: (040) 401 39 782  
www.mrssparty.de

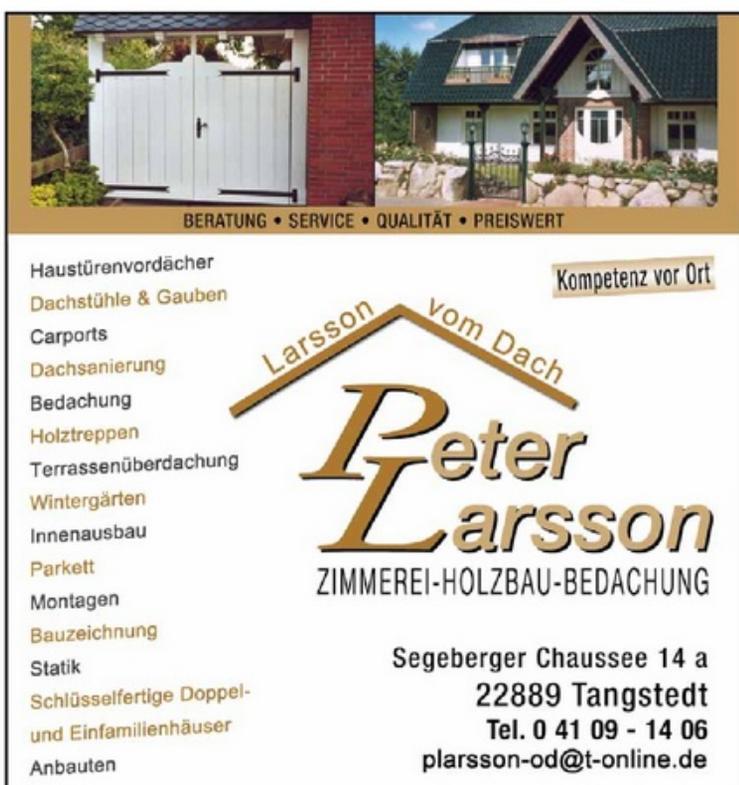
Mrs. Sparty  
Der persönliche Sportclub

Traum-Ideen für Ihren Garten!



GARTEN  
LUNGE  
ARCHITEKTUR & NATUR

Tel.: 04106 2031  
www.garten-lunge.de



BERATUNG • SERVICE • QUALITÄT • PREISWERT

Kompetenz vor Ort

Larsson vom Dach  
Peter Larsson  
ZIMMEREI-HOLZBAU-BEDACHUNG

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

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



Foto: coronis international

Diskussion im Film-Restaurant „Soul Kitchen“: Wirt Zinos alias Adam Bousdoukos und Moritz Bleibtreu als Illias (r.).

**Alstertal-Magazin: Worum geht es in „Soul Kitchen“?**

**Moritz Bleibtreu:** Es geht vor allem um Liebe, Familie und einem vom Pech verfolgten Restaurantbesitzer. Er erweckt einen Wilhelmsburger Club zum Leben, in dem coole Partys gefeiert werden. Es ist ein geniales Drehbuch.

**AM: Haben Dich die Party-Szenen an Deine Jugend in Hamburg erinnert?**

**MB:** Nicht so wirklich! So jung ist man ja wirklich nicht mehr. Es hört sich zwar doof an, aber in meiner Jugend haben wir einfach anders gefeiert. Es gibt jedoch große Unterschiede, in welcher Form man die Szenen erlebt. Es ist ja immer nochmal was anderes, ob Du eine Szene drehst oder Dir die Party-Szenen im Film anschaust. Beim Gucken hingegen sind mir tatsächlich Jugenderinnerungen hochgekommen. Schließlich kommt die Stimmung echt toll rüber. Ich wurde besonders von der guten Laune im Film angesteckt. Ich hoffe, dass alle Leute nach dem Film ebenfalls in bester Stimmung nach Hause gehen und feiern.

**AM: Was magst Du am Film besonders?**

**MB:** Es ist ein Film, der vor Sympathie nur so strotzt, das gefällt mir. Die Figuren und die Charaktere kann man einfach nur lieben. Die Orte, die in der Geschichte vorkommen, sind toll und der Film zeigt einen coolen Laden, in den man am liebsten als Zuschauer auch hingehen würde, um mit den Leuten im Film mitzufeiern. Es ist ein Film, aus dem Du rauskommst und dann das Gefühl hast, eine schöne Zeit verbracht zu haben. Soul Kitchen ist wie ein geiler Urlaub, den man erlebt hat.

**AM: Wie war es für Dich, in Deiner Heimatstadt zu drehen?**

**MB:** Es war sehr schön in unserer Stadt zu drehen, ich hoffe sehr, dass es öfter vorkommt und ich häufiger mal hier drehen kann. Das ist nämlich leider selten! Es ist toll, örtliche Begebenheiten im Film wiederzuerkennen.

**AM: Du hast bereits mehrere Filme mit Fatih Akin gedreht! Was fasziniert Dich an der Zusammenarbeit?**

**MB:** Fatih und ich sind schon

lange befreundet, es gibt einfach nichts Besseres als mit einem guten Freund zusammenzuarbeiten. Die Stimmung am Set ist sehr familiär und wir haben auch schon viele Filme zusammen gedreht. Daher kennen und vertrauen wir uns gegenseitig sehr. Das letzte Projekt „Chiko“ liegt nun schon ein paar Jahre zurück, jetzt hat es endlich mal wieder geklappt und die Zusammenarbeit war wieder einmal toll.

**AM: „Soul Kitchen“ wurde beim Filmfest in Venedig mit einem Sonderpreis prämiert. Wie war es dort?**

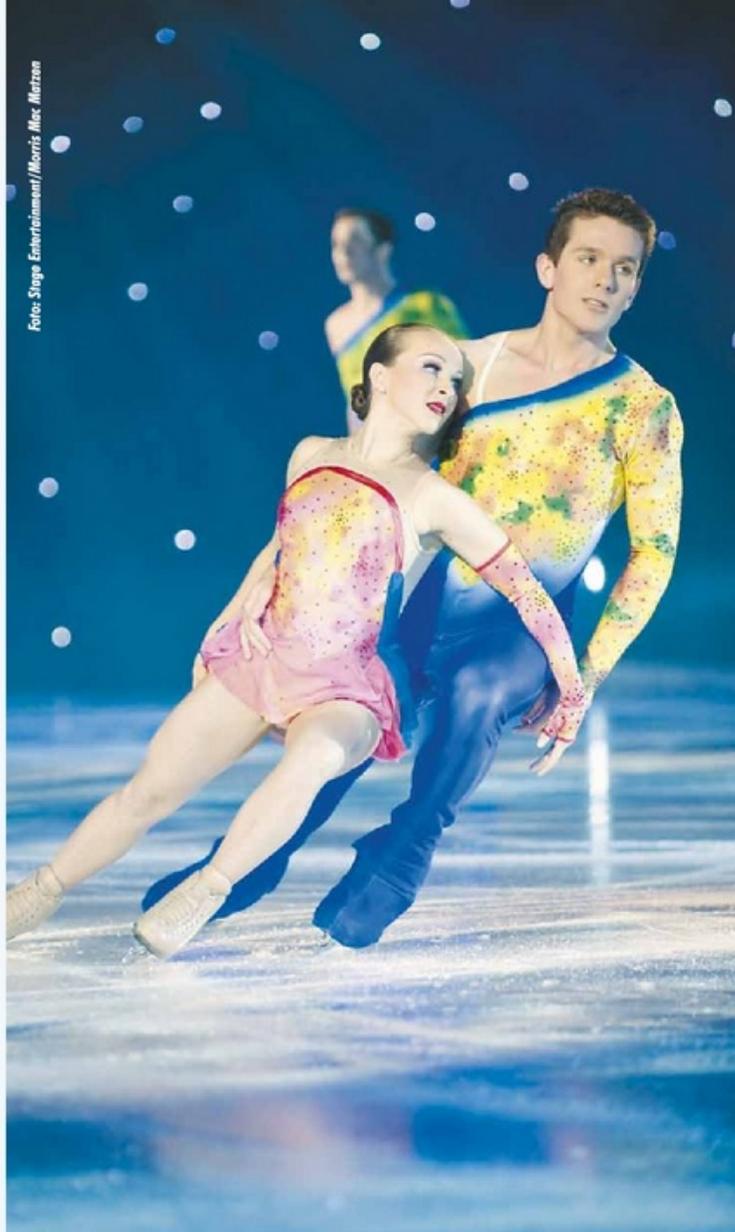
**MB:** Wir wurden dort grandios empfangen und gefeiert. Ich war stolz, dass wir so Hamburg alle Ehre machen konnten. Ich hoffe, dass uns unsere Stadt genauso feiern wird und sich die Stimmung hier wiederholt. *Jeannine Ehmsen*



Foto: Filmfest Hamburg

Erfolge von  
Moritz Bleibtreu:

- 1994: Kinder des Satans (TV)
- 1997: Knockin' on Heaven's Door
- 2001: Das Experiment
- 2002: Solino
- 2005: Durch die Nacht mit Oliver Pocher (TV)
- 2006: Elementarteilchen
- 2007: Das Haus der Lerchen Chiko The Walker
- 2008: Female Agents Liu San – Wächter des Lebens Der Baader Meinhof Komplex Lippels Traum
- 2009: Soul Kitchen



**Weltstars auf dem Eis: zu sehen in der neuen Holiday on Ice-Show „Tropicana“ vom 4. bis 8. November in der Color Line Arena.**

## Karten für neue Holiday on Ice-Show zu gewinnen

Holiday on Ice präsentiert seine neue Show „**Tropicana**“ am 4. November weltweit zum ersten Mal in der Color Line Arena! Es folgen acht weitere Vorstellungen in Hamburg. Das Publikum wird darin auf eine Reise quer durch Amerika – von den belebten Straßen New Yorks bis hin zu den energiegeladenen und farbfrohen Strandclubs Südamerikas – entführt. Große Arrangements eines Symphonieorchesters wechseln sich dabei im Laufe der Show mit Latino-Pop, Balladen, den swingenden Rhythmen einer Big Band aus den 40ern und Rock'n'Roll der 50er-Jahre ab, während Profis auf ihrer spiegelglatten Bühne allerlei Kurzgeschichten darbieten. Stargast zur Premiere wird die kanadische Musical-Darstellerin **Anna Maria Kaufmann** (Phantom der Oper) sein, die die neue Produktion von Regisseur und Choreograf **Robin Cousins** mit anderen Weltklasse-Eiskunstläu-

fern erstmals der Welt präsentiert. Neben aufwendigen Haute Couture-Kostümen erwartet die Zuschauer Akrobatik auf dem Eis und dank einer großen LED-Wand ein innovatives multimediales Bühnenbild.

Termine in der Color Line Arena: 4.11., 19 Uhr (Weltpremiere mit Anna Maria Kaufmann)/5.11., 20 Uhr/6.11., 16:30 u. 20 Uhr/7.11., 13., 16:30, 20 Uhr/8.11., 14 u. 17:30 Uhr. Tickets 9 bis 66 Euro an den bekannten Vorverkaufsstellen, unter [www.holidayonice.de](http://www.holidayonice.de) oder unter Tel.: 01805 / 44 14.

**Das Alstertal-Magazin verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am Freitag dem 6. November um 20 Uhr in der Color Line Arena.** Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Ice“ an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)! Einsendeschluss: 30.10. kw

**Martinsgansessen** – am Mi. 11.11. und Sa. 14.11.: Vorspeise, krosser Dithmarscher Gänsebraten so viel Sie mögen mit Beilagen, gefolgt von Dessertvariationen, p.P. € 49,90

**Weihnachtsfeiern** im kleinen oder großen Rahmen – gern sind wir für Sie da!

**Küchenparty für 5-8 Pers.** – was ganz Besonderes, sprechen Sie uns an!

**Brunch mal ganz anders**, immer wieder sonntags 11-14 Uhr, € 19,90 p. P., exkl. Getränke

**Hausebackener ländlicher Kuchen**, sonntags ab 15 Uhr in der Lounge oder im Restaurant

**Silvester schon was vor?**  
Infos zu unserer Silvesterparty im del.

[www.del-restaurant.de](http://www.del-restaurant.de)  
Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Randel)  
22391 Hamburg • Telefon: 040 - 602 70 61  
Di. bis So. abends geöffnet, Fr. bis So. mittags u. abends geöffnet

**Fashion goes Prignitz**

**NEU**  
Designer Taschen, handgemacht, Unikate nur für Sie!

**PRIGNITZ**  
Est. 1939

Angie Miller, Arrow, Barbour, Bogner Jeans, Buckingham, Burlington, Daks, Fisherman, Gant, John Partridge, Le Chameau, Michèle, Orwell, Sail Exp Marinewear, Saint James, Schneiders, Peter Scott, John Smedley

HH · Poststr. 25 (b. Hanseviertel) · 040-344187 · Outlet 2.OG, 12-18 Uhr  
Westerland/Sylt · Friedrichstr. 44 · [www.prignitz-moden.de](http://www.prignitz-moden.de)

## Haben Sie einen festlichen Anlass?

Lassen Sie sich von unserer Dipl. Visagistin ein passendes Make-up zaubern.



WALDWEG 5 • SASEL  
TEL. 602 09 31  
WWW.HAIRDESIGN-DEUTSCH.DE



Sina Enderlein

## HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren

Du und Deine Welt: Besuchen Sie uns in Halle B6, Stand B6.266



- die meistgekauften Garagentore Europas
- Maßanfertigung aus Stahl, Holz oder Aluminium
- mit Nebentüren, Antrieb und Funksteuerung
- Feuerschutztüren aus Holz
- kompl. Montage / Wartung



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

## 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-etch.de • www.guhl-etch.de



**O.GIFFEY**  
Versicherungsmakler seit 1883

SEIT ÜBER 125 JAHREN PARTNER UNSERER KUNDEN!

- Unabhängige Beratung und Risikomanagement
- Maßgeschneiderter Versicherungsschutz
- Kostenoptimierte Prämien
- Hilfestellung im Schadenfall

O.GIFFEY KG Versicherungsmakler  
Ballindamm 8  
D-20095 Hamburg

Tel. +49 (0)40 32 55 56 - 0  
Fax +49 (0)40 32 55 56 - 32  
E-Mail: info@o-giffey.de  
Internet: www.o-giffey.de



ALSTERTV jetzt monatlich auf TIDE!

Der Fernsehsender des Alstertal-Magazins mit seinem eigenen Portal: [www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)!

# Neues auf ALSTERTV

Bei ALSTERTV können Sie sich regelmäßig neue gute Beiträge über interessante Menschen und Events sowie zu Gesundheits-Themen ansehen! Schauen auch Sie unbedingt rein unter [www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)! ALSTERTV gibt es auch jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr mit einer eigenen Sendung auf TIDE \*) in Ihrem TV.



### People-TV

Ende September wurde im Rathaus der erste „Future Policy Award“ verliehen. Gewinner des Abends war das Programm für Nahrungssicherheit der Stadt Belo Horizonte (Brasilien). ALSTERTV sprach mit Nina Petri über ihren humanitären Einsatz.

\*) TIDE TV läuft im Hamburger Kabel auf Platz 21

Wollen Sie auf ALSTERTV werben? Michael Viele informiert Sie gerne



### People-TV

Das ALSTERTV-Team traf den Regisseur Fatih Akin beim 17. Filmfest, wo sein neues Projekt „Soul Kitchen“ Deutschlandpremiere feierte.

### People-TV

Eine weitere Promi-Veranstaltung fand ebenfalls Ende September in Hamburg statt.

Im Rahmen des Filmfestes feierten zahlreiche Gäste aus Film, TV und Society den siebten „Sat.1 Directors Cut“.

ALSTERTV talkte auch mit dem Schauspieler Ralf Bauer.



### People-TV

Vor jedem Heimspiel wird der HSV im Grand Elysée Hotel kulinarisch versorgt. ALSTERTV besuchte Peter Sikorra bei der Arbeit und warf ein Blick in das Sportler-Hotel. Die Begrüßung zwischen dem Chefkoch und Mladen Petrić ist immer sehr herzlich und fast freundschaftlich.



### Lifestyle-TV

Im Studio von ALSTERTV sind regelmäßig Experten zu ausgewählten Gesundheitsthemen zu Gast wie der Gesichtschirurg Dr. Bernd Klesper. Er spricht mit der Redakteurin Christiane Kaufholt über die Möglichkeiten in der plastischen Gesichtschirurgie.



# Heizung erneuern?

Wir sind die Spezialisten!

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

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

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



Sanitärtechnik  
Solaranlagen  
Dacherneuerung  
Hausanschlüsse  
Regenwassernutzung

# michael Krohn

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

## Weihnachtsfeier

Gern richten wir Ihre Feier für Sie aus, auch mit unserem Party-Service bei Ihnen zu Hause oder an jedem anderen Ort. Oder Sie klinken sich mit Ihrer Firma bei unserer Weihnachtsparty am 18.12. ein und feiern Sie mit Ihren Kollegen bei weihnachtlichem Buffet und Musik.

## Randel Party

Freitag, 30. Oktober ab 22 Uhr Einlass, Eintritt € 15,- inkl. einem Glas Prosecco. Vorher ab 19.30 Uhr herbstliches Buffet. € 32,50 p.P. inkl. Eintritt

## Martinsgansessen satt

Mi., 11.11. und Sa. 14.11. jeweils ab 19 Uhr. Vorspeise, gefolgt von krossem Dithmarscher Gänsebraten mit traditionellen Beilagen. Danach ein buntes Dessertbuffet – von allem so viel Sie mögen. € 49,90 p.P.

Genießen Sie winterliche Gerichte à la carte, wie z.B. Grünkohl, Ente, Karpfen und, und, und...

Restaurant

# Randel

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

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

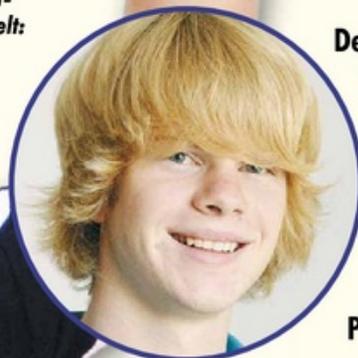


Fuhsbüttler Volleyballer erzählt über seine Sportart

# Was war denn nochmal Volleyball?

Wider Erwarten die meistgespielte Sportart der Welt: Volleyball.

Den meisten ist die Sportart nur noch als **schmerzhaftes Thema** aus dem Sportunterricht bekannt, nachdem man **rot-blaue Arme** hatte. Kaum jemand in Deutschland kann noch was mit dem scheinbar langweiligen Volleyball anfangen, doch der Schein trügt. Der technisch so **anspruchsvolle Sport** boomt weltweit und verfügt über mehr Verbände als Fußball. **Joshua Winkelmann**, Praktikant beim Alstertal-Magazin, erklärt warum.



Wenn man heute durch die Straßen geht und Menschen fragt, was sie glauben, welche die meistgespielte Sportart der Welt ist, bekommt man nur eine Antwort: Fußball. Was jedoch die meisten nicht wissen, ist, dass der am häufigsten betriebene Sport der Welt Volleyball ist. Nach Schätzungen der FIVB (Fédération Internationale de Volleyball) ist 1/6 aller Menschen aktiv oder passiv am Volleyball beteiligt. Das sind mehr als eine Milliarde Menschen. Kaum zu glauben, denn wie oft läuft schon ein Volleyball-Spiel an einem Samstagabend im Fernsehen? Doch trotzdem genießt Volleyball nicht bei allen Deutschen dieses große Ansehen. Kritiker sagen, es wäre ein Standsport, nicht anstrengend und man käme überhaupt nicht ins Schwitzen. Da irren sich die meisten, denn wer schon mal richtig Volleyball gespielt hat, weiß, dass es deut-

lich länger als ein Fußballspiel, jedoch mit weniger Spielunterbrechungen sein kann. Der Ball kann nicht wie beim Fußball, Handball, Basketball, o. ä. gehalten werden, es geht immer weiter und keiner darf sich eine Pause gönnen. Außerdem wird Volleyball gerne als Mädchensport bezeichnet, da es ein körperloses Spiel ist. Doch im Volleyball geht weniger darum, den Gegner mit möglichst hohem körperlichen Einsatz in den Schatten zu stellen oder gar auszuschalten, als ihn durch taktisch kluges Verhalten und technische Überlegenheit auszuspielen. Aber Volleyball verliert in Europa nach und nach an öffentlichem Interesse, denn Beachvolleyball wird immer populärer. Beachvolleyball ist eine der technisch anspruchsvollsten Sportarten. In immer mehr deutschen Städten finden Turniere statt. Da es auch immer häufiger im Fernsehen läuft, gerät der Ursprung nach und

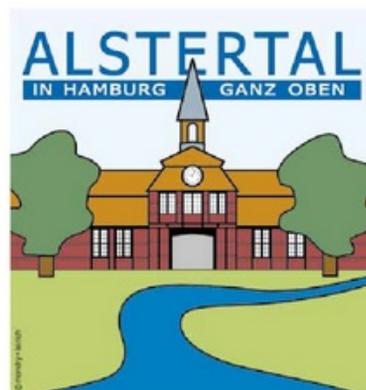
nach in Vergessenheit. Obwohl sich Volleyball keineswegs verstecken muss, denn immer mehr Erfolge sind zu verzeichnen wie beispielsweise der Weltmeistertitel der Militärdamen in diesem Jahr. Auch in den Nachwuchsmannschaften des Deutschen Volleyball-Verbands baut sich einiges auf. Doch der Bezug der Bevölkerung zum Beachvolleyball ist deutlich näher, denn wer hat noch nie im Urlaub am Strand eine Runde Beachvolleyball gespielt. Man braucht dafür auch kein großes Vorwissen, denn es geht um Spaß. Mit Freunden und Fremden im Sand den Ball hin und her spielen und alles ohne die Befürchtung, gleich einen Tritt von hinten zu bekommen. Überall auf der Welt wächst die Begeisterung für Volleyball, auch in Deutschland. Doch warum bekommt man in der Bundesrepublik nichts davon mit?

## 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



## Vorsorge für schwere Krankheiten

# Was tun, wenn der Chef ausfällt?

Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs sind die häufigsten diagnostizierten schweren Krankheiten. Jede dieser Diagnosen ist eine persönliche Katastrophe. Und für viele Unternehmer können begleitend zu einer Krankheit noch erhebliche finanzielle und organisatorische Sorgen dazukommen: **Wer betreut die Kunden? Wer führt bestehende Aufträge aus? Wer generiert Neugeschäfte?** Wenn die Arbeit zugunsten von Behandlung und Genesung zurückstehen muss, kann das einen erheblichen Schaden für das Unternehmen mit sich bringen: Weder der Unternehmer noch Angestellte in Schlüsselpositionen sind ohne Weiteres ersetzbar.

In dieser Situation ist Entlastung gefragt, damit der Unternehmer oder Angestellte, der sonst vielfältige Aufgaben im Betrieb wahrnimmt, sich voll und ganz auf die Genesung konzentrieren kann und der Betrieb weiterlaufen kann. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung bietet dies nur teilweise. Denn nicht jede schwere Krankheit mündet in der Berufsunfähigkeit. Bei einer plötzlichen schweren Erkrankung braucht das Unternehmen in aller Regel eine unbürokratische Unterstützung, die sofort eintritt.

Eine Herausforderung auch für die Hamburger Sparkasse als größte Mittelstandsbank der Metropolregion. Zur Absicherung der Firmen- und Unternehmenskunden in der Metropolregion hat sie nun ein eigenes auf dieses unternehmerische Risiko zugeschnittenes Vorsorgeangebot ins Programm genommen: den Haspa Unternehmerschutz.

### Haspa-Unternehmerschutz – Soforthilfe bei schweren Erkrankungen

Diese sogenannte „Schwere-Krankheiten-Versicherung“ bietet einem folgende, nützliche Vorteile:

- Sofortzahlung nach ärztlicher Diagnose einer der versicherten 41 Krankheiten.
- Freie Entscheidung über die Verwendung der ausgezahlten Versicherungssumme.
- Eine Vertragsverlängerung erfolgt ohne eine erneute Gesundheitsprüfung.
- Auf Wunsch erhält man eine lebenslange Absicherung ohne Altersgrenzen.
- Kostenlose Versicherung der Kinder bis 18 Jahre.

„Eine klassische Absicherung der Berufsunfähigkeit springt bei Unternehmern häufig zu kurz“, weiß Matthias Dunker, Vermögens- und Vorsorgespezialist im Auftrag der Haspa.

Im Fall einer Erkrankung braucht ein Geschäftsführer neben regelmäßigen Zahlungen zur Aufrechterhaltung des Lebensstandards in der Regel auch eine Einmalzahlung zur Wiederherstellung der Gesundheit, zur Einsetzung eines Interims-Managers oder für bauliche und organisatorische Maßnahmen.

Die Firmenkundenbetreuer und Vorsorgespezialisten des Firmenkundencenters Nord mit Sitz am Langenhorner Markt setzen das Thema aktuell in Unternehmergesprächen ganz oben auf die Agenda. „Im Unterschied zur Berufsunfähigkeitsversicherung ist es beim Haspa Unternehmerschutz unerheblich, ob man nach

oder während einer Krankheit noch arbeiten kann. Das Geld wird unabhängig davon sofort nach der Diagnose ausgezahlt“, so Dunker.

**Max P., 40, Hamburger Unternehmer, bezahlt monatlich einen Beitrag in Höhe von 110 Euro für seinen Haspa Unternehmerschutz. Falls er eine schwere Krankheit bekommt, wird ihm eine Leistung in Höhe von 200.000 Euro ausgezahlt, sobald die fachärztliche Diagnose vorliegt.**



**Nur wenige Betriebe können sich einen längeren Ausfall in der Unternehmensführung leisten. Haspa-Vermögens- und Vorsorgespezialist Matthias Dunker (links) hat eine Lösung. Kontakt Tel.: 040/3579-5776 oder [matthias.dunker@haspa.de](mailto:matthias.dunker@haspa.de).**



**Haben Sie Fragen oder suchen Sie eine neue, solide Bankverbindung für Ihr Unternehmen? Ihr Ansprechpartner rund um die Themen Finanzierung, Vorsorge, Anlage, Leasing und Auslandsgeschäft: Frauke Mohr und Thomas Meyn, das Leitungsteam des Haspa Firmenkunden-Centers am Langenhorner Markt, Tel.: 040/3579-5768.**

Wellingsbüttler Unternehmer erfolgreich im Raid-Rallyesport

# Mythos Dakar

Sie sind die Königsklasse im Motorsport: Marathonrallyes wie die Dakar. Sie faszinieren Fans und Fahrer gleichermaßen. Auch den Wellingsbüttler Dr. Thomas M. Schönemann. Der Geschäftsführende Gesellschafter der HS - Hamburger Software GmbH & Co. KG und Vizepräsident der Handelskammer Hamburg fährt selbst mit und hält sein HS RallyeTeam erfolgreich auf Kurs.

Als 17-Jähriger kam der Wellingsbüttler Thomas M. Schönemann erstmals mit dem Rallye-sport in Berührung. Im Fernsehen. „Ich bin in Japan aufgewachsen, weil mein Vater dort als Diplomat in der Botschaft tätig war. Zu dieser Zeit war das Land mit seinen Autos im Rallyesport sehr erfolgreich und es liefen entsprechend viele Berichte im Fernsehen“, erklärt der Unternehmer. Neben den Fahrzeugen begeisterten Schönemann vor allem die wilden Landschaften, durch die die Strecken verliefen und die Teamleistung,

die erforderlich ist, das Auto ins Ziel zu bringen. „Seitdem war es mein Traum, selbst zu fahren.“ Zurück in Deutschland war es dann 1975 soweit. Mit einem BMW 2002 tii startete er in den Rallyesport. Und zwar als Co-Pilot. „Ich habe Fahrertrainings absolviert und festgestellt, dass ich besser navigiere als lenke. Es ist im Sport wie in der Wirtschaft. Man sollte nicht Dinge tun, die man auch kann, sondern Dinge, die man sehr gut kann.“ Mit verschiedenen Fahrern stellten sich früh Erfolge ein. Inzwischen ist der 58-Jährige bei DRMs und

WMs an den Start gegangen. Angst hat er dabei nicht, erklärt er. „Es ist natürlich eine Frage des Vertrauens in die Fähigkeiten des Fahrers, da habe ich aktuell mit dem sechsfachen Deutschen Rallyemeister Matthias Kahle an meiner Seite natürlich optimale Voraussetzungen“, sagt er lächelnd und führt weiter aus, dass es nicht umsonst im Rallyesport heißt, „das Gehirn sitzt auf dem Beifahrersitz“. Schließlich gäbe es von dort nämlich die entscheidenden Regieanweisungen aus dem sogenannten „Gebetbuch“, einer Kladde, in der die zu fah-



Seit seiner Jugend Rallye-begeistert: Dr. Thomas M. Schönemann.

Bei der Teilnahme der ersten Dakar in Südamerika wurde der Wellingsbüttler Dr. Thomas M. Schönemann mit dem Piloten Matthias Kahle in ihrem Buggy das beste Privatteam.





Über 30 Jahre lang hat sich der Wellingsbüttler auf Straßenrallyes konzentriert: Hier fährt er mit Matthias Kahle auf einem Porsche 911 GT3 die „Rally Islas Canarias“ 2009.

rende Strecke mit Kurven, Senken und Schwierigkeiten genau erfasst ist. Der Wellingsbüttler scheint diese recht gut wiederzugeben, denn von schwereren Unfällen ist er bisher zum Glück verschont geblieben. Abgesehen von kleineren Karambolagen oder Überschlägen. „Die passieren aber immer mal wieder.“ Sei es auf der Straße oder im Gelände. Beides sagt dem Sportler zu. Allerdings hat sich der Fokus vor Kurzem verschoben. „In den ersten 30 Jahren bin ich hauptsächlich auf der Straße gefahren. Seit 2004 bestreiten wir in erster Linie Marathon-Wüstenrallyes.“ Da sei zu der sportlichen Herausforderung vor allem noch eine große Portion Abenteuerlust hinzugekommen. „Man weiß nämlich bei aller Vorbereitung nie, wie man abends ankommt. Es passiert immer etwas, seien es technische Probleme oder natürliche Hindernisse wie Sandstürme.“ Weiterer Vorteil sind die fantastischen Landschaften, durch die die Rallyes führen. Die haben ihn ja schon als Jugendlichen vorm Fernseher fasziniert. Da lag der Schritt nahe die Königin der Rallyes zu bestreiten: Die Dakar. „Wir sind

vier Mal angetreten. Zweimal sind wir ausgefallen, einmal ist die Veranstaltung wegen Terror-Drohungen ausgefallen und einmal – in Südamerika, wo sie in diesem Jahr erstmals stattfand – sind wir Erster in unserer Klasse der Buggys geworden, waren bestes Privatteam und haben insgesamt Platz 15 erreicht“, erklärt Schünemann lächelnd. Zufrieden war er auch mit dem neuen Austragungsort: „Die Herausforderungen in Südamerika waren noch größer als in Afrika, weil beispielsweise die Dünen der Wüste Atacama in Höhe von bis zu 3.000 Metern über dem Meeresspiegel liegen. Sehr anspruchsvoll für Mensch und Maschine.“ Die Dakar musste auch immer wieder verkürzt werden, weil die Veranstalter merkten, dass sie den Teilnehmern zu viel zugemutet hatten. „Am interessantesten fand ich aber die Menschen. Während beide Kontinente ähnlich faszinierende Landschaften aufweisen, gab es in dieser Beziehung den gewaltigsten Unterschied. Während in Afrika einige Menschen freundlich sind, sind es in Südamerika alle. Als wir an der Tankstelle

Fortsetzung auf Seite 16



Dr. Thomas M. Schünemann (r.) und Matthias Kahle bei der Trans Orientale 2008 vor der Eremitage in St. Petersburg, die die beiden mit dem 3. Platz abschlossen.

Fotos: Clement Merin, Eric Vergnes, Kiko Salgueiro/MS Rallye Team



Für den 285 PS starken Fast&Speed-Buggy – 4950 mm lang und 2200 mm breit – mit Honda V6 Motor sind Wasserstellen kein Problem.

Die Dünen der Wüste der Welt sei es in China oder Chile sind immer eine besondere Herausforderung.



Foto: Clement Marin/HS RallyeTeam

## Advents Austellung

22. November 2009  
10 - 17 Uhr



### STIL BLÜTE

### TENDENZEN

Schmuggelstieg 2 • 22848 Norderstedt

Stil Blüte  
Telefon 040 - 529 28 12

Tendenzen Goldschmiede  
Telefon 040 - 529 67 76  
www.tendenzen-goldschmiede.de  
Mo-Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr  
im Dez. Sa 10 - 18 Uhr

Mo-Do 9 - 13 Uhr + 14 - 18 Uhr  
Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

## Mythos Dakar

Fortsetzung von Seite 15

anhalten mussten, bekamen wir die Tür kaum auf, weil sich dort ca. 500 Personen versammelt hatten. Sie haben unsere Namen auf dem Auto gelesen und sie zur Anfeuerung laut gerufen. Wir fühlten uns wie Rockstars.“ Dazu dürfte natürlich auch das gute Ergebnis beigetragen haben. Das hofft der Wellingsbüttler, der ein 13-köpfiges Team (ein Buggy, ein Renn-LKW, ein Service-LKW und ein Motorrad plus Service-Experten) an den Start bringt, im nächsten Jahr zu toppen. Es wird nicht leicht. „Wir wissen aber auch, dass uns in Südamerika sehr starke Konkurrenz erwartet, die sicherlich nicht schläft.“ Größtes Hinder-

nis sind vor allem die rund 25 Werksteams mit ihren Budgets zwischen 10 und 40 Millionen Euro, während seinem HS RallyeTeam lediglich ein sechstelliger Betrag zur Verfügung steht. „Mehr geht nicht und umso höher sind unsere Erfolge zu bewerten“, freut sich Schünemann, der gerade wieder einmal eine Bestätigung für sein Konzept erfahren hat. Bei der gerade abgeschlossenen, 4.500 Kilometer langen „Silk-Way-Rallye“ durch Turkmenistan, Kasachstan und Russland haben er und Kahle mit dem Fast&Speed-Buggy den Klassensieg und Platz 11 in der Gesamtwertung errungen. „Ein sehr guter Test für die Dakar im Januar 2010 und ein Zeichen, dass vielleicht ein Platz unter den Top 10 näherrückt.“ Kai Wehl



**KINDpure –  
jetzt mit 10 % Rabatt\***

Angebot bis 30.10.2009

**KIND**

## Der pure Hörgenuss: KINDpure Jetzt 10 % Vorteilsrabatt\* sichern!

Entscheiden Sie sich bis zum 30. Oktober 2009 zum Kauf eines KINDpure Hörsystems und Sie erhalten 10 % Rabatt\*!

### KIND in Hamburg- Poppenbüttel.

Mehr als 500-mal in  
Deutschland und Europa –  
und in **Hamburg-Poppenbüttel**.

■ **Heegbarg 16**

Weitere KIND Fachgeschäfte  
finden Sie **20-mal in Hamburg**.

- Federleicht, fast unsichtbar,  
attraktives Design
- Ein perfektes Hörerlebnis
- Besser-Hören-Garantie
- Natürliche Klangqualität
- Hoher Tragekomfort

Weitere Infos in Ihrem **KIND Fachgeschäft**, unter [www.kind.com](http://www.kind.com)  
oder am **kostenlosen Service-Telefon (0800) 55 46 344**.

\* KINDpure 700 Ex priv. Eigenanteil 2.150,- € pro Hörgerät abzgl. 10 % Rabatt (215,- €) = 1.935,- € für Mitglieder der ges. Krankenkasse mit Leistungsanspruch und ohrenärztlicher Verordnung – zzgl. der ges. Zuzahlung von 10,- € pro Hörgerät. Privatpreis 2.580,- € abzgl. 10 % (258,- €) = 2.322,- € pro Hörgerät. Nur bis 30.10.2009 im KIND Fachgeschäft in Hamburg-Poppenbüttel. Nicht in Kombination mit anderen Rabattaktionen.

### Gutschein für eine kostenlose Hörgeräte- Überprüfung

Gilt auch wenn Sie Ihr Hörgerät  
nicht bei KIND gekauft haben.

Gutschein ausschneiden und sofort einlösen.

## Krokodilfund in Hummelsbüttel sorgt für Verwirrung

**Robert Kroll,  
Geschäftsführer in  
Hummelsbüttel, mit  
dem gruseligen Krokodilfund.**

Vor nicht allzu langer Zeit spukten bizarre Meldungen durch die Medien: „20 Meter langes Krokodil auf einer Kreuzung gefunden“, „Lebendiges Krokodil auf der Tangstedter Landstraße“, „Stofftier sorgt für PR-Gag“ – doch was hat es mit dem Krokodil wirklich auf sich? Das Alstertal-Magazin sprach mit zwei Augenzeugen, die am Fundtag mit dabei gewesen sind. Es ist Donnerstagabend, der 1. Oktober. Der Platzwart von Pro-Tennis-Hamburg war gerade dabei, den grünen Wall auf der Tennisanlage an der Glashütter Landstraße instand zu setzen, als er tief im dichten Gebüsch ein großes Tier entdeckte. Sofort rief er Andreas Zec, den Tennis-Club-Chef, um ihm den Fund zu zeigen. „Schnell hatte sich eine kleine Gruppe aus Mitgliedern der Tennis-Anlage gebildet. Darunter waren natürlich auch einige aufgeregte Kinder, die versuchten,

mit ihren Handys Bilder von dem Tier zu machen“, so Andreas Zec. „Kurze Zeit später stellten wir fest, dass es sich um ein ca. 1,20 Meter großes Krokodil handelte, aber da der Körper des Tieres steif war und der Mund offen stand, wusste keiner so recht, ob es noch lebte. Eine Frau rief beim Tierschutzbund an, Polizei und Feuerwehrwagen kamen sofort. Erst jetzt wurde der Tod der Echse festgestellt.“ Robert Kroll, Geschäftsführer der Tennis-Anlage, ließ es sich nicht nehmen, ein Foto mit dem ungewöhnlichen Besucher machen zu lassen: „Anschließend nahm die Polizei das Tier mit. Es wurde von Experten des Hamburger Instituts für Hygiene und Umwelt untersucht. Laut Pathologen war die Echse bereits präpariert und hatte eine Schussverletzung am Kopf. Offen bleibt allerdings, wie dieses Krokodil dort hingelange“, so Kroll.

*Kamilla Koch*

# KAI WIECHMANN®

### In Werte investieren!



28 Schreibtische, 180 Stühle, 23 Vitrinen, 14 Sideboards, 12 Sekretäre,  
88 Bücherregale, 33 Ledersessel, 8 Ledersofas, 26 Kommoden,  
99 Kleinmöbel, 69 Landhaustische, 4 Victorianische Esstische,  
12 Bookcases, 155 Tischleuchten und vieles andere mehr...

### Neueröffnung unserer Lampenabteilung!



- Einmalig in Hamburg
- Gürtlertradition seit 1963
- Jede Lampe ein Unikat!
- 1A Bronzeguss
- Leuchtmittel inklusive!
- VDE geprüft!
- Made in Germany!



Englische Stilmöbel  
Regale · Schreibtische  
Tische + Stühle + Lampen  
Ledermöbel und Landhausmöbel

Am Diebsteich 55  
22761 Hamburg-Bahrenfeld  
Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr

KAI WIECHMANN®

[www.kai-wiechmann.de](http://www.kai-wiechmann.de)

Karten  
zu  
gewinnen

## Alfons auf Tournee: „Mein Deutschland“



Am Sonntag, dem 8.11 um 19.00 Uhr kommt **Emmanuel Peterfalvi als Alfons**, der französische ARD-Kulturreporter mit dem Puschelmikro, in das **Schmidt Theater, Spielbudenplatz 24-25**. Alfons, der bekannt für seine Serie Puschel TV ist, wurde von den NDR-Zuschauern auf Platz 2 der 20 besten Komiker im Norden gewählt (Platz 1: Heinz Erhardt, Platz 3: Lorient). Im Schmidt Theater zeigt Alfons die neuesten Filme seiner legendären Straßenumfragen, für die

er kreuz und quer durch das Land gereist ist. Er hat Schrebergartenvereine besucht, Betriebsausflüge mitgemacht und deutsche Erotik zwischen Behörden und Messeständen gefunden. Ob die Rede von Fortschritt ist, das Phänomen Massentourismus, Liebe im Alter oder Hektik im Alltag diskutiert wird, Alfons stößt immer wieder auf die großen Themen unserer Zeit! Uns Deutschen hält der sympathische Franzose auf charmante Weise den Spiegel vor – meist komisch und skurril, doch oft auch nachdenklich und anrührend. Das Alstertal-Magazin verlost 2x2 Karten für die Vorführung am 8.11. im Schmidt Theater. Wenn Sie gewinnen möchten, senden Sie einfach eine E-Mail an [a.ehlers@alster-net.de](mailto:a.ehlers@alster-net.de)! Einsendeschluss: 5. November. Tickets unter der **Tel.: 040/31 77 88-99** und Infos auf: **[www.tivoli.de](http://www.tivoli.de)**!

ale



## Mit stolzgeschwellter Brust...

... standen vor Kurzem Kicker der **Nachwuchsabteilung des TSC Wellingsbüttel** beim Gastronom **Stephan Randel** vor der Tür. Der Wellingsbüttler hat als Sponsor dafür gesorgt, dass das erfolgrei-

che Team, das aus 11 Jungen und einem Mädchen besteht, zukünftig in professionellem Trainingsoutfit einheitlich auftreten kann. Mehr Infos zum Team gibt es unter: <http://welle2000.we.funpic.de/>

## Bauprüfabteilung: Neue Sprechzeiten

Die Bauprüfabteilung Alstertal des Zentrums für Wirtschaft, Bauen und Umwelt bietet ab sofort Sprechzeiten nach vorheriger Terminvereinbarung für alle Bauprüf-

angelegenheiten an. Die bisherige allgemeine Sprechzeit entfällt aus diesem Grund. Termine können telefonisch unter der Rufnummer 428 81-33 45 vereinbart werden.

CONSTIRLING®

BALTICSOLAR®

## Gute Energie für Hamburg!

Info-Tage am 30. - 31. Oktober 2009, 09 - 18 Uhr

Informieren Sie sich über die individuellen Nutzungsmöglichkeiten Erneuerbarer Energien.

- > **SUNMACHINE** – Heizen zum Nulltarif mit dem eigenem Mikro-BHKW
- > **Solarthermie** – mit der Kraft der Sonne heizen
- > **Photovoltaik** – sonnige Renditen mit eigener Solaranlage

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch!

Erleben Sie u.a. die Weltneuheit **SUNMACHINE** im Live-Betrieb!

Sie finden uns auf dem Gelände

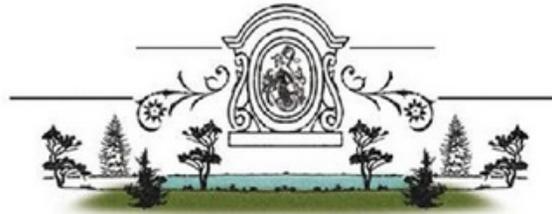
kwp-Baumarkt  
Saseler Chaussee 211  
22393 Hamburg.

**kwp**  
BAUMARKT

CONSTIRLING – Ihr Spezialist für innovatives Heizen im Norden. Mehr unter: [www.constirling.de](http://www.constirling.de)

BALTICSOLAR – Ihr kompetenter Partner für Solarenergie im Norden. Mehr unter: [www.balticsolar.de](http://www.balticsolar.de)

40 % Bereits  
verkauft!



## ALSTERTAL PALAIS

### NEUE MASSSTÄBE BEI EXKLUSIVEN EIGENTUMSWOHNUNGEN



- GROSSE WOHNUNGEN  
AB 202 M<sup>2</sup> WOHNFLÄCHE
- FUSSBODENHEIZUNG
- 2 (DESIGN-)BÄDER JE WOHNUNG  
MIT WELLNESS CHARAKTER
- RAUMHÖHE ~ 2,80M
- AUFZUG VON DER GARAGE BIS  
ZUM PENTHOUSE
- SICHERHEITSKONZEPT  
(U.A. VIDEOSPRECHANLAGE)
- GROSSE BALKONE / TERRASSEN  
(MIT SONNIGER AUSRICHTUNG)
- PRIVATE SAUNA IN JEDER WOHNUNG  
MÖGLICH (OPTIONAL)
- NUTZUNG REGENERATIVER ENERGIEN
- BARRIEREFREI KONZIPIERT
- COURTAGEFREI FÜR DEN KÄUFER
- (MASSIV-) HOLZPARKETT
- NATURSTEINE
- KAMIN(E) IM WOHN-/ESSBEREICH  
UND OPTIONAL IM SCHLAFBEREICH
- HELLE RÄUME / BODENTIEFE FENSTER  
(HOCHWERTIGE HOLZISOLIERVERGLASUNG)
- TIEFGARAGE MIT GROSSZÜGIGEN  
EINZELSTELLPLÄTZEN
- BEGEBBARE KLEIDERSCHRÄNKE /  
ANKLEIDEZIMMER
- GROSSZÜGIGE MARKENEINBAUKÜCHEN  
AUS DEM HAUSE POGGENPOHL
- ENERGIESPARENDE BAUWEISE
- EINSATZ ÖKOLOGISCHER UND  
NACHHALTIGER BAUMATERIALIEN
- KFW - EFFIZIENZHAUS 55
- KLEINE EIGENTÜMERGEMEINSCHAFT

NÄHERE INFORMATIONEN ZUM ALSTERTAL PALAIS ERHALTEN SIE AUCH IM INTERNET UNTER:  
[WWW.ALSTERTAL-PALAIS.DE](http://WWW.ALSTERTAL-PALAIS.DE) UND VOR ORT: ALTE LANDSTRASSE 218A IN HAMBURG-POPPENBÜTTTEL  
ODER AUCH GERNE AUF ANFRAGE PERSÖNLICH UNTER TELEFON 040 / 696 928 09.

DAS ALSTERTAL PALAIS IST EIN OBJEKT DER HPI -  
HANSEATISCHE PROJEKTENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT FÜR IMMOBILIEN MBH



**WOHNUNG V**  
- PENTHOUSE - DG

**5 ZIMMER - VARIANTE ~ 300 M<sup>2</sup>:**

WOHNEN / ESSEN	~ 71,5 M <sup>2</sup>
ARBEITEN / BIBL.	~ 33,0 M <sup>2</sup>
SCHLAFEN	~ 31,0 M <sup>2</sup>
ANKLEIDE	~ 18,5 M <sup>2</sup>
GAST / KIND	~ 22,0 M <sup>2</sup>
FLUR	~ 9,0 M <sup>2</sup>
KÜCHE	~ 21,0 M <sup>2</sup>
ABSTELL / VORRAT	~ 8,5 M <sup>2</sup>
BAD I	~ 22,5 M <sup>2</sup>
BAD II	~ 15,0 M <sup>2</sup>
TERRASSE (~90/2)	~45,0 M <sup>2</sup>



**WOHNUNG I - EG -**  
**UNTEN RECHTS**

**4 ZIMMER - WOHNUNG, ~ 240 M<sup>2</sup>:**

WOHNEN / ESSEN	~ 84,0 M <sup>2</sup>
SCHLAFEN	~ 18,5 M <sup>2</sup>
ANKLEIDE	~ 9,5 M <sup>2</sup>
GAST / KIND	~ 20,5 M <sup>2</sup>
ZIMMER I	~ 21,0 M <sup>2</sup>
DIELE	~ 21,0 M <sup>2</sup>
KÜCHE / ABSTELL	~ 19,5 M <sup>2</sup>
BAD I	~ 19,0 M <sup>2</sup>
BAD II	~ 8,0 M <sup>2</sup>
TERRASSE (~40/2)	~20,0 M <sup>2</sup>

NÄHERE INFORMATIONEN ZUM ALSTERTAL PALAIS ERHALTEN SIE AUCH IM INTERNET UNTER:  
[WWW.ALSTERTAL-PALAIS.DE](http://WWW.ALSTERTAL-PALAIS.DE) UND VOR ORT: ALTE LANDSTRASSE 218A IN HAMBURG-POPPENBÜTTEL,  
ODER AUCH GERNE AUF ANFRAGE PERSÖNLICH UNTER TELEFON 040 / 696 928 09.

DAS ALSTERTAL PALAIS IST EIN OBJEKT DER HPI -  
HANSEATISCHE PROJEKTENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT FÜR IMMOBILIEN MBH



**günter haase**  **malerfachbetrieb**

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

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



**BÄDERPROFI HANSEN**

Badmodernisierungen  
 Fliesenarbeiten  
 barrierefreie Bäder  
 Reparaturen

Tel.: 040 22 69 71 73

marcus.hansen@baederprofi-hansen.de • www.baederprofi-hansen.de



**Alster**  
Bestattungen

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

**BÄDER DUNKELMANN**  
Die Maßschneider für Ihr Bad



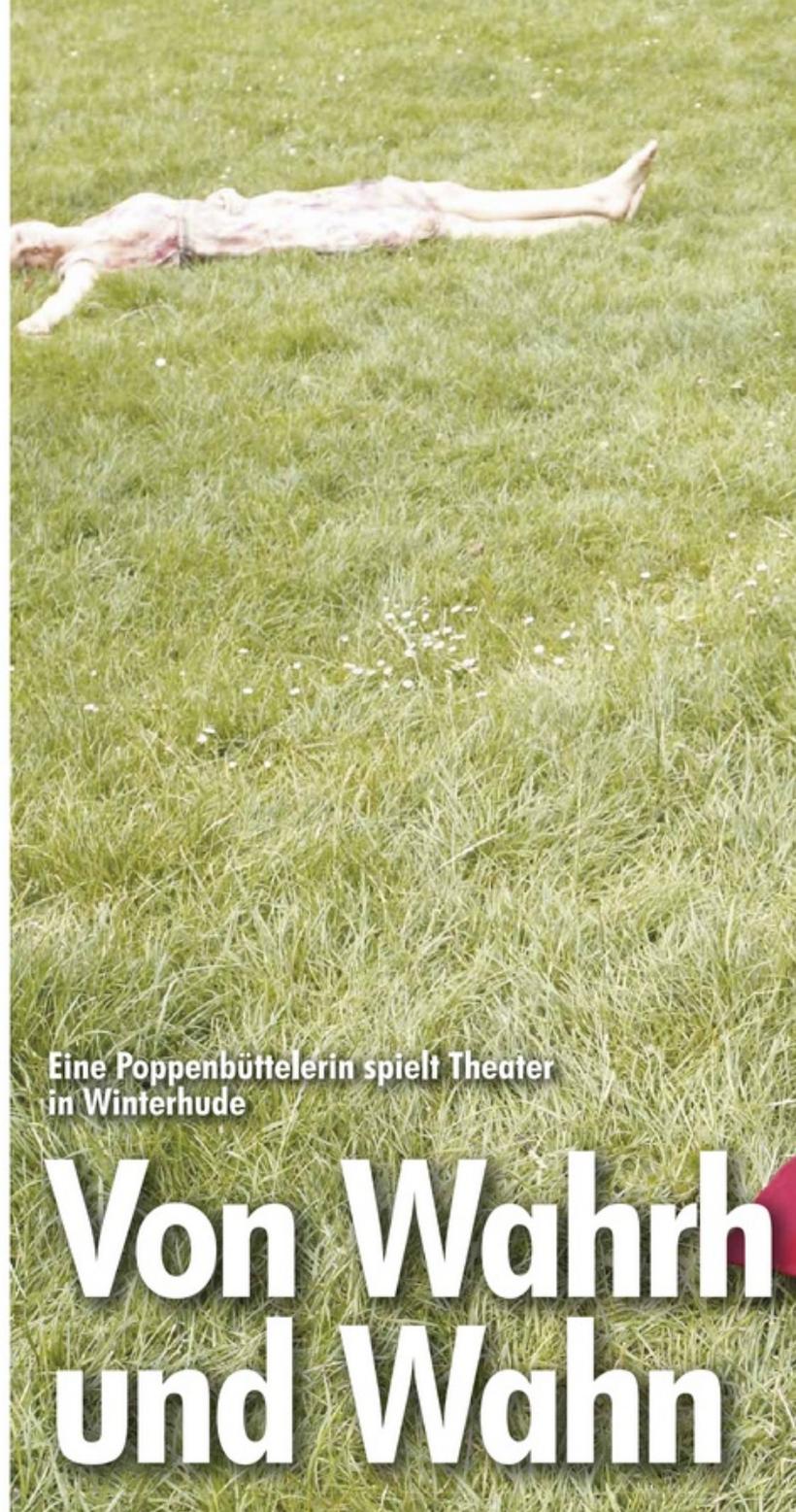
- von modern bis klassisch
- Bäder für die Generation 50+
- Dampfbäder
- Erlebnisduschen
- Schlaf-Baden

**Bäder Dunkelmann**  
 Ohlenhoff 1 • Norderstedt

Öffnungszeiten:  
 Mo. – Fr. 10 – 18, Sa. 10 – 14 Uhr,  
 Besichtigung auch Sa. 14 – 18,  
 So. 11 – 17 Uhr

Das BäderHaus  
 schauen-kaufen-bauen  
 verifiziert

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



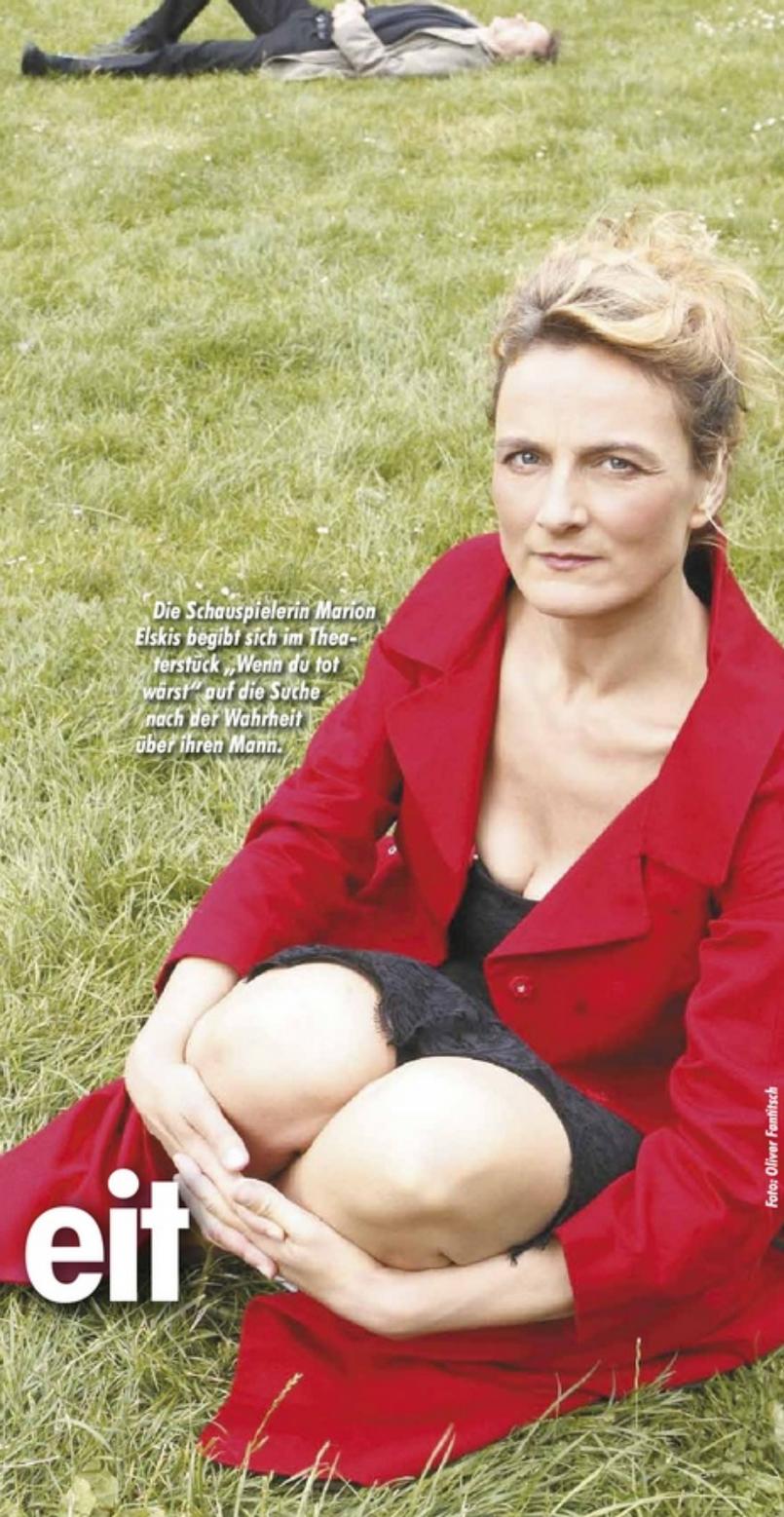
Eine Poppenbüttelerin spielt Theater in Winterhude

# Von Wahrheit und Wahn

**Tod, Liebe, Untreue und Wahrheit. Begriffe, über die sich jeder Mensch sicherlich schon einmal so seine Gedanken gemacht hat. Auf jeden Fall hat es die Schauspielerin Marion Elskis getan, denn die Poppenbüttlerin spielt gerade in der Reihe Kontraste der Komödie Winterhuder Fährhaus das Stück „Wenn du tot wärst“, in dem es genau um diese Themen geht.**

**Alstertal-Magazin:** Du spielst Anne, eine Frau, die sich nach dem Tod ihres Mannes auf die Suche nach dessen möglicher Geliebten begibt. Was hat dich bewogen, die Rolle anzunehmen?

**Marion Elskis:** Ich habe sie gar nicht angenommen, sondern gefunden, weil ich für die Kontraste-Reihe nach einem passenden Theaterstück gesucht habe. „Wenn du tot wärst“ habe ich nach langer Recherche im Inter-



Die Schauspielerin Marion Elskis begibt sich im Theaterstück „Wenn du tot wärst“ auf die Suche nach der Wahrheit über ihren Mann.

Foto: Oliver Famitlich

eit

net entdeckt. Es war nicht einfach, denn es gibt wenig gute Stücke.

**AM: Was macht ein Stück gut?**

**ME:** Es muss mich schon beim Lesen fesseln und faszinieren. Das war bei diesem Stück der Fall, weil es viele Fragen offenlässt und keine Lösung anbietet. Außerdem besitzt es verschiedene Ebenen. Es ist schwer zu sagen, was Wirklichkeit, Gedanken oder die Wahrheit ist. Das ist sehr spannend. Ich habe es Michael Lang vorgeschlagen und ihm hat es zum Glück auch sehr gut gefallen.

**AM: Nach 20 Jahren glücklicher Ehe hinterfragt Anne die Treue ihres Mannes. Ist das nicht etwas unrealistisch, diese Frage stellt man sich in der**

**heutigen Zeit doch viel früher?**

**ME:** Naja, sie sagt, dass sie damit leben kann, einmal betrogen worden zu sein, aber sie kann nicht damit leben, dass es eine bedeutende Liebe gewesen sein könnte. Nun zweifelt sie an ihrem Mann und an sich selbst. Vor allem, weil sie bei ihrer Suche nach der Wahrheit auf verwirrende Aussagen stößt. Sie trifft auf die eventuelle Geliebte, die unterschiedliche Aussagen macht. Das Gleiche gilt auch für den besten Freund ihres Mannes, der wohl auch etwas verschweigt. Diese Doppeldeutigkeit lässt auch beim Zuschauer verschiedene Meinungen zu.

**AM: Setzt man sich, wenn man in einem Theaterstück einen geliebten Partner verliert oder**

Fortsetzung auf Seite 24



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

Beseitigung von Brandstellen-/löchern, Rissen, Druckstellen, Verschmutzungen (Spezialreinigung)



vorher



nachher

**Verjüngungskur für Ihre Lederpolster!**

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

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

Der coloRepair-Techniker macht's möglich!

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

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

**KabelKauf** Markenartikel zu fairen Preisen auf: <http://www.kabelkauf.de>

Installationsmaterial, Kabel, Leitungen, Batterien, Akkus, Schalter, Energiesparlampen...



**Batterien und Akkus**

**High Energy – Die leistungsstarke VARTA**

Die High Energy ist eine leistungsstarke und zuverlässige Batterie im Varta Alkali-Sortiment. Mit einer umfangreichen Produktpalette von Batterien mit erhöhter Leistung, setzt Varta wieder einmal Maßstäbe in dieser Kategorie.



**VARTA**

**Steckdosen mit integriertem, erhöhten Berührungsschutz**

Vor allem Kinder wollen ihre Umwelt entdecken, können aber die Gefahren noch nicht erkennen. Diese Steckdose bietet einen integrierten, erhöhten Berührungsschutz und somit mehr Sicherheit für die ganze Familie. Sie bewahrt sie vor schmerzhaften Erfahrungen mit Strom. Die automatische Verriegelung gibt die Kontaktöffnung beim Einstecken des Steckers frei.



**BUSCH-JAEGER**

**Halogen-Energiesparlampen**

- KEINE Verminderung der Lebensdauer durch häufiges Ein- und Ausschalten
- Energieeinsparung von bis zu 30 %
- Brillantes, schönes Halogenlicht
- 100 % dimmbar
- Quick light, sofort 100 % Licht ohne Verzögerung
- Mittlere Lebensdauer von 2.000 Stunden
- Quecksilberfrei, über den Hausmüll entsorgbar



**OSRAM**



Foto: Oliver Farnitsch

Fortsetzung von Seite 23

**der Untreu war, mit der Thematik auch im wahren Leben auseinander?**

**ME:** Auf jeden Fall. Das merke ich auch an den Zuschauern. Viele sind nach dem Stück sehr bewegt. Wir hatten schon große Diskussionen. Man müsste fast anbieten, nach dem Stück noch zur Verfügung zu stehen, weil noch so viele Fragen offen sind. Eigentlich wird jedem ein Spiegel vorgehalten und man fragt sich, wie ist es denn bei mir. Das ist das Spannende, man kann nicht gleich nach dem Stück zur Tagesordnung übergehen. Ich übrigens auch nicht, denn ich entdecke immer wieder Neues darin.

**AM:** Hast du dich auch hinterfragt?

**ME:** Ja. Und zwar dahingehend, wie ich es schaffe, in meiner Beziehung die Liebe am Leben zu

erhalten und was ich dafür tue. Damit es bloß nicht so wird wie bei den beiden Protagonisten der Geschichte, die beide ihren Alltag gelebt haben, ohne dabei zu bemerken, dass jeder schon für sich alleine ist.

**AM:** Hast du etwas verändert?

**ME:** Im Moment sind mein Mann – er hat das Stück natürlich auch gesehen – und ich sehr aufmerksam miteinander. Das Stück hat uns beide zum Nachdenken angeregt. Wir sind nämlich schon seit der Schulzeit zusammen, und in den Jahren gab es selbstverständlich viele Ups and Downs. Die haben wir immer ehrlich miteinander durchlebt. Die Wahrheit ist wichtig, damit der andere auch eine Chance hat mitzukämpfen. Wenn er es erst nach über einem Jahr erfährt, ist es zu spät.

**AM:** Welche Aussage hat das Stück „Wenn du tot wärst“?

**Haben Klärungsbedarf:**  
Marion Elskis, Rabea Lübbe  
und Lennhardt Krüger (v.r.)

**ME:** (überlegt) Wie gehe ich mit meiner Liebe, beziehungsweise mit meinem Leben um mich herum um. Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich Männer und Frauen auf diese Aussage und das Stück reagieren. Männer lachen häufig zwischendurch und sagen: „Ist doch alles in Ordnung, wieso müssen wir denn darüber reden.“ Frauen hingegen sind im Stück meist ganz ruhig und hoch konzentriert, weil es sich um genau die Dinge im Leben handelt, die sie am liebsten den ganzen Tag mit ihren Männern besprechen würden.

**AM:** Das Stück stammt aus der Feder des französischen Dramatikers Florian Zeller, der genau wie seine Kollegen, hochgelobt wird. Was machen die Franzosen besser als wir?

**ME:** Sie behandeln die schwermütigen und langweiligen Themen des Alltags auf sehr intensive Weise mit viel Gerede und prägnanten Sätzen, aber gleichzeitig mit einer unglaublichen Leichtigkeit. Man ist gerührt und trotzdem amüsiert. Es ist unfassbar, dass ein 27-Jähriger ein Stück mit solch weisen Aussagen und Tiefgang schreiben konnte. Unfassbar, ich habe viele Fragen an ihn. Da es eine deutsche Erstaufführung ist, hat er sein Kommen angekündigt. Ich bin gespannt, ob er es noch schafft. Kai Wehl

**Kultur Tipp:**

Die Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalkerstraße 13, zeigt am 24. u. 29. Oktober sowie am 6., 7. u. 12. November im kleinen Saal in ihrer Reihe Kontraste das Stück „Wenn du tot wärst“ von Florian Zeller. In der deutschsprachigen Erstaufführung versuchen Marion Elskis, Herbert Trattnigg, Lennhardt Krüger und Rabea Lübbe herauszufinden, was Wahrheit ist, und was Wahn. Nach dem Tod ihres Mannes, löst Anne dessen Büro auf. Dabei stößt sie auf Notizen, die in ihr den Verdacht der Untreue aufkommen lassen. Deswegen trifft sie sich mit möglichen Geliebten ihres Mannes und befragt dessen besten Freund. Doch, was sie dabei herausfindet, widerspricht sich... Ihre Wahrheitssuche wird eine verwirrende Reise zu sich selbst. Karten: 18/13.50 Euro. Kartentelefon: 480 680 80. Mehr Infos unter [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de).

**MATRIX COACH**  
Beziehungen Beruf  
Finanzen  
[www.Matrix-Coach.com](http://www.Matrix-Coach.com)

**HERBSTTRÄUME**  
**7. + 8. Nov.**  
Sa. 14 - 19 Uhr mit Feuerwerk  
So. 10 - 19 Uhr mit Live-Musik  
Schönes für Haus & Garten  
Kunsthandwerk, Pflanzen,  
Gastronomie, Kinderbasteln  
  
**Ammersbek**  
Am Gutshof - Drinnen & Draußen  
Eintritt: 2,00 €, Kinder frei

  
**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](http://www.liedelt.de)

# ZDF lud ein: hanstreff bei Airbus

Der Riesenvogel A380 stand wie zur Begrüßung bereit, um Promis und andere bekannte Leute zu empfangen. Grund: Das ZDF Landesstudio, seit Jahren Gastgeber des „hanstreff“, hatte eingeladen. Bekannte Namen wie Karl Dall, Judith Rakers, Bettina Tietjen und Carlo von Tiedemann waren gekommen, NDR-Landesfunkhauschefin Maria von Welser genauso wie Altbürgermeister Henning

Voscherau. Alle schritten über den roten Teppich, den die Eventprofis „kontrapunkt“ im Auftrag von ZDF-Hamburg-Chefin Kristina Hansen verlegt hatten. ZDF-Chefredakteur Nikolaus Brender begrüßte die Gäste, stellvertretend für den ZDF-Intendanten Markus Schächter. Gesehen wurden Persönlichkeiten aus Kultur, Sport, Politik und Medien.

Weiter anwesend waren: aus der Politik CDU-Fraktionschef Frank Schira, die Senatoren Michael Freytag, Anja Hajduk und Dietrich Wersich, MdB Dirk Fischer, SPD-Männer Ingo Egloff und Olav Scholz, ferner Stararchitekt Meinhard von Gerkan, Regisseur Gero Erhardt und Liedermacher Rolf Zuckowski, Journalist Stefan Aust, HSV-Chef Bernd Hoffmann und Unternehmer Vural Öger.



Gäste aus dem Alstertal: Schauspieler Patrick Bach (Duvenstedt), Schauspielerin Eva Habermann (Volksdorf), Silke Lange und Verleger Wolfgang E. Buss (v.r.).



Schauspielerinnen Andrea Lüdke aus Sasel, Gerit Kling und Hamburgs 1. PR-Frau Alexandra von Rellingen-Prinz (v.l.).



Schauspieler Till Demtrader (Großstadtrevier) mit Schauspielerkollegin Sanna Englund (Notruf Hafenkante).

**NEUERÖFFNUNG** Das **ERFOLGSKONZEPT** aus **DÄNEMARK!** **JETZT AUCH IN HAMBURG!**

## LAGERVERKAUF MASSIVHOLZMÖBEL

VON QUALITÄTSMÖBELN



2er+3er Sofaset **NUR € 599,-**  
Möbelstoff in Schwarz oder Hellgrau erhältlich  
Couchtisch 75x130cm, Eiche weiss gelaugt **NUR € 179,-**



**NUR € 379,-** Setpreis  
Zusatzplatte € 39,-/St.  
Esstisch 90x180cm, in Eiche geölt inkl. 6 Stühle



Esstisch 90x140cm in Eiche geölt inkl. 4 Stühle **NUR € 199,-** Setpreis  
Zusatzplatte € 39,-/St.



Sessel mit Hocker in Dunkel-Bycast-Leder **NUR € 239,-**



Provence 4er Anrichte Eiche massiv geölt **NUR € 599,-**  
Für Sie bereits aufgebaut



Chesterfield Sessel in Leder **NUR € 189,-**



Couchtisch 75x130cm mit Schublade in Eiche geölt **NUR € 179,-**

**My Home**  
www.myhomelagerverkauf.de

Lagerverkauf von Qualitätsmöbeln

**My Home Möbel**  
Hamburger Straße 181  
22083 Hamburg  
Tel.: 0172 / 990 76 75

Öffnungszeiten:  
Mi-Fr 12.00 - 18.30  
Sa 10.00 - 15.00

Parkplätze im Hof  
EC-Karten-Zahlung möglich  
Lieferung möglich

Alles Abholpreise - Nur so lange der Vorrat reicht!

# BROCANTIQUE

EINZIGARTIGE WOHNOBJEKTE



Am Hehsel 42 • 22339 Hamburg • 040/2200993 • www.brocantique.de

„Wir sind keine Designer, sondern ‚Formbewahrer‘.“

Die schönsten Dinge der Vergangenheit sammeln und restaurieren, und daraus für unsere Neuanfertigungen Inspiration schöpfen.“

So umschreibt die Mannschaft von **BROCANTIQUE** ihr Konzept. Seit mehr als 20 Jahren geht dieses Konzept auf. Als Spezialist für Art-Déco Möbel und Lampen hat sich Brocantage eine weltweite Kundschaft geschaffen. Die einzigartige Kollektion klassischer Clubsessel, mit rein pflanzlich gegerbtem Dickleder traditionell handgefertigt und aufwendig patiniert, erfüllt die anspruchsvollsten Wünsche von Liebhabern hochwertiger Sitzmöbel.



Die Nachbauten alter Klassiker werden auch nach Körpermaßen individuell angefertigt und auf Wunsch mit dem erhabenen Glanz und der Patina von Jahrzehnten versehen.

**Erbstücke – nicht geerbt, sondern zum Vererben!**

In der kleinen Manufaktur in Hamburg-Hummelsbüttel, Anfang der 60er-Jahre vom Großvater als Tischlerei erbaut, werden alle Kundenwünsche rund um die kunsthandwerkliche Verarbeitung von Leder, Holz, Metall und Furnieren aller Art erfüllt.

Der angeschlossene Showroom gibt einen Überblick über die Möglichkeiten. Vom mit Zebrafell bezogenen Daybed, mit Rochenhaut furnierten Lampen bis zum Art-Déco-Tischfußballspiel.

**Neu oder alt, es entstehen immer einzigartige Wohnobjekte!**



FASHION CONCEPTS  
C.C.A.

MODENSCHAU MIT CARLO VON TIEDEMANN

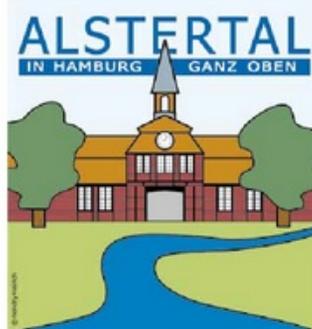


FREITAG, 27.11.09  
BEGINN 20.15 UHR

GUTSHOF  
AMMERSBEK  
'PFERDESTALL'

TEL.: 040 611 377 11

fashion-concepts.de



Rotarys Projekte zielen vor allem auf bedürftige Kinder und Jugendliche ab.



Aktionstag im AEZ:

# Kampf Kinder

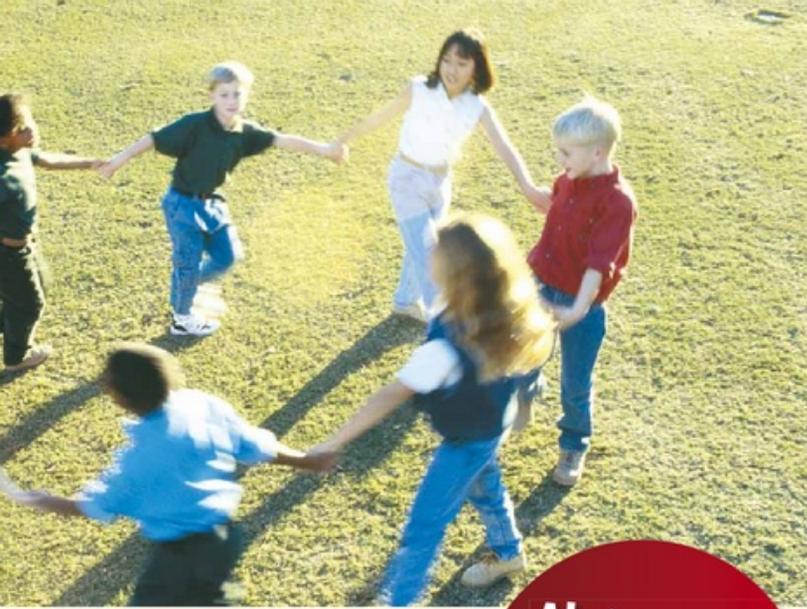
Unter der Schirmherrschaft des Bundestagspräsidenten veranstaltet **Rotary Deutschland** am 24. Oktober einen Aktionstag gegen Kinderlähmung. Im AEZ wird Rotary versuchen, an einem Stand Spenden zu sammeln. Wir trafen uns mit dem Präsidenten des Rotary-Clubs Hamburg-Dammtor, **Bernard Ellmann aus Wellingsbüttel**.

**Alstertal-Magazin:** Was ist eigentlich Rotary?

**Bernard Ellmann:** Rotary ist ein Dienst-Club. Er besteht aus Leuten, die sich zusammengefunden und sich gesagt haben: „Wir müssen der Gesellschaft etwas zurückgeben.“ Der Gründer, Paul Harris, hat 1905 in Chicago Vertreter verschiedener Berufsgruppen zusammengefasst und hat sie in einen Club geformt. Er nannte den Club Rotary, weil die Treffen rotierend in den Büros der Mitglieder stattfanden.

**AM:** Wie viele Mitglieder hat Rotary heute?

**BE:** Es gibt heute weltweit 1,2 Millionen Mitglieder, in Deutschland knapp 50.000. In Hamburg existieren 14 Rotary-Clubs. Unser Club, der Rotary-Club Hamburg-Dammtor, wurde vor gut 50 Jahren gegründet.



**Aktionstag**  
im AEZ:  
**24.10.**  
10-18 Uhr

# der Lähmung



**Macht mobil gegen Polio:**  
Bernard Ellman.

**AM:** Wie sind Sie Präsident des Rotary-Clubs Hamburg-Dammtor geworden?

**BE:** Ich habe früher bei Unilever gearbeitet, war unter anderem Chef von Langnese-Iglo. Dadurch war ich mein halbes Berufsleben im Ausland, Brüssel, Rotterdam, London. 1996 wurde ich Mitglied bei Rotary. Seit gut einem Jahr bin ich nun pensioniert. Als man mich gefragt hat, ob ich ein Jahr lang die Präsidentschaft des Clubs übernehmen würde, habe ich das natürlich gerne gemacht.

**AM:** Woraus bestehen Ihre Aufgaben als Präsident?

**BE:** Ich habe die Aufgabe, das Clubleben inhaltlich reich zu gestalten und mich um die Dienstbarkeiten zu kümmern.

**AM:** Sie sprachen von Dienstbarkeiten: Welche Projekte

unterstützt Ihr Club denn genau?

**BE:** Unsere Gemeindienstprojekte sind vor allem solche, die sich auf bedürftige Kinder und Jugendliche beziehen, wir fokussieren uns dabei auf Hamburg. Wir spenden gezielt, nutzen nicht das Gießkannenprinzip.

**AM:** Können Sie Genaueres über Polio Plus sagen?

**BE:** Polio Plus ist seit vielen Jahren eines der globalen Projekte von Rotary. Das Ziel ist, Kinderlähmung komplett auszurotten. Man hat auf dem Gebiet erhebliche Fortschritte gemacht. Am 24. Oktober ist in Deutschland ein Polio-Plus-Tag, an dem alle Clubs etwas machen, um Spenden aufzubringen. Da gibt es die verschiedensten Initiativen, wir selbst werden einen Stand im AEZ aufbauen. Das Management hat uns dabei sehr geholfen.

**AM:** Wie wird dann genau der Ablauf sein?

**BE:** 35 bis 40 Mitglieder werden über den Tag verteilt aktiv sein; einige unserer Mitglieder sind Ärzte, die dann fachkundige Auskunft über Polio und die Impfung geben können – und natürlich werden einige mit der Klimperdose rumgehen. Die Bill & Melinda Gates Foundation spendet dem globalen Programm 355 Millionen US-Dollar und erwartet, dass wir selbst bis 2012 noch weitere 100 Millionen Dollar beisteuern. Das wollen wir auch erreichen. Mindestens!

*Christian Luscher*



## Carports

Nach Ihren Wünschen

Alle Maße möglich!



**Seit über 30 Jahren**

Verschiedene Dacheindeckungen z.B. Tropfsichere Holzdecke (28mm), die einzig wahre Geräuschkämmung

Pfostenstärke 120mm x 120mm

Wandteile aus stabilen Holzrahmen

**Gleich Prospekt anfordern**

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



## RATHJENS

Garten- und Landschaftsbau GmbH



### Wir machen Ihre Gartenträume wahr!

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

## Gesund werden – gesund bleiben!



### Wo finde ich den Arzt meines Vertrauens?

### Wie werde ich gesund?

### Wie kann ich gesund bleiben?

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

### Was ist DR.ALSTER?

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

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

# Termine im Als

Das Alstertal-Magazin hat für Sie **bunt gemischte Veranstaltungstipps** für die Monate **Oktober/November** zusammengestellt. **Konzerte, Stadtteilstipps, Theaterstücke** sowie **typische Hamburger-Events** versprechen einen **farbenfrohen Mix** für den Herbst.



## Oktober

### 27. Oktober

Das Haus der Jugend Tegelsberg, Tegelsberg 2b, präsentiert um 15 Uhr das Theater Wolkenschieber mit dem Stück „...und ab geht die Post“ für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: 2 Euro.

### 29. Oktober

Im Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48, ist das Oldie Kabarett Bargtheide um 18 Uhr zu Besuch. Unter der Regie von Kirsten Martensen begegnet die Gruppe den ernstesten Fragen des Älterwerdens mit Lachen. Eintritt: 12/8 Euro für Mitglieder. Die Karten sind im Vorverkauf erhältlich in der Geschäftsstelle. Mehr Infos unter: [www.museumsdorf-volksdorf.de](http://www.museumsdorf-volksdorf.de)

## November

### Bis zum 8. November

An drei Wochenenden, vom 24. Oktober bis zum 8. November, inszeniert das Amateurtheater Duvenstedt anlässlich seines 40-jährigen Jubiläums „Dat Dokterbook“ von Jens Exler. Das Ganze findet im Duvenstedter Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, statt. Weitere Infos erhalten Sie unter Tel.: 607 06 55!

### 1. November

Die Bücherhalle Alstertal, Heegberg 22, veranstaltet eine Fotoausstellung von Maria Dawidzinski. Seit einigen Jahren hat sie ihre Heimatstadt Hamburg entdeckt, deren unterschiedliche Stimmungen sie mit ihrer Kamera festhält. Die Ausstellung kann

## Herbstmarkt in Ammersbek

Am **7. und 8. November** finden Am Gutshof 1 in Ammersbek die „**Herbstträume Ammersbek**“ statt (Sa. 14-19 Uhr, So. 10-19 Uhr). Über 80 Aussteller präsentieren drinnen und draußen originelle Geschenkideen für Weihnachten: Wohnaccessoires aus aller Welt, Kunsthandwerkliches aus Holz, Ton, Schmiedeeisen, Filz, Leder, Wolle und Stoff aber auch Floristik, Weißwäsche, Mode und Schmuck. Abgerundet wird das Angebot von Spezialitä-

ten vom Wild, Sanddorn, Kräuter, Wurst und Käse, Gemüse und Obst der Region sowie Gastronomie-Ständen. Höhepunkt ist am Samstagabend (ca. 17 Uhr) ein Barock-Feuerwerk an der Pferdeschwemme. Eintritt 2 Euro, Kinder frei! Parkplätze direkt am Veranstaltungsort!



# tertal

Oktober und November 2009

während der Öffnungszeiten der Bücherhalle besucht werden. Der Eintritt ist frei! Mehr Infos auf: [www.buecherhallen.de](http://www.buecherhallen.de)

## 5. November

Die ISIS Beratungsstelle für Frauen und Mädchen e.V. veranstaltet um 19.30 Uhr im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, einen Vortrag zum Umgang mit Co-Abhängigkeit. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden Lösungswege und ihre Konsequenzen für Betroffene aufgezeigt. Der Eintritt von 6 Euro wird komplett als Spende an die Beratungsstelle weitergeleitet. Infos unter Tel.: 60 01 39 93.

## 7. November

Von 10 – 17 Uhr finden im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, Seminare und Vorträge zum Thema Familienzeitmanagement statt. Das Seminar richtet sich an Frauen, die nach neuen Möglichkeiten zur Ausgewogenheit zwischen beruflichem Erfolg, Zeit für die Familie und Zeit für sich selbst suchen. Preis: 95 Euro. Infos auf: [www.saselhaus.de](http://www.saselhaus.de)!

## 8. November

Das Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, veranstaltet einen Klavierabend mit der Pianistin Luiza Borac. Auf dem Programm stehen Werke von Schubert, Liszt, Chopin, Kreisler und Rachmaninoff. Beginn: 19 Uhr. Karten: 20 Euro, für Mitglieder 18 Euro, Schüler und Studenten zahlen 10 Euro. Weitere Infos auf: [www.kulturkreis-torhaus.de](http://www.kulturkreis-torhaus.de)!

## 13. November

Um 10 Uhr findet im Sasel-Haus,

Saseler Parkweg 3, das Ring-Festival statt. An diesem Tag stehen die Schüler teilnehmender Schulen mit ihrer Klasse / ihrem Projekt im Mittelpunkt und auf der Bühne. Der Eintritt ist frei.

## 14. November

Am 14. und 15. November findet jeweils von 11 bis 18 Uhr der Kunsthandwerkermarkt Duvenstedt im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, statt.

## 19. November

Vom 19.11. bis zum 19.12. ist es im Delphi Showpalast, Eimsbüttler Chaussee 5, wieder möglich, mit Gruppen oder Firmen seine Weihnachtsfeier zu verbringen. Die Show „In Dreams – Das Comeback der 80er-Jahre“ kann mit verschiedenen Speisen- und Getränkevariationen kombiniert werden. Infos zu Tickets und Preisen gibt es unter Tel.: 431 86 00 oder [www.delphi-showpalast-hamburg.de](http://www.delphi-showpalast-hamburg.de)!

## 19.-22. November

Im Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, findet ein Kunsthandwerkermarkt statt. Am 19. und 20. von 13 – 18 Uhr und am 21. und 22. von 10 – 18 Uhr. Weitere Infos unter: [www.kulturkreis-torhaus.de](http://www.kulturkreis-torhaus.de)!

## 21. November

Am 21. und 22.11. gibt es jeweils von 11 - 18 Uhr im Forum Alstertal, Kritenbarg 18, weihnachtliches Kunsthandwerk zu bestaunen. Dazu präsentiert am Sonntagmittag um 14 Uhr der Gospelchor „Swinging Colours“ stimmungsvolle Songs. Eintritt frei! Mehr Infos unter: [www.forum-alstertal.de](http://www.forum-alstertal.de)!

## Natural Fashion

von D.M.O.C.H.-MODE



• **SOFT-LAMMFELL**  
Jacken-Parka & Blousons

• **HIGH CLASS-DESIGN**  
mit samtigen Fell

• **NAPPA & VELOURS LEDER**  
sportiver Outdoor - Look

• **NATÜRLICH FÜR SIE & IHN**

### ALT gegen NEU

Bares aus Ihrem Kleiderschrank. Wir nehmen Ihre Garderobe zu Höchstpreisen bei Neukauf in Zahlung. Denn gut getauscht ist halb gekauft!

### LEDER - LAMMFELL - STOFF & PELZ

24641 Sievershütten  
bei Kaltenkirchen  
Mühlenstrasse 9  
Telefon 04194-688  
[www.dmoch-mode.de](http://www.dmoch-mode.de)

**D.M.O.C.H. MODE**  
**SIEVERSHÜTTEN**

Jetzt entdecken:

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

adRem<sup>®</sup>  
INTERIOR  
[www.adrem-interior.de](http://www.adrem-interior.de)



### ab sofort!!! – Outlet Preise im Lagerverkauf

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



Phoenixhof  
Ruhrstr. 11  
22761 Hamburg  
Altona  
Tel. 85 37 22 50

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



Kinderliedermacherin Catharina Caspar aus Hummelsbüttel:

# Nebenberuf: *Hexe*



Mit der Kunstfigur „Hexe Knickebein“ begeistert sie seit Jahren die Kinder. Das Alstertal-Magazin ließ sich von der Hummelsbüttlerin Catharina Caspar erklären, wie sie zur Kinderliedermacherin wurde.

Man könnte sagen, Catharina Caspar wurde das Talent in die Wiege gelegt: Ihr Vater ist der bekannte DDR-Kinderfilmregisseur Herrmann Zschoche („Sieben Sommersprossen“), ihre Mutter die Schauspielerin Jutta Hoffmann. Nach einem Studium der Musikpädagogik schrieb Catharina Caspar Texte für Bands, sang Chansons. Als sie selbst Kinder bekam, erdachte Catharina Caspar auch für sie Lieder. Die Themen waren – und sind! – Situationen aus dem Kinderalltag. Ob es nun die Frage nach einem späteren Berufswunsch ist oder die Situation, als sie mit ihren Kindern einen toten Igel auf der Straße fand und beerdigte. „Das Lied vom toten Igel“, sagt Catharina Caspar schmunzelnd, „war später beim Publikum allerdings kein sehr großer Hit.“ Bald fand sich ein

Label, das ihre CDs vermarktete; mittlerweile bringt sie ihre Alben aber im Eigenverlag heraus. Doch auch musikalisch will Catharina Caspar ihrem kleinen Publikum etwas bieten. „Ich will den Kindern nicht nur einfallloses Synthesizerzeug um die Ohren klatschen, sondern auch tolle Musiker auf interessanten Instrumenten spielen lassen.“ So bringt sie regelmäßig auch exotische Tonwerkzeuge ins Spiel: Ein mittelalterlicher Psalter ist genauso zu hören wie Sitar oder ein Theremin. „Meine Musik können sich die Eltern auch mit anhören. Es ist eben nicht dieses ‚Tötörö- tötörö‘, das Erwachsene irgendwann verrückt macht. Die Melodien und Arrangements haben auch Anspruch.“ Daneben gibt die Liedermacherin Konzerte für Kinder und lehrt Musik an Schulen. Zwei Pixi-Bücher sind

geplant, die in der Welt der Hexe Knickebein spielen, auch ein Kindermusikfilm ist angedacht. „Meine Botschaft ist: Beschäftigt euch mit euren Kindern“, sagt die 47-Jährige. „Kocht mal was zusammen oder geht raus in die Natur! Wenn ich mit meinem Hund Smilla unterwegs bin, ist es eine Seltenheit, dass ich auch

nur einen Papa mit seinem Kind einen Drachen steigen lassen sehe. Ich arbeite jeden Tag mit Kindern – ich merke, wie sie es genießen, wenn sie erzählen können, dass ihre Eltern mal mit ihnen im Schwimmbad waren. Es ist eigentlich traurig, dass das für manche so was Besonderes ist.“

Christian Luscher

## CDs zu gewinnen!

Das Alstertal-Magazin verlost die neue Hexe-Knickebein-CD „Küchenlieder“. Einfach eine Mail mit der Betreffzeile „Knickebein“ an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de) senden. Wer nicht gewinnt, kann sich einen Tonträger auf [www.hexe-knickebein.de](http://www.hexe-knickebein.de) oder in ausgesuchten Spielzeuggeschäften holen.



### INTERNATIONALE TRAVESTIE-SHOW DER SPITZENKLASSE

Feiern Sie mit uns im Dinner-Show-Nachttheater

## PULVERFASS

TRAVESTIE - CABARET



# 36 JAHRE

Pulverfass Cabaret: Das sind weltberühmte Melodien. Das sind zauberhafte Knaben und echte Kerle, wenn es prickelt und wie Champagner auf der Zunge perlt. Das ist Travestie und Komödie, Erotik und Persiflage. Das ist ganz einfach – Entertainment.

1. Show 20.30 Uhr • 2. Show 23.30 Uhr • 3. Show 2.30

Tel. Kartenreservierung: Ab 15.00 Uhr • Tel.: (040) 280 23 47  
Tickethotline: 01805-57 00 00 / Euro 0,12 / Min  
Reeperbahn 147 • 20359 Hamburg

### Menue „Paris, Paris“

Lachs-Creme-Suppe  
mit grüner Pfefferschaumsauce

\*\*\*

„Surf and Turf“  
Fitelsteak

mit Riesenscampis,  
Kurcuma-Ananas-Sauce  
und Käse-Kartoffel-Gratin

\*\*\*

Dessert Surprise

59,–  
pro Person

inklusive Eintritt

### Menue „Marseille“

Gebratene Jacobsmuscheln  
in Zitronen- oder Kräuterbutter

\*\*\*

Roulade vom Seeteufel  
und Lachs

mit grünem Spargelsalat  
und Orangen-Ingwersauce

\*\*\*

Kleines Trio vom Nougat  
mit glacierten Kumquats  
und Birnensorbet

39,–  
pro Person

zzgl. Eintritt

Hexe Knickebein samt Anhang:  
Catharina Caspar zeichnet die  
Figuren selbst.



Catharina Caspar mit Hündin Smilla: „Nicht nur  
Synthesizer-Zeug um die Ohren klatschen.“

FENSTER- & BÜROREINIGUNG  
**HORST LASER**

im privaten und  
geschäftlichen Bereich

Wintergärten Fenster Treppenhäuser Dachrinnen u.a.

GRÜNDLICH UND UMWELTFREUNDLICH

HH · Bergstedter Chaussee 89 · Tel.: 040 - 604 97 34 · Fax: 040 - 604 95 46  
E-Mail: info@horst-laser.de · Internet: www.horst-laser.de

FASHION CONCEPTS  
C.C.A.

### Shoppen in ruhiger Atmosphäre

Große Vielfalt an Marken für Damen und Herren

Damen: 36 - 48 · Herren: alle Größen

Donnerstag,  
5.11.09  
bis 22 Uhr  
geöffnet!



Paschmina-Schal gratis!  
Beim Einkauf ab Euro 50,-

Alberto - Atelier Torino - Benvenuto - Campione  
Eterna - Jette Joop - Oui - Princess goes Hollywood

Fashion Concepts, Tannenhof 60, Hamburg-Lemsahl  
[www.fashion-concepts.de](http://www.fashion-concepts.de)

### Verteiler gesucht! Ab 13 Jahre

Für Duvenstedt, Volksdorf, Sasel, Wellingsbüttel, Bergstedt,  
Hummelsbüttel und Ohlsdorf

Alstertal-Magazin  
Magazin Verlag Hamburg Vertriebsleitung  
Tel.: 538 34 52 · E-Mail: [vertrieb@alster-net.de](mailto:vertrieb@alster-net.de)

**HIER WAR  
EIN MINENFELD**  
medico international räumt Minen  
und hilft Minenopfern – weltweit

www.kamenet.de

Spendenstichwort: Minenopfer  
Frankfurter Sparkasse  
BLZ 500 502 01  
Spendenkonto: 1800

[www.medico.de](http://www.medico.de)  
Tel. (089) 944 38-0

**m)**  
medico international

**utz**<sup>®</sup>

Innovatives Holz- & Wohndesign.  
Traditionelles Tischlerhandwerk.

Showroom im **stilwerk** Hamburg · Große Elbstraße 68 · 22767 Hamburg  
Utz Design Werkstatt · Lemsahler Weg 21 · 22851 Norderstedt · 040-529 581-0 [www.utz-design.de](http://www.utz-design.de)

# Die Bäckerbrücke

**E. Ferdinand Ziesche, erster Vorsitzender des Alstervereins, berichtet über die Bäckerbrücke in Poppenbüttel – ehemals eine hölzerne Schleuse mit Fahrbrücke – und wie sie sich im Laufe der Zeit bis in die Gegenwart verändert hat.**

Nur der Name ist geblieben: Seit die untere Schleuse der Kammerschleuse in Poppenbüttel eine Fahrbrücke trägt, über die ehemals die Poststraße nach Segeberg und Eutin ging, heißt sie Bäckerbrücke. Bis ins 19. Jahrhundert fuhr man aber im Sommer auch zwischen beiden Schleusen durch die nicht gestaute Alster, deren Bett hier damals sehr breit und voller war. Am Alsterübergang der jetzigen Bäckerbrücke stand vor 140 Jahren ein Backhaus.

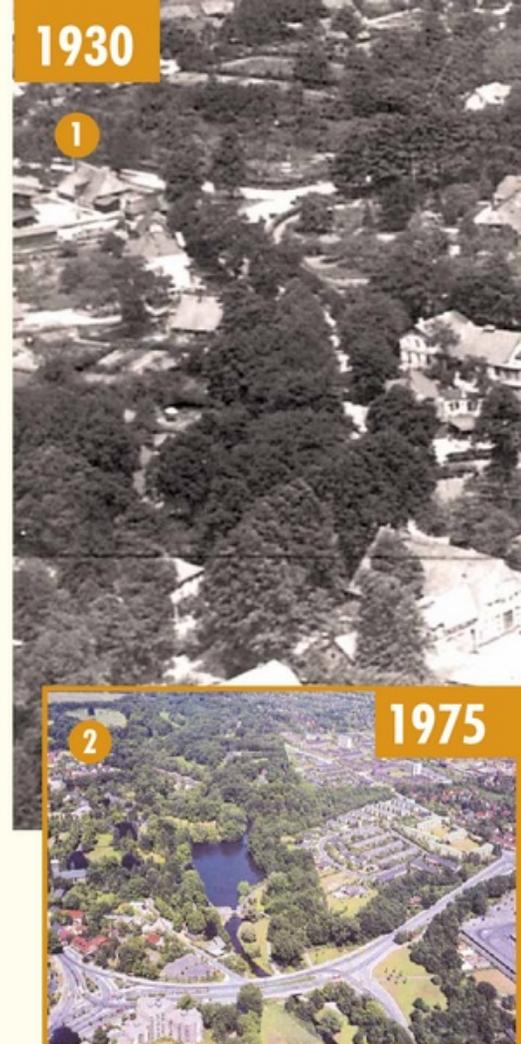
Es war mit Stroh gedeckt und hatte kleine, wenig Licht einlassende Fensterscheiben. Der Bäckermeister hieß Diener, der hier seine Backwaren herstellte und verkaufte. Sein Heizmaterial, Torf und Buchenholz, kam mit Alsterkähnen von der Heidkruger oder Mellenburger Schleuse die Alster herunter, das Mehl von der nahen oberhalb liegenden „Altenmühle“, deren Mühlenrad von der Saselbek getrieben wurde. 1710 bekam die untere Schleuse eine Fahrbrücke, die

bereits 1742 baufällig wurde und 1743 zusammenbrach. Fortan gab es viele Differenzen zwischen dem Hamburger Rat und dem Domkapitel wegen des Alsterübergangs, der schon immer nach der nahe gelegenen Bäckerei im Volksmund „Bäckerbrücke“ genannt wurde. Heute ist der Name „Bäckerbrücke“ fest in das Gelände der 6-spurigen Alsterbrücke verankert und erinnert an eine längst vergessene Bäckerei. Nicht nur die Milch und

*Fortsetzung auf Seite 34*

1930

1



1975

2



## AUGENARZTPRAXIS AM MOORHOF

Andreas Seibel & Antje Brünnert - Augenärzte

Ambulante Operationen - LASER • Kinderaugenheilkunde - Schieloperationen

Informationsveranstaltung zur Woche des Sehens 2009

Wenn die Augen schwächer werden....

...sollten Sie sich in diesem Vortrag mit Gelegenheit zur Diskussion kompetenten Rat holen.  
Teilnahme kostenlos.

Ort: LANGHEIN-KATE, Schulbergredder 5 (hinter der Eisdielen)

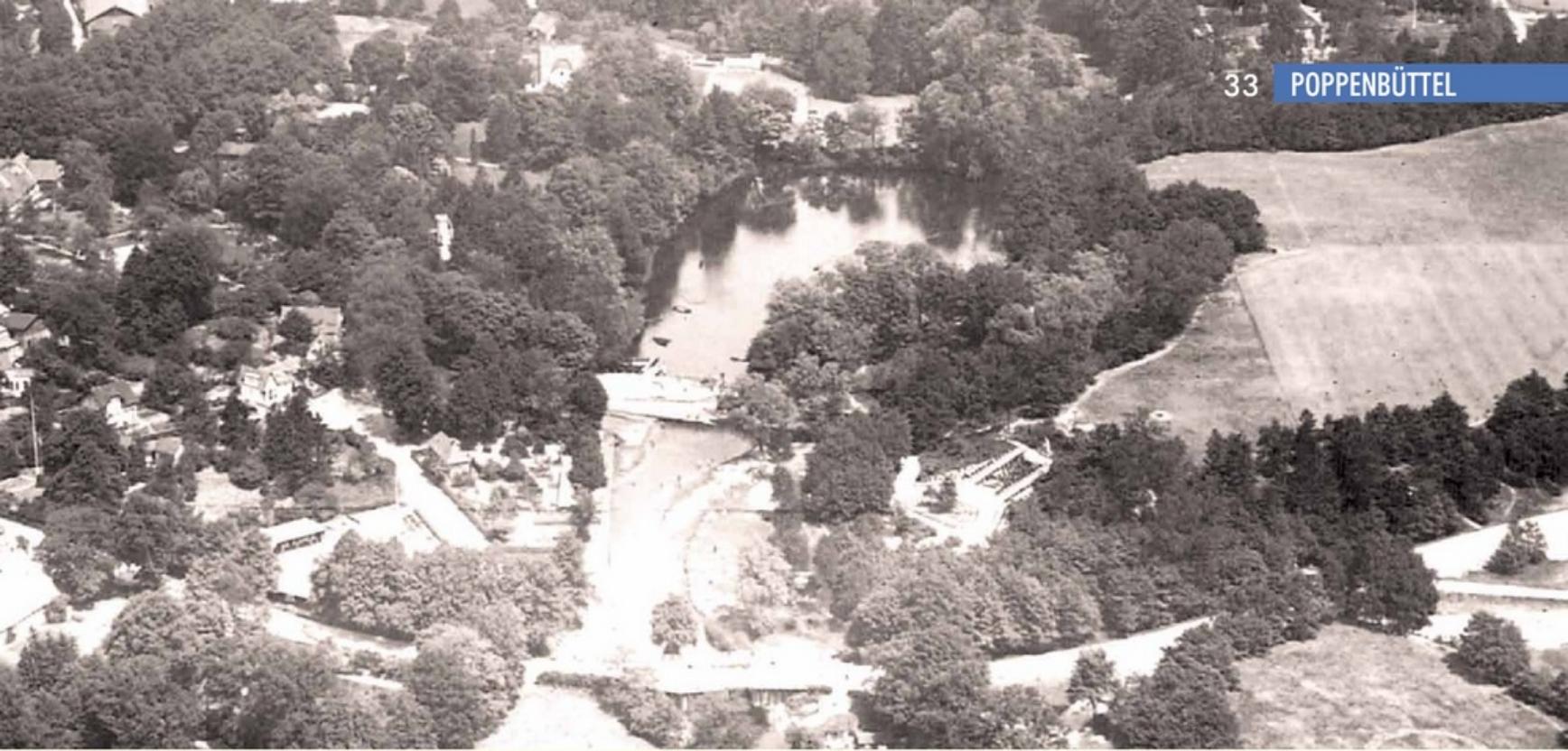
Datum: Mittwoch, 28. Oktober 2009

Beginn: 19:30 Uhr; Ende ca. 21:00 Uhr; Einlass ab 19:00 Uhr



Sie und Ihre Begleiter sind uns herzlich willkommen.

Moorhof 11 • 22399 Hamburg (Neuer Markt Poppenbüttel)  
Tel.: 040 - 602 2880 • [www.augendocs.net](http://www.augendocs.net) • Kostenlose Parkplätze vor dem Haus!



1. Die Postkarte von 1930 zeigt in der Bildmitte unten die sogenannte Bäckerbrücke. Gut zu erkennen sind die Sommerhäuser unterhalb der Brücke, der „Gasthof Wagener“, „Timmermanns Gasthof“, die Burg, der Marktplatz mit dem Gutshof „Poppenbüttler Hof“, das Erholungsheim, das Pastorenhaus und ganz oben die erste Siedlung am Rönkrei.
2. Luftbild von 1975, unten in der Bildmitte die Bäckerbrücke. Der Gasthof Wagener ist verschwunden, er stand ca. in der Mitte der großen Kreuzung links unten. Das Gebäude von Timmermanns Gasthof und das Herrenhaus vom Poppenbüttler Hof stehen noch. Die Kirche gibt es seit 1956. Rechts unten sieht man das AEZ.



## Würde und Geborgenheit – seit über 750 Jahren.

Im Alter unbelastet und zufrieden leben:  
Das 1248 erstmals erwähnte Gast- und Kranken-  
haus bietet seinen Bewohnern eine sympathische  
Mischung aus Privatsphäre und Gemeinsamkeit.  
Hier fühlt man sich wohl – eben wie zu Hause!  
Auch wenn Körper- oder Geisteskräfte nachlassen  
und es ohne Hilfe nicht mehr geht, bieten wir  
fürsorgliche und hoch qualifizierte Pflege.  
Mit der Verbindung von hoher Kompetenz und  
viel Erfahrung gewinnen wir das Vertrauen  
unserer Bewohner und ihrer Angehörigen.

Im Rahmen eines von der Hansestadt Hamburg  
geförderten speziellen Programms haben wir  
zusätzlich außerordentliche Erfahrungen in der  
Betreuung dementer Senioren erlangt.

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

*Jahre sollte man nicht  
zählen, sondern erleben.*  
Oskar Stock



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

**Alten- und Pflegeheim**  
Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg  
Tel: 040 / 60 68 94 - 0  
Fax: 040 / 60 68 94 40  
[www.gast-und-krankenhaus.de](http://www.gast-und-krankenhaus.de)

In der Stadt und doch im Grünen:





## Zahnarztpraxis Dr. Björn Schaus

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

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

**Mittwoch-Sprechstunde ab 7.00** nach Terminvereinbarung

### Ihr Fachgeschäft im Alstertal

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

**J. MELLE + SOHN**

Elektro- und Fernseh-Meisterbetrieb  
Ihres Vertrauens • Meisterwerkstatt

Poppenbüttler Hauptstraße 11  
22399 Hamburg • Tel. 602 22 41

www.j-melle-sohn.de

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



**Miele**  
**LIEBHERR**  
**SIEMENS**

**BRÄUN**  
**KRUPS**  
**SIEDLE**

## Herbstzeit

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

**RGW Garten- und Landschaftsbau**

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

## Henneberg Bühne

Poppenbüttel e.V.

Niederdeutsches Theater im Hinsbleek 11  
Aufführungen im Festsaal des Hospital zum Heiligen Geist

### „Das tapfere Schneiderlein“

Märchenspiel von Sabine H. L. Steinhage, Regie: Nina Kagelmann

Freitag	04.12.2009	17 Uhr
Samstag	05.12.2009	14 u. 17 Uhr
Sonntag	06.12.2009	14 u. 17 Uhr
Freitag	11.12.2009	17 Uhr
Samstag	12.12.2009	14 u. 17 Uhr
Sonntag	13.12.2009	14 u. 17 Uhr

Änderungen vorbehalten

**KARTENTELEFON NEU 040/606 42 96 (auch Fax)**

(Anrufbeantworter-wir rufen schnellstens zurück) • Eintrittspreis: 7,00 €  
Geschäftsstelle: Wilhelm-Siefke-Weg • Tel.: 040 - 602 79 81 • Fax: 040 - 611 691 95  
www.hennebergbuehne.de

Während der Vorstellungen werden für Sie im Foyer kleine Speisen und Getränke durch das „Parkrestaurant“ bereitgehalten.

## Die Bäckerbrücke



Fortsetzung von Seite 33

andere Erzeugnisse der beiden Poppenbüttler Gutshöfe wurden über die „Bäckerbrücke“, die bis in den späten 50er-Jahren des vorigen Jahrhunderts auch noch die Funktion einer Schleuse hatte, transportiert, sondern auch die jährlich stattfindenden großen

Ochsen- und Hopfentransporte. Später wurde für das Passieren der „Bäckerbrücke“ jedoch Zoll erhoben, da sie zu der Zeit Eigentum der Stadt Hamburg war, wie auch die gesamte Alster mit all ihren Schleusenanlagen und Schleusenmeisterhäusern.

F. Ferdinand Ziesche

1900



## HOTEL ROSENGARTEN

Das kleine feine Garni-Hotel im Alstertal

Inhaber: Erwin Randel



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

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

## BESTATTUNGEN

# Eggers

Ohlendieck 10  
22399 Hamburg

Telefon 040 602 23 81  
Telefax 040 606 24 73

Langenhorner Chaussee 371  
22419 Hamburg

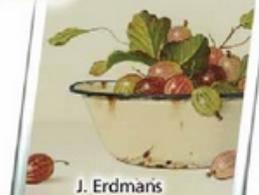
Telefon 040 527 39 411  
Telefax 040 527 39 412

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

## Kunsthandlung Alstertal

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

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



J. Erdmanis

## Der nächste Winter kommt bestimmt!



Die Experten für Heizöl,  
Heizung und  
Heizungswartung

TOTAL **thermo**plus  
schwefelarm

Hochleistungsheizöl für  
energiesparendes und  
umweltbewusstes Heizen

TOTAL heizöl EL  
schwefelarm

...durch Sparsamkeit  
und Effizienz die  
Umwelt schonen

# Woltemath Mineralöl



Partner der **TOTAL**

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

E-Mail: [info@woltemath-heizoel.de](mailto:info@woltemath-heizoel.de)

Tel.: 040 / 602 21 35 · Poppenbüttler Hauptstr. 33 · 22399 Hamburg

2009



4

- Das Bild zeigt die untere Schleuse mit der Bäckerbrücke um 1930. Ungestört kann der Mann mit seinem Handwagen die Alster überqueren. Das Richtungsschild weist darauf hin, dass es rechts über Sasel nach Volksdorf geht und links über Wellingsbüttel nach Hamburg. Im Hintergrund befinden sich der „Gasthof Wagener“ und rechts der hölzerne Bootsschuppen.
- Dieses Foto entstand 2009 vom Parkdeck des AEZ, links der Abzweig nach Wellingsbüttel und rechts geht es nach Sasel. Die ehemals hölzerne Fahrbrücke ist heute eine 6-spurige Straße. Die Brücke ist kaum mehr zu erkennen.
- Die Bäckerbrücke um 1900. Deutlich sind die Fahrbrücke und Teile der unteren Schleuse zu sehen, z.B. die Handwinde für die Schütten und die Erdwinden für die Schleusentore. Links oben erkennt man den „Gasthof Wagener“. Rechts geht es in einem leichten Bogen in das Dorf Poppenbüttel.

## In nur 30 Minuten gesund abnehmen!



Der Frauen-Fitness-Club sportsisters feiert Geburtstag und schenkt Ihnen 6 Wochen Gratis-Training. **sportsisters, Moorhof 2 a**, eröffnete im Oktober 2007 in Poppenbüttel als erster Zirkel-Sport-Club für Frauen. Seitdem entschieden sich immer mehr Frauen für das spezielle Zirkeltraining, mit dem sie bereits

viele Kilos verloren haben und ihr Gewicht auch halten konnten. 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, führt damit zu einem steigenden Energieverbrauch und Sie nehmen ab. Zusätzlich wird Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit optimal trainiert. Gewichte auswechseln oder andere komplizierte Einstellungen vornehmen zu müssen, gehören hier der Vergangenheit an. Möchten Sie Ihre Figur verbessern, sich schlank und vital fühlen, dann melden Sie sich bis zum 15.11. an und trainieren Sie bis zum 31.12. gratis. Erst ab dem 01.01.2010 ist dann der Mitgliedsbeitrag (39,95 EUR pro Monat) zu zahlen. Weitere Infos unter **Tel.: 040/76 99 32 92** und unter **www.sport-sisters.de**.

## Irishstämmiger Regisseur lebt in Poppenbüttel

# „20 Töpfe, 20 Deckel“

Während seiner bewegten Karriere hat der irischstämmige **Regisseur Peter McMahon** an vielen renommierten Häusern inszeniert. Schließlich verschlug es ihn nach Hamburg, wo er momentan mit einer **Jugendgruppe ein Stück über kulturelle Unterschiede** probt. Wir sprachen mit dem Wahl-Poppenbüttler.

Peter McMahon wuchs in Irland als Sohn einer deutschen Mutter zweisprachig auf. Als Chorknabe entdeckte er seine Liebe zur Musik, ein Fach, das er später studierte. Schließlich kam er zum Theater, und er schaffte es, diese beiden Leidenschaften zu verbinden. McMahon inszenierte in Irland Opernfestspiele, war in Wales an der Nationaloper, an den Vereinigten Bühnen Wien und bei den Sommerfestspielen in Schwäbisch Hall tätig und landete letztendlich in Hamburg, wo er fünf Jahre lang als Spielleiter beim Musical „Buddy“ fungierte. Schon in Irland hatte McMahon gelehrt, unter anderem an einem Internat („Das muss man sich vorstellen wie bei Harry Potter.“), und auch in Deutschland intensivierte er bald seine Tätigkeit in der Jugendarbeit. Er lehrt an der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg, übernimmt auch Projekte an regulären Hamburger Schulen. 2008 entstand die Idee zum Großstadt-Musical „Verliebt in Babylon“, das, besetzt mit jungen Leuten von 13 bis 24 Jahren, die Geschichte von Jugendlichen mit unterschiedlichem Migrationshintergrund erzählt. „Da krachen die Kulturen aufeinander, aber auch die Kommunikationsweisen“, erklärt McMahon. Die Musik ist naturgemäß äußerst wichtig; die Jugendlichen spielen während der Handlung auch live auf Instrumenten. Die Message? „Die Liebe ist nicht immer da, wo man sie sucht, sondern da, wo man sie nicht erwartet. Am Ende kriegt jeder Topf seinen Deckel. Das ist recht kompliziert, weil es 20 Töpfe und 20 Deckel gibt.“ Die Produktion

war 2008 so erfolgreich, dass sie derzeit mit frischer Besetzung neu aufgeführt wird. Das ist nicht unbedingt einfach: Während bei der Erstaufführung die Handlung um die Charaktere herum geschrieben werden konnte, mussten nun passende Jugendliche mit Fremdsprachen-, Instrumenten- und Singtalenten gefunden werden. Letztendlich konnte aber auch diese Herausforderung gemeistert werden, sodass am 16. November die Neuaufführung auf Kampnagel Premiere feiern kann. Einen Unterschied zwischen der Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen sieht Regisseur McMahon kaum. „Der Kern ist, man muss sie voll ernst nehmen und wie Erwachsene behandeln, ob sie 4 Jahre alt sind oder 24, und die Professionalität vermitteln. Dann nehmen sie es auch ernst.“ Die Arbeit mit Jugendlichen birgt allerdings auch einen ganz eigenen Lohn. „Richtig schön ist es, wenn man bei den Proben bemerkt: Hoppla, da geht eine Blüte auf, da kommt jemand aus sich heraus und zeigt mir Sachen, die ich noch gar nicht wusste. Da geht wie im Zeichentrickfilm eine Glühbirne über ihren Köpfen an. Es gibt Lehrer, die ihr ganzes Leben lang schufteten, um einmal bei so einem Erweckungserlebnis dabei zu sein. Für so etwas lebt man.“ *Christian Luscher*

## GLASEREI IM ALSTERTAL B. DENKER GMBH

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



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

## 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.



**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

Abb. ohne ACOUSTIMASS®-Bassmodul

**jirmann**  
Sonnenschutzsysteme  
Inh. Matthias Englert

Ihr Rollladen- und Markisen-Spezialist im Alstertal

- Rollläden
- Markisen
- Jalousien
- Antriebe
- Steuerungen
- Reparaturen
- Service
- Insektenschutz

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

Beratung  
Planung  
Ausführung  
Kundendienst

**muhs**

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

**Seniorenbäder**  
**Gasgerätewartung**

Sanitärtechnik • Bauklempnerei  
Gasheizung • Rohrleitungsbau  
Bedachung

Poppenbütteler Bogen 9  
22399 Hamburg  
Tel. 606 60 49

*Han*

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

Tel.: 600 18 20

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

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

**ZEIT für mehr**

Entscheiden Sie sich jetzt für Spitzenklang, Eleganz und einfachste Bedienung mit einem BOSE® LIFESTYLE DVD® Home Entertainment System.

**GRATIS**  
Wir schenken Ihnen jetzt ein LIFESTYLE® RoomMate® Powered Speaker System plus zweiter Fernbedienung für noch mehr Musikgenuss in einem weiteren Raum.

**Unsere Aktionsangebote gelten nur bis zum 15.01.2010**

**J. MELLE + SOHN**  
Poppenbüttler Hauptstraße 11 • 22399 Hamburg • Tel. 602 22 41  
Geöffnet: 8.30 - 13.00 Uhr und 14.15 - 18.30 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Natürlich aussehende  
Wimpernverlängerung!

Madonna hat sie...  
Jennifer Lopez hat sie...  
Paris Hilton hat sie sowieso...  
und Sie?

**victo®**  
Poppenbütteler Weg 191  
22399 Hamburg  
Tel. 040/819 71 71 5  
www.victory-cosmetic.de

**XTREME LASHES®**

Für Neukunden:  
**20 €**  
Gutschein

Regisseur McMahon: „Man muss die Jugendlichen wie Erwachsene behandeln.“

## Lesefest im GOA

Direkt nach den Herbstferien beginnt für zwei fünfte und sechste Klassen der Schulalltag mit Literatur: Am Montag, dem 26. Oktober, liest Bernd Schreiber im Rahmen des Hamburger Lesefestes „Seiteneinsteiger“ aus seinem neuen Jugendbuch „Die Container-Füchse“. Die Lesung mit anschließender Diskussion findet von 8 bis 9.30 Uhr im Musikraum des Gymnasiums Oberalster statt.

Der druckfrische Roman – im September 2009 erschienen – behandelt das brisante Thema Kinderarmut, spannend erzählt für die Altersgruppe der Zehn- bis Zwölfjährigen. Bernd Schreiber, 1952 in der Pfalz geboren, schreibt Bücher für Kinder und Jugendliche. Mit mehr als 200 Veranstaltungen ist „Seiteneinsteiger“ Norddeutschlands größtes Lesefest für Kinder und Jugendliche.

Schirme & me(e)hr

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

Näharbeiten, Tauwerk und allgemeine Reparaturen.

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

LILLE  
♥  
TING

„skandinavisk varehus“

Wohn- Accessoires

Stoffe, Clogs

Mode für Klein u. Groß

JULEMARKET

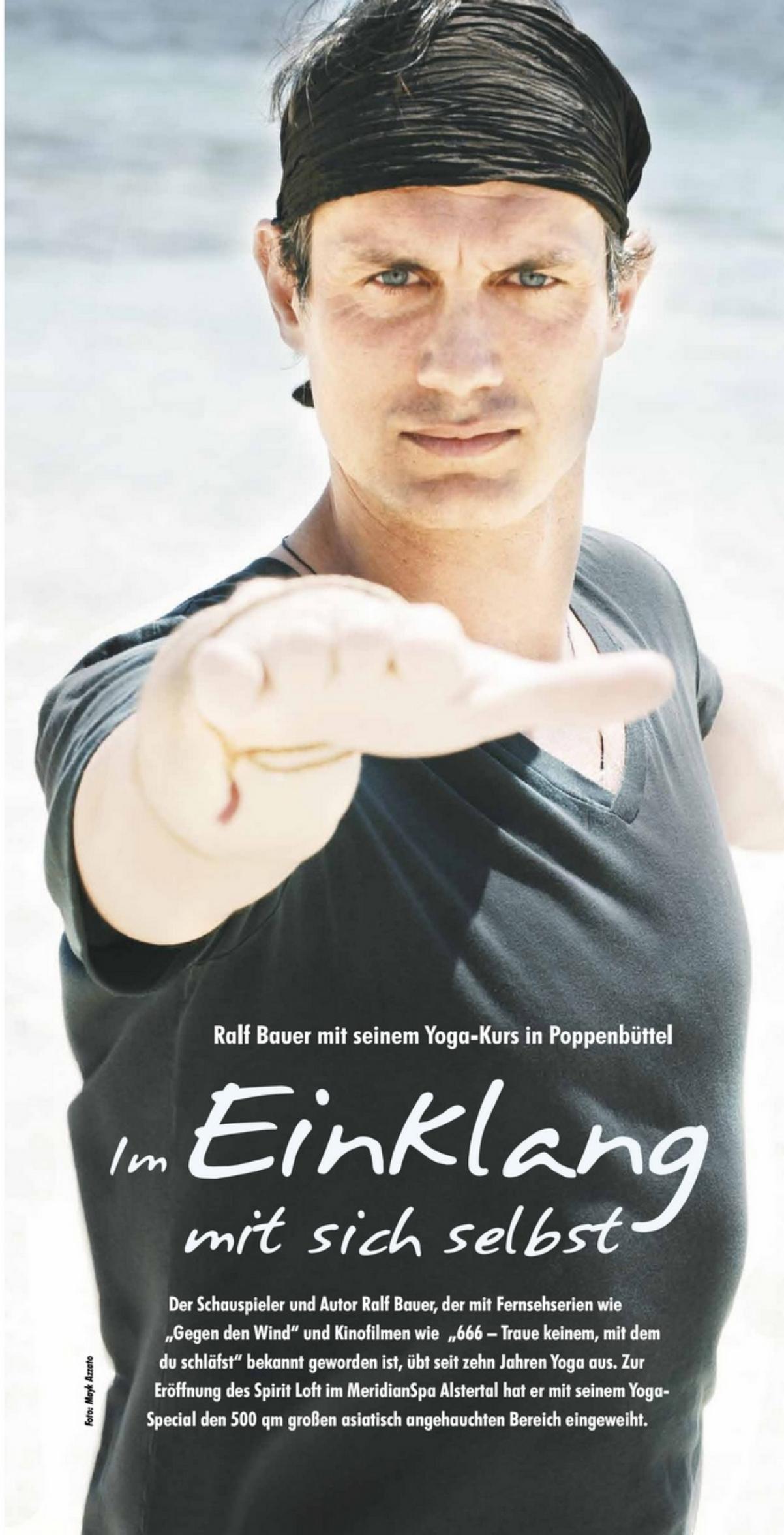
Sa 14.11 10.00 - 18.00 Uhr

So 15.11 12.00 - 18.00 Uhr

**Neue Öffnungszeiten:**

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

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



Ralf Bauer mit seinem Yoga-Kurs in Poppenbüttel

Im Einklang  
mit sich selbst

Der Schauspieler und Autor Ralf Bauer, der mit Fernsehserien wie „Gegen den Wind“ und Kinofilmen wie „666 – Traue keinem, mit dem du schläfst“ bekannt geworden ist, übt seit zehn Jahren Yoga aus. Zur Eröffnung des Spirit Loft im MeridianSpa Alstertal hat er mit seinem Yoga-Special den 500 qm großen asiatisch angehauchten Bereich eingeweiht.

Foto: Mark Azarfo

Von der Kobra wechsele ich in die Stellung des Kindes, um danach die Haltung des Hundes einzunehmen – dabei gezieltes Ein- und Ausatmen nicht vergessen und Körperspannung bewahren! Was sich nach eigenartigen Sexvarianten anhört, sind in Wahrheit Yogastellungen. Denn ich befinde mich in dem neuen 250 qm großen Spirit Loft des MeridianSpa Alstertal, welches zur Eröffnung mit einem Yoga-Special von Ralf Bauer eingeweiht wird. Um mich herum sitzen rund 30 Teilnehmerinnen. Da kommt mir sofort die erste Frage auf, die ich Ralf Bauer nach seinem 90-minütigen Yogakurs stelle: Ist Yoga ein reiner Frauensport? Denn als der Schauspieler 1998 das erste Mal tibetischen Yoga ausprobierte, war er fest davon überzeugt, dass dieses keinesfalls ein Sport für Männer wäre. Doch seit zehn Jahren praktiziert Ralf Bauer diesen Sport täglich und hat seine Meinung geändert: „Yoga ist in unseren Kreisen heute etablierter. Sogar die deutsche Fußballnationalmannschaft nutzt diverse Übungen als Trainingseinheit vor ihren Spielen. Durch Yoga werden die Muskeln und Bänder effizient gedehnt. Guck mal hier...“, leichtfüßig schwingt er sich aus dem Sessel, streift seine Chucks ab und zeigt mir, mitten in der Empfangshalle des MeridianSpa Alstertal, eine der zahlreichen Yogastellungen. „Vor zehn Jahren hatte ich noch starke Rückenschmerzen, doch seitdem ich jeden Morgen 21 mal den Sonnengruß ausübe, sind diese wie weggeblasen.“ Im Kurs hat der Schauspieler uns den Sonnengruß beigebracht, der eine Abfolge aus mehreren Yogastellungen ist, die meistens nach Tiernamen benannt sind. „Yoga besitzt nicht nur eine Wirkung auf den Körper, sondern auch auf den Geist! Denn ich merke, dass meine Konzentrationsfähigkeit sich gesteigert hat und ich entspannter geworden bin.“ Diese Entspannung braucht der



**Der Schauspieler und Autor Ralf Bauer weihte das Spirit Loft im MeridianSpa Alstertal mit seinem Yoga-Kurs ein. Foto: Anna-Lena Ehlers**

reisende Single auch. Denn sowohl als Moderator und Schauspieler engagiert sich der Frauenschwarm für soziale Projekte u.a. in Tibet für UNICEF. Außerdem veröffentlicht er Bücher, DVDs und CDs, die sich rund um das Thema Yoga drehen. Zurzeit steht der Schauspieler mit Moritz Bleibtreu für den NS-Propagandafilm Jud Süß – Film ohne Gewissen, der voraussichtlich 2010 in den deutschen Kinos erscheinen wird, vor der Kamera. Nebenbei tourt der Autor mit seinem Literaturprogramm „Bauer in Love“ durch Deutschland. „Bevor es zu einem Burn-out kommt, ziehe ich aber rechtzeitig die Notbremse. Sobald ich zu kopflastig werde, klicke ich mich völlig aus, schalte mein Handy ab, lese oder gehe in die Sauna“, so der Frauenschwarm. „In Stresssituationen hilft mir Yoga, denn wenn ich auf Reisen bin, praktiziere ich den Sonnengruß einfach im Hotelzimmer und im Flieger nehme ich gezielte Yogastellungen ein, die meinen Körper nach langem Sitzen wieder entspannen.“ Vielleicht sollten wir uns diese Tipps auch zu Herzen nehmen und nach einem geschriebenen Artikel einfach ein paar auflockernde Yogastellungen im Büro ausüben! *Anna-Lena Ehlers*

## Backshop B Boden



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



**Wulksfelder Biolandbrote u. -brötchen  
backen wir täglich frisch**

**Der etwas andere Backshop**

Jetzt auch: **Schuhreparaturannahme**

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

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 6.00-18.00 Uhr, Sa. und So.: 8.00-12.00 Uhr

Lotto-Aannahme: Mo.-Fr.: bis 20.00 Uhr, Sa.: bis 18.00 Uhr, So.: bis 12.00 Uhr

## EP: Sommer die DVB-T Fachleute

ElectronicPartner

TV, Video, HiFi, Telecom, PC, Multimedia



**LCD + PLASMA TV  
IM ANGEBOT**

**Wir meistern jede Reparatur ...**

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

- Schnell
- Zuverlässig
- Preiswert

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

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

## GOEBEL & HIRSCH

RECHTSANWÄLTE



FAMILIENRECHT • ERBRECHT • ARBEITSRECHT



POPPENBÜTTLER HAUPTSTR. 13 • TEL. 606 79 226

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



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

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

## LORENZ • POULSEN • MAHRENHOLZ

RECHTSANWÄLTE

### Kai Lorenz<sup>1,2)</sup>

- Arbeitsrecht
- Familienrecht
- Erbrecht

### Kay Poulsen<sup>3)</sup>

- Baurecht
- Immobilienrecht
- Maklerrecht

### Christian Verstege<sup>4)</sup>

- Mietrecht
- Immobilienrecht
- Straßenverkehrsrecht

### Nico Franck<sup>4)</sup>

- Wohnungseigentumsrecht
- Vertragsrecht
- Versicherungsrecht

### Hartwin Quistorf

- Arbeitsrecht
- Betriebsverfassungsrecht
- Kündigungsrecht

<sup>1)</sup> Fachanwalt für Arbeitsrecht

<sup>2)</sup> Fachanwalt für Familienrecht

<sup>3)</sup> Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

<sup>4)</sup> Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

## Kunsthändlermarkt im FORUM Alstertal



Beim 10. Kunsthandwerkermarkt in Poppenbüttel zeigen über 30 Aussteller viele weihnachtliche Geschenkideen – von der Kerze bis zum Teddybären.

Holzspielwaren, Perlenschmuck, Keramik, Stickerei, Bekleidung, modische Accessoires, Tiffany-glasarbeiten, Teddybären und einiges mehr. Kulinarisch sorgt ein Team um Jörg Lemke für Abwechslung. Geboten werden weihnachtliches Gebäck, herzhaftes Snacks, Kaffee und natürlich Glühwein! Am Sonntag wird es dann musikalisch: um 14 Uhr wird der Gospelchor „Swinging Colours“ auf der breiten Freitreppe des FORUMS einige Highlights aus seinem Repertoire bieten. Der Eintritt ist frei, parken kann man beim benachbarten AEZ; am Sonntag sogar ebenfalls kostenlos. Mehr Infos unter: [www.forum-alstertal.de!](http://www.forum-alstertal.de) *cl*

Das FORUM Alstertal, Kritenbarg 18, präsentiert am 21. und 22. November jeweils von 11 bis 18 Uhr zum 10. Mal seinen Kunsthandwerkermarkt. Über dreißig Aussteller zeigen Goldschmiedearbeiten, Skulpturen, Weihnachtsgestecke, Metallkunst,

## Back- und Spendenaktion mit Promis im AEZ



Backt mit Kindern im AEZ für einen guten Zweck: der in Wellingsbüttel aufgewachsene Schauspieler Marek Erhardt.

UNICEF feiert 20 Jahre Kinderrechte mit einer großen Back- und Spendenaktion im Alstertal-Einkaufszentrum. Unter dem Motto „Backen, spenden – freuen!“ werden im Rahmen der alljährlichen Stoltenprüfung der Bäckerinnung Hamburg am 27. und 28. November 2009 jeweils von 10 bis 18 Uhr Plätzchen gebacken und kleine Lebkuchenhäuser liebevoll verziert. Der Erlös kommt dem UNICEF-Projekt „Schulen für Afrika“ zugute. Die kleinen und „großen“ Besucherinnen und Besucher erwartet ein fröhliches Festtagsprogramm rund um das Thema Backen – und interessante, kindgerecht aufbereitete Informationen zum Thema UN-Kinderrechte. Die große Back- und Spendenaktion auf der Festbühne im AEZ ist eine öffentliche Veranstaltung, zu der alle interessierten Kinder und ihre Eltern herzlich eingeladen sind, um Kinder in Afrika tatkräftig zu unterstützen. Prominente TV-Größen wie Marek Erhardt (Da kommt Kalle), Schauspieler Caroline Kieseewetter, Oliver Hörner

(Rettungsflieger), Johanna Christine Gehlen (SOKO-Köln) und Pro 7-Entertainer Steven Gätjen werden mit den Kindern backen. Moderiert wird das Ganze von Mr. Happy Morris Teschke (Radio Hamburg). Außerdem wird ein umfangreiches Programm geboten. So spricht beispielsweise die stellvertretende Vorsitzende von UNICEF-Deutschland Maria von Welser am 28.11. um 13 Uhr über die Arbeit von UNICEF und Kinderrechte. Am Samstag können die Kids im AEZ an einem Suchspiel teilnehmen. Mehrere Shops führen dieses Spiel durch, indem sie bei sich eine Schriftrolle mit einem Grundrecht für Kinder versteckt haben. Jeder Fund wird mit Weihnachtskekse belohnt. Zusätzlich erwartet die Besucher ein musikalisches Begleitprogramm. Zum Abschluss erfolgt am 28.11. um 17 Uhr eine symbolische Übergabe eines gebackenen Schecks mit den ersten Erlösen der Aktion von Schauspielerin Nina Petri. Mehr Infos zu Kinderrechten gibt es unter: [www.unicef.de/kinderrechte20.html!](http://www.unicef.de/kinderrechte20.html) *kw*



**LOEWE.**

## Vernetzen statt verkabeln.

Loewe präsentiert: Maßstäbe.

Wireless Rear | Sound liefert Ihnen Dolby Surround ohne Zugeständnisse an das Wohnumfeld. Denn hier ersetzt eine innovative Funktechnik die oft umständliche Verbindung der rückwärtigen Lautsprecher mit dem TV-Gerät. Kabelverbindungen quer durch den Raum gehören damit der Vergangenheit an. Jetzt bei Ihrem Loewe Fachhändler:

**J. MELLE + SOHN**

J. Melle & Sohn  
Poppenbüttler Hauptstr. 11, 22399 HAMBURG  
Tel. 040 602 22 41, [www.j-melle-sohn.de](http://www.j-melle-sohn.de)

Geöffnet: 8.30 - 13.00 Uhr und 14.15 - 18.30 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



Anzeigen

Expertentipp von Elham Djafari, Dipl. Ing. Medizintechnikerin, MEDICAL BEAUTY

## Sanfte, langanhaltende Faltenglättung

In der heutigen Gesellschaft möchte man so jung aussehen, wie man sich fühlt. Deshalb wünschen sich viele Menschen eine Milderung der Falten, vor allem im Gesichtsbereich. Auf einen operativen Eingriff möchten dabei aber die wenigsten Menschen zurückgreifen. Eine Lösung könnte die innovative und sanfte RF-ReFACING-Methode sein. Das Refacing-System basiert auf einer Radiowellenmethode, bei der die Radiowellen über Spezialelektroden unter Verwendung einer hochwertigen Speziallotion in die Tiefe geschleust werden und dort eine Verkürzung der zu lang gewordenen Kollagenfasern bewirken. Durch die milde Wärmeentwicklung entsteht die Neubildung von Kollagen und Elastin und das Gewebe wird wieder

gestrafft. Die Epidermis wird dabei nicht belastet, so dass nach der Behandlung lediglich eine leichte Rötung auftritt, die spätestens nach 24 Stunden verschwindet. Bei jüngeren Patienten genügt es meist, wenn nach einem Monat eine weitere Behandlung erfolgt. Bei älteren Patienten empfiehlt es sich, die Behandlung nach jeweils zwei bis drei Wochen bis zu dreimal zu wiederholen. Das Ergebnis hält bis zu 12-18 Monate an. Diese schonende Methode kann auf der Stirn, um die Augen und Lippen, am Hals und Dekolleté angewandt werden. Außerdem können mit ihr Tränensäcke und hängende Wangenpartien vermindert werden.



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

## Kinder wollen tanzen



Kinder lieben Musik. Und Kinder lieben Bewegung. Was liegt da näher, als beides zu kombinieren: Tanzen! „Ja, gern“, denken viele Eltern, „aber meine Kleine ist so gar nicht der Typ für Ballett und rosa Tutu – und unser Sohn ist ein echtes Power-Paket; mit niedlichen Kinderliedern kann man den nicht begeistern!“ Für die Kinder, die heute mit intensiverem Kontakt zu elektronischen Medien aufwachsen als früher, gehört „Lady Gaga“ aus dem Radio viel mehr zum Leben als „Hänschen klein“ aus

Omas Gesangsbuch. Diese Entwicklung haben natürlich auch die Tanzschulen erkannt und bieten neben dem klassischen Ballettunterricht und dem kreativen Kindertanz auch Kurse an, in denen den 4- bis 6-Jährigen erste Tanzbewegungen zu aktuellen Pop-Songs vermittelt werden. So entwickeln die Kinder mit viel Spaß das Gefühl für Rhythmus, Raum und Musik, gewinnen Selbstbewusstsein in der Gruppe und werden mit ihrem Körper vertraut. Ganz wichtig für die Eltern: Vertrauen Sie Ihre Kinder nur ausgebildeten Tanzpädagogen an. Denn nur ein ausgewogenes Übungsprogramm kräftigt die Muskulatur und beugt Haltungsschäden vor.



**ELININA**

Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung & ästhetische Hautbehandlung

**25% Rabatt GUTSCHEIN**  
auf alle unsere Dienstleistungen.

**Unsere Dienstleistungen:**

- Dauerhafte Haarentfernung - sicher, schonend und effektiv
- Facelifting ohne Skalpell
- Ultraporese - mit Tiefenwirkung gegen Hautprobleme
- Apparative Kosmetik - Lieber straff als schlaff
- Skin Rejuvenation - Hautverjüngung

Überzeugen Sie sich von unserer Technik Epiluxsp-2. Generation der dauerhaften Haarentfernung

Stormarnplatz 1 | 22393 Hamburg | Telefon: 040 - 60049849 | mail@elinina.de | www.elinina.de

**Kindertanz**

Kreativer Kindertanz, PreBallett, Tanz & Theater



**S EINS**

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

Tanz | Gesang | Schauspiel

**MiniHopper**

Kindertanz zu aktueller Pop-Musik (4-6 J.)



**S EINS**

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

Tanz | Gesang | Schauspiel

# GESCHÄFTSHÄUSER AM AEZ



Anzeigen

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

## Den Überblick bei blutdrucksenkenden Medikamenten behalten



Der Blutdruck sollte außer bei körperlicher Belastung unter 140/90 mmHg liegen, besser noch unter 130/80. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es mehr als 100 Medikamente. Um den Überblick zu bekommen, muss man sich klar machen, dass es im Wesentlichen fünf Stoffklassen gibt, aus denen die Ärzte auswählen. Die deutsche Hochdruckliga empfiehlt diese Medikamente, da ihr Nutzen in großen Studien nachgewiesen wurde. Die Präparate führen dazu, dass Patienten weniger Schlaganfälle und weniger Herzinfarkte bekommen, außerdem leben sie auch länger. Dazu gehören folgende Medikamentengruppen: 1. Diuretika (HCT), 2. ACE-Hemmer (Enalapril, Ramipril u.a.), 3. Sartane (Candesartan, Olmesartan u.a.),

4. Kalziumantagonisten (Amlodipin, Nitrendipin u.a.), 5. Betablocker (Metoprolol, Bisoprolol u.a.). Diese Präparate sind im Prinzip gleich gut. Hat ein Patient weitere Erkrankungen, so wählt der Arzt bestimmte Stoffklassen aus: Betablocker z.B. werden bevorzugt verordnet nach einem Herzinfarkt, Diuretika bei Herzschwäche, ACE-Hemmer bei Diabetes mellitus. Kalziumantagonisten bei bestimmten Formen von Herzrhythmusstörungen. Neben all diesen Medikamenten gibt es noch weitere hilfreiche Blutdruckmittel, sogenannte Blutdrucksenker der Reserve. Zu denen gehören folgende Gruppen: Alpha-1-Blocker (Doxazosin u.a.), zentral wirkende Sympathikolytika (Clonidin u.a.), Reninhemmer und noch weitere Medikamente. Für den Notfall eignen sich oft Nitro und Nifedipin. Alles klar?

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

## Machen Sie Ihren Haaren Beine!



**OHNE LASER**  
Beratungsgespräch  
040 / 69 70 55 14

**IPL SYSTEM - EPILUX**

### Dauerhafte Haarentfernung

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

*Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!*

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

**Kostenlose Probebehandlung**

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

### Internistisch-neurologische Praxis im Ärztehaus am AEZ

Lehrpraxis der Universität Hamburg

Heegbarg 10, 22391 Hamburg, Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo, Di, Do 15-17 Uhr

**Priv. Doz. Dr. med. Martin Bökmann:**

Internist, Naturheilverfahren, Psychotherapie

**Dr. med. Christine Eysel:**

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur

**Dr. med. Eva Leue und Dr. med. Marion A. Vössing:**

Neurologie

Neurologisch-internistischer Schwerpunkt: **Schlaganfallvorsorge!**

Burn-out bei Führungskräften!

Hausärztliche Vorsorge

Tel.: 040 - 602 40 66 • Rezepte: 040-69 79 79 07

[www.dr-boekmann.de](http://www.dr-boekmann.de)



Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal

**MARTIN J. JÄRVINEN**

Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie  
Schlafdiagnostik, Innere Medizin, Akupunktur  
Heegbarg 16 (gegenüber AEZ), 22391 Hamburg  
Telefon (040) 819 717 44



Husten? Atemnot?  
Schnarchen?

*Wir nehmen uns Zeit für Sie.*



Anzeigen

Expertentipp von Manja Kräupl, Zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin  
in der Zahnarztpraxis Dr. Heeren, Dr. Küberling, Dr. Hackel

## Professionelle Zahnreinigung für Kinder und Erwachsene!

Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ist Hauptbestandteil der zahnmedizinischen Vorsorge. Je früher man mit der Prophylaxe beginnt, desto eher können Eingriffe durch den Zahnarzt vermieden werden. Das heißt, schon bei schwangeren Patientinnen wird ganz speziell auf die Prophylaxe für die Mutter sowie für das noch ungeborene Kind eingegangen. Für Kinder und Jugendliche gibt es eine Individualprophylaxe. Später bis ins hohe Alter wird diese durch die PZR ersetzt. Unter PZR versteht man eine manuelle, mechanische Zahnreinigung und Entkeimung des Zahnhalteapparates, die durch eine speziell dafür aus- und weitergebildete Fachkraft (Zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin) durchgeführt wird. Es werden dabei alle harten (Zahnstein) und weichen (Plaque) Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräu-

men und den Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten entfernt. Verfärbungen werden beseitigt und die Zahnoberflächen durch Polieren geglättet. Der Patient wird individuell zu seiner häuslichen Mundhygiene beraten. Bei der PZR werden die Zähne in Bereichen gereinigt, die auch bei sehr gewissenhafter häuslicher Mundhygiene nicht erreicht werden können. Besonders erschwert wird sie durch Zahnfehlstellungen und Zahnengständen. Gerade die Bakterien, der Plaque, der Zahnstein, sowie Konkremete in den Zahnfleischtaschen sind Hauptursachen für Mundgeruch, Karies und Parodontitis! Fangen auch Sie rechtzeitig mit der richtigen Vorsorge für Ihre Zähne an!




Ihr **Spezialist** für  
**Kontaktlinsen**

Augendiagnostik  
Zentrum



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegberg 2 · 22391 Hamburg  
(Direkt am S-Bahn/Bus-Bahnhof Poppenbüttel)  
Tel. 040/53 04 88 77 · praxis@augenarzt-otto.de  
[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)

DR. HANS HERO HEEREN DR. KLAUS KÜBERLING DR. GEORG HACKEL



TÄTIGKEITSSCHWERPUNKT: IMPLANTOLOGIE

BESONDERE LEISTUNGEN:

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

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




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



# GESCHÄFTSHÄUSER AM AEZ



Anzeigen

Expertentipp von Beate Stiebitz, Direktorin Forum Alstertal, Betreutes Wohnen

## Lernen . . . ein Leben lang !



Die ständig wiederkehrenden Diskussionen über den demografischen Wandel finden mittlerweile kaum noch Gehör, das Thema ist längst Realität und lediglich die Parteien erinnern zu bestimmten Zeiten, wenn sie auf Wählerstimmenfang sind, wieder daran. Weniger jedoch wird diskutiert, dass die immer älter werdenden Senioren auch immer einsamer werden! Der Partner ist in vielen Fällen verstorben, Geschwister, Freunde und Bekannte hat das gleiche Schicksal ereilt, sprich: die sozialen Kontakte werden immer geringer, ein Austausch mit Gleichgesinnten „mangels Masse“ ist kaum noch möglich. Die Lösung dieser Probleme könnte ein Betreutes Wohnen in einer renom-

mierten Einrichtung sein. Dort können Seniorinnen und Senioren ihrem Alleinsein ein Ende bereiten, den Alltag genießen und soziale Kontakte knüpfen. Den Bewohnern solcher Einrichtungen wird nicht nur ein kulturelles Programm mit z.B. Konzerten, Lesungen, Kunstausstellungen, Reisedokumentationen etc. geboten, es finden auch regelmäßig Kurse (z.B. Englisch, Literatur oder Musik), Gesprächs- und Spielkreise statt. In einigen Institutionen können an diesen Kursen auch Gäste teilnehmen und so kann Kontakt auch zu Senioren von außerhalb geknüpft werden. Beim Gedächtnistraining, das am besten von einer Sozialpädagogin gestaltet werden sollte, kann gerätselt und gelernt werden. Lernen und Spaß haben ist also keine Frage des Alters, sondern der Wohnform.



### Service-Wohnen

zwischen dem  
Alsterlauf und AEZ

Forum Alstertal

---

Genießen Sie altersgerechtes Wohnen in traumhafter Lage und schönem Wohnambiente.

Hochqualitativ, sympathisch und (ganz neu) DIN-zertifiziert.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**NEU!**



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



## Implantologie Borsay

**Mit Sicherheit zu festen Zähnen**

- ✓ Sicherheit durch 29 Jahre Berufserfahrung
- ✓ Schonende Behandlung mit 4 hochmodernen Spezial-Dentallasern
- ✓ Schmerzfremde Behandlung im Dämmer Schlaf oder mit Narkose möglich
- ✓ Alles in einer Hand. Eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis



**Dr. (H) Peter Borsay – Zahnarzt**

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 · 22391 Hamburg-Poppenbüttel

**Tel. 040 - 602 42 42 · www.borsay.com**

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



**Jetzt im Forum Alstertal!**

Kutschera · Pierre · Dr. Künkel  
Rechtsanwälte

**Schwerpunkte: Mietrecht, Schadensersatz nach Unfällen, Patientenverfügungen, Familien- und Erbrecht, Inkasso**

<b>Tatjana Kutschera</b> Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und WEG-Recht	<b>Yvonne Pierre</b> Rechtsanwältin	<b>Dr. Joachim Künkel</b> Rechtsanwalt
--	--	---

Forum Alstertal · Kritenberg 18 · 22391 Hamburg  
Telefon: 040/ 32 841 841 · Fax: 040/ 32 841 843 · E-mail: info@forumkpk.de



Anzeigen

Expertentipp von Dr. Matthias Pein, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe, Diabeteszentrum Alstertal

## Diabetes – Eigener Einfluss auf die Lebensqualität

Der Diabetes mellitus kann als chronische Erkrankung je nach Ausprägungsform des Typ 1-, Typ 2- oder pankreopriven Diabetes in jedem Lebensalter auftreten. Die häufigste Form ist der Typ 2-Diabetes, der als globales gesundheitliches Problem zunehmend mehr Menschen in Deutschland betrifft. Oftmals auf der Basis einer familiären Veranlagung ist der Auslöser zumeist ein gesellschaftlich geprägter Lebensstil mit Besonderheiten in reichhaltiger Ernährung und reduzierten Bewegungsgewohnheiten. Im gleichen Maße, wie diese Aspekte zur Entwicklung des Diabetes beitragen, bietet ihre Veränderung oftmals auch eine Perspektive, selbst aktiv in den Krankheitsverlauf einzugreifen. So können mögliche Folgen erhöhter Blutzuckerwerte in späteren Jahren positiv beeinflusst werden. Dabei verbessert sich

die Lebensqualität, die für die meisten Menschen Therapieziel Nr. 1 ist, schon in der Gegenwart. Das gezielte eigene Handeln ist der wichtigste Baustein einer erfolgreichen Diabetestherapie. Krankenkassenfinanzierte Seminare zum Umgang mit dem Diabetes werden in manchen hausärztlichen und immer in Diabetes-Schwerpunktpraxen angeboten. Dadurch wird der eigene Einfluss auf die Erkrankung unterstützt und so die Lebensqualität nachhaltig verbessert. Auf die unterschiedlichen medikamentösen Behandlungen wird durch das vielfältige Kursangebot einer Schwerpunktpraxis immer besondere Rücksicht genommen.



Expertentipp von Tatjana Kutschera, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und WEG-Recht

## Patientenverfügungen und das neue Recht

Seit dem 01.09.2009 ist gesetzlich verankert, dass Patientenverfügungen verbindlich zu beachten sind, ohne dass zuvor ein ärztliches Beratungsgespräch stattfinden muss. Experten warnen jedoch davor, dass viele selbst erstellte Patientenverfügungen unbestimmte Formulierungen enthalten, die im Ernstfall keine Wirksamkeit entfalten. Vordruckte Formulare bieten dagegen oft keinen Raum für individuelle Entscheidungen.

Um seinem Willen Geltung zu verschaffen und dabei der Bestimmtheitserfordernis zu genügen, ist eine rechtliche Beratung sinnvoll. So bietet es sich an, neben den eigentlichen Verfügungen in einem „Interviewteil“ die eigenen Wertvorstellungen festzuhalten, die später als Auslegungshilfe herangezogen werden können. Besonders alleinstehende, ältere Menschen beruhigt zudem der Gedanke, dass ein Exemplar ihrer Verfügung bei Anwälten aufbewahrt werden kann, so dass es in akuten Situationen schnell greifbar ist.

### Praxis für Physiotherapie

Dossmann – Spahr – Voigtmann

Die Atemtherapiepraxis im Alstertal

Unsere Rehasportgruppen für COPD

Männer: Mi. 11-12 Uhr

Männer + Frauen: Di. 10-11 + 11-12 Uhr

Einzeltherapiestunden sind auch möglich.

Kritenbarg 18 im Forum Alstertal · Tel.: 602 999 19



Diabeteszentrum  
Alstertal



Diabetes-Schwerpunktpraxis

Dres. med. G. Beck • A. Dühr • M. Pein

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg • Tel. 2716 7227

# Getestet und für „Gut“ befunden



**Stiftung Warentest hat verschiedene Fitnessstudios in Deutschland unter die Lupe genommen und sie auf ihre Trainingsqualitäten geprüft. Dabei erreichte MeridianSpa als einziger Anbieter das Qualitätsurteil „GUT“ (2,1) und ließ seine Mitbewerber hinter sich.**

Im Juni 2009 verlieh das Deutsche Institut für Servicequalität MeridianSpa die Auszeichnung als beste Wellness-Oase Hamburgs. Dass das Hamburger Unternehmen aber nicht nur im Bereich Wellness Bestnoten verdient, sondern auch im Bereich Fitness vor seinen Mitbewerbern liegt, bestätigen jetzt die Tester von Stiftung Warentest in der Oktoberausgabe der Zeitschrift „test“.

Stiftung Warentest schickte elf Männer und Frauen zwischen 20 und 54 Jahren in insgesamt 24 Studios von acht bundesweit vertretenden Fitnessstudio-Anbietern und testete diese auf ihre Trainingskompetenzen. Dabei legten die Tester in wiederholten Besuchen auf Trainingseinführung, Betreuung und Trainingsbedingungen ihr besonderes Au-

genmerk. MeridianSpa schnitt mit seinen Anlagen in Hamburg und Berlin als einziger Anbieter mit dem Qualitätsurteil „Gut“ ab. Die Hälfte der anderen getesteten Studios, darunter Elixia, Holmes Place, Fitness First und McFit, konnte die Tester nicht überzeugen. Die Note „sehr gut“ erhielt MeridianSpa für die Trainingseinführung und das Erstellen eines Trainingsplans. So schreibt „test“: „An den schriftlichen Trainingsplänen lässt sich erkennen, dass MeridianSpa sich offenbar bemüht, den gründlichen Eingangs-Check und die Angaben der Kunden als nachvollziehbare Grundlage für die Trainingsvorgaben zu nutzen.“ Und auch die Trainer bekamen Lob von den Testern, denn „sie waren sehr engagiert und für alle Fragen offen“ und reagierten

positiv und kompetent, wenn sie direkt um Rat gefragt wurden. Außerdem schnitt MeridianSpa bei der Preistransparenz „sehr gut“ ab und konnte mit der kürzesten regulären Vertragslaufzeit punkten.

Das Testergebnis von Stiftung Warentest ist eindeutig und auch die Tester bestätigen das erfolgreiche Konzept von MeridianSpa: „Für mich ein Studio der Superlative. Das Ambiente ist toll, man fühlt sich fast wie im Urlaub.“ Ein schöneres Geschenk kann es für MeridianSpa, das im Oktober sein 25-jähriges Jubiläum feiert, nicht geben und das zusammenfassende Ergebnis von Stiftung Warentest steht für sich: „Professionelle, engagierte Trainingseinführung in angenehmer Atmosphäre. Hochwertiges Ambiente.“

**Jetzt Mitglied beim Testsieger werden:**

Qualitätsurteil „Gut“ im Bereich Fitness sagt Stiftung Warentest. Und das Deutsche Institut für Servicequalität zeichnet MeridianSpa als beste Wellness-Oase Hamburgs aus. Das sind schon gute Gründe, um sich für eine Mitgliedschaft im MeridianSpa zu entscheiden. Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums gibt das Hamburger Unternehmen aber noch einen ganz besonderen Anreiz. Denn wer bis zum 31.10. eine Jahresmitgliedschaft ab einem Monatsbeitrag von 69 Euro abschließt, zahlt keine Aufnahmegebühr und spart 200 Euro.

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

MeridianSpa Alstertal  
Heegbar 6  
22391 Hamburg  
Fon 040/65 89-14 50



## Anzeigen

Expertentipp von Corinna Todt,  
Praxis für Physiotherapie  
C. Todt / A. Kuch

### Hühneraugen und ihre Behandlung



Mit Hilfe der medizinischen Fußpflege können Wucherungen oder starke Verdickungen der Hornhaut, sogenannte Hyperkeratosen, behandelt werden. Diese Hornhautverdickungen werden als Hühnerauge oder Clavus bezeichnet, wenn ein „Kern“ aus fest geschichteten Hornzellen bis in die Tiefe reicht. Der harte Kern drückt auf die unteren Hautschichten und verursacht so einen unangenehmen Schmerz. Diese Schmerzhaftigkeit unterscheidet ein Hühnerauge von einer Schwielle. Am Druckschmerz erkennt man auch ein von einer Schwielle bedecktes Hühnerauge. Grundsätzlich besteht jede Behandlung von Hornhautverdickungen in der Entfernung der verhornten Teile einschließlich des eventuell vorhandenen Kerns. Die „Hyperkeratosen“ selbst sind nicht von Nerven durchzogen und daher völlig unempfindlich. Da Hühneraugen und harte Haut normalerweise auch keine Blutgefäße enthalten, ist die Behandlung außerdem theoretisch unblutig. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass man viel Fingerspitzengefühl benötigt, um die Grenzen zwischen der Oberhaut und der Lederhaut zu finden. Schon die geringste Verletzung der feinen Gefäße in den Papillen ruft eine Blutung hervor.



### COIFFEUR- TOPADRESSE IN HAMBURG

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

### SYLVIA SCHACHT

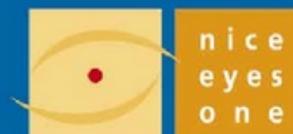
HEEGBARG 6  
22391 HAMBURG  
TEL.: 611 929 56  
WWW.SYLVIASCHACHT.DE  
MO. GESCHLOSSEN  
DI. - FR. 9.30 - 19.00 UHR  
SA. 9.30 - 16.00 UHR



## Augenlasern

ab 950 € pro Auge  
**nice-eyes-one.de**  
Tel. 040-611 826 07

Termine zu Infoabenden  
finden Sie bei uns im Internet.



Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

### 15 Jahre: Praxis für Physiotherapie C. Todt / A. Kuch

- Neu: Kinesio Taping**
- Krankengymnastik
  - Lymphdrainage
  - Ödemtherapie
  - Massage
  - Atemtherapie
  - Fangopackungen
  - Heißluft / Eis
  - Stäbchentherapie
  - Bindegewebsmassage
  - Fußreflexzonenmassage
  - Med. Fußpflege

Heegbarg 12  
HH-Poppenbüttel  
Tel./Fax: 040 / 602 06 26

# GOOD TIMES®

LANDHAUSSTIL  
SHABBY CHIC

Möbel  
Saison-  
artikel  
Geschenke  
Wohn-  
accessoires  
Good Times  
Originals  
Porzellan  
Textilien  
Lampen  
Mode  
Glas

**Einladung zur  
Weihnachtsausstellung**  
Samstag 14. 11. 09  
zwischen  
10:00 - 18:00 Uhr

*Wir freuen uns auf Sie!*

Green Gate COPENHAGEN IB LAURSEN tendence of life

Saseler Markt 12 • 22393 Hamburg  
Tel.: 645 369 69  
Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 9 - 14 Uhr

## Wärme-Service Alstertal

...zuverlässig, schnell & günstig!

**Tel. 600 14 815**  
Ihr Ansprechpartner: **Stephan Mau**

[www.heizoel-alstertal.de](http://www.heizoel-alstertal.de) **Heizöl**

# Verteiler gesucht

ab 13 Jahren für Sasel.

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

Saselerin unterstützt seit einem Jahr ein Hilfsprojekt in Guatemala

# Lacrosseprojekt



Jennifer Oldenburg lebt in Guatemala, um mit dem Lacrosse-Sportprojekt Armut zu bekämpfen.

Die 29-jährige Saselerin Jennifer Oldenburg verschlug es Anfang dieses Jahres in das Dritte-Welt-Land Guatemala, um Kindern mit einem Sporthilfsprojekt aus der Armut zu helfen. Jetzt wird sie ihr gesamtes Leben umkrempeln und nach Mittelamerika umziehen, um den Kindern eine Chance auf ein normales Leben zu geben.

„Eigentlich habe ich in Hamburg als Polizistin gearbeitet und wollte für ein Jahr ehrenamtlich als Volontärin in dem Kinderhilfsprojekt Camino Seguro/Safe Passage mitwirken. Vor ca. vier Jahren wurde in dem Hilfsprojekt ein Lacrosseteam gegründet. Aus meiner dortigen Arbeit im Sportprogramm hat sich die Möglichkeit ergeben, ein weiteres, neues Hilfsprojekt zu eröffnen, um vielen anderen sozial benachteiligten Kindern zu helfen“, so die ehemalige Hamburgerin, die jetzt ihr ganzes Leben umkrempeln wird, um den Kindern eine Chance zu geben, aus dem Kreislauf der Armut herauszukommen. „Ich möchte den ärmsten Kindern Guatemalas, die keinen Zugang zur Bildung haben, die Gewalt, Missbrauch und Kinderarbeit ausgesetzt sind, die in einer Umgebung mit Drogen und Bandenkriminalität aufwachsen, eine positive Alternative, aus dem Kreislauf der Armut herauszukommen, bieten.“ Die 29-jährige Saselerin erzählt, dass sie in dieses fremde Land gekommen ist, um zu helfen und viele Glücksmomente gewonnen

hat: „Hier leben Kinder, die einen vorbehaltlos in den Arm nehmen, mit strahlenden Augen neugierig betrachten und mir einen Einblick in ihre Welt geben. Es sind Kinder, die an ihren Aufgaben wachsen und begreifen, dass auch sie etwas wert sind und besondere Fähigkeiten haben. Die Kinder vergessen für einen Moment, den Alltag hinter sich zu lassen, und wachsen zu Vorbildern in ihrer Familie und Gemeinde heran. Ich finde, diese Kinder haben eine Chance verdient!“ Die Chance kristallisiert sich als Lacrosse-Hilfsprogramm heraus: Nachdem ein Lacrosse begeisterter Supportteam aus den USA nach Guatemala kam, um sich das Projekt anzusehen, brachten sie Lacrosseschläger mit und der Sportlehrer (Rodrigo Pascual) wurde zum Lacrossetrainer ausgebildet. Inzwischen gibt es zusammen mit dem Team von Camino Seguro in Guatemala sechs Teams. Insgesamt spielen nun 150 sozial benachteiligte Kinder in ganz Guatemala Lacrosse. „Der Sport dient dazu, ihre positiven und negativen Energien sinnvoll zu kanalisieren. Es

# gegen Armut

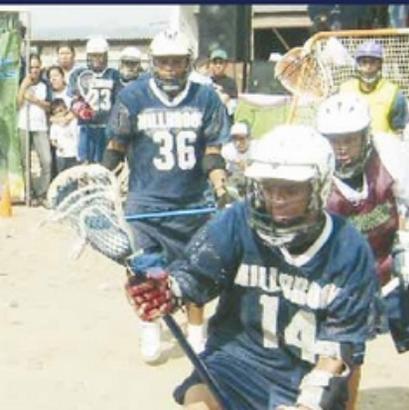


*Viele Kinder erhalten keine finanzielle Unterstützung, um später eine schulische Laufbahn genießen zu können.*

hält sie davon ab in den Straßen herumzuhängen, sich Banden anzuschließen und Drogen zu nehmen. Sie lernen verantwortungsvoll im Team zu spielen und bauen ihr Selbstbewusstsein auf“, so Jennifer Oldenburg. Aber die fünf neu gegründeten Teams sind nicht an Camino Seguro oder ein anderes Projekt angegliedert und erhalten somit auch keine finanzielle Hilfe. „Viele Kinder können auch aus finanziellen Gründen nicht in die Schule gehen. Die neu gegründete Organisation Asociación Manos Amigas (A.M.A.) möchte den Kindern

dieser Teams helfen, durch den Sport Lacrosse und durch den Zugang zur Bildung aus dem Kreislauf der Armut herauszukommen. Die Organisation steckt noch in den Kinderschuhen, aber es gibt bereits einige internationale Sponsoren, die bereit sind, das Projekt zu unterstützen“, so Jennifer Oldenburg, die nun die Entscheidung fällte, ganz nach Guatemala umzuziehen und Ende November eine kleine Spendenveranstaltung zugunsten des neuen Hilfsprojekts im Saselhaus abzuhalten. Infos auf: [www.mayalacrosse.org](http://www.mayalacrosse.org) ale

## Spendenveranstaltung



Am Samstag, dem 28.11. findet im Saselhaus um 11.00 Uhr und um 15.00 Uhr jeweils eine Informations- und Spendenveranstaltung statt, unter dem Thema „Guatemala: schönes armes Land“ und „Lacrosse und Bildung – 2 Chancen aus der Armut.“ Um Anmeldung mit einer E-Mail an: [jennifer\\_manos.amigas@hotmail.com](mailto:jennifer_manos.amigas@hotmail.com) wird gebeten.

**GEWE** **Hatru**

seit 1972 in Hamburg Sasel



Terrassendächer  
Wintergärten  
Windfänge & Vordächer  
Beschattungen  
Faltanlagen  
Fenster & Türen  
Rollläden  
Insektenschutz



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



Fa. Hans Trumpa GEWE Werksvertretung seit 1972  
HATRU Baugesellschaft mbH Bau- und Architekturbüro  
Waldweg 31 22393 Hamburg  
Tel.: 040-601 40 89 Fax.: 040-601 31 36  
e-mail: [hamburg@gewe.com](mailto:hamburg@gewe.com) [www.gewe.com](http://www.gewe.com) [www.hatru.de](http://www.hatru.de)

**droste**

FACHBETRIEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
Handwerk



markisen | rolläden | jalousien | terrassendächer

saseler chaussee 111 eppendorfer weg 266  
tel.: 040-300 607-0 tel.: 040-300 607-20

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

**FRICKE**  
Sanitärtechnik seit 1945  
Inh. Heiner Fricke



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](http://www.fricke-sanitaertechnik.de)

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



**FARBMISCH-SERVICE**

**HIER FINDEN SIE,  
WAS SIE SUCHEN**

Saseler Chaussee 211 | 22393 Hamburg  
Tel. 040 / 600 19 60 | [www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de)

**kwp**  
BAUMARKT



**Alstertaler Geschwister haben Alice im Wunderland als Tanztheater neu interpretiert**

# Alice im Wunderland



Die Geschwister **Maika (21)** und **Jascha Viehstädt (24)** aus Lemsahl haben die Geschichte von Alice im Wunderland neu interpretiert und als Tanztheaterstück „Alice“ auf die Bühne gebracht. Vor der Aufführung am 23. und 24. Oktober schaute das Alstertal-Magazin während einer Probe hinter die Kulissen.

„Wunderbar! – wie seltsam heute alles ist! Und gestern war es ganz wie gewöhnlich. Ob ich wohl in der Nacht umgewechselt worden bin? Lass mal sehen: War ich dieselbe, als ich heute früh aufstand? Es kommt mir fast vor, als hätte ich eine Veränderung in

mir gefühlt. Aber wenn ich nicht dieselbe bin, dann ist die Frage: Wer in aller Welt bin ich? Ja, das ist das Rätsel!“ Diese Sätze stammen aus dem Roman „Alice im Wunderland“ von Lewis Carroll. Maika Viehstädt aus Lemsahl und

*Fortsetzung auf Seite 52*



Die vier Tänzerinnen und die fünf Schauspieler stellen jeder einen Teil der Figur von „Alice“ dar, sei es Grinsekatz, Hutmacher, Raupe, Kaninchen oder Königin.

# Räumungsverkauf!

wegen Umbau unserer Geschäftsräume



verlängert  
bis 14.11.09

Sparen Sie

↓ jetzt, z.B. ↓

**Weihnachtsdeko**  
**- 30 %**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Waldweg 95, 22393 HH  
www.hansschulze.de

**Hans Schulze**  
- Wohnen im Garten -

Tel. 040-601 90 12  
Fax 040-601 76 88

**Verkaufsoffener Sonntag am 8. Nov. 12-17 Uhr**

# Das Mobile Gardinenstudio

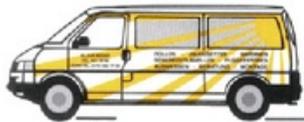
Beratung – Ausmessen – Montage



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

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

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



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

Fortsetzung auf Seite 52

ihr Bruder Jascha haben die Geschichte neu interpretiert und als Schauspiel mit zeitgenössischem Tanz auf die Bühne gebracht. Die Regisseure des Stücks sind noch jung, es ist ihr erstes eigenes Projekt, welches sie bislang ohne Fördermittel auf die Beine gestellt haben. Die Schauspielerin Maika schloss 2008 an der Hamburg School of Entertainment die Ausbildung zur Musiktheaterdarstellerin ab. Jetzt hat sie neun Darsteller, die in mehreren Auditions ausgewählt wurden, unter ihre Fittiche genommen. „Meine eine Schwester Mira (18) assistiert, meine andere Schwester Nika (22) spielt in dem Stück mit und mein Bruder Jascha führt mit mir zusammen Regie“, erzählt sie und er fügt hinzu: „Ich studiere momentan zeitgenössischen Tanz an der Contemporary Dance School und bin somit für die tänzerischen Einlagen in unserem Stück zuständig, das gesamte Konzept von dem Tanztheater haben wir gemeinsam zu Papier gebracht.“ Ihre eigene Intention der Geschichte von Alice, die in ihrer selbst erschaffenen Fantasiewelt befremdlichen Tieren begegnet, haben sie monatelang ausgefeilt, grandiose Ideen, skurrile Visionen entwickelt und in einem logischen Konzept zusammengefasst. In dem Stück splittet sich Alice in mehrere Emotionen und Charaktere auf, sei es der verrückte Hutmacher, das hetzende Kaninchen, die rätselhafte Rau-

pentier, die coole Grinsekatz oder die Königin – alle sind sie ein Stück von Alice – denn jeder Mensch hat viele Facetten, die sich im Unterbewusstsein versteckt halten. Thematisiert wird in dem Stück die Begegnung mit der menschlichen Binnenwelt, die Darsteller regen an, die Tür zu dem inneren Bewusstsein zu öffnen – durch die wir sonst oft nur im Traum gelangen. Das Konzept des Geschwisterpaars konfrontiert mit experimentellem Schauspiel, zeitgenössischem Tanz und regt die Zuschauer an, die dunklen Ecken der eigenen Wahrnehmung zu erforschen und das eingefahrene Bewusstsein zu erweitern. „Unser Stück, welches wir seit drei Monaten täglich von morgens bis abends proben, ist wie ein Kind, das anfängt zu spielen – das plötzlich das Teeservice weglegt, um von der Hausdame zur Prinzessin weiter zu wachsen. Wir geben dem Zuschauer Raum, die Welt wie ein spielendes Kind aus neuen Betrachtungswinkeln zu sehen, zu entdecken, sich zu verlieren, wiederzufinden und sich einfach einmal fallenzulassen“, so Maika und Jascha aus einem Munde. Ob Alice am Ende der Geschichte zu sich selber finden wird, oder die verschiedenen Teile der Figur zu Alice finden, ist gewissermaßen ungewiss...  
**Aufführung: 23. und 24. Oktober um 20 Uhr im Hamburger Sprechwerk, Klaus-Groth-Strasse 23. Infos auf: [www.tanztheaterk13.de!](http://www.tanztheaterk13.de)**  
*Anna-Lena Ehlers*

Wir freuen uns  
auf Sie!

 **Hamburger  
Werkstatt** GmbH  
Mit Menschen erfolgreich

## Weihnachts-Basar 2009

am Sonntag, den 15.11.09  
von 10.00 bis 16.00 Uhr  
in der Hamburger Werkstatt

Wir freuen uns auf Sie!

Meiendorfer Mühlenweg 119  
22159 Hamburg | Tel. 040/645 36-0  
info@hamburger-werkstatt.de

Bitte nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder unseren Pendelbus an der U-Bahn Station Berne.

## Tai Chi Chuan und Qi Gong im Alstertal

Kostenlose Probestunde



Mi. 28.10., 18.00 Uhr  
Do. 29.10., 21.00 Uhr  
Mo. 02.11., 10.00 Uhr  
Mi. 04.11., 18.00 Uhr

**Tag der offenen Tür**  
Sa., den 31.10. um 15.30 Uhr;  
ca. 16.00 Uhr kostenlose Probestunde  
zum Ausprobieren

Schule Silke Sander · Hohensasel 20  
Tel.: 61 13 92 13 · [www.taichi-yang-stil.de](http://www.taichi-yang-stil.de)

**Maika Viehstädt, Simone Landstreicher, Nika Viehstädt, Filine Volkmann (oben v.l.), Jascha Viehstädt, Lina Ritters (unten v.l.) sind ein Teil des Stücks.**





Noch hängen die Blätter, doch sind sie ersteinmal zur Erde gefallen werden sie oft von Hamburgern per Laubsauger entsorgt. Davon rät der NABU ab.

## Mit dem Laub vorsichtig umgehen!

Der NABU Hamburg fordert jetzt, beim Laubkehren auf motorbetriebene Laubsauger und Laubbläser zu verzichten. Diese High-Tech-Geräte vernichten nicht nur den Lebensraum vieler Kleintiere wie Schnecken und Regenwürmer. Laubsauger häckseln die Tiere regelrecht. Deshalb und aus Lärmschutzgründen lehnt der NABU die Verwendung dieser Geräte ab. Laub solle mit Besen und Rechen gekehrt werden, so der NABU. Jetzt im Herbst wirbeln bunt gefärbte Blätter durch die Luft und bedecken Rasenflächen, Blumenrabatte und Bürgersteige. „Zur Beseitigung des Herbstlaubes kommen zunehmend Laubsauger und Laubbläser für eine ökologisch fragwürdige Gartengründlichkeit zum Einsatz“, bedauert Bernd Quellmalz, Pressesprecher des NABU Hamburg. Turbinengetriebene blasen Laubbläser neben Blättern auch Zweige und Müll vor sich her. Laubsauger können Laub, Gras, Tannenzapfen und Abfall bis hin zu Getränkedosen aufsaugen. Für den Sog werden Luftgeschwindigkeiten bis zu 160 Stundenkilometern und

Saugleistungen von etwa zehn Kubikmeter pro Minute erzeugt. Beunruhigt ist der NABU über die Tatsache, dass diese Geräte bis in den letzten Garten-Winkel das Laub beseitigen können. Quellmalz: „Damit besteht eine akute Gefährdung der Kleintierlebewesen, die den Boden und die Krautschicht bewohnen. Käfer, Spinnen, Tausendfüßer, Asseln und Amphibien können sich kaum dem Turbo-Blas- und Saugstrom widersetzen.“ Laubsauger verletzen die größeren und verschlingen die kleinen Tiere bis hin zu Fröschen und Molchen. Auch für Kleinsäuger ohne Fluchtverhalten wie Igel und ihre Jungen sind diese modernen Luftbesen lebensbedrohlich. „Laubbläser sind nicht besser. Sie verschonen die Tiere nur vordergründig. Denn sie vernichten radikal deren Lebensraum und entziehen ihnen so die Lebensgrundlage“, erklärt der Biologe. Der NABU appelliert an Gartenbesitzer und Stadtgärtner, auf Laubsauger zugunsten unserer Wildtiere gänzlich zu verzichten und auf Rasenflächen und Gehwegen lieber zu Besen und Rechen zu greifen.

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

**CAMBIO**  
AUTUMN/WINTER 2007

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

Beate Rudloff  
**OPTIK**

**SEHENSWERT**

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

**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

Seit über 50 Jahren

**FRITZ NAUMANN**  
GmbH

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

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

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

Setzt sich mit seinen Arbeiten für einen kulturellen und interreligiösen Dialog ein: der Fuhlsbüttler Künstler Saeid Dastmalchian.

Fuhlsbüttler startete Integrationsprojekt mit Schülern

# „Träume leben“

Es ist ein Thema, das fast täglich die Medien beschäftigt: Migration. Meist mit negativem Duktus. Dass es auch erfolgreiche Beispiele gelungener Eingliederung gibt, zeigt der Fuhlsbüttler Künstler Saeid Dastmalchian mit seinem Schul-Projekt „Träume leben - Migration als Chance“.

Was Integration und Migration in eine fremde Welt bedeuten, hat Saeid Dastmalchian am eigenen Leib erfahren. 1983 kam er im Alter von 13 Jahren aus dem Iran nach Hamburg. Zu der Zeit tobte in seiner Heimat gerade der Krieg mit dem Irak. Seine Eltern entschieden sich dafür, ihren Sohn in Deutschland zur Schule gehen zu lassen. So wurde aus dem geplanten Besuchsaufenthalt in der Hansestadt ein ganzes Leben. Seitdem beschäftigte ihn der Umgang mit der neuen Kultur und Gesellschaft intensiv. Wie ein roter Faden zieht sich sein

Schüler befragten für das Projekt „Träume leben“ 15 Hamburger Persönlichkeiten zu ihrem Lebensweg. Darunter auch den Architekten Hadi Teherani, der 1954 im Iran geboren wurde und 1960 mit seinen Eltern nach Hamburg kam.



Foto: Saeid Dastmalchian



# SHOPPING in Fuhlsbüttel...

...zu super Preisen



## Jacke

diverse Muster und Farben  
Wolle, Cashmere

€ 84,99

Jetzt bei:

**TREVARE**

Erdkampsweg 33,  
22335 Hamburg

## LUMIX DMC-ZX1

Schlanke  
Lifestyle-  
Digitalkamera,  
verbesserter  
Bildstabilisator

€ 298,-



Ein Portrait ...ist immer eine besondere  
Geschenkidee. Rechtzeitig an Weihnachten denken!

Jetzt bei: **Foto Harjes**  
Erdkampsweg 42

g love  
**TREVARE**

**foto-harjes**



Das Buch „Träume leben“ ist im Hamburger anatheus Verlag erschienen, hat 72 Seiten mit Schwarz-Weiß-Fotografien (Hardcover) und kostet 12,95 Euro. Infos: [www.anatheus.de](http://www.anatheus.de)



Streben, zwischen Kulturen und Religionen zu vermitteln, durch sein Leben und Schaffen. Über die Jahre hat der Fuhlsbüttler diverse interkulturelle und interreligiöse Projekte wie etwa „Zeit der Begegnung“ und „Buffet der Kulturen“ auf den Weg gebracht. Seine aktuellste Arbeit ist ein Schülerprojekt zum Thema Migration, das nun in Buchform vorliegt. 15 Schüler der Europaschule Gymnasium Hamm, auf dem 68 Nationen unterrichtet werden, haben auf freiwilliger Basis 15 Hamburger Persönlichkeiten mit Migrationshintergrund wie Hadi Teherani, Piotr Trochowski oder Ian Kiru Karan über deren Weg zum Erfolg befragt. „Dieses Projekt möchte Mut machen, an sich selbst und seine Träume zu glauben und appelliert zudem an Migranten, sich nicht länger hinter der Rolle ‚nur Migrant zu sein‘ zu verstecken. Viele behaupten, in dieser Gesellschaft keine Chance zu haben. Das stimmt aber nicht, wie unsere Beispiele zeigen“, erklärt Saeed Dastmalchian. Sein persönlicher Hintergrund habe bei der Entwicklung der Projekt-

idee natürlich eine entscheidende Rolle gespielt, so der Fuhlsbüttler. „Ich habe hier so viel Positives erfahren und die Möglichkeit erhalten, meinen Traum als freischaffender Künstler zu leben. Als Dankeschön möchte ich mit diesem kleinen Beitrag etwas zurückgeben.“ Das Gymnasium Hamm war als Schule für das Projekt prädestiniert, denn dort ist das Thema Migration ständig präsent: „Vor allem die Frage, wie den Jugendlichen das Gefühl vermittelt werden kann, zur Gesellschaft dazuzugehören. Durch dieses Projekt können sie sehen, dass sich persönlicher Einsatz sowohl für das eigene Leben als auch die Gesellschaft lohnt.“ Zu dem Buchprojekt wird es begleitende Ausstellungen und Veranstaltungen geben. Im Januar nächsten Jahres in der Elisabeth Kleber Stiftung und im August im Hamburger Rathaus. kw

## UHC-Hockey-Jugend überragend

Die Jugend des Uhlenhorster Hockey Clubs ist auf Erfolgskurs: So konnten sich gerade fünf von sechs Jugendmannschaften des Vereins (weibliche und männliche Jugend A, männliche Jugend B, Mädchen und Knaben A) für die Deutsche Meisterschaft im Feldhockey qualifizieren, die am 24. und 25. Oktober in Mönchengladbach stattfindet. Der weibliche

und männliche Bundesliganachwuchs – Jahrgang 91/92 – nutzte dabei die Chance zur Qualifikation bei der Doppelveranstaltung auf der eigenen Anlage am Wesselblek Mitte Oktober. Der UHC kann durch dieses Gesamtergebnis seiner Jugendmannschaften stolz von sich behaupten, in der Jugend erfolgreichster Hockeyclub in Deutschland zu sein.

## 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](http://www.kanzlei-ahrens.de)

**OASIS**  
Getränkemarkt  
Flüssigware und mehr - Getränkelieferservice

Ihr "Servicemarkt"

**Auburg** 12 x 1,0 L  
4,99 €  
Quelle + 3,30 € Pfand  
Liter = 0,42 €

**Weine zum Herbstmenü**  
Montepulciano ab  
Primitivo **3,99 €**  
Nero d'Avola 0,75 l Liter = 5,32 €

Hummelsbüttler Hauptstr. 60  
22339 Hamburg  
Tel. 5 38 69 67 - Fax 52 70 17 60  
[www.oasis-getraenkemarkt.de](http://www.oasis-getraenkemarkt.de)

„Erleben, was  
Erfahrung heißt!“

Friseursalon Damen  
und Herren

**Karin  
Bausch**

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

# Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

Für Duvenstedt, Volksdorf, Sasel, Wellingsbüttel  
Bergstedt, Hummelsbüttel und Ohlsdorf

Alstertal-Magazin

Magazin Verlag Hamburg • Vertriebsleitung

Tel.: 538 34 52 • E-Mail: [vertrieb@alster-net.de](mailto:vertrieb@alster-net.de)

# Glückwunsch!

## Jetzt hat Hamburg sein erstes **Promi**-Magazin!



Ab 29. Oktober  
bei Ihrem  
Zeitschriftenhändler!

In der ersten Ausgabe talken wir u.a. mit:  
Fatih Akin, Stefan Aust, Ole von Beust, Patrick Bach, Heiko Bott, Annika de Buhr, Roger Cicero, Till Demtröder, Leo Eckstein, Marek Erhardt, Meinhard von Gerkan, Richard Golz, Eva Habermann, Ralph Hansen, Jonica Jahr-Goedhart, Ian Karan, Peter Lewandowski, Nova Meier-Henrich, Ina Müller, Oceana, Alexander Otto, Verona Pooth, Claude Oliver Rudolph, Mary Roos, Frank Schira, Isabell Varell, Dr. Harald Vogelsang, Jasmin Wagner, Jakob von Uexküll, Otto Waalkes, Almuth und Bernd Wehmeyer, Dr. Martin Wilhelmi.



## Krippeneinweihung und Spinnwettbewerb im Museumsvillage Volkendorf

Im **Museumsvillage Volkendorf**, Im Alten Dorfe 46-48, finden regelmäßig spannende Veranstaltungen statt. Diese werden unter anderem direkt vom Betreiberverein des Museumsvillages De Spieker e.V. durchgeführt – zum Beispiel Gewerketage, Wanderungen, Plattdütch in 'n Spieker, heimatkundliche Gespräche und vieles mehr. Auch im November dürfen Sie sich auf ein besonderes Ereignis freuen: Die Spinnerinnen und Spinner aus dem Museumsvillage (von der Anfängerin bis zur Geübten) laden am **28.11.** herzlich zu einem gemütlichen

Nachmittag mit Plausch und Erfahrungsaustausch sowie einem kleinen **Spinn-Wettbewerb** mit hofeigener Schafwolle ein. Treffpunkt ist um **15 Uhr im Spiekerhus** bei Kaffee und Kuchen. Bitte bringen Sie Ihr Spinnrad und 3 Euro Teilnahmebeitrag mit. Anmeldung bitte bis zum 22.11. bei Brigitte Rehren telefonisch unter 0170/477 34 95 oder per E-Mail an [brigitte.rehren@web.de](mailto:brigitte.rehren@web.de). Des Weiteren findet am **28. November um 17 Uhr** auch die **Einweihung der Weihnachtskrippe** mit Adventsliedern im Museumsvillage statt. mk



**Tio Pepe**  
Das spanische Restaurant in Volkendorf mit dem besonderen Ambiente

Jeden Fr. + Sa ab 19.00 h  
**LIVE - MUSIK**

Tägliches Angebot:  
**5-Gänge-Menü**  
inkl. Getränke € 39,50

**Silvester-Party** mit DJ  
spanisches Buffet inkl. aller Getränke frei bis 1:30 Uhr zum Pauschalpreis von € 85,50

Waldreiterring 22 a • 22359 Hamburg • Tel. 603 23 73 • Fax 23 99 44 54  
[www.tiopepe.de](http://www.tiopepe.de)



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

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

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

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



**ter Hürne**  
einzigartig wie das Leben

Fertigparkett  
**Charakter zeigen**

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

**Eiche Schiffsboden**

- geölt
- 13 mm stark
- grau-weiß gekälkt

~~53,99~~ € jetzt nur **39,99 €/m<sup>2</sup>**

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

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

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



Parkett? ...lieber gleich zu Wulf!



Als einer von fünf Künstlern zeigt Manfred Ick noch bis zum 1. November seine Kunst im Torhaus Wellingsbüttel.

## Künstlerclub im Torhaus Wellingsbüttel

In seiner letzten Ausstellung des Jahres 2009 zeigt das **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75 b, **noch bis zum 1. November** die Werke von fünf Künstlern, die sich unter dem Namen „Künstlerclub 2005“ zusammengeschlossen haben. **Manfred Ick** zeigt Aquarelle und Zeichnungen, **Peter Koch** malt fantastische und realistische Landschaften in Acryl auf

Leinwand, **Gerhard Nancken** verewigt Landschaften und Architektur in Federzeichnungen, die er mit Acryl und Wasserfarbe übermalt, **Gisela Reinecke** zeigt Aquarelle und Ölbilder und **Gerda Schwombeck** zeigt die Natur der näheren Umgebung und der der Nord- und Ostsee in Aquarelltechnik. Öffnungszeiten: samstags 15 bis 18 Uhr, sonntags 11 bis 18 Uhr. *kw*

## Regen ruinierte Laternenumzug

Der traditionelle Laternenumzug der Feuerwehr Wellingsbüttel wurde dieses Jahr von starken Regenfällen zunichtegemacht. Um nicht wegen ausgebliebener Spendengelder auf den Kostensitzenbleiben zu müssen,

was vielleicht den Umzug im nächsten Jahr gefährden könnte, bitten die Feuerwehrleute um Spenden auf folgendes Konto: FF Wellingsbüttel, Kontonummer 1059/246684, Bankleitzahl: 200 500 50, Hamburger Sparkasse



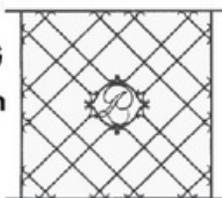
Foto: Olaf Wegenich



**Céline Wilde braucht für ihr offensives Spiel als Stürmerin eine gute Athletik. Dafür trainiert sie intensiv und ist so immer für ein Tor gut.**

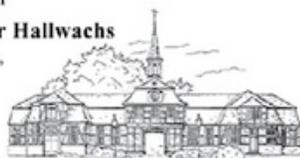
### AHB Metallbau Backe GmbH + Co KG Bau- und Kunstschlosserarbeiten

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



### Kulturkreis Torhaus im Bürgerverein Wellingsbüttel

- Mo., 02.11. Filmabend, 19.30 Uhr  
So., 08.11. Luiza Borac - Klavierabend  
19.00 Uhr Schubert, Liszt, Chopin, Kreisler  
So., 15.11. Herma Koehn - Hans Peter Hallwachs  
19.00 Uhr Gustave Flaubert - George Sand,  
Eine Freundschaft in Briefen  
19.-22.11. Weihnachtsmarkt der  
Kunsthandwerker



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

„Mein letzter großer Erfolg im Hockey, das war der Sieg mit Klipper kürzlich gegen Alster“, erzählt Céline Wilde strahlend und fügt hinzu; „So ein Sieg im Bundesliga-Lokalderby ist immer etwas Großartiges.“ Dabei konnte die Hockeyspielerin im Verlauf ihrer bisherigen jungen Sportkarriere auch schon **Erfolge auf internationaler Ebene** feiern wie beispielsweise den Sieg 2008 mit der U21-Nationalmannschaft bei der Europameisterschaft. Dort schoss die damals erst 18-Jährige im Finale das „Golden Goal“ und wurde daraufhin zum „**Hamburger Sport-Talent 2008**“ gewählt. Die Klipperanerin, die seit ihrem 14. Lebensjahr auch im deutschen Nationalkader spielt, gehört zu den **größten deutschen Hockey-Nachwuchstalenten**. Man merkt allerdings, dass sie das selber gar

nicht so gerne hört. „In erster Linie sind wir eine Mannschaft und ich bin nur eine der Leistungsträgerinnen im Team. Einen Sieg im Mannschaftsport schafft man nie allein, sondern nur gemeinsam“, sagt sie bescheiden. Im Alter von fünf Jahren hat Céline Wilde mit dem Hockeyspielen begonnen. „Mein zwei Jahre älterer Bruder war damals mein großes Vorbild. Ich wollte früher alles das machen, was mein Bruder tat“, erinnert die 19-Jährige sich. Heute braucht sie keinen Leitwolf mehr. So hat gerade für Céline Wilde ein **neuer Lebensabschnitt** begonnen: Seit Mitte Oktober studiert sie an der Hamburger Universität Jura. „Die Entscheidung, direkt nach meinem Abitur Jura zu studieren, war ein bewusster und eigenständiger Beschluss. Denn nur mit Hockey allein könnte ich zum

Deutsches Hockeytalent spielt bei Klipper

„Mein Ziel:

# Olympia 2012“

Céline Wilde vom Klipper THC in Wellingsbüttel wird als eines der größten deutschen Hockey-Nachwuchstalente gehandelt. Sie spielt nicht nur in der Ersten Bundesliga, sondern gehört auch dem U21-Hockey-Nationalkader an. Das Alstertal-Magazin sprach mit der 19-Jährigen über Erfolge, Ziele und Privates.

einen mein Leben nicht finanzieren und zum anderen würde ich es auch nicht wollen. Für mich muss es auch noch andere Dinge als den Sport geben.“ Aus diesem Grund ist es ihr auch wichtig, dass sie neben dem Studium und Hockeyspielen noch Zeit hat, sich mit Freunden zu treffen. „In meiner Freizeit verabrede ich mich gerne zu einem Videoabend, zum Kochen oder zum Saunieren im Aspria-Sportclub in Hummelsbüttel“, berichtet die bodenständige Ausnahmespielerin, die sowohl zwei- bis dreimal die Woche zum Fitness- als auch zum Hockeytraining geht. Dieses umfangreiche Sportprogramm ist für Céline Wilde, die während der Hockeysaison jedes Wochenende ein Spiel bestreitet, extrem wichtig. „Nur so besitze ich für mein offensives Spiel als Stürmerin genügend Athletik. Absolute Fitness

ist die Grundvoraussetzung, um im Spiel schnell agieren zu können und Tore zu schießen“, analysiert sie. Gelegentlich nimmt die **disziplinierte Sportlerin** aber auch ein paar Tage Abstand von ihrem geliebten Hockey. „Gerade war ich beispielsweise drei Wochen mit der Nationalmannschaft in Boston. Nach solchen Reisen sind so fünf Tage Ruhe nötig für mich, um dann wieder motiviert auf dem Hockeyfeld stehen zu können.“ Wie groß die Motivation von der erfolgreichen Hockeyspielerin ist, die Klipper mittlerweile als ihr zweites Zuhause bezeichnet, merkt man, als sie über ihre **sportlichen Ziele** spricht: „Erstmal muss unbedingt der Klassenerhalt mit Klipper in der Bundesliga geschafft werden und dann möchte ich gerne bei „Olympia 2012“ dabei sein.“

Christiane Kaufholt

*Cre-Haar-tiv* ✂ **IHR FRISEUR**  
STEFANIE RUHNAU

**WIR BAUEN UM!**  
Vom 31.10.2009 bis 04.11.2009  
und freuen uns, Sie ab dem **05.11.2009**  
in unseren neu gestalteten Geschäftsräumen  
begrüßen zu dürfen!

Gern möchten wir Sie am 07.11.2009 zwischen  
12.00 und 16.00 Uhr zum Sektempfang einladen!

ROLFINCKSTRASSE 9 • 22391 HAMBURG-WELLINGSBÜTTEL  
TELEFON 0 40 / 536 28 34 • www.cre-haar-tiv.info

 *Hautprofil* Dr. med. Christina Hintz

**Hautarztpraxis  
Laserstützpunkt**

- Hautverjüngung
- Faltherapie
- Tätowierungen
- Pigment- & Altersflecken
- Alterswarzen
- rote Äderchen
- Besenreiser
- Keratosen

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

 **PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE**  
Dr. Sebastian Schlaeger MSc & Dr. Olivia Baßow  
Master of Science Implantologie

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

Montag - Donnerstag: 8:00 - 20:00 Uhr Freitag: 7:00 - 14:00 Uhr  
Rabenhorst 1b 22391 Hamburg (Nähe S-Bahn Wellingsbüttel)  
Telefon 040 - 536 16 63 www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de

**Verteiler gesucht**  
für Wellingsbüttel  
ab 13 Jahre

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



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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Di geschlossen  
Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr

Helpen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

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

[www.hamburger-tierschutzverein.de](http://www.hamburger-tierschutzverein.de)  
[kontakt@hamburger-tierschutzverein.de](mailto:kontakt@hamburger-tierschutzverein.de)

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

# Zuhause gesucht!

Auch in dieser Ausgabe sucht das Alstertal-Magazin wieder liebevolle Herrchen oder Frauchen, die drei Hunden aus dem Tierheim Süderstraße ein neues Zuhause geben wollen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte im Tierheim Süderstraße unter Tel.: 040/211 10 60.



### Benny

Benny ist ein lebhafter Retriever-Mix-Rüde (ca. 2008 geboren). Er ist stubenrein und leinenführig, lebhaft und gelehrig. Er würde es bestimmt gut finden, wenn ihm sein neues Herrchen noch etwas beibringen kann. Benny hatte schon zwei Vorbesitzer. Letzterer berichtete, dass Benny wohl einen ausgeprägten Beschützer-Instinkt hat. Bemerkbar macht sich dies leider auch bei Kindern oder wenn Besuch kommt.

### Boomer

Boomer ist in den HTV gekommen, da seine Besitzerin sich nicht mehr um ihn kümmern konnte. Nun sucht er ein neues Zuhause. Boomer (männlich, ca. 2002 geboren) ist lebhaft, freundlich und folgsam im Wesen. Leider hat Boomer nie gelernt, allein zu bleiben, auch das Autofahren ist ihm völlig fremd. Nun wünscht er sich ein umsorgtes Zuhause mit viel Liebe.



## TIERKLINIK VOLKSDORF

Speziell auch bei Herzerkrankungen

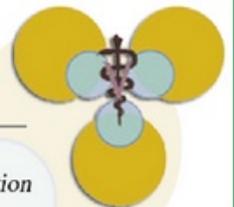
### Modernste Ultraschalltechnik

- Kardiologische Intensiv Diagnostik
- Herzmuskulaturmessung
- Überprüfung des Blutflusses und der Herzklappenfunktion
- Brustkorbröntgen
- EKG
- Blutdruckmessung



Tierklinik Volksdorf  
Eulenkragstr.1, 22359 Hamburg, Tel.: 603 47 75 und 603 12 96  
E-Mail: [Dr.J.Schneider@t-online.de](mailto:Dr.J.Schneider@t-online.de), [www.tierklinikhamburgvolksdorf.de](http://www.tierklinikhamburgvolksdorf.de)

## TIERÄRZTLICHE PRAXIS LOTTBEK



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

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

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



## Auf den Hund gekommen...

Ältere Menschen fühlen sich oft einsam und sehnen sich nach einer sinnvollen Aufgabe. Viele haben ihren Partner verloren und wenig Kontakt zu anderen Menschen. Ein vierbeiniger Freund kann wieder Schwung und Freude ins Leben bringen und ein wahrer Jungbrunnen sein: Er will, dass man sich um ihn kümmert, mit ihm spielt, ihn pflegt und lieb hat. Der Hund gibt einem das Gefühl, endlich wieder gebraucht zu werden. Ältere Hundehalter kommen besser mit ihrem Alltag zurecht, müssen nicht so viel Geld für ihre Gesundheit ausgeben und

haben weniger mit Herz-Kreislaufbeschwerden zu kämpfen als Altersgenossen ohne Vierbeiner. Schließlich sorgt der Vierbeiner bei seinem Herrchen oder Frauchen für körperliche Bewegung und frische Luft, fördert den Kontakt zu Mitmenschen und hält geistig und körperlich fit. Auch viele Altersheime haben festgestellt: Ein Hund ist das Beste, was einem älteren Menschen passieren kann. Und ein Zuhause bei einem netten Menschen, der viel Zeit hat, mit ihm zu spielen und ihm den Rücken zu kraulen – das ist auch für den Vierbeiner ein wahrer Glücksfall!

### Anzeige

## Gute Alternative zum Pflegeheim

Den Pflegenotstand beenden. Eine einfache, bezahlbare und praktikable Lösung dafür bietet die **Norddeutsche Seniorenbetreuung** mit ihren osteuropäischen Partnern in dem Objekt „Humane Pflege braucht neues Denken“ an – eine Zusammenarbeit zwischen ambulanten Diensten und Betreuerinnen aus EU-Mitgliedsländern. Dafür setzt sich auch die Seniorenbetreuerin **Dörte Theuerkauf** ein: „Grundpflege durch einen Profi-Pflegedienst, Betreuung durch eine Osteuropäerin: Genau diese Kombination führt zu einer optimalen Versorgungsqualität.“ Mit

der Vermittlung von polnischen Pflegekräften und Haushaltshilfen für die 24-Stunden-Betreuung zu Hause, völlig legal im Rahmen der derzeit geltenden rechtlichen Vorschriften, bietet die Norddeutsche Seniorenbetreuung eine kostengünstige Alternative zum Pflegeheim. Eine Betreuungs- bzw. Pflegekraft kostet je nach Aufgabenbereich zwischen 1300 und 1900 Euro monatlich. Es werden nur Helferinnen mit Grundkenntnissen der deutschen Sprache vermittelt, die versichert sind. Weitere Informationen unter **Tel.: 04139-69 69 266**.

## Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen

Wir kommen zu Ihnen.

Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.  
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z.B. bei Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

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

zuzüglich Fahrtkostenpauschale 5,00 €

Ihr Friseursalon Marina Behrend • [www.marina-chic.de](http://www.marina-chic.de)  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Tel. 6 06 84 - 4 40



## A&V Haus Duvenstedt

Ihr Pflegeheim in Duvenstedt bietet:

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



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

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



## NEU bei uns Liebevolle Betreuung durch Haushaltshilfen aus Polen

Die 24h Betreuung  
unter Berücksichtigung  
der aktuellen Rechtslage  
– legal –

Wir beraten Sie gern:

Seniorenbetreuung DÖRTE THEUERKAUF  
Tel. 0 41 39 - 696 92 66 • [www.zuhause-betretet.de](http://www.zuhause-betretet.de)

## ... eine Heimat im Alter.

Alten- und Pflegeheim  
Stiftung Veteranenheim Deutscher Soldaten



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

Poppenbütteler Weg 186-190 • 22399 Hamburg  
Tel.: 040/ 606 84-0 • [www.veteranenheim.de](http://www.veteranenheim.de)



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*

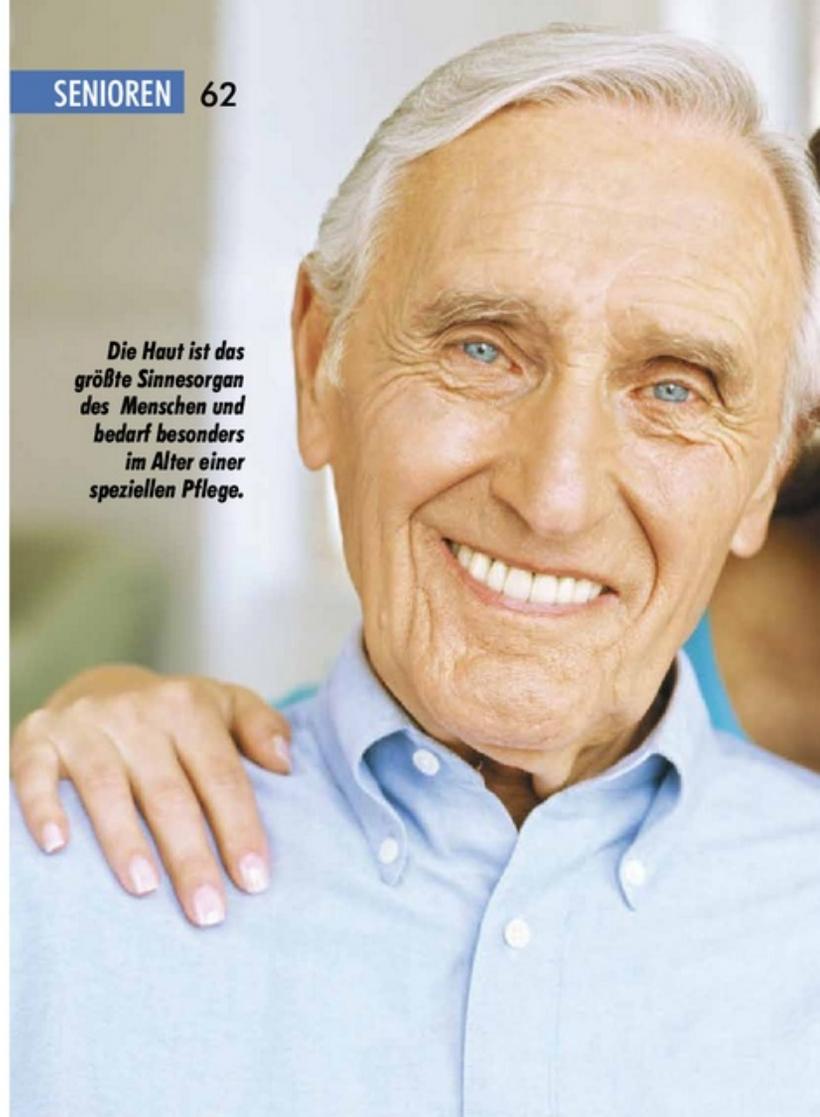
Rodenbeker Str. 3-5 • 22395 Hamburg  
Tel.: 040 - 60 44 11 -10 • Fax -21  
E-Mail: mail@froehlich-im.net  
Internet: www.froehlich-im.net



**Hat jemand den  
Weißstorch 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.

*Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen und bedarf besonders im Alter einer speziellen Pflege.*

# Gepflegte Haut

**Der Zustand der Haut ist einem ständigen Wandel unterworfen und individuell sehr unterschiedlich. Mit zunehmendem Lebensalter, gerade auch zur Winterzeit, verändert sich die Haut noch schneller und oftmals kommt es zu Schädigungen. Wie Sie Ihre wertvolle Schutzhülle am effektivsten pflegen können, lesen Sie hier.**

Auf die natürliche Hautalterung hat der Mensch wenig Einfluss. Das Hautbild und die Hautalterung werden jedoch wesentlich von äußeren Faktoren mitbestimmt. Für die sogenannte Umwelalterung sind vor allem UV-Strahlung und freie Radikale verantwortlich. Wer seine Haut in jungen Jahren einer zu intensiven Sonnenbestrahlung ausgesetzt hat – ob ungeschützt in heißen Urlaubsregionen oder auch un-

ter der Sonnenbank – altert deutlicher und früher. UV-Strahlen beschleunigen die Faltenbildung und es können grobe, tiefe Furchen, vor allem in Gesicht und Nacken, entstehen. Intensive Sonnenbäder und Solarienbesuche trocknen die Haut nicht nur aus, sondern vermindern auch deren Elastizität. Zusätzlich begünstigen UV-Strahlen die Entwicklung von Altersflecken, die sich vor allem am

**SENIOR aktiv**  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

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

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660  
www.senior-aktiv-hamburg.de  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

**Der Pflegedienst in Ihrer Nähe**

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



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

**JONATHAN**  
040/ 60 70 917

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

**Unsere Leistungen:**

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

**Ihr Pflegeheim in den Walddörfern**



Senioren & Pflegeheim  
Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156  
22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42  
Fax: 040 - 604 02 40  
Mail: info@margarethenhof-hamburg.de



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

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

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



Handrücken, im Gesicht und am Rücken ausbilden. Neben der intensiven Sonneneinwirkung werden auch andere schädigende Lebensgewohnheiten oft erst im Alter auf der Haut sichtbar. Besonders das Rauchen über lange Zeit, viel Stress und zu wenig Schlaf lassen die Haut frühzeitig altern, ebenso wie übermäßiger Alkoholkonsum. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr (Mineralwasser, Fruchtsäfte, Tees) kann die Haut ebenfalls austrocknen.

#### Tipps für ein besseres Hautbild:

- Da die Haut im Alter trockener und empfindlicher wird, sind Badezusätze und Duschgels ungeeignet, die der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entziehen, wie z. B. Schaumbäder. Besser geeignet sind daher rückfettende Ölbäder und ölhaltige Duschgels, die den Säureschutzmantel der Haut wiederherstellen.
- Unbedingt erforderlich ist die Pflege mit fetthaltigen und feuchtigkeitsspendenden Emulsionen nach jedem Baden oder Duschen.
- Bei rissiger, juckender und zu Ekzemen neigender Haut sollten spezielle Pflegeprodukte aus der Apotheke verwendet werden, die mit wundheilenden und feuchtigkeitsspendenden Faktoren angereichert sind.

- Für die Gesichtspflege sind möglichst solche Zubereitungen auszuwählen, die Feuchtigkeitsfaktoren enthalten.
- Zur Reinigung des Gesichts sind Seifen und Syndets ungeeignet. Greifen Sie zur Reinigungsmilch mit hohem Anteil an rückfettenden Substanzen.
- Bedenken Sie, dass zu geringe Flüssigkeitszufuhr die Haut zusätzlich austrocknet. Im Alter lässt das Durstgefühl nach. Ältere Menschen trinken häufig weniger als die empfohlene Menge von eineinhalb bis zwei Litern pro Tag. Gewöhnen Sie sich daher an, stets ein gefülltes Glas oder eine Tasse auf dem Küchen- bzw. Couchtisch stehen zu haben, um Sie ans Trinken zu erinnern (Mineralwasser, Säfte sowie Kräutertees).
- Setzen Sie sich im Alter keiner zu intensiven Sonnenbestrahlung aus und vermeiden Sie einen Sonnenbrand. Cremes Sie sich nach dem Sonnenbad immer ein, um eine Austrocknung der Haut zu vermeiden.
- Gönnen Sie sich Entspannung und Ruhe. Ausreichend erholsamer Schlaf ist ein zusätzlicher Pflegefaktor für die Haut.
- Achten Sie bei der Wahl Ihrer Pflegeprodukte stets auf natürliche Inhaltsstoffe. de



**Seniorenresidenz  
Wellingsbüttel**

*Ihr Stückchen  
Friesland im Alstertal*



- ④ Wohnqualität mit versierter Pflege
- ④ Stilvolles Ambiente mit privater Atmosphäre
- ④ Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- ④ Kurzzeitpflege & Probewohnen
- ④ Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen

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

Waldingstr. 1 · 22391 Hamburg · [www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de](http://www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## *Leben bei uns*



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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

**Tel. (0 40) 60 60 1111**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg-Poppenbüttel · [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)



## Stilvoll kombiniert

**Ob große oder kleine Wohnflächen – Die Integration der Küche in den Livingbereich wird immer beliebter. Aber nicht nur die Räumlichkeiten werden sowohl aus ästhetischen als auch aus nützlichen Gründen miteinander kombiniert: Durch den Mix von zwei verschiedenen Fronten durch Material und Farben entsteht zeitlose Eleganz, die eine moderne und freundliche Leichtigkeit vermittelt.**

Türen öffnen, Grenzen überwinden und die elementaren Funktionsbereiche für ein gemeinsames Miteinander verbinden – immer mehr integriert man die Küche in den Wohnbereich, denn Kochen mit Familie und Freunden gehört nicht erst seit gestern zum angesagten Lifestyle! Und wenn die köstlichen Speisen zubereitet sind, können beispielsweise funktionale Küchenblöcke zu einer eleganten Anrichte umfunktioniert und dezent in ihrer Raumwirkung

zurückgenommen werden. Ein weiterer deutlicher Trend, der sich bei der Integration von Küchen in Wohnbereiche abzeichnet, ist das Mixen verschiedener Fronten, vorzugsweise Holz und Holzimitate mit Hochglanz-Edelstahl- oder Glas-Elementen. So können extravagante Hochschrank-Glastüren einen exklusiven Wohnraum-Charakter verströmen. Auch mit indirekter Beleuchtung setzt man elegante Licht-Effekte – und betont damit gewollt die Eyecatcher.

*Fortsetzung auf Seite 66*



Foto: Schüller

*Front in Schwarz-Hochglanz kombiniert mit Holz-Nachbildung. Küchen-Architektur nach dem Design-Prinzip: mehr Wirkung durch Reduktion. Die Esstheke befindet sich mittig und ist ein Teil der Arbeits-Halbinsel.*



Foto: Poggenpohl

*Ein klares stilvolles Design lässt die die Küche mit dem Living-Bereich verschmelzen. Offen, hell und aufgeräumt wirkt die Wohnfläche optisch noch größer.*

Intelligente Lösungen für Küchenräume mit Türen und Wandverkleidungen aus Glas



Genuss mit Glas!  
*Genießen*



**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](http://www.praetlich-team.de) · [info@praetlich-team.de](mailto:info@praetlich-team.de)

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7.00 - 18.00 Uhr · Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

## Küchenzentrum dölling GbR

Küchen  
à la  
carte



### Küchenplanung mit Leidenschaft

Ideen und Planung vom Küchenspezialisten seit über 35 Jahren.



SIEMENS



Technik fürs Leben



Besuchen Sie unsere 900 m<sup>2</sup> große Ausstellung mit 22 Küchen.

**Aktuell 5 Ausstellungsküchen zu besonderen Konditionen.**

Bad Oldesloe, Sandkamp 2

Telefon 0 45 31 - 8 33 53

[www.kuechenzentrum-doelling.de](http://www.kuechenzentrum-doelling.de)

**Sonntags Schautag von 14 bis 17 Uhr**

Erleben Sie den Unterschied!

## EINLADUNG

zum goldenen Herbst  
bei HANSA-COMPLET-KÜCHEN.

Der Herbst ist die beste Zeit zum Küchenkauf. Lassen Sie sich inspirieren von Live-Küchenerlebnissen im exklusiven Ambiente des gläsernen Küchenhauses. Wann dürfen wir für Sie planen? Wir sind für Sie da!



### Küche neu erleben!

- für Sie der spezielle Service
- für Sie der beste Preis
- für Sie die beste Beratung dank 30 Jahren Erfahrung

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr

Sa. 10 - 17 Uhr

Lübecker Straße 126  
22087 Hamburg

**HANSA**  
COMPLET-KÜCHEN



# KÜCHENTRENDS

Foto: Team7

**Mit heruntergefahrener Arbeitsplatte übernimmt der Küchenblock die Funktion einer Anrichte und tritt in seiner Raumwirkung dezent zurück.**



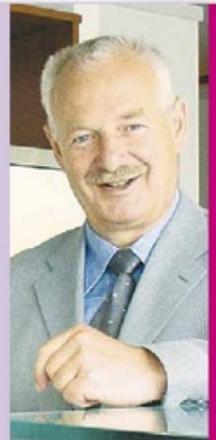
Fortsetzung von Seite 65

So wird mit diesen und anderen stilvollen Designelementen die Küche optisch in den Living-Bereich transformiert. Moderne Leichtigkeit offen, freundlich

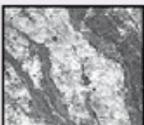
und hell gestaltet – deshalb empfiehlt sich die Umsetzung dieses Trends gerade auch bei kleineren Küchen und/oder Wohnräumen.

## Moderne Küche – modernes Kochen: mit Dampfbacköfen!

„Eine moderne Küche zeichnet nicht nur exklusives Design aus: Mit den neuen Dampfbacköfen bereiten Sie Ihr Essen schonend und gesund. Vitamine, Mineralien und Aromen der Speisen bleiben erhalten. Ein weiteres Plus ist die Geling-Garantie: kein Austrocknen und Anbrennen dank Luftfeuchtigkeit! Des Weiteren können Sie in Dampfbacköfen mit großem Volumen mehrere Gerichte garen, ohne dass sich die Geschmacksrichtungen miteinander vermischen“, so Rolf Neugebauer, Geschäftsführer Hansa-Compleet-Küchen.



ALSTERTALER EXPERTENTIPP



## GAEDKE

GRANIT MARMOR SANDSTEIN

### GESTALTEN MIT NATURSTEIN

Küchenarbeitsplatten • Waschtische • Bäder  
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



Wir brauchen Platz für Neues:  
**Musterküchen  
ZU  
Sonderpreisen**

## KÜCHEN WEGENER

**zeyko**  
küchen  
**format**  
Einbausküchen

22962 Ahrensburg  
Große Str. 2  
Tel. 04102/5 53 92  
Fax 04102/5 78 33  
[www.Kuechen-Wegener.de](http://www.Kuechen-Wegener.de)

# ALSTERTAL

EINKAUFSS - ZENTRUM

DAS CENTER-MAGAZIN

Foto: Marc O'Polo

Zu Gast im AEZ:  
**John Neumeier!**

Der Intendant kommt  
mit seiner Ballettschule  
vom 2. bis zum 7.11. ins AEZ

## Chicer Strick!

Wir zeigen stylische Wolltrends  
für einen kuscheligen Winter!

## Sonntags- Shoppern!

Einkaufsbummel und  
Gratis-Parken am So.,  
8.11. von 13 bis 18 Uhr

LIFE HAS  
ITS MOMENTS...



*Der Anfang Deiner eigenen  
unvergesslichen Reise*



...MAKE THEM  
UNFORGETTABLE

## PANDORA ARMBAND-AKTION

*Ein Silberarmband mit Pandora-  
verschluss und ein Silberelement*

**59,- €**

PANDORA FLAGSHIP STORE AEZ  
IM OG • HEEGBARG 31 • 22391 HAMBURG •  
TEL.: 040 519 09 330

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



# ES WIRD MUSIKALISCH IN IHREM AEZ!



Nun hält die kühle Jahreszeit Einzug in den Norden. Nutzen Sie doch zum Beispiel die zunehmend grauer und nasser werdenden Tage, um Ihr Zuhause mit neuen **Wohnaccessoires** zu schmücken. Eine große Auswahl bieten unsere Fachgeschäfte, deren Schaufenster bereits mit **herbstlichen Impressionen** zur Inspiration einladen.

Mit vielen tollen Aktivitäten dem Schmuddel-Wetter trotzen: Wir laden Sie herzlich zum Verweilen und Erleben ein! Bereits am Sonntag, dem **25. Oktober** wird von 11 bis 16 Uhr beim **10. Jazz-Meeting** des Lions-Club Hamburg-Walddörfer auf drei Bühnen mit renommierten Jazz-Bands gejammt. Als Special-Guest wird Stefan Gwildis erwartet. Wie in den vergangenen Jahren gibt es eine kostenlose Kinderbetreuung.

Musikalisch und tänzerisch geht es in den November: Erleben Sie **Ballett** im AEZ! Vom **2. bis 7. November** wird der weltberühmte Choreograf und Intendant **John Neumeier** zu Gast sein. Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums des Ballettzentrams John Neumeier prä-

sentiert die Ballettschule eigene Choreografien und gibt Einblicke in ihre tägliche Arbeit. Bereits am Sonntag, dem 1. November um 18.00 Uhr findet die Eröffnungsveranstaltung mit prominenten Gästen statt. Seien Sie mit dabei! Bei unserem Gewinnspiel können Sie zwei der begehrten Eintrittskarten gewinnen. Mehr erfahren Sie auf den folgenden Seiten!

Auch dem letzten **verkaufsoffenen Sonntag** am **8. November** verleihen wir eine tänzerische Note. Neben dem sonntäglichen Einkaufsbummel von 13 bis 18 Uhr findet das **Debütanten-Casting für den 3. Wiener Ball** im Grand Elysée Hamburg am 27.02.2010 statt. 50 Tanzpaare werden vor einer professionellen Jury ihre tänzerischen Künste unter Beweis stellen und Sie mit dem traditionellen Wiener Walzer verzaubern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Herzliche Grüße  
Ihre

Jörg Harengerd und Karsten Bärschneider  
Center-Manager



1.



2.



5.



6.



4.



3.



7.

# WOLL-LUST OBJEKTE

Jetzt wird's nicht nur gemütlich, sondern auch verdammt stylish: die wolligen Modetrends machen es möglich!

1. Feminin: Handschuhe von sOliver, ca. 18 Euro. 2. Verspielt: Pullunder von Esprit, ca. 60 Euro. 3. Klassisch: Rock von Esprit, ca. 60 Euro. 4. Gemütlich: Strickjacke von Marc O'Polo, ca. 300 Euro. 5. Unverzichtbar: Schal von Esprit, ca. 40 Euro. 6. Kuscheilig: Armstulpen von Belmondo, Görtz ca. 20 Euro. 7. Mollig: Strick-Ugg Boots von Görtz, ca. 200 Euro.



# WIEDERERÖFFNUNG

am 23. und 24. Oktober

## Eröffnungsangebote

vom 23. bis 31. Oktober



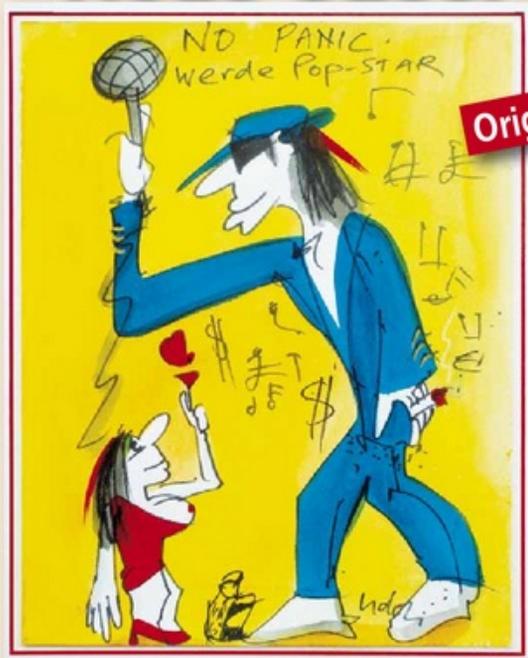
Der erste Business Premium Store im Redesign!

Es ist deine Zeit.



Vodafone Business Premium Store im AEZ • Heegberg 31 • 22391 Hamburg

# Neue Udos!



**Udo Lindenberg malt!**  
Viele neue Motive eingetroffen.

**HARMSTORF**  
**-ART GALERIE**  
**ALSTERTAL**  
EINKAUF-ZENTRUM

Tel. 602 60 77 | 1. OG, gegenüber Kaufhof | [www.m-art-galerie.de](http://www.m-art-galerie.de)



Die Volksbank Arena  
**Hier spielt das Leben:**

### Öffentliches Eislaufen

Freitag: 16.00 - 18.30 Uhr  
Samstag: 14.30 - 17.00 Uhr  
Sonntag: 14.30 - 17.00 Uhr  
Schlittschuhe und Eislaufhiften können in der Arena geliehen werden.

### Eisstockschießen

Montags ab 20 - 22 Uhr gegen Anmeldung.

### Eisdisco

Jeden 1. Samstag im Monat von 19 - 21.30 Uhr.

### Kindergeburtstage auf dem Eis

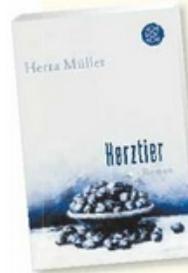
Mieten Sie eine Eiszeit exklusiv für Ihren Kindergeburtstag. Schlittschuhe, Pucks und Kindereishockeyschläger können in der Arena geliehen werden.

Weitere Infos erhalten Sie unter:  
[www.volksbank-arena.net](http://www.volksbank-arena.net) oder telefonisch 040/ 88 163 161

# Gehaltvolles Lesen

Herbstzeit ist Lesezeit. Damit dafür auch lohnenswerte Literatur im Regal steht, hat das Center-Magazin zwei Tipps für Sie!

## „Herztier“



Vor ihrem Literaturnobelpreis kannten wohl nur die wenigsten Herta Müller. Dabei wurde bereits ihr zweiter Roman „Herztier“ (1994) mit dem bedeutenden Impac Dublin Literary Award ausgezeichnet. Ein Roman über einen totalitären, menschenfeindlichen Staat und den elementaren Gefühlen seiner Bewohner: allgegenwärtige Angst und rauschhafte Liebe, gefährdete Freundschaft und schwarzer Hass. Fischer Taschenbuch Verlag, 256 Seiten, Broschur 9,95 Euro.

## „Mein Glück kommt selten allein...“

Der Autor und Kabarettist Dr. med. Eckart von Hirschhausen hat ein Glückstagebuch geschrieben – eine Einladung, dem Glück auf die Schliche zu kommen. Mit Hilfe von Übungen, Zitaten, Witzen und Anregungen für jeden Tag. Glück ist kein Schicksal, sondern die Summe unserer täglichen Gedanken und Handlungen. Man sollte, so Hirschhausen, die kleinen Glücksmomente festhalten: „Denn Glück ist eine Frage der Übung, nur meistens üben wir das Falsche.“ Rowohlt, Hardcover, 128 S., 10 Euro.



## Romantisches für graue Herbsttage

„Genau das Richtige für kalte, graue Herbsttage: ‚Louise im blauweiß gestreiften Leibchen‘ von Mathias Nolte, Zsolnay-Verlag München, 19,90 Euro. Erzählt wird eine verrückte, herzerreißende Liebesgeschichte, die in Ost-Berlin und in Paris der 50er-Jahre spielt und sich vielleicht in der Gegenwart erfüllt“, empfiehlt Christina Zaag, Filialleiterin der Thalia Buchhandlung.



**Spannung pur**

Thalia-Buchhandlung  
Alstertal-Einkaufszentrum  
Tel. 040/48 50 55-0

DAN BROWN  
DAS VERLORENE  
SYMBOL

Entdecke neue Seiten

Stöbern. Entdecken. Bestellen:  
[www.thalia.de](http://www.thalia.de)

Thalia.de  
Bücher & mehr

## Roadshow „Kochen mit Bauchgefühl“

Holger Stromberg, Stiftung Darmerkrankungen,  
Gesundheitsunternehmen Abbott



### Auch in Ihrer Nähe!

**Wo:** Alstertal-Einkaufszentrum  
Kritenbarg 4, 22391 Hamburg

**Wann:** Freitag, 13. November, 8.30–20.00 Uhr  
Samstag, 14. November, 8.00–20.00 Uhr

**Was:**

- Stündliches Showkochen & kostenloses Probieren
- Informationen zu Darmerkrankungen & Ernährungsberatung
- Mitmach-Aktion „Kochlöffel mit Bauchgefühl“

**Wer:**

- Köche aus dem Team von Holger Stromberg
- Gastroenterologen mit Praxisteam, Ernährungsspezialisten
- Stiftung Darmerkrankungen



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

STROMBERG®

STIFTUNG DARMERKRANKUNGEN

Abbott  
A Promise for Life



## FREUDE IST EIN LEBEN VOLLER MÖGLICHKEITEN.

Freude bedeutet, immer wieder Dinge aus anderen Blickwinkeln zu betrachten, das Leben neu zu entdecken. Entdecken Sie ein Fahrzeug voller Möglichkeiten. Entdecken Sie den neuen BMW X1.

Am Samstag, den 24.10.2009, von 9.00 – 16.00 Uhr  
in der BMW Niederlassung Hamburg.

5x in Hamburg – und immer in Ihrer Nähe!

### FREUDE IST DER NEUE BMW X1.

**BMW EfficientDynamics**  
Weniger Emissionen. Mehr Fahrfreude.



**Hauptbetrieb**  
Offakamp 10-20  
22529 Hamburg  
Tel.: 040-55301-1610

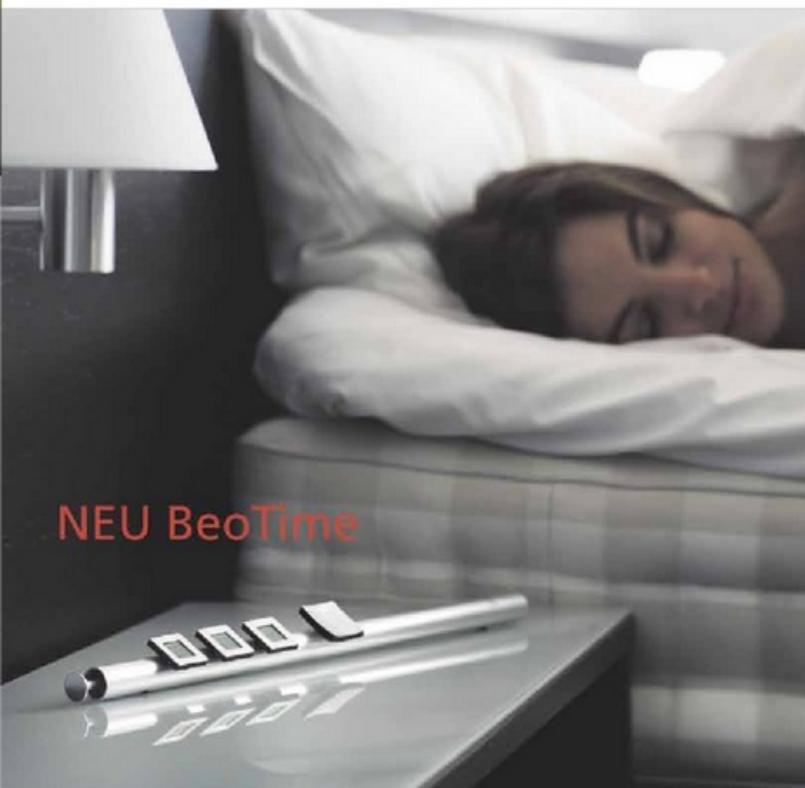
**Filiale City Süd**  
Ausschläger Weg 76  
20537 Hamburg  
Tel.: 040-55301-2610

**Filiale Wandsbek**  
Friedrich-Ebert-Damm 120  
22047 Hamburg-Wandsbek  
Tel.: 040-55301-3610

**Filiale Bergedorf**  
Bergedorfer Straße 68  
21033 Hamburg  
Tel.: 040-55301-4610

**Filiale Elbvororte**  
Osdorfer Landstraße 50  
22549 Hamburg  
Tel.: 040-55301-5610

**BMW Niederlassung Hamburg**  
www.bmw-hamburg.de



NEU BeoTime

## BeoTime – und das Aufwachen wird zum Vergnügen!

Heißen Sie die nächste Designikone aus dem Hause Bang & Olufsen willkommen! Dieser elegante Wecker besticht durch sein außergewöhnliches, edles Äußeres und seine einfache wie intelligente Handhabung. Lassen Sie sich von seinem sanften Ton oder in Verbindung mit anderen Bang & Olufsen Produkten von Ihrer Lieblingsmusik behutsam aus dem Schlaf holen. Und dank seines Sleep Timers schaltet BeoTime sämtliche Bang & Olufsen Geräte im Raum zuverlässig wieder in den Standbybetrieb.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne!

## BANG & OLUFSEN

Bang & Olufsen im AEZ, APL - Competence Gesellschaft mbH  
Heegbarge 31, 22391 Hamburg, Tel. (040) 602 01 26, aez.hamburg@beostores.com

www.bang-olufsen.com



# Erleben Sie John Neumeier und



Fotos: Holger Badekow

**Das Ballettzentrum Hamburg – John Neumeier** wird 20 Jahre alt. Der Hamburger Ballettintendant und seine Ballettschule feiern dies nicht nur im Ballettzentrum und in der Staatsoper: **Vom 2. bis zum 7. November** präsentieren sie sich unter dem Motto „John Neumeier – Ballett erleben“ **im Alstertal-Einkaufszentrum!**

Im September 1989 wurde für John Neumeier ein Traum wahr: Ein gemeinsames Haus für alle Bereiche des HAMBURG BALLET, Ensemble, Ballettschule, Internat und Verwaltung. So etwas hatte es noch nie gegeben. Weder in Hamburg noch sonst auf der Welt. Und bis heute ist das Ballettzentrum Hamburg – John Neumeier in Hamburg-Hamm das einzige seiner Art,

untergebracht in einem denkmalgeschützten Schumacher-Schulbau, der ehemaligen Oberschule für Mädchen an der Caspar-Voght-Straße. Grund genug, eine Spielzeit lang das 20-jährige Jubiläum zu feiern – im Ballettzentrum selbst, in der Hamburgischen Staatsoper und mit „John Neumeier – Ballett erleben“ im Alstertal-Einkaufszentrum. Vom 2. bis zum

7. November stellen sich John Neumeier und seine Ballettschule im AEZ vor: Jeden Tag präsentieren die Schulklassen auf zwei Bühnen ein abwechslungsreiches Programm aus Unterrichtsdemonstrationen und kleinen Aufführungen. Schülerinnen und Schüler zeigen ihre eigenen Choreografien. Für alle Tanzmäuse ab 7 Jahre bietet sich in offenen „Schnupperstunden“

die Möglichkeit, ihre Liebe zum Ballett zu entdecken. John Neumeier persönlich lädt am Mittwoch zu einer Mini-Ballett-Werkstatt ein und signiert anschließend in der Thalia-Buchhandlung sein Buch „In Bewegung“. Eine Ausstellung mit Arbeiten des Fotografen des HAMBURG BALLET, Holger Badekow, zeigt die Vielfalt und Schönheit des Tanzes.

# Ballettprogramm vom 2. - 7. Nov.

## AUSSTELLUNG

„John Neumeier – Ballett erleben“ Mo., 2.11.- Sa., 7.11., 9:30-20 Uhr

## SCHNUPPERSTUNDE

für Kinder ab 7 Jahren Mo., 2.11., Mi., 4.11. u. Fr. 6.11., 17-18 Uhr; Sa., 7.11., 14-15 Uhr

## BERATUNG

am Info-Stand der Ausstellung Mo., 2.11.-Fr., 6.11., 17-18 Uhr; Sa. 7.11., 14-17 Uhr

## „MINI-BALLET-WERKSTATT“

mit John Neumeier Mi., 4.11., 16-17 Uhr

## SIGNIERSTUNDE MIT JOHN NEUMEIER

in der Thalia-Buchhandlung Mi., 4.11., 17:15-18:15 Uhr

## DIE BALLETTSCHULE STELLT SICH VOR

Einblicke in den täglichen Unterricht und die Probenarbeit

Mo., 2.11.-Fr., 6.11., 17-19 Uhr; Sa., 7.11., 14-17 Uhr



# seine Ballettschule im AEZ



## Die Ballettschule:

John Neumeier gründete die Ballettschule des HAMBURG BALLETT im Jahr 1978. Sie bildet heute in acht Ausbildungsklassen Schülerinnen und Schüler aus aller Welt ab 11 Jahren zu Ballett-Tänzern aus. Für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren gibt es drei Vorschulklassen, in denen sie spielerisch an den Tanz herangeführt werden. An der Ballettschule werden kreative Tänzerpersönlichkei-

ten mit einer ausgeprägten Basis in klassischer Technik ausgebildet. Gleichzeitig wird die Flexibilität entwickelt, die für eine moderne Compagnie gefordert wird. Neben Unterricht in klassischem und modernem Tanz sowie Folklore steht das Fach Tanzkomposition auf dem Lehrplan – außerdem Theorieunterricht, darunter Tanzgeschichte und Anatomie. Die Schülerinnen und Schüler wirken

zudem in eigenen Schulaufführungen mit und tanzen gelegentlich mit der Compagnie auf der Bühne der Staatsoper. Dieses Konzept ist erfolgreich: Inzwischen sind mehr als 70 Prozent der Tänzer des HAMBURG BALLETT Absolventen der Ballettschule. Weitere Informationen zum HAMBURG BALLETT und der Ballettschule finden Sie unter [www.hamburgballett.de](http://www.hamburgballett.de).

## Karten zu gewinnen!

Das AEZ-Center-Magazin verlost 5x2 Karten für die Eröffnungsgala am 1.11. um 18 Uhr mit 250 geladenen und unter anderem prominenten Gästen im AEZ! Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit Anschrift, Telefonnummer und dem Stichwort „Ballett-Gala“ an das AEZ-Center-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [m.knierim@alster-net.de](mailto:m.knierim@alster-net.de). Einsendeschluss: 28.10.

Neueröffnung der L'Occitane-Boutique im AEZ

# Kosmetik aus der Provence

Alle Serien von L'Occitane werden auf Naturbasis hergestellt. Zahlreiche Hautpflegelinien erfüllen dabei unterschiedliche Aufgaben. So gibt es zum Beispiel die Karité-, Mandel und Oliven-Pflegeserie. Das AEZ-Center-Magazin stellt Ihnen im Zuge der Neueröffnung der L'Occitane-Boutique einige Produkte vor.



#### 1. Mandel-Body-Cream

Diese mit Mandelöl und Mandelmilch angereicherte Körpercreme nährt und beruhigt die Haut. Sie enthält einen aus Silizium gewonnenen Wirkstoff, der zusammen mit den Mandelproteinen wirksam die Erschlaffung der Haut bekämpft. Die Haut wird gestrafft und geglättet und fühlt sich wunderbar seidig an. 200 ml, 40 Euro.

#### 2. Männer-Duft „EAU DES BAVX“

Der Männer-Duft von L'Occitane erzählt die Geschichte eines Dorfes: Les Baux in der Provence. Ein holziger, orientalischer Duft: sinnlich und mysteriös. Deo 75 g 15,50 Euro; EdT 100 ml 43,50 Euro; Hair&Body Shower-Gel 250 ml 14,50 Euro.

#### 3. Home-Perfume

Der Raumduft in dekorativen Glas-Flakon wird mit einer antik anmutenden Pumpe zerstäubt und erlaubt eine individuelle und genaue Dosierung der Raumbeduftung. Erhältlich in den Duftrichtungen: Rose, Green Tea, Orange Blossom, Amber, Winter Forest, Candied Fruits, Vanilla. 100 ml, 15,50 Euro.

#### 4. Bio Oliven-Gesichtsfluid für jeden Tag

Die pflegende Lotion schützt die Haut und spendet optimale Feuchtigkeit. Dank ihrer leichten Textur zieht sie innerhalb von Sekunden ein und sorgt für ein geschmeidiges, strahlendes Hautbild. 30 ml, 28 Euro.



# L'OCCITANE

EN PROVENCE



## Das Beste von L'Occitane

Die Handcreme mit 20% Karité-Butter pflegt und schützt Ihre Hände.

**GESCHENK**

Ab einem 25€  
Einkauf erhalten  
Sie eine Karité  
Handcreme  
30ml geschenkt



Angebot bei Vorlage der Anzeige gültig bis:

Freitag, den 6. November 2009  
in der neueröffneten Boutique im  
Alstertal Einkaufszentrum.

Dieses Angebot ist nicht mit anderen laufenden Angeboten kombinierbar.  
Nur einmal pro Kunde einlösbar. Solange der Vorrat reicht.

## Sagenhafte Karité-Butter

In Afrika gilt der Karité-Baum als heilig und seine Früchte dürfen traditionell ausschliesslich von Frauen geerntet werden. Die Karité-Nüsse liefern einen der wertvollsten natürlichen Wirkstoffe für die Hautpflege: Die Karité-Butter – bei uns auch als Sheabutter bekannt. Aus diesem sagenhaften Wirkstoff entwickelte L'Occitane eine Hautpflegelinie, die trockene und empfindliche Haut optimal verwöhnt.

Angereichert mit 20% Karitébutter, pflegt und befeuchtet die L'OCCITANE Handcreme spröde und raue Hände in Sekundenschnelle und schützt die Haut nachhaltig. Die optimale Pflege für täglich schöne Hände.

Besuchen Sie die neue L'Occitane Boutique im Erdgeschoss des Alstertal-Einkaufszentrums und spüren Sie die Pflege der Karité-Butter hautnah.

# AEZ-Gourmetwelt

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

## Rezept: Hirschrückenmedaillons mit Kräuterpfifferlingen, Bordeaux-Kirsch-Jus und Thymian-Klosternudeln

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für die Klosternudeln:

- 300g gekochte Kartoffeln vom Vortag, gepellt
- 2 EL Mehl
- ½ Bund Thymian
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Ei
- 2 EL Butter zum Braten
  - 4 Hirschrückenmedaillons (vom Metzger des Vertrauens)
  - Salz, Pfeffer
  - 2 EL Öl zum Braten

#### Für die Sauce:

- 200 ml Wildfond
- 200 ml Bordeaux
- 100 ml Kirschsaft
- 20 Kirschen, entsteint
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Kräuterpfifferlinge

- 600 g Pfifferlinge
- 20 g Butter
- 8 g Mehl
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- 1 EL fein gehackte Blatt Petersilie
- 1 EL fein geschnittene Lauchzwiebeln
- ½ Knoblauchzehe, gepresst

### Zubereitung:

1. Für die Klosternudeln die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken, mit Ei und Mehl gut vermengen. Gezupfte Thymianblättchen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Hilfe eines Esslöffels aus der Masse Nocken abstechen und in siedendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Nocken im Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Klosternudeln in Butter goldgelb braten.
2. Backofen auf 140°C vorheizen. Die Hirschrückenmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in der Pfanne im Öl anbraten, danach im Ofen 5 Minuten garen. Das Fleisch herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen.
3. Für die Sauce den Wildfond mit Bordeaux und Kirschsaft kochen, bis alles leicht eingedickt ist. Die Kirschen zugeben, kurz mitgaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pfifferlinge putzen, in Butter kräftig anbraten, mit Mehl bestäuben, dann die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und einem Hauch Knoblauch abschmecken.
5. Zum Servieren die Pfifferlinge auf Teller schöpfen, mit einem Hirschrückenmedaillon belegen, mit Kirschen und Sauce überziehen. Daneben die Klosternudeln anrichten.

Rezept mit freundlicher Genehmigung entnommen aus „Wild – Kochen wie die Profis“, Hädecke Verlag





## Zartes Hirschfleisch

„Wir beziehen unser Hirschfleisch größtenteils aus Neuseeland, denn die neuseeländische Landschaft bietet ideale Voraussetzungen für eine artgerechte Hirschzucht. Die Tiere ernähren sich ausschließlich von Weidegras und Kräutern und nur in kälteren Monaten wird Heu zugefüttert. Die neuseeländische Hirschfleischindustrie verbietet den Einsatz von wachstumsfördernden Stoffen oder Steroiden, deshalb ist das Fleisch besonders nährstoffreich und besitzt beste Qualität“, empfiehlt der Carniceria-Inhaber Rainer Blank. Die verschiedenen Wildsorten besitzen einen zarten, mild-aromatischen Geschmack und sind mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Kochstilen kombinierbar. Damit wird es den Anforderungen der modernen, ernährungsbewussten Küche gerecht.



## Wildzeit ist Pilzzeit!

„Gerade jetzt zur kulinarischen Wildzeit dürfen Pilze als Beilage nicht fehlen – sie geben nahezu jedem Wildgericht, ob Wildschweinbraten, Hirschgulasch oder Rehrücken, den letzten Pfiff. Bei Früchte Selk finden Sie eine Riesenauswahl: Von Austernpilzen über Champignons, Pfifferlingen und Austernseitlingen bis hin zu Maronen, Steinpilzen und Kräuterseitlingen ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei. Bei Früchte Selk können Sie auch gerne persönlich oder

telefonisch unter Tel.: 602 34 01 Ihre Bestellung bis spätestens einen Tag vor Wunschtermin aufgeben – so gehen Sie auf Nummer sicher, dass Ihnen zu Ihrem Festmenü auch nichts fehlen wird“, so Anja Berger, seit 23 Jahren Verkäuferin bei Früchte Selk.

## Buch-Tipp:

## WILD – Kochen wie die Profis

Hier finden Sie köstliche Rezepte für Reh, Fasan, Wildhase, Gams & Co der World-Toques und Euro-Toques\* Europe-Profiköche für zu Hause mit echten Chefkochtipps zum sicheren Gelingen. Raffinierte Gerichte, die überraschend einfach zubereitet werden können, mit natürlichen, heimischen Zutaten. Frische, saisonale und aromenreiche Qualität, die man schmeckt!

\*World- und Euro-Toques: Vereinigung von Köchen, die die Verwendung natürlicher Lebensmittel und heimischer Erzeugnisse fördern, um in diesem Zusammenhang die Natur zu bewahren und Kulturlandschaften zu erhalten.

96 Seiten, Preis: 14,95 Euro, Walter Hädecke VERLAG.

## Exklusiv für Sie in der Markthalle:

**EMILIA**  
*Spezialitäten für die Saison*  
**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

**Endlich wieder da!!!**  
 Big Duck Roll, Entenbrust in Teriyaki mit Porree,  
 10 Stück € 9,90  
  
 AEZ - Sushi Bar - Take Away  
 Lieferservice - Catering  
 Telefon.: 040 - 692 11 98 0  
**Besuchen Sie uns** im Poelchaukamp 20  
 Restaurant Take Away  
 Lieferservice, Telefon 040 - 69 69 17 47

**DAT KORNIUS**  
**Unser Ernte-Dank-Spezial**  
 Kürbis-Stuten, Kürbis-Dinkelbrot,  
 3 Kürbis-Brötchen  
 € 5

 **SPRINGER**  
 BIO-BACKWERK  
 Angebot in der 44. Kalenderwoche  
**Hamburger Kräftige**  
 Roggenmisch mit Vollkorn im Buchenholzrauch gebacken  
 kg € 3,60

**Carniceria BLANK**  
 Ihr Argentinien Fleisch-Profis und Steakspezialist  
 Hirschfilet kg € 55,90  
 Flugentenbrustfilet kg € 22,90  
 Arg. Hüftsteak kg € 22,90  
 Can. Bisonfilet kg € 99,00  
 Marinierte Grillspezialitäten vorrätig!  
 Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

# AEZ-Service:

## Kostenloser Buggy-Verleih

„Sie haben spontan Lust auf einen Einkaufsbummel in Ihrem AEZ und das Kind, aber keine Kinderkarree mit dabei? Oder Sie sind bereits im Einkaufszentrum und Ihr Kleines mag nicht mehr zu

Fuß gehen? – Kein Problem! An der AEZ-Info finden Sie einen Buggy für die kleinen AEZ-Besucher, den Sie sich gegen einen Pfand kostenlos und ohne Zeitbegrenzung ausleihen können“, verrät Bettina Kernitz von der AEZ-Info.



## Ihre Vorteile mit der Parkwertkarte!

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



## Laternenumzug am 2. November

Am 2. November sind alle Kinder herzlich zum Kinder-Club-Laternelaufen mit Spielmannszug eingeladen. Getroffen wird sich um 18.30 Uhr auf dem Platz vor Galeria Kaufhof. Wer noch keine Laterne besitzt, kommt am 2. November einfach tagsüber in den Kinder-Club – dort werden gemeinsam die buntesten, schönsten und kreativsten Laternen gebastelt. Kinder-Club-Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 10-19 Uhr; Krabbelgruppe: Di.+Do.: 10-13 Uhr.



## AEZ-Inside



## Mit Vodafone und Sony Ericsson bei Jan Delay

Jan Delay bei einem exklusiven Konzert im kleinen Kreis hautnah erleben: Für vier Vodafoneshop-Kunden im AEZ wurde dieser Traum Wirklichkeit. Der Soultrain brachte die Gewinner auf die Nordseeinsel Sylt zu einer geheimen Location, in der Jan Delay bereits auf seine Fans wartete. Erst wurde kräftig zu den Songs seines neuen Albums gerockt, um anschließend mit dem Sänger höchstpersönlich im Soultrain wieder zurück nach Hamburg zu fahren.

Wer nicht mit dabei war, hat jetzt die Möglichkeit zur Vodafone-Shop-Neueröffnung weitere sensationelle Preise zu gewinnen. Netbooks, Smartphones, Googlephones, Handys, UCI-Kinogutscheine und vieles mehr. Mitmachen ist ganz einfach: Bis zum 30.10. Gewinnspielkarten im Vodafone-Shop ausfüllen und mit etwas Glück gezogen werden. Die letzte Ziehung findet am 31.10. statt. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Zur Eröffnungsfeier am Fr., 23.10. und Sa. 24.10. wird es ein Glücksrad mit noch mehr tollen Preisen, Kinderschminken und kostenlosen Getränken geben. Der Flagship-Store wurde komplett umgestaltet und ist mit dem hell-futuristischen Design der erste in Hamburg, der sowohl Privat- als auch Business-Premium-Kunden mit Außendienst-Service betreut.

## Sonntags-Shoppen am 8. November!

Am Sonntag, dem 8. November öffnen in diesem Jahr noch ein letztes Mal alle Geschäfte von 13 bis 18 Uhr ihre Türen und laden zu einem entspannten Einkaufsbummel ein. Ein weiteres Highlight an diesem Tag: das Debütanten-Casting für den dritten Wiener Ball im Grand Elysee. Das Parken ist während der Öffnungszeiten kostenlos!

## „Backen, spenden, freuen!“

Große Back- und Spendenaktion mit Plätzchen backen, kleine Lebkuchenhäuser liebevoll verzieren – und dabei jede Menge Spaß haben. Die Bäckerinnung Hamburg lädt ein zu zwei bunten Adventsbacktagen und zur alljährlichen Stollenprüfung ins AEZ. Die große Back- und Spendenaktion mit prominenten Gästen findet am 27. und 28. November jeweils von 10 bis 18 Uhr im Rahmen des 20. Geburtstages der UN-Kinderrechte statt. Der Erlös der großen Back- und Spendenaktion kommt dem UNICEF-Projekt „Schulen für Afrika“ zugute. Weitere Infos finden Sie auf Seite 40.

## Wiener Ball-Casting

Am 27.02.2010 findet der 3. Wiener Ball im Grand Elysee Hamburg statt. Und Sie können mit etwas Glück dabei sein! Am verkaufsoffenen Sonntag, dem 8.11. von 14-17 Uhr werden bei einem Casting im AEZ Debütantinnen und Debütanten gesucht und zusätzlich 2x2 Karten verlost.



## Profi-Tipps für den perfekt gedeckten Tisch

Wie sieht ein perfekt gedeckter Tisch aus? Im AEZ erhalten Sie vom 29. bis 31. Oktober von Beatrix Schaar, Diplom-Betriebswirtin, Hotelfachfrau und seit 1998 Trainerin an der Villeroy & Boch Academy Antworten auf diese und weitere Fragen. Sie wird Do. und Fr. jeweils von 12 bis 18 Uhr und am Sa. von 11 bis 16 Uhr immer zur vollen Stunde allen Interessierten zeigen, wie perfektes Eindecken heute aussieht: von der Wahl der Tischwäsche und Geschirrtile über die richtige Auswahl und Platzierung des Bestecks bis hin zu den passenden Gläsern und deren Anordnung. „Dazu gebe ich auch einige wertvolle Tipps für kreative Tischdekorationen“, erklärt Beatrix Schaar. Bei der 15-20-minütigen Präsentation arbeitet sie mit den Villeroy & Boch-Geschirrsreihen NEWWAVE, FLOW und URBAN NATURE. Außerdem sind zwei perfekt gedeckte Tische vorbereitet, an denen Sie sich zahlreiche Anregungen und Ideen holen können.



Foto: Villeroy & Boch

### 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](http://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!

## Wer schöne Dekostoffe

& Wohn-Accessoires sucht...



...geht zu

### Raumausstattung Fratscher

AEZ • Tel.: 602 41 20



## Implantologie Borsay

### Mit Sicherheit zu festen Zähnen

**Sofortimplantologie: neue Zähne in nur 1 Stunde  
dank modernster 3D-Computertechnik**

- Sicherheit durch 29 Jahre Berufserfahrung
- Hochmoderne Laser und 3D-Computertechnik
- Schmerzfreie Behandlung im Dämmer Schlaf oder mit Narkose möglich
- Alles aus einer Hand – eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis
- Ästhetische Zahnheilkunde



Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin, Parodontologie, Ästhetik

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

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

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

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



Neu!

ALSTER TV



## 1. STUNDE KOSTENLOS!

# ALSTERART



ERLEBEN SIE  
**50 KÜNSTLER**  
UND MEHR ALS  
**600 EXPONATE** LIVE IM 'AEZ'.  
ALSTERTAL EINKAUFSZENTRUM

Ein Projekt für den guten  
Zweck des Lions Club  
Hamburg-Oberalster.



Herzlichen Dank an:

ALSTERTAL EINKAUFSZENTRUM Petschallies  
Waldorf + Saal + Popperband

M Musik Magazine für die  
schöne Musik Sautter + Lackmann  
KACHENKONZEPTE

WITTHÖFT MNP  
KONZERNKONZEPTE

SPARDA IMMOBILIEN GMBH HARMSTORF  
AA-ART GALERIE

**SONNTAG 15.11.09 11.00-18.00 UHR**

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

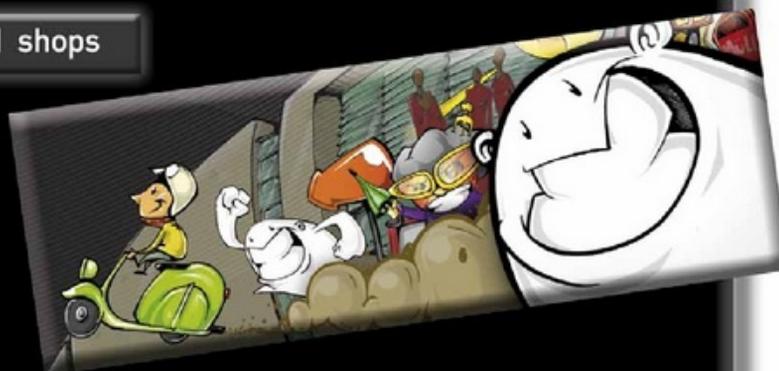
Der Eintritt in Höhe von 6,- € inklusive Ausstellungskatalog  
und freiem Parken wird ausschließlich für soziale Projekte  
des Lions Club Hamburg-Oberalster verwendet.

## Entdecke das **neue kostenlose** Game!

gamen | music-download | aez-infos | anmelden | shops

**Zocken!**  
Jetzt Gutschein erspielen!  
100 Euro im November:  
Gewinne den high-score!

Entdecke Deine coolen  
AEZ-Läden per Video auf  
dieser Seite!  
Trefte Deinen  
Trend-Scout Tanya!



[www.young aez.de](http://www.young aez.de)

Mit neuen  
Sounds!

**YOUNG**  
die fetzige seite  
des aez **AEZ**

# Wilde Zeiten

Die **Wildsaison** ist eröffnet! Wir haben für Sie zwei leckere Rezepte mit Hirschfleisch herausgesucht, die einfach und schnell zubereitet werden können. Hirsch ist für seinen unverwechselbaren sanft aromatischen Geschmack bekannt, der mit diesen Menüs seine volle Wirkung erzielt.

## Gebratene Neuseeland-Hirschkeule mit Kräuterkruste und jungem Gemüse

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

ca. 1 kg neuseeländische Hirschkeule • 3 EL Öl • 2 Bd. gemischte Kräuter (z.B.: Petersilie, Estragon, Kerbel, Majoran, Thymian) • 1 Knoblauchzehe • 1 Ei • 1 TL Senf • 100 g Semmelbrösel • Salz, Pfeffer • je 200 g grüne Bohnen • junge Petersilienwurzel • junge Möhren • grünen Spargel • 2 EL Butter • 400 ml Bratensauce (oder Kalbsfond)

**1.** Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hirschkeule mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Den Braten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen, ebenfalls grob hacken. Die Kräuter mit Knoblauch, Ei, Senf und 3-5 EL Wasser in einem Blitzhacker fein pürieren. Zum Schluss die Semmelbrösel untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräutermasse auf der Oberseite der Keule verstreichen. Das Fleisch in einer ofenfesten Form 30-40 Minuten im Ofen garen.

**2.** Währenddessen Bohnen waschen, in einen Sieb abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Petersilienwurzel und Möhren schälen. Beides der Länge nach vierteln. Die Enden der Spargelstangen abschneiden, eventuell das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Anschließend in 5 cm lange Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse nacheinander in gesalzenem Wasser bissfest garen und in kaltem Wasser abschrecken.

**3.** Hirschfleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse mit der Butter erhitzen, abschmecken. Den ausgetretenen Bratensaft mit der Sauce aufkochen. Den Braten quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Sauce servieren.

Foto: Neuseeland Hirsch

Täglich ab 17.00 Uhr geöffnet



Man muss nicht 1000 km fahren, um gute österreichische Hausmannskost zu genießen! Vom Wiener Schnitzel bis zum Kaiserschmarrn, vom Paulaner Pils bis zum naturtrüben Kellerbier.

Wöchentlich neue Schmankerlkarte!

Saseler Chaussee 166 22393 Hamburg-Sasel

Tel. (040) 600 35 89

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

## Restaurant Zur Kastanie

Am Freitag, 30. Oktober um 19:00 Uhr  
„Grünkohl satt“ – als Buffet

19,50 € pro Person  
mit musikalischer Begleitung von Siggie Zeitler

Ab Mittwoch, 11. November gibt es auf  
Vorbestellung „Gänsebraten satt“

26,50 € pro Person – ab 4 Personen

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

[www.restaurant-zur-kastanie.de](http://www.restaurant-zur-kastanie.de) • [info@restaurant-zur-kastanie.de](mailto:info@restaurant-zur-kastanie.de)



# ESSEN & TRINKEN

## Gebratene Neuseeland-Hirschlende mit Kastanien-Kohlrouladen



Foto: Neuseeland Hirsch

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

ca. 1 kg neuseeländisches Hirschrückenfilet oder -fleisch aus der Keule  
 4 große Blätter Weißkohl • Salz, geschroteter Pfeffer • 10 Scheiben  
 Schwarzwälder Schinken • 4 Zweige Thymian • 1/2 Bd. Petersilie  
 250 g geschälte, gegarte Esskastanien (z.B. im Supermarkt-Vakuumbeutel)  
 • 1 Ei • 100 ml Sahne • 2 Schalotten • je 4 EL Olivenöl und kalte Butter  
 200 ml roter Portwein • 1 EL Rotweinessig • 100 ml Wildfond oder Brühe  
 • 100 g Blaubeeren oder Holunderbeeren • Außerdem: 8 Holzspieße  
 (Zahnstocher)

1. Den Strunk der Kohlblätter entfernen. Die Blätter 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch trocknen. 100 g von der Hirschlende abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Das größere Stück Hirschrücken halbieren, mit Pfeffer würzen und mit je 4 Schinkenscheiben umwickeln. Restlichen Schinken in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett braten bis sie goldbraun und knusprig sind. Schinkenstreifen auf einem Küchepapier abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die acht schönsten Kastanien beiseite legen, den Rest mit dem zerkleinerten Hirschfleisch, Ei, Kräutern und Sahne in einem Blitzhacker pürieren. Die Hälfte der Schinkenstreifen unter das Püree mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Jeweils 2 EL der Kastanienfüllung auf die Kohlblätter geben. Die Seiten der Kohlblätter zur Mitte hin einschlagen und die Blätter eng zusammenrollen. Die Rouladen mit Holzspießchen fixieren. 1 EL Butter und 4 EL Olivenöl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne erhitzen. Kohlrouladen und Hirschrücken von allen Seiten anbraten, anschließend 10-12 Minuten im Ofen garen.
4. Den Hirschrücken und die Rouladen aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller ruhen lassen. Schalottenwürfel in die leere Pfanne geben, 2 Minuten darin anbraten und mit Portwein und Rotweinessig löschen. Mit Wildfond aufgießen und um die Hälfte einkochen. Die ganzen Kastanien mit 1 EL Butter knusprig braun braten. Die Saucenpfanne vom Herd nehmen und die restliche Butter mit einem Schneebesen einrühren. Blaubeeren zugeben und nur noch heiß werden lassen, nicht mehr kochen.
5. Den Hirschrücken in Scheiben schneiden und mit den Rouladen und der Sauce anrichten. Mit den restlichen Schinkenstreifen und den gebratenen Kastanien garnieren.



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



### Über 250 internationale Käsesorten

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

Im Stehkafeeausschank:

**CAPPUCCINO, ESPRESSO, LATTE MACCHIATO**

Besuchen Sie uns - Wir beraten Sie gern.

**KÄSE, WEIN & mehr in Eppendorf, Erikastraße 58**

20251 Hamburg • Tel. / Fax 46 24 25

[www.kaese-wein-und-mehr.de](http://www.kaese-wein-und-mehr.de)

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

Samstag 9-14 Uhr

Ein Schatz, der von den Bäumen fällt:

# Herbstlaub

Im Herbst bieten viele Bäume und Sträucher in Gärten und Parks ein faszinierendes Farbenspiel. Bevor sich viele sommergrüne Laubgehölze in die Winterruhe verabschieden, leuchten ihre Blätter gelb, orange oder rot. Der herbstliche Laubfall ist eine kluge Strategie der Natur, mit der sich Pflanzen vor Trocken- oder Kälteschäden im Winter schützen.

## Verteiler gesucht

ab 13 Jahren für  
Duvenstedt,  
Volksdorf, Sasel,  
Wellingsbüttel,  
Bergstedt,  
Hummelsbüttel  
und Ohlstedt.

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

## Geldanlage mal sinnvoll

Ihr Ertrag – das Leben genießen

Flügeldachwintergarten

4,24 m x 3,24 m

jetzt nur 15.500,- €

Sie sparen bis  
zu 4.300,- €!



**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](http://www.thaden-wintergarten.de)

**Thaden**<sup>®</sup>  
Wintergärten

Thaden



Während bei Nadelbäumen die Verdunstung im Winter wegen der kleinen Blattoberfläche und der dicken Wachsschicht auf den Nadeln relativ gering ist, sähe es bei zahlreichen Laubgehölzen mit großen Blättern ganz anders aus: Eine etwa 100 Jahre alte Buche kann über ihre Blätter an einem Tag mehrere hundert Liter Wasser verdunsten. Wenn der Boden gefroren ist, hat der Baum jedoch keine Möglichkeit mehr, über seine Wurzeln Wasser aufzunehmen - schwere Trockenschäden wären die Folge. Die sommergrünen Bäume und Sträucher entziehen ihren Blättern deshalb bereits im Herbst wichtige Nährstoffe, die sie einlagern, damit sie sie im nächsten Jahr wieder nutzen können. Durch den Entzug des grünen Blattfarbstoffes Chlorophyll aus den Blättern werden Farbstoffe sichtbar, die im Sommer durch das Blattgrün überlagert wurden oder die beim Abbauprozess in den Blättern entstehen. Dort, wo der Stängel des Blattes am Baum ansetzt, bildet sich zum Schluss eine Korkschicht, die die Verbindung zwischen Baum und Blatt unterbricht. Der Wind hat so leichtes Spiel, wenn die Blätter nicht sogar von selber zu Boden fallen. Die Korkschicht dient nicht nur als Trenngewebe, sondern sorgt auch schützend dafür, dass an dieser Stelle keine Krankheitserreger in den Baum eindringen können.

## Wertvoller Rohstoff

So schön die herbstliche Farbenpracht ist, mancher sieht sie mit gemischten Gefühlen. Das Herbstlaub ist jedoch kein Abfall, der unbedingt entsorgt werden muss, sondern ein wertvoller Rohstoff, der nach Möglichkeit nicht weggeworfen werden sollte. Auf dem Rasen darf das Laub zwar nicht liegen bleiben, weil das Gras darunter „ersticken“ würde, und auch von den Wegen sollte es sicherheitshalber entfernt werden. Auf den Beeten sind die Blätter allerdings ein sehr guter Schutz für die Wurzeln der Pflanzen und für den Boden. Sie bilden eine isolierende Schicht bei Kahlfrösten, können die Aus-

**Obwohl die herbstliche Farbenpracht das Auge erfreut, sieht sie so mancher mit gemischten Gefühlen, schließlich bedeutet sie abgeworfene Blätter und viel Arbeit. Dabei ist Herbstlaub kein Abfall, sondern ein wertvoller Rohstoff.**

waschungsgefahr von Nährstoffen durch Regen und schmelzenden Schnee vermindern und sie tragen erheblich zur Bodenverbesserung bei, indem sie das Bodenleben fördern: Regenwürmer und Mikroorganismen im Boden leben vom Laub und zersetzen es im Laufe der Zeit. So entsteht wertvoller, bodenverbessernder Humus und der Boden wird mit Nährstoffen versorgt. Laub ist deshalb ein wichtiger Bestandteil im biologischen Kreislauf. Doch nicht nur das Bodenleben profitiert davon, sondern auch Kleintiere wie Igel, die einen Platz für ihr Winterquartier benötigen. Mit Reisig aufgelockerte Laubhaufen am Rand des Gartens bieten ihnen einen schützenden Unterschlupf.

## Herbstliche Leuchtkraft

Wer sich nicht nur in Parkanlagen, sondern auch im eigenen Garten an der farbenfrohen Seite des Herbstes erfreuen möchte, hat eine große Auswahl. Die an Fächer erinnernden Blätter des Ginkgos (*Ginkgo biloba*) zum Beispiel färben sich im Herbst leuchtend goldgelb. Auch viele andere Bäume und Sträucher tragen zu einer Symphonie warmer und leuchtender Herbstfarben bei, wie die Felsenbirne (*Amelanchier*), der Eisenholzbaum (*Parrotia persica*), der Amberbaum (*Liquidambar styraciflua*), die Prachtglocke (*Enkianthus*), viele Ahornarten und -sorten und auch Kletterpflanzen wie der Scharlachweihn (*Vitis coignetiae*), die Kletterhortensie (*Hydrangea anomala*) und der Wilde Wein (*Parthenocissus*). Von manchen Bäumen und Sträuchern, die mit ihrem Herbstlaub beeindruckend sind, gibt es auch kleinbleibende Sorten: Während beispielsweise der Korkflügelstrauch (*Euonymus alatus*) etwa zwei bis drei Meter hoch wird, erreicht sein kleiner Bruder ‚Compactus‘ nur einen Meter. Ein anderer wenig bekannter Herbstfärber ist der Große Federbuschstrauch (*Fothergilla major*), der recht kompakt wächst und nur etwa zwei Meter hoch wird. Seine beinahe kreisrunden Blätter zeigen Nuancen von leuchtend Goldgelb über Orange bis hin zu feurigem Rot. Wer sich jetzt in Gartencentern und Baumschulen umsieht, wird sicher noch manches andere interessante Gehölz finden, das mit seinen Blättern Farbe in den Herbstgarten bringt.



Die Auswahl schöner Gehölze mit eindrucksvoller Herbstfärbung ist groß. Die Blätter des Korkflügelstrauches (*Euonymus alatus*) färben sich leuchtend rot. Die Sorte ‚Compactus‘ eignet sich auch gut für kleine Gärten.

Foto: P.M.M.



Wir bauen Ihren Traumgarten



»Gärtnerei von Eden« HAMBURG  
Planung, Bau und Pflege aus einer Hand

Telefon 040-889 41 988  
www.gaertner-von-eden-hh.de  
info@gaertner-von-eden-hh.de

Wer das Besondere sucht...

tägl. 9-19 h  
Sa. 9-18 h

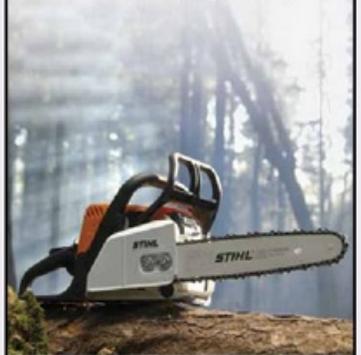


Meyer's  
Mühle  
Garten  
Möbel

! Vielfalt / Service / Qualität

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

100% STIHL  
AB 199,- €.



Die handliche, leichte STIHL MS 170 D.

- Mit Katalysator
- Ideal zum Auslichten und zur Grundstückspflege
- Mit Antivibrationsystem

STIHL®

Wir beraten Sie gern!

Meyer's  
Mühle  
GARTEN  
TECHNIK

mit Werkstatt & Service  
Rugenbarg 51, 22848 Norderstedt  
Telefon 0 40/52 86 22 80

## kunstvolle aussenräume aus einer hand

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



Gärten- und Landschaftsarchitektur  
Garten- und Landschaftsbau  
GÄRTEN  
VON HOERSCHELMANN



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





# HIMMLISCH SCHLAFEN

Foto: bildra



## Gemütliches

# Nest



Naturmaterialien verschaffen Atmosphäre.

Nach dem scharf geschnittenen, urbanen Lifestyle vergangener Jahre kehrt in deutsche Schlafzimmer eine kreative, neue Gemütlichkeit ein. Wir liefern Ideen, wie solch eine behagliche Wohnföhlinsel gestaltet werden kann.



## Eurosleep hilft Schnarchern

Erste deutsche EUROSLEEP-KLINIK in Hamburg für die Behandlung von Schlaf- und Gesundheitsstörungen durch Schnarchen



### Die EUROSLEEP-METHODE – seit 20 Jahren bewährt:

- Modernste Schlafdiagnostik bequem zuhause
- Ambulanter, minimaler Eingriff mit Plasmachirurgie und Radiofrequenztherapie
- Hervorragende fachärztliche Versorgung
- Zentrale Anbindung im Herzen der Hansestadt auf dem Gelände des UKE

### Beheben Sie das Schnarchen – Verhindern Sie:

- Nächtliche Atemaussetzer (Apnoe)
- Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Sekundenschlaf
- Spätfolgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall

Mehr Infos unter: [www.eurosleep.org](http://www.eurosleep.org)



**EUROSLEEP**  
H A M B U R G

Tel.: +49 (0)40.689 89 99-46  
Fax: +49 (0)40.689 89 99-47  
mail@eurosleep.org  
www.eurosleep.org



*Kreativ mit Vintage-Charme. Klassische Rosen- und Paisleymuster können die Atmosphäre abrunden.*

Foto: Impressionen

Auf Bewegungen folgen Gegenbewegungen, auf Trends Gegen-trends. Manchmal allerdings vermischen sich Yin und Yang und bringen eine Synthese hervor, die das Beste aus beiden Welten vereint. Als im 20. Jahrhundert eine neue Generation bilderstürmerischer Designer an die Macht kam, wurde alles auf den Prüfstand gestellt. Gerade das bräsige, bäuerliche Schlafzimmersdesign der älteren Generationen wurde eher belächelt. Es entstand ein urbaner Stil mit klarer Linienführung und glatten Oberflächen, neue Ideen, die auch den Komfort in einen der privatesten Räume des Hauses einführten. Es wurde auch wichtig, dem Schlafzimmer eine persönliche Note zu geben; abseits vom bloßen Ausruhen sollte im Schlafzimmer auch gewohnt werden. So wurden die alten, klobigen Möbel verbannt, die seinerzeit das Schlafzimmer als verschämt verborgen gehaltenes Hinterzimmer versinnbildlichten. Seit einigen Jahren ist eine Gegenbewegung zu diesem jahrelang dominanten Trend zu beobachten: In einer gestalterischen Manier, die manche als „Neo-Biedermeier“ verschreiben, werden alte Werte wiederentdeckt, warme Farben, natürliche Formen, klassische Muster. Alle Kritik dahingestellt: So wird das Beste aus allen Welten verbunden.

el

## SCHLAFBERATUNGSTAGE

vom 06.-08. November 2009

Fühlen Sie sich morgens gerädert, schmerzt Ihr Rücken, ist Ihre Bewegungsfähigkeit eingeschränkt? Wir helfen Ihnen, indem wir Ihre ergonomischen und physiologischen Bedürfnisse mit Ihnen abklären und eine für Sie optimale Lagerung mit unseren Schlafsystemen erzeugen.



**Thorsten von Rönn**

Repräsentant der Marke "Lattoflex", dem Erfinder des Lattenrostes 1957. 1996 entwickelte Lattoflex das "WINX-Schlafsystem", welches den ergonomischen Anspruch an ein Schlafsystem neu definierte. Zertifiziert durch "Aktion gesunder Rücken e.V"



**Anulf Thalheim**

Repräsentant der Firma "Röwa", welche auch Komponenten des "Innova-Schlafsystems" entwickelt hat. In enger Zusammenarbeit mit dem "Ergonomie-Institut-München" ist hierbei eines der innovativsten Schlafsysteme auf Lattenrost-Basis entstanden.



**Lars Benke**

AGR-zertifizierter Schlafberater. Fachseminare (u.a. bei Prof. Dr. Jürgen Zullej / Universitätsklinik Regensburg), sowie langjährige Tätigkeiten in der Bettenindustrie bilden die Grundlage für kompetente Beratung auch für die Themen Schlafklima und Hausstauballergie.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter (040) 601 79 85.

**Wir beraten Sie:**  
Fr. 09:00-19:00  
Sa. 09:00-14:00  
So. 13:00-18:00

KOMPETENZ SEIT 1924  
**benke**  
Am Saseler Markt  
Waldweg 2-6  
22393 Hamburg  
Tel.: (040) 601 79 85

**P**  
Kundenparkplätze  
Einfahrt Berner Weg

**10% Preisvorteil für  
ausgewählte  
Betausstattungen  
nur im obigen  
Zeitraum!**



# HIMMLISCH SCHLAFEN

**Mathias Senft,**  
Hansa-Engel-Werk



„Die Verknüpfung von Tradition und Moderne ist seit einer Weile wieder besonders in. Auch die traditionellen Techniken wie Handheftung werden wieder gefragt. Gerade in Altbauten mit Stuck kommen Betten mit solch traditioneller Optik zur Geltung.“

Foto: Job Amstutz



Helle, lichtdurchflutete Räume und naturnahe Farbtöne bringen Ruhe in den Schlafraum.

ALSTERALER EXPERTENTIPP

## Gesunder Schlaf mit hochwertigem Schlafsystem

Anzeige



für die unterschiedlichsten, individuellen Bedürfnisse das richtige Nachtlager. Entscheidend für den gesunden Schlaf ist nicht nur der Härtegrad des Lattenrostes, sondern auch die Matratze. „Egal, ob Schaum, Latex- oder Federkern – Becken und Schulter sollten in Seitenlage absinken können, ein Hohlkreuz braucht Unterstützung und wer etwas mehr wiegt, wählt eine etwas härtere Matratze als ein leichter Mensch“, so der Abteilungsleiter des Bettenstudios Christian Kneese. Ein Gefühl von Schwerelosigkeit bieten beispielsweise die hochmodernen Matratzen von TEMPUR. Ursprünglich

hervorgerufenen Schmerzen gehören der Vergangenheit an. Einen guten Schlafkomfort bietet auch das sogenannte Rubex-Tubes-System. Ist Ihnen bewusst, dass wir bis zu 200 Liter Flüssigkeit pro Jahr im Schlaf verdunsten? Diese abgegebene Flüssigkeit wird vom Rubex-Tubes-System spürbar schnell durch vertikale Luftkanäle in der Matratze bzw. im Kopfkissen abgeleitet.

Mit einer computergestützten, elektronischen Vermessung kann bei Teppich Stark vor Ort herausgefunden werden, welcher „Matratzentyp“ Sie sind. Lassen Sie sich von einem Fachmann persönlich beraten und machen Sie im Geschäft ein Probeliegen, um so in Zukunft auf einer individuell angepassten Matratze schlafen zu können. Teppich Stark bietet außerdem in seinem neu gestalteten Bettenstudio ein großes Sortiment an Holz-, Metall-, Loom- und Polsterbetten, die auch in Komforthöhe zum bequemen Aufstehen erhältlich sind. Zudem erhalten Sie zur Eröffnungsphase zahlreiche Angebote aus dem Komplettprogramm von TEMPUR. Weitere Infos gibt es unter **Tel.: 040-611 66 80** und im Internet unter **www.teppichstark.de**.

**Christian Kneese, Abteilungsleiter des Bettenstudios von Teppich Stark, berät seine Kunden individuell und umfangreich.**

Wer sich morgens im Bett völlig unfit fühlt oder sogar Verspannungen und Rückenschmerzen wahrnimmt, sollte sich Gedanken über seine Matratze machen. Wenn sie durchgelegen oder völlig

falsch für den Körper ist, wird es mit der erholsamen Nachtruhe nichts. Das vielfältige, qualitativ hochwertige Sortiment des neuen Bettenstudios von **Teppich Stark, Poppenbütteler Bogen 94**, bietet

wurde der bei diesen Matratzen verwendete Spezialschaum für die NASA entwickelt. Diese Matratzen passen sich exakt der Körperform an. Sie fühlen sich schwerelos und die durch Druckbelastung

ck

Bettwäsche im Rentier-Dessin: Neo-Biedermeier oder postmoderne Ironie?



Foto: Job Anstötz

Warme Farbgebung, ruhige, klare Formen: Schlafzimmer kommen zurück zur Natur.



Foto: Kälte

## Schlafwandel®

SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

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



Kostenlose Anlieferung und Montage

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

## Hansa Engel



INDIVIDUELLE BETTEN UND MATRATZEN AUS EIGENER FERTIGUNG



Wir fertigen in unserem Traditionsunternehmen Betten und Matratzen nach Ihren Maßen und Ansprüchen. Durch die eigene Herstellung sind alle Sondergrößen und Maße (z. B. für Dachschrägen) möglich. **Besuchen Sie unsere große Ausstellung oder vereinbaren mit uns Ihren Wunschtermin!**

[www.hansa-engel.de](http://www.hansa-engel.de) **QUALITÄT ZU VERNÜNFTIGEN PREISEN.**

HANSA ENGEL-WERK • WEIDENDE 5 • HAMBURG-POPPENBÜTTEL • TEL.: 601 85 27 • FAX: 601 30 87  
 ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-DO.: 7.00-17.00 UHR • FR.: 7.00-16.00 UHR • SA.: 9.00-13.00 UHR

## Natürlichkeit Individualität Design



Bettrahmen  
Matratzen  
Lattenroste

Traum Station ist seit mehr als 10 Jahren das Fachgeschäft für Ihren gesunden Schlaf in der Hamburger City.



Bettrahmen Buntbuche  
1095,- Euro  
(160 x 200 cm)

Schlafsofas  
Sitzmöbel  
Decken  
Schiebetüren-Systeme



Bettrahmen Buche  
1613,- Euro  
(160 x 200 cm)

Gertrudenstraße 3 [Ecke Rosenstr.] | 20095 Hamburg  
 Telefon 040-32 25 36 | Telefax 040-32 25 47  
[hamburg@traumstation.de](mailto:hamburg@traumstation.de) | [www.traumstation-hamburg.de](http://www.traumstation-hamburg.de)



## KFZ-Versicherung: Herbstzeit ist Wechselzeit



**Versicherungsfachwirt Dominik Rybak**, Wellingsbütteler Landstr. 138, lädt in den nächs-

ten Wochen alle Interessierten zu einem KFZ-Versicherungsvergleich ein. Noch bis zum 30. November hat fast jeder die Möglichkeit, seine KFZ-Versicherung zu kündigen und dann zu wechseln. Durch eine Auswahl von über 80 Versicherungen und den Status als unabhängiger Versicherungsmakler ist eine neutrale Beratung garantiert, bei der oftmals mehrere hundert Euro jährlich bei gleichen Leistungen gespart werden können. Mehr Infos gibt es unter Tel.: 55 44 04 48 oder im Internet: [www.rybak-versicherungsmakler.de](http://www.rybak-versicherungsmakler.de)

## Wahrsager Roman sieht positive Zukunft

Für **Roman** sprechen die Gestirne eine klare Sprache. Der Handleser und Star - Astrologe, der schon das Unglück von Tschernobyl vorherseh, sieht für die hiesige Region wieder bessere Zeiten heraufziehen. Der Parapsychologe, der sich neben der Astrologie, Handlesen auch mit Hypnose beschäftigt und heute in Bern wohnt, zählt auch prominente Persönlichkeiten zu

seinen Klienten. Ob Aktienkurse oder Eheprobleme, seine Kundenschaft kommt mit allen möglichen Zukunftsfragen zu ihm. „Das Schicksal ist wie ein Berg, den man besteigen muss. Den Weg kann man selbst bestimmen, aber ich helfe dabei, als Bergführer des Lebens“, erklärt Roman. Mehr Infos und Terminabsprache unter **Tel.: 0152 29123578**.

## Zu Hause sicher?



In Hamburgs Häusern wird immer öfter eingebrochen, und damit Sie sich keine Sorgen um Ihr Zuhause machen müssen, zeigt die Firma **Rolf Kappler Einbruchschutz GmbH und Co. KG** auf der großen Messe zum Thema „Du und Deine Welt“ vom 14.11. bis 22.11. die neuesten Sicherheitstrends. In der Halle B6 des CCH-Gebäudes, direkt gegenüber des polizeilichen Beratungsstandes, steht Ihnen das Team der Firma Kappler, die ihren Sitz eigentlich in der **Erikastraße 45** hat, mit wichtigen Tipps zur Seite. Die engagierten Mitarbeiter des seit vier Generationen im Familienbetrieb bestehenden Fachgeschäfts stellen die neuesten automatisch verriegelnden Schlösser und

Fenstersicherungen vor. Aber auch bei Ihnen vor Ort führt das Team immer eine kostenlose Sicherheitsanalyse mit kompetenter Beratung durch, wobei ein unverbindlicher Montagefestpreis vereinbart wird, damit Sie auch preislich auf der sicheren Seite sind. Während der Montage können Sie sich bei einem kleinen Geschenk und einem Gläschen Sekt gemütlich zurücklehnen und erleben, wie die Mitarbeiter Ihr Eigenheim sicher umgestalten. Der kompetente Fachbetrieb von Rolf Kappler, welcher von der Polizei empfohlen wird, bietet selbstverständlich auch einen Notdienst an. Mehr Informationen unter der **Tel.: 040 46 46 22**. *ale*

## Neubau am Poppenbütteler Markt



Interessierte Blicke zog der Neubau des **Geschäftshauses am Poppenbütteler Markt, Moorhof 5**, beim Richtfest Ende September auf sich. Man fragt sich, was entsteht dort genau? Zunächst schaut das entstehende Gebäude wie ein ganz normales Einfamilienhaus aus. Doch in dem Gebäude soll nicht nur gewohnt werden: „Wir möchten auf unserem Grundstück und in unserem Haus ein gemütliches Ambiente schaffen, in dem sich von Klein bis Groß alle wohlfühlen und uns gern besuchen“, so die Eigentümer Peggy und Michael Reit und

erzählen weiter: „Im Erdgeschoss wird auf 65 m<sup>2</sup> im kommenden Frühjahr eine Boutique mit Namen „anREITz“ eröffnet. Dort können Frauen sowie Männer wunderschöne, ausgefallene, elegante, sportliche und moderne Kleidung verschiedener Marken erwerben.“ Um sich vom Shoppingstress oder nach dem Marktbesuch ein wenig zu erholen, wird es ab April eine kleine aber feine Eisdielen geben, die sich zunächst auf den Straßenverkauf konzentrieren wird. „Auf dem Grundstück steht eine schöne, alte Linde, unter der dann jeder Besucher gerne Platz nehmen darf und ab Sommer Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen kann“, berichtet Peggy Reit. Neben der Boutique und dem Eiscafé wird es im Obergeschoss ein kleines, vermietetes Büro geben und im obersten Stockwerk eine kleine Wohnung, die bereits schon vergeben ist. Zur Verfügung steht auch noch ein ca. 60 m<sup>2</sup> großer Bereich mit sehr schönen hohen Dachschrägen und Dachgauben. Für den sucht Familie Reit noch einen Mieter. Weitere Infos erhalten Sie unter **Tel.: 040-69 66 67 340**. *ck*

## Reformhaus trifft Apotheke



Am 29. September eröffnete Frau Marret Wenzel das „**Reformhaus**“ in Duvenstedt, Duvenstedter Damm 50. Daneben befindet sich die umgezogene **Apotheke** in Duvenstedt, diese sind nun beide direkte Nachbarn der Haspa. Die miteinander verbundenen Geschäfte decken einen weiten Bereich von Kundenwünschen ab; eine Symbiose von bewusster Ernährung und bewährten Apothekenprodukten, von Pflege- und Kosmetikartikeln bis Sportlernahrung, von Tierpflege

bis Krankenpflegeartikeln. Mehr Infos zu der Apotheke erhalten Sie unter der **Tel.: 040/ 607 08 55**, und zum „Reformhaus“ unter der **Tel.: 040/ 607 519 49**.





# Weihnachtsfeier richtig planen!

**Weihnachtsfeiern** mit der Belegschaft sind ein schöner Brauch. Da gerade in der Vorweihnachtszeit aber in den meisten Firmen sehr viel zu tun ist, spart man sich eine Menge Stress, wenn man sich jetzt schon an die Vorbereitungen macht. Das Alstertal-Magazin hat eine **Checkliste** für Sie zusammengestellt, damit Ihre Betriebsweihnachtsfeier auch ein gelungenes Erlebnis wird.

Fortsetzung auf Seite 94

## DELPHI SHOWPALAST

EIMSÜTTELER CHAUSSEE 5 20259 HAMBURG

**„IN DREAMS“ - DAS SHOW-MUSICAL**  
**AB 19.11. WEIHNACHTSFEIERN TÄGL.**  
**INKL. GETRÄNKE + PARTY**

	m. Weihn.Essen	mit Buffet
Montag - Dienstag - Mittwoch	49,90	59,90
Donnerstag	69,90	79,90
Freitag	89,90	99,90
Samstag	79,90	89,90

Als Weihnachtessen bieten wir Ihnen an: Schweinebraten oder Putenrollbraten oder für Vegetarier unsere asiatische Eiernudelpfanne. Unsere Getränkepauschale gilt von 19.00 - 1.00 und beinhaltet Krombacher Bier, Weizen, Rot- und Weißwein, Prosecco, Softdrinks, Kaffee, Tee

Tel: 43 18 600 www.delphi-showpalast.de

## Landhaus Ohlstedt

Hotel - Restaurant - Café - Partyservice

### Großes Gänsebuffet

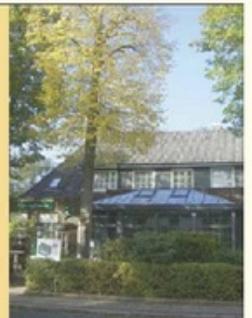
Am 11.11. ab 11:11 Uhr begrüßen wir Sie mit einem Prosecco, danach verwöhnen wir Sie mit einem reichhaltigen Buffet

### "Rund um die Gans"

und vielem mehr... bis 15:00 Uhr  
 Pro Person € 29,50 / Kinder bis 12 Jahre € 15,-

Ab 15.10. bis 15.1. **Ganze Gans** (5,4 Kg, ofenfrisch)  
 für 4 Personen mit allen Beilagen & 1 Fl. Rotwein auf Vorbestellung € 94,-

Täglich geöffnet - kein Ruhetag - Küche von 11:30 bis 22:00 Uhr  
 Telefon: 040 - 605 67 00 - am U1-Bahnhof Ohlstedt - Bus 276  
 Alte Dorfstraße 5 - 22397 Hamburg - www.Landhaus-Ohlstedt.de



Restaurant

**ATHEN**

ab 10,- € Verzehr

**2,50 €**

gültig bis Ende Nov.

*Gutschein*

**Brunch • Menü • Buffet • à la carte**

Raum für Weihnachtsfeiern bis 70 Personen  
 Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

**Brunch:** 1. Nov. + an allen 4 Adventssonntagen ab 11.30 Uhr  
 € 11,90 mit Scampis

**So.-Mittag:** pro Familie 2 Kinder bis 12 Jahre  
 je 1 Gericht + Getränk kostenlos!

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

## Mellingburger Schleuse

Hotel-Restaurant Lehfeldt - Hamburg

an einem der schönsten Plätze Hamburgs!



### Weihnachtsfeiern

**Festlichkeiten, Tagungen u. EVENTS** aller Art

Neun Gesellschaftsräume für 10 - 450 Pers.

**Große, rustikale SCHEUNE** liebevoll restauriert  
 ab 50 Personen

**Karpfen \* Grosse Wildkarte \* Gänse**

Zwei à-la-carte-Restaurants mit Blick auf den Alsterlauf  
 Drei Doppelkegelbahnen

Mellingburgredder 1 - 22395 Hamburg - Tel. 040/602 40 01 www.MellingburgerSchleuse.de

## Ristorante L'Aurora

1. November bis 23. Dezember  
**DINNER FOR TWO**

- Flasche Rot- oder Weisswein, 0,75 l
  - Antipasto Speciale per due
  - Fisch, Fleisch oder Pasta
  - Gemischtes Dessert
- Für 2 Personen  
**€ 58,50**

Gerne nehmen wir Ihre Reservierung für Ihre Weihnachtsfeier bis 40 Personen entgegen.

Jeden Montag  
Überraschungs-Menü

pro Personen  
**€ 18,50**

Hummelsbüttler Hauptstraße 47  
22339 Hamburg  
Telefon: 040-53 05 46 89  
Mo.-Fr.: 12-15 + 17.30-23.30 Uhr  
um Reservierung wird gebeten  
Sa.: 17-23 Uhr So.: 12-24 Uhr



### Restaurant · Café · Cocktailbar

Genießen Sie saftige **Herford-Steaks** vom Lavastein-Grill  
in unserem gemütlichen Wintergarten ab **14,90 €**

**Ab November: Grünkohlplatte** **8,90 €**  
mit Kassler, Kochwurst, Schweinebacke, Röstkartoffeln

Komfortable Hotelzimmer inkl. Frühstück schon ab **65,- €**

Wir richten gerne Ihre  
**Weihnachts- und Familienfeiern** aus!

Menü und Buffett ab **18,90 €**

Frühstück ab 8:00 Uhr  
durchgehend warme Küche bis 1:00 Uhr

**Das Louisiana-Team freut sich auf Ihren Besuch!**

Hotel Restaurant Louisiana Volksdorf • Im alten Dorfe 36 • Hamburg-Volksdorf  
Tel. 040/ 45 06 33 23 • E-Mail: volksdorf@louisiana.de

## Tinos

- Griechische Spezialitäten -

Live-Musik mit Vasilis Pegidis

29. Okt. + 26. Nov. ab 19.00 Uhr

Für Weihnachtsfeiern Clubraum bis 20 Pers.

bitte rechtzeitig reservieren

Das Tinos-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Stormarnplatz 2 • Tel.: 601 83 23  
- direkt am S-Bahnhof Poppenbüttel -

## An alles gedacht?

- Legen Sie rechtzeitig den **Termin** der Weihnachtsfeier fest. Jetzt haben Sie noch die freie Wahl: Überlegen Sie, welcher Wochentag und welche Uhrzeit am besten geeignet sind und überprüfen Sie, wie die Urlaubstage der Mitarbeiter liegen.
- Teilen Sie den Termin – sobald er feststeht – allen mit und tragen Sie den in den betrieblichen **Terminplaner** ein.
- Überlegen Sie, wie viel die Feier **kosten** darf.
- Machen Sie sich Gedanken darüber, welche **Art von Weihnachtsfeier** den meisten Mitarbeitern zuspricht; z.B. Restaurant- oder Theaterbesuch, gemütliches Beisammensitzen im Betrieb etc..
- Legen Sie eine **Liste** aus, auf der sich die Mitarbeiter eintragen können, die an der Feier teilnehmen möchten.
- Nehmen Sie die **Reservierung** für das Restaurant, die Veranstaltung usw. so rechtzeitig wie möglich vor.
- Feiern Sie im Restaurant? Dann müssen Sie das Menü oder Buffet in der Regel nicht sofort auswählen. Fragen Sie aber nach, bis wann die genaue **Zusammenstellung** des Menüs bzw. Buffets feststehen muss.
- Wollen Sie im Betrieb feiern und sich das Essen liefern lassen? Das ist meistens billiger als eine Feier im Lokal. Man hat aber durch das Dekorieren und Aufräumen mehr Arbeit. Im Vorwege sollte **organisiert** sein, wer für was verantwortlich ist.
- Möchten Sie außer dem Essen noch ein **Programm** anbieten? Auf jeden Fall sollten Sie eine kurze Ansprache halten; dazu können Sie bereits ein paar Stichpunkte notieren. Vielleicht wollen auch Ihre Mitarbeiter z.B. mit Musik, einem Film oder einem Sketch der Unterhaltung beisteuern.
- Wollen Sie Ihren Mitarbeitern bei der Feier auch **Weihnachtsgeschenke** überreichen? Dann sollten Sie jetzt schon überlegen, was das sein könnte und es gegebenenfalls bestellen.
- Oder soll z.B. **gewickelt** werden, das heißt, die Mitarbeiter ziehen Lose, auf denen steht, welchen Kollegen sie – anonym – mit einem kleinen Geschenk beglücken. Mit dem Verteilen der Lose sollte ebenfalls rechtzeitig im Vorwege begonnen werden.
- Ist als Weihnachtsfeier der Besuch einer Veranstaltung geplant, sollte man darüber nachdenken, ob es nicht sinnvoll ist, dort beispielsweise gemeinsam mit **Taxen** oder einem **Bus** hinzufahren.



Für das Auge und den Gaumen  
**Waldrestaurant Kelbg**  
 Einfach nur genießen...



Ab dem 4. November  
 heißt es wieder...  
**„Mensch Martin,  
 komm' mal auf 'ne Gans“**  
**Dithmarscher  
 Freilandgänse**

---

**Filet von der Meeräsche  
 Grünkohl • Wild • Ente**

---

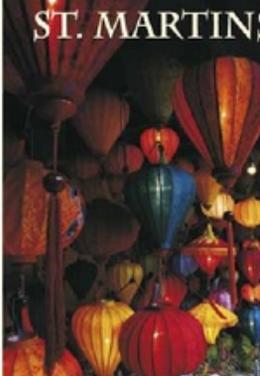
1. + 2. Weihnachtstag geöffnet  
**Im Regestall 53 • III-Volksdorf**  
**Telefon 64 53 27 72**  
**www.waldrestaurant-kelbg.de**

**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

**ST. MARTINSTAG AM 11. NOVEMBER**  
**IM CAFÉ & RESTAURANT**  
**IM HERRENHAUS**



- Knuspriger Gänsebraten  
 im 3-Gang-Menü für 22 Euro  
 Um Reservierung wird gebeten!

Wellingsbüttler Weg 71, 22391 Hamburg  
 Tel.: 970 70 980 www.cafe-im-herrenhaus.de  
 Mittwoch bis Sonntag ab 11 Uhr

**Party Service Gerd Mehlfort**



**Bitte fordern Sie  
 unseren Prospekt an**

---

**Telefon 602 18 06**

Restaurant - Café  
**Laur Lüttenburg**  
 Erlebnis-Gastronomie am Elbdeich

**In Vierlanden – direkt an der Elbe**  
 Gänse – Essen für 4 Personen ab 11.11. mit verschiedenen Beilagen  
 und 1 Fl. Rotwein

Bei Vorlage  
 dieser Anzeige  
 erhalten Sie  
**1 Glas  
 Prosecco  
 GRATIS!**

**Buchen Sie unseren Festsaal in neuem Ambiente für Ihre Hochzeit, Familien- oder Weihnachtsfeier!**



Kirchwerder Elbdeich 116 • 21037 Hamburg • Tel.: 040/ 27 304 77 • info@luettenburg.de • www.luettenburg.de



# FESTE FEIERN



Festliche Tischdekorationen selbst gemacht!

# Tischlein deck dich

Weihnachtsfeiern in Räumen  
bis zu 70 Personen!



Verkauf  
frisch aus  
unserer haus-  
eigenen Back-  
stube „Bäckerei Hinze“:

Brot und Kuchen, Klöben,  
Dinkelbrot, 10 Sorten  
Brötchen, Stollen.

Unsere Spezialität:  
**Wohldorfer  
Vollkornschrotbrot**

Öffnungszeiten: Di.-Sa. 6-13 Uhr

Traditionelle deutsche Küche  
aus regionalen Produkten

Unsere Themenabende im Herbst:

„Entenbuffet“ am 13.11. ab 19 Uhr, p.P. € 19,80

„St. Martins Menü“ am 11.11. ab 19 Uhr, p.P. € 37,-

„Grünkohlbuffet“ am 27.11. ab 19 Uhr, p.P. € 17,50

**Gänsebraten für 4 Personen** (eine ganze Gans, ca. 5 kg  
brutto) € 89,50. Inkl. einer Flasche Rotwein € 107,-

Vorzubestellen ab 12.11. Reservierungen für alle Aktionen erbeten.

**Nichtraucher- und Raucherbereich**

Unsere Küche ist Di.-So. von 12-22 Uhr geöffnet. Montag Ruhetag



HERRENHAUSALLEE 9 • 22397 HAMBURG-WOHLDORF • TELEFON 040 / 607 653 97

Bestes Fernsehen  
für die schönste Stadt.



www.alstertv.de

**Zur Weihnachtszeit darf ein festlich gedeckter Tisch während eines Adventsessens nicht fehlen. Wie Sie schnell, einfach und billig eine kreative Tischdekoration gestalten können, lesen Sie hier!**

**Farbwahl bei der Tischdekoration**

Beschränken Sie sich bei der Tischdekoration auf zwei Farben. Je schlichter die Dekoration ist, umso edler sollten die Materialien ausgesucht werden. Ein einziges Highlight kommt auf einer minimalistischen Tafel besser zur Geltung. Kombinieren Sie Ton in Ton oder setzen Sie Akzente durch Farbkontraste, je nachdem welche Stimmung Sie zaubern wollen.

**Stimmungsvolle Tischdekoration mit Kerzen**

Kerzen schaffen eine angenehme, gemütliche Atmosphäre. Schlanke, weiße Kerzen sehen edel und luxuriös aus, rote Stumpenkerzen sind traditionell und Bienenwachskerzen strahlen eine Natürlichkeit im Landhaus-

Stil aus und duften angenehm. Schwimmende Kerzen können in einem bauchigen Glas dekoriert werden und verschiedene große, gleichfarbige, wuchtige Kerzen können gruppiert werden, während viele kleine Lichter über die ganze Tafel verteilt besser aussehen. Betonen Sie die Kerzen mit Satinbändern, Immergrün oder glänzenden Kugeln (mit Silber- oder Golddraht befestigt).

**Tischdekoration mit Tischtüchern**

Besonders festlich wirkt ein weißes Leinentischtuch, das bis zum Boden fällt, denn die Farbe Weiß passt zu jedem Geschirr und sieht zusammen mit Gold und Silber sehr edel aus. Kaufen Sie sich am besten eine Goldfolie (Rettungsdecke) und legen Sie diese geknautscht längs über die

Tafel. Große Tischdecken lassen sich mit kleineren Überdecken kombinieren. Eine andere Möglichkeit ist die Verwendung von farbigen Tischsets.

**Weihnachtsdekoration für den Tisch**

Falls Sie eine große Tafel zu decken haben und kein passendes Tischtuch griffbereit ist, dann finden Sie im Stoff-Fachhandel Meterware in jeder denkbaren Qualität, Farbe und Webart. Haben Sie Mut zum Risiko und suchen Sie einen glänzenden Dekostoff oder einen festen Vorhangstoff aus. Damit es nicht zu bunt wird, kombiniert man farbige Tischdecken am besten mit weißem Geschirr und einfachen Gläsern.

**Servietten für die Tafel**

Stoffservietten mit Silberring sind schlicht, teuer und schön. Beden-

ken Sie jedoch, dass zu viel edles Design gekünstelt und übertrieben wirken kann. Durchbrechen Sie eine klassische Tischdekoration in Leinen und Silber ruhig mit frechen Ideen. Beispielsweise mit witzigen Papierservietten oder roten Schleifen als Serviettenring. Tischservietten lassen sich falten, wobei Sie darauf achten sollten, dass ihr Faltenwerk nicht zu altmodisch aussieht.

**Tischschmuck zur Weihnachtszeit**

Es muss nicht immer Tannengrün zur Weihnachtsdekoration sein, denn beispielsweise rote, einzelne Rosen sehen stilvoll aus und kleine, ausgestanzte Sternchen, quer über den Tisch verstreut, glitzern hübsch im Kerzenlicht. Mit Mini-Nikoläusen aus Schokolade geben Sie Ihrer Dekoration eine witzige Note.

**Weitere Ideen für Tischdekoration sind:**

farbige Glassteine • Schleifen • Kordeln • Bänder • selbst gebastelte Deko-Weihnachtspäckchen • Engelsfiguren • Kugeln • Sterne • Orchideenzweige • verstreute Blütenblätter • duftende Stoffsäckchen • bunte Schokoladenkugeln • Getrocknetes: Blumen, Anis, Zimtstangen, Orangenseiben

*Der krönende Abschluss des Jahres:*

*Ihre Weihnachtsfeier in der Mühle.*

*Wir bieten Ihnen traumhafte Arrangements für 5 bis 100 Personen und das zu Konditionen, die Sie begeistern werden.*

An seine Weihnachtsfeier stellt man besonders hohe Ansprüche, denn schließlich soll diese ein emotionales Highlight des Jahres darstellen und allen große Freude schenken. Machen Sie es sich doch einfach und lassen Sie sich vom Team der Mühle einen individuellen Vorschlag präsentieren. Vom Menü über die Weine bis hin zur Tischdeko oder kleinen Überraschungen – wir haben garantiert eine Weihnachtsidee für Sie, die auf Ihren Wunschzettel kommt.

*Sprechen Sie uns an und Ihr Fest wird in der Mühle zum unvergesslichen Event.*

Mittwoch bis Montag ab 12.00 Uhr • im Dezember täglich geöffnet  
Mühlenredder 38 • 22397 Hamburg-Wohldorf • Telefon 040 - 6 07 66 50  
[www.die-muehle-hamburg.de](http://www.die-muehle-hamburg.de)



# LENZ

RESTAURANT



Es ist soweit...  
die Gänse werden wieder frisch  
am Tisch tranchiert.

Firmen- und Weihnachtsfeiern  
in gemütlicher Atmosphäre.

Wochentags 12-15 Uhr  
und ab 17:30 Uhr

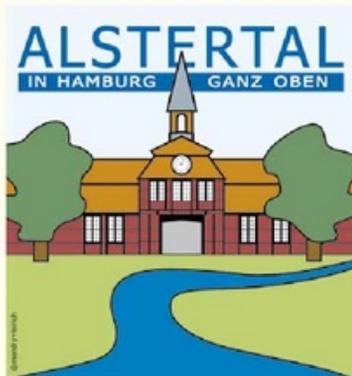
Wochenende & Feiertage  
ab 12 Uhr durchgehend

Dienstags Ruhetag

Poppenbütteler Chaussee 3  
22397 Hamburg

☎ 040-60 55 88 87  
Fax 040-60 75 18 65

www.restaurant-lenz.de



**W**eihnachtsfeier-  
Arrangement

- Winterlicher Sektkocktail in unserem Spiegelfoyer
- Feines Weihnachtsbuffet in festlicher Atmosphäre
- Korrespondierende Weine zum Essen, Mineralwasser (7 Stunden inkludiert)
- Kaffee und Gebäck € 64,00 pro Person

Legen Sie die Organisation Ihrer Feier in professionelle Hände.  
Gerne ergänzen wir das Arrangement durch ein originelles Rahmenprogramm.



Flughafenstr. 47, 22415 Hamburg  
www.courtyardhamburgairport.de  
Tel. 040-53 10 2-389

**JETZT IHRE WEIHNACHTSFEIER BUCHEN!**

Grünkohl SATI, mit Kasseler, Schweinebauch, Kohlwurst und Röstkartoffeln p.P. € 13,80

Doppelkegelbahn pro Std. € 14,50

Geöffnet Mo.-Sa. 16.00-24.00 & nach Absprache!



**der walddörfer**

Halenreihe 34 • 22359 Hamburg  
Tel.: 040/6039695 Fax: 040/60315331  
www.derwalddoerfer.de



Wir verraten, wie man perfekt Steaks für zehn Personen zubereitet!

# Zehn Mal Steak zum Fest!

Ein Steak für sich alleine auf den Punkt zu braten ist nicht leicht. Noch schwerer wird es, wenn mehrere Personen verköstigt werden sollen. Das Alstertal-Magazin fragte bei Peter Sikorra, dem Chefkoch des Grand Elysee, nach, mit dem wir in lockerer Reihenfolge kulinarische Highlights vorstellen. Er erklärt, wie sich perfekt Steaks für zehn Personen zubereiten lassen.



**Peter Sikorra und unsere Redakteurin Jeannine Ehmsen beim Kochen.**

**Alstertal-Magazin:** Was sind die wichtigsten Dinge, um für 10 Personen je ein perfektes Steak zuzubereiten?

**Peter Sikorra:** Man sollte erst einmal selbstverständlich auf die Frische und auf die beste Qualität des Fleisches achten. Kaufen Sie ausschließlich beim Metzger, denn nur der kann

wirklich frisches und saftiges Fleisch anbieten. Wenn man auf die Qualität achtet, kann beim Kochen nichts mehr schief gehen. Lassen Sie sich das Fleisch im Fachhandel schneiden. Pro Person empfehle ich rund 180 Gramm bei einer Dicke von etwa 6 Zentimetern.

**AM:** Wie bereitet man die Steaks zu?

**PS:** Heizen Sie den Backofen auf 100 Grad vor. Braten Sie die Steaks in einer heißen Pfanne mit Olivenöl etwa 30 Sekunden lang von jeder Seite an, sodass sich die Poren schließen. Legen Sie das Fleisch anschließend auf ein Blech und garen Sie die Steaks acht Minuten bei 100 Grad im Backofen. Dann wird es medium. Schneiden Sie das Steak in zwei Hälften, es sollte jetzt in der Mitte zartrosa und noch sehr saftig sein. Anschließend das Fleisch mit Salz und frischem grobem Pfeffer aus der Mühle würzen. Und zwar wirklich erst nach dem Braten. So schmeckt das Fleisch besser und bleibt schön saftig.

**AM:** Warum sollte man das Fleisch erst nach dem Braten würzen?

**PS:** Salz entzieht dem Fleisch Feuchtigkeit. Beim Braten tritt dann mehr Fleischsaft aus und das Fleisch wird trockener. Außerdem lässt es sich auch nicht mehr so gut anbraten.

**AM:** Worauf sollte man besonders achten, um das Fleisch auf den Punkt gebraten zu servieren?

**PS:** Die Menschen haben unterschiedliche Vorlieben, was die Zubereitung des Fleisches angeht. Es wird deswegen üblicherweise in drei Varianten serviert: blutig, also rare, medium und durch. Soll das Steak blutig serviert werden,

*Fortsetzung auf Seite 100*

## DAS ANGESAGTE RESTAURANT IM ALSTERTAL

### EXKLUSIVE FEIERN

Wir bieten den passenden Rahmen für Weihnachten, Silvester, Hochzeit, Jubiläum u. Party im Restaurant oder in der Club Lounge.

**STOCKS**  
FISCHRESTAURANT

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

## ITALIENISCH GENIESSSEN!

**La Casetta**

Ristorante italiano

### Neue Räumlichkeiten im Obergeschoss

für geschlossene Gesellschaften bis 80 Personen – mit Raucherraum

### Mittagstisch

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

Räumlichkeiten mit Beamer für Seminare und Schulungen bis zu 40 Personen

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

## Weihnachtsfeierzauber 2009

Wir machen Ihre Weihnachtsfeier zu einem unvergesslichen Erlebnis

TrabArena Bahrenfeld  
20.11. bis 19.12.2009

Komplettpaket:  
ab  
**55,50 €**  
(+ MwSt./66,05 € inkl. MwSt.)



inkl. Aperitif - Show - Weihnachtliches Buffet - Getränke bis Showbeginn - Aftershow Party

Buchung & ausführliche Infos:

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

**040 - 25 49 44 00**

Hamburg



*Peter Sikorra zeigt, wie ein Steak aussehen muss, das auf den Punkt medium gegart wurde.*

Anzeige

## Restaurant Del: Saisonale Küche in außergewöhnlichem Ambiente



Das **Restaurant Del**, Poppenbüttler Landstr. 1c, befindet sich in einer über 200 Jahre alten Scheune. Der Kontrast zwischen Nostalgie und Moderne, der sich deutlich im Interieur-Design wiederfindet, sorgt für eine außergewöhn-

liche Atmosphäre. Die Speisen à la carte konzentrieren sich auf eine bunte Vielfalt von regional-saisonalen Gerichten – so können sich die Gäste zur Zeit mit knusprigem Dithmarscher Gänsebraten, Flugente, Wild, Lamm

und Fisch kulinarisch verwöhnen lassen. Auf einer weiteren Karte finden Sie stetig wechselnde Angebote für besondere Anlässe, so z.B. das große Martinsgansessen als Drei-Gänge-Menü am 11. und 14. November. Auf Wunsch

wird der Gänsebraten am Tisch tranchiert. Auch für kleine und große Weihnachtsfeiern oder zu Silvester bietet Ihnen das Del neben einem genussvollen Festtagsessen ein stimmungsvolles Ambiente. Neben individuellen Feiern im Restaurant (bis zu 50 Personen) richtet Del Ihre Partys auch für bis zu 200 Personen bei Ihnen zu Hause oder jedem Ort Ihrer Wahl aus. Dabei gestaltet der Del-Partyservice das Menü oder das Buffet ganz nach Ihren Wünschen und bringt bei Bedarf auch das nötige Mobiliar mit. Ein weiterer interessanter Tipp: Veranstalten Sie im Del doch Ihre eigene Küchenparty für 5 bis 12 Personen. Sie sind herzlich eingeladen, mit guten Freunden oder Kunden in lockerer Atmosphäre den Del-Köchen in der Küche über die Schulter zu schauen und auf Wunsch auch mit zu kochen (immer nur montags buchbar). Auf jeden Fall ist das Del einen Besuch wert – gerne auch auf ein Glas Wein in der Lounge oder am Kamin oder zu Kaffee und Kuchen aus der hauseigenen Konditorei. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: **040/602 70 61** oder im Internet unter **www.del-restaurant.de**.

Fortsetzung von Seite 99

sollten die Steaks sechs Minuten gegart werden. Für Personen, die den Gargrad „durch“ bevorzugen, muss das Steak zehn Minuten garen.

**AM: Welche Beilagen empfehlen Sie zum Steak?**

**PS:** Ganz einfach, ein paar wunderbare kleine Möhrchen, Schalotten und kleine Pellkartoffeln mit Rosmarin. Braten Sie die Möhrchen und die Schalotten ungekocht in Butter an. Wenden Sie das Gemüse solange, bis die Schalotten glasig sind. Dann sind auch die Möhrchen bissfest. Die kleinen Pellkartoffeln etwa 15 Minuten vorkochen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in Olivenöl anrösten. Vom Herd nehmen und Meersalz oder Fleur de Sel und feingehackten Rosmarin zugeben und kurz ziehen lassen.

**AM: Welche Sauce würden Sie zum Steak empfehlen?**

**PS:** Eine leichte Rotweinsauce. Dazu müssen sieben kleine Schalotten in Butter angeschwitzt werden. Dann gut 250 ml Rot-

wein und Fleischsaft hinzugeben, mit Portwein verfeinern und mit Salz abschmecken. Die Sauce nun unter starkem Aufkochen extrem reduzieren. Zum Schluss mit zwei kleinen Stücken eiskalter Butter binden. Es ist besonders wichtig zu wissen, dass die Sauce nun nicht mehr gekocht werden darf. Der Geschmack ist anschließend so intensiv, dass man lediglich einen Löffel pro Steak serviert.

**AM: Lecker. Haben Sie zum Schluss noch ein paar Profi-Tipps, wie der Teller am besten dekorativ werden kann?**

**PS:** Man sollte das Augenmerk nicht zu sehr auf die Dekoration richten. Lassen Sie sich beim Kochen Zeit und genießen Sie den Moment. Gönnen Sie sich beim Kochen ein schönes Glas Rotwein und bereiten Sie sich gedanklich auf das Essen vor. Sollten Sie dennoch die Freude am Dekorieren haben, empfehle ich Ihnen in Gedanken ein Dreieck auf dem Teller zu bilden. Platzieren Sie das saftige Steak an der Spitze. Geben Sie einen Löffel Sauce auf

die rechte Seite des Fleisches und lassen Sie die restliche Sauce zerfließen. Legen Sie nun einige der kleinen Möhrchen und Schalotten auf die rechte und die Rosmarin-Pellkartoffeln auf die linke Seite des Tellers, sodass ein harmonisches Bild entsteht.

**AM: Haben Sie einen Tipp, wie man als Laie ohne das Fleisch aufzuschneiden den Gargrad feststellen kann?**

**PS:** Drücken Sie den Daumen auf die kleine Fingerspitze. Drücken Sie nun mit der anderen Hand auf den Handballen. Diese Festigkeit spiegelt ein Steak durchgebraten wieder.

Drücken Sie den Daumen auf die Spitze des Ringfingers. Drücken Sie nun mit der anderen Hand auf den Handballen. Diese Festigkeit spiegelt ein Steak medium gebraten wieder. Drücken Sie den Daumen auf die Spitze des Zeigefingers. Drücken Sie nun mit der anderen Hand auf den Handballen. Diese Festigkeit spiegelt ein Steak rare gebraten wieder.

*Jeanine Ehmsen*

**Perfekte Beilage zum Steak: in Olivenöl gedünstete Pellkartoffeln.**



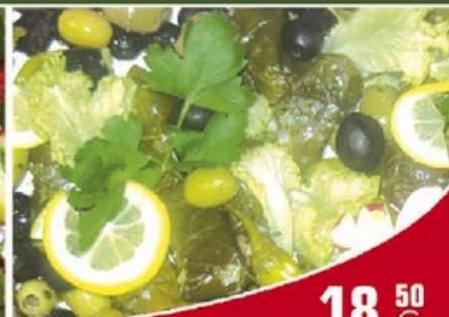
# YUNUS

OBST · GEMÜSE · FEINKOST

## Buffet Service

**Kaltes Buffet**

**13,50 €**



**18,50 €**

**Warmes Buffet**

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

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

*Familie Kumbker*

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

- Rollläden
- Markisen
- Insektenschutz
- IR-Heizstrahler

# DIWAL

## Rolladenbau GmbH



**Reparaturen**

Steilshooper Str. 248  
22307 HAMBURG  
Telefax: 040 - 51 77 03  
www.diwal.de

040

**511 92 80**

**Zuverlässiger Einbruchschutz  
für Ihr Zuhause.**



**Türen • Fenster • Vordächer**

**Überdachungen • Carports • Garagentore**

Biffar Haus- und Wohnungstüren bieten dank innovativer Technik hohen Schutz vor Einbruch, Lärm, Hitze und Kälte.

Informieren Sie sich noch heute!

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

**Biffar®**

Für ein sicheres Zuhause.

www.biffar.de



**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ



• **Beratung bei Ihnen zu Hause**

• **Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst**

Eppendorf ☎ **46 46 22** • Volksdorf ☎ **6 03 03 90**

Notdienst bis 22 Uhr ☎ **0163 - 4 60 780 0**

www.kappler-einbruchschutz.de



**Wirkungsvoller Schutz vor ungebetenen Gästen**

# Einbruchschutz - aber sicher!

**Alle zwei Minuten wird in Deutschland eingebrochen**

**– sagt die Polizeistatistik. 37 Prozent aller Einbrüche**

**scheitern, weil effiziente Sicherheitstechnik den kriminellen**

**Eindringlingen eben diesen raschen Einstieg verwehrt. Ein**

**paar Tipps gegen ungebetene Gäste.**

Bei knapp der Hälfte aller Einbrüche steigen die Diebe durch Fenstertüren ein. Kein Wunder, liegen die Terrassen doch meist auf der Rückseite des Hauses. Aufgrund von Hecken und anderem Sichtschutz sind sie zudem häufig schwer einsehbar. Ideale „Arbeitsbedingungen“

für Kriminelle, weil kaum Gefahr besteht, entdeckt zu werden. Terrassentüren lassen sich ebenso wie einfache Fenster innerhalb weniger Sekunden mit einem Schraubendreher fast geräuschlos aufhebeln. Ein allzu bequemer Einstieg lässt sich bereits im Vorfeld verhindern, indem man beim



Foto: BMW Bauparkasse / Hörmann

**Sperrangelweit offen: Langfingern darf keine Chance gegeben werden!**

Eigenheimbau bereits einbruchhemmende Fenstertüren einplant. Oder aber nachträglich durch zusätzliche Verriegelungen, mit denen sowohl die Griff- als auch die Scharnierseite nachgerüstet werden sollten. Bei Balkon- oder Terrassentüren empfehlen sich davon jeweils zwei pro Seite, bei Fenstern reicht zumeist eine aus. Als Faustregel gilt: eine Aufbruchsperre pro laufendem Meter. Auch Rollläden eignen sich zur nachträglichen Sicherung von Terrassentüren und Fenstern – insbesondere dann, wenn sie innenseitig montiert sind und sich nicht manuell hochschieben lassen. Gut 200 Euro sollte man pro Fenster für die Sicherheitsnachrüstung einkalkulieren. Denn verlässlichen Einbruchschutz bieten nur qualitativ hochwertige Produkte, die einer Fremdüberwachung mit regelmäßigen Kontrollprüfungen unterliegen. Die Initiative „Nicht bei mir!“ – ein Zusammenschluss für aktiven

Einbruchschutz, dem Verbände der Sicherheitswirtschaft und der Polizei angehören – warnt ausdrücklich vor Billigware und verweist auf effiziente Qualitätsprodukte, die das VdS- und das DIN-Prüfsiegel tragen. Zwar zählt die Haustür schon seit einigen Jahren nicht mehr zu den bevorzugten Einstiegsarten von Dieben („nur“ noch rund 12 Prozent der Einbrüche weist die Kriminalstatistik hier aus), dennoch sollte der Haupteingang sicherheitstechnisch nicht vernachlässigt werden. Dies gilt erst recht bei Geschosswohnungen, wo Einbrecher dank Türen aus Pappwaben oder einfacher Schlösser oft leichtes Spiel haben. Hier ist ein Austausch häufig die sinnvollste Lösung. Generell gilt: Jeder Eingang ist nur so sicher wie sein schwächstes Bauteil. Zu berücksichtigen sind daher neben der Tür selbst auch ihre Wandverankerungen, ihre Bänder oder ihr Scharnierseitenschutz und

Fortsetzung auf Seite 104

## Glasreparaturen – Spiegel – Wärmeschutzglas

**Glaserei**

**Marcus Koch**  
Meisterbetrieb

Ihre Glaserei in Langenhorn

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

## Duschkabinen – Fenster – Türen – Fenstertechnik

Außer diesen...



... automatisieren wir alle Garagen- und Grundstückstore.

Lieferung von Toren aller Art sowie Antriebe und Funkfernsteuerungen. Montagen, Reparaturen, Service und Notdienst. Beratung, Planung und Erstellung kompl. Toranlagen sowie handbetätigter- und Elektroschranken für Parkplätze und Einfahrten.

**newmatic®** Tor- und Antriebstechnik

seit 50 Jahren Hamburgs ältestes Spezialunternehmen

Iltenwisch 35 • 22393 Hamburg-Sasel • Tel. 040-601 57 57 • Fax 040-601 07 60

## HAUSTECHNIK - SERVICE

Reparatur-Schnelldienst

Unsere Erfahrung



Ihre Sicherheit

**Elektro - Installationen**

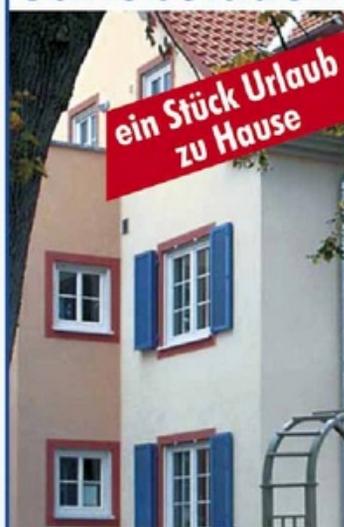
Planung und Ausführung

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

## Klapp- und Schiebeläden



**WALDEMANN** Meister  
Rolläden • Sonnenschutz • Sicherheitstechnik  
Eckerkoppel 204 • 22047 Homburg  
Tel.: 040 - 6962727 • www.waldemann.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

- Funk-Alarmanlagen
- digitale Schließtechnik
- Türbeschläge  
modern und klassisch
- Briefkästen
- Briefkastenanlagen
- Mechanische Sicherheit
- Insekten- und Pollenschutz



**Neu**  
in Poppenbützel

Harksheider Straße 6a • 22399 Hamburg • Tel.: 64 21 61 22

# CARPORT

**Foto-Galerie:**  
über 500 Bilder unter  
[www.lengert-carports.de](http://www.lengert-carports.de)

[www.lengert-carports.de](http://www.lengert-carports.de)

**Lengert CARPORT BAU**

✓ Tel: 04531 - 888 2222  
✓ Hotline: 0800 - 536 4378 (kostenfrei v. Festnetz)  
Mehr als 4000 Referenzobjekte auch in Ihrer Nähe!

**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](http://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

Fortsetzung von Seite 103

nicht zuletzt die Schlösser selbst. Zusatzschlösser erhöhen den Widerstandswert von Türen. Mit einem Sperrbügel ausgestattet, verhindern sie zudem den direkten Zutritt zur Wohnung, auch wenn die Haustür einen Spalt breit offen steht. Querriegel sichern die Schloss- und die Bandseite, stärken das Türblatt und wirken zudem noch abschreckend. Eine äußerst komfortable und besonders sichere Alternative zu Schlüssel und Schloss verbirgt sich hinter dem zukunftsweisenden Begriffspaar „elektronische Zutrittskontrolle“. Gemeint sind damit Codekarten, Electronic Keys und Fingerabdruckleser, die als bester Einbruchschutz gelten. Zusatzvorteil gegenüber dem herkömmlichen Schlüssel: Wer einen elektronischen Türöffner verbummelt, nimmt einfach einen neuen und ändert den Code. Praktisch ist auch ein elektrischer Antrieb für Garagentore. Durch die Selbsthemmung der Antriebe

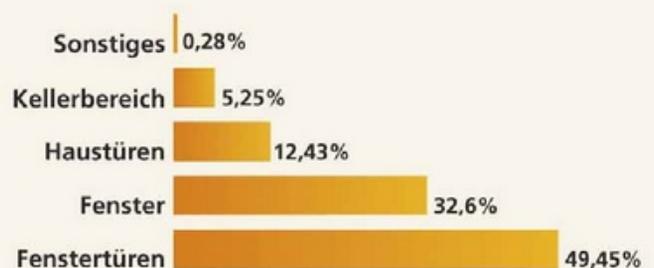
wird das Tor fest verriegelt. Das ist besonders bei Garagen mit direktem Zugang zum Haus wichtig. Auch Nebeneingänge wie Kellertüren dürfen beim Sicherheits-Check nicht vergessen werden. Schließlich sind sie oft schlecht einsehbar und werden deshalb von Einbrechern als Einstiegsorte geschätzt. Am besten verschreckt man Eindringlinge draußen – mit plötzlicher Außenbeleuchtung durch Bewegungsmelder, gekoppelt an Alarmanlagen. Man hat die Wahl zwischen dem Einsatz von Bewegungsmeldern oder Lichtschranken und der Außenüberwachung des Hauses mit Magnetkontakten an Türen und Fenstern, Glasbruchmeldern und Ähnlichem. Wer neu baut, lässt die Kabel der einzelnen Komponenten gleich mitverlegen. Denn Draht ist die sicherste, am wenigsten störungsanfällige Variante. Funklösungen lassen sich unkompliziert nachrüsten. Ideal ist die Einbindung in eine moderne Haustechnologie, die schon Rollläden, Licht und Heizung steuert.



Foto: Bauparkasse Schwäbisch Hall

## DIE BELIEBTESTEN SCHWACHSTELLEN

In Einfamilienhäuser steigen Einbrecher bevorzugt durch Fenstertüren ein, gefolgt von Fenstern und Haustüren. Das geht aus einer Studie der Polizei hervor



Quelle: BHE




Rollläden • Markisen • Jalousien • Plissees  
Wintergartenbeschattung • Insektenschutz  
auch mit Elektro-Arbeiten

**RONNY KRIEHN**

**Reparatur-Notdienst**  
sämtlicher Modelle/Typen

Telefon 040 - 691 70 33 • Mobil 0173 - 93 97 396

## EINBRUCHSCHUTZ

- ✓ Fenstersicherungen
- ✓ Türabsicherungen
- ✓ Schließanlagen
- ✓ Zutrittskontrolle



- ✓ Individuelle Beratung vor Ort
- ✓ Planung und Montage
- ✓ Sicherheitslösungen für Privat und Gewerbe

**SCHNEEMANN**  
SICHERHEITSTECHNIK • BAUELEMENTE

www.marioschneemann.de **Frahmredder 16** ☎ **678 83 88**

M • KUMMERFELD  INH. A • HARTFIEL

SCHLOSSEREI • METALLBAU

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

- BERATUNG • SCHLOSSDIENST
- EINBRUCHSCHUTZ • SCHLIEßANLAGEN
- FENSTERGITTER AUS STAHL UND EDELSTAHL
- SICHERHEITSSCHLÖSSER UND ZYLINDER
- ZÄUNE UND TORE
- EINBRUCH HEMMENDE TÜREN AUS ALUMINIUM UND STAHL

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

TESTEN SIE UNS!



**Sascha Tolzien,**  
Firma Laarmann & Peez

*„Schlecht gesicherte Fenster- und Terrassentüren bieten Dieben leicht Einlass. Eine einfache Lösung sind da Nachrüstprodukte zum Aufschrauben. Unerwünschte Besucher, die sich an den Fenstern zu schaffen machen, werden durch diese Artikel nämlich mindestens drei Minuten vom Erfolg abgehalten. Die meisten Langfinger haben da bereits entmutigt aufgegeben.“*

ALSTERALER EXPERTENTIPP

### Wärme mit Sicherheit

Markisen Droste hilft Ihnen beim Sparen

Bis zu 40% Heizkosten lassen sich sparen, wenn man moderne Rollläden in Winternächten konsequent schließt. Abgesehen davon, erschweren robuste Systeme wie die Alu-Rollläden des Herstellers Alulux Einbrüche.

Der Fachmann erklärt Ihnen gern den doppelten Nutzen: Bei Markisen Droste werden Sie in drei Hamburger Filialen ausführlich und individuell beraten.

Standort Saseler Chaussee 111 Tel.: 040/ 300 607 0

Und noch ein Vorteil: HaspaJoker Kunden bekommen bei Vorzeigen der Kundenkarte 10 Prozent Rabatt, bis 31. Dezember 2009 gibt es zusätzlich noch weitere 5% Aktionsrabatt.

www.markisen-droste.de




Jetzt entdecken:



www.**ALSTER TV**.de



Garagentore

Einbruchschutz • Rollläden  
Markisen • Terrassenüberdachung  
Insekten-Pollenschutz • Plissee

Von der Kripo Hamburg  
empfohlener Fachbetrieb  
für mechanischen  
Einbruchschutz

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

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

## Anzeige



**Damit Ihr Kind ruhig schlafen kann, ist ein präventiver Einbruchschutz durch Rollladensysteme aus Aluminium sinnvoll.**

## Präventiver Schutz vor Einbrechern

Im Bereich der Eigenheime und Wohnungen sollte ein verstärktes Augenmerk auf die Maßnahmen zur Einbruchhemmung gelegt werden. **Markisen Droste**, Salseler Chaussee 111 (insgesamt 3x in Hamburg), bietet einbruchhemmende Rollladensysteme für den nachträglichen Einbau und die bauseitige Integration. Die Markenrollläden von Alulux machen es den Ganoven

nicht leicht, denn Rollladensysteme aus Aluminium sind allgemein einfach sicherer. Ein individuelles Sicherheitspaket mit verstärktem Endstab, Sicherheitsführungsschienen und Hochschiebesicherung sichert Ihr Eigenheim zusätzlich ab. Das Markisen Droste-Team berät Sie gern. Mehr Informationen gibt es unter **Tel.: 300 607 0** oder **www.markisen-droste.de!**

## Anzeige

## Renovierungsbonus für Garagentore!



**Moderne Garagentore sind nicht nur schön, sondern auch sicher. Wer jetzt sein altes gegen ein neues tauscht, erhält von Fa. Stephan Riedel einen Bonus!**

In den letzten Jahren haben sich Garagentore immer mehr zu einer optischen Bereicherung eines Hauses entwickelt, besonders die modernen Sektionaltore. Der Hersteller Normstahl setzt hier noch ein Plus drauf: Das Eurosektionaltor besitzt als einziges ein zertifiziertes Verriegelungssystem nach Widerstandsklasse 2 (WK2) und bietet somit den bestmöglichen Schutz gegen Einbrecher – serienmäßig und ohne Mehrpreis! Damit kann eine mögliche Schwachstelle am Haus erfolgreich geschützt werden. Zusätzlich erhöht ein Deckensektionaltor den persönlichen Komfort,

denn ein Knopfdruck auf einem Mini-Handsender genügt und ein Normstahl-Antrieb tritt in Aktion. Sie gelangen entspannt und komfortabel in Ihre Garage. Ihr Fachhändler, die **Firma Riedel Sicherheits- und Sonnenschutztechnik** aus Lemsahl berät Sie gern. „Es gibt wenig Vergleichbares“, sagt Stephan Riedel und hat noch ein Special parat, „für den Austausch eines alten Garagentores bieten wir zusammen mit dem Hersteller bis zum 18.12.2009 einen lohnenden **Renovierungsbonus** an.“ Mehr Infos unter **Tel.: 608 31 73** und **www.srs-riedel.de!**

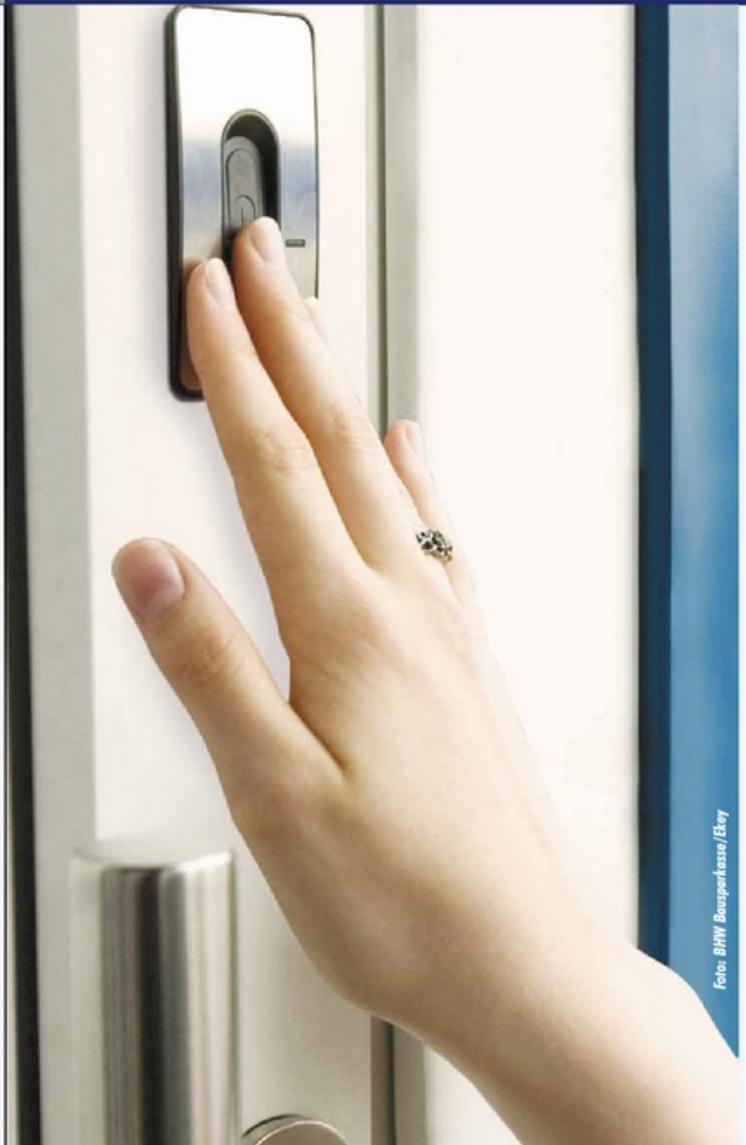


Foto: BHW Bausparkasse/Eley

*Clever vernetzen, sicher wohnen: Intelligente Systeme erleichtern das Leben.*

## Kontrolle ist besser

Haustür verriegelt? Bügeleisen abgeschaltet? Herd ausgestellt? Fragen wie diese können belasten – wenn sie einem plötzlich unterwegs einfallen. Es sei denn, man ist intelligent vernetzt. Kontroll- und Überwachungssysteme fürs Haus werden immer raffinierter. Mithilfe intelligenter Haustechnik ist es heute nicht nur möglich, per Fingerabdruck die eigene Tür unverwechselbar zu öffnen – auch von unterwegs zu checken, ob Elektrogeräte im Haus an- oder ausgeschaltet sind, wäre kein Problem mehr. Individuell programmierte Systeme speichern jede gewünschte Rufnummer und geben per Anruf oder SMS bestimmte Störungen im Haus an den gewünschten Empfänger weiter. Gefahren werden so frühzeitig gemeldet, automatisch leiten die Systeme sogar anschließende Vorsichtsmaßnahmen ein. Ein Beispiel: Brennt es im Haus, werden alle Steckdosen spannungsfrei geschaltet oder die

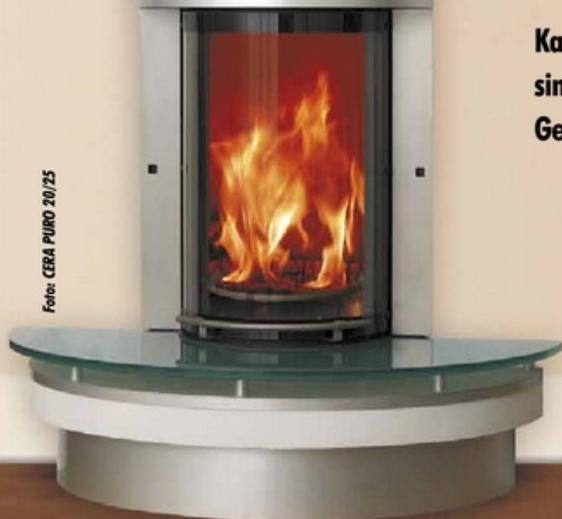
Jalousien geöffnet, um Helfer hereinzulassen. „Ob automatische Herdabschaltung, die Brände verhindert, oder ein Fußboden, der meldet, wenn ein Bewohner gestürzt ist: Die neuen Kontrollsysteme ermöglichen vor allem älteren Menschen, das Leben in den eigenen vier Wänden länger zu genießen“, sagt Rüdiger Grimmert von der BHW Bausparkasse. Unabdingbar für alle Systeme ist die Steuerung und Verarbeitung der verschiedenen Daten und Prozesse. Das standardisierte Programm „Europäischer Installationsbus“ (EIB) koordiniert den Datenaustausch aller elektrischen Geräte über nur eine Steuerleitung, die am besten im Neubau verlegt wird. „Hier entwickelt sich ein Markt, der unsere Zukunft enorm erleichtern wird“, prognostiziert Grimmert. Interessierte Bauherren und Modernisierer finden auf der Kooperationsplattform der Fraunhofer-Gesellschaft ([www.inhaus.de](http://www.inhaus.de)) weitere Informationen.

Schlanke  
Kaminöfen  
schenken  
kleinen Wohn-  
zimmern eine  
bezügliche  
Ausstrahlung.

# Romantik am Kamin

Kamine und Öfen in zahlreichen Modellen haben alle eines gemeinsam: Sie sind die ursprünglichste Art der Feuerstelle, geben uns Wärme und zaubern Gemütlichkeit in unser Zuhause. Fortsetzung auf Seite 108

Foto: CERA PUURO 20/25



## Der Alptraum der Gas und Öl fördernden Länder.

Die ECOshow ist die umfassendste Ausstellung für energie-sparende Heizungssysteme in Norddeutschland und zeigt alle Neuheiten für Solarenergien, Wärmepumpen, Holz & Pellets.

Hamburg-City Borgfelder Straße 26 • Infotelefon 040/25793-170  
Täglich 9.00-19.00 Uhr • Samstag 9.30-14.00 Uhr • Sonntag 11.00-18.00 Uhr

Machen Sie den ECOcheck:  
[www.ecoshow.de](http://www.ecoshow.de)

Peter Jensen  
ECOSHOW





## Romantik am Kamin



**Zu zweit vor einem Kamin zu sitzen-  
während die tanzenden Flammen  
die Holzscheite zum Knacken und  
Knistern bringen, ist für viele Paare  
Romantik pur!**

Neben der Funktion als Wärmespender ist ein Kamin ein Teil des Wohnambientes, denn die natürliche Feuerstelle verkörpert den Inbegriff von Behaglichkeit und gerät dabei stets zum Blickfang. Während der Heizperiode lässt sich der Kamin ideal als Zusatzheizung nutzen. Der Hauptvorteil ist aber nicht heiztechnischer, sondern ästhetischer Natur, denn die atmosphärischen Eigenschaften verschaffen ein unverwechselbares Wohngefühl. Kamine sind in den unterschiedlichsten Ausführungen und Preisklassen erhältlich und abhängig von den räumlichen Gegebenheiten werden sie in offener oder geschlossener Form gebaut. Egal, in welcher Form ein Kamin seinen Platz im Raum findet, ob frei stehend oder in der Wand eingebaut, als stilbildendes Element ist ein Kamin immer der optische Mittelpunkt jeder Wohnlandschaft.

*Fortsetzung auf Seite 110*



**Im Raum stehende Kamine sind hochmodern und verleihen dem Zuhause eine extravagante Note. In zeitgenössischem Design strahlen die Stilelemente nicht nur Luxus, sondern auch noch behagliche Wärme aus!**



Foto: CERA PURO 20

**Feuerhaus**  
Inhaber Mathias Weigand

Sieker Landstraße 224 · 22927 Großhansdorf  
Tel. 0 41 02 / 98 32 95 · Fax 0 41 02 / 98 32 96  
www.feuerhaus.net

**Angebot:**  
statt € 3.390,-  
jetzt € 2.990,-

**Bilbao**

ZEIT FÜR FEUER **hase**

160 m<sup>2</sup> Ausstellung

**hwam**

Jetzt bis zu **30% Rabatt**

Sonntag ist Schautag  
15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr

Patentierter Verbrennungsautomatik für Holz und Kohle sorgt für automatische Luftzufuhr

An Mitarbeiter Thorsten Böker

**OFEN SCHEUNE**

Kachelöfen und Kamine  
Hummelsbüttler Steindamm 100  
22851 Norderstedt  
☎ 524 09 72 • www.ofen-scheune.de  
Mo.-Fr. 15-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr

**GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT**  
Deshalb hilft **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in rund 70 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

**HELFEN SIE MIT!**  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. · Am Köllnischen Park 1  
10179 Berlin · www.aerzte-ohne-grenzen.de  
Spendenkonto 97 0 97  
Bank für Sozialwirtschaft · BLZ 370 205 00

MEDECINE SANS FRONTIERES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**  
 für einen Projekteinsatz  
 zur Fördermitgliedschaft  
 zu Testamentsspenden  
 zu Spendenaktionen

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

TIS/006



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

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



Anzeige

## Wohlige Wärme



**Mathias Weigand, Inhaber des Feuerhaus Großhansdorf.**

Was gibt es Schöneres, wenn es draußen klirrend kalt ist, drinnen ein lodernes Feuer brennt und ein heißer Tee von innen wärmt?

Die Atmosphäre die ein Kamin schafft, ist unbestritten gemütlich! Das Fachgeschäft für Kaminöfen und Zubehör **Feuerhaus Großhansdorf**, Sieker Landstraße 224, bietet qualifizierte Beratung, einen eigenen Einbauservice sowie zahlreiche Modelle – für jeden Geschmack! „Alle unsere Öfen unterschreiten die Feinstoff Emissionsgrenze, die für das Jahr 2014 festgelegt wurde bei Weitem, deshalb sind sie besonders umweltfreundlich und benötigen keinen Feinstaubfilter“, so der Inhaber Mathias Weigand. Infos auf: [www.feuerhaus.net](http://www.feuerhaus.net)! *ale*



## Romantik am Kamin

Foto: BRUNNER

**Kamine ohne Schornstein, die mit Gas statt mit Holz heizen und sich an- und abschalten lassen, sind eine rauchfreie Alternative.**



## 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](http://www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de)



**Hat jemand den Weißstorch gesehen?**

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

[www.NABU.de](http://www.NABU.de) – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



**Zeitgenössische Kamine und Öfen versprechen einen modernen Feuer-genuss auf dem neuesten Stand der Technik mit umwelt-freundlichen Maß-stäben.**

Foto: CERA PURO 10

Jetzt entdecken:



**Bestes Fernsehen für die schönste Stadt.**

Mit interessanten Beiträgen auch rund um das Handwerk und die besten Firmen aus unserer Region.



Foto: Lauen

**Kamine, die Energie-Effizienz mit langanhaltender Wärmeverteilung und angenehmer Strahlungswärme kombinieren, entlasten herkömmliche Heizsysteme.**



## Frank Nehry,

Vorstand, Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG

*„Lassen Sie sich nicht von trügerischen Internetangeboten täuschen. Nehmen Sie die persönliche Beratung eines Fachmannes in Anspruch, der Ihnen sowohl eine fachgerechte Beratung als auch die Abnahme durch den zuständigen Bezirksschornsteinfeger garantiert.“*



ALSTERTALER EXPERTENTIPP



## Anzeige

# Pelletkaminöfen: regenerative und energiesparende Heizungs-systeme!



**Pelletkaminofen wassergeführt von Palazetti »Nicoletta« – gesehen bei Peter Jensen, Borgfelder Straße 26, 20537 Hamburg-City.**

Holz ist Biomasse und derzeit die einzige natürliche Energiequelle, die durch die Natur wirklich erneuert wird und sich perfekt in ihren Zyklus einfügt. Denn Holz ist CO<sub>2</sub>-neutral, da es bei der Verbrennung lediglich das CO<sub>2</sub> wieder in die Umwelt entlässt, das es während seiner „Lebenszeit“ einspeichern musste. Pellets werden aus Säge- und Hobelspänen hergestellt und bestehen zu 100% aus naturbelassenem Holz. Ihr Rohstoff wird ohne Zugabe von chemischen Bindemitteln unter hohem Druck verdichtet und in kleine Röllchen gepresst. Wer Kaminöfen oder offene Kamine kennt, versteht die Funktion einer Holzheizung sehr schnell. Diese erzeugt Wärme, die normalerweise bis zu 90% direkt im

Schornstein verschwindet. Die früher vergeudete Energie führen moderne Holzanlagen mittels eines Wärmetauschers bzw. direkt über Ihre Wasserführung und einem Pufferspeicher dem Heizungssystem Ihres Hauses zu. Einfache Technik – niedrige Betriebskosten! Die Lösung bietet die **Firma Peter Jensen** in der Borgfelder Straße in Hamburg durch ihre einzigartige **ECOshow**, in der Sie alles über Technik, Finanzförderung und Umsetzung zu regenerativen und energiesparenden Heizungssystemen erfahren. Die ECOshow ist wochentags bis 19 Uhr, samstags bis 14 Uhr und sonntags von 11-18 Uhr geöffnet. Mehr Informationen dazu unter **Tel.: 25 79 31 70** und **www.ecoshow.de!**

## Esstörungen

# Wenn Kalorien den Alltag bestimmen

Mehr als eine halbe Million junger Mädchen und Frauen in Deutschland leiden unter den Symptomen einer Essstörung. Sie zählen die Kalorien von Salatblättern oder erbrechen nach dem Essen die Nahrung wieder (Bulimie). Hinter Körpermaßen, die in der Werbung als Norm postuliert werden, verbirgt sich oft eine gefährliche psychosomatische Erkrankung.

Bis zu jede siebte Patientin, die unter Magersucht („Anorexia nervosa“) leidet, stirbt im Langzeitverlauf an den Folgen dieser Erkrankung. Betroffen sind junge Frauen – und immer öfter auch Männer – in der Altersspanne zwischen 12 und 35 Jahren. Dabei sind Störungen des Essverhaltens ernst zu nehmende Erkrankungen. Essgestörte haben oftmals ein verzerrtes Selbstbild und fühlen einen starken Druck, den sie durch ihr Essverhalten kompensieren. Die Auswirkungen dieser Erkrankungen haben Einfluss auf das gesamte Leben. Leider sehen viele Erkrankte ihre Störung nicht als solche an und verstecken die Anzeichen vor anderen. Aufmerksamkeit und Unterstützung durch das soziale Umfeld sind bei allen Essstörungen entscheidend. Der Hausarzt initiiert meist die Suche nach therapeutischen, beratenden oder anderen Maßnahmen. Spezielle Kliniken bieten Therapien an,

die sehr breit gefächert sind und sich nach den Umständen des Patienten und der Schwere seiner Erkrankung richten. „Gerade bei den Magersuchtpatientinnen wollen wir nicht, dass sie zu viel Sport machen, weil sie so wieder Kalorien verbrennen würden, wobei die Bewegungstherapie für BED-Patienten genau richtig ist. Die Kunsttherapie empfinden viele als positiv, weil es ein nonverbaler Weg ist, Gefühle auszudrücken und man einiges über sich lernen kann“, berichtet der Hamburger Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Bernd Löwe. „Wenn jemand mit Magersucht, der zum Beispiel 30 Kilo wiegt, zu uns kommt, wird er wohl bei der Entlassung keine 50 Kilo wiegen, aber vielleicht 40 Kilo und damit auf dem richtigen Weg sein. Sowiesso haben sich die Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahrzehnten etwa für eine „Anorexia nervosa“ – also die Magersucht – erheblich verbes-

sert. Früher war die therapeutische Haltung gegenüber dieser gravierenden und gefährlichen psychischen Erkrankung eher als resignativ zu bezeichnen. Heute allerdings haben sich neue Möglichkeiten der Therapie eröffnet, in vielen Fällen wird nun eine primäre Remission (Rückbildung) ermöglicht“, so Löwe. Hier einige Informationen zu Formen von Essstörungen:

### Latente Essstörung

Eine latente Essstörung ist vorhanden, tritt aber nicht vollständig in Erscheinung. Sie kann Vorbote einer ausgeprägten und behandlungsbedürftigen Essstörung sein. Diese Form der Erkrankung begünstigt den Einstieg in andere Essstörungen, z.B. in Bulimie oder Magersucht. Typische Anzeichen hierfür sind Einsatz von Appetitzüglern oder Abführmitteln, Verwendung von Lightprodukten, Wechsel zwischen übermäßigem Essen und

Diät, das Zählen von Kalorien, hohe Gewichtsschwankungen und Angst vor Gewichtszunahme.

### Magersucht (Anorexie / Anorexia nervosa)

Magersüchtige sind von ihrem äußeren Erscheinungsbild auffallend dünn. Sie sind hoch sensibel für die Bedürfnisse anderer und können sich verbal gut mit Freunden, Bekannten und Verwandten auseinandersetzen. Der Zugang zu ihrer eigenen Gefühlswelt ist ihnen jedoch sehr schwer möglich. Daher ist es auch für nahestehende Personen schwer, sie emotional zu erreichen und zu stützen.

Magersüchtige haben einen schwachen Bezug zu ihrem Körper und dessen Bedürfnissen. Sie fühlen sich zu dick, wiegen sich oft und leiden unter depressiven Verstimmungen. Ihre Nahrung nehmen sie extrem langsam, sehr heiß oder kalt, vorzugsweise in breiiger Form zu sich. Zu exzes-



**Angst vor Gewichtszunahme:**  
Essgestörte fühlen sich zu dick,  
wiegen sich oft und leiden unter  
depressiven Verstimmungen.

siver sportlicher Aktivität gesellt  
sich gelegentlich das Tragen  
schwerer Taschen.

#### Ess-Brech-Sucht

(Bulimie / Bulimia nervosa)  
Vom äußeren Erscheinungsbild  
sind bulimische Frauen und  
Männer scheinbar normal, meist  
schlank. Sie sind sehr gepflegt  
und ehrgeizig. Durch diese perfekte  
Fassade ist es kaum zu erkennen,  
dass sie Probleme haben und Hilfe  
benötigen. Sie unterscheiden erlaubte  
und verbotene Lebensmittel und  
horten von ersteren große Mengen.  
Wie bei Magersüchtigen sind viele  
sportliche Aktivitäten, übertriebene  
Beschäftigung mit Figur und Gewicht,  
Vernachlässigung von Interessen  
und depressive Verstimmungen typisch.  
Bulimikerinnen verheimlichen ihre  
Essattacken und beenden diese oft  
durch selbstinduziertes Erbrechen  
oder durch Einnahme von Abführmitteln.



#### Prof. Dr. Bernd Löwe,

Universitäre Klinik für Psychosomatische Medizin, Schön Klinik Hamburg-Eilbek

„Bei der Behandlung von Essstörung ist in den meisten Fällen nicht nur die betroffene Patientin krank. Häufig krankt auch das familiäre oder berufliche System, in dem sich die Patientin befindet. D.h. einerseits leiden Angehörige und andere Bezugspersonen oft erheblich darunter, wenn sie ansehen müssen, wie eine Essstörung Besitz über einen jungen Menschen ergreift. Andererseits kann auch ein schwieriges Umfeld zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer Essstörung beitragen. Aufgrund dieser Situation sollte das familiäre und persönliche Umfeld bei der Behandlung mit einbezogen werden, z.B. Eltern und Geschwister, um so einen gemeinsamen Weg aus der Essstörung zu finden.“

ALSTERTALER  
EXPERTENTIPP

## Wir versaften das Obst aus Ihrem Garten!



### Zur Lohnverarbeitung nehmen wir noch bis Mitte November Äpfel an.

Verkauf unserer **Fruchtsäfte** aus eigener Produktion  
direkt ab Kelterei:

Mo – Fr 10 – 12 Uhr & 13 – 18 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr  
oder **Belieferung durch unseren Lieferservice!**

### Süßmosterei Paul Schmidt

Tel.: 04537/250, Dorfstraße 28 - 23863 Nienwohld  
Info und Online-shop unter [www.suessmost-schmidt.de](http://www.suessmost-schmidt.de)

## FISCH FEINKOST

Peter Wullbrand



### FRISCHFISCH

in großer Auswahl

### Salate

aus eigener Herstellung

Moorhof 14, Telefon 602 03 06



Schön Klinik Hamburg-Eilbek



www.schoen-kliniken.de

Ihr Krankenhaus in Hamburg

## Telefon (0 40) 20 92 - 0

Durchwahlnummern:

Anästhesiologie	10 32	Rehabilitative Medizin	
Chirurgie	16 02	und Geriatrie	15 04
Endokrine Chirurgie	71 01	Rheumatologie und klinische	
Endoprothetik	73 00	Immunologie	13 52
Innere Medizin	12 01	Septische Weichteil- und	
Orthopädie	13 32	Knochenchirurgie	74 01
Neurologie	16 71	Spinale Chirurgie	70 01
Psychiatrie und Psychotherapie	14 02	Unfallchirurgie	16 52
Psychosomatik	72 01	Urologie	17 42
Radiologie	18 12		

Wir sind für Sie da.

Zentrale Notaufnahme

Im Falle eines Unfalls oder einer schwerwiegenden akuten Erkrankung können Sie sich direkt an uns wenden. Kommen Sie in diesem Fall in die Zentrale Notaufnahme der Klinik (ZNA), Haus 7

Dehnhaiide 120 • 22081  
Hamburg

Zentrale Notaufnahme  
Tel.: (0 40) 20 92 - 17 17

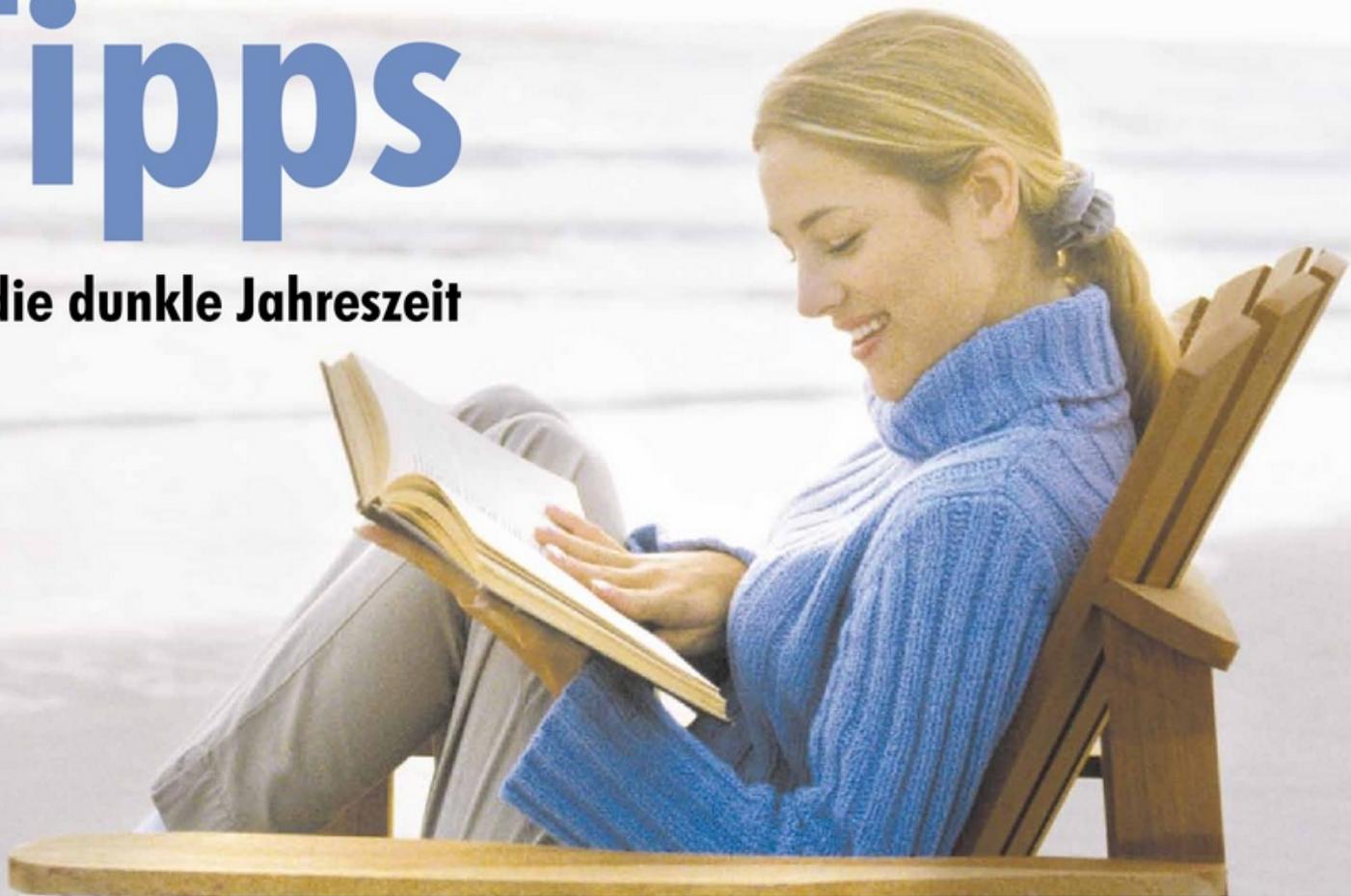
Schön Kliniken. Die Spezialisten



Jeder dritte Deutsche klagt über Winterblues

# Tipps

## für die dunkle Jahreszeit



**Wenn das Wetter schlechter und die Tage kürzer werden, sinkt bei fast jedem dritten Deutschen das Stimmungsbarometer in den Keller. Das zeigte eine aktuelle Forsa-Umfrage. Frauen leiden dabei stärker unter dem saisonalen Seelenblues: 36 Prozent von ihnen gaben an, in der dunklen Jahreszeit in ein Stimmungstief zu fallen – von den Männern mit 24 Prozent nur jeder Vierte. Ein echter „Wintertyp“, der sich erst bei Minusgraden richtig wohlfühlt, ist dagegen kaum jeder Achte hierzulande.**

Drücken Nebel, Nieselregen und Dunkelheit auf das Gemüt, sprechen die Experten von einer „saisonal abhängigen Depression“: „Ein vorübergehendes Stimmungstief ist kein Grund, sich die Decke über den Kopf zu ziehen oder zur Chemiekeule zu greifen“, sagt der Psychologe York Scheller. Er rät stattdessen zu den zahlreichen sanften Methoden, die helfen, auf die Sonnenseite des Lebens zurück zu finden. Erwischt einen der saisonale Seelenblues, fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Die Stimmung schwankt, man hat auf nichts mehr Lust und ist ständig müde. Viele kommen im Winter nur schwer aus dem Bett und können tagsüber kaum die Augen offen halten. Deshalb vergleichen Wissenschaftler den Zustand auch oft mit dem Winterschlaf bei Tieren. Hinzu kommt

häufig ein ausgeprägter Heißhunger auf Süßigkeiten. „Ausgelöst wird das Stimmungstief hauptsächlich durch den Lichtmangel in der kalten Jahreszeit, der den Hormonhaushalt des Menschen beeinflusst“, so Scheller. Ohne Licht produziert der Körper weniger stimmungsaufhellende Endorphine und schüttet geringere Mengen vom „Glückshormon“ Serotonin aus. Dafür wird in der Dunkelheit mehr Melatonin erzeugt, das normalerweise in der Nacht den Schlaf steuert und darum müde und schlapp macht. Wie hoch der Serotonin-Spiegel im Gehirn ist, hängt also nicht zuletzt davon ab, wie viel Tageslicht der Mensch aufnimmt. Gerade Menschen, die unter dem winterlichen Seelenblues leiden, bleiben im Winter jedoch am liebsten in den eigenen vier Wänden: Sechs von

zehn Betroffenen gaben an, dass sie bei trübem Wetter nur rausgehen, wenn es unbedingt sein muss. Und jeder Zweite setzt sich vor den Fernseher oder Computer, um sich von der trüben Stimmung abzulenken. Ihnen rät Scheller zum Umdenken: „Tageslicht ist die beste Therapie für die leichte saisonale Depression“, erklärt York Scheller. „Wer täglich eine Viertelstunde rausgeht, kann wirksam etwas gegen sein Stimmungstief tun – selbst bei schlechtem Wetter.“ Die Sonnenbank sei allerdings keine Alternative, betont der Psychologe. Denn die UV-Strahlen der Solarium-Sonne dürften auf keinen Fall in die Augen gelangen – genau dort wird aber die Melatonin-Produktion über den Lichteinfall auf die Netzhaut gedrosselt. Auch vom vorschnellen Griff zu stimmungsaufhellenden Me-

dikamenten oder natürlichen Hilfsmitteln wie Johanniskraut, zu denen laut Umfrage fast jeder zehnte Wintermuffel in der dunklen Jahreszeit greift, rät Scheller ab. Stattdessen hat er die folgenden Tipps gegen das winterliche Stimmungstief:

### • Sich winterfit essen

Der Mineralstoff Magnesium ist besonders wichtig für das Wohlbefinden. Er hilft dem vegetativen Nervensystem und ist ein Schutzfaktor gegen Stress. Magnesium-Riesen sind vor allem Milch- und Vollkornprodukte sowie Bananen, Beerenobst und Geflügel. Gesunde „Glücklichmacher“ sind auch Ananas und Kiwis sowie rohe Paprika und reife Tomaten. Fisch ist ebenfalls empfehlenswert: Das enthaltene Jod mobilisiert

*Fortsetzung auf Seite 116*

Schwangerschaft | Krebs-Früherkennung | Estetik | Ernährungsberatung



► Professor Schmidt-Rhode leitet seine Praxisklinik unter dem Motto „medizinische Versorgung aus einer Hand“. Von der normalen Untersuchung über die ambulante Behandlung von gynäkologischen, geburtshilflichen und onkologischen Erkrankungen bis hin zur stationären operativen Maßnahme und anschließender Nachbetreuung steht das Praxisteam Ihnen zur Seite. Die Kooperation mit anderen Fachdisziplinen ermöglicht eine schnelle Terminvermittlung. Dies bedeutet eine individuelle Betreuung der jeweiligen Patientin und einen direkten interkollegialen Informationsfluss.



# Gynäkologische Praxisklinik

## Hamburg-Volksdorf

Neben dem normalen Praxisbetrieb legt Prof. Schmidt-Rhode Schwerpunkte auf die spezielle Geburtshilfe, die operative Gynäkologie sowie die gynäkologische Onkologie.

Einen Schwerpunkt der Frauen-Fachpraxis stellt die geburtshilfliche und **gynäkologische Basisversorgung** mit modernen Diagnose- und Behandlungsverfahren dar. Die Berechtigung zur Führung der Schwerpunktbezeichnung „**Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin**“ garantiert in Zusammenarbeit mit vor Ort tätigen Kollegen/innen eine optimale ärztliche Versorgung (Ultraschall, CTG, umfassende Labordiagnostik, weiterführende diag. o. therap. Verfahren). Es wird eine **Hebammen-sprechstunde** ggf. mit Vorbereitungskursen und Rückbildungsgymnastik angeboten. (eigene Terminvereinbarung). **Gynäkologisch gibt es spezielle Sprechstunden** zu Themen wie: Verhütung, Hormonstörungen, Wechseljahresbeschwerden, Harninkontinenz, Infektionen sowie eine Mädchen- und Kinderwunschsprechstunde (in Kooperation Psychotherapie). Für Gespräche von „Frau zu Frau“ stehen im Team zwei Frauenärztinnen zur Verfügung. Einen weiteren Schwerpunkt stellt die „**spezielle operative Gynäkologie einschließlich der Brustchirurgie**“ (Brustzentrum e.V.) dar. Die Praxisklinik bietet alle gynäkologischen Operationen im ambulanten und stationären Bereich an (auch Minimal Invasive Chirurgie und ästhetische Brust- und Genitalchirurgie).

Die Schwerpunktbezeichnung „**gynäkologische Onkologie**“ umfasst die operative und medikamentöse Therapie von gynäkologischen Krebserkrankungen (Brust- und Unterleibskrebs). In separaten Räumlichkeiten (**Tagesklinik**) mit speziellem Ambiente und persönlicher Betreuung werden Chemo-, Antikörper-, Ernährungs- und andere stabilisierende intravenöse Therapien durchgeführt. Die Organisation obliegt Frau K. Paradies (zertif. onko. Fachpflegekraft, Präs. KOK). Ein interdisziplinärer gynäkologisch onkologischer Arbeitskreis, als **Qualitätszirkel** der KV-Hamburg vom Praxisteam organisiert, garantiert **Weiterbildung** und Qualitätskontrolle. Die Kooperation mit überregional anerkannten fachspezifischen Institutionen ist durch die langjährige Chefärztstätigkeit (Finkenau/Barmbek) von Prof. Schmidt-Rhode gewachsen. Es besteht ein enger Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs Hamburg/Schleswig-Holstein. (Prof. SR wurde 2007 zum Ehrenmitglied ernannt). Im Rahmen der **Präventivmedizin** wird eine Ernährungsberatung angeboten. Darüber hinaus steht Ihnen das Praxisteam auch gern zur Beratung, Zweitmeinung und ggf. Gutachtenerstellung zur Verfügung.



Gynäkologische Praxisklinik  
Prof. Dr. med. Peter Schmidt-Rhode  
Im Alten Dorfe 24, 22359 Hamburg

Gyn.-Geb. Praxis  
Tel.: 040-603 50 30  
Fax: 040-609 50 352

Tagesklinik  
Chirurgie, Gyn. Onkologie  
Tel.: 040-881 65 63-0  
Fax: 040-881 65 63-29



Anzeige

Anzeige

**Eröffnet: Die neue Institution im wachsenden Life Science Markt!**

# MARPLE HOUSE

**Das erste umfassende Stoffwechsel-Zentrum in Hamburg eröffnete am 19. Oktober. Das MARPLE HOUSE ist ein individuelles Gesundheit Investment Haus, denn eine Investition in die Gesundheit sollte die wichtigste Kapitalanlage im Leben eines Menschen darstellen.**

Mitten in Hamburgs City gelegen, Hopfenmarkt 28, wurde das MARPLE HOUSE, auch „Stoffwechsel Kurativ Zentrum“ genannt, eingeweiht. Erstmals unter einem Dach auf knapp 700 qm wird hier durch ein methodisches Aufbauprogramm eine gesündere Lebensweise erlernt. Es wird eine nachhaltige gesunde Stoffwechselharmonie vermittelt, die auf moderne Art und Weise Stoffwechselprobleme therapiert! Der Name MARPLE HOUSE ist abgeleitet aus der neuen, einzigartigen Stoffwechsel- Behandlungsmethodik: MARP®-INTENSE. Das **Metabolische Aufbau- und Reorganisations Programm** besteht aus sieben intensiven Programmstufen, deren Zielsetzung eines optimalen Stoffwechsel-Haushalts zum Beispiel über den Status der Quo-Analyse zur Bestimmung des biologischen

Alters, über persönliche Ernährungspläne und eine ganzheitliche Umstellung der Lebensweise führt. Das MARPLE HOUSE ist ein modernes Ernährungs-, Fitness- und Wellnessparadies, nach neuesten sportmedizinisch-wissenschaftlichen und ernährungspsychologischen Erkenntnissen mit dem Standard hochwertiger Geräte. Die Erweiterung von dem Programm MARP®-INTENSE zur MEDPLUS KUR mit Co-Therapeutischem Ansatz ist ein weiteres Angebot des vielfältigen Programms. Harald Kaufmann, Geschäftsführer und Sprecher der Investoren aus Industrie und Medizin sagt dazu: „Auch mit einem besonders einfühlsamen, neuen Architekturkonzept, das Entschleunigung, körperliche Re-Dynamisierung und mentale Frische mitten in einer Metropole bietet – sozusagen „to go“ – sind

wir auf diesem Niveau einzigartig für anspruchsvolle, gesundheitsorientierte Zielgruppen!“

Infos: [www.stoffwechselharmonie.de](http://www.stoffwechselharmonie.de), [www.marplehouse.de](http://www.marplehouse.de) und unter Tel.: 682 68 682.



**Auf 700 qm mitten in Hamburgs City wird im „Stoffwechsel Kurativ Zentrum“ mit dem innovativen Aufbauprogramm eine gesündere Lebensweise vermittelt.**

## Tipps

für die dunkle Jahreszeit

Foto: Techniker Krankenkasse



**Ausdauersportarten wie Skilanglauf erheitern das Gemüt in der dunklen Jahreszeit.**

Fortsetzung von Seite 114

die Schilddrüsenfunktion und regt den Zellstoffwechsel an – ein Energieschub für den Körper. Und auch ein Griff in die Gewürzkiste kann glücklich machen: Muskat und Chili zum Beispiel wirken anregend. Chilischoten enthalten den Scharfmacher Capsaicin, der auf der Zunge brennt und unter anderem dazu beiträgt, dass im Gehirn das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird.

• **Licht und Sonne suchen**

Wer sich tagsüber viel drinnen aufhalten muss, sollte sich zumindest in möglichst hellen Räumen tummeln. Ideal ist ein Platz am Fenster, der dafür sorgt, dass man viel Licht abbekommt.

• **Sport hilft gegen depressive Verstimmungen**

Körperliche Aktivität steigert das psychische Wohlbefinden, weil dabei die körpereigenen „Glückshor-

mone“ Endorphin, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden. Besonders geeignet, um die dunklen Wolken ums Gemüt zu vertreiben, sind Ausdauersportarten wie Jogging, Walking, Radfahren oder Skilanglauf. Den besten Effekt erzielt regelmäßiges Training: Ideal sind drei- bis fünfmal pro Woche jeweils eine halbe bis eine Stunde.

• **Leuchtende Farben beleben das Gemüt**

Beim Griff in den Kleiderschrank sollte man sich gerade im Winter an Buntes halten. Das inspiriert Gefühl und Kreativität und hebt die Laune.

• **Soziale Kontakte lenken vom Stimmungstief ab**

Gerade die Wintermonate sollte man nutzen, um Freunde einzuladen, zusammen auszugehen und sich mit Menschen zu umgeben, die man mag.

Anzeige

## Double-Layer-Therapy – Facelift ohne Operation



Die Klinik Falkenried steht für neuartige und innovative Verfahren und Behandlungsmethoden. In der Privatklinik am Lehmweg in Eppendorf ist eine Straffung von Stirn, Gesicht, Hals und Dekolleté 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 ThermaLift-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. Die Haut fühlt sich sofort nach der Behandlung glatter und straffer an, und man ist danach gleich wieder gesellschaftsfähig. In einem zweiten Schritt werden

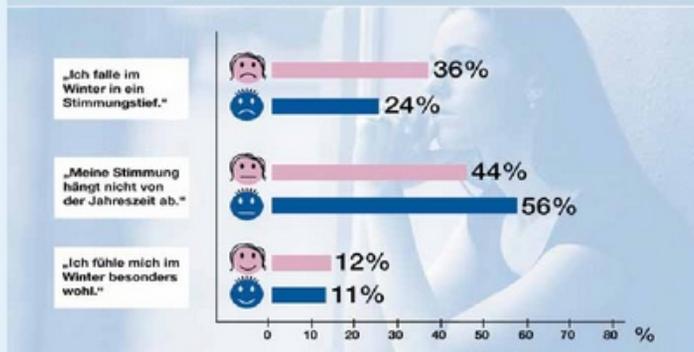
die Zeichen der altersbedingten oder durch Sonne verursachten Hautalterung zusätzlich mit

**10%  
Rabatt im  
Oktober**

einer Lasertechnologie effektiv minimiert. Gerade am Dekolleté zeigt sich die hochgradige Wirksamkeit dieser Methode – endlich können wir auch dort die Spuren des Alterns minimieren. Anders als bei konventionellen Lasertherapien beträgt die Heilungszeit mit der neuen **Fractional-Laser-Therapie** nur noch 2 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 ohne Narkose, Operation und Auszeit. **Sie haben in der Klinik Falkenried die Möglichkeit 6 Monate zinsfrei zu finanzieren.** Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch oder über die Internetseite [www.klinik-falkenried.de](http://www.klinik-falkenried.de). **Klinik Falkenried Lehmweg 17 20251 HH-Eppendorf Tel.: 040 - 279 53 26**

**Fast jeder dritte Deutsche fällt im Winter in ein Stimmungstief**

Frauen sind stärker betroffen als Männer



Quelle: TK



Einfach und natürlich:

# Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!

Durch eine gesunde Lebensweise und ausgewogene Ernährung kann jeder dazu beitragen, dass sein Abwehrsystem fit bleibt – gerade jetzt zur typischen Erkältungszeit. Erfahren Sie hier, was Sie für Ihre Abwehr tun können.



## Bewegung

Bewegung an der frischen Luft wie Laufen oder Radfahren kurbelt Kreislauf und Durchblutung an. Infolge des verstärkten Blutflusses säubern die Abwehrzellen den Körper von zerstörten und verbrauchten Zellen.

## Ernährung

Wichtig ist auch eine ausgewogene Ernährung, die eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet. Denn diese sind notwendig, um lebenswichtige Zellfunktionen aufrechtzuerhalten. Daher sollte reichlich Obst und Gemü-

se auf dem Speiseplan stehen.

## Ausreichend Schlafen

Ausreichender Schlaf hält die Körperabwehr wachsam. Nachts variieren die Konzentrationen von Hormonen und Immunbotenstoffen so, dass ein ideales Milieu für die Arbeit der biologischen Verteidigung entsteht. So bilden sich beispielsweise nach einer Impfung im Schlaf mehr Antikörper gegen den Impferreger als im Wachzustand. Vor allem die Tiefschlafphase spielt für die Abwehrmaßnahmen eine entscheidende Rolle.

*Fortsetzung auf Seite 120*

ideal für

schönheit

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



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



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



Anzeige

NATURHEILPRAXIS WALDDÖRFER  
Heilpraktikerin Ellen Maria Hilgers

## „Das Rezept aus dem Auge.“ Die Irisdiagnose und die unglaubliche Kraft der Heilpflanzen.



„Es ist kaum zu glauben ...“  
– viele Patienten sind überrascht, wenn Sie durch einen einfachen Blick in ihre Augen Dinge gesagt bekommen, die der Behandler eigentlich nicht wissen kann – oder doch? Als erfahrene Irisdiagnostikerin kann Frau Hilgers anhand Struktur, Dichte und Pigmentierung des Auges Rückschlüsse auf gesundheitliche Veranlagungen sowie auf die Ursachen akuter Symptome ziehen. Individuell auf das Beschwerdebild abgestimmt, werden daraufhin rein pflanzliche Therapien erarbeitet. „Ich verwende meist speziell für den Patienten zusammengestellte Tee-

**mischungen, Tinkturen oder Salben, wodurch häufig beste Erfolge erzielt werden.“**

Pflanzliche Therapien können bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden ebenso angewendet werden wie bei Allergien, Gewichtsproblemen, Rheuma, Haut-, Augenerkrankungen und vielen anderen.

Sie werden überrascht sein, wie eine kleine Menge richtig eingesetzter Pflanzen Ihren Körper wieder in Hochform bringen kann. Weitere Infos auf der Praxis-Homepage:

[www.naturheilpraxiswalddoerfer.de](http://www.naturheilpraxiswalddoerfer.de)  
oder telefonisch unter: 60901828  
Groten Hoff 6, 22359 Hamburg

**Leckere Lakritz-Sorten  
aus Ihrer Apotheke** Beutel 75g  
Dose 175g

**Canea-Sweets**



Anzeige

## Mit wenig Zeitaufwand fit werden!



Das Team von Mrs.Sporty in Volksdorf: Michaela Seyer, Ira Bültemeier, Ricarda Arndt, Natalie Ramm und Karen Busenbender (v.r.).

Sport muss kein Luxus sein. Bei einem effektiven Training reicht ein minimaler Zeitaufwand aus, um die Fitness und das Wohlbefinden zu steigern. Der eigens auf die Bedürfnisse der Frau ausgerichtete Sportclub **Mrs.Sporty, Claus-Ferck-Str. 8 in Volksdorf**, bietet ein innovatives Zirkeltraining an, das alle Hauptmuskulgruppen anspricht, sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen trainiert. Zwei bis drei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche genügen, um eine positive Wirkung auf Figur und Gesundheit zu erreichen. Entwickelt wurde das komprimierte Sportprogramm

von Tennislegende Stefanie Graf gemeinsam mit einem Expertenteam. Dass dieses Programm nicht nur effektiv, sondern auch besonders gelenkschonend ist, liegt an den hydraulischen Trainingsgeräten, bei denen sich der Widerstand automatisch der Kraft der jeweiligen Sportlerin anpasst. Zudem legt der Club viel Wert auf die persönliche und individuelle Betreuung der Mitglieder. In dieser angenehmen Atmosphäre finden sie die nötige Motivation, damit der „innere Schweinehund“ erst gar keine Chance hat. Weitere Infos gibt es unter **Tel.: 040-401 39 782** oder **www.mrssporty.de**. ck

## Arthroskopische Operation bei Meniskus- oder Knorpelschaden

Anzeige



Dr. med. Christian Tesch, Arzt für Orthopädie und Chirurgie

Haben Sie seit Längerem Schmerzen im Kniegelenksbereich und können das Knie oft nur eingeschränkt bewegen? Das können Anzeichen für einen Meniskus- oder Knorpelschaden sein. In diesem Fall empfiehlt der Orthopäde und Chirurg Dr. Christian Tesch eine arthroskopische Operation. Im Vorfeld einer solchen Operation muss eine detaillierte Befragung zur Schmerzsymptomatik gemacht werden und mit Hilfe der

hochmodernen 3D-Ultraschall-diagnostik eine exakte Diagnose gestellt werden. Außerdem wird bei einem Radiologen eine Kernspintomographie angefordert. Im Anschluss organisiert dann der Gelenkspezialist die gesamte Vorbereitung zur Operation, die im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in einer Spezialklinik von ihm selbst durchgeführt wird, nach dem Motto „alles aus einer Hand“. Nach dem stationären Aufenthalt wird die Rehabilitation bis zur Wiederkehr der Sport- oder Belastungsfähigkeit überwacht. Gelenkerhaltende Operationen des Kniegelenkes bei Arthrose sind ebenso Sache dieses Spezialisten wie Achillessehnen-Probleme, die mit neuartigen Injektionstechniken ohne Kortison erfolgreich behandelt werden können. Darüber hinaus gibt es neue Erkenntnisse und Behandlungsmethoden bei Themenbereichen wie der fokussierten Stoßwellen-Therapie bei Schulter-, Ellenbogen-, Fersensporn- und Knieschmerzen.

## Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!



Ein heißes Wannenbad lockert angespannte Muskeln, wärmt und steigert das Wohlbefinden – ätherische Öle als Badeszusatz verstärken die Wirkung.

### Fortsetzung von Seite 118 Stress ausgleichen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auch in turbulenten Zeiten zu entspannen: Regelmäßige Saunabesuche haben einen wohltuenden Effekt auf Körper und Seele. Autogenes Training, Yoga oder andere Entspannungstechniken helfen, mit Stress besser

umzugehen. Progressive Muskelrelaxation ist eine einfache Entspannungsmethode. Ziel ist es, Verspannungen zu lokalisieren und durch bestimmte Techniken zu lockern. Dazu werden nacheinander einzelne Muskelgruppen (Hände, Unterarme, Oberarme, Schultern und Nacken, Rücken, Gesicht, Brust, Po, Bauch, Gesäß,

### GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in rund 70 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

### HELFEN SIE MIT!

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. • Am Köllnischen Park 1  
10179 Berlin • [www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)

Spendenkonto 97 0 97  
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00



Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

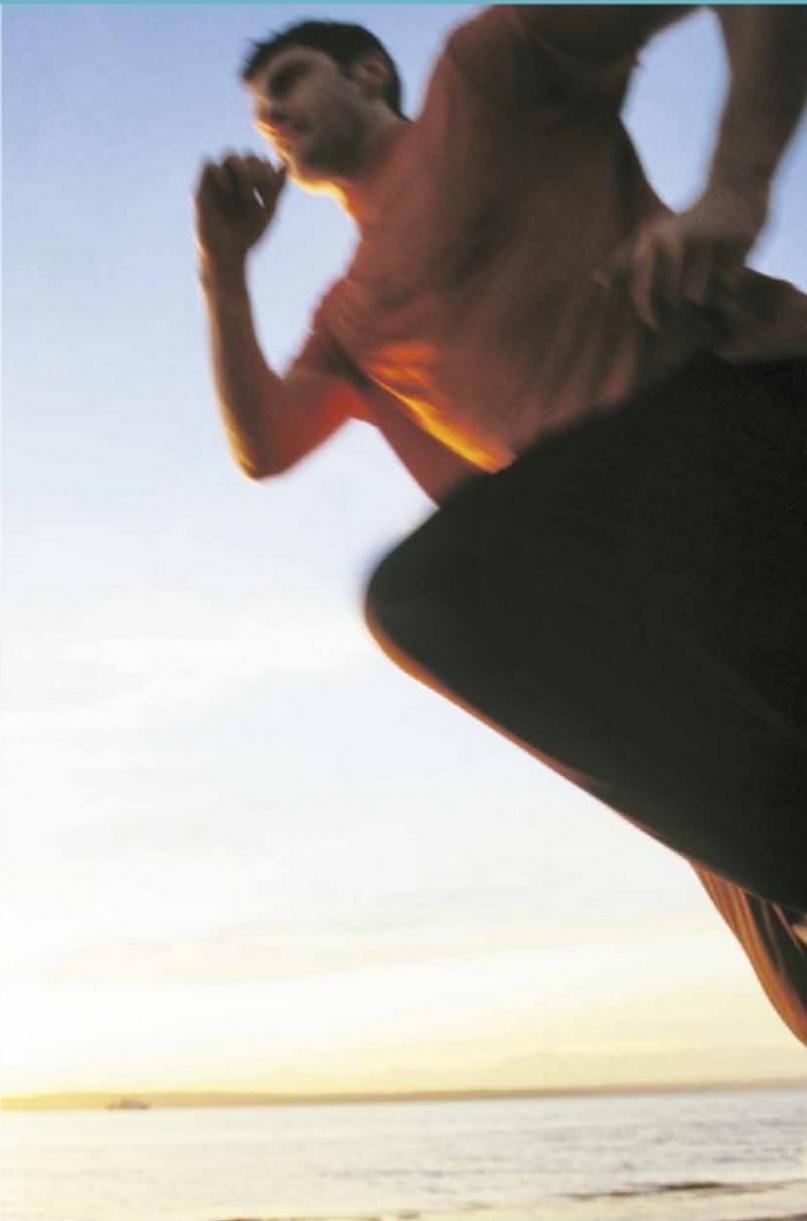
- über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- für einen Projekteinsatz
- zur Fördermitgliedschaft
- zu Testamentsspenden
- zu Spendenaktionen

Name

Anschrift

E-Mail

18/008



**Ausreichend Bewegung an der frischen Luft: Joggen, Walken oder Radfahren kurbeln den Kreislauf und die Durchblutung an!**

Oberschenkel, Unterschenkel, Füße) für 10-15 Sekunden bewusst angespannt und anschließend gelockert. Auch ein Wannenbad lockert angespannte Muskeln und steigert das Wohlbefinden und lesen hilft, den Alltag zu vergessen.

### Wechselduschen

Regelmäßige Wechselduschen

machen den Körper unempfindlicher gegen Temperaturschwankungen: Beginnen Sie mit warmem Wasser und wechseln Sie nach zwei bis drei Minuten für ungefähr 15 Sekunden zu kaltem Wasser. Wiederholen Sie diese Prozedur dreimal. Immer mit kaltem Wasser aufhören!

Anzeige

## In nur 30 Minuten gesund abnehmen!



Der Frauen-Fitness-Club sportsisters feiert Geburtstag und schenkt Ihnen 6 Wochen Gratis-Training. **sportsisters, Moorhof 2 a**, eröffnete im Oktober 2007 in Poppenbüttel als erster Zirkel-Sport-Club für Frauen. Seitdem entschieden sich immer mehr Frauen für das spezielle Zirkeltraining, mit dem sie bereits viele Kilos verloren

haben und ihr Gewicht auch halten konnten. 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, führt damit zu einem steigenden Energieverbrauch und Sie nehmen ab. Zusätzlich wird Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit optimal trainiert. Gewichte auswechseln oder andere komplizierte Einstellungen vornehmen zu müssen, gehören hier der Vergangenheit an. Möchten Sie Ihre Figur verbessern, sich schlank und vital fühlen, dann melden Sie sich bis zum 15.11. an und trainieren Sie bis zum 31.12. gratis. Erst ab dem 01.01.2010 ist dann der Mitgliedsbeitrag (39,95 EUR pro Monat) zu zahlen. Weitere Infos unter **Tel.: 76 99 32 92** und unter **www.sport-sisters.de**.

## Gold für Ihre Haut

Ein Luxus für Ihre Haut, der sich auszahlt: **Canea Luxury Gold Cream** enthält 24-karätiges Gold. Die mikroaktiven Goldpigmente dringen tief in die Haut ein und schenken ihr direkt nach dem Auftragen ein makelloses Strahlen. Die Haut nimmt mehr Sauerstoff auf, die natürliche Zellerneuerung, Kollagen- und Elastinproduktion wird angeregt. Außerdem enthält Canea Luxury Gold Cream das Meeresferment „Thermus Thermophilus“, das die Ceramidproduktion der Haut verbessert: eine wirksame Waffe gegen die Hautalterung. Mit jeder Anwendung werden die natürlichen Barrierefunktionen der Haut erhöht, der Feuchtigkeitshaushalt regeneriert sich, und die Falten werden sichtbar reduziert. Von Wissenschaftlern entwickelt, ist Canea Luxury Gold Cream ein großer Schritt



**Sofortiger „Lightning effect“ durch mikroaktives Gold: Canea Luxury Gold Cream.**

in Richtung eines jüngeren, vitaleren Erscheinungsbildes. Canea Luxury Gold Cream ist jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

### DAS NETZWERK DER MASTER OF SCIENCE IN ORAL IMPLANTOLOGY

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

Sie suchen einen Spezialisten für Zahnimplantate in Ihrer Nähe?

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

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



Ihre Netzwerkpraxis in Hamburg:

Dr. Christian Buhtz M.Sc.  
Kleekamp 18  
22339 Hamburg  
Tel.: 040 59 91 64  
[www.drbuhtz.de](http://www.drbuhtz.de)

## Dieter Dräger GmbH

Sanitärtechnik und Klempnerei



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

Poppenbütteler Bogen 16 • 22399 Hamburg

Telefon: 606 16 60



*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  
Lübecker Str. 2a - 22926 Ahrensburg

Innungsfachbetrieb  
Telefon: (04102) 41 2 34

## STELTZER Sanitär GmbH

Inh. Carsten Peters

**Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!**

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei  
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanieierung

Wilhelm-Stein-Weg 8 • 22339 Hamburg

**Telefon 538 43 00**



Zertifizierter Fachbetrieb für  
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

## Servicequalität: Sehr gut.

- Freundlich & fachkompetent
- Unkompliziert & sauber
- Technisch auf dem neuesten Stand



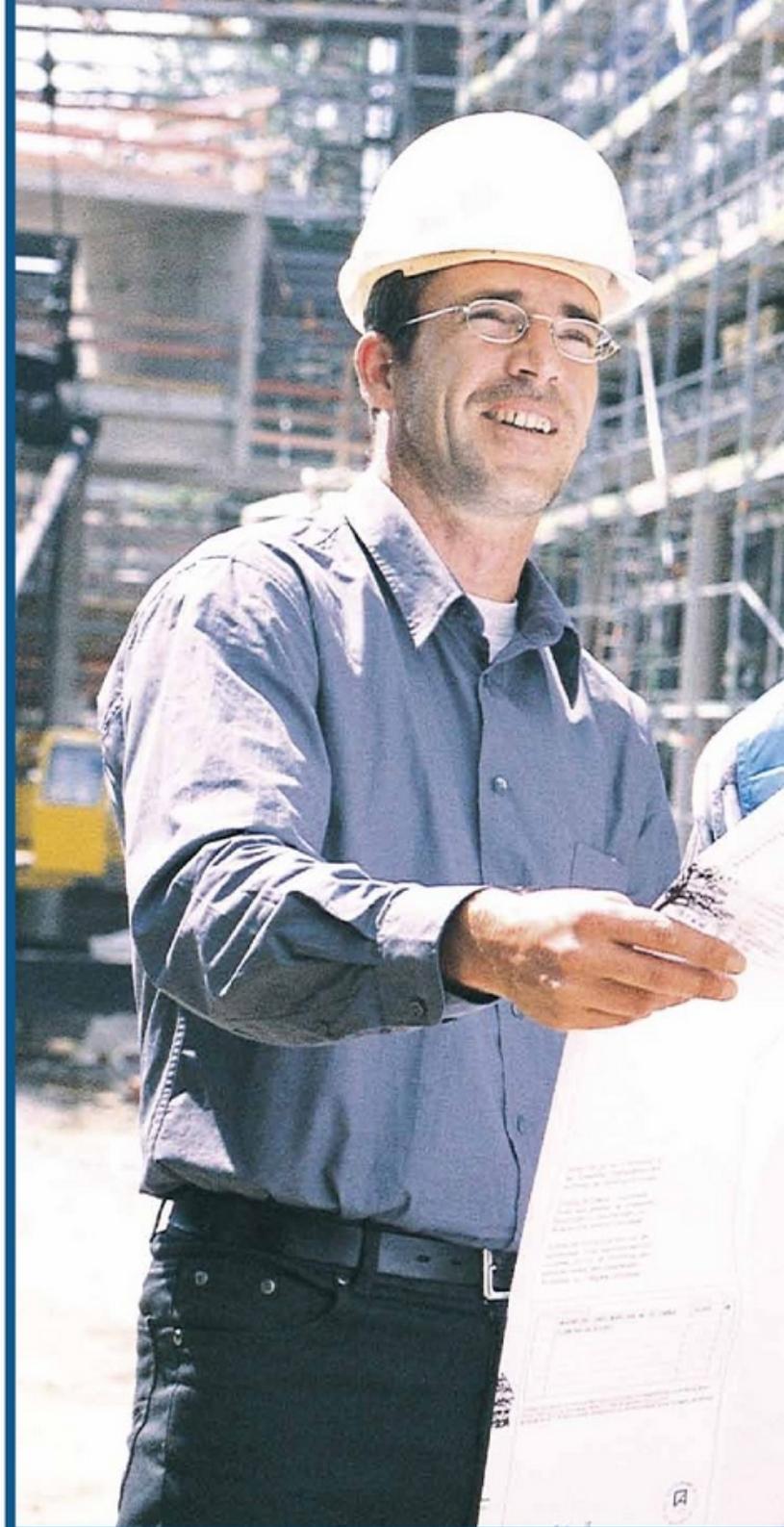
Wir freuen uns auch auf Sie...

# AUGUST KAHL

Heizungs- und Sanitärtechnik GmbH  
www.august-kahl.de

Alles aus einer Hand.

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



	Steildach Flachdach Fassaden- und Schornsteinverkleidungen	
	Mende & Landes Dachdeckermeister Bedachung - Fassade	
Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38		

## SUCHEN SIE ANSCHLUSS?

Planen Sie gerade Ihr  
Neues Haus? Prima!  
Haben Sie schon  
Wasser- und  
Sielanschluss auf  
Ihrem Grundstück?  
Rufen Sie uns an.  
Wir machen Ihnen  
Ein gutes Angebot.

## MACKENS + SOHN GMBH

**KUNDENDIENST/NOTDIENST TEL. 608 72 50**  
SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI  
POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG



SEIT 1929 **Druve**  
Sanitär • Gasheizung • Klempnerei

- BÄDER
- HEIZUNGSANLAGEN
- SOLARANLAGEN
- WARTUNGSDIENST
- BEDACHUNGEN

www.druve.com

Hoisbütteler Dorfstr. 11 • 22949 Ammersbek • Tel. (040) 605 06 20 • Fax (040) 605 15 32

**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

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**

**PRUNTS  
& 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 +++



## Feuchte Keller? Nasse Wände?

- Sorgfältige Sanierung von Feuchtigkeits- und Schimmelschäden
- Kellerabdichtung, Isolierung und Dämmung
- Mauer- und Betonsanierung
- Drainage- und Erdarbeiten
- Sanierung und Innenausbau



**A.RATHJENS**  
Gebäudesanierung



Tel. 040/631 80 22 oder 0175 157 64 97  
Ruwoldtweg 2 | 22309 Hamburg

**NEU** **Energieberatung  
für den Norden**

*Wir entdecken  
Ihr Spar-Potenzial.*

**IMMO  
ENERGY®**  
**ENERGIEBERATUNG**

- Energetische Gebäudeoptimierung
- Energieausweise bzw. -pässe
- Förderungsberatung u. -beantragung

www.immoenergy.de

M. Koppermann, Dipl.-Ing. / Gebäudeenergieberater - 22359 Hamburg  
Fon: 040-98 76 36 54 - Mobil: 0174-194 01 12 - info@immoenergy.de



Quelle und Fotos: VW AG

Wird von einem Elektromotor mit einer Spitzenleistung von 60 kW angetrieben und wird 135 km/h schnell: der VW E-Up.

# Mit Strom in die Zukunft

## Audi A3 „Attraktion“ „black & white“

Vorsprung durch Technik 

Er weiß, was er kann - und setzt seine Stärken konsequent ein. Der Audi A3 besticht schon auf den ersten Blick durch seinen energiegeladenen Auftritt. Mit markantem, sportlichem Frontdesign und effizienten Motorenkonzepten für kraftvolle Leistung bei niedrigem Verbrauch!

Das Audi A3 Leasingangebot:  
**z.B. Audi A3 1.4 TFSI\***  
Emissionsklasse: EU5, Start Stop System, Klimatisierungsautomatik, Ganzjahresreifen 205/55 R16 (All Season Reifen), Tagfahrlicht, Zentralverriegelung inkl. Fernbedienung, El. Fensterheber, Servolenkung (Servotronic Geschwindigkeitsabhängig), Lenkrad im 4-Speichen Design u.v.m.

Leistung: 92 kW\* (125PS)      Monatliche Leasingrate:  
Sonderzahlung: € 1.999,00      **€ 199,00**  
inkl. Überführungs- und Zulassungskosten  
Jährliche Fahrleistung: 10.000 km      Ein Angebot der Audi Leasing.  
Vertragslaufzeit: 36 Monate

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt.

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.  
\* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 7,3; außerorts 4,8; kombiniert 5,7; CO<sub>2</sub>-Emission g/km: kombiniert 132  
\*\* Ein Angebot des Audi Versicherungs-Service. Haftpflicht-, Vollkaskoversicherung und Anschlussgarantieversicherung gemäß Bedingungen der Allianz Versicherungs-AG. Inklusiv 12 Monate Garantieverlängerung. Nur in Verbindung mit Finanzierung/Leasing. Aktionsberechtigt sind Privatkunden und gewerbliche Einzelkunden.

**Jetzt erhältlich! Audi A3 KRAFTFAHRZEUGVERSICHERUNG inkl. Vollkaskoversicherung "SafetyPlus" ab monatlich € 44,99\*\*.**



Auto Wichert GmbH, [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de)

Stockflethweg 30,  
22417 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 52 72 27-351  
Fax: 0 40 / 52 72 27-888  
[thomas.wiencke@auto-wichert.de](mailto:thomas.wiencke@auto-wichert.de)

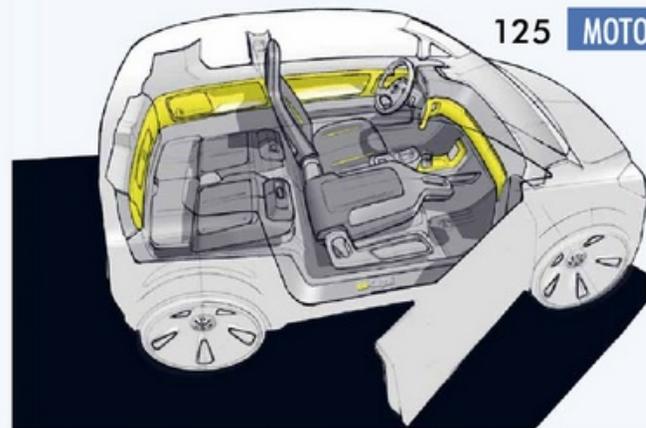
Wendenstr. 150 - 160  
20537 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 25 15 16-111  
Fax: 0 40 / 25 15 16-37  
[astrid.stennei@auto-wichert.de](mailto:astrid.stennei@auto-wichert.de)

Ulzburger Str. 167  
22850 Norderstedt  
Tel.: 0 40 / 52 17 07-0  
Fax: 0 40 / 52 17 07-30  
[thomas.wiencke@auto-wichert.de](mailto:thomas.wiencke@auto-wichert.de)

Neben seiner Einliterstudie L1 (wir berichteten) zeigte Mercedes Benz auf der IAA 2009 in Frankfurt eine weitere Studie, mit der die Wolfsburger den Weg in die automobilen Zukunft weisen wollen: den E-Up!

„Einer der elementaren Fixpunkte der nächsten Jahre ist das Elektroauto der Großserie. Doch solch ein Elektroauto muss für weite Kreise bezahlbar und kompromisslos alltagstauglich sein, um durchschlagend erfolgreich zu sein“, erklärte Prof. Dr. Martin Winterkorn, Vorstandsvorsitzender der Volkswagen AG, bei der Präsentation der neuen Studie. Die Zero-Emission-Studie basiert auf Modulen der für das Jahr 2011 erwarteten New Small Family, ist mit einer Länge von 3,19 Metern aber nochmals kompakter. Angetrieben wird der 135 km/h schnelle 3+1-Sitzer von einem Elektromotor mit

einer Spitzenleistung von 60 kW (Dauerleistung: 40 kW). Aus dem Stand heraus entwickelt der vorn eingebaute Motor des Fronttrieblers ein maximales Drehmoment von 210 Newtonmetern. Den Vor- oder Rückwärtsgang aktiviert der Fahrer per Drehknopf in der Mittelkonsole. Der E-Up! wird ganz eindeutig Fahrspaß bieten; das zeigt ein Blick auf den klassischen 0-auf-100-km/h-Sprint: 11,3 Sekunden. Diese Dynamik ist einerseits auf die Drehmomentcharakteristik des Elektromotors, andererseits auf das niedrige Gesamtgewicht des E-Up! von nur 1.085 Kilogramm zurückzuführen.



Der 3+1 Sitzer weist eine Länge von 3,15 Metern auf und wurde erstmals auf der IAA 2009 in Frankfurt präsentiert.



Die Zero-Emission-Studie basiert auf Modulen der für das Jahr 2011 erwarteten New Small Family.



## Kostenlos aufrüsten und sparen!

Volkswagen und Audi Dieselpartikelfilter.

### Dieselpartikelfilter inkl. Einbau

Für ausgewählte Audi- u. VW-Modelle, z.B. Audi A3 1.9 TDI, ab Bj. 01/04, bis 80.000 km Laufleistung.

bisher ~~599,- €~~

jetzt bei uns  
**368,- €**

abzgl. einmaliger Steuerbonus\*

- 330,- €

abzgl. nicht zu zahlende Steuererhöhung\*\*

- 38,- €

Verbleibende Selbstkosten\*\*\*  
für Sie im September

**0,- €**



Audi



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

Stockflethweg 30  
22417 Hamburg  
Tel. 040 527227-0

Bornkampsweg 4  
22761 Hamburg  
Tel. 040 89691-0

Wendenstr. 150-160  
20537 Hamburg  
Tel. 040 251516-110

Hoheluftchaussee 153  
20253 Hamburg  
Tel. 040 423005-0

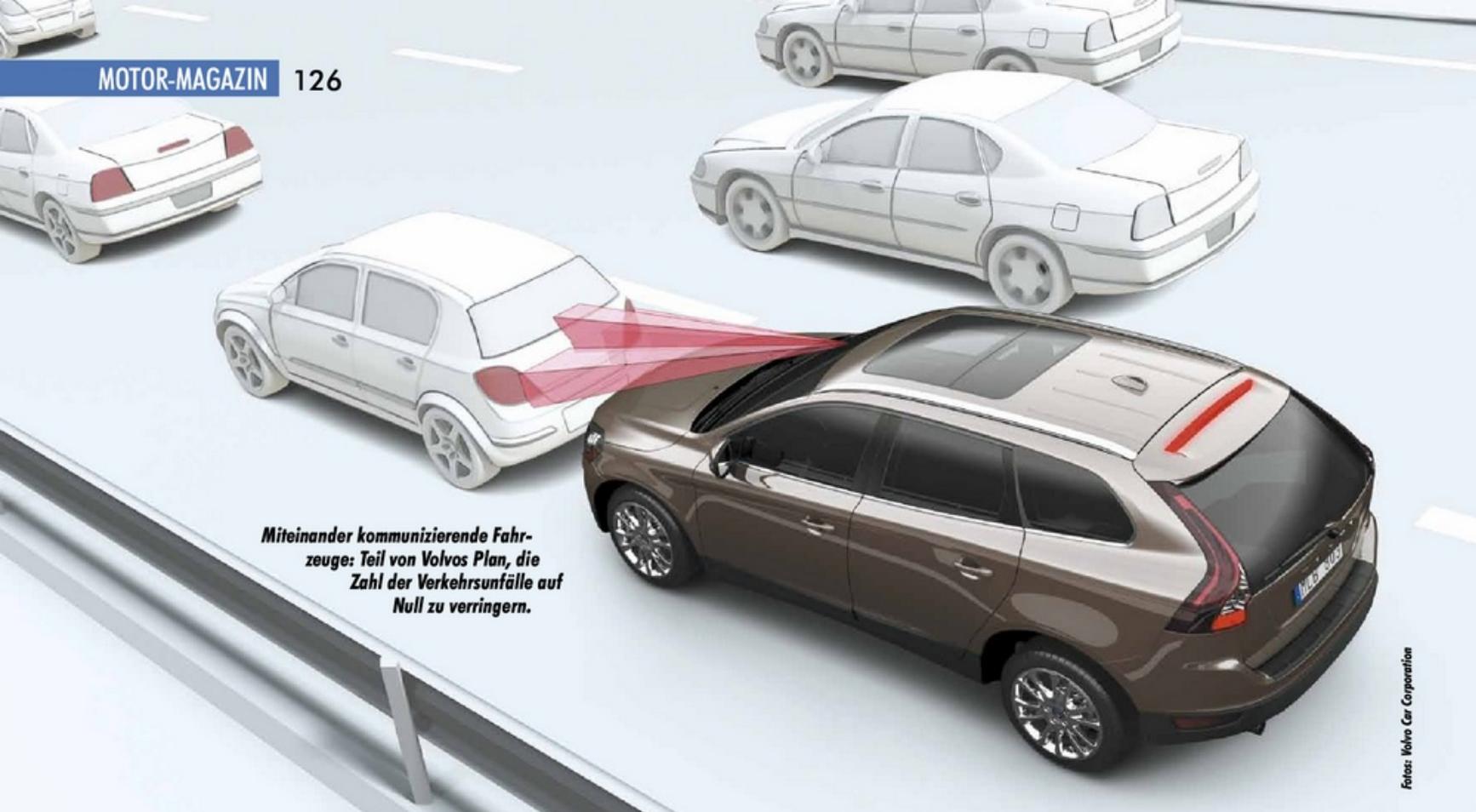
Blankeneser Landstr. 43  
22587 Hamburg  
Tel. 040 866660-18

Ulzburger Str. 167  
22850 Norderstedt  
Tel. 040 521707-0

Ohechaussee 194  
22848 Norderstedt  
Tel. 040 30985447-0

Segeberger Ch. 181  
22851 Norderstedt  
Tel. 040 529907-0

Angebot nur solange Vorrat reicht. \*Dieser Bonus gilt bis 31.12.2009 und für alle Dieselfahrzeuge, die bis Ende 2006 zugelassen wurden. Bei Fahrzeugen älter als 5 Jahre oder mehr als 80.000 km Laufleistung fördert der Gesetzgeber beim Einbau eines Partikelfilters zusätzlich den Austausch des Katalysators! \*\* Berechnungsbeispiel für einen Diesel Pkw mit 2 Liter Hubraum, Einbaudatum September 2009 (Steuererhöhung bis März 2011) \*\*\*zzgl. Eintragung



Miteinander kommunizierende Fahrzeuge: Teil von Volvos Plan, die Zahl der Verkehrsunfälle auf Null zu verringern.

Fotos: Volvo Car Corporation

# Eine Zukunft ohne Verkehrsunfälle?

Auf der Suche nach der ultimativen Vision eines Straßenverkehrs ohne Unfälle hat sich die Volvo Car Corporation ein ambitioniertes Ziel gesetzt: Spätestens im Jahr 2020 soll kein Insasse eines Volvo mehr verletzt oder gar getötet werden.

„Null ist die eine und einzige Alternative für uns“, sagt Jan Ivarsson, Head of Safety Strategy bei der Volvo Car Corporation. „Als der führende Automobilhersteller in Sachen Sicherheit können wir nicht akzeptieren, dass Menschen verletzt oder getötet werden, weil sie sich von A nach B bewegen wollen.“

Aktuelle Modelle von Volvo können mit diversen intelligenten Systemen ausgestattet werden, die potentielle Gefahren erkennen und dem Fahrer dabei helfen, sie

zu beherrschen. Entweder durch eine Warnung oder, falls erforderlich, durch ein automatisches Abbremsen.

In der Zukunft müssen Automobile außerdem in der Lage sein zu kommunizieren und Informationen mit anderen Fahrzeugen auf der Straße und der Verkehrsinfrastruktur auszutauschen. Prinzipiell soll der Volvo der Zukunft in der Lage sein, mit entgegenkommenden Fahrzeugen zu „sprechen“. So könnte er beispielsweise mittei-

len: „Du und ich stehen kurz vor einer Frontalkollision. Wenn unsere Fahrer nichts unternehmen, müssen wir aktiv werden. Lass uns die Fahrtrichtung ändern.“ Die größte Herausforderung bei der Realisierung eines solchen Szenarios besteht darin, eine gemeinsame Sprache für diese Art der Kommunikation zu finden. Ein Volvo muss fähig sein, mit Fahrzeugen anderer Hersteller zu kommunizieren. Zugleich müssen alle Fahrzeuge Informationen mit der Verkehrs-

infrastruktur austauschen können. Das Bestreben nach einer unfallfreien Zukunft beinhaltet auch die Kooperation mit anderen Institutionen. So arbeitet Volvo mit der schwedischen Straßenverkehrsbehörde zusammen, um die Kooperation zwischen Fahrzeugen und der Verkehrsinfrastruktur voranzutreiben. „Wir haben gemeinsame Interessen und koordinieren unsere Anstrengungen und Forschungsprojekte, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen“, sagt Ivarsson.



Die Sicherheitssysteme der Zukunft sollen automatisch auf Hindernisse reagieren und daraufhin selbsttätig das beste Vorgehen aussuchen, um anstehende Crashes zu vermeiden.

## Hunderte zusätzliche Verkehrstote durch Pkw-Maut

Der ADAC erteilt den aktuellen Plänen, in Deutschland eine Pkw-Maut einzuführen, eine entschiedene Absage. „Es gibt die Zusage der Bundeskanzlerin, dass sie keine Pkw-Maut will. Es ist an der Zeit, die Gesprächspartner bei den Koalitionsverhandlungen zur Ordnung zu rufen und alle Maut-Gedankenspiele zu stoppen,“ fordert am Montag ADAC-Vizepräsident für Verkehr Ulrich Klaus Becker. In einem Interview mit der Clubzeitschrift ADACmotorwelt (September-Ausgabe) hatte Bundeskanzlerin Angela Merkel versichert, dass eine Straßenbenutzungsgebühr nicht auf dem Programm einer von ihr geführten Bundesregierung stehe.

Der ADAC warnt jetzt nochmals eindringlich vor den negativen Folgen einer Pkw-Maut auf die Verkehrssicherheit. So müsste nach ADAC-Schätzungen mit erheblichen Verkehrsverlagerungen gerechnet werden. Würden 20 Prozent der Autofahrer von den gebührenpflichtigen Autobahnen auf die unsichereren Landstraßen abweichen, wäre pro Jahr mit mehreren hundert Verkehrstoten zusätzlich zu rechnen.

Der Club weist darauf hin, dass die Kosten, die der Pkw-Verkehr im Straßennetz verursacht, durch Steuern und Abgaben bereits heute vierfach gedeckt sind. Es fehlt somit nicht am Geld, sondern lediglich am politischen Willen, die vorhandenen Mittel in stärkerem Maße als bisher für den Erhalt und den Ausbau der Fernstraßen einzusetzen. Auch die These, eine Maut könne aufkommensneutral eingeführt werden, sei, so ein Sprecher des Clubs, unglauwbüch und illusorisch.

Autohaus **BORNEMANN** GmbH



Ihr Service-Händler  
im Alstertal



Rädereinlagerung  
Winter- und Sommerreifen zu Sonderpreisen

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



VOLVO V70 NEUWAGEN

ABB. ZEIGT SONDERAUSSTATTUNG.

75 JAHRE KRÜLL

**VOLVO V70 € 31.200,- JETZT € 24.975,-  
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!!!**

Volvo. for life



VOLVO V70 2.0

- + NAVIGATIONSSYSTEM INKL. FREISPRECHEINR. BLUETOOTH
- + LEICHTMETALLFELGEN 225/55 16"
- + KLIMAAUTOMATIK
- + MULTIFUNKTIONS-LEDERLENKRAD
- + GESCHWINDIGKEITSREGELANLAGE
- + T-TECH POLSTERUNG
- + BEIFAHRERAIRBAG ABSCHALTBAR

NEUPREIS

31.200,-

NEUPREIS

31.200,-

75 JAHRE KRÜLL AKTION

-6.225,-

**KRÜLL AKTIONSPREIS**

**24.975,-**

LEASINGANGEBOT FÜR DEN VOLVO V70 2,0 JUBILÄUMSEDITION 107 KW (145PS) INKL. DER KRÜLL AKTION.

MONATL. LEASINGRATE	350,- EUR	ANZAHLUNG	0,- EUR
GESAMTFAHRLEISTUNG	30.000 KM	LAUFZEIT	36 MONATE

EIN ANGBOT DER VOLVO AUTO BANK. ZZGL. 690,- EUR FRACHT- UND ZULASSUNGSKOSTEN.



Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 11,7 (innerorts) 6,9 (außerorts) 8,6 (kombiniert) CO<sub>2</sub>-Emission: 206 g/km. Die Angaben wurden ermittelt nach den vorgeschriebenen Messverfahren (RL 80/1268/EWG).

**VOLVO**  
ZENTRUM

Wellingsbüttel, Wellingsbütteler Landstr. 2-22, Tel.: 040/500 990-0, Fax: 040/500 990-98

Samstag Service-Notdienst von 09.00 – 12.00 Uhr (im Hauptbetrieb HH-Altona, Ruhrstraße 100)  
Sonntags Schautag von 11.00 – 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.

kruell.com

## Margrit Krüger Rechtsanwältin

Fachanwältin für Versicherungsrecht

**Schwerpunkte:** § Verkehrsrecht  
§ Versicherungsrecht

Maike-Harder-Weg 68 • 22399 Hamburg • Tel.: 040-602 65 21  
Fax: 040-606 79 560 • E-Mail: Margrit.Krueger@hamburg.de

Karosserie Fachbetrieb **JÜRGEN SCHRÖDER**  
Autolackier- und Karosseriezentrum

Ihr Auto hat  
nen kleinen  
Kratzer?

Wir machen  
ihn schnell  
wieder weg!



Wir! reparieren  
und lackieren  
auch kleine  
Sachen.  
Alle Marken.  
Professionell  
und schnell.  
Und immer  
in ihrer Nähe

Lademannbogen 145 (040) 538 933-0  
22339 Hamburg www.autounfall.de/schroeder

**Smart-Repair Service**



Dürfen, sollen Kinder vorne im Auto sitzen? Der ADAC wollte es genau wissen und hat es in fünf Crashversuchen herausgefunden.

## Soll der Nachwuchs vorne sitzen?

Crashversuche des ADAC haben jetzt bestätigt, dass Kinder auch auf dem Beifahrersitz sicher mitfahren, wenn zwei wichtige Voraussetzungen erfüllt sind. Liegt ein Kleinkind in einer Babyschale mit dem Kopf in Fahrtrichtung, darf auf keinen Fall der Beifahrer-Airbag aktiviert sein. In Sitzsystemen, bei denen ein größeres Kind nach vorne blickt, darf der Abstand zum Wirkungsbereich des Airbags nicht zu klein sein. Bei den Versuchen mit Babyschale hat sich gezeigt, dass ein Kleinkind bei deaktiviertem Airbag selbst einen Frontalunfall mit 64 km/h nahezu unverletzt übersteht. Bleibt der Airbag aktiv, so wird das Kind beim Unfall vermutlich schwere Kopf- und Nackenverletzungen davontragen, die ausschließlich von der Wucht des Airbags herrühren. So kann bereits ein Bagatellunfall bei niedriger Geschwindigkeit zu schwersten oder gar tödlichen Verletzungen führen. Der Gesetzgeber hat deshalb die Verwendung solcher Systeme bei „scharfem“ Airbag verboten.

Größere Kinder, die korrekt in einem Kindersitz sitzen, können auf dem Beifahrerplatz durchaus von der Schutzwirkung des

Airbags profitieren. Die gemessenen Belastungen für Kopf und Nacken sind geringer als beim gleichen Unfall ohne Airbagauslösung. Wenn das Kind allerdings zu nah am Armaturenbrett sitzt, wird es vom sich entfaltenden Airbag getroffen. Das kann zu Knochenbrüchen, Schürf- und Brandwunden führen. Noch schwerere Verletzungen können auftreten, wenn sich die Beine des Kindes im Entfaltungsbereich des Airbags befinden. Der Klappmessereffekt führt dann dazu, dass der Beckengurt in den Bauch rutscht oder gar die Wirbelsäule verletzt wird. Auch hier reicht bereits ein harmloser Bagatellunfall, weil diese Verletzungen allein vom Airbag verursacht werden, der bei etwa 30 km/h auslöst.

Ehe jedoch ein Kind auf dem Beifahrersitz angeschnallt wird, sollten Eltern die Bedienungsanleitungen von Fahrzeug und Kindersitz nach Hinweisen und Einschränkungen durchsuchen. Dort ist beschrieben, ob Kinder bei einem Fahrzeug überhaupt auf dem Beifahrersitz gesichert werden dürfen, worauf man bei der Kindersicherung achten muss und ob und wie die Airbagabschaltung funktioniert.



**RESPEKT IST NUR EINE FRAGE  
DER RICHTIGEN PFLEGE.**

BEST CARWASH Poppenbütteler Weg 94

Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr  
So. 13:00 - 18:00 Uhr  
www.bestcarwash-hamburg.de

Die reinste Freude





Gewann in 2008 die DTM und kann jetzt das Double holen: Timo Schneider im A4 DTM.

## Nur vier Punkte trennen Audi vom dritten DTM-Titel in Folge

Am 25. Oktober ist der Hockenheimring zum dritten Mal in Folge Schauplatz der Titelfestsetzung in der DTM. Und zum dritten Mal in Folge kann sich Audi den prestigeträchtigen Titel sichern – was in der Geschichte der populärsten internationalen Tourenwagen-Rennserie noch keinem Automobilhersteller gelungen ist. 2007 hieß der Sieger

Mattias Ekström, 2008 Timo Scheider und 2009? Schneider liegt wieder in Führung und hat mit aktuell 56 Punkten sieben Punkte mehr auf dem Konto als sein Verfolger Gary Paffett von Mercedes Benz. Da in Hockenheim noch zehn Punkte vergeben werden, wird es spannend. Allerdings spricht die Statistik wohl für die Ingolstädter: Seit Audi werkssei-

tig in die DTM zurückgekehrt ist, gelang es noch keinem Fahrer bei einer Titelfestsetzung in Hockenheim, den Tabellenführer abzufangen. Und auch die jüngste Hockenheim-Bilanz der Marke Audi ist eindrucksvoll: Viermal in Folge startete ein Audi A4 DTM auf dem deutschen Grand Prix-Kurs zuletzt von der Pole Position. Die letzten drei DTM-Rennen

auf dem Hockenheimring hat Audi für sich entschieden. Allerdings hat sich in der Saison 2009 schon mehr als einmal gezeigt, dass in der DTM alles möglich ist. Die ARD überträgt das Qualifying am Samstag (24.10.) und das Rennen am Sonntag (25.10.) jeweils ab 13:45 Uhr live. Weitere Infos über Audi in der DTM gibt es unter [www.audi-dtm.de](http://www.audi-dtm.de)!

## Wenn groß nicht groß genug ist!

Audi Vorsprung durch Technik

**A3 Sportback TDI Attraction**  
EZ 11/08, 103 kW, 7.485 km,  
DPF, 16" LMF, BC, CD-R, el. FH,  
Klimaauto., NSW, Sitzhgz. vo.,  
Xenon, Tempomat, Park-System,  
Lendenstütze, el. Spiegel,  
Lichtpaket, ZV + FB, ESP u.v.m.  
Standort Rahlstedt Nr.: 05538  
Jetzt nur **24.990,- €**

**A4 2.0 TDI Ambiente**  
EZ 04/08, 105 kW, 31.606 km,  
Lavagrau, DPF, Xenon, DVD-  
Navi, Sitzheizung, elektr. Sitze,  
Adaptive Light, ESP, NSW,  
Regensensor, 16" LMF, Park-  
System, Keyless Access u.v.m.  
Standort Ahrensburg Nr.: 05508  
Jetzt nur **29.990,- €**

**TT Coupé TDI quattro**  
EZ 01/09, 125 kW, 26.015 km,  
Meteorgrau, DPF, Sportsitze,  
17" LMF, Navi, Park-System,  
Sitzhgz., Klimaauto., Lichtpa-  
ket, NSW, Ledersitze, Xenon,  
Lendenstütze, BC u.v.m.  
Standort Rahlstedt Nr.: 05559  
Jetzt nur **32.990,- €**

**A4 Avant TDI Ambition**  
EZ 01/09, 105 kW, 25.985 km,  
Monzasilber, DPF, S-Line, ESP,  
Klimaauto., Teilleider, 18"  
LMF, Sportfahrwerk & -paket,  
DVD-Navi, Tempo., Regensensor,  
Xenon, Dachreling u.v.m.  
Standort Ahrensburg Nr.: 05488  
Jetzt nur **33.490,- €**

**Q5 2.0 TFSI quattro S-tronic**  
EZ 09/08, 155 kW, 1.142 km,  
Ibisweiß, CD-W, Sportsitze,  
Sitzhgz., 20" LMF, Regensensor,  
Rückfahrkamera, el. Glas-  
dach, Xenon, DVD-Navi, Sound-  
System, Abstandsradar u.v.m.  
Standort Ahrensburg Nr.: 05520  
Jetzt nur **48.990,- €**

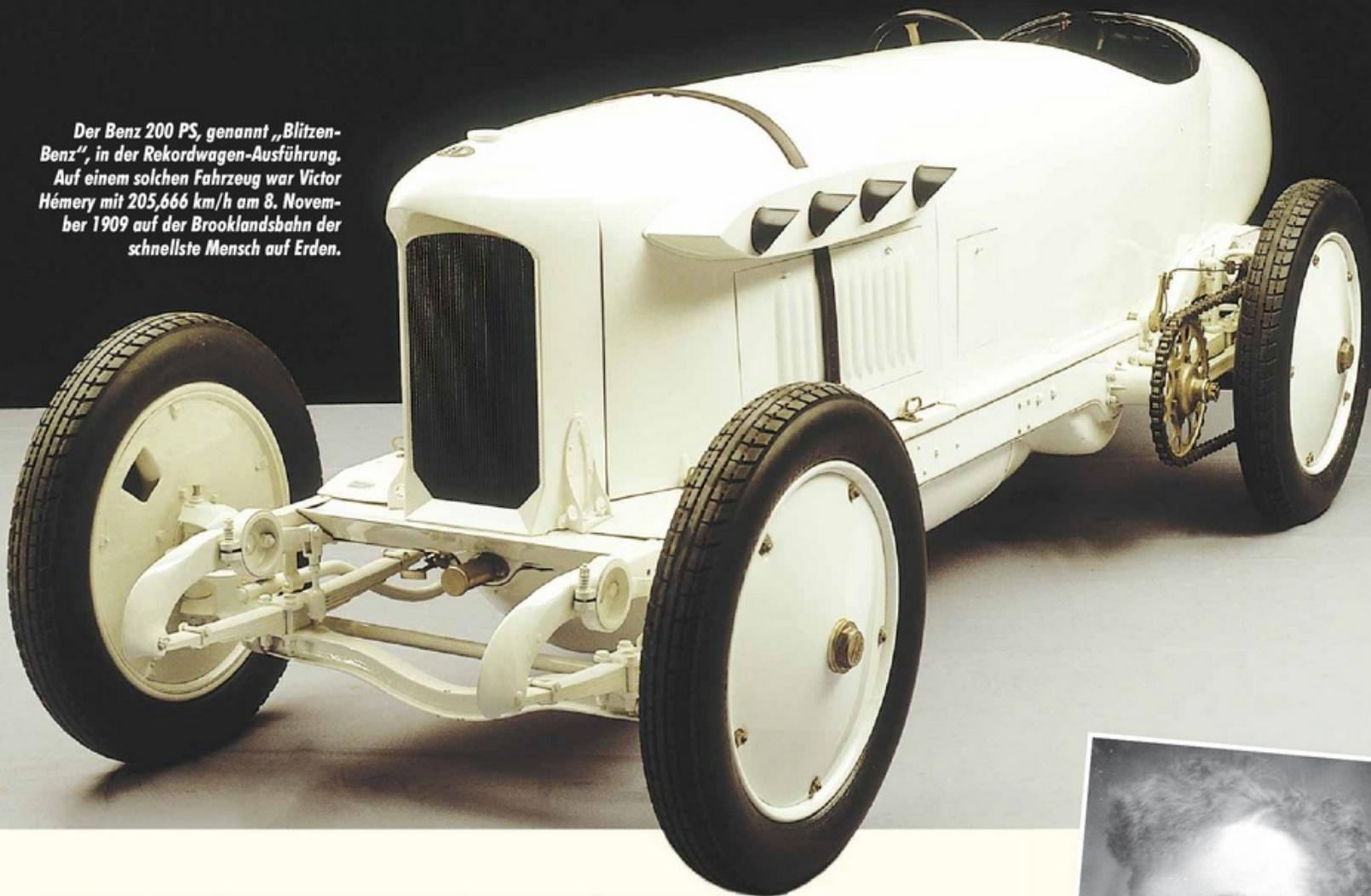
**Carpark Audi Ahrensburg**  
An der Strusbek 4, 22926 Ahrensburg  
Tel. 04102/46662-0

**Audi Service Rahlstedt**  
Bargteheider Str. 24-30, 22143 Hamburg  
Tel. 040/5238860-0

Carpark Audi Ahrensburg und Audi Service Rahlstedt sind Unternehmen der Audi Zentrum Hamburg GmbH.

**Audi Gebrauchtwagen**  
:plus  
[www.carpark-ahrensburg.de](http://www.carpark-ahrensburg.de)

Der Benz 200 PS, genannt „Blitzen-Benz“, in der Rekordwagen-Ausführung. Auf einem solchen Fahrzeug war Victor Hémery mit 205,666 km/h am 8. November 1909 auf der Brooklandsbahn der schnellste Mensch auf Erden.



# Ewigkeitsrekord vor *100 Jahren!*

Am 8. November 1909 durchbricht ein Rennwagen von Benz 200 PS, dem sogenannte „Blitzen-Benz“, als erstes Fahrzeug überhaupt die 200-km/h-Marke. Er ist damit zu diesem Zeitpunkt schneller als jedes Auto, jedes Flugzeug und jedes Schienenfahrzeug.

Insgesamt stellt Victor Hémery mit dem „Blitzen-Benz“ genannten Rennwagen auf der Betonbahn in Brooklands/Großbritannien fünf Weltrekorde auf: Mit fliegendem Start erreicht er über eine halbe Meile eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 205,666 km/h und über einen Kilometer von 202,648 km/h. Den Kilometer mit stehendem Start legt er in 31,326 Sekunden zurück, die halbe Meile in 25,566 Sekunden und die Meile in 41,268 Sekunden, womit die bestehenden, bis dahin von Darracq gehaltenen Rekorde eingestellt werden. Der Blitzen-Benz wird international zu einer Attraktion und erjagt immer neue Rekorde. Am 23. April 1911 schließlich erzielt Bob Burman

auf ihm in Daytona Beach/USA auf dem fliegenden Kilometer eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 228,1 km/h, auf der fliegenden Meile von 225,7 km/h – ein neuer Landgeschwindigkeitsrekord, der bis 1919 ungeschlagen bleiben wird. Der Benz 200 PS ist eigens für Rekordfahrten konstruiert. Er hat einen Motor mit gewaltigen 21,5 Liter Hubraum, der 147 kW entwickelt. Damit ist das Fahrzeug schier unschlagbar. Insgesamt entstehen sechs Blitzen-Benz, die in Europa und den USA eingesetzt werden. Die Rennstrecke in Brooklands gilt als Mutter aller Rennstrecken für Autos und Motorräder – sie ist die erste, die ausschließlich für diesen Zweck konzipiert wird. Renn- und

Rekordveranstaltungen finden dort von 1907 bis 1939 statt. Zudem ist Brooklands die Wiege der britischen Luftfahrt und der zugehörigen Industrie. Heute sorgen Überbleibsel der Rennstrecke und das Brooklands Museum dafür, dass die Anlage im Gedächtnis bleibt. Die Daimler AG unterhält auf dem Gelände ein Brand Center für die Marken Mercedes-Benz, Maybach und smart. Victor Hémery ist einer der erfolgreichsten Fahrer im frühen Grand-Prix-Rennsport bis zum Ersten Weltkrieg. Er wird am 18. November 1876 in Brest/Frankreich geboren. Als gelernter Mechaniker ist er in den Jahren 1895 bis 1900 zunächst bei Léon Bollée tätig, von 1900 bis 1906 dann als Chef der Versuchsab-

**Erfolgreich: Victor Hémery (1876 bis 1950) fuhr in den Jahren 1907 bis 1910 für Benz bei internationalen Renn- und Rekordveranstaltungen. 1909 durchbrach er auf dem „Blitzen-Benz“ als erster Mensch die 200-km/h-Marke.**

teilung und Rennfahrer bei Darracq. 1907 verpflichtet Benz & Cie. ihn als Werksfahrer. 1908 gewinnt er auf Benz unter anderem das Rennen St. Petersburg – Moskau und wird Zweiter beim Grand Prix von Frankreich, hinter Christian Lautenschlager auf Mercedes und vor René Hanriot, ebenfalls auf Benz. Am 8. September 1950 begeht Hémery, vollkommen verarmt lebend, im Alter von 74 Jahren in Le Mans/Frankreich Selbstmord.

