

**GROSSER  
SERVICETEIL:**  
Wintergärten • Frohe Ostern  
Kinder im Alstertal • Gesund ernähren  
Paradiesisch wohnen • Ostern kulinarisch

Heft 2, 29. Februar 2008, Auflage 51.000

www.alstertal-magazin.de

Streifbandzeitung C25263E

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

## WAHL!

Alstertaler  
Gewinner und  
Verlierer

## EHRE!

Alstertaler auf  
dem Matthiae  
Mahl des Senats



**Wir suchen  
dein Gesicht!**

„NEW FACES 2008“:  
Macht mit beim zweiten  
großen Modelwettbewerb  
des Alstertal-Magazins!

# Top-Model aus dem Alstertal

Das Model **Toni Garrn** hat es geschafft: Die 16-jährige  
Alstertalerin ist das neue Gesicht von Calvin Klein!



Foto: Tush Magazin-Fotograf Markus Pritzi

**IHR FREUNDLICHER MAKLER IM ALSTERTAL**

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSIMMOBILIEN SCHÄTZUNGEN



IVD

„Café Villa“ - Das Novum in Hamburg  
Finden Sie Ihr Traumhaus bei Kaffee,  
Snacks und netter Atmosphäre

oder bei

**Jürgen Weiß, Tel.: 53 88 88 88**  
Immobilienmakler  
in Hummelsbüttel

**JÜRGEN WEISS**

**JW**

Stübeheide 153 in Klein Borstel • Tel.: 59 35 16 71

Hummelsbüttler Hauptstraße 10

www.juergen-weiss-immobilien.de





## **Kommen Sie zu uns, bevor guter Rat teuer wird.**

Unser geschultes Fachpersonal berät Sie gern und professionell, speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



# Nie wieder Rückenschmerzen. + TEMPUR



**AKTION**  
Bei einem Setkauf  
(=TEMPUR Matratze+Rahmen)  
erhalten Sie ein  
Nackenstützkissen  
**GRATIS!**



Poppenbütteler Bogen 94  
22399 Hamburg  
Telefon **040-611 66 80**  
Fax 040-611 66 811  
[www.teppich-stark.de](http://www.teppich-stark.de)  
[info@teppich-stark.de](mailto:info@teppich-stark.de)

- Teppichboden & PVC
- Parkett & Laminat
- Gardinen & Stoffe
- Markisen & Sonnenschutz
- Plisse & Rollos
- Jaloussetten
- Matratzen & Betten
- Rahmen
- Orient-Teppiche
- Tapeten & Farben

# Primus Audio



## **Verwöhnen Sie Ihre Sinne!**

Audio- und Videospezialisten für anspruchsvolle Unterhaltungselektronik und Multimedia High-End.

Fünf großzügig eingerichtete Demo-Studios für unvergleichliche Klangerlebnisse und modernste Unterhaltungstechnik unter einem Dach.

Professionelle Beratung (gerne auch bei Ihnen vor Ort), Planung und Installation erstklassiger Produkte für alle Ansprüche.

Primus Audio GmbH  
Humboldtstraße 9  
22083 Hamburg  
Tel.: 040/4 19 29 7-14  
Fax: 040/4 19 29 7-15  
[info@primusaudio.de](mailto:info@primusaudio.de)

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag: 10-19 Uhr  
Samstag: 10-16 Uhr

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





# Glückwunsch Ole!

VON WOLFGANG E. BUSS



Es gilt unter vornehmen Hamburgern als unfein nachzutreten. Wer jetzt noch einmal mit „Stammel-Naumann“ feixt, bezogen auf den Hyper-Stress-Aussetzer des SPD-Kandidaten – der im gleichen Talk vorgab zu entspannen – wird böse beäugt. Also loben wir einmal: Die SPD hat hoch gewonnen, der „Sieger Naumann“ rühmt sich dafür, ein super Wahlergebnis ein-

gefahren zu haben, was noch weit höher ausgefallen wäre. Wäre! Hätte nicht der SPD-Problem-Bär Kurt Beck so furchtbare Sachen zu möglichen Rot-Rot-Allianzen an einem völlig falschen Tag gesagt. Ein paar Tage hätte er bitte noch warten können – bis zum Schließen der Hamburger Wahllokale wenigstens. Für diese Tage hätte die SPD dann noch glaubwürdig gewirkt und weitere Stimmen der Gutgläubigen einfahren können. War der Mann zu ehrlich?

Wie viel Ehrlichkeit wäre nötig gewesen, um die vielen Nicht-Wähler vom Sonntag wieder an die Urnen zurückzubringen? Einer ihrer Vorwürfe: Unglaubwürdigkeit der Politik.

Und Ole? So mancher hatte gezweifelt, ob der Wahlkampf „In guten Händen“ ausreichen würde, um zu gewinnen. War er zu nett, zu wenig angriffslustig? War der Weg richtig: keine heiligen Schwüre zu gewissen Koalitionen? Ja, er war hanseatisch und die bürgerliche Mitte der Hanseaten mag das.

Es ist eine besondere Tugend und ein Stück guten Vorbildes, so miteinander umzugehen. Ebenfalls ein Beispiel für den Umgang in der Politik, auf der Straße, in den Unternehmen, in unserer Gesellschaft überhaupt. Es macht mir Spaß, wenn wir einfach nett und nicht polternd und viel versprechend Politik machen. Ohne Ausländerhetze, ohne Krawall und Verunglimpfungen, ohne die Stadt schlecht zu reden. Das schafft Beliebtheit – nein, das ist ein guter Weg!

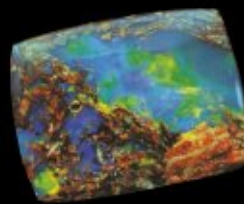
Jetzt Schwarz-Grün! Und die Elbvertiefung? Die GAL wird noch einmal schauen müssen, ob es tatsächlich die nachhaltigste Lösung zur Verbesserung der Ökologie in Europa ist, Hamburg von den größeren Container-Pöten abzuschneiden und ausgerechnet den Holländern mit dem Ausbau von Rotterdam den „ökologischen Erneuerungsprozess“ zu überlassen. Da lohnt es sich noch einmal nachzudenken. (So würde das auch die SPD in einem Rot-Rot-Grün-Bündnis fordern.)

Das Alstertal und die Walddörfer sind übrigens Oles größter Fanpark! Kein einziger Hamburger Wahlkreis hat sich so deutlich für ihn entschieden wie wir in Hamburgs schönem Norden! Wir mögen eine freundliche, faire, ehrliche hanseatische Art verbunden mit wirtschaftlichen Erfolg – wunderbar!

Den Damen und Herren der FDP sei dieser Weg auch anempfohlen: Wir – eigentlich liberalen – Hamburger mögen nicht, wenn man sich über Jahre immer wieder personell zerfetzt und Landesvorstände in offener Feindschaft zerbrechen. Keiner will in so einer Firma arbeiten, in so einer Familie leben, so einer Partei vertrauen! Es ist nicht der kluge hanseatische Weg! Kontinuität und das etwas belächelte „Einfach nett“ ist erfolgreich. Guten Umgang pflegen – überall!

Natürlich wollen wir auch eine politische Streitkultur! Aber die sokratische Streitkultur, mit klugen Worten und guten Ideen wetteifern um den besseren gesellschaftlichen Weg!

Ich konnte in buddhistischen Klöstern in großer Achtsamkeit und Freundlichkeit verweilen und den Genuss eines sanfteren und friedlicheren Umgangs miteinander erleben. Ole hat es geschafft, das auch in Politik und Gesellschaft als erfolgreichen Weg vorzuleben. Und dafür sage ich: Glückwunsch Ole!



## Australiens Opale 28. Feb. bis 1. März Rolfinckstraße 13



Verkauf direkt vom Opalschürfer  
Do. Fr. 9.00 – 19.00, Sa 9.30 – 14.00



Liebesbriefe in Schmuck.



## Theater für die Kleinsten

Am Mittwoch, dem 12. März um 10.30 Uhr lädt das Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttel Weg 75b, die Kleinsten ein. Das fröhliche Theaterstück „Prinzessin auf der Blume“ wird den Kids einen tollen Vormittag zur Ferienzeit versüßen. Das Stück handelt über das Leben als Außenseiter und neu gewonnenen Freundschaften. Es spielen mit: die Raupe Isolde, die Ameise Ratzfatz und Herrmann sowie der Marienkäfer.

Außerdem ein Blumenschloss, der kostbarste Edelstein der Welt, und die Erkenntnis, dass nicht nur der, der etwas Besonderes hat, auch etwas Besonderes ist. Jens Heidtmann verleiht den Puppen Sprache und Gefühl. Genau das Richtige für Kinder ab vier Jahren. Die Anmeldung erfolgt direkt in der Geschäftsstelle im Torhaus unter Tel.: 536 12 70. Eintritt pro Kind 3.50 und 5 Euro für begleitende Erwachsene. *jb*

**Naturstein u. Pflasterbau**  
  
 Umgestaltung  
 Neuanlagen  
 Erdbau  
 Auffahrten  
 Terrassen  
 Podeste  
 Mauern  
 Zaun  
 Teich  
**Andreas Kremer**  
 www.ak-galabau.de  
 Tel. 040 / 601 56 79



*Der letzte Garten®*

Ein Spiegelbild des vergangenen Lebens. So stelle ich mir eine schöne Grabgestaltung vor. Mit vielfältigen Pflanzen, Farben und Formen und deren symbolischer Bedeutung gestalte ich Gräber, die mit den Verstorbenen in Verbindung stehen. Gemeinsam mit Ihnen plane ich die Bepflanzung und Sie können bei der Ausführung gerne dabei sein oder mithelfen.

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

**ASMUS HEIZUNG** seit 1933  
 Öl- und Gasfeuerung • Wartungsdienst  
 Neubau und Renovierung  
 Oehleckerweg 17 • 22419 Hamburg • Tel. 5 31 22 59 • Fax 5 31 82 44

**Gartencenter-Rahlstedt**  
**Gute Qualität/Raritäten zu günstigen Preisen**  
  
**Riesenauswahl auf großer Verkaufsfläche!**  
**Große Kamelien-Auswahl**  
**Stapelfelder Str. 154 • 22143 Hamburg**  
 Lieferservice, Parkplatz vorhanden  
 Mo.-Fr. 9 - 18, Sa 9 - 16 Uhr  
**Tel. 040/675 88 588 oder 0177 672 76 03**

## IN DIESEM HEFT:



### Magazin

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kolumne .....                                                                                        | 3  |
| Das war die Wahl: Zahlen und Statements der Spitzenkandidaten des Wahlkreis 13 .....                 | 6  |
| Mitmachen: Auch 2008 gibt es wieder den großen Modelcontest „New Faces“ des Alstertal-Magazins ..... | 8  |
| Toni Garrn: Das neue deutsche Top-Model kommt aus dem Alstertal .....                                | 10 |
| Innovation: Das Alstertal-Magazin hat einen neuen Internetauftritt .....                             | 14 |
| In der Serie „Newcomer aus dem Alstertal“ präsentieren wir diesmal die Band „Rückkopplung“ .....     | 16 |
| Gratulation: Der „Klößschnack“ wird 25 .....                                                         | 18 |
| Chaotisch: Insiderbericht einer Wahlhelferin .....                                                   | 20 |

### Poppenbüttel

Detailgetreu: Gerhard O.W. Fischer baut seit 70 Jahren

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Modellboote .....                                                                                      | 22 |
| Interview: Edgar Bessen und Michael Batz erinnern gemeinsam an die Schrecken der Judenverfolgung ..... | 24 |
| Einsatz: Schüler des CvO haben für Michael Stichs Stiftung gesammelt .....                             | 27 |

### Sasel

Das Alstertal-Magazin traf den Schauspieler Walter Plathe (Der Landarzt), der diesmal singt .....36

### Volksdorf

Eröffnung des Kundenzentrums 38

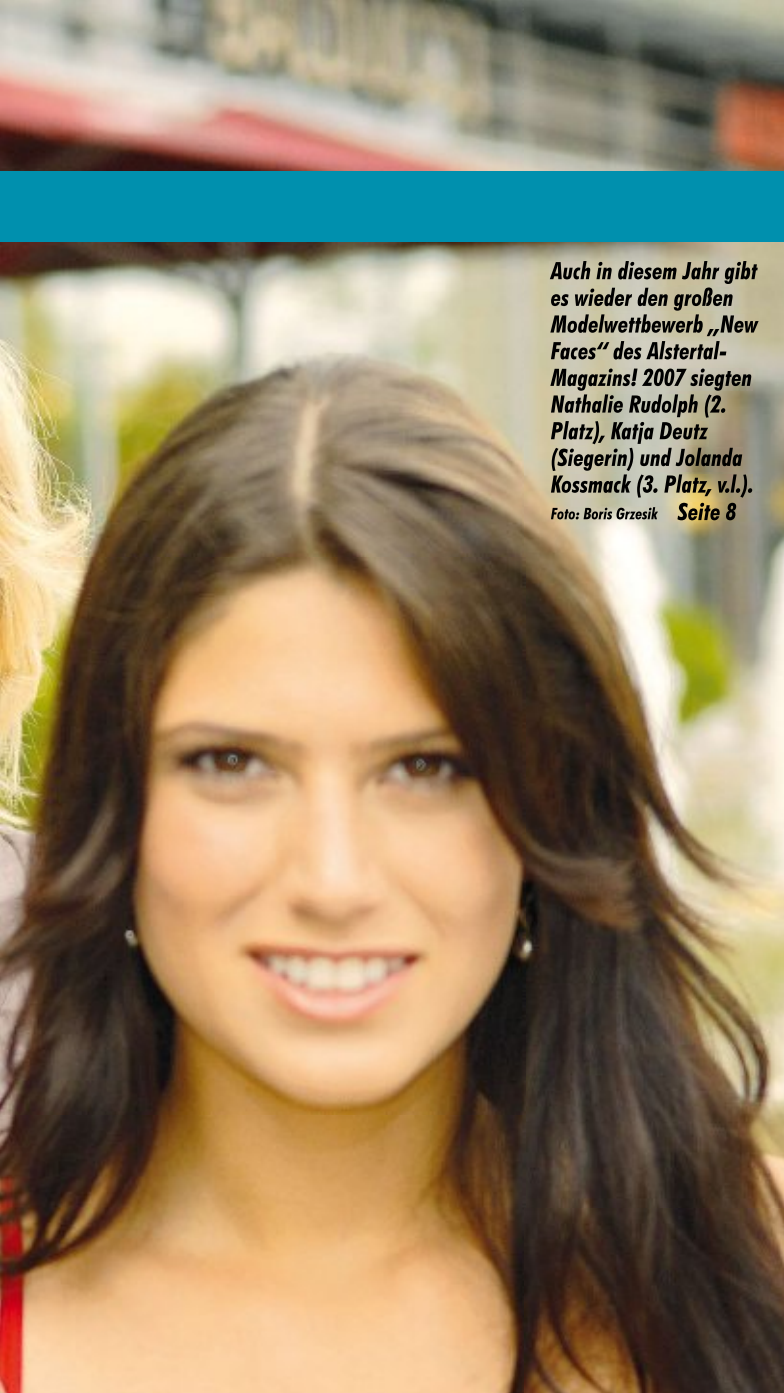
### Fuhlsbüttel

Fortsetzung: Der Schriftsteller Volkmar Nebe ist nicht mehr „Allein unter Spielplatzmüttern“, sondern jetzt „Der Mann mit dem Bobbycar“ .....40

### Hummelsbüttel

Besondere Ehre: Alstertaler auf dem





*Auch in diesem Jahr gibt es wieder den großen Modelwettbewerb „New Faces“ des Alstertal-Magazins! 2007 siegten Nathalie Rudolph (2. Platz), Katja Deutz (Siegerin) und Jolanda Kossmack (3. Platz, v.l.).*  
Foto: Boris Grzesik Seite 8

Matthiae Mahl im Rathaus .....42

### Duvenstedt

Über den Stand der Dinge beim Spenden-Pferde-Walk nach Sylt 44

### Service

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Poppenbüttler Hauptstraße .....   | 28 |
| Stormarnplatz/Frahmredder .....   | 30 |
| Heegbarg .....                    | 32 |
| Rund ums Tier .....               | 46 |
| Handwerk .....                    | 48 |
| Neues aus der Geschäftswelt ..... | 50 |
| Senioren .....                    | 51 |
| Essen und trinken .....           | 54 |
| Frohe Ostern .....                | 56 |
| Ostern kulinarisch .....          | 57 |
| Paradiesisch wohnen .....         | 62 |
| Der Gesundheitsratgeber .....     | 71 |
| Gesund ernähren .....             | 77 |
| Kinder .....                      | 79 |
| Wintergärten .....                | 81 |
| Immobilien .....                  | 85 |
| Motor-Magazin .....               | 91 |
| Kleinanzeigen/Impressum .....     | 96 |
| Sudoku .....                      | 98 |

**TÜMLER & PEIL**

**ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE** Seit 1865

**6 93 20 45**

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek  
[www.tuemler-peil.de](http://www.tuemler-peil.de)

Beratung Montage Reparatur Wartung

Kleinreparaturen  
Instandhaltung  
Fliesenarbeiten  
gegründet 1954

**Heinz Eickhof  
Bauausführungen GmbH**

Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

Sanierung  
Hochbau  
Gewerbebau  
[www.heinz-eickhof.de](http://www.heinz-eickhof.de)

## Teak-City

10 Min. vom HH-Stadtrand

**Riesenauswahl der  
schönsten Gartenmöbel**

**Loom-Rattan & Teak  
Supergünstige Winterpreise**

Timmerhorner Str. 2 • 22949 Ammersbek  
Straße von Delingsdorf (B 75) • nach Timmerhorn (B 434)  
täglich geöffnet von 9-18 Uhr • Sonntag Schautag  
Tel.: 04532/288978 • [www.teak-city.de](http://www.teak-city.de)

## Alte Mühle

mit Festräumen,  
Mühlencate und Mühlendiele

### Ostern

Lammgerichte und Stint in verschiedenen  
Variationen

Festräume direkt am Alsterlauf

Alte Mühle 34  
[www.alte-muehle-hamburg.de](http://www.alte-muehle-hamburg.de)

Tel.: 604 91 71  
Fax: 604 49 172

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

## KLEIDERSCHRÄNKE

auch mit Gleit-Türen

### IHR VORTEIL

Jedes Maß  
Kurze Lieferzeiten  
Direkt vom Hersteller

Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr  
**Tel. 040 - 60 68 95-0**

INTERHANSA [www.interhansa.de](http://www.interhansa.de)  
22399 HH - Poppenbüttler Bogen 29

## 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.!

Second Herzog

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

Wir holen auch ab!



Bettwäsche Nachtwäsche Handtücher Handtücher/Bettdecken Handtücher

**stoffkontor.de**



**BETTWÄSCHE**  
Kaufmannshaus  
Gr. Bleichen 31 20354 HH  
T (040) 348 06 06

**Wer das Besondere sucht...** tägl. 9-19 h  
Sa. 9-16 h



**Meyer's Mühle**  
Garten Möbel

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

**Auswählen statt suchen...** tägl. 9-19 h  
Sa. 9-16 h

- über 200 Rasenmäher
- hauselgener WerkstattService
- Verführung, Verleih, Inzahlungnahme



**Meyer's Mühle**

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

Alstertaler Politiker bewerten im Alstertal-Magazin den Wahlausgang

# Koalitionen werden jetzt schwierig

Über die aktiven Politiker im Alstertal und den Walddörfern hat der Wähler abgestimmt. Lediglich die Zahlen für die Wahlkreis – Kandidaten lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Wurde vor Ort gekämpft – und ganz wird woanders entschieden? Für die Bildung von Koalitionen sind noch zahllose Gespräche nötig - nicht zuletzt in Berlin. Die Einschätzungen der Regionalpolitik lesen Sie schon hier:

## Frank Shira (CDU)



„Ich freue mich, dass uns die Wählerinnen und Wähler im Wahlkreis Alstertal/Walddörfer so ein großes Vertrauen geschenkt haben. Das ist sicherlich auch ein Stück Belohnung für die gute Arbeit der Partei vor Ort und meiner in der Bürgerschaft. Die CDU im Alstertal und den Walddörfern ist mit Abstand die stärkste politische Kraft. Das Ergebnis ist natürlich auch ein gewaltiger Vertrauensbeweis für unseren Ersten Bürgermeister Ole von Beust. Im Vergleich zu anderen Hamburger Wahlbezirken ist unser mit 53,3 Prozent der beste für die Union in der ganzen Stadt, auch wenn wir etwa 3 bis 4 Prozent Stimmenanteil verloren haben. Aber wie jeder weiß, ist die absolute Mehrheit auf Landesebene vor 4 Jahren eine Sondersituation gewesen, die man nicht beliebig und oft wiederholen kann. Deswegen erfüllt uns das Ergebnis mit Freude, aber nicht mit falschem Stolz, denn es ist Auftrag und Verpflichtung zugleich, dass wir uns sehr anstrengen, eine vernünftige Politik zu machen. In erster Linie für die Stadt Hamburg insgesamt, aber natürlich auch für unseren Wahlkreis.“

## Dr. Andreas Dressel (SPD)

„Wir haben auch im Wahlkreis Alstertal/Walddörfer zugelegt – und die CDU hat Stimmen verloren. Die von Kurt Beck losgetretene, absolut überflüssige Links-Debatte hat allerdings kurz vor der Wahl Stimmen gekostet. Insofern ist es schade, dass es nicht zu mehr gereicht hat. In Wohldorf-Ohlstedt zeigt sich allerdings schon jetzt, dass das Durchpeitschen des B-Plans vor der Wahl der CDU schwer geschadet hat. Gute Oppositionsarbeit vor Ort zahlt sich doch aus!“



## Christiane Blömeke (GAL)



„Ich bin schon enttäuscht, dass wir unser Wahlziel Rot-Grün nicht erreicht haben und hätte mir für die GAL ein zweistelliges Ergebnis gewünscht. Zufrieden bin ich aber damit, dass die CDU ihre absolute Mehrheit verloren hat und das sowohl auf Landesebene, als auch im Bezirk Wandsbek. Damit hat die Alleinherrschaft der CDU ein Ende und das ist gut so. Das Wahlergebnis spiegelt für mich wider, dass die Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger zwar Ole von Beust als Bürgermeister behalten wollen, aber inhaltlich mit der Politik der CDU nicht zufrieden sind. Hessische Verhältnisse haben wir in Hamburg zum Glück nicht und ich bin auch erfreut, dass die Linken ein eher schwaches Stimmenergebnis erreicht haben. Ich persönlich glaube, dass es eher zu einer großen Koalition kommen wird, da die Schnittmengen wesentlicher Politikfelder zwischen CDU und GAL nicht vorhanden sind und die Mehrheit unserer grünen Mitglieder deshalb einer Koalition nicht zustimmen werden.“





## Sylvia Canel (FDP)

„Schade! Die Liberalen haben bis spät am Abend „die Daumen gedrückt“, dass es reichen möge. Trotz des Stimmengewinnes, es reichte am Ende nicht. Es fehlten knapp 2000 Stimmen zum Einzug in die Bürgerschaft.

Auf lokaler Ebene ging die FDP allerdings gut gestärkt aus den Wahlen hervor. In Wandsbek werden zukünftig vier Liberale die kommunale Politik begleiten und gestalten. Wir danken allen Wählerinnen und Wählern für ihre Unterstützung. Ihre Stimmen geben uns die Kraft und Motivation, weiter für die liberalen Ideen zu kämpfen. Wir werden mit unserem guten Team die nächsten Jahre unsere Basis weiter verbreiten und unser Profil schärfen. Mit Sacharbeit und guten Argumenten haben wir im Wahlkreis Alstertal-Walddörfer ein sehr gutes Ergebnis erzielen können – bei der nächsten Bürgerschaftswahl wird dieses Ergebnis auf die anderen Wahlkreise zu übertragen sein.“

## Heike Rooks (Die Linke)



„Ich fühle mich gut, denn wir haben unser Wahlziel erreicht und sind in der Bürgerschaft. Das Ergebnis hätte noch höher ausfallen können, wenn wir die Nichtwähler erreicht hätten.

Hoffentlich kommt es nicht zu einer großen Koalition. Sie bedeutet nichts Gutes, siehe Berlin! Vernünftig wäre ein Politikwechsel mit Rot-Rot-Grün, aber mit Naumann ist das leider nicht machbar. So gehört Schwarz-Grün die Zukunft, sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene. Ich möchte jetzt wissen, ob Wahlversprechen der GAL die gleiche Gewichtung in Berlin haben wie Wahlversprechungen von Frau Ypsilanti. Wahrscheinlich nicht!“

## Zahlen zum Wahlkreis 13:

### Stimmenanteile der Parteien:

CDU: 53,3 %      GAL: 8,8 %      Die Linke: 3,4 %  
SPD: 26,7 %      FDP: 6,6 %

Wahlberechtigte: 90.130      ungültige Stimmzettel: 442  
gültige Stimmzettel: 68.978      Wahlbeteiligung: 77 %

Quelle: Statistikamt Nord

MAGAZIN

# Ihr Ranzenspezialist

TESTSIEGER  
KLEINSTE MARKT  
GUT 2,0  
Im Test: 18 Schulranzen  
04/2006  
Scout Easy II

Auf alle **Ranzen** und **3 Zubehöre** aus dem Basic-Sortiment erhalten Sie **10% Rabatt!**

## Lerche

IM ALSTERTAL

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

## Alster

Bestattungen

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

## Ihr Herrensalon in Hummelsbüttel

„Haarpflege von Meisterhand“  
in gepflegter Atmosphäre.  
Erfahrung schneidet gut ab

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

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

# ... Wir sehen genauer hin ...

... aus Liebe zum Detail ...

Hummelsbütteler Markt 16  
22339 Hamburg

AUGENOPTIK • KONTAKTLINSEN • TAUCHSPORT-OPTIK

RODENSTOCK





Zum zweiten Mal: New Faces

# Wir suchen dein

**Der Countdown läuft! Der Modelcontest „New Faces“ geht in die zweite Runde. Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr – gewonnen hatte übrigens die 17-jährige Katja Deutz aus Bergstedt – sucht das Alstertal-Magazin auch in diesem Jahr gemeinsam mit dem Alstertal Einkaufszentrum und der Agentur Body&Soul einen neuen Shootingstar für die Modelszene.**

Schöne Models prägen das Bild der Gesellschaft, lächeln von Werbeplakaten und aus Modestrecken den Betrachter an. Damit es so weit kommt, reisen sie durch die Welt und verdienen mit Glück sogar eine Menge Geld. Kein Wunder, dass junge Mädchen vom Beruf „Model“ träumen und Modelwettbewerbe an Beliebtheit zunehmen. Das haben auch wir in der

Redaktion des Alstertal-Magazins zu spüren bekommen. Beim im vergangenen Jahr erstmals durchgeführten Contest „New Faces“ gingen weit über 200 Bewerbungen bei uns ein. Nach einem Castingtag bei einer Modelagentur mit professionellem Fotoshooting wurden die 15 hübschesten Mädchen ausgewählt und im Alstertal-Magazin sowie

im Alstertal-Einkaufszentrum vorgestellt. Unsere Leser und die AEZ-Besucher stimmten ab und so konnten wir die 3 Siegerinnen ermitteln, die im AEZ gekürt wurden. So wird es auch in diesem Jahr sein. Siegerin wurde Katja Deutz (17 Jahre) aus Bergstedt. Wegen des großen Erfolges des Contests sucht das Alstertal-Magazin gemeinsam mit dem AEZ und der Agentur auch in diesem Jahr schöne Mädchen aus ganz Deutschland. Zu gewinnen gibt es die Aufnahme in die Model-

agentur Body&Soul, einen Model-Job für die Modekampagne des AEZ 2009 und ein Titelfoto auf unseren Magazinen. Wer kann teilnehmen? Wenn ihr zwischen 16 und 21 Jahren alt und mindestens 1,74 Meter groß seid, selbstbewusstes Auftreten und eine positive Ausstrahlung habt, schickt eure Bewerbung per E-Mail an [info@bodyandsoul-models.de](mailto:info@bodyandsoul-models.de), schaut auch unter [www.new-faces-2008.de](http://www.new-faces-2008.de) oder kommt ins AEZ (siehe Kasten).

**Alle Infos unter:  
[www.new-faces-2008.de](http://www.new-faces-2008.de).**

**Dort könnt ihr euch  
auch anmelden!**





# Gesicht!



## „New Faces 2008“ – Termine:

- 1. März:** Bewerbungsstart
- 19. April:** Einsendeschluss der Bewerbungen
- Fr. 18. und Sa. 19. April:** Casting-Tage im AEZ (Bitte in der AEZ-Lounge melden. Hier können sich auch Teilnehmerinnen ohne vorherige schriftliche Bewerbung direkt einfinden.)
- Sa. 24. Mai:** Foto-Shooting für die 15 besten Mädchen der Vorauswahl im AEZ.
- Ab 30. Mai:** Foto-Ausstellung der besten 15 Mädchen im AEZ zur Endausscheidung
- Sa. 28. Juni:** Große Endausscheidung, Finale und Siegerehrung im AEZ.

NEUERÖFFNUNG



Bald wieder  
für Sie da:

Am 13. März  
geht's los!

12.000 m<sup>2</sup> Gartenparadies

BELLANDRIS  
**PFLANZENFORUM**  
*Mein Gartencenter*

Hamburg-Volksdorf  
Eulenkrußstraße 198  
22359 Hamburg  
Tel. 040 / 60 91 66-0  
Fax 040 / 60 91 66-77  
[www.pflanzenforum.de](http://www.pflanzenforum.de)

Öffnungszeiten:  
Mo - Sa 9 bis 19 Uhr  
Tropencafé auch  
sonntags ab 10 Uhr



HH-Zentrum



Sie wurde während der Fußballweltmeisterschaft 2006 auf einem Public-Viewing-Event entdeckt. Seitdem startet die hübsche Toni Garrn als Model voll durch. Die 16-jährige Alstertalerin läuft auf Modenschauen in New York und ist das neue Gesicht von Calvin Klein! Das Alstertal-Magazin befragte sie zu ihrer Traumkarriere.

Foto: Tush Magazin-Fotograf Markus Pritzi

Das neue Calvin Klein Gesicht kommt aus dem Alstertal

# Toni Garrn – Modelkarriere de luxe

Fortsetzung Seite 12



## Die schönsten Gärten



- Garten Frühjahrspflege
- Kultivieren, Rosenschnitt, Rododendron und Rabatte düngen
- Rasen vertikutieren, Löchern, Sanden sowie Nachsäen und Düngen
- Garten-Jahrespflege
- Neu- und Umgestaltung der Gartenanlage
- Natursteinarbeiten jeder Art (Terrassen, Wege, Plätze)
- Drainage, Sielbau- und Erdarbeiten (Kellerdurchfeuchtung)

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

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

## Heizung erneuern?

Wir sind die Spezialisten!

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

Mit einem neuen Kessel senken Sie die Heizkosten bis zu 30%. Eine Investition, die sich schnell rechnet. Wir beraten Sie gern.



Sanitärtechnik  
Solaranlagen  
Dacherneuerung  
Hausanschlüsse  
Regenwassernutzung

**michael  
Krohn**

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

## Einrichtungs- Eck in AHRENSBURG

GROSSE STR. 12  
Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr • Sa. 10.00 - 14.00 Uhr  
Tel.: 04102/ 67 72 88 • Fax: 04102/ 46 94 47



**Neue  
Adresse!!!**

Möbel • Teppiche • Accessoires

## Englische Stilmöbel



Orientteppich-Reinigung / Biowäsche

Kollektion nur bester Orient-Teppiche aus Privatsammlungen, auch Sondermaße, z.B. Bidjar aus Persien, naturfarben, Sammlerstück, ca 7 x 3,80 m





Foto: Modelwerk

## Toni Garrn ist...

- ...am 7. Juli 1991 geboren und 1,78 Meter groß
- ...2006 beim WM-Fanfest von der Agentur Modelwerk entdeckt worden
- ...mittlerweile auf Laufstegen für Modenschauen in New York zu sehen
- ...noch fleißige Schülerin, denn sie will unbedingt die Schule beenden
- ...das neue Gesicht der aktuellen Calvin-Klein-Kampagne

Foto: Tush Magazin-Fotograf Markus Pritzi



### Fortsetzung: Toni Garrn – Modelkarriere de luxe

**Alstertal-Magazin:** Du wurdest auf einem WM-Fest spontan angesprochen, ob du Lust hättest, als Model zu arbeiten. Stand für dich da sofort fest, dass du das machst?

**Toni Garrn:** Ich wollte es mir erst einmal in Ruhe anschauen. Ich hatte dann ein gutes Gefühl bei meiner Agentur und es hat dann ja auch alles super geklappt.

**AM:** War das Modeln schon immer ein Traum von dir?

**TG:** Nein, ich habe im wahrsten Sinne des Wortes nicht einmal im Traum daran gedacht.

**AM:** Wenn nein, was wolltest du eigentlich werden?

**TG:** Ehrlich gesagt hatte und habe ich keine Ahnung.

**AM:** Du bist im Sommer 2006 entdeckt worden und nun das neue Gesicht von Calvin Klein. Hast du dir damals vorgestellt in nur 1 ½ Jahren so einen Karrieresprung hinzulegen?

**TG:** Nein, das denkt man natürlich nicht. So etwas passiert ja nun auch wirklich ganz selten.

**AM:** Wie sehen deine Zukunftspläne aus?

**TG:** Konkret ist mein Plan im Moment die Schule und das Modeln unter einen Hut zu bringen. Was später kommt, wer weiß...

**AM:** Ist es schwierig, Schule und Modeln zu kombinieren?

**TG:** Einfach ist es nicht. Man muss sehr gut aufpassen im Unterricht und nette Freunde haben, die einem mit den Sachen helfen, die man verpasst hat.

**AM:** Du hast sicherlich wenig Freizeit im Moment, wie verbringst du diese am liebsten?

**TG:** Die wenige Freizeit, die ich habe, verbringe ich am liebsten mit meinen Freunden.

**AM:** Wie haben deine Freunde und deine Familie darauf reagiert, dass du nun wahrscheinlich eines der bekanntesten Modelgesichter wirst?

**TG:** Die haben sich natürlich alle für mich gefreut.

**AM:** Was sagst du zu den Vorurteilen, alle Models sind zickig und magersüchtig?

**TG:** Das ist Quatsch, wie in der Regel jedes Vorurteil, aber ich kann damit leben.

lp/mk

## Bolz & Mewes



• Siemens • Miele • Neff •  
• Bosch • Liebherr • usw.

**Riesenauswahl • Großer Parkplatz • Einbauküchen  
Elektrohausgeräte • Abhollager am Haus • Küchenausstellung**



- Preisgünstige Markengeräte
- Ständig Sonderangebote
- Küchen-Teilsanierung
- Einbau- und Standgeräte
- Lieferung frei Haus
- Einbau • Anschluss • Entsorgung

**Segeberger Chaussee 362 • 22851 Norderstedt • Tel. (0 40) 5 29 84 05 11**



# Individualkunden-Center feiert 10-jähriges Bestehen!



**(v.l.n.r.): Centerleiter Jürgen Paßnecker, Philipp Duphorn, Aimo-Rhys Heilmann, Birgit Döpfer, Christian Böhme, Gunnar zum Felde, Sabine Röhrs, Thorsten Räuschel, Diana Schümann. Melden Sie sich unter Tel.: 040 / 35 79 - 57 44, oder direkt in unserem Center am Langenhorner Markt 3.**

Im März 1998 wurde das IK-Center Langenhorn ins Leben gerufen, um vermögenden Privatkunden aufgrund ihrer komplexen finanziellen Situation eine höhere Beratungskompetenz bieten zu können. Neben reinen Anlageaspekten gilt es auch steuerliche und rechtliche Rahmendaten zu berücksichtigen.

Insgesamt 9 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unseren Kunden, gern auch außerhalb der Öffnungszeiten, in allen Finanzfragen mit Rat und Tat zur Seite. Centerleiter Jürgen Paßnecker sieht die Stärke seines Teams in der Kundennähe. „Nichts geht über eine gute Betreuung vor Ort. Dieses

menschliche Banking ist typisch für die Haspa“, sagt er. „Nur durch das persönliche Gespräch kann Nähe entstehen. Eine Erfolgsstory der vergangenen Jahre war unter anderem der Einsatz unserer computergestützten Finanzplanungen. Eine gemeinsame Erhebung der Wünsche, Pläne und Ziele unserer Kunden ist unabdingbar für kompetenten Service rund ums Geld“.

Von der ersten Stunde an ist unsere Vertriebsassistentin Sabine Röhrs bereits im Team dabei. „Das Konzept der Individualkunden-Betreuung hat sich bewährt“, resümiert sie. „Das spiegelt uns auch die hohe Kundenzufriedenheit wider“.

Unser „jüngstes“ Teammitglied, Frau Birgit Döpfer, unterstreicht die Sichtweise von Frau Röhrs und ergänzt: „Die persönliche Betreuung und der vertrauensvolle Umgang mit den Kunden ist unsere besondere Stärke“.

Wir bedanken uns auf diesem Weg bei unseren Kunden für ihre Treue und die Bereitschaft, uns durch ihre Empfehlungen auch über die Grenzen Langenhorns hinaus bekannt zu machen.

Aktuelle Kernthemen, die unsere Kunden beschäftigen, sind neben einer veränderten Ausrichtung im Zuge der Abgeltungssteuer auch Spezialthemen wie Nachhaltigkeit und Umwelt. Nachhaltigkeit war im

vergangenen Herbst Schwerpunkt einer Kundenveranstaltung in den Räumen am Langenhorner Markt, auf der auch Reinhold Messner Interessantes zum Klimawandel zu berichten hatte. Kunden mit Immobilienbesitz laden wir im Rahmen unserer Immobilienwochen in Kürze zu einem Fachvortrag über die aktuellen Programme der Kreditanstalt für Wiederaufbau zum Energiesparen und Kostensenken ein.

**Haspa**<sup>®</sup>  
Hamburger Sparkasse



**3 x 50 Euro gewinnen**

Holen Sie sich den kompletten Überblick über das Heft.

Hier erhalten Sie das komplette Inhaltsverzeichnis.

Suchen Sie hier nach Stichwörtern, Artikeln oder Firmen.

Klicken Sie auf einen Artikel, um das Video zu sehen.

Klicken Sie auf die Anzeige (wenn aktiviert), um direkt zum Kunden zu kommen.



## AM-Online

Für alle, die...

- ... Spaß am Internet-Tool haben
- ... gerade nicht im Alstertal sind
- ... das Magazin nicht bekommen haben
- ... in der Schweiz das nächste Nummernkonto eröffnen
- ... auf den Fidschi-Inseln leben
- ... direkt vom Anzeigenauftraggeber online zum Kunden wollen

Alstertal-Magazin bietet jetzt neueste Technik im Internet: Stichwort Crossmedia

# Jetzt aktiv lesen!

Jetzt noch schneller, noch besser und noch einfacher – das komplette Alstertal-Magazin können Sie jetzt im Internet auf [www.alstertal-magazin.de](http://www.alstertal-magazin.de) durchblättern. Werden Sie aktiv und gehen Sie online!

Wenn Sie unser Magazin verlegt haben, es einmal nicht im Briefkasten hatten, im Urlaub sind oder auf den Fidschi-Inseln leben. Mit dem neuen Tool haben Sie jetzt die Möglichkeit die Texte zu vergrößern, Seiten auszudrucken und durch nur einen Klick auf die gewünschte Anzeige direkt auf die Seite des Kunden zu

gelangen – per Link. Zu den neuen Features gehört auch ein aktives Inhaltsverzeichnis. Das Highlight des Online-Magazins sind bewegte Bilder und neue Videos. Durch einen kleinen Klick werden Links aktiv und Sie sehen Filme von Talkrunden, Empfängen und Interviews. Jetzt ausprobieren! Möglich macht dies die Firma „Blätterkatalog“, die Magazine und Kataloge im Internet aktiv werden lässt. Genau dieses innovative Konzept präsentieren wir Ihnen nun auf [www.alstertal-magazin.de](http://www.alstertal-magazin.de).

## Klicken und gewinnen: 3 x 50 Euro!

Werden Sie aktiv – und gehen Sie ins Internet auf

1. [www.alstertal-magazin.de](http://www.alstertal-magazin.de):
2. Blättern Sie in der aktuellen Ausgabe (Doppelklick auf den Hefttitel Alstertal-Magazin)
3. Blättern Sie zur Seite 14 und klicken Sie auf das X –
4. Frage beantworten und schon können **50 Euro** Ihnen gehören!

Hier klicken





## Zu sehen: Vier Malerinnen im Torhaus



Das Torhaus zeigt im März Werke der Malerinnengruppe „Karo“ wie diese von Wiebke Kristen und Susanne Mieling (r.).

Unter dem Titel „Blickwinkel“ stellt die Gruppe Karo vom 2. bis zum 24. März Bilder im Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b, aus. Die Gruppe besteht aus den vier Malerinnen Brigitte Uhlendorf, Waltraut Busse, Wiebke Kristen und Susanne Mieling. Sie haben sich vor einigen Jahren in Workshops und Seminaren kennengelernt. Sympathie und die neu gewonnene Freiheit des „After-Work-Abschnitts“ führten zu dem Entschluss, zukünftig gemeinsam

zu malen und auszustellen. So wurde 2005 die Gruppe Karo gegründet. Die individuellen malerischen Ausdrucksformen, die die vier Malerinnen für sich gefunden haben, sorgen für abwechslungsreiche Kunst. Eröffnung: Sonntag, 2.3., 11 Uhr. Für die musikalische Untermalung sorgt Alraune Böttcher am Flügel. Die Künstlerinnen sind während der Ausstellung anwesend. Öffnungszeiten: sonabends 15 bis 18 Uhr, sonntags 11 bis 18 Uhr und am 9.3. von 11 bis 14.30 Uhr.



**OPPERMANN.**  
**DER FLEISCHMARKT**

**Osterangebote:**  
leckere Fleisch- und Wurstspezialitäten  
z.B. **frische Sylter Salzwiesen-Lammkeule**  
Weitere Angebote im Laden!

**€ 11,99**  
Angebot freibleibend

Bergstedter Chaussee 77 • HH-Bergstedt • Tel.: 604 491 42  
NEU: [www.oppermann-derfleischmarkt.de](http://www.oppermann-derfleischmarkt.de) • E-Mail: [info@derfleischmarkt.de](mailto:info@derfleischmarkt.de)  
Öffnungszeiten Markt: Di. - Fr.: 08.30 - 18.30 Uhr, Sa.: 09.00 - 14.00 Uhr

? X

Der PC-Flüsterer  
Bernd Schröder

OK

**Will Ihr PC nicht so,  
wie Sie wollen?**

Telefon 0172/611 99 66      EDV-/PC-Beratung  
und -Hilfe

E-Mail: [bernd.schroeder1@hanse.net](mailto:bernd.schroeder1@hanse.net)

Alape
Altamarea
Bette
Burgkama
Dornbracht
Duravit
Duscholux
Emco

Zierath
Zehnder
Vola
Villeroy & Boch
Spring
Hans Grohe
Hoesch
Ideal Standard
Jaga
Kaldewei

# Klugscheißer.

Verlassen Sie sich bei der Planung Ihres neuen Bades nicht auf diejenigen, die alles besser wissen wollen. Sondern auf uns, die es wirklich genau wissen. Denn die BÄDERSHOW von Peter Jensen ist nach Einschätzung der führenden Einrichtungszeitschrift *SCHÖNER WOHNEN* „eine der besten Badausstellungen in Deutschland – reich an Inspirationen und Marken“. Überzeugen Sie sich selbst!

\*Aus „Schöner Wohnen“ 07/06

Peter Jensen

## BÄDERSHOW



Für alle, die mehr erwarten.

Hamburg (Hummelsbüttel) Lademannbogen 14 • Montag-Freitag 9-19 Uhr • Samstag 9.30-14 Uhr • Sonntag 11-18 Uhr  
Info 040/38011620 • Alles weitere unter [www.peterjensen.de](http://www.peterjensen.de)

Sanipa
Laufen
Koralle
Keuco
Keramag
Karol



Frech, jung und  
punkig: die Jungs von  
„Rückkopplung“!

Foto: Max Kleibeler



„Rückkopplung“: Punkrocker aus Wellingsbüttel

# Newcomer

## *aus dem Alstertal*

**Ob Hip-Hop, Rock oder Pop: Deutschlands Musikszene ist vielfältig – auch bei uns im Alstertal. Deswegen stellt das Alstertal-Magazin in lockerer Reihenfolge talentierte und noch am Anfang stehende Aufsteiger der Region vor. Diesmal die Wellingsbüttler Band „Rückkopplung“, die verschiedene Musikstile vereint und ungewöhnlich textet.**

Ihre Musik ist laut, ihre Texte anders: Die Jungs von „Rückkopplung“ schwimmen nicht nur musikalisch, sondern auch optisch gegen den Strom. Mit Texten wie „Wir sind leider keine Hip-Hop-Gangster. Wir haben noch Blumen vorm Fenster, die meisten Muttis finden uns nett doch hinter ihrem Rücken geht’s mit der Tochter ins Bett“ fallen die vier Jungmusiker um die zwanzig Boi, Paul, Daniel und Lucas auf und provozieren. Bereits seit drei Jahren machen die vier Wellingsbüttler zusammen Musik und haben im März vergangenen Jahres ihr

erstes Album „WirSindLaut“ veröffentlicht. „Unsere Musik soll Spaß machen. Unsere absurden Texte sollen eigentlich eine Parodie auf die ganzen Heavy Metal Schrei-Bands sein“, so Frontmann Lucas. Ihren Musikstil beschreiben sie selbst als eine Mischung aus Rock und Punk. Und dieser bunte Mix scheint anzukommen: Zu ihrer Release-Party kamen rund 350 Fans. „Wir waren total stolz, dass so viele Leute kamen, um mit uns unsere Platte zu feiern“, schwärmt Paul. „Natürlich wäre es klasse, wenn man von der Musik leben könnte, aber das ist leider utopisch“, er-

gänzt der 20-jährige Lucas. Für die sympathischen Newcomer ist die Musik noch ein Hobby, doch eines, das sie mit großer Leidenschaft verfolgen. Wer mehr von den Jungs erfahren will, kann sich für ein exklusives Meet and Greet am 7. März um 16 Uhr in der AEZ-Loun-

ge bewerben. CD-Verlosung, Rückkopplung-Unplugged und natürlich Autogramme erwarten euch. Schickt einfach eine E-Mail an [L.zander@alster-net.de](mailto:L.zander@alster-net.de) mit dem Kennwort „Rückkopplung“ und eurer Telefonnummer. Die ersten 30 sind live dabei. *Lena Zander*

## Bewerbt euch!

Ihr kommt auch aus dem Alstertal und wollt als Sänger oder mit eurer Band in das Alstertal-Magazin? Dann schreibt uns einfach eine E-Mail mit Steckbrief und Foto an [l.pfeiffer@alster-net.de](mailto:l.pfeiffer@alster-net.de). Mit etwas Glück stellen wir euch in einer der nächsten Ausgaben vor.





## Treudelberger Osterschmaus!

Freuen Sie sich am Ostersonntag und Ostermontag auf unseren köstlichen Osterbrunch im Restaurant Szenario. Jeweils von 11.00 – 13.00 Uhr und von 13.30 – 15.00 Uhr kreiert Ihnen unser Küchenteam, für € 37,50 pro Person, viele Leckereien aus der Treudelberg Küche! Genießen Sie ein paar gemütliche Stunden im Kreise von Familie und Freunden und lassen Sie sich verwöhnen.

Ihre Tischreservierung nehmen wir gerne unter der 040-608 22 8712 entgegen.

Für alle Kinder bis einschließlich 8 Jahre geht es am 23. März um 10.00 Uhr wieder auf unsere traditionelle Ostereiersuche. Es verstecken sich auf dem Gelände des Treudelbergs wieder zahlreiche bunte Eier, die nur darauf warten gefunden zu werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, reservieren Sie daher bald unter 040-608 22 8865.





**Intelligente Haustechnik**

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

**SOFORT-SERVICE • STÖRUNGSDIENST • REPARATUREN**

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

**Traumurlaub auf Sylt**  
★★★★ Ferienhäuser in Rantum und Hörnum



**Jetzt Osterferien buchen!**

Genießen Sie Sylt von seiner schönsten Seite – drei luxuriöse Haushälften zwischen 140 und 200 Quadratmetern bieten dazu perfekte Voraussetzungen: In bester Lage und mit hochwertiger Ausstattung – Kamin, Sauna, Designer Bäder, B&O-Anlagen u.v.m. – lassen sie keine Wünsche offen!

**www.traumhaussylt.de**  
040 536 9 4006

**Umweltaktivist.**



Naturschutz beginnt im Alltag. Ein Samstag ohne Rasen mähen freut nicht nur Ihre Nachbarn, sondern auch die Natur in Ihrem Garten.

Weitere Tipps für Faulenzer gibt es beim Naturschutzbund NABU.  
**www.NABU.de**

**NABU**



Das beste Magazin in Hamburgs Westen feiert:

## Glückwunsch zu 25 Jahren Klönschnack!

Das Alstertal und die Elbvororte sind sich in einigen Bereichen ähnlich: Sie liegen an einem Flusslauf, haben wohlhabende Bürger und ein angesehenes Monats-Magazin. Das Alstertal-Magazin heißt im feinen Blankenese „Klönschnack“ und ist dort noch weit traditionsreicher. Im März 1983 gab der Verleger Klaus Schümann den ersten Klönschnack heraus. Zwei Mitarbeiter kümmerten sich gelegentlich und eher nebenbei um das Blatt, das genüsslich „Wahres und Unwahres aus Hamburg und den Elbvororten“ verbreitet und sich von Anbeginn aus Anzeigen finanzierte.

Heute, 25 Jahre später, arbeiten insgesamt 16 feste und 9 freie Mitarbeiter in Blankenese am Klönschnack. Die Auflage liegt derzeit bei 60.000 Exemplaren. Verleger Klaus Schümann (59) und sein Team führten 2003 auch den Titel „Schümanns Hamburger“ ein, ein Magazin für Hamburger Angelegenheiten, das am Kiosk verkauft wird. Seit 13 Jahren lädt Klaus Schümann zum „Blankeneser Neujahrsempfang“ ins feine Hotel

Louis C. Jacob an der Elbchaussee ein, ein Event, zu dem sich alles trifft, was Rang und Namen hat. Der 25-jährige Geburtstag wurde entsprechend gebührend gefeiert: Am 29. Februar trafen sich circa 100 Gäste zu einem exklusiven Empfang im Hotel Louis C. Jacob. Haspa-Vorstandssprecher Dr. Harald Vogelsang hielt eine Laudatio. Am Abend desselben Tages folgten rund 500 Gäste der Einladung zur Jubiläumsparty auf dem Süllberg.

Zu diesem Ereignis gratuliert ganz herzlich auch der Verleger des Alstertal-Magazins und des Alster-Magazins Wolfgang E. Buss. „Der Klönschnack ist für mich schon immer ein Beispiel dafür gewesen, wie ein wirklich ausgezeichnet gemachtes Regional-Magazin zum Mittelpunkt für die Menschen werden kann. Menschen interessieren sich für Menschen, und das hast du, lieber Klaus, wie kein Zweiter verstanden umzusetzen. Deshalb sende ich dir herzliche Glückwünsche in die schönen Elbvororte. Mach weiter so!“





## „Natur pur“ – Frühjahrsferienprogramm

Vom 10. bis zum 20. März können Kinder im Hamburger Umweltzentrum, Karlshöhe 60d, am Frühjahrsferienprogramm ihre Freizeit mal etwas anders gestalten. Auf spielerische Weise kommen sie hier der Natur ein Stück näher. Die Kids im Alter von 4-6 Jahren können zum Beispiel am 12. März von 10-12 Uhr ein „Frühstück unter Schafen“ veranstalten. Dort pflegen sie zuerst Schafe und Ziegen und lernen etwas über die Tiere. Anschließend wird ein gemeinsames Frühstück veranstaltet (jeder bringt sich etwas

mit). Am 17. März gibt es für Kinder im Alter von 6-9 Jahren von 10-13 Uhr die Möglichkeit, sich im Wald und auf der Wiese auf die Suche nach Tierspuren zu machen und danach selbst Trittspuren aus Gips zu formen. Ebenfalls zum Ferienprogramm gehören die Beobachtung von Vögeln auf dem Gelände, Basteln mit Holz oder Wolle und weitere Veranstaltungen zum Thema Tiere und Natur. Für die jeweiligen Aktionen ist eine Anmeldung erforderlich.

Mehr Information erhalten Sie unter Tel.: 040/637 02 49 0. *bp*

**ZEIT ZU ZWEIT BEI ROBINSON**

**TUI TRAVELStar**

**ROBINSON CLUB PLAYA GRANADA** \*\*\*\*\* Costa del Sol

1 Wo. im DZ, Bad/Dusche, WC, Balkon o. Terrasse, Typ 1,  
**Vollpension / all inclusive**, z.B. 6.4.-13.4.2008,  
 Tennis, Golfclub, inkl. Flug ab/bis Hamburg, p.P. ab **1024,-**

**TUI TRAVELStar Reiseshop Duvenstedt**  
 Duvenstedter Damm 66a · 22397 Hamburg · Tel. 60 75 03 17

## Wo Service zuhause ist!

SieMatic

P

Hinter dem  
Küchenzentrum

- ✓ Auf Wunsch individuelle Beratung bei Ihnen zuhause.
  - ✓ Raumgestaltung durch computergestützte Planung.
  - ✓ Faires Preis-Leistungsverhältnis.
  - ✓ Kostenlose Jahresinspektion
- Mehr Service für Ihr schönes zuhause.

**HANSA**  
COMPLET-KÜCHEN

Lübecker Straße 126 • 22087 Hamburg  
 Telefon: 040 25 44 90-0

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





Stimmen auszählen schwer gemacht!

# Bericht einer Wahlhelferin

Nach der Wahl am 24. Februar ging die Arbeit für viele Wahlhelfer erst richtig los. Es mussten in Hamburg schließlich so viele Stimmen ausgezählt werden wie noch nie! Das erledigten an vier Tagen 15.000 Freiwillige. Mit von der Partie war auch Alstertal-Magazin-Redakteurin Laura Pfeiffer, die einen kleinen Überblick über ihre ersten Eindrücke gibt.

Voller Ehrgeiz und Tatendrang treffen wir uns einen Tag nach der Wahl um acht Uhr morgens vor einem riesigen Bürogebäude. Gut, vielleicht bin ich noch etwas müde und verschlafen, aber dieser Zustand ändert sich schlagartig, als ich unseren Auszählraum betrete. Es handelt sich hierbei eher

um eine riesige Abfertigungshalle für Baumaterial oder einfach eine Baustelle. Nicht einmal der Boden oder die Wände sind fertig verputzt, Kabel hängen von der Decke und das Schönste an allem: außer mir und den anderen neun Wahlhelfern aus meiner Gruppe tummelt sich eine Menschenmas-

*Alstertal-Magazin-Redakteurin Laura Pfeiffer, eine von 15.000 „Stimmen-Auszählerinnen“, wunderte sich über die bei ihr vorherrschenden Bedingungen.*



## Hamburger Winterflohmarkt in den Messehallen

Trödel  
Kunst



Kitsch &  
Ramsch

Sonntag 8-17 Uhr  
24. Februar 2008

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

Eintritt € 3,50



INFO + Anträge: Tel. 244 22 777







**TTLR** RECHTSANWALT

**TIM LECHHEL**  
Schwerpunkte: Scheidungsrecht - Verkehrsrecht - Arbeitsrecht

In Kooperation mit:  
Bert Uszkureit - Rechtsanwalt -  
Schwerpunkte: Erbrecht - Vertragsrecht - Inkasso  
Peter Uszkureit • Fritz Nöhr • Jörg Uszkureit - Steuerberater -

Harksheider Straße 6a, 22399 Hamburg  
Tel.: 602 981 38, mail@ra-lechel.de

Hallina Arin  
**Beauty & Pflege**  
Hamburg

Kosmetische Grundbehandlung 36 € Auch als Gutschein bis Ende März 08

Achtung! Neue Adresse:  
Poppenbütteler Weg 177 / Souterrain • HH - Poppenbüttel • 040 - 611 393 10  
Geöffnet: Mo. - Do. 9-18 Uhr, Fr. 9-16 Uhr, Spätermine und Sa. nach Vereinbarung  
Kinderbetreuung: Mo. + Mi. bis 14 Uhr - Hausbesuche  
Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung!

Sommerliche Kleinkinder-Dreiteiler bis Größe 104. € 12,95  
Kinder Trainingsanzüge Gr. 128 - 176. € 16,95  
Aktuelle Freizeitschuhe, neu eingetroffen, je Paar € 24,95

Jetzt auch montags geöffnet!

**TSL** Outlet-Store Der Sport- und Freizeitmodenshop  
Poppenbütteler Bogen 46, 22399 Hamburg.  
Fon: 53 43 15 59 80, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-16 Uhr

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

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

LCD + PLASMA TV IM ANGEBOT

- Schnell
- Zuverlässig
- Preiswert

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

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

**jirrmann** Ihr Rollladen- und Markisen-Spezialist im Alstertal  
Sonnenschutzsysteme

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

Eines von circa 100 Schiffsmo-  
dellen, die der  
Poppenbüttler bis  
heute baute.

Foto: Gerhard O.W.Fischer.



Seit über 70 Jahren Modellbauer:  
Gerhard O. W. Fischer aus Poppenbüttel

# „Mini-Boots

Schon bei den alten Ägyptern gab es sie: kleine Bootsmodelle. Was einst aus Holz und Lehm vermutlich zu kultischen Zwecken zusammengesetzt wurde, dient heute dem reinen Vergnügen und kommt mit Hightech und modernsten Materialien daher. Einer, der sich auf diesem Gebiet auskennt wie kaum ein zweiter ist der **Poppenbüttler Gerhard O.W. Fischer**. Seit 70 Jahren baut er Modellboote!



Gerhard O.W. Fischer – seit 70 Jahren begeisterter Schiffsmodellbauer.

Ungläubig halte ich einen alten und vergilbten Bauplan in den Händen und betrachte physikalische Formeln, allerhand Striche und Zahlen. Auf der nächsten Seite kommt der Umriss eines U-Bootes zutage. Ich lasse meinen Blick nach links schweifen. Denn dort taucht das, was herauskommt, wenn man die technische Zeichnung akribisch befolgt, gerade aus dem Wasser auf: ein circa einen Meter langes U-Bootmodell. Es hat nicht nur Ähnlichkeit mit seinen großen Brüdern der Marine, es hat sogar die Fähigkeiten des Tauchens und Schwimmens geerbt – gesteuert vom Poppenbüttler Gerhard O.W. Fischer. Seit fast 70 Jahren baut der 80-Jährige Schiffsmodelle. Bei einem kurzen Blick auf seine Lebensgeschichte wird klar, dass es sich nicht „nur“ um ein kleines Hobby, sondern eine große Leidenschaft handelt.





# bauer“

„Anfangen hat es mit einem Bauplan, den mir mein Vater mit der Bitte gab, mich doch einmal daran zu probieren“, erinnert sich Gerhard O.W. Fischer schmunzelnd an seine Anfänge zurück und erklärt sinnierend: „Zum Glück stellte sich dabei heraus, dass ich nicht das technische Verständnis meines Vaters geerbt hatte.“ Mit zehn habe er bereits sein erstes Schiff gebastelt, berichtet er stolz. Sieben Jahre später strebte er dann eine Karriere als Schiffsbauingenieur an. Der Krieg kam dazwischen. Fischer meldete sich freiwillig zur Marine, geriet in Kriegsgefangenschaft, kam 1945 wieder frei und arbeitete anschließend als Elektronikingenieur in Kiel. „Ich habe 20 Jahre damit verbracht, Funkgeräte zu entwickeln.“ Dieses Wissen nutzte er auch privat, denn der 80-Jährige war einer der ersten, der Funkfernsteuergeräte für Schiffmodelle erprobte. Erfolgreich: 1958 erschien sein erstes Buch mit dem Titel „Zweikanal-Fernsteuerung“. Es folgten 50 weitere Bücher und diverse Artikel als Mitarbeiter verschiedener technischer Zeitschriften wie etwa „Funkschau“ oder „Modelltechnik“ (bis heute!). Später wechselte er in den Journalismus, als Lektor und technischer Redakteur bei einem

Unternehmen für Marinetechnik. Während all dieser Jahre bastelte er in seiner Freizeit Schiffmodelle und entwickelte eigene Baupläne. „Es ist ein unbeschreiblich zufriedenstellendes Gefühl, ein fertig gebasteltes Schiffmodell in den Händen zu halten“, verrät Gerhard O.W. Fischer, „zu sehen, was man selber mühselig erschaffen hat.“ Teilweise verkauft er Modellschiffe, um Materialkosten zu decken, wobei die Arbeitszeit natürlich nicht mit einberechnet ist. Und in dem Sinne, dass der Weg das Ziel ist, entstanden circa 100 Modelle. Um eines zum Leben zu erwecken verstreicht circa ein Jahr. Es gibt Ausnahmen: Das tauchfähige U-Boot entstand in nur einem halben Jahr unter Fischers flinken Fingern. Gerade bei diesem Modell sind ihm bewundernde und erstaunte Blicke sicher.

Wer sich auch einmal begeistern möchte, muss nur in der Woche, vor allem aber am Wochenende, den Hummelsee oder den neu bewässerten Stadtparksee besuchen. Auf dem zieht so manch detailgetreue Nachbildung elegant ihre Bahn. Mit etwas Glück steht auch Gerhard O.W. Fischer als Steuermann mit seiner Fernbedienung am Ufer – vielleicht lenkt er dann ja gerade sein U-Boot.

Anna-Lena Ehlers

**victo<sup>®</sup>**  
Naildesign & Cosmetic

Günstige Eröffnungsangebote

**Happy Hour** 13 - 15 Uhr  
alles zum halben Preis

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

**BESTATTUNGEN Eggers**  
POPPENBÜTTEL

OHLENDIECK 10  
22399 HAMBURG

TELEFON 602 23 81  
TELEFAX 606 24 73

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

**Frühling! Lassen Sie Ihren Garten nicht länger warten!**

Neu- und Umgestaltung • Pflaster- u. Plattenverlegearbeiten  
Teichbau • Zaunanlagen • Gartenmüllabfuhr  
Baumfällarbeiten • Stubbenfräsen • Regenerationsschnitt  
Containerdienst • Schneeräumung

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

**schlank + gesund**  
durch 2008 **sportsisters**

**Poppenbüttels erster Zirkel-Sport-Club für Frauen:**

**Kostenlose Probewoche** bis 31.3.08

Geöffnet: Mo Mi Fr: 9-12 + 15-18 h, Di Do 9-12 + 16-19 h, Sa: 10-13 h  
Moorhof 2a, 22399 Hamburg, Tel.: 040 - 76 99 32 92

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

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

**LIEBHERR**  
**SIEMENS**  
**BRÄUN**  
**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



# Bedrückende Dokumente

Es gibt verschiedenste Formen, die Nazi-Verbrechen an den Juden im Dritten Reich literarisch wiederzugeben. Eine der eindringlichsten ist dem **Lichtkünstler und Theaterintendanten Michael Batz** gelungen: szenische Lesungen von Originaldokumenten – zusammengefasst im Buch „Bitte nicht wecken!“. Der **Schauspieler Edgar Bessen aus Poppenbüttel** hat es im Rathaus mit anderen vorgetragen und musste abbrechen, weil es ihn so mitnahm! Das **Alstertal-Magazin** stellt das Buch vor und befragte die beiden Kulturschaffenden zu dem ungewöhnlichen Projekt.

**Alstertal-Magazin:** Gerade ist die aktualisierte 2. Auflage Ihres Buches „Bitte nicht wecken!“ herausgekommen. Wie kam es zu dem Buch-Projekt?

**Michael Batz:** Ich wollte 1998 zum 27. Januar, dem „Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus“, eine neue Form des Gedenkens realisieren, denn die üblichen Gedenkveranstaltungen gehen oft an ihrem Kern vorbei. Sie sind meist nur für ein kleines Publikum in zusammenfassender Kommentarform gehalten. Ich wollte aber direkt an die „Stimmen der Quellen“ ran, an die Dokumente, wollte die Geschichte selber sprechen lassen. Deswegen habe ich im Staatsarchiv in Akten recherchiert und die Informationen zu einer szenischen Lesung verarbeitet. Ein Experiment. Es war so erfolgreich, dass ich beschloss, jedes Jahr eine neue Lesung folgen zu lassen. Bereits nach dem fünften Dokumentarstück entstand die Idee, sie später alle in einem Buch zu veröffentlichen. Zehn Lesungen sind es geworden.

**AM:** Die Form des Buches ist ungewöhnlich, weil diese szenischen Lesungen quasi im Original abgedruckt sind.

Welche Absicht steckt dahinter?

**MB:** Ich möchte die Inhalte einem jungen und großen Publikum vermitteln. Dabei wollte ich auf die übliche sekundäre Interpretation verzichten und stattdessen der Zeit ihre Sprache wiedergeben – ihre Stimmen. Und es waren damals viele, denn ein Großteil der Bevölkerung war in die Vorgänge involviert. Es ist ein Unterschied, ob man eine Akte liest oder ob sie gesprochen wird. Vor allem, wenn verschiedene Stimmen im Spiel sind. Die Inhalte teilen sich dann viel direkter mit.

**AM:** Was war das Besondere an diesem Projekt?

**MB:** Es ist ein sehr klares und brutales Dokument des gewalttätigen Systems. Gerade in den Darstellungen, wie einige Menschen den Tod gefunden haben, spiegelt sich die gesamte Bestialität dieser Verfolgungsmaschine in einer schonungslosen Unmittelbarkeit wider. Natürlich gibt es derartige Schilderungen auch aus Auschwitz. Aber der Holocaust war eben nicht nur der Vorgang im weit entfernten Polen, sondern fand auch in Hamburg statt. Denn es gab nicht nur ein Wissen um die damaligen Vorgänge, sondern auch ein Nutznießen – eine Kumpanei zwischen Staat und Gesellschaft. Das hat man in späteren Jahren nicht so gerne zugegeben.

**AM:** Gibt es ein Schicksal, das Ihnen besonders ans Herz gegangen ist?

**MB:** Eigentlich sind es viele, denn es ist unendlich berührend, Abschiedsbriefe zu lesen. Sehr stark unter die Haut geht beispielsweise die Geschichte zweier alter Menschen, die auf einer Brücke stehen und ins Wasser springen wollen. Plötzlich zweifeln sie, springen dann aber doch und kämpfen unten im Wasser miteinander, um zu sterben.

**AM:** Woher rührt Ihr Interesse, sich so intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen?

**MB:** Das ist eine persönliche Geschichte. Es hat damit angefangen, dass es in einem alten Fotoalbum zwei Abzüge eines Hochzeitsbildes meiner Eltern gibt. Beide Fotos zeigen in der Verwandtschaft auch einen Onkel in SS-Uniform – auf einem Bild sind seine Abzeichen übermalt, auf dem anderen nicht. Das war mir Anlass genug, einmal über die Strategie des Verschweigens und Vertuschens in der eigenen Familie nachzudenken. So bin ich auf diese Thematik gekommen. Vertieft habe ich sie dann 1995. Anlässlich des 50. Jahrestags des Kriegsendes gab es in einem ehemaligen Luftschutzbunker in Eppendorf eine Gedenkveranstaltung der anderen Art. Es gab viele Veranstaltungen in der Stadt – wie



Berührt mit szenischen Lesungen: Michael Batz.

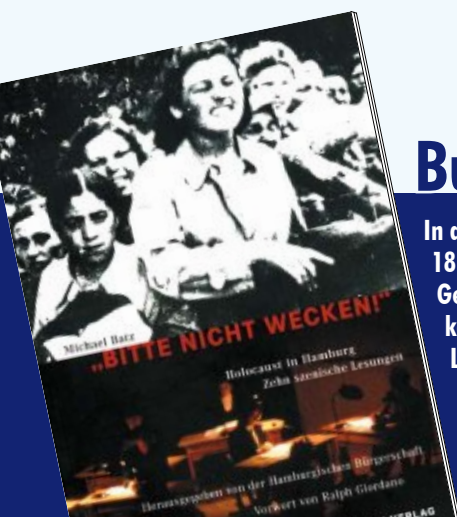
beispielsweise Festvorträge, Filme und Vorträge von Historikern. All das hatte seine Berechtigung, aber es berührte nicht richtig. Mir fehlte die emotionale Ebene, der erfahrbare Zugang zu dem, was die Menschen empfunden haben, als sie plötzlich in diesem Bunker saßen. Wie Uwe Seeler zum Beispiel als Kind. Deswegen wollte er eigentlich nie wieder hinein. Als er dann doch da war, sprudelten Geschichten aus ihm heraus. Da wurde mir klar, dass wir so etwas unmittelbar Ergreifendes auch für den 27. Januar benötigen, damit dieser nicht einfach nur ein offiziöser Gedenktag ist, sondern eine Schleuse – eine direkte imaginative Öffnung zu den Geschehnissen von damals. Das sollen die Lesungen und somit auch das Buch bewirken.

Fortsetzung auf S. 26

## Buchtipps:

In dem Buch „Bitte nicht wecken!“ (2. Auflage, Dölling und Galitz Verlag, 392 S., plus CD mit einer Inszenierung, 18 Euro) von Michael Batz sind zehn szenische Lesungen veröffentlicht, die der Theatermacher für Holocaust-Gedenktag-Veranstaltungen im Hamburger Rathaus geschrieben hat. Sie befassen sich mit bisher relativ unbekannten Facetten des Holocaust in Hamburg. Etwa dem Freitod vieler Juden, belegt durch Abschiedsbriefe oder Leichenfundmeldungen der Polizei im Staatsarchiv.

**Fazit:** Unmittelbar fassbar und sehr direkt werden die Geschehnisse von damals wiedergegeben. Erschreckend ist dabei vor allem auch, mit welcher Deutlichkeit klar wird, wie stark die Bevölkerung von dem Holocaust gewusst haben muss und teilweise davon profitierte. Das Buch ist ein sehr lesenswertes Zeitzeugnis.





„Ich unterstütze  
ÄRZTE OHNE GRENZEN,  
weil sie in Krisen-  
gebieten helfen,  
über die kaum  
jemand spricht.“

Barbara Rudnik, Schauspielerin



ÄRZTE OHNE GRENZEN  
hilft weltweit Opfern  
von Krieg und Gewalt  
und klagt an, wenn  
deren Rechte mit Füßen  
getreten werden.



Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- ☐ allgemeine Informationen  
über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- ☐ Informationen für einen Projekteinsatz
- ☐ Informationen zur Fördermitgliedschaft
- ☐ die Broschüre „Ein Vermächtnis  
für das Leben“

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)

Spendenkonto 97 0 97  
Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

poggen  
pohl & LEICHT

tischtschorke-küchen

Poppenbüttler Hauptstraße 33

Tel.: 514 18 22

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

Miele & ALNO  
IMMER BESSER ... die Welt der Küche

## HOTEL ROSENGARTEN

Das kleine feine Garni-Hotel im Alstertal

Inhaber: Erwin Randel



10 moderne Zimmer

DG-Studio mit Pantry

3-Zi-Appartement mit Küche

Familienfeiern ab 15-40 Personen

Poppenbüttler Landstr. 10 • 22391 Hamburg  
Telefon: 040 - 608 714-0 + Fax: 040 - 608 714-37  
[www.hotel-rosengarten-hamburg.de](http://www.hotel-rosengarten-hamburg.de)

## Tap, die Tagespflege, mehr als ein Zuhause für den Tag



In vielen Familien fehlen Kraft und Zeit, um einen alten oder behinderten Menschen zu betreuen. Manche Menschen sind nach dem Verlust ihres Partners vereinsamt. Die einzige Lösung dieser Probleme scheint der Umzug in ein Heim. Die TAP (Tagespflege Poppenbüttel e.V.) bietet eine Alternative.

Morgens wird Herr Z. vom Fahrdienst der TAP abgeholt, wird von geschulten Pflegekräften betreut, nimmt teil an Beschäftigungs- und Musiktherapien sowie Spiel- und Gesprächsgruppen. Bei Bedarf wird er zum Arzt gebracht. Seine Kranken-

gymnastik kann er auch in der TAP erhalten; Gymnastikgruppen und Gedächtnistraining sind täglich für alle im Angebot. Auch die Küche findet er ganz toll. Abends wird er zurückgebracht, er hatte einen schönen Tag, und wir freuen uns aufeinander.



Die Tagespflege Poppenbüttel

Poppenbüttler Bogen 2, 22399 Hamburg, Tel.: 040 - 602 04 93

Die Tagespflege Norderstedt

Ochsenzoller Straße 28, 22848 Norderstedt, Tel.: 040 - 94 36 50 20

Wir haben von Montag bis Samstag für Sie geöffnet.



**Malatelier Wortmann**



Malen in kl. Gruppen mit Acryl.  
**Kinder:** Di. o. Do. 16-18 Uhr  
 ab 6 Jahre  
**Erwachsene:** Mi. 18.30 - 22.00 Uhr  
 Schäperdresch 51 • HH-Poppenbüttel  
 Tel.: 640 99 17

**§§ FUCHS RECHTSANWÄLTE §§**

**ALEXANDER FUCHS**  
 • Fachanwalt für Arbeitsrecht  
 • Immobilienrecht  
 • Wohnungseigentumsrecht  
 • Mietrecht

**MARTINA ZÖLLNER**  
 • Familienrecht  
 • Erbrecht  
 • Bankenrecht  
 • Verkehrsrecht

Poppenbütteler Bogen 29 • 22399 Hamburg  
 Tel.: 040/78 89 26 34 • Fax: 040/78 89 26 35  
 E-Mail: Kanzlei@FuchsRAe.de • Web: www.FuchsRAe.de



**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

**H HURTIGRUTEN BIS ZU 40% SPAREN**



**DIE SCHÖNSTE SEEREISE DER WELT IM FRÜHJAHR 2008**

**9-TAGE-REISE-MIT MS FRAM**  
 Lissabon – Vigo – Brest – Guernsey – Sark  
 Le Havre – Dover – Amsterdam – Hamburg  
 REISETERMIN 19.04 – 27.04.08 **ab 1535 € p.P.**

**13-TAGE-REISE-MIT MS FRAM**  
 Hamburg – Dover – Falmouth – Cork – Galway/Aran Islands  
 Killybegs – Stornoway/Außere Hebriden – Reykjavik  
 REISETERMIN 10.05 – 22.05.08 **ab 2.320 € p.P.**

**IHRE KREUZFAHRTSPEZIALISTEN:**  
**EHRlich-PEIN REISEN**  
 Harksheider Straße 2 • 22399 Hamburg • Telefon: 040 / 60 87 60 60

**Unser Tipp**

## Bedrückende Dokumente



*Der 1933 geborene Schauspieler Edgar Bessen aus Poppenbüttel nahm anlässlich des diesjährigen Holocaustgedenktag an der Lesung „Bitte nicht wecken“ im Rathaus teil – sie hat ihn so mitgenommen, dass er während seines Textes abbrechen musste.*

Fortsetzung von S. 24

**Alstertal-Magazin:** Was genau war es, dass Sie an dem Stoff der Lesung „Bitte nicht wecken“ so berührt hat, dass Sie die Lesung unterbrechen mussten?

**Edgar Bessen:** Die von meinen Kolleginnen und Kollegen und mir vorgetragenen Geschichten sind so furchtbar traurig und entsetzlich – beispielsweise wie Menschen abgeholt worden sind, „evakuiert“ nannten das die Nazis, oder den Freitod gewählt haben, um diesem Schicksal zu entgehen –, das ist mir sehr, sehr sehr nahe gegangen. Zumal eine meiner Tanten Jüdin war und unsere Familie deswegen ebenfalls betroffen gewesen ist. Deswegen konnte ich nach etwa dreiviertel der Veranstaltung mit einem Mal nicht weiterlesen. Isabell Verteschütter hat meinen kurzen Absatz zu Ende gelesen, bis ich mich wieder gefangen hatte und die Lesung beenden konnte.

**AM: Ist Ihnen Derartiges schon einmal passiert?**

**Edgar Bessen:** Beim Theater nicht, aber bei einer anderen Lesung im Rathaus. Thema waren die Hamburger Bombennächte. Da ich als Kind selber ausgebombt war, ist mir das ebenfalls sehr nahe gegangen. Vor allem die Aufzählung der Schäden: 85 % des Hamburger Hafens waren zerstört, Hagenbeck auch und dann die vielen Toten. Ich habe mit meiner Mutter in Eimsbüttel gewohnt. Dort ist eine Bombe durch das Dach gekommen. Ich habe es nicht mitbekommen, denn

zu diesem Zeitpunkt war ich im Harz, weil ich Lungentuberkulose hatte. Als ich gesund nach Hause kam, hat mich meine Mutter vom Bahnhof abgeholt und mir mitgeteilt, dass alles weg ist. So etwas vergisst man nicht. Wir wohnten dann bei Bekannten in Eimsbüttel „auf Zimmer“.

**AM: Wie kam es dazu, dass Sie an der Lesung teilgenommen haben?**

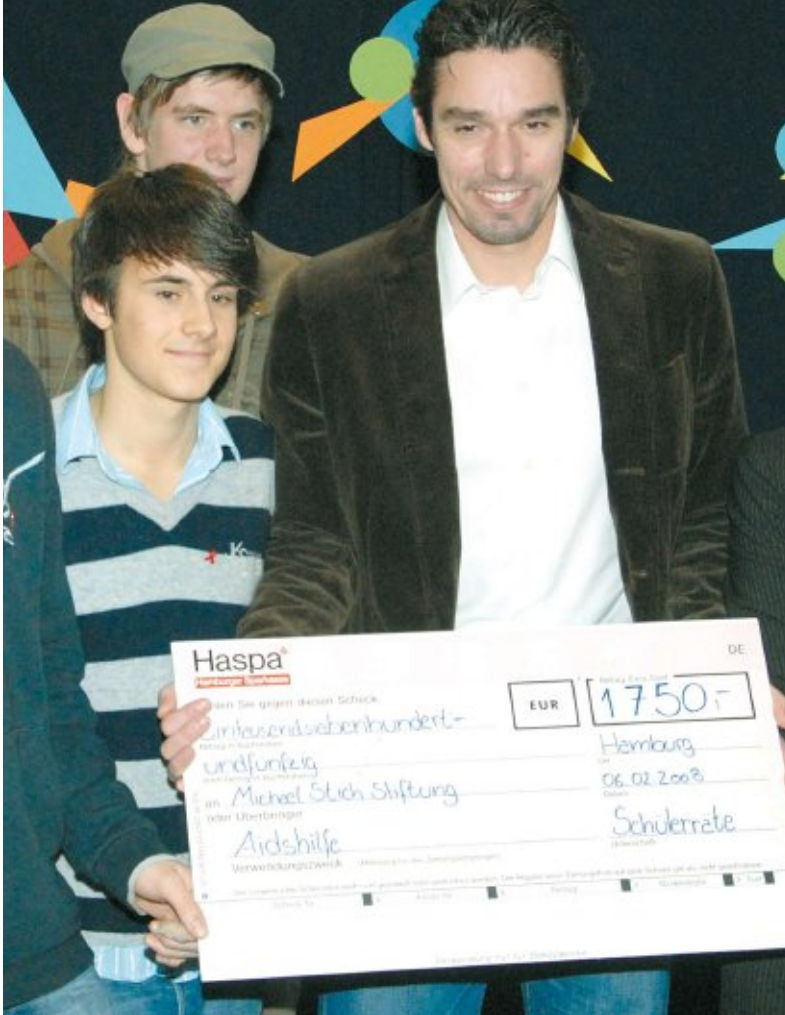
**EB:** Ich kenne Michael Batz schon länger, habe auch schon mal zwei Jahre lang bei seinem „Jedermann“ in der Speicherstadt mitgespielt und an Lesungen von ihm teilgenommen. Zum einen über einen Bildhauer und des Weiteren im Rathaus zum Holocaustgedenktag. Thema waren wie bereits erwähnt die Bombennächte. Ich hätte gerne öfter an seinen Veranstaltungen teilgenommen, aber meine Theaterengagements ließen dies leider nicht zu. Um so mehr freut es mich, dass es diesmal wieder geklappt hat und wir sogar gerade mit der Lesung in der Ständigen Vertretung Hamburgs in Berlin aufgetreten sind.

**AM: Wo können die Alstertaler Sie demnächst auf der Bühne sehen?**

**EB:** Im Ohnsorg Theater. Wir haben gerade verschärfte Proben für das Stück „Allens Böse to'n Geburtsdag“. Ich spiele einen älteren Herren, der seinen 80. Geburtstag nicht feiern will, aber seine Familie fällt trotzdem über ihn her. (Das Stück läuft vom 2. März bis zum 19. April. Infos unter [www.ohnsorg.de](http://www.ohnsorg.de).)

Kai Wehl





## Michael Stich am CvO

Riesenaufbruch im Carl-von-Ossietzky-Gymnasium: Die Hamburger Tennislegende Michael Stich hatte sich angekündigt. Er kam, um einen Spendenscheck für seine Aids-Stiftung im Wert von 1750 Euro entgegenzunehmen, den die Schülerinnen und Schüler des CvO mit Hilfe benachbarter Schulen gesammelt hatten. Aber nun der Reihe nach: Anlässlich des Welt-Aids-Tages im vergangenen Jahr verkauften die Schülerinnen und Schüler unter dem Motto „Seid mit dabei, zeigt Schleife“ rote Schleifen und sammelten so 1750 Euro, die der Michael-Stich-Stiftung

zugutekamen. Anfang des Monats gegen 10 Uhr versammelten sich dann die Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen in der Pausenhalle und lauschten gespannt einem Vortrag von Dr. Ganschow vom UKE zum Thema HIV/Aids. Ziel: Die Schülerinnen und Schüler für das Thema AIDS/HIV zu sensibilisieren und ihnen bewusst zu machen, dass Aids nicht nur ein Thema in afrikanischen Ländern ist. Nachdem die Zehntklässler Fragen stellen konnten, war es dann endlich so weit: Michael Stich betrat die Bühne und nahm den Spendenscheck von Freddy Ruprecht, der stellvertretend für die Schulsprecher des Gymnasiums auftrat, entgegen. In seiner Rede bedankte sich Michael Stich für das beispielhafte Engagement der Schülerinnen und Schüler.

lzn

**Der Zehntklässler des CvO Freddy Ruprecht überreicht stellvertretend für die teilnehmenden Schulen den Spendenscheck von 1.750 Euro an Michael Stich. Der Betrag kommt der Michael-Stich-Stiftung zugute.**



## 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! Auch wenn Körper- oder Geisteskräfte nachlassen und es ohne Hilfe nicht mehr geht, bieten wir fürsorgliche und hoch qualifizierte Pflege. Mit der Verbindung von hoher Kompetenz und viel Erfahrung gewinnen wir das Vertrauen unserer Bewohner und ihrer Angehörigen.

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

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

*Fang jetzt zu leben an  
und zähle jeden Tag  
als ein Leben für sich.  
Seneca*



# GAST- UND KRANKENHAUS

WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

### Alten- und Pflegeheim

Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg

Tel: 040 / 60 68 94 - 0

Fax: 040 / 60 68 94 40

[www.gast-und-krankenhaus.de](http://www.gast-und-krankenhaus.de)

In der Stadt und doch im Grünen:





# Poppenbüttler Hauptstraße...

hier finden Sie kompetente Fachberatung!

*das Bad* seit 1924  
Michael Schulz

Exkl. Bäder, Armaturen, Assecoires,  
Glasduschen, Beleuchtung, Service

Poppenbüttler Hauptstr. 7  
Tel. 34 30 64  
Fax 35 48 95  
[www.das-bad-schulz.de](http://www.das-bad-schulz.de)

**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](http://www.woltemath-service.de)

ALSTERSTIL

- GESCHENKE  
- WOHN-ACCESSOIRES

POPPENBÜTTLER HAUPTSTRASSE 33  
TEL.: 040 - 602 80 47  
[WWW.ALSTERSTIL.DE](http://WWW.ALSTERSTIL.DE)

DONNERSTAG + FREITAG  
14-18 UHR  
SAMSTAG 10-18 UHR

*Blumenhaus Steinbach*  
Floristik, Trauerbinderei & Pflanzen  
Karfreitag + Ostersonntag 10-14 Uhr  
Ostersamstag 8-18 Uhr  
Poppenbüttler Hauptstr. 12  
Tel. 602 54 42

*Café Reinhardt* seit 1882  
BÄCKEREI UND KONDITOREI  
Inhaber Karl Kading

Unsere Öffnungszeiten an den  
Feiertagen:

Karfreitag: 8 - 18 Uhr  
Ostersamstag: 6 - 18 Uhr  
Ostersonntag + Ostermontag:  
8 - 18 Uhr

Poppenbüttler Hauptstr. 37  
Hamburg-Poppenbüttel  
Tel. 602 37 04



**J. MELLE + SOHN**

**Elektro- u. Fernseh-  
Meisterbetrieb  
Ihres Vertrauens**

Poppenbüttler Hauptstr. 11  
Tel. 602 22 41 Öffnungszeiten:  
8.30-13.00, 14.15-18.30 Uhr  
Sa. 9.00-13.00 Uhr

GANZHEITLICHE  
KOSMETIKPRAXIS

**Karina Klutschka**

Hautfreundlich • Tierfreundlich  
Umweltfreundlich

[www.kosmetik-ganzheitlich.de](http://www.kosmetik-ganzheitlich.de)  
Poppenbüttler Hauptstr. 1b  
22399 Hamburg  
Poppenbüttel/am Markt  
Tel.: 606 65 30

seit 1995  
**Ankauf - Verkauf**  
Briefmarken • Münzen  
Gold • Silber • Platin

**Jörn Treff**  
Poppenbüttler Hauptstr. 3  
22399 Hamburg  
[www.briefmarken-hamburg.de](http://www.briefmarken-hamburg.de)  
Tel. 040 / 602 42 19



GOEBEL & HIRSCH  
RECHTSANWÄLTE

§ Erbrecht §  
Arbeitsrecht  
Familienrecht

[www.alsteranwalt.de](http://www.alsteranwalt.de)  
Poppenbüttler Hauptstr. 13  
Tel. 606 79 226



**Moorhof-Apotheke**

Durchgehend geöffnet.

Poppenbüttler Hauptstr. 11  
Tel. 606 793 33  
Fax 606 793 35



Lotto Annahme:  
Mo. - Fr.: bis 20 Uhr • Sa. bis 18 Uhr  
So. und Feiertg. bis 13 Uhr

**Backshop B Boden**

Zeitschriften • Zigaretten  
Biolandbrot • Snacks  
kalte und warme Getränke u.v.m.

Poppenbüttler Hauptstr. 12  
Tel. 611 63 76  
Mo.-Fr. 6-18 Uhr  
Sa.+So.+Feiertage 8-12 Uhr

Andre's Obst Laden



- Bio-Qualitätsfleisch vom Robustrand
- Bio-Produkte • Süßfrüchte
- Feinkost • Gemüse • Obst

Poppenbüttler Hauptstr. 10  
Tel./Fax: 602 49 26  
E-Mail: -AOL-@web.de

**BESTATTUNGEN**

**Eggers** GmbH  
POPPENBÜTTEL

Ohlendieck 10  
Tel. 602 23 81 • Fax 606 24 73  
[info@bestattungen-eggers.de](mailto:info@bestattungen-eggers.de)  
[www.bestattungen-eggers.de](http://www.bestattungen-eggers.de)

**Tacchini**

**Italienische Spezialitäten**

Mittagstisch  
Mo. - Sa. 12.00 - 17.00 Uhr

Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa. 12.00 - 23.00 Uhr / Küche  
Sonntag Ruhetag

Poppenbüttler Hauptstr. 3  
Tel. 611 366 78

Ihr Fachgeschäft für:  
**Uhren • Schmuck • Bestecke**

**Peter Rosenberger**  
Uhrmachermeister

Poppenbüttler Hauptstr. 14  
Tel. 602 22 36

**L. Miller**

Ihr **R**aumausstatter

Eigene Polsterei • Fensterdekorationen  
Sonnenschutz • Insektenschutz  
Bodenbelege • Reinigungsservice

E-Mail: [info@miller-raumausstatter.de](mailto:info@miller-raumausstatter.de)  
Poppenbüttler Hauptstr. 15  
Tel. 602 37 28

Wir  
wünschen  
unseren  
Kunden  
ein  
schönes  
Osterfest





**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

**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

Karla Feles

**El Cava**

Die außergewöhnliche  
Wein- und Gourmethandlung

**Fein bei Wein – Stark bei Steaks!**  
Seit 30 Jahren präsent in gewohnter Kompetenz!

**OLDIES but GOLDIES**  
Aus der RIOJA auf Gebotsbasis.  
Nutzen Sie unsere **März-Sonderaktion**.

Lammkeule und Lammlachse aus Uruguay und der  
absolute Renner aus dem südlichsten Atlantikteil  
Chiles: ganze Lachsfiletseiten o. Gräten, ca. 1 kg  
schwer, wie immer zu äußerst fairen Preisen.  
Bitte rechtzeitig zu Ostern vorbestellen.

Mo. - Fr. 10-19 Uhr • Sa. 10-16 Uhr  
Frahmredder 11 • Tel. 51 80 71 + 537 89 666 • [www.elcava.de](http://www.elcava.de)

**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](http://www.marioschneemann.de) Frahmredder 16 ☎ 678 83 88

bequem?  
so soll es sein!

**! Tanzschuhe !**

sexy?  
aber hallo!

**Demi-Point**

Kleider  
Röcke  
Hosen

Ballett  
Gymnastik  
Fitness

Frahmredder 3 • Hamburg-Poppenbüttel • Tel. 606 44 22  
[www.demi-point.de](http://www.demi-point.de) • e-mail: [info@demi-point.de](mailto:info@demi-point.de)

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

**Karin Rolof**  
Tel. 601 18 98

Langenstücken 38 - 22393 Hamburg  
[www.partyzelte-hamburg.de](http://www.partyzelte-hamburg.de)

**Schirme & me(e)hr**

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

Näharbeiten, Tauwerk und  
allgemeine Reparaturen.

**Anke Noll • Tel. 601 18 98**  
Langenstücken 38  
22393 Hamburg  
[www.marktschirme-hamburg.de](http://www.marktschirme-hamburg.de)







Gabriele Müller – Skulpturen aus dem Alstertal

## Kunst mit Charakter

Gabriele Müller ist Ehefrau, Mutter zweier erwachsener Kinder, Bürokauffrau, Sozialpädagogin, aber vor allem ist sie eines: **Künstlerin aus Leidenschaft**. Das Alstertal-Magazin traf sich mit der Saselerin und besichtigte die Geburtsstätte ihrer vielfältigen Skulpturen, die unter anderem auch in der **Kunsthaltung Alstertal im Frahmredder** ausgestellt sind.

Wenn Gabriele Müller morgens aufsteht, sagt sie ihren vielen Skulpturen erst einmal Guten Morgen. „Für mich sind sie lebendig, haben alle ihren eigenen Charakter“, so die Saselerin, deren Kunstobjekte immer ein Gesicht haben müssen. In Nordrhein-Westfalen geboren und aufgewachsen, kam die gelernte Bürokauffrau mit ihrem Mann 1973 nach Hamburg. „Hier habe ich das Abitur nachgeholt und danach Sozial-Pädagogik studiert“, berichtet die mittlerweile 24 Jahre im Alstertal Lebende und ergänzt: „Danach habe ich nur ein Jahr gearbeitet und bin dann bei meinen Kindern zu Hause geblieben.“ Als ihre Zwillinge 1994 nahezu erwachsen waren, kam der Punkt an dem Gabriele Müller sich zurückzog und mit dem anfang, was sie schon immer machen wollte: Kunst! „Ich habe schon während meines Studiums in Kursen mit Ton gearbeitet. So konnte ich meine ersten Erfahrungen sammeln. Dann habe ich mich so langsam weiter vorgekostet“, erinnert sich die Künstlerin. Durch Zufall stieß sie auf Heinz Schrand, einen bekannten Volksdorfer Maler und Bildhau-

er: „Er ist ein Mensch, der sehr gut vermitteln kann. Vier Jahre habe ich bei ihm Kurse belegt. Das war eine sehr große Bereicherung für mich.“ Dabei ist die 54-Jährige immer für Anregungen offen: „Nur die Kritik der Leute bringt mich weiter. Für mich ist die Kunst nicht etwas was ich nebenher mache. Wenn ich meine Kunst nicht habe, bin ich unzufrieden. Ich arbeite jeden Tag mindestens fünf Stunden.“ Die meisten von Gabriele Müllers Skulpturen sind veränderbar und beinhalten immer ein aus dem Leben gegriffenes Thema, wie z.B. Nähe, Kommunikation, Familienzugehörigkeit. „Das hängt auch ein bisschen mit meinem Studium zusammen. Meine Kunst geht in die sozialpädagogische Richtung.“ Ihre Skulpturen entstehen aus unterschiedlichen Materialien. Zum einen verwendet sie Speckstein in verschiedenen Größen und Farben – von richtig kleinen Modellen bis hin zu einer Größe von 440 cm. „Mal ist es der Stein, der mich zu einer Skulptur inspiriert und mal suche ich mir den Stein für meine Idee aus“, so die Bildhauerin und verspricht: „Ich mache alles per Hand mit Feilen, Hammer, Meißel und Schnitzmesser. Als zweites Material verwendet sie flächiges Holz, das gesägt, ge-

klebt oder aufeinander gepresst wird. „Auf das dritte Material bin ich mehr oder weniger durch Zufall gestoßen. Ich bin im Zug an einem Recyclinghof vorbei gefahren und da sah ich gestapeltes Papier. Das sah so bunt und leuchtend aus. Das hat mich einfach fasziniert. Zu Hause fing ich gleich an zu experimentieren.“ Und das Ergebnis kann man mittlerweile an vielen ihrer Skulpturen sehen, die alle aus aufwendig geschichtetem und gepresstem Zeitungspapier entstanden sind. „Für mich ist es nicht wichtig, ob das

Material einen großen Wert hat, es ist viel wichtiger was das Werk am Ende aussagt.“

**Mehr über die Künstlerin und ihre Arbeit können Sie am 27. März auf einem Info-Abend in der Kunsthaltung Alstertal, Frahmredder 10, erfahren. Anmeldung unter Tel.: 601 49 43 erbeten.** Außerdem zeigt Gabriele Müller vom 22. Juni bis zum 13. Juli eine Auswahl ihrer Skulpturen im Torhaus Wellingsbüttel. *mk*



„Blickrichtung“ zeigt die verschiedenen Ansichten, die man haben kann. Der Stein ist sehr naturbelassen.

◀ „Nähe?“ beschreibt ein Paar, das sich gern hat, sich aber auch einmal voneinander distanzieren kann.

## 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

- 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)



# GESCHÄFTSZENTRUM HEEGBARG GEGENÜBER VOM AEZ



Anzeigen



Expertentipp von Gianina Willroth, abpilot  
Ästhetik Zentrum

## Haarentfernung

Das Frühjahr steht vor der Tür und es wird mehr Haut gezeigt. Viele Methoden, die lästigen Härchen zu entfernen, sind schmerzhaft oder nicht von langer Dauer. Durch das Nachwachsen der entfernten Haare kann es zu Einwachsungen kommen. Die Haut entzündet sich. Die neuartige Lichtimpulsmethode befreit Sie von diesem schmerzhaften Problem. Bei dieser Behandlung wird viel weniger Energie als bei der Lasermethode verwendet. Somit sind Verbrennungen fast auszuschließen. Da der Haarfollikel durch die Wärme zerstört wird, können keine neuen Härchen mehr gebildet werden. Die Methode kann an fast allen Körperstellen angewendet werden. Schon ab sechs Anwendungen können Sie haarfrei in den Frühling starten.

Anzeigen



Expertentipp von Dirk Schaffer,  
Leiter Haspa, Individualkundencenter  
Poppenbüttel

## Renditeturbo für Topverdiener – die Basis (Rürup)-Rente

Dieses Vorsorgemodell eröffnet Arbeitnehmern, die über monatliche Liquiditätsreserven verfügen oder eine Abfindung bzw. Tantieme erhalten, beachtliche Steuervorteile. Insbesondere Selbstständige, die bald in Rente gehen wollen und jetzt viel Steuern zahlen, können von dem Basisrentenmodell erheblich profitieren. Der „Clou“ der Basis-Rente sind die Steuervorteile. Steuerpflichtige können die Beiträge zur Basis-Rente – wie auch zur gesetzlichen Rentenversicherung oder zu berufsständischen Vorsorgeeinrichtungen – innerhalb bestimmter Grenzen als Sonderausgaben geltend machen. Dabei gelten die gleichen Besteuerungsprinzipien wie bei der Gesetzlichen Rente, bei der fließend die nachgelagerte Besteuerung eingeführt wird. Maßgebend für die Höhe der Rentenbesteuerung ist das Jahr des Rentenbeginns, d.h. dass die Einzahlung hoher Einmalbeträge kurz vor dem Ruhestand besonders begünstigt ist. Sprechen Sie mit Ihrem Berater über eine individuelle Vorsorgestrategie – und lassen Sie sich kompetent beraten.

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

## Machen Sie Ihren Haaren Beine!

**OHNE LASER**  
Beratungsgespräch  
**040 / 69 70 55 14**  
**IPL SYSTEM – EPILUX**

**Dauerhafte Haarentfernung**

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

*Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!*

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

**abpilot**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

**NEU & EINZIGARTIG IN POPPENBÜTTEL**  
vietnamesische Speisen im stilvollen Ambiente

**Vietnamesisches Spezialitäten RESTAURANT HoTay**

*Herzlich willkommen*

**Preisgünstiger Mittagstisch**  
von Mo. bis Sa.  
ab **5,90 €**  
Menü mit Tagessuppe oder Salat oder einem Heißgetränk

**Unsere Mitarbeiterinnen bedienen Sie täglich ab 18 Uhr in original vietnamesischer Landestracht.**  
**Öffnungszeiten:**  
Wir sind täglich, auch sonn- u. feiertags für Sie da, von 11.30 bis 23 Uhr durchgehend warme Küche.

**Heegbarg 2 • gegenüber dem AEZ • 22391 HH-Poppenbüttel**  
Tel. 040 - 69 79 71 01 [www.hotay-restaurant.de](http://www.hotay-restaurant.de)





Anzeigen

Expertentipp von Sylvia Schacht

## Glänzende Aussichten



„Lip-Gloss für die Haare?“ – Schön, wenn es das gäbe. Es gibt sie, die Innovation für mehr Glanz im Haar. Die sanfte Veredelung natürlicher Schönheit durch gezielten Glanz auf dem Haar, der den Blick magisch anzieht. Dies trifft genau den Trend von Glamour und Luxus,

der längst die Laufstege verlassen hat und in die Alltagswelt übergeschwappt ist. Ein absolutes „Must-have“ – ob es coloriertes, gesträhtes, gewelltes oder geglättetes Haar ist, ob Sie puren Glanz oder einen Hauch von Farbe bevorzugen. All das und noch viel mehr ist jetzt möglich. Glänzendem Haar kann einfach keiner widerstehen!

**Erfolg durch ein schönes Lächeln**

**CEREC 3 D**  
Computergestütztes System für metallfreie keramische Versorgung (Kronen, Inlays) in einem Behandlungstermin (kein Abdruck erforderlich)

**Prophylaxe**  
Gesunde Zähne erhalten, wertvollen Zahnersatz schützen

**Karies-Laser-Diagnostik**

Zahnarzt und Zahntechniker  
**Dr. Stephan Sinn**  
Heegbar 14 (gegenüber AEZ) • 22391 Hamburg • Tel.: 040-602 84 84  
Mo., Di., Do.: 8-12 + 15-19 Uhr, Mi., + Fr. 8-14 Uhr



## Für Sie unterwegs in Poppenbüttel!

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

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

**COIFFEUR-  
TOPADRESSE**  
IN HAMBURG

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

**SYLVIA  
SCHACHT**

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

**AA ACKERMANN AKUSTIKUM**  
MEISTERBETRIEB FÜR HÖRSYSTEME

**„...aber mein wichtigstes Schmuckstück befindet sich im Ohr!“**

**Im-Ohr Hörgeräte (IdO)** sitzen komplett im Ohr. Die Form des Gerätes wird individuell auf die Form Ihres Ohres angepasst. Grundsätzlich sind diese Systeme sehr unauffällig und bieten Ihnen einen hohen Komfort. Die absolut kosmetische Lösung.

**Lassen Sie sich beraten!**

**GUTSCHEIN**  
für einen **kostenlosen Hörtest** und **Beratung**

Heegbar 6 | 22391 Hamburg | Tel.: 040 - 60 82 47 24  
gegenüber vom AEZ | Neben der Post  
informieren Sie sich im Internet: **www.akustikum.de**





# Ein Tag für den Rücken

## im MeridianSpa Alstertal

**Ein schöner Rücken kann entzücken, aber auch schmerzen, denn oftmals muten wir unserem Rücken im Alltag und im Beruf zu viel zu. Die Folge kennen 80% der Deutschen: Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein. Aus diesem Grund steht das MeridianSpa Alstertal am 8. März ganz im Zeichen des Rückens und bietet einen ganzen Tag informatives Hintergrundwissen in Theorie und Praxis an.**

Rückenbeschwerden und -schmerzen durch einseitige oder zu wenig Bewegung sind weit verbreitet und die individuelle Krankheitsbelastung ist hoch. Daher ist es notwendig, den Rücken durch präventive Maßnahmen, gezielte Behandlungen und Trainings zu stärken. Es ist nie zu spät, Beschwerden gezielt vorzubeugen oder diese effektiv zu behandeln, denn ein gutes Training, verbunden mit theoretischem Wissen, führt zu mehr Lebensqualität und körperlichem Wohlbefinden. Das MeridianSpa Alstertal bietet am 8. März von 10.00 bis 19.00 Uhr zahlreiche Specials zum Thema Rücken an, die auch für Nicht-Mitglieder zugänglich sind: In dem Vortrag „Stützpfiler für einen gesunden Rücken“ gibt

Physiotherapeutin Silvia Failla praktische Alltagstipps für eine gesunde Haltung. Und in den beiden Fitness-Specials „Kraft und Stabilität“ und „Feldenkrais Rücken“ können Sie aktiv etwas für die Rückenmuskulatur tun. Denn Bewegung und gezieltes Training sind das A und O eines gesunden Rückens. Außerdem findet im Geräte-Bereich zu jeder vollen Stunde ein halbstündiges Kleingruppentraining statt, um Anregungen und Impulse für den Trainingsplan zu geben. Mit Hilfe eines neuen Systems, dem MFT-Koordinationstest, wird getestet, wie es um die Koordinationsfähigkeit bestellt ist, während die Wirbelsäulenvermessung Aufschluss über eventuelle Fehlstellungen der Wirbelsäule gibt.

Die Ergebnisse beider Analysen helfen dann bei der Optimierung des Trainingsprogramms. Geben Sie Ihrem Körper Rücken-deckung und verwöhnen Sie ihn an diesem Tag mit einem speziellen Programm aus Fitness, Wellness und Bodycare. Denn neben den üblichen Fitness- und Wellness-Angeboten und den Specials können Sie auch im AMAYANA, dem Bodycare-Bereich im MeridianSpa Alstertal, spezielle Anwendungen für den Rücken buchen. Die Wirbelsäulenmassage nach Breuss oder Shiatsu wirken Wunder, aber auch andere Anwendungen tun gut, da der Wohlfühl-Effekt in allen Körperregionen für Ruhe, Entspannung und positive Energie sorgt.

### Rückentag im MeridianSpa Alstertal

Am Samstag, dem 8. März können Interessierte den ganzen Tag mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte für nur 30 Euro die Fitness- und Wellness-Angebote nutzen und dem Rücken etwas Gutes tun. Unser Tipp: Krönen Sie Ihren persönlichen „Rückentag“ mit einem Besuch im AMAYANA.

#### Specials für den Rücken :

**Wirbelsäulenvermessung und MFT-Koordinationstest:**  
10.00 – 19.00 Uhr.

**Training auf der Gerätefläche:**  
11.00 – 17.00 Uhr zu jeder vollen Stunde.

**Vortrag „Stützpfiler für einen gesunden Rücken“:**  
12.30 – 13.15 Uhr.

**Fitness-Special „Kraft und Stabilität“:**  
13.30 – 14.30 Uhr.

**Fitness-Special: „Feldenkrais Rücken“:**  
15.00 – 16.00 Uhr.

Weitere Informationen und  
Anmeldung im MeridianSpa Alstertal:  
Heegbarg 6, 22391 Hamburg  
Fon 040/65 89-14 50  
Und unter [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).



# GESCHÄFTSZENTRUM HEEGBARG GEGENÜBER VOM AEZ



## Anzeigen

Expertentipp von Dr. med. Beate Steinhorst, Fachärztin für Augenheilkunde, nice eyes one

### Mehr Lebensqualität durch LASIK



Heutzutage entscheiden sich immer mehr Menschen für Augenkorrekturen durch eine LASIK-Behandlung. Die Abkürzung LASIK steht für „Laser-in-Situ-Keratomileusis“. Bei dieser Operation wird die Brechkraft des Auges korrigiert, indem man mit einem Laser Gewebe von der inneren Hornhautschicht abträgt. Was vorher Brillen und Kontaktlinsen ausgeglichen haben, wird so direkt am Auge korrigiert und macht das Tragen einer Sehhilfe überflüssig. Durch diese Behandlung kann Kurzsichtigkeit bis ca. -10 dpt, Weitsichtigkeit bis +4 dpt und Hornhautverkrümmung bis -5 dpt ausgeglichen werden.

Vor der Entscheidung für einen solchen Eingriff sollten Sie sich gut informieren. Zunächst muss geklärt werden, ob Sie für diesen Eingriff geeignet sind. Kommen Sie für eine LASIK-Behandlung in Frage, wird der Eingriff anhand umfangreicher Voruntersuchungen vorbereitet. Bei diesen Voruntersuchungen wird das Auge mit Spezialgeräten genau vermessen. Außerdem ist vor einer Laser-Operation eine Kontaktlinsenpause nötig.

Die Laserbehandlung ist schmerzfrei und dauert nur wenige Sekunden. Sie wird ambulant durchgeführt und der Patient darf schon eine halbe Stunde nach der LASIK mit einer Sonnenbrille nach Hause gehen. Bis die Sehstärke sich nach dem Eingriff stabilisiert, dauert es meistens 6-8 Wochen und ein neues Lebensgefühl ohne Brille stellt sich ein!



## Augenlasern

[www.nice-eyes-one.de](http://www.nice-eyes-one.de)

## jetzt ab € 950,- pro Auge

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





## Oster-Kunsthandwerkermarkt

Vom 8. bis zum 9. März können sich die Besucher des Oster-Kunsthandwerkersmarktes im Saselhaus, Saseler Parkweg 3, wieder auf eine große Vielfalt handgearbeiteter Osterdekorationen freuen. Ab 10 Uhr präsentieren 80 Kunsthandwerker ihre Werke, wie z. B. bemalte und verzierte Eier in verschiedenen Größen. Vom Zebrafinkenei, Straußenei bis zu österlicher Floristik und Holzarbeiten, Osterhasen und

Hühnern aus Holz oder Stoff ist alles dabei. Auch Keramik und Osterfiguren aus dem Erzgebirge sind in der untersten Etage ausgestellt. Daneben gibt es Gold- und Silberschmuck, Seidentücher, Handtaschen, Teddys, Puppen und vieles mehr. In der Cafeteria können Sie bei belegten Brötchen oder Kuchen und Kaffee verweilen. Der Eintritt von einem Euro kommt dem Sasel-Haus e.V. zugute. *jb*

**GrünPLAN**  
TRAUMGÄRTEN AUS EINER HAND

Öffnungszeiten:  
Die. - Fr. 9 - 19 Uhr  
Sa. 10 - 16 Uhr

UNSERE AKTION: BEPFLANZUNGSBERATUNG FÜR STAUDEN UND GEHÖLZE

Beratung, Planung und Ausführung  
Gartenpläne für jedermann  
Natursteine für Wege, Terrassen und Mauern  
Ausstellung

**ANGEBOT**  
GRANITPLATTEN,  
hellgrau, 60x40x3 cm  
**27,90 € m<sup>2</sup>**

Grünplan, Freiraumplanungs- und Erstellungsgesellschaft mbH & Co KG  
Saseler Bogen 3a, 22393 Hamburg • Telefon: [040] 27 15 77 95  
Fax: [040] 27 15 77 96 • [www.gruenplan-hamburg.de](http://www.gruenplan-hamburg.de)

**Wärme-Service Alstertal**  
...zuverlässig, schnell & günstig

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

Saseler Chaussee 152  
22393 Hamburg-Sasel

**Heizöl**

**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-sanitaer Technik.de](http://www.fricke-sanitaer Technik.de)



# Plathe singt

Das Alstertal-Magazin traf den Schauspieler **Walter Plathe** (Der Landarzt), um eine wenig bekannte Seite des 57-Jährigen zu beleuchten und ein neues, interessantes Projekt von ihm vorzustellen: Auf der Bühne der Komödie Winterhuder Fährhaus interpretiert der gebürtige Berliner Ralph Benatzky, der bekannte Revuen und unter anderem das Singspiel „Im weißen Rössl“ geschaffen hat. Nicht der erste Ausflug des beliebten Mimen in die Welt der Musik.

**Alster-Magazin:** Sie als „reiner“ Sänger auf der Bühne, das überrascht. Wie kommt es zu dem Gesangs-Engagement?  
**Walter Plathe:** Ein Pianist von mir hat auf eine ähnliche Frage einmal geantwortet: „Der Plathe singt nicht, der ruft Worte zu Tönen.“ So ist es auch hier, wir reihen nicht einfach Benatzky-Revuen aneinander, sondern interpretieren sie und legen unseren Fokus

auf die für ihn erfolglose Zeit im amerikanischen Exil. So ist unser Vortrag dann doch mehr oder weniger ein Stück, das 1945 in einem Asylantenkaffee in den USA spielt. Dort treffen sich ein Schauspieler und ein Regisseur aus Deutschland, und jeder nimmt für sich in Anspruch, er könnte Benatzky interpretieren. Aufgrund der politischen Gesamtsituation kommen sie aber nicht

## Veranstaltungstipp:

Am 3. und 10. März präsentieren die Schauspieler **Walter Plathe** und **Reiner Heise** – begleitet von **Peter Buchheim** am Klavier – jeweils um 19.30 Uhr in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstr. 13, erstmals in ihrem neuen Programm „Ihnen zuliebe“ die Musik und die Bühnenklassiker des Komponisten **Ralph Benatzky** (1884-1957, „Im weißen Rössl“). Kartentelefon: 480 680 80. Eintritt: 19 Euro.



Ralph Benatzky vor 1939. Foto: Privat



**Hat ein Faible für die Musik der 20er- und 30er-Jahre: Walter Plathe. Deswegen hat er Otto Reutter und Ralph Benatzky in seinem Programm.** Foto: Kai Wehl

# Benatzky

umhin, Benatzky plötzlich anders zu sehen. Da kommt „Im weißen Rössl“ dann nicht nur lustig, sondern auch „tragikomisch“ rüber.

**AM: Wie genau ist der Hintergrund, wenn Sie sich nicht nur mit der Musik befassen, sondern...**

**WP:** ...na ja, die Musik spielt natürlich eine große Rolle, wir singen ja auch. Aber wir bemühen uns, je nach Musik, einen konkreten Hintergrund gesellschaftlicher Art zu finden. Benatzky sitzt beispielsweise in dieser Kneipe und singt „Das hat der Herrgott gemacht, jetzt sitz ich hier und keene Sau will was von mir hören“. Unser Projekt will vor allem auch die Zeit in den Fokus rücken, in der es dem Komponisten nicht so gut ging, weil er im Exil keinen Erfolg hatte. Genau derartige, fassbare Geschichten von Personen bieten eine gute Möglichkeit, Geschichte – in diesem Fall den Holocaust – jungen Leuten nachvollziehbar zu vermitteln.

**AM: Woher kommt Ihr Faible für Ralph Benatzky?**

**WP:** Mich interessieren Figuren, die zeitlos geblieben sind und deren Aussagen auch in der heutigen Zeit wieder aktuell sind. Außerdem hat er eine unheimliche Professionalität an den Tag gelegt und unglaublich gute Harmonien geschrieben.

**AM: Könnten Sie sich vorstellen, irgendwann mehr Rich-**

**tung Gesang zu tendieren?**

**WP:** Nein. Ich hatte zwar auf der Schauspielschule Gesangsunterricht und drücke mich auch gerne musikalisch aus, aber das hat nicht unbedingt etwas mit Gesang zu tun, sondern damit, dass die Musik einen schauspielerischen Inhalt bedient. Es wird immer so sein, dass ich die Musik dem Inhalt unterordne und den möchte ich auf der Bühne in erster Linie überbringen.

Kai Wehl

RÖWA

## Geborgenheit.

Bettssystem Etera Deauville mit Doppel-Matratze



Röwa Bettssystem Etera Deauville:

Das exklusive Taschenfederkern-System mit Doppel-Matratze verbindet ein luxuriöses Liege-Gefühl mit den Erfordernissen der Ergonomie. Durch eine außergewöhnliche Idee: Einem intelligent abgestimmten Zusammenspiel von drei aktiven System-Elementen, die sich um eine feinfühlig Körperanpassung kümmern. Jetzt Probeliegen!

KOMPETENZ SEIT 1924  
**benke**  
[www.benke-hamburg.de](http://www.benke-hamburg.de)

Am Saseler Markt  
Waldweg 2-6  
22353 Hamburg  
Tel.: (040) 601 79 85

**Riesenauswahl  
Polster-Auflagen**

**ab € 19,95**

z.B. United Colors of Benetton

**Hamburg, Saseler Chaussee 211**  
Tel. 040/ 600196-0 • Mo-Fr. 9-19h, Sa. 9-18h

**kwp**  
...besser ist das.  
[www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de)



NATURHEILPRAXIS WALDDÖRFER  
Heilpraktikerin Ellen Maria Hilgers

## „Pflanzen als Allzweck-Heilmittel?“

Sanfte Hilfe bei Allergie & Rheuma; für Darm, Haut, Magen & Co.



Die Phytotherapie ist wohl die älteste aller Heilkunden. Bereits unsere urzeitlichen Vorfahren haben Pflanzen als Heilmittel geschätzt. Einer ihrer bekanntesten Vertreter der Neuzeit war Paracelsus (1493-1541).

Bei pflanzlichen Arzneien handelt es sich meist um getrocknete Pflanzen oder Pflanzenteile, bzw. Zubereitungen daraus. Da Beigaben von zu geringen Mengen häufig kein Effekt, bei Überdosierung aber unerwünschte Wirkungen eintreten können, müssen Mittel aus pflanzlichen Wirkstoffen sorgfältig und mit Sachverstand angewandt werden. „Ich verwende meist individuell auf das Beschwerdebild abgestimmte Teemischungen, Tinkturen oder Salben, wodurch oft

beste Erfolge erzielt werden.“ Pflanzliche Therapien können bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden ebenso angewendet werden wie bei Rheuma, Haut-, Augenleiden, Allergien u. anderen. Sie werden überrascht sein, wie eine kleine Menge richtig eingesetzter Pflanzen Ihren Körper wieder in Hochform bringen kann.

Mit Hilfe der Irisdiagnose können Krankheiten und Veranlagungen im Körper erkannt und entsprechende naturheilkundliche Therapien durchgeführt werden. Weitere Infos auf der Praxis-Homepage: [www.naturheilpraxiswalddoerfer.de](http://www.naturheilpraxiswalddoerfer.de) oder telefonisch unter: 60901828  
Groten Hoff 6, 22359 Hamburg



Das neue Kundenzentrum Walddörfer in Volksdorf

# „Kundenfreu

Am 6. Februar 2008 wurde das neue **Kundenzentrum Walddörfer** in Volksdorf, Farmsener Landstraße 202, von der Bezirksamtsleiterin Wandsbek Cornelia Schroeder-Piller und Finanzsenator Dr. Michael Freytag eingeweiht. Erfahren Sie hier, wann und wofür das Kundenzentrum seine Türen für Sie geöffnet hat.

Ein Jahr nach dem ersten Spatenstich sind nun die Arbeiten am Polizeikommissariat 35, am Kundenzentrum und am P+R-Haus abgeschlossen. Neben der unmittelbaren Nähe zum Bahnhof Volksdorf bietet das neue, am 6. Februar feierlich eröffnete Kundenzentrum helle gestaltete Räume, den Kunden angepasste Öffnungszeiten sowie eine Spielecke und einen Wickeltisch. „Kundenfreundlichkeit ist unsere Maxime“, betonte die Wandsbeker Bezirksamtsleiterin Cornelia Schroeder-Piller. Mit der Neueröffnung wurde auch das bargeldlose Bezahlen eingeführt. Der Zahlungsver-

kehr im neuen Kundenzentrum erfolgt nun auch mit der EC- oder mit einer aufladbaren Geldkarte. Folgende Leistungen werden dort für Sie angeboten: Abmelden, Anmelden und Ummelden Ihres Wohnsitzes, Bewohnerparkausweise, auch Besucherausweise, Auskünfte aus dem Melderegister, Auskünfte über Behördenzuständigkeiten, amtliche Beglaubigungen, Meldebestätigungen, Ledigkeitsbescheinigungen, Lebensbescheinigungen, Besucherausweise für das Bewohnerparken, § 5-Schein-Anträge, Wohngeldanträge, Anträge auf Erziehungsgeld, Hundesteueran-



**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg

**• 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)





Das neue Kundenzentrum Walddörfer finden Sie jetzt in Volksdorf, Farmsener Landstr. 202.

# ndlichkeit *ist die Maxime“*



Finanzsenator Dr. Michael Freytag und Wandsbeks Bezirksamtsleiterin Cornelia Schroeder-Piller eröffneten mit Frank Minkewitz (Kundenzentrum Walddörfer) Anfang Februar das neue Kundenzentrum Walddörfer in Volksdorf (v.r.).

träge, Lohn- und Einkommenssteuererklärungen, Formulare der GEZ, Führungszeugnisse, Beantragung, Antrag auf Ausstellung des Euro-Führerscheins (Führerscheintausch), Fundsachen-Aufnahme, Kfz-Schein, Kinder-

reisepässe, Lohnsteuerkarten, Personalausweise, Reisepässe, Schwerbehindertenausweise (nur Verlängerung), Sitzplatzausweise für öffentliche Verkehrsmittel, Steuerkarten-Ausstellung und Änderung.

## Kontakt Kundenzentrum

Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg  
Telefon: 4 28 81 - 5646 / 5616, Telefax: 4 28 81 - 5639,  
E-Mail: [KundenzentrumWalddorfer@wandsbek.hamburg.de](mailto:KundenzentrumWalddorfer@wandsbek.hamburg.de)  
Öffnungszeiten: Mo. 8-12.30 Uhr, Di. 8-16 Uhr, Mi. 8-10 Uhr,  
Do. 10-18 Uhr, Fr. 8-12 Uhr

Zuständig für Bergstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Wohldorf-Ohlstedt, Duvenstedt, Farmsen-Berne und Volksdorf.



„Ich unterstütze ÄRZTE OHNE GRENZEN, weil sie in Krisengebieten helfen, über die kaum jemand spricht.“  
Barbara Rudnik, Schauspielerin



Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- ☐ allgemeine Informationen über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- ☐ Informationen für einen Projekteinsatz
- ☐ Informationen zur Fördermitgliedschaft
- ☐ die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)  
Spendenkonto 97 0 97  
Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

111045 US

Gelegenheit macht Diebe.

# UNILUX macht Sicherheit



Seitdem mehr und mehr Bauherren auf Sicherheitsfenster Marke UNILUX

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



GLAS + FENSTER  
WILLY J. ROHDE

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

Geschäftszeiten:  
Mo. - Do. 7.30 - 17.00 Uhr  
Freitag 7.30 - 15.00 Uhr  
[www.glas-rohde.de](http://www.glas-rohde.de)



## Open Air, DAS GANZE JAHR!

Draußen schwimmen bei jedem Wetter – im neuen Außenbecken im Schwimmbad Volksdorf.

ROCKENHOF  
TEL: 040/18 88 90  
[WWW.BAEDERLAND.DE](http://WWW.BAEDERLAND.DE)

PARKBAD 



Wir sind ab sofort  
**Miele** Fachhändler



Service  
macht den  
Unterschied

**EP: Haack**  
ElectronicsPartner

TV, Video, HiFi, Telecom,  
Multimedia, Service  
22335 Hamburg, Erdkampsweg 25  
Tel.: 040 592010, Fax: 597953  
E-Mail: ephaack@arcor.de  
Internet: www.ep-haack.de




Schöne Ostern

**CALIDA**  
LIFESTYLE

**WÄSCHE + BETT**  
Erdkampsweg 8  
22335 Hamburg • Tel.: 040 - 597 927



Nach erfolgreichem Erstling hat der Fuhlsbüttler Volkmar Nebe seinen zweiten Roman zum Thema erziehende Vater veröffentlicht

## Zweiter „Fuhlsbüttel- Roman“

Das schaffen nicht viele Autoren: Gleich der erste Roman wird ein Hit. Dem **Fuhlsbüttler Volkmar Nebe** ist es gelungen. Sein 2007 erschienener Roman „Allein unter Spielplatzmüttern“ lief super – er soll verfilmt werden, hat im Mai im Altonaer Theater Premiere als Theaterstück und folglich auch schon einen Nachfolger: „Der Mann mit dem Bobby-Car“.

Anfang 2007 traf das Alstertal-Magazin den Fuhlsbüttler Schriftsteller Volkmar Nebe. Der erfolgreiche Drehbuchautor (u.a. Tatort) hatte gerade seinen ersten Roman veröffentlicht: „Allein unter Spielplatzmüttern“. Darin beschrieb der 47-Jährige seine Eindrücke und Erlebnisse als junger Vater und einzelner Mann unter Spielplatzmüttern. Das fanden aber nicht nur viele Leser lustig, sondern auch der Intendant des Altonaer Theaters. „Ich war sehr glücklich, als Axel Schneider mich fragte, ob ich ein

Theaterstück daraus machen wollte, denn es war immer schon ein Traum von mir, einmal ein Theaterdrehbuch zu schreiben.“ Für den routinierten Fernsehmann eine ungewöhnliche Erfahrung. „Plötzlich agieren Schauspieler live. Ohne Schnitte. Außerdem habe ich auf der Bühne nur einen bis maximal drei Schauplätze zur Verfügung – im Fernsehen beliebig viele.“ Das habe er erst als ungeheure Beschränkung erfahren, später als totale Befreiung, weil er viele Details erzählen konnte. „Das macht Spaß. Ist

ganz anders als bei einem TV-Drehbuch.“ Trotzdem habe er das Theaterdrehbuch anfangs so angepackt, berichtet der Fuhlsbüttler schmunzelnd. „Wie gewohnt hatte ich jede Szene detailliert in Minuten ausgerechnet und auf meinem Spickzettel in Zeiteinheiten vermerkt. Das hat bei Axel Schneider herzhaftes Lachen provoziert, denn so etwas hat er in der Theaterwelt noch nie gesehen“, sagt der 47-Jährige, „irgendwann war es mit meinem Schema dann auch vorbei.“ Da die Proben erst im April begin-



**Hat gerade seinen zweiten Roman veröffentlicht: der Fuhlsbüttler Drehbuchautor Volkmars Nebe schrieb „Der Mann mit dem Bobby-Car“.**

lenhonorar am unteren Ende der Journalistennahrungskette steht. Er will raus und weiß, das geht nur mit einer großen Story“, so der Autor. Deswegen lässt Nebe ihn gleich in zwei Geschichten recherchieren. „Ein Plainspotter hat am Flughafen ein Flugzeug ohne Registrierung landen gesehen. Just in der Zeit, als alle Welt von CIA-Entführungen redet. Skandal in Fuhlsbüttel? Die Nummer entpuppt sich als Ente.“ Im Kindergarten seiner Tochter fällt ihm die nächste Geschichte vor die Füße. Das Konto wird von einem Hacker geplündert. Der wohnt übrigens in der Schanze. Dadurch gelingt es dem Schriftsteller auf elegante Art und Weise neben seiner neuen Heimat Fuhlsbüttel auch seine alte, Ottensen, ins Buch zu bringen. „Torben nutzt die Zeit während der Eingewöhnungsphase seiner Tochter zum Recherchieren und gleichzeitig zum Kindberuhigen. Letzteres ist bei ihm schwieriger als erwartet.“ Das sei bei ihm selbst zum Glück anders gewesen, „aber auch ich habe etwas gebraucht, mich an das Paralleluniversum KITA zu gewöhnen“, so Volkmars Nebe, verheiratet und Vater zweier Kinder: „Die Kids sind dabei meist das geringste Problem. Es sind vor allem einige Eltern, die bei Elternversammlungen auf Dinge und Probleme kommen, die man sich selbst mit ganz viel Fantasie eigentlich nicht ausdenken kann.“ So vermischt Volkmars Nebe auch in seinem zweiten Roman Erlebtes und Erfundenes und schafft dadurch wieder eine lustige Geschichte, die in und rund um Fuhlsbüttel spielt.

Kai Wehl

nen, konnte er das Stück noch nie ganz sehen, ist aber trotzdem mit dem zufrieden, was die Schauspieler mit seinen Texten auf der Bühne veranstalten.

Nicht ganz so autobiografisch wie sein Erstling, aber immer noch zur gleichen Thematik – Stress und Tücken bei der Kindererziehung –, ist Volkmars Nebes im März erscheinender zweiter Roman: „Der Mann mit dem Bobby-Car“. Der Mann, immer noch Protagonist Torben, freier Journalist eines Fuhlsbüttler Lokalblattes, findet, dass jetzt seine Frau mal die Federführung in der Erziehung der Tochter übernehmen muss. Die nimmt aber ihren Traumjob in Berlin an. „Schlecht für Torben, der mit seinen üblichen kleinen Sachen mit üblich kleinem Zei-

## Buchtipps und Verlosung:

„Der Mann mit dem Bobby-Car“ (Rowohlt Taschenbuch Verlag, 224 Seiten, 8,95 Euro) ist die Fortsetzung der Story des erfolgreichen Erstlings „Allein unter Spielplatzmüttern“ von Volkmars Nebe. Hauptfigur ist dementsprechend wieder Lokalreporter Torben. Er hofft, sich jetzt endlich die Kindererziehung mit seiner Frau teilen zu können, um beruflich durchstarten zu können. Da geht seine Frau ein Jobangebot in Berlin ein. Torben soll seine Journalistenkarriere drosseln und sich weiter um die Kleine kümmern. Dabei recherchiert er gerade an einer heißen Story – das muss und wird Probleme mit sich bringen. Das Alstertal-Magazin verlost 5 Exemplare des Romans. Wenn Sie eines davon gewinnen möchten, dann senden Sie einfach eine Postkarte mit Adresse und dem Stichwort „Bobbycar“ an: Alstertal-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 28.3.



*Informieren Sie sich über die neue Mode*  
**Gisela-Moden**

Basler, Jobis, TH. Braun, Alexander, Frank Usher, Tuzzi, Lucia, Attitude, Laura, Brax & Eterna.

Modelle ab Gr. 36-48 können im hauseigenen Atelier geändert werden

**Schöne Accessoires**  
Taschen, Hüte, Gürtel, Tücher, Schmuck

Montag bis Freitag durchgehend geöffnet von 9.00 bis 18.30 Uhr, sonnabends bis 14.00 Uhr

Gegenüber dem U-Bahnhof Fuhlsbüttel  
Kleekamp 5 • Telefon: 59 18 11/12

**HAPPY EASTER !!!**  
Geschenkgutscheine für alle, die es Ihnen wert sind.

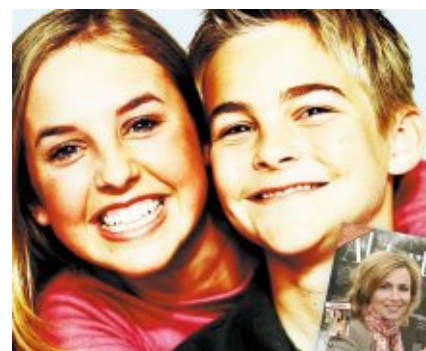
Kosmetik • Fußpflege • Wellness  
**Waltraud Steel**

HH-Fuhlsbüttel • Erdkampsweg 18 • Tel.: 50 66 28

**Ahrens**  
Steuerberater & Rechtsanwalt

§ Verkehrsrecht  
§ Steuerrecht  
§ Versicherungsrecht

Marc Ahrens LL. M.  
Rechtsanwalt  
Tel.: 040 - 532 99 129  
AIRPORT-Center  
Flughafenstr. 52a  
www.kanzlei-ahrens.de



## AUSTRÄGER GESUCHT

Für die Verteilung des Alstertal-Magazins suchen wir noch zuverlässige Austräger (Mindestalter: 13 J.)!

Magazin Verlag Hamburg  
Sandra Schmelter-Haun.  
Tel.: 538 34 52





Kamen zur ersten PK der „Ladies Open“: Fed-Cup-Teamchefin Barbara Rittner, Turnierdirektor Marc Zietemann und Fed-Cup-Spielerin Julia Görges (v.l.).

## „Ladies Open“ rücken näher

Vom 29. März bis zum 6. April schlagen – wie wir bereits berichteten – erstmals seit sechs Jahren wieder Damen bei einem hochrangigen Tennis-Turnier in Hamburg auf: den „Hamburg Ladies Open 2008“ in der Aspria-Tennishalle in Hummelsbüttel. Turnierdirektor Marc Zietemann gab gerade auf der ersten offiziellen Pressekonferenz genauere Details der mit 25.000 Euro dotierten Veranstaltung, die im Rahmen der HEAD German Masters Series des Deutschen Tennis

Bundes (DTB) ausgetragen wird, bekannt. Im Hauptfeld gehen 32 Spielerinnen und 16 Doppel-Teams an den Start. Der Eintritt am Qualiwochenende (29.-31.3.) und für Kinder unter 6 Jahren ist frei. Di.-Do. (1.-3.4.) 10 Euro. Fr.-So. (4.-6.4.) 15 Euro. Ab Dienstag steht eine Tribüne für 900 Personen zur Verfügung. Für ein ansprechendes Rahmenprogramm – am 1.4. ist z.B. Ladies-Day – wird gesorgt. Mehr Infos gibt es unter [www.hamburg-ladies-open.com](http://www.hamburg-ladies-open.com). kw



## Der Hamburger Senat lud zum 652. Matthiae-Mahl

# Hamburgs beg

Auch in diesem Jahr lud der Senat der Hansestadt zum ältesten noch begangenen Festessen der Welt ins Hamburger Rathaus ein: dem seit 1356 stattfindenden Matthiae-Mahl. Neben den Hamburger Ehrenbürgern und den zwei Ehrengästen erhielten nur wenige Auserwählte einen Platz auf der wohl begehrtesten Gästeliste der Hansestadt – unter Ihnen auch Persönlichkeiten aus dem Alstertal (siehe Kasten).

Mehr als 400 Gäste empfing Bürgermeister Ole von Beust traditionsgemäß auf dem oberen Absatz der Senatstreppe vor dem Hamburger Rathaus, um anschließend gemeinsam das altehrwürdige Matthiae-Mahl einzunehmen. Seit jeher ist es Tradition einen deutschen und einen ausländischen Ehrengast zu begrüßen. In diesem Jahr waren es Bundespräsident Horst Köhler und der Präsident von Sansibar

Amani Abeid Karume, die unter anderem gemeinsam neben den Ehrenbürgern Hamburgs, dem Schriftsteller Siegfried Lenz, der Fußballer-Legende Uwe Seeler, dem ungarischen Honorarykonsul Dr. Helmut Greve mit Gattin Hannelore und dem Ballettintendanten John Neumeier an der mit dem „Silberschatz“ des Rathauses gedeckten und pompös festlich geschmückten Tafel speisten.

**Bürgermeister Ole von Beust, Staatsgast aus Sansibar Amani Abeid Karume mit Gattin und Bundespräsident Horst Köhler (v.l.)**



Fotos: Martin Brinckmann

§

„Außer dem Licht  
wird nichts so oft gebrochen  
wie das Recht“  
(Alfred Polak)

**Wir sind umgezogen:**  
Alte Landstraße 115a, 22339 Hamburg

KANZLEI  
RECHTSANWALT  
**JENS-PETER LÖHNER**

**Barkhausenweg 44**  
**22339 Hamburg**

Tel. 040 / 539 39 112  
Fax 040 / 539 39 114

[ra.loehner@t-online.de](mailto:ra.loehner@t-online.de)  
[www.alstertal-rechtsanwaelte.de](http://www.alstertal-rechtsanwaelte.de)

§ Baurecht § Erbrecht § Mietrecht § Verkehrsrecht § Vertragsrecht

§

„Recht ist  
Wille zur Gerechtigkeit“  
(Gustav Radbruch)





## Osterfeuer in Hummelsbüttel

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Verein Hummelsbütteler Bürger helfen Bürgern ein rauschendes Osterfest. Am Samstag, dem 22. März um 15 Uhr startet mit dem großen Jahrmarkt die Ostersause auf dem Festplatz in Hummelsbüttel. Grillen für Kinder, die alljährliche Löschvorführung der Jugendfeuerwehr sowie das Lagerfeuer für Kinder sollen die Wartezeit zum Highlight des Abends erleichtern.

Pünktlich um 20 Uhr wird das Riesen-Osterfeuer angezündet. Sonntag, den 23. März können Sie um 8 Uhr auf dem Flohmarkt stöbern. Privatpersonen können sich per Telefon unter 520 96 38 anmelden. Sollten Sie noch Holz für das Osterfeuer übrig haben, dann liefern Sie dieses am 22. März von 10 bis 13 Uhr am Festplatz an. Es kann nur Buschwerk und Baumschnitt angenommen werden.

jb

## ehrtestes Event



Wellingsbüttler Unternehmer Ian Karan mit Frau Barbara



Handelskammerpräsident Dr. Karl-Joachim Dreyer mit Gattin aus Lemsahl



Versandhausunternehmer Dr. Michael Otto und Gattin

Verleger und Publizist Wolfgang E. Buss mit Partnerin Silke Lange



### Alstertaler Gäste auf dem Matthiae-Mahl:

- Unternehmer Ian Karan mit Gattin Barbara
- Honorargeneralkonsul der Republik Bulgarien Prof. Dr. Gerd-Winand Imeyer mit Gattin Petra
- Präsident der Handelskammer Hamburg Dr. Karl-Joachim Dreyer mit Gattin Barbara
- Honorargeneralkonsul des Königreichs Tonga Erwin M. Ludewig mit Gattin Edith
- Verleger und Publizist Wolfgang E. Buss mit Partnerin Silke Lange

### Alstertaler Gastgeber des Matthiae-Mahls:

- Finanzsenator Dr. Michael Freytag mit Gattin Inga Unger-Freytag
- Wirtschafts- und Arbeitssenator Gunnar Uldall mit Gattin Lore

### Gesundheit ist ein Menschenrecht

Deshalb hilft ÄRZTE OHNE GRENZEN in rund 70 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.



ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)

Spendenkonto 97 0 97  
Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

Helfen Sie mit!

### „Erleben, was Erfahrung heißt!“

Friseursalon Damen und Herren

**Karin Bausch**

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



COIFFEUR & COSMETIC  
LA BIOSPHETIQUE®

Happy Eastern

### Unsere Angebote vom 1.3 - 1.4.08

Echthaarverlängerung 1 1/2 Jahre Tragedauer mit HairContrast statt 750,- nur 590,-  
10 Jahre Nagelkosmetik Neuanlage mit allesandro-Gel statt 75,- nur 59,-

Kosmetikbehandlung • Echthaarverlängerung • Nagelmodellage mit allesandro  
Abend- und Brauthochsteckfrisuren

Gabriela Hille

Hummelsbüttler Hauptstraße 39 • 22339 Hamburg • Tel.: 538 38 52

## FLOHMARKT 23.03.

In Hummelsbüttel auf dem Festplatz  
Hummelsbüttler Hauptstr. 108

€ 3,- pro Meter ohne Auto / € 5,- pro Meter mit Auto  
Gewerbliche Händler € 10,- + 19% MwSt. Aufbau ab 7.00 Uhr

*Hummelsbütteler Bürger helfen Bürgern e. V.*

Geschäftsstelle: Ralf Pavlicek • Glashütter Landstraße 111  
22417 Hamburg • Telefon / Fax 040 / 520 96 38





Anne Pobell mit ihrem Pflegepferd Feenja freut sich schon auf die ungewöhnliche Reise nach Sylt.

Für den guten Zweck: mit Pferden „zu Fuß“ nach Sylt

# Bald geht es los!

**Vier Pferdeliebhaberinnen wollen mit ihren Vierbeinern von Duvenstedt nach Sylt laufen. Wie das Alstertal-Magazin bereits berichtete, gibt es nun einen Zwischenstand der Vorbereitungen. Nur noch drei Monate – da geht einiges drunter und drüber!**

Vor drei Monaten stellten wir vier Frauen vor, die gemeinsam mit ihren Pferden von Duvenstedt aus nach Sylt laufen wollen. Strecke: 300 Kilometer. Ziel: so viel Geld wie möglich sammeln, um es der Welthungerhilfe – genauer gesagt – der Aktion Lebensläufe zu spenden. Wie im ersten Bericht angekündigt wird das Alstertal-Magazin in regelmäßigen Abständen seine Leser über das interessante Projekt auf dem Laufenden halten. In den letzten Monaten ist einiges passiert: Nadja Stier ist ausstiegen. Neu im Team ist dafür Pferdetrainerin Anne Pobell. Sie steht den anderen auf einem Teil der Strecke mit ihrem Pflegepferd Feenja zur Seite. Reisetart ist nun einen Tag früher: Sonntag, der 18. Mai. An diesem Tag werden Ulla Petersen-Johlke, Caroline Grüter, Nadine Sulkowski und

Anne Pobell vom Gut Wulksfelde aus losziehen. Schon morgens gegen zehn soll es Richtung Wildpark-Eekholt gehen, denn der wird abends um 18 Uhr erste Station sein. Wenn alles klappt, wird wahrscheinlich auch der NDR-Hörfunk Schleswig-Holstein die Gruppe unterstützen; der Radiosender soll täglich durchgehen, wo sich die Truppe gerade aufhält. „So wissen Interessierte, die uns besuchen wollen oder etwas spenden möchten, wo wir sind“, erzählt Ideengeberin Ulla Petersen-Johlke. Angekommen auf Sylt werden dann auch die Satteldecken versteigert, auf denen bis dahin Unterschriften von Prominenten gesammelt wurden. Wenn alles vorbei ist, soll sogar ein Buch erscheinen. Doch bis dahin ist es noch ein langer Weg.

lp

**Caroline Grüter mit Galileo, Nadine Sulkowski mit Sharik und Ulla Petersen-Johlke mit Pelle (v.l.) bereiten sich gut auf die Reise vor.**



**Meisterbetrieb  
für Maler- u. Lackierarbeiten**

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

**H. Meuthien & Sohn**  
farbe... und mehr

**KOSMETIK-STUDIO**  
Steffi Schreyack • Bettina Kerk  
staatl. gepr. Fachkosmetikerinnen  
med. Fußpflege

Gönnen Sie Ihrer Haut eine  
Frühlings - Wohlfühl - Behandlung

- Kosmetik
- med. Fußpflege
- Maniküre
- Lymphdrainage
- Fußreflexionsmassage
- Massagen f. den Körper

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





## Pflegemaßnahmen zum Kranichschutz

Am Samstag den 1. März führt der NABU Walddörfer im Duvenstedter Brook Pflegemaßnahmen zum Kranichschutz durch. Los geht es mit dem Arbeitseinsatz um 10 Uhr – Treffpunkt ist das Naturschutzinformationshaus am Duvenstedter Triftweg 140. Wie in den letzten Jahren, werden auch in diesem Jahr einige Wege des Duvenstedter Brooks bis zum 31. Juli für Besucher gesperrt, um den Kranichen genügend Rückzugsmöglichkeiten und Ruhe für die bevorstehende Brutsaison zu bieten. Genaue Informationen über die gesperrten Wege erteilt der NABU im Naturschutzinformationshaus Duvenstedter Brook. Da im Anschluss noch genügend Zeit für weitere Tä-

tigkeiten sein wird, werden sich die Ehrenamtlichen noch in das Naturschutzgebiet begeben, um kleinen Baumaufwuchs zu entfernen, und so die Flächen frei zu halten („Entkusseln“). Für diese Arbeiten sind festes Schuhwerk, vorzugsweise Gummistiefel, unbedingt erforderlich. Im Anschluss erwartet alle Mitstreiter ein Imbiss. Neue Interessenten sind herzlich willkommen! Der Arbeitskreis NABU Walddörfer trifft sich regelmäßig am 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr im 1. Stock der Volksdorfer Schulkate, Im Alten Dorfe 60, in Hamburg-Volksdorf – das nächste Mal am 4. März. Weitere Informationen gibt es auch unter [www.nabu-hamburg.de/Walddorfer](http://www.nabu-hamburg.de/Walddorfer). dm

*Osterhasen aus dem Erzgebirge*

**Elke Harjes**  
MEISTERFOTO GRAFIN

POPPENBÜTTLECHAUSSÉE 3  
22397 HAMBURG-DUVENSTEDT  
TEL. 607 09 29

**Der Trend  
im Frühjahr**

*be Different* MODE

Poppenbütteler  
Chaussee 3  
22397 Hamburg  
Tel.: 607 09 69

TUZZI

**BEATE RUDLOFF** *Optik*

**SEHENS  
W E R T**

Calvin Klein, CK, Fendi, Gucci,  
Inface, Nike, Porsche, Ray Ban

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

**„Ich unterstütze  
ÄRZTE OHNE GRENZEN,  
weil sie in Krisen-  
gebieten helfen,  
über die kaum  
jemand spricht.“**

Barbara Rudnik, Schauspielerin

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- ☐ allgemeine Informationen über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- ☐ Informationen für einen Projekteinsatz
- ☐ Informationen zur Fördermitgliedschaft
- ☐ die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. • Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)  
Spendenkonto 97 097 • Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

110455





# Zuhause gesucht!

Auch in dieser Ausgabe suchen wir wieder liebevolle Herrchen oder Frauchen, die zwei Hunden ein neues Zuhause geben wollen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte im Tierheim

Süderstraße unter Tel.:

040/211 10 60.

## „Flocky“

Der kastrierte Chihuahua-Mix-Rüde ist am 28.06.2000 geboren. Der freundliche, umgängliche Hund mag nicht gern allein bleiben. Er verträgt sich gut mit Kindern und ist ein niedlicher kleiner Kerl.



## „Gunnito“

Der Husky-Podenco-Rüde ist am 01.04.2008 geboren. Er ist sehr gut erzogen. „Gunnito“ wünscht sich eine sportbegeisterte Familie, die ihn überall mit hinnimmt. Hundesport würde ihm viel Freude machen.



Der Araberwallach Ronny auf dem Weg zum Geschicklichkeitsparcours mit den Freunden Tim und Lukas.

### Hundesalon Ochsenkoll

Fachmännische Pflege wie Trimmen, Scheren, Schneiden, Krallenpflege und vieles mehr für alle Rassen!

Vereinbaren Sie einen Termin!

Ohechaussee 21 • 22848 Norderstedt • Neue Tel.-Nr.: (040) 879 77 68 - 34

### Hundepension • Hundeschule Hundephysiotherapie

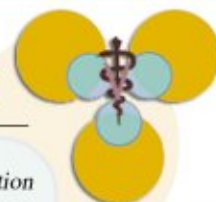
[www.hundeschule-armstedt.de](http://www.hundeschule-armstedt.de)



Hundepension Armstedt

Klaus und Nicole Meyer • Hauptstr. 16 • 24616 Armstedt • Tel. 04324-880 900

### TIERÄRZTLICHE PRAXIS LOTTBEK



A. Ratjen, prakt. Tierärztin

Klassische Medizin, Akupunktur, Goldimplantation

#### Sprechzeiten:

Mo – Fr 10.00 Uhr – 12.00 Uhr und 15.00 Uhr – 18.30 Uhr

Sa 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Samstags, sonntags und an Feiertagen Termine nach Vereinbarung.

#### Erste-Hilfe-Kurse für Tierbesitzer

Georg-Sasse-Str. 3 • 22949 Ammersbek-Lottbek • [www.tierarztpraxis-lottbek.de](http://www.tierarztpraxis-lottbek.de)  
Tel. 040/ 64 42 66 44 • Fax 040/ 64 42 66 46 • Notfalltelefon: 0162/ 9 77 12 77



# Schulsport auf dem Pferd

**Reitsport auf dem Stundenplan – für viele Schüler ein Traum. Für einige wenige aber „elitäre“ Wirklichkeit, denn die Bergstedter Grundschule bietet Reiten als Unterrichtsfach an. Es ist beliebt!**

Ich warte gespannt auf dem Gelände des Hoisbüttler Reitvereins, der seinen Reitplatz kostenfrei der Grundschule zur Verfügung stellt, den Beginn der nächsten Unterrichtsstunde ab. Da nähert sich schon Hufgetrappel und mit freudigem Wiehern traben drei Ponys in Begleitung einer Schar Kinder um die Ecke. Heute wird hier nicht Mathe und Deutsch gepaukt sondern die Schüler lernen das „ABC rund ums Pferd“. Es gibt nur wenige Schulen in Hamburg, die das Fach Reiten anbieten. Eine von ihnen ist die Bergstedter Grundschule, an der alten Landstraße 12.

Die Lehrerin Karen Stegmann hat den Kurs 2001 ins Leben gerufen und circa 180 Kindern ermöglicht „das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde“ zu finden. Pro Gruppe erfreuen sich 12 Kinder jeden Do. von 11 bis 13 Uhr ein halbes Jahr lang an den Ponys. Aus unserem Gespräch gerissen stupst mich der Schimmel Ronny erwartungsvoll an, denn gerade bauen die Kinder einen Geschicklichkeitsparcours

auf. „Die Kinder lernen das Reiten von der Pike auf an“, plaudert die erfahrene Pferdefrau, „das Verhalten der Tiere wird vermittelt, die Pferdepflege und auch das Führen, denn hier entstehen unbewusste Fehler, die die Rangordnung von Reiter und Pferd in Frage stellen.“

Es sei immer wieder verblüffend anzusehen, welche Auswirkungen Pferde auf das Verhalten der Kinder hätten, erläutert sie und ergänzt: „Oft blühen schüchterne Kinder regelrecht auf und aufgedrehte werden ruhig.“

Leider ist der Kurs gefährdet, da die Pferde auf Weiden stehen, die bebaut werden sollen. Damit dieser Lebensraum der Pferde gesichert ist, kämpfen die pferdebegeisterten Kids ebenso wie die Menschen der Bürgerinitiative „Bill“ (Infos unter: [www.bill-ammersbek.de](http://www.bill-ammersbek.de))

In der Hoffnung, dass es noch vielen Stadtkindern ermöglicht wird, Freude an den Vierbeinern zu finden, verlassen wir den Reitplatz und mit dem Rad geht es zurück zur Schule. *Anna-Lena Ehlers*



**Zu Zweit macht es doppelt so viel Spaß: Natalie und Meriel auf dem Pferd.**

## Reitschule am Kupferteich

Inhaberin: Simone Nagel

- Gruppen-, Einzel- und Therapiestunden für Klein und Groß

Zum Kennenlernen:

- Tag der offenen Tür,

Karfreitag, 21. März, 14-17 Uhr

Kaffee, Kuchen, Ponyreiten und Informationen

Kupferteichweg 65 • 22399 Hamburg • Info: 0171 - 791 19 90



## Tierfreunde!

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch:**

montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr,

sonnabends und sonntags von 9 bis 12 Uhr.

Helfen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

**Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.**

Süderstraße 399 • 20537 Hamburg

Telefon 211 10 60

[www.hamburger-tierschutz.de](http://www.hamburger-tierschutz.de) • [htv1841@t-online.de](mailto:htv1841@t-online.de)

- Einzige amtliche Fundstelle für Tiere in Hamburg

Tierrettung für herrenlose Tiere - Notruf: 22 22 77

Spendenkonto: HASPA 1286 222 888 • BLZ 200 505 50

Postbank 102 52 205 • BLZ 200 100 20



Qualifizierte Hundetrainerin erteilt fachkundiges Wissen für den Menschen mit Hund.

Tel.: 01522/56 06 042

**HUNDESCHULE PFIFFIGE-PFOTEN**

immer eine Schnauzenlänge voraus



**Der Wolf ist zurück in Deutschland.**

Er braucht Ihre Hilfe. Werden Sie Wolf-Pate!

Infos:  
[www.willkommen-wolf.de](http://www.willkommen-wolf.de)  
und NABU Patenschaften,  
10108 Berlin







## Dieter Dräger GmbH



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

Poppenbütteler Bogen 16, 22399 Hamburg

**Telefon: 606 16 60**

## STELTZER Sanitär GmbH

Inh. Carsten Peters

**Ihr Meisterbetrieb ganz in Ihrer Nähe!**

Gasheizungen - Kundendienst - Klempnerei  
 Sanitäre Anlagen - Flachdachsanieierung

Lademannbogen 39, 22339 Hamburg

**Telefon 538 43 00**



Zertifizierter Fachbetrieb für  
 senioren- u. behindertengerechte Bäder / Installationen

**Hier**  
 ist Ihr neues Bad

Chic,  
 funktionell und komfortabel.  
 Wir realisieren  
 Ihr Wunschbad...  
 oft schon in 10 Tagen...  
 zum Festpreis...  
 komplett aus einer Hand...  
 Rufen Sie uns an!

**...baden erster Klasse**

**PRUNTS & HARMS GMBH**

**Bäder • Heizung • Sanitär**  
**Klempnerei • Umwelttechnik**

Georg - Sasse - Straße 22  
 22949 Ammersbek  
 Tel.: 0 40/60 55 02 06  
[www.pruns-harms.de](http://www.pruns-harms.de)

++ Notdienst: 0172 - 400 40 74 ++

Lassen Sie  
 sich nicht  
 beirren:

Es gibt  
 wirksame  
 Techniken  
 gegen die  
 Energie-  
 Debatte!

Sichern Sie  
 sich eine  
 kostenlose  
 Beratung...

# Sonne am Heiz-Horizont

Staatlich  
 gefördert:  
 Öl-/Solartechnik  
 + AK-Bonus!  
 Fragen Sie  
 gleich.

- Nachschau: Unsere  
 4. ENERGIEtage am  
 23.+24.02 waren wieder  
 ein voller Erfolg.



**AUGUST KAHL**  
 Heizungs- und Sanitärtechnik GmbH  
[www.august-kahl.de](http://www.august-kahl.de)

Alles  
 aus  
 einer  
 Hand.

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







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

Poppenbütteler Bogen 9  
 22399 Hamburg  
 Tel. 606 60 49

*Gasgerätewartung*

**muhs**

Beratung  
 Planung  
 Ausführung  
 Kundendienst

## HAUSTECHNIK - SERVICE

Reparatur-Schnelldienst

Unsere Erfahrung



Ihre Sicherheit

### Elektro - Installationen

Planung und Ausführung  
 Wir planen und installieren nach Ihren speziellen Wünschen und Erfordernissen:  
 Beleuchtungsanlagen, Sprechanlagen und Antennenanlagen, Brandschutztechnik

E. & M. Meier Elektroanlagen GmbH

HH-Alstertal • Telefon: 602 56 56

|                                                                         |                                                                                                                 |                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>Mende &amp; Landes<br/>Dachdeckermeister<br/>Bedachung - Fassade</p> | <p>Steildach<br/>Flachdach<br/>Fassaden- und<br/>Schornsteinverkleidungen<br/>Bauklempnerei<br/>Reparaturen</p> | <p>1970<br/>35<br/>2005</p> |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

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



*Das Beste für Ihr Haus*

**SCHMIDT & JAHN**

ROLLADENBALL MARKISEN  
 INSEKTENSCHUTZ, VORDÄCHER, TÜRANLAGEN

**Markisen und Rolläden nach Ihren Wünschen!**

Ständige Ausstellung - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schmidt & Jahn Bauelemente GmbH  
 Lübecker Str. 2a - 22926 Ahrensburg

Innungsfachbetrieb  
 Telefon: (04102) 41 2 34

## Heizung • Lüftung • Sanitär



**Neubau • Reparatur • Wartung**

- Heizung (Öl u. Gas, Nachtstrom, Fernwärme)
- Neue Energie (Wärmepumpe, Pelletkessel, Solar)
- Sanitär (Badezimmer, Handtuchheizkörper)
- Gutes Klima (kontrollierte Wohnraumlüftung)



**Johs. Lenz GmbH**

Bei der Neuen Münze 12a  
 22145 Hamburg-Rahlstedt  
 täglich von 7.00 bis 20.00 Uhr

**6 78 00 11**

Notdienst Tag und Nacht

E-Mail: info@lenz-heizung.de • <http://www.lenz-heizung.de>

**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 laimer 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





Anzeigen

Anzeigen

## Exklusives Badevergnügen



Seit fast 30 Jahren steht **Pruns & Harms**, Georg-Sasse-Straße 22 in Ammersbek für exklusive Badgestaltung und Montage. Seitdem die Erweiterungen der Ausstellung abgeschlossen sind, können Sie sich nun auf 70 m<sup>2</sup> mehr Fläche umschauen. Neu dabei ist die Badmöbel-Serie von ESPRIT. Wir bieten Ihnen eine komplette Badsanierung: Planung - Beratung - Montage. Wir stehen Ihnen auch bei Sanierungen Ihrer Heizung mit allen modernen Techniken und Fördermöglichkeiten zur Verfügung. Wir beraten Sie gerne! **Tel. 605 50 206**



## Wohlgefühl machte sich bezahlt!



**Viva con Agua**-Presse-  
sprecher **Christian Wiebe** erhielt von  
Produkt- Managerin  
Bodycare **Claudia Vollmer** und **MeridianSpa**-Presse-  
sprecherin **Maren Vinke**  
(v.l.) eine **kräftige**  
**Spendenfinanz-**  
**spritze für Trinkwas-**  
**serprojekte in der**  
**3. Welt.**

Von November 2007 bis Januar 2008 hat **MeridianSpa** in den Bodycare-Bereichen die African Touch-Massage angeboten. Von jeder Massage, die gebucht worden ist, gingen 3 Euro an die Hamburger Trinkwasserinitiative **Viva con Agua**. Die Massage wurde so gut angenommen, dass MeridianSpa Viva con Agua nun mit **1.500 Euro** für den Bau von lebenswichtigen Brunnen in Entwicklungsländern unterstützen kann. Kürzlich haben Pressespre-

cherin Maren Vinke und Produkt Managerin Bodycare Claudia Vollmer stellvertretend für MeridianSpa Viva con Agua-Presse-  
sprecher Christian Wiebe den Scheck überreicht. „Wir freuen uns, dass wir mit unserem Angebot nicht nur unseren Mitgliedern und Tagesgästen etwas Gutes tun können, sondern dies auch an so wichtige Initiativen weitergeben können“, erklärt Maren Vinke und freut sich auf weitere Aktionen wie diese.

## Pflanzenforum Volksdorf eröffnet Neubau

Nach sechsmonatiger Umbauzeit steht das **Pflanzenforum in Volksdorf**, Eulenkrugstraße (www.pflanzenforum.de) jetzt vor dem Neustart. Am 13. März wird eines der größten und modernsten Gartencenter Deutschlands wieder eröffnet. Über die Wintermonate ist auf 12.000 Quadratmetern eine atmosphärisch einzigartige Einkaufs- und Erlebniswelt entstanden. Weitläufige, wohltemperierte Glasbauten laden zum Bummeln und entspannten Einkaufen auf hohem Niveau ein. Geöffnet ist Montag bis Samstag von 9 bis 19 Uhr.

„Das eigene Zuhause und das harmonische Zusammenleben mit Familie und Freunden, ein Garten, in dem man sich erholen kann, das alles wünschen sich die Menschen heute sehr“, sagt Peter Wieck, Inhaber des Pflanzenforums. „Der Garten ist ein Stück Natur – die Arbeit darin tut uns gut und schafft viele glückliche Momente, wie jeder Gartenfreund weiß. Das Wichtigste bei der Gestaltung des neuen Pflanzenforums war uns, dass sich die Menschen hier wohlfühlen sollen. Wir haben deshalb eine warme und freundliche



Atmosphäre geschaffen. Wer zu uns kommt, soll das Vertraute finden, entspannt zwischen Blumen und in liebevoll gestalteten Wohnwelten bummeln und sich Anregungen für die Garten- und Terrassengestaltung holen.“ Das Sortiment des Pflanzenforums wurde erheblich erweitert:

unter anderem durch kuschelig eingerichtete Wohnwelten und den Verkauf von Schnittblumen. Wie bisher werden heimische Pflanzen und Gewächse aus aller Welt angeboten und eine größtmögliche Auswahl an Gartengeräten. Dazu die neuen Gartenmöbel-Kollektionen und

alles, was den Garten individuell gestaltet. Neu hinzugekommen ist auch ein Restaurant mit leichter Küche. Mal im Dschungel frühstücken? Das bekannte Tropencafé ist nach der Neueröffnung ab Mitte März auch sonntags ab 10 Uhr geöffnet.





Glücklich altern durch den bewussten und sorgsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Foto: djd/panthermedia

## Die besten Jahre

Bis zum Jahr 2030 wird – bei sinkender Gesamtbevölkerungszahl – jeder dritte Bundesbürger älter als 60 Jahre sein. Aber die Senioren zählen noch lange nicht zum alten Eisen. Im Gegenteil, sie wollen ihr Leben aktiv gestalten und sich für die Allgemeinheit einbringen.

Jährlich im April werden die Verdienste der Senioren um die Familie und Gemeinschaft mit dem „Tag der älteren Generation“ (am 2. April 2008) gewürdigt. Natürlich verlangt das fortschreitende Alter nach einem bewussten und sorgsamen Umgang mit sich selbst. Der Körper braucht nun besondere Unterstützung, zum Beispiel durch eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Unter anderem zählt Magnesium zu den lebenswichtigen Mineral-

stoffen. Es regelt die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln und ist für die Funktion von über 300 Stoffwechsellzymen verantwortlich. Auf eine unzureichende Versorgung können Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen in Schulter und Nacken oder Wadenkrämpfe hindeuten. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, sollten vor allem ältere Menschen regelmäßig Magnesium aus der Apotheke einnehmen.

Quelle: djd/pt

Wer Mangelerscheinungen wie Kopfschmerzen und Krämpfen rechtzeitig vorbeugt, bleibt körperlich und geistig länger fit.





### 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)

## ... eine Heimat im Alter.

### Alten- und Pflegeheim

#### Stiftung Veteranenheim Deutscher Soldaten



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

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

Dem Menschen zuliebe.

## Betreuung und Pflege aus einer Hand

- **Häusliche Pflege**  
 Diakoniestation Wellingsbüttel/Bramfeld  
 Am Stühm-Süd 85 • 22175 HH-Bramfeld  
 Frau Samtleben • Tel. 040 / 640 00 65
- **Tagespflege**  
 Tagespflege Wellingsbüttel  
 Rabenhorst 39 • 22391 HH-Wellingsbüttel  
 Frau Fenner • Tel. 040 / 53 69 74 10
- **Wohn- und Pflegeheim**  
 Altersheim am Rabenhorst  
 Rabenhorst 39 • 22391 HH-Wellingsbüttel  
 Frau Beschoner • Tel. 040 / 536 97 40

Weitere Informationen: Tel. 040/5487 10 10  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)








**SCHÖNER LEBEN IM ALTER**  
Selbständig - und doch betreut !

Forum Alstertal  
Betreutes Wohnen

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

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

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




Mitten im Herzen von Bergstedt

**Fröhlich**  
Senioren- und  
Pflegepension GmbH

Mitglied im Bundesverband  
privater Anbieter sozialer  
Dienstleistungen 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



„Ich unterstütze **ÄRZTE OHNE GRENZEN**, weil sie in Krisengebieten helfen, über die kaum jemand spricht.“  
Barbara Rudnik, Schauspielerin



Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- ☐ allgemeine Informationen über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- ☐ Informationen für einen Projekteinsatz
- ☐ Informationen zur Fördermitgliedschaft
- ☐ die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
www.aerzte-ohne-grenzen.de  
Spendenkonto 97 0 97  
Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

Mehr als ein Dach über dem Kopf –

mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf.

**Residenz am  
Wiesenkamp**

**albertinen<sup>+</sup>**

in besten Händen



Unsere aktuellen Veranstaltungen erfahren Sie unter: 040 - 644 16 555

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



**Residenz am Wiesenkamp**

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16  
Telefon: 040 - 644 16 - 0  
E-Mail: info@residenz-wiesenkamp.de  
www.residenz-wiesenkamp.de  
Wir sind eine anerkannte Zivildienststelle  
und Einsatzstelle des FSJ Kultur,  
Nahe der U-Bahn Meiendorfer Weg



Obst und Gemüse machen schlank und enthalten zudem viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Foto: djd/KarstadtQuelle Versicherungen



Gesunde Ernährung vermeidet Übergewicht

# Diät

## nicht nur für Junge

Der Frühling ist da – und mit ihm der Wunsch, den Winterspeck loszuwerden. Auch ältere Menschen haben mit diesem leidigen Problem zu kämpfen. Doch nicht alle „Schlankmacher-Methoden“ sind im Alter ideal.

Gerade ältere Menschen, die sich nicht mehr so gerne bewegen, setzen oft auf Schlankheitsspielen. Sie haben aber meist unangenehme Nebenwirkungen und sind zudem teuer. Ganz ohne Hungern und Kalorienzählen bekämpft man die Fettpölsterchen mit natürlichen Schlankmachern. Birgit Leuchtmann-Wagner, Diätassistentin bei der Deutschen BKK: „Obst und Gemüse enthalten wenig Kalorien und machen aufgrund der Ballaststoffe doch satt – das ist positiv für eine schlanke Figur. Der Körper wird mit vielen wichtigen Vitaminen

und Mineralstoffen versorgt. Die reichlich vorhandene Flüssigkeit in saftigen Früchten sorgt außerdem für eine straffe Haut.“ Leuchtmann-Wagner weist darauf hin, dass speziell in der zweiten Lebenshälfte insgesamt der Energiebedarf sinkt – bei unveränderter Kalorienzufuhr ist eine unerwünschte Gewichtszunahme häufig die Folge. Auf Qualität statt Quantität komme es nun verstärkt an. Nichtsdestotrotz sollten Sie sich in Maßen bewegen, auch um Ihren Kreislauf und Stoffwechsel in Gang zu bringen.

Quelle: djd/pt

**Nur 15 Autominuten vom Alstertal entfernt**

Menschlichkeit gratis!

- Urlaubspflege • Kurzzeitpflege
- separate Demenztwohnggruppe
- Pflege von Menschen im Koma und Menschen, die auf ein Beatmungsgerät angewiesen sind

**Aber sicher!** fester, deutschsprachiger Mitarbeiterstamm  
überdurchschnittlich hoher Anteil an Pflegefachkräften

**Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt**  
Sabine und Markus Hinz GbR • Segeberger Str. 38 • 23845 Itzstedt • Tel. 0 45 35-5 15 10

www.haus-itzstedt.de

**Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen**  
Wir kommen zu Ihnen.  
Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.  
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z.B. bei Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

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

zusätzlich Fahrtkostenpauschale 4,00 €  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.  
Ihr Friseursalon Marina Behrend • Tel. 6 06 84 - 4 40

**Der Pflegedienst in Ihrer Nähe**  
seit 15 Jahren versorgt unser professionelles Team hilfsbedürftige Menschen im eigenen Hause.  
Menschliche Wärme, Verlässlichkeit und Einbezug der Angehörigen sind für uns selbstverständlich.

**JONATHAN**  
040/ 60 70 917  
Über Ihren Anruf freut sich  
Inh.: Kirsten Mähl  
Büro: Poppenbütteler Chaussee 3 • HH-Duvenstedt

**Unsere Leistungen:**

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

**Ihr Pflegeheim in den Walddörfern**

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

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

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

Fordern Sie unseren Hausprospekt an






## Das Wunsch-Menü

Ihr Privatkoch für den besonderen Anlass.  
Die feine Küche und der aufmerksame Service  
für Festlichkeiten bei Ihnen zu Hause.  
Individuelle Menüs und Buffets.

**Thorsten Füllgrabe - Küchenmeister**  
Persönlich stehen wir Ihnen zur Verfügung  
Mo.-Do. 18-20 Uhr, Tel.: 040/39 87 70 08  
oder senden Sie ein Fax: 040/39 87 70 09

## An Sonn- und Feiertagen wieder ab 12 Uhr geöffnet!



**Bestes aus Küche und Keller:**  
Vom Wiener Schnitzel bis  
zum Kaiserschmarrn, vom  
Paulaner Pils bis zum natur-  
trüben Kellerbier, vom  
Obstler bis zum Marillen-  
schnaps, vom Veltliner bis  
zum Edelvernatschl!  
Wöchentlich neue  
Schmankerlkarte!

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



## März-Aktionen

**Roastbeef** € 9,90  
mit Remouladensauce und Bratkartoffeln

**Scampi auf Rucola** € 11,90  
mit Ajoli und Röstbrot

**Lammhaxe** € 9,80  
-aus dem Backofen-  
mit hausgemachter Sauce, dazu  
Country-Kartoffeln und Blattspinat

★  
**Mittagstisch € 5,90**  
Täglich 4 verschiedene Gerichte zur Auswahl  
Mo.-Sa. 11.30-17.00 Uhr

★  
**Osterbrunch € 19,90**  
Ostersonntag und Ostermontag 10.00-15.00 Uhr  
inkl. Kaffee, Tee und Orangensaft

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

Saseler Markt 1 • 22393 Hamburg • Tel.: (040) 63 70 88-22  
Öffnungszeiten: Mo.-Di. 11.30-1.00 Uhr  
Fr.-Sa. 11.30-2.00 Uhr • So. 10.00-24.00 Uhr

Ein kleines bisschen Sommer!

# Süße Ver

Auch wenn der Sommer noch in weiter Ferne ist,  
sollten wir uns ab und zu das Sommerfeeling  
zumindest in der Küche nach Hause holen. Das  
Alstertal-Magazin hat ein leckeres Heidelbeer-  
Pfannkuchen-Rezept für Sie herausgesucht.



## Crêpes mit fruchtiger Cremefinefüllung

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für den Teig:

- 150 ml Milch
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 TL RAMA  
Culinesse Pflanzencreme

#### Für die Füllung:

- 300 g Heidelbeeren
- 3-4 EL Zucker
- 250 ml RAMA Cremefine  
zum Schlagen
- Zum Garnieren:  
• einige Minzeblättchen
- 2 TL Puderzucker

### Zubereitung:

1. Milch mit Ei, Mehl, Zucker und Salz verquirlen und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Heidelbeeren verlesen, waschen und abgetropft mit 2 EL Zucker bestreuen.



# führung

Foto: Roma



3. Cremefine mit dem restlichen Zucker aufschlagen und kalt stellen.
4. In einer beschichteten Pfanne nacheinander 4 dünne Crêpes in je 1 TL Pflanzencreme von beiden Seiten goldbraun backen.
5. Cremefine in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die Crêpehälften spritzen. Die Heidelbeeren bis auf 2 EL darüber verteilen.
6. Die Crêpes zusammenklappen mit Puderzucker bestäuben. Mit Minze und den restlichen Heidelbeeren garnieren.

## Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten, plus Gehzeit: ca. 30 Minuten

Rezept: Unilever Bestfood Deutschland GmbH

## Ein schönes Osterfest im „Waldrestaurant Kelbg“

ab dem 19. März  
Steinbuttrolade  
mit Lachs gefüllt  
in Dijonsensauce, dazu  
frischer Blattspinat € 19,50

- Milchlammvariationen •
- Zander • Kalbstafelspitz •
- Seezungenfilets •

Lammrücken unter  
Bärlauch-Frischkäsekruste,  
mit frischen Bohnen € 17,90

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

## LASSEN SIE DIE OHREN NICHT HÄNGEN! „OSTERBRUNCH“

AM 23. & 24.03.2008 VON  
11.30 UHR BIS 16.00 UHR  
SUCHEN NICHT NUR DIE  
„KLEINEN“, SONDERN AUCH  
DIE „GROSSEN“ AUS UNSEREM  
VIELFÄLTIGEN SPEISENAGEBOT,  
INKL. KAFFEE, TEE, SÄFTEN  
UND EINEM GLAS PROSECCO  
NACH IHRER GAUMENFREUDE

€ 25,50 PRO PERSON  
KINDER ERMÄßIGT

NICHT MEHR LÄNGER SUCHEN,  
JETZT BUCHEN IM

**Alsterkrug**  
RESTAURANTS • BAR • GARTEN

Alsterkrugchaussee 277  
22297 Hamburg  
Tel. 040 / 51 30 30  
www.alsterkrug.de

Walddorfer  
rondell.

Ristorante - Pizzeria

## La Rucola

Mittagstisch: Die.-Fr. ab € 5,50

Immer frisch!

- hausgemachte Pasta
- raffinierte Fleisch- oder Fisch-Variationen
- hausgemachte Desserts

Feierlichkeiten: Räumlichkeiten für bis zu 45 Personen!

Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Stüffleek 2/ Volksdorfer Damm 188 22359 Hamburg-Bergstedt  
im Walddorfer Rondell Tel.: 040 / 604 80 62

Öffnungsz.: Di.-So.: 12-22 Uhr warme Küche. Montag Ruhetag.

**Neu** Für unsere Raucher haben wir einen separaten Raum  
bis 35 Personen eingerichtet! **Neu**

„Ich unterstütze  
ÄRZTE OHNE GRENZEN,  
weil sie in Krisen-  
gebieten helfen,  
über die kaum  
jemand spricht.“

Barbara Rudnik, Schauspielerin



ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft weltweit  
Opfern von Krieg und Gewalt  
und klagt an, wenn deren Rechte  
mit Füßen getreten werden.



ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97 0 97  
Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- ☐ allgemeine Informationen  
über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- ☐ Informationen für einen Projekteinsatz
- ☐ Informationen zur Fördermitgliedschaft
- ☐ die Broschüre „Ein Vermächtnis für  
das Leben“

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

11104504





# FROHE OSTERN

Anzeige

## Frühlingsstart bei WÄSCHE + BETT

Um den Winter ausklingen zu lassen, stellen die Mitarbeiter WÄSCHE+BETT, Erdkampsweg 8, nun ihre neuen Bademoden von Sunflair vor. Für verführerische Abende lockt zusätzlich das neue Sortiment an BHs von Felina. Damit Sie dann nicht nur von den hübschen Kollektionen

träumen können, sondern auch erholsam schlummern, ist es ratsam, nach dem Winterschlaf die Oberbetten bei WÄSCHE+BETT reinigen zu lassen. In dem Sinne wünscht Ihnen das Team einen wachsamem Start in den Frühling. Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch unter: 597927.



## Schnäppchen Markt

*Da gelingt nicht nur das Oster-Menü:  
Große Auswahl an Küchenhelfern...!*

Hamburger Straße 108 • 22949 Ammersbek  
Tel. 040/604 00 43 • Fax 040/604 00 54  
(direkt an der U-Bahn Hoisbüttel)



# Oster-Schmöker

Die freien Tage rund um Ostern lassen sich nicht nur zum Ostereiersuchen nutzen, sondern sind auch perfekt geeignet, ein bisschen vom Alltagsstress zu entspannen. Beispielsweise mit einem schönen Buch! Das Alstertal-Magazin hat für Jung und Alt interessante Oster-Lektüre herausgesucht.

### Der Osterhase persönlich

Wenn es Frühling wird, werden in Feld und Flur Eier bemalt, betupft, gefärbt und einzeln versteckt. Ist Ostern vorbei, hat der Osterhase viel Zeit – dann liest er! Am liebsten über seine eigene Jahreszeit. Jetzt hat er als Hase vom Fach ein Buch herausgegeben. Das Kaleidoskop „Hoppel-Ich“ bietet unterhaltsame Geschichten und Gedichte, außerdem viel Wissenswertes über den Frühling, das Osterei und das Ostermenü: amüsant und nachdenklich, kulinarisch und nützlich. (Piper, Preis: 6,95 Euro, 176 Seiten)



Foto: Piper

### Bunte Nester, freche Hasen

Zwei lange Ohren und ein Schnuppernäschen ganz klein, das kann doch nur der Osterhase sein! Kinderaugen werden größer, wenn es daran geht, die bunten Osternester auf der grünen Frühlingswiese zu suchen. Und mit den passenden Frühlings- und Ostergeschichten lassen sich die wichtigsten Fragen klären: Wer hilft alles mit in der Osterhasenwerkstatt? Wie kommen die bunten Eier ins Nest? Und was macht der Osterhase eigentlich an Weihnachten? All diese Fragen beantwortet Ihnen Antonia Berger in „Osterhäschen-Schnuppernäschen“. (Omnibus TB, Preis: 5,95 Euro, 128 Seiten)



Foto: Omnibus TB

### Familien-Sache

Das große Familien-Osterbuch für Groß und Klein – mit vielen Ideen für witzige Osternester und -eier, Garten- und Wohndekorationen, bunte Fensterbilder, kleine Geschenke und Kartengrüße sowie einem extra Kapitel für die kleinsten Bastler! Mit putzigen Häschen, niedlichen Hühnern, kuscheligen Schäfchen und vielen weiteren Motiven: Im großen Familien-Osterbuch von Topp Topp ist für jeden etwas dabei! (frechverlag, Preis: 9,90 Euro, 159 Seiten)



Foto: frechverlag



## Zu Ostern Freude schenken mit einer Jahreskarte

für 365 erlebnisreiche Tage!

**Jahreskarte Tierpark:** Erwachsene 80 €, Kinder\* 45 €  
**Jahreskarte Tropen-Aquarium:** Erwachsene 65 €, Kinder\* 40 €  
**Jahreskarte Kombi:** Erwachsene 130 €, Kinder\* 80 €  
\* 4-16 Jahre

Verkauf im Gäste-Service, Mo.-So., 10-16 Uhr (auch an Feiertagen) oder im Internet unter [www.hagenbeck.de](http://www.hagenbeck.de). Weitere Infos telefonisch unter: (040) 53 00 33-0.



**Hagenbeck**

Tiere. Park. Kultur.





Foto: Bertelli

Kulinarische Köstlichkeiten

## *Schlemmen zu Ostern*

Traditionell gibt es zum Osterfest ein leckeres Lamm-Gericht. Damit es dabei nicht bleiben muss, hat das Alstertal-Magazin für Sie ein leckeres 3-Gänge-Menü zusammengestellt. Fortsetzung S. 58

### OSTERN

23. & 24. März 2008

COUNTRY HOUSE

GRILL • BAR • RESTAURANT

#### OSTERBRUNCH Von 11.00–14.00 Uhr

Ob Groß, ob Klein – bunt und lecker muss es sein! Von kalten und warmen Köstlichkeiten bis zum Dessert ist für jede „Hasenschnute“ etwas dabei.

Preis pro Person: 28,90 €  
(inkl. Kaffee & Tee, Apfel- & Orangensaft, Prosecco)

#### OSTERABENDE Ab 17.00 Uhr

Neben einer köstlichen Auswahl à la carte haben wir für Sie und Ihre Gäste ein festliches Drei- oder Vier-Gänge-Menü zum Zusammenstellen kreiert.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

**Raucher  
Lounge**



Wellingsbüttler Weg 91 • 22391 Hamburg • Telefon 040-536 24 02  
[www.country-house-wellingsbuettel.de](http://www.country-house-wellingsbuettel.de)



### OSTERBRUNCH

23. MÄRZ & 24. MÄRZ 2008 VON 11.00-14.30 UHR

MIT FAMILIE UND FREUNDEN SCHLEMMEN  
UND GENIESSEN. OSTERLAMM, HEFEZOPF UND VIELE  
TOLLE LECKEREIEN LADEN EIN.

PREIS PRO PERSON €28,90  
(INKL. KAFFEE & TEE, ORANGEN- & GRAPEFRUITSAFT, PROSECCO)

BITTE RESERVIEREN SIE RECHTZEITIG.

MARIENHOF 6 ■ 22399 HAMBURG ■ TEL. (040) 611 66 0-0  
[WWW.THE-LOCKS.DE](http://WWW.THE-LOCKS.DE)

THE  
bar and restaurant  
**LOCKS**





## Altes Landhaus

Deutsche Küche – Veranstaltungssaal

**Jazzfrühschoppen** mit Brunch-Buffer

Sonntag, 23.03. von 11.00-14.00 Uhr

**Großer Oster-Brunch**

Montag, 24.03. von 11.00-14.00 Uhr

jeweils p.P. **15,90 €**

inkl. Kaffee, Tee, Säfte und 1 Glas Sekt

Bitte rechtzeitig reservieren!



Hummelsbütteler Steindamm 67

22851 Norderstedt • Tel. 040 - 52 90 10 28

Neue Öffnungszeiten: Di.-Sa.: 12.00-15.00 / 17.30-23.00 Uhr,

So. u. Feiertag: 12.00-22.00 Uhr

Bei Veranstaltungen Öffnungszeiten nach Absprache.

## Italienischer Brotsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Römersalat  
200 g Cocktailtomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Frühstücksbacon  
10 kleine, dünne Scheiben Baguette  
3 EL BERTOLLI Olivenöl  
extra vergine - Originale  
125 ml BERTOLLI  
Vinaigrette - Basilico

Foto: Bertolli



### Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden.
2. Bacon in 2 cm breite Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Olivenöl zum Bratfett in die Pfanne geben. Baguettescheiben halbieren darin goldgelb braten.
3. Salatzutaten auf einer Platte anrichten, Vinaigrette kräftig schütteln und darüber geben. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.



Foto: Rama

**Raucher-raum**

Restaurant **ATHEN**  
Griechische Spezialitäten

**Ostern: Lamm-Spezialitäten**

Original griechische Oster-Suppe, ganzes Osterlamm am Spieß

Jeden 1. Sonntag im Monat **Brunch** ab 11.30 Uhr  
€ 11,90 mit Scampis + 1 Glas Prosecco

**Sonntag-Mittag:** pro Familie 2 Kinder bis 12 Jahre  
je 1 Gericht + Getränk kostenlos!

Mo./Do. 17.00-0.30 Uhr • Fr./Sa. 12.00-15.00, 17.00-0.30 Uhr  
sonn- + feiertags von 12.00-0.30 Uhr • Partyservice, Raum für 70 Personen  
Heimgarten 19 • 22399 HH-Poppenbüttel • Telefon 602 11 92

ab 10,- € Verzehr  
**2,50 €** gültig bis Ende April

**Ristorante L'Aurora**

Genießen Sie Ihre Mittagspause im L'Aurora

**Zu Ostern empfehlen wir ein 3 Gänge Trüffel-Menü vom 14. bis 24. März 2008**

Hummelsbüttel 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

**Karfreitag 21.03.**

Hanseatisches Buffet zum Schlemmen nach Herzenslust ab 18.00 Uhr! Freuen Sie sich auf eine große Auswahl an maritimen Spezialitäten.  
€ 26,50 pro Person



**COURTYARD**  
Marriott

Flughafenstraße 47 - 22415 Hamburg  
www.courtyardhamburgairport.de  
Tischreservierung: (040) 53 10 23 57

**Ostersonntag / -montag 23. / 24. 03.**

Festlicher Osterbrunch an beiden Feiertagen von 11.30 bis 15.00 Uhr inklusive Begrüßungssekt und Piano-Livemusik.  
€ 29,50 pro Person



## Schlemmen zu Ostern

### Lammkotelett auf Zucchini-Auberginengemüse

#### Zutaten für 4 Portionen:

800 g Zucchini  
600 g Auberginen  
2 rote Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Peperoni  
10 EL RAMA Culinesse Pflanzencreme  
1 EL Salbeiblätter  
1 Stiel Rosmarin  
12 Lammkotelett à ca. 50 g

#### Zubereitung:

1. Zucchini und Auberginen waschen, Blütenansatz und Stielansatz abschneiden und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch schälen, Peperoni waschen, bis zum Stielansatz halbieren und die Kerne entfernen.
2. 7 EL Pflanzencreme in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini, Auberginen, Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen und die Peperoni darin anbraten. Das Gemüse weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Salbeiblätter abspülen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und unter das Gemüse heben.
3. Zwischenzeitlich Rosmarin abspülen und trockentupfen. Lammkoteletts abspülen und trockentupfen. Die restliche Pflanzencreme in einer großen Pfanne mit Rosmarin und 1 Knoblauchzehe erhitzen. Die Lammkoteletts pro Seite ca. 3 Minuten braten und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

*Landhaus  
Ohlstedt*  
Hotel - Restaurant - Café  
Partyservice



**Ostersonntag bieten wir Ihnen ein  
3-Gänge Ostermenü für € 21,90 sowie "à La Carte"  
zusätzlich Ostermontag einen Osterbrunch  
(ab 11:30 Uhr bis 15:00 Uhr)  
für € 21,- inkl. 1 Glas Prosecco zum Empfang  
(Kinder zahlen pro Lebensjahr € 1,-)**

Alte Dorfstraße 5 - 22397 Hamburg - [www.Landhaus-Ohlstedt.de](http://www.Landhaus-Ohlstedt.de)  
Telefon: 040 - 605 67 00 - am U1-Bahnhof Ohlstedt



**CAFÉ IM HERRENHAUS**  
**Ostern feiern im Herrenhaus**  
Waldpilzrisotto mit gebackenem Lamm  
& grünem Pfeffer  
~  
Filet vom Zander, kross gebraten,  
auf Morchelrahm, Spitzkohl & Safranreis  
~  
Filet Mignon auf dicken Bohnen,  
Shi-Take-Pilzen und Würfelkartoffeln  
**Lassen Sie sich verwöhnen!**  
Um Reservierung wird gebeten.  
**Unsere Öffnungszeiten zu Ostern**  
Karfreitag bis Ostermontag ab 11 Uhr  
Warme Küche von 12 bis 21 Uhr  
Wellingsbüttler Weg 71a/b, 22391 Hamburg,  
[www.cafe-im-herrenhaus.de](http://www.cafe-im-herrenhaus.de) - Telefon 970 70 980



**Ostersonntag ab 12.30 Uhr**  
großes, buntes **Osterbuffet**  
Zur Begrüßung ein Prosecco Cocktail, Variationen von kalten  
und warmen Speisen und himmlisch süßen Sachen.  
€ 36,50 pro Erwachsener (Kinder natürlich weniger)  
**del Pasta**  
neben unserer à la carte Karte, Freitag und Samstag mittags  
leckere hausgemachte Pastagerichte ab € 9,90  
Immer wieder sonntags, **Brunch mal ganz anders,**  
11-14 Uhr, p.P. € 17,90 (exkl. Getränke) nicht an den Feiertagen  
Dienstag bis Donnerstag abends geöffnet,  
Freitag bis Sonntag mittags und abends geöffnet.  
**Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Randel) 22391 Hamburg**  
Telefon: 040 - 602 70 61







**Mellingburger Schleuse** Seit 1717  
 Hotel Restaurant Lehfeldt



**Unser OSTER-MENÜ € 31,75**  
 Frische Spargelcreme  
**Keule vom Deichwiesenlamm**  
 mit leckeren Beilagen  
 Mango-Mousse auf Erdbeer-Vanille Schaum  
 Tischbestellung erbeten - durchgehend warme Küche  
 Mellingburgredder 1 - 22395 Hamburg - Tel. 040 / 602 40 01  
[www.MellingburgerSchleuse.de](http://www.MellingburgerSchleuse.de)

**Restaurant Tinos**  
 -Griechische Spezialitäten-  
 

**Traditionelle Ostergerichte**  
**Live Musik mit Vasilis Pegidis**  
 Do. 27.3. ab 19.00 Uhr

**Am Wochenende frischer Fisch**  
 Täglich geöffnet von 12.00 bis 23.00 Uhr  
 Tel.: 601 83 23 • Stormarnplatz 2  
 Direkt am S-Bahnhof Poppenbüttel  
 Clubraum bis 25 Pers.

  
**TAVERNA**  
**Petros & Marietta**  
 GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

**Zu Ostern griechische Lammespezialitäten**  
 Großer Raucherbereich vorhanden  
 - Außer-Haus-Verkauf -  
 Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 17-24 Uhr, So. + Feiertag 12-24 Uhr  
 Warme Küche bis 23.30 Uhr  
 Im Ellernbusch 41 • HH-Duvenstedt • Tel.: 607 17 33

**Restaurant „Zur Kastanie“**

 Vom 01. bis 31. März 1 Kilo Scampis geschält  
 – Zubereitung nach Wahl zum Preis von  
 39,90 Euro.

**Am 23. und 24. März mittags  
 unser kleines Ostermenü:**  
 Kräutersüppchen  
 Lammkeule - rosa gebraten - mit Rosmarinjus,  
 grünen Bohnen und Kartoffelgratin  
 frische Früchte auf Mascarponecrème  
 29,80 Euro pro Pers.

**Ab 05. April auch Samstag-Mittag von 12:00 bis 14:30 Uhr geöffnet**

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81  
 Speksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt  
[www.restaurant-zur-kastanie.de](http://www.restaurant-zur-kastanie.de) • [info@restaurant-zur-kastanie.de](mailto:info@restaurant-zur-kastanie.de)

# Schlemmen zu Ostern







## Limoncello Eis

### Zutaten für 8 Portionen:

300 g Joghurt  
250 ml RAMA Cremefine zum Schlagen  
75 g Puderzucker  
Schale und Saft einer Zitrone  
175 ml Limoncello

### Zubereitung:

1. Cremefine steif schlagen. Joghurt, Puderzucker, Saft und Schale der Zitrone und 75 ml Limoncello verrühren. Cremefine unterheben und die Masse in einer Eismaschine gefrieren. Tipp: Sollten Sie keine Eismaschine haben die Masse in ein Metallgefäß geben und im Gefrierschrank gefrieren, dabei regelmäßig umrühren, damit die Eiskristalle gleichmäßig werden.

2. Mit Limoncello beträufelt servieren

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Kühlzeit: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Rezepte: Unilever Bestfood deutschland GmbH

## DAS FISCHRESTAURANT IM ALSTERTAL

### Ssschmackhafte Ostermenüs

auch mit raffinierten Fleischgerichten

Ostermontag zusätzlich geöffnet.

**STOCKS**  
FISCHRESTAURANT

An der Alsterschleife 3 • 22399 Hamburg • Tel.: 611 36 20 • [www.stocks.de](http://www.stocks.de)

## LENZ RESTAURANT



Genießen Sie bei uns die geschmackvolle Vielfalt des Frühlings mit traditionellen und kreativen Ostergerichten.

**Oster- und Konfirmationsfeiern in familiärer Atmosphäre**

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

**Wochenende & Feiertage ab 12 Uhr durchgehend**

**Dienstags Ruhetag**

**Poppenbütteler Chaussee 3  
22397 Hamburg**

**☎ 040-60 55 88 87  
Fax 040-60 75 18 65**

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

## Osterwochenende

Sie können von **Karfreitag bis Ostermontag** unsere österlichen Gerichte nach der Karte genießen.

### Ostersonntag

bieten wir zusätzlich von 11-14.30 Uhr Brunch an für **34,50 p. Pers. inkl. Kaffee, Tee und Säften.** Zum Empfang servieren wir einen Prosecco.

Wir bitten um Reservierung.

### Randel Party

Freitag, 28. März, ab 22 Uhr Einlass. Eintritt € 10,-  
Vorher ab 19.30 Uhr Frühlingsbuffet **29,50 p. Pers. inkl. Party**



**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)**





## Schöne Spiegel

### Bilder und Wohnaccessoires

An 3 Tagen geöffnet:

Do. + Sa. 9.30 - 13.00 Uhr

Fr. 9.30 - 18.00 Uhr

**Größte Auswahl weit und breit!**

**Spiegel-Laden**

Bargteheide

Jersbeker Str. 11

Tel.: 0 45 32/ 28 37 86

**Öffnungszeiten**

Di - Fr. 11<sup>00</sup>h - 19<sup>00</sup>h

Samstag 11<sup>00</sup>h - 14<sup>00</sup>h

und nach Vereinbarung

**Neues Design, neues Raumgefühl.**

- maßgefertigte Einbauschränke - auch begebar
- individuelle Schiebe-, Dreh- und Falttüren
- passgenaue Innenausstattung & Regalsysteme

**SchrankstudioSchilling**  
Schrankideen nach Maß

Osorder Landstraße 251b • 22549 Hamburg • Tel. 040 - 35719101 • [www.schrankstudio-schilling.de](http://www.schrankstudio-schilling.de)

## %!!! Alles muß Raus!!!%

**KAI WIECHMANN**

Antiquitäten, Mahagoni- und Eibemöbel, Ledermöbel,  
Landhausmöbel, Lampen, Spiegel, rahmengenähte Herrenschuhe,  
Am Diebsteich 55 • 22761 Hamburg

Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr  
Samstag 10 - 18 Uhr

# 29.2 – 15.3.

|                                                                                  |                                                                                  |                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p><b>30 % Rabatt</b><br/>auf alle<br/>Landhausmöbel</p>                         | <p><b>20 % Rabatt</b><br/>auf alle Antiquitäten,<br/>Mahagoni- und Eibemöbel</p> | <p><b>10 % Rabatt</b><br/>auf alle<br/>Ledermöbel</p>            |
| <p><b>25 % Rabatt</b><br/>auf Schuhe z. B. Tricker's,<br/>Ludwig Reiter etc.</p> | <p><b>35 % Rabatt</b><br/>auf alle Herren-<br/>bekleidung</p>                    | <p><b>40 % Rabatt</b><br/>auf alle asiatischen<br/>Stilmöbel</p> |

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...



# Farbe beken



Farben haben unterschiedliche Wirkungen auf den Menschen. Cyan und frische Blautöne können zum Beispiel geistige Offenheit und Freiheit symbolisieren.

Foto: JAB Anstötz

Sie verleihen jedem Raum einen Charakter und machen das Wohnen noch wohnlicher: Dekostoffe sind das Highlight jeder Einrichtung. Die Trends in diesem Jahr reichen von floralen Dessins bis hin zu frechen Streifenmotiven und raffinierten Karomustern. Fortsetzung Seite 64

nen

## Stimmungsvolles Licht



### Exklusive Leuchten und Lampenschirme

*Stilleuchten Götzl* • Inh. Stebel

22145 Hamburg (Rahlstedt) • Fasanenweg 2

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr • Sa. 9-14 Uhr

Telefon: 040 / 644 85 79 • Fax: 040 / 644 75 12

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

## TOP-ANGEBOT DES MONATS!

Qualität – Made in Germany

Fertigparkett Belcanto Schiffsboden  
Nussbaum Temperament, lackveredelt  
69,99 €/m<sup>2</sup>

im März für nur 44,99 €/m<sup>2</sup>



April-Vorschau:

Laminat Grandezza  
Granit hell, Steinoptik  
anstatt 20,99 für 15,99 €/m<sup>2</sup>

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

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

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



Parkett? ... lieber gleich zu Wulf!

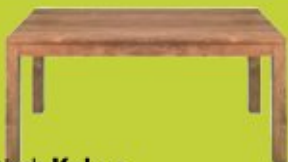




# Home & Garden



Eckkombination **Lisboa\***



Esstisch **Kubus**  
verschiedene Größen erhältlich\*



Container  
eingetroffen!

**Rattanstühle**  
**€ 99,-**

Viele neue Stuhlmodelle\*

**Aktion**



**Himmelbett\***  
160 x 200 cm **€ 998,-**

**Wir schaffen Platz  
für neue Ware !**

**Viele Einzelteile  
reduziert !**



**LOTUS**

Exklusive Möbel &  
Wohnaccessoires aus Asien

**Lotus Home & Garden GmbH**  
Goldbekplatz 1 • 22303 HH • Tel.: 279 50 44  
geöffnet: Mo.-Fr.: 10-19 Uhr • Sa.: 10-16 Uhr

\* solange der Vorrat reicht  
\*alles ohne Deko  
\*Abholpreise

**Lotus Home & Garden GmbH**  
Jarrestr. 52-54 • 22303 HH • Tel.: 271 67 271  
geöffnet: Mo.-Fr.: 12-20 Uhr • Sa.: 10-18 Uhr



# Farbe bekennen

**Maritimes Flair für Frische und ein Gefühl von grenzenloser Weite in den eigenen vier Wänden.** Foto: ESPRIT home

Fortsetzung von Seite 63

Wie wichtig es ist, sich in seinen eigenen vier Wänden wohl und heimisch zu fühlen, ist nicht erst seit gestern bekannt. Eine schöne Inneneinrichtung kann einen positiven Einfluss auf die innere Ausgeglichenheit oder auch Aktivität haben. Dekostoffe unterstreichen das Wohngefühl und geben der Einrichtung oft die persönliche Note. Mit Farben und Mustern, unterschiedlichsten Webarten und Designs bringen sie Leben in jeden Raum. Der Trend im Jahr 2008 geht zu farbenfrohen, leichten und natürlichen Stoffen. Zum Beispiel Baumwolle mit matten oder glänzenden Garnen durch-

webt, hochwertiger Satin, Transparentstoffe oder changierender Organza. Auch dem Mustermix sind keine Grenzen gesetzt: Ob zarte Blütenmotive, Streifen oder klare Strukturen und große Karos, die Heimtextilien bestimmen die Atmosphäre des Raumes. Zeitlos und edel erweckt auch der Landhaus-Look mit vielfältigen Naturdessins und beruhigenden Farben jedes Zuhause aus dem Winterschlaf und erzeugt eine natürliche Ausstrahlung, der man sich kaum entziehen kann. Das Farbspektrum überzeugt in diesem Jahr mit Extravaganz und Leuchtkraft. Frühlingshafte Gelb/

Fortsetzung auf Seite 66

**Frische Farben verbunden mit einem modernen, reduzierten Interior Design zaubern gute Laune.**

Foto: ESPRIT home

## PARADIESISCH WOHNEN

65

**FLIESEN ROLF**  
Große Auswahl!  
Kleine Preise!  
**Moderne Ausstellung!**  
Ulzburger Straße 414  
22844 Norderstedt  
Tel./ Fax: 040 - 5 22 74 44  
[www.fliesen-rolf.de](http://www.fliesen-rolf.de)

**10 Jahre!**  
**Massivholz Regal- und Möbelsysteme**  
aus Kiefer und Buche  
**Schlafzimmer gestaltet nach Ihren Wünschen**  
**HOLZ CONZEPT**  
[www.holzconzept.de](http://www.holzconzept.de)  
Osterstraße 175 | 20255 Hamburg | Tel.: 040 / 43 18 00 00 | Fax: 040 / 43 18 00 01

wohnmöbel • bürosysteme • thonet-studio



**gisa krogmann gmbh**  
**büro + wohnkonzepte**

poppenbütteler weg 90 22339 hamburg • ring 3  
tel 040 • 538 78 26 fax 040 • 539 49 69  
[www.gisa-krogmann.de](http://www.gisa-krogmann.de) info@gisa-krogmann.de



**furniture-2-go**  
**Traummöbel aus fernen Ländern**  
**Riesenauswahl im Lagerverkauf**  
**massiv • exotisch • einzigartig**  
  
22145 Stapelfeld  
Hinter der Schule 6f  
Telefon: (0 40) 67 04 63 36  
Do.-Fr. 12-18 Uhr,  
Sa. 10-16 Uhr  
22041 Hamburg-Wandsbek  
Am Neumarkt 23  
Telefon: (0 40) 68 28 38 12  
Do.-Fr. 12-19 Uhr,  
Sa. 10-16 Uhr  
[www.furniture-2-go.de](http://www.furniture-2-go.de)



## Feuer und Wasser als repräsentative Ausstattungselemente

Das Unternehmen „Feuer und Wasser Hamburg“ präsentiert zwei der vier Grundelemente des Planeten in ihrer schönsten Form: Feuer und Wasser – als repräsentative Ausstattungselemente für Ihr individuelles Zuhause oder Ihre Geschäftsräume. „Das ‚Feuer‘ in unserem Namen steht für Wärme und eine ganz besondere Gemütlichkeit, wie sie nur ein offenes Kaminfeuer zaubern kann.

Wir bringen die Faszination einer offenen Flamme in jede Wohnung und jedes Haus, denn für unsere Feuerstellen und Kamine brauchen Sie keinen Kaminanschluss“, erklärt Inhaber Dr. Eberhard Tietze. Gemeinsam mit Geschäftsführer Markus Lettow bietet er auch ein zweites „gezähmtes“ Element für Zuhause an, das seit Urzeiten fasziniert: Wasser. Markus Lettow: „Holen Sie sich ein ganz besonderes



„Feuer und Wasser Hamburg“ präsentiert in seinem Showroom repräsentative Feuerstellen für die Wohnung.

Stück dieser Ursprünglichkeit in Ihr unmittelbares Lebensumfeld – als Wandbild, Raum-Wasserfall oder Wasserblasensäule. Es ist hochdekorativ.“ Mehr Informationen und eine ansprechende Präsentation besonders schöner Ausstellungsobjekte gibt es bei „Feuer und Wasser Hamburg“ in der Papenhuder Straße 32, im Internet unter: [www.feuerundwasser-hamburg.de](http://www.feuerundwasser-hamburg.de) und unter Tel.: 040/39 87 43 30.



**günter haase**  **malerfachbetrieb**

**Fassadengestaltung • Alte Handwerkstechniken**  
**Moderne Raumgestaltung • Fußbodenverlegearbeiten**

**Eichwischen 2 • 22143 Hamburg**  
**Tel.: 040 - 651 88 23 Fax: 040 - 675 85 419**



*Farbe  
bekennen*

Europas größte Wasserbettenkette. Schlafqualität zum Tiefschlafpreis.

# Schmerzfrei schlafen

**2 Personen, komplettes Wasserbett**

- Anderswo günstiger, dann gratis!\*
- 5 bis 10 Jahre Garantie\*\*
- 90 Tage Probeschlafen\*\*
- Geld-Zurück-Garantie\*\*
- Lieferzeit: 48 Stunden\*\*

\*7 Tage nach Kauf bei gleicher Qualität und Güte •\*\* je nach Modell  
\*\*90 Tage ab Lieferdatum •\*\* gilt für Aktionsmodelle



**Wasserbett**  
**€450**

**2 x in Hamburg**

- Bramfelder Chaussee 325 • 22177 HH • Tel.: 88 14 33 99
- Gärtnerstraße 109 • 20253 HH • Tel.: 69 08 69 04
- E-Mail: [hamburg@waterbeddiscount.de](mailto:hamburg@waterbeddiscount.de)



**Waterbed discount**  
[WWW.WATERBEDDISCOUNT.DE](http://WWW.WATERBEDDISCOUNT.DE)

Fortsetzung von Seite 65

Orange/Pink-Kombinationen, natürliche Crème- und Brauntöne sowie kräftiges Rot und Aubergine oder erfrischende Aquatöne verabschieden den Winter und läuten den Frühling ein.

Mit hochwertigen Materialien, außergewöhnlichen Mustern und traumhaften Farben erzeugen Stoffe ein Gefühl von Wärme und Behaglichkeit und bereichern unseren Alltag. Wenn beim Umgang mit ihnen darauf geachtet wird, Farbe und Muster perfekt auf den Raum und die eigenen Bedürfnisse abzustimmen und sie funktionsgerecht einzusetzen, zaubern sie ein einzigartiges und persönliches Flair ins Heim und verwandeln es in ein Wohnparadies.



Anzeige

## Neu bei Möbel Glanz: Acrylglas mit Holz

Möbel aus Acrylglas begeistern seit Jahren durch ihre Transparenz und Zeitlosigkeit. Dank dieser lassen sie sich mit jedem Einrichtungsstil kombinieren, setzen Akzente und verschönern zunehmend jeden Wohnbereich. Die Experten von **Möbel-Glanz**, Alsterdorfer Straße 385, bieten nun seit Kurzem hochwertige Möbel an, die in der Kombination Acrylglas mit Holz entstehen – eine neue Designlinie mit verschiedenen Holzarten und edlem Acrylglas. Durch die edle Optik aber auch durch die Funktionalität bietet

dieser klare Werkstoff vielseitige Einsatzmöglichkeiten – vom Couch-, Beistell- oder sogar Esstisch über Fernseh-Rollwagen und Konsolen bis hin zum CD-Regal oder zur Vitrine. Und das Beste: „Man muss nicht von der Stange kaufen“ – Möbel Glanz, als Spezialanbieter realisiert jede Sonderanfertigung individueller Kundenwünsche. Zudem findet sich 24 Stunden am Tag geöffnet das gesamte Sortiment mit über 500 Artikeln im Onlineshop unter [www.moebel-glanz.de](http://www.moebel-glanz.de). Mehr Infos gibt es unter **Tel.: 529 809 16**.



*Zarte Stoffe mit floralen Mustern  
oder im Landhausstil verleihen  
kühlen Räumen wieder eine warme  
und gemütliche Atmosphäre.*

Foto: JAB Anstötz

### GLANZKLARE MÖBEL



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

**Möbel-Glanz**

Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg  
Telefon 040 52980916  
Onlineshop: [www.moebel-glanz.de](http://www.moebel-glanz.de)

**Dieter Brose**  
Meisterbetrieb • Innungsmitglied

**Wir bieten Ihnen  
das ganze Programm!**

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

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

**22848 Norderstedt**  
Langenhorner Chaussee 691a  
(Ecke Segeberger Chaussee)  
Telefon (0 40) 5 29 47 66  
Fax (0 40) 5 26 15 04

[www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de](http://www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de)

**D-TEC**

**D-TEC Neuheiten  
im stilwerk Hamburg**  
17.03.2008 - 31.03.2008



**Traditionelles Handwerk.  
Innovatives Design.**

[www.utz-design.de](http://www.utz-design.de)







Anzeige

## Das Mobile Gardinenstudio

Beratung – Ausmessen – Montage



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

kommt Klaus Benke auch nach 18 Uhr oder sonnabends.

[www.mobiles-gardinenstudio.de](http://www.mobiles-gardinenstudio.de)



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

Anzeige



## Der Sommer kann kommen

Die neuesten Gartenmöbel-Trends im kwp-Baumarkt, Saseleer Chaussee 211 bringen wieder Leben in den Garten. Wetterfeste Möbel in vielen Variationen und Farben machen Lust auf laue Sommerabende, und lange Tafeln stimmen auf gemütliche Grillabende ein. Machen Sie es sich bequem auf einem Sessel aus Rattangeflecht, einem puristischen Edelstahl-Stuhl mit Teak oder Textilbespannung oder einfach auf der Bank mit Designanspruch. Polster in über 30 Mustern und Farben sind bei kwp am Lager – das lohnt sich. Mehr

Informationen erhalten Sie unter Tel.: 600 196 22 oder im Internet auf [www.kwp-baumarkt.de](http://www.kwp-baumarkt.de). Mo.-Fr. 9-19 h, Sa. 9-18 h.



**Neuer Trend: Tische und Bänke in hellen freundlichen Sommerfarben.**

Anzeige

## „Waterbed Discount“ eröffnet zweites Geschäft



**Jetzt auch für alle Alstertaler gut erreichbar: „Waterbed Discount“. Inhaber Roland Eppler eröffnete sein zweites Geschäft.**

Gute Nachricht für alle Alstertaler: Der Weg zu einem gesunden Bett ist ab sofort nicht mehr so weit wie bisher, denn Europas größte Wasserbettenkette „Waterbed Discount“ hat neben ihrem Geschäft in der Gärtnerstraße 109 nun auch eine weitere Filiale in der **Bramfelder Chaussee 325** eröffnet. „Wir können nun auch in Hamburgs Norden unsere hochwertigen Wasserbetten zu günstigen Preisen anbieten“, freut sich Inhaber Roland Eppler. Dank der großen, individuell zusammenstellbaren Angebotspalette – viele Matratzen und Bettmodelle – steht einem entspannten

und gesunden Schlaf nichts mehr im Wege. „Unsere Wasserbett-Matratzen ermöglichen einen optimalen Schlaf, weil sie sich vollständig der Körperform anpassen und so eine bequeme Haltung und eine ungehinderte Blutzirkulation ermöglichen. Übrigens können sie in jedes vorhandene Bett integriert werden“, erklärt Eppler, der mit einem besonderen Eröffnungsangebot aufwartet: Ein hochwertiges Wasserbett in der Größe 140x200 Zentimeter für nur 450 Euro! Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr und Sa. 10-15 Uhr. Mehr Infos gibt es unter Tel.: 88 14 33 99.

kwp



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

### J. MELLE + SOHN

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

Poppenbüttler Hauptstraße 11  
22399 Hamburg • Tel. 602 22 41

**YAMAHA BOSE** [www.j-melle-sohn.de](http://www.j-melle-sohn.de)

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



# PARADIESISCH WOHNEN

**Romantic Look:** Wendekissen in den Trendfarben Grau und Lila verleihen Ihrem Schlafzimmer das gewisse Etwas. Foto: ESPRIT home



## Kissen in Hülle und Fülle

Die individuelle Raumgestaltung gewinnt für immer mehr Menschen an Bedeutung, denn sie sorgt für eine persönliche Atmosphäre und ein harmonisches Ambiente zum Wohlfühlen. Kuschelige Kissen auf Sofa oder Bett sind das i-Tüpfelchen für jeden Wohnraum. Ob florale oder geradlinige Designs – in dieser Saison ist für jeden das Richtige dabei.



**Farbenfroh:** Bunte Querstreifen und dezente Blumenmotive peppen jede langweilige Sofalandschaft auf.

Foto: ESPRIT home

Foto: ICONS

Umgeben Sie sich mit der Natur



Harmonie zwischen Architektur und Umwelt  
Nachwachsende Rohstoffe



Tradition seit 1921  
Ökologische  
Niedrig-Energie-Häuser



Unsere Referenz sind unsere zufriedenen Bauherren



Unsere hauseigenen Architekten begleiten Sie bis zur Schlüsselübergabe  
Rufen Sie uns an !



Besichtigen Sie unser Musterhaus  
sonntags v. 13.00-17.00 Uhr

**Emil von Elling**

Fachwerkhäuser

Borsteler Weg 62 - 70

21423 Winsen/Luhe

Tel.: 04171/ 7052 - 0

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



## Kissen in Hülle und Fülle



Fotos: ESPRIT home

**Glamour pur:** Schimmernde Gold- und Silber-Töne kreieren ein prunkvolles Wohnambiente.

**Muster-Mix:** Mit einer kreativen Mustervielfalt in kontrastreichen Farbkombinationen können Sie nichts falsch machen.

Foto: ICONS



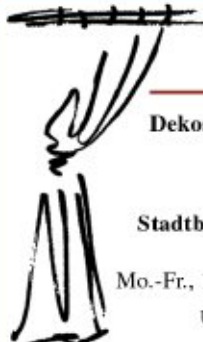
**M • KUMMERFELD**  **INH. A. HARTFIEL**  
SCHLOSSEREI • METALLBAU

### SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

OTTENSENER STRASSE 14A • 22525 HAMBURG  
TELEFON (0 40) 54 57 92 • TELEFAX (0 40) 54 57 51  
WWW.FF-METALLBAU.DE • INFO@FF-METALLBAU.DE

TESTEN SIE UNS!

 **Textiles Wohnen**

Dekostoffe • Polsterstoffe • Gardinen • Tapeten  
Teppichböden • Sonnenschutz

**Tanja Bahe**

Stadtbahnstr. 17a • 22393 HH • Telefon: 601 26 01  
- Parkplätze hinterm Haus -  
Mo.-Fr., 10-13, 15-18, Mi. nachm. geschl., Sa. 10-13 Uhr

Unverbindliche Beratung bei Ihnen zu Hause  
Termin nach Vereinbarung

## Ostendorf • Home & Horse

Ihr kompetenter Partner für Raumausstattung und Reitsport  
Harksheider Weg 103 • 22889 Tangstedt • Tel.: 04109 / 69 98 • Fax: 04109 / 1433  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 11-18 Uhr; Sa. 10-14 Uhr

Markisen Winteraktion bis 20. März 2008



### Sonnenmomente zum Wohlfühlpreis

Im Winter schon den Sommer genießen

10 Tücher zur Auswahl

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| Tragrohrmarkise, z.B. 300 x 150 inkl. Motor | € 869,-   |
| Hülsmarkise, z.B. 300 x 150 inkl. Motor     | € 1.299,- |
| Ohne Motor: € 215,-                         |           |

• Wir messen kostenlos und montieren •

Sonnenschutz für Wintergärten • Rollos • Plissees  
Jalousietten • Raffrollos • spez. beschichtete Stoffe

Weiteres Fachgeschäft: Dekostuben Langenhorn Markt 1a  
22415 Hamburg / Telefon: 040 / 532 86 86

**Achtung: Schöne Frühlings- und Osterausstellung**







# Tipps für Pollenallergiker

**Die gute Nachricht:** Der Frühling rückt näher – die schlechte: Für viele Allergiker beginnt mit der wohl schönsten auch die qualvollste Jahreszeit. Lesen Sie hier hilfreiche Tipps, dem **Heuschnupfen** entgegenzuwirken.

## Wiesen und Gärten meiden

Wenn Sie wissen, auf welche Pollen Sie allergisch reagieren, sollten Sie sich an den täglichen Pollenvorhersagen orientieren. Wenn Sie starke allergische Reaktionen aufweisen, sollte dann bei

hoher Konzentration von Pollen der Aufenthalt im Freien vermieden werden. Auch körperliche Anstrengungen, die zu einer vermehrten Atmung führen (Radfahren oder Joggen), sollten Sie

Fortsetzung auf S. 72

**Zahnarztpraxis**  
Dr. Björn Schaus



Zahnersatz auf Implantaten, professionelle Zahnreinigung, Individualprophylaxe, Fissurenversiegelung, Schienenherapie.  
– Zahntechnisches Labor in der Praxis –

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

Mo. - Fr. 8.00 - 12.30 Uhr • Mo., Di., Do. 14.00 - 19.00 Uhr

**Neuer Service: Mi. ab 7.00**

## Schleudertrauma... und immer noch Beschwerden?

### Gesucht werden:

Patienten mit chronischen Nackenschmerzen nach einem Schleudertrauma für eine medizinische Studie. Bitte melden Sie sich, wenn der Unfall mindestens 6 Monate und maximal 6 Jahre zurückliegt.

**Osteopathische Behandlungen sind für die Studienteilnehmer kostenlos!**

**Gabriele Hofmeier, HP** • Praxis für Osteopathie • Tel.: 040/640 40 24

*Gisela Leonie Tschke*  
Zertifiz. Fünf Tibeter Trainerin

## Neubeginn mit den Sechs >Tibetern<

Wie entdecke und nutze ich meine Kraft im Alltag

Lernen Sie die Übungen einzeln oder in der Gruppe

Specksaalredder 32a • 22397 Hamburg • Tel.: 6072072  
[www.GESUNDHEIT-SCHOENHEIT-BEWEGUNG.de](http://www.GESUNDHEIT-SCHOENHEIT-BEWEGUNG.de)

**IHRE TRAUMFIGUR WIRD WIRKLICHKEIT!**

**In 3 Schritten**

- entgiften
- verbrennen
- energisieren

**Entdecken Sie Ihre neue Lebenseinstellung für eine gesunde Lebensweise in Balance!**

**Ein revolutionäres Programm auf wissenschaftlicher Basis.**

**Kostenlose INFO-Tage**  
**Di 4.3. 10.30+19.30 Uhr & Mi 26.3. 10.30+18.30 Uhr**  
VITA CULTURE Gesundheitsstudio nur für die Frau  
Groten Hoff 21-22359 HH-Tel. 6038551-[www.vita-culture.de](http://www.vita-culture.de)



Beginnende Karies erfolgreich mit dem Heal-Ozone-Ozongerät ohne Bohren behandeln. Warten Sie nicht, bis es zu spät ist.

Privatpraxis für ganzheitliche Zahnheilkunde • Allgemeinmedizin

Termin nach Vereinbarung, auch am Wochenende

Frank Jester • Wohldorfer Damm 12  
D-22395 Hamburg • Tel.: (040) 29 26 29  
Fax: (040) 238 49 605 • [www.centrodent.de](http://www.centrodent.de) • [info@centrodent.de](mailto:info@centrodent.de)

**centrodent.**



**Physiotherapie**

**Wellingsbüttel**



**5x Massage mit Wärmepackung € 95,-**  
Wellness – Gutscheine das persönliche Geschenk

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 07.00 bis 19.00 Uhr nach Absprache

Weitere Therapiemöglichkeiten erfragen Sie gern an der Rezeption

Wellingsbütteler Markt 1 | 2. OG Tel.: 536 70 007 | [www.ptwellingsbuettel.de](http://www.ptwellingsbuettel.de)

Alle Preise sind – gültig bis 31.03.08 – Barpreise und im Voraus zu entrichten.

Krankengymnastik - auch gerätegestützt

KG Bobath u. Vojta für Kinder u. Erwachsene

Manuelle Therapie

Klassische Massage/therapie

Manuelle Lymphdrainage

Kurse:

Rücken, Pilates, Feldenkrais,

Hatha-Yoga (auch Kinder)



GRANDI Physiotherapie

Moorhof 11 - am Poppenbühker Markt

[www.grandi-physiotherapie.de](http://www.grandi-physiotherapie.de)

Telefon 639 43434

## DAS NETZWERK DER MASTER OF SCIENCE IN ORAL IMPLANTOLOGY

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

Sie suchen einen Spezialisten für Zahnimplantate in Ihrer Nähe?

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

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



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)



**Für immer mehr Menschen beginnt mit der Blütezeit im Frühling auch die qualvolle Zeit des Heuschnupfens.**

meiden. Der Aufenthalt in stark mit Luftschadstoffen belasteten Gegenden sollte, wenn möglich, vermieden werden. Wer allergisch auf Gräser reagiert, sollte keine Gartenarbeit, insbesondere Rasenmähen, verrichten.

### Wisch und weg

Tägliches Staubsaugen kann die häusliche Pollenbelastung senken. Nach Möglichkeit sollte hier auf ein Gerät zurückgegriffen werden, das mit einem Mikrofilter ausgestattet ist, da sonst die Gefahr besteht, dass die vorne eingesaugten Pollen hinten wieder herausgeblasen werden. Außerdem ist es empfehlenswert, den Staubsaugerbeutel häufiger zu wechseln und das tägliche Staubsaugen einem nichtallergischen Mitbewohner zu überlassen. Häufiges Staubwischen und Wischen des Bodens, nach Möglichkeit nass, weil das die Pollen besser entfernt, kann auch zu einer pollenärmeren

Umgebung beitragen. Luftfilter im Schlafzimmer verhelfen dann zu einer ungestörten Nachtruhe.

### Regen bringt Segen

Beginnt es zu regnen, atmen Pollenallergiker förmlich auf. Kein Kunststück: Nach einem kräftigen Regenguss ist die Luft praktisch pollenfrei. Nutzen Sie diesen idealen Zeitpunkt zum Lüften Ihrer Räume oder für einen Spaziergang im Freien. Aber aufgepasst: Kurz nach Regenbeginn erhöht sich die Konzentration der Pollen vorerst, weil der Regen in dieser ersten Phase die Pollen aus den oberen in die unteren Luftschichten bringt. Erst nach zirka einer halben Stunde sind auch die unteren Schichten „reingewaschen“.

### Abendstund hat Gold im Mund

Die höchste Pollenkonzentration wird in der Regel in den Morgenstunden registriert. Deshalb soll-





ten die Fenster nach Möglichkeit erst im Laufe des Nachmittags, bevorzugt aber abends zum Lüften geöffnet werden. Allerdings: Je nach Wohnort oder Wetterlage kann es auch nachmittags oder abends zu erhöhten Pollenkonzentrationen kommen.

## Lassen Sie sich chauffieren

Auto fahren ist für Pollenallergiker in akuten Phasen nicht unproblematisch, weil heftiges Niesen oder tränende Augen den Überblick im Straßenverkehr beeinträchtigen können. Nehmen Sie deshalb, wann immer möglich, auf dem Beifahrersitz Platz. Und wenn Sie selber fahren, achten Sie streng darauf, dass die Fenster geschlossen sind. Zudem sollte die Lüftung/Klimaanlage nur in Verbindung mit einem Pollenfilter eingesetzt werden. Informationen dazu gibt es bei jedem Autohersteller. Wo ein solcher Pollenfilter nicht serienmäßig integriert ist, lohnt sich der nachträgliche Einbau auf jeden Fall.

## Sperrzone Schlafzimmer

Rund ein Drittel unserer Zeit verbringen wir im Schlafzimmer. Umso wichtiger ist es, diese Zone möglichst pollenfrei zu halten. Weil an Kleidern Pollen haften, sollten Sie sich außerhalb des Schlafzimmers umziehen. Vorteilhaft ist es zudem, sich vor dem Schlafengehen zu duschen und die Haare zu waschen oder zumindest gründlich auszubürsten.

## Wäsche hinterm Fenster

Hängen Sie Ihre Wäsche während

der Pollen-Saison nicht im Freien zum Trocknen auf, sondern in einem Innenraum – am besten hinter einem sonnigen Fenster, wo sie vor dem Pollenflug geschützt trocknen kann. Oder benutzen Sie allenfalls einen Wäschetrockner.

## Brille statt Kontaktlinsen

Pollenallergien reizen oft auch die Bindehaut der Augen. Deshalb sollten Kontaktlinsen während der Pollensaison möglichst kurz getragen werden und bei Rötungen und Juckreiz sofort zugunsten einer Brille entfernt werden. Die Brillengläser haben zudem den Vorteil, dass sie einen Teil der Pollen von den Augen fernhalten.

## Urlaub vom Heuschnupfen

Planen Sie Ihren nächsten Urlaub doch einfach dann, wenn Sie erfahrungsgemäß besonders stark von Heuschnupfen geplagt werden. Und zwar an einem Ort, wo „Ihre“ Pollenzeit bereits vorbei ist (im Süden) oder noch nicht eingesetzt hat (im Norden und in den Bergen). Ideal sind Ferien in Hochgebirgsgegenden oder Reisen an die See und ganz allgemeine Ferienorten, wo sich die Pflanzenarten von denjenigen Mitteleuropas unterscheiden.

## Die Luft ist rein!

Luftreiniger mit Filtertechnologie helfen zuverlässig, die Luft zu Hause und im Büro möglichst pollenarm zu halten. Diese Geräte können wesentlich zur Linderung von Heuschnupfen-Symptomen beitragen.

Quelle: AOK



## Dr. med. Angela Stahl

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie  
Psychotherapie • Naturheilverfahren  
Ernährungsmedizin • Akupunktur

Im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

Rathausallee 7-9, 22846 Norderstedt

Tel.: 35 96 98 00, Telefax: 5 25 33 35, [www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de)

„Therapie von chronisch neurologischen Erkrankungen  
(Parkinson, MS, Demenz, Schlaganfall) aus neurologischer,  
ernährungsmedizinischer und  
traditionell chinesischer Sicht“

Nächster Vortrag  
im Norderstedter  
Gesundheitsforum  
Rathausallee 11  
18.30 Uhr  
9. April 2008

Schutzgebühr: 5,00 EUR

Anmeldung unter

040 / 525 70 847

Anmeldung bis 28.03.2008

## Ihr Augendiagnostik-Zentrum im Alstertal



ANDREAS OTTO

FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

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

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg

Direkt am S-Bahn/Bus-Bahnhof Poppenbüttel

Tel. 040/53 04 88 77 • [otto@nice-eyes-one.de](mailto:otto@nice-eyes-one.de)

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





Anzeige

Anzeige

## Mädchensprechstunde – werdet Eure Ängste los!

**Alstertal-Magazin:** Sie bieten eine „Mädchensprechstunde“ an. Können Sie unseren Leserinnen kurz skizzieren, worum es sich hierbei handelt?

**Dr. Shamsrizi:** Die Mädchensprechstunde ist ein spezielles Angebot für junge Damen, und Mädchen, die dabei sind solche zu werden. Wir Gynäkologinnen tragen damit den besonderen Bedürfnissen Rechnung, die dieses Alter mit sich bringt. Wir möchten mit der Mädchensprechstunde Informationen vermitteln, uns als Ratgeber bei Fragen anbieten, und damit zuletzt auch Ängste abbauen, die z.B. vor dem ersten Besuch bei einer Frauenärztin ganz normal sind.

**AM:** Was ist der Unterschied zu einem normalen Termin?

**Dr. Shamsrizi:** Um noch einmal zu betonen: Das Alter von 12 bis 16 – also die Pubertät – ist für niemanden einfach. Weder für die Eltern, noch für die betreuenden Ärzte. Daher ist es nur sinnvoll mit einem Konzept zu arbeiten, das wirklich speziell für diese Zielgruppe geeignet ist. Ich persönlich habe sowohl in meinen mehr als 15 Jahren im Krankenhaus, als auch in meiner bisherigen Praxis viel mit jungen Menschen zu tun gehabt, und um ehrlich zu sein – es ist ein tolles Gefühl!

**AM:** Ich schicke also meine Tochter zu Ihnen. Was passiert dann? „Heilen“ Sie die Pubertät?

**Dr. Shamsrizi:** Keinesfalls! (lacht) Ich habe selber eine Tochter, die gerade „mittendrin“ ist. Aber diese Phase ist keine Krankheit, sondern eine Veränderung des Körpers und der Seele, die einfach mit vielen Begleiterscheinungen verbunden ist. Deswegen ist mir auch wichtig, dass in den Mädchensprechstunden eine ganzheitliche Betreuung stattfindet. Dazu gehört das Gefühl, das die Ängste vor dem ersten Besuch bei einer Frauenärztin ernst genommen werden, genauso wie eine umfassende medizinische Beratung und Untersuchung, die nicht bei einer Auswertung von Blutbildern und der Ausgabe von einem Flyer aufhört.

**AM:** Sollte man als Mutter den ersten Praxisbesuch begleiten?

**Dr. Shamsrizi:** Ob Sie als Mutter beim ersten Mal dabei sind, müssen Sie mit Ihrer Tochter ausmachen. Ich denke, dass es nicht schlecht ist, zumindestens mit in die Praxis zu kommen, damit sich die junge Dame nicht alleine fühlt – die Situation ist schließlich neu und aufregend genug! Dennoch gehört ein Gespräch mit der Ärztin aber ohne die Eltern dazu. Nur so gewinnen wir das Vertrauen der Mädchen. Aus diesem Grund ist mir die Zusammenarbeit mit den Schulen, die ich seit Jahren erfolgreich betreibe sehr wichtig – hier erreichen alle Beteiligten einen Erfolg!

**AM:** Berichten Sie doch noch



**Dr. med. Shahin Shamsrizi, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.**

kurz über dieses Schul-Projekt. Um was handelt es sich dabei, und wie sind Ihre Erfahrungswerte?

**Dr. Shamsrizi:** In Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung biete ich Schulen die Möglichkeit an, einzelne Schülergruppen oder ganze Klassen für einen Termin in die Praxis zu bringen. Meistens geschieht dies im Rahmen der Sexualaufklärung im Biologieunterricht. Die jungen Menschen erleben dabei die Praxis aus zwei Perspektiven: im Sinne einer Ergänzung zur Theorie des Schulunterrichtes, und als Ort für Fragen und sicheren Antworten. Dafür schauen wir uns gemeinsam die

Räumlichkeiten an, und führen eine Gruppendiskussion über relevante Themen, z.B. Verhütung, Sexualerkrankungen, Intimhygiene und ähnliches.

**Frau Dr. med. S. Shamsrizi  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe**

**Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/539 339 68  
Tel.: 040/61 55 13  
Fax: 040/539 339 69  
dr.shamsrizi@t-online.de**

**Verkehrsverbindung:  
S-Bahn: S1, S11  
Buslinien: 27, 168  
Wellingsbütteler Bahnhof**



**Praxis für  
INNOVATIVE ZAHNHEILKUNDE**

**Dr. Jochen Frank, M.Sc.** Implantologie  
**Dr. Gunnar Vahrenholz**  
**Dr. Irena Märkl**

**Tätigkeitsschwerpunkte:**  
Implantologie  
Parodontologie | Prophylaxe  
Ästhetische Zahnheilkunde

**Ärztehaus am Wellingsbütteler Markt 1 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 / 53 63 07 55  
www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de**

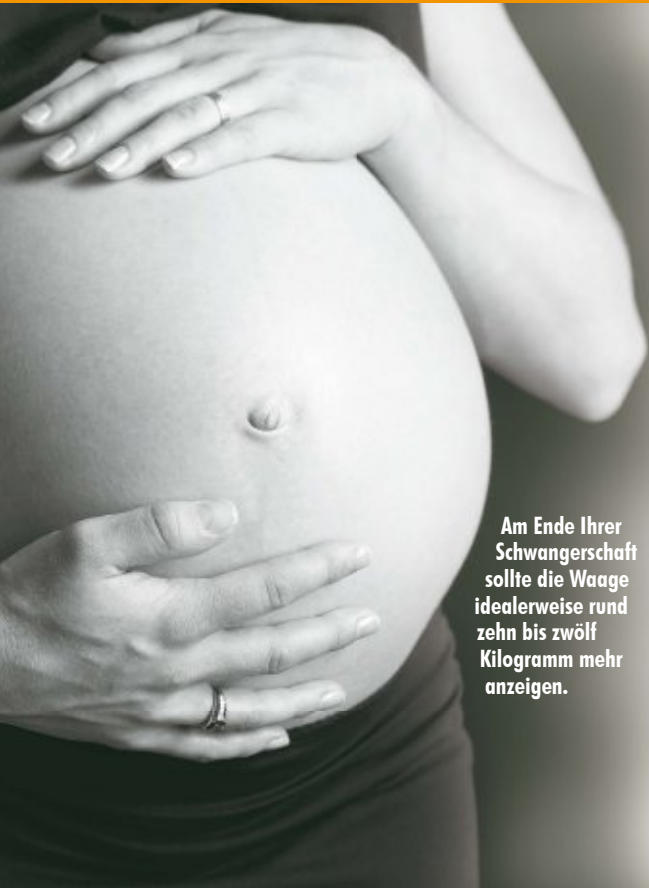
[www.schweissdruesenabsaugung-hamburg.com](http://www.schweissdruesenabsaugung-hamburg.com)

**Wieder in Hamburg**

*Praxis für klass. Homöopathie  
Angela Heeschen  
Heilpraktikerin  
Mitglied im Verein „Menschen gegen Krebs“*

**ab jetzt in der Praxis Jürgen Launert  
Pfefferkrug 69, Hamburg Lemsahl, Tel.: 04101 37 91 99**





Wie viel Gewichtszunahme ist während der Schwangerschaft normal?

# Essen für zwei?

Vielen werdenden Müttern raten die eigenen Mütter oder Großmütter, für zwei zu essen. Isst eine Frau während der Schwangerschaft allerdings **doppelt so viel wie sonst**, tut sie sich und dem Kind keinen Gefallen.

Am Ende Ihrer Schwangerschaft sollte die Waage idealerweise rund zehn bis zwölf Kilogramm mehr anzeigen.

## Energiebedarf

Der Energiebedarf in der Schwangerschaft erhöht sich ab dem vierten Monat um etwa 300 Kilokalorien (kcal) auf rund 2.400 kcal pro Tag. Dieses Plus an Energie wird für das Wachstum des Kindes und für die Plazenta benötigt und ist zum Beispiel mit einem Fruchtemüsli schnell erreicht. Während der Kalorienbe-

darf kaum steigt, erhöht sich der Bedarf an Nährstoffen allerdings zum Teil erheblich.

## Gewichtsveränderung

Im zweiten Schwangerschaftsdrittel sollten Sie pro Woche etwa 300 Gramm zunehmen und ab dem sechsten beziehungsweise siebten Monat wöchentlich etwa

*Fortsetzung auf S. 76*

## PRAXISZENTRUM ALSTERTAL Dres. Zimmermann

### Innovative Therapieverfahren für Ihre Gesundheit

Das Praxiszentrum Alstertal ist der Zusammenschluss zweier innovativer Hamburger Praxen, die in den letzten Jahren neuartige Therapieverfahren erfolgreich in Hamburg eingeführt haben. Die Praxis für Brachytherapie besteht seit über 8 Jahren. Der Strahlentherapeut Dr. Jörg Zimmermann war der erste Arzt in Norddeutschland, der zur Behandlung des Prostatakrebses als Alternative zur Radikaloperation, die in den USA seit 1987 entwickelte LDR-Brachytherapie (Seedimplantation) eingesetzt hat. Mittlerweile wurden mehr als 1000 Patienten mit Erfolg behandelt. Bei nahezu allen Patienten ist der Krebs verschwunden, von der bei der Radikaloperation gefürchteten Harninkontinenz blieben alle Patienten verschont. Die Methode beruht auf das Einbringen kleiner, schwach radioaktiver Strahler (Seeds) unter präziser Computer- und Ultraschallsteuerung direkt in den Tumor.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Behandlung von Narben an der Haut (Keloide), wie sie bei manchen Menschen schon nach kleinen Verletzungen eintreten. Diese Narben sind oft nicht behandelbar, der Einsatz der Strahlentherapie bringt sie nach erneuter Operation dennoch zum Verschwinden.

Neu seit 2006 ist die Praxis für Hyperthermie von Frau Dr. Petra Zimmermann. Durch speziell gefiltertes Tiefeninfrarot wird der gesamte Körper des Patienten unter EKG-Monitoring auf Temperaturen von 38,5 bis 41 Grad erwärmt. Durch die angestoßenen Immunmechanismen und die verbesserte Organdurchblutung lassen sich vorher schon therapieresistente Beschwerden im Muskel- und Sehnenbereich, chronische antibiotikaresistente Entzündungen an Prostata, Harnwegen, Genitalien sowie autoimmunassoziierte Erkrankungen wie Sklerodermie, akutes Rheuma und viele mehr behandeln. Besondere Erfolge erzielt die Ganzkörperhyperthermie auch bei der chronischen Borreliose.

Ideal ist die Ganzkörperhyperthermie auch zur individuellen Gesundheitsvorsorge im Rahmen einer Ernährungsberatung oder Immunprophylaxe.

Die Dres. Zimmermann legen neben der optimalen medizinischen Betreuung vor allem Wert darauf, dass sich die Patienten geborgen fühlen.

#### 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)





## Übergewicht während der Schwangerschaft erhöht das Komplikationsrisiko.

Fortsetzung von S. 75

500 Gramm. Ab der 40. Woche finden normalerweise keine großen Gewichtsveränderungen mehr statt.

### 600-Gramm-Grenze

Wenn Sie mehr als 600 Gramm pro Woche zunehmen, liegt dies möglicherweise an falscher Ernährung oder Bewegungsmangel. Die Gewichtszunahme kann aber auch zum Beispiel auf vermehrte Flüssigkeitsansammlungen beziehungsweise Zuckerkrankheit hindeuten. In jedem Fall sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme verständigen.

### Wie viel Kilogramm mehr sind normal?

Am Ende der Schwangerschaft zeigt die Waage idealerweise rund zehn bis zwölf Kilogramm mehr an. Eine deutliche Unterschreitung der empfohlenen Gewichtszunahme führt erfahrungsgemäß zu einem zu niedrigen Geburtsgewicht und häufiger zu einer Fehlgeburt. Grundsätzlich hängt die Zunahme vom Gewicht vor der Schwangerschaft ab. Eher untergewichtige Frauen dürfen auch mehr als zwölf Kilogramm zunehmen. Bei Übergewichtigen

sollte die Zunahme eher geringer ausfallen.

### Hinweis:

Übergewicht und eine zu starke Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erhöhen das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen.

### Tipp:

Schwangere, die vor ihrer Schwangerschaft Gewichtsprobleme hatten, sollten mit einem Arzt oder einer Hebamme einen Ernährungsplan aufstellen oder sich von einer Ernährungsberaterin begleiten lassen.

### Woher kommen die Kilos?

Die Mutter nimmt in der Schwangerschaft weit mehr als das Gewicht des Babys zu, insgesamt rund 11.400 Gramm:

- Das Baby wiegt vor der Geburt etwa 3.500 Gramm.
- Die Gebärmutter wiegt rund 1.300 Gramm.
- Die Plazenta macht ungefähr 650 Gramm aus.
- Das Fruchtwasser wiegt etwa 1.000 Gramm.
- Die zusätzliche Blutmenge beträgt ungefähr 1.250 Gramm.
- Flüssigkeitsansammlungen ergeben etwa 2.000 Gramm.
- Fettdepots unter der Haut machen rund 1.700 Gramm aus.

Quelle: Barmer

**Eine deutliche Unterschreitung der empfohlenen Gewichtszunahme führt häufiger zu einer Fehlgeburt.**



**ZeitenRUNDE**  
Hebammenpraxis & Familiennetzwerk  
am Kornweg

Alles rund um die Schwangerschaft, Geburt, Rückbildungszeit, Familienbildung und die ersten Lebensjahre des Kindes.

Öffnungszeiten Mo. - Fr. von 9.30 h - 13.00 h

Stübeheide 168 • 22337 HH • S-Bahn Kornweg • Tel.: 040/54 80 24 60  
Info@rundezeiten.de • www.rundezeiten.de

Dr. med. Axel Moormann  
Facharzt für Innere Medizin (Hausarzt)  
Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur

**Schwerpunkt der Praxis u.a.**

|                              |                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| - Biologische Krebsabwehr    | - Gesundheitsvorsorge                                      |
| - Elektro-Tiefenhyperthermie | - Check up                                                 |
| - Misteltherapie             | - Hausbesuche                                              |
| - Thymustherapie             | - Homöopathie für Kinder und Erwachsene als Kassenleistung |
| - Ozon-Sauerstofftherapie    |                                                            |

Praxis: Rabenhorst 1b, 22391 Hamburg-Wellingsbüttel  
(direkt am S-Bahnhof) Tel. 040- 536 79 08 Fax.: 040-536 83 10

**Dankeschön!**

Nach umfangreichen Modernisierungs- und Renovierungsarbeiten freuen wir uns, unsere Patienten wieder bei uns Willkommen zu heißen.

Wir bedanken uns bei allen Handwerkern für die hervorragende Arbeit und bei unserem Praxisteam für die tolle Unterstützung.

**ZAHNÄRZTE KAUFMANN & DELLWIG**  
Hamburger Strasse 97 • 22949 Ammersbek  
Tel.: 040 60550760 • www.praxis-kaufmandellwig.de





**Nicht nur das Essen, auch die bunte Inneneinrichtung in Fast-Food-Restaurants steigert den Appetit!**



## Vorsicht! Farben machen Appetit

Das hat bisher vor allem die Werbung genutzt, die Farben gezielt als Anreiz zum Zugreifen einsetzt. Die Farben Orange und Gelb werden gerne bei Lebensmittelverpackungen und bei der Innenausstattung von Fast-Food-Restaurants verwendet. Nicht ohne Grund, denn sie steigern den Appetit und somit den Absatz.

### Das Auge isst mit

Rot und Gelb soll diesen Erfahrungen zufolge den Appetit anregen, Blau hingegen dämpfen. Manche leiten daraus sogar Empfehlungen fürs Abnehmen ab: Wer Gewicht verlieren möchte, sollte demnach beim Essen nicht auf rote

oder gelbe Gegenstände blicken. Das steigert nämlich den Hunger. Dabei sollte man beim Essen aber nicht aus den Augen verlieren, was man gerade isst. Selbst bei Tabletten hat die Kolorierung einen Einfluss darauf, ob wir sie gerne schlucken oder nicht. Kenneth Coffield von der University of Alabama in Huntsville hat die Probe aufs Exempel gemacht und kranken College-Studenten Tabletten in verschiedenen Farben angeboten. Dabei kam heraus, dass schwarze oder graue Pillen nicht so gerne eingenommen wurden. „Bunte Pillen scheinen zu rufen, nimm mich“, kommentiert Coffield die Ergebnisse. Dass Buntes besser

ankommt, konnte auch Brian Wansink, Marketing Experte und Ernährungswissenschaftler der University of Illinois in Urbana-Champaign in verschiedenen Studien nachweisen. Bei dem Experiment durften sich Erwachsene unter anderem an einem Gummibärchenbüfett bedienen. Die Bärchen wurden nach Farben getrennt und als bunte Schüssel mit verschiedenen Sorten angeboten. Das Ergebnis: Die bunte Schale wurde zu 69 Prozent mehr frequentiert. Wansinks Fazit: „Je mehr Farben wir sehen, desto mehr essen wir. Was Fülle signalisiert, verführt stärker.“

Quelle: AOK

## FISCH FEINKOST

Peter Wulbrand



## FRISCHFISCH

in großer Auswahl

## Salate

aus eigener Herstellung

Moorhof 14, Telefon 602 03 06

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 Kelterei:  
Mo.-Fr. 10-12 u. 13-16 Uhr  
Mi. 10-12 u. 13-18 Uhr  
Sa. 10-13 Uhr

**Nienwohld - Stormarn,  
Dorfstraße 28**





# GESUND ERNÄHREN

**Café & Kräuterladen**

Vollwert-Frühstück  
Vegetarischer Mittagstisch –  
Täglich frisch  
Tee – Kaffee – Kuchen mit  
Dinkelmehl  
Alles aus Bio-Anbau

Neue  
S-Bahn  
Poppenbüttel

**MACHANDEL**

Über 100 Heilkräuter (Bio)  
Fasten- und Entschlackungstee  
Individuelle Beratung

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18, Sa 10-14

Frahmredder 7 • 22993 HH • Tel. 80 60 69 21

## Vitamine von Anfang bis Ende



**Erhalten Sie Vitamine Ihrer Lebensmittel durch richtige Zubereitung.**

Lebensmittel verlieren schnell wertvolle Inhaltsstoffe, wenn sie falsch gelagert oder zubereitet werden. Hier einige grundlegende Tipps:

- Obst und Gemüse müssen appetitlich aussehen, also frisch und knackig. Kaufen Sie Gemüse und Früchte zur Haupterntezeit und aus der Region. Für Tiefkühlprodukte benutzen Sie am besten Isoliertaschen.
- Sofort nach dem Einkauf die Lebensmittel einräumen. Frisches Obst und Gemüse separat ins Gemüsefach, Äpfel getrennt lagern. Tomaten, Gurken, Kar-

toffeln, Zwiebeln, Bananen, Pfirsiche oder Pflaumen dunkel und kühl aufbewahren. Sie gehören nicht in den Kühlschrank. Frischgemüse vor dem Einfrieren blanchieren. Bei der Zubereitung darauf achten, dass Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben, also:

- zügig verarbeiten, nur dünn schälen, wenn nötig,
- erst waschen, dann zerkleinern, nicht wässern
- kurze Garzeiten in wenig Flüssigkeit,
- Dünsten, Dämpfen oder Grillen bevorzugen. *Quelle: Barmer*

Anzeige

## Traumfigur ich komme...



**Informieren Sie sich:  
Zwei Expertinnen ver helfen Ihnen zur Traumfigur.**

Ihre überschüssigen und auch überflüssigen Pfunde sind nicht erst seit der letzten Weihnachtsgans ein Problem für Sie? Jede noch so erfolgversprechende Diät haben Sie bereits ausprobiert? Zwei Expertinnen aus den Fachbereichen der Hypnose und Sportwissenschaft stellen Ihnen an den InfoTagen im **Vita Culture Gesundheitsstudio** – nur für die Frau – Groten Hoff 21, das Modell zur Erreichung Ihrer persönlichen Wohlfühlfigur vor. Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten über Abnehmen, Glaubenssätze und Fitnessirrtümer werden aufgezeigt.

Aufgrund 16-jähriger Studio-

erfahrungen hat die Referentin Andrea Lesniak, Dipl.-Sportlehrerin, in ihrem Gesundheitsstudio bereits über 150 übergewichtige Frauen mit Erfolg betreut und begleitet. Der professionelle Einsatz von Hypnose- und Entspannungstechniken durch Brigitte J. Robens als Hypnosetherapeutin gewährleistet allen Beteiligten eine optimale Unterstützung. Am Dienstag, 4. März um 10.30 Uhr und 19.30 Uhr sowie am Mittwoch, 26. März um 10.30 Uhr und 18.30 Uhr erfahren Sie Weiteres über das Ernährungsprogramm auf wissenschaftlicher Basis in 3 Schritten. Weitere Infos unter **Tel.: 040- 603 85 51**

Anzeige

## BCM – Gesund abnehmen

BCM ist eine Diät und Ernährungsberatung, die in Verbindung und in Zusammenarbeit mit einer Arztpraxis geschieht. Vorweg wird eine Körperanalyse-messung durchgeführt, wonach die Beratung individuell erfolgt. Erlern wird eine zukünftige

gesunde Ernährungsweise, die unterstützt wird durch eine spezielle, günstige Nahrung (19,75 Euro pro Woche). Sie können ohne zu hungern in einer Woche 1 kg Körperfett abnehmen. Muskeln und Organmasse bleiben erhalten.

**... Appetit auf Bio-Fleisch**  
exklusive ökologische Fleischspezialitäten vom

**Gut Wulfsdorf**

Demeter Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung

**Poppenbüttel, Frahmredder 7, Fr. 15.00 - 18.30 Uhr**  
**Wochenmarkt Volksdorf, Mi. u. Sa. 8.00 - 13.00 Uhr**

**Ostern:** frisches Bio-Fleisch vom Lamm und Galloway  
gerne auch auf Vorbestellung

Andreas Dreymann • Hofladen  
Bornkampsweg 39 • 22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102 - 66 88 81 • [www.bio-dreymann.de](http://www.bio-dreymann.de)

**Neu: Bio-Backwaren**

|                       |       |        |
|-----------------------|-------|--------|
| Öko-Kruste            | 750 g | 2,90 € |
| Öko-Kernling          | 500 g | 2,80 € |
| Öko-Vierkorn-Brötchen | -     | ,60 €  |

**Nitt**  
BÄCKEREI KONDITOREI

Heegburg 4 • 22391 Hamburg • 040 / 611 63 440  
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 6.00 - 19.00, Sa. 6.00 - 14.00, So. 8.00 - 11.00

**Keine Experimente!**

**Gesund abnehmen – was Diätexperten anders machen**

Bei BCM – Deutschlands erfolgreichstem Diät- und Ernährungsprogramm – werden Sie ausschließlich von Fachleuten betreut. So lernen Sie, gezielt Fettgewebe abzubauen und gesünder zu leben – mit Spaß!

BCM Diät- u. Ernährungsberatung  
**Dr. Winkle**

Alsterdorfer Str. 188 • 22297 Hamburg  
Informationen unverbindlich und kostenlos.  
Rufen Sie Herrn Westphalen unter 0160 / 6852524 an.  
Beratung jeden Dienstag von 16.30 - 21.00 Uhr

Das Diät- und Ernährungsprogramm  
**BCM**





## In Bewegung bleiben

Kleine Kinder bewegen sich ganz aus eigenem Antrieb. So verschaffen sie sich ständig neue Erfahrungen und Lernmöglichkeiten. Diesen Bewegungsdrang gilt es zu bewahren. Das beste Rezept dafür: Lassen Sie Ihre Kinder so viel wie möglich herumtollen und werden Sie gemeinsam mit ihnen aktiv. Bewegungsmöglichkeiten können Sie überall finden oder schaffen: Auf dem Spielplatz,

im Sportverein, im Hinterhof, im Garten oder auf dem Bürgersteig. Zum Beispiel: die Sprossenwand im Kinderzimmer, die Turnstange in der Tür, Matratzen zum Toben, ein paar alte Reifen im Garten zum Toben, der Mutter-Kind-Kurs im Turnverein, der Besuch im Schwimmbad, das Kästchenspiel auf dem Bürgersteig, der Ausflug auf den nächsten Spielplatz oder in Wald und Wiesen.

### Ballspielen statt Fernsehen

Schenken Sie Spielzeug, das zur Bewegung einlädt. Zum Beispiel Ball, Frisbee-Scheibe, Hula-Hoop-Reifen, Springseil oder Sprungbälle, Fahrrad oder Roller. Auch ohne Spielzeug gehts: Spiele für die ganze Familie bringen Eltern und Kinder gemeinsam in Schwung.

Quelle: TK

**Nachhilfe**  
Anmeldung & Beratung  
Annegret Tranelis  
Mo.-Fr. 14<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr  
**POPPENBÜTTEL**  
Poppenbütteler Weg 177  
Tel. 606 41 64  
oder  
**VOLKSDORF**  
Claus-Ferck-Str. 4  
Tel. 609 13 176

**studienkreis**  
> Nachhilfe.de


  
**DR. KATHARINA DORANDT**  
**JULIA ZIPPRICH**  
**KAHNARETTPRAXIS**  
**FÜR KINDER**

Sie finden uns im  
Geschäftshaus Heegberg  
gegenüber dem A&E.  
Heegberg 4  
22391 Hamburg/Poppenbüttel  
Telefon 040.611 36 07-0  
Telefax 040.611 36 07-11





## Wohnstudio Steinkamp

Ihr Partner für gute Kindermöbel.  
Schauen Sie selbst,  
wir beraten Sie gern!

Hamburger Str. 144 · 22083 Hamburg  
Tel. 040 / 29 36 28  
[www.wohnstudio-steinkamp.de](http://www.wohnstudio-steinkamp.de)

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> · Sa. 10<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>





# KINDER, KINDER

Anzeige

## KINDER IN BEWEGUNG – Bewegungsförderung und Therapie



Mein Kind bewegt sich genug... aber auch richtig? Benötigt es gezielte Bewegungsförderung? **Grandi Physiotherapie, Moorhof 11**, bietet ein ganzheitliches, individuelles Förderungskonzept für Kinder zur Steigerung der

Lebensqualität und sozioemotionaler Kompetenz. Die physiotherapeutischen Einzelbehandlungen auf neurophysiologischer Basis nach dem Bobath- und Vojta-Prinzip setzen den Schwerpunkt auf die Optimierung und Differenzierung der Bewegungsentwicklung, -erfahrung und das Bewegungsverhalten. Zum Konzept gehören Babyhandling, Eltern-Kind-Turnen sowie orthopädisches Turnen für 3-6 und 6-11-Jährige unter Anleitung eines Physiotherapeuten. Ergänzend werden Elternberatungen in der Praxis sowie Informationsabende in Kindergärten angeboten. Mehr Informationen unter...  
**Tel. 040/639 43 434,**  
**[www.grandi-physiotherapie.de](http://www.grandi-physiotherapie.de)**

Anzeige

## Kinderleichter Umgang mit Contactlinsen



Bei vielen Eltern bestehen immer noch Bedenken, wenn es darum geht, ob ihr Kind Contactlinsen tragen kann. Als Gründe dafür werden ständig veränderte Brillenwerte oder der schwierige Umgang mit Contactlinsen angegeben. Doch genau das Gegenteil ist in der Praxis zu beobachten. So sind Kinder sehr interessiert an Contactlinsen und lassen sich schnell von den Geräten begeistern, mit denen das Auge berührungsfrei vermessen wird. Der Umgang mit den kleinen „Kunststoffscheiben“ ist schnell gelernt, denn die Freude ohne störende Brille oder dicke Gläser macht

die wenigen Handgriffe schnell vergessen. Eine verbesserte Sehschärfe gegenüber der Brille und die Möglichkeit voranschreitende Kurzsichtigkeit aufzuhalten sind weitere Gründe, frühzeitig mit dem Linsentragen zu beginnen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Verband Deutscher Contactlinsen-Spezialisten ein Alter von sechs Jahren für sinnvoll hält.

**Ruge Contactlinsen Praxis**  
**Bugenhagenstr. 5**  
**20095 Hamburg**  
**Tel.: 040 / 40 18 58 48**  
**[www.ruge-contactlinsen.de](http://www.ruge-contactlinsen.de)**

**KiTa**

„Kinderhaus Pfefferminzkamp“ –  
neb. dem AEZ/ Forum Alstertal – hat noch freie Plätze  
für 6 oder 8 Std. Betreuung Ihres Kindes von 3- 6 Jahren

Die besondere Begegnung:

- den Kindern mit viel Liebe und Respekt!
- den Eltern mit Zugehörigkeit und Verständnis!

Rufen Sie uns an: Tel. 536 44 94.



Elterninitiative  
**Kinderhaus**  
Pfefferminzkamp e.V.  
[www.pfefferminzkamp.de](http://www.pfefferminzkamp.de)

## NIE WIEDER QUENGELN AM ESSTISCH



- Du findest Essen mit Grips echt cool
- Du willst mit deinen Eltern Spielregeln zum richtigen Essen finden
- Du willst topfit sein und das richtige Gewicht haben
- Kostenbeteiligung von vielen Krankenkassen



Kirsten Mallonius und Team  
Diplom-Ökotrophologin  
Tüwischweg 77  
22419 HH-Langenhorn  
Tel.: 529 13 825  
[www.khm-bros.de](http://www.khm-bros.de)



9 months & more



Wir führen die Marken:  
**NOPPIES • BELLY BUTTON**  
**9 FASHION • BRAZILIAN WEAR**

Wäsche, Nachtwäsche, Sportliche  
Kleidung, festliche Kleidung, Blusen, Tops,  
T-Shirts, Jeans, Röcke, Kleider,  
Kinderbekleidung (bis Gr. 104)

ERDKAMPSWEG 10 • 22 335 HAMBURG  
TEL 040-500 187 55 • **ÖFFNUNGSZEITEN:**  
DI - FR 10:00 - 18:00 • SA 10:00 - 14:00

*ma petite marie*  
Kinderzimmer Einrichtung

Erdkampsweg 8

öffnungszeiten:

dienstage 9.30 bis 18.00 Uhr

freitage 9.30 bis 12.00 Uhr

samstage 9.30 bis 13.00 Uhr

[www.ma-petite-marie.de](http://www.ma-petite-marie.de)



## Unser Angebot für Kinder

- Neuer Kurs- Beginn nach den Osterferien  
kreativer Kindertanz ab 4 Jahre
- Tanz und Choreografie in  
verschiedenen Altersgruppen  
7-8 Jahre; 9-11 J.; 12-14 J.
- MTV Move für Kids von  
10-14 Jahren

Tel.: 040/ 59 66 67,  
Röntgenstr. 61, 22335 HH



**ALLEGRO**  
KINDER TUNZ





# Wintergartenplanung

Mit der **richtigen Planung lässt sich der Traum vom Wintergarten einfach realisieren**. Sie sollten sich jedoch vorher genau überlegen, ob der Wintergarten als Quartier für empfindliche Pflanzen in der kalten Jahreszeit dienen soll oder als ganzjährig genutzter Wohnraum.

Fortsetzung auf S. 82

FENSTER - TÜREN - WINTERGÄRTEN

## LANTZ - Maßstab für Qualität



FENSTER - TÜREN - WINTERGÄRTEN

### LANTZ

Fenster • Türen  
Wintergärten

- direkt vom Hersteller
- Einbruchschutz
- Wärmeschutz
- 8 Musterwintergärten

22946 Tritttau  
 Hamburger Straße 80  
 Ruf (0 41 54) 84 30-0  
 Fax (0 41 54) 8 23 08  
[www.lantz.de](http://www.lantz.de) • [lantz@lantz.de](mailto:lantz@lantz.de)

Mo.-Fr.: 8-18 Uhr • Sa.: 9-12.30 Uhr  
 Besichtigung unserer Großausstellung  
 auch sonntags: 11.00 – 17.00 Uhr  
(sonntags keine Beratung, kein Verkauf)

## ...natürlich aus Holz





## GLASEREI IM ALSTERTAL

B. DENKER GMBH

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

Wir bieten  
mehr  
als **GLAS**

Poppenbütteler Bogen 35, 22399 Hamburg  
Tel.: 602 37 64 • Fax: 606 42 57  
[www.glaserei-im-alstertal.de](http://www.glaserei-im-alstertal.de)

# droste

FACHBETRIEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
techniker  
Handwerk



## der Markisenprofi

die schönste Stoff-Kollektion 2008

3x in Hamburg Tel.: 040 – 300 607-0  
Zentrale Saseler Chaussee 111

Beratung • Montage • Reparatur • Wartung  
Rollläden • Jalousien • Plissees • Terrassendächer

Innovative Haustüren  
Die Haustür ist die Visitenkarte eines jeden Hauses!

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

## SUN CONCEPT!

Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...



**Markisen  
Sonnenschirme  
Sonnensegel  
Rollläden  
Jalousien  
Plissees  
Rollos  
Senkrechtlamellen  
Flächenvorhänge  
Fliegenschutz  
Schutzfolien  
u.v.a.m.**

**sun concept**  
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG  
Dorotheenstraße 184  
22299 Hamburg  
[www.sunconcept-hamburg.de](http://www.sunconcept-hamburg.de)

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



**In der kalten Jahreszeit nicht auf schöne Stunden im Grünen verzichten:  
Der Wintergarten macht's möglich!**

Fotos: Weinor

Fortsetzung von S. 81

Wer einen Wintergarten baut, sollte sich zunächst überlegen, welchen Zweck er erfüllen soll. Er kann als erweiterter Wohnraum, als Gewächshaus oder auch als Spielbereich dienen. Wichtig ist, welche gewünschte Hauptfunktion erfüllt werden soll: Soll mehr Wohnfläche geschaffen werden, mehr Licht ins Haus geholt werden oder soll ein Pflanzenparadies im Haus entstehen? Wichtig ist auch, wo der Wintergarten an das Wohnhaus anschließt, besonders für die Wärmedämmung und die Innengestaltung. Spezialisten informieren über die jeweiligen Anforderungen an den Wärme- und Schallschutz. Ein Wintergarten ist baubewilligungspflichtig. Bei der Baubehörde (Gemeindeamt) kann man sich erkundigen, in welcher Form ein Wintergarten auf dem jeweiligen Grundstück errichtet werden darf. Je höher ein Wintergarten ist, desto geringer ist die Hitzestauentwicklung, ideal sind zwei Raumhöhen. Eine Grundfläche ab 15 Quadratmetern ist für einen Wohnwintergarten die ideale Größe.

### Konstruktion und Wärmedämmung

Entscheidungen, welche Materialien für den Bau eines Wintergartens verwendet werden sollen,

müssen getroffen werden: Holz, Kunststoff, Aluminium und Glas sind hier möglich. Holz erfüllt alle Anforderungen biologischer Bauweise, bedarf aber hoher Pflege. Aluminium oder Kunststoff sind weitestgehend wartungsfrei. Welche Funktionen sollen Fenster und Türen haben: Dachgleitfenster, Drehkippenfenster, Schiebe- oder Faltdüren? Schrägdächer erhöhen zwar den Wärmegegewinn, verursachen jedoch höhere Baukosten und große Temperaturschwankungen, die bei der Belüftung beachtet werden sollten. Zu achten ist außerdem auf dichte Ausbildung des Fundaments und des Bodens, damit keine Feuchtigkeit in das Mauerwerk des Hauses und in angrenzende Räume dringen kann. Der Boden sollte außerdem über







hohe Wärmespeicherung und eine darunter liegende Wärmedämmung verfügen.

Das Glas hat eine besondere Bedeutung: Auf der einen Seite dient es dazu, dass im Sommer nicht zu viel Hitze ins Haus gelangt, auf der anderen Seite im Hinblick auf die Wärmedämmung, wenn es darum geht, dass nicht zu viel erwärmte Luft abfließt. Heiz- und Lüftungssysteme bieten Lösungen, die auch das Beschlagen von Scheiben verhindern. Eine Verglasung mit speziellen Wärmedämmgläsern ist grundsätzlich sinnvoll.

Quelle: [www.weinor.de](http://www.weinor.de)



## Wintertiefpreise bei Thaden!

Jetzt bestellen, im Frühjahr aufbauen

### Sie sparen 10%

**Wintergarten: ab 8.495,- €**

z. B. Modell: Pultdach 5m x 3m, Farbe nach Wahl



Fordern Sie gerne unsere Preisliste an!

Abb. ähnlich!

**10% Frühbucherrabatt!**

**Thaden Vertriebsgesellschaft mbH**

Terrassendächer, Wintergärten, Türen

Am Hatzberg 16

21224 Rosengarten/Neendorf

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

[www.thaden-wintergarten.de](http://www.thaden-wintergarten.de)

**Thaden**  
Wintergärten





Anzeige

Anzeige

## Thaden Website mit Online-Kalkulator für Wintergärten & Terrassendächer

Jetzt neu! Die Thaden Website präsentiert sich jetzt im neuen frischen Design! Realisieren Sie Ihre Wohnräume doch erstmal im Internet. Komplette Wintergärten kann man zwar nicht ersteigern, dafür aber jetzt im Internet selbst zusammenstellen und so individuell und kostengünstig selbst bestellen.

Anbieter dieses „Wintergarten-Kalkulators“ ist einer der größten

deutschen Hersteller und Vertrieber von Wintergärten – die Firma Thaden aus Rosengarten/Nenndorf, am Hatzberg 16, bei Hamburg. Thaden ist bereits seit über 40 Jahren im Geschäft und verarbeitet nur hochwertige Materialien für beste Wintergärten. Deshalb kann der Internetsurfer auch sicher sein, unter [www.thaden-wintergarten.de](http://www.thaden-wintergarten.de) nur beste Qualität zu bekommen.



**Neu dabei ist auch der Terrassendach-Konfigurator, der das Dach optisch darstellt und den Preis gleich mit berechnet.**



**Auf der neuen Website von Thaden können Sie Ihren Traumwintergarten selbst nach Ihren persönlichen Vorstellungen zusammenstellen.**

Neben vielen Informationen rund um den Wintergarten ist der Wintergarten-Kalkulator ein besonderes Highlight der Thaden Homepage. Ein weiteres ist der umfangreiche Terrassendach-Konfigurator. Der Konsument stellt sich seinen Wintergarten oder sein Terrassendach am PC selbst zusammen und der

Preis wird gleich berechnet. Perfekt! Wem das nicht reicht, der wird selbstverständlich jederzeit gern von den Brüdern Thaden persönlich beraten. Zum Beispiel bei einem Besuch in der Ausstellung in Rosengarten oder Hannover. Mehr Informationen erhalten Sie auch unter: **Tel. 0 41 08 / 41 4 2 90.**

- Rollläden
- Markisen
- Insektenschutz
- Heizstrahler



**DIWAL**  
Rolladenbau GmbH

**Reparaturen**  
Timmermannstraße 15  
22299 HAMBURG  
Telefax: 040 - 51 77 03  
[www.diwal.de](http://www.diwal.de)

040  
**511 92 80**

*seit 1972* **GEWE** Werksniederlassung Hamburg

**Fa. Hans Trumpa technische Bauelemente**



**Energiespar-Fenster - Gebäude-Energie-Beratung und Pass**  
Wintergärten - Terrassenüberdachungen - Haustürvordächer - Haustüren  
Rollläden - Markisen - Beschattungen - Sonnen- und Insektenschutz

Büro und Ausstellung:  
Waldweg 31  
22393 Hamburg Sasel  
Tel.: 040 - 601 40 89  
Fax: 040 - 601 31 36  
[hanstrumpa@hatru.de](mailto:hanstrumpa@hatru.de)  
[www.gewe.com](http://www.gewe.com)  
Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr  
Sa 10.00 - 13.00 Uhr  
**Idee, Entwurf, Planung,  
Bauantrag & Ausführung**

**Terrassenüberdachung**



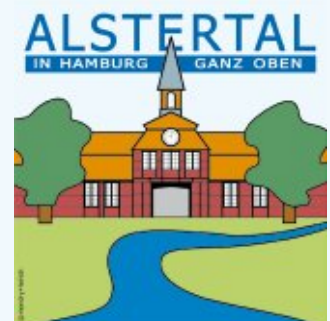
**Auch bei Regen!**

**Markisen • Rollläden  
Fliegengitter • Einbruchschutz**

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

Von der Krippe Hamburg  
empfohlener Fachbetrieb  
für mechanischen  
Einbruchschutz

Meisterbetrieb • Tannenhof 80 • 22397 Hbg. • Tel. 040/608 31 73  
[www.srs-riedel.de](http://www.srs-riedel.de)







Wohnungseigentum nach wie vor beliebt

# Rein ins Eigenheim

**Mehr als die Hälfte der Mieter in Deutschland wünscht sich Wohneigentum. Die Rahmenbedingungen für den Sprung ins eigene Zuhause sind günstig, denn die Zinsen für Baukredite liegen noch immer deutlich unter dem langjährigen Durchschnitt von acht Prozent.**

Wer monatlich 500 Euro für die Miete ausgibt, zahlt in 30 Jahren 180.000 Euro an den Vermieter – Mietsteigerungen nicht einmal berücksichtigt. Laut einer Emnid-Umfrage würden die meisten Mieter dieses Geld lieber in die

eigenen vier Wände investieren, anstatt in die des Vermieters. Weitere Gründe von Mietern für den Wunsch nach Wohneigentum sind die größere Unabhängigkeit und die höhere Lebensqualität. Eigen-

*Fortsetzung auf S. 86*

## TUDSEN

Ein Makler – Häuser und Villen

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT:

### VOLKSDORF .

Einfamilienhaus Baujahr 1990 mit etwa 131 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Sehr ruhige Wohnlage im Bereich Buchenkamp in der Nähe von Schulen und U - Bahnstation. 400 m<sup>2</sup> pflegeleichtes Süd-Grundstück. Ford. € 335.000,--

### LEMSAHL .

Ein gepflegtes Einfamilienhaus mit etwa 160 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Großer Wohnbereich mit Kamin. Ausbaufähiger Dachboden. 1.134 m<sup>2</sup> breites West - Grundstück mit schöner Gartenanlage. Doppelgarage. Ford. € 365.000,--

### VOLKSDORF .

Aufwendige Gartenanlage und herrlicher Blick in die Natur! Einfamilienhaus mit etwa 170 m<sup>2</sup> Wohnfläche zzgl. Vollkeller mit ausgebautem Bereich (Großer Raum mit Kamin, Duschbad) 1.500 m<sup>2</sup> außergewöhnliches Grundstück. Ford. € 650.000,--

### VOLKSDORF .

Großes Walmdachhaus in sehr bevorzugter Wohnlage. Etwa 260 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Großzügige Räume, besondere Tischler - Einbauten. 1.000 m<sup>2</sup> Grundstück mit Süd - Terrassenanlage und Vorfahrt. Doppelgarage. Ford. € 680.000,--

### HUMMELSBÜTTEL .

Villa mit etwa 290 m<sup>2</sup> Wohnfl. Hohe Decken und ineinander übergehende Räume prägen den besonderen Charakter. Vollständig neu ausgestattet ohne Küche. 1.500 m<sup>2</sup> breites Sonnengrundstück in bevorzugter Lage. Ford. € 995.000,--

### ... UND NOCH VIEL MEHR .

Gern informieren wir Sie über weitere Angebote.

### GESUCHT !

Aufgrund soeben abgewickelter Verkäufe suchen wir Einfamilienhäuser und Haushälften, auch mit Renovierungsbedarf, mit 120 – 150 m<sup>2</sup> Wohnfläche in Wellingsbüttel, Sasel und Volksdorf zu Kaufpreisen zwischen € 300.000 und € 500.000,--

### GESUCHT !

Unser Kunde sucht eine klare, großzügige Villa, modern oder klassisch, für fünf Personen mit einer Wohnfläche ab 240 m<sup>2</sup>. Hochwertige Ausstattung ohne Renovierungsbedarf. Grundstück ab 1.000 m<sup>2</sup> in sehr guter Wohnlage.

040 / 609 019 30 [www.tudsen.de](http://www.tudsen.de)

TUDSEN IMMOBILIEN Eulenkrugstr. 7 22359 Hamburg



## PRO KONZEPT IMMOBILIEN GMBH

### Bewertung

Unsere Architekten bewerten unverbindlich Ihre Immobilie.

### Verkauf

Durch professionellen Service sichern Sie sich einen zügigen Verkauf.

Für solventen Kunden suchen wir ein Baugrundstück (ca. 1.000 m²).

Tel.: 040/636 036 94

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 ganz Hause

Büro Wellingsbüttel

Rollfinckstraße 15 • 22391 Hamburg  
wellingsbuetel@witthoef.com

63 64 63 74

## GIARDINO BERGSTEDT AN DER SASELBEK DAS SÜSSE LEBEN IN HAMBURGS WALDDÖRFERN



BAUBEGINN IST ERFOLGT!

BERGSTEDT/SASEL: EINMALIG IM GRÜNEN AN DER SASELBEK  
REIHENHÄUSER • DOPPELHAUSHÄLFTEN • EINFAMILIENHÄUSER



### KFW60-SONDERFÖRDERUNG FÜR ÖKOLOGISCHES BAUEN

- Einfamilienhäuser, 4-5 Zi., ca. 140 m² Wfl., inkl. ca. 500 m² Grdst. ab **399.900,- €**
- Doppelhaushälften »Michelangelo«, 5 Zimmer, ca. 133 m² Wohnfläche + Ausbaureserve und Keller, inkl. ca. 350 m² Grdst. ab **319.900,- €**
- Reihenhäuser »Verdi« u. »Rossini«, 4-5 Zi., ca. 128 m² Wohnfl., ab **257.900,- €**

### ÜBERZEUGEN SIE SICH VOR ORT:

NCC-INFOCENTER BOCKSBURG

Zufahrt über Immenhorstweg

Sonntag: 11:00 - 16:00 Uhr

INFO:

040 • 20 00 50

www.nccd.de



## SUITE HOMES IMMOBILIEN



Petra Kammloch  
Suite Homes Immobilien

**EKKLUSIV - EXTRAVAGANT - LUXURIÖS**  
großzügige ETW im ehemaligen „Schloss Hohen Linden“  
ca. 313 m² Wohnfl., 6 Zimmer, 1. OG, 2 Kamine, Marmorboden,  
exkl. EBK, 3 Luxus-Bäder, 2 Balkone, sonnige und absolut ruhige  
Südseite mit herrlichem Blick z. Alsterlauf, KP € 1.048.000,-

Sonnige Jugendstilwohnung in einer Eigentumswohnanlage mit ganz  
besonderem Ambiente an der Alten Landstraße in Poppenb., 2,5 Zi.,  
ca. 80 m², Dielenboden, Marmorboden, EBK, Stuck, neue Fenster, Balkon,  
Top-Zustand!!! KP € 169.000,-

Exklusive DHH in Bergstedt, ca. 153 m², 6 reelle Zi., TOP-Ausst., herrlicher  
Blick, absolut ruhig, sonnige S/W-Lage, KP € 405.000,-

Sie möchten Ihre Immobilie zum bestmöglichen Preis verkaufen? Dann rufen Sie uns an! Wir bewerten Ihre Immobilie!

ALTE LANDSTRASSE 272 - 22391 HAMBURG - TELEFON: 040 / 180 37 992 - WWW.SUITEHOMES.DE

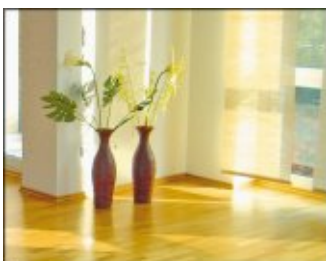


**Fast jeder Zweite möchte früher oder später ein Wohneigentum besitzen. Auf lange Sicht kann das sogar günstiger sein. Foto: LBS**

Fortsetzung von S. 85

tümer haben in der Regel mehr Platz und können ihr Heim nach den eigenen Wünschen gestalten. Dies ist besonders für Familien von Vorteil. Außerdem bestimmen allein die Eltern die Hausordnung und entscheiden, wann das Toben der Kinder zu laut wird. Für neun von zehn Mietern ist die Altersvorsorge ein entscheidendes Argument für den Erwerb

von Wohneigentum. Wer in den eigenen vier Wänden lebt, profitiert langfristig von niedrigeren Wohnkosten. Das wird vor allem im Rentenalter deutlich: Ist das Haus bis zum Ruhestand abbezahlt, verfügen Alleinstehende im Schnitt über eine monatliche „Zusatz-Rente“ von 519 Euro, Ehepaare haben sogar 613 Euro mehr im Portemonnaie. Die Rahmenbedingungen für den Er-



## WELLINGSBÜTTEL: WOHNEN MIT NIVEAU

Großzügige und geschmackvolle Eigentumswohnungen auf einem weitläufigen Grundstück im grünen Umfeld. Komfortable Ausstattung: Fußbodenheizung, Parkett, LEICHT-Einbauküche, bodentiefe Fenster, Aufzug, Tiefgarage. z.B. 98 m² Wohnfläche ab EUR 305.000

Willkommen in unserer schönen Musterwohnung  
am Sonntag von 11:00 - 13:00 Uhr im SchulteBdamm 18 c.

www.wo-wollen-wir-wohnen.de 38 02 19 760



## Handwerker/Gärtner!!!

Lagerhalle ca. 140 m² +

Freifläche ca. 120 m²

Hamburg-Sasel

Büro: 040-633 177 50

Mobil: 0172-95 36 575





werb von Wohneigentum sind günstig: Die Bauzinsen liegen mit rund fünf Prozent deutlich unter dem langjährigen Mittel und die Baukosten für den Neubau waren in den letzten zehn Jahren im bundesweiten Schnitt rückläufig. Gründe hierfür sind rationellere Bauweisen, mehr Wettbewerb im Baugewerbe und ein gestiegenes Kostenbewusstsein der Bauherren.

Noch sind auch die Grundstückspreise weitgehend stabil, allerdings mit großen regionalen Unterschieden: In süddeutschen Groß- und Mittelstädten müssen Erwerber im Schnitt 280 Euro pro Quadratmeter Bauland berappen. In Norddeutschland kostet der Quadratmeter 120 Euro und mit durchschnittlich 70 Euro ist der Grund und Boden in Ostdeutschland am günstigsten. *Quelle: LBS*

## RESCHKE IMMOBILIEN

### WIR BEWERTEN!

Sie wünschen eine unverbindliche, kompetente und ausführliche Bewertung oder Beratung bezüglich Ihrer Immobilie, dann rufen Sie uns gerne in unserem Volksdorfer Büro (Walddörfer) unter der Rufnummer 040 - 64 20 88 20 oder in unserem Bramfelder Büro (Alstertal) unter der Rufnummer 040 - 640 36 00 an!

### HUMMELSBÜTTEL

Schöner Bungalow mit 6 Zimmern in reiner Anliegerstraße, ca. 193 m<sup>2</sup> Wohnfl., ca. 1.100 m<sup>2</sup> Grundst., guter und gepflegter Zustand, Parkett, 2 Bäder, interessante Raumaufteilung und uneinsehbares Grundstück!

€ 460.000

### VOLKSDORF

Architekten-Bungalow auf traumhaftem ca. 1.717 m<sup>2</sup> großen Grundst. in sehr ruhiger und schöner Lage, ca. 179 m<sup>2</sup> Wohnfl., Vollkeller, Kamin, Außenkamin, einfach schön!

€ 625.000

### VOLKSDORF (ZUR ANLAGE)

Gut vermietete 4-Zi.-ETW in Ortskernlage (Weiße Rose), ca. 103 m<sup>2</sup> Wohnfl., Küche mit Essplatz, Loggia, Fahrstuhl, Tiefgarage, ca. € 13.812 Jahresnettomiete

€ 265.000

### BERGSTEDT

Attraktives ca. 1.001 m<sup>2</sup> großes MFH-Baugrundstück, max. bebaubare Grundfläche ca. 300 m<sup>2</sup> laut mündlicher Auskunft der Bauprüfungsabteilung Walddörfer, WIIo, GRZ 0,3

€ 285.000

### POPPENBÜTTEL

Sehr schönes 4- bis 5-Zi.-Einfamilienhaus (sehr guter Zustand), ca. 140 m<sup>2</sup> Wohnfl., ca. 550 m<sup>2</sup> Grundst., Bj. 1980, Vollkeller, Vollbad, Gä-WC, Kamin.

€ 365.000

### VOLKSDORF (PRAXISFLÄCHEN ZUR MIETE!)

Neubau-Praxisflächen ab ca. 170 m<sup>2</sup>, ab 300 m<sup>2</sup> oder 470 m<sup>2</sup> in bester Auflage von Volksdorf, Gestaltungsvarianten noch möglich, die Fertigstellung ist für das IV. Quartal 2008 geplant. Weitere Informationen auf Anfrage!

### BAUGRUNDSTÜCKE IN VOLKSDORF GESUCHT!

Für Kunden suchen wir **dringend** Einfamilienhaus- und Mehrfamilienhaus-Baugrundstücke ab ca. 500 m<sup>2</sup>.

RESCHKE IMMOBILIEN GmbH · Mitglied im RDM/IVD

Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg  
Tel. (040) 64 20 88 20 · Fax (040) 64 20 88 21  
www.reschke-immobilien.de

„Ich unterstütze  
ÄRZTE OHNE GRENZEN,  
weil sie in Krisen-  
gebieten helfen,  
über die kaum  
jemand spricht.“  
Barbara Radnik, Schauspielerin

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- ☐ allgemeine Informationen über ÄRZTE OHNE GRENZEN
- ☐ Informationen für einen Projekteinsatz
- ☐ Informationen zur Fördermitgliedschaft
- ☐ die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. · Am Köhlischen Park 1 · 10179 Berlin  
www.aerzte-ohne-grenzen.de  
Spendenkonto: 07 0 07 07 · Sparkasse Bielefeld · BLZ 380 500 00



## Für jedes Haus gibt es den passenden Käufer...

Diese alte Binsenweisheit mag wohl stimmen, doch dieses kann vielleicht länger dauern als man denkt...

Als Hausmakler in Sasel stehe ich Ihnen gern mit meiner langjährigen Erfahrung zur Seite. Von der Kaufpreisfindung bis zur Abwicklung. Damit alles stimmt, von Anfang an.

**GATERMANN GmbH**  
HAUSMAKLER  
in der Waldstraße 10a

Siekkamp 1a  
22393 Hamburg-Sasel

www.gatermann-gmbh.de · Telefon 040 - 60 75 18 80

## Eigentum statt Miete!

Mit persönlicher Beratung und Top-Konditionen der ING-DiBa:

# 4,65%\*

p.a. nominal

- 100% Finanzierung des Kaufpreises / der Herstellungskosten
- bis zu 5% Sondertilgung p.a.
- 6 Monate zinsfreie Bereitstellung

\*4,75% effektiver Jahreszins, 200.000 Euro eintragliche Baulandkredit (bis 70% des nachhaltigen Kaufpreises / der Herstellungskosten) 10 Jahre Zinsfixierung, 100% Auszahlung, 1% Tilgung p.a. Keine gewerblichen Objekte. Stand: 15.02.2008

Ihr Ansprechpartner vor Ort:  
**Finanzagentur Porschen**

HH-Sasel, Tel.: 040 / 64 50 54 15

Ein Partner der ING-DiBa

**ING DiBa**



# Alles, was recht ist!

Das Alstertal-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge Themen zum Immobilienrecht. In dieser Ausgabe beantworten wir die häufigsten Fragen im Miet- und Nachbarschaftsrecht.

### Mietrecht:

**Ist der beabsichtigte Verkauf einer Wohnung ein Kündigungsgrund für den Vermieter?**

Nein, eine Kündigung ist unzulässig.

**Können im neuen Mietrecht noch Mietverträge auf bestimmte Zeit geschlossen werden?**

Sogenannte Zeitmietverträge, die nach dem September 01 vereinbart

werden, sind nur noch zulässig, wenn ein vom Gesetz anerkannter Beendigungsgrund vorliegt und in den Vertrag aufgenommen wird. **Meine Mieter, ein Ehepaar, haben sich getrennt. Kann der Mann nach seinem Auszug kündigen?**

Ein von beiden Mietern unterschriebener Mietvertrag kann auch nur von beiden gemeinsam gekündigt werden. Der Ehemann

Fortsetzung auf S. 90

## Service rund um 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 selbst genutztem Wohneigentum
- **Kostenfreie** Beratung in allen Bewertungsfragen von Ein- und Mehrfamilienhäusern sowie Grundstücken
- **Kostenfreie** Finanzierungsberatung durch Bankfachleute
- **Kostenfreie** technische Beratung durch Architekten bei Neubau, Umbau oder Modernisierung, gegen Entgelt auch vor Ort
- Gartenberatung vor Ort durch unsere Gartenbauingenieure
- Mietverträge, Formulare, Fachzeitschriften, Broschüren und Bücher, Software
- Interessenvertretung gegenüber Behörden, Politik, anderen Verbänden und Öffentlichkeit
- Seminare, Veranstaltungen, Reisen, Mitgliedertreffen
- Online-Service per E-Mail und Internet
- Günstiger Heizöl-Einkauf über Shell/DEA

Grundigentümer-Verband Hamburg von 1832 e.V.  
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg  
Telefon (040) 309 67 20  
Telefax (040) 32 13 97  
www.grundigentuemerverband.de

**Grundigentümer-Verband Hamburg**

www.Trumm Immobilien.de, Alsterdorfer Straße 560, 22337 Hamburg

**Ständig auf der Suche nach Vermittlungsobjekten<sup>1)</sup> und Bauplätzen<sup>2)</sup> zum Sofortkauf !!**



**Makler  
Bauträger**  
Bewertungen

Mitglied im VDMIVD

Über 30 Jahre Erfahrung

<sup>1)</sup> Als Makler vermitteln wir banktauglich, leistungsstark und in angemessenen Zeitrahmen

<sup>2)</sup> Als Bauträger garantieren wir Seriosität und eine zügige Zahlung des marktgerechten Preises.

**Trumm**  
IMMOBILIEN GMBH  
59 61 00





**Damit Ihr Nachbarschaftsverhältnis harmonisch und ohne Streitigkeiten verläuft, sollten Sie wichtige Regeln wie Ruhezeiten beachten.**

## Ankauf freier und vermieteter Wohnungen

in Hamburg. Schnelle und diskrete Abwicklung.  
Kurzfristige Zahlung des Kaufpreises.

**NORDELBE**

Grundstücksgesellschaft mbH

**Tel.: 040/539 33 705**

Grundstücksbewertung  
- unabhängig - marktgerecht

**Stephan Teschke**

Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)  
für die Bewertung von bebauten und unbebauten  
Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Witthöft  
- Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44  
auch abends und am Wochenende

**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

**Wohnen**

**Wohn-Immobilien**

## Ihre Perspektiven für die Zukunft

**Poppenbüttel**

Einfamilienhaus, Bj. 1985, 6 Zi., Wohnfl. ca. 205 m², Sackgasse, Kamin,  
Sauna, Doppelgarage, Vollkeller, Südwest-Grundstück ca. 1.153 m²  
Kaufpreis: € 498.000,-

**Wellingsbüttel**

Bungalow, Bj. 1940, 2 ½ Zi., Wohnfl. ca. 110 m², sehr guter Zustand,  
Garage, Teilkeller, ruhige Lage, Grundstück ca. 370 m²  
Kaufpreis: € 198.000,-

**Volksdorf**

Eigentumswohnung, Bj. 1995, 2 Zi., Wohnfl. ca. 100 m², 3. Obergeschoss,  
modern und individuell, Tiefgarage, Südwest-Balkon  
Kaufpreis: € 250.000,-

**Wellingsbüttel**

Einfamilienhaus, Bj. 1935, 5 ½ Zi., Wohnfl. ca. 130 m², guter Zustand,  
hervorragende Lage, schönes Südwest-Grundstück ca. 1.247 m²  
Kaufpreis: € 610.000,-

**Lemsahl-Mellingstedt:**

Einfamilienhaus, Bj. 1996, 5 Zi., Wohnfl. ca. 150 m², familienfr. Aufteilung,  
sehr gepflegt, Keller, Carport, Grundstück ca. 486 m²  
Kaufpreis: € 349.000,-

**Klein Borstel:**

Maisonette-Endetagenwohnung, Bj. 1979, 4 Zi., Wohnfl. ca. 140 m², ideal  
für 2 Personen, mod. Ausstattung, unverbaub. Blick ins Alstertal  
Kaufpreis: € 299.000,-

**Bramfeld:**

Endreihenhaus, Bj. 1983, 4 Zi., Wohn-Nutzfl. ca. 132 m², ausg. Dachboden,  
Sackgasse, pflegeleichter Garten, Grundstück ca. 410 m²  
Kaufpreis: € 249.000,-

**Elmenhorst:**

Einfamilienhaus, Bj. 2000, 4 Zi., Wohnfl. ca. 123 m², Kamin, Vollkeller,  
gute Ausstattung, Wohnstraße, Grundstück ca. 612 m²  
Kaufpreis: € 249.000,-



Ihre Ansprechpartner:  
Herr Rieck und Herr Bethmann

Tel. 040 / 350 80 20  
www.grossmann-berger.de

**Grossmann & Berger**





Thomas Pingel  
Energieberatung

**Energieausweis**  
ab 175,- €  
mit ermitteltem Energiebedarf

Hegholt 69c • 22179 Hamburg  
Tel. (040) 642 22 668  
www.tpeb.de

**IPEB**

**VOLKER WARNKE**  
**IMMOBILIEN**

- VERKAUF  
- VERMIETUNG  
- VERWALTUNG

Saseler Kamp 25 • 22393 Hamburg  
Telefon: 040 / 601 78 74  
Telefax: 040 / 601 76 44  
E-Mail: volkerwarnke@t-online.de

**ABEL IMMOBILIEN**  
Makler & Bauträger



15 Jahre erfolgreich!

⇒ Verkauf von Häusern  
⇒ Grundstücksteilungen  
⇒ Neubau-Planung und Ausführung

Wir haben viele Bauprojekte realisiert und gebrauchte Objekte vermittelt. Daher suchen wir dringend neue Grundstücke und Häuser im Bereich Alstertal/Walddörfer

6000 91 60 • abel-immo.de



**Ihre Immobilien-Spezialisten im Alstertal**

**Wellingsbüttel: Zentral gelegene 2-Zi.-Penthousewohnung**



Gute und zentrale Lage nahe S-Bahnhof „Wellingsbüttel“ – hier benötigen Sie kein Auto! Neue und super sonnige Dachterrasse, neue Iso-Fensterfront, separates Gäste-WC, sehr großer Kellerraum, gepflegt aber Renovierung erforderlich.

**Eckdaten:**

- 81 m² Wohnfl.
- rd. 40 m² Dachterrasse
- Bad und separates WC
- Kaufpreis € 129.500

Weitere Angebote auf Anfrage

**Sie möchten Ihre Immobilie erfolgreich verkaufen?**

Wir bewerten Ihre Immobilie kurzfristig. Sie profitieren dabei von der über 10-jährigen Erfahrung unseres inhabergeführten Unternehmens, spezialisiert auf privaten Grundbesitz.

**Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen.**

**ALSTERTAL-MAKLER**  
Norbert Mangold Immobilien  
5 31 31 05  
Rolfinkstraße 68 • www.alstertal-makler.de

Fortsetzung von S. 88

haftet also trotz seines Auszugs weiter für die Miete.

**Mit welcher Frist können Vermieter oder Erben die Wohnung des verstorbenen Mieters kündigen?** 3 Monate.  
**Dürfen Souterrainräume zu Wohnzwecken vermietet werden?**

Nur, wenn eine entsprechende Bau- und Nutzungsgenehmigung vorliegt. Aufenthaltsräume von Wohnungen sind im Kellerbereich nur zulässig, wenn der Fußboden an mindestens einer Außenwand nicht tiefer als 0,5 m unterhalb der festgelegten Geländeoberfläche liegt.

**Wie berechne ich die Wohnfläche einer Dachgeschosswohnung?**

Grundflächen mit einer Schräghöhe von weniger als 1 m werden gar nicht berechnet. Flächen zwischen 1 m und 2 m werden zur Hälfte angerechnet; Flächen mit einer Höhe von mehr als 2 m voll.

### Nachbarschaftsrecht

**Wie lange dürfen Mieter im Haus Klavier spielen?**

Übliche Ruhezeiten müssen nach Auffassung der Gerichte eingehalten werden. Von 13–15 Uhr und von 22–7 Uhr (an Sonn- und Feiertagen bis 9 Uhr); am Tag darf nicht mehr als 1 1/2 bis 2 Stunden gespielt werden.

**Dürfen Mieter auf dem Balkon grillen?**

Nach der Hausordnung des Hamburger Mietvertrages ist das Grillen auf Balkonen, Loggien und unmittelbar an das Gebäude angrenzenden Flächen nicht gestattet. Das Amtsgericht Hamburg hat dieses Urteil bestätigt.

**Gibt es in Hamburg eine Pflicht, die Pflanzen in einem bestimmten Abstand zur Grenze anzupflanzen?**

Nein. In Hamburg gibt es kein Nachbarrechtsgesetz, deshalb darf bis an die Grenze heran gepflanzt werden. Höhenbegrenzungen existieren nicht.

**Welcher Grundstückseigentümer muss die linke bzw. rechte Seite vom Grundstück einzäunen?**

In Hamburg besteht keine Einzäunungspflicht. Der Nachbar kann auf seinem Grundstück einen Zaun ziehen. Soll eine Seite eingezäunt werden, darf die Höhe von 1,5 m nicht überschritten werden und der Zaun muss durchbrochen sein.

**Kann ich von meinem Nachbarn in Hamburg verlangen, dass er seinen Baum, der mein Grundstück verschattet, fällt?**

Das Fällen des gesamten Baumes kann man nicht verlangen. Nur, wenn einzelne Äste die Grenze überragen und die Nutzung Ihres Grundstücks beeinträchtigt wird, muss der Nachbar den sogenannten Überhang abschneiden.

Quelle: Grundeigentümerverband Hamburg



**SPARDA IMMOBILIEN GMBH**

**Viel Grün & Großzügigkeit im schönen Volksdorf:**



3-Zimmerwohnung, 100 m², Vollbad, Parkett, Gäste-WC und Gartenanteil, KP 239.000,-

Wir suchen für unsere vorgemerkten Kunden laufend: Eigentumswohnungen, Reihenhäuser, Doppelhaushälften und Einfamilienhäuser im Alstertal.

Wir verkaufen auch Ihre Immobilie erfolgreich – Besuchen Sie unseren Immobilienshop am Heegbarg 4 – direkt gegenüber dem Alstertal-Einkaufszentrum.

**Sparda Immobilien GmbH**  
Heegbarg 4, 22391 Hamburg  
Brigitte Peschel: 040-38015-5945  
Verena Radbruch: 040-38015-5942  
www.spardaimmobilien.de

**Können Sie helfen?**



Sandra, 8 Jahre

Unterstützen Sie sexuell missbrauchte Kinder mit Ihrer Spende.

**Spendenkonto**  
868 000 111  
Deutsche Bank  
BLZ 200 700 24

**DUNKELZIFFER e.V.**  
HILFE FÜR SEXUELL MISSBRAUCHTE KINDER  
Tel. 040-48 48 84 • www.dunkelziffer.de



## Mercedes-Benz Vans an der Spitze

Nach 2005 und 2007 wurde gerade zum dritten Mal das Image-Ranking für die Transport- und Logistikbranche bekannt gegeben. Die vom Marktforschungsinstitut TNS Emnid durchgeführte und von der Zeitschrift Verkehrsrundschau beauftragte Studie überprüfte das Markenimage der wichtigsten Anbieter in neun Kategorien.

In der erstmalig untersuchten Kategorie Transporter ging der erste Platz an Mercedes-Benz Vans. Diese Platzierung zeigt, dass der Bereich Transporter der Daimler AG mit seinen Produkten Vito/Viano, Sprinter und Vario seine Kunden erreicht. Dies dokumentieren auch die Zahlen des sehr erfolgreichen, mit einem Absatzrekord abgeschlossenen, Geschäftsjahres 2007. Das Emnid-Institut be-

fragte in ausführlichen Interviews Fahrer, Fuhrparkleiter und Disponenten, in denen es unter anderem um Qualität, dem Qualitätsmanagement, die Außendarstellungen und eine mögliche Kaufempfehlung ging. Somit konnten die Experten erreicht werden, die entweder direkt mit dem Fahrzeug oder mit dessen Betrieb, Einsatzplanung und Beschaffung beauftragt sind.

Insgesamt wurden zwei Fahrzeuggruppen – zusammen mit der jeweiligen Importwertung – beurteilt.

Darüber hinaus wurden in weiteren fünf Bereichen Anbieter von Produkten und Dienstleistungen rund um den Speditionsbetrieb wie Tankkartengesellschaften, Reifenhersteller und Telematikanbieter bewertet.

Quelle und Foto: Mercedes-Benz



Sorgte mit für den Spitzenplatz der Mercedes-Benz Vans: das Modell Viano.

## Erleben Sie Ihre Premiere im neuen C-Klasse T-Modell.

Freuen Sie sich auf Fahrkultur in großem Stil und vereinbaren Sie eine Probefahrt in Ihrer Niederlassung Hamburg!

Kraftstoffverbrauch kombiniert: von 6,0 bis 10,2 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: von 157 bis 242 g/km.\*

\*Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.



Mercedes-Benz

### Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg

Center Wandsbek: Friedrich-Ebert-Damm 115, Center City Süd: Heidenkampsweg 96, Center Niendorf: Kollaustraße 171, Tel. (040) 69 41-29 08  
Standort Roßbach Automobile GmbH, Poppenbütteler Weg 5, 22339 Hamburg, Frau Toboll, Telefon: (040) 53 80-09 41 · [www.mercedes-hamburg.de](http://www.mercedes-hamburg.de)



# Neues vom *Audi A4*



Wird noch sportlicher: der neue Audi A4 Avant, der ab Herbst erhältlich ist.

Foto: Audi

## SCHULRANZENMESSE

die Messe für unsere Schützlinge

Sa. 01.03.08 von 10.00 - 16.00 Uhr

So. 02.03.08 von 11.00 - 16.00 Uhr

Für die großen und kleinen Kinder wartet ein spannendes, buntes Kinderanimationsprogramm.

Wir freuen uns auf Sie!

bei  
**Auto Wichert**  
Stockflethweg 30  
22417 Hamburg

Auto Wichert - der feine Unterschied  
Auto Wichert GmbH • [www.auto-wichert.de](http://www.auto-wichert.de)

Stockflethweg 30 • 22417 Hamburg • Tel.: 040/527 22 7-0







Nach der neuen Audi A4 Limousine folgt in wenigen Wochen der A4 Avant. Gegenüber dem Vorgängermodell fanden die Proportionen in ein neues, noch sportlicheres Verhältnis. Der vordere Überhang wurde verkürzt, die Motorhaube und der Radstand legten deutlich in der Länge zu. Die flach stehenden D-Säulen verleihen dem Audi A4 Avant eine dynamische, Coupé-hafte Silhouette. Der neue A4 Avant misst 4,70 Meter, fast zwölf Zentimeter mehr als sein Vorgänger. Mit bis zu 1.430 Liter Volumen besitzt das jüngste Mitglied der Audi-Familie den größten Gepäckraum im direkten Wettbewerbsumfeld, im Grundmaß fasst er 490 Liter. Die Fondlehne ist im Verhältnis 1/3 zu 2/3 geteilt, eine Durchladeeinrichtung mit separater Ski-

und Snowboardtasche ist optional erhältlich.

Der neue Audi A4 Avant geht mit zwei Benzin- und zwei Dieselmotoren an den Start und deckt damit eine Spanne von 105 kW (143 PS) bis 195 kW (265 PS) ab. Stärkster Motor ist der neue 3.2 FSI. Er leistet 195 kW (265 PS) und bringt den Wagen in 6,4 Sekunden auf 100 km/h. Spitze: 250 km/h. Der 2.0 TDI mit 125 kW wird das Programm später ergänzen. Der neue Audi A4 Avant rollt in den Ausstattungslinien Attraction, Ambition und Ambiente vom Band. Bei der S line stehen ein Exterieur- und ein Sportpaket zur Wahl. Der Verkauf des A4 Avant startet im Frühjahr. Der Grundpreis beträgt für den ab Herbst erhältlichen 1.8 TFSI Attraction mit 88 kW (120 PS) 27.550 Euro.

*Quelle: Audi*

#### Anzeige

## Schulranzenmesse bei Auto Wichert

Kommende Erstklässler stehen am **1. (10-16 Uhr) und 2. März (11 bis 16 Uhr)** im Mittelpunkt der **Schulranzenmesse** bei **Auto Wichert** im Stockflethweg 30. Mit der Messe möchte Auto Wichert Eltern, Großeltern und den neuen Erstklässlern die Möglichkeit geben, sich gezielt über die Ausstattung für den ersten Schultag zu informieren. Etwa 400 Schulranzen von namhaften

Herstellern in vielen verschiedenen Modellen stehen zum Ausprobieren und Kaufen bereit. Zudem können Kinderschreibtische und Schreibtischstühle, die durch pädagogische und ergonomische Qualität herausragen, unter die Lupe genommen werden. Informationen zu Freizeitmöglichkeiten für Kids und Jugendliche wie u.a. Pfadfinder, Feuerwehr, Musik und Tanz runden die Messe ab.



## "Horch, Horch"

### NEU-Audi A4 Avant

#### 50 x Audi A4 Avant.

Tatendrang braucht Freiraum, um sich zu entfalten. Genau diesen Raum bietet Ihnen der Audi A4 Avant. Seine Verbindung aus variablem Innenraumkonzept und eleganter Sportlichkeit gibt Ihnen jede Menge neuer Perspektiven. Überzeugen Sie sich selbst - bei uns.

#### z.B. Audi A4 Avant 1.6\*

75 kW (102 PS), Klimaanlage autom., Radioanlage inkl. CD-Player, Tempomat, Sitzheizung Vordersitze, Mittelarmlehne, Audi Parking System, ZV u. v. m.

**€ 24.990,00**

inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

\* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 10,7; außerorts 6,0; kombiniert 7,7; CO2-Emissionen g/km: kombiniert 182



#### Audi R8 Partner

Stockflethweg 30, 22417 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 52 72 27-51, Fax: 0 40 / 52 72 27-77  
thomas.wiencke@auto-wichert.de  
www.auto-wichert.de





Auf der Techno Classica in Essen zu sehen: Dieser Volvo PV831 (1953), der von der Eisenbahn als Triebwagen zur Schienen-Inspektion eingesetzt wurde.

## Volvo Raritäten

Unter dem Motto „Volvo Cars - 80 Jahre im Dienst der Gesellschaft“ präsentiert sich der schwedische Automobilhersteller auf der „Techno Classica“ in Essen. Auf der weltgrößten Messe für Oldtimer-, Classic- und Prestige-Automobile zeigt Volvo vom 26. bis 30. März in Halle 3 sieben außergewöhnliche Modelle. Dabei handelt es sich um seltene Fahrzeuge, die für verschiedenste öffentliche Institutionen im Einsatz waren. Ob als Taxi, Rettungswagen, Polizei- oder Feuerwehr-Fahrzeug. Das älteste ausgestellte Fahrzeug in Essen ist ein Volvo PV824 von 1947, der als Ambulanz-Fahrzeug im Dienst war.

Jüngstes Modell ist ein Volvo Duett 210 der schwedischen Telefongesellschaft aus dem Jahr 1968. Dieser voll ausgestattete Kombi war in den 60er und 70er als Servicefahrzeug unterwegs.

Volvo präsentiert in Essen zugleich die historische Entwicklungsgeschichte seiner Modelle und zeigt auch, wie sich Design und Ausrüstung von Rettungs- und Servicefahrzeugen im Laufe der Jahrzehnte verändert haben. Viele der beschriebenen Fahrzeuge sind außerhalb Schwedens weitgehend unbekannt. Auf dem Volvo Stand ist zudem das Unternehmen GCP (Genuine Classic Parts) vertreten, das über das internationale Händlernetzwerk Ersatzteile für zahlreiche klassische Volvo Modelle anbietet.

Quelle und Foto: Volvo Car Corporation

AB 2. ZEIGT SONDERAUSSTATTUNG.



**BEFÖRDERN SIE AUCH IHR GEPÄCK MIT STIL. DER VOLVO V50  
IN LIMITIERTER KRÜLL-EDITION AB € 299,-\* MONATLICH.**

Volvo. for life



SICHERN SIE SICH EINES DER BEGEHRTEN SONDERMODELLE DER KRÜLL-EDITION ZU ATTRAKTIVEN KONDITIONEN. SCHAUEN SIE BEI UNS VORBEI, WIR ERSTELLEN IHNEN GERN EIN INDIVIDUELLES ANGEBOT, Z.B. MIT ANDEREN LAUFZEITEN ODER KILOMETERLEISTUNGEN. IHR GEBRAUCHTFahrzeug KANN SELBSTVERSTÄNDLICH MIT DER SONDERZAHLUNG VERRECHNET WERDEN. **WIR FREUEN UNS AUF SIE.**

| *LEASINGANGEBOT FÜR DEN VOLVO V50 1,8D 89 KW (109 PS)                                                                                          |             |                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|-----------|
| SONDERZAHLUNG                                                                                                                                  | 1.990,- EUR | LAUFZEIT               | 36 MONATE |
| GESAMTFahrLEISTUNG                                                                                                                             | 30.000 KM   | MONATLICHE LEASINGRATE | 299,- EUR |
| EIN ANGEBOT DER VOLVO AUTO BANK. GÜLTIG BIS 31.03.2008.<br>ANZAHL DER FährZEUGE IST LIMITIERT. ZUZÜGLICH € 790,- FRACHT- UND ZULASSUNGSKOSTEN. |             |                        |           |

Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 6,3 (innerorts) 4,3 (außerorts) 5,0 (kombiniert) CO<sub>2</sub> Emissionen: 132 g/km (kombiniert). Die Angaben wurden ermittelt nach den vorgeschriebenen Messverfahren (RL 80/1268/EWG).

**KRÜLL**

**VOLVO**  
ZENTRUM

Wellingsbüttel  
Wellingsbütteler Landstr. 2-22  
Tel.: 040/500 990-0, Fax: -98  
Sonntags Schautag von 11.00 - 17.00 Uhr

www.krueell.com



## Tiguan ist der SUV des Jahres



Die Leser des deutschen Fachmagazins OFF ROAD haben den Tiguan zum SUV des Jahres gewählt. Er belegte mit einem Stimmenanteil von 17,4 Prozent den ersten Rang von 20 und verdrängte die Wettbewerber BMW X3 sowie Land Rover Freelander auf die Plätze. In der besonders prestigeträchtigen Kategorie Luxus-Geländewagen behauptete sich der Volkswagen Touareg unter den elf Konkurrenten seiner Klasse auf Rang zwei. Bei der diesjährigen Wahl nahmen mehr

als 58.000 Leser teil. Im ständig wachsenden Feld der Offroader standen diesmal 87 Modelle von 38 Herstellern in acht Kategorien zur Wahl. Neben den hart umkämpften Klassen wie Geländewagen, Luxus-Geländewagen sowie SUV und Luxus-SUV gab es auch Wettbewerbe für Crossover-Modelle, Klassiker, Pick-ups sowie Sonderfahrzeuge. Für die Klassifizierung „Luxus-“ ist ein Grundpreis von mehr als 40.000 Euro maßgeblich.

Quelle und Foto: VW AG

**Karosserie Fachbetrieb**

# JÜRGEN SCHRÖDER

**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 in Ihrer Nähe.

Lademannbogen 145 (Ring 3)  
22339 Hamburg (Hummelsbüttel)

**(0 40) 538 933-0**

## Frühjahrsputz für Ihr Auto

**Kostenlose Nano-Veredelung Ihrer Felgen**

(wenn Sie Ihr Auto bei uns per Nano-Technologie veredeln lassen; Aktion gilt bis 30. April 2008)

- brillanter Glanz ohne Politur und Wachs
- besonders leicht zu reinigen (Easy-to-clean-Effekt)
- spart häufige Autowäschen
- optimaler Schutz durch Veredelung mit Nano-Technologie

**Gratisaktion**

**1st NANO**  
OBERFLÄCHENVEREDELUNG

Nordring 4 | 25474 Bönningstedt | Tel. 040-57 14 74 75 | [www.1stNANO.de](http://www.1stNANO.de)

**BEST CARWASH**

**BEI UNS GEHT BLITZSAUBER BLITZSCHNELL.**

**BEST CARWASH** Poppenbütteler Weg 94  
Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr  
So. 13:00 - 19:00 Uhr  
[www.bestcarwash-hamburg.de](http://www.bestcarwash-hamburg.de)

Die reinste Freude

**BEST CARWASH**

# Aktion GOLF V '08

1,4 L • 59 KW • Schwarz • Radio • Climatic u.v.m.  
inkl. Überführungskosten, bei Inzahlungnahme\* Ihres Gebrauchtwagens bei uns nur: **€ 14.950,-**

**Selbstverständlich nehmen wir Ihr Fahrzeug zu Höchstpreisen in Zahlung!**

\* Gilt leider nicht für Seat, Skoda, Audi

**Petschallies**  
Petschallies • Ihr Volkswagen Kompetenzcenter  
Volksdorf • Eulenkrußstraße 59-61 • 22359 Hamburg • Tel. (040) 603 145-0  
Poppenb. Hauptstr. 13 • 22399 Hamburg • Tel. (040) 606 880-0 (Vermittler der Betriebe)  
[www.petschallies.de](http://www.petschallies.de) - Abb. entspricht nicht dem Angebot

Kraftstoffverbrauch, l/100km (städtisch): 9,4 l (außerstädtisch): 5,5 l (kombiniert): 6,9 l CO2 Emission, g/km insgesamt: 164



## Job/Arbeit

### Erfahrene/r Filialleiter/in

per sofort gesucht in  
Hamburg-Poppenbüttel/Heegbarg.  
Nur schriftliche Bewerbungen an:

Bäckerei Nitt, Ulzburger Straße 483  
22846 Norderstedt



**Erfahrene Kinderfrau** mit Erfahrungen inkl. Säuglingspflege sucht neuen **Zögling** für späte Nachmittage, Abendstunden auch Samstage. Schwerpunkt: Musik/Tanz/Kunst. Sprachen: Deutsch, Englisch, Portugiesisch. **Tel.: 040-24865388**

**Suche nette, zuverlässige Babysitterin** mit Erfahrungen mit kleinen Kindern für regelmäßige Betreuung am Nachmittag und/oder abends für unseren Sohn (12 Monate). **Tel.: 0172-6490853**

**Suche zuverlässige, deutsche und ehrliche Putzfrau** für 3 Std alle 2 Wochen für Boden-, Staubwischen und WC-Reinigung in Rotherbaum. **Tel.: 0176-50061686**

**Sucht nette, flexible und zuverlässige Aushilfe ab sofort für Boutique** (Schuhe und Accessoires) in Eppendorf, möglichst mit Erfahrung im Einzelhandel. **Tel.: 0172-9999947**

**Jurist**, absolut zuverlässig, hütet Ihr Haus bzw. Ihre Wohnung während Ihrer Abwesenheit. **Tel.: 040-5525408**

### Finden Sie Marktforschung spannend?

Möchten Sie gegen Honorar über Produkte diskutieren? Wir suchen ständig interessierte Personen für Gruppendiskussionen zu verschiedenen Themen, wie z.B. Autos, Spielzeug, Kosmetik, Technik.

Weitere Infos unter Tel.: 33 44 373 oder [info@marktresearch.de](mailto:info@marktresearch.de)

**Neurentner**, geistig und körperlich fit, Engl.-Mutterspr., Software-Entw., sucht Teilzeit-Besch., auch stundenw. **Tel.: 040-484761** oder E-Mail: [rjon78@googlemail.com](mailto:rjon78@googlemail.com)

**Junger Abiturient (18)**, mit viel Erfahrung, auch mit Senioren, bietet PC-Hilfe (Windows XP/Vista), Hilfe beim Einkauf/Einrichtung des PC's, Drucker etc. Einrichtung von Modem, Router etc. (Internet-Installation), Einrichtung einer E-Mail Adresse, Installation von Anti-Virus Software. **Tel.: 040-597127** oder Mobil: 0176-48388200

**Ich suche eine Nachmittags-Betreuung** (ca. 6 Std.) für meine beiden Kinder (3 und 5 Jahre). Ab Dezember jeden Montag ab 13 Uhr. **Tel.: 040-2542845**

**Suche zuverlässige Hilfe im Haushalt** für 5 Std. die Woche in Hamburg Lemsahl. **Tel.: 040-6083868** o. 0170-3429531

**Fleißiger Auszubildender** sucht Gelegenheitsjobs aller Art in Wellingsbüttel, Sasel und Poppenbüttel. Gerne auch am Wochenende. **Tel.: 0171-7163869**

**Zahnarzthelferin** sucht nach **Erziehungsurlaub Teilzeitjob**. Fachhochschule für Gesundheits- und Sozialwesen, Ausbildung 1998 bis 2001, Stuhllassistenz 2001 bis 2004. Bes. Kenntnisse: Prophylaxe, Röntgenschein, selbstständiges Arbeiten. Für Weiter- und Fortbildungen ausgeschlossen. Teilzeit bis 15 Uhr bevorzugt. **Tel.: 0162-2150713**

## Unterricht

**Klavierunterricht** für Anfänger erteilt erfahrener Pädagoge. **Tel. (zw. 14-20 Uhr): 040-6062202**

**Mathematik, Informatik, Physik, E-Technik:** Privatunterricht, Nachhilfe, Fortbildung von erfahrenem Informatiker und Physiker aus Industrie und Lehre für alle Klassen, Ausbildung und Berufe. Erfolge durch Verständnisarbeit. Komme zu Ihnen. **Tel.: 0172-5152221**

**Suche Nachhilfe in Mathe/Physik/Chemie** für meine Tochter (9. Klasse/ Gymnasium) wegen Schulwechsels. (Raum Eppendorf) **Tel.: 040-487312**

**Plattdeutsch-Unterricht für Kinder** von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos! **Henneberg Bühne**, donnerstags 16.30h im Haus I des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter **Tel.: 040-6027981**

**Engländer, Dipl. Anglist** erteilt Konversations- und Geschäftsentenglisch, Firmenunterricht, Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen **Tel.: 040 / 643 08 50**

## Immobilien

**ETW in Poppenbüttel** von/an privat, 49 WE, EG, 4 Zi., 115 qm, Balkon u. 20 qm Terrasse, EBK, V-Bad, G-WC m. Du., Tg-Stellpl., gr. Keller, Sauna u. Schwimmbad. VB 290.000 €. **Tel.: 530 048 10**

**Lemsahl - Mellingsstedt, großes Zweifamilienhaus** mit Doppelgarage und Carport, 1700 qm. Grundstück, 200 qm. und 100 qm. Wohnfläche, zwei Küchen, großes Vollbad, sowie ein Duschbad und Gäste-WC zu verkaufen. **Tel.: 040-61136374**

**Zu vermieten:** Renovierte Wohnung, Timmkoppel, HH-Hummelsbüttel, 2 Zimmer, Küche, Bad, Flur, Balkon, Hochpaterre, 53 qm, Keller 11 qm, Gegensprechanlage, Gemeinschafts-Waschküche, Trockenraum, Fahrradkeller. **Tel.: 040-5384598**

**3-Zi. ETW (81 qm) in HH-Hummelsbüttel**, Bj. 1976, renovierungsbedürftig, mit Fahrstuhl in der 2. Etage - 2 Balkone. Preis 120.000 Euro VB. **Tel.: 040-6025586**

## Bekannschaften

**Sie, 65, wünscht sich** einen netten, lieben, gepflegten Mann an ihrer Seite, wer sich angesprochen fühlt und 70 bis 85 Jahre ist. Bei Interesse bitte melden. **Tel.: 040-63946380**

**Ich (w, 40, gesch., Kinder 15 + 18) suche** nette und unkomplizierte Singles (m+w) aus dem Raum Alstertal/Walddörfer für gemeinsame Unternehmungen (kochen, Kino, Party machen etc.). Wenn ihr mögt, meldet euch per SMS - ich freu mich drauf! **Tel.: 0176-5119555**

**Sie 45/176/59**, apart, sportlich, klug mit Herz, Niveau und Hirn, sucht einen Mann (bis 50/ab 180 cm) mit Format (klug, charmant, erfolgreich) für eine Partnerschaft mit Zukunft. **Tel.: 0173-8755834**

**Er 44/185**, schlank und sportlich, markant und klug, zuverlässig und facettenreich mit viel humor und tiefgang sucht liebevolle, intelligente und schlanke sie für eine spannende und respektvolle Partnerschaft mit Zukunft. **Tel.: 040-4500555**

## Möbel/Einrichtung

**Computertisch**, hellgrau, Metall auf Rollen, B/H/T 87x74x57cm, Breite und Höhe verstellbar, ausziehbare Tastatur und Druckerfächer für 35 Euro. **Tel.: 040-6012514**

**Kristall-Kronleuchter** in div. Gr., restauriert, traumhaft schön., von Privat. **Tel.: 040-5553218**

**Hochwertiges Sofa**, 3 Sitzler, Landhausstil kariert, Selbstabholer Sasel, guter Zustand, wegen Umzugs für 100 Euro VB zu verkaufen. **Tel.: 0174-3173118**

**Tischlampen (neu)** 50- 60 cm hoch für je 15 Euro. **Tel.: 040-6305608**

**Schlafcouch**, 155x75 cm Liegefläche mit 4 losen Rückenkissen, mehrfarbiger Stoffbezug für 70 Euro **Tel.: 040-6012514**

**2 englische Smoker**, Armlehnstühle, schöne Maserung günstig zu verkaufen. **Tel.: 040-5385298**

**Hochwertiges Bücherregal**, Boarde geleimte Tischplatten, handgefertigt, Farbe Nussbaum H 180, B 120, T 42 cm, Preis VB. **Tel.: 040-275368**

**Vitrinenschrank ORIGINAL ALT**, Türen und beide Seitenteile voll aus Glas, 4 Einlegeböden aus Glas B 145, H 180 cm, T 65 cm. Nur an Abholer mit eigenem Transport. Türen mit Klavierband, können nicht abmontiert werden. In Eppendorf, VB. **Tel.: 0179-4298982**

**Kleiderschrank, Astkriefer**, linke Tür 4 Fächer und rechte Tür 1 Kleiderstange. B 170 x H 194 x T 56. Mit kleinen Fehlern. FP 30 Euro. **Tel.: 040-64430353**

**Kristallspiegel mit 2 Leuchten** für Bad oder WC oval 86 x 58 cm für 90 Euro, 2 Latenroste Fuß und Kopfteil verstellbar 1x2 m, sowie 2 Latex Matratzen 1x2 m, fast neu, zusammen 250 Euro. **Tel.: 04103-82270**

**10 Cocktailsessel**, dunkelblau, Textilleder, neuwertig, aus Praxisauflösung zu verkaufen, VB 350 Euro. **Tel.: 040-5385939**

## Kunst/Antiquitäten

**116 Schallplatten** überwiegend Klassik zu verkaufen: Ab 1,00 Euro pro Stück oder für alle VB: 60 Euro **Tel.: 040-5110271**

**Kunstkalender:** 1998 Gustav Klimt für 60 Euro. **Tel.: 040-259405**

**Kaffeeservice von Villeroy&Boch „Bauernblume“** neu, für 6 Personen, Preis: 50 Euro. **Echt japanisches Teeservice**, neu, für 6 Pers. Preis: 20 Euro. **Tel.: 040-276360**

## Alles für das Kind

**Heimess Spieltrapez**, 3-fach höhenverstellbar 15 Euro zu verkaufen. **Tel.: 040-2278641**

**Wickeltasche Little Company**, schwarz für 15 Euro abzugeben. **Tel.: 040-2278641**

**Maxi Cosi Cabriofox Black Reflection**, gekauft im Juni 2007, unfallfrei, wenig genutzt. Neu: 1550 Euro für 89 Euro zu verkaufen. **Tel.: 040-2278641**

**Gitterbett Paidi** umrüstbar zum Kinderbett, Buche, Vollholz, und Wickelregal Buche komplett für 40 Euro abzugeben. **Tel.: 0177-2945634**

**Aufsitz-Trecker „Rolly-Truck“** mit Anhänger für 20 Euro zu verkaufen. **Tel.: 040-6039313**

**Lustige Taschenbücher** (Walt Disney) 145 Stück Nr. 5 bis 239 zu verkaufen. Pro Stk: 1 Euro (Liste auf Wunsch per E-Mail). Oder alle VB: 75 Euro **Tel.: 040-5110271**

## Auto

Antriebe - Garagentore - Pforten  
Trocken + sicher in die Garage mit Toren und Antrieben von  
Jens Mewes  
Meisterbetrieb  
Tel.: 644 000 60  
Fax: 644 000 59  
Nordend Reparatur Beratung Neuanlagen  
Moschauer Kamp 34 22159 Hamburg

**4 fast neue Sommerreifen 195/60R15**. Zu verschenken. **Tel.: 040-5384598**

**Alufelgen INTRA GM (4 Stück)** mit Reifen (Fulda) 185x55 R 15. Preis: 160 Euro (VB) **Tel.: 040-510209**

**SPIKES - SPIDER - SPORT** anlegen auf beide Antriebsräder in ca. 40 Sek. für Reifen 185 / 65 R 15 MB - C Klasse / Audi A3 neuwertig, 40 Euro. **Tel.: 040-60 731 342**

**4 AUTOREIFEN M+S** von Good Year 185/65R Mercedes Benz, kaum benutzt, mit Felgen und Kappen, Preis 100 Euro, zur Abholung in Hamburg. **Tel.: 0172-4783796**

## Verschiedenes

**Tiefgaragenstellplatz zu vermieten**. Salselberggr 52-54. Nähere Informationen unter:

**Tel.: 040-6062221** oder 01724386366

**Alte Bücher - wohin damit?** Gerne hole ich gelesene oder nicht mehr benötigte Bücher und auch CDs, die jedoch zu schade zum Wegwerfen sind, kostenlos nach Terminabsprache bei Ihnen ab. **Tel.: 04103-14076**

[www.schweissdruesenabsaugung-hamburg.com](http://www.schweissdruesenabsaugung-hamburg.com)

Gartenarbeit aller Art  
F.Balta  
Friesenwälder, Teichanlagen  
Gartengestaltung-Gartenpflege  
Baumpflege-Heckenschnitt  
Jahresgartenpflege  
Zäune/Palisaden setzen  
Pflasterarbeit  
Tel./Fax: 04191-502049  
Mobil: 0170-48 24 911

**Mobile Visagistik und Kosmetik in Hamburg und Umgebung**, Dipl. Visagistin und Kosmetikerin kommt gerne zu Ihnen nach Hause. Hochzeits-Make-up (inkl. Probe-Make-up), Beauty-Behandlung, usw. Ich berate Sie gerne! **Tel.: 0175-6776689**

**Drang nach Klang:** Ihre persönlichen Lieblingsongs live gesungen auf ihrer Hochzeit/Geburtsstagsfeier/ usw.

[www.drangnachklang.de](http://www.drangnachklang.de)  
oder Tel.: 0179-2181509

**Suche Schallplatten** aus den Bereichen Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre. **Tel.: 695 46 76**



**Haus- und Tier-Hüter-Service****Sie können unbeschwert Ihren Urlaub genießen!**

Wir betreuen in Ihrer Abwesenheit: Ihr Haus, Grundstück, daheimgebliebene Tiere wie Hunde, Katzen, Vögel, Kaninchen. Bei Bedarf kümmern wir uns auch um OMA und OPA (Kochen und Spazierengehen). Die Betreuung erfolgt stunden-, tag-, nacht- und wochenweise. Auf Wunsch wird Ihr Haus während Ihrer Abwesenheit auch nachts bewohnt. **Tel. 040/606 61 92**

**Sind Sie ein Katzenfreund?** Wir suchen dringend private Pflegestellen. Kostenerstattung und freundl. Betreuung wird garantiert. **www.katzenschutzgruppe-winterhude.de**  
**Tel.: 040- 6735981**

**Seriöser Händler kauft Bücher und ganze Bibliotheken.** **Tel.: 040- 5000140**

**!! KUNDE PLEITE !!**  
Aus geplatztem Großauftrag:  
**14 NAGELNEUE FERTIGGARAGEN**  
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox).  
Wer will eine oder mehrere?  
Info: Exklusiv-Garagen  
**Tel. 0800 - 785 3 785 gebührenfrei (24 h)**

**Fahradverbindungsstange** Eltern/Kind-fahrrad, nicht gebraucht! Jako-o für 20 Euro abzugeben. **Tel.: 0177- 2945634**

*Bestattung*  
mit Festpreisgarantie  
**Alles aus einer Hand**  
Direktausführung ohne Vermittlung über ein Bestattungsunternehmen z.B. Lübecker Bucht ab Travemünde mit der M.S. Farewell II.  
Still, anonym, komplett.  
Inkl. aller derzeitigen Gebühren und MwSt. € 1.650,-  
(Sarg, Überführung, Krematorium, Seume usw.)  
Selbstverständlich richten wir auch Trauerfeiern\* aus. Begleitung auf See\*.  
(\*gegen Aufpreis)  
Entsprechende Vorsorgepapiere zur Willensbekundung erhalten Sie von uns.  
Seebestattungs-Reederei Hamburg GmbH  
Im Grünen Grunde 2, 22337 HH-Ohlsdorf  
Tag- und Nachruf  
Tel. 040-50 28 92 oder 0170/999 33 36  
**www.Farewell.de**

**Aspria / Alstertal** Eine Platin-Mitgliedschaft. Neupreis 10.000 Euro für unter 50 % zu verkaufen **Tel.: 040- 60 660 20**

**UVS**  
**FRANZÖSISCHER SPRACHENSERVICE**  
**Unterricht • Nachhilfe • Konversation**  
einzel, 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.uvs-service.com**

**Rosenthal-Gläser**, Serie: Lotus mit Relief, 8 x Weißwein NW: 476 Euro für 330 Euro abzugeben. 5 Sektklößen, (NW 303 Euro) für 210 Euro zu verkaufen.  
**Tel.: 040- 259405**

**Gestalt- u. Körperarbeit**  
Tel.: 040- 603 63 52  
fortlaufende Gruppen u. Einzelarbeit  
**www.selbsterfahrung-hamburg.de**

**Ihre Kleinanzeigen können Sie uns auch per E-Mail schicken:**  
**l.zander@alster-net.de**

**Hinweis:** Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten, können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.

**IMPRESSUM**

Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Walddörfern.

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Marisa Knierim (CvD AEZ-Magazin), Sabrina Schütt, Julia Brand, Laura Pfeiffer, Lena Zander, Anna-Lena Ehlers | **Korrektur:** Regina Ahrens | **Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Tel.: 040/538 930 0 | **www.alster-net.de** | **Druck:** Kröger Druck, 22880 Wedel | **Verlags-Telefon-Nummern:** Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantwort.): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13 | **ISDN:** 527 313 -70 | **Media-Beratung:** Jutta Brandes (Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Sabine Merbach (Volksdorf), Tel. 538 930-17; Sabine Hilgenstock (Harvestehude/ Pöseldorf, Rotherbaum, Uhlenhorst), Tel. 538 930-53; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Andreas Rohloff (AEZ, Autohäuser), Tel. 538 930-51; Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538930-0; Annegret Linke (Eppendorf), Tel. 0172 / 90 37 440 | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Birgit Schumann, Cassandra Friedrichsen | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver (Leitung AEZ-MAGAZIN), Jan Pfeiffer, René Kriese, Eva Winkler, Annerieke Kaack | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** imeum IT-Services | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, Leitung: Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 3452 | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2008 Magazin Verlag Hamburg.



**Urlaub auf Föhr**  
bei uns in guten Händen

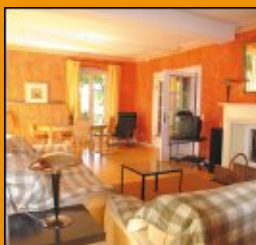
**www.dasgutehaus.de**  
Tel.: 04681-7412888 + 040-814762

**Holger Doorentz GmbH**  
Vermietung von Ferienwohnungen auf Föhr

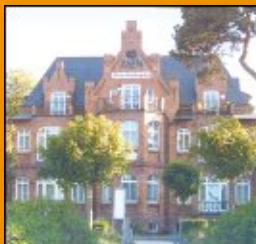
*Reetinsel Osterstedt/Neersee*  
Leihenzeitpreis (außer Ostern)  
Stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen (auch mit Kamin) in schönen Reetdachhäusern, herrlicher Alleeanlage und von der Natur umgeben - ideal zum Radfahren. Hunde willkommen.  
Special: „Oma-Opa-Enkel-Preis“  
Wir freuen uns auf Sie!  
Tel.: 040/ 28 61 59  
**www.reet-und-moor.de**

**WESTERLAND/ SYLT**  
3 komfort. gemütl. Ferien-Wohnungen in ruhiger Lage, Strand- u. City-Nähe;  
Tel. 040 / 880 39 44 oder  
Mobil 0172 / 54 222 36

**HUSSMANN**  
Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!  
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet  
Tel.: 04651-22002 • **www.hussmann-sylt.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 Hohnwacht  
Reservierung: Herr Gendebien  
T. 04385-232 • H. 0178-4592262  
**www.LANDHAUS-PANKER.de**

**Rügen/Binz**

Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebrücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097  
**www.glueckspilz-ruegen.de**



**Sylt ist bei jedem Wetter schön**  
- auch Ostern Vorsaisonpreise -

**Appartement-Brünig**  
Gut ausgestattete Appartements:  
Westerland, Wenningstedt, Tinnum  
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
**www.appartement-bruenig.de**



# Alstertal-Sudoku

Einfach:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 7 | 4 | 6 | 3 | 2 | 8 |   | 9 |
| 3 | 8 | 2 | 5 | 1 | 9 | 6 |   | 7 |
| 1 | 6 | 9 | 4 |   | 7 | 3 | 2 | 5 |
| 9 | 5 | 1 |   | 7 | 6 |   | 8 | 2 |
| 2 | 4 |   | 1 |   | 8 |   |   | 6 |
|   | 3 |   | 2 | 9 | 4 | 5 |   | 1 |
| 8 | 2 | 6 |   | 4 | 1 | 7 |   |   |
| 7 | 1 | 5 | 8 | 6 | 3 | 2 | 9 | 4 |
| 4 | 9 | 3 | 7 | 2 | 5 | 1 | 6 | 8 |

Schwierig:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 8 |   | 3 | 2 |   | 9 |
|   |   | 3 |   | 7 | 1 |   |   |   |
|   |   | 9 |   |   |   |   |   | 7 |
|   | 7 |   |   |   | 2 |   |   | 1 |
| 8 | 5 |   |   |   |   |   | 2 | 3 |
| 3 |   |   | 7 |   |   |   | 4 |   |
| 2 |   |   |   |   |   | 3 |   |   |
|   |   |   | 2 | 9 |   | 5 |   |   |
| 5 |   | 8 | 3 |   | 4 |   |   |   |

Mittel:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 |   |   | 3 |   |   |   |   | 1 |
|   | 4 |   | 7 | 1 |   | 6 | 5 |   |
| 6 | 3 |   |   |   |   | 9 |   | 7 |
|   |   |   | 9 | 7 | 3 | 1 |   | 6 |
|   |   |   | 5 |   | 1 |   | 3 |   |
| 3 |   |   |   | 8 | 6 |   |   |   |
| 2 |   | 5 |   |   | 7 |   | 6 |   |
|   | 7 | 4 |   | 3 | 2 |   | 1 |   |
| 1 |   |   |   |   | 5 |   |   | 4 |

Sehr schwierig:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 2 |   | 1 |   | 6 |   |   | 3 |
|   |   | 5 |   |   |   | 1 |   |   |
|   | 1 | 8 |   | 7 |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   | 3 | 8 |   |   |
|   | 3 |   |   |   |   |   | 7 |   |
|   |   | 1 | 2 |   |   |   |   | 6 |
|   |   |   |   | 2 |   | 9 | 4 |   |
|   |   | 4 |   |   |   | 5 |   |   |
| 7 |   |   | 4 |   | 8 |   | 3 |   |

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 01/08 :

Leicht:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 1 | 7 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 9 |
| 5 | 4 | 9 | 6 | 2 | 1 | 8 | 7 | 3 |
| 9 | 6 | 4 | 8 | 5 | 7 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 2 | 3 | 4 | 1 | 9 | 5 | 8 | 6 |
| 1 | 5 | 8 | 3 | 6 | 2 | 4 | 9 | 7 |
| 6 | 9 | 2 | 1 | 3 | 5 | 7 | 4 | 8 |
| 4 | 1 | 7 | 2 | 8 | 6 | 9 | 3 | 5 |
| 3 | 8 | 5 | 9 | 7 | 4 | 1 | 6 | 2 |

Mittel:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 2 | 1 | 7 | 3 | 5 | 4 | 8 | 9 |
| 8 | 9 | 4 | 6 | 1 | 2 | 5 | 3 | 7 |
| 3 | 5 | 7 | 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 1 |
| 5 | 1 | 3 | 4 | 7 | 8 | 2 | 9 | 6 |
| 2 | 8 | 9 | 5 | 6 | 3 | 1 | 7 | 4 |
| 4 | 7 | 6 | 2 | 9 | 1 | 8 | 5 | 3 |
| 1 | 6 | 8 | 3 | 5 | 9 | 7 | 4 | 2 |
| 9 | 4 | 5 | 1 | 2 | 7 | 3 | 8 | 6 |
| 7 | 3 | 2 | 8 | 4 | 6 | 9 | 1 | 5 |

Schwierig:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 7 | 1 | 6 | 3 | 5 | 8 | 4 | 2 |
| 4 | 3 | 8 | 7 | 2 | 1 | 9 | 6 | 5 |
| 6 | 5 | 2 | 4 | 8 | 9 | 7 | 3 | 1 |
| 8 | 2 | 3 | 5 | 7 | 6 | 1 | 9 | 4 |
| 5 | 4 | 9 | 3 | 1 | 2 | 6 | 8 | 7 |
| 1 | 6 | 7 | 9 | 4 | 8 | 2 | 5 | 3 |
| 7 | 8 | 6 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | 9 |
| 3 | 9 | 5 | 1 | 6 | 7 | 4 | 2 | 8 |
| 2 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 5 | 7 | 6 |

Sehr schwierig:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | 9 | 2 | 3 | 8 | 5 | 4 | 7 |
| 8 | 7 | 5 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 2 |
| 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 1 | 9 | 8 |
| 5 | 9 | 8 | 6 | 2 | 7 | 3 | 1 | 4 |
| 3 | 0 | 1 | 5 | 8 | 4 | 2 | 7 | 9 |
| 2 | 4 | 7 | 3 | 9 | 1 | 8 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 4 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 |
| 9 | 8 | 6 | 1 | 7 | 3 | 4 | 2 | 5 |
| 7 | 5 | 3 | 8 | 4 | 2 | 9 | 6 | 1 |





# TUCANO

TRADING

Saisonstart  
bis -50%!

## DIE NEUE WARE IST DA!

### LAGERVERKAUF

**Riesenauswahl frostfester Pflanzgefäße auf 2000 m<sup>2</sup>**

Seit 1996 importiert Tucano hochwertige, frostfeste Pflanzgefäße. Mit unserer Auswahl sind wir inzwischen Deutschlands Nr.1

Tucano bietet erstklassige Ware günstig an. Vergleichen Sie bitte: Die Qualität, die Auswahl, die Bequemlichkeit, die Kulanz. Und die Preise!

Wir besuchen unsere Lieferfabriken regelmäßig und kaufen vor Ort ein - weltweit.

**Wieder eingetroffen:**

**ÖkoCotta – elegant, frostbeständig und leicht!**  
(siehe Bild unten)

Tucano-Gründer Patrik Pohle:

„... für diese federleichte, frostfeste Terracotta kommen die Kunden sogar aus Berlin ...“



Tucano Trading GmbH & Co. 22761 HH-Bahrenfeld · Boschstr. 2 / Ecke Bornkampsweg  
Tel. 040-85 50 83 86 · [www.tucano.de](http://www.tucano.de) · Öffnungszeiten: Mo bis Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr





# AMAYĀNA

beauty massage ayurveda

im MeridianSpa Alstertal

AMAYĀNA. Ein Wort, das Energie und Wärme ausstrahlt. AMAYĀNA ist auch der Name des Bodycare-Bereichs im MeridianSpa Alstertal. Gerade jetzt, in diesen ungemütlichen und dunklen Tagen, tut es besonders gut, sich verwöhnen zu lassen. Im AMAYĀNA erwarten SIE und IHN wohltuende Beauty-Behandlungen für Gesicht und Körper (ab 62 €), entspannende Massagen (ab 28 €) und Energie freisetzende Ayurveda-Anwendungen (ab 45 €). Spüren Sie, wie sich körperliche und geistige Verspannungen lösen und Sie zu einer wunderbaren inneren Ruhe finden. So können Sie der kalten Jahreszeit mit Ihrer eigenen inneren Wärme entgegentreten.

AMAYĀNA im MeridianSpa Alstertal  
Heegbarg 6 • 22391 Hamburg  
S-Bahn Poppenbüttel  
Öffnungszeiten: Montags – Sonntags 10.00 – 21.00 Uhr  
Anmeldung unter 040/65 89-14 90  
[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) • [www.amayana.de](http://www.amayana.de)



**MERIDIANSPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.