

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

**GROSSER  
SERVICETEIL:**  
Gesundheitsratgeber  
Geschenk-Ideen • Recht & Steuern  
Weihnachten & Silvester genießen

# Alstertal Magazin

Streifbandzeitung C25263E

Foto: Hergen Schimpf

Exklusiv im  
Alstertal-Magazin:



## Cornelia Poletto

Privat! Was sie macht,  
wenn sie nicht kocht.

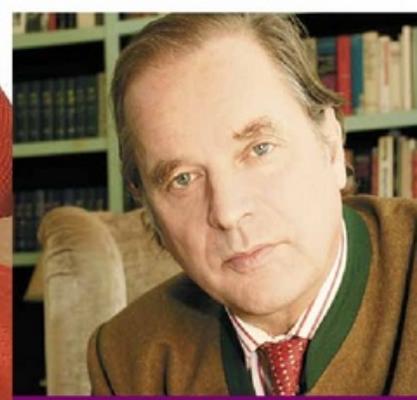
## Almuth Wehmeyer

über ihre späte  
Karriere als Model.

Tagesschau-Sprecherin aus Duvenstedt:

# Susanne Holst

über ihre Zwillinge und neue Gelassenheit!



## Baron Enno Freiherr von Ruffin:

Von Weihnachtsmärkten  
und Familiengeschichten.



**Parkett verlegen nur 9,99\* €/m<sup>2</sup>**  
**Laminat verlegen nur 4,99\* €/m<sup>2</sup>**  
**Teppichboden verlegen nur 0,99\* €/m<sup>2</sup>**

# Wohnfühlen im Herbst

\*Nur bis 31.12.2009. Ab 20 m<sup>2</sup> (keine Flure).  
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.



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

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

## Individuelle Betten für jedermann



### Stilvoll

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



### Bequem

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



### Elegant

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

### Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

### Flexibel

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



### Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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

# Zukunft leben

VON WOLFGANG E. BUSS



Wer kann wirklich in die Zukunft schauen?

Keiner? Doch! Die Wirtschaftsforschungsinstitute, Wirtschaftsweisen, Unternehmensberatungen und andere Kaffeesatzleser können es. Diese Experten und Wirtschaftsmathematiker sagen uns schon heute für 2013 ein Wirtschaftswachstum von 2,4 Prozent voraus. Toll! Sie haben zwar die

schwerste Finanzkrise der Geschichte übersehen – prognostizieren allerdings munter und selbstbewusst für 2013 die Wirtschaftsentwicklung – auf Kommastelle genau.

Wir erinnern uns: In keinem Medium wurde wochen- oder seitenlang vor dieser Krise gewarnt. Man ließ uns allerhöchstens wissen, man müsse über eine „Wertberichtigung“ zahlreicher amerikanischer Privatimmobilien nachdenken. Das war's.

Wir lernen: Die wirklich gravierenden Ereignisse, der Kennedy-Mord, die schrecklichen Anschläge vom 11. September, das plötzliche Platzen der Internetblase und eben die aktuelle Weltfinanzkrise, haben keines der Massenmedien vorher breitgetreten, diese Ereignisse kamen unangekündigt!

Dürfen wir daraus schließen, dass die von lautstarkem medialem Lärm begleiteten „Bedrohungen“ weniger beunruhigend sind? Auch noch, wenn alle Massenmedien weltweit über mehrere Wochen hinweg darüber berichten – wie beim Waldsterben, bei BSE oder der „Vogel-Grippe“?

Hoffentlich gilt das auch für die „Schweinegrippe“, das „Schulchaos“ oder die Erderwärmung!

Sicher beginnen auch Sie, verehrte Leserinnen und Leser, mit dem Ausklingen des Jahres 2009 ein wenig Resümee zu ziehen und versuchen, einen Blick in die Zukunft zu werfen. Bei dieser Betrachtung haben wir die Wahl der Perspektive: positiv oder negativ? Betrachten wir das berühmte Glas Wasser als halb leer oder halb voll?

Wir können uns weniger Sorgen machen über Ereignisse, vor denen uns die Kaffeesatzleser warnen. Die wirklich „dramatischen“ Ereignisse im Leben kommen unangekündigt. Schmunzelnd könnte man raten: Sorgen machen, ja – aber wovon genau? Leben wir heute besser bewusst so, als wäre es unser letzter Tag.

Es geht nicht um die Frage, ist unsere Zukunft hell oder düster. Es ist diese „Weltanschauung“, unsere Sicht auf die Dinge und die daraus entstehende individuelle Bewertung. Es geht um unsere Beziehung dazu, um unsere individuelle Weltsicht, um unsere Sichtweise. Und genau an dieser Stelle können wir unsere Zukunft, unser „Schicksal“, beeinflussen. Jeder für sich. Jeder hat für sich die Verantwortung und Entscheidung: Betrachte ich die Welt negativ oder positiv, entscheide ich mich für Zukunftsangst oder dagegen.

Vielfach haben wir bei unseren Sorgen und Bedenken den aktuellen Moment aus den Augen verloren, verlernt, im Hier und Jetzt anzukommen, ganz bewusst einen Atemzug zu nehmen, uns zu spüren und wahrzunehmen: Was ist jetzt? Wir sollten üben, immer mal wieder einen Moment innezuhalten, um all das wahrzunehmen und zu begreifen, was wir haben. Und das ist verdammt viel! Innehalten, sich des eigenen Atems bewusst werden, der uns sagt: Ah, ich lebe, welch ein Genuss! Wir können üben, achtsam zu werden für die kleinen, scheinbar „unwichtigen“, schönen Dinge unseres Lebens.

Ich wünsche Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, viele kleine genussreiche Momente des Innehaltens, besinnliche Advents- und Weihnachtstage und eine schöne Feier ins neue Jahr.

Übrigens: Viele kleine glückliche Momente ergeben zusammen ein glückliches Leben.

**W**enn Sie nicht bald zu uns kommen, wird jemand ganz schön traurig sein.



Ihre funkelnde, schimmernde, tickende, herzerwärmende Idee packen wir in ein garantiert kleines Päckchen. Meistens.

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

**willer**  
JUWELIER

Rolfinckstraße 13 · Tel. 536 96 50  
Hamburg Wellingsbüttel

Liebesbriefe in Schmuck.



**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

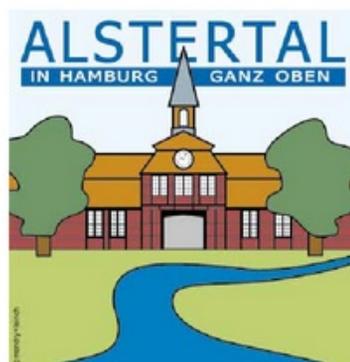
**ASMUS HEIZUNG**  
 Ökologische Heizsysteme  
 Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

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

75 Jahre

**Naturstein u. Pflasterbau**  
 Umgestaltung  
 Neuanlagen  
 Erdbau  
 Auffahrten  
 Terrassen  
 Podeste  
 Mauern  
 Zaun  
 Teich

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



**ViPP-Lounge** | autorisiertes POWER PLATE® Studio  
 Volksdorfs innovative Power Plate - Lounge

POWER PLATE®

**Der 10 Minuten Erfolg – POWER PLATE®.**

Herzlich Willkommen in Hamburg-Volksdorfs erstem autorisierten POWER PLATE® Studio, die ViPP-Lounge.

Schon 2 mal 10 Minuten pro Woche können ausreichen, um Ihre gewünschten Ziele gesund, schlank und fit zu sein, zu erreichen. Mit unseren zertifizierten Power Plate Personal Trainern erhalten Sie genau die Betreuung und Unterstützung, um diese Ziele zu erreichen.

Die POWER PLATE® arbeitet mit Schwingungen und Vibrationen – einer Beschleunigungs-Technologie, bei der nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert werden können.

**Wer seinen Körper liebt, den werden diese Zahlen überzeugen:**

- 10 Minuten pro Einheit
- Bis zu 3.000 Muskelkontraktionen pro Minute
- 2 Einheiten pro Woche
- Ca. 97 % der Muskulatur werden angesprochen

Warten Sie nicht länger und überzeugen auch Sie sich von den faszinierenden Effekten! Vereinbaren Sie gleich Ihren kostenlosen Probetermin!

ViPP-Lounge | Kattjahren 24 | 22359 HH-Volksdorf  
 www.powerplate-hamburg-volksdorf.de | Tel.: 040/33 98 36 93



Foto: Jan-Peter Westermann

**Sternköchin Cornelia Poletto über ihre Lieblingsfreizeitbeschäftigung: Reiten in Tangstedt. S. 12**

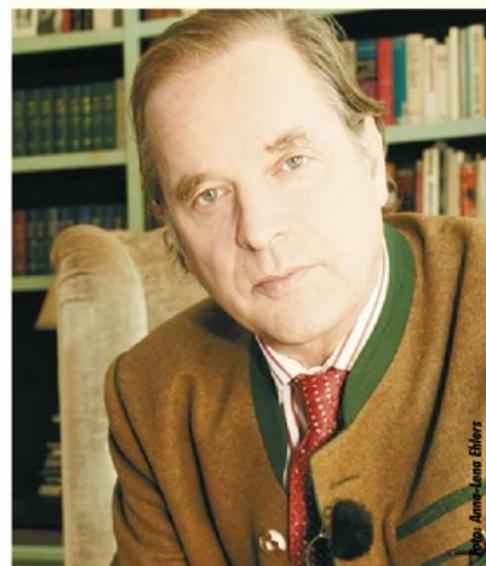


Foto: Anne-Lena Ehlers

**Baron Enno Freiherr von Ruffin im Gespräch mit dem Alstertal-Magazin über Weihnachten und Familie. S. 16**

**Moderatorin und Tagesschau-Sprecherin Susanne Holst erzählt, wie ihre Zwillinge ihr Leben umkrepelten. S. 54**

**IN DIESEM HEFT:**

<b>Magazin</b>	Besinnliches und Heiteres
Kolumne .....3	zum Fest der Liebe .....26
Die Bilder und Sieger	Termine: Kultur im Alstertal .....28
des großen Weihnachts-	Neues vom Weihnachtsgranter
mannwettbewerb .....6	Hans Scheibner aus Ohlstedt ...58
Society-Talk mit Almuth Wehmeyer	
aus Lemsahl .....8	
Die Sterne-Köchin	
Cornelia Poletto privat	
mit Tochter und Pferd .....12	
Alstertal-Redakteurin eröffnet	
Weihnachtsmarkt mit Baron Enno	
Freiherr von Ruffin .....16	
Promis backen mit Kindern	
zugunsten von UNICEF	
im AEZ .....20	
Eva Habermann fährt	
mit Till Demtröder	
Hundeschlitten .....22	
HSV-Manager Bernd Wehmeyer	
und die Kunst .....23	
Das ist neu auf ALSTERTV .....24	
<b>Poppenbüttel</b>	
Podiumsdiskussion des	
Alstertal-Magazins mit Ärzten	
zur Schweinegrippe .....34	
Schüler gewinnen mit Buchprojekt	
über (Ex-) Bürgermeister	
einen Schul-Oscar .....36	
<b>Duvenstedt</b>	
Die Moderatorin Susanne Holst	
(Tagesschau) über ihre Kids	
und schlechte Nachrichten .....54	
<b>Hummelsbüttel</b>	
Meisterliche Hockeygeschwister	
vom UHC mit wichtigen Toren ..56	



Foto: © NDR/Steph Freidr

<b>AEZ</b>	
Kolumne .....	61
Modeinspirationen und Geschenkideen .....	62
Der Weihnachtsmarkt mit besonderen Deko- und Geschenke-Tipps .....	66
Für Groß und Klein: das AEZ- Weihnachtsprogramm .....	69
Essen und Trinken im AEZ .....	70
AEZ-Inside .....	72
<b>Wellingsbüttel</b>	
Rafael Kazior: Kapitän und Stürmer beim HSV II .....	76
<b>Sasel</b>	
Kulturelles aus dem Sasel Haus .....	78
So feiert die Schauspielerin Andrea Lüdke Weihnachten .....	80

<b>Volksdorf</b>	
Museumsdorf Volksdorf .....	81
<b>Service</b>	
Stormarnplatz/Frahredder .....	30
Poppenbüttler Hauptstraße .....	32
Poppenbüttler Praxen .....	38
Heegbarg .....	51
Neues aus der Geschäftswelt .....	75
Handwerk .....	82
Senioren .....	84
Garten-Magazin .....	86
Rund ums Tier .....	87
Essen und trinken .....	88
Weihnachten und Silvester .....	89
Geschenk-Ideen .....	94
Recht und Steuern .....	102
Gesundheitsratgeber .....	106
Motor-Magazin .....	112
Immobilien .....	118
Kleinanzeigen/Impressum .....	128
Sudoku .....	130

Kleinreparaturen  
Instandhaltung  
Fliesenarbeiten  
gegründet 1954





Sanierung  
Hochbau  
Gewerbepbau  
www.heinz-eickhof.de



**Heinz Eickhof  
Bauausführungen GmbH**

**Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248**

## Designermode gesucht!

**Direkter Ankauf - Barzahlung sofort**

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

**Jil Sander • Boss • Escada etc.!**

Wir holen auch ab!

Second Herzog

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



## Die <sup>2</sup>wei friseure

Tel.: 44 58 70  
M. Carstens & H. Lakomy

- Individuelle Beratung & Styling
- Perfekter Schnitt
- Spezialisten für Pflanzenfarbe, Coloration und Strähnen
- Effektvolle Volumenwelle
- Hochsteckfrisuren & Make-up zu den Festtagen

**Wir wünschen allen Kunden  
frohe Feiertage!**

Die Zwei Friseure Mittelweg 20, 20748 Hamburg, Tel.: 44 58 70  
Di.: - Fr.: 9.00 - 20.00 Uhr, Sa 8.00 - 16.00 Uhr





## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

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

Unsere Siegerbilder des Weihnachtsmann-Malwettbewerbs

# Schnelle Weihnachtsmänner!

In unserer November-Ausgabe haben wir zu unserem traditionellen Weihnachtsmann-Malwettbewerb aufgerufen und viele schöne Bilder zugesandt bekommen. Vielen Dank allen kreativen Kids! Hier sehen Sie die drei Gewinner mit ihren weihnachtlichen Bildern.



Claire (5)



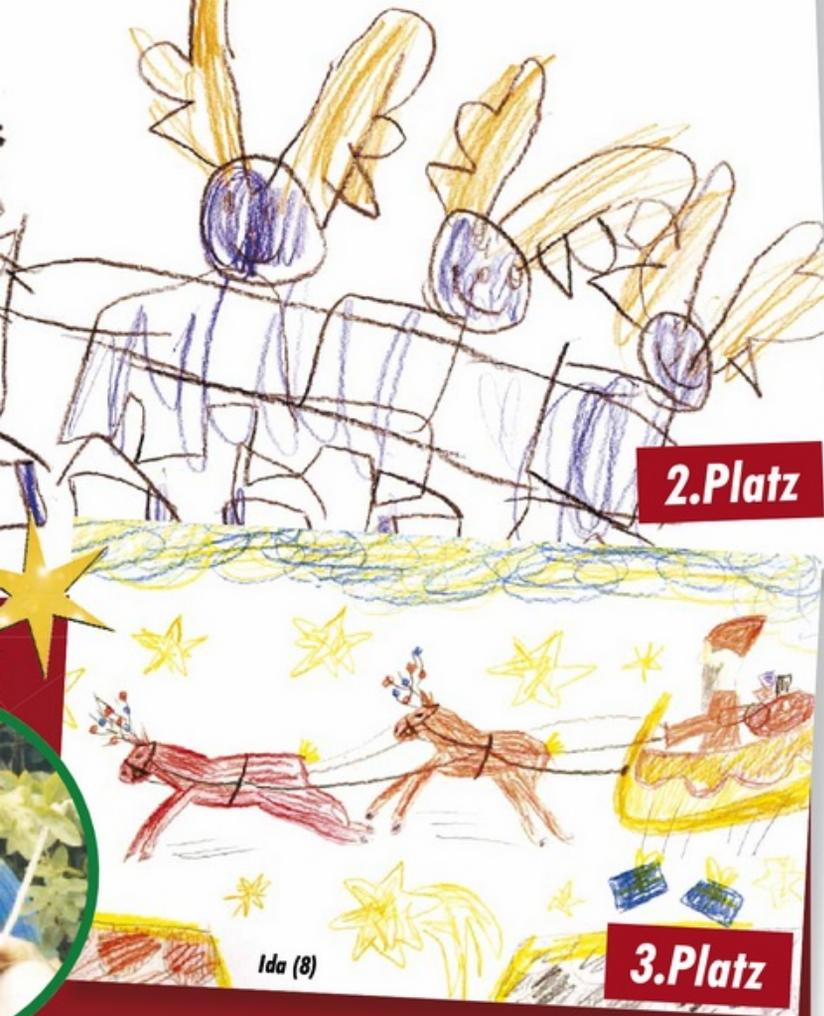
Claus Christian (8)

1. Platz



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

5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen  
Tel.: 040 53 69 40 06



2. Platz

3. Platz

Ida (8)

Der Weihnachtsmann mit dem Rentier „Rudolph“ im Winterwald, der Weihnachtsmann mit seiner Rentierfamilie oder in seinem fliegenden Schlitten am Nachthimmel – uns wurden wunderschöne Bilder mit zahlreichen Eindrücken zum Thema „Weihnachtsmann“ zugeschickt. Wir bedanken uns bei allen Kindern, die mit ihren bewundernswerten Bildern und Bastelaktionen unsere Büroräume farblich aufgefrischt haben. Die Auswahl, drei Favoriten herauszusuchen, fiel uns schwer. Jetzt stehen unsere Gewinnerbilder und die Sieger fest: Den dritten Platz belegte Ida Kö-

nig mit ihrem Weihnachtsmann im fliegenden Schlitten, den zweiten Platz erhielt Claire Mechling mit ihrer Rentierfamilie und auf den ersten Platz wählten wir den Weihnachtsmann im Wäldchen, von Claus Christian Löding. Als Dankeschön erhalten die drei Gewinner einen AEZ-Gutschein. Der zweite und dritte Platz ist jeweils mit 15,- Euro und der erste mit 20,- Euro prämiert. Wir wünschen allen Kindern eine besinnliche und traumhafte Weihnachtszeit sowie einen wunderschönen Heiligabend. Weitere schöne Bilder können Sie auf [www.alstertal-magazin.de](http://www.alstertal-magazin.de) ansehen!  
*Anna-Lena Ehlers*

## Mein SPIELZEUGPARADIES

Mätkle Kruse weckt Gefühle  
 Stoff Kuschel mit Opa  
 nic Spielzeug aus Holz  
 Prinzessin Lillifee  
 HABA  
 FELIX  
 KOSMOS  
 playmobil  
 LEGO  
 Capt'n Sharky  
 Schleich

Vom Weihnachtsmann empfohlen

# Lerche

IM ALSTERTAL

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

u.v.m.



# Seh meile

Hummelsbütteler Markt 16  
 22339 Hamburg Tel. 538 33 77

Fröhliche Weihnachten

Das ist Ihr persönlicher  
 Gutschein über 35,- €\*

\*Bei einem Einkauf ab 159,-€ Barauszahlung nicht möglich. Pro Kauf kann nur ein Gutschein verrechnet werden. Gutschein ist nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Gültig bis 31.01.2010.  
 Sie können diesen Gutschein gern auch verschenken.

AUGENOPTIK • KONTAKTLINSEN • TAUCHSPORT-OPTIK



Foto: Patrick Demmerheller

Almuth Wehmeyer aus Lemsahl:

# „Ich bin angekommen!“

In unserer neuen Society-Talk-Reihe sprachen wir mit **Almuth Wehmeyer**, Frau des HSV Managers Bernd Wehmeyer, über ihre **späte Karriere als Werbegesicht**, Liebe und den Alltag im Alstertal.

„Nehmen Sie auch Alte?“, diese Frage war für Almuth Wehmeyer der Einstieg in die glamouröse Modelwelt. Nachdem die Kinder aus dem Haus waren und sie in ihrem alten Beruf in der Hotelbranche, in der sie mehrere Jahre tätig war, nicht mehr Fuß fassen konnte, entschied sich die attraktive Alstertalerin, den

Schritt als Fotomodel zu wagen: „Ich habe das Branchenbuch aufgeschlagen und eine Agentur nach der anderen angerufen“, erklärt die Lemsahlerin schmunzelnd. Sie hatte Glück, denn die Zeit in den Neunzigerjahren war anscheinend reif für einen Wandel – immer mehr Produktions- und Werbefirmen

setzten vermehrt auf Seniorenmödel für Marketingkampagnen. Almuth Wehmeyer hat seitdem zahlreiche Auftritte, Print- und TV-Werbeproduktionen für Marken wie Tchibo oder Garnier. Als Arbeit betrachtete die Hausfrau ihren neuen Job nie, denn sie hatte bei den Dreharbeiten immer Spaß. „Ich liebe es regelrecht

vom Alltag abzuschalten und genieße die Stimmung am Set. Vor allem aber von allen Seiten betüfelt zu werden. Angefangen beim warmen Kaffee bis hin zu Make-up und Hair-Styling, das Team kümmert sich um alles und trägt uns Darsteller auf Händen. Diese Aufmerksamkeit genieße

Fortsetzung auf Seite 10



Stefan und Nicole Schnoor, Rodolfo Esteban Cardoso und Almuth Wehmeyer (v.l.) im Skiurlaub.



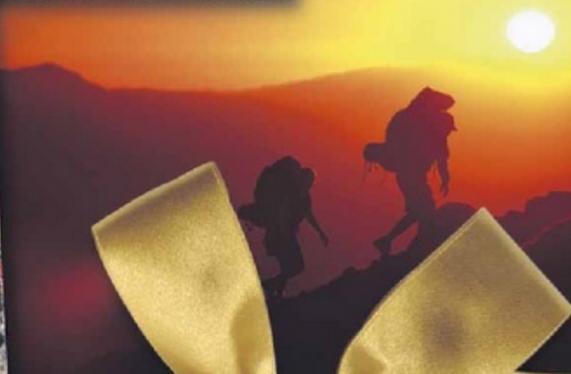
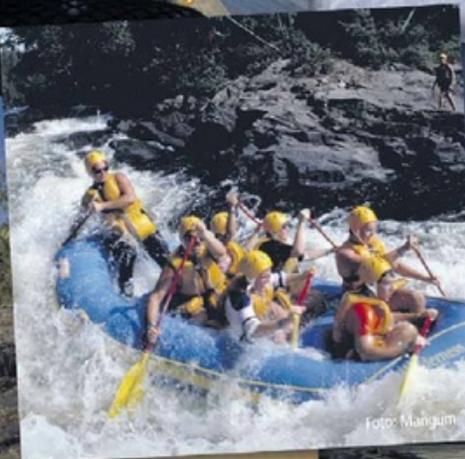
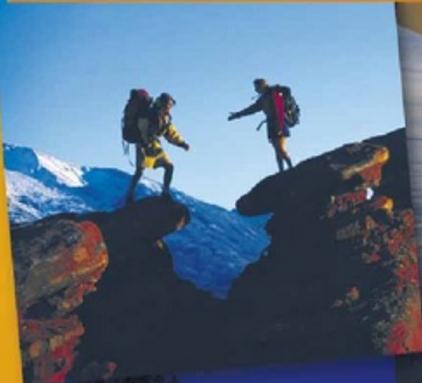
Bernd und Almuth Wehmeyer mit Ex-HSV-Trainer Kurt Jara in geselliger Runde.

Foto: SSM

# „Schenken Sie Träume!“

Lassen Sie sich von über 25.000 Ideen für Outdoor und Reise inspirieren und teilen Sie diese Begeisterung mit Ihren liebsten Freunden und Bekannten: Verschenken Sie mehr Spass draußen in der Natur!

Über 25.000 Geschenkideen für einzigartige Momente!



Vorträge,  
Filme und Diashows  
im Dezember

Mehr Informationen unter  
[www.globetrotter.de/hamburg](http://www.globetrotter.de/hamburg)

MEINE GLOBETROTTER AUSTRÜSTUNG FILIALE IN HAMBURG:

Wiesendamm 1, 22305 Hamburg, U- und S-Bahnhof Barmbek  
Montag bis Freitag: 10:00 – 20:00 Uhr, Samstag: 9:00 – 20:00 Uhr  
Telefon: 040 / 29 12 23, [shop-hamburg@globetrotter.de](mailto:shop-hamburg@globetrotter.de)

Träume leben.  
**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

Hamburg | Berlin | Dresden | Frankfurt | Bonn | Köln



**günter haase**  **malerfachbetrieb**

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

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

M • KUMMERfeld  INH. A. HARTfiel

SCHLOSSEREI • METALLBAU

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN SIE UNS!

## Intelligente Haustechnik



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

SOFORT-SERVICE • STÖRUNGSDIENST • REPARATUREN

  **Walter Guhl GmbH**  
 Schulweg 30 a • 20259 Hamburg • Tel.: 040 - 401 80 90  
 Fax: 040 - 401 80 999 • info@guhl-etech.de • www.guhl-etech.de



## Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Praxis-Klinik Hamburg-Barmbek  
 Dr. Weser & Partnerinnen

**Frohe Weihnachten und ein gutes, gesundes,  
 neues Jahr wünschen Ihnen:**

**Dr. Helmut Weser**  
**Dr. Petra T. Schmitt**  
**Erika Klaczinski**  
**Simone Hoffmann**

Montag 8 bis 18 Uhr, Dienstag bis Donnerstag 8 bis 19 Uhr,  
 Freitag 8 bis 17 Uhr, Samstag 9 bis 12 Uhr (nach Vereinbarung)

Fuhlsbüttler Straße 182 - Heidhörn 1  
 22307 Hamburg • Tel.: 61 12 12 oder 61 12 13  
 www.dr-weser.de



Almuth und Bernd Wehmeyer heirateten vor sechzehn Jahren im Treudelberg.

## Ich bin angekommen!

Fortsetzung von Seite 8

ich sehr.“ Deswegen würde sie am liebsten häufiger drehen. Im Schnitt kommt sie auf gut zwanzig Drehtage im Jahr. „Sie sind wunderschön, aber mir eigentlich zu wenige, doch leider sind die Produktionen begrenzt“, findet Almuth Wehmeyer.

Dabei beschränkt sich ihre Arbeit nicht nur auf das Posieren, denn zum Modeln gehört ein gutes Erscheinungsbild. Das zu schaffen, ist in der Regel mit Disziplin und harter Arbeit verbunden: „Ich mag keine Dickmacher wie Kartoffeln, Reis und Weißbrot, dafür esse ich lieber Fisch, Hähnchen, Gemüse und Obst und treibe jeden Tag 1 ½ Std. Sport. Fit hält mich aber auch besonders die Hausarbeit, die jeden Tag auf dem Programm steht, denn ich verzichte bewusst auf eine Putzfrau.“ Weiteres Tagesprogramm: „Morgens bereite ich meinem Mann das Frühstück und abends eine warme Mahlzeit zu.“ Dieses Ritual wird nun schon seit gut 16 Ehejahren eingehalten, ebenso wie das gemütliche Beisammensitzen, gute Gespräche und ein Glas Wein am Abend: „Viel miteinander

zu reden hält unsere Ehe frisch.“ Zu Reden gibt es bei den beiden jeder Menge, beide haben abwechslungsreiche Alltage. „Aufgrund seines Jobs ist mein Mann häufig unterwegs und arbeitet sowieso sieben Tage die Woche hart. Deswegen schätzen wir die Zeit, die wir für uns alleine haben sehr und genießen die zwei Wochen Urlaub im Jahr. Ich musste schon recht früh akzeptieren, dass jeder sein Leben lebt und sich der andere anpassen muss. Was in meinem Fall ja auch ein wenig schwierig war, zumal ich zwei Kinder aus meiner ersten Ehe in die Beziehung gebracht habe. In gewisser Weise war ich alleinerziehende Mutter“, sagt sie nachdenklich.

Bereut hat sie aber nichts, denn der Fußball war stets ein großes und schönes Thema für Almuth Wehmeyer. Ging ja auch gar nicht anders bei einem Fußballprofi. „Ich bin gerne zu seinen Fußballspielen mit ins Stadion gegangen und begleite Bernd selbstverständlich auch heute noch gerne.“ Früher hat sie gemeinsam mit Ilka Seeler für die Spielerfrauen Dinners und Veranstaltungen organisiert und ist Neulingen bei der Wohnungssuche behilflich gewesen. Nachdenklich und ein wenig traurig fügt sie hinzu: „Es gibt



Das Ehepaar genießt es sehr gemeinsam zu verreisen.

Das Model am Set eines Werbespots.



Im Hafen der Ehe angekommen, stoßen Almuth und Bernd Wehmeyer mit ihren Gästen „Uns Uwe“ (l.) und Anna Maria Kaufmann (r.) an.

heute keine Damen mehr, die das lenken und leiten. Der Apparat aufgrund der erforderlichen Professionalität ist einfach zu groß geworden. Ich genieße trotzdem die seltenen Treffen und mag alle Spielerfrauen sehr gern.“ Ersatz für die damaligen Damentreffs findet sie in Lady-Lunches und gesellschaftlichen Veranstaltungen, die insbesondere von Schoeller & von Rehlingen ausgerichtet werden. Über die begehrten Einladungen freut sich die Lady des Alstertals besonders. „Ich mag die gesellschaftlichen Anlässe sehr gerne. Vor allem, weil ich dort interessante Menschen kennenlernen kann. Früher habe ich die Events immer abgesagt, weil ich mich nicht als Society-Lady gesehen habe, sondern – eigentlich bis zum heutigen Tage – eher als einfache Hausfrau aus Lemsahl“, erklärt Almuth Wehmeyer bescheiden und ehrlich. Seitdem sie jedoch mit Alexandra von Rehlingen befreundet ist, sagt sie gerne zu. „Sie hat eine angenehme Art und es gelingt ihr sehr gut, Menschen zusammenzubringen.“ Dabei wahre Freundschaften aufzubauen, ist jedoch aufgrund mangelnder Zeit sehr schwierig, erklärt sie. Kein Wunder, denn sie begleitet ihren Mann oft auf seinen Geschäftsreisen und ist ständig

in Aktion. Ihre einzige beste Freundin hat Almuth zum Glück bereits in jungen Jahren gefunden: „Meine allerbeste Freundin ist meine Schwester Susanne“, erzählt sie mit strahlenden Augen, „wir unternehmen viel zusammen und haben jeweils zwei Kinder. Häufig gönnen wir uns schöne Städtereisen sowie Kurztrips zu Fashion-Weeks nach Paris oder New York.“ Das heiße jedoch nicht, dass sie nur teure Designerkleider im Schrank hängen habe, erklärt die Modelliebhaberin. Mode muss nicht unbedingt teuer sein, findet sie und vertraut uns lachend ein Geheimnis an: „Ich bin immer sehr gut über Sonderschlussverkäufe informiert und kaufe gezielt Sachen ein. Außerdem achte ich darauf, dass mein Schrank immer übersichtlich bleibt. Frei nach dem Motto ‚weniger ist mehr‘ gebe ich Kleidungsstücke weg, die ich zwei Jahre lang nicht getragen habe. Ich muss immer den Überblick behalten und liebe Ordnung im Leben.“ Mit ihrem sei sie übrigens sehr zufrieden, wirft die Lemsahlerin ein. „Ich bin unendlich glücklich, angekommen zu sein“, sagt Almuth Wehmeyer lächelnd in sich ruhend und man versteht sofort, warum sie ein gefragtes Model ist.

Jeannine Ehmsen



Almuth Wehmeyer und unsere Society-Reporterin Jeannine Ehmsen beim Talk.

Wir danken unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und die langjährige Treue! Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Heizungsbau  
Sanitärtechnik  
Solaranlagen  
Dacherneuerung  
Hausanschlüsse  
Regenwassernutzung

# michael Krohn

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

**RATHJENS**  
Garten- und Landschaftsbau GmbH

Wir machen Ihre Gartenträume wahr!

Ruwoldtweg 2 | 22309 Hamburg | Tel 040 631 80 22  
[info@rathjens-gartenbau.de](mailto:info@rathjens-gartenbau.de) | [www.rathjens-gartenbau.de](http://www.rathjens-gartenbau.de)



**Cornelia Poletto und ihre siebenjährige Tochter Paola haben ein gemeinsames Hobby: das Reiten!**

Das Alstertal-Magazin traf Cornelia Poletto im Reitstall Tangstedt

# Vom Herd aufs Pferd

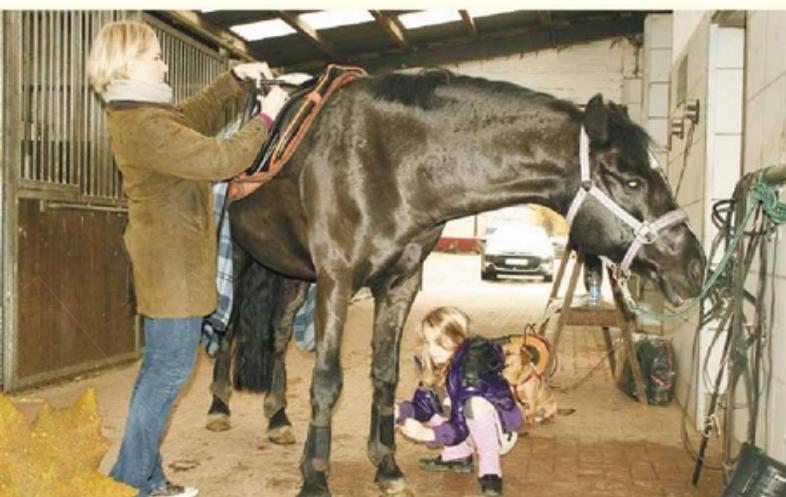
Eigenes Restaurant, eigene Kochsendung im Fernsehen, neue Kochbücher – der Tagesablauf der **Sterne- und Fernsehköchin Cornelia Poletto** ist straff organisiert. Und das ist auch gut so, denn neben der Karriere kommt auch der wichtigste Mensch in ihrem Leben nicht zu kurz: ihre **siebenjährige Tochter Paola**. Das Alster-Magazin traf Mutter und Kind bei ihrer liebsten Freizeitbeschäftigung in Tangstedt: dem Reiten!

Sich in der Woche einmal eine Reitstunde gönnen? Für die Hamburger Sterneköchin Cornelia Poletto der pure Luxus. Umso mehr freue ich mich, dass sich die 38-Jährige im Anschluss noch die Zeit für einen Latte Macchiato im Café des Reitstalls Tangstedt nimmt und mir einen kleinen Ein-

blick in ihr Privatleben gewährt. „Ich bin ein klassisches Scheidungskind. Im August 1971 in Hamburg geboren, in Hummelsbüttel anfangs aufgewachsen und in den Kindergarten gegangen, trennten sich meine Eltern, als ich acht Jahre alt war. Ich zog mit meiner Mutter und meinem

Bruder nach Nordrhein-Westfalen und besuchte ab der 2. Klasse eine Schule zwischen Paderborn und Bielefeld. Eine wirklich schöne und ländliche Gegend, zum Großwerden genau richtig.“ Eigentlich wollte die damals kleine Cornelia – obwohl sie schon immer gerne witzige Torten und Kuchen

backte – einmal Tierärztin werden. Warum daraus nichts wurde? „Ich war einfach zu faul in der Schule, habe viel zu viel Quatsch im Kopf gehabt und somit nicht einmal mein Abitur geschafft.“ Zum eigenen und Glück aller Feinschmecker entwickelte sich aus dem Kochen und Backen ei-



Auch die Pflege macht Spaß: Nach der Reitstunde wird das große Endmaß-Pony „Hibu“ gestriegelt.



Nach dem Duschen bekommt Paolas dickes, sturköpfiges Pony „Schoki“ erst einmal ein Müsli à la Poletto.

ne richtige Leidenschaft. Mit 20 zog es die junge Frau dann raus aus der Idylle und zurück in die Großstadt. **Den beispielhaften Ausbildungsweg zur Köchin kurz und knapp zusammengefasst:** Erste Station das Vierjahreszeiten in Hamburg und zweite Station bei Heinz Winkler im Tantris in München, dem damals jüngsten 3-Sternekoch und Nachfolger von Eckardt Witzigmann. „Nach der Ausbildung habe ich in Bayern kurze Zeit in einem Golfclub gekocht. Doch schon bald ging es wieder gen Norden zu ‚Anna e Sebastiano‘ nach Eppendorf – das erste Restaurant in ganz Deutschland, in dem sich eine Frau einen Michelin-Stern erkochte. Drei Jahre habe ich dort als Sous-Chefin mit sehr viel Spaß gelernt, was italienische Küche bedeutet“, erinnert sich die erfolgreiche Unternehmerin zurück. Danach folgte das erste Angebot als Küchenchefin im Fiorano. Dort lernte Cornelia Poletto ihren Ex-Mann Remigio kennen, der für den Service zuständig war. „Im Oktober 2000 eröffneten wir das jetzige Poletto – vorher wurde noch schnell geheiratet.“ **2002 war für die Polettos ein großes Jahr:** „Im Februar kam unsere Tochter Paola zur Welt und Ende des Jahres erhielten wir den Michelin-Stern. Die Bewertungen wurden immer besser, das Restaurant immer ausgebuchter. Tja, und nun sind wir schon seit neun Jahren dabei – natürlich auch mit vielen Veränderungen sowohl privat als auch beruflich: Mein Mann und ich haben uns vor fast zwei Jahren getrennt.“ Ihr Einstieg ins Fernsehen war mehr oder weniger Zufall: „Ein Stammgast buchte 2005 bei mir einen Kochkurs für sich und seine besten Freunde, zu

denen auch Johannes B. Kerner zählte. Und der wiederum war so begeistert, dass er mich fragte, ob ich nicht mal in seine neue Sendung Kerner's Köche kommen möchte.“ Und damit nicht genug: Seit zwei Jahren ist die hübsche Köchin mit ihrer eigenen Sendung „Polettos Kochschule“ im NDR zu sehen und bringt u.a. begleitend dazu auch noch Kochbücher wie das neue „Mein Grundkurs für Einsteiger“ heraus. Auf eine weitere Neuerscheinung „Die Babyformel“, das sie gemeinsam mit ihrem Vater Prof. Dr. Klaus Diedrich, dem Leiter der Klinik für Frauenheilkunde in Lübeck, schrieb, ist sie ganz besonders stolz. **Und wie bekommt man all das unter einen Hut?** Mit einer gehörigen Portion Organisationstalent: „Ich stehe um 6.30 Uhr auf, mache für meine Tochter und mich Frühstück. Dann bringe ich Paola in die Schule. Gegen 8.30 Uhr bin ich im Restaurant. Dort wartet meist die Buchhaltung oder ein Interview- oder Fototermin. Ab 12 Uhr beginnt dann das Mittagsgeschäft. Ich rede gerne mit meinen Gästen. Bei mir soll nicht nur die Küche grandios sein – auch das ganze Drumherum muss stimmen. Als Restaurantchefin, Köchin, Gastgeberin und Kochlehrerin wird es also nie langweilig. Und mitten im Mittagsgeschäft kommt dann meine siebenjährige Tochter zum Essen um die Ecke. Sie ist kulinarisch schon verwöhnt, aber es ist nicht so, dass sie mit einer Dose Kaviar in die Schule geht. An-

„Der Nachmittag mit meiner Tochter Paola ist mir wirklich heilig!“

schließend machen wir die Hausaufgaben. Nachmittags fahren wir, wie heute z.B., in den Reitstall nach Tangstedt und besuchen unser Pony ‚Schoki‘ – so ein kleines, aber liebenswertes Mistvieh mit dickem Bauch. Schoki macht so ziemlich alles, was es nicht darf, aber nichts, was es soll. Deshalb haben wir seit Kurzem auch das große Endmaß-Pony ‚Hibu‘, auf dem wir beide reiten können. Ich finde es einfach fantastisch, Lebewesen in meiner Nähe zu haben, um die man sich kümmert. Ein Pferd ist ein lebendiges Sportgerät. Das macht einfach einen Riesenspaß und den Kopf klar und lässt einen für kurze Zeit in eine andere Welt abtauchen. Ab 18 Uhr bin ich zum Abendgeschäft wieder im Restaurant und zwischen 24 und 1 Uhr ist mein Tag dann vorbei. Ein straffer Zeitplan, wobei mir der Nachmittag mit meiner Tochter wirklich heilig ist.“

Apropos „heilig“: **Wie wird bei Polettos eigentlich Weihnachten gefeiert?** „Paola und ich haben beschlossen, zu Hause zu feiern: mit Weihnachtsbaumschmücken und allem, was sonst noch so dazu gehört. Dann laden wir, wie im letzten Jahr, viele Freunde ein, kochen, quatschen und haben viel Spaß am Tisch. Dieses Jahr wird es wohl wieder einen unter der Haut getrüffelten Kapaun geben, das ist ein kastrierter Hahn, der so gut schmeckt, dass man sich um Beilagen kaum mehr kümmern muss – höchstens ein cremiges Kartoffelpüree.“ Konkrete Pläne und Wünsche für die Zukunft hat Cornelia Poletto eigentlich nicht. „Ich möchte auf jeden Fall in meinem Restaurant bleiben und zum zehnten Jubiläum im nächsten Jahr sind dann auch die Renovierungen abgeschlossen. Ich find's toll, wie es jetzt läuft, und lasse mich einfach überraschen, was noch so kommt.“ *Marisa Knierim*



Cornelia Poletto verbrachte ihre ersten Kinderjahre in Hummelsbüttel und fühlt sich immer noch sehr mit dem Alstertal verbunden.



Hier ist nicht nur das Pferd gut gelaunt: Mutter und Tochter lieben die Nähe zu ihren Ponys.

# Hamburgs erstes Promi-Magazin!



Jetzt bei  
Ihrem  
Zeit-  
schriften-  
händler!

Info für Inserenten.  
Mediaberater für  
TALK Hamburg sind:  
Gabriele Bergerhausen  
040 538 9 30 55;  
Michael Wiele  
040 538 9 30 53.

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 Wilhelm.

## Haspa Nachfolge-Kompass

# Fahrplan für Ihre Unternehmensnachfolge

Für über 2.000 Hamburger Unternehmen muss jedes Jahr eine Nachfolge gefunden werden. Viele von ihnen bleiben in der Familie, andere stehen zum Verkauf. Beides sollte wohlüberlegt und gut geplant sein, um am Ende nicht nur einen nahtlosen Übergang, sondern auch die finanziell bestmögliche Lösung zu finden.

Die Erfahrung zeigt, dass Verhandlungen mit potenziellen Nachfolgern im Regelfall nur dann zum Ziel führen, wenn der Verkäufer von Anfang an klare Vorstellungen hat. Dazu gehört auch die konkrete Einschätzung des Unternehmenswertes. Genau hier setzt der Haspa-Nachfolge-Kompass an.

#### Das Beratungspaket umfasst:

- eine detaillierte Analyse des Unternehmens, in die alle nachfolgerelevanten Faktoren einfließen
- die Errechnung einer grundlegenden Kaufpreisbandbreite
- Nachfolgevarianten und Vorgehensweisen

Nicht selten zeigt sich dabei, dass es lohnenswert wäre, im Vorfeld der Nachfolge zunächst Schwach-

punkte in der Bilanz oder andere Risikofaktoren anzugehen. „Ein Unternehmensverkauf sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden“, empfiehlt Haspa-Firmenkundenberater Christian Schultz. „Es vergehen leicht drei Jahre und mehr, bis alles vorbereitet und ein geeigneter Käufer gefunden ist. Bei einer Nachfolge innerhalb der Familie sollte man ruhig noch früher beginnen, um alle erb- und steuerrechtlichen Chancen zu nutzen.“

„Es schadet nie, die grundlegenden Fragen zur Nachfolge früh zu beantworten“, so Michael Eich, zuständig für Unternehmen im Kreis Stormarn. „Eine geregelte Nachfolge wirkt sich schließlich auch positiv auf das Rating des Unternehmens aus.“

Der Nachfolge-Kompass ist eine solide Planungsgrundlage und ein detaillierter Fahrplan zu einem fest vereinbarten Preis. Bei

Bedarf vermitteln die Firmenkundenberater der Haspa auch Kontakte zu Kaufinteressenten und Beratungsspezialisten.

„Je stärker die Erfolgsstory eines Unternehmens mit der Person des Gründers verbunden ist, desto größer die Gefahr, dass es ohne ihn bergab geht. Verantwortung sollte schon frühzeitig auf mehrere Schultern verteilt werden. Und ist kein Nachfolger im Familienkreis oder im Unternehmen in Sicht, sollte über ein Management-Buy-In oder einen Verkauf nachgedacht werden“, so die Haspa-Experten.

Bei der D+H Mechatronic AG aus Ammersbek ist der Generationswechsel gelungen. Die Söhne der Unternehmensgründer sind seit Jahren in den Betrieb eingebunden und haben sich auch in Führungsfunktionen bewährt.

Als Henner Dingfelder im Herbst 2006 das Büro des Vorstandsvor-



**Michael Eich, Haspa-Kontakt für Unternehmen aus dem Kreis Stormarn. Tel.: 040/3579-7955.**

sitzenden räumte, zweifelte er keine Sekunde, dass sein Sohn die Fähigkeit besitzt, den Betrieb erfolgreich weiterzuführen.

Ganz losgelassen hat der Senior aber nicht. Über einen Beratervertrag war er dem Unternehmen noch für zwei Jahre verpflichtet. Anschließend wechselte er in den Aufsichtsrat der AG. „Wenn mein Sohn Rat braucht, sitze ich zwei Türen weiter. Für Bankfragen hat er die Haspa.“



Haben Sie Fragen oder suchen Sie eine neue, solide Bankverbindung für Ihr Unternehmen? Dann rufen Sie uns an. Ihr Ansprechpartner rund um die Themen Finanzierung, Vorsorge, Anlage, Leasing und Auslandsgeschäft:

Haspa Firmenkunden-Center Nord-Ost  
Dorfwinkel 8  
22359 Hamburg  
Christian Schultz  
Tel.: 040/3579-7550  
christian.schultz@haspa.de

„Ein Unternehmensverkauf sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden“, empfiehlt Haspa-Firmenkundenberater Christian Schultz.



Firmengründer Henner Dingfelder hat das Vorstandsbüro für seinen Sohn Dirk geräumt. „Wenn mein Sohn Rat braucht: Ich sitze zwei Türen weiter.“

Gespräch mit Baron Enno Freiherr von Ruffin

# Jenseits des *Glamours*

**Baron Enno Freiherr von Ruffin** eröffnete gemeinsam mit der Unternehmerin Dana Schweiger, der Saselerin Andrea Lüdke und Alstertal-Magazin-Redakteurin Jeannine Ehmsen seinen **Weihnachtsmarkt auf Gut Basthorst**. Anschließend sprachen wir mit dem Baron über seinen Alltag auf dem Gut, seine Familie und das Glück!



Society-Redakteurin Jeannine Ehmsen, die Saselerin Andrea Lüdke, Dana Schweiger, der Baron Enno Freiherr von Ruffin und Nanolino (Tim Müller), die Hauptfigur des Kindermusicals „Der kleine Medicus“ (v.l.), eröffneten gerade den traditionellen Weihnachtsmarkt auf Gut Basthorst.

Mit einem freundlichen Lächeln empfängt uns der Baron Enno Freiherr von Ruffin auf seinem Gut Basthorst. Höflich bittet uns der Baron in sein Restaurant, wo uns seine Mitarbeiterin einen köstlichen Gänsebraten serviert. Trotz der vielen Verpflichtungen und der damit verbundenen harten Arbeit wirkt der Gutsherr gelassen und zufrieden und weiß das Glück in seinem Leben zu schätzen, zu der besonders seine Familie, die Gesundheit und der Hof gehören. Voller Lebensfreude erzählt uns der begeisterte Landwirt über vergangene Zeiten: „Meine Kindheit verbrachte ich hier auf dem Gut und auf dem Internat, zu meinen Eltern hatte ich immer ein gutes Verhältnis, mein Vater war eher streng und gerecht und meine Mutter die Sanfte und Weichere von beiden. Damals war hier

alles noch ganz anders. Es war ein Hof mit 70 Mitarbeitern, ca. 120 Kühen und einigen anderen Tieren. Wir Kinder fühlten uns sehr wohl und spielten in den etwa 30 Gebäuden, die noch heute hier stehen, oftmals Verstecken oder bauten Höhlen. Im Allgemeinen war das Leben sehr auf den Hof bezogen. Heute sind wir eher ein Eventplatz, auf dem Veranstaltungen stattfinden und zu denen viele Menschen kommen.“ Trotz des öffentlichen Zugangs für Besucher bleibt der Hof sein Ruhepol, der Ort, an dem der passionierte Jäger Kraft schöpft und zum größten Teil seine Zeit verbringt. „Überwiegend lebe ich hier auf dem Hof, aber auch in der Stadt. Seit dreißig Jahren halte ich eine kleine Wohnung in der Heimhuderstraße. Ich bin gerne am Rothenbaum, denn ich mag die Szene dort und die vielen

Restaurants in der Umgebung. Ich gehe dort wie schon in meiner Jugend mit Freunden aus.“ Die Insel war dabei für den geselligen Unternehmer ein besonders begehrtter Treffpunkt, in der er gerne tanzte und ein paar Drinks an der Bar genoss. Außerdem lernte er dort an der Alster seine Frau Vicky Leandros kennen und lieben. Zwanzig Jahre lang war der Freiherr der Mann im Leben der dunkelhaarigen Schönheit. Neben seinem Beruf als Landwirt managte er zeitgleich die griechische Nachtigall und begleitete sie weltweit. Zurückhaltend, vorsichtig und sehr diskret erzählt uns der ehemalige Künstlermanager aus dieser Zeit: „Wir sind viel getourt und gaben hunderte Konzerte, eins ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Das Konzert im Irodion Attikon in Athen, dort sang Vicky vor acht- oder zehntausend Menschen im alten Amphitheater und wurde von Hunderten von Chören und Musikern begleitet. Das war ein besonderes und prägendes Erlebnis.“ Nach den anstrengenden Tourneen, jenseits des Glamours und der Glitzer-

welt, erholte sich der Familienvater mit seinen drei Kindern auf dem Hof. Dem Ort, an der die Natur im Vordergrund stand und die Kinder eine unbeschwertere Kindheit verbrachten und das Landleben sowie die Freiheit genossen. Dieses Leben bezeichnet der Gutsbesitzer als Glück: „Der Hof ist mein Leben und zeitgleich mein viertes Kind, das viel Aufmerksamkeit braucht und mit viel Action verbunden ist, denn wir haben dreißig Mitarbeiter im Betrieb beschäftigt, dreißig Gebäude, die Forst und Landwirtschaft, den Garten-

Fortsetzung auf Seite 18



Glück bedeutet dem Baron, die Gesundheit seiner Familie und das Leben auf Gut Basthorst.

# Die Top-Adresse für *Lampen und Schirme*



*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 · Internet: [www.stilleuchten-goetzl.de](http://www.stilleuchten-goetzl.de)

Die vier Samstage vor Weihnachten haben wir für Sie von 9 bis 16 Uhr geöffnet.

**Parkplätze im Hof  
Bar/EC-Karten-Zahlung  
Lieferung möglich**

## LAGERVERKAUF VON

## QUALITÄTSMÖBELN

### NEUERÖFFNUNG!

**€ 799,-**

**€ 699,-**

Houston open corner Sofa,  
BT: 275x200cm, rechts oder links  
in hochwertigem Möbelstoff  
Nantes multi grau oder schwarz

**€ 249,-**

Couchtisch,  
BT: 140x80cm,  
Eiche hell oder Eiche geölt

**€ 799,-**

Houston Ecksofa,  
BT: 300x235cm, rechts oder links  
in hochwertigem Möbelstoff  
Nantes multi grau oder schwarz

**€ 249,-**

Houston Drehsessel,  
inkl. Hocker  
in hochwertigem Möbelstoff  
Nantes multi grau oder schwarz

**Setpreis € 399,-**

Esstisch  
BT: 90x180cm, Eiche geölt  
inkl. 8 Stühle, Eiche geölt  
Zusatzplatten € 39,-/Stk.

**€ 249,-**

Relax Sessel  
schwarz Lederlook

**€ 379,-**

TV-Bank,  
BHT: 160x50x50cm,  
Eiche hell oder Eiche geölt

**Achtung!**  
Alle Aufbewahrungsmöbel für Sie  
schon aufgebaut !!!

**€ 329,-**

Provence  
3er Hängevitrine  
BHT: 150x35x60cm,  
Eiche geölt oder Eiche hell

**€ 469,-**

Provence 3er Anrichte  
BHT: 150x48x92cm,  
Eiche geölt oder Eiche hell

**My Home**  
www.myhomelagerverkauf.de

Lagerverkauf  
von  
Qualitätsmöbeln

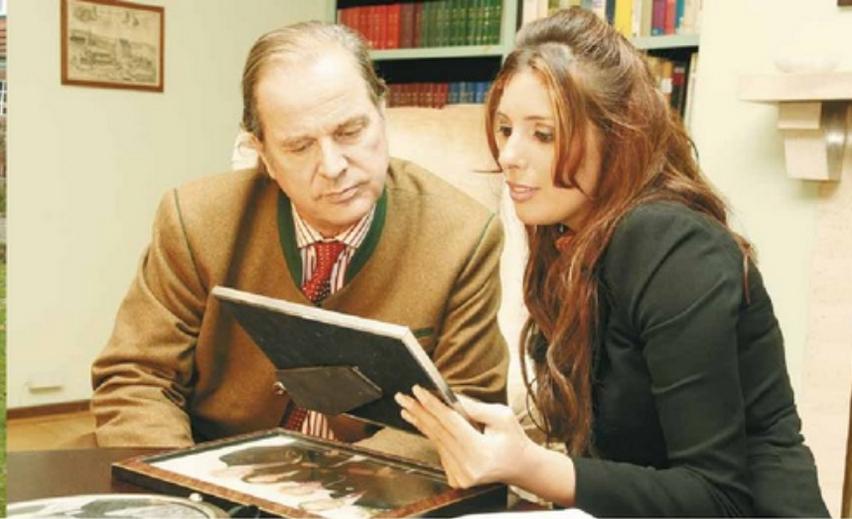
Hamburger Straße 181  
22083 Hamburg  
Tel.: 0172 / 990 76 75

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

Alles Abholpreise - Nur so lange der Vorrat reicht



An allen vier Adventswochenenden ist der Weihnachtsmarkt auf Gut Basthorst von 11-19 Uhr geöffnet.



Der Baron nahm sich vier Stunden Zeit und gewährte uns einen Einblick in sein Leben.



Der Baron lernte Vicky Leandros in der Insel kennen.

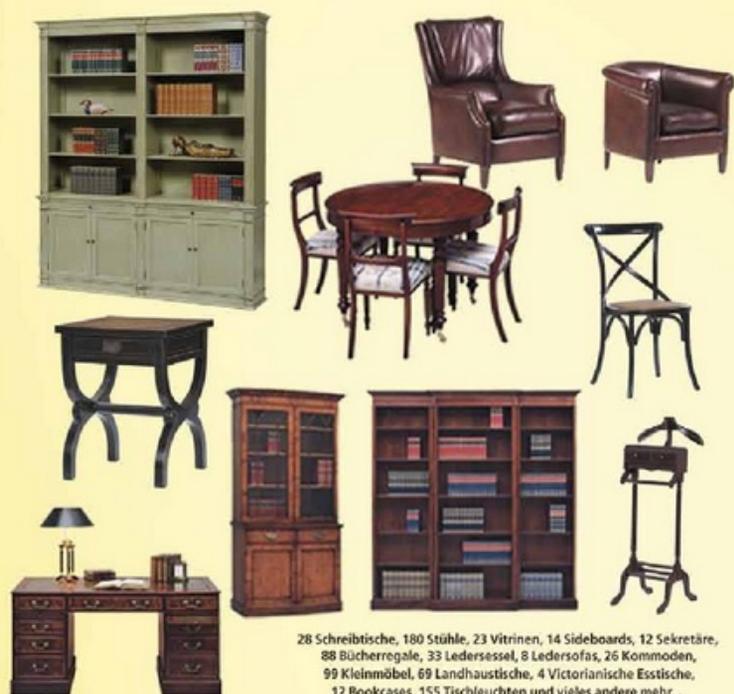
Fortsetzung von Seite 16  
landschaftsbau, diverse Veranstaltungen wie der Frühjahrs-, Herbstwinter-, Weihnachtsmarkt, Polo-Cups, Dressur- und Spring-Festivals, Hochzeitsmessen und das Restaurant mit den vielen Events auf dem Hof. Auch in diesem Jahr werden auf dem Weihnachtsmarkt rund 250 Aussteller aus verschiedensten Regionen und Bereichen erwartet und ein großes Kinderprogramm

geboten. In diesem Jahr gibt es einen Schneeberg, auf dem die Kinder rodeln können.“ Zusätzlich können sie bei einer Theateraufführung den Heiligen drei Königen zuschauen, mit einer Kutsche fahren oder auf Ponys reiten und ein Wasserfeuerwerk genießen. Den 55-Jährigen macht es glücklich, anderen eine Freude zu bereiten und er vergisst dabei nie die Ärmsten der Armen. Seit

gut zwanzig Jahren spendet er mit anderen beteiligten Menschen einen Teil der Einnahmen der Organisation „Ein Herz für Kinder“ und unfallgeschädigten Kindern und setzt sich neben den Verpflichtungen am Rande auch für seine ehrenamtlichen Tätigkeiten ein, wie etwa dem Gemeinderat und seiner Aufgabe als Patron in der Kirche. Und wenn sich dann der Alltagsstress dem

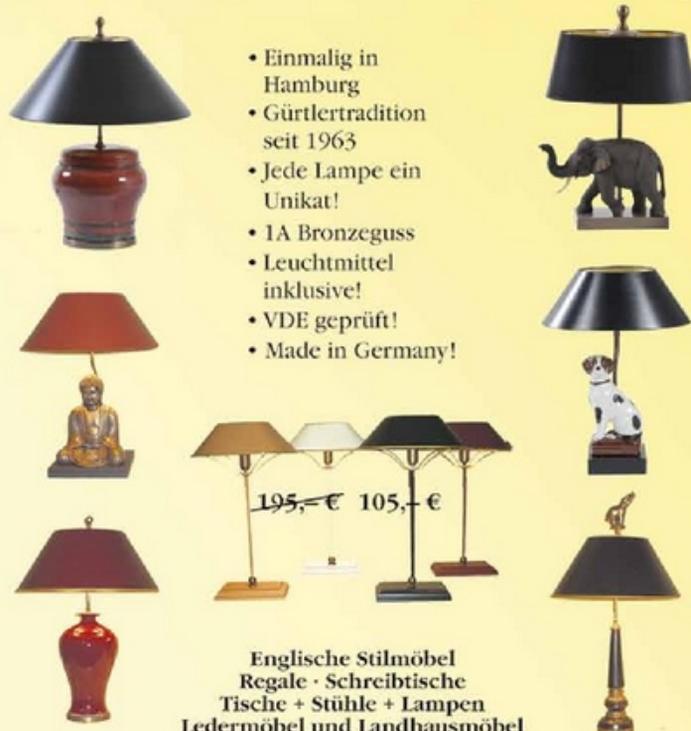
## KAI WIECHMANN®

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!

195,- € 105,- €

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



**Gut Basthorst ist 800 Jahre alt und befindet sich seit 400 Jahren im Familienbesitz.**

**Der Baron steht vor seinem Restaurant „Zum Pferd stall“.**

Ende neigt und abends die Ruhe einkehrt, so geht der Gutsbesitzer auf seinen Feldern und Wäldern spazieren und erfreut sich an dem Land, das sich nun schon seit gut 400 Jahren im Familienbesitz befindet. Auf die Frage nach innerer Zufriedenheit antwortet der Baron nach kurzem Nachdenken: „Ich sehne mich nach nichts, denn ich bin angekommen und zufrieden mit meinem Leben und meinen

Kindern. Freuen würde ich mich allerdings über Enkelkinder und eine hoffentlich gute Ernte. Eine Sache gibt es aber, die ich mir noch erfüllen möchte – eine zwei- bis dreimonatige Weltreise.“ Letzteres ist für den lebensfrohen Freiherren im Augenblick jedoch nicht möglich, da der Hof wie immer im Vordergrund steht und viel Zeit abverlangt. Das Rentenalter ist für den Hofliebhaver in naher

Zukunft trotzdem unvorstellbar: „Viele Mitarbeiter sind schon seit 40, 50 oder 60 Jahren im Betrieb angestellt und arbeiten teils auch noch nach der Rente weiter. Im hohen Alter erledigen sie dann eher leichtere Arbeiten. Ich denke, dass auch für mich noch der eine oder andere Job übrig bleibt, wenn eins meiner Kinder mal den Betrieb übernommen hat.“

*Jeannine Ehmsen*



**Der Baron und unsere Society-Redakteurin Jeannine Ehmsen beim Spaziergang.**

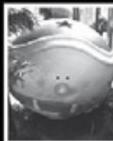
Als Film: [www.ALSTERTV.de](http://www.ALSTERTV.de)



**Kunst, Heim & Garten**

**...wenn es um Geschenke geht**

**Weihnachten und Präsente auf 1000m<sup>2</sup>**











Holz-Wohn-Bau GmbH • Otto-Hahn-Strasse 1 A+B • 22946 Trittau • Tel. 0 41 54 / 47 77 • [www.kuheiga.de](http://www.kuheiga.de)



**Träume verschenken**





KOMPETENZ SEIT 1924

benke

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

Der Duvenstedter Schauspieler Patrick Bach mit Milena Avannissian (6 Jahre), ebenfalls aus Duvenstedt.



Im AEZ wurden Kekse für den guten Zweck gebacken

# *Kekse für Schulen in Afrika*

Die Bäckerinnung Hamburg hatte Ende November im AEZ gemeinsam mit UNICEF zum großen Plätzchenbacken und Lebkuchenhausverzieren eingeladen. Mit prominenter Unterstützung – unter anderem vom **Duvenstedter Schauspieler Patrick Bach** – erlebten Kids jede Menge Backspaß. Der Erlös der Aktion kommt dem **UNICEF-Projekt „Schulen für Afrika“** zugute.

Viele fleißige Kinderhände stanzen mit Backformen in Stern- oder Mondform am 27. und 28. November in Poppenbüttel Hunderte von leckeren Keksen aus. Die wurden anschließend in einem mobilen Ofen der Bäckerinnung Hamburg an der AEZ-Treffpunkt Bühne gebacken und

anlässlich des 20. Geburtstages der UN-Kinderrechte für den guten Zweck verkauft – für das UNICEF-Projekt „Schulen für Afrika“. Tatkräftige Unterstützung fanden die Kinder bei prominenten Backpaten wie den Schauspielern **Caroline Kieseewetter, Oliver Hörner, Patrick Bach** und **Johanna**

**Christine Gehlen**. Ebenfalls mit von der Backpartie waren **Sandra Keck** vom Ohnsorg Theater und als Moderator **Morris Teschke** alias „Mr. Happy“, dessen fröhlicher Spitzname an beiden Tagen „Programm“ war. Neben dem Backen gab es nämlich auch musikalische Unterhaltung

durch die Kinder-Trommelgruppe Hamburg und die Alsterspatzen, den Kinderchor der Hamburger Staatsoper. Das kam nicht nur bei den Kids gut an: „Eine Aktion in dieser Form für Kinder ist fantastisch“, findet Patrick Bach, der mit viel Liebe und Geduld beim Plätzchenausstechen und -backen



**1** Auch Schauspielerin Johanna Christine Gehlen (SOKO Köln) unterstützte den Keks- und Lebkuchenhausverkauf für Afrika.



**2** Carola Bach gab ihrem Mann Patrick kurzzeitig als Kaffeebringdienst seelische Backunterstützung, Morris Teschke alias Mr. Happy moderierte die Back-Aktion (r.).



**3** Backten auch für den guten Zweck: Finia Hibbs (2) aus Duvenstedt und Nora Uppenkamp (13) aus Lemsahl mit Oliver Hörner.

Schauspielerin und Sängerin Caroline Kiesewetter und Schauspielerin Nina Petri, die einen Scheck über 1.500 Euro an UNICEF überreichte.



half. Wie es geht, weiß der Duvenstedter, denn er hat eigene Kinder zu Hause und für die „Heinz Hoenig-Stiftung Heinz der Stier“ schon einmal mit Kindern für den guten Zweck gebacken. Tipp zur Weihnachtszeit: Patrick Bach ist noch bis zum 24. Dezember im KIKA-Adventskalender in einer Serie um „Beutolomäus‘ Weihnachtsabenteuer“ täglich um 9.35 und 18.40 Uhr auf KIKA zu sehen. Ebenfalls über Backerfahrung dank eigener Kinder verfügt Oliver Hörner, und zwar über sehr gute, denn „die erste Lage Kekse ist nach dem Backen sofort weg. Das heißt, wir müssen in der Ad-

ventszeit mindestens drei bis vier Mal backen“, so der „Rettungsflieger“ lachend. Dann wird der Schauspieler, der sich häufiger für UNICEF einsetzt, allerdings kurzfristig ernst: „Ich engagiere mich gerne für Kinder in der 3. Welt, und gerade Projekte wie ‚Schulen für Afrika‘ finde ich sehr, sehr wichtig.“ Deswegen freute er sich genau wie alle anderen Teilnehmer, dass Schauspielerin Nina Petri am Ende der beiden Tage dafür symbolisch einen gebackenen Scheck der Bäckerei Hamburg in Höhe von 1.500 Euro an UNICEF überreichen konnte.

Kai Wehl

STAATLICH ANERKANNTE SCHULE BERUFSFACHSCHULE  
 STAATLICH ANERKANNTE BERUFSFACHSCHULE  
 FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG

*Ich geh zur Bühne!*

**3-monatiges Schauspieltraining**  
 berufsbegleitend

- 3-monatiges Schauspieltraining ab Februar 2010
- Kostenloses Info-Gespräch am 24. Januar 2010, 14:00 Uhr
- Tag der offenen Tür 6. Februar 2010, 14–18 Uhr

Oetkersallee 33 | 22769 Hamburg | info@schauspielschule-hamburg.com  
 ■ Infos und Anmeldung: 040/4302050 oder www.schauspielschule-hamburg.com ■



**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



# Tirol Cross Mountain

Schauspieler **Till Demtröder** lädt prominente Kollegen zu einem abenteuerlichen **Promi-Schlittenhunderennen** und **Rendezvous im Schnee bei Kühtai** ein. Mit dabei ist auch die **Volksdorferin Eva Habermann**, die am 5.12. auf einem zwei Kilometer langen Rennparcours gegen ihre Kollegen antreten wird.



**Till Demtröder und Eva Habermann werden vom 3. bis 6.12. zeigen, was in ihnen und den fast 100 Schlittenhunden aus ganz Europa steckt.**



Doch erst einmal steht ein Trainingsprogramm auf dem Plan, an dem die Promis den Umgang mit den Hunden und das Schlittenführen erlernen. Die Idee zu diesem eindrucksvollen Event hatte Schauspieler Till Demtröder übrigens, als er im Rahmen einer TV Sendung mit den kraftvollen und charismatischen Schlittenhunden seine Bekannt-

schaft machte. Dem Charme des Schlittenhundeführens erlegen, beschloss er seinen prominenten Freunden diesen einzigartigen Tiersport näher zu bringen. Zusammen mit der Agentur Grendel & Henke hat er neben seinen Dreharbeiten ein Jahr an der Entwicklung und Realisation des Events gearbeitet.

*Jeannine Ehmsen*

**Feuerhaus**  
Kaminofen Fachgeschäft  
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

**30 Jahre Hase**  
! viele Sonderangebote !

Sondermodell, Lisboa Klassik

ZEIT FÜR FEUER **hase**

Mo.-Fr. 10.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

**100,- € Gutschein**  
(bei Ofenkauf/-bestellung)

**Rollläden**

Einbruchschutz • Garagentore  
Markisen • Terrassenüberdachung  
Insekten-Pollenschutz • Plisse

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

Von der Kripo Hamburg  
empfohlener Fachbetrieb  
für mechanischen  
Einbruchschutz

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

0,0%eff\*  
Finanzierung

\*z.B. Barpreis: bis 4000,- €  
Laufzeit 12 Monate,  
Bonität vorausgesetzt.  
Angebot gilt bis 22.12.09

**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)



Nandini Mitra legt viel Wert auf ihr Äußeres.

## Der Mont Blanc wurde zur Kunst-Kulisse

Ende November fand in der Karl Lagerfeld Mustervilla eine Vernissage der besonderen Art statt. Der Fotokünstler Mat Hennek hatte die neue Montblanc Leather Collection trotz schlechter Wetterbedingungen – Hitze, Regen, Schnee und Eis – in den Schweizer Alpen und auf dem Mont Blanc in Szene gesetzt. Unter den zahlreichen Gästen waren neben der Moderatorin Nandini Mitra und Baron Enno Freiherr von Ruffin auch das Alstertaler Ehepaar Almuth und Bernd Wehmeyer. Nicht nur der Abend, sondern auch die Kunst hatte es ihnen

angetan: „Die Fotos sehen aus, als ob die Objekte gemalt sind, sie haben die gewisse Tiefe. Es fällt vor allem die Verbindung zur Natur auf, die die vier Jahreszeiten hervorhebt“, erklären die beiden Lemsahler. Das wird dem Künstler Mat Hennek freuen, denn seine Intention ist damit erkennbar geworden: „Meine Idee war es, die sensible Struktur von Leder, seine Oberfläche und die feine Verarbeitung inmitten der Bergwelt und seiner einzigartigen Formationen zu fotografieren.“

Jeannine Ehmsen

Gastgeberin Ingrid Roosen-Trinks, Vorsitzende der Hamburger Montblanc-Kulturstiftung mit dem Künstler Mat Hennek.



Kunstfreunde: das Lemsahler Ehepaar Almuth und Bernd Wehmeyer.



# Neues Team % NEUERÖFFNUNG % Neuer Laden

## 中国城 www.CHINACITY.de 中国城

Vom 01.12.09 bis zum 31.12.09 große Rabatt Aktion in unserem Ladengeschäft:



Antiquitäten  
-25%



Skulpturen  
-25%



Reproduktionen  
-20%



Lampen  
-15%



Loungemöbel  
-30%



Besuchen Sie Uns!

East-House oHG / Ochsenzollerstr.103 (Gebäuderückseite) / 22848 Norderstedt  
Öffnungszeiten : Mittwoch bis Samstag 11-19 Uhr

Zwischen den Feiertagen geöffnet:

Montag 28.12.09 von 10-19 Uhr

Dienstag 29.12.09 von 10-19 Uhr

Mittwoch 30.12.09 von 10-19 Uhr

Mit Glühwein & Verköstigung!

**BÄDERPROFI HANSEN**



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

**HENRY DEUTSCH**

# HAIR DESIGN

Waldweg 5 • Hamburg-Sasel • Telefon 602 09 31  
www.hairdesign-deutsch.de

**SUN CONCEPT!**  
Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...

- Markisen
- Sonnenschirme
- Sonnensegel
- Rollläden
- Jalousien
- Plissees
- Rollos
- Senkrechtlamellen
- Flächenvorhänge
- Insektenschutz
- u.v.a.m.

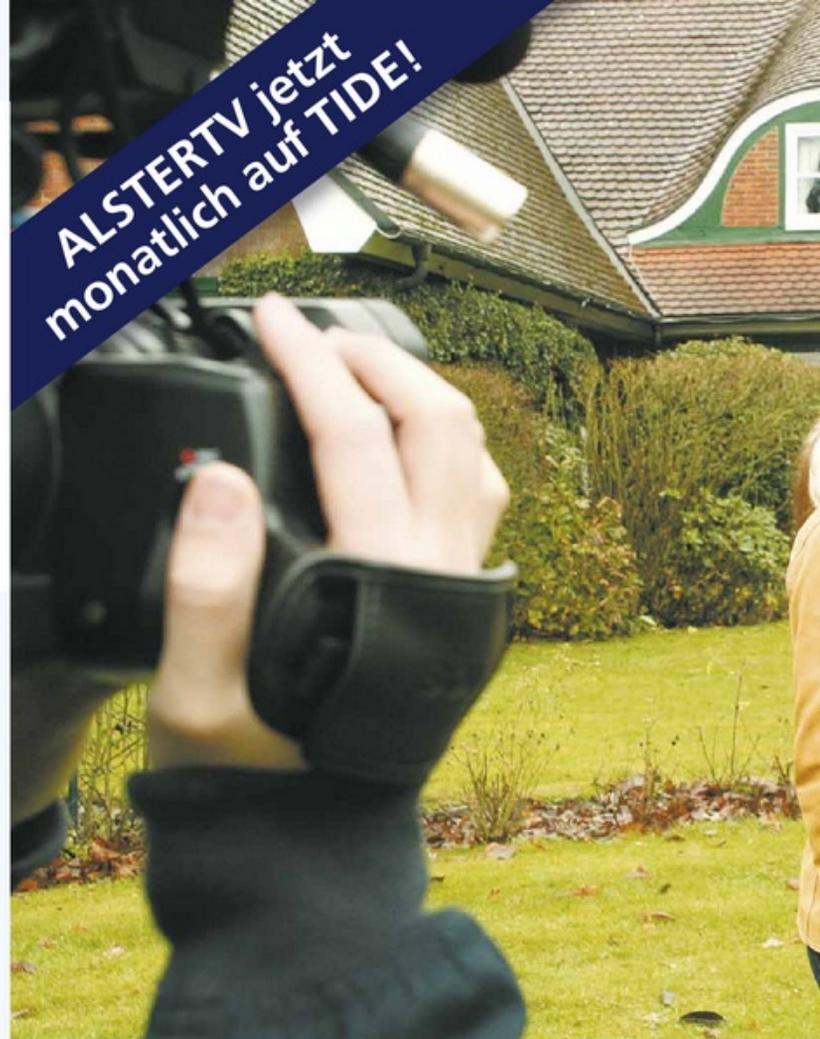
sun concept  
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG  
Dorotheenstraße 184  
22299 Hamburg  
www.sunconcept-hamburg.de

Tel.: (040) 414 24 881  
Fax: (040) 414 24 883  
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00  
+ 14.00 - 18.00  
Sa.: 10.00 - 14.00

## Verteiler gesucht!

Mit eigenem Pkw!

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

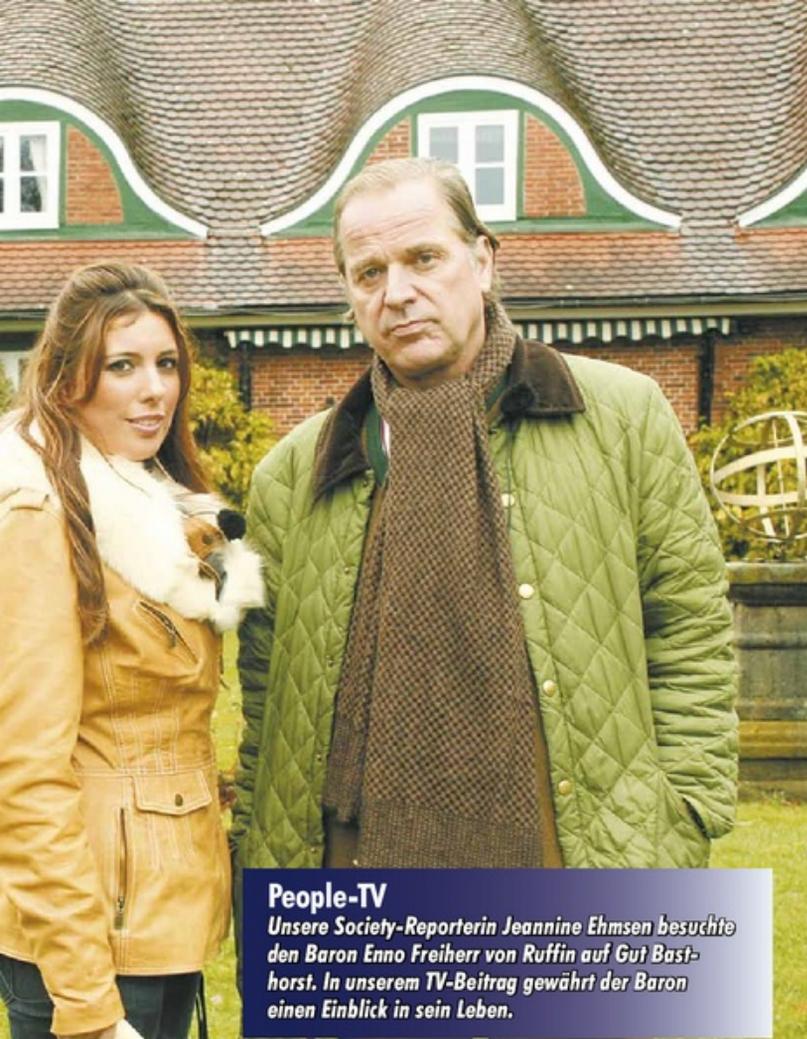


### People-TV

Der Herr der Sinne **Peter Sikorra**, Chefkoch des Grand Elysée Hotel, führt uns regelmäßig in die Welt der Sinne ein. In dieser Ausgabe erklärt er unserer Redakteurin Jeannine Ehmsen, wie man eine **Weihnachtsgans** am besten zubereitet.

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

Wollen Sie auf ALSTERTV werben? Michael Wiele informiert Sie gerne



**People-TV**

Unsere Society-Reporterin Jeannine Ehmsen besuchte den Baron Enno Freiherr von Ruffin auf Gut Basthorst. In unserem TV-Beitrag gewährt der Baron einen Einblick in sein Leben.

**People-TV**

Mit viel Glamour, Esprit und Spaß präsentierten 37 prominente Persönlichkeiten die Mode internationaler Designer auf der Veranstaltung „Event Prominent“ und sammelten Spendengelder für die Organisationen Dunkelziffer e.V. und Hamburger Leuchtfieber e.V.



**Kultur-TV**

Ein Musical für Kinder feierte Mitte November mit prominenten Gästen seine Deutschlandpremiere im CCH: „Der kleine Medicus“ erzählt eine abenteuerliche Geschichte über Nanolino, der sich auf eine Reise durch den menschlichen Körper begibt, um Kids mit ihm vertraut zu machen.



**Lifestyle-TV**

Zu Gast in der Karl Lagerfeld Mustervilla: Gastgeberin Ingrid Roosen-Trinks (Vorsitzende HH Montblanc-Kulturstiftung) lud zur Vernissage des Fotokünstlers Mat Hennek ein, der die neue Montblanc Leather Collection in den Schweizer Alpen und auf dem Mont Blanc in Szene setzte.



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



**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



**GESTALTEN MIT NATURSTEIN**

Bäder • Küchen  
Fußböden • Terrassen • Treppen

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

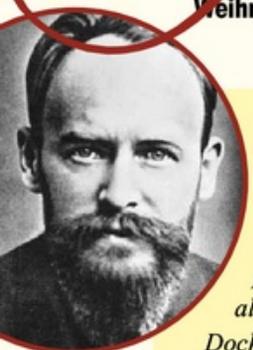


## Nachdenkliches und Heiteres

# zum Fest

Johann Wolfgang von Goethe nach dem Gemälde von Luise Seidler (Weimar 1811)

Weihnachten ist seit Jahrhunderten natürlich in erster Linie das Fest der Liebe, aber auch ein guter Zeitpunkt, um über Sinn und Sein nachzudenken. Das Alstertal-Magazin hat einige Sprüche und Gedanken bekannter Persönlichkeiten zu Weihnachten herausgesucht.



Christian Morgenstern

### Das Weihnachtsbäumlein

Es war einmal ein Tannelein mit braunen Kuchenherzlein und Glitzergold und Äpflein fein und vielen bunten Kerzlein:

Das war am Weihnachtsfest so grün als fing es eben an zu blühen.

Doch nach nicht gar zu langer Zeit, da stands im Garten unten, und seine ganze Herrlichkeit war, ach, dahingeschwunden. die grünen Nadeln warn'n verdorrt, die Herzlein und die Kerzlein fort.

Bis eines Tags der Gärtner kam, den fror zu Haus im Dunkeln, und es in seinen Ofen nahm - Hei! Tats da sprühh und funkeln! Und flammte jubelnd himmelwärts in hundert Flämmlein an Gottes Herz.

Christian Morgenstern (1871-1914)

Die Art des Gebens ist wichtiger als die Gabe selbst.

Pierre Corneille (1606 - 1684)

Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Die meisten Leute feiern Weihnachten, weil die meisten Leute Weihnachten feiern.

Kurt Tucholsky, (1890 - 1935)

Bei einer Kerze ist nicht das Wachs wichtig, sondern das Licht.

Antoine de Saint-Exupéry (1900 - 1944)

Schenken heißt, einem anderen etwas geben, was man am liebsten selbst behalten möchte.

Selma Lagerlöf (1858 - 1940)

Mein Kind, es sind allhier die Dinge, gleichviel, ob große, ob geringe, im Wesentlichen so verpackt, dass man sie nicht wie Nüsse knackt.

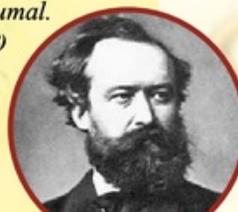
Wilhelm Busch (1832-1908)

### Der Stern

Hätt` einer auch fast mehr Verstand als wie die drei Weisen aus Morgenland und ließe sich dünken, er wäre wohl nie dem Sternlein nachgereist, wie sie; dennoch, wenn nun das Weihnachtsfest seine Lichtlein wonniglich scheinen läßt, fällt auch auf sein verständig Gesicht, er mag es merken oder nicht, ein freundlicher Strahl des Wundersternes von dazumal.

Wilhelm Busch (1832-1908)

Wilhelm Busch. Foto von Ernst Hanfstaengl, München 1878



### Weihnachten

Bäume leuchtend, Bäume blendend, Überall das Süße spendend, In dem Glanze sich bewegend, Alt und junges Herz erregend - Solch ein Fest ist uns bescheret, Mancher Gaben Schmuck verehret; Staunend schau wir auf und nieder, Hin und her und immer wieder.

Aber, Fürst, wenn dir's begegnet Und ein Abend so dich segnet, Daß als Lichte, daß als Flammen Vor dir glänzten allzusammen Alles, was du ausgerichtet, Alle, die sich dir verpflichtet: Mit erhöhten Geistesblicken Fühltest herrliches Entzücken.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr hindurch aufzuheben.

Charles Dickens (1812 - 1870)

Weihnachten - Ein Fest der Freude. Leider wird dabei zu wenig gelacht.

Jean-Paul Sartre (1905 - 1980)



## Weihnachtsmarkt auf Gut Kaden

Zur Einstimmung auf die schönste Jahreszeit öffnet Gut Kaden, Kadener Straße 9 (Alveslohe) an 3 Adventswochenenden im Dezember seine Tore und heißt Sie vor historischer Kulisse zum Weihnachtsmarkt „Gut Kaden Winterzauber“ herzlich willkommen. Rund 70 Aussteller präsentieren vielerlei Dekoratives und Nützliches für jeden Geschmack: Kunst, Mode, Schmuck, Wohn- und Gartenaccessoires, regionale Spezialitäten, eine große Auswahl an Tannenbäumen und vieles mehr. Für die kleinen Besucher gibt es ein weihnachtliches Kaspertheater sowie Märchen- und Fotostunden

mit dem Weihnachtsmann; auf die großen Gäste wartet neben dem reichhaltigen Produktangebot eine romantisch beleuchtete Parkanlage, die zu einem besinnlichen Spaziergang einlädt. Ein sportliches Rahmenprogramm für Groß und Klein rundet das vielseitige Familienangebot auf Gut Kaden ab. Öffnungszeiten: am 4.-6., 11.-13. und 18.-20. Dezember jeweils von 11 bis 19 Uhr. Eintritt: 2 Euro / Kinder und Jugendliche haben in Begleitung eines Erwachsenen freien Eintritt. Das Eintrittsgeld wird beim Kauf eines Weihnachtsbaumes angerechnet. Parken ist frei. Weitere Infos unter: [www.gut-kaden.de](http://www.gut-kaden.de)!

## Neue Räume für Senioren in Volksdorf

Zum 1. Februar 2010 wird die **Seniorentagesstätte Volksdorf e.V.** in der Farmsener Landstraße 202 ihren neuen und größeren Sitz haben. Die Räume sind behindertengerecht und barrierefrei über einen Aufzug erreichbar, das anliegende Parkhaus bietet Parkmöglichkeiten. Die seit vielen Jahren genutzten Räume im Spiekerhus des Museumsdorfes Volksdorf mussten aufgegeben werden, da denkmalgerechte Sanierungs- und Rückbaumaßnahmen anstanden, die eine Rückkehr in die langjährig genutzten Räume ausschließen. Informationen zu Angeboten und Öffnungszeiten können unter **Tel.: 69 21 22 54** erfragt werden.

**Die neuesten Creations des Weihnachtsmannes**

**PRIGNITZ**  
1939

NEU: handgefertigte Taschen von Camouflage de luxe, sowie die Marken Angie Miller, Arrow, Barbour, Bogner Jeans, Buckingham, Burlington, Daks, Fisherman, Gant, John Partridge, Le Chateau, 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)

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865

**TP**

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

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

Beratung Montage Reparatur Wartung

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

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

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

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

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

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

Weihnachtsrabatt  
im Dezember  
**10%**  
auf alles

- 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**



Es spielen: Stefan Change, Veron Bass, Susan Casanove, Jamie Menard und Katie Kensit.

## Lachen im „English Theater“

Zum Fest gibt es wenig zu lachen? Stimmt nicht! „The English Theater of Hamburg“ spielt zur Zeit „Birthday Suite“, eine wirklich komische Verwechslungskomödie von Robin Hawdon.

Geoff hat sich ein besonders Geburtstagsgeschenk für einen alten Freund Bob ausgedacht, dessen Ehe zu zerbrechen droht. Er bucht ein Hotelzimmer und das leichte Mädchen Mimi für ihn. Doch auch

noch Ehefrau Liz wird unter einem Vorwand eingeladen. Durch einen Fehler des Zimmerkellners kommt es zu fatalen Verwechslungen mit weiteren Hotelgästen. Ein amüsanter Abend zum Brüllen komisch! Die englische Komödie wird in englischer Sprache gespielt, ist aber gut verständlich für Menschen mit „Hausgebrauchs-Englisch“.

Täglich 20:00 Uhr; www.english-theater.de; Tel.: 227 7089.

## NIESSING

Ein Stück Schmuckkultur

Niessing Spannung Verlauf mit sherryfarbenem Brillanten



Tendenzen Goldschmiede  
 Schmuggelstieg 2 22848 Norderstedt  
 Tel.: 0 40 - 5 29 67 76  
 www.tendenzen-goldschmiede.de

## TENDENZEN

seit 1986

Im Dezember Mo -Sa 10-18 Uhr

## Vorschau: Eintauchen in die Stille

„Into Silence“ ist der Titel eines neuen multimedialen Abends. Das Kostbarste im Leben sind Stille, Besinnung, Rückzug – insbesondere in einer lärmenden Großstadt mit atemloser Hektik. Zu einem meditativen Abend der Stille lädt Wolfgang E. Buss ins **Planetarium Hamburg** ein. Er berichtet über das Leben hinter der Hektik und was z.B. in burmesischen Klöstern anders ist. Auch der asiatische Sternenhimmel ist ins Stück



einbezogen. Traumbilder und Stimmungen mit einer hohen meditativen und journalistischen Qualität. Buss bereiste Asien viele Male.

Di., 16.2. und Di., 9.3. 19:30 Uhr; **Karten:** www.planetarium-hamburg.de/ticket; Tel.: Tickethotline 428 86 52 -10.

## Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

Für Duvenstedt und Volksdorf

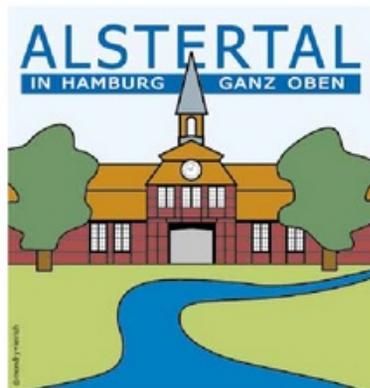
Alstertal-Magazin • Magazin Verlag Hamburg • Vertriebsleitung  
 Tel.: 538 34 52 • E-Mail: vertrieb@alster-net.de

## Erste Hilfe für Ledermöbel

Wir reinigen und restaurieren Ihre Ledermöbel, ausgebleichte Lederteile, speckige Stellen, Flecken, Risse und Abschürfungen – ohne Neubezug. Wir frischen Farben auf im Originalton oder färben um, z.B. von Braun auf Schwarz. Die Lederoberfläche wird dauerhaft restauriert, pflegeleicht gemacht und gegen Wiederanschmutzung geschützt. Besichtigung vor Ort, Angebot.



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



# Termine im Alstertal

Dezember 2009

Wie immer präsentiert das Alstertal-Magazin auch diesmal wieder die besten Veranstaltungstipps. Es folgen ausgewählte Konzerte, Ausstellungen und viele andere Hamburger Highlights für die dunkle Jahreszeit.

## Dezember

### 6. Dezember

Im **Torhaus Wellingsbüttel**, Wellingsbüttler Weg 75 b, liest um 17 Uhr der Schauspieler Hans Peter Korff Lyrik und Prosa zur Weihnachtszeit. Der Eintritt kostet 20, für Mitglieder des Kulturkreises 18 und für Schüler und Studenten 10 Euro.

### 8. Dezember

Die **Bücherhalle Alstertal**, Heegberg 22, bietet um 16.00 Uhr **Basteln auf Spanisch** an. Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren lernen spielerisch Spanisch und basteln dabei tolle Masken und andere Sachen mit Rosa Maria Hernandez. Anmeldungen unter Telefon: 604 54 75, Kostenbeitrag 5 Euro.

**Kinderkino** gibt es um 15 Uhr im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3. Der Eintrittspreis für den weihnachtlichen Märchenfilm „**Aschenbrödel**“ für Kinder ab 4 Jahren beträgt 1,50 Euro.

### 12. Dezember

Die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Susanne Fritz,

die außerdem akademischer Mentalcoach ist, bietet jeweils am 12.12.2009 und 31.1.2010 im Parkhotel Ahrensburg ein EFT-Basisseminar an. EFT bedeutet Technik der emotionalen Freiheit und ist eine Selbsthilfemethode aus dem Feld der Energiepsychologie, die die Lebensqualität verbessern helfen soll. Infos unter: [www.coachingkonzept.at](http://www.coachingkonzept.at), Anmeldung: Tel.: 0160/907 463 16 und [office@coachingkonzept.at](mailto:office@coachingkonzept.at), Kosten: 198 Euro inkl. Mittagessen.

### 15. Dezember

Um 18 Uhr spielt im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3, das Blechbläserensemble der Königlichen Dänischen Oper Werke von Bach, Dowland, Marais, Albeniz und anderen. Karten gibt es auf [ticketonline.com](http://ticketonline.com) im Internet.

### 15. Dezember

Um 15 Uhr spielt im **Haus der Jugend Tegelsberg**, Tegelsberg 2b, das Theater „Fabula“ das Stück „**Der Weihnachtshase**“. Es handelt von einem Hasen, der von einem Raben überredet

wird, mitten in der Weihnachtszeit im Wald Ostereier zu verteilen. Der Eintrittspreis beträgt 5 Euro; das Stück ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

### 19. Dezember

Der **Siemers'sche Hof**, Bergstedter Markt 1, präsentiert am 19. (14-19 Uhr) und 20.12. (11-18 Uhr) seinen **Weihnachtsmarkt** am und im Galerie-Café. Bei Glühpunsch, Waffeln und anderen kulinarischen Genüssen gibt es Kunsthandwerk, Vorführungen von jazz-nord und Kinderkino zu bestaunen. Kinder können außerdem mit Holz basteln. Eintritt frei. Am 19.12. liest Daniel McKenzie um 20 Uhr am Kamin „**Eine Weihnachtsgeschichte**“ von Charles Dickens vor. Eintritt: 12/erm. 8 Euro.

## Januar

### 9. Januar 2010

Am Wochenende vom 9. bis 10. Januar findet im **Sasel-Haus**, Saseler Parkweg 3, eine **Reptilien- und Amphibien-Ausstellung**



Foto: Andreas Vellbrecht

Spielt am 15.1.10 in der Kirche der Stille: der Saseler Heiko Ossig.

statt. Über 200 Tiere können bestaunt und angefasst werden. Infos unter [saselhaus.de](http://saselhaus.de) im Internet.

### 15. Januar 2010

Der Saseler **Konzertgitarrist Heiko Ossig** gibt um 19.30 Uhr in der „**Kirche der Stille**“, Heleenstraße 14A (Altona), ein **SoloKonzert**. Eintritt: 12/10 Euro. Infos: [www.kirche-der-stille.de](http://www.kirche-der-stille.de)

## Orient Teppich Khaljani im Alstertal und HafenCity

• Große Ausstellung auf zwei Ebenen im Alstertal vom 7.-17.12.2009

• Hanseatische Kunst- und Antiquitäten-Messe im Hotel Interconti in Hamburg-Harvestehude vom 7.-10.01.2010

Beste Qualität zu Top-Preisen:

- Kauf & Verkauf
- Reinigung & Reparatur
- Inzahlungnahme
- kostenlose Abholung



Gutschein:  
kostenlose  
Teppichreinigung  
(80 cm x 120 cm)

Orient Teppich Khaljani | Alte Landstr. 226 | 22391 Hamburg | [www.orientteppichkhaljani.com](http://www.orientteppichkhaljani.com)  
Öffnungszeiten: Montag-Samstag 10.00-20.00 Uhr | Sonntag 11.00-18.00 Uhr Besichtigung  
Auch nach der Ausstellung immer erreichbar unter Tel.: 040/536 14 26



## 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)



POPPENBÜTTEL: STORMARNPLATZ-

**YUNUS**  
OBST • GEMÜSE • FEINKOST

**Täglich frisches Obst und Gemüse**

- Bio-Ware • Trockenobst
- Südländische Spezialitäten
- Hausgemachte Salate
- Blumen

Frahmredder 8 • 22393 Hamburg • Tel.: 040 - 673 868 77  
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7-19 Uhr • Sa: 7-15 Uhr

# Weihnac Geschen

**Effektive Nachhilfe!**  
Wir machen euch fit  
mit der LERNWERK-Methode®

- Alle Fächer, alle Klassen
- Einzel- oder Tandemunterricht
- Hilfe bei AD(H)S • LRS • Dyskalkulie
- Bio-Neurofeedback • Lateraltraining
- Prüfungsvorbereitungen
- Faire Konditionen
- 60 Min. je Einheit

  
**Lernwerk**  
Besser ist möglich!

www.lernwerk-ag.de • ☎ 040 / 64 42 30 77  
Alstertal • Frahmredder 1 • Nähe S-Bahn/AEZ



Pünktlich zur Weihnachtszeit haben die Geschäfte am Frahmredder und Stormarnplatz ihre schönsten Präsentideen für Sie liebevoll zusammengestellt. Mit diesen Tipps erleben Sie unter dem Tannenbaum garantiert keine Enttäuschung. Freuen Sie sich auf ein weihnachtliches Shopping-Erlebnis!

## Schmerzfrei in der Weihnachtszeit

So weit die Füße tragen – das geht nur mit bequemen Schuhen. **Der besondere Schuh** empfiehlt Ihnen einen Gutschein für das perfekte Schuhwerk für Ihre Liebsten. So können alle wieder schmerzfrei auftreten und nichts steht einer langen Wanderung im Wege.

## Festlich gedeckt

Sie freuen sich auf ein Fest in großer Runde, Ihnen fehlen aber leider ausreichend Geschirr und Gläser, dann hilft Ihnen partyzelte Hamburg, **Karin Rolof**, gerne aus. Hier bekommen Sie alles, was Sie für ein feierliches Weihnachtsfest benötigen. Begeistern Sie Ihre Gäste mit edlem Porzellangeschirr und einer perfekten Tischdekoration. Überlassen Sie auf Ihrer großen Silvesterparty nichts dem Zufall und leihen Sie sich Zelte, Stühle, Bänke und vieles mehr aus.

**KANZLEI FRAHMREDDER 20** 

<b>Marlies Horn</b> Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin	<b>Dr. Thomas Fraatz-Rosenfeld</b> Fachanwalt für Verwaltungsrecht/ Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
<b>Thomas Röder</b>	<b>Dr. Günther Engler</b>

FRAHMREDDER 20 | 22393 HAMBURG | TELEFON 6 000 000

Wohldorf - Ohlstedt • Poppenbüttel • Sasel • Wellingsbüttel • Lemsahl • Volksdorf

**TAXI**  
  
ALSTERTAL

**DANKE**  
für Ihre Treue!  
Wir wünschen allen  
Kunden ein frohes Fest  
und ein glückliches 2010!

**600 30 40**

• Bergstedt • Duvenstedt • Hummelsbüttel •



# hts- und ketipps

## Künstlerisch in die Feiertage

Am 19. Dezember von 14-19 Uhr und am 20. Dezember von 11-18 Uhr ist die Kunsthandlung Alstertal auf dem Weihnachtsmarkt im Siemers'schen Hof mit einem Stand vertreten. Dort sind viele Weihnachtsideen zu finden, von gestalteten Passepartouts, kleinen Rahmen und Spiegeln bis zur Kleingrafik. Außerdem finden Sie demnächst in der Kunsthalle Werke von Dieter Golde und Katharina Trebstein.

## Wohlfühlen zu Weihnachten

Wenn's draußen nass und stürmisch ist, geht nichts über ein warmes Getränk. Im Bio-Café **Machandel** können Sie sich bei Kerzenlicht in Ruhe einen warmen Birnensaft mit Zimt und Sahne oder einen fein-würzigen Holundergrog gönnen. Außerdem gibt es adventliche Tees zum Genießen und Verschenken, Dr.-Hauschka-Produkte zum natürlichen Schutz in der kalten Jahreszeit und vieles mehr! Im **Reformhaus Wilkens** können Sie sich außerdem gesunde Geschenkkörbe mit Bio-Delikatessen zusammenstellen lassen.

## Fruchtige Überraschung

Gesund und schön – verschenken Sie einen Präsentkorb mit einer riesigen Auswahl an weihnachtlichen und exotischen Früchten. **Yunus** bietet Ihnen auf Wunsch einen festlich dekorierten Korb mit vielen Naschereien für Groß und Klein.

## EINBRUCHSCHUTZ

- ✓ Fenstersicherungen
- ✓ Türabsicherungen
- ✓ Schließanlagen
- ✓ Zutrittskontrolle



KESO

ZIKON

SECCOR

- ✓ Individuelle Beratung vor Ort
- ✓ Planung und Montage
- ✓ Sicherheitslösungen für Privat und Gewerbe

SCHNEEMANN

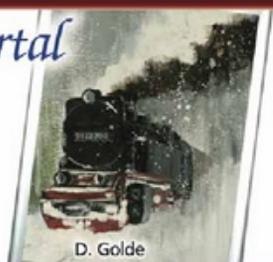
SICHERHEITSTECHNIK • BAUELEMENTE

www.marioschneemann.de Frahmredder 16 ☎ 678 83 88

## Kunsthandlung Alstertal

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

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



D. Golde

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

## Schirme & me(e)hr

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

Nährarbeiten, Tauwerk und allgemeine Reparaturen.

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

## Gesundheit beginnt bei den Füßen!

**Ganter Aktiv** – Entlastet den Rücken und die Gelenke  
–Herren/Damen– – Stärkt die Muskulatur  
– Verbessert die Haltung

„Der besondere Schuh“



Bei uns testen!

R. Schockmann

Birkenstock

Stormarnplatz 1 • 22393 Hamburg • Tel. 601 19 55

Vegetarisches Café mit Mittagstisch und Naturkost

## \* „Gesunde“ Ergänzung \*

Bio-Einkauf in freundlicher Atmosphäre und gemütliches Verweilen bei Vollwert-Frühstück, vegetarischem Mittagstisch oder Kaffee/ Tee und leckerem Kuchen



Mo.-Fr. 8.30-18.30+Sa. 9.30-14.30

Reformhaus  
**Wilkens**  
Naturkost aus der Region

Frahmredder 5  
22393 Hamburg  
040-6018032

Gute Idee...  
**BIO**  
Geschenke



3 Min. von S-Bahn-Poppenbüttel

# Die Poppenbüttler Hauptstraße

**L. Miller**  
Ihr Raumausstatter  
Inh. Rolf Wegener

Eigene Polstererei • Fensterdekorationen  
Sonnenschutz • Insektenschutz  
Bodenbelege • Reinigungsservice

E-Mail: info@miller-raumausstatter.de  
Poppenbüttler Hauptstr. 15  
Tel. 602 37 28

**Taormina**

Italienische Spezialitäten  
Mittagstisch  
Mo. - Sa. 12.00 - 17.00 Uhr  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa. 12.00 - 23.30 Uhr/Küche  
Sonntag Ruhetag  
24.+25.12.09 + 1.1.10 geschlossen

Poppenbüttler Hauptstr. 3  
Tel. 611 366 78

seit 1887

**Café Reinhardt**  
BÄCKEREI UND KONDITOREI  
Inhaber Karl Käding

Unsere Öffnungszeiten an den Feiertagen:  
Heiligabend: 6.00 - 13.00 Uhr  
1. und 2. Weihnachtstag: 8.00 - 18.00 Uhr  
Silvester: 6-15 Uhr  
Neujahr: 12-18 Uhr

Poppenbüttler Hauptstr. 37  
22399 Hamburg  
Tel. 602 37 04

**J. MELLE + SOHN**

An den Adventssamstagen  
durchgehend v. 9-18 Uhr geöffnet

Elektro- u. Fernseh-Meisterbetrieb  
Ihres Vertrauens

Poppenbüttler Hauptstr. 11  
Tel. 602 22 41

**Thomas Gimpel**  
Tierarztpraxis

Poppenbüttler Hauptstraße 39  
Telefon: 040 / 606 96 86  
Notruf: 0172 / 529 86 70

Sprechstunden:  
Mo., Di., Do., Fr.: 10 - 12 u. 17 - 19 Uhr  
Mi.: 8 - 10 Uhr und 17 - 20 Uhr  
Not-Sprechstd. Sa.: 11 - 12 Uhr

**Woltemath**  
H. Woltemath Inh. Dipl.-Ing. A. Woltemath

**Heizöl & Steinsetzerei u. Gartenbau**

Poppenbüttler Hauptstr. 33  
Tel. 602 21 35  
Fax 602 24 66  
www.woltemath-service.de

BESTATTUNGEN

**Eggers** GmbH  
POPPENBÜTTTEL

Ohlndieck 10  
Tel.: 602 23 81 • Fax: 606 24 73  
E-Mail: info@bestattungen-eggers.de  
www.bestattungen-eggers.de

**GOEBEL & HIRSCH**  
RECHTSANWÄLTE

§ Erbrecht §  
Arbeitsrecht §  
Familienrecht

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

Poppenbüttler Hauptstr. 13  
Tel. 606 79 226



**Helen Doron**  
Early English



**Hello! What's your name?**  
**Spieland Englisch-lernen jetzt auch in Poppenbüttel**

Seit Anfang September heißt es nun auch im Poppenbütteler Bogen 25: „Früher Englischspaß für Kinder!“ Seit 3 Jahren leitet Julia Carl erfolgreich den Helen Doron Early English Centre in Volksdorf. Nun möchte sie auch den Eltern in Poppenbüttel und Umgebung ihr Angebot „näherbringen“. In liebevoll gestalteten Unterrichtsräumen lernen Kinder im Alter von 1 bis 14 Jahren nach der für Kinder weltweit führenden Muttersprachenmethode von Helen Doron. Das besonders engagierte Lehrerteam sorgt durch einen phantasievollen und abwechslungsreich gestalteten Unterricht für viel Spaß und Begeisterung bei seinen Schützlingen. In Probestunden haben Kinder und Eltern die Möglichkeit erstmals Helen Doron-Luft zu schnuppern. Aber auch im Internet kann man unter [www.helendoron.de/poppenbuettel](http://www.helendoron.de/poppenbuettel) durch einen kleinen Film einen sehr lebendigen Eindruck bekommen. Weitere Informationen von Mo-Fr, 9.30-12.30 Uhr, unter **Tel. 60 95 10 10**.

Beim Thema HDTV sollten Sie nicht länger in die Röhre schauen.

Jetzt auf Loewe HDTV -Qualität umsteigen und **Preisvorteile bis 500 Euro<sup>1</sup>** im Tausch gegen Ihren alten Röhrenfernseher sichern.



**LOEWE.**

<sup>1</sup>Gültig bei teilnehmenden Fachhändlern in Deutschland bis 31.01.2010. Der Preisvorteil wird bei Abschluss eines Kaufvertrages für ein Loewe Aktions-TV-Gerät, verbunden mit dem Tausch Ihres alten CRT-TV, verrechnet.

**J. MELLE + SOHN**

Poppenbüttler Hauptstr. 11 • 22399 Hamburg  
Tel. 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

An den Advents-Samstagen durchgehend von 9 - 18 Uhr geöffnet.



## Schweinegrippe:

# Expertenrun

**Beim Thema „Schweinegrippe“ herrscht bei vielen Menschen immer noch Verunsicherung: Wie gefährlich ist das Virus? Wie kann man sich schützen? Sollte man sich impfen lassen? Über Fragen wie diese sprachen fünf Experten in einer Diskussionsrunde des „Gesundheitsforums Alstertal“ des Alstertal-Magazins. Hier die wichtigsten Aspekte.**

### Inwieweit ist das H1N1-Virus gefährlich?

Für einen gesunden Menschen ist das H1N1-Virus grundsätzlich nicht gefährlicher als die saisonale Grippe. Es unterscheidet sich insofern von der normalen Grippe, als dass die Symptome wie Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen besonders abrupt auftreten. Aufgrund dieser Symptomatik kann ein Arzt mit ziemlicher Sicherheit die Diagnose „Schweinegrippe“ stellen und benötigt keinen sogenannten PCR-Test.

Verstärkt betroffen von der Schweinegrippe sind junge Menschen. Sie kommen in der Regel häufiger mit anderen Menschen in Kontakt als ältere. Aufgrund dieser Tatsache steigt bei ihnen das Ansteckungsrisiko.

Außerdem infizieren sich Menschen, die bereits unter Vorerkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs leiden oder eine Transplantation hinter sich haben, leichter mit dem Virus. Denn diese Erkrankungen oder ihre Behandlungen mit dem Einsatz von Medikamenten schwächen das Immunsystem und machen sie deshalb anfälliger. Auch verläuft die Schweinegrippe bei ihnen häufig mit Komplikationen wie einer schweren Lungenentzündung.

Zur Risikogruppe gehören auch Schwangere. Neueste Studien aus den USA belegen, dass sie ein drei- bis vierfach erhöhtes Risiko besitzen, an dem H1N1-Virus zu erkranken. Auch bei ihnen besitzt der Krankheitsverlauf ein höheres Komplikationsrisiko. Zurückzuführen ist das Ganze darauf, dass die Infektabwehr allgemein bei

Schwangeren gemindert ist, und dass sie zudem teilweise auch an anderen Krankheiten wie Schwangerschafts-Diabetes leiden.

### Wie kann man sich gegen das Virus schützen?

Das H1N1-Virus wird vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen. Das heißt, niest oder hustet ein infizierter Mensch, hält sich dabei die Hand vor den Mund und fasst anschließend eine Türklinke an, dann gelangen so die Viren an eine Stelle, mit denen viele Menschen in Berührung kommen. Fassen sie sich nun ins Gesicht, gelangen die Viren über die Schleimhäute in den Körper, wo sie sich vermehren und die Infektion hervorrufen können. Händewaschen unterbricht diesen Teufelskreis und ist damit eine wichtige Schutzmaßnahmen. Außerdem sollte man versuchen sich von größeren Menschenmengen fernhalten.

Die sicherste Prophylaxe ist aber die Impfung. Deshalb sollten sich vor allem die Risikopatienten impfen lassen. Aber auch das medizinische Personal und die Pflegekräfte. Sie haben viel mit „immungeschwächten Personen“ zu tun und der Sinn einer Impfung besteht nicht nur darin, sich selbst zu schützen, sondern man blockiert auch das Virus und schützt somit andere.

### Ist die Impfung unbedenklich?

Nach Angaben des Paul-Ehrlich-Institutes ist der Impfstoff unbedenklich. Auch bei Todesfällen, bei denen vermutet wurde, dass sie auf die Impfung zurückzuführen sind, wurde nachgewiesen, dass kein Zusammenhang besteht.

Auch Schwangeren wird geraten,



## Podiumsdiskussion in Poppenbüttel zum H1N1-Virus

# de klärt auf

sich zum Schutz zu impfen. Allerdings mit der Einschränkung, dass die Impfung erst ab dem zweiten Trimenon der Schwangerschaft erfolgen sollte. Dann ist die Organogenese abgeschlossen und die

Impfung bedeutet keine Gefahr für das ungeborene Kind. Werdende Mütter sollten jedoch mit einem nicht-adjuvantierten Impfstoff (ohne Wirkungsverstärker) geimpft werden.

Christiane Kaufholt

## Die Diskussionsteilnehmer:

**Amtsarzt und Leiter des Gesundheitsamtes Wandsbek Dr. Artur Schröder:** „Ärzte müssen Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit der Impfung stehen dem Gesundheitsamt melden. Bisher sind aber keine Fälle bekannt, die Grund zur allgemeinen Sorge bei der Impfung machen könnten.“



**Chefarzt der Abteilung Anästhesiologie & Intensivmedizin Dr. Hans-Richard Paschen:** „Menschen mit Vorerkrankungen sollten sich impfen lassen, denn bei ihnen ist der Krankheitsverlauf oft weitaus schlimmer. Häufig tritt eine schwere Lungentzündung auf.“

**Pandemiebeauftragter der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg Dr. Hartmut Horst:** „Die Pandemiestufe sechs, die im Falle des H1N1-Virus ausgerufen wurde, sagt nichts über die Gefährlichkeit eines Virus aus, sondern über die Größe der Ausbreitung.“



**Vizepräsident der Ärztekammer, Vorsitzender des Hausärzteverbandes und Allgemeinmediziner Klaus Schäfer:** „Die Impfung bedeutet nicht nur Schutz für einen selbst, sondern auch für die Gemeinschaft. Denn jeder Geimpfte blockiert die Weitergabe des Virus.“

**Gynokologe und Mitglied der Vertreterversammlung der KV Hamburg Dr. Thomas Gent:** „Auch bei Schwangere ist die Impfung zum Schutz für Mutter und Kind ratsam. Allerdings mit einem nicht-adjuvantierten Impfstoff.“



**FISCH FEINKOST**  
Peter Wullbrand

**KARPFEN, FORELLEN, SCHLEIE UND LACHSE**

**ZUM FEST RECHTZEITIG BESTELLEN!**

**SALATE**  
aus eigener Herstellung

Moorhof 14, Telefon 602 03 06

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

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

**Winterzeit**

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

**Ihr Fachgeschäft im Alstertal**

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

**J. MELLE + SOHN** **Miele**  
Elektro- und Fernseh-Meisterbetrieb  
Ihres Vertrauens • Meisterwerkstatt

**LIEBHERR**  
**SIEMENS**  
**BRAUN**  
**KRUPS**  
**SIEDLE**

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

**jirrmann**  
Sonnenschutzsysteme  
Inh. Matthias Englert

Ihr Rollladen- und Markisen-Spezialist im Alstertal

**Insektenschutz und Markisen jetzt zu Winterpreisen**

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



**Han**

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

Tel.: 600 18 20

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



Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

**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

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

ElectronicPartner  
TV, Video, HiFi, Telecom, PC, Multimedia



LCD + PLASMA TV  
IM ANGEBOT

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

- Schnell
- Zuverlässig
- Preiswert

Shopping im Internet  
über 4000 Artikel ständig  
online bestellen.  
www.ep-sommer.de

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

Schüler interviewten (Ex-)Bürgermeister

„Schul-Oscar“ geht nach

# Poppen

Schüler des Heinrich-Heine-Gymnasiums interviewten sämtliche noch lebende Hamburger Bürgermeister und machten in Eigenregie ein Buch daraus. Das Projekt gewann den Schulpreis der Hamburger Wirtschaft 2009. Das Alstertal-Magazin traf die Klasse.



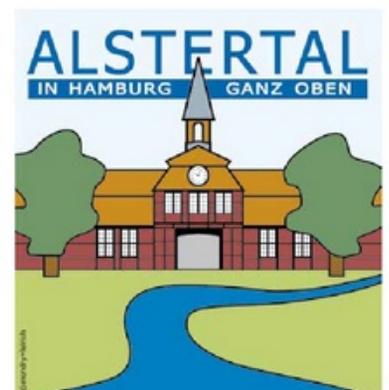
Sprachen mit allen lebenden Bürgermeistern: Schüler des Heinrich-Heine-Gymnasiums in Poppenbüttel.

**delmod** Special Fashion Store

Durch die Delmod Insolvenz und die dadurch bedingte Aufgabe der Modemarke Delmod in unserem Angebotssortiment verkaufen wir ab sofort die gesamte Herbst/Winterware von Delmod mit

**70 % Nachlass**

Delmod Special Store, Moorhof 7, Hamburg-Poppenbüttel  
Am Poppenbütteler Marktplatz, neben Budnikowsky. Tel. 040/69208927  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr, Sa. 9.30-14.00 Uhr





# büttel

„Die Idee“, erzählt Lehrer Dr. Jürgen Mirow, „hatte ich, als ich von der Schule nach Hause fuhr.“ Die Idee nämlich, die Schüler seines Gemeinschaftskundekurses sämtliche noch lebenden Hamburger Bürgermeister zum Thema „Hamburg als moderne Großstadt“ interviewen zu lassen. Die kontaktierten

Bürgermeister drückten schnell ihr Interesse aus. „Alle haben innerhalb einer Woche die Bereitschaft erklärt.“

Doch zunächst galt es, die Mittel aufzutreiben, ein solches Projekt anzukurbeln. Dazu gründeten die Schüler eine „Schulfirma“, der sie dann Kredite geben oder von der sie Aktien erwerben konnten. Als das nötige Startkapital zusammen war, ging es ans

Recherchieren. In Dreiergruppen wälzten die Schüler Bücher in der Staatsbibliothek und informierten sich im Internet. Gruppe Voscherau hatte dabei besonders viel zu tun, schließlich war die Amtszeit des SPD-Mannes mit neun Jahren eine der längsten der Bürgermeister Hamburgs. Während sie beim Rücktritt Voscheraus noch Kleinkinder waren, waren die Schüler während der Amtszeit seiner Vorgänger noch gar nicht auf der Welt.

Als der Fragenkatalog zusammengestellt war, trafen die Interviewpartner schließlich zusammen. Einige der Bürgermeister nahmen sich erheblich mehr Zeit als vorgesehen. Bei Peter Schulz zog sich das Gespräch gar über ganze drei

Stunden. Ole von Beust hatte da erheblich weniger Zeit. Nach 45 Minuten war das Interview mit dem amtierenden Bürgermeister beendet. Immerhin empfing von Beust die Schüler in seinem Büro im Rathaus. „Wir hätten uns das steifer vorgestellt“, erklärt eine Schülerin der „Gruppe Beust“. Nach Abschluss der Interviews wurden die Texte ins Reine geschrieben. Besonders viel Glück hatte dabei die Gruppe von Klaus von Dohnanyi. Dieser, so die Schüler, habe fast gesprochen wie gedruckt, sodass nur noch wenig „Glättung“ des Textes vonnöten war.

Während die einen noch an den Interviews werkten, kümmerte sich die Gruppe „Marketing“ bereits darum, wie das Werk unter Volk zu bringen sei. Buchhändler wurden angeschrieben, die Presse informiert und Konzepte erstellt. Der Druck selbst wurde an ein Norderstedter Unternehmen „outgesourct“. Schließlich hielten die Schüler, nachdem sie etliche betriebswirtschaftliche und journalistische Probleme gelöst hatten, ihr eigenes, 184 Seiten umfassendes Buch in der Hand. Dass ihr Projekt durchaus Qualität hatte, erkannten die Schüler spätestens, als ihnen der erste Platz beim „Schulpreis der Hamburger Wirtschaft“ zuerkannt wurde. Nebenbei haben die Jugendlichen noch einiges Wissen über Hamburgs Geschichte erworben, haben gelernt, die finanziellen Fragen einer Buchproduktion zu lösen und mussten sich in so grundlegenden Tugenden wie Qualitätsbewusstsein und Termintreue beweisen.

„Im nächsten Juni haben die Schüler Abitur“, erklärt Lehrer Dr. Mirow. „Davor lösen wir die Schulfirma auf und ziehen Bilanz.“ Und wer weiß, vielleicht springt für die „Aktionäre“ dann sogar finanziell etwas aus dem Projekt heraus. *Christian Luscher*

## 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)

GAST-  
UND  
KRANKENHAUS  
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

## Würde und Geborgenheit – seit über 750 Jahren.

**Im Alter unbelastet und zufrieden leben!**

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

**Hier fühlt man sich wohl – eben wie zu Hause!**



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

**Gast- und Krankenhaus** · Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg

**Telefon 040/60 68 94 -0**

[info@gast-und-krankenhaus.de](mailto:info@gast-und-krankenhaus.de)



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

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

*Wir danken unseren  
Patienten für ihr  
Vertrauen & wünschen  
ihnen ein schönes  
Weihnachtsfest  
und ein gesundes  
neues Jahr!*



*Dr. med. Jörg Zimmermann und  
Dr. med. Petra Zimmermann*

## PRAXISZENTRUM ALSTERTAL Dres. Zimmermann



### Praxis für Brachytherapie

**Dr. med. Jörg Zimmermann**

Arzt für Strahlentherapie

**Prostataseedimplantation**

**Brachytherapie**

**Narbenbestrahlung**

Fon: 040-54 88 73 25

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

### Praxis für Hyperthermie

**Dr. med. Petra Zimmermann**

Ärztin

**Infrarot-Tiefenhyperthermie bei  
chronischen Entzündungen, Arthrose,  
Rheuma, Borreliose, Immunstimulation, u.a.**

Fon: 040-61 18 83 20

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

**FAX: 040-54 88 73 24 • Heegbarg 2 • 22391 Hamburg - Poppenbüttel, gegenüber AEZ**

Dr. Jörg Zimmermann ist Studiogast bei GesundTV.  
Zu sehen auf [AlsterTV.de](http://AlsterTV.de)



**ALSTERTV**



**Dr. med. dent. Matthias Engeln,  
Sven Schomaker und Team**  
Mitglied AlstertalMed



**Dr. Katharina Dorandt und Team**  
Mitglied AlstertalMed



**Dr. Sabine Kuhn,  
Dr. Kathrin S. Peters,  
Dieter Kappesz und Team**  
Mitglied AlstertalMed

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

Heegberg 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!



**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



## Zahnärzte

GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte:

Dr. Sabine Kuhn	Ästhet. Zahnheilkunde
Dr. Kathrin S. Peters	Endodontie
Dieter Kappesz	Implantologie und Parodontologie

Sprechzeiten: Mo. - Do.	8 - 20 Uhr
Fr.	8 - 17 Uhr
Sa.	nach Vereinbarung

Unsere Praxis ist auch zwischen den Feiertagen geöffnet.

Heegberg 10 • HH-Poppenbüttel • Tel. 606 99 51 • Fax 606 7 99 13

Allergologie • Plastische Operationen  
• Spezielle HNO-Chirurgie • Stimm-  
und Sprachstörungen • Naturheilverfahren



**RENNERT & RÜTER & PYTTLIK**

Partnerschaft

Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Unsere Sprechzeiten:

Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.30-12 15-18	8.30-12 15-18	8.30-13	8.30-12 15-19	8.30-13

Heegbarg 2, 22391 Hamburg, Tel.: 602 33 37 und 602 18 96  
www.hno-poppenbuettel.de, info@hno-poppenbuettel.de

**Dr. med. Jörg Wagner**  
**Dr. med. Jürgen Schneeberger**

Fachärzte für Orthopädie  
Sportmedizin • Chirotherapie • Physikalische Therapie  
Akupunktur • Schmerztherapie  
Ambulante und stationäre Operationen

Heegbarg 8 [www.orthopaeden-im-alstertal.de](http://www.orthopaeden-im-alstertal.de)  
22391 HH-Poppenbüttel Tel. 6021940 • Fax 6023241

Sprechzeiten: Mo.-Do. 7-19 Uhr und Fr. 7-14 Uhr  
Zwischen Weihnachten + Neujahr geschlossen.

**Internistisch-neurologische Praxis im Ärztehaus am AEZ**

Akademische Lehrpraxis der Universität Hamburg

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

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

Neu im Team: Frau Simone Helm, medizinische Fachangestellte

Tel.: 040 - 602 40 66 • Rezepte: 040-69 79 79 07  
www.dr-boekmann.de

**Hämatologische/ Onkologische Praxis**

Blut- und Krebserkrankungen

DR. MED. THOMAS A. WALTER

FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN  
HÄMATOLOGIE/INTERNISTISCHE ONKOLOGIE

**Dr. med.**  
**Thomas A. Walter**

Heegbarg 8 • HH-Poppenbüttel  
Telefon (040) 41 91 05 85 • Fax (040) 41 91 05 86  
tawalteronkohh@onkologie-walter.de • Internet: www.onkologie-walter.de  
Mo., Di., Do.: 9-13 + 15-18 Uhr • Mi.: 9-13 Uhr • Fr.: 9-15 Uhr  
(zusätzlich für Terminvergabe Mo., Di., Do.: 9-18 Uhr)

**Dr. med. Volker Rennert,**  
**Dr. med. Rudolf Rüter,**  
**Claudia Pyttlik und Team**  
Mitglied AlstertalMed



**Dr. Jörg Wagner, Dr. med.**  
**Jürgen Schneeberger und Team**  
Mitglied AlstertalMed



**PD Dr. Martin Bökmann und Team**  
Mitglied AlstertalMed



**Andreas Otto und Team**  
Mitglied AlstertalMed



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

Augendiagnostik  
Zentrum



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 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. Beate Steinhorst,**  
**Andreas Otto und Team**  
von *nice eyes one*  
Mitglied AlstertalMed

# Augenlasern

Unser Weihnachtsangebot  
**ab 899 € pro Auge**

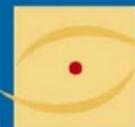
Gültig bis zum 24.12.2009



Termine zu Infoabenden  
finden Sie bei uns im Internet.

**nice-eyes-one.de**

Tel. 040-611 826 07 Heegbarg 2 · 22391 Hamburg



nice  
eyes  
one

◀ **Dr. med. Thomas A. Walter und Team**  
Mitglied AlstertalMed

## Logopädische Praxis

Atem-, Sprech- und Stimmtherapie



Merja Mikkola

Heegbarg 4  
22391 Hamburg  
Tel.: 040 / 78 89 60 06  
Fax: 040 / 78 89 60 07  
www.logopaedie-poppenbuettel.de



**Mirja Mikkola**  
Mitglied AlstertalMed

## ERGOTHERAPIE-PRAXIS

Pädiatrie · Neurologie · Geriatrie · Orthopädie

ANKE SCHLEDZ-WALDECK + ANGELA LEIN  
Heegbarg 2 · HH-Poppenbüttel · Tel.: 645 322 72

ANKE SCHLEDZ-WALDECK  
Wohldorfer Damm 3 · HH-Bergstedt · Tel.: 604 56 72  
Hausbehandlung · Termine nach Vereinbarung · Alle Kassen



**Anke Schledz-Waldeck  
und Angela Lein**  
Mitglied AlstertalMed



## Frauenarztpraxis am AEZ

24 Stunden online  
Terminvergabe

Andreas Lesny  
Dr. med. Sandra Nachtigäller

Praxis für Frauenheilkunde & Geburtshilfe, Akupunktur  
Heegbarg 10 · 22391 Hamburg  
Fon: 040-602 15 15 · Fax: 040-602 999 74

info@frauenarztpraxis-am-aez.de · www.frauenarztpraxis-am-aez.de



**Andreas Lesny und  
Dr. med. Sandra Nachtigäller**  
Mitglied AlstertalMed

**Dr. med. Apama Haskan**

Mitglied AlstertalMed



**Andreas Seibel, Antje Brünnert  
und Team**



**Dr. med. Apama Haskan  
Fachärztin für Innere Medizin  
und Naturheilverfahren**

Praxisschwerpunkte zusätzlich zum internistischen Spektrum:

- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Darmsanierung
- Präventivmedizin
- Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße
- F.X. Mayr Therapie zur Entgiftung und Gewichtsreduktion

**Heegbarg 14, 22391 Hamburg**

**Tel.: 040-644 24 226, Mail: Praxis@Dr-Haskan.de**



**AUGENARZTPRAXIS  
AM MOORHOF**



**Antje Brünnert & Andreas Seibel**

Augenärzte

Ambulante Operationen - LASER  
Kinderaugenheilkunde - Schieloperationen

TÜV-zertifizierter OP



Moorhof 11 - 22399 Hamburg (Neuer Markt Poppenbüttel)  
Tel.: 040-602 2880- www.augendocs.net

*Kostenlose Parkplätze vor dem Haus!*

H ALS N ASEN O HREN  
HEILKUNDE

Dr. Sirpa Becker  
Dr. Frank Becker  
Dr. Michael Wetzels  
Allergologie · Chirotherapie

Wir sind auch  
zwischen den Feiertagen  
für Sie da!

Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-13 u. 15-18 Uhr, Fr. 8-14 Uhr

- Otoneurologie
- Tinnitus therapie
- Akupunktur
- Reisemedizin
- ambulante Operationen
- Stimm diagnostik
- Schnarchtherapie
- Impfungen
- Sprach diagnostik

Heegbarg 16, gegenüber AEZ, Tel. (040) 606 503 7, www.hno-becker.de



*Dr. Sirpa Becker, Dr. Frank Becker,  
Dr. Michael Wetzels und Team*



Diabeteszentrum  
Alstertal



## Diabetes-Schwerpunktpraxis

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

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg · Tel. 2716 7227



*Dr. Matthias Pein und Team*



## Implantologie Borsay

### Mit Sicherheit zu festen Zähnen

✓ Sicherheit durch 29 Jahre  
Berufserfahrung



✓ Schonende Behandlung  
mit 4 hochmodernen  
Spezial-Dentallasern

✓ Schmerzfreie Behand-  
lung 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](http://www.borsay.com)

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



ALSTER TV



*Dr. (H) Peter Borsay  
und Dr. (H) Agnes Borsay*



**Dr. med. Hans-Georg Wullstein,  
Dr. med. Jörg Woggan und Team**



**Gianina Willroth, abpilus**

**Dialyse Im Alstertal**

Praxis für:

**Nieren-, Bluthochdruckerkrankungen  
und Transplantationsnachsorge**

**Mit Nachtdialyse!**

**Dr. med. J. Woggan • Dr. med. H.-G. Wullstein  
Internisten - Nephrologen**

Heegbarg 16 • 22391 Hamburg  
Praxis Tel.: 239 3551-0 • Dialyse Tel.: 219 0969-0  
praxis@dialyse-alstertal.de • www.dialyse-alstertal.de

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

**Machen Sie Ihren  
Haaren Beine!**

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

**I<sup>2</sup>PL SYSTEM - EPILUX**

**Dauerhafte Haarentfernung**

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

*Schnelle,  
sichere & dauerhafte  
Haarentfernung  
ohne Laser!*

**Geschenk-  
Gutscheine**

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

**20% Weihnachtsrabatt**  
für Neukunden bis zum 31.12.2009

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM



## 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



**Dr. Björn Schaus  
und Team**

## Praxis für Ergotherapie

Brigitte Korte 

Behandlungen von Kindern und Erwachsenen

**Praxis vom 23.12.09 - 3.1.10 geschlossen.**

alle Kassen • Termine nach Vereinbarung • Hausbesuche  
Moorhof 7 • 22399 Hamburg • Fon: 040 81 97 14 74 • Fax: 040 81 97 14 78



**Brigitte Korte**

**DR. HANS HERO HEEREN    DR. KLAUS KÜBERLING**



**TÄTIGKEITSSCHWERPUNKT: IMPLANTOLOGIE**

BESONDERE LEISTUNGEN:

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

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



**Dr. Hans Hero Heeren,  
Dr. Klaus Küberling und Team**

## Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Antje Boehr • Dr. med. M. Christina Laitenberger

**Fachärztinnen für Innere Medizin und Arbeitsmedizin  
Hausärztliche Versorgung**

Zwischen Weihnachten und Silvester sind wir für Sie da!  
28. + 29.12. von 9-12 + 15-18 Uhr  
30.12. von 9-12 Uhr

Heegbarg 12 • 22391 Hamburg • Tel.: 040-602 00 11  
Fax: 040-602 07 77

mail@dres-boehr-laitenberger.de • www.dres-boehr-laitenberger.de



**Dr. med. Christina Laitenberg,  
Dr. med. Antje Boehr und Team**



**Dr. Christoph Uetzmann,  
Dr. Heike Kreymborg,  
Dr. Marc Vogeler**



**Dr. Karin Menche  
und Team**



**Dr. med. dent. Ghassem Djafari  
und Elham Djafari**

WE KEEP YOUR SMILE

**IHR ZAHNTEAM**

**Dr. Christoph Uetzmann  
Dr. Heike Kreymborg • Dr. Marc Vogeler**

**Ästhetische Zahnheilkunde • Prophylaxe  
Parodontologie • Lasertherapie • Zertifiziert für Implantologie,  
Endodontie und Meisterlabor**

**Neue Behandlungszeiten:**  
Mo - Do 7:00 - 21:00 Uhr, Fr 7:00 - 17:00 Uhr, Sa nach Vereinbarung  
Poppenbüttel • Langenstücken 34 • 040 633 11 210 • www.ihrzahnteam.de

## **Dr. Karin Menche**

**Fachärztin für Allgemeinmedizin**

**Naturheilverfahren/ Sportmedizin/ Psychotherapie/  
Akupunktur**

**Sprechzeiten:** Mo - Fr: 9 - 12 Uhr,  
Mo u. Di: 15 - 18 Uhr, Do: 16 - 19 Uhr, Fr: 15 - 16 Uhr.  
**18. + 19.12. Notfallsprechstunde 9-12 Uhr**

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



## **MEDICAL BEAUTY ELININA**

**Fachzentrum für dauerhafte  
Haarentfernung  
& ästhetische Hautbehandlung**

Medizintechnikerin Dipl.Ing.E. Djafari

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

Ärztehaus für Zahn- und Kopfmedizin



**ZAHNARZTPRAXIS**

Dr. med. dent. Djafari



**Implantologie  
Parodontologie**

Stormarnplatz 1 | 22393 Hamburg | Telefon: 040 - 60049849 | www.aezk-hamburg.de



- Systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Wing Wave® Coaching
- Trennungsberatung
- klassische Homöopathie
- funktionelle Medizin
- Aku-Taping
- Psychosomatik
- Hypnotherapie

**Barbara Maisel**  
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Heilpraktikerin

**Dr. med. Robert Laudahn**  
Privatarzt



**Praxisgemeinschaft im Alstertal**  
Moorhof 14 (am Poppenbütteler Markt) · Tel.: 611 397 87



**Barbara Maisel und Dr. med. Robert Laudahn**



**Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal**  
**MARTIN J. JÄRVINEN**

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

*Wir bedanken uns für die freundliche Aufnahme im Alstertal und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes Jahr 2010.*



**Martin J. Järvinen**

**LOGOPÄDIE & LERNTHERAPIE**

**Praxis Christiane Moser**  
Team 9

Behandlung von Stimm- Sprach- Sprech- und Schluckstörungen

Moorhof 7 · 22399 Hamburg · Tel.: 040 / 611 391 - 0

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



**Christiane Moser und Team**



**PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE** **MICHAEL KOSMALLA & TEAM**

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie DGMM
- Maitland
- CMD-Kiefergelenkerkrankungen
- Craniosacraltherapie
- Sportphysiotherapie
- Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik
- Kinesio-Taping
- Massagen
- Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Kälte- und Wärmetherapie
- Hausbehandlung
- Nordic Walking

Kritenborg 7 · 22391 Hamburg · Tel.: 602 70 53 · Fax: 60 75 12 96  
[www.kosmalla.net](http://www.kosmalla.net) · [physio@kosmalla.net](mailto:physio@kosmalla.net)



**Michael Kosmalla und Team**



**Dr. med. dent. Felix Mittelhamm,  
Dr. med. dent. Tina Mittelhamm und Team**



**Andrea Spahr,  
Wenke Dossmann  
und Maike Voigtmann**



**Lars Utermark  
und Team**



**Mittelhamm**

Für große und kleine Zähne

**Dr. med. dent. Felix Mittelhamm**  
Master of Medical Science (Dental Implantology)

**Dr. med. dent. Tina Mittelhamm**

- Waren Sie in diesem Jahr schon zur Kontrolle?
- Denken Sie an Ihr Bonusheft!
- Angebot: Professionelle Zahnreinigung bis Weihnachten 2009

Implantologie – Parodontologie – Endodontologie – Kinderzahnheilkunde

Termine nach Vereinbarung

Sprechzeiten: Mo.–Sa. 9.00–13.00

Mo.–Do. 15.00–18.00 Fr. 9.00–16.00 durchgehend

Moorhof 7b • 22399 Hamburg  
040 / 69 79 70 66 • [www.zahnarzt-mittelhamm.de](http://www.zahnarzt-mittelhamm.de)

## Praxis für Physiotherapie

Dossmann – Spahr – Voigtmann

Die Atemtherapiepraxis im Alstertal

- Schmerztherapie • Medi Tape
- manuelle Lymphdrainage
- manuelletherapeutische Behandlung
- allgemeine Physiotherapie

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

praxis für naturheilverfahren  
Lars Utermark

Chiropraktik • Schmerzbehandlung • Komplementäre Krebstherapie

**Lars Utermark** Heilpraktiker/Chiropraktiker

Mo bis Fr 9.00 – 12.00 Uhr  
und Mo, Di, Do 15.00 – 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel. 040/88 17 47 72 • Harksheider Straße 6a • 22399 Hamburg  
[www.naturheilverfahren-utermark.de](http://www.naturheilverfahren-utermark.de)

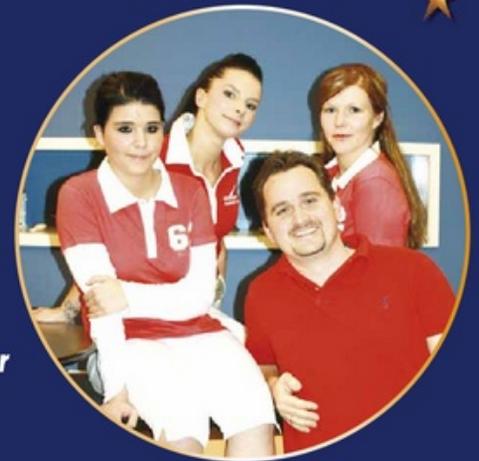
FRISCHES & BLEIBENDES LÄCHELN.

**Zahnarzt René Schneider**  
Ostseepraxis

Allgemeine Zahnheilkunde  
Implantologie · Parodontologie · CEREC®

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

Notdienst am 22. + 23. + 24.12.09



**René Schneider  
und Team**

Krankengymnastik  
für alle Bereiche der Medizin:

Praxis für **Physiotherapie**  
& Prävention

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

**Diverse Präventionskurse:**

- Rückenschulkurs, auch für Kinder
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Viele Krankenkassen übernehmen bis 80 % der Kursgebühr

**Carla Hövelmann-Bock**

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



**Carla Hövelmann-Bock  
und Team**

**GG**

**Birgit Großmann-Grosalski**  
Praxis für psychologische Beratung

Dem Leben eine neue Richtung geben.  
In neue Denk- und Verhaltensmuster einsteigen können durch

- Lebensanalyse
- Psychologische Beratung
- Hypno-Coaching
- NLP

Moorhof 2a, 22399 Hamburg-Poppenbüttel  
Tel.: 040/81 97 10 88 · www.grossmann-praxis.de



**Birgit Großmann-Grosalski**

**AUGENARZTPRAXIS**

Übernahme der Praxis von Dr. Wilke

**M. Tange**

Sprechzeiten: Mo-Mi 9-12 Uhr, Do., Fr. 8-11 Uhr  
Mo. 15-18 Uhr, Do. 14-17 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

**040-602 0 344**

Notfallsprechstunde 28. - 30. Dezember von 9-13 Uhr

Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration, Diabetes  
Lasereingriffe, ambulante Operationen, LASIK  
Sehschule, Kontaktlinsenanpassung

Heegbarg 21 - 22391 Hamburg



**Mirco Tange und Mitarbeiterin**



Anzeigen

Expertentipp von Sylvia Schacht

## Elegante Hochsteckfrisuren zum Fest!

Es ist wieder die Zeit, in der Feste, Bälle und nicht zuletzt Weihnachten und Silvester näherrücken und einfache Steckfrisuren selbst gemacht ohne großen Aufwand gefragt sind. Frech, schnell und edel oder elegant für den Abend sollen sie sein. Ein kleiner Tipp vorweg: Waschen Sie die Haare niemals am gleichen Tag, sondern lieber einen Abend vorher. Dann sind die Haare wesentlich „griffiger“ und lassen sich leichter stylen. Fassen Sie beispielsweise Ihr Haar zu einem Pferdeschwanz zusammen, der ziemlich weit oben am Kopf angesetzt werden sollte. Beim Binden wird der Pferdeschwanz jedoch nur halb durch das Haargummi gezogen, wodurch sich eine Schlaufe bildet. Diese wird nun auseinander gezogen

und von allen Seiten mit Haarnadeln fixiert. Zum Schluss wird die Frisur mit Haarlack oder Haarspray fixiert. Ein weiterer schöner Look wäre die „Banane“. Haare werden zuerst zur Seite gebürstet und mit einer Haarklammer befestigt. Die Haare am Hinterkopf mit vier Klammern feststecken und die Längen leicht antoupiieren. Dann die große Strähne zur Mitte einschlagen und die Spitze so lange eindrehen bis eine „Banane“ entsteht. Mit Haarklammern befestigen und mit Spray fixieren. Nach Belieben mit Strassspangen verzieren. Was natürlich nicht fehlen darf, ist Glanz oder Glitzerspray, um dem Ganzen einen Hauch von Glamour zu verleihen.

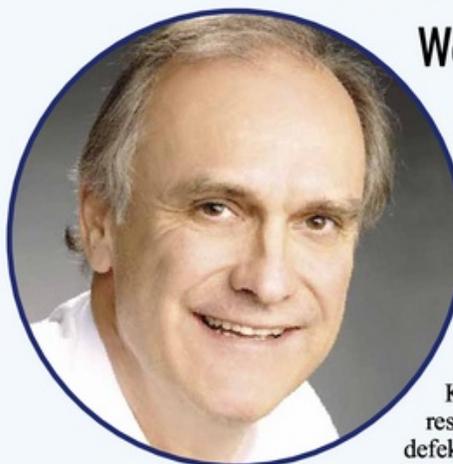


Expertentipp von Dr. Stephan Sinn

## Weißer Inlays und Kronen ohne Abdruck in einer Sitzung?

Die Abdrücke in der zahnärztlichen Praxis mit den Abformmassen mögen viele Patienten nicht unbedingt gern. Plötzlich wird alles so voll im Mund und es befällt einen oft ein so beklemmendes Gefühl, was teilweise sogar mit einem Würgereiz verbunden ist. Das gehört mit dem CEREC-Verfahren der Vergangenheit an. Hier kommt kein Abdruckklöfchel zum Einsatz, sondern eine Kamera. CEREC ist ein Verfahren zur computergestützten, direkten Herstellung von gefrästen Keramik-Inlays, Teilkronen und Kronen für den Front- und Seitenzahnbereich. Daraus resultiert eine einzigartige Kombination: nämlich eine defektorientierte, biokompatible, metallfreie und zahnfarbene Restauration aus hochwertiger, dauerhafter Keramik

herzustellen und diese noch in derselben Behandlungssitzung einsetzen zu können, ohne Abformungen und Provisorien. Mit der CEREC-Messkamera macht der Zahnarzt in Bruchteilen einer Sekunde eine dreidimensionale Aufnahme des Zahnes. Dadurch kann auf eine herkömmliche Abformung verzichtet werden. Anschließend wird am Bildschirm die Versorgung konstruiert. Beim CEREC-3D funktioniert dieses dreidimensional, so dass die Restauration optimal gestaltet werden kann. Anschließend schleift die CEREC-Schleifeinheit die Restauration vollautomatisch innerhalb weniger Minuten aus einem vorgefertigten Keramikblock heraus. Der Zahnarzt kann die Restaurierung danach sofort anpassen und einsetzen. Der Patient verlässt mit der fertigen Restauration die Praxis.



Zahnarzt und Zahntechniker  
**Dr. Stephan Sinn**  
 Karies-Laser-Diagnostik  
 Keramische Kronen + Inlays  
 ohne Abdruck!!!  
 Parodontitis-Therapie  
 Prophylaxe  
 Heegbarg 14 (gegenüber AEZ) • 22391 Hamburg  
 Tel.: 040-602 84 84 • [www.zahnarzt-dr-sinn.de](http://www.zahnarzt-dr-sinn.de)



**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](http://WWW.SYLVIASCHACHT.DE)  
 MO. GESCHLOSSEN  
 DI. - FR. 9.30 - 19.00 UHR  
 SA. 9.30 - 16.00 UHR





# Wohlgefühl zum Verschenken

**Was soll man nur schenken? Diese Frage geht uns spätestens Anfang Dezember nicht mehr aus dem Sinn, wenn man in der knappen Freizeit mit vielen Gleichgesinnten durch die Fußgängerzone hetzt, um Weihnachtsgeschenke einzukaufen. Dabei kann es so einfach sein: Mit den Weihnachtsgutscheinen von MeridianSpa.**

An 365 Tagen im Jahr kann man im MeridianSpa Alstertal auch als Tagesgast den Alltag hinter sich lassen und buchstäblich abtauchen. Denn der große Pool im Wellness-Bereich ist mit seinem angenehm warmen Wasser das Highlight, wenn es draußen ungemütlich kalt und nass ist. Nach ein paar entspannenden Runden ist es herrlich, in den blubbernden Whirlpools zu wechseln, um seine Muskeln zu lockern, bevor es in eine der verschiedenen Saunen geht. Nach der Abkühlung kann man auf der Dachterrasse Sauerstoff tanken oder es sich im Ruhebereich gemütlich machen. Jetzt ist der Körper besonders aufnahmefähig für Massagen, Beauty-Behandlungen und Ayurveda-Anwendungen – schnell in den Bodycare-Bereich und sich ausgiebig verwöhnen lassen.

Ein perfekter Tag, den man mit sich selbst verbringt. Und ein perfektes Geschenk noch dazu, denn mit den Weihnachtsgutscheinen von MeridianSpa verschenkt man genau das: Zeit für sich. Einen ganzen Tag lang. Denn jeder Gutschein beinhaltet eine Wellness-Tageskarte, mit der man den wunderschönen Wellness-Bereich des MeridianSpa ausgiebig erkunden kann. Und für das perfekte Verwöhnprogramm ist auch ein Besuch des AMAYANA fest mit eingeplant. Ob eine Ganzkörpermassage, eine ayurvedische Rückenmassage oder eine Gesichtsbildung, ob eine Maniküre oder Pediküre und eine Gesichtsbildung – hier bleiben keine Wünsche offen. Ein ideales Geschenk für alle, die es verdient haben, einmal



einen Tag abzutauchen und den Alltag zu vergessen. Und mit den MeridianSpa-Weihnachtsgutscheinen tut man nicht nur seinen Lieben etwas Gutes, sondern auch anderen, denn von jedem verkauften Gutschein spendet MeridianSpa 1 Euro an Dunkelziffer e.V. Und auch für Kurzentschlossene sind die Gutscheine das ideale Geschenk, denn am Heiligabend können sie noch bis 12.00 Uhr an der Rezeption im MeridianSpa Alstertal erworben werden.

## Die MeridianSpa Weihnachtsgutscheine

„Ganz entspannt“: 40-minütige Körpermassage für 54 Euro.

„Sinneszauber“: 50-minütige Ayurvedische Rückenmassage oder 60-minütige Gesichtsbildung für Sie und Ihn für 74 Euro.

„Schöne Momente“: 60-minütige Gesichtsbildung und 30-minütige Pediküre oder Maniküre für 99 Euro.

Bei allen Gutscheinen ist eine Wellness-Tageskarte enthalten.

Sie erhalten die Gutscheine bis zum 31.12.2009 im MeridianSpa Alstertal oder im E-Shop auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

Heegbarg 6, 22391 Hamburg  
Fon 040/65 89-14 50

Weitere Informationen zu den Angeboten von MeridianSpa und den Weihnachtsgutscheinen erhalten Sie auch telefonisch unter 040/65 89-0 oder auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).



Anzeigen

Expertentipp von Dr. med. Apama Haskan, Fachärztin für innere Medizin und Naturheilverfahren

## Stärkung des Immunsystems

Das Immunsystem ist unser körpereigenes Abwehrsystem. Es spielt die zentrale Rolle bei der Abwehr von eingedrungenen Krankheitserregern wie Bakterien, Pilzen und Viren, z.B. den Grippeviren. Außerdem kommt ihm eine große Rolle bei der Bewältigung von Umweltgiften und bei der Beseitigung von krankhaften körpereigenen Zellen wie z.B. Tumorzellen zu. Auch bei zusätzlichen Stressfaktoren wie Kälte und Feuchtigkeit zu dieser Jahreszeit und seelischen Anspannungen durch zunehmende private und berufliche Belastung ist es ständigen Herausforderungen ausgesetzt.

Durch eine entsprechende Veränderung des Lebensstils, insbesondere durch Vermeidung von Genussgiften wie Nikotin, Alkohol etc. verbunden mit einer Ernährungsumstellung und vermehrter körperlicher Bewegung, kann jeder selbst einen Beitrag zu seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden leisten. Eine individuelle Beratung zu diesem Thema erhalten Sie von schulmedizinisch und naturheilkundlich ausgebildeten Ärzten.



Facharzt für Urologie  
Dr. Stefan Lohmann  
Heegberg 14  
Telefon: 040 - 6 02 28 00



Zahnärzte und Prophylaxepraxis  
Dr. Matthias Engeln  
Sven Schomaker  
Heegberg 13  
Telefon: 040 - 6 02 39 49



Physiotherapeutin  
Marett Carstensen  
Heegberg 2  
Telefon: 040 - 6 06 97 79



Fachärztin für Innere Medizin  
und Naturheilverfahren  
Dr. Apama Haskan  
Heegberg 14  
Telefon: 040 - 64 42 42 26



Fachärzte für Orthopädie  
Dr. Jörg Wagner  
Dr. Jürgen Schneeberger  
Heegberg 8  
Telefon: 040 - 6 02 19 40



Kinderzahnärztin  
Dr. Katharina Dorandt  
Heegberg 4  
Telefon: 040 - 61 13 60 70



Internistisch-neurologische Praxis  
PD Dr. Martin Bökmann  
Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue  
Dr. Marion Anne Vössing  
Heegberg 10  
Telefon: 040 - 6 02 40 66



nice eyes one, Augenlaser-  
und Operationszentrum  
Dr. Beate Steinhorst  
Andreas Otto  
Heegberg 2  
Telefon: 040 - 611 826 07



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



Logopädin  
Merja Mikkola  
Heegberg 4  
Telefon: 040 - 78 89 60 06



Fachärzte für Frauenheilkunde  
Andreas Lesny  
Dr. Sandra Nachtigäller  
Heegberg 10  
Telefon: 040 - 6 02 15 15



Facharzt für Kinder- und  
Jugendmedizin  
Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle  
Heegberg 9  
Telefon: 040 - 6 02 47 51



Zahnärzte  
Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappes  
Dr. Kathrin S. Peters  
Heegberg 10  
Telefon: 040 - 6 06 99 51



Ergotherapeutinnen  
Anke Schledz-Waldeck  
Angela Lein  
Heegberg 2  
Telefon: 040 - 64 53 22 72



Facharzt für Augenheilkunde  
Andreas Otto  
Heegberg 2  
Telefon: 040 - 53 04 88 77



Fachärzte für HNO  
Dr. Volker Rennert  
Dr. Rudolf Rüter, Claudia Pyttik  
Heegberg 2  
Telefon: 040 - 6 02 33 37



Facharzt für Innere Medizin,  
Onkologie und Hämatologie  
Dr. Thomas Alexander Walter  
Heegberg 8  
Telefon: 040 - 41 91 05 85

Ihr Gesundheitsnetzwerk in Hamburg/Poppenbüttel

Besuchen Sie uns in unseren  
Praxen oder im Internet unter

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

damit Sie rundum gut versorgt sind



Foto: Mergan Schimpf

Moderatorin Susanne Holst über ihre neue Gelassenheit:

# „Ich muss nicht mehr

Die **Ärztin und TV-Moderatorin Susanne Holst aus Duvenstedt** wird ab Mitte März nächsten Jahres die Schwangerschaftsvertretung von Caren Miosga bei den Tagesthemen übernehmen. Im Gespräch mit dem Alstertal-Magazin berichtet sie, wie ihre Rheumaerkrankung ihre Haltung zum Leben veränderte, wie ihre Zwillinge ihr mehr Gelassenheit schenkten und **wie sie es schafft, professionell über menschliches Elend zu berichten.**

**Alstertal-Magazin:** Vor ein paar Ausgaben berichteten wir über die Poppenbüttler Kult-Disco „Sitrone“, in der Sie in jungen Jahren auch jobbten. Was haben Sie noch für Erinnerungen an diese Zeit?

**Susanne Holst:** Das war eine aufregende Zeit: der erste Jugendtreff mit „überregionaler“ Wirkung. Früher fuhr man in die In-Läden der Innenstadt, auf einmal kamen viele von dort und aus dem Umland in die Sitrone. Wie eine eigene Welt war das damals, mit bestimmten Ritualen, Hierarchien, mit vielen neuen Kontakten, endlosen Nächten, manchmal mit kleinen Intrigen, aber immer mit richtig toller Musik. Als Mitarbeiterin gehörte ich – glücklicherweise – eher zum inneren Zirkel. Irgendwann, mit dem Beginn des Studiums, richtete sich mein Interesse auf andere Dinge.

**AM:** Man hört, Sie haben morgens ganz bestimmte Rituale,

den Tag zu beginnen. Wie ist es dazu gekommen und was bringt es Ihnen?

**SH:** Das mit den Ritualen (Yoga) hat sich momentan erledigt, seit meine Zwillinge (4 Jahre) auf der Welt sind. Mit Muße und bewegter Achtsamkeit den Tag beginnen, das war die Devise. Heute bin ich froh, wenn ich morgens zwischen Aufstehen, Fertigmachen, Frühstück zubereiten und Kindergartentour noch zu Hause einen Blick in die Zeitung werfen kann. Mit Kindern in diesem Alter ist man eigentlich auf eine andere Art und Weise ständig im „Hier und Jetzt“. Ich schiele aber schon darauf, wieder mehr Raum für die morgendlichen Praktiken zu finden, denn ich bin überzeugt davon, dass sie sehr hilfreich dabei sind, trotz dieser schnellen Zeiten im Lot zu bleiben.

**AM:** Wie haben Ihre Zwillinge Sie beruflich und als Mensch verändert?

Seit über 50 Jahren  
**FRITZ NAUMANN**  
GmbH

Wir wünschen unseren Kunden eine besinnliche  
Weihnachtszeit und alles Gute für 2010!

- ELEKTROINSTALLATION Planung - Montage - Kundendienst
- STIEBEL ELTRON Autorisierte Vertrags-Kundendienst-Werkstatt
- ELEKTROGERÄTE + LEUCHTEN Verkauf und Reperatur
- 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

 **Steenburg Apotheke**  
INH. S. NEULAND

*Allen meinen Kunden  
ein schönes Weihnachtsfest und  
einen guten Rutsch ins neue Jahr!*

Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr, Sa. 8.30 - 14.00 Uhr  
Poppenbütteler Chaussee 37  
22397 Hamburg - Duvenstedt • Tel.: 60 76 16 16

# alles machen“

**SH:** Seit meine Kinder auf der Welt sind, bin ich sehr geizig mit der Zeit geworden, die ich für berufliche Aktivitäten plane. Bestimmte Projekte verbieten sich von selbst, weil sie mich zu lange bzw. zu weit von zu Hause wegführen. Früher war das kein Thema. Dank meiner Kinder bin ich aber deutlich gelassener geworden, was Job und Karriere betrifft. Ich muss nicht mehr alles machen. Aber um es klar zu sagen, ich schätze das sehr – sowohl Mutter zu sein als auch in einem so guten Berufsumfeld arbeiten zu können. Das Beste aus beiden Welten! Letztlich haben mich meine Kinder zu einem wesentlich glücklicheren Menschen gemacht, als ich es zuvor war.

**AM:** Sie waren selbst einmal von einer rheumatischen Erkrankung betroffen. Wie ist es Ihnen gelungen, dennoch erfolgreich zu bleiben?

**SH:** Glücklicherweise habe ich nur einige Jahre mit rheumatischen Schüben kämpfen müssen. Seit vielen Jahren habe ich Ruhe. Das war ein großer Schock damals, erleben zu müssen, was mir ja eigentlich schon bekannt war: dass Gesundheit eben nicht selbstverständlich ist. Die Konsequenz unter anderem: kürzer treten und möglichst nur noch die Dinge machen, die mich wirklich weiterbringen. Arbeit ist wichtig, aber eben nicht alles. Diese innere Haltung hat mich entspannter werden lassen, möglicherweise auch geholfen, meinen beruflichen Weg ohne Einbrüche weiter zu gehen.

**AM:** Ob bei medizinischen Sendungen oder bei Nachrichten – oft haben Sie mit Unglück und Leid zu tun. Sehen Sie das eher mit den Augen einer Ärztin? Was hat Sie im Rahmen Ihrer Arbeit das letzte Mal erschüttert?

**SH:** Unglück und Leid anderer Menschen erreichen mich immer in erster Linie als Mensch. Zutiefst. Durch meinen Beruf und meine Tätigkeit beim Fernsehen habe ich zwar gelernt, „professionell“ damit umzugehen, also etwa meine Betroffenheit vor der Kamera in Schach zu halten. Aber vieles von dem, was wir vermelden, ruft mein Mitgefühl wach oder erschüttert mich. Besonders dann, wenn es nicht um abstrakte Situationen



*Hat eine entspanntere innere Haltung gefunden: Moderatorin Susanne Holst.*

geht, sondern wenn Menschen ihrem Leid und Unglück unmittelbar Ausdruck geben, bei Naturkatastrophen etwa. Manchmal vermeide ich, mir diese Bilder in der Sendung selbst anschauen, weil ich sonst anschließend mit belegter Stimme moderieren würde...

**AM:** Sie sind als Autorin, Moderatorin, Journalistin und Ärztin vielseitig beschäftigt. Gibt es noch Bereiche, in denen Sie sich gern versuchen möchten?

**SH:** Sie meinen Singen, Schauspielen oder in die Politik gehen? Danke nein! Ich bin glücklich und zufrieden mit den aktuellen Herausforderungen. Meine Talentpalette ist ziemlich ausgereizt. Letztlich muss man manche Dinge auch kontinuierlich intensiv betreiben, um eine gewisse Tiefe zu erreichen. Als berufstätige Mutter zweier Kinder könnte ich mir kein abwechslungsreicheres Leben vorstellen.

**AM:** Ihr ärztlicher Rat gegen den Winterblues?

**SH:** Regelmäßig raus an die frische Luft. Egal bei welchem Wetter! Also: den inneren Schweinehund überwinden und loslegen. Bewegung und mehr Licht, das holt die Stimmung oft wieder aus dem Keller. In hartnäckigen Fällen: Lichttherapie (den Arzt darauf ansprechen, es gibt auch spezielle Lampen für zu Hause). *cl*

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



**KOLLEGIN GESUCHT!**

Montags geöffnet

Inh. Tanja Volke, Meisterbetrieb

## Volke's Friseure

Poppenbütteler Chaussee 11 • HH-Duvenstedt • Tel.: 607 06 66

## KOSMETIK-STUDIO

Steffi Schreyack  
Jacqueline Ziegler

staatl. gepr. Fachkosmetikerinnen  
med. Fußpflege

Geschenkideen und Gutscheine

☆☆ auch in letzter Minute! ☆☆

Am 24.12. und Silvester bis 13 Uhr geöffnet!

Wir wünschen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

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



## 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**  
**HM**  
farbe... und mehr

Fröhliches  
Weihnachts-  
fest...  
und  
guten

## DURCHBLICK

für  
2010

## Beate Rudloff OPTIK

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

# Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre | Für Duvenstedt

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

## Haarige Aktionswochen im Dezember

Die etwas andere Geschenkidee

**20%** auf unsere  
Pflege-Produkte von  
der Firma REDKEN



Das Team des Friseursalon  
Ute Kunert wünscht  
Ihnen eine besinnliche  
Weihnachtszeit.



Friseursalon UTE KUNERT Brillkamp 12 · 22339 Hamburg · Tel: 040/ 538 45 42

## Hat jemand den Apollofalter gesehen?



Manche Arten gehen für immer verloren. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

Helfen Sie mit – damit das Ganze komplett bleibt.  
[www.NABU.de](http://www.NABU.de)

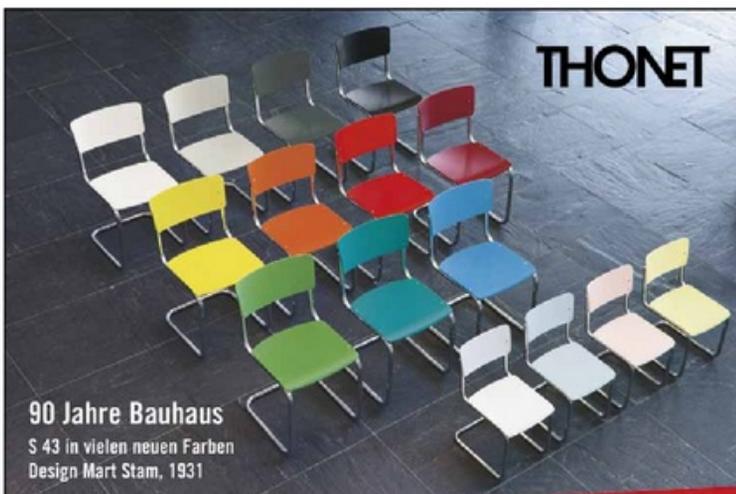


## „Erleben, was Erfahrung heißt!“

Unseren Kunden wünschen wir  
fröhliche Weihnachten und  
ein gutes neues Jahr!

**Karin Bausch**

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



**THONET**

90 Jahre Bauhaus  
S 43 in vielen neuen Farben  
Design Mart Stam, 1931

Starke **Sonderpreise**  
auf THONET-Einzelstücke bei:



**gisa krogmann gmbh**  
büro + wohnkonzepte

poppenbütteler weg 90 · 22339 hamburg - ring3  
telefon: 040 - 538 78 26  
info@gisa-krogmann.de · [www.gisa-krogmann.de](http://www.gisa-krogmann.de)

im **OASIS**  
**Getränkemarkt**

Flüssigware und mehr - Getränkelieferdienst

Die gesunde Erfrischung  
für jeden Tag



lebendig, natürlich, rein & quellfrisch

geeignet für die natriumarme Ernährung

**Wir liefern auch ins Haus!**

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



**UHC-Geschwister sind deutsche Meisterinnen**

# Schwwestern mit *Torinstinkt*

**Hanna (12) und Lara (17) Granitzki aus Hummelsbüttel sind Ende Oktober mit ihrer jeweiligen UHC-Jugend-Hockeymannschaft deutscher Meister geworden. Beide schossen während des Turniers entscheidende Tore. Das Alstertal-Magazin sprach mit den talentierten Schwestern über dieses Erfolgserlebnis.**

Einen Monat ist es her, dass Lara und Hanna Granitzki sich in den Armen lagen und feierten. Denn die UHC-Hockey-Schwwestern sind in ihrer Altersklasse jeweils deutscher Meister geworden. Die 17-jährige Lara erinnert sich strahlend an den Wimpel, den sie zum Sieg bekommen hatten und der anschließend durch die Mannschaft gereicht wurde: „Als ich den Wimpel hatte, habe ich ihn überall mit hingenommen – sogar mit ins Bett.“

**Der Gewinn der Meisterschaft war für beide ihr bisher größter Erfolg** und jeder leistete dazu einen entscheidenden Beitrag: Lara, ebnete der weiblichen Jugend A-Mannschaft mit einem

7-Meter-Schuss den Weg ins Finale und Hanna traf im Finale. „Es geschah kurz nach meiner Einwechslung. Ich war noch am Nachdenken darüber, was ich wohl täte, wenn ich ein Tor schießen würde, und da rollte die Kugel auch schon über die Torlinie“, sagt Hanna, das 12-jährige Nesthäkchen der Mädchen-A-Mannschaft.

Hanna und Lara agieren beide als Stürmerinnen. **„Tore zu schießen, das ist unsere Stärke.“** Das Talent ist ihnen in die Wiege gelegt worden: Ihr Großonkel gewann 1956 bei den Olympischen Spielen mit der Hockeynationalmannschaft die Bronzemedaille. „In der Nationalmannschaft zu

spielen, das ist auch mein **großer Traum**“, erzählt die Jüngere der Schwestern. „Gerne würde ich das Hockeyspielen auch zum Beruf machen, wenn man damit genügend Geld verdienen könnte.“ Die 17-jährige Lara hat sich hingegen vorgenommen, demnächst in einer Damenbundesligamannschaft mitzuspielen. Um ihre Ziele zu erreichen, trainieren die Talente intensiv. „Neben dem Training und den Spielen, machen wir auch ein regelmäßiges Konditionsprogramm“, erklärt die laufstarke Hanna. „Das kostet zwar Überwindung, aber es muss sein.“ Lara fügt hinzu: „Außerdem würde unser Trainer, der auch die Damen-Nationalmannschaft

trainiert, es bemerken, wenn wir nichts für unsere Fitness tun. Als Konsequenz wird man dann sogar nicht aufgestellt.“

**Für den Sport geben die beiden Mädchen fast alles.** „Das bedeutet auch, dass wir schon ab und zu Verabredungen mit Freunden absagen müssen. Deshalb beschränkt sich unser Freundeskreis überwiegend auf den Hockeybereich – die haben mehr Verständnis für den vollen Terminplan.“ Damit die Töchter es nicht so weit zum UHC haben, sind die Granitzkis vor zweieinhalb Jahren nach Hummelsbüttel gezogen. Für den schwesterlichen Erfolg tut eben die ganze Familie etwas. Christiane Kaufholt

## Sammlung Gert Krogmann mit einer Werkschau Karl Kluths (1898-1972) eröffnet!



**Die Sammlung Gert Krogmann befindet sich Am Hehsel 44 in Hamburg-Hummelsbüttel. Vierteljährlich werden die (vornehmlich Hamburger) Künstler seiner umfangreichen Sammlung der Öffentlichkeit präsentiert.**

Am 22.11 wurde die Kunstsammlung des Möbeldesigners und Innenarchitekten Gert Krogmann auf 200 qm, Am Hehsel 44 in Hamburg-Hummelsbüttel, eingeweiht. Die Eröffnungsausstellung zeigt das bedeutende Œuvre von Karl Kluth. Der Schwerpunkt liegt auf dessen Spätwerk, das nach dem Zweiten Weltkrieg entstand. Kluth hatte schon vor 1933 zur Avantgarde der Stadt gehört und war Mitglied der „Hamburgischen Sezession“. Mit Spannung wartete die Kunstszene auf den Neuanfang des von den Nationalsozialisten Verfolgten und erst spät aus russischer Kriegsgefangenschaft Heimkehrenden, der – dann als Professor an der Landeskunstschule (heute HfbK) – die folgenden Generationen inspirierte. Kluth setzte sich nun mit dem Thema des Entschwindens auseinander. Grafische Strukturen rückten in seiner (bei aller Abstrahierung immer im Gegenständlichen bleibenden) Malerei in den Vordergrund. Zur Ausstellung erschien eine Monografie. Anmeldungen für Besuche der Sammlung Gert Krogmann können Sie unter diesen Telefonnummern vereinbaren: 040 / 538 20 25 040/ 538 78 26 040/ 532 032 92.



Foto: Hans Joachim Boldt

# Weihnachtsansprache

Alle Jahre wieder – Hans Scheibners satirische Weihnachtsgeschichten aus „Wer nimmt Oma?“ bringen zwar nicht unbedingt Harmonie an den Familientisch, werfen dafür aber jede Menge existenzielle Fragen auf. Dieser Ausschnitt aus dem Buch des Duvenstedters gibt Ihnen schon mal einen Vorgeschmack.

Hallo, liebe Freundinnen und Freunde, liebe Omas und liebe Töchter und Söhne und Enkel, liebe Weihnachtsgeschädigten und Weihnachtsoffer, ich freue mich, dass Sie mir wieder beistehen wollen, diese Tage einigermaßen heil und gesund zu überleben. Sie wissen ja: In der Weihnachtszeit gibt es die meisten Ehekräche, alles will sich scheiden lassen, die Frau läuft weg und zieht wieder zu ihrer Mutter, der Vater besäuft sich und die Wohnung brennt ab, die Kinder suchen Trost bei Oma, aber die ist auf Mallorca, Selbstmorde, Gattenmorde, Eifersuchtsdramen und dazu noch ein verkorkster Magen – das ist doch die Wirklichkeit, seien wir doch mal ganz ehrlich. Darum freue ich mich, dass Sie heute gekommen sind und noch einigermaßen gesund sind. Wir müssen ja auch wissen: Weihnachten 2009 – das ist vielleicht das weihnachtlichste Weihnachten, das wir jemals hatten. Denn Weihnachten ist doch das Fest der Armen, der Bedürftigen, der Gescheiterten. Und das sind wir doch alle. Sie verdrängen es nur immer noch – aber jeder deutsche Bürger hat inzwischen 28.000 Euro

Schulden. Das müssen Sie sich mal klarmachen: Wir sind arm, bettelarm. Sie auch und Sie auch. Bettelarm auf hohem Niveau! Die Armen sonstwo in der Welt, die haben keinen Besitz, die haben kein Geld – aber wir, meine Lieben, wir haben viel weniger als gar nichts. Wir sind pleite, wir sind alle pleite! Aber auf hohem Niveau. Wir wollen natürlich nicht vergessen, wodurch wir unseren Besitz und unser ganzes Geld verloren haben: Dadurch nämlich, dass wir so ein gutes Herz gehabt haben und haben keinen Augenblick gezögert, den Ärmsten der Armen im Lande zu helfen: den Bankern, meine ich. Ja, das war doch eine große karitative Tat, die wir gemeinsam vollbracht haben: Wir konnten das Elend der Banker nicht mehr mit ansehen und haben sie gemeinsam gerettet. Und das wollen wir auch weiterhin. Josef Ackermann hat uns ja gerade wieder auf Knien angebettelt, doch nur ja nicht so hart mit den Banken umzugehen – wenn sie nicht so weitermachen dürfen wie früher, wenn sie ihre Boni nicht mehr haben dürfen und vielleicht

sogar kontrolliert werden, dann verlieren sie den Mut und werden ganz traurig und das können wir doch nicht wollen. Also, meine Lieben: Wir dürfen Heiligabend in Armut feiern. Wenn auch auf hohem Niveau. Wir sind viel ärmer als das hochheilige Paar – die kriegten ja sogar noch Geschenke von der Obrigkeit – den Heiligen Drei Königen. Uns hat die Obrigkeit zwar Steuergeschenke versprochen – aber daraus wird ja doch nichts. Die ärmste Weihnacht, die wir je hatten, steht uns bevor: Aber wir wollen Weihnachten feiern – arm und gescheitert und pleite.

Dies war meine Einführungsweihnachtsansprache. Und wer sie nicht verstanden hat, ist selig – wie geschrieben steht: Selig sind die geistig Armen, denn sie sind die wahren Weihnachtsmänner. Amen. Und so lasset uns denn beginnen. Mit der schrecklich gemütlichen deutschen Weihnacht!

**Tipp:** Die Weihnachtsgeschichten von Hans Scheibner gibt es nicht nur zu lesen, zu hören, sondern auch im Alma Hoppes Lustspielhaus ([www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de)) vom 22.-28.12. auf der Bühne zu sehen.

## Verlosung von „Wer nimmt Oma?“

Das Alstertal-Magazin verlost 3 Bücher (Ellert&Richter-Verlag) und 3 Hörbücher (Hörbuch Hamburg) „Wer nimmt Oma (diesmal)?“. Schicken Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Oma-Hörbuch bzw.-Buch“ und Ihrer Adresse an [c.kaufholt@alster-net.de](mailto:c.kaufholt@alster-net.de) oder senden Sie eine Karte an die Verlagsadresse. Einsendeschluss: 11.12.



# ALSTERTAL

EINKAUF S - ZENTRUM

DAS CENTER-MAGAZIN

Längere  
Öffnungszeiten:  
14.12.09-2.1.10  
bis  
**21 Uhr**

## Zauberhaft!

Wir zeigen Ihnen, was der  
festliche AEZ-Weihnachtsmarkt  
Besonderes für Sie bereithält

## Besinnlich!

Sehen Sie alle bunten  
AEZ-Weihnachtsprogramm-  
Termine auf einen Blick

# Modische Weihnacht!

Ob Festtags-Outfit oder Geschenk-Idee: Entdecken Sie elegante Mode-Musthaves

EXKLUSIV ZU  
WEIHNACHTEN:



*Ich habe Marie alles erzählt...*

*...sie denkt er ist der Richtige*



EIN SILBERARMBAND UND  
EIN SILBERELEMENT AB € 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



**PANDORA**  
UNFORGETTABLE MOMENTS



# WEIHNACHTEN STEHT VOR DER TÜR!



In drei Wochen feiern wir wieder gemeinsam mit unserer Familie das Fest der Liebe. Noch haben Sie genügend Zeit, das passende **Geschenk für Ihre Liebsten** im Alstertal-Einkaufszentrum zu finden. Es erwartet Sie eine weihnachtliche Atmosphäre in Ihrem festlich geschmückten AEZ. Lebkuchen, Zimtsterne und Mandeln verleihen dem vorweihnachtlichen Bummeln einen unwiderstehlichen Duft. Ab dem **14. Dezember** können Sie mit unseren verlängerten Öffnungszeiten ganz entspannt einkaufen: Alle 240 Shops sowie unser Weihnachtsmarkt haben für Sie **bis zum 2. Januar 2010 von 9.30 Uhr bis 21 Uhr** geöffnet. Bitte beachten Sie auch unsere Öffnungszeiten am 24.12. sowie 31.12.: Am **Heiligabend** sowie **Silvester** haben alle Geschäfte von **9.30 bis 14 Uhr** geöffnet, die **Markthalle** an diesen beiden Tagen bereits **ab 7.30 Uhr**.

Haben Sie sich schon Gedanken über Ihre Festtagsmode gemacht? In unserer heutigen Ausgabe finden Sie viele schöne **Mode-Ideen für das Fest**. Auch für die anstehende Silvesterparty gibt es einige Inspirationen. Apropos Silvester: Brauchen Sie noch Silvesterutensilien? Vom **28.12.**

**bis 31.12.** bietet Ihnen unser **Silvestermarkt** eine große Auswahl: Vom Schornsteinfeger bis zum traditionellen Berliner ist bestimmt das Richtige für Ihr Neujahrsfest dabei.

Liebe Besucher, das Jahr 2009 neigt sich dem Ende. An dieser Stelle möchten wir uns bei Ihnen für Ihre Treue bedanken. Viele von Ihnen sind mit dem AEZ sehr zufrieden und erwähnen besonders die **große Auswahl an Geschäften**, die **Freundlichkeit** und **Kompetenz der Mitarbeiter** sowie das große **Service-Angebot!** Auch im kommenden Jahr möchten wir wieder Ihren Erwartungen gerecht werden.

Mit vielen abwechslungsreichen Aktivitäten starten wir in das Neue Jahr: Gleich zu Beginn, am **4. Januar 2010**, begrüßen wir Sie mit einer **kleinen Überraschung**.

Wir freuen uns auf das neue Jahr mit Ihnen und wünschen an dieser Stelle ein harmonisches Weihnachtsfest im Kreis der Familie und einen guten Rutsch in das Neue Jahr.

Herzliche Grüße  
Ihre

Karsten Bärschneider und Jörg Harenger  
Center-Manager



# GLORY NIGHTS

Sind Sie noch auf der Suche nach einem Festtags-Outfit oder der passenden Geschenk-Idee? Hier sehen Sie elegante Weihnachts-Looks, die sich auch wunderbar verschenken lassen.



5

7



1. Glitzer-Schal von Fraas, ca. 100 Euro. 2. Prunkvoller Ring von Schmuckwerk, ca. 730 Euro. 3. Lack-Pumps von Laurèl, ca. 349 Euro. 4. Handliches Geldtäschchen von s.Oliver, ca. 28 Euro. 5. Elegante Abend-Outfits von Laurèl. 6. Extravagante Kette von Charlotte, ca. 1322 Euro. 7. Figurbetonendes Outfit von Wolford, Bluse ca. 395 Euro. 8. Schlichter Gürtel von s.Oliver, ca. 30 Euro. 9. Knallig-matter Lippenstift von Shiseido, ca. 24 Euro. 10. Das kleine Schwarze von Esprit, ca. 80 Euro. 11. Parfum Hanami von Annayake, bei Douglas 100 ml ca. 60 Euro. 12. Pailletten-Mütze von Laurèl, ca. 69 Euro.

## Schmuckgeschichten

„Ich entwickelte eine Sprache aus Zeichen und Symbolen, mit der Schmuckgeschichten erzählt werden können. Inzwischen beinhaltet dieses Wörterbuch mehr als 400 Vokabeln in Form von Schmucksymbolen. In einem Wünsche-Oval oder -Collier können persönliche Träume des Trägers zum Ausdruck gebracht werden“, so der Schmuckgestalter Wolf-Peter Schwarz von Charlotte.



AEZ-EXPERTENTIPP

SCHMUCK

WERK



PANDORA *Jewelry*

DRACHENFELS  
DESIGN

Entwurf • Anfertigung • individuelle Trauringe

Telefon: 040 / 61 16 39 66 • AEZ Untergeschoss

**Malvin**  
Bergstr. 24 (Europapassage)  
Telefon: (040) 767 541 14

**ma-tino**  
AEZ  
Telefon: (040) 611 395 94



MALVIN

ma-tino

ANZEIGEN-SPEZIAL



Wild-West: Gürtel von Olsen, ca. 56 Euro.

Wärmend: Handschuhe von Fraas, ca. 34 Euro.

Duftend: Badeschaum von L'OCCITANE, ca. 18 Euro.

Hochgesteckt: Haarnadel von Bijou Brigitte, ca. 4 Euro.

Gemütlich: Schal von Fraas, ca. 130 Euro.

# INSPIRATION NATUR

Natürlich schön! Mode und Accessoires in Braunnuancen sind auch in diesem Winter ein Muss! Lassen Sie sich inspirieren – von Geschenk-Ideen in erdigen Farben!

Marmoriert: Armreif von Olsen, ca. 20 Euro.

Dekorativ: Ohrringe von Bijou Brigitte, ca. 8 Euro.

Edel: Handtasche von strenesse, ca. 220 Euro.

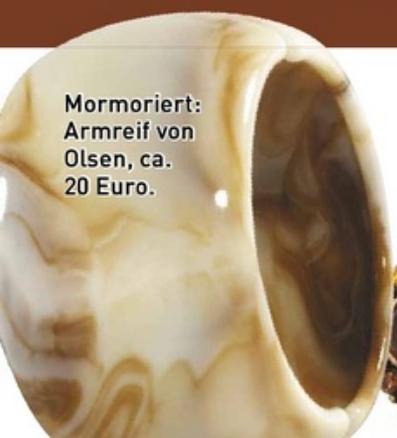


Foto: Marc O'Polo



Die Volksbank Arena

# Hier spielt das Leben:

## Öffentliches Eislaufen

Freitag: 16.00 - 18.30 Uhr

Samstag: 14.30 - 17.00 Uhr

Sonntag: 14.30 - 17.00 Uhr

Schlittschuhe und Eislaufhilfen können in der Arena geliehen werden.

## Eisstockschießen

Montags 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

Ab 14.12. bis  
**21 Uhr**  
für Sie  
geöffnet!

## AEZ- Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt stimmt Sie mit köstlichen Angeboten, festlicher Dekoration und zauberhaften Geschenkideen noch bis zum 24.12. auf die Festtage ein.



### Festliches bei Depot

Alles, was Sie für die weihnachtliche Dekoration Ihres Zuhauses benötigen, finden Sie an dem Weihnachtsmarktstand von DEPOT. Die große Auswahl an Weihnachtskugeln und -schmuck, Kerzen, Girlanden, Lichterketten, Porzellanfiguren sowie Weihnachtskränzen lässt garantiert festliche Stimmung aufkommen. Schauen Sie rein und lassen Sie sich inspirieren. Einfacher und bequemer geht es natürlich auch im Netz unter [www.depot-online.com](http://www.depot-online.com).

### Ausgefallene Geschenk- ideen bei Gisela Nikpur

Gisela Nikpur und ihr Team setzen auf Individualität. Entdecken Sie hier die angesagtesten Weihnachtstrends. Sie haben eine Vielzahl neuer, schöner Accessoires für Sie ausgewählt. Von skandinavischen Weihnachtswichteln über edle Tischwäsche gibt es fast alles, was Weihnachten stimmungsvoll macht. Auch die lustige Seite wird von Papierprodukten der Illustratorin Silke Leffler und ausgefallenen Metall-Figuren abgedeckt. Bis Heiligabend lohnt es sich immer wieder vorbeizuschauen, um zu sehen, welche liebevoll gestalteten Dekorationen, auch nach Kundenwunsch angefertigt werden.



### Adventsgebäck bei Café Reinhardt

Die Weihnachtszeit ist auch die Zeit himmlischer Gaumenfreuden. Die besten Leckereien gibt es bei Café Reinhardt, das alle Weihnachtsspezialitäten nach traditionellen Rezepten des Firmengründers August Reinhardt fertigt. Auf dem Weihnachtsmarkt-Stand im AEZ gibt es tolle Angebote für Jung und Alt, beispielsweise Zimtsterne mit Ceylon-Zimt und leckere Butter-Vanille-Kipfer! Auch Stollen-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten, denn neben vielen anderen weihnachtlichen Leckereien werden auch original Weihnachtsstollen nach Dresdner Rezepten angeboten. Café Reinhardt wünscht Ihnen einen guten Appetit!

### Stimmungsvolle Weihnachts- lichter bei der Kerzengalerie

Bei der Kerzengalerie werden Ihnen in diesem Jahr weihnachtliche Kerzen unterschiedlichster Art sowie in eigener Werkstatt handgearbeitete Lichter präsentiert, die in der schönsten Zeit des Jahres für heimelige Stimmung sorgen. Nordlichter in vielfältigen Farbkreationen, die sich beim Abbrennen blütenartig entfalten, bezaubernd durchscheinende beduftete Gelkerzen mit inliegenden Zimt-, Anis- und Orangenkombinationen und auch hochwertige Kerzen aus reinem Bienenwachs und vieles mehr finden Sie hier. Genießen Sie in Ruhe die Vielfalt der Kerzengalerie und lassen Sie sich Ihre Kerzengeschenke als Service des Teams kunstvoll und kreativ gestalten.



## Schnitzereien bei Winfried Hoppe

Gibt es etwas Dekorativeres als zu Weihnachten sein Heim mit hübschen handgefertigten Schnitzereien aus dem Erzgebirge zu schmücken? Bis zu 120 cm große Pyramiden, Schwibbögen, Räuchermännchen, Nussknacker, Spieldosen, verschiedene Engelsfiguren, Baumbehang und vieles mehr finden Sie bei Winfried Hoppe auf dem Weihnachtsmarkt im Alstertal-Einkaufszentrum. Neu in diesem ausgefallenen Programm sind beispielsweise Hamburger Traditionsfiguren wie der Hummel, die Zitronenjetzte oder Vetter Kirchhof.



## Gestecke bei Blumen Petzoldt

Auch in diesem Jahr ist das Hamburger Traditionsunternehmen Blumen Petzoldt wieder auf dem Weihnachtsmarkt im Alstertal-Einkaufszentrum vertreten – mit weihnachtlichen Blumenarrangements und wunderschönen Adventsgestecken zu erstaunlich verlockenden Preisen verleihen Sie Ihrer festlich gedeckten Tafel das gewisse Etwas. Die täglich wechselnden Sonderangebote werden immer frisch aus dem Eigenimport angeliefert und verleihen jedem Zuhause einen einzigartigen Winterzauber zur Weihnachtszeit.

## Stilvoll schenken mit Schacht & Westerich

Exklusive Schreibgeräte, Schönes und Praktisches für Beruf und Kunst, geschmackvolle Geschenkideen – das hochwertige Sortiment lässt keine Wünsche offen.

Dass Schacht & Westerich auch exklusive Weihnachtsdekoration anbietet, können Sie nicht nur in der Filiale, sondern auch auf dem Weihnachtsmarkt-Stand entdecken: Von edlem Baumschmuck, hochwertigen Geschenkpapieren und Kartonagen über Geschenkbänder und stimmungsvolle Grußkarten finden Sie alles für einen glanzvollen Heiligabend.



## Weihnachtstrends und mehr bei Galeria Kaufhof

Zusätzlich zum Fest gibt es am Kaufhof-Stand noch ein Jubiläum zu begehen: Feiern Sie mit Ihrer Galeria Kaufhof 130 Jahre Geschenkideen.

Entdecken Sie Trends und Traditionelles auf den Weihnachtsmarkt. Die süße Verführung aller namhaften Süßwarenhersteller erwartet Sie auf dem Weihnachtsmarktstand im Alstertal-Einkaufszentrum. In der Galeria Kaufhof finden Sie eine große Auswahl von Weihnachtsartikeln und Geschenkideen, lassen Sie sich inspirieren. Die Galeria Kaufhof freut sich auf Ihren Besuch.

## Edel- & Nordmantannen bei Bruno Feierabend

Seit mittlerweile 17 Jahren verkauft Bruno Feierabend zur besinnlichen Weihnachtszeit seine „fröhlichen“ Tannenbäume auf dem Weihnachtsmarkt im AEZ – und zwar mit Herz und Seele: „Ich fälle die hochwertigen deutschen Edel- und Nordmantannen selbst im schönen Heinau bei Hollenstedt, deswegen tragen meine Tannenbäume auch alle ein Etikett mit der Aufschrift „fröhlich“.“ Auch in diesem Jahr bietet Bruno Feierabend wieder seine hübschen Weihnachtsbäume an – natürlich zu fairen Preisen.



## Stilvolles bei Crabtree & Evelyn

Die wunderschönen Geschenke-Sets sind der Inbegriff von Qualität und Luxus. Crabtree & Evelyn lässt sich von der Natur inspirieren und bereist die ganze Welt, um beste Inhaltsstoffe für seine hochwertigen Produkte zu finden. Die Weihnachtskollektion für 2009 ist ganz vom traditionellen englischen Weihnachtsfest inspiriert. Düfte, Dekor und die feierlichen Farben bilden ein stimmungsvolles Gesamtbild der Kollektion. Crabtree & Evelyn freut sich auf Ihren Besuch!



## Liebevolle Detailarbeit bei „Gittis kleiner Laden“

Auch dieses Jahr wird Brigitte Richardt wieder liebevoll dekorierte und zum größten Teil selbst gefertigte Artikel präsentieren. Zudem stellt die Künstlerin aus Lemsahl alle Neuheiten der Firma Wendt & Kühn vor. Auch verschiedene weihnachtliche Kerzen- und Teedüfte werden in ihrem Sortiment zu finden sein. Nicht zu vergessen den Weihnachtsschmuck, die Lichtobjekte und die mit viel Liebe hergestellten Türkränze und Adventsgestecke.



## Köstliche Schlemmerzeit bei Dat Kornhus

Dat Kornhus bietet zur Weihnachtszeit ein buntes Sortiment an weihnachtlichen Backwaren an. Neben den klassischen Varianten wie Mohn-, Marzipan- oder Nussstollen gibt es weitere elf Alternativen, wozu auch der begehrte Champagnerstollen oder der orientalische Stollen zählt. Neben 32 Kekssorten sind auch Nougat- und Marzipanspezialitäten des Bergedorfer Marzipans auf dem Weihnachtsstand zu finden. Ob Baumkuchen, Diabetikerköstlichkeiten oder andere Leckereien, bei Dat Kornhus ist für jeden Geschmack etwas dabei.





## Himmlich leckere Aktionen bei arko

In der arko-Weihnachtsbäckerei weht Ihnen in der besinnlichen Vorweihnachtszeit nicht nur der Duft feiner Dresdner Christstollen und knuspriger Plätzchen um die Nase. arko hat an vielen Tagen im Dezember tolle Weihnachts-Aktionen vorbereitet: Vom 3. bis 5.12. werden Nikolausstiefel nach Ihren Wünschen verziert. Am 8. und 9.12. stehen die Kinder ganz im Mittelpunkt. In der arko-Weihnachtsbäckerei können die Kleinen viele Weihnachtsleckereien wie Plätzchen vor Ort selbst backen. Und vom 21. bis 23.12. können edle Marzipanherzen beschriftet werden. Weihnachten ist aber auch das Fest der Wünsche, die arko Ihnen erfüllen kann.



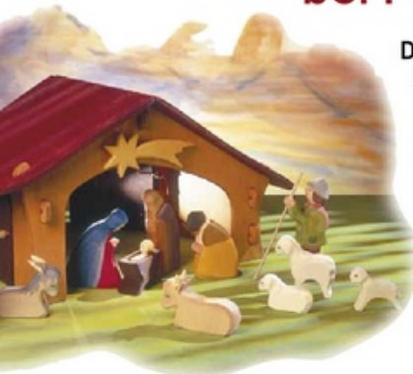
## Nüsse aus aller Welt bei Früchte Selk

Ob Walnüsse aus Grenoble, Krachmandeln aus Australien, Königspistazien aus Peru oder vielleicht sogar die Wasabinüsse, die eine scharf-süße Kombination aus China darstellen – es ist für jeden Geschmack etwas Leckeres dabei. Darüber hinaus finden Sie bei Früchte Selk exotische Datteln, Feigen sowie Citrus- und Trockenfrüchte in den verschiedensten Geschmacksrichtungen. Obst ist unsere Leidenschaft – Nüsse unsere Passion!

## Zauberhafte Bastelideen bei McPaper

Ein Top-Preis-Leistungs-Verhältnis bestimmt das fachhandelsorientierte Sortiment von McPaper. Alles zum Schreiben, Malen, Zeichnen, Verpacken und Schenken finden Sie hier. Nicht nur in der Filiale, sondern auch auf dem Weihnachtsmarktstand erwarten Sie kreative Adventskalender, himmlische Nikolausartikel, glanzvolle Lichterketten, schöne Leuchtfiguren und edle Geschenkideen. Auch finden Sie hier alles, was Sie für Ihre festliche Dekoration benötigen: weihnachtlichen Baumbehang, zahlreiche Kerzen und ausgefallene Stimmungsleuchter, edle Geschenkideen und alles zum „zauberhaften“ Basteln.

## Adventskalender-Geschenke bei Peemöller



Dieses Jahr gibt es wieder die traditionellen in Deutschland handgefertigten Krippenfiguren, Krippen und Tiere der Firma Ostheimer. Von der Firma Mila führt Naturholz Peemöller die Figur Sterntaler und ganz neu: Elche. Außerdem finden Sie hier eine große Auswahl an Knobel- und Geduldsspielen für Groß und Klein. Für den Adventskalender bietet Peemöller nostalgische Spielwaren und viele witzige Überraschungen für Kinder an.

## Tradition bei Käthe Wohlfahrt

„Käthe Wohlfahrt“, erstmalig im Erdgeschoss zu finden, begeistert Groß und Klein mit wunderschönen Weihnachtsartikeln. Schwibbbögen und Weihnachtspyramiden aus dem Erzgebirge geben sich auf dem extra entworfenen Weihnachtsstand ein Stelldichein mit Nussknackern, Glaskugeln, Holz- und Zinnbaumbehang und vielem mehr. Die Neuheiten aus der „Rothenburger Weihnachtswerkstatt“ sind wieder besonderer Glanzpunkt.



## Besondere Geschenkverpackungen bei „Das Päckchen“

„Alle Jahre wieder...“, so bietet auch in diesem Jahr „Das Päckchen“ im AEZ Besonderes rund um das Einpacken von Geschenken. Wer seine Geschenke ganz besonders schön einpacken lassen möchte, kann diesen Service am Stand im Tiefparterre, direkt bei der Veranstaltungsbühne, in Anspruch nehmen. Aber nicht nur wunderschönes Verpackungsmaterial, auch einzigartige Weihnachtsdekoration, Baumschmuck und Accessoires werden angeboten. Das freundliche und geschulte Personal von „Das Päckchen“ berät die AEZ-Besucher gerne und geht natürlich auch auf die persönlichen Wünsche ein. Vom Auto bis zum hochkarätigen Diamanten – es wurden schon die ungewöhnlichsten Dinge weihnachtlich verpackt.





# AEZ- Weihnachtsprogramm

Das AEZ veranstaltet noch bis zum 24.12. ein besinnliches und abwechslungsreiches Weihnachtsprogramm an der Treffpunktbühne!

Sa. 5.12.	9.30-20 Uhr	UNICEF „Weihnachtskartenverkauf“
Mo. 7.12.	11/14/16 Uhr	arke backt Weihnachtsplätzchen mit Kindern ab 4 Jahren (max. 30 Kinder pro Zeit)
Di. 8.12.	11/14/16 Uhr	arke backt Weihnachtsplätzchen mit Kindern ab 4 Jahren (max. 30 Kinder pro Zeit)
Mi. 9.12.	15-18 Uhr	Weihnachtsbasteln mit dem Görtz-Kinder-Club
Do. 10.12.	15-19 Uhr	Engelswerkstatt für Sternenkinder mit Mixi
Fr. 11.12.	15.30 Uhr	Der Chor aus Lettland mit den Lucias singt Weihnachtslieder
Sa. 12.12.	16/18 Uhr	Chor „DACAPO“: stimmungsvolles Weihnachtskonzert
Mo. 14.12.	16/18 Uhr	Der Männerchor sorgt für stimmungsgewaltige Musik
Di. 15.12.	15/17 Uhr	Puppentheater Hein
Mi. 16.12.	16/18 Uhr	Hamburger Alsterspatzen: Kinderchor der Hamburger Staatsoper
Do. 17.12.	15/17 Uhr	Märchenerzählerin
Fr. 18.12.	15-19 Uhr	Weihnachtsbasteln mit dem Görtz-Kinder-Club
Sa. 19.12.	15/17 Uhr	„Die Silberlinge“, Querflötenensemble
Mo. 21.12.	15/17 Uhr	Puppentheater Hein
Di. 22.12.	15/17 Uhr	Puppentheater Hein
Mi. 23.12.	15/17 Uhr	Märchenerzählerin

ANZEIGEN-SPEZIAL



## Aktionsprogramm Görtz-Kinder-Club

Mi., 09.12. von 15-18 Uhr

Weihnachtsbasteln mit dem Görtz-Kinder-Club an der Treffpunktbühne

Mi., 16.12. ab 15 Uhr

Himmliche Wesen verzaubern Weihnachtskarten

Mi., 23.12. ab 15 Uhr

Sterne und Sternschnuppen leuchten im Tannenbaum

Do., 24.12. ab 10 Uhr

Weihnachtsgeschichten am Heiligabend

Mi., 30.12. ab 15 Uhr

Glücksschweinchen für das neue Jahr

English for Kids – spielerisch Englisch lernen. Durchgeführt vom Lernwerk Alstertal. Jeden Dienstag und Donnerstag von 14-15 Uhr

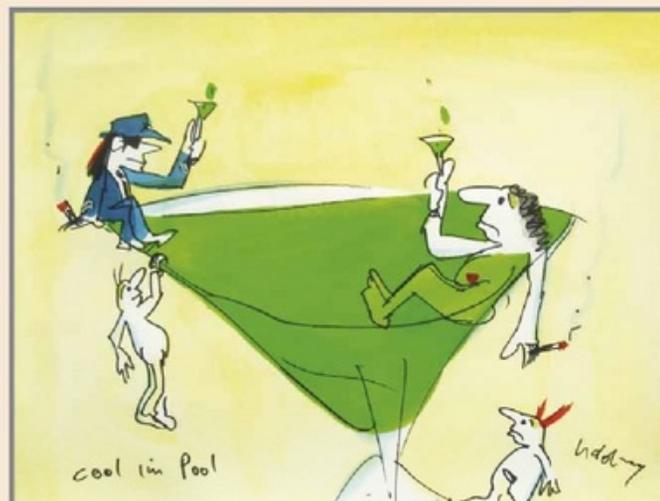


**ALSTERTAL**  
EINKAUFPS-ZENTRUM

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 10-19 Uhr

## Neue Udos da!



Udo Lindenberg malt!

Verschiedene Likorelles bei uns eingetroffen.

**HARMSTORF**  
**-ART GALERIE**  
**ALSTERTAL**  
EINKAUFPS-ZENTRUM

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

# AEZ-Essen & Trinken

Kulinarischer Genuss im AEZ

## Fernöstliche Köstlichkeiten

Bereiten Sie Ihren Sinnen mit asiatischen Köstlichkeiten ein kulinarisches Fest. Das Restaurant – bereits über drei Jahre in der AEZ-Markthalle – bietet für jeden Geschmack das Richtige. Neben zahlreichen, frisch zubereiteten Vor- und Hauptspeisen vegetarisch oder mit Huhn, Schwein, Rind, Ente oder Fisch gibt es auch einen täglich wechselnden Mittagstisch für 5,50 Euro. Alle Speisen können selbstverständlich auch mitgenommen werden.

**asiahung**

asiahung, AEZ-Markthalle

Tom-Kha-Gai-Suppe mit Kokosmilch, Huhn und Koriander für 2,50 Euro.



## Trink dich schön

Holen Sie sich in der Chiquita fruit bar Ihren Energie- und Beauty-Kick für den Tag und füllen Sie Ihre Vitaminreserven mal wieder richtig auf – mit Power Juices, Pure Fruits, Milk Shakes, Ice Smoothies, Joghurts oder Obstsalat. Mit folgenden 100 Prozent natürlichen Zusätzen wie Blütenpollen (Leistung), Propolis (Immunabwehr), Spirulina (Vitalität), Aloe Vera (Jugendlichkeit), Weizengras (Willenskraft) und Acai (Dynamik) können Sie aus Ihrem Powerdrink einen Extra-Powerdrink zaubern. Erhältlich in drei Größen: S für 3,30 Euro, M für 4,30 Euro, L für 5,30 Euro.

**Chiquita fruit bar**

**Chiquita fruit bar.**

AEZ-Untergeschoss, Erweiterungsbau, Tel.: 432 68 653

Trink dich schön mit dem „Beauty Power“ aus Ananas, Banane, Ingwer, Orange und Aloe Vera!



## Kulinarisches aus Italien

Im Eis Café Florenz gibt es nicht nur leckeres Eis! Beginnen Sie Ihren Tag doch z.B. in gemütlicher Atmosphäre mit dem ausgiebigen Center-Frühstück, bestehend aus zwei Brötchen, einer Scheibe Brot, einem Croissant, Butter, Quark, Konfitüre, Wurst, Schinken, Käse, Frischkäse, einem gekochten Ei und einem kleinen Glas Orangensaft. Oder Sie verwöhnen sich tagsüber mit weiteren raffinierten und typisch italienischen Köstlichkeiten wie Ciabatta, Panini, Bruschette, Insalate Miste und vielem mehr. Ein Blick in die umfangreiche Speisekarte lohnt sich! Guten Appetit!

**Eis Café Florenz,**

AEZ - 1. Obergeschoss,  
Telefon: 606 45 35



**GUTSCHEIN**

Bis 14 Uhr:  
1 Center-Frühstück + 1 Kännchen Kaffee  
für 5,10 Euro (statt 6,10 Euro)

Ab 18 Uhr:  
Wahl aus allen Bruschette  
+ Softgetränk für 5,10 Euro,  
oder + 1 Glas Wein  
für 6,10 Euro



# Exklusiv für Sie in der Markthalle:



## DAT KORNHUS

Für die süße Weihnachtszeit  
verschiedene Sorten Stollen  
zum Kennenlernen, auch scheibenweise.  
z.B. Mohn-Stollen, Nuss-Stollen,  
Champagner-Stollen.

**1 Scheibe € 0,95**

## EMILIA

*Angewandtes für die Sinne*

**Jetzt NEU bei EMILIA:**

Ziegenkäse von höchster Qualität z.B. Caciottone di Capra  
al Pepe, Caciottone di capra in fieno (im Heu gereift).  
NEUE Käsesorten aus Kuhmilch: Parmigiano Reggiano  
erste Qualität 24 Monate gereift, Montasio stravecchio  
D.O.P. Bio. Probieren Sie! Sie finden uns im Neubau gleich  
neben der Markthalle.

Emilia GmbH & Co. KG • AEZ • Heegbarg 31  
22391 HH • Tel. 040 - 60 29 86 31 • [www.EMILIA.de](http://www.EMILIA.de)



**SPRINGER**  
BIO-BACKWERK

Angebot in der 50. Kalenderwoche

## Niebüller Knust

saftiges Vollkorn mit Sonnenblumen- &  
Kürbiskernen



1000 g statt € 4,10

nur **€ 3,70**

## Früchte Selk

Clementinen

süß & saftig

**10 Stück € 2,78**

**Carniceria  
BLANK**

Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

## Zu den Feiertagen die Klassiker!

arg. Rinderfilet, arg. Roastbeef,  
Hirschrückenfilet, Rehkeule und andere  
Wildspezialitäten auch auf Bestellung.

Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

## Unser Special im Winter:

California Berry 6 Stück **5,50 €**  
Garnele in Tempura Teig mit Frischkäse + Preiselbeeren

Californi Exotic 6 Stück **5,20 €**  
Garnele mit Mango Chutney



AEZ - Sushi Bar - Take Away  
Lieferservice - Catering  
Telefon.: 040 - 692 11 98 0

Besuchen Sie uns im Poelchaukamp 20  
Restaurant Take Away  
Lieferservice, Telefon 040 - 69 69 17 47

# AEZ-Service:

## Der beste Gutschein zu Weihnachten

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



## 14.12.09-2.1.10 längere Öffnungszeiten



Ein ausgiebiger Weihnachtsbummel in einem festlich geschmückten Center mit Weihnachtsmarkt und -Programm und die Auswahl von über 240 Geschäften unter einem Dach – damit Sie die Vorweihnachtszeit auch so richtig genießen können, hat das

Center vom 14.12.09-2.1.10 täglich bis 21 Uhr geöffnet. Am 24.12. und 31.12. öffnet das AEZ von 9.30-14 Uhr seine Türen – die Markthalle bereits ab 7.30 Uhr.

## 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!



## Gewinnen Sie hochwertige Preise mit dem AEZ-Adventskalender

Auf der Internetseite [www.alstertal-einkaufszentrum.de](http://www.alstertal-einkaufszentrum.de) halten wir eine tolle vorweihnachtliche Überraschung für Sie bereit: den AEZ-Adventskalender. Ab 1. Dezember haben Sie jeden Tag mit Öffnen eines Türchens die Chance, zahlreiche hochwertige Preise zu gewinnen. Dazu müssen Sie einfach nur mit der richtigen Multiple Choice-Wahl eine Gewinnspielfrage beantworten und ein Kontaktformular ausfüllen. Es warten Gewinne von der AEZ-Apotheke, Jochen Schweitzer, Bijou Brigitte, Build-a-bear, Eydelor, Brax, Balducci, Roeckl, Budnikowski, Hagel Hair Company, Kieser Training und auch jede Menge AEZ-Gutscheine auf Sie!



## Einmal ein Star mit Style&Enjoy!

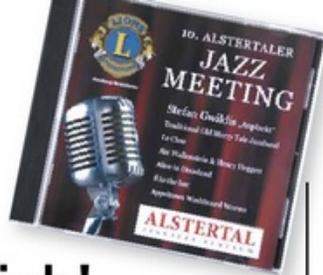
André und Nicole Rautenberg waren die glücklichen Gewinner des AEZ-Gewinnspiels „Style&Enjoy!“ im Radio Schleswig-Holstein. Zuerst kleidete sich das Paar mit jeweils 500 Euro-Gutscheinen von Anson's und AppelrathCüpper stilvoll ein, ließ sich anschließend bei Marlies Möller top stylen, um danach mit einem Shuttle-Service zur Premiere zum Filmfest Hamburg gefahren zu werden. Dort schritten sie neben Stars wie Heike Makatsch über den roten Teppich und freuten sich über 1A-Sitzplätze.

## Das Center-Magazin in Kalifornien

Christel Töns sendete uns herzliche Grüße aus Ihrem Urlaub in Kalifornien. „Die Golden Gate Bridge ist nicht nur das Wahrzeichen der Stadt San Francisco – sie ist für viele neben der Freiheitsstatue in New York auch ein Symbol für die Vereinigten Staaten“, so Christel Töns. Das Bild wird mit einem 50-Euro-Warengutschein honoriert! Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Shoppen! Die Spielregeln des AEZ-Gewinnspiels sind ganz einfach: Klappen Sie die Titelseite des Center-Magazins am Urlaubsort auf und lassen Sie sich damit an einem landes- oder ortstypischen Motiv fotografieren. Das originellste unter allen eingesendeten Fotos wird veröffentlicht und mit einem 50-Euro-Warengutschein prämiert. Wir freuen uns auf Ihre Urlaubsgrüße! Fotos bitte an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Krittenberg 4, 22391 Hamburg. Digitale Bilder per E-Mail an: [centermanagement-aez@ece.de](mailto:centermanagement-aez@ece.de)!



Christel Töns mit dem AEZ-Center-Magazin vor der Golden Gate Bridge.



## Jazz Meeting-CD an der Info erhältlich!

Im Oktober veranstaltete der Lions Club Hamburg-Walddörfer e. V. bereits zum zehnten Mal sein Alstertaler Jazz Meeting im AEZ. Sieben Bands musizierten mit über 30 Musikern. Wer nicht dabei war, kann sich jetzt an der AEZ-Info für nur 10 Euro die CD vom diesjährigen Jazz Meeting kaufen. Vom Dixieland bis zum Blues, vom Skiffle zum Boogie, vom New Orleans bis zum Swing darauf ist alles vertreten, was in Hamburg Rang und Namen hat – auch Stefan Gwildis mit seinem Song „Anker werfen, Segel setzen“. Für alle Jazz-Freunde das ideale Weihnachtsgeschenk!

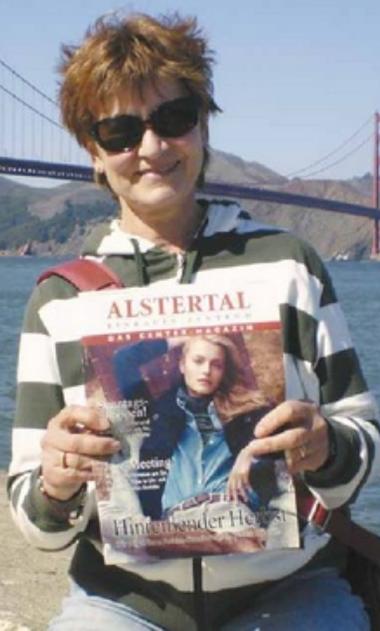
## Alles für die Silvesterparty!

Auch in diesem Jahr wird es nach dem Weihnachts- einen bunten Silvestermarkt geben: Vom 28.12. bis 31.12. können Sie die Partyvorbereitungen im AEZ mit einem stilvollen Treffen unter Freunden kombinieren. Neben Silvesterartikeln und Berlinern gibt es eine Sektbar – so können Sie sich gebührend auf das Jahr 2010 einstimmen!

## Schnäppchenjagd-Saison im Januar!

Ab 14. Januar findet im AEZ wieder der große Winter-Saisonschlussverkauf statt. Dabei kommen vor allem qualitätsbewusste Schnäppchenjäger und -jägerinnen auf ihre Kosten, denn viele Shops reduzieren hochwertige Markenware teilweise bis zu 70 Prozent! Kommen Sie vorbei und sichern Sie sich Ihr stylisches Outfit zu sensationell günstigen Preisen!

Mitmachen +  
AEZ-  
Gutschein  
gewinnen!



## 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)



ALSTER TV

# Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art

## ANTIK & ART

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

### 27. Dezember

Sonntag 10 - 18 Uhr  
Eintritt 4 Euro

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

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.



**ALSTERTAL**  
EINKAUFSS - ZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBÜTTEL

JETZT  
**YOUNG-AEZ.DE**  
KLICKEN



**GEWINNE IM DEZEMBER BIS ZU 200 €**

UND JEDEN MONAT WEITERE PREISE  
**ZOCKE DAS AEZ-GAME**

SHOP-VIDEOS MIT TANJA  
MUSIK-DOWNLOADS  
3D ANSICHTEN  
uvm.



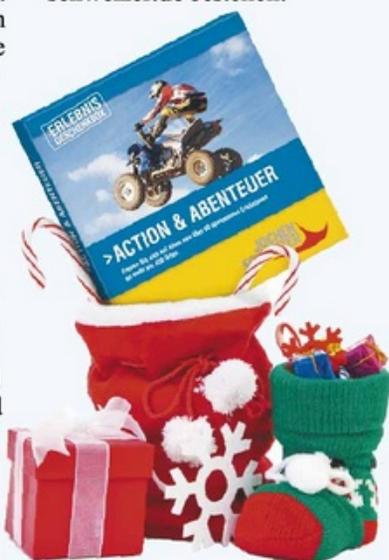
**ALSTERTAL**  
EINKAUFSS - ZENTRUM



## Erlebnisgeschenk-Boxen zu gewinnen!

Für seine „Erlebnisgeschenk-Boxen“ dürfte **Jochen Schweizer** in die Gebete so mancher gestresster Geschenkkäufer aufgenommen werden – denn mit ihr wird dem Schenker der Stress und dem Empfänger die Enttäuschung genommen. Mit den Erlebnisgeschenk-Boxen hat der Beschenkte nämlich die Wahl, welches unter den rund 100 Erlebnissen an mehr als 500 Orten er bevorzugt. „Der Beschenkte entscheidet schließlich selbst, welches Abenteuer er erleben möchte. Den Zeitpunkt und Ort legt er auch selber fest“, so Jochen Schweizer, Gründer und Active Chairman der Unternehmensgruppe. Der Schenkende kann dabei vorher die thematische Ausrichtung der Box festlegen: Da gibt es beispielsweise „Motorpower“ (mit Erlebnissen vom Motorrad-Renntaxi bis zum 1000-PS-Schlauchbootfahren), „Wellness & Lifestyle“ (von Feng-Shui-Seminaren bis zum Make-up-Workshop), „Romantikurlaub für 2“ (zur Wahl stehen 40 Romantik-Hotels) und vieles mehr.

Das Alstertal-Magazin verlost unter seinen Lesern zwei Erlebnisgeschenk-Boxen „Action & Abenteuer“! Einfach eine E-Mail mit Betreffzeile „Erlebnisgeschenk-Box“ an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de) oder eine Postkarte mit dem Stichwort an die Redaktionsadresse! Wer Pech beim Gewinnspiel hatte, kann die Boxen auch bei 2900 Einzelhandelspartnern erwerben, beispielsweise bei Thalia, Galeria Kaufhof und neuerdings auch bei allen Postbank-Filialen oder sie einfach online unter [www.jochenschweizer.de](http://www.jochenschweizer.de) bestellen!



**„Action und Abenteuer“ sind den Gewinnern der Jochen Schweizer-Erlebnisgeschenk-Boxen sicher!**

## Haspa fördert Albert-Schweitzer-Jugendorchester



Die Freude war groß, als der Regionalleiter der Haspa Michael Günther am 25.11. das Sparbuch an den Schulleiter des Albert-Schweitzer-Gymnasiums Frank Schmidt und den Dirigenten Manfred Richter gab. Der Betrag von 25.000 Euro soll für die Anschaffung und Überholung von Musikinstrumenten genutzt werden. Das Geld stammt aus dem Haspa Lotteriesparen. Insgesamt schüttet die Haspa in diesem Jahr 2,7 Millionen Euro für gemeinnützige Einrichtungen und Vereine in Hamburg aus. Unterstützt wer-

den langfristig angelegte Investitionsvorhaben, die in direktem Zusammenhang mit einem gemeinnützigen Zweck stehen. Rund 150.000 Haspa-Kunden spielen jeden Monat ein oder mehrere Spar-Lose für je fünf Euro. Davon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 75 Cent werden für die Lotterie eingesetzt und 25 Cent fließen gemeinnützigen Vorhaben zu. „Das Lotteriesparen ist seit fast 60 Jahren eine Institution im sozialen Leben dieser Stadt“, erklärt Michael Günther. Weitere Infos unter [www.haspa.de](http://www.haspa.de).

## Am 11.11. um 11.11 Uhr eröffnete der UTZ Online-Shop!



Das Modell **Geneva S** ist ab dem 14.12. bei **UTZ in Norderstedt, im Stilwerk** oder in dem neuen **UtZ Online-Shop** erhältlich.

Die mit fünf Sternen ausgezeichnete Tischlerei UTZ GmbH hat sich auf den gehobenen Innenausbau spezialisiert. Neben zwei Ausstellungsflächen in Norderstedt und im Stilwerk am Hafen können die Designartikel online erworben werden! „Der Trusted Shop bietet

die Möglichkeit mit unkompliziertem Versand, sich die Ware direkt nach Hause zu liefern, ohne große Schlepperei!“, so einer der beiden Geschäftsführer Jörg Janaszak. Mehr Infos unter der Tel.: 040/ 529 581 0 oder auf [www.utz-design.de!](http://www.utz-design.de) *ale*

## Schauspielkurse und Tag der offenen Tür!

Das beides bietet die **Schule für Schauspiel Hamburg (SSH)**, Oelkersallee 29a/33) in ihren Kursen „Ich geh zur Bühne!“ für Erwachsene an. In drei Monaten lernen mutige Spätzügler ihr schauspielerisches Talent kennen und entdecken neue Fähigkeiten von Körper und Stimme. Unter Anleitung von professionellen Schauspielern wird improvisiert und sich intensiv mit dem Schauspiel auseinandergesetzt, ohne sich dabei im Beruf einschränken zu müssen. Das nächste dreimonatige Schauspieltraining beginnt

ab Februar 2010 und kostet 195 Euro pro Monat. Vorab können sich alle Interessierten bei einem kostenlosen Infogespräch am 24.1. 2010 um 14 Uhr in den Räumen der SSH informieren. Anmeldung bitte unter Tel.: 430 20 50. Für Interessierte mit Vorerfahrung gibt es ab Januar einen 6-monatigen Aufbaukurs. Am Tag der offenen Tür am 6.2.2010 von 14-18 Uhr können sich alle Interessierten über das gesamte Programm der SSH und über die SSH persönlich informieren. Weitere Infos unter: [www.schauspielschule-hamburg.com!](http://www.schauspielschule-hamburg.com!)

## Oasis Getränkemarkt: Traditioneller Weihnachtsbasar am 5. Dezember



Am 5.12. findet wieder der traditionelle Weihnachtsbasar im **Oasis Getränkemarkt**, Hummelsbüttler Hauptstr. 60, statt. **Peter Petrov (r.)**, **Gabriele Steinhart-Petrov** und **Josko Semialjac**, die seit Mai

das Geschäft von Vorgänger Jens Kesler übernommen haben, zeigen damit ebenfalls soziales Engagement: Alle Einnahmen des Basars gehen an die Jugendfeuerwehr Hummelsbüttel. Sowieso pflegt das Oasis-Team ein freundschaftliches Verhältnis zu all seinen Kunden. Besonders frauenfreundlich ist der Kofferraumservice: „Kein lästiges Kistenschleppen mehr, auch wenn Sie an der Straße oder bei Budni stehen, wir laden Ihnen die Kisten ins Auto“, verspricht Peter Petrov. Da sich an den Wünschen der Kunden orientiert wird, gibt es neben einem großen Standard- und Wein-Angebot auch originelle Getränke wie z.B. saisonale Weihnachtsbiere. Weitere Infos oder Lieferservice-Wünsche unter **Tel.: 538 69 67**.

Wird auch 2010 bei der Dakar mitfahren: der rote Buggy des Wellingsbüttlers Thomas M. Schönemann.



## Auf dem Weg zur Dakar 2010

Vom 1. bis zum 17. Januar 2010 läuft in Argentinien und Chile wieder die berühmteste Wüstenralley der Welt: die Dakar. Auch im kommenden Jahr geht der Wellingsbüttler Dr. Thomas M. Schönemann, geschäftsführender Gesellschafter der Hamburger Software GmbH & Co. KG und Vizepräsident der Handelskammer, als Beifahrer an der Seite des mehrfachen deutschen Meisters Matthias Kahle im Fast&Speed-Buggy an

den Start. Es gilt den Erfolg dieses Jahres – bestes Buggy-Team! – zu wiederholen. Der Wagen befindet sich schon auf der Überfahrt per Schiff nach Südamerika. Ebenso wie das Ersatzmaterial und die weiteren Fahrzeuge seines HS Rallye-Teams – das Motorrad von MAN-Truck von Mathias Behringer, Hugo Kupper und Siegfried Schadl. Das Alstertal-Magazin wünscht viel Glück. Infos zu der Rallye gibt es unter [www.dakar.com](http://www.dakar.com)!

### Haarstyling

Rolfinckstraße 8

Tel: 536 55 33



Frohes Fest!



Wir danken unseren Kunden für Ihre Treue und wünschen frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr!



Che-HAAR-tiv

IHR FRISEUR  
STEFANIE RUHNAU

Rolfinckstraße 9 • HH-Wellingsbüttel • Tel.: 536 28 34

### AHB

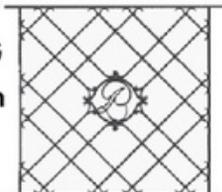
Metallbau Backe GmbH + Co KG

Bau- und Kunstschlosserarbeiten

Knokenholt 26, 22391 Hamburg

Tel. 608 37 91 Fax 608 32 46

[www.metallbau-backe.de](http://www.metallbau-backe.de)



WELLINGSBÜTTTEL 76

Kapitän und Stürmer beim HSV II: Rafael Kazior aus Wellingsbüttel

# Der zweite

Die Profis des HSV haben leider gerade aufgrund vieler Verletzungen ein Sturmproblem. Anders sieht es bei den Amateuren aus, der letzte Saison geholte Stürmer Rafael Kazior hat gerade wieder getroffen – zum vierten Mal. Der 26-jährige Wellingsbüttler hat wegen seiner Tore und seiner Erfahrung großen Anteil am diesjährigen Erfolg

**Alstertal-Magazin:** Ihr steht im oberen Mittelfeld. Bist du mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden?

**Rafael Kazior:** Wenn man sieht, was für eine junge Mannschaft wir haben, sind die Entwicklung der Spieler und unser Tabellenstand sehr positiv zu bewerten. Der Start war etwas holprig, aber inzwischen haben wir uns beapfelt und in letzter Zeit gute Spiele gemacht.

**AM:** Wie siehst du deine eigene Leistung?

**RK:** Über meine eigene Leistung rede ich sehr ungern, das sollen andere bewerten. Für mich persönlich läuft es sehr gut, zumal ich selten zufrieden bin.

**AM:** Wie bist du zum HSV gekommen?

**RK:** Mit Rot-Weiß Essen haben wir den Drittliga-Aufstieg verpasst. Anschließend stellte sich für mich die Frage, wie es weitergeht. In diesem Moment kam die Anfrage vom HSV. Nach einigen Gesprächen haben wir uns

schnell geeinigt, denn für mich als Hamburger war es schön, zurückkommen zu können.

**AM:** Du bist Stürmer, die Profis haben vorne diverse Ausfälle. Machst du dir Hoffnungen mal bei ihnen zum Zug zu kommen?

**RK:** Naja, man schaut natürlich immer, was oben passiert. Vor allem, wenn man wie ich ab und zu mit der ersten Mannschaft trainieren darf. Ich sehe es aber realistisch, denn von unten kommen junge sehr gute Talente nach. Schließlich bin ich bei den Amateuren schon einer der älteren. Sollte ich aber gebraucht werden, bin ich natürlich da. Trotz möglicher eigener Hoffnungen wünsche ich mir aber, dass alle Verletzten schnell wieder gesund werden und dann auch spielen können.

**AM:** Ich stelle mir die Situation dennoch schwer vor. Du bist erst 26, aber trotzdem wird eher ein Stürmer von außen geholt. Wurmt das nicht?

**HSV II-Stürmer und Kapitän Rafael Kazior wurde in Gleiwitz (Polen) geboren und kam 1989 mit seinen Eltern nach Norderstedt, wo er beim SC Norderstedt seine Fußballerlaufbahn begann. Heute spielt er für die zweite Mannschaft des HSV und lebt mit seiner Freundin in Wellingsbüttel.**

# Sturm

**RK:** Nein, denn ich wusste, worauf ich mich einlasse. Man kann nicht zu den Amateuren eines Bundesligisten gehen und darauf spekulieren, oben übernommen zu werden. Mir hat aber das Konzept der zweiten Mannschaft gefallen. Ich wurde nämlich gefragt, ob ich dabei helfen möchte, die jungen Spieler aufzubauen. Das ist eine tolle Aufgabe. Alles andere, also Spiele bei den Profis, wäre ein Zubrot. Sollte es dazu kommen, würde ich mich natürlich freuen, schließlich spielt man Fußball um sein Bestes zu geben, aber ich bin nicht enttäuscht, wenn es nicht klappt.

**AM:** Wie sieht deine Zukunft aus?

**AM:** Mein Vertrag beim HSV läuft noch ein Jahr. Den werde ich auf jeden Fall erfüllen und dann mal schauen, ob ich bleibe oder sich etwas anderes ergibt. Fußball ist so schnelllebig, dass man nicht wirklich lange planen kann. Klar ist für mich, dass ich auf jeden Fall noch Fußball spielen möchte. Es wäre für mich zu früh, über eine Tätigkeit als Trainer oder im Scoutingbereich nachzudenken. Das werde ich mit Anfang 30 tun, jetzt hat der Fußball Priorität.

**AM:** Hast du einen Beruf erlernt, in den du später einmal zurückkehren könntest?

**RK:** Ich wollte nach der mittleren Reife technischer Zeichner werden. Das hat sich aber mit dem

harten Jugendtraining beim FC St. Pauli nicht vereinbaren lassen – Ausbildung und Training hätte ich nicht parallel geschafft. Heute schwebt mir sowieso ein Job im Fußballbereich vor. Entweder im Sportmarketing- oder Scoutingbereich. Am spannendsten finde ich aber derzeit die Jugendarbeit. Wenn ich sehe, wie umfangreich die beim HSV ist, ist das schon ein sehr spannendes Feld, das mich interessiert.

*Kai Wehl*



## Stationen von Rafael Kazior:

SC Norderstedt (Jugend), FC St. Pauli (Jugend und Regionalliga), MSV Duisburg, (2. Liga), Wacker Burghausen (2. Liga), Holstein Kiel (Regionalliga), Rot-Weiß Essen (Regionalliga), HSV II (Regionalliga Nord). Insgesamt hat der 26-jährige Wellingsbüttler 55 Zweitligaspiele bestritten und 3 Tore geschossen.



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

## Hautarztpraxis | Laserstützpunkt

- Hautverjüngung
- Faltherapie
- Tattooentfernung
- 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

## Physiotherapie

Langenhorn

## Physiotherapie

Wellingsbüttel



## 5x Massage und Wärmetherapie für € 95,-

Wellness-Gutscheine – das persönliche Geschenk

Kronstiege Center - 2. OG  
22415 Hamburg  
Tel.: 040 520 27 24  
www.ptlangenhorn.de

Wellingsbüttler Markt 1-2. OG  
22391 Hamburg  
Tel.: 040 536 70 007  
www.ptwellingsbuettel.de

### Öffnungszeiten

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

Montag bis Freitag  
07.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefreie Zugänge und kostenlose Parkplätze.  
Alle Preise sind – gültig bis 31.12.2009 – Barpreise und im Voraus zu entrichten.

## Das Mobile Gardinenstudio

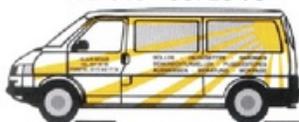
Beratung – Ausmessen – Montage



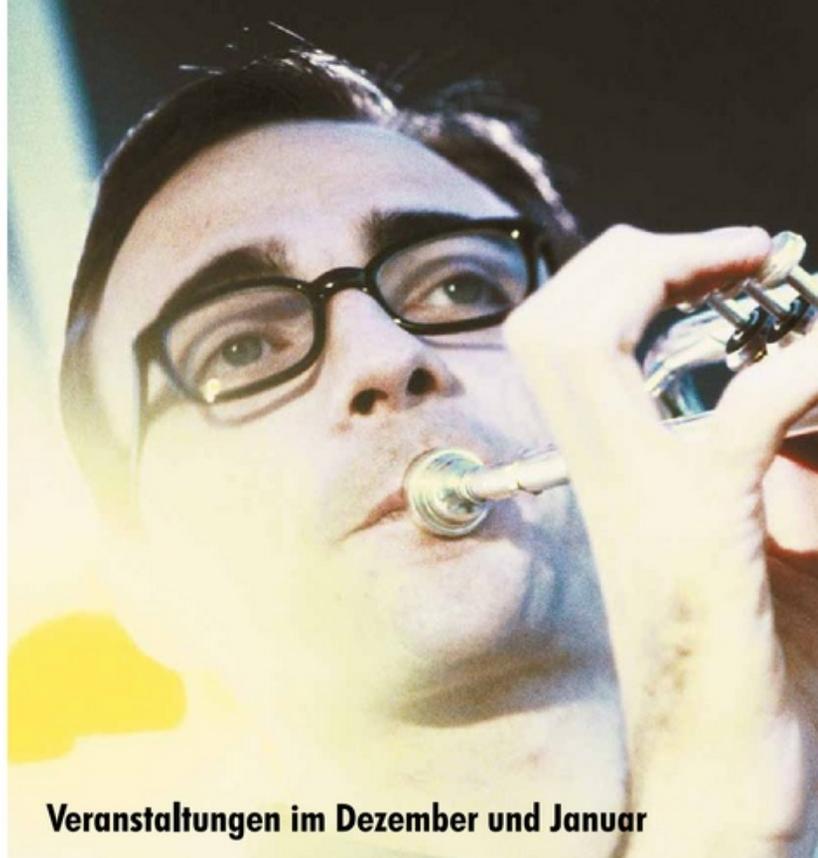
Der Name ist Programm. Das Mobile Gardinenstudio von Klaus Benke kommt direkt zu Ihnen ins Haus, sodass lange Anfahrtswege in ein Geschäft wegfallen. Im Transporter des Raumausstatters befinden sich sämtliche Muster, was eine kostenlose Beratung vor Ort, unter Berücksichtigung der räumlichen Gegebenheiten, 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, Jalousien, 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



### Veranstaltungen im Dezember und Januar

# Kultur in

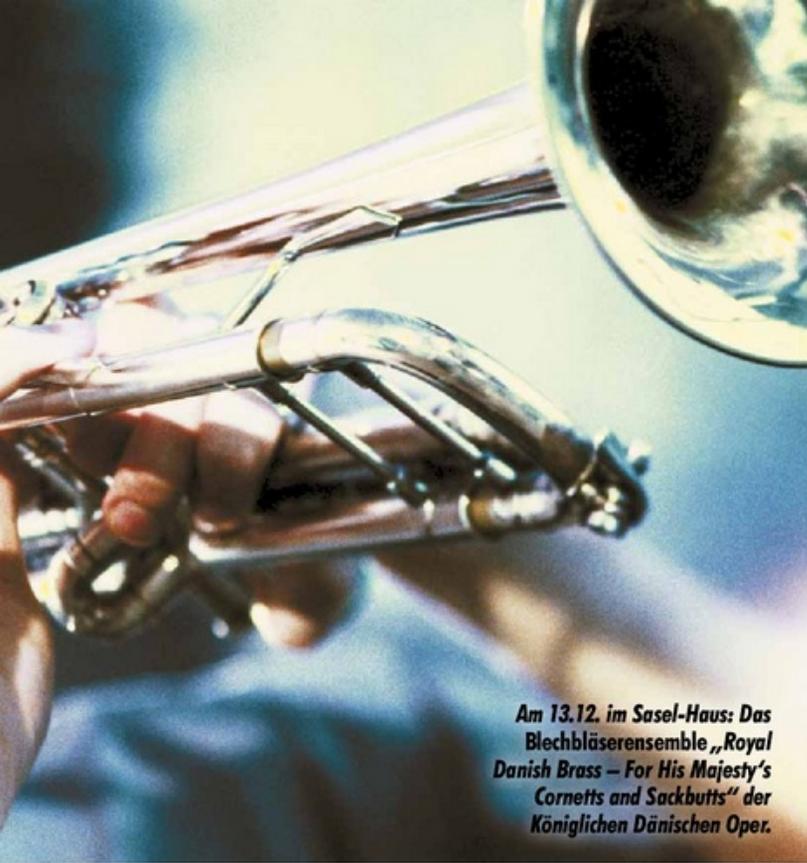
So macht die Weihnachts- und Neujahrszeit noch mehr Spaß: mit dem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm im Sasel-Haus für Groß und Klein. Das Alstertal-Magazin stellt Ihnen die spannendsten Termine im Dezember und Januar vor.

Auch dieses Jahr wird es wieder den traditionellen **Weihnachtsmarkt** der Kunsthandwerker im Sasel-Haus geben. 80 Kunsthandwerker präsentieren Ihnen am **Sa. 5.12. und So., 6.12. ab 10 Uhr** exklusiven Gold- und Silberschmuck, gewebte und bemalte Seidenschals, hochwertige Drechselkunst, Keramik, Kobold-Marionetten, Teddys und Puppen, exquisite Patchworkarbeiten, Blütengestecke aus präparierten und Seidenblumen, sowie natürlich weihnachtliche Arbeiten wie Strohsterne und vieles mehr. Der Eintritt von 1 Euro kommt dem Sasel-Haus e.V. zugute. Kids kommen zur Adventszeit natürlich auch nicht zu kurz: **am Di., 8.12.09 um 15 Uhr** zeigt das Kinderkino „Aschenbrödel“, **einen weihnachtlichen Märchenfilm** für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt 1,50 Euro. Ein klassisches Konzert findet **am So., 13.12.09 um 18 Uhr** statt: Das **Blechbläserensemble „Royal**

Danish Brass - For His Majesty's Cornetts and Sackbuts“ der Königlichen Dänischen Oper spielt u.a. Werke von Bach, Dowland, Marais und Albeniz. Tickets unter [www.ticketonline.com](http://www.ticketonline.com). Aber auch die ganz Kleinen kommen voll auf ihre Kosten: **Am Fr., 18.12.09 um 15 Uhr** findet ein **Babykonzert** im Sasel-Haus statt. Klassische Musik übt gerade auf Kleinkinder einen ganz besonderen Zauber aus. Die perfekte Balance aus warmem Streicherklang sowie angenehmen Tempi und Lautstärken wird bereits von Babys als wohltuend empfunden. Die Elbphilharmonie präsentiert mit „Elfi“ eine Konzertreihe für Eltern mit ihren Babys und Kleinkindern sowie für Schwangere: moderierte Nachmittagskonzerte im 45-Minuten-Format mit dem Ensemble Resonanz. Und da der Anfahrtsweg gerade in dieser Lebensphase oft am anstrengendsten ist, kommt „Elfi“ in Ihren Stadtteil. Für Kinderwagen-Stellfläche,

**Augustin**  
 Kompetenz in Weihnachtsbäumen  
 - Schnitt- und Bindegrün für Ihren Advent, Weihnachtsdekorationen frisch vorrätig -  
 BAUMSCHULEN - GARTENBEDARF  
 Bergstedter Chaussee 237

**JUWELIER ERDES**  
 GOLDSCHMIEDE UHRMACHER  
 HOT CHRISTMAS!  
 SASELER MARKT 12A  
 22393 HAMBURG  
 TEL. 040/ 601 992 3



Am 13.12. im Sasel-Haus: Das Blechbläserensemble „Royal Danish Brass – For His Majesty’s Cornetts and Sackbuts“ der Königlichen Dänischen Oper.

# Sasel

Wickelkommode und Raum zum Krabbeln ist gesorgt. Musik von Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Sebastian Bach und Philip Glass. Karten ausschließlich unter der Tickethotline 040-357 666 33. Eine **Reptilien- und Amphibien-Ausstellung** können Sie **am Sa., 9.01.2010 und So., 10.01.2010 ab 11.00 Uhr** besuchen: Über 200 Tiere zum Bestaunen und Anfas-

sen. Externer Veranstalter! **Am So., 17.01.10 um 16 Uhr** tritt das **Kindertheater** mit „Königin der Farben“ auf: Traum und Wirklichkeit verschmelzen in dieser warmherzigen Geschichte um eine Königin, die das sanfte Blau, das wilde Rot und das warme, aber auch manchmal zickige Gelb beherrscht. Tickets unter [www.ticketonline.com](http://www.ticketonline.com). mk

## Schokolade mit persönlicher Note



Kunstvoll gestaltetes Notenblatt aus Schokolade. „Stille Nacht, Heilige Nacht...“ Ein außergewöhnliches Präsent zum Weihnachtsfest.

Chocolaterie • Waldweg 9 a • 22393 Hamburg-Sasel • Telefon (040) 63 31 13 25  
[info@die-ise.de](mailto:info@die-ise.de) • [www.die-ise.de](http://www.die-ise.de) • Mi, Do, Fr, 9-13 und 15-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr

**Liebe Patienten,**  
 vielen Dank an alle, die mir in Sasel ihr Vertrauen geschenkt haben. Ab Januar 2010 werde ich meinen Praxissitz in eine Gemeinschaftspraxis nach Langenhorn verlegen und würde mich freuen, Sie auch dort als Patient betreuen zu dürfen.

Herzliche Grüße, Ihre  
**Dr. Julia Maerker-Stroemer**

Kinderdermatologie, Lasertherapie, Lichttherapie, Photodynamische Therapie, Hautkrebsvorsorge, ambulante Operationen, Venenheilkunde, ästhetische Dermatologie, kosmetische Behandlungen

Krohnstieg 41 - 43  
 22415 Hamburg  
 Tel. 040 - 411 25 566-0



## Wärme-Service Alstertal

...zuverlässig, schnell & günstig!

**Tel. 600 14 815**

Ihr Ansprechpartner: **Stephan Mau**

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

# Heizöl

## „Mental aktiv“

**Damit das Gehirn gesund bleibt und mehr leistet.**

Vortrag zur Vorstellung eines Trainingsprogramms.

Praktische Übungen zur Gesunderhaltung des Gehirns stehen im Mittelpunkt. Mit „Mental aktiv“ sich besser konzentrieren können und weniger vergesslich sein.

Um Anmeldung wird gebeten

Termin:

**16.12.2009, 19:00 Uhr**

Veranstalter:

**Saseler-Markt-Apotheke**

Ort:

Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg, Telefon 040 - 601 80 20

Referentin:

**Frau Dorothee Merkel-Salewski (ausgebildete Gehirntrainerin)**

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Genießen Sie  
**Stollen, Baumkuchen  
 und Gebäck** von  
 Meisterhand gefertigt!

Seit über 100 Jahren Handwerkstradition



Konditorei  
**Fastert**

Alsterdorfer Straße 292  
 22297 Hamburg • Tel.: 51 88 00



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

**ZEIT FÜR  
ÜBERRASCHUNGEN!**



**DIE NEUEN  
GESCHENK-  
GUTSCHEINE  
sind da!**

**GUTSCHEINE**

FÜR DIE KLEINEN  
UND GROSSEN WÜNSCHE

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

**kwp**  
BAUMARKT

**droste**

FACHBETRIEB  
Rollladen- und  
Sonnenschutz-  
techniker-  
Handwerk



markisen | rollläden | 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  
Ing. 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)



## Weihnachten ist Schlemmerzeit!

Die Saselerin **Andrea Lüdke** liebt die Weihnachtszeit und genießt die unbeschwertten Stunden im Kreise ihrer Liebsten. Im Interview erzählt uns die 46-jährige Schauspielerinnen, wie sie die besinnlichste Zeit des Jahres verbringt.

**Alstertal-Magazin: Wie verbringen Sie die Vorweihnachtszeit?**

**Andrea Lüdke:** Es ist eine romantische Zeit, die wir sehr lieben. Genau wie die vielen Weihnachtsmärkte. Meine kleine Tochter war in diesem Jahr besonders von dem auf Gut Basthorst begeistert. In den Hallen ist es megaromantisch, bei Kälte kann man sich an den großen Feuerkörben wärmen und handwerkliche Dinge erwerben. Vor sieben Jahren habe ich mir dort eine Rose von Jericho gekauft, die jedes Jahr zu Weihnachten neu erblüht. Die letzten Wochen vor Weihnachten können wir kaum erwarten, so sehr freuen wir uns auf das Fest.

**AM: Und wie sieht es mit Weihnachten selbst aus?**

**AL:** Die Tage, auf die wir uns schon sehr freuen, sind für die Familie etwas ganz Besonderes, weil an ihnen der Alltagsstress von uns abfällt. Wir gehen quasi in den Winterschlaf und naschen am Honigtöpfchen. Wie die Bären sitzen wir in der Winterhöhle eng beieinander und genießen die Zeit und unseren wärmenden Kamin, der fast immer an ist. Wegen einem Jobwechsel hatte mein Mann in diesem Jahr noch keinen Urlaub,

umso mehr schätzen wir die kommende, herrliche freie Zeit. Am 24. Dezember schmücken wir morgens traditionell den Weihnachtsbaum und sehnen den Höhepunkt des Abends herbei – das ist der Moment, in dem der Weihnachtsmann durch die Tür tritt. Am ersten Weihnachtstag ist immer unser Tag, an dem wir keinen Besuch empfangen und nicht aus dem Haus gehen, sondern einfach nur faul auf der Couch herumliegen. Am zweiten Weihnachtstag treffen sich meine Schwestern und ich mit unseren Familien – jedes Jahr bei einer anderen – zum gemütlichen Beisammensitzen, da kochen und schlemmen wir bis zum Linie Aquavit, kurzum ist es immer eine sehr große lustige Runde, auf die wir uns alle Jahre immer wieder freuen.

**AM: Wer kümmert sich ums Weihnachtsessen?**

**AL:** Wir tragen alle gemeinsam zum Weihnachtsessen bei, selbst unsere Ur-Oma! Jeder macht einen Gang, und dann geht es bei uns zu Hause wie beim perfekten Promi-Dinner zu – wir bewerten uns gegenseitig mit Punkten. Dieses Jahr wird Hirschcarree gegessen!

Jeannine Ehmsen



*Für das Museumsdorf ist der Spinnkreis ein wichtiger Bestandteil der musealen bäuerlichen Traditionen.*

# Spinnwettbewerb im Museumsdorf Volksdorf

Im Museumsdorf Volksdorf fand kürzlich ein Spinnwettbewerb statt. 13 Teilnehmerinnen machten es sich mit ihren Spinnrädern vor dem altdeutschen Herd im Wagnerhof gemütlich. Jede von ihnen bekam 50 Gramm kardierte Wolle von den Museumsschafen als Grundstock und dann konnte es losgehen. Eine halbe Stunde hatten die Spinnerinnen Zeit, dann kam die kleine Hamburger Elle (ca. 57 cm) zum Einsatz. Birthe Schaub gewann den 1. Preis, eine DVD mit dem wunderschönen Film „Im Takt der alten Zeit“ für 140 Ellen, dann folgte Maren Mellmann mit 119 Ellen, den 3. Platz machte Anne Wieck mit 112 Ellen. Nebenbei wurde geklönt, Tee und Kaffee und selbstgebackene Plätzchen machten die Runde. Am Ende waren sich alle einig: Die Stimmung war einfach toll, das werden wir auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen. **Für alle Spinn-Interessierten:** Das Spinnrad wurde im 15. Jahr-

hundert erfunden, vorher gab es nur die einfachen Handspindeln. Bis zur industriellen Revolution war es aus keinem Haus wegzudenken, aber auch danach wurde gerade auf den Bauernhöfen die Wolle noch häufig selbst gesponnen. Für das Museumsdorf ist damit der Spinnkreis, der sich hier um Maren Mellmann und Biike Rehren gebildet hat ein wichtiger Bestandteil der musealen bäuerlichen Traditionen, die hier im „Alten Dorfe“ gepflegt werden. Wer Fragen dazu hat, oder selbst einmal am Spinnkreis teilnehmen möchte, kann Biike Rehren unter Tel.: 601 8695 anrufen oder einfach zum nächsten **Treffen der Spinnfrauen am 14.1.2010 um 19 Uhr** ins Museumsdorf kommen. Der urige Wagnerhof kann auch für private Feiern gemietet werden. Infos dazu im Büro des Museumsdorfes: Di. von 9-12 Uhr oder Do. von 18-20 Uhr unter Telefon 040/6039098. *mk*



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

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

## Blinde Fenster?

Isolierglas-Sanierung ohne Glastausch

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



**ROLF KAPPLER**  
 EINBRUCHSCHUTZ



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

Eppendorf ☎ 46 46 22 • Volksdorf ☎ 6 03 03 90

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0

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

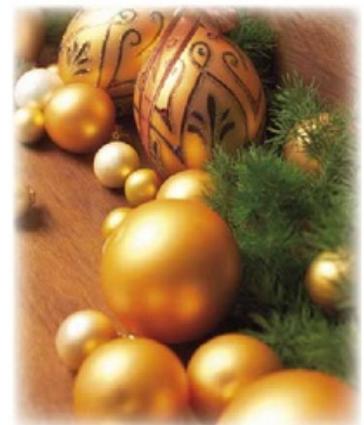
## Von Werkstatt zu Werkstatt Ausstellung

5 Tage im Norden Hamburgs

Mi. 9. bis So. 13. Dez. 2009

jeweils 10 bis 18 Uhr

- **Lorenz Horneber**  
 Goldschmiedemeister  
 Seebarg 8a - Lemsahl-Mellingstedt
- **Birgit Best** - Keramikmeisterin  
 Langenwiesen 15 • Volksdorf
- **Karsten Grote** • Maler, Grafiker  
 Verleger - Hoisberg 32 - Volksdorf



Wenn Sie, verehrte Volksdorfer Geschäftsleute, im Alstertal-Magazin Werbung schalten oder sich beraten lassen möchten, dann ist unsere Mediaberaterin Ann-Katrin Schoel für Sie die richtige Ansprechpartnerin.

Sie gibt Ihnen unter , Tel.: 538 930 56 oder 0176 / 85169777 oder unter [a.schoel@alster-net.de](mailto:a.schoel@alster-net.de)

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

**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**

**PRUNGS & HARMS GMBH**

**Bäder & Wärme**

Georg - Sasse - Straße 22  
22949 Ammersbek  
Kostenlose Parkplätze  
Tel.: 0 40/60 55 02 06  
www.prungs-harms.de

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



**Servicequalität: Sehr gut.**

- Freundlich & fachkompetent
- Unkompliziert & sauber
- Technisch auf dem neuesten Stand

Wir freuen uns auch auf Sie...

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

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

 Heizung
  Sanitär
  Bio-Energie
  Montage

MIT QUALITÄTS-GARANTIE  
FÜR AUSFÜHRUNG & MATERIALIEN



**STELTZER Sanitär GmbH**  
Inh. Carsten Peters

**Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!**

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei  
Sanitäre Anlagen - Flachdachsanie rung

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



Zertifizierter Fachbetrieb für  
senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

Meisterbetrieb seit 1965

**Tischlerei Lübker**  
Inhaber M. Overath

Frohes Fest!



Telefon 606 33 88  
Telefax 606 36 74  
Werkstatt Hofweg 61 a  
www.tischlerei-luebker.de

**Dieter Dräger GmbH**

**Klempnerei und Installation**  
Küchen - Dach - Heizungen



Unseren Kunden danken wir zum Jahreswechsel für die gute Zusammenarbeit und wünschen **frohe Weihnachtstage.**

Carola und Dieter Dräger  
sowie Mitarbeiter

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    Innungsfachbetrieb  
 Lübecker Str. 2a - 22926 Ahrensburg    Telefon: (04102) 41 2 34



## 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


 Steildach  
 Flachdach  
 Fassaden- und  
 Schornsteinverkleidungen  
 Bauklempnerei  
 Reparaturen  
 1970  
  
 2005  
 Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38

**NICHT BILLIG,  
ABER GUT!**

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

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




## 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.



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

## Ihr Pflegeheim in den Walddörfern



### Margarethenhof

Senioren & Pflegeheim  
Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156  
22395 Hamburg - Bergstedt

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



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

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



www.margarethenhof-hamburg.de

## Der Pflegedienst in Ihrer Nähe

*Wir wünschen allen unseren Patienten und Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!*



### JONATHAN

040/ 60 70 917

Über Ihren Anruf freut sich  
Inh.: Kirsten Mähl  
Büro: Poppenbütteler Chaussee 3 • HH-Duvenstedt

Unsere Leistungen:

- Behandlungspflege
- alle Leistungen der Pflegeversicherung
- Individuell geplante Pflege
- und vieles mehr

Vertragspartner aller Kassen

## A&V Haus Duvenstedt

Ihr Pflegeheim in Duvenstedt bietet:

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



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

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




Mit viel Schwung durch die kalte Jahreszeit!

# Gesund

Wenn die Blätter sich verfärben und die Tage kürzer werden, gilt es, das **positive Lebensgefühl** und den **Schwung aus dem Sommer zu bewahren** – und so den dunklen Winter gesund und heiter zu überstehen. Die **Ernährung** leistet dazu einen wichtigen Beitrag.

Vitamine und Mineralstoffe sowie ausreichend Flüssigkeit helfen, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Die menschliche Haut bildet **Vitamin D** tagsüber im Freien, auch bei bewölktem Himmel. Gerade im Herbst, wenn die Sonneneinstrahlung nachlässt, gelingt es ca. 80 Prozent der Senioren nicht, genug Vitamin D zu bilden oder über die Nahrung aufzunehmen. So kann es zu einem Vitamin-D-Mangel



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



# durch den Winter!

kommen – ein Risikofaktor für Osteoporose und Knochenbrüche. Vorstufe für die Eigenproduktion bei Sonnenlicht ist Beta-Carotin, das insbesondere in Obst und Gemüse enthalten ist. Vitamin-D-reiche Lebensmittel sind Eier (besonders Eigelb), Lebertran und Seefische. Obst und Gemüse sind wahre Kraftpakete: Antioxidative Wirkstoffe wie die Vitamine C und E sowie das Beta-Carotin, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe schützen vor Arterienverkalkung und unterstützen die Hirnleistung. Täglich sollten es zwei bis drei Portionen Obst und mind. zwei Portionen Gemüse sein, die Hälfte davon als Rohkost. Bei Kauproblemen kann man Möhren, Kohlrabi und Sellerie fein raspeln oder andünsten. Da das Geschmacks- und Geruchsempfinden im Alter abnimmt, sollten die Speisen mit reichlich frischen Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden. Mit Salz sollte man sparsam umgehen,

aber wenn Salz, dann Jodsalz mit Fluor verwenden. Bei den meisten Menschen nimmt der Energiebedarf ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich ab. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen und Ballaststoffen bleibt jedoch gleich oder ist sogar erhöht. Senioren müssen deshalb Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte essen. Das sind solche, die viele Nährstoffe, aber wenig Kalorien enthalten: Neben allen Obst- und Gemüsesorten sind das Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fisch und fettarme Fleisch- und Wurstsorten. Besonders wichtig und vielseitig einsetzbar sind Milchprodukte: Sauer Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch sind oft besser verträglich als Frischmilch. Ihr hoher Kalziumgehalt schützt die Knochen vor Osteoporose. Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft sorgen somit für Lebensqualität und Zufriedenheit. *ale*



**Seniorenresidenz Wellingsbüttel**

*Ihr Stückchen Friesland im Alstertal*



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

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

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

**Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen**



*Wir wünschen unseren Kunden und allen Lesern eine gesegnete Weihnachtszeit und ein schönes Jahr 2009!*

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

**Gutschein 5€**  
Einlösbar bis 15. Dez.  
gegen Abgabe dieser Anzeige

Weihnachts-  
geschenke

**SENIOR aktiv®**  
Hamburg

Weihnachts-  
geschenke

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](http://www.senior-aktiv-hamburg.de)

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

**... 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)



Wir bauen Ihren Traumgarten



»Gärtner 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 Antivibrationssystem

**STIHL**

Wir beraten Sie gern!

**Meyer's Mühle**  
GARTEN  
TECHNIK

mit Werkstatt & Service  
Rugenbarg 51, 22848 Norderstedt  
Telefon 0 40/52 86 22 80

Foto: P&M



Immergrüne und sommergrüne Gehölze, Stauden und Gräser tragen im Winter auf ihre Weise dazu bei, dass sie – durch Raureif, Nebel, Eis oder Schnee verwandelt – Eindrücke bieten, wie sie zu keiner anderen Jahreszeit möglich sind.

## Pflanzenschmuck aus Eis und Schnee

Im Herbst wird im Garten aus übertriebenem Ordnungsdenken heraus häufig noch fleißig aufgeräumt und geschnitten, dabei kann weniger mehr sein: Stauden und Gräser, deren Samenstände erst im Frühjahr abgeschnitten werden, verwandeln sich im Winter durch Raureif in glitzernde Skulpturen. Weiße Schneemützen liegen auf immergrünen Gehölzen und auch große, trockene Blütenstände von Fetthennen und anderen spätblühenden Stauden tragen strahlend weiße Häubchen

aus Schnee. Für die Tierwelt ist es ebenfalls gut, wenn die meisten Stauden und Gräser nicht schon im Herbst zurückgeschnitten werden. Vögel können sich im Winter von den Samen ernähren und die Stängel bieten kleinen Nützlingen eine Möglichkeit zum Überwintern. Die trockenen Pflanzenteile können außerdem, wenn man sie über Winter stehen lässt, die für den Austrieb im Frühling wichtigen Knospen vor Kälte schützen. Zurückgeschnitten wird dann erst im nächsten Jahr ab Ende März, wenn keine starken Fröste mehr zu erwarten sind. Es gibt aber Ausnahmen: Stauden und Gräser, die sich stark aussamen, wie das bei der Riesen-Segge (*Carex pendula*) und bei einigen Chinaschilf-Sorten der Fall ist, werden besser vor dem Winter zurückgeschnitten. Um auf der sicheren Seite zu sein, fragt man am besten schon beim Kauf nach dem besten Schnittzeitpunkt. Damit Gräser, die wie das Pampasgras große Horste bilden, im Winter nicht durch ein Übermaß an Feuchtigkeit auseinanderfallen, kann man sie mit einer Schnur locker zusammenbinden. So wird auch das Innere der Gräser vor Frost und zu viel Nässe geschützt, denn Regen kann dann gut außen abfließen.



## kunstvolle aussenräume aus einer hand

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



Garten- und Landschaftsarchitekt  
Garten- und Landschaftsbau  
**GAERTEN**  
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@gaertenvonhoerschelmann.de | www.gaertenvonhoerschelmann.de



# Zuhause gesucht!

Stanley, Casper, Bobby und Elfie, vier Hunde aus dem Tierheim Süderstraße, suchen dringend ein neues Zuhause mit einem liebevollen Herrchen oder Frauchen. Wenn Sie Interesse haben sollten, melden Sie sich bitte im Tierheim Süderstraße unter Tel.: 040/211 10 60.



**Stanley**

Stanley ist ein netter und freundlicher Jagdhund-Mix. Er kam aus einer Sicherstellung ins Tierheim. Leider hat der Rüde bisher noch nicht viel Erziehung erfahren. Eine Hundeschule würde ihm bestimmt gut tun. Stanley ist recht lebhaft, er mag keine Kinder und keine Rüden. Mit Hündinnen versteht er sich aber gut. Wählerisch bei der Nahrung ist der Jagdhund nicht, denn er frisst alles. Wer kann sich diesem Hund annehmen und ihm ein neues Zuhause geben?



**Bobby**

Bobby konnte leider nicht bei seiner Familie bleiben, weil die Tochter seines Herrchens eine Allergie hat und weil es Ärger mit dem Vermieter gab. Jetzt sucht dieser Schäferhund-Mix ein neues Zuhause. Bobby verfügt über ein normales Temperament, er ist stubenrein und wachsam. An Kinder ist dieser Rüde gewöhnt. Er fährt im Auto mit und kennt auch Bus und Bahn. Bobby ist eher ein Herrchenhund. Andere Rüden neben sich duldet er nicht, eben ein echter Macho.



**Elfie**

Eine unglaubliche Reise hat Elfie hinter sich, sie wurde in der Schlachthofstraße gefunden und als Fundhund im Tierheim abgegeben. Elfies Markenzeichen ist das süße Kippohr. Sie ist eine nette und freundliche Hündin, sie fährt problemlos in Auto, Bus und Bahn mit. Auch der Umgang mit Kindern ist ihr nicht fremd. Allerdings hat sie mit Hündinnen und sogar mit einigen Rüden ein Problem – die mag sie einfach nicht. Wer hat die entsprechende Erfahrung im Umgang mit Hunden und gibt Elfie eine reelle Chance?



**Casper**

Casper ist ein Schäferhund-Schnauzer-Mix. Der Rüde ist leinenführig und kennt Katzen. Casper ist sehr wachsam, aber auch misstrauisch gegenüber neuen Bekanntschaften. Leider konnte Casper nicht mehr bei seinem Herrchen bleiben, der Casper altersbedingt ins Tierheim abgeben musste. Wer kann Casper über den Trennungsschmerz hinweghelfen und ihm ein neues Zuhause, gern ohne Treppen, geben?



**Oscar**

Oscar wurde herrenlos aufgefunden und im Tierheim als Fundhund eingeliefert. Oscar zeigt sich im Tierheim als ein sehr netter und lieber Rüde. Nun sucht Oscar ein neues Zuhause, eine Familie, bei der er sich wohlfühlen kann.

## TIERÄRZTLICHE PRAXIS LOTTBEK

**A. Ratjen, prakt. Tierärztin**

Klassische Medizin, Akupunktur, Goldimplantation

*Wir wünschen allen Kunden und Patienten eine friedliche und fröhliche Weihnachtszeit!*

*Ihr Team der Tierärztlichen Praxis in Lottbek*

**Weihnachtsferien: vom 24. Dezember bis zum 3. Januar**

Georg-Sasse-Str. 16 • 22949 Ammersbek-Lottbek

Tel. 040/ 64 42 66 44 • Fax 040/ 64 42 66 46

www.tierarztpraxis-lottbek.de • Notfalltelefon: 0162/ 9 77 12 77



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

Helfen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

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

www.hamburger-tierschutzverein.de  
kontakt@hamburger-tierschutzverein.de

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

# Weihnachtsklassiker

Es gibt Dinge, die an den Weihnachtstagen einfach nicht fehlen dürfen. Einer davon sind **Zimtsterne**:

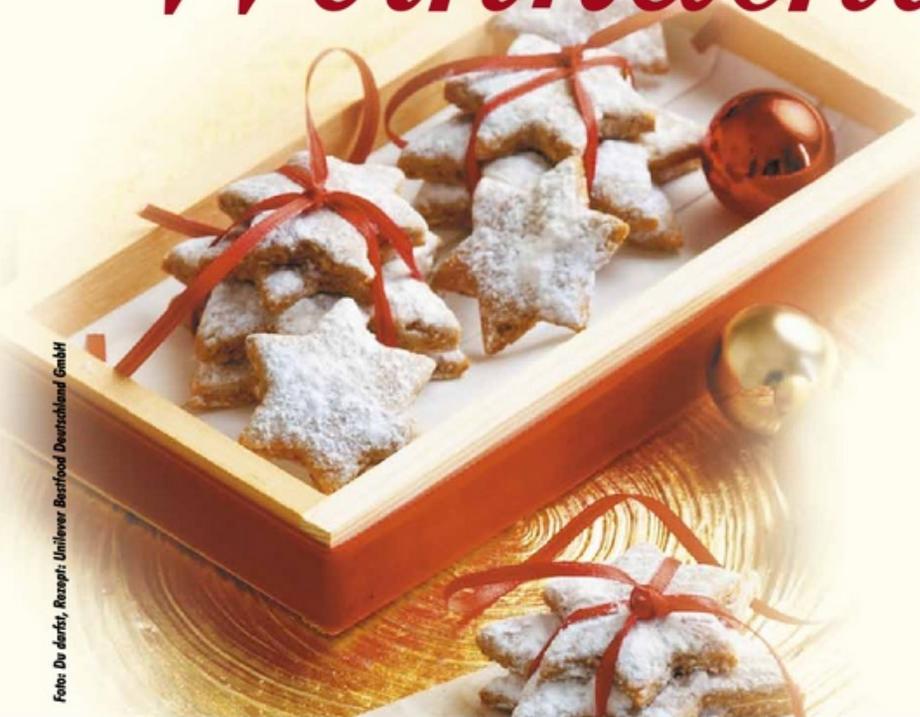
**ZUTATEN FÜR CA. 30-35 STERNE:**

120 g DU DARFST Leichte Butter, 130 g Zucker, 1 Ei (Größe M), 1 Prise Salz, 2 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Zimtpulver, 120 g Mehl, Puderzucker zum Bestäuben

**ZUBEREITUNG:**

1. Weiche Butter, Zucker und Ei schaumig rühren. Salz, Lebkuchengewürz, Zimt und Mehl mischen und unter die Buttermasse rühren. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder Backpapier ca. 1 cm dick ausrollen. Mit Sternformen ausstechen und die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) ca. 8-10 Minuten backen. Gewürz-Zimtsterne abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Zubereitungszeit: 15 Minuten, 1 Stunde Kühlzeit, 8-10 Min. Backzeit

Foto: Du darfst, Rezept: Unilever Bestfood Deutschland GmbH





**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 €**

Poppenbüttel 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, Dipps, Frischkäse und Pesto aus  
eigener Herstellung • Original italienisches Süß- und Salzgebäck  
Käseplatten (auch mit Lieferservice)

**Im Stehkafeeauschank:**  
**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

**Täglich ab 17.00 Uhr geöffnet**  
Sonntags ab 12.00 Uhr



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 Schankerlkartel!**

Saseler Chaussee 166 22393 Hamburg-Sasel  
Tel. (040) 600 35 89  
[www.oesterreich-in-hamburg.de](http://www.oesterreich-in-hamburg.de)

**WEIHNACHTEN**

*Am 1. und 2. Weihnachtstag kreiert Spitzenkoch Danilo Del Favero ein speziell abgestimmtes Weihnachtsmenü. Lassen Sie sich beim gemütlichen Zusammentreffen der Familie verwöhnen.*

**SILVESTER**

*Bei einem 6-Gang-Menü\* inklusiv Apéritif, Champagner und einem Feuerwerk feiern wir ins Neue Jahr 2010. Ab 22.30 Uhr startet die Party mit großer Tanzfläche und Live-Band.*

\* Das Menü & Infos finden Sie auf unserer Homepage!





Stilvoll genießen.

Eilbergweg 2 • 22927 Großhansdorf  
Tel.: 04102 - 61 32 0  
[www.ristorante-dante.com](http://www.ristorante-dante.com)



# Dreierlei zum Fest der Liebe

Weihnachten ist nicht nur das Fest der Liebe, sondern auch der kulinarischen Köstlichkeiten – vor allem, wenn die Familie gemütlich beisammen ist. Das Alstertal-Magazin hat als Tipp gemeinsam mit **Peter Sikorra, Chefkoch des Grand Elysée**, ein Dreigänge-Menü zusammengestellt: **Avocado-Tatar, Gans und Kuchlein mit Schokofüllung.**

## Vorspeise: Avocado-Tatar

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hass-Avocados
- 1 Stück frischen Chili
- 2 dünne Knoblauchscheiben
- 1 Schalotte
- Limonensaft von einer viertel Limone
- 1 EL Maränen-Caviar

### Zubereitung:

Die Hass-Avocado eignet sich besonders gut für Vorspeisen wie Salate und einem Tatar, weil sie nicht so mehlig ist und einen schönen Avocado-Geschmack mitbringt. In den ersten Schritten sollten Sie die zwei Avocados jeweils von dem Kern und der Schale befreien. Dann sollte man ein kleines Stück vom frischen Chili, zwei dünne Knoblauchscheiben, eine Schalotte und eine Avocado fein gewürfelt schneiden. Anschließend miteinander vorsichtig vermengen und darauf achten, dass die Avocado nicht zerquetscht wird. Zu guter Letzt mit einem Hauch Olivenöl, dem Limonensaft (1/4-Limone), Fleur de Sel und Pfeffer verfeinern. Dann nimmt man die zweite Avocado, schneidet sie mittig und verfeinert sie mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer und legt einen Esslöffel Maränen-Caviar auf die Mitte der Avocado. Innerhalb von zehn Minuten haben Sie dann die Vorspeise servierbereit.



Die Avocado-Würfel werden mit Chili, Knoblauch und Öl vermengt.



## PORTER HOUSE

### ★ GARSTEDTER HOF

- ★ gemütlich und weihnachtlich
- ★ lecker und freundlich
- ★ Angebote für Firmenfeiern und Menüs für die Familie

- Weihnachtsfeiertage und Silvester werden Sie à la carte bedient -

Niendorfer Straße 30 · 22848 Norderstedt  
Tägl. ab 11.30 Uhr · www.garstedter-hof.de · (0 40) 52 87 66 60

## Restaurant Zur Kastanie



Am 24.12. von 11– 15 Uhr bekommen Sie auf Vorbestellung eine Gans (oder mehrere!), die ca. 5 Personensatt macht auch zum Mitnehmen!

Sie bringen drei Töpfe für Rotkohl, Klöße und Majoransauce sowie 80,00 Euro pro Gans mit und die ganze Familie kann gemütlich speisen!

Wir danken unseren Gästen für Ihre Treue und wünschen eine stressfreie Vorweihnachtszeit und schöne Feiertage

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81

Speksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt

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

## Silvester im Ristorante L'Aurora



Beginnen Sie den Silvesterabend mit einem guten Essen!

Wir bieten Ihnen bis 22 Uhr ein 4 Gänge-Menü.

Reservieren Sie rechtzeitig!

Heiligabend geschlossen. 1. und 2. Feiertag ab 17 Uhr geöffnet.

Patrizio und Ihr L'Aurora-Team wünschen fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

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



### In Vierlanden – direkt an der Elbe

Gänse – Essen für 4 Personen mit verschiedenen Beilagen und 1 Fl. Rotwein

Hausgemachter Grünkohl mit deftigen Beilagen.

Buchen Sie unseren Festsaal in neuem Ambiente für Ihre Hochzeit, Familien- oder Weihnachtsfeier!



Kirchwerder Elbdeich 116 • 21037 Hamburg • Tel.: 040/ 7230477 • info@luettenburg.de • www.luettenburg.de

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 1 Glas Holsten Pilsener GRATIS!

## Weihnachtsfeier

Gern richten wir Ihre Feler 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.

## Christmas Party

Freitag, 18. Dezember ab 22 Uhr Einlass, Eintritt € 15,- inkl. einem Glas Prosecco. Vorher ab 19.30 Uhr weihnachtliches Buffet. € 32,50 p.P. inkl. Eintritt

**Der Kamin** knistert gemütlich und Sie genießen die winterlichen Gerichte aus unser Küche, z. B. knusprige Ente, Gänsebraten, Lammfilet, Grünkohl, Karpfen und, und, und... oder zum Kaffee die Spezialitäten aus unserer Backstube.

## Weihnachten

verwöhnen wir Sie mit einem weihnachtlichen Menü.

## Silvester

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

Restaurant

# Randel

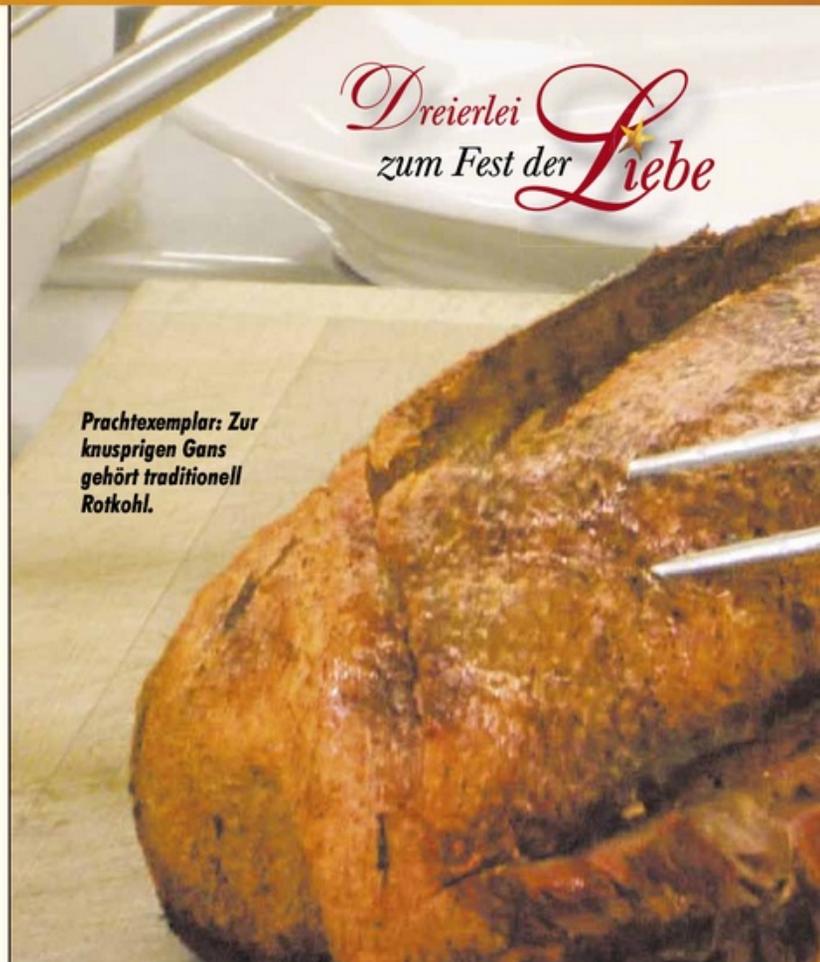
[www.restaurant-randel.de](http://www.restaurant-randel.de)

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



*Dreierlei Liebe*  
zum Fest der Liebe

**Prachtexemplar: Zur knusprigen Gans gehört traditionell Rotkohl.**



## Hauptgang: Dithmarscher Freilandgans

### Zutaten:

- 1 Gans
- 4 Karotten
- Zwiebeln
- 1 Schuss Rotwein
- Kalbsfond
- 1 EL Tomatenmark
- Beifuß
- 3 Äpfel (gewürfelt)
- Fleur de Sel
- gesalzene Butter

### Zubereitung:

Nach dem Ausnehmen der Gans werden Flügel und Hals abgetrennt. Leber, Magen, Herz, Flügel und Hals werden in Stücke geschnitten und im Gänsefett mit zwei Karotten und einer Zwiebel (jeweils gewürfelt) angebraten und mit einem kräftigen Schuss Rotwein abgelöscht. Daraufhin werden eine Kelle Kalbsfond, Salz und ein Esslöffel Tomatenmark hinzugefügt und das ganze 1 ½ Stunden bei niedri-



1. Apfelwürfel und Zwiebeln: perfekte Füllung für den Vogel!
2. Frischer Beifuß trägt zur Verfeinerung des Gerichts bei.
3. Prall gefüllt: So kann die Gans fast schon in die Röhre...
4. ...doch zuerst wird sie fachgerecht vernäht.



**WEIHNACHTSCIRCUS**  
Das Fest-Ereignis für die ganze Familie  
DÄNISCHER NATIONALCIRCUS  
**DANNEBROG**

www.julecircuit.de

**HH - HEILIGENGELFELD**  
22.12.09 - 10.01.2010  
Tägl.: 15:30 u. 19:30  
So. auch 11:00  
Service: 040 - 319 74 76 96

Jeden Mittwoch 15:30 Familientag  
- alle Plätze € 15.-/Loge € 20.-

Circus-Kassen:  
040 - 254 944 01, 0176 - 676 150 44  
22.12. 19:30 Festl. Premiere  
24.12. 14:00 Warten auf's Christkind  
24.12. 22:30 Öffentl. dänische Christmette  
31.12. 20:00 Sylvester Familien Party mit Tanz

TICKETS  
ab 15,- €

zzgl. Vvk. in allen Verkat.

Haspajoker
EMC
DANNEBROG.COM
Carlsberg
ticket online
Wochenblatt
dannebrog.de





ger Temperatur köcheln lassen. Zu guter Letzt verfeinert man die Sauce mit Beifuß und lässt den Sud durch ein Sieb laufen. Die perfekte Sauce zur Gans ist fertig!

Nun wird der Backofen auf 160 Grad vorgeheizt und die ausgenommene Gans mit drei gewürfelten Äpfeln und vier Zwiebeln gefüllt und zugenäht.

Die gefüllte Gans wird mit Fleur de Sel eingerieben und in den Bräter gelegt, der vorher 1½ cm

hoch mit gesalzenem Wasser gefüllt wurde. Dann geht es für 2½ Stunden in die Röhre. Alle 20 Minuten wird die Gans mit dem Bratensaft benetzt. Nach der angegebenen Garzeit wird die Gans mit gesalzener Butter bestrichen, die der Gans eine knusprige Bräune verleiht. Anschließend wandert die Gans noch einmal für drei Minuten in den Backofen und ist dann, vorzugsweise mit Klößen und Rotkohl sowie einem guten Rotwein, servierbereit.



Qualitätsprüfung: Peter Sikorra schneidet die fertig zubereitete Gans an.

### WEIHNACHTEN FEIERN IM CAFÉ & RESTAURANT IM HERRENHAUS

Kreieren Sie am **25. & 26. Dezember** Ihr eigenes Menü und kombinieren Sie die Gerichte nach Wunsch. Wählen Sie dabei u. a. aus

- Feldsalat mit geräucherter Gänsebrust
- Getrüffeltes Schwarzwurzelsüppchen
- Barbarie Entenbrust auf Bergpfefferjus
- Gebratenes Steinbuttfilet mit Champagnerkraut
- Warmes Schokoladenküchlein mit Bratapfel-Parfait

als 2-, 3- und 4-Gang Menü 18, 26 oder 32 Euro  
Um Reservierung wird gebeten!

Wellingsbüttler Weg 71, 22391 Hamburg  
Tel: 970 70 980 [www.cafe-im-herrenhaus.de](http://www.cafe-im-herrenhaus.de)  
Mittwoch bis Sonntag ab 11 Uhr

### Mellingburger Schleuse



**Hotel-Restaurant Lehfeldt**  
an einem der schönsten Plätze Hamburgs

**Karpfen • Große Wildkarte • Grünkohl**

- **Ganze Gans für 4 Personen 99,- € am Tisch franchiert** (Vorbestellung erbeten)
- Zwei À-la-carte-Restaurants mit Blick auf den Alsterlauf
- Große Kinderkarte • Drei Doppelkegelbahnen

**Öffnungszeiten:** Heiligabend bis 17 Uhr  
1. und 2. Weihnachtstag von 11 bis 24 Uhr  
Tolle Silvestermenüs ab 18 Uhr (Vorbestellung erbeten)

Mellingburgredder 1 • 22395 Hamburg-Sasel  
Tel. 040 / 602 40 01 • [www.MellingburgerSchleuse.de](http://www.MellingburgerSchleuse.de)

### ITALIENISCH GENIESSSEN!

**La Casetta**

Ristorante italiano



Wir wünschen ein frohes  
Weihnachtsfest und einen  
guten Rutsch ins neue Jahr!

**Gemütliche Räume im Obergeschoss**  
für geschlossene Gesellschaften bis 80 Personen – mit Raucherraum

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

# WEIHNACHTEN & SILVESTER GENIESSEN

## LENZ

RESTAURANT



Wir wünschen unseren  
Freunden und Gästen ein  
schönes Weihnachtsfest  
und einen guten Rutsch  
in das neue Jahr!

Wochentags 12-15 Uhr  
und ab 17:30 Uhr

Sonntags ab 12 Uhr  
durchgehend

Dienstags Ruhetag  
(außer im Dezember)

Poppenbütteler Chaussee 3  
22397 Hamburg

☎ 040-60 55 88 87

Fax 040-60 75 18 65

www.restaurant-lenz.de



**... Appetit auf Bio-Fleisch**  
exklusive ökologische Fleischspezialitäten vom

### Gut Wulfsdorf

Demeter Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung  
Ihre **Weihnachtsbestellung** nehme ich gerne entgegen.

Hofeigene Gänse in begrenzter Stückzahl  
sowie hofeigenes Galloway-Fleisch u.v.m.

**Wochenmarkt Volksdorf, Mi. u. Sa. 8.00 - 13.00**

Andreas Dreyman • Hofladen Bornkampsweg 39  
22926 Ahrensburg Tel.: 04102 - 66 88 81 • www.bio-dreymann.de

## Tinos

**- Griechische Spezialitäten -**

**Live-Musik mit Vasilis Pegidis**

17. Dezember ab 19.00 Uhr

Das Tinos-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Täglich geöffnet von 12.00 bis 23.00 Uhr (Heiligabend geschlossen)

**- Silvester von 12.00 - 22.00 Uhr -**  
(bitte rechtzeitig reservieren)

Stormarnplatz 2 • Tel.: 601 83 23  
- direkt am S-Bahnhof Poppenbüttel -

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



**Dessert:**  
**Küchlein mit Schokofüllung**

**Zutaten:**

- Für den Teig:
- 250 g Eier (ca. 5 Stück)
  - 175 g Zucker
  - 175 g Kuvertüre
  - 175 g Butter
  - 100 g Mehl
  - Canache (für flüssigen Kern)
  - 100 g Kuvertüre
  - 20 g Butter
  - 100 g Sahne

**Des Pudels Kern: Die Küchlein bergen  
eine schokoladige Überraschung!**

**Süßes Dessert: Nett  
angerichtet schmecken  
die Küchlein noch mal  
so gut!**



## Alte Mühle

mit Hesträumen,  
Mühlencate und Mühlerdiele

Traditionelles Gänseessen ab 3 Personen,  
am Tisch tranchiert (nur auf Vorbestellung)

1. und 2. Weihnachtstag geöffnet

Silvesterparty € 89,50 inklusive Buffet, Getränke und Musik

Silvester à la carte Speisen im Restaurant

Wir bitten um Reservierung.

Alte Mühle 34

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

Warme Küche von 12.00 - 21.30 Uhr

Mo. und Di. Ruhetag



Zuerst den Teig zubereiten...



...dann die Form einfetten...



...dann heißt es: ab ins Förmchen!

**Zubereitung des flüssigen Kerns:**  
Kuvertüre mit Butter schmelzen, Sahne unterheben und kalt stellen (am besten einfrieren). In Stücke schneiden und vor dem Backen in die gefüllten Pastetenformen stecken (in die Mitte).

**Zubereitung Kuchenteig:**  
Eier mit dem Zucker aufschlagen, bis die Masse weiß (hellgelb) ist. Kuvertüre und Butter über dem Wasserbad schmelzen und mit der Eimasse mischen. Mehl drübersieben und vorsichtig unterheben. In gebutterte und mehlierte Timbale füllen und bei 200° ca. 15 Minuten backen. Gutes Gelingen! je



Trinke und genieße!

Fruchtsäfte aus der  
**Süßmosterei  
Paul Schmidt**



Für die Festtafel,  
die Party und  
den täglichen Durst  
finden Sie bei uns  
eine große Auswahl  
von Fruchtsäften,  
Fruchtweinen und  
Fruchtspezialitäten  
aus eigener  
Produktion und  
feine Weine aus  
der Provence.



Info und Onlineshop unter:  
[www.suessmost-schmidt.de](http://www.suessmost-schmidt.de)  
Auf Anfrage liefern wir ins Haus!

**Tel. 04537 / 250**

Verkaufszeiten in der Kellerei:  
Mo.-Fr. 10-12 u. 13-18 Uhr  
Sa. 10-13 Uhr

**Nienwohld - Stormarn,  
Dorfstraße 28**

## Landhaus Ohlstedt

Hotel - Restaurant - Café - Partyservice

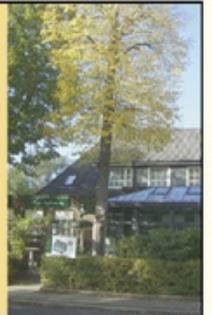
**Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit  
...und einen „Guten Rutsch“ !**

gern nehmen wir für den  
25. & 26.12. von 11:30 bis 15 Uhr Ihre Reservierung an!  
Festliche 3-Gänge Menüauswahl € 29,90

Am 24. & 31.12 haben wir geschlossen,  
am 23.12. bis 16:00 Uhr geöffnet

An allen anderen Tagen sind wir wie gewohnt täglich von 8 - 22 Uhr gern  
für Sie da. Wir freuen und auf Ihren Besuch!

Telefon: 040 - 605 67 00 - am U1-Bahnhof Ohlstedt - Bus 276  
Alte Dorfstraße 5 - 22397 Hamburg - [www.Landhaus-Ohlstedt.de](http://www.Landhaus-Ohlstedt.de)



Restaurant  
**ATHEN**

**Brunch:** Jeden Adventssonntag ab 11.30 Uhr 11,90 €  
mit Wildgerichten und Scampis satt

**Weihnachtsfeier:** Raum für Weihnachtsfeiern bis 70 Personen

**Weihnachten:** Weihnachtsmenü oder à la carte

**Silvester - Party 2009/2010**  
mit Buffet inklusive Getränke 50,- €  
Reservierung bitte bis 22. Dezember.

**So.-Mittag** pro Familie erhalten 2 Kinder bis 12 Jahren  
je ein Gericht und ein 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, Heiligabend geschlossen  
Partyservice • Heimgarten 19 • 22399 Hamburg • Telefon 040/602 11 92

## SYMPHONIE DER GENÜSSE

gemütlich mit Blick auf den Kamin, winterlich-  
regionale Köstlichkeiten à la carte.

### IMMER WIEDER SONNTAGS

Brunch mal ganz anders!  
11 - 14 Uhr, € 19,90 p.P.,  
exkl. Getränke

### FAMILIEN- BESCHNITZELUNG

Sonntags ab 17 Uhr eine  
Vielfalt an Schnitzelvaria-  
tionen für Groß und Klein  
neben unseren À la carte-  
Gerichten.

### KÜCHENPARTY

für 5 - 12 Personen - was  
ganz Besonderes.  
Sprechen Sie uns an!

### WEIHNACHTEN

verwöhnen wir Sie mit  
einem weihnachtlichen Menü.

### SILVESTERFEIER

ein kulinarisches Feuerwerk gefolgt  
von einem explosiven Feuerwerk.  
Infos und Karten im del erhältlich.

[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





Ab sofort bei **victo®**  
Beauty & Cosmetics

St. Tropez – ultimative Bräune ohne UV-Strahlen

Nicht nur für Prominente,  
jetzt auch für Sie!

Gleich den Termin sichern:  
**040 819 71 71 5**

Poppenbütteler Weg 191  
22399 Hamburg  
[www.victory-cosmetic.de](http://www.victory-cosmetic.de)



Frottier  
**Cawö®**



*Wir wünschen unseren Kunden  
eine besinnliche Vorweihnachtszeit!*

**TEPPICH  
HOF**

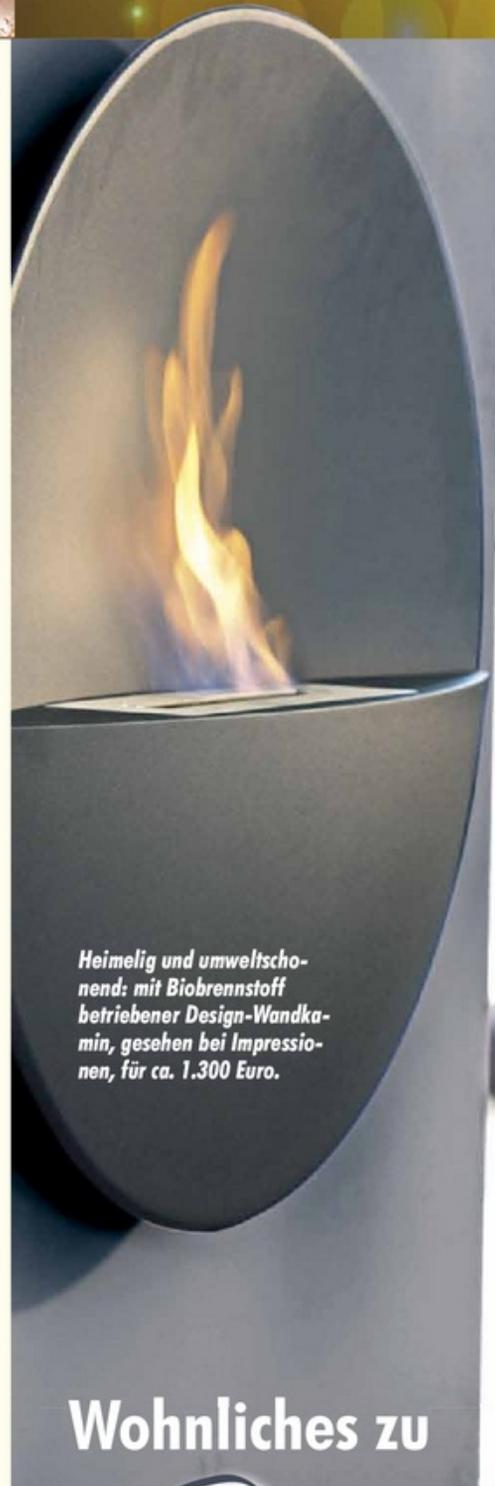
Philipp-Reis-Str. 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 0 41 93 / 71 71 • [www.teppich-hof.com](http://www.teppich-hof.com)

**SCHÖNES WOHNEN**

# Verteiler gesucht!

Für Duvenstedt und Volksdorf

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



Heimelig und umweltschonend: mit Biobrennstoff betriebener Design-Wandkamin, gesehen bei Impressionen, für ca. 1.300 Euro.

## Wohnliches zu

# Weihn



Alle Jahre wieder! Das Fest der Liebe steht vor der Tür und Sie suchen nach der passenden Geschenkidee. Wie wäre es mit etwas Schönerem für Haus und Wohnung. Über ein trendiges Wohndesign freut sich jeder.



## OF COURSE

Secondhand für  
Sport - Reiten - Golf



jetzt eingetroffen: **Skisportartikel**

Volksdorfer Damm 253  
22395 HH-Bergstedt  
Tel.: 040 357 068 10

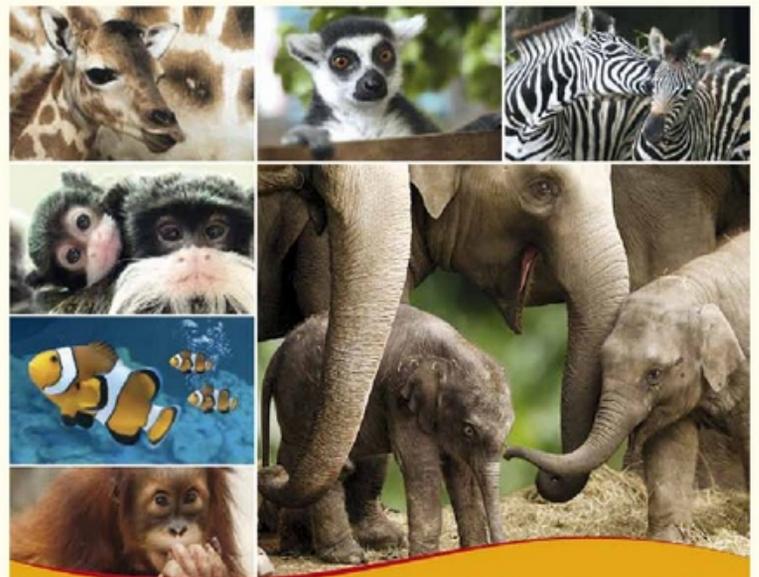
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 13 Uhr



*Slip in - feel well !*

*Gritts, die neuen stylischen indoor ballerinas. Für Zuhause, im Hotel oder im Flieger. Stylisch im Design, federleicht und bei 40° waschbar. Wo Sie gritts auch in Ihrer Nähe erhalten erfahren Sie unter:*

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



*Es ist viel passiert in diesem Jahr.  
Seien Sie auch 2010 wieder dabei!*

## Die Jahreskarte –

*auch eine wunderbare Geschenkidee*

**Tierpark:** Erwachsene 90 €, Kinder\* 50 €  
**Tropen-Aquarium:** Erwachsene 70 €, Kinder\* 45 €  
**Kombi:** Erwachsene 145 €, Kinder\* 90 €  
\* 4-16 Jahre

Verkauf im Gäste-Service, Mo. - So., 10 - 16 Uhr oder  
als Geschenkgutschein im Internet: [www.hagenbeck.de](http://www.hagenbeck.de)  
Weitere Infos telefonisch: (040) 53 00 33-0.

**Hagenbeck**  
*Tiere. Park. Kultur.*



*Balance zwischen traditioneller Kunst und peppigem Design: Kette von Marco Bicego.*



**Wohnliches zu**

*Weihnachten*

Anzeige

## Neues bei *Juwelier Willer*

Farbenfrohen Schmuck für die trübe Jahreszeit gibt es beim **Juwelier Willer, Rolfinckstraße 13**. Das Traditionshaus (seit 1928) hat hierfür seit Kurzem exklusiv für Norddeutschland einen neuen Designer an Bord: Der Italiener Marco Bicego erfindet die jahrhundertealte italienische Handwerkskunst neu – mit teils peppigen, teils gediegenen Ergebnissen, aber stets handwerklich auf Weltniveau.

Ebenfalls bei Willer erhältlich: Edle Stücke aus der Misani-Kollektion. Eine einzigartige Zusammenstellung aus Weißgold-, Gold- und Perlenensembles, oft auf hochwertigem Leder, zeichnet diese Mailänder Goldschmiede aus.

Wer jemals erfolglos an der Verschlussvorrichtung eines Armbands herumgefummelt hat, für den sind die Flex'it-Armbänder von Fope, die es neu beim Juwe-

lier Willer gibt, ein wahres Geschenk des Himmels. Durch eine spezielle, patentierte Technik sind diese Schmuckstücke elastisch und lassen sich mir nichts, dir nichts übers Handgelenk streifen. Langwierige Testreihen mit der Flex'it-Technologie belegen, dass unter der neuen Freiheit nicht die langfristige Stabilität leiden musste.

Wer es noch einen Tick individueller haben möchte, kann bei Juwelier Willer auch gerne Sonderwünsche anbringen. In Absprache mit dem Kunden werden dann zunächst Skizzen angefertigt, die anschließend in die hauseigene Werkstatt gegeben werden. Dort wird das Schmuckstück sowohl mit traditionellen Techniken als auch modernsten Mitteln kreiert.

Mehr Informationen erhalten Sie unter **Tel.: 536 96 50** oder auf **www.willer.de** im Internet!

*Très chic: bunter Moulin-Rouge-Kronleuchter von Butlers für ca. 80 Euro.*



*Klassisch: Antikrot lackierter Sekretär von Impressionen für ca. 230 Euro.*



*Diese Armbänder sind auf 80 Stück weltweit limitiert – in Hamburg sind sie nur beim Juwelier Willer erhältlich.*



*Stimmungsvoll:  
verschiedene  
Kerzen von Esprit  
Home.*



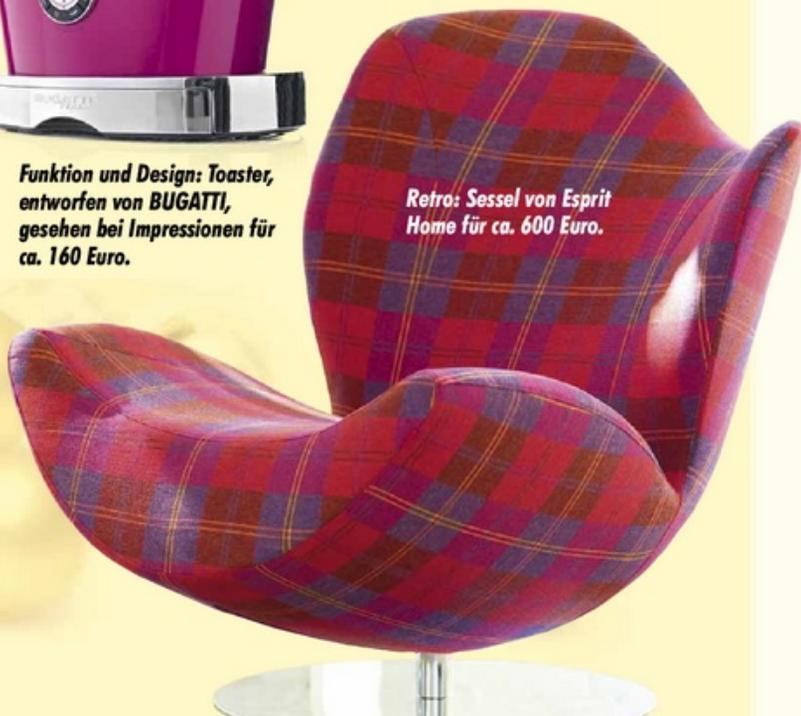
*Stimmungsvoll und handgemalt: Becher „Lebkuchemann“ von Butlers. ca. 4 Euro.*



*Facettenreicher Glanz: das Tiffany-Licht von Butlers für ca. 7 Euro.*



*Funktion und Design: Toaster, entworfen von BUGATTI, gesehen bei Impressionen für ca. 160 Euro.*



*Retro: Sessel von Esprit Home für ca. 600 Euro.*

## GANZHEITLICHE KOSMETIKPRAXIS

Karina Klutschka

Hautfreundlich • Tierfreundlich • Umweltfreundlich



### Angebote für Geschenk-Gutscheine

- Wellnesstag „Verwöhnen von Kopf bis Fuß“ € 199,-
- Kosmetikbehandlung € 49,-
- Gesichts-Verwöhnbehandlung € 69,-
- Schminkkurs € 49,-
- Maniküre + Fußpflege € 29,-
- Warme Ölpeeling-Körpermassage € 38,-

**Tel. Bestellung und Postversand möglich!**

Poppenbüttel Hauptstr. 1b • 22399 HH - Poppenbüttel/am Markt  
Mo.-Fr. 10.00-13.00 Uhr • Mo.-Do. 14.30-19.00 Uhr • Fr. 14.30-18.00 Uhr  
**Tel.: 606 65 30 • [www.kosmetik-ganzheitlich.de](http://www.kosmetik-ganzheitlich.de)**

Karina Klutschka ist Studiogast bei GesundTV. Zu sehen auf **AlsterTV.de**



**Neu!**



## Informationstag und Weihnachtsverkauf

11. Dezember 10-16 Uhr Infos über:



Laser, Abrasion und Bodyshape

**Prozentwürfeln** auf Pflegeprodukte bis 18.12.

Hoheluftch. 108 • Tel.: 55 56 54 30 • [info@die-hbk.de](mailto:info@die-hbk.de)  
[www.die-hbk.de](http://www.die-hbk.de) • [www.kosmetikschulehamburg.de](http://www.kosmetikschulehamburg.de)

Kindertanz

Tanz-

Jazz

**Gutscheine**

Ballett

Video clip dance

Stapp

Körpertraining

Gibt es im

**Tanztraum**

z.B. 1 Monat: Tanzen, trainieren und Spaß haben !

Poppenbütteler Chaussee 32, 22397 HH-Duvenstedt, Tel 55540298  
[www.tanztraum.de](http://www.tanztraum.de)

## Margit's Stöberladen

verkauft aus geflegten Nachlässen  
Lampen, Bilder, Bücher, Porzellan, Glas, Möbel,  
Schmuck, Besteck, Antike u. Moderne Kunst  
und vieles mehr.

Kommen Sie doch einfach mal vorbei  
geöffnet Mo.-Fr.: 10-19 Uhr • Sa.: 10-14 Uhr

Erdkampsweg 12 • 22335 Fuhlsbüttel • Tel.+Fax 50 39 89



## Cooler Design - Sicheres Fahren

20" + 24" + 26" Mädchen- oder Jungsrads



Über 300  
Kinder- und  
Jugendräder  
zur Auswahl!

- Sicherheitsausstattung:  
Lichtanlage mit Shimano Nabendynamo
- Leichter Alu-Rahmen mit Federgabel
- 3, 7 oder 21 Gang Shimano Schaltung
- verschiedene Farben

€ ~~299,95~~

ab **249<sup>95</sup>**

- Friedrich-Ebert-Damm 30-32  
Hamburg-Wandsbek • Tel. 040/693 00 20
- Straßburger Str. 9-11  
Hamburg-Dulsberg • Tel. 040/61 22 80
- Hamburger Str. 129-131  
Hamburg-Barmbek • Tel. 040/20 97 10 11
- Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr

**fahrrad  
nielandt**

[www.fahrrad-nielandt.de](http://www.fahrrad-nielandt.de)



## VERSCHENKEN SIE DEN HIMMEL AUF ERDEN...



z.B. mit einem Gutschein für eine spektakuläre Reise ins Weltall oder für ein stimmungsvolles Konzert unter Hamburgs schönsten Sternen.

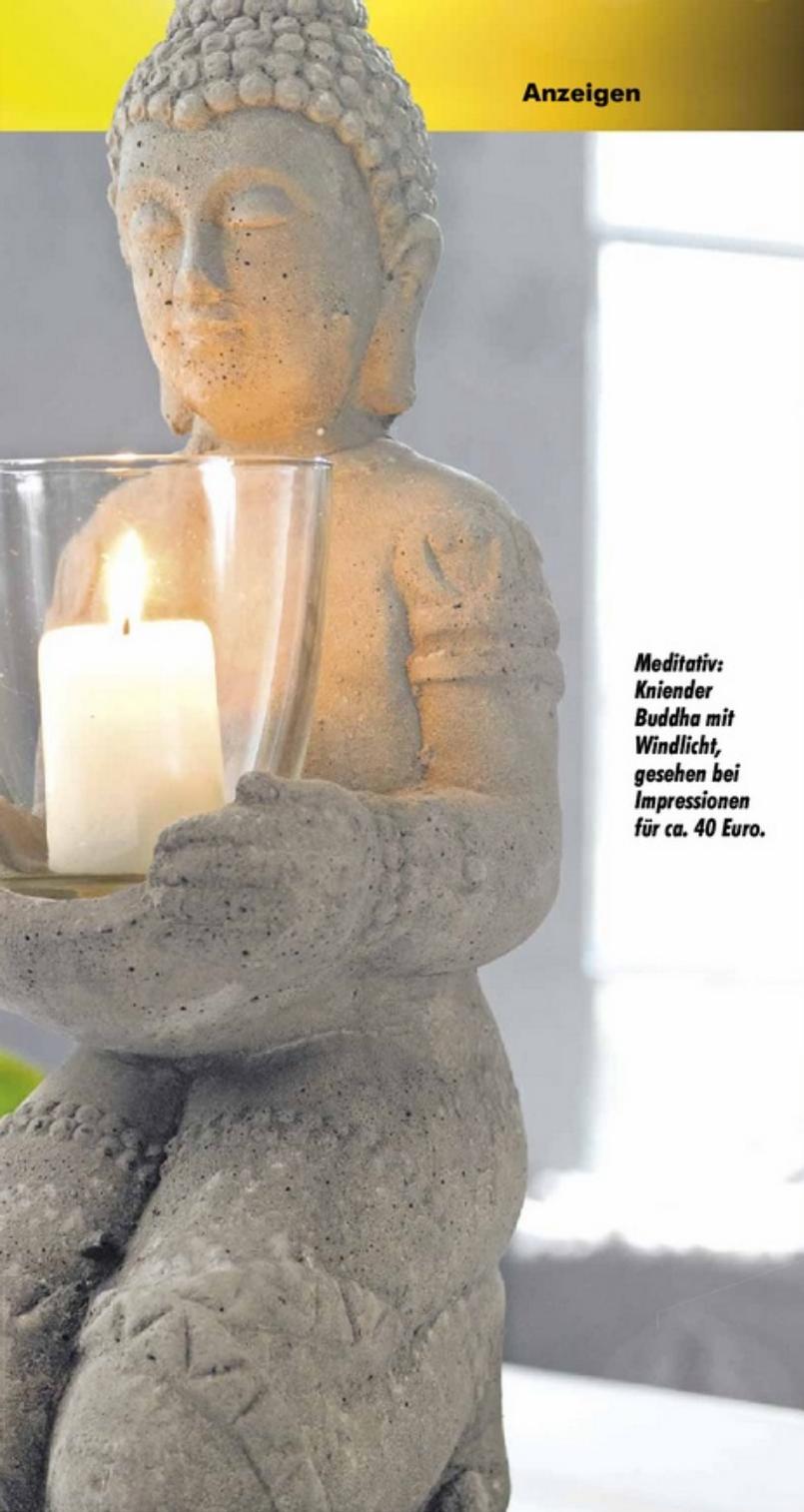
Weitere besondere Geschenkideen finden Sie im Planetariums-Shop.

Karten: 040 - 42 88 65 20 [www.planetarium-hamburg.de](http://www.planetarium-hamburg.de)

**PLANETARIUM HAMBURG. DER HIMMEL AUF ERDEN.**

**Stilsicher:  
Vasen von  
Esprit Home.**

**Sieht blendend aus: Hänge-  
leuchte Maskros, gesehen  
bei Ikea für ca. 80 Euro.**



**Meditativ:**  
Kniender  
Buddha mit  
Windlicht,  
gesehen bei  
Impressionen  
für ca. 40 Euro.

## Geschenkideen aus dem NIVEA Haus



Foto: NIVEA

**Wir verlosen Wohlfühl-  
momente zum Fest.**

Weihnachten nähert sich mit großen Schritten. Und damit auch die Zeit, sich über kleinere und größere Geschenke Gedanken zu machen. Eine große Inspirationshilfe findet sich im **NIVEA Haus Hamburg, Jungfernstieg 51**, denn dort gibt es eine große Auswahl exklusiver Geschenkideen! Highlight in diesem Winter ist neben den beliebten Gutscheinen für entspannende Anwen-

dungen, die rosafarbene Geschenkbox mit der NIVEA Make-up-Kollektion by Chantal Thomass. Sie besteht aus je einem Blush, Eye Shadow und Lippenstift. Darüber hinaus laden unter anderem die herzige „Knuddel mich“-Wärmflasche, der kuschelige NIVEA Bademantel und die NIVEA Weihnachts-CD zu einem gemütlichen Weihnachtsfest ein.

**Und damit schon die Vorweihnachtszeit zur Wohlfühlzeit wird, verlosen das Alstertal-Magazin und NIVEA gemeinsam zwei Wohlfühlpackages** bestehend aus 2 CDs, 2 Kaffeebechern und 2 „Sternstunden“-Dosen. Wer eines davon gewinnen möchte, der sendet einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Wohlfühlen“ an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)! Einsendeschluss: 4.12. Öffnungszeiten: Mo.-Sa., 10-21 Uhr (während der Adventszeit). Weitere Infos unter **Tel.: 82 22 474-0** und **[www.NIVEA.de/haus/](http://www.NIVEA.de/haus/)**

## Stylish und gemütlich: gritts Indoor-Ballerinas!

Schluss mit ausgetretenen Pantoffeln und kratzenden Wollsocken: Es ist höchste Zeit für die stylischen Indoor-Ballerinas von gritts! gritts gibt es in vielen wunderschönen Farben – so bunt wie das Leben selbst. Ob im Hotelzimmer, im Flieger

oder bei Freunden zu Hause – die federleichten gritts passen dank ihrer elastischen Sohle in nahezu jede Handtasche und sorgen überall für wohlig warme Füße. Die kleinen Frösche, das Markenzeichen von gritts und dessen Hamburger Designerin Grit Motiramani, zieren nicht nur jeden Schuh, sondern verleihen auch der Sohle Rutschfestigkeit. Das liebevolle Design und die hochwertige Verarbeitung machen einfach Spaß – die möchte man am liebsten gar nicht mehr ausziehen! Ca. 23 Euro. Mehr Infos und wo erhältlich gibt es unter [www.gritts.de](http://www.gritts.de).



alte  
Serien

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



Ihre neue Porzellanbörse in Henstedt-Ulzburg

Markenporzellan  
An- u. Verkauf

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

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

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr

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

**Wir freuen uns auf Sie!**

Patricia Drosdatis

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

## Ein Paradies für Kinder in Duvenstedt



**Steckt ihr ganzes Herzblut in ihr Geschäft Lerche im Alstertal: Unternehmerin Heike M. Lerche.**

Das Spielzeuggeschäft Lerche im Alstertal in Duvenstedt ist noch eines der wenigen in Hamburg, bei denen „richtig gutes Spielzeug“ im Mittelpunkt steht. Mit viel Begeisterung, Umsicht, Einfühlungsvermögen und Persönlichkeit führt die Unternehmerin Heike M. Lerche ihr Geschäft nun bereits seit 14 Jahren und hat es zu einem der besten Geschäfte seiner Art in ganz Deutschland geführt. Doch das ist nur möglich, so Heike M. Lerche, mit einem Stamm von qualifizierten und fachkundigen Mitarbeitern, die ihr schon seit längerer Zeit treu zur Seite stehen. „Richtig gutes Spielzeug muss man leben“, sagt die Unternehmerin, „nur so hat sich mein Sortiment ausgesuchter und hochwertiger Spielzeuge zu einem wahren Spielzeugparadies

entwickelt. Es kommen deshalb heute Kunden aus ganz Hamburg und großen Teilen des Umlandes zu uns. Wir nehmen uns Zeit für eine ausführliche Beratung und hören sehr genau zu, welche Wünsche unsere Kunden haben.“ Egal, ob Klassiker oder aktuelle Trends: Qualität, Kompetenz und alle führenden Spielzeug-Marken gibt es bei Lerche zu finden. Besonders am Herzen liegen Heike M. Lerche Kinderbücher: „Unser Kinderbuchsortiment sucht seinesgleichen“, meint sie, „von der Bibel über Bilderbücher, Abenteuer- und Detektivromane, Wissensbücher und Jugendliteratur, es gibt kaum einen Verlag, den wir nicht im Sortiment haben.“ Die Unternehmerin aus Leidenschaft hat stets neue Ideen, so gibt es auch einen großen HABA-Shop. Hier schlägt jedes Kinderherz höher. Ebenso bei der besonderen KÄTHE KRUSE-Präsentation. Um dem Fachhandelsanspruch noch gerechter zu werden, hat sich Lerche im Alstertal der VEDES, die bedeutendste Spielwaren-Organisation Europas, angeschlossen. „Wir sind nicht nur das Spielzeugparadies, sondern auch das VEDES-Fachgeschäft“, meint Heike M. Lerche, „und darüber hinaus auch das Geschäft mit der größten Auswahl an Schulranzen im Norden Hamburgs.“ Erleben Sie das weihnachtliche Spielzeugparadies Lerche im Alstertal in Hamburg-Duvenstedt, direkt am Kreisel.

**Weitere Infos unter Tel.: 60 76 10 80 oder [www.lerche-im-alstertal.de](http://www.lerche-im-alstertal.de)**



### Wohnliches zu *Weihnachten*



„Kettensäge“  
und „Bohr-  
maschine“, je  
ca. 25 Euro bei  
design 3000.



Drollig: Kinderstuhl  
„Krabbe“ von  
design 3000,  
ca. 40 Euro.

# für Kids

„Christmas Market“: Porzellan-Lebkuchenstand von Villeroy & Boch für ca. 45 Euro.



„Kalle“ passt perfekt unter den Weihnachtsbaum. Wer ihn für 15 Euro kauft, hilft damit dem Projekt Straßenkinder in Hamburg. Mehr Infos unter [www.strassenkids.de](http://www.strassenkids.de)!



Lernen fürs Leben: Miniküche „Duktig“ von Ikea, ca. 100 Euro.

Sportlich: Stofffußbälle „Sparka“ von Ikea, ca. 3 Euro.



Foto: Gätz Berlin

## Für alle Sinne: Geschenkideen von Hagenbeck

Die hektische Suche nach ausgefallenen Geschenken wird in diesem Jahr ganz einfach – individuelle Ideen finden Sie nämlich in der grünen Oase der Hansestadt: **Hagenbeck**, Lokstedter Grenzstraße 2. Mit einer Jahreskarte beispielsweise erleben Oma, Vati oder Tante tierische Vergnügen in einer faszinierenden Tropenwelt, aber auch spannende Einblicke in die Tierwelt aller Kontinente. Ein Jahresbeitrag im Förderverein des Tierparks Hagenbeck, der Europas schönsten Park unterstützt und fördert, ist ebenfalls eine ausgefallene Gabe. Als Mitglied genießen alle Beschenkten verschiedene Vorteile wie die Teilnahme an Exklusivführungen oder Vorträgen. Für lesehungrige Tierfreunde ist ein Abo des

Magazins der Stiftung Tierpark Hagenbeck „Tier International“ das ideale Geschenk. Auf über 40 Seiten erfahren Interessierte Wissenswertes zu Themen aus Flora und Fauna, Wissenschaft und Forschung sowie aktuelle Informationen aus dem Tierpark und Tropen-Aquarium Hagenbeck. Kleinere Aufmerksamkeiten gibt es im Tierpark-Shop: Kuschelschlangen, Schlüsselanhänger oder Kühlschrankschmuck machen sich ebenso gut in weihnachtlichem Geschenkpapier wie Hagenbeck-Puzzle, Holzschmuck, T-Shirts oder afrikanische Holzfiguren. Preise, Öffnungszeiten und weitere Informationen erfahren Sie unter **Telefon: 53 00 33 - 0** und **[www.hagenbeck.de](http://www.hagenbeck.de)**!

**KÄRCHER**

KÄRCHER STORE **KOHN**

## WEIHNACHTEN KOMMT BALD ...

☆ **BMX-HELM**  
€ 39,95

☆ **HARTJE HOLLANDRAD**  
AB € 349,90

☆ **BOHRSTAUBFÄNGER**  
€ 19,99

☆ **AKKUBESEN**  
AB € 59,99

Wellingsbüttler Weg 38  
22391 Hamburg  
Tel.: 040 - 536 60 60  
[www.kohn-hamburg.de](http://www.kohn-hamburg.de)

Montag - Freitag  
8.00 - 19.00 Uhr  
Samstag  
9.00 - 14.00 Uhr





Anzeige

## Kompetenz in Ihrer Nähe



Rechtsanwalt Tim Lechel

Ehen werden im Himmel geschlossen – heißt es. Auf sehr irdischem Boden findet meist die Auseinandersetzung statt, wenn eine Ehe scheitert. In Deutschland endet im-

merhin jede dritte Ehe nicht durch Tod des Partners, sondern durch Urteil des Familienrichters. Wer sich rechtzeitig beraten lässt, kann oftmals ein „böses Erwachen“, unnötige Kosten und Ärger vermeiden. Wer hat Anspruch auf Unterhalt? Wie hoch ist dieser Anspruch? Was kostet ein Gerichtsverfahren? Wie kann ich mich absichern? Durch eine professionelle Beratung kann es im Ernstfall kostengünstiger und auch einfacher für alle Beteiligten werden.

Ich freue mich auf Ihren Anruf, natürlich auch zu anderen Rechtsgebieten. **Rechtsanwalt Tim Lechel, Harksheiderstr. 6a, Tel. 040 602 981 38, mail@ra-lechel.de**

DIPL. BETRIEBSWIRT  
**JÜRGEN SIEMON**  
STEUERBERATER

Mein Team und ich stehen ihnen zur Verfügung für:  
**Finanz- u. Lohnbuchführung  
Jahresabschlüsse u. Steuererklärungen  
Steuerliche Beratung**

Moorhof 7 a • 22399 HH-Poppenbüttel  
Telefon: 040 - 89 20 87 • E-Mail: siemon@siemon-stb.de  
www.siemon-stb.de

**MIT MIR  
STEUERN SIE RICHTIG**

Dipl.-Betriebswirt (FH)  
**RÜDIGER KOCH**  
Steuerberater

Stratenbarg 1 • 22393 Hamburg (-Sasel) • Tel.: 6013055 • Fax: 6011502  
www.ruediger-koch.de • info@ruediger-koch.de

**HD HANJO DÖHRING**  
STEUERBERATER

Mein Team und ich erledigen für Sie:

- Finanz- und Lohnbuchführung
- Jahresabschlüsse und Steuererklärungen
- Steuerliche Beratung

Poppenbütteler Bogen 39 Haus B • 22399 Hamburg  
Telefon 040/61 13 60 8-0 • E-Mail: H.Doehring@StB-Doehring.de  
www.StB-Doehring.de

Urteile um Kindernamen:



# „Mein Kind heißt Jesus!“

Unter der Rubrik „Ihr gutes Recht“ gibt Ihnen das Alstertal-Magazin Tipps und Hinweise zu juristischen Fragen und Problemfällen. Diesmal geht es um das Namensrecht bei Kindern. Denn nicht nur die Jungfrau Maria wollte ihr Kind „Jesus“ nennen. Ob das zulässig ist und ob ein Name wie „Claire Grube“ das Kindeswohl verletzt, erfahren Sie hier!

**Wie dürfen Kinder heißen?**  
Grundsätzlich können Eltern ihre Kinder so nennen, wie sie wollen. Das bestätigt das BGH (Aktenzeichen XII ZB 5/08). Ein paar Einschränkungen gibt es dann aber doch: Am Namen muss sich das Geschlecht des Kindes ablesen lassen. Außerdem dürfen die Namen nicht dem Kindeswohl schaden, etwa indem das Kind

lächerlich gemacht würde. Ein Jim Panse oder Axel Schweiß wäre demnach nicht zulässig. Es folgen ein paar beispielhafte Gerichtsurteile zur Benennung von Kindern.

**Fall 1: „Anderson“**  
Obwohl Nachnamen in der Regel solche bleiben sollen, hat das Bundesverfassungsgericht einem Elternpaar gestattet, seinem

**GOEBEL & HIRSCH**

RECHTSANWÄLTE



FAMILIENRECHT • ERBRECHT • ARBEITSRECHT



POPPENBÜTTLER HAUPTSTR. 13 • TEL. 606 79 226

WWW.ALSTERANWALT.DE



**Der Vorname darf das Kindeswohl nicht beeinträchtigen. Ein Glück für den kleinen Chenekwahow Migiskau Nikapi-Hun-Nizeo Alessandro Majim Chayara Inti Ernesto Prithibi Kioma Pathar Henriko!**

Sohn den Namen Anderson zu geben. Zuvor waren die Eltern bereits vor Landesgericht und Oberlandesgericht mit ihrem Antrag baden gegangen. Eine Beeinträchtigung des Kindeswohls konnten die Richter bei dem kleinen Anderson nicht erkennen. Außerdem erhalte der Junge zusätzlich noch die Namen Bernd und Peter. (BVerfG,

Aktenzeichen 1 BvR 691/03)

#### Fall 2: „Nicola Andrea“

Während grundsätzlich weder Nicola, noch Andrea in Deutschland aufsehenerregende Namen sind, dürfte sich die Sache ändern, wenn sie einem Vertreter des männlichen Geschlechts verliehen werden. Dennoch entschied das OLG Frankfurt, die

Benennung eines kleinen Jungen mit den Namen „Nicola Andrea“ sei rechtmäßig, da jeder der beiden Namen im Ursprungsland Italien eindeutig dem männlichen Geschlecht zugeordnet werden könne. (OLG Frankfurt a.M., Aktenzeichen: 20 W 411/93)

#### Fall 3: „Adolf“

Ein Mann namens Adolf klagte vor dem VG München, da er seinen Namen „Adolf“ in „Dolf“ umändern wollte. Er nahm Anstoß daran, dass sein Vorname Assoziationen an den nationalsozialistischen Diktator Adolf Hitler (1889-1945) weckte. Das Gericht gab seinem Begehren statt und erlaubte dem Mann seinen Namenswechsel. (VG München, Aktenzeichen M 7 K 95.4351)

#### Fall 4: „Jesus“

Nach einem Urteil des OLG Frankfurt dürfen Eltern ihren Sohn „Jesus“ nennen. Das Gericht stützte sein Urteil auf die Tatsache, dass in spanischsprachigen Ländern „Jesús“ ein traditioneller Vorname sei. Außerdem glaubte man nicht, dass der kleine Jesus aufgrund seines Namens gehänselt werden würde. (OLG Frankfurt a.M., Aktenzeichen 20 W 149/98)

#### Fall 5: „Frieden mit Gott allein durch Jesus“

Wer im Ausland rechtmäßig einen Namen erworben hat, muss diesen auch in Deutschland führen dürfen. Dementsprechend entschied das OLG Bremen im Falle eines 15-jährigen Südafrikaners mit dem wohlklingenden Namen „Frieden mit Gott allein durch Jesus“. (OLG Bremen, Aktenzeichen 1 W 49/95)

#### Fall 6: „Chenekwahow Migiskau Nikapi-Hun-Nizeo Alessandro Majim Chayara Inti Ernesto Prithibi Kioma Pathar Henriko“

Die Mutter des kleinen Chenekwahow Migiskau Nikapi-Hun-Nizeo Alessandro Majim Chayara Inti Ernesto Prithibi Kioma Pathar

Henriko wollte durch die Benennung ihres Kindes mit zwölf Vornamen ausdrücken, dass es im Herzen des Menschen keine Grenzen gäbe. Das OLG Düsseldorf war da anderer Meinung und argumentierte, dass ein Kind nicht als Plakat elterlicher Bekenntnisse missbraucht werden sollte. Außerdem müsse der kleine Chenekwahow Migiskau Nikapi-Hun-Nizeo Alessandro Majim Chayara Inti Ernesto Prithibi Kioma Pathar Henriko sich in seinem späteren Leben sämtliche Vornamen in der richtigen Reihenfolge und in der richtigen Schreibweise merken. Aus diesem Grund wurde die Zahl der Vornamen auf fünf beschränkt und der Kleine in „Chenekwahow Migiskau Kioma Ernesto Tecumseh“ umbenannt. (OLG Düsseldorf, Aktenzeichen 3 Wx 90/98)

**Zur Beachtung:** Dies ist kein individueller, verbindlicher Rechtsrat. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen immer an einen Rechtsanwalt.

## Die komischsten Promikindernamen

Während in Deutschland der Spielraum etwas beschränkter ist, können in Amerika Eltern ihre Kinder völlig nach Lust und Laune benennen. Gerade Prominente machen daher zuweilen mit bizarren Kindernamen auf sich aufmerksam. Dweezil und Moon Unit (Frank Zappa), Zowie Bowie (David Bowie), Poppy Honey und Dixie Boo (Jamie Oliver), Puma und Seven (Erykah Badu), Apple (Gwyneth Paltrow) sowie Pixie und Fifi Trixibelle (Bob Geldof) sind nur die schillerndsten Beispiele promiseitigen Benennungswahnsinns.

**Thomas Müller<sup>1)</sup>**

Fachanwalt für Familienrecht

Rechtsanwälte und Steuerberater

**Dr. Thorsten Hinnekeuser<sup>2)</sup>**

Fachanwalt für Arbeitsrecht

**Marc Wenzel<sup>3)</sup>**

Fachanwalt für Familienrecht

Schwerpunkte: Arbeitsrecht<sup>2)</sup>, Erbrecht<sup>2)</sup>, Familienrecht<sup>1,3)</sup>, Handelsrecht<sup>2)</sup>, Inkasso<sup>3)</sup>, Mietrecht<sup>1)</sup>, Nachbarrecht<sup>3)</sup>, Verkehrsrecht<sup>1)</sup>

**Hahn und Partner** Steuerberater GbR (Dipl.-Kfm. Günter Hahn, Dipl.-Kfm. Andrea Hahn)

Waldweg 18 • 22393 Hamburg-Sasel • Tel. 040 / 60 17 18-20 (Recht) • Tel. 040 / 60 17 18-0 (Steuern) • www.rechtsanwaelte-sasel.de

# 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)

## UTE MASCHER

VEREIDIGTER BUCHPRÜFER  
STEUERBERATER

Finanz- und Lohnbuchhaltung  
Erstellung und Prüfung von Jahresabschlüssen  
Beratung in steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen  
Gutachterliche Tätigkeit (MABV-Prüfung)  
Beratung gemäß Pflegebuchführungsverordnung (PBV)

Von-Kurtzrock-Ring 16  
22391 Hamburg-Wellingsbüttel

Telefon: 040/ 536 50 61  
Telefax: 040/ 536 39 85

ZOEFTIG  
&  
ZOEFTIG  
STEUERBERATER

Horst-Rüdiger Zoeflig Stb. & Marcus Zoeflig Dipl.-Kfm Stb.

Besteuerung von Renteneinkünften  
Erstellung von Steuererklärungen  
Erstellung von Jahresabschlüssen  
Finanz- und Lohnbuchhaltung  
Beratung in steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen

Berner Weg 31 • 22393 Hamburg Telefon 040 98 26 999 71 Telefax 040 98 26 999-99  
Internet [www.zoeflig.de](http://www.zoeflig.de) • E-Mail [post@zoeflig.de](mailto:post@zoeflig.de)

**Sascha Fehsenfeld**  
Steuerberater • Rechtsanwalt

Bergstedter Chaussee 4 • 22395 Hamburg

Tel.: 040 / 644 92 228 • Fax: 040 / 209 33 33 99

Mobil: 0177 / 644 92 22

[info@fehsefeld.eu](mailto:info@fehsefeld.eu) • [www.fehsefeld.eu](http://www.fehsefeld.eu)

Sascha Fehsenfeld ist  
zu Gast im Studio.

Zu sehen auf  
**ALSTERTV.de**



Neu!

**ALSTERTV**

## Dr. Gerrit Schmidt

Rechtsanwältin • Mediatorin

Fachanwältin für Familienrecht  
Erbrecht • Allgemeines Zivilrecht

Korte Blöck 54  
22397 Hamburg

Telefon: 040 / 605 13 66  
Telefax: 040 / 605 584 11  
Mobil: 0173 / 980 77 34

[Dr. Gerrit.Schmidt@t-online.de](mailto:Dr.Gerrit.Schmidt@t-online.de)  
[www.dr-gerrit-schmidt.de](http://www.dr-gerrit-schmidt.de)



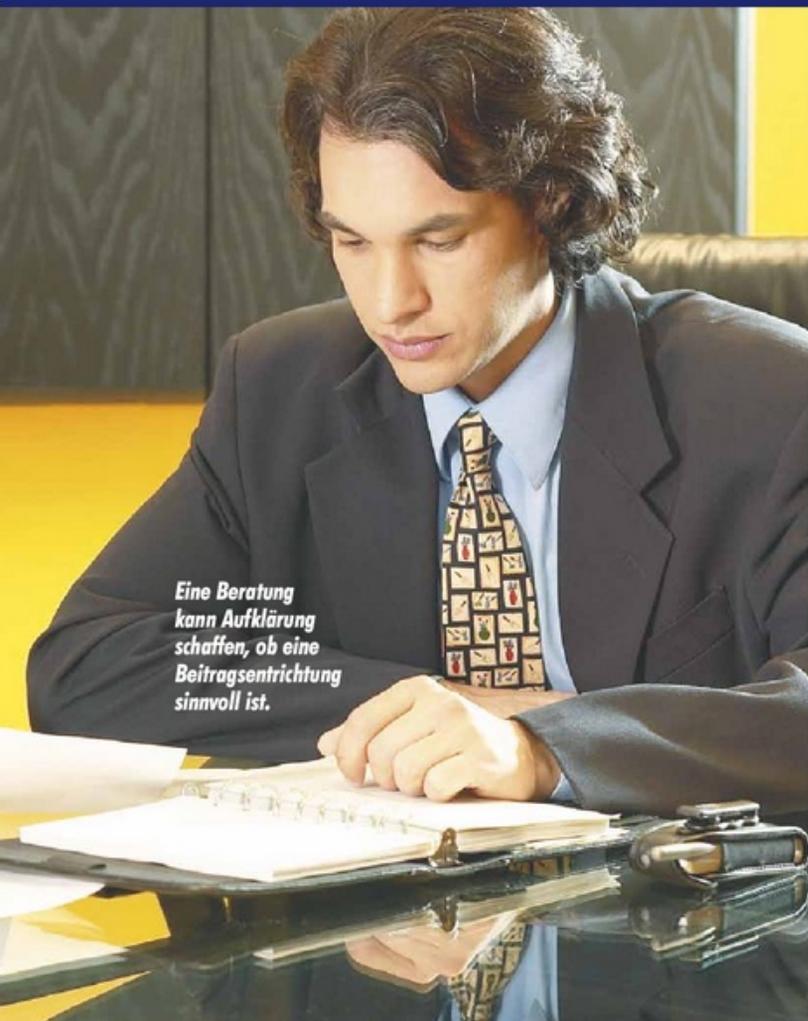
# Rentenbeiträge fü

**Könnte es vielleicht auch für Selbständige sinnvoll sein, Beiträge an die gesetzliche Rentenversicherung zu entrichten? Unter welchen Umständen könnte es sich sogar lohnen? Das Alstertal-Magazin klärt auf!**

Manch ein Selbständiger hat sich schon gewundert, dass er plötzlich zwangsweise Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung zahlen muss. Manchmal sogar vier Jahre rückwirkend. Da können schnell mehrere tausend Euro zusammenkommen. Wer zum Beispiel im Wesentlichen nur für einen Auftraggeber tätig ist und keine versicherungspflichtigen Arbeitnehmer beschäftigt, ist selbst versicherungspflichtig. Ähnlich verhält es sich mit selbständigen Lehrern, also auch Volkshochschuldozenten oder Krankenschwestern, die auf eigene Rechnung Pflege leisten. Meistens ist dann der so genannte Regelbeitrag von monatlich 501,48 oder der Hälfte davon, 250,74 Euro fällig. Es gäbe, so Fachleute, auch die Möglichkeit, einkommensgerechte Beiträge zu zahlen. Dafür ist der Einkommensteuerbescheid vorzulegen. Es wird nämlich immer der Gewinn vor Steuern zugrunde gelegt. Hierfür muss ein gesonderter Antrag

gestellt werden.

Experten empfehlen, sich vor Abgabe von Erklärungen gegenüber der Rentenversicherung sich umfassend zu informieren. Sonst sei es leicht möglich, dass gut gemeinte Erläuterungen genau das Gegenteil bewirken. Besondere Sorgfalt sollte bei anderen Anträgen beispielsweise bei Kindererziehungs- und Kinderberücksichtigungszeiten aufgewandt werden. Dort ist auch die Frage nach einer selbständigen Tätigkeit enthalten. Ob eine freiwillige Beitragsentrichtung in die Rentenversicherung sinnvoll ist, kann nur individuell entschieden werden. Dazu ist in jedem Fall eine Analyse der bisherigen Versicherungszeiten notwendig. Der Mindestbeitrag von monatlich 79,90 Euro führt bei der Zahlung für ein Jahr zu einem höheren Rentenanspruch von ca. 3 Euro. Für viele lohnt sich diese Zahlung nicht, da sie keinen Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente erhalten können. Daher ist auch hier guter Rat sinnvoll.



Eine Beratung kann Aufklärung schaffen, ob eine Beitragsentrichtung sinnvoll ist.

Guter Rat ist nie zu teuer – [www.geh-in-rente.de](http://www.geh-in-rente.de)

- Unabhängige Beratung sichert Ihre Interessen
- Rentenansprüche aller Art – wir kümmern uns um die Formalitäten
- Ihr aktiver Partner bei Erwerbsminderungsrentenverfahren
- Stimmen die Rentenbescheide? – wir prüfen
- Antrag abgelehnt? Wir sind Experten für Widersprüche und Klagen beim Sozial- und Landessozialgericht
- Spezialist für Betriebsrenten (z. B. VBL) u. Schwerbehinderung

**Martin Münstermann**

Die Rentenberatung in Ihrer Nähe

Termine nach Vereinbarung – gern abends und freitags

Hohenrah 1  
**23843 Rümpel/Bad Oldesloe**  
 04531-86562 0177-6118911

Weidende 8  
**22395 Hamburg**  
 040-86682215

mail:rentenberater.muenstermann@t-online.de

Familienrecht · Erbrecht

**Rechtsanwaltskanzlei**

Irene v. Behr

Rechtsanwältin  
 Fachanwältin für Familienrecht

Nadja Nicolaisen

Rechtsanwältin

Wellingsbütteler Markt 1  
 22391 Hamburg

Tel.: (040) 539 08 96-0

[www.kanzlei-am-markt.com](http://www.kanzlei-am-markt.com)

[info@kanzlei-am-markt.com](mailto:info@kanzlei-am-markt.com)

Im Ärztehaus Wellingsbütteler Markt (Sky-Markt)

**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](mailto:info@rybak-versicherungsmakler.de)  
[www.rybak-versicherungsmakler.de](http://www.rybak-versicherungsmakler.de)

§§

**FUCHS • NISSEN • DIBS-LABAN**

RECHTSANWÄLTE

§§

**Alexander Fuchs**  
 Fachanwalt für Arbeitsrecht

Arbeitsrecht  
 Immobilienrecht  
 Vertragsrecht

**Dr. Timm Nissen**

Handelsrecht  
 Gesellschaftsrecht  
 Insolvenzrecht

**Jean Dibs-Laban**

Steuerrecht  
 Steuerstrafrecht  
 Miet-/WEG-Recht

**Julia Gerstein-Thole**  
 Fachanwältin für Familienrecht

Familienrecht  
 Erbrecht  
 Verkehrsrecht

Hummelsbütteler Landstraße 42 • 22335 Hamburg • Tel.: 040 / 78 89 26 34 • Fax: 040 / 78 89 26 35  
 E-Mail: [Kanzlei@f-n-d.de](mailto:Kanzlei@f-n-d.de) • Web: [www.f-n-d.de](http://www.f-n-d.de)

**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

Frahmredder 54, 22393 Hamburg (Nähe AEZ - Poppenbüttel) Tel. 600 00 90, Fax 600 00 999, [www.l-p-m.de](http://www.l-p-m.de)

# Gesund werden – gesund bleiben!



**Wo finde ich den Arzt  
meines Vertrauens?**

**Wie werde ich gesund?**

**Wie kann ich gesund  
bleiben?**

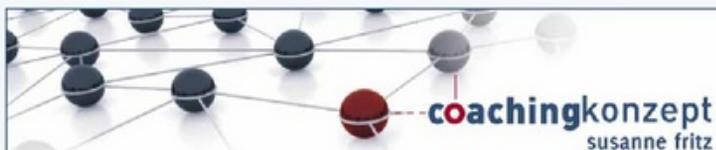
Diese wichtigen Fragen unserer Zeit bewegen auch die Menschen an der Alster und im Alstertal. Viele Patienten in diesen Teilen Hamburgs sind in der glücklichen Lage, sich ihren Arzt und Therapeuten als Privatversicherte aussuchen zu können.

**Was ist DR.ALSTER?**

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

**Sind Sie engagierter Arzt oder Therapeut**

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



**Nutzen Sie die Technik der emotionalen Freiheit!**

Kommt es Ihnen bekannt vor? Altes nicht loslassen zu können. Plagende Selbstzweifel und Ängste, Entscheidungen zu treffen. Wut über die eigene Machtlosigkeit.

„Klopfen Sie sich frei!“

EFT-eine verblüffend einfache und gleichzeitig hoch wirksame Methode:

- Altes loslassen
- Freiheit von jahrelangen Selbstzweifeln und negativen Erinnerungen
- Freiheit von Stress, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit
- Freiheit von belastenden Ängsten und Schmerzen

**Basisseminar EFT für Selbstanwender**

Wann: 12.12.2009 oder 23.01.2010 | Wo: Parkhotel Ahrensburg

Kosten: € 198,- (inkl. Pausen und Mittagessen)

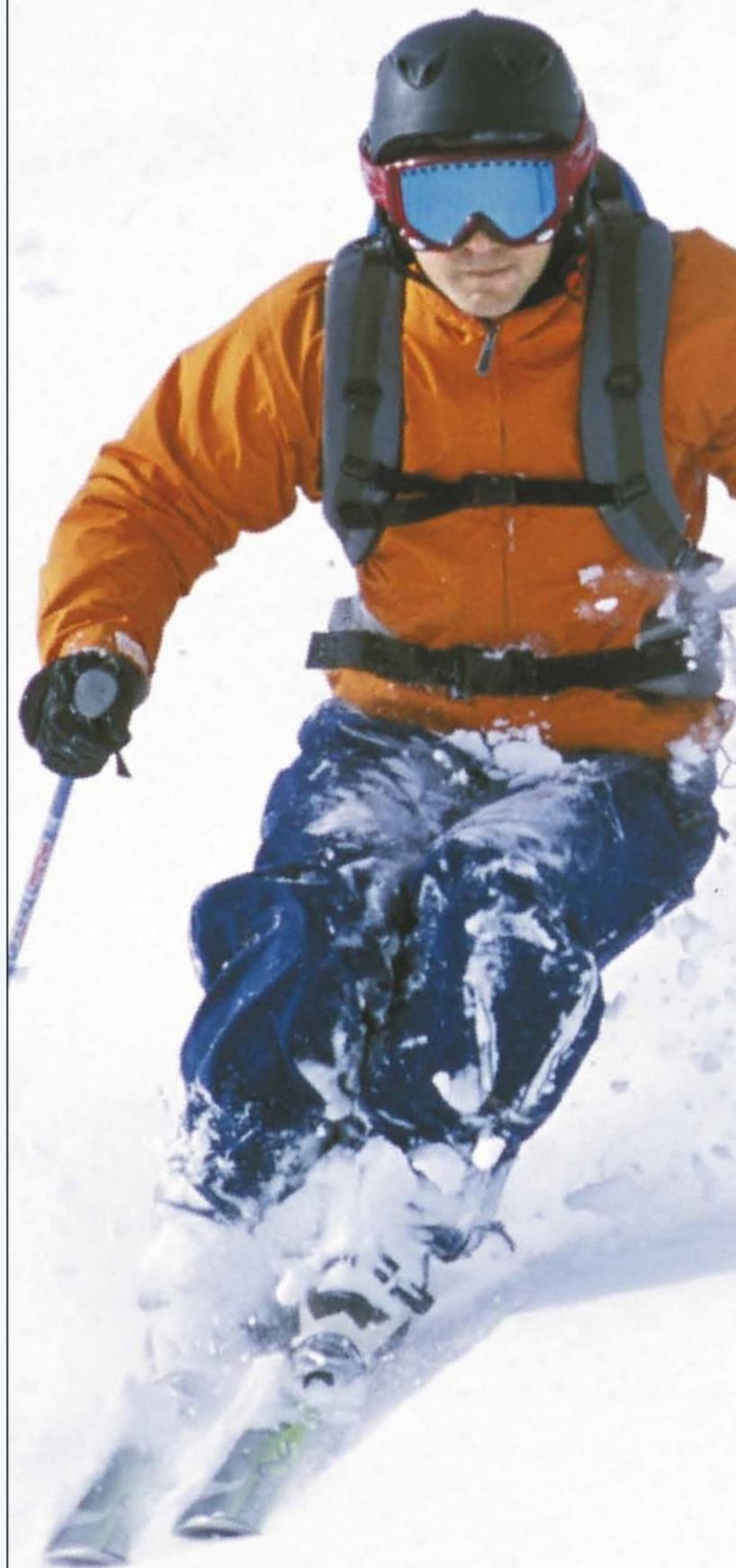
Anmeldung: [coachingkonzept-susannefritz.com](http://coachingkonzept-susannefritz.com)

Interpark focus 21 · 6832 röthis

**begrenzte Teilnehmerzahl**

D - Tel. +49 (0)160 / 90 746 316 | A - Tel. +43 (0)699 / 190 340 36  
[office@coachingkonzept.at](mailto:office@coachingkonzept.at)

[www.coachingkonzept.at](http://www.coachingkonzept.at)



*Mit geeignetem Training und medikamentösem Schutz sind bei fast allen Asthmatikern und Pollenallergikern auch Sportarten im Freien möglich – wichtig ist nur, dass sie ihr individuelles Krankheitsbild bei der Wahl der richtigen Sportart berücksichtigen.*

Nach der Saison ist vor der Saison

# Wintersport: Ideal für Allergiker!

Wer sein **Ausdauertraining** über die Frühlings- und Sommermonate allergiebedingt vernachlässigt hat, findet über den Winter die idealen Voraussetzungen: Nutzen Sie die allergenarmen Monate, um wieder in Bewegung zu kommen.

Jahr für Jahr geht es früher los: Erst blühen Erle und Hasel, dann die Gräser und schließlich Ambrosia – schon ab Januar ist Heuschnupfenzeit. Wenn diese schließlich Ende Oktober überall in Deutschland vorübergeht, heißt es „aufatmen“ für rund 15 Millionen Heuschnupfengeplagte und die vielen Asthmatiker, die allergisch auf Pollen

reagieren. „Wer sein Ausdauertraining über die Frühlings- und Sommermonate allergiebedingt vernachlässigt hat, findet über den Winter die idealen Voraussetzungen, um wieder einzusteigen und Kondition aufzubauen“, rät Dr. Peter Düker, Arzt bei der TK. Und dann gilt es dranzubleiben – das ganze Jahr über. Menschen mit

Asthma, die regelmäßig Sport treiben, verbessern ihre Lungenfunktion, vermindern die Häufigkeit von Asthmaanfällen und sind insgesamt leistungsfähiger. „Bei untrainierten Asthmatikern kann ein Belastungsasthma schon bei geringen Anstrengungen im Alltag drohen – einige Stockwerke

*Fortsetzung auf S. 108*



Anzeige

## Vorsicht vor dem Schlaganfall!



**Dr. med. Angela Stahl**

Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie

Psychotherapeutin

Naturheilverfahren

Ernährungsmedizin

TCM-Akupunktur

CPC-Certified Physician of Chinese Medicine

Post-Graduierten-Studiengang Chinesische Medizin

1000-Stunden-Zertifikat, Universität Witten/Herdecke



Im Therapiezentrum für Chinesische Medizin • Rathausallee 7-9  
22846 Norderstedt • Tel. 040/35 96 98 00 • Fax 040/525 33 35 • [www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de)

**Alstertal-Magazin: Frau Dr. Stahl, wie gefährlich ist ein Schlaganfall?**

**Dr. Stahl:** Irrtümlicherweise glauben viele Menschen immer noch, ein Hirninfarkt sei im Gegensatz zum Herzinfarkt kein eigentlicher Notfall. Oft wird auch bei jüngeren Betroffenen erst einmal abgewartet, ob es sich nicht nur um ein „Schlägle“ handelt, das am nächsten Tag wieder verschwunden ist. Auch im ärztlichen Alltag gehen akute Schlaganfallsymptome bei einem Patienten oftmals unter. Lange Wartezeiten der Patienten, Termindruck und die Praxisbud-

getierung erschweren oftmals eine solide Befragung und Untersuchung der Patienten. Doch gerade bei einer akuten Durchblutungsstörung des Gehirns – und auch des Rückenmarks – kommt es darauf an, rasch zu handeln. Es gibt ein sogenanntes therapeutisches Zeitfenster, in dem mit einer Behandlung sofort begonnen werden muss, damit aus einem flüchtigen Symptom kein andauernder Schlaganfall entsteht.

**AM: Wie sehen solche Symptome denn aus?**

**Dr. Stahl:** Schlaganfallsymptome können sehr viele Gesichter ha-

ben, je nachdem, in welchem Gebiet unseres Gehirns sich eine Durchblutungsstörung abspielt. Oftmals werden als Ausfallerscheinungen akuter Schwindel, Kribbeln in einer Hand, in einem Arm, in der Wange oder um den Mund herum oder aber Kopfschmerzen genannt. Seltener Symptome sind sogenannte Apraxien, d.h. die Unfähigkeit, komplex zusammengesetzte Bewegungsabläufe, wie z.B. das Entkleiden, auszuführen. Auch Agnosien, d.h. Störungen des Erkennens von Personen, Zahlen und Texten können Schlaganfallsymptome sein. Manche

Anzeige

Patienten verlieren plötzlich ihre Sprache oder die Fähigkeit zu lesen und zu schreiben. Eine sehr bizarre neuropsychologische Störung stellt ein sogenannter Neglect dar – dies beinhaltet eine Störung in der Wahrnehmung einer Körperseite, sodass diese nicht mehr als zum eigenen Körper zugehörig erkannt werden kann. Auch plötzlich auftretende Doppelbilder, Schluckstörungen, Drehschwindelattacken sind oftmals Ausdruck von flüchtigen Durchblutungsstörungen.

**AM: Was können wir tun, um eine akute Durchblutungsstörung rechtzeitig zu erkennen und einen Schlaganfall zu vermeiden?**

**Dr. Stahl:** Selbstverständlich ist eine gesunde Lebensweise zu nennen. Häufig jedoch haben Patienten bereits neurologische Risikofaktoren wie Verengungen der hirnversorgenden Gefäße oder eine Beeinträchtigung der Mikrozirkulation im Gehirn entwickelt, ohne dies zu wissen. Durch eine solide neurologische Abklärung und Durchuntersuchung kann eine Schlaganfallgefahr rechtzeitig erkannt werden. Hier kommen dann neurologische Behandlungsmethoden zum Einsatz.



Foto: Techniker Krankenkasse

**Für Allergiker ist Wintersport ideal. Die Bewegung im Freien stärkt Herz und Kreislauf und macht fit für die nächste Pollensaison.**

## Wintersport: Ideal für Allergiker!

Fortsetzung von S. 107

Treppensteigen oder ein kurzer Spurt zum Bus führt dann bereits zu Atemnot. Das muss nicht sein. Asthmatiker können die Reizschwelle, bei der ein Asthmaanfall ausgelöst wird, mit Sport spürbar nach oben verschieben“, sagt der Mediziner. Und gerade im Winter gibt es viele Möglichkeiten, beim Sport Allergenen auszuweichen. Deshalb wirbt Düker gerade bei Menschen, die unter Asthma oder Heuschnupfen leiden, dafür, in der kalten Jahreszeit unterschiedliche Sportarten auszuprobieren – bis sie die richtige für sich gefunden haben. Zur Auswahl stehen zum Beispiel die klassischen Ausdauersportarten vom Walken bis zum Schwimmen im Hallenbad. Wer dabei zum Beispiel gereizt auf Chlor reagiert, kann sich nach einer Salztherme im Umkreis erkundigen und es dort versuchen. Eine andere Alternative: Wintersport bietet die Möglichkeit, gänzlich pollenfrei aktiv zu sein – allerdings vertragen manche Asthmatiker Sport bei Minusgraden nicht so gut, da der Kältereiz Asthmasymptome hervorrufen kann. Ein Heimtrainer kann eine Alternative

sein, wenn Hausstaub- und Haus-tierallergien in den eigenen vier Wänden kein Problem sind. Besonders wichtig ist bei Asthmatikern das Aufwärmprogramm – Kaltstarts sind tabu! Gymnastik, Dehnübungen und ein langsames Einlaufen helfen, das Atmungssystem sowie Muskeln und Kreislauf auf Betriebstemperatur zu bringen. Mit einer Pulsuhr lässt sich einfach kontrollieren, ob während des Trainings alles im grünen Bereich bleibt. Und kurze Pausen, wenn die Atmung zu schnell wird, tun dem Trainingserfolg keinen Abbruch. Mit geeignetem Training und medikamentösem Schutz sind bei fast allen Asthmatikern und Pollenallergikern auch Sportarten im Freien möglich – wichtig ist nur, dass sie ihr individuelles Krankheitsbild bei der Wahl der richtigen Sportart berücksichtigen. „Auch Patienten mit schwerem Asthma sollten nicht darauf verzichten, sich körperlich zu betätigen. Schon ein kleiner Spaziergang täglich verbessert die Leistungsfähigkeit“, rät Düker. Voraussetzung für Sport mit Asthma ist, dass die Krankheit konsequent und systematisch therapiert wird. Asthmatiker, die wieder ins Sporttreiben einsteigen möchten, sollten gemeinsam mit ihrem Arzt einen Trainingsplan aufstellen.

# schönes

# neues jahr !

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



mitglied **vdäpc** und **dgpräc** - vereinigung der deutschen ästhetisch-plastischen chirurgen und deutsche gesellschaft der plastischen, rekonstruktiven und ästhetischen chirurgen – vormals **vdpc**



## 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](http://www.dr-tacke.com) · [kontakt@dr-tacke.com](mailto:kontakt@dr-tacke.com)

### 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?

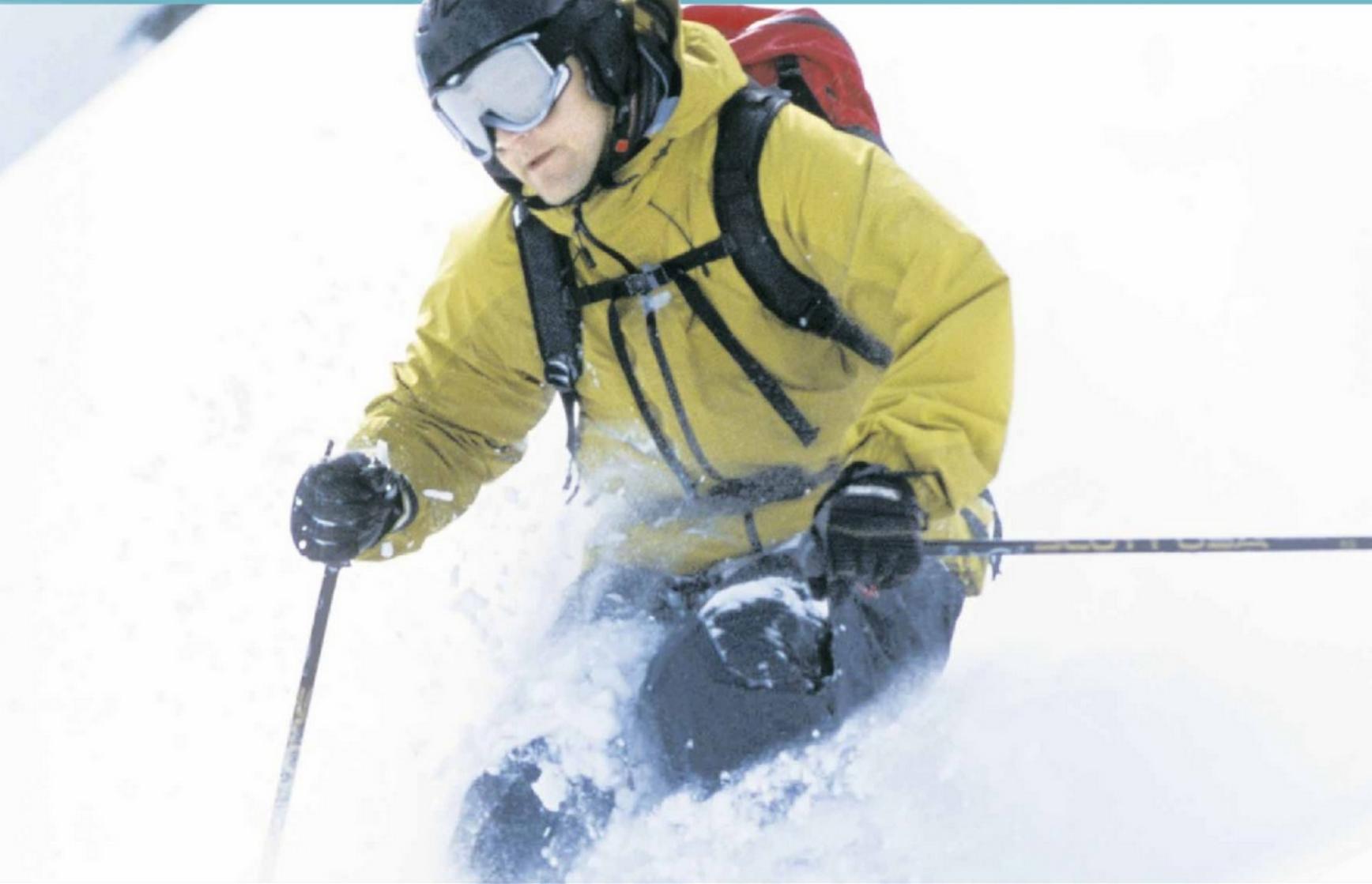
Sie finden ihn im Netzwerk der Master of Science in Oral Implantology.

[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)



**KARRIERESPRUNG  
GEFÄLLIG?**



© Remco Böhle

**Zum Beispiel in den Kongo.**

ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft Menschen in Not. Schnell, unkompliziert und in rund 70 Ländern weltweit. Unsere Ärzte, Pflegekräfte und Logistiker arbeiten oft in Konfliktgebieten – selbst unter schwierigsten Bedingungen: ein Einsatz, der sich lohnt.

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- allgemeine Informationen über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- Informationen über Spendenmöglichkeiten
- Informationen für einen Projekteinsatz

Name 13164883

Anschrift

E-Mail  
 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



WIR WÜNSCHEN IHNEN  
 EIN GLÜCKLICHES UND GESUNDES NEUES JAHR 2010!

**Arthrose-Therapien:**

Röntgenreizbestrahlung,  
 funktionelle Strahlentherapie

**Tumor-Therapien:**

Strahlentherapie, Radioonkologie,  
 Radiochirurgie

**Nuklearmedizin**

**Kernspinn (MRT)**

**Digitale Mammographie:**

Microdosis  
 (50% weniger Belastung)



**STRAHLENZENTRUM HAMBURG**

Medizinisches Versorgungszentrum

Langenhorner Chaussee 369 ★ D - 22419 Hamburg

Tel.: 0049 - 40 - 244 245 8 10 ★ Fax: 0049 - 40 - 244 245 8 44

Beratung • Behandlung • Betreuung

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

Gesunde Gelenke auf natürliche Weise!

# Arthrosamin®

## Gelenkschutz

Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke



mit **500mg** Glucosamin  
+ **400mg** Chondroitin pro Kapsel.

**Das Besondere:**

Jede Kapsel enthält **Calcium** und  
die wichtigen **Vitamine K und D.**  
PZN - 3917839 | 90 Kapseln

**Jetzt neu:** Arthrosamin N genauso hochdosiert,  
jedoch **ohne Vitamin K** | PZN - 0300802

In Ihrer Apotheke [www.canea.de](http://www.canea.de)

**DR. KLAUS SCHÜTTE**

ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper



Zahnärztin  
Dr. Esmeralda Pinto

Zahnarzt  
Dr. Klaus Schütte

Zahnärztin  
Dr. Julia Hessel

**Implantate und Zahnersatz aus Vollkeramik**

Neueste Technologie:

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

Immunologische Verträglichkeitstests und Risikobestimmung  
der konventionellen, bereits im Mund vorhandenen  
Zahnersatz und Füllungsmaterialien

**Das Praxisteam wünscht frohe Weihnachten  
und ein gesundes neues Jahr!**

Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg  
Tel. 040/642 99 10 • Fax 040/642 21 160  
[www.dr-klaus-schuette.de](http://www.dr-klaus-schuette.de) • Termine nach Vereinbarung



Selbtheilungskräfte von Kindern stärken

# Hausmittel statt Chemiekeule

Wenn die Kleinen krank sind, müssen Eltern nicht immer gleich auf starke Medikamente zurückgreifen. Der kindliche Organismus hat sehr gute Selbstheilungskräfte, die einfache Hausmittel unterstützen können.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Bis zu zehnmal im Jahr sind Kindergartenkinder erkältet. „Das ist ganz normal“, sagt Dr. Susanne Holthausen von der Techniker Krankenkasse. „Ihr Immunsystem ist noch nicht voll entwickelt und beim gemeinsamen Spielen stecken sie sich gegenseitig an“, so die Ärztin. Sie empfiehlt Eltern deshalb, kleine Schniefnasen ins Bett zu stecken und zunächst auf Medikamente zu verzichten. Denn der kindliche Organismus hat gute Selbstheilungskräfte, die einfache

Hausmittel unterstützen können. „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“, gibt Holthausen den Eltern zu bedenken. Deshalb könne es gefährlich werden, wenn sie ihren Kindern einfach eine halbe Portion von einem Medikament für Erwachsene geben. Auch Mittel, die Erwachsenen gut helfen, können laut der Ärztin bei Kindern vollkommen anders wirken. Außerdem: „Das Training im Kampf gegen die Infekte hilft Kindern dabei, ein gut funktionierendes Abwehrsystem aufzubauen“, sagt

die Medizinerin. Studien haben gezeigt, dass Schnupfen in der Kindheit im späteren Leben vor Asthma schützt. Zusätzlich können viele einfache Hausmittel das kindliche Immunsystem im Kampf gegen die Viren unterstützen. „Ein wahres Wundermittel ist Kochsalz, das in der Nase die natürliche Funktion der Schleimhaut unterstützt“, sagt Holthausen. Spülungen mit Salz sind schnell selbst hergestellt und haben keine Nebenwirkungen. Einfach einen halben Teelöffel Salz in einem Becher mit

lauwarmem Wasser auflösen und den Mix in eine Pipetten- oder Sprayflasche umfüllen. Gegen eine trockene Nasenschleimhaut ist ausreichende Luftfeuchtigkeit wichtig. In der Heizsaison sollte man deshalb feuchte Tücher über die Heizkörper hängen und regelmäßig lüften. Besonders wichtig für die kleinen Patienten ist außerdem viel Flüssigkeit – selbst wenn das Schlucken schmerzt. Tut der Hals weh, kann man ihnen Wasser-Eis zum Lutschen geben, das gleichzeitig wohltuend kühlt.

Anzeige

## Double-Layer-Therapy – Facelift ohne Operation



Dr. med. W. Friedrich, Leiter der Klinik Falkenried, Facharzt für HNO, Allergologie.

Die Klinik Falkenried steht für innovative Verfahren und Behandlungsmethoden. In der Privatklinik am Lehmweg 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 nach der Behandlung sofort glatter und straffer an, und man ist danach gleich wieder

gesellschaftsfähig. In einem zweiten Schritt werden die Zeichen der altersbedingten oder durch Sonne verursachten Hautalterung zusätzlich mit einer Lasertechnologie effektiv minimiert. Gerade am Dekolleté zeigt sich die hochgradige Wirksamkeit dieser Methode – endlich kann man 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. **Außerdem haben Sie 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**



### Bundeswehrkrankenhaus HAMBURG

Ihr Vertrauen – unser Anspruch



Hörstörungen betreffen Menschen in jedem Alter und treten in den unterschiedlichsten Formen auf.

#### Unser Hörzentrum

bietet modernste Standards bei der konservativen und operativen Versorgung sowie eine umfassende Nachsorge nach einer Operation oder die Implantation von Hörhilfen.

#### Unser Leistungsspektrum:

- hörverbessernde Operationen
- implantierbare Hörhilfen
- Lösung von Problemfällen bei apparativer Hörverbesserung

Weiter umfasst unser Angebot die komplette Hördiagnostik sowie die Tinnitusdiagnostik und -therapie auf Wunsch Ihres HNO-Arztes. Für viele schwerhörige Menschen ist ein implantierbares Hörgerät (Vibrant Soundbridge) eine gute Möglichkeit zur Verbesserung der Klangqualität von Sprache und Tönen, des Sprachverständnisses, vor allem in geräuschvoller Umgebung, und zur Übertragung auch von hohen und leisen Tönen. Außerdem bleibt der Gehörgang frei.

#### Sprechen Sie uns einfach an!

Bundeswehrkrankenhaus Hamburg  
 Lesserstraße 180 · 22049 Hamburg

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

#### Bürozeiten:

Mo. bis Do. 07:30 bis 16:00 Uhr, Fr. 07:30 bis 12:30 Uhr

Telefon: 040 6947-1523 · Fax: 040 6947-2929

E-Mail: [thorsten.zehlicke@bundeswehr.org](mailto:thorsten.zehlicke@bundeswehr.org)

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



# Highspeed cabrio-fahren mit Audi

Trotz der aktuellen Kälte – wer träumt nicht von cabrio fahren bei warmen Temperaturen. Das geht im nächsten Jahr dank des Audi R8 Spyder 5.2 FSI quattro mit seiner Leichtbauweise mit vollautomatisch betriebenen Stoffverdeck und Karosserieteilen aus Kohlefaser-Verbundmaterial besonders schnell: Der V10-Motor leistet 386 kW (525 PS), er kapultiert den offenen Zweisitzer in 4,1 Sekunden aus dem Stand auf 100 km/h und macht ihn 313 km/h schnell. Der R8 Spyder 5.2 FSI quattro bildet das neue Topmodell des Audi-Programms – mit Technologien wie der Audi Space Frame-Bauweise (ASF), dem permanenten Allradantrieb

quattro und einem optionalen Gurtmikrofon. Der 5,2-Litermotor arbeitet als Direkteinspritzer nach dem FSI-Prinzip. Es ermöglicht eine Verdichtung von 12,5:1, die zur hohen Leistung und einem effizientem Umgang mit dem Kraftstoff beiträgt. Der R8 Spyder 5.2 FSI quattro mit Handschaltung verbraucht auf 100 km im Mittel 14,9 Liter (mit R tronic: 13,9 Liter) Kraftstoff – ein geringer Wert angesichts seiner Power. Auf Wunsch geben die Ingolstädter ihrem Neuen ein automatisiertes Sechsganggetriebe mit. Die R tronic bietet ein Normal- und ein Sportprogramm sowie einen vollautomatischen und einen manuellen Modus –

hier kann der Fahrer die Gänge über den Joystick auf dem Mittel-tunnel oder mit den Wippen am Lenkrad blitzschnell wechseln. Zudem hat der offene Sportwagen die „Launch Control“ an Bord – ein Programm, das beim Start das volle Beschleunigungspotenzial ausschöpft, indem es das Einrücken der Kupplung perfekt managt. Das Modell entsteht in einer Manufaktur der quattro GmbH im Werk Neckarsulm; seine Fertigung vollzieht sich zum großen Teil per Handarbeit. Der offene Zweisitzer geht im ersten Quartal 2010 in Deutschland an den Start, der Verkauf beginnt dieser Tage. Grundpreis: 156.400 Euro.



Wird dank V10-Triebwerk mit 386 kW (525 PS) 313 km/h schnell: der Audi R8 Spyder 5.2 FSI quattro.

## Bestes Fernsehen für die schönste Stadt.



### Jetzt im Programm:



**Aktuell:**  
Der Herr der Sinne Peter Sikorra, Chefkoch des Grand Elysée Hotel, führt uns regelmäßig in die Welt der Sinne ein. In dieser Ausgabe erklärt er unserer Redakteurin Jeannine Ehmsen, wie man eine Weihnachtsgans am besten zubereitet.



**Aktuell:**  
Mit viel Glamour, Esprit und Spaß präsentierten 37 prominente Persönlichkeiten die Mode internationaler Designer auf der Veranstaltung „Event Prominent“ und sammelten Spendengelder für die Organisationen Dunkelziffer e.V. und Hamburger Leuchtfeuer e.V.



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



Foto: Audi AG

**Danke für Ihre Treue, Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung in diesem Jahr!**



Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden wünschen alle Mitarbeiter der Auto Wichert GmbH ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2010.

**Auto Wichert GmbH - 11 x in Ihrer Nähe**  
[www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de) • [info@auto-wichert.de](mailto:info@auto-wichert.de)

Reparaturen  
**Tag & Nacht**  
 gleicher Preis!



Ausschläger Weg 67-69  
 20537 Hamburg  
 Tel. 040 251516-84  
 Segeberger Chaussee 188a  
 22851 Norderstedt  
 Tel.: 040 525970-0

Blankeneser Landstr. 43  
 22587 Hamburg  
 Tel. 040 866660-0  
 Stockflethweg 10  
 22417 Hamburg  
 Tel.: 040 9436353-0

Bornkampsweg 4  
 22761 Hamburg  
 Tel. 040 89691-0  
 Ulzburger Straße 167  
 22850 Norderstedt  
 Tel.: 040 521707-0

Hoheluftchaussee 153  
 20253 Hamburg  
 Tel. 040 423005-0  
 Stockflethweg 30  
 22417 Hamburg  
 Tel. 040 527227-0

Ohechaussee 194  
 22848 Norderstedt  
 Tel. 040 3098544-70  
 Wendenstr. 150-160  
 20537 Hamburg  
 Tel. 040 251516-0

Segeberger Chaussee 181  
 22851 Norderstedt  
 Tel. 040 529907-0



## Filter-Nachrüstung kann vor Aussperrung schützen



**Für eine sauberer Umwelt: Dieselfahrzeugen ohne Filter droht in vielen Städten der Ausschluss aus den Umweltzonen.**

Eine Nachrüstung mit Partikelfilter ist für viele Dieselfahrer die einzige Möglichkeit, künftig noch in Umweltzonen mobil zu bleiben. Wer keine grüne Plakette auf seinem Auto hat, wird in absehbarer Zeit aus den großen deutschen Städten ausgesperrt. So lassen etwa Berlin und Hannover ab Januar 2010 nur noch Fahrzeuge mit grüner Plakette in ihre Umweltzonen. Auch Städte wie Frankfurt, Stuttgart und Mün-

chen wollen im Jahresverlauf ihre Umweltzonenregeln verschärfen, andere Kommunen führen erstmals neue Zonen ein. Allein in Berlin sind von der Verschärfung rund 100 000 Autos mit roter und gelber Plakette betroffen. Der ADAC fordert deshalb eine Verlängerung der Nachrüstförderung über das Jahr 2009 hinaus. Dagegen muss die „Strafsteuer“, die als Aufschlag von 1,20 Euro pro 100 cm<sup>3</sup> Hubraum für Fahrzeuge ohne Filter eingeführt wurde, in jedem Fall zum 31.3.2011 enden. Dazu Ulrich Klaus Becker, ADAC-Vizepräsident für Verkehr: „Tausenden von Autofahrern droht der drastische Wertverlust ihrer Fahrzeuge. Nur durch die Nachrüstung kann wenigstens die Mehrzahl von ihnen die eigene Mobilität erhalten und den Wertverlust minimieren.“ Eine Verlängerung der Förderung stellt auch einen Anreiz für die Hersteller von Partikelfiltern dar. Derzeit gibt es in Deutschland noch rund sechs Millionen Diesel, die nachgerüstet werden könnten. Für ca. 1,5 Millionen davon werden keine Filter angeboten. Zulieferer und Fahrzeughersteller sollten sich diesen Markt nicht entgehen lassen und Partikelfilter auch für die Autos anbieten, für die aufgrund der bisher geringen Nachfrage derzeit noch keine Filter lieferbar sind.



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

Die reinste Freude



**Sicherheitssysteme des Volvo S60 sollen Unfälle mit Fußgängern bei niedrigen Geschwindigkeiten verhindern.**

# Volvo: Der Neu

Der schwedische Automobilhersteller Volvo zeigt jetzt die ersten Fotos seiner völlig neu entwickelten Premium-Limousine Volvo S60, die im nächsten Jahr auf den Markt kommt. Der Viertürer präsentiert sich als bislang sportlichstes und dynamischstes Modell der Marke. Seine Weltpremiere feiert der neue Volvo S60 im März 2010 auf dem Autosalon in Genf. Zu den technischen Highlights der neuen Limousine zählt das einzigartige Kollisions-Warnsystem mit automatischer Notbrems-

funktion und Fußgängerschutz. „Der neue Volvo S60 ist ein emotionales Erlebnis“, sagt Stephen Odell, Präsident und CEO der Volvo Car Corporation. „Er begeistert mit faszinierendem Design und Fahreigenschaften wie kein anderer Volvo zuvor. Und seine Technologie verleiht dem Fahrer ein noch stärkeres Sicherheitsgefühl“, betont Odell. Als bahnbrechendes Sicherheitsfeature steht für den Volvo S60 das neue Kollisions-Warnsystem mit automatischer Notbremsfunktion zur Verfügung.

**Feiert beim Autosalon 2010 in Genf Weltpremiere: der Volvo S60.**



Fotos: Volvo Car Corporation



# e ist da

Es kann Fußgänger erkennen, die auf die Straße laufen, und somit Kollisionen bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h vollständig verhindern, selbst wenn der Fahrer nicht rechtzeitig reagiert. Das neue System wurde von den Volvo Sicherheitsexperten in zehnjähriger Arbeit entwickelt und bei Testfahrten über 500.000 Kilometer auf der ganzen Welt erprobt. Die Serienproduktion des neuen Volvo S60 startet im Frühsommer 2010 im belgischen Volvo Werk in Gent.



RATE € 299,-\*

VOLVO XC60 NEUWAGEN

**VOLVO XC60 „KRÜLL EDITION“ € 29.900,-**

Volvo. for life



**VOLVO XC60 2.4D DRIVE FWD**

- CITY SAFETY TECHNOLOGIE
- LEICHTMETALLFELGEN 235/65 17"
- KLIMAAUTOMATIK
- SITZHEIZUNG
- DACHREILING
- AUDIO PERFORMANCE RADIO/CD

Das von Volvo entwickelte einzigartige Sicherheitssystem City Safety kann Heckkollisionen bis zu einer Geschwindigkeit von 30 km/h vollständig verhindern oder zumindest die Unfallfolgen deutlich reduzieren.

Zum 75-jährigen Bestehen der Krüll Gruppe bieten wir Ihnen den Volvo XC60 zu unschlagbaren Konditionen:

**KRÜLL AKTIONSPREIS 29.900,- EUR**

**\*LEASINGANGEBOT FÜR DEN VOLVO XC60 2.4D DRIVE FWD JUBILÄUMSEDITION 129 KW (175PS)**

MONATL. LEASINGRATE	299,- EUR	ANZAHLUNG	4.999,- EUR
GESAMTFahrLEISTUNG	40.000 KM	LAUFZEIT	48 MONATE
EIN ANGEBOT DER VOLVO AUTO BANK. ZZGL. 690,- EUR FRACHT- UND ZULASSUNGSKOSTEN. GÜLTIG BIS 31.12.09			



Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 7,8 (innerorts) 5,0 (außerorts) 6,0 (kombiniert) CO<sub>2</sub>-Emissionen: 159 g/km. Die Angaben wurden ermittelt nach den vorgeschriebenen Messverfahren (RL 80/1268/EWG).



**Wellingsbüttel**

Wellingsbütteler Landstraße 22, Tel.: 040/ 500 990-0, Fax: 040/ 500 990-98

Samstags Service-Notdienst von 09.00 - 12.00 Uhr (im Hauptbetrieb HH-Altona, Ruhrstraße 100)  
Sonnstags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr. Keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrten.

kruell.com



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

**Auto der Woche**  
  
**HONDA**  
**Honda Accord Elegance**  
  
 5-Gang Aut., 16-Zoll-Alu, Tempomat, Klimaaut.  
 30.070,- € **NEU 19.990,- €**  
**Sie haben 10.080,- € gespart!**  
  
**Laube.**  
**HONDA Wir bewegen was!**  
 Friedrich-Ebert-Damm 184  
 HH-Wandsbek • Tel. 040/66 86 04-0  
 Saseler Chaussee 34 – 36  
 HH-Wellingsbüttel • Tel. 040/64 08 77-0  
 www.laube.de

**Verteiler gesucht!**  
 Mit eigenem PKW  
 Alstertal-Magazin  
 Magazin Verlag Hamburg  
 Vertriebsleitung  
 Tel.: 538 34 52  
 E-Mail: vertrieb@alster-net.de

**Karosserie**  
**JÜRGEN SCHRÖDER**  
 Fachbetrieb **Autolackier- und Karosseriezentrum**  
**Ihr Auto hat 'nen kleinen Kratzer?**  
**Wir machen ihn schnell wieder weg!**  
  
**Karosserie**  
**Fachbetrieb**  
 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.juergenschroeder.com **Smart-Repair Service**

**VOLLE KRAFT VORAUS.**  
 Die Seenotretter.  
 • bei jedem Wetter  
 • rund um die Uhr  
 • freiwillig  
 • unabhängig  
  
  
 Bitte spenden auch Sie!  
 Spendenkonto 107 2016  
 BLZ 290 501 01  
 Sparkasse Bremen  
 www.seenotretter.de

## Die Landstraße – das Sorgenkind im Straßennetz

Mehr als 2 700 Menschen sind im vergangenen Jahr in Deutschland bei Verkehrsunfällen auf Landstraßen ums Leben gekommen. Dies sind mehr als 60 Prozent der Verkehrstoten, obwohl nur 40 Prozent der Fahrleistungen auf Landstraßen erbracht werden. Laut ADAC sind Landstraßenunfälle meist auf menschliches Versagen wie Lenkfehler oder missglückte Überholmanöver zurückzuführen. Doch erst in Kombination mit unsicheren Straßen wird aus einfachen Fahrfehlern leicht ein tödliches Unglück. Gefährlich sind etwa Hindernisse wie Bäume, Masten oder Felsen neben der Straße, schlechter Straßenbelag, unübersichtlicher Straßenverlauf sowie die fehlende Mitteltrennung. Der ADAC fordert daher, das gesamte deutsche Landstraßennetz auf den Prüfstand zu stellen. „Die Verwaltungen müssen Straßen präventiv verbessern. Sie dürfen nicht erst dann reagieren, wenn an bestimmten Stellen besonders oft Unfälle passieren“, forderte ADAC-Vizepräsident für Verkehr Ulrich Klaus Becker am Rande einer Fachveranstaltung zur Straßensicherheit in Frankfurt. Mit unterschiedlichen baulichen Verbesserungsmaßnahmen kann

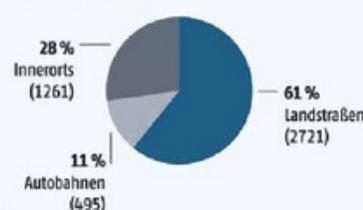
die Zahl der Verkehrstoten erkennbar gesenkt werden. Dazu zählen freie Auslaufräume neben der Straße, befestigte Randstreifen, sichere Schutzplanken und flexible Schilder- und Begrenzungspfosten. Nötig ist zudem eine klare Markierung in der Fahrbahnmitte, da sich Autos bei hoher Geschwindigkeit auf engstem Raum begegnen. Zusatzspuren für gefahrloses Überholen sowie der Bau von Kreisverkehren anstelle herkömmlicher Kreuzungen sorgen ebenfalls für eine Verringerung der Gefahren. „Unfälle passieren immer wieder. Aber eine gut ausgebaute und sichere Straße kann die Folgen eines Unfalls entscheidend reduzieren“, so Becker. „Leider sucht man solche Straßen in Deutschland jedoch meist vergeblich.“ Während Straßenneubauten heute aufgrund moderner Baurichtlinien hohen Sicherheitsstandards genügen, gilt dies für große Teile des Bestandsnetzes noch nicht. Im Rahmen des EuroRAP Straßentests hat der ADAC seit 2005 rund 14 500 Kilometer Landstraße abgefahren und analysiert. Die gewonnenen Daten eignen sich hervorragend zur Erkennung und Beseitigung von Gefahrenstellen.

### Landstraßen – Deutschlands unsichere Wege

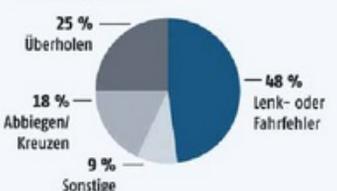


Mehr als 60 Prozent der Verkehrstoten werden auf Landstraßen gezählt, obwohl dort nur rund 40 Prozent der Fahrleistungen erbracht werden. Die sichersten Straßen in Deutschland sind Autobahnen, wo bei einem Fahrleistungsanteil von etwa einem Drittel elf Prozent der tödlichen Verkehrsunfälle passieren

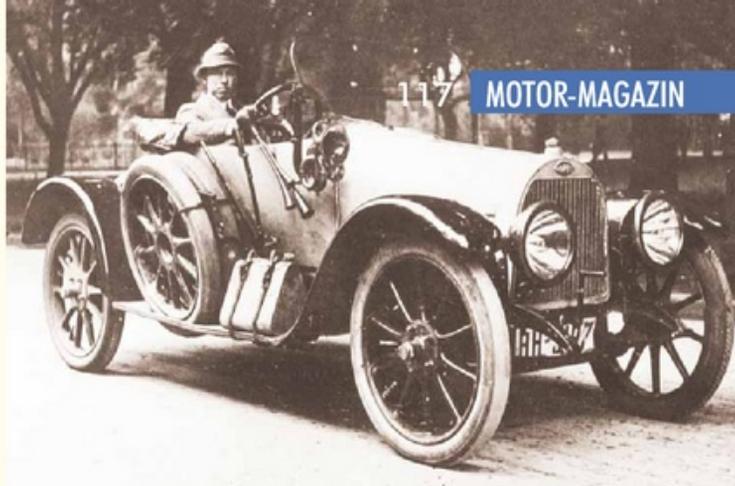
Todesopfer bei Unfällen auf deutschen Straßen



Ursachen von tödlichen Unfällen auf Landstraßen



Quellen: Statistisches Bundesamt, BASI, Grafik: ADAC



**Erfolgsgeschichte: Firmengründer Hugo Pfohe war selbst ein ausgesprochener Autonarr.**

Anzeige

## 90 Jahre automobile Tradition

Der renommierte Autohändler HUGO PFOHE feiert dieser Tage ein ganz besonderes Jubiläum: Vor genau 90 Jahren eröffnete Gründer Hugo Pfohe ein Handelshaus, in dem er zunächst nur instand gesetzte und aufgearbeitete Motorräder verkaufte. Später kamen ausrangierte Heeresfahrzeuge hinzu. Mit dem wirtschaftlichen Aufschwung stieg die Nachfrage nach Pkws schlagartig und die Räumlichkeiten am Ballindamm wurden für die aufstrebende Firma zu eng. Hugo Pfohe erkannte die Zeichen der Zeit und kaufte ein 3000 Quadratmeter großes Grundstück an der Barmbeker Straße, um dort ein Reparaturwerk und Ausstellungenräume zu errichten. Schnell erweiterte sich die Angebotspalette um renommierte Marken. Selbst ein ausgesprochener Autonarr, entschloss sich Hugo Pfohe 1930 zu etwas, das man heute wohl als gelungene PR-Aktion bezeichnen würde. Begleitet von einem Journalisten fuhr er in einem Peugeot mit damals neuartigen Ballonreifen in 14 Stunden von Hamburg nach Paris. Der weitere Aufstieg Hugo Pfohes ist untrennbar mit den Bremer Borgward-Werken

verbunden. Ab den 30er-Jahren wurde die Firma HUGO PFOHE Borgward-Händler und mauserte sich schnell zum größten Deutschlands. Als die Borgward-Werke während der Wirtschaftskrise 1961 Insolvenz anmelden mussten, stellte sich HUGO PFOHE erfolgreich neu auf; wurde Peugeot-, Renault und schließlich Ford-Händler. In der Folge konzentrierte sich HUGO PFOHE auf die große amerikanische Marke. Anfang der 70er-Jahre übernahm der Neffe des Firmengründers, Karl-Heinz Pfohe, schließlich die Geschäftsführung. Bald wurden die Geschäftsräume erneut zu klein und HUGO PFOHE musste erneut umziehen, diesmal in die **Alsterkrugchaussee 355**. Mit einer erfolgreichen Expansion in Richtung Bulgarien setzte HUGO PFOHE die Erfolgsgeschichte des Unternehmens fort. Mit erstklassigem Service, erfolgreichen Standorten sowie virtuellen Autohäusern erfreut sich das Unternehmen noch in der dritten Generation ungebrochener Beliebtheit. Mehr Informationen zur bewegten Geschichte und aktuellen Angeboten gibt es unter [www.hugopfohe.de](http://www.hugopfohe.de) im Internet!



Null Zinsen.  
Null Wartungskosten.  
Null Garantiesorgen.  
Null Versicherungssorgen.<sup>3</sup>  
4 Jahre lang.



**Ford Flatrate mit Zinsen<sup>4</sup>**  
für Ford Focus, Ford Fiesta und Ford Ka bei einer Zulassung bis zum 31.12.2009.

### Die Ford Flatrate

- € 4.990,- Anzahlung – z. B. Ihren Gebrauchten
- 0% effektiver Jahreszins<sup>1</sup>
- 0 Wartungskosten<sup>2</sup>
- 0 Garantiesorgen (Garantieschutz und Mobilitätsgarantie)<sup>2</sup>
- 4 Jahre lang

Z. B. **Ihr neuer Ford Focus Sport Turnier** mit der Ford Flatrate und dem Jahresendbonus

schon für **€ 149,-**<sup>1, 2, 4</sup> monatliche Finanzierungsrate

Günstig kombiniert:

Ford Flatrate plus Ford Auto-Versicherung gegen Mehrpreis<sup>3</sup> Vorteile, die Sie so nur bei Ford bekommen. Details erfahren Sie bei uns.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach RL 80/1268/EWG oder VO (EC) 715/2007): 8,7 (innerorts), 5,5 (außerorts), 6,7 (kombiniert). CO<sub>2</sub>-Emissionen: 159 g/km (kombiniert).

**90 HUGO PFOHE**  
Jahre 1919-2009



**FUHLSBÜTTEL**  
Alsterkrugchaussee 355  
(040) 500 600

**LOKSTEDT**  
Kollastraße 15  
(040) 554 91 20

**NORDERSTEDT**  
Niendorfer Straße 147  
(040) 528 00 70

**WANDSBEK**  
Friedrich-Ebert-Damm 190  
(040) 669 680

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

<sup>1</sup> Z. Bsp. Ford Focus Sport Turnier, 5-Türer, 1,6-l-Duratec-Benzinmotor, 74 kW (100 PS), auf Basis der unverbindlichen Preisempfehlung von € 20.510,-, Ford Protect Garantie-Schutzbrief für € 670,-, zzgl. € 593,- Überführungskosten, € 149,- mtl. Finanzierungsrate, 0% eff. Jahreszins, € 4.990,- Anzahlung, 48 Monaten Laufzeit, jährl. Laufleistung 10.000 km, € 7.999,- Restkaufoption. Ein Privatkunden-Angebot der Ford Bank als Auswahlfinanzierung, beim Kauf eines neuen Ford Focus bis zum 31.12.2009, solange der Vorrat reicht. Ford Flatrate Angebote für alle Ford Neuwagen Modelle sind möglich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. <sup>2</sup> Ford Protect Garantieschutzbrief inkl. Mobilitätsgarantie für das 3. und 4. Jahr nach Erstzulassung. Die ersten drei Inspektionen/ Wartungen lt. Serviceplan sind enthalten. <sup>3</sup> Versicherer: GARANTA Versicherungs-AG. Es gelten die Allgemeinen Bedingungen für die Kfz-Versicherung (AKB) sowie die Sonderbedingungen zur Ford Flatrate plus Ford Auto-Versicherung des Versicherers. Gilt nur für Privatpersonen beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford Pkw-Neufahrzeuges mit Abschluss eines Ford Flatrate Vertrages (außer Ford Focus RS) gegen Mehrpreis. <sup>4</sup> Aktionsangebot für Ford Ka, Ford Fiesta und Ford Focus (außer Ford Focus RS) bei Zulassung bis zum 31.12.2009.



Neue Studie:

# Eigenes Zuhause

**Eine Studie hat sich mit den Wohnverhältnissen in Deutschland befasst. Die Ergebnisse sind interessant, vor allem im Hinblick auf das Lebensalter. Es folgt ein kurzer Überblick!**

Zwei Drittel der 10- bis 20-Jährigen in Deutschland leben mit ihrer Familie in den eigenen vier Wänden. Das hat das Forschungsinstitut empirica im Auftrag der Landesbausparkassen aus der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe 2008 des Statistischen Bundesamtes ermittelt. Die positiven Impulse aus dieser Wohnumgebung für die jungen Leute erklären für LBS Research auch, warum nach allen Umfragen vier von fünf Deutschen (und damit auch die Hälfte der Noch-Mieter) am liebsten Wohneigentum schaffen würden. Fehlende Fortschritte in den letzten Jahren sprächen für weitere Anstrengungen zur

Steigerung der Wohneigentumsquote, wie dies die neue Bundesregierung in ihrer Koalitionsvereinbarung angekündigt habe. Die empirica-Analyse zeigt laut LBS Research, dass bei den Jüngsten nur etwa die Hälfte „kleine Eigentümer sind“, während die Quote danach deutlich ansteigt (vgl. Grafik). Daraus werde deutlich, dass viele Eltern hierzulande erst dann Wohneigentümer werden, wenn die Kinder fast schon wieder daran denken, aus dem elterlichen Haushalt auszuziehen. Ein Eigentumserwerb zu einem früheren Zeitpunkt im Lebenszyklus würde daher vor allem Familien und deren Kindern

zugutekommen. Voraussetzung dafür wären nach Aussage von empirica, preiswertere Objekte, die mehr als bisher den Wünschen und Vorstellungen der Interessenten entgegenkommen. Außerdem sei es wichtig, rechtzeitig mehr Eigenkapital anzusparen. Eine genauere Auswertung, so die LBS-Experten, habe darüber hinaus ergeben, dass Kinder offenbar in Eigentümerhaushalten länger zuhause wohnen bleiben. Denn unter den Twens, die noch bei ihren Eltern leben, steigt die Eigentumsquote auf 70 Prozent und mehr an. Im Osten Deutschlands ist die

*Fortsetzung auf Seite 120*





# prägt



**Mit der Familie in eigenen vier Wänden aufwachsen: in Deutschland noch eher Regel als Ausnahme.**



**... UND IHR (HAUS)WUNSCH?**  
»GIARDINO BERGSTEDT« · TRAULAGE AN DER SASELBEK



z.B. KfW-Effizienzhäuser mit Solaranlage:  
 · Einfamilienhaus mit einmaligem Naturblick, ca. 158 m<sup>2</sup> Wfl., ab **399.900,- €**  
 · Doppelhaushälfte in Hanglage, ca. 137 m<sup>2</sup> Wfl., Keller, ab **395.900,- €**  
 · Reihenhaus mit Südgarten, ca. 126 m<sup>2</sup> Wfl., ab **275.900,- €**  
 INFO im Musterhaus Aalwischkoppel 7a  
 Sonntag: 11:00 - 16:00 Uhr  
 INFO:  
**040 · 20 00 50**  
[www.nccd.de](http://www.nccd.de)

**NCC**

Service rund um **Seit 1832**  
Haus und Grund



**Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer! Viele gute Gründe auf einen Blick:**

- **Kostenfreie** persönliche oder telefonische Rechtsberatung durch unsere Rechtsanwälte im Informations-Centrum Glockengießerwall 19 und durch unsere Stadtteil-Vereine
- **Kostenfreie** Beratung in allen steuerlichen Fragen bei Einkünften aus Vermietung, Verpachtung und selbstgenutztem Wohneigentum
- **Kostenfreie** Beratung in allen Bewertungsfragen von Eigentumswohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäusern sowie Grundstücken
- **Kostenfreie** technische Beratung durch Architekten bei Neubau, Umbau oder Modernisierung, gegen Entgelt auch vor Ort
- **Kostenfreie** Beratung zu Energieeinsparung und Umweltfragen
- Gartenberatung vor Ort durch unsere Gartenbauingenieurin
- Mietverträge, Formulare, Fachzeitschriften, Broschüren und Bücher, Software
- Interessenvertretung gegenüber Behörden, Politik, anderen Verbänden und Öffentlichkeit
- Seminare, Vorträge, Veranstaltungen, Reisen, Mitgliedertreffen
- Online-Service per E-mail und Internet

Grundeigentümer-Verband Hamburg von 1832 e.V.  
 Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg  
 Telefon 040 3096720  
 Telefax 040 321397  
[www.grundeigentuemerverband.de](http://www.grundeigentuemerverband.de)



**Grundeigentümer-Verband Hamburg**

**BLUM  BÖHM**

seit über 20 Jahren

**Wir wünschen allen unseren Kunden im neuen oder noch alten Zuhause ein schönes Weihnachtsfest!**

Mitglied im Europäischen Markenhaus **Wohnsiegel**

**Wir bauen Ihr Haus.**

BLUM & BÖHM Hausbau GmbH - 23795 Bad Segeberg - Tel.: 04551-895020  
[www.blum-boehm.de](http://www.blum-boehm.de)



**Sinkende Anteile: Seit dem Wegfall der Eigenheimzulage leisten sich gerade junge Familien seltener ein eigenes Heim.**

Vermietung & Verkauf **SCHAARSCHMIDT** Konflikt & Liquiditätsmanagement  
 IMMOBILIEN OBJEKENTWICKLUNG

**Unseren Kunden und Geschäftspartnern wünschen wir erholsame Weihnachtsfeiertage sowie Erfolg und Gesundheit im neuen Jahr, verbunden mit dem Dank für das uns entgegengebrachte Vertrauen.**

Oliver Schaarschmidt GmbH, Sarenweg 104, 22397 Hamburg.  
[www.schaarschmidt-immobilien.de](http://www.schaarschmidt-immobilien.de) - Immobilienmakler und Bauunternehmer seit 1989

**Advent-Einladung**

Zum 3. Advent laden wir alle Wellingsbütteler und andere Immobilien-Interessierten zu informativen Gesprächen bei Punsch & Keksen ein!

Schauen Sie vorbei am **Sonntag, dem 13.12.2009, 11.00 - 14.00 Uhr**, in unseren Büroräumen in der **Rolfinckstraße 15!**

Natürlich stehen wir Ihnen auch an anderen Terminen gern für alle Fragen rund um die Immobilie zur Verfügung!

**WITTHÖFT**  
 Immobilien *caso gutem fisco.*

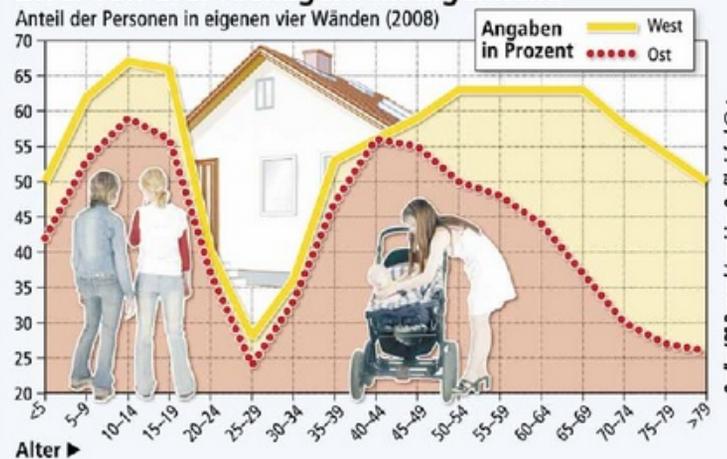
Büro Wellingsbüttel  
 Rolfinckstraße 15  
 22391 Hamburg  
[wellingsbuettel@witthoef.com](mailto:wellingsbuettel@witthoef.com)  
**Telefon: 040/63 64 63 44**

Fortsetzung von Seite 118

Struktur der Wohneigentumsquote nach Auskunft von LBS Research vor allem in der ersten Lebenshälfte ähnlich wie im Westen: Die höchsten Werte (fast 60 Prozent) würden auch dort bei den Kindern erreicht, und nachdem die Menschen „auf eigenen Beinen stünden“, steige die Quote rasch auf gut 50 Prozent bei den über 40-Jährigen an. Die 40- bis 45-Jährigen

haben demnach im Osten ihre Altersgenossen im Westen bei der Wohneigentumsbildung sogar schon eingeholt, auch dank der an vielen Stellen niedrigen Preise für Bauland und Immobilien, so die Immobilienexperten der LBS. Am größten sind die Unterschiede zwischen West und Ost laut LBS Research bei den älteren Einwohnern: Historisch bedingt wohnen im Osten weitaus weniger

**Zwei von drei Teenagern im Eigenheim**



[www.Trumm Immobilien.de](http://www.Trumm Immobilien.de), Alsterdorfer Straße 560, 22337 Hamburg

**Trumm**  **IMMOBILIEN GmbH**

**Ständig auf der Suche nach Vermittlungsobjekten<sup>1.)</sup> und Bauplätzen<sup>2.)</sup> zum Sofortkauf !!**

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit !**

<sup>1.)</sup> Als **Makler** vermitteln wir tatkräftig, leistungsstark und in angemessenen Zeiträumen  
<sup>2.)</sup> Als **Bauträger** garantieren wir Seriosität und eine zügige Zahlung des marktgerechten Preises

**Makler Bauträger**  
 Bewertungen  
 Mitglied im VDM/IVD  
 Über 30 Jahre Erfahrung

59 61 00



Foto: BHW Baupartner / Medienhaus

Menschen im Eigentum, bei den 70-Jährigen und älteren nur etwa halb so viele wie im Westen. Eine Angleichung auch in diesen Altersklassen, so die empirica-Analyse, werde nur über den Generationenwechsel zu schaffen sein. Im Vergleich zu den EVS-Daten aus dem Jahr 2003 fällt laut LBS Research auf, dass junge Paare mit Kindern deutlich weniger häufig Wohneigentümer sind: Nur noch 53 Prozent der 25- bis 39-Jährigen waren es im Jahre 2008 (6 Prozentpunkte weniger als fünf Jahre zuvor). Entsprechend niedriger ist auch die Quote bei den Kindern unter 10 Jahren. Die Einschränkung und Abschaffung der Eigenheimzulage hat sich, so die LBS-Experten, gerade hier bemerkbar gemacht. Junge Menschen hätten sich daraufhin Wohneigentum seltener leisten können bzw. öfter den Kauf auf später verschieben müssen. Höhere Eigentumsquoten seien aber nicht nur unter dem Aspekt Altersvorsorge wichtig, sondern auch für die Entwicklung von Familien mit Kindern.

**Stephan Teschke,**  
Sachverständiger im Hause  
Withöft Immobilien



*Das Alstertal ist traditionell ein Einfamilienhausgebiet, daher sind die Trends dieser Studie bei uns weniger zu spüren. In der Tat ist Wellingsbüttel so jung wie seit Jahrzehnten nicht. Nichtsdestotrotz: gerade unter dem Aspekt der Kapital- und Vermögensbildung ist die selbstgenutzte Immobilie eine wichtige Säule im Vorsorgesystem, da sie den Wert erhält oder Wertzuwachs schafft.*

**ALSTERTALER EXPERTENTIPP**

# TUDSEN

Ein Makler – Häuser und Villen



## Frohe Weihnachten!

**ABEL IMMOBILIEN**   
Makler & Bauträger

**Wir suchen Häuser und Grundstücke**  
**6000 91 60 • abel-immo.de**

**040 / 609 019 30** [www.tudsen.de](http://www.tudsen.de)

TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkugstr. 7 22359 Hamburg



FEUERSTEIN  
IMMOBILIEN

Sonnige 2,5 Zimmer, Alsterdorf  
ca. 90 m<sup>2</sup>, 2. OG mit Aufzug,  
Parkett, ca. 10 m<sup>2</sup> S/W-Balkon,  
moderne EBK, V' Bad, Keller,  
praktische Einbauschränke  
€ 284.000,- zzgl. TG-Stellplatz

Tel.: 040 - 41 44 97 98

**Einmal werden  
wir noch wach,  
heissa dann ist  
Kaufvertrag!**



Damit Ihr Immobilienwunsch  
auch sicher zu Ihrem Vorteil in  
Erfüllung geht, rufen Sie uns an:

Tel.: 040/ 63 64 63-0

**WITTHÖFT**  
Immobilien  
aus dem Hause.

Saseler Chaussee 203 • 22393 Hamburg  
www.witthoeft.com

VOLKER WARNKE  
**IMMOBILIEN**

- VERKAUF
- VERMIETUNG
- VERWALTUNG

Saseler Kamp 25 - 22393 Hamburg  
Telefon: 040 / 601 78 74  
Telefax: 040 / 601 76 44  
E-Mail: volker-warnke@t-online.de

## Gefahr vor Gewitterschäden

# Donnerwet

Wenn er einschlägt, rumst es gewaltig! Auch wenn man glaubt, die Gefahr sei längst gebannt: Ein Blitzeinschlag kann auch zur heutigen Zeit noch direkt und indirekt erhebliche Schäden anrichten. Experten sagen sogar, dass es wegen der Klimaveränderungen in Zukunft noch mehr Gewitter geben soll. Wir erklären Ihnen, worauf man achten muss.

Rund zwei Millionen Blitze entladen sich jedes Jahr über Deutschland. Die meisten sind harmlos, doch fast 60.000-mal schlagen sie ein und richten in Häusern oft große Schäden an. Das Risiko lässt sich minimieren: mit einem Blitzschutz. Dringt ein Blitz in ein Gebäude ein, ist die Gefahr eines Brandes durch die hohe Temperatur von mehreren 1.000 Grad sehr hoch. Abhilfe leistet ein Blitzableiter, der den Blitz an der Fassade entlang in die Erde abführt. „Alle auf dem Dach befindlichen Metallteile wie Fernsehantennen, Regenrinnen oder Geländer

müssen daran angeschlossen sein“, betont Rüdiger Grimmert von der Bausparkasse BHW.

### Risiko: Überspannungsschäden

Sogenannte Überspannungen verhindert der Blitzableiter aber nicht. „Die Gefahr wird von vielen unterschätzt, obwohl sie wesentlich häufiger vorkommt als der Direkteinschlag“, so Grimmert. Hier verschafft sich das elektromagnetische Feld des Blitzes über das Leitungsnetz Zugang zu Gebäuden – selbst wenn der Einschlag einige Kilometer entfernt liegt. Die Strom- und auch das Fernseh- oder Telefonkabel

verteilen die zerstörerische Kraft an angeschlossene Geräte wie Computer oder Kühlschrank. Um das zu verhindern, ist ein innerer Blitzschutz erforderlich. Dazu baut der Fachmann Überspannungsschutzgeräte etwa an das Antennen- und Telefonkabel und in die Sicherungskästen des Hauses ein. Die Kosten für ein Komplettsystem aus äußerem und innerem Blitzschutz liegen je nach Hausgröße zwischen 2.000 und 3.500 Euro.

### Versicherung prüfen

Und was ist zu tun, wenn es trotzdem passiert ist? Wenn ein

## Wissenswertes über Blitze

In diesem Moment sind auf dem gesamten Erdball gerade 2000 bis 3000 Gewitter im Gange. In jeder Sekunde zucken auf dem gesamten Erdball insgesamt mehr als 100 Blitze. Wer im Freien vom Gewitter überrascht wird, sollte sich nicht flach auf den Boden legen, wie es vor einigen Jahren noch propagiert wurde. Stattdessen soll eine hockende Stellung eingenommen werden, bei der die Füße möglichst weit zusammenstehen, damit dort möglichst keine Spannungsunterschiede herrschen. Schlaflose Nächte sollte man sich auf Grund der Blitzgefahr aber nicht machen – die Zahl der Todesopfer durch Blitzschlag ist in Deutschland mittlerweile etwa im einstelligen Bereich.



# ter!

Blitz also trotz aller Vorkehrungen Schaden angerichtet hat? „Bei einem Brand haftet die Wohngebäudeversicherung, die im Schadensfall auch Aufwandskosten oder Mietausfallkosten übernimmt. Bei Überspannungsschäden greift in der Regel die Hausratversicherung,“ so BHW-Experte Grimmert. Überspannungsschäden sind nicht versichert, wenn sie durch einen Blitzschlag außerhalb des Grundstücks ausgelöst werden. Als Zusatzleistung kann der Versicherer diesen Schaden mit in den Versicherungsschutz aufnehmen.

Foto: BHW

123 IMMOBILIEN

**KÖPKE IMMOBILIEN**

**Bewertung • Verkauf • Vermietung**  
Ihrer hochwertigen Immobilie



Zu Verkaufen!  
Villenlage  
€ 415.000,-



E-Mail: [koepke@koepke-immobilien.de](mailto:koepke@koepke-immobilien.de)  
[www.koepke-immobilien.de](http://www.koepke-immobilien.de)

Wir beraten Sie gern: Tel. 645 088 46

*kompetent und konsequent*

ivd

**ELEGANTER**

als unsere Makler mögen sich andere durchaus präsentieren; dafür stellt unser Team Werte wie Kompetenz, Leistungsbereitschaft und Kundennähe in den Vordergrund. Und damit führen wir auch Ihren Immobilienverkauf im Alstertal und den Walddörfern ganz bodenständig und zielstrebig zum bestmöglichen Erfolg. Wenn nötig, krepeln wir dabei auch mal die Ärmel hoch und setzen Ihre Ziele ganz elegant durch. Sprechen Sie am besten gleich mit uns, denn so werden Sie

**MIT SICHERHEIT GUT BERATEN!**

IVD  
RDM  
VHH

**FRÜNDI**  
IMMOBILIEN

040 / 6001 6001  
Internet: [www.fruendt.de](http://www.fruendt.de)

**Frohe Weihnachten!**



**BAUMGÄRTEL & GUTIERREZ**  
IMMOBILIEN

Bergstedter Chaussee 104 | 22395 Hamburg | 550 85 71

[www.bg-immob.de](http://www.bg-immob.de)

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

**Mollwitz**  
—Massivbau—

„Zusammenkommen ist ein Beginn,  
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
Zusammenarbeiten führt zum Erfolg.“  
(Henry Ford)

Zu Weihnachten wünschen wir Ihnen und Ihren Familien frohe und besinnliche Festtage und stimmungsvolle Stunden. Wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen und die erfolgreiche Zusammenarbeit. Einen guten Rutsch ins kommende Jahr wünscht Ihnen

**Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH**

Gebr. Mollwitz Massivbau GmbH, Bahnhofstr.7, 22941 Bargteheide  
Tel. 04532-2066-0, Fax 04532-2066-22

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

**DAHLER & COMPANY**  
IMMOBILIEN



**VOLKSDORF** gemütliches EFH in Sackgassenlage, Bj. 1990, ca. 120 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 5 Zimmer, Vollkeller, ca. 249 m<sup>2</sup> Grundstück, 2 Terrassen, Carport, KP: EUR 299.000,-



**OHLESTEDT** charmantes EFH, Bj. 1993, ca. 201 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 6,5 Zi., sehr ansprechend gestaltet, Vollkeller, ca. 1.244 m<sup>2</sup> Grdst., gr. Garage und Carport, KP: EUR 695.000,-



**SASEL** Rotklinker-EFH mit exkl. Sichtbeton-Anbau, Bj. 1934/2005, ca. 158 m<sup>2</sup> Wohnfl. zzgl. wohnl. nutzbar, Fl., 5 Zi., Keller, ca. 1.034 m<sup>2</sup> SW-Grdst., Stellplätze, KP: EUR 595.000,-



**BERGSTEDT** Bungalow direkt an der Lottbek, Bj. 1970/71, ca. 230 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 6,5 Zimmer, Teilkeller, ca. 1.350 m<sup>2</sup> Grundstück, Doppelgar., gewerbl. nutzbar., KP: EUR 620.000,-



**SASEL** Rotklinker-EFH mit viel Platz in sehr ruhiger Lage, Bj. 1928, ca. 154 m<sup>2</sup> Wohnfläche zzgl. ausgebaut, DG, 6 Zimmer, ca. 658 m<sup>2</sup> Grdst., Doppelcarport, KP: EUR 399.000,-

**HAMBURG-ALSTERTAL**  
TEL. 040 - 53 05 43-0  
AUCH AM WOCHENENDE



SPARDA IMMOBILIEN GMBH

★ Wir wünschen all unseren Kunden ein besinnliches Weihnachtsfest und ein erfolgreiches und gesundes 2010! ★



Wir verkaufen auch Ihre Immobilie kompetent und seriös.

Sparda Immobilien GmbH

Heegbarg 4, 22391 Hamburg

Brigitte Peschel: 040-38015-5945

Verena Radbruch: 040-38015-5942

www.spardaimmobilen.de

### Wellingsbüttel / Lift Penthouse + Apartment



170m<sup>2</sup> + 25m<sup>2</sup> Apartment im Souterrain. Ruhig und sonnig! Parkett, Fußbodenheizung, 55m<sup>2</sup> Dachterrasse. 2 Bäder, 2 Stellpl., 86m<sup>2</sup> Tiefgeschoss. Wunschausstattung möglich!!  
€ 639.000,-



Telefon: 040-605 80 80  
www.walddorfer.org

### PARK PALAIS WELLINGSBÜTTEL



Eigentumswohnung im Wibelweg 3  
4 Zimmer, gr. Terrasse,  
3 Bäder, Tiefgarage,  
direkt vom Bauherrn

176m<sup>2</sup>  
650.000,- €



Wir vermarkten IHRE Immobilie!  
Wollen Sie Ihr Haus, Wohnung oder Grundstück verkaufen?  
Gerne beraten wir Sie persönlich und unverbindlich!

PR  
**KONZEPT** Immobilien GmbH  
IMMOBILIEN GMBH  
Langenstück 29  
HH-Poppenbüttel  
040 / 636 03 69 4  
www.prokonzeptimmobilien.de

### Einfamilienhäuser und Baugrundstücke

im Alstertal erfreuen sich einer sehr großen Nachfrage!

Daher können wir jetzt auch für Ihre Immobilie einen Käufer zu besten Konditionen vermitteln.

**WITTHÖFT**  
Immobilien  
aus dem Hause

Büro Wellingsbüttel  
Rolfneckstraße 15 • 22391 Hamburg  
wellingsbuettel@witthoef.com

63 64 63 74

### Handwerker/Gärtner/ Marktbesicker!!!

Lagerhalle ca. 200m<sup>2</sup> beheizbar  
frei ab 1. Dezember 2009

Hamburg-Sasel  
Büro: 040-633 177 50  
Mobil: 0177-601 94 55



Urteile um die Immobilie

## Nachbarschaftliche

Das Alstertal-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal stellen wir Ihnen Fälle vor, bei denen Grundstückszwiste Nachbarn vors Gericht getrieben haben.



**GUSTAFSEN & CO**  
IMMOBILIEN • GEGRÜNDET 1931

### BIS 22-FACHE JAHRESNETTOMIETE

bieten wir Ihnen für Zinshäuser in bevorzugten Lagen von Hamburg wie z. B. Harvestehude/Rotherbaum, Winterhude, Eppendorf, Ortsteillagen von Eimsbüttel und Ottensen etc. im Auftrag einer seriösen, bonitätsstarken privaten Vermögensverwaltung (Referenz Hamburger Sparkasse). Sind Sie interessiert? Gem bewerten wir vertraulich und unverbindlich Ihren Grundbesitz und sagen Ihnen mit welchem Kaufpreis Sie rechnen können.

Ansprechpartner in unserem Hause sind:  
Dieter Maass und Philip Wex • Tel. 040-41 40 950

HOCHALLEE 2 • 20149 HAMBURG • WWW.GUSTAFSEN.DE



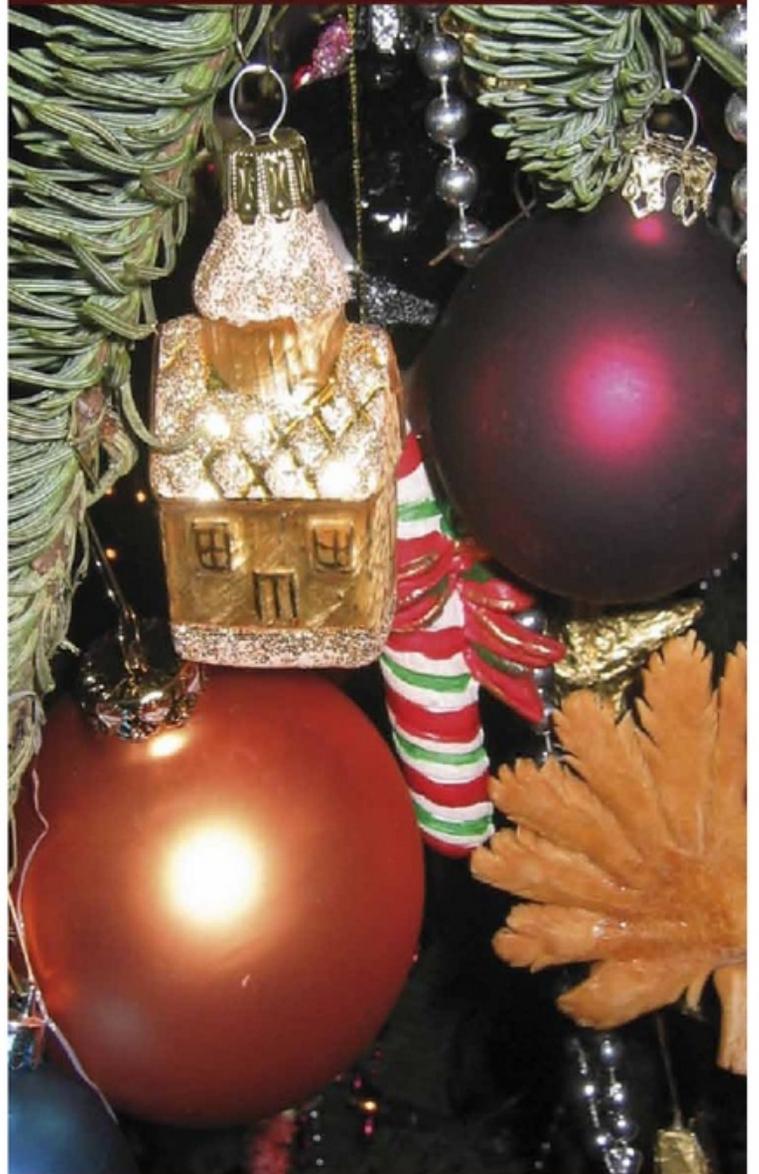
# Zankäpfel

## Fall 1: Schuppen-Schwarzbau

Ein Mann hatte ein bisher landwirtschaftlich genutztes Grundstück gekauft. Er wollte einen darauf befindlichen Schuppen in seinem Sinne verwenden – unter anderem als Stellplatz für seinen Geländewagen. Doch nach Vertragsabschluss stellte er fest,

dass es sich um einen Schwarzbau handelte. Es existierte keine Baugenehmigung, die eine Nutzung der Hütte erlaubt hätte. Die Behörde hatte das Betreiben dieses Baus bisher ausschließlich für landwirtschaftliche Zwecke geduldet. Beim nächsten Erwerber, der gar kein Bauer war,

Eine frohe  
Weihnachtszeit wünscht  
Ihr Immobilienmakler  
mit Tradition



Hamburg

Sotheby's  
INTERNATIONAL REALTY

Mittelweg 21 a

20148 Hamburg

t 040 85 500 900

www.hh-sir.com

hamburg@sothebysrealty.com

## Nachbarschaftliche Zankäpfel

wollte sie das nicht tun. Deswegen sah sich der Käufer von den Verkäufern getäuscht. Sie hätten ihm diesen Aspekt arglistig verschwiegen. Er forderte entweder eine Rückabwicklung des Geschäfts (knapp 27.000 Euro) oder zumindest eine Kaufpreisminderung um 8.000 Euro. Das sah die Justiz nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS anders. Im konkreten Fall könne man weder von Arglist sprechen noch von einem erheblichen Sachmangel. Bei einem derartigen landwirtschaftlichen Grundstück müsse man als Erwerber mit solchen Hindernissen rechnen. (Oberlandesgericht Koblenz, Aktenzeichen 10 U 387/07)

**Fall 2: Privatstraßenknatsch**  
Dass Verträge zu halten sind, war bereits eine alte römische Rechtsregel. Aber es kommt

immer darauf an, wie verbindlich gewisse Abreden vereinbart waren. Das musste nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ein Grundstückseigentümer erfahren, dessen Nachbarn wechselten. Der Neue wollte von den Zugeständnissen, die sein Vorgänger gemacht hatte, nichts mehr wissen. Die Justiz gab ihm Recht. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen V ZR 31/07)

**Der Fall:** Es handelte sich durchaus nicht um einen unbedeutenden Eingriff, den zwei Nachbarn verabredeten. Der eine wollte eine Privatstraße bauen, die direkt an der Grenze zum Grundstück des anderen entlang führen sollte. Dieser gestattete sowohl die Arbeiten als auch den Betrieb der Straße. Doch eines Tages verkaufte der Mann seine Immobilie – und der neue Eigentümer war ganz

und gar nicht mit den Vereinbarungen des Vorbesitzers einverstanden. Er forderte auf Kosten des Nachbarn zumindest eine Verstärkung der bereits vorhandenen Grenzmauer auf seinem Grundstück, weil die Privatstraße einen zunehmenden mechanischen Druck ausübe. Solche Ausgaben wollte der Betroffene allerdings nicht tätigen, er berief sich auf die mit dem Vorgänger erfolgten Abreden.

**Das Urteil:** Die Richter der höchsten deutschen Revisionsinstanz prüften die Vorgeschichte gründlich, bis sie sich ein Bild von den früher getroffenen Vereinbarungen machen konnten. Sie nahmen den Standpunkt ein, dass der Rechtsnachfolger hier grundsätzlich nicht gebunden sei. Angesichts dieser vom Nachbargrundstück ausgehenden Störung sei es durchaus gerechtfertigt, wenn er durchaus

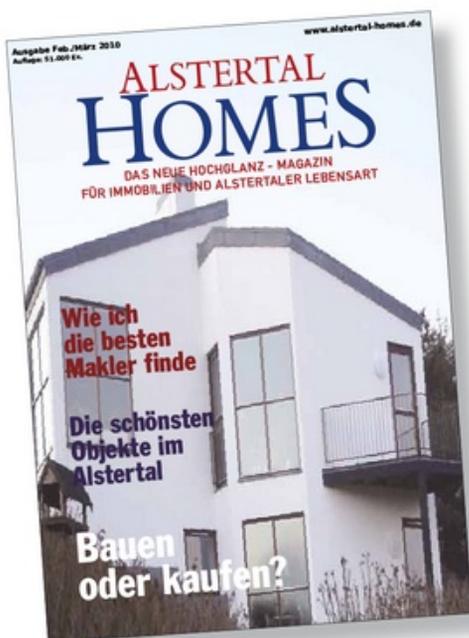
bauliche Schutzmaßnahmen fordere. Wenn zwei Parteien wirklich dauerhafte juristische Sicherheit schaffen wollten, so der Bundesgerichtshof, dann müssten sie das Recht zum Betrieb der Privatstraße auch im Grundbuch eintragen lassen oder es zumindest im Kaufvertrag mit dem neuen Nachbarn vermerken lassen.

*Selbst wenn es mit dem vorherigen Nachbarn gültige Absprachen gab, muss sich ein neuer nicht daran halten. Eine bittere Erfahrung, die ein Mann in unserem zweiten Fall machen musste.*



Im Frühjahr 2010 können Sie live dabei sein!

# Premiere für Alstertaler Lebensart!



Das neue Hochglanz-Magazin für Immobilien und Alstertaler Lebensart!

„ALSTERTAL HOMES“

Ab Frühjahr 2010

Alles rund um schöne Immobilien, ein gutes Leben, Stil und Geschmack.  
Nur für Menschen, die das Anspruchsvolle lieben!

Infos für Inserenten:  
Barbara Suhr, Tel. 0172 - 923 36 82 und 040 - 538 9 30 54



Grafik: Tomiak/LBS

### Sie denken über den Verkauf Ihrer Immobilie nach?

Wir stehen Ihnen für ein unverbindliches Beratungsgespräch gern zur Verfügung!  
Sprechen Sie uns einfach an!

ImmobilienCenter Hamburg/Ahrensburg  
Karsten Schrick, Tel. 04102/80 00-402  
www.s-immo.de



**Sparkasse  
Holstein**

Grundstücksbewertung  
- unabhängig - marktgerecht

### Stephan Teschke

Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)  
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Withhöft  
- Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44  
auch abends und am Wochenende

## Eigentum statt Miete!

Mit persönlicher Beratung und Top-Konditionen der ING-DiBa:

# 4,15%\*

p. a. nominal

- 100 % Finanzierung des Kaufpreises/der Herstellungskosten
- Bis zu 5 % Sondertilgung p. a.
- 6 Monate zinsfreie Bereitstellung

\*4,23 % effektiver Jahreszins. 200.000 Euro erstrangige Baulandkredite (bis zu 50 % des nachhaltigen Kaufpreises/der Herstellungskosten), 10 Jahre Zinsfestschreibung, 100 % Auszahlung, 1% Tilgung p. a. Keine gewerblichen Objekte. Stand: 27.10.2009.

Gleich Termin vereinbaren:

Finanzagentur Porschen  
Eckbusch 35a  
22395 Hamburg  
040-64 50 54 15

Ein Partner der

90.232

**ING DiBa**

## Wohnen

## Wohn-Immobilien

# Lichtblicke im Dezember !

### Hummelsbüttel

Eigentumswohnung, Erdgeschoss, Bj. 1996, 2,5 Zimmer; Wohnfl. ca. 90 m<sup>2</sup>, hochwertige Ausstattung, Gäste-WC, Tiefgarage, Lift, exklusive Wohnanlage  
Kaufpreis: € 298.000,-

### Wohldorf-Ohlstedt

Einfamilienhaus, Bj. 1958, 5 Zimmer; Wohnfl. ca. 120 m<sup>2</sup>, Anbau möglich, guter Zustand, zwei Bäder, Vollkeller; traumhaftes Grundstück mit ca. 1.516 m<sup>2</sup>  
Kaufpreis: € 385.000,-

### Poppenbüttel

Eigentumswohnung, 1. Obergeschoss, Bj. 1984, 2 Zimmer; Wohnfl. ca. 50 m<sup>2</sup>, TG-Stellplatz, Nähe Alstertal-Einkaufszentrum, ideal als Kapitalanlage  
Kaufpreis: € 109.000,-

### Tangstedt

Einfamilienhaus, Bj. 2004, 4 Zimmer; Wohnfl. ca. 127 m<sup>2</sup>, große Ausbaureserve, neuwertig und bezugsfertig, Garage, Südwest-Grundstück ca. 815 m<sup>2</sup>  
Kaufpreis: € 280.000,-

### Ammersbek

Endreihenhaus, 3 Zi. zzgl. DG-Studio; Wohnfl. ca. 101 m<sup>2</sup>, Baujahr 1988, ca. 389 m<sup>2</sup> großes Südwest-Grundstück, Carport  
Kaufpreis: € 199.000,-

### Wohldorf-Ohlstedt

Bauplatz, Ein- oder Zweifamilienhausbebauung, VV-1-o, GRZ 0,2, 19 m Breite, Südausrichtung, voll erschlossen, Altbestand, Grundstück ca. 1.103 m<sup>2</sup>  
Kaufpreis: € 265.000,-

### Volksdorf

Einfamilienhaus, Bj. 1970, 5 Zimmer; Wohnfl. ca. 170 m<sup>2</sup>, idyll. Grundstück mit Blick über die Teichwiesen, Vollkeller; Garage, Grdst. ca. 1.530 m<sup>2</sup>  
Kaufpreis: € 595.000,-

### Hummelsbüttel

Ein-/Zweifamilienhaus, sehr guter Zustand, Bj. 1968, 6 Zimmer; Wohnfl. ca. 270 m<sup>2</sup>, wohnl. Teilkeller; Kamin, gr. Garage, Grundstück ca. 832 m<sup>2</sup>  
Kaufpreis: € 645.000,-



Grossmann & Berger GmbH  
Büro Poppenbüttel  
Stormarnplatz 1  
22393 Hamburg

Tel. 040 / 350 80 20  
www.grossmann-berger.de

**Grossmann & Berger**



**Jobs/Arbeit**

**Wir suchen Kundenbetreuer/-in für Firmenkunden**  
auf selbstständiger Basis (Handelsvertreter-Vertrag)

Die Agentur proConvention vermittelt kostenfrei Hotelzimmer und Tagungsräume für Firmenkunden in Deutschland und weltweit.

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

**Hundesitter/in in Wellingsbüttel gesucht!**

Für unsere zwei Hündinnen, Rasse „Toller“, 13,5 und 1,5 Jahre, kniehoch, fuchsfarben, kinderlieb, suchen wir eine liebevolle Pflegefamilie für gelegentlich tagsüber oder 2-5 Tage die Woche außerhalb der Schulferien. Handy: 0172 / 252 01 01

**Kunst/Antiquitäten**

**ANTI-K BRANDT AN & VERKAUF**  
restaurieren, abbeizen, polstern  
Segebergerstr. 36, 23845 Itzstedt  
SA + SO geöffnet  
v. 12.00 - 17.00 Uhr  
Tel.: 0175 / 211 63 15  
[www.Brandt-antik.de](http://www.Brandt-antik.de)

**Gemälde • Kunst**  
Porzellan, Figuren, antike Möbel, (auch defekt)  
Skandinavien Design 50-70er-Jahre  
auch ganze Haushaltsauflösungen

**Dringend gesucht**  
Antiquitäten im  
Wolfgang-Borchert-Haus  
C. Brundert  
HH-Eppendorf, Jarpenbekstr. 82  
☎ 48 09 32 79 ☎ 0171 45 10 889

**Unterricht**

**Engländer, Dipl. Anglist**  
erteilt Konversations- und  
Geschäftsenglisch, Firmenunterricht,  
Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen  
Tel.: 040 / 643 08 50

**Gesangsunterricht**  
Jeder kann singen!  
Dipl. Musiklehrer Jan See  
Tel.: (040) 61 18 92 31

[www.musikschule-tastentalente.de](http://www.musikschule-tastentalente.de)  
einmalig in HH-Alstertal  
Tasten-Schnuppern €45,- mtl. ☎ 60 838 70

**Horst Janssen**, handsignierte Plakate, Radierungen, Lithographien, Zeichnungen, privat zu verkaufen.  
Tel.: 04102 - 657 48

Deutscher Sparkassenkalender 1937, zahlreiche Tabellen, 152 Seiten, 17 Euro. Bürgerliches Gesetzbuch, 24. Aufl., ca. 1926, 10 Euro. Grundriss Sparkassenwesen, 1928, 292 Seiten, 24 Euro. Statistisches Jahrbuch Deutsches Reich 1911, Seiten: 497 (+ 77 Anhang), 30 Euro.  
Tel.: 270 0 270

**Bekanntschaften**

Ich, Senior m., suche **nette aktive Menschen** zwischen 60-70 J. für regelmäßige Spielerunden - Skat/ Doppelkopf etc. und andere Freizeitaktivitäten.  
Tel.: 64 88 98 24

Ich, w., in Partnerschaft lebend, **suche nette Frauen** +/-60 für Gespräche, Spaziergänge, Kultur u.v.m. Freue mich auf Ihren Anruf.  
Tel.: 64 88 98 22

**UVBS**  
FRANZÖSISCHER SPRACHENSERVICE  
Unterricht • Nachhilfe • Konversation  
einzeln, kleine Gruppen, Firmen  
individuelle Programme, persönl. Atmosphäre  
**Übersetzungen • Sprachreisen**  
ULRIKE VOM BRUCK-SPYCHALA  
REEKAMP 1 • 22415 HAMBURG  
FON: 531 89 56 • 0170 - 710 27 20 • FAX: 53 93 19 63  
[www.uvbs-service.com](http://www.uvbs-service.com)

**Einzelnachhilfe zu Hause**  
Infratest: GUT (1,8)  
Bundesw. Elternbefragung 2007  
Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen  
seit über 10 Jahren in HH und Umgebung  
68 13 70 / 60 76 16 83

**Plattdeutsch-Unterricht** für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos! Henneberg Bühne, donnerstags 16:30h im Haus Iris des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter  
Tel.: 040-602 79 81

*Das Team vom Alstertal-Magazin wünscht allen Inserenten und Lesern eine schöne Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.*

# Schöne Ferienwohnungen

**Spanisch-Nachhilfe.** Bin Muttersprachler (aus Barcelona) und biete Nachhilfe in Spanisch (und Katalanisch) für alle Klassenstufen. Wenn du deine Aussprache verbessern willst, um auch spanisch zu klingen, wenn du Spanisch sprichst oder du einfach ein bisschen Hilfe brauchst, um diese schöne Sprache zu lernen, dann melde dich! E-Mail: [jens\\_s\\_menargues@hotmail.de](mailto:jens_s_menargues@hotmail.de)

## Verschiedenes

### Gartenarbeit aller Art F.Balta

Friesenwälle, Teichanlagen  
Gartengestaltung-Gartenpflege  
Baumpflege-Heckenschnitt  
Jahresgartenpflege  
Zäune/Palisaden setzen  
Pflasterarbeit  
Tel./Fax: 04191-502049  
Mobil: 0170-48 24 911

### Heißmangel Hollatz

Tisch- und Bettwäsche  
schön und glatt  
Langenhorn, Krohnstieg 82  
Tel.: 531 94 43

### Hamburger Hussen-Atelier

Tel.: 040 29 8888 96

### www.keil-tew-bau.de

Pflastersanierung / Neubau  
Kellertrockenlegung / Abdichtung  
Mauerwerksanierung / Neubau

Tel.: 040 / 536 8008

### !! NOTVERKAUF !!

Aus geplanten Aufträgen bieten wir noch wenige  
**NAGELNEUE FERTIGGARAGEN**  
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder  
Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?  
Info: MC-Garagen  
Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

Suche Schallplatten aus den Bereichen  
Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er-  
und 70er-Jahre. Tel.: 695 46 76

**Professionelle „Permanent Make-up“-  
Sonderaktion!!!**  
Dermabeauty, Ute Rosenau,  
Tel.: 040/611 30 620 – Long time Liner.

**Miniatur-Schnapsflaschen-Samm-  
ler** hat ca. 1.600 Stück Doppelte güns-  
tig abzugeben. Verschiedene Sorten  
und Länder, teils über 60 Jahre alt.  
Tel.: 602 26 06

Schöne **Ski-/Snowboardhose** zu ver-  
kaufen, Größe 38/40, nagelneu in  
Beige/Hellgrau. Preis: 20 Euro.  
Tel.: 0172 - 940 45 95

**Schallplattensammlung** zu verkaufen.  
72 Alben/Doppelpalben Rock, Pop  
und Oldies von Lee Aaron bis Roger  
Whittaker gegen Gebot. **USB-Scanner**  
zu verkaufen, **AGFA-SNAPSCAN**  
**e40** mit Print-Office und Treibern für  
Windows und Mac, 30 Euro. **Wäsche-**  
**korb** 50er-Jahre zu verkaufen. Korb-  
geflecht, Deckel stoffbezogen, LxBxH:  
54x39x50 cm, 40 Euro.  
Tel.: 601 25 14.

**10 gebundene Bücher**, dick und  
dünn, Krimi, Romane, Liebesromane  
usw., zus. 19.90 Euro. 10 Taschen-  
bücher, teilweise neu, zus. 9.90 Euro.  
Hochglanz-Magazine: Reise, Holiday,  
Geo usw. Stck. 95 Cent.  
Tel.: 630 56 08

**2 CONCORD LIFT Autositze**, blau/  
grün, Top-Zustand für je 50 Euro.  
**Puppenkinderwagen** blau/rot (neu-  
wertig) mit komplettem Zubehör für  
40 Euro (NP ca. 120 Euro). **CHICCO**  
**Puppenbuggy** für 10 Euro, div.  
**Koffer+Taschen FELIX** rot kariert; div.  
**Spielzeug**, **Playmobil-Piraten**schiff,  
Löschboot, Müllabfuhr, neuwertige  
**Kinderbücher und Spiele**, **Mädchen-**  
**kleidung**, Gr. 104-140, hochwertig.  
Markenware zu fairen Preisen abzu-  
geben.  
Tel.: 0160 - 98 30 61 25

## Möbel

**Komfortküche**, ca. 235x305 cm in  
L-Form, Holz: Apfel-Calvados, Arbeits-  
platte Savanna Sand, incl. Herd,  
Kühlschrank, Geschirrspüler, Abzugs-  
haube. Alles neuwertig. 749 Euro.  
Tel.: 528 14 77

**Sylt ist bei jedem Wetter schön...  
- jetzt aktuelle Winterpreise -  
Appartement-Brünig** Inh. Bärbel Lundershausen  
Gut ausgestattete Apartments:  
Westerland, Wenningstedt, Tinum  
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
[www.appartement-bruenig.de](http://www.appartement-bruenig.de)



**Ostsee zum Entspannen!**  
LANDHAUS PANKER bei GUT PANKER  
empf. von GEO OSTSEE und  
HAMBURGER ABENDBLATT  
Speisewirtschaft & Gästehaus  
Ferienwohnungen auf altem Gutshof  
10 Min. zum Golfplatz Hohwacht  
Reservierung: Herr Gendebien  
T. 04385-232 • H. 0178-4592262  
[www.LANDHAUS-PANKER.de](http://www.LANDHAUS-PANKER.de)



**Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!**  
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet  
Tel.: 04651-836330 • [www.hussmann-sylt.de](http://www.hussmann-sylt.de)



## Rügen/Binz

Direkt am Strand, ruhige Toplage in  
schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten  
von Seebücke und Zentrum  
entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers.,  
Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile.  
Im Haus Sauna, Waschmaschine,  
Trockner. Tel.: 040/606 79 097  
[www.glueckspitz-ruegen.de](http://www.glueckspitz-ruegen.de)

## WESTERLAND/ SYLT

3 komfort. gemüd. Ferien-  
Wohnungen in ruhiger Lage,  
Strand- u. City-Nähe;  
Tel. 040 / 880 39 44 oder  
Mobil 0172 / 54 222 36



## IMPRESSUM

Das Alster-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich rund um die Alster.

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Tel.: 040/538 930-0 | Mail: [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de) | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christiane Kaufholt, Anna-Lena Ehlers, Jeannine Ehmsen, Marisa Knierim (CoD AEZ-Magazin), Christian Luscher | **Korrektur:** Regina Ahrens | **www.alster-net.de** | **Verlags-Telefon-Nummern:** Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantworter): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13 | **Anzeigen-Leitung:** Michael Wiele (Harvestehude, Pöselndorf, Rotherbaum, Uhlenhorst), Tel. 538 930-53 | **Media-Beratung:** Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538930-0; Annet Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Ann-Katrin Schoel (Volksdorf), Tel. 538 930-56; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54; | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schumann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver (Leitung AEZ-Magazin), Sverja Dühring, René Kriese, Max Menrath, Annamaria Pohl | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Kröger Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, Leitung: Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34-52 **Auflage:** 40.185 Exemplare © 2009 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch in **FOLGENDEN GESCHÄFTEN FÜR SIE BEREIT:** **WINTERHUDE:** Home & Garden: Goldbekplatz 1, EP Sterling: Winterhuder Markt 7 (im Forum), Bücher u. Co: Winterhuder Markt 6-7a (im Forum), Konditorei Boyens: Gertigstr.3, Butter Lindner: Mühlenkamp 37, Lunchbar TH2: Mühlenkamp 59, Edeka Niemeiszein: Mühlenkamp 45, **UHLNORST:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicusstr. 6, Edeka Niemeiszein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosh: Winterhuder Weg 29, **EPPENDORF:** Frisuren W. Decker: Eppendorfer Baum 19, Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **ROTHERBAUM:** Bolero Mexican Restaurant: Rotherbaum-chaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.



# Alstertal-Sudoku

Leicht:

	4	3	2			8	6	7
	7	6	5	4		2	9	1
2		9		7	6	5		
1	6		7	5	8		2	9
		8		9			7	
7	9		3	2	1	6	8	4
4			1	8		9		6
9		1			5		3	2
6	5				2		1	

Mittel:

		1	7		4	8	6	
8			1		3		9	
			5	8		4		
7	3	8					1	
5			3	9			4	
	9	2				3	5	
	8	9		4	5		2	
	7				1			4
	6		2			9		

Schwer:

6	1		4				8	
		8		7				
			5			3		1
					9	4	3	
		6				8		
	9	4	2					
4		7			1			
				6		1		
	5				4		7	6

Sehr schwer:

2	8		7	5		4		
	5		9					
								3
	7			3				6
8		9				1		2
5				2			3	
1								
					4		6	
		5		6	8		7	1

So geht's:

Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch im Alstertal. Es besteht aus einem Quadrat, das in  $3 \times 3$  Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in  $3 \times 3$  Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (=  $9 \times 9$  Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die richtigen Ergebnisse erscheinen im nächsten Heft!

Lösungen aus Heft 11/09:

Leicht:

1	9	6	3	8	7	4	5	2
8	3	7	4	2	5	1	6	9
2	5	4	1	9	6	3	8	7
9	4	2	8	5	3	7	1	6
7	1	5	6	4	2	9	3	8
6	8	3	7	1	9	2	4	5
5	7	8	2	3	4	6	9	1
4	2	1	9	6	8	5	7	3
3	6	9	5	7	1	8	2	4

Mittel:

5	6	4	7	1	8	9	2	3
9	3	2	6	5	4	8	1	7
8	1	7	3	2	9	4	6	5
3	9	1	5	8	6	7	4	2
2	8	5	4	9	7	1	3	6
7	4	6	2	3	1	5	9	8
6	5	9	1	7	3	2	8	4
4	7	8	9	6	2	3	5	1
1	2	3	8	4	5	6	7	9