NO. 01 | 2012 SEIT 1993

WWW.ALSTER-MAGAZIN.DE | FACEBOOK.DE/ALSTERMAGAZIN

Foto: ARD/Glitsch

ALSTER MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

JETZT FÜR GANZ HAMBURG

TOP TERMINE

TVLIEBE

WINTERHUDE: DER BACHELOR SUCHT... WIRKLICH!

modisch US-Style

HIGHLIGHTS UND TRENDS

Freizügig!

SCHAUSPIELERIN NINA BOTT ERNEUT SEXY UNVERHÜLLT!

Apple TV gibt es gratis beim Kauf eines Macs dazu!*

firstbite GmbH, Osterstraße 102, 20259 Hamburg

fon 040-288 058 080, www.firstbite.de

*Angebot im Januar 2012 gültig, außer beim Kauf eines Mac minis!

firstbite

Premium Reseller

Individuelle Betten für jedermann

Bequem

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

Stilvoll

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

Elegant

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

Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

Flexibel

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

Altersgerecht

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

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

Hansa Engel-WERK

Besuchen Sie unsere Ausstellung:
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-16 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Weidende 5 · 22395 Hamburg
Tel. 040/601 85-27/-87
www.hansa-engel.de

LIEBHERR

Perfekt temperiert.

Weinschränke von LIEBHERR.

Die Temperatur, mit der ein Wein serviert wird, ist entscheidend für das Genusserlebnis.
Überzeugen Sie sich selbst davon. Wir beraten Sie gern bei einem Glas perfekt temperiertem Wein und informieren Sie über die zahlreichen Vorteile der LIEBHERR-Weinschränke.
Besuchen Sie unseren LIEBHERR Weinshop in unseren Geschäftsräumen am Winterhuder Marktplatz.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Buddenhagen Handelsgesellschaft GmbH & Co. KG
Barmbeker Straße 156-160 · 22299 Hamburg
Tel. 040/465660 · info@buddenhagen.de · **www.buddenhagen.de**

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

Kampagne?

VON WOLFGANG E. BUSS

Wir fragen uns und reiben uns die Augen, wie lange eine **Präsidenten-Affäre** dauern kann. Jeden Tag meint man, jetzt ist Schluss, alles gesagt. Doch schon wieder eine neue Talkshow, Sendung oder ein Artikel zu Wulff.

Warum ist das so? Ist es tatsächlich eine Kampagne, wie manche behaupten, also zentral gesteuertes Niedermachen eines ehemals niedersächsischen Provinzpolitikers? Nein, Blödsinn! Es ist etwas anderes. Alle deutschen Medien kämpfen mehr als je zuvor um Quote und Auflage. Die Internetkeule schlägt zu, nahezu alle starren nervös auf sinkende Auflagen oder abwandernde Zuschauer. Da hat keiner Zeit und Lust auf Kampagnen, desto mehr auf gute Quoten und Auflagen. Heißt: Lesen, hören oder schauen wir interessiert die neuen **Wulff-Storys**, bringen diese gute Quoten und damit das Weiter-so.

Mir übrigens geht es genauso. Auch ich schreibe für Sie Kommentare, die als Meinung spannend sein sollen – um eben auch viel und gerne gelesen zu werden. Auch ich nehme also an keiner **„Wulff-Kampagne"** teil, sondern hoffe, dass Sie zu dem Thema noch immer gerne Meinungen lesen.

Was macht aber nun den Fall Wulff und seine Rolle als BP so lange spannend für uns? Ich denke, es hat mit unserem Wunsch nach einer Orientierung zu tun. Nachdem die Kirchenvertreter ihre Rolle moralischer Orientierungshilfen komplett verspielt haben und stattdessen auf der Anklagebank sitzen als Sexualstraftäter oder Verantwortliche für Millionen miserabler Beschäftigungsverhältnisse, suchen viele Ersatz. Da aber auch die politischen Parteien mit ihren pöbelnden Protagonisten als Werte-Instanz nicht mehr taugen, suchen wir sie – vielleicht unbewusst – in unserem Bundespräsidenten.

Suchen wir nicht alle irgendwie nach einer Leitfigur, einem gebildeten klugen Menschen, zu dem wir aufschauen wollen, wie es in Kindertagen der Vater, Geschichts- oder Physiklehrer, die Schulleiterin oder der Chorleiter waren? Jemand, dem wir fasziniert zuhörten, auch wenn er Unbequemes sagte, weil wir ahnten oder wussten, hier ist eine gerechte Instanz, hier kann ich etwas dazulernen, mein Verständnis vertiefen, denn: **Dem kann ich vertrauen**. Mir geht es jedenfalls so.

Diese Rolle hat unsere wunderbare Verfassung dem Bundespräsidenten zugewiesen. Er soll sich klug und überlegen äußern, nicht moralinsauer, sondern authentisch, glaubwürdig, vielleicht auch mal unbequem. Ist das Wulff? Alle, mit denen ich darüber sprechen konnte, sagten mir, **Richard von Weizsäcker** sei so eine Persönlichkeit gewesen. Der niemals mit einem dubiosen Finanzmakler Carsten Maschmeyer befreundet – ja nicht einmal bekannt gewesen wäre, geschweige denn einem Egon Geerkens. Weizsäcker suchte und hatte Kontakt zu Deutschlands Wissenschaftseliten, zu den großen Denkern und Intellektuellen.

Äußerte sich Weizsäcker, stand es nicht mit großem Foto in der „Bunten", sondern in den Feuilletons der deutschen Leitmedien. Das war **geistig-moralische Leitkultur**, nach der wir uns auch heute sehnen. So ist der Fall Wulff letztendlich eine kollektive Suche nach verlorengegangener **politisch-ethischer Orientierung**.

Die Affäre Wulff und unser großes Interesse an ihrem Ausgang macht also auch Mut. Es zeichnet unsere Gesellschaft geradezu aus, wenn sie Orientierung nicht beim Boulevard, sondern bei ihrem Staatsoberhaupt sucht.

Exklusive Leuchten
Antiklampen und Schirmanfertigung
Stilleuchten Götzl
Inh. S. Menk
in 22145 Hamburg-Rahlstedt · Fasanenweg 2
BAB-Abf. Stapelfeld, Nähe U-Bhf. Berne
Telefon: 040/644 85 79 - Fax: 040/644 75 12
www.stilleuchten-goetzl.de

§
Gefahr für Ihre Erbschaft?
Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung
Anwaltskanzlei an der Moorweide
RA Sven Kraglund
Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de

Fachbetrieb für historische Fahrzeuge
Zertifiziert nach der Kfz-Innung
Raimund Rübcke
Kfz-Meister-Innungsbetrieb
seit 1972
- Servicearbeiten für alle Jaguar-Modelle und BMW-Mini's
- Prüf-/Testgeräte für alle PKW
- Oldtimer- und Youngtimer-Service
- Karosseriearbeiten
- TÜV- und AU-Abnahme
Wir holen und bringen Ihr Fahrzeug
22087 Hamburg, Mühlendamm 78-80/Hohenfelder Allee 27
Tel. 040-220 55 85 / Fax 040-220 68 94
www.oldtimer-hamburg.de / www.auto-ruebcke.de

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

Günther & Günther Immobilien ist an der Alster zu Hause. Wir geben der Vermarktung ein Gesicht: persönlich, freundlich und kompetent. Mit dem Blick für das Ganze und mit Leidenschaft im Herzen vermarkten wir Ihre Immobilie. Nutzen Sie jetzt eine kostenfreie und qualifizierte Bewertung Ihrer Immobilie.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

Ihr Michael-Gerrit Günther
Geschäftsführer

Telefon: 040/600 810 20 • Telefax: 040/600 810 210
info@guenther-immobilien.de • www.guenther-immobilien.de
Büro: Heegbarg 89a • 22395 Hamburg

GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Meine Hanse
FEINER HANSEATISCHER GENUSS
LEBE,
LIEBE UND GENIESSE ...
HANSEATISCH!
Carolin Fortenbacher
Hanseatin
Meine Hanse
Caffè Crema
mild
Meine Hanse
Marzipan Genuss
Tee
Meine Hanse
Danke
www.meine-hanse.de
NEU bei REWE & PERFETTO :
FEINE KOST BEI KARSTADT

NEU

Genießen Sie den Winter mit Meine Hanse!

Je kälter es draußen ist, desto schöner ist es bekanntlich drinnen. Machen Sie es sich zu Hause gemütlich, und genießen Sie den Winter mit wärmenden, kulinarischen Köstlichkeiten! Wie wäre es zum Beispiel mit einer feinen Krabbensuppe, einer schönen Tasse „Hanseaten-Mischung“ aus ausgewählten Schwarzteesorten und edlen Trüffel-Pralinés als Dessert?

All dies bietet Ihnen Meine Hanse, die erlesene Genussmarke der Hanseaten und vieler anderer mehr. Beste Rohstoffe aus der Region und aus aller Welt sind die Basis für feinste Qualität ausgewählter Hersteller und Importeure aus den Hansestädten und ihrem Umland.

Erhältlich ist Meine Hanse in ausgewählten Rewe-Märkten und Perfetto bei Karstadt, einen Filialenfinder gibt es auf der Homepage unter www.meine-hanse.de. Im Online-Shop können Sie die Produkte Ihrer Wahl außerdem bequem von zu Hause aus bestellen. Freuen Sie sich auf mehr als 100 Produkte von erlesenem Genuss und bester Qualität!

www.meine-hanse-shop.de

Ab dem 21.01. erhalten die schnellsten 100 Online-Käufer einen exklusiven Rooibusch Marzipan-Tee gratis zu ihrer Bestellung.*

FEINSTE HANSEATISCHE QUALITÄT
NEUTRAL KONTROLLIERT

*Es fällt das übliche Porto für die Bestellung an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

REWE, 20095 Hamburg-City, Ballindamm 40 (Europapassage)
REWE, 20459 Hamburg-Neustadt, Brauerknechtgraben 47
REWE, 22453 Hamburg-Groß Borstel, Borsteler Chaussee 17
REWE, 22083 Hamburg-Barmbek, Hamburger Straße 19–47 (Hamburger Meile)
REWE, 22303 Hamburg-Winterhude, Jarrestraße 44
Perfetto bei Karstadt, 21073 Hamburg-Harburg, Schloßmühlendamm 2
Perfetto bei Karstadt, 22041 Hamburg, Wandsbeker Marktstr. 63–65
Perfetto bei Karstadt, 22095 Hamburg, Mönckebergstr. 16

Foto: Tristan Ladwein

Ganz schön kritisch: Michy Reincke S. 6

Foto: 2011 Sony Pictures Releasing GmbH

Für immer Liebe Kinotipp des Monats S. 16

Foto: Douglas

Style-Tipps: amerikanische Farben in der meile S. 20

Foto: New Yorker

INHALT

Nina Bott nackt ► auf Mauritius für den Playboy. S. 8

Magazin

3 Kolumne

6 Kritik: **Michy Reincke** über den Wert der Musik

8 Wiederholungstäterin: Die Winterhuder Schauspielerin **Nina Bott** zieht zum 2. Mal im Playboy blank

10 **Kulturtipps** für die schönste Stadt der Welt

12 Traumfrau-Sucher: Wir sprachen mit **dem Bachelor**

14 6 Tipps: Coole **Live-Musik** für Hamburg

16 **Kino-Tipps** des Alster-Magazins

48 What's up in Town – Gesellschaftshighlights der Stadt

Eppendorf

17 Karten für **Alfons** bei Alma Hoppe zu gewinnen!

Winterhude

18 **Bühnenreif:** Ein eskalierender Elternabend und die Folgen

MAG

20 **Modetrend:** Born in the USA!

22 Neu der Meili-Comic!

Pöseldorf

23 Posaunenstar **Nils Landgrens** Schülerin in Concert

Servicethemen

24 Alster med: zum gesunden Rücken ohne OP

28 **Besser hören & sehen:** Hilfe beim Hörsturz

30 Gesundheitsratgeber: Mehr **Energie im Alltag**

32 Fit & schön: Tipps gegen die 5 häufigsten **Abnehm-Blockaden**

38 **Bauen & renovieren:** So setzen Sie richtiges Licht

42 Immobilien: **Buchtipp** – die schönsten Interieur-Ideen

44 Sharepoints unserer Partner

46 Neues aus der Geschäftswelt

47 Kleinanzeigen/ Impressum

Licht richtig eingesetzt schafft Räume S. 38 ▼

Foto: Bulthaup

Foto: Autumn Sonnichsen für Playboy Februar 2012

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr / Sa. 10 - 14 Uhr • Straßenbahnring 17
20251 Hamburg • Tel.: 87 88 28 93 • www.secondherzog.de

Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

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

LuxusGut

Designermode Secondhand

Highlights von CHANEL bis Armani

Große Auswahl in 42...

Anette Kellner • Grindelberg 86/Ecke Oberstrasse • 20144 Hamburg
040 - 636 563 08
Dienstag, Mittwoch u. Freitag 12-18 h

Helft uns! Wir warten auf ein neues Zuhause!

Täglich brauchen in unserem Tierheim fast 1.000 Tiere unsere Liebe, unsere Aufmerksamkeit und Ihre Hilfe.

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN VON 1841 E. V.

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

170 Jahre HTV - eine Tradition für Hamburg

www.hamburger-tierschutzverein.de

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211106-0
Besuchen Sie uns und unsere Tiere:
Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr
dienstags geschlossen

„Ich bin keine Wasch-maschine“

Michy Reincke (In einem Taxi nach Paris) hat seine ganz eigene Sicht der „Musikwelt“.

Fotos: Tristan Ladwein

Der Hamburger **Michy Reincke** liebt und lebt seine Musik. Das Alster-Magazin traf sich mit dem 53-Jährigen im Literaturhaus Café auf der **Uhlenhorst** und sprach mit ihm über die Bedeutung von Musik, den Verfall der Gesellschaft und sein neues Album **„Der Name kommt mir nicht bekannt vor“**.

Alster-Magazin: ***Was bedeutet Ihnen Musik?***
Michy Reincke: Musik ist alles. Sie ist die Essenz des menschlichen Bewusstseins. Heute ist Musik in der Wahrnehmung eher degeneriert. Sie wird darauf reduziert, welchen wirtschaftlichen Nutzen sie hat und entwertet sich als Kulturgut.

Ist das in anderen Kulturen anders?
Ich glaube, dass es in den Kulturen, wo man demütiger mit dem Geschenk, dem Bewusstsein und der Idee des Lebens umgeht, prinzipiell etwas gesünder ist. Ich halte unsere Gesellschaft für süchtig, hochneurotisch und pathologisch ungesund.

Zählen Sie sich dazu?
Aus der Nummer kommt keiner raus. Aber ich bilde mir ein, dass es möglich ist, gesund zu werden und wach zu bleiben, indem ich Dinge wie schlechtes Essen, überflüssige Bücher, degeneriertes Fernsehen, sehr übertriebene und dumme Menschen und banale Musik ausklammere.

Also ist beispielsweise Rihannas Musik wertlos?
Ich hab nichts gegen Lady Gaga und Bruno Mars – ich muss sie mir ja nicht anhören. Aber wenn zwei Generationen damit aufwachsen, dass sich die Qualität der Musik nur nach Hitparaden bemisst, ist das absurd.

Wonach bemessen Sie die Qualität von Musik?
Nach ihrem geistigen Nutzen. Kultur ist kein Konzern. Es gibt sehr viele Konzerne, deren Geschäftsidee es ist, Kultur wirtschaftlich zu kontrollieren. Das mag von Vorteil für die Konzerne sein, aber sicher nicht für die Sensibilität und Klugheit einer Gesellschaft.

Reden wir über Ihr neues Album – wie kam es zu dem Titel?
Auf dem Cover weigere ich mich, mein Gesicht oder ein Label zu zeigen. Es ist der Versuch, humorvoll zu sein und darauf hinzuweisen, dass wir in einer Kultur leben, die mehr an Popularität interessiert ist als an dem Wert einer Sache. Ich möchte, dass meine Musik als Musik wahrgenommen wird und nicht als Produkt.

Macht es Ihre Musik nicht auch zum Produkt, wenn Sie sie verkaufen?
Klar lebe ich davon und arbeite damit, meine künstlerischen Ergebnisse zum Verkauf anzubieten. Aber das bin ich als Musik und ich bin kein Schokoriegel oder eine Waschmaschine. Wolken lassen sich nicht einmauern. Musik ist unser aller Freund wie der Wald oder das Meer.

Demnächst spielen Sie auf dem Presseball im Hotel Atlantic, was steht 2012 sonst noch an?
Meine Tournee startet Anfang März, auf der wir das neue Album präsentieren werden. Es gibt außerdem wieder Konzerte der Veranstaltungsreihe „Lausch Lounge“, die ich mit meinen Freunden seit sieben Jahren betreue. Außerdem will ich demnächst ein Buch schreiben.

Wenn Sie einen Wunsch für dieses Jahr freihätten, was würden Sie sich wünschen?
Ganz einfach: Ich würd mir wünschen, dass die Klugen nicht immer nachgeben.

Evelin Timm, e.timm@alster-net.de

CD-Verlosung!

Wir verlosen drei Exemplare von Michy Reinckes neuem Album **„Der Name kommt mir nicht bekannt vor“**. Einfach eine Postkarte an das Alster-Magazin, Stichwort: Michy Reincke, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine Mail an e.timm@alster-net.de.

Exklusiv für Facebook-Freunde! Zwei weitere Michy-Reincke-CDs verlosen wir auf facebook.com/alstermagazin – einfach „Gefällt mir“ klicken.

Das Team der Haspa-Filiale am Mühlenkamp: (v.l.) Anita Schliwa, Sarah Schroeder, Ute von Mach, Marco Reckling, Farah Rosenau, der neue Leiter Marco Röder, Danila Blank, Ute Asmus, Anna-Lena Heinsohn und Uwe Thölke.

Neuer Leiter bei der Haspa am Mühlenkamp

Die Haspa-Filiale am Mühlenkamp hat seit letztem Oktober einen neuen Leiter: **Marco Röder**. Der 39-jährige Familienvater, der sich mit Fitness und Laufen fit hält, ist kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um Anlage und Kredit für die Haspa-Kunden in **Winterhude**.

Marco Röder begann seine berufliche Laufbahn 1992 mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Haspa. Eine Weiterbildung zum Sparkassenbetriebswirt absolvierte er 1996 und wurde im Jahr 1999 stellvertretender Leiter der Haspa-Filiale in der Bramfelder Chaussee. Danach wurden ihm im Hamburger Osten zunächst die Leitung einer Filiale und dann die Leitung eines Individualkunden-Centers übertragen. 2010 wechselte er dann als Filialleiter in die Haspa-Filiale im Phoenix-Center in Harburg. Nun ist Marco Röder Leiter der Filiale am Mühlenkamp 34.

„Ich freue mich, meine Kunden in Winterhude und ihre persönlichen Wünsche kennenzulernen, um so die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit fortführen zu können, die die Haspa und die Filiale auszeichnet“, sagt Marco Röder.

Die Haspa bietet den kompletten Service rund ums Thema Geld für alle Kundengruppen. Sowohl das Haspa-Filialteam als auch spezialisierte Betreuer für Individual- und Firmenkunden stehen dort gern mit Rat und Tat zur Seite.

Insgesamt 13 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie 3 Auszubildende betreuen die Kunden in der Filiale am Mühlenkamp in allen Finanzfragen. Marco Röder und sein Team entwickeln auf die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kunden zugeschnittene Strategien, die ein finanziell sorgenfreies Leben sowohl jetzt als auch im Alter ermöglichen. Gerade das Thema Altersvorsorge bewegt zurzeit angesichts der anhaltenden Rentendebatte viele Menschen. Durch individuelle Beratung lassen sich hier jedoch für jeden optimale Lösungen finden.

Filiale Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg
Tel. 040/ 35 79-24 34
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09.30 – 18.00 Uhr

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

haspa.de

Ganz schön heiß: Die Ideen für das Playboy-Shooting hatte Nina Bott größtenteils selbst.

Weitere Motive
exklusiv nur unter
www.playboy.de

Erfahrung macht sexy

Nina Bott hat's wieder getan! Für die Februar-Ausgabe des Playboy ließ sie auf Mauritius die Hüllen fallen. Dem Alster-Magazin erklärt die 34-jährige **Eppendorferin,** wie es dazu kam und wieso sie noch attraktiver aussieht als bei ihrem ersten Playboy-Shooting vor zehn Jahren.

Alster-Magazin: ***Wie kam die Entscheidung, sich noch einmal für den Playboy auszuziehen?***
Nina Bott: Ich denke, wenn man das einmal gemacht hat, dann hat man für sich diese Entscheidung schon getroffen. Ich hab nie darüber nachgedacht, mich noch einmal fotografieren zu lassen. Als ich dann gefragt wurde, fand ich die Idee gut und hatte sofort ganz viele Ideen für das Shooting.

Also konnten Sie die Fotos mitgestalten?
Ja, ich konnte schon vor dem Shooting meine Vorstellungen einbringen und auch beim Shooting selber. Das bot die Möglichkeit, es ganz anders zu machen als vor 10 Jahren. Diesmal hat die Fotografin genau das umgesetzt, was ich selber auch wollte. Die Fotos habe ich dann alleine ausgesucht, aber natürlich in Absprache mit dem Playboy. Den Titel hat der Chefredakteur ausgesucht.

War es auch vom Gefühl her anders, wieder nackt vor der Kamera zu stehen?
Man selber hat sich natürlich verändert. Man ist erwachsener und hat ein angenehmeres Gefühl mit sich selbst und seinem Körper. Ein großer Unterschied war außerdem, dass mich diesmal eine Frau fotografiert hat. Aber der Playboy selbst hat sich auch verändert und inzwischen einen ganz anderen Style. Das kam, glaub ich, alles zusammen und ich finde, es hat sich gelohnt.

Haben Sie keine Hemmungen, sich vor fremden Leuten auszuziehen?
Ich geh bestimmt nicht an einen FKK-Strand, aber unangenehm ist es mir nicht. Ich finde, dass es viel mehr von mir preisgibt als ein bisschen Haut, wenn ich am Set sehr emotionale Szenen spiele. Aber vielleicht kommt das dadurch, dass ich schon so lange vor der Kamera stehe. Man muss ja auch manchmal für einen Dreh relativ freizügig sein.

Gefallen Ihnen die Fotos von früher oder von heute besser?
Mir gefallen die aktuellen Fotos besser. Wenn ich das in zehn Jahren nochmal machen würde, wüsste ich allerdings nicht, ob mir das Resultat dann noch besser gefällt (lacht).

Macht es eine Frau attraktiver, wenn sie reifer geworden ist und etwas mehr Lebenserfahrung hat?
Ich weiß nicht, ob man das so pauschal sagen kann, aber ja, ich find schon. Das macht Menschen definitiv interessanter.

Haben Sie sich auf die Fotos speziell vorbereitet?
Zwischen meiner Zusage und dem Shooting lagen nur eineinhalb Wochen, da war nicht mehr die Zeit über Sport oder Ähnliches nachzudenken. Ich hab sowieso nur Zeit zum Joggen, das finde ich langweilig.

Dann sind Sie nicht der Typ, der sich 4-mal die Woche ins Fitnessstudio quält?
Also in Fitnessstudios schon mal gar nicht. Mein Sohn hat zu Weihnachten eine Wii bekommen und ich zum Geburtstag das Wii-Fit-Plus-Board, da stand ich jetzt schon zweimal drauf.

Wie viel Einfluss hatten Sie auf die Bearbeitung der Bilder?
Eigentlich hab ich alles soweit entschieden, natürlich in Absprache. Letztendlich sind alle Bilder so erschienen, wie ich mir das vorgestellt habe – sogar fast doppelt so viele wie ursprünglich geplant.

Wurde Ihr Sohn vorher eingeweiht?
Ja, den hab ich natürlich vorher gefragt! Aber Kinder sind mit so etwas ziemlich unkompliziert. Es hat ihn auch noch niemand darauf angesprochen. Die ältesten Kinder in seiner Schule sind neun, da würd ich mich wundern, wenn die Eltern denen das zu Hause zeigen.

Evelin Timm, e.timm@alster-net.de

Zweimal nackt: Nina Bott auf den Playboy-Covern vom Februar 2002 (unten) und Februar 2012.

Verführerisch: Die Schauspielerin fühlt sich in ihrem Körper viel wohler als noch vor zehn Jahren.

Fotos: Autumn Sonnichsen für Playboy Februar 2012

Fotos: Frederic Maximilian Bozada

HAMLET IM **ORIGINAL**

Die **„University Players“**, der Theater Workshop des Instituts für Anglistik und Amerikanistik, präsentieren **William Shakespeare's „Hamlet“** (im englischen Original). Heimgekehrt aus der Studienstadt Wittenberg, sieht Hamlet jun. die alte vertraute Welt aus dem Lot gerückt. Er ist angekommen, um sowohl der Beerdigung seines verstorbenen Vaters und Dänenkönigs Hamlet sen. als auch der Hochzeit seiner Mutter Gertrude mit seinem Onkel Claudius, des Toten Bruder, beizuwohnen. Nicht nur muss er mit ansehen, wie verdächtig leicht es seiner Mutter fällt, ihr Herz und ihren Körper einem neuen Mann zu schenken. In einer nächtlichen, surrealen Begegnung mit dem Geist seines Vaters wird ihm zusätzlich offenbart, dass der neue Throninhaber ein Mörder und Usurpator ist. Hamlet gerät in eine moralische Zwangslage, die ihn seiner direkten Gesellschaft ganz und gar entfremdet: Auf der Suche nach der Wahrheit legt er die Maske des Wahnsinns an, verstört seine Freunde, verstößt seine Geliebte und handelt nach langem Hadern schließlich radikal.
Vorstellungen: 20./21. sowie 23. bis 28.1. jeweils um 19:30 Uhr im Uni-Audimax, Von-Melle-Park 4. Karten: 12/erm. 6 €.
Reservierung und Kontakt: **up@uni-hamburg.de** und **Tel.: 42838 4852**. Infos: **universityplayers.de.** *kw*

Very British: Die University Players präsentieren Hamlet – dessen Mutter seinen Onkel heiratet – im englischen Original!

ANZEIGE

KULTUR-**GUT**-ERHALTEN

1987 gründete Martina Schulz ihr Werkstatt-Atelier für Restaurierung und Konservierung in Hamburg Duvenstedt. Für sie ist es nicht nur Passion, sondern auch ethische Pflicht historische Kunst- und Kulturgüter durch sachgemäße Restaurierungsmaßnahmen für unsere Nachwelt zu erhalten. Eine wissenschaftliche Herangehensweise unter Berücksichtigung des aktuellen Kenntnisstandes ist daher selbstverständlich. So wenig wie möglich und so viel wie nötig ist ihr Credo. Ihr Leistungsspektrum umfasst die Restaurierung und Konservierung von historischen Möbeln, Holzobjekten, Interieur und Einbauten. Historische Oberflächentechniken wie Firnisüberzüge, Schellackhandpolituren, Fassungen, Vergoldungen, regenerieren historische Oberflächen auch vor Ort. Restaurierungskonzepte, Begutachtungen, Beratung, Ausführungsplanung und Betreuung. Auf Wunsch werden die ausgeführten Arbeiten in Wort und Bild dokumentiert und der Kunde erhält die Ausarbeitung als Ausdruck oder Datenträger. Mit ihrem 5 köpfigen Restauratorenteam kann Martina Schulz auch große Projekte zuverlässig und auf hohem Niveau abwickeln wie Treppenhäuser, Bauelemente und Einbauten. Sie übernimmt nötige Schritte mit dem Denkmalamt und Abstimmung mit anderen Gewerken. Gleichzeitig wird sich mit Hingabe auch um die „kleinsten Patienten“ in der Werkstatt gekümmert. Sie ist Künstlerin und Handwerkerin in einem. In der „gläsernen Werkstatt“ sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Ein Besuch lohnt sich.
Martina Schulz, Poppenbütteler Chaussee 110, 22397 HH, Tel.: 607 26 41, www.martinaschulz.de

vorher

nachher

Rekonstruktion des fehlenden Sockelgeschosses bei einem Dielenschrank aus Zuckerkistenholz um 1820.

Blick in die Werkstatt von Diplomrestauratorin Martina Schulz.

S. LEITER: PIONIER DER FARBFOTOGRAFIE

Das **Haus der Photographie** der Deichtorhallen würdigt vom 3. Februar bis 15. April den 88-jährigen **Fotografen und Maler Saul Leiter** in einer weltweit ersten großen Retrospektive. Die Ausstellung und das begleitende Buch präsentieren neben seinen außergewöhnlichen Farbaufnahmen und frühen Schwarzweißfotografien seine Modefotografie und übermalte Aktfotografien sowie seine einmaligen Skizzenbücher. Das letzte Kapitel der Ausstellung widmet sich den neuen Fotoarbeiten von Saul Leiter, die er immer noch auf den Straßen seiner Nachbarschaft im New Yorker East Village aufnimmt.

Saul Leiter (geb. 1923 in Pittsburgh) erfährt erst seit wenigen Jahren die verdiente Würdigung als einer der führenden Pioniere der Farbfotografie. Schon seit 1946, weit vor den Vertretern der „New Color Photography" der 1970er-Jahre, benutzte er als einer der ersten die damals von Künstlern verachtete Farbfotografie für seine freien künstlerischen Aufnahmen. Eintritt: 9/erm. 6 €. Öffnungszeiten: Di.-So., 11-18 Uhr/jeden 1. Do. im Monat, 11-21 Uhr (außer an Feiertagen). *kw*

© Saul Leiter Courtesy: Saul Leiter, Howard Greenberg Gallery, New York

Die Deichtorhallen zeigen Werke des Farbfoto-Pioniers Saul Leiter: „Postmen", 1952 (Ausschnitt).

„Ich bin nicht mediengeil“

Der **Winterhuder Paul Janke** ist nicht nur Mr. Hamburg, sondern seit Neuestem auch **der Bachelor**. Derzeit kann im TV verfolgt werden, wie am Drehort in Südafrika 20 Frauen um ihn kämpfen, viel Haut zeigen und sich gelegentlich zum Affen machen. Das Alster-Magazin sprach mit ihm über die Show und warum es mit der großen Liebe noch nicht geklappt hat.

Alster-Magazin: ***Wie sind Sie darauf gekommen, Bachelor zu werden?***
Paul: Ich wurde angeschrieben und gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, dort mitzumachen. Nach längerer Überlegung habe ich gesagt: Warum eigentlich nicht! Am Ende habe ich mich dann im Casting durchgesetzt.

Was braucht man, um ein Bachelor zu sein?
Die erste Voraussetzung ist: Man muss Single sein. Das war ich. Zudem sollte man nicht ganz auf den Mund gefallen sein. Und ganz unattraktiv sollte man auch nicht sein.

Was macht der Bachelor, wenn er nicht gerade im Fernsehen nach seiner Traumfrau sucht?
Ich mache viel Sport, spiele Fußball in der Oberliga, gehe gerne essen, shoppen und liebe Autos und Motorräder.

Warum hat es vorher noch nicht mit der richtigen Frau geklappt?
Wenn ich das so genau wüsste. Es war noch nicht die Frau dabei, wo es einfach „klick“ gemacht hat. Ich hatte richtig tolle Ex-Freundinnen. Es gab eigentlich nichts auszusetzen, aber es hat trotzdem nicht geklappt. Manchmal engen mich die Frauen ein oder sind sehr eifersüchtig…

Glauben Sie wirklich daran, auf diesem Wege die Frau Ihres Lebens zu finden?
Es ist auf jeden Fall eine Chance! Ich sage nicht, dass ich sie definitiv finde, aber warum sollte nicht eine unter 20 hübschen Frauen dabei sein?

Dauer-Zickenkrieg und allerlei erotische Einlagen – ist es Ihnen nicht unangenehm, wenn sich die Frauen für Sie zum Affen machen?
Jeder muss selbst wissen, was er bzw. sie macht. Nicht jede Frau hat sich zum Affen gemacht!

Glauben Sie, dass es alle Damen mit Ihnen ehrlich meinen?
Bei 20 Frauen kann ich nicht erwarten, dass alle in die Luft springen und sagen: Auf Paul habe ich gewartet! Es waren aber auf jeden Fall Mädels dabei, die es ernst meinen!

Die letzten „Beziehungen“, die aus diesem TV-Format entstanden sind, haben nicht lange gehalten. Wieso sollte es bei Ihnen anders sein?
Eine Garantie dafür gibt es nie. Wie viele Menschen lassen sich heutzutage scheiden? Entweder es passt oder nicht!

Viele Menschen fragen sich, warum man überhaupt im Fernsehen nach seiner großen Liebe sucht, wo die Chancen auf Erfolg doch so gering sind – würden Sie sich als „mediengeil“ bezeichnen?
Nein, ich würde mich nicht als mediengeil bezeichnen. Überhaupt nicht. Ich habe mich auch nicht von mir aus beworben, genauso wenig, wie bei der Mister Hamburg Wahl. Ich habe keine Probleme, Frauen kennenzulernen. Die richtige Frau war halt noch nicht dabei!
Die große Liebe kann man überall treffen und warum nicht in Südafrika vor der Kamera? Ich glaube nicht an Zufall und vielleicht soll es in Südafrika sein…

mh/et, e.timm@alster-net.de

DIA®
Deutsches Institut für Angstüberwindung
VERTRAUEN IST DER ANFANG. VON ALLEM.
ÄNGSTE – PANIKATTACKEN – BURN-OUT
Sanfte, tiefgreifende Therapie zur Auflösung von Angst und Burn-Out in angenehmer Atmosphäre – für Kinder und Erwachsene.
Keine Wartezimmer – 100%-ige Wahrung Ihrer Anonymität.
Möchten Sie mehr über uns erfahren? Haben Sie Fragen zu Ihren Ängsten oder Burn-Out? Gerne helfen wir Ihnen weiter. Rufen Sie uns an unter: **430 914 80**
Deutsches Institut für Angstüberwindung | Mittelweg 162 | 20148 Hamburg-Pöseldorf | www.dia-institut.de

Rose gefällig? Auf RTL sucht der Bachelor Paul Janke derzeit mittwochs um 21.15 Uhr die Frau fürs Leben.

Foto: RTL

www.alster-magazin.de

Gesucht:

Verteiler

mit eigenem PKW, gerne rüstige Rentner

- prima Nebenverdienst
- viel an frischer Luft
- in Bewegung bleiben

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

Live in Hamburg

Foto: Decca/Uwe Arens

TASTEN**TALENT**

Yuja Wang ist gerade einmal 24 Jahre alt und schon eine erfolgreiche Pianistin. Sie wuchs in Peking auf, wo sie später am Central Conservatory of Music bei Ling Yuan und Zhou Guangren studierte. Studienaufenthalte in Kanada und den USA folgten. Bei einer so umfangreichen Ausbildung ließen natürlich auch die Preise nicht auf sich warten. Yuja Wang gewann unter anderem den Gilmore Young Artist Award und wurde mit dem Avery Fisher Career Grant ausgezeichnet. Zusammen mit dem NDR Sinfonieorchester und dem Dirigenten Andrey Boreyko ist sie im Großen Saal der **Laeiszhalle** zu hören. **Fr., 27.1.** Karten: ab 10 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.

Foto: Felix Broede

SAITENSTAR

Die deutsche Violinistin **Julia Fischer** entdeckte schon früh ihre Begeisterung für klassische Musik. Die ersten Geigenunterrichtsstunden erhielt sie mit vier Jahren, später begann die Decca-Künstlerin zusätzlich Klavier zu spielen. Bereits im Alter von neun Jahren wurde Julia Fischer an der Musikhochschule in München aufgenommen, Mittlerweile ist die 28-Jährige Professorin an der Hochschule für Musik und Theater München. Zusammen mit der Academy of St. Martin in the Fields kommt Julia Fischer nach Hamburg. **Sa., 4.2.** in der **Laeiszhalle**. Karten: ab 20 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 19.30 Uhr.

Foto: Thomas Nitz

HEIM**KEHRERIN**

Muriel Zoe ist Singer-Songwriterin und Wahlhamburgerin. Dabei führte sie ihr Weg als kleines Kind zuerst nach Indien und später nach Bayern, um schließlich wieder in die Hansestadt zurückzukehren, wo sie sich nun endgültig zu Hause fühlt. Auf ihrem neuesten Album „Birds and Dragons" geht es um genau diese Themen – aufbrechen, unterwegs sein und ankommen. Muriel selbst beschreibt die Musik als „ein Zwischending aus 70er-Jahre-Westcoast-Singer-Songwriter und Elbstrand-Atmo". **Fr., 20.1.** im **Goldbekhaus**. Karten: ab 10 Euro. Kartentel.: 27 87 020. Beginn: 20.30 Uhr.

DEUTSCHVERFECHTER

Foto: Felix Broede

Laith Al-Deen ist Musiker und Produzent. 2000 veröffentlichte der Wahl-Mannheimer sein erstes Album „Ich will nur wissen" mit seinem wohl bekanntesten und erfolgreichsten Song „Bilder von dir". 2002 lehnte er eine Auszeichnung in der Kategorie Hip-Hop/R&B ab und sagte selbst: „Ich kämpfe damit für die Anerkennung deutschsprachiger Popmusik." Mit seinem neuesten Album „Der letzte deiner Art" ist Laith Al-Deen derzeit auf Tour. **Mi., 25.1.** in der **Großen Freiheit 36**. Karten: ca. 30 Euro. Kartentel.: 01805 853 653. Beginn: 20 Uhr.

SCHLAGERIKONE

Sie ist derzeit eine der erfolgreichsten deutschen Schlagersängerinnen – **Andrea Berg**. Ihr Debütalbum nahm die gebürtige Krefelderin, die vor allem für ihre knappen Bühnenoutfits bekannt ist, bereits 1992 zusammen mit dem Produzenten Eugen Römer auf. Alle Rekorde brach sie 2010 mit dem von Dieter Bohlen produzierten Album „Schwerelos", das innerhalb kürzester Zeit mit Platin ausgezeichnet wurde. Momentan ist Andrea Berg mit ihrem neuesten Werk „Abenteuer" auf Tour. **Sa., 21.1.** in der **O_2 World Hamburg**. Karten: ca. 55 Euro. Kartentel.: 01803 20 60 60. Beginn: 20 Uhr.

Foto: Lado Alexi

ANZEIGE

TIPPS VOM **TEPPICHEXPERTEN**

Orientteppich-Experte Georg Steinbach erklärt, worauf es bei der Teppichpflege ankommt!

Perserteppiche sind wunderschön, brauchen aber regelmäßige Pflege. Wir trafen uns auf ein Wort mit dem Orientteppich-Experten Georg Steinbach. Edle Perserteppiche sind eine Zierde für jedes Heim und sorgen für Wohlbefinden. Damit das so bleibt, ist natürlich eine fachgerechte Pflegeanleitung notwendig. Darüber hinaus stellen manche Exemplare auch einen erheblichen Sachwert dar, bestes Beispiel hierfür der kürzlich bei Christie‘s versteigerte Kirman-Teppich für 7.800.000,00 Euro. Georg Steinbach, Orientteppich Experte: „Viele Teppichinhaber haben keine Ahnung, welche Werte sie besitzen. Sogar Teppichhändler haben nicht mehr das Fachwissen, weil der Handel sich immer mehr in die kommerzielle Teppichnische bewegt. Auch der bei Christie‘s versteigerte Teppich wurde vorher wegen fehlender Fachkundigkeit auf 900 Euro bewertet und von einem Fachmann für 11.000 Euro ersteigert – der in diesem Fall ein wirklich gutes Geschäft machen konnte. Wir empfehlen daher jedem Teppichbesitzer ein aktuelles Zeitwertgutachten von einem Fachmann erstellen zu lassen, da die Teppichwerte in den letzten Jahren bedeutend in die Höhe geschossen sind.“

Warum Teppich-Biowäsche nach traditioneller Art? Georg Steinbach: „Da Orientteppiche sehr unterschiedlich geknüpft oder gewebt sind, werden die besten Reinigungsergebnisse mit individueller Handwäsche erzielt. Sie ist zwar umständlich und auch kostenintensiver als die maschinelle Teppichreinigung, doch sollten Sie die Servicekosten im Verhältnis zum Teppichwert und besonders zum Ergebnis sehen. Nur per Hand kann der Wäscher sich mit seiner Erfahrung auf die verschiedenen Knüpfstärken, Materialien, Farbstoffe sowie den Zustand und das Alter, also die Empfindlichkeit eines Orientteppichs, einstellen und entsprechend behutsam oder erforderlichenfalls auch intensiver vorgehen. Bei einer voll- oder teilautomatisierten maschinellen Teppichreinigung kann es oft passieren, dass durch auslaufende Florfarbe viele andere Teppiche verfärbt werden und danach zwangsweise chemisch behandelt werden müssen. Bei einer Handwäsche werden Teppiche einzeln gewaschen. Bei dieser Gelegenheit sollte man auch eventuelle Reparaturen gleich mitmachen lassen. Unsere Erfahrung zeigt, dass fast alle teuren Teppichreparaturen zu verhindern gewesen wären, wenn im Frühstadium rechtzeitig gehandelt worden wäre.“

Auch ein paar Tipps für Orientteppichbesitzer hat Teppich-Profi Steinbach auf Lager: „Lassen Sie Ihre Teppiche spätestens alle fünf Jahre von Fachleuten waschen, auf keinen Fall aber chemisch reinigen! Jeder Teppich bedarf regelmäßiger und fachgerechter Pflege. Sparen Sie nicht an der falschen Stelle! Und noch ein Tipp: Unterlagen schonen nicht nur Teppiche und Flachgewebe, sie verhindern auch das Wandern und Rutschen und damit so manchen Haushaltsunfall. Stellen Sie niemals Blumentöpfe auf Teppiche. Diese geben nämlich meistens Feuchtigkeit nach unten ab. Die Folge davon sind morsche Stellen, die einen Teppich vollkommen entwerten.

Teppiche sind natürliche Produkte. Wenn Sie einen kleinen Fleck entfernen möchten, vermeiden Sie bitte ‚sensationelle Chemikalien‘, ‚großartige Pasten‘, ‚neuartige Cremen‘ und Pulver.“

2x **Kino**!

Das neue Kinojahr hat einiges zu bieten. Ist „Für immer Liebe" ein weiterer hoffnungsloser Kitsch-Streifen? Und was erfahren wir in „J.Edgar" über die Machenschaften des FBI? Wir verraten es Ihnen!

Foto: 2011 Sony Pictures Releasing GmbH

FÜR IMMER **LIEBE**

Die frisch verheirateten und schwer verliebten Paige (Rachel McAdams) und Leo (Channing Tatum) werden in einen Autounfall verwickelt. Paige wird schwer verletzt und fällt ins Koma. Als sie aufwacht, kann sie sich nicht mehr daran erinnern, Leo jemals begegnet zu sein, doch Leo versucht mit allen Mitteln, seine Ehefrau zurückzugewinnen.

Fazit: Was sich in ersten Moment stark nach einem 50-First-Dates-Abklatsch anhört, stellt sich als anrührende Liebesgeschichte nach einer wahren Begebenheit heraus.

Foto: 2011 Warner Bros. Entertainment Inc.

J. **EDGAR**

J. Edgar erzählt die Geschichte von John Edgar Hoover (Leonardo DiCaprio), dem ebenso einflussreichen wie skrupellosen Chef und Gründer des FBI. Der von Clint Eastwood inszenierte Film beleuchtet dabei nicht nur das öffentliche Leben des FBI-Oberhauptes, seine Machtspiele und Arbeitsmethoden, sondern vor allem auch seine privaten Beziehungen.

Fazit: J. Edgar lässt den Zuschauer gleichermaßen mitfiebern als auch mitfühlen. Auf jeden Fall sehenswert!

ARD-Spaßreporter Alfons sorgt für komisch-poetische Abende bei Alma Hoppe.

Foto: Alma Hoppes Lustspielhaus

Puschelmikro
bei Alma Hoppe

Vom 7. bis 11. Februar, jeweils 20 Uhr, wird ein kleiner Franzose das Alma-Hoppe-Publikum begeistern: **Alfons**, der ARD-Fremdschäm-Reporter, bringt dann nämlich mit **„Wiedersehen macht Freude“** sein bisher persönlichstes Programm auf die Bühne. Darin erzählt er von seiner Jugend in Frankreich und wie er zu dem ARD-Außenreporter wurde, den wir kennen.

So berichtet er von zwei Freunden in Paris, mit denen er den Pakt geschlossen hatte, sich genau nach zwanzig Jahren zur selben Zeit am selben Ort wiederzutreffen. Was am Wiedersehenstermin – und auf dem Weg dahin – alles passiert, darum geht es in dieser Mischung aus Theaterabend, Comedy und poetischen Momenten. Karten gibt es unter 555 6 555 6 oder www.almahoppe.de!

KARTEN ZU **GEWINNEN!**

Das Alster-Magazin verlost 2 Karten für die Vorstellung am 8. Februar, 20 Uhr. Einfach eine Postkarte an das Alster-Magazin, Stichwort: Alfons, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine Mail mit diesem Betreff an c.luscher@alster-net.de! Einsendeschluss: 6. Februar!

Exklusiv für Facebook-Freunde!

Ein weiteres Paar Karten verlosen wir exklusiv unter interessierten Facebook-Fans. Einfach auf **facebook.de/alstermagazin** beim Gewinnspiel auf „Gefällt mir“ klicken!

CHOPIN-KLAVIERSCHULE
Eppendorf
Manuela Dehmel
Dipl. – Klavierpädagogin
✆ 462 482
www.info-eppendorf.de

Lisa Grosche, Christian Onciu, Jens Reichardt, Marion Elskis und Sina-Maria Gerhardt (v.l.) wollen Frau Müller (Cornelia Schirmer) loswerden.

Foto: Oliver Fantitsch

Alle auf die Lehrerin!

Was, wenn eine Lehrerin Schüler nicht auf das Gymnasium lassen will? Dann bekommt sie Zoff mit aufgebrachten Eltern. Im **Theaterstück „Frau Müller muss weg“** gleich mit fünf!

Schule ist in Hamburg ein brandheißes Eisen. Das hat zuletzt die emotionale Debatte zur Schulreform gezeigt. Krach kann es aber auch im Kleinen geben: etwa auf dem Elternabend der Klasse 4b. Wie laut der sein kann, zeigt ein Theaterstück in Winterhude – **„Frau Müller muss weg“**. Der Anlass klingt banal, kann aber existenziell sein: Die Noten einiger Kinder haben sich dramatisch verschlechtert und ihre Zulassung zum Gymnasium steht auf dem Spiel. Diese Entscheidung wollen deren Eltern nicht tatenlos abwarten. Sie haben ihr Urteil gefällt und tragen ein Misstrauensvotum in der Tasche: Frau Müller, die Lehrerin, ist schuld. Sie muss weg. Sofort, ehe sie die Zukunft der Kinder durch schlechte Zensurenvergabe vernichtet. Dass das Problem nicht bei den Schülern zu suchen ist, davon ist jeder der Anwesenden überzeugt.

Doch die erfahrene Frau Müller wehrt sich. Denn anders als die Eltern, die davon überzeugt sind, dass ihre kleinen Lieblinge aufgeweckte Talente sind, weiß Frau Müller, wie der Unterricht wirklich läuft. Die Fronten verhärten sich, die Stimmung explodiert, das Klassenzimmer wird zu einem Schlachtfeld der Wortgefechte und Lebensentwürfe. Autor Lutz Hübner zeigt mit scharfzüngigem Witz, wozu Eltern imstande sind, wenn es um das vermeintliche Wohl des eigenen Kindes geht!

Zu sehen bis zum 28.4. in der Reihe Kontraste der Komödie Winterhuder Fährhaus (kleiner Saal). Karten: 21 €. Kartentelefon: 480 680 80. *kw*

Verlosung:

Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für den 1.2. um 19.30 Uhr. Wer gewinnen will, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Müller an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an **k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 26.1.**

Weitere Karten auf facebook.com/alstermagazin

KLÜNDER
Uhrmachermeister
seit 10 Jahren

Ihr Fachgeschäft für Uhren und Schmuck
mit eigener Reparaturwerkstatt

Poelchaukamp 17 • 22301 Hamburg
Tel. 411 68 773 • uhrmacher@macnews.de
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 10.00-13.30 Uhr &
14.30-18.00 Uhr, Sa. 10.00-14.00 Uhr

MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Hier könnte auch
Ihre Anzeige stehen!

Für kompetente Beratung Ihrer Anzeigenplanung auf den **Winterhude Seiten** sowie auch **Alstermed** ist unsere Mediaberaterin **Annegret Linke** die richtige Ansprechpartnerin für Sie.

Annegret Linke
Mediaberatung
Tel.: 538 930 - 67
Mobil: 0172 / 90 37 440
E-Mail: a.linke@alster-net.de

www.soerenlibor.com
opus
spiritus
sensus²
a new scent by die wäscherei
DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus
W²
DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus
M²
DIE WÄSCHEREI

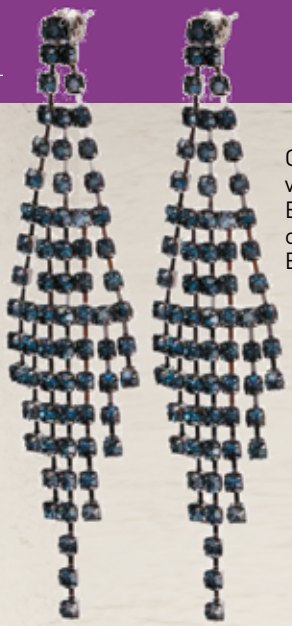
Das gibt's alles in der **Hamburger Meile**

Hamburger Meile:

BORN

Be an American-Girl! Röcke, der USA-Flagge

Absolut trendy ist in der neuen Fashion-Saison der USA-Flaggen-Look wie bei dieser Hose von New Yorker für ca. 40 Euro.



Ohrringe von Bijou Brigitte, ca. 18 Euro.

T-Shirt von Vero Moda, ca. 20 Euro.

Denim-Rock von Vero Moda, ca. 40 Euro.

Schuhe von New Yorker, ca. 15 Euro.

Handtasche von Görtz, ca. 40 Euro.

Haarreifen von Bijou Brigitte, ca. 3 Euro.

IN THE USA

Tops und Accessoires in den Farben sind euer coolstes modisches Musthave in 2012!

Flormar Long Wearing Lipstick, gesehen bei Douglas für ca. 5 Euro.

T-Shirt von Vero Moda, ca. 20 Euro.

Short-Rock von Vero Moda, ca. 25 Euro.

Pumps von Görtz, ca. 100 Euro.

Jeden Tag ein bisschen besser.

Für Druckfehler keine Haftung.
KW 03
Gültig vom 20.01. bis 09.02.2012.

REWE

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

Garantiert gratis!

GRATIS-COUPON

Vom 20.01.2012 bis 09.02.2012 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons einen
200-g-Becher REWE Kräuterquark, 40% Fett gratis

2 095000 065386

Den Coupon bitte bis zum 09.02.2012 im REWE Markt Hamburger Meile einlösen.
(Pro Person ist ein Coupon einlösbar. Solange der Vorrat reicht.)

Wir haben Montag-Samstag von 7 bis 21 für Sie geöffnet.

www.rewe.de

Wanderausstellung in der Meile

Noch bis zum 22. Januar können sich Interessierte neben dem Shoppen weiterbilden: Eine Wanderausstellung bringt ihnen nämlich den **Europäischen Sozialfond** informieren. Dieser ist nämlich ein Finanzinstrument der EU zur Förderung von Beschäftigung und Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit in den Mitgliedsstaaten. Auch in Hamburg greift der ESF in mehreren Bereichen unterstützend ein. Zur Stärkung des Mittelstandes werden mit diversen Projekten kleine und mittlere Unternehmen gefördert. Auf dem Feld der Qualifizierung und Weiterbildung soll der ESF das Bildungssystem und Arbeitsstrukturen in der Hansestadt verbessern. Um allen den Zugang zu Beschäftigung zu erleichtern, werden gerade Frauen, Jugendliche, Arbeitslose, Ältere, behinderte Personen und Menschen mit Migrationshintergrund unterstützt. Außerdem fördert der ESF die interkulturelle Kompetenz von Arbeitssuchenden und Beschäftigten sowie die Innovationsfähigkeit von kleinen und mittleren Unternehmen.

Vier gewinnt

Ab Februar 2012 gibt es am letzten Tag eines jeden Shopping-Monats eine Überraschung für die Kunden. Beim L.A.S.T. D.A.T.E (Letzter Attraktiver Shopping Tag Dieses Außergewöhnlich Tollen Einkaufsmonats) wird am 29.02. ein Roulettespiel aufgebaut, Sie können Karten ziehen und vieles mehr. An diesem Tag gewinnt immer die 4! Verlost werden kleine Sachpreise rund um die Hamburger Meile.

Zeichnet den Meili Comic: Ralph G. Kretschmann

Der Meili Comic

Ab sofort gibt es eine Neuheit im MAC: den Meili Comic. Der Künstler dahinter ist Ralph G. Kretschmann (55). Der gebürtige Bremer hat in seiner Vita einiges vorzuweisen: Er hat u.a. in der Sesamstraße und Löwenzahn mitgewirkt, Illustrationen für Bücher gemacht und an unzählige Werbespots und Kampagnen mitgearbeitet. Er selbst beschreibt sich als Geschichtenerzähler. „Ob in Wort oder Bild, in meinen Zeichnungen, Ölbildern und Grafiken, mir ist die Geschichte wichtig, die dahinter steht. Also seien Sie gespannt auf den nächsten Meili Comic!

Valentins-Aktion

Am Tag der Liebenden gibt es eine ganz besondere Aktion. Verliebte können sich vom Studioline Team fotografieren lassen und die Bilder auch direkt versenden. Dazu werden extra Briefkästen aufgestellt und die Karten auf Kosten des Center Managements versendet.

Weltklasse-Jazzer und HfMT-Professor Nils Landgren zeigt Ende Januar das Können einer seiner Diplomandinnen.

© by: ACT / Sebastian Schmidt

JAZZ UND OPER
AN DER HFMT

Auch im neuen Jahr präsentiert die **Hochschule für Musik und Theater** in Pöseldorf Hochkultur der Virtuosen von Heute und Morgen. So zeigen schon in Januar und Februar Studenten, Dozenten und Gäste in diversen Aufführungen ihr künstlerisches Können. Am 21. Januar um 18 Uhr brechen Studierende des Musikwissenschaftlichen Instituts, Neue Rabenstraße 13, in Raum 5 zum **Cello-Marathon** auf: Alle fünf Cellosonaten Beethovens werden an einem einzigen Abend zu Gehör gebracht! Der Eintritt ist frei.

Jazzposaunistin Lisa Katharina Stick, Studentin der Posaunenklasse von Prof. Nils Landgren und Dan Gottshall, spielt am 24. Januar um 20 Uhr im Theater im Zimmer mit ihrem Quintett **Flickstick** Eigenkompositionen und Jazzstandards. Auch hier ist der Eintritt frei.

Die große Mozartoper **Così fan tutte** erlebt am 9. Februar um 19.30 Uhr im Forum der Hochschule ihre A-Premiere. Mit ihr bestreitet Regisseur Marcos darbyshire seine Abschlussinszenierung im Fach Musiktheater-Regie. Der Eintrittspreis beträgt 16, für Schüler und Studierende 8,50 Euro. Studierende der Musikhochschule zahlen 4 Euro. Weitere Aufführungen am 9., 11., 13., 25. und 28. Februar sowie am 1. März, jeweils um 19.30 Uhr.

Mehr Informationen und weitere Termine auf **www.hfmt-hamburg.de**!

Und noch eine Info für Nils-Landgren-Fans: Am 5. Februar tritt der Jazzer zur **ACT Jubilee Night** mit befreundeten Künstlern in der Laeiszhalle auf! Mehr Infos dazu unter **www.karsten-jahnke.de**!

Hier könnte auch **Ihre Anzeige stehen!**

Wenn auch Sie sich für eine Anzeige auf den Pöseldorf Seiten des Alster-Magazins interessieren, dann rufen Sie mich gerne an.

Michael Wiele, Mediaberatung
Tel.: 538 930-53 oder Mobil: 0151/15 32 81 53

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

ANZEIGEN

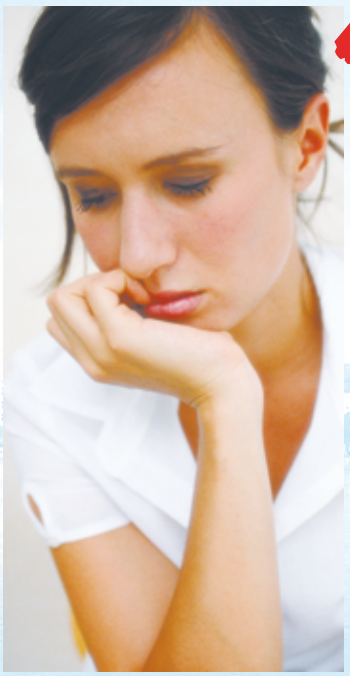
Expertentipp von Meike Schmalstieg und Saeideh Nitsche (r.), Well Balance – Ernährungscoaching und Kavitation

HIGH LEVEL WELLNESS
FÜR MEHR GESUNDHEIT

Wenn wir über Gesundheit sprechen, geht es heute vor allem um das allgemeine Wohlbefinden. Wissenschaftler auf der ganzen Welt versuchen zu ergründen, warum und wie Menschen länger gesund bleiben und weniger anfällig für Krankheiten sind. Gesundheit und Prävention bedeutet heute auch Wellness auf hohem Niveau. Gemeinsam haben Wissenschafts- und Praxismodelle am Ende Folgendes: Gesunde Ernährung, Stressmanagement, körperliche Fitness und Selbstverantwortung sind eng miteinander verknüpft. Sich Zeit nehmen, zur Ruhe kommen, sich gesund ernähren und sportlich aktiv zu sein, all dies unter einen Hut zu bekommen ist schwer und für manch einen schier unmöglich. Umso besser, wenn man Menschen hat, die sich mit diesem Thema auskennen und professionelle Unterstützung geben. Noch besser, wenn es gleichzeitig möglich ist, moderne Geräte zu nutzen, die zeitsparend sind und schnell den gewünschten Erfolg bieten. Das Elektro Stimulationstraining z.B. (EMS) ermöglicht mit nur 20 Minuten Anwendung schnelle und zehnmal effektivere Hilfe bei u.a. Rückenproblemen und nachlassender Körperspannung als herkömmliches Training. Zusammen mit einer Fettzellenentleerung per Ultraschall werden dann noch unliebsame Körperregionen schneller zu schönen Formen. Und ein zügiger Erfolg motiviert für die weiteren Schritte.
Das Wichtigste ist jedoch: persönliche Trainingsbetreuung und individualisierte Beratung zur langfristig gesunden Ernährung im Zusammenhang mit verantwortungsvollem Zeitmanagement. Es geht darum zu lernen, wie Sie mit Ihren Ressourcen gesund haushalten. Wenn dann noch Entspannung im ruhigen und liebevoll gestaltetem Wellnessambiente möglich ist, haben Sie viel für sich getan. Sie haben nur eine Gesundheit und die sollte in guten Händen liegen.

TALK-RUNDE: WIE WIRD STRESS ZUM BURN-OUT?

Fühlen Sie sich erschöpft, ausgebrannt, mutlos, schwach und spüren Sie deutlich eine Antriebsschwäche? Sind Sie in Ihrer Selbstwahrnehmung überlastet, ausgelaugt und von Misserfolgen begleitet?
Dann geht es Ihnen wie 15 Prozent der Deutschen, die im Laufe ihres Lebens mit diesen Symptomen konfrontiert wurden. Sie leiden unter Burn-out.
Eine hochkarätige Expertenrunde diskutiert dazu erstmals in Hamburg unter dem Titel: „Wie Stress zum Burn-out wird". Hier sollen alle Aspekte des großen Themas, das auch die Depression einschließt, erörtert und beleuchtet werden. Initiator und Gastgeber dieser Veranstaltung ist der bekannte Hamburger Verleger und Publizist Wolfgang E. Buss (in seinem Verlag erscheint auch das Premium-Magazin „MEDIZIN EXKLUSIV"). Gäste in dieser aktuellen Talkrunde sind **Dr. med. Dipl.-Psych. Rita Trettin** (Fachärztin für Neurologie DGN, Psychiatrie und Psychotherapie DGPPN; Diplom-Psychologin Ärztliches Qualitätsmanagement, Stressmedizin), **Dr. med. Frank Striebel** (Privatpraxis für Integrative Medizin), **Dr. Reiner Blank** (Organisationsberater und -psychologe in Hamburg und Basel). Moderiert wird der Abend von **Dr. med. Angela Stahl** (Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur, Naturheilverfahren).
Im Anschluss der hochkarätigen Veranstaltung am 31. Januar sind die geladenen Gäste zu einem Get-together mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten eingeladen.



Hier Karten gewinnen!

Möchten Sie teilnehmen?

Gewinnen Sie eine persönliche **Einladungs-Karte**. Das Alster-Magazin verlost 3 x 2 Karten an seine Leser. Senden Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Burn-out" an: **Magazin Verlag Hamburg**
Barkhausenweg 11
22339 Hamburg
b.schuemann@alster-net.de
Oder nutzen den **QR-Code**. Mit etwas Glück sind Sie dabei. Die Gewinner werden benachrichtigt.
Der Talk findet statt am **Dienstag, dem 31. Januar 2012, 19:30 Uhr** im neuen **Dorint Hotel** Hamburg-Eppendorf, **Martinistraße 72.**

Den roten Faden im Leben wieder finden!
Paarberatung / Einzeltherapie
Marianne Grundmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Systemische Beratung
Wandsbeker Chaussee 113
22089 Hamburg
Telefon 040.22 78 260
www.marianne-grundmann.de

DRES. MED. DENT. M. C. GILANSCHAH*
UND Y. BRETTHAUER KINDERZAHNHEILKUNDE
ALSTERDORFER STR. 2A (GEWERBEHOF) 22299 HAMBURG
TEL: 040/46 96 11 70 WWW.MILCHZAHNWEB.DE
ZAHNSANIERUNGEN
LACHGASBEHANDLUNGEN
ZAHNSANIERUNGEN IN NARKOSE
KIEFERORTHOPÄDISCHE FRÜHBEHANDLUNGEN
FESTSITZENDE ZAHNSPANGEN
MITGLIEDER IN DER GESELLSCHAFT FÜR KINDERZAHNHEILKUNDE UND PRIMÄRPROPHYLAXE
*AMERICAN ACADEMY OF PEDEATRIC DENTISTRY BRITISH ORTHODONTIC SOCIETY

Massagepraxis Gebhardt
Energetische Massage
Akupressur Behandlung
Fußreflexzonen Massage
Massage mit Klangschalen
im GesundheitsForum
Gertigstr. 28 - HH Winterhude
040 270 55 58 + 0172 · 42 16 850
www.massagepraxis-gebhardt.de
zum Kennenlernen
1 Massage - 40 Minuten 20 Euro

Gemeinschaftspraxis
BEAUTY AND WELLNESS GARDEN
Personal EMS Training
Ultraschall Bodyforming
Professionelles Ernährungscoaching
Klassische kosmetische Behandlungen
- und Entspannung pur -
Heimhuder Straße 3, Eingang Ecke Moorweidenstr.
20148 Hamburg-Rotherbaum, Tel.: 040 58 96 22 40
www.beautyandwellnessgarden.de

BEAUTY BAR SAEIDEH NITSCHE
Einmalig pro Person: Jetzt doppelten Rabatt sichern!
50 % Rabatt auf eine vergünstigte Probebehandlung –
20 Minuten EMS Training nur 24,50 € statt 49,- €
(Reguläres Training 69,- €)
www.beauty-bar-hamburg.de

Well Balance MEIKE SCHMALSTIEG
Einmalig pro Person: Jetzt doppelten Rabatt sichern!
50 % Rabatt auf eine vergünstigte Probebehandlung –
40 Minuten Bodyforming mit Ultraschall:
Nur 29,50 € statt 59,- € (Reguläre Behandlung 90,- €)
www.kreative-hamburg.de

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Dr. med. Panagiotis Doukas, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin

BESCHWERDEFREIHEIT TROTZ BANDSCHEIBENLEIDEN – **NEUE THERAPIE!**

In den USA ist sie seit Jahren fester Bestandteil in der Behandlung von Bandscheibenvorfällen und anderen Rückenleiden: die spinale Dekompression. Das hochmoderne, mechanische Verfahren hat dort schon vielen Patienten ein schmerzfreies Leben ohne Operation ermöglicht. Ab sofort kann mit dieser revolutionären Methode auch Betroffenen in Norddeutschland geholfen werden.

Der menschliche Körper stellt ein Kunstwerk dar, welches es bei Beschwerden gemeinsam mit dem Patienten zu formen gilt. In ganzheitlich ausgerichteten Praxen ist der Schwerpunkt daher auf die nicht-operative Behandlung von Erkrankungen des Bewegungs- und Halte-Apparates gelegt. Zu den neuen Behandlungsmöglichkeiten bei Bandscheibenleiden, die ohne Operation Schmerzlinderung bringen und die Selbstheilung anregen, zählt auch die spinale Dekompression.

Das Verfahren basiert auf einem rein mechanischen Prinzip: Verletzte oder beschädigte Bandscheiben im Hals- oder Lendenwirbelsäulenbereich heilen aufgrund der ständigen Druckbelastung nur langsam. Auf einem Behandlungstisch, dem sogenannten Spine-MED Table, wird der betroffene Zwischenraum mittels Computersteuerung sanft und schmerzlos gedehnt. Erstmals ist es möglich, die erkrankte Bandscheibe über eine Winkeleinstellung gezielt anzusprechen. Integrierte Sensoren messen dabei die Abwehrspannung des Patienten und passen die vom Gerät dynamisch ausgeführte Dehnung kontinuierlich an (Biofeedback-System). Die erreichte Druckabnahme entlastet das strapazierte Bandscheibengewebe, erleichtert die Aufnahme von Flüssigkeit, Sauerstoff und Nährstoffen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Durch die spinale Dekompression können medikamentöse Therapien eingeschränkt und sogar Operationen vermieden werden. Sie stellt ein sinnvolles Element in der Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen dar.

Expertentipp von Dr. med. Maria Schreiber, Fachärztin für Augenheilkunde.

SEHSTÖRUNGEN – RICHTIG BEWERTET

Wer hat nicht schon einmal verschwommen gesehen, alles viel dunkler oder verflimmert wahrgenommen? Alles ganz schwarz, ganz hell oder doppelt gesehen? Plötzliche Blitze, schwarze Punkte, Gitternetze, die immer genau vor das fixierte Bild schweben? Sehstörungen sind äußerst vielfältig in ihrem Erscheinungsbild, in der Dauer des Auftretens und in ihrer Intensität. Genauso vielfältig sind ihre möglichen Ursachen und deren langfristige Auswirkung auf das Sehvermögen. Ursachen, die im Auge selbst liegen wie Netzhautablösung, Glaskörperabhebung, Glaskörperblutung und Verschlüsse der Zentralgefäße müssen schnell behandelt werden, um Verklebungen im Auge und damit Folgeschäden zu vermeiden. Der Glaukomanfall bedarf ebenfalls der sofortigen Therapie, ansonsten droht Verlust der Sehfähigkeit. Störungen der Durchblutung verursachen eine Vielfalt von Sehstörungen. Der Grund liegt oft im Gefäßsystem und in der Herztätigkeit sowie bei Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen, Herzleistungsschwäche, Gefäßaneurismen, Gefäßwanderkrankungen und Schlaganfällen.

Gut sehen – gut aussehen

Dr. med. Maria Katharina Schreiber

Fachärztin für Augenheilkunde
Naturheilverfahren • Lidchirurgie

Privatärztliche Praxisklinik
An der Alster 32 • 20099 Hamburg • Tel.: 040 / 28 00 63 73 • Mobil: 0177/887 29 35
E-Mail: Dr.MK.Schreiber@web.de • www.augenheilkunde-an-der-alster.de

Aus den USA
wieder in Hamburg / Pöseldorf

Dr. med. DIETER SCHIWIETZ
Privatpraxis für Kosmetische Chirurgie

Zeitlose Schönheit
nach höchsten Maßstäben
Dr. Schiwietz bietet Ihnen über 25-jährige internationale Erfahrung in kosmetischer Chirurgie und modernen Behandlungsmethoden.
Neu: das innovative Peeling aus den USA
zur Verbesserung der Hautstruktur.
Mehr Informationen www.dr-schiwietz.de
Milchstraße 4 · 20148 Hamburg · Praxis: 040-67301026

hamburger wackelzähne

Ihre neue Praxis für Kinderzahnheilkunde.

Ab Februar 2012 in der Hamburger Welle.
Anfahrt: U1 Wartenau, S1 Landwehr

Yasmin Lucks ♡ Stefanie Auras

Lübecker Str. 128
22087 Hamburg
T. 040 806 09 97 0
F. 040 806 09 97 01
www.hamburgerwackelzaehne.de
post@hamburgerwackelzaehne.de

ANZEIGE

Expertentipp von Evelyn Herter, Alster Acoustics

BRAUCHE ICH EIN **HÖRGERÄT?**

Diese Frage stellt sich aktuellen Studien zufolge jeder zweite Bundesbürger über 50 Jahren. Unser Hörorgan ist weder für die steigende Lärmbelastung, noch für die deutlich gestiegene Lebenserwartung ausgelegt.

Der erste Weg sollte beim Verdacht auf eine Hörminderung immer zum HNO-Facharzt oder zum Hörgeräteakustiker führen. Hier wird idealerweise eine komplette Hörprofil-Analyse durchgeführt. Diese besteht aus drei Komponenten: Besprechung der individuellen Hörsituation (Ziele), Untersuchung des Hörverlustes, Untersuchung des Verlustes der Diskrimination (Sprachverstehen). Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass es einen großen Unterschied zwischen Hören und Verstehen gibt. Auch wenn man eigentlich noch das Gefühl hat gut zu hören, beginnt eine Hörminderung meistens zuerst mit einem Verlust an Sprachverständlichkeit z.B. auf Entfernung (Theater) oder in geräuschvollen Hörsituationen (Restaurant).

Wurde eine Minderung des Hörvermögens diagnostiziert, ist zeitnahes Handeln empfehlenswert. Je früher eine Hörminderung erkannt und behandelt wird, desto schneller erfolgt auch die Adaption an das Hörsystem. Moderne Hörsysteme sind in der Lage, Frequenzen getrennt voneinander zu verstärken. Dies hat zur Folge, dass lediglich in den Bereichen eine Verstärkung stattfindet, in denen sie auch vorhanden sein muss. Alle anderen Frequenzen werden auf natürlichem Wege an das Innenohr weiter geleitet. Merke: Je früher man sich für ein Hörsystem entscheidet, desto besser funktioniert die Selektion von Sprache im Störlärm auch ohne aufwendige technische Unterstützung durch das Hörsystem. Ein frühzeitig angepasstes, technologisch einfacheres und damit auch günstigeres Hörsystem kann zu einem besseren Hörerfolg führen als ein hochmodernes Hörsystem, welches zu spät angepasst wurde!

Foto: cirrus healthcare

Er ist tückisch und kommt ohne Vorwarnung: der Hörsturz! Aber was tun, wenn es mal passiert?

HILFE BEIM **HÖRSTURZ**

„Zuerst einmal sei gesagt, der Hörsturz ist keine Krankheit an sich. Es ist der Überbegriff für die Symptome, die mit einer Überforderung des gesamten Innenohrorgans einhergehen", erklärt Dr. Lutz Wilden, Gründer der Informationsplattform „dasgesundeohr.de". So treten neben Hörverlust auch Druck im Ohr, Hyperakusis (Überempfindlichkeit gegen Lautstärke), Dysakusis (Hörverzerrung), Tinnitus und Schwindel auf. Im Klartext bedeutet das, dass die Funktionsfähigkeit von zuvor noch beschwerdefreien Hör- und Gleichgewichtszellen plötzlich versagt. Der Auslöser ist nahezu immer eine schon bestehende Erschöpfung des Innenohrs, die jedoch unbemerkt blieb. Aber wie verhalte ich mich, wenn ich einen Hörsturz erleide? „Wie bei allen anderen akuten Überlastungszuständen in unserem Körper ist auch beim Hörsturz die sofortige Ruhigstellung des betroffenen Organs die erste sinnvolle therapeutische Maßnahme. Die effizienteste Methode zur Ruhigstellung des Hörorgans ist das Tragen von Ohrstöpseln."

Damit es aber gar nicht erst soweit kommt, gibt es einfache Maßnahmen zur Vorbeugung. Einen Hörsturz kann man am besten durch den konsequenten Schutz der Ohren gegenüber der Lautstärke im Alltag vermeiden. Die Innenohrzellen sind in einem ständigen Prozess der Selbstregeneration. Die Energie die eine Zelle beim Hörvorgang verbraucht, benötigt sie auch wieder zur Regeneration. Daher ist es nötig und wichtig, sie dabei zu unterstützen und sie, so oft wie möglich, vor Lärm zu schützen.

ALSTER ACOUSTICS
DIE HÖRBOUTIQUE

5 gute Gründe, bei Alster Acoustics Gehör zu finden:

1. Exzellenter Sachverstand der Hörgeräteakustik-Meisterin, verbunden mit liebenswürdigem Umgang mit den Kunden
2. Man kann alle möglichen Hörgeräte ausprobieren, bis man glaubt, das beste gefunden zu haben
3. Dieses kann man so lange tragen, bis man sicher ist, die beste Wahl getroffen zu haben
4. Auch die „Nachsorge" (Inspektionen, Austausch von Kleinteilen) funktioniert bestens
5. Es gibt keinen besseren Cappuccino in ganz Hamburg

ALSTER ACOUSTICS DIE HÖRBOUTIQUE GMBH · Eppendorfer Baum 41 · 20249 Hamburg · Tel: 040-47 19 53-30 · www.alster-acoustics.de

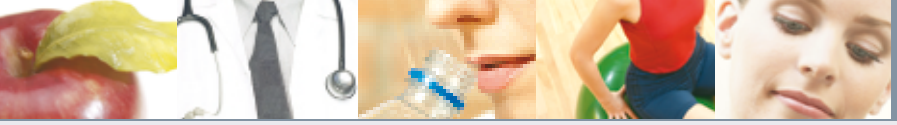
Foto: Artelac

Behandlung bei Grünem Star: Durch eine neuen Operationsmethode kann auf die Spritze bei der Betäubung verzichtet werden. Tropfen reichen dabei völlig aus.

Kleiner Eingriff, große Wirkung

Die Behandlung von **Grünem Star** war bisher eine unangenehme und riskante Prozedur. Doch eine neue, in den USA entwickelte **Behandlungsmethode** könnte **Abhilfe schaffen**.

Der Grüne Star, Experten sprechen vom Glaukom, ist eine der am meisten verbreiteten Augenerkrankungen weltweit und die häufigste Ursache bei Erblindungen. Alleine in Deutschland sind rund 500.000 Menschen wegen Grünem Star in Behandlung, der Berufsverband der Augenärzte geht aber davon aus, dass landesweit bis zu einer Million Menschen davon betroffen sind. Jetzt gibt es eine neue Methode, mit der Glaukompatienten geholfen werden kann. „Die Operation dauert nur 10 Minuten. Die neue Methode kann minimalinvasiv durchgeführt werden und ist daher deutlich weniger traumatisierend für das Auge", berichtet der Augenarzt Dr. Florian Birnbaum. Mit einem mikroskopisch kleinem Gerät kann der Arzt durch einen nur 1,7 Millimeter kleinen Schnitt am Hornhautrand den Augeninnendruck senken. War es bei der bisherigen Operationsmethode nötig, die Bindehaut großflächig aufzuschneiden, bleibt sie dank der neuen Behandlungsmethode unverletzt. In den meisten Fällen gelingt es, den Augeninnendruck dauerhaft zu senken – durchschnittlich um 30 Prozent. Auch auf die Spritze bei der Betäubung kann verzichtet werden, eine Tröpfchenbetäubung reicht völlig aus. *ce*



Mehr Energie im Alltag

Wir kennen es alle: Draußen ist es morgens noch dunkel, es regnet ständig und irgendwie ist alles grau in grau. Da fällt es vielen schwer, morgens überhaupt aus dem Bett zu kommen. Das Alster-Magazin verrät **5 Tipps**, mit denen Sie ganz leicht **mehr Energie** bekommen.

Kurzmassagen

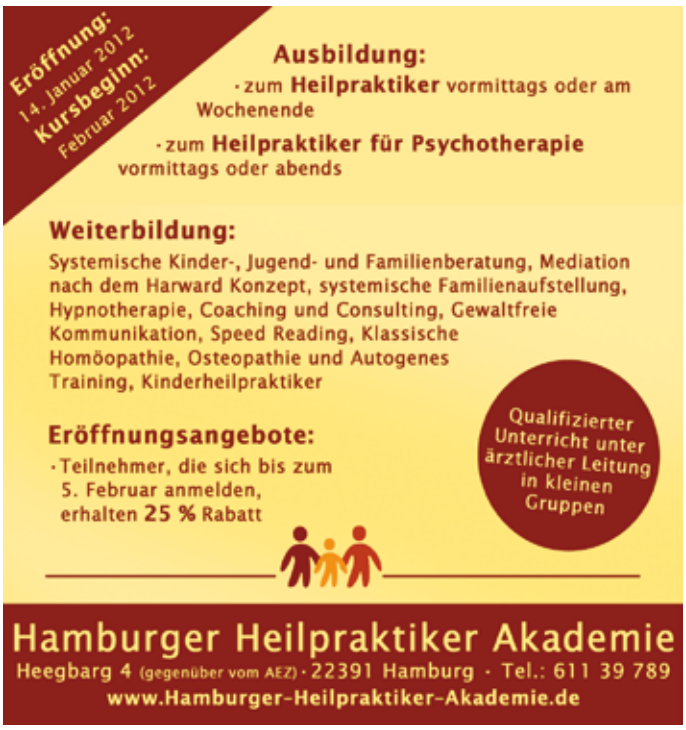
Wenn Sie das Gefühl haben, Sie werden gar nicht richtig wach, dann massieren Sie für eine Minute Ihre Ohrläppchen. Das **stimuliert den ganzen Körper** und **beruhigt die Nerven**. Auch die Nase darf massiert werden. Durch verstopfte Nebenhöhlen staut sich die Energie und kann nicht freigesetzt werden. Legen Sie einfach Mittel- und Zeigefinger an die Nasenwurzel und beim Ausatmen die Nase bis zur Spitze in kleinen Kreisen massieren

Essen Sie sich fit

Schluss mit im Stehen Essen oder Fast Food. Besser: **Vollkornprodukte, Naturreis** oder auch **Eiweißriesen** wie Frischkäse oder Tofu essen. Sie alle setzen **Energiereserven** frei. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Vitaminhaushalt ausgeglichen ist. Oftmals in ein Vitamin B-Mangel an der Müdigkeit schuld. Nüsse, Milchprodukte, Gemüse und Fleisch helfen Ihnen, Ihren Vitaminhaushalt wieder aufzufüllen.

Erholsamer Schlaf

Sie wachen morgens wie gerädert auf? Probieren Sie es mal mit einem **Einschlafritual**. Nehmen Sie ein Bad und lassen dabei den Tag Revue passieren. Machen Sie sich etwas Leichtes zum Abendessen und legen sich dann mit einem guten Buch ins Bett. Wenn Sie besser schlafen, ist auch die Müdigkeit am nächsten Morgen weniger.



Das Alster-Magazin jetzt auch bei **Facebook entdecken!**

Einfach nach **„Alster Magazin“** suchen und immer die **neusten News** abchecken!

ANZEIGE

AKADEMIE FÜR HEILPRAKTIKER

Eine der fünf Freiheiten von Virginia Satir ist die Freiheit, um der eigenen Interessen willen Risiken einzugehen, statt sich dafür zu entscheiden, „auf Nummer Sicher zu gehen“. **Barbara Maisel**, seit vielen Jahren als Heilpraktikerin und Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie als Dozentin systemische Beratung, Mediation u.a. tätig, nahm sich alle Freiheiten, die sie brauchte, um ihr eigenes Ausbildungsinstitut im Alstertal zu gründen, die **Hamburger Heilpraktiker Akademie**. Diese hebt sich in vielfältiger Weise von anderen Instituten ab: Ein fester Ausbildungsvertrag muss nicht gleich unterschrieben werden, vier Wochen kostenloser Probeunterricht geben die Freiheit zu entscheiden. Falls der Babysitter mal ausfällt, findet sich in der Akademie eine Möglichkeit zur Kinderbetreuung. Ganz nebenbei tun alle Schüler auch noch etwas Gutes, denn je 1% des Umsatzes wird zugunsten des Weißen Rings und des Dunkelziffer e. V. gespendet.

Hervorragende Dozenten/-innen garantieren eine qualitativ hochwertige Ausbildung. Auch die verkehrsgünstige Lage ist als Pluspunkt zu nennen. Zur Eröffnungsfeier am 14. Januar kamen ca. 120 Personen. Mehrere Workshops fanden großen Zuspruch und die Besucher bekamen einen Eindruck von der Kompetenz der Dozenten. Insgesamt wurden 58 Euro für den Weißen Ring und 180 Euro für Dunkelziffer e.V. gespendet. Mehr Infos unter **Tel.: 611 39 789** und auf **www.hamburger-heilpraktiker-akademie.de!**

Body-Painterin Léonie Gené zeigte bei der Eröffnung ihr Können.

Haltung bitte!

Unsere **Körperhaltung** ist maßgeblich an unser **Wohlbefinden** geknüpft. Wenn Sie einen krummen Rücken machen, die Schultern hängen lassen und den Kopf gesenkt haben, signalisieren Sie dem Körper den Ruhezustand. Konsequenz: Sie fühlen sich müde. Also, Schultern nach hinten, gerade machen und den Kopf heben. Machen Sie die Augen weit auf, damit viel Licht an die Pupillen kommt. Sie werden merken, dass Sie wacher werden.

Radeln Sie sich frei

Das weitverbreitete Gerücht, Sport macht müde, ist falsch. Wenn Sie sich jeden Tag ein wenig bewegen (spazieren gehen, Fahrrad fahren etc.) werden Sie merken, dass Sie fitter und wacher werden. Sport macht den **Kopf frei** und versorgt die **Zellen mit Sauerstoff**. Außerdem setzt es **Glückshormone** frei.

Rad fahren regt den Kreislauf an. Fahren Sie jeden Tag 15 Minuten und Sie werden fitter.

ANZEIGE

„VIRTUELLE KLINGE“ **GEGEN DEN KREBS**

Einzelne Tumore submillimetergenau mit hochdosierter Strahlung beschießen und den Krebs damit förmlich auslöschen – das ermöglicht ab sofort die Cyberknife®-Methode am **cyberknife center hamburg**, Langenhorner Chaussee 369. Zur Einweihung war auch Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz, vor Ort.

Die Fachärzte und ihre Mitarbeiter führten die Funktionsweise des Cyberknife®-Roboters vor: Der Patient liegt bequem, nicht fixiert und ohne Narkose auf einer Behandlungsliege. Dabei kreist der computergesteuerte Arm des Cyberknife® um ihn herum und beschießt den Tumor submillimetergenau und aus bis zu 200 Richtungen mit hochdosierter Strahlung.

Die Therapiesitzung dauert in der Regel 30 bis 90 Minuten, anschließend kann der Patient nach Hause oder zur Arbeit gehen. Denn die Cyberknife®-Methode verläuft völlig narkose- und schmerzfrei. Cyberknife® steht für eine unsichtbare, „virtuelle Klinge“, die den Tumor entfernt. Allein durch die Präzisionsstrahlung entstehen so starke Erbgutschäden in den Tumorzellen, dass diese letztendlich absterben. „In der Regel sind nur eine bis maximal fünf Therapieeinheiten notwendig, um den Krebs regelrecht zu zerstören“, erklärt Privat-Dozent Dr. Fabian Fehlauer. „Nach jeder Therapie kontrollieren wir einige Wochen oder Monate später den Erfolg per Kernspintomografie. Dabei können wir deutlich sehen, ob der Tumor entfernt wurde.“ Die Cyberknife®-Methode ist praktisch am ganzen Körper einsetzbar. Insbesondere für schwer zugängliche und als inoperabel geltende Geschwülste bietet sie eine neue Behandlungsmöglichkeit. Weitere Infos unter **Tel.: 244 245 80** und **www.cyberknife-hamburg.de**.

Banddurchschnitt mit Prof. Dr. Michael Heinrich Seegenschmiedt, Dr. Georg Stephan Barzen, Cornelia Prüfer-Storcks, Dr. Frank Ulrich Montgomery, Privat-Dozent Dr. Fabian Fehlauer (v.l.).

Der Cyberknife®-Roboter ist eine innovative Methode zur Krebsbekämpfung.

Party-Time
im MeridianSpa:

Eppendorf: Sonntag, 29. Januar
Alstertal: Sonntag, 5. Februar
City: Samstag, 11. Februar
Wandsbek: Samstag, 18. Februar

Tanzen im Wasser: Die Kombi aus Spaß und Action macht richtig fit!

MeridianSpa bietet

Ramba-ZUMBA® und heißen Hüttenzauber!

Im Januar und Februar werden im MeridianSpa die guten Vorsätze gefeiert: zum Beispiel bei der **ZUMBA®-Party** in allen vier Hamburger MeridianSpa! Hier stehen einen ganzen Tag lang **heiße Rhythmen** und ebenso temperierte Bewegungen im Mittelpunkt des sportlichen Geschehens.

Dabei ist es egal, ob Sie ZUMBA® (noch) für ein Waschmittel halten oder jede Woche die Hüften kreisen lassen – bei der ZUMBA®-Party kommen Anfänger und Profis gleichermaßen auf ihre Kosten. So zeigt die Variante für Einsteiger, wie die wenigen Grundschritte des Dance-Workouts mit Armbewegungen kombiniert werden. Denn der Fitness-Kurs ist alles andere als kompliziert! Darum gibt es keine strengen Regeln oder starre Formen. Zum Beispiel verlagern die Trainer das effektive Ganzkörpertraining einfach ins Wasser, wenn es mit den lateinamerikanischen Rhythmen zu heiß wird. Beim 30-minütigen ZUMBA® Aqua schlagen die Wogen der Begeisterung über. Ganz gezielt an die Problemzonen geht es hingegen beim gleichnamigen Workout. Reiterhosen, Hüftspeck, Winkearme – in diesen 60 Minuten bleibt keine Körperpartie untrainiert. Eine ganz besondere Stunde erwartet Sie danach: Beim ZUMBA® Percussion werden Sie von Trommeln begleitet. Die entstehende Stimmung kann man nicht beschreiben, die muss man erleben. Also, schlagen Sie zu und seien Sie dabei! Den krönenden Abschluss bildet das große Finale. Lassen Sie sich überraschen, wie mitreißend der Musik-Wechsel aus Hip Hop, Salsa, Merengue und Reggaeton sein kann.

Übrigens können auch Nicht-Mitglieder mit einer Tageskarte „Fitness und Wellness" für 35 Euro mittanzen und anschließend im Wellness-Bereich relaxen. Weitere Informationen auf www.meridianspa.de.

Hüttenzauber

Von Lateinamerika geht es direkt in die Berge – zum zünftigen **Hüttenzauber im Wellness-Bereich!** Am **27. Januar** im MeridianSpa City und Alstertal und am **3. Februar** im MeridianSpa Wandsbek und Eppendorf ruft der Berg in Form von heiß-kalten Aufgüssen. Dabei statten Sie dem 3-Phasen-Aufguss aus Tirol einen Besuch ab, genießen einen Wellness-Obstler aus gefrorenen Früchten und machen es sich symbolisch am Kaminfeuer bequem – in der Sauna natürlich! Anschließend geht's zum Après Ski – in Bademantel und Badeschuhen – wie es sich für einen heißen Hüttenzauber gehört. Kosten: Für Mitglieder mit gold oder platinum card kostenfrei, Gäste und blue card-Mitglieder sind mit einer Wellness-Tageskarte für 18 Euro bei einem Check-in ab 18 Uhr bei der langen Saunanacht dabei.

Die 5 häufigsten Abnehmblockaden

Sie tun wirklich alles, um abzunehmen, doch der Zeiger auf der Waage steht beharrlich still! Finden Sie hier Ihren Faktor, warum es vielleicht gerade nicht richtig klappt und starten Sie mit unseren **Tipps** dagegen elanvoll durch!

Verschiedene Faktoren können manchmal die Pfunde einfach nicht purzeln lassen.

Trotz **Sport** purzeln die Pfunde nicht

Viele denken, wenn sie Sport treiben, könnten sie so viel essen, wie sie mögen. Das stimmt nicht ganz. Natürlich bekommt man Muskeln, aber solange Fett über den Muskeln ist, wird man nicht viel davon bemerken. Zudem gibt es die klassischen Problemzonen, die trotz Sport nicht schwinden. Um eine neue, schlanke Silhouette zu bekommen, sollten Sie also nicht nur Sport treiben, sondern auch auf die Ernährung achten. Um speziell die Problemzonen zu bekämpfen, eignet sich hingegen die Hypoxi-Therapie. Diese Methode ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und effektivem Training eine gezielte und nachhaltige Einflussnahme auf die Figur. Damit lässt sich Fett gezielt an den Problemzonen abbauen.

1.

2.

Sie sind **gestresst**

Stress steht in engem Zusammenhang mit Schlafmangel. Beides wird oft durch Essen kompensiert. Dazu kommt, dass gestresste oder müde Menschen sich oft nicht die Zeit für Sport nehmen. Dabei verhilft gerade das dem Körper zur nötigen Entspannung. Es muss ja nicht gleich ein extremes Workout sein, denn auch schon ein 30 minütiges Laufen an der frischen Luft kann Wunder bewirken.

Fortsetzung auf Seite 34

Fortsetzung von Seite 33

Sieben Stunden sollte man jede Nacht schlafen. Das hilft beim Abnehmen.

3.

Sie bekommen zu wenig **Schlaf**

Schlafen Sie nicht ausreichend, sucht sich Ihr Körper eine andere Quelle, um Energie zu tanken. Und so kann es passieren, dass Sie essen, um wach zu bleiben. Zusätzlich neigt man bei Übermüdung dazu, unkontrollierter zu essen und greift auch eher zu ungesunden Lebensmitteln wie Fast Food oder Schokolade. Achten Sie darauf dem nicht unbewusst zu verfallen und gönnen Sie sich am besten eine Nachtruhe von mindestens sieben Stunden Schlaf.

4.

Sie sind zu **routiniert**

Viele, die abzunehmen versuchen, fallen in alte Verhaltensmuster und falsche Ernährungsgewohnheiten zurück, bevor sie an Gewicht verloren haben. Geben Sie also nicht auf, nur weil der erste Versuch nicht gleich von Erfolg gekrönt war. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Abnahme, indem Sie immer wieder neue Gerichte und Variationen probieren. Kontrollieren Sie sich regelmäßig: Haben Sie sich mal wieder zu große Portionen aufgefüllt oder essen Sie unbewusst zwischen den Hauptmahlzeiten? Schreiben Sie am besten Tagebuch und vor allem geben Sie nicht auf, denn früher oder später wird Ihre Ausdauer ganz sicher belohnt.

5.

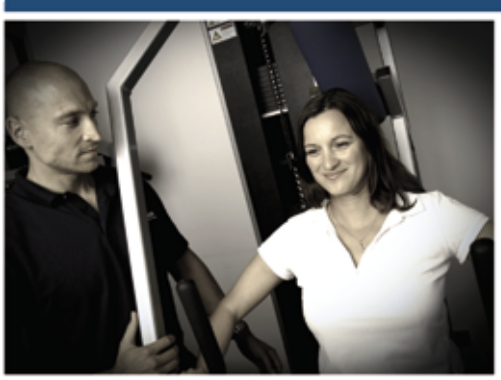
Naschen in Maßen ist erlaubt! Ansonsten drohen Heißhungerattacken.

Falscher Verzicht beim Essen

Wenn Sie sich Ihr Lieblingsgericht verkneifen oder das Essen in gut und schlecht einteilen, kann das schnell zu Heißhunger führen. Der Schlüssel, um Gewicht zu verlieren, ist eine Reduktion der Kalorienaufnahme und zwar in allen Bereichen. Essen Sie also, was Sie möchten, aber eben etwas weniger davon. Auch und gerade nach dem Sport sollten Sie eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Das vergessen viele, weil sie annehmen, dadurch mehr Kalorien zu verbrennen. Doch ohne Treibstoff arbeitet der Körper nur auf Sparflamme. Gut ist ein Snack, der Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett vereint wie z.B. Joghurt mit frischem Obst. *ck*

Schlank, gesund und leistungsfähig - in nur 20 Minuten pro Woche

BodyFocus
Hocheffizientes Personal Training



Bei Body Focus trainieren Sie mit der innovativen HIT-Methode (HIT = High Intensity Training) der New Yorker Business-Elite. Immer unter professioneller Anleitung eines Personal Trainers und an speziellen medizinischen Geräten. So erreichen Sie Ihre Ziele absolut sicher und effektiv.

IHRE VORTEILE

- Bei jedem Training ist Ihr Personal Trainer nur für Sie da
- Sie trainieren lediglich 20 Minuten pro Woche
- Die flexible Terminvereinbarung erfolgt nach Ihrem persönlichen Zeitmanagement
- Sie gehen keine Dauermitgliedschaft ein und zahlen keine Aufnahmegebühren
- Bei Ihrem persönlichen Einzeltraining bleibt Ihre Privatsphäre gewahrt

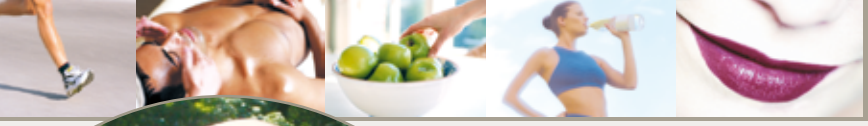
IHRE ZIELE

- Abbau von Rücken- und Nackenschmerzen
- Stressabbau / Leistungssteigerung
- Fettabbau / Gewichtsreduktion
- Stoffwechseloptimierung
- Figurstraffung

JETZT MIT GELD-ZURÜCK-GARANTIE
Starten Sie bis zum 15.02.2012 und überzeugen Sie sich ohne Risiko von der Effektivität des Trainings

Gänsemarkt 33
20354 Hamburg
Fon: 040 / 35 71 44 80

www.body-focus.de



Expertentipp von Henrik Schünemann,
Personaltrainer, Ernährungsberater und Inhaber von Schünemann Training

GUTE VORSÄTZE FÜRS NEUE JAHR? SO ERREICHEN SIE IHRE ZIELE!

Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, weniger Rauchen, weniger Stress, mehr Zeit für sich, die Familie und Freunde – welches sind Ihre Vorsätze für 2012? Egal, wie sie lauten – damit Sie bei der Umsetzung Erfolg haben, setzen Sie sich genaue Ziele. Überlegen Sie, wann und wie Sie sie erreichen möchten. Setzen Sie sich anfangs lieber kleinere Etappenziele, um nicht an einem großen Ziel nach kurzer Zeit zu scheitern und die Lust zu verlieren. Dies steigert die Erfolgsquote enorm. Bedenken Sie, dass jede Veränderung, die Sie sich vornehmen, auch mit Nachteilen verbunden sein kann. Wenn Sie abnehmen möchten, machen Sie sich bewusst, dass Sie dafür auch verzichten müssen – z.B. auf die Schokolade oder die Chips abends vor dem Fernseher. Stellen Sie sich dann auf der anderen Seite vor, wie toll Sie in Ihrer neuen Kleidung aussehen werden. Erfolge, auch wenn Sie erst einmal nur in Gedanken stattfinden, erzeugen positive Gefühle. Ein kleiner Zettel am Kühlschrank und die Freunde über das gefasste Vorhaben zu informieren, erhöhen zusätzlich die Motivation. Die Chancen, dass den guten Vorsätzen jedoch auch wirklich Taten und Ergebnisse folgen, steigen enorm mit Hilfe fachkundiger Betreuung und im Falle des Abnehmens mit der Wahl der richtigen Figurformungsmethode (Fitnesstraining, Hypoxi, Ultraschall etc.). Ein professioneller Coach kümmert sich nicht nur um die überflüssigen Pfunde, sondern auch um die richtige Einstellung und Herangehensweise im Kampf gegen Ihren Winterspeck. So hat Ihr innerer Schweinehund keine Chance. Auf Basis Ihrer genetischen Disposition und der persönlichen Lebensumstände berät ein Coach jeden Kunden ganz individuell. Dies beinhaltet zu Beginn die Analyse des Hautbilds, der Figur sowie der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Die Intention sollte es sein, das Beste aus dem jeweiligen Typ zu machen und somit eine realistisch zu erreichende Wunschfigur zu definieren. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start ins neue Jahr – mögen Sie all Ihre Ziele erreichen!

ZU SCHÖNERER HAUT

MIT INDIVIDUELLEN, MODERNEN THERAPIEN!

Seit 28 Jahren bietet die erfahrene Cosmetologin und Fachkosmetikerin Edeltrud Stark erfolgreiche Anti-Aging-Methoden für die individuelle Behandlung ihrer Klientel an. In ihrem Fachinstitut **„Bel Etage Kosmetik", Mittelweg 159,** therapiert sie Hautprobleme auf orthomolekularer Basis, d.h. Nährstoff- und Energiedefizite werden ganzheitlich ausgeglichen. U.a. durch die Herstellung eines persönlichen Pflegeserums, das auf die individuellen Hautbedürfnisse mit Hilfe einer computergestützten Analyse bestens abgestimmt wurde.
Zu weiteren Behandlungsschwerpunkten gehören die Lasertherapie und die ästhetisch-operative Dermatologie – u.a. das Hyaluron-Facelift, das eine neuartige Unterspritzungsmethode zur Hautstraffung und Konturenhebung ist, und die SONOSTAR-Matrix-Therapie mit Ultraschall. Beide Therapien sind eine echte Alternative zum chirurgischen Eingriff.
Edeltrud Stark arbeitet zudem mit der Dermatologin Isabelle Evers zusammen. So haben ihre Kunden auch die Möglichkeit, sich fachärztlich beraten und behandeln zu lassen.
Weitere Informationen unter **Tel.: 040-44 81 80** oder **www.beletage-kosmetik-hamburg.de**. *ck*

Edeltrud Stark stellt für ihre Kunden individuelle Pflegeseren her.

ENTDECKEN SIE EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL

Da ein paar Röllchen am Bauch, dort einige Pölsterchen an Po und Hüften, Cellulite an den Beinen oder einfach einige Kilos zuviel auf der Waage. Für all das gibt es eine Lösung ohne strenge Diät oder Fitness-Dauerkarte. An der Uniklinik Eppendorf untersuchte **Prof. Dr. Bamberger**, Leiter des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg (MPCH), mit seinem Team die Wirksamkeit der HYPOXI®-Methode.
„Gewichtsreduktion ... ist mit jeder Art von körperlichem Training prinzipiell möglich. Unsere Studie hat jedoch gezeigt, dass ein gezielter Abbau von Körperfett in den klassischen Problemzonen mit HYPOXI wesentlich besser gelingt als mit einem konventionellen Training", so das Fazit von Prof. Dr. Bamberger.
Der Vergleich nach vier Wochen zeigte sowohl bei den weiblichen als auch bei den männlichen Probanden der HYPOXI®-Gruppe hoch signifikant bessere Ergebnisse an den Problemzonen: Die Frauen verloren durchschnittlich 13,1 cm Umfang gemessen an Hüfte, Gesäß und Oberschenkel, die Frauen der Kontrollgruppe lediglich 4,8 cm. Bei den Männern mit der Problemzone Bauch/Hüfte konnte in der HYPOXI®-Gruppe ein Umfangverlust von 9,4 cm verzeichnet werden, während die Kontrollgruppe nur 2,9 cm verlor. Unser Fazit: Endlich eine Lösung gegen Problemzonen, die wirklich funktioniert.
Im **HYPOXI-Studio Uhlenhorst/Hohenfelde** stehen Ihnen alle vier unterschiedlichen HYPOXI®-Gerätetypen zur Verfügung. Sie kombinieren auf innovative Weise Über- und Unterdruckbehandlung mit moderater Bewegung und können somit gezielt an den jeweiligen Problemzonen Bauch, Beine und Po wirken.
Infotelefon 040 / 51 90 83 14
www.hypoxi-hamburg.com

Die Studie des MPCH belegt eine 3-fach stärkere Umfangsreduktion an Bauch, Po und Oberschenkeln

Die Haarwäsche mit mit einem kaltenGuss beenden. So glänzt das Haar auch im Winter.

STREICHELEINHEITEN FÜRS HAAR IM WINTER!

Tolle Haare? Wünschen wir uns alle, und zwar das ganze Jahr hindurch. Jetzt im Winter ist dieser Idealzustand aber nicht immer leicht zu erreichen. Die Basis dafür müssen Sie schon beim Waschen, Kämmen und Trocknen legen: Verwenden Sie nur lauwarmes Wasser und milde Shampoos, die viel Feuchtigkeit spenden. Alles immer gründlich auswaschen, Rückstände lassen das Haar stumpf aussehen. Zum Trocknen rubbeln Sie nie wild mit dem Handtuch, sondern drücken die Längen sanft aus und entwirren sie dann vorsichtig mit den Fingern. Mindestens einmal pro Woche sollten Sie eine Haarkur anwenden. Unser Tipp: Legen Sie während der Einwirkzeit ein Stück Alu-Folie über die Haare. Föhnen sollten Sie generell so selten wie nötig. Wenn doch, achten Sie auf einen Abstand von ca. 20 Zentimetern zwischen Gerät und Kopf. Zudem sollten Sie vor dem Stylen ein Hitzeschutzspray auftragen – vor allem, wenn Sie Ihre Haare mit Glätteisen oder Lockenstab bearbeiten.
Haben Sie trotz aller Schutzmaßnahmen im Winter mit fliegenden Haaren zu kämpfen, helfen Leave-In Conditioner und Anti-Frizz-Seren: Sie besänftigen und glätten die Haarstruktur.

Unser Rezept für **Extra-Glanz**:

Eine selbst gemachte Spülung mit Kamille. Einfach zwei Teelöffel Grünen Tee und zwei Esslöffel Kamillenblüten mit heißem Wasser überbrühen und mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Das Ganze abkühlen und über das gewaschene Haar gießen und nicht auswaschen! Haben Sie für diesen Pflegetipp keine Zeit, dann beenden Sie die Haarwäsche einfach mit einem kalten Guss. Das schließt die Schuppenschicht der Haare, das Haar hat bessere Kämmbarkeit und erhält einen wunderbaren Glanz.

ANZEIGE

6 JAHRE DAUERHAFTE **HAARENTFERNUNG!**

Gianina Willroth: Vor 6 Jahren eröffnete sie das abpilus-Ästhetik-Zentrum am Heegbarg 2.

Ein makelloser Körper mit glatter Haut ohne störende Härchen und Pigmentflecken – das ist der Wunsch vieler Menschen. Eine dauerhafte Haarentfernung kann dafür die Lösung sein. Doch einige scheuen sich aus Angst vor Schmerzen und Verbrennungsgefahr davor – vielleicht auch, weil sie bereits schlechte Erfahrung bei einer solchen Behandlung gemacht haben.
„Bei uns sind diese Ängste völlig unbegründet“, sagt Gianina Willroth vom **abpilus Ästhetik-Zentrum** am **Heegbarg 2**, „denn wir therapieren mit der risikofreien, schmerzarmen und klinisch getesteten I²PL-Lichtmethode EPILUX ganz ohne Laser. Dabei liegt uns die Qualität der Arbeit besonders am Herzen.“ Der Erfolg gibt ihr Recht: Seit der Eröffnung vor sechs Jahren wächst der Kundenstamm stetig, was von viel Vertrauen und Zufriedenheit seitens der Kunden zeugt. Die erfahrene Inhaberin von abpilus fügt hinzu: „Wir nehmen uns viel Zeit für jede einzelne Behandlung. Der Kunde soll sich bei uns in persönlicher Atmosphäre kompetent behandelt fühlen.“ Zudem rät die Expertin: „Bevor man sich einer derartigen ästhetischen Therapie unterziehen lässt, sollte man verschiedene Angebote und Institute u.a. unter dem Aspekt der Seriosität und Ehrlichkeit miteinander vergleichen. Denn es geht schließlich um den eigenen Körper, der einem wichtig sein sollte.“
abpilus überzeugt Sie gerne von seinem Angebot! Vereinbaren Sie jetzt unter **Tel.: 697 055 14** einen Termin. Weitere Infos unter **www.abpilus.de.**

www.kosmetikschulehamburg.de

BEL ETAGE KOSMETIK
no age® Fachinstitut
Lifting ohne Skalpell
mit Ultraschall + Bioresonanz + Lichttherapie
Anti Aging Therapie für Damen und Herren
einmalige Testbehandlung € 89,--
Kundentag am 6. und 20. Februar von 10 - 18 Uhr
Wir versprechen keine Wunder – sondern Resultate!
Tel.: (040) 44 81 80 (telefonische Anmeldung erforderlich)
20148 Hamburg • Mittelweg 159
www.beletage-kosmetik-hamburg.de

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren

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

40 Jahre

HANSABAUSTAHL
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

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

sun concept!
Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...

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

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

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

Nasse Wände? Schimmel?

Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.

60.000 erfolgreiche Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe. Wir gehen systematisch vor – von der Analyse bis zur Sanierung. Für ein gesundes Wohnklima und die Wertsteigerung Ihrer Immobilie.
Rufen Sie uns an. Wir helfen gerne weiter!

ISOTEC-Fachbetrieb Motsch & Westphal GmbH & Co. KG
Tel. 040-41339033
oder www.isotec.de

ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!

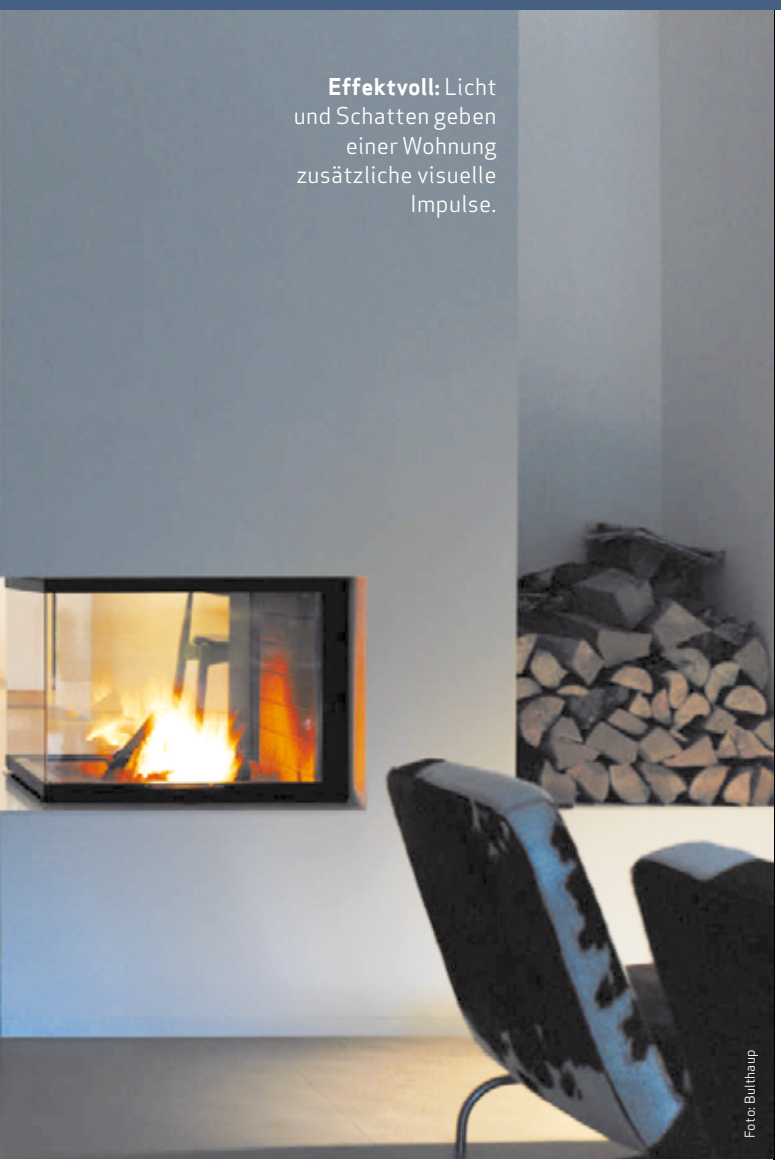
Licht - Oasen!

Die **eigenen vier Wände** sind perfekt eingerichtet und doch kommt nicht so recht Stimmung auf? Höchste Zeit für eine kleine **Lichtlehre**. Denn gutes Licht schafft **Atmosphäre** und schenkt „Erleuchtung" – vor allem in der dunklen Jahreszeit!

Ihre Wirkung wird oft unterschätzt, doch Lichtplaner wissen: Gute Lichtverhältnisse sind das A und O für komfortables Wohnen. Wissenschaftlich erwiesen, kann Licht stimulieren oder beruhigen, die Konzentration steigern und für Entspannung sorgen. Wichtig ist dabei auch der geringe Energieverbrauch, der sich zum Beispiel per Fernbedienung flexibel steuern lässt. Das spart Geld und schont die Umwelt.

GESUND UND SICHER WOHNEN

Das Spiel mit Licht und Schatten ist also nicht nur Geschmackssache, sondern Grundlage für ein gesundes und sicheres Wohnen. „Häufig wird das Thema noch stiefmütterlich behandelt", sagt Iris Laduch-Reichelt von der BHW Bausparkasse. „Dabei kann ein guter Lichtmix das Wohnen deutlich aufwerten." In Neubauten wie auch bei Altbau-Modernisierungen wird daher



Effektvoll: Licht und Schatten geben einer Wohnung zusätzliche visuelle Impulse.

Foto: Bülthaup

mit professionellen Lichtkonzepten gearbeitet. „Die Beratung durch Licht-Profis lohnt", so Laduch-Reichelt. „Denn der nachhaltige Gewinn an Wohnqualität und Energieeffizienz steigert den Wert der Immobilie sichtbar." Dabei werden drei Arten von Beleuchtungen unterschieden:

GRUNDBELEUCHTUNG SCHAFFT DURCHBLICK

Mittlerweile Standard in Neubauten sind integrierte bzw. indirekte Leuchten, die Räume und Verkehrszonen dezent und gleichmäßig erhellen. Sie sollten dimmbar sein und unruhige Helligkeitsunterschiede ausgleichen. An Wänden oder Decken angebracht schafft das Umgebungslicht durch leicht erreichbare Schalter sofort Orientierung im Raum.

PLATZBELEUCHTUNG SCHAFFT ORDNUNG

Besonders in Büros, Kinderzimmern, Küchen oder an Essplätzen ist eine hochwertige und blendfreie Platzbeleuchtung von enormem Nutzen. Sie erhöht die Sicherheit beispielweise in der Küche, die Konzentration am Arbeitsplatz oder im Werkraum und macht den längeren Aufenthalt in diesen Räumen angenehm.

AKZENTBELEUCHTUNG MACHT STIMMUNG

Der Raum als Bühne, die schönen Dinge in Szene gesetzt – das leistet die Akzentbeleuchtung. Sie rückt ein schönes Bild, ein Arrangement oder Möbelstück ins Blickfeld. Im Trend sind farbige Leuchten, die Räume in ein besonderes Licht tauchen. Blau und Grün wirken beruhigend, Rot und Orange stimulieren und Gelb erhellt die Stimmung.

Fortsetzung auf Seite 40

Licht-Oasen!

Fortsetzung von Seite 39

Foto: Hornbach

Geschickte Platzierung der Lichtquellen ergibt spannende Effekte.

Bad im Licht: Die richtige direkte und indirekte Beleuchtung macht das Vollbad zum entspannenden Vergnügen.

Maßgeschneiderte Aufzug-lösungen vom Spezialisten.

Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen für Personen- und Lastenaufzüge, Behindertenaufzüge sowie Kleingüteraufzüge und Hebebühnen sowie Speziallösungen für den nachträglichen Aufzugeinbau in Stadtvillen und Altbauten – schon ab einer Breite von 70 cm. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne.

KleinAufzüge CARL DEGENHARDT

Tel. 040 400200 • Fax 040 4905680 • www.carldegenhardt.de

Inserieren Sie auch im

Home & Life

Infos unter Tel.: 538 930 62

Foto: Nalho

LICHTPLANUNG IN WOHNRÄUMEN

1. Blendeffekte vermeiden – Leuchten richtig ausrichten, glänzende Oberflächen vermeiden und einen blendfreien Computerbildschirm verwenden

2. Dimmbare Grundbeleuchtung ermöglicht die schnelle Anpassung des Lichts an Tätigkeit und Atmosphäre

3. Treppen gut ausleuchten und irritierende Schatten vermeiden – das minimiert das Unfallrisiko

4. Die natürliche Lichtquelle Sonne nutzen – große Fenster sind das A und O, um jeden Raum zu erhellen.

5. Indirektes Licht wirkt nicht nur edel in der Raumgestaltung, sondern ist gleichzeitig angenehm dezent und milde zu den Augen.

IHR PARTNER AM BAU

Wer einen Neubau, einen Umbau oder eine Modernisierung plant, kann sich oftmals ein wenig verloren vorkommen, so viele Möglichkeiten existieren und so viel gibt es zu beachten. Ein Partner wie das **Planungsbüro Meyerfeldt** kann da wirklich Gold wert sein. Die Firma verfügt über ein interdisziplinäres Team mit langjähriger Erfahrung, das ein breites Leistungsspektrum bieten kann: Über technische Gebäudeausstattung, Architekturleistungen wie Bauen im Bestand und Neubau bis zu Sanierungen gemäß der aktuellen Energieeinsparverordnung sowie Gestaltungskonzepten für den Innenraum – das Team ist hochmotiviert und immer für neue Herausforderungen offen. Die Entwurfs- und Ausführungsplanung geschieht dabei gemäß individuellen Ansprüchen. Auch nach der Fertigstellung stehen die Ansprechpartner vom Planungsbüro Meyerfeldt mit Ratschlägen und technischer Soforthilfe zur Seite. Mehr Infos gibt es unter **Tel.: 33 424 33-60** und auf **www.meyerfeldt.de.**

In dem Bildband sind Einrichtungs-lösungen von Innendesignern zu sehen, die interessante Anregungen für die eigenen vier Wände bieten können.

Fotos: Callwey Verlag München

500 Interieur-Ideen: Zeitlos einrichten

Die passende Immobilie zu finden ist das Eine, sie schön einzurichten das Andere. Was könnte wohin passen? Das Alster-Magazin hat einen **Tipp** parat: Das im September erschienene Buch **„BEST OF 500 zeitlose Interieurs“** gibt spannende Anregungen für den gesamten Wohnbereich.

ZYLINDERVIERTEL

Einfamilienhaus mit Südgarten
1.019 m² Grundstücksfläche
270 m² Wohnfläche
3 Wohneinheiten: 9 Zimmer
3 Bäder | 3 Küchen | Garage

ALSTERLAGE

Ungeteiltes Mehrfamilienhaus
909 m² Grundstücksfläche
925 m² Wohn-/Nutzfläche
4 Wohneinheiten | Büro
Tiefgarage | Alsterblick

MARIENTHAL

Herrschaftliche Stadtvilla
1.315 m² Grundstücksfläche
280 m² Wohnfläche
9 Zimmer | Veranda | Garten
Keller | Garage

BEI KÄTHE RÖGER IST IHRE IMMOBILIE IN BESTEN HÄNDEN. PROFITIEREN SIE VON EINER PERSÖNLICHEN BETREUUNG DURCH DEN INHABER UND SEINEN LANGJÄHRIGEN ERFAHRUNGEN IM HAMBURGER IMMOBILIENMARKT.

KÄTHE RÖGER
HAMBURGER IMMOBILIEN SEIT 1962

Overbeckstraße 3 | 22085 Hamburg
T 22 33 44 | info@kaetheroeger.de
www.kaetheroeger.de

Autor Wim Pauwels hat zeitloses Design aus allen Wohnbereichen zusammengesucht: von der Küche bis hin zum Badezimmer.

Wer in dem Buch **„BEST OF 500 zeitlose Interieurs“** von Wim Pauwels blättert, wird wohl sofort ins Träumen geraten. Kein Wunder, zeigt es doch wunderschöne Wohnhäuser sowie elegantes und zeitloses Interieur-Design mit hochwertigen Materialien. Die vorgestellten Einrichtungslösungen teils namhafter Innenarchitekten betreffen die Gestaltung des Eingangsbereichs, Ess- und Wohnzimmer sowie Küche und Bad sowie Schlaf- und Arbeitszimmer. Dabei lassen sich nicht nur viele bekannte und noch nie gesehene Möbelstücke entdecken, sondern auch einige ausgefallene Deko-Ideen. In einem Register findet der interessierte Leser alle Hersteller (fast immer mit Link). Alster-Magazin-Fazit: ein gelungenes „Nachschlagewerk“ mit 500 inspirierenden Einrichtungs-Ideen. Negativ: Manchmal täten erläuternde Bildunterschriften – gibt es gar nicht – gut. Positiv: Anregungen findet sicherlich jeder Leser, unabhängig vom eigenen Geldbeutel und der zur Verfügung stehenden Wohnungsgröße. *kw*

„BEST OF 500 zeitlose Interieurs“, Wim Pauwels, Callwey Verlag, 448 Seiten (geb.), 571 Farbfotos, 49,95 €.

zapf umzüge
internationale Umzugsfachspedition
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH
Tel.: 040 / 8 53 33 90
Fax: 040 / 8 51 51 50
www.zapf.de
hamburg@zapf.de

Service rund um Haus und Grund

Neutrale Beratung - auch vor Ort - bei Neubau, Kauf, Ausbau, Sanierung und Modernisierung
- Vertragsprüfung
- Bauüberwachung und Kontrolle
- Begleitung bei Übernahme und Abnahme
- Bauschadenermittlung
- Bewertung von Immobilien
- Haus- und Anlagentechnik

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

Grundeigentümer-Verband
Glockengießerwall 19 - 20095 Hamburg
Telefon (040) 309 67 20
Telefax (040) 32 13 97
www.grundeigentuemerverband.de
info@grundeigentuemerverband.de
Grundeigentümer-Verband Hamburg

Wohnen | Wohn-Immobilien

Wir schätzen, was Sie besitzen!

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen? Dann sprechen Sie uns gern an. Mit langjähriger Erfahrung und umfassender Marktkenntnis erstellen wir Ihnen unverbindlich eine Wertanalyse und begleiten Sie durch den Verkaufsprozess.
Wir beraten Sie gern!

Shop Winterhude, Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg
Tel. 040 / 350 80 20
www.grossmann-berger.de
Grossmann & Berger

Hausverwaltung
HGU
Wir bieten Ihnen die Sicherheit einer hervorragenden Verwaltung durch Zuverlässigkeit und Kompetenz
Abteistraße 34 • 20149 Hamburg
Tel. 040 / 37 86 00 65
hgu@hgu.de
www.hausverwaltung-hgu.de

Hier finden Sie fast 1000 ALSTER-MAGAZIN Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen die Hefte teils in schicken Displays in ausreichender Menge zum Mitnehmen, falls Sie das Magazin **nicht** schon in Ihrem Briefkasten über unsere **Haushaltsverteilung** gefunden haben.

Und damit Sie alle Sharepoints **sofort** finden, haben wir sie nach **Straßen sortiert**. Suchen Sie genau dort, wo **Sie wohnen** oder **arbeiten! Toll!** In weiteren **1.200 Geschäften** rund um die Alster gibt es auch das **Alster-Magazin in kleinerer Stückzahl**.

ABC-Straße Nr.44 Shalimar, The Indian Restaurant;
Alsterdorfer Markt Nr.6 Tabak-Börse, Zeitschriften etc.; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie,Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 Textilreinigung; Nr.10 alsterarbeitgGmbH, Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Selami`s Dönerhaus, Döner Imbiss; Nr.10 alstermarkt; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdiele;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Bäcker am Winterhuder Markt; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümper, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hanse-Antik; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a ELITHO, Creative Haircut; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.92 Alsterdorfer Apotheke; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.262 Mrs. Sporty, Fitnessclub; Nr.262 Alster Lounge, Café/ Restaurant; Nr.274 Symposion, griech. Restaurant; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtschaft; Nr.7 Schanzen-Bäckerei; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessoires; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37 Russell`s, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69 a Königskinder, Friseur; Nr.79 Croquerie; Nr.81 Katja´s Eis, Eisdiele; Nr.103 Mass-Schneiderei; Nr. 253 Jubeljahre, Mode und Accessoires; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Back Paradies, Bäckerei; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.277 Änderungssofortdienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 Kiosk 81, Kiosk; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;
Badestraße Nr.4 Osteria Due, Restaurant;
Ballindamm Nr.25 Trachtendiele GmbH;
Ballindamm Europapassage Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L' Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elkline GmbH, Mode; E-Plus Retail GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meinl; Se7en Oceans Hamburg; Vodafon; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi`s Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke´s Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.82 a Stadtpark - Apotheke; Nr.148 Oräx-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseure; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierck, Lotto-Toto-Oddset; Nr.153 REBIKE, Schnell Reparatur Service; Nr.153 Tauchen-Hamburg, Taucherartikel; Nr.167 Big Bull, Steakhouse; Nr.169 Dat Backhus, Bäckerei; Nr.177 Schuh/ Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Storling -Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Bauelemente Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerie;
Bleichenhof Passage Kryolan City Hamburg, Professional Make-up; Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien;
Borgweg Nr.5 Picobello, Reinigung – Schneiderei; Nr.7 Füsun Rimkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;
Brandsende Nr.7 Biffar;
Brooktorkai Nr.6 Airlux Showroom;
Cäcilienstraße Nr.2 Tafelberg, Restaurant;
Colonnaden Nr.18 Lunge Lauf- und Sportschuhe; Nr.36 abrahams ambiente; Nr.46 Schattschneider, Sanitätshaus; Nr.70 HPS Porzellanmalerei; Nr.96 Sabine Wiedenhaus, Mode; Nr.108 Papier u. Feder; Nr.15 games workshop;
Dorotheenstraße Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 La Figlia, Ital. Restaurant; Nr.78 Gemeinschaftspraxis Wolf, Thiel, Zahnärzte; Nr.102 Haspa; Nr.108 Rothaus, Möbel; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.128 Blumen; Nr.132 DerMaßschuh, Schuhe; Nr.134 BHB, Hockey; Nr.134 P.Matzen, FS-Radio; Nr.136 Änderungs-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.178 Biomarkt, Lebensmittel; Nr.182 IL Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 ann idstein, Deko; Nr.184 Sun Concept, Sicht + Sonnenschutz; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a Looks 4 you, Damenmode; Nr.184 a oliotheca, alio, aceto & liquori; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion coffee; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.35 Restaurante La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.135 DMK Skin Care Conzept, Kosmetik; Nr.159 Barbara Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchtecke, Gemüse Obst Bufett;
EKZ Nedderfeld Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowsky; ISS-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: 70 Sonnenklar.TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1.Etage: Bistro Florenz, Eisladen; 1.Etage. Oliver Grey, Schuhe;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte – Feines Gemüse; Nr.6 Marc O`Polo, Mode; Nr.6 L´AUTRE CHOSE by D`Or; Nr.8 Classico Women, Mode; Nr.12 Meister Parfumerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 P. Eisenherz, Kindermode; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 engelke, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O 2 Partner Shop; Nr.32 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosurel, Wäsche; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.34 Anne Schuhknecht, Mode; Nr.34 mobilejoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Burraterіa Eva Lierhaus, Restaurant; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.3 NIKOLAI Apotheke; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z.Spielen, Spielwaren; Nr.19 Willi Decker, Frisuren; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.47 Back-Werk;
Eppendorfer Landstraße Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Jonas Anaeus Schuhe, Schuhe; Nr.32 Wolffheim&Wolffheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.48 Wohndesign Cosi; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacherei; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigis, Accessoires; Nr.64 Store sixty four, Kleidung; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssel; Nr.80 Terzozentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Köpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.108 Edeka, Supermarkt; Nr.108 Von Allwörden, Bäckerei (im Edeka); Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhndorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.124 Anuschka Späth, Designerin; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grönich Aufpolstern & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.144 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.1 JB Exclusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Brunnen Apotheke; Nr.9 Cord Stehr, Weine; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.15 Fontana, Mode; Nr.19 Nygaards, Kinderschuhe; Nr.21 Geers Hörakustik, Hörakustik; Nr.27 twice, Mode; Nr.31 Greeni, Cafe/ Restaurant; Nr.39 Loop, Kindermode; Nr.43 Edeka Schlemmermarkt, Supermarkt; Nr.45 Vital-Center Eppendorf, Sanitätshaus; Nr.51 Travel Overland, Reisebüro; Nr.53 dt Designertraum; Nr.53 Ryf of Switzerland, Coiffeur; Nr.55 home & body, Geschenke,Badaccessiores etc.; Nr.61 Bar Italia, Restaurant&Weinbar; Nr.65 masoud-schuhe, Schuhe; Nr.67 Green Life Natur, Betty Barclay Shop; Nr.67 Von Allwörden, Bäckerei; Nr.67 Budnikowski, Drogerie; Nr.101 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.109 Vista Video, Videothek; Nr.121 Stern, Änderungsschneiderei; Nr.123 el corte die Frisierbar, Vinos, Tapas y Cafe;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Eppendorfer Eiscafe, Eiscafé; Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.5 Haspa, Bank; Nr.15 Mehndi Temple, Henna-Kunst, Körperschmuck;
Eppendorfer Weg Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Café Leckerei; Nr.244 Apotheke am Falkenried; Nr.244 EA Taliano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.248 Müller`s Jeans & Interiors; Nr.248 Gantert, Konditorei; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.258 Tabak – Zeitschriften – Lotto, Rainer Lawnizak; Nr.258 Goldrausch by MK, Gold u. Silber-Ankauf; Nr.260 Nurhayat Heidekrüger, Gemmologin; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.270 Unzertrennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Nani Shoes, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadtteilmakler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr.235 Steinberg – the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseure; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen General; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shape Haircutters; Nr.279 Kinderreich, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Poletto Winebar, Weinstube;
Erikastraße Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.50 Curry Queen, Imbiss; Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.66 Wohndecor, Raumaustattung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Hüttenhofer Landkost, Fleisch-, Wurstwaren; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneiderei Kloska, Änderungsschneiderei;
Fährhausstraße Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung;
Friedr. Schütter Platz Ernst Deutsch Theater;
Galleria World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertige Herrengarderobe;
Gänsemarkt Passage ELB Fashion Store, Mode; Mercedeh-Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck;
Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelchen, Restaurant; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Humsi;
Gärtnerstraße 25469 Halstenbek Nr.130 Richter International, Möbelschau;
Geibelstraße Nr.12 SantaFe,Restaurant, Cockailbar;
Gertigstraße Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Deseo, Tapasbar; Nr.17-19

So steht das **neue Alster-Magazin** jetzt im schicken Acryl-Display bei unseren Sharepoint-Partnern.

Es sind weitere Sharepoints hinzugekommen – wir nennen sie im nächsten Alster-Magazin!

my favorite store, Designermode; Nr.21 Gorgonzola, italienisches Bistro; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.23 Salat Quelle; Nr.25 Georg Kramer, Uhrmachermeister, Juwelier; Nr.25 il Trullo, Pizzeria, Ristorante; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thaysen Fashion; Nr.33 Moucla Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugisische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude;

Geschw.-Scholl -Straße Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.1 Cafe Borchers, Cafe / Restaurant;

Goldbekplatz Nr.1 Home & Garden;

Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.9 Schewel, Modeatelier;

Grindelallee Nr.18 Cafe Campus; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Copyhaus GmbH; Nr.34 Cafe ´Dilo; Nr.40 Papier & Co., Bürobedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 Suppenpott; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & töne, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DvDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafe La Veneziana; Nr.106 Schweden Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas"; Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchau, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei/ Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pastelaria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.178 Christel Brandt, Theater-Film-Foto-Schminken; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joey's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISÖR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatura; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienvertretung; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneiderei am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali ´s Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 SO NA MU, koreanisches Restaurant; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital, Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schuhmacherei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalam, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmarkt;

Grindelberg Nr.86 KA 1, Mode; Nr.88 Paracelsus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 S.Z. Fahrradservice; Nr.39 Friseursalon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.75 Chokdee Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituosen-Lotto;

Große Bleichen Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch;

Hallerstraße Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemerszein;

Hamburger Hof Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-due, Cafe/Bar/Restaurant; Titan, Bags and Accessoires; Blume Hamburger Hof, Blumengeschäft;

Hamburger Meile EG Information; EG 121 SWISS BREAK; EG 21 Jensens Landschlachterei; EG 22 Oil & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 31 Weinscala; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/ Schlüsseldienst; EG 43 Budnikowski; EG 44 Camel Shop; EG 45 Stichweh Textilreinigung; EG 48 elbedruck.de; EG 52 Gofräsh Drink Fit; EG 62 TE Hamburg; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 117 Dat Backhus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafeé Fiore; OG 140 Sansibar; OG 147 Jens Koch; OG 55 Haspa; OG 85 Thalia Bücher; OG 92 Studio Line Photography; OG 97 Starbucks; OG 98 Pan Asia;

Hanseviertel Roeckel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Leysieffer kleiner Shop, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Leysieffer, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Moda, Abendkleider; Caffee Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sylt, Fashion; Hamburg Buisiness Center; Endeca, Passion f. Wein u. Spirituosen; Pusteblume, exklusive Kindermode; Bang & Olufsen im Hanseviertel; Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826;

Hartwicusstraße Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster;

Hebbelstraße Nr.15 elkline GmbH;

Hegestraße Nr.8 FOLKER h, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Room for Kids; Nr.12 Restaurant Da Remo; Nr.48 TARA, Modedesign; Nr.50 Umland Delikat-essen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL secondhand; Nr.21 Botho Nickel, Hochzeitsausstattung; Nr.31 Uhrwerk 31, Uhren für Ästheten; Nr.31 SMITH`s, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;

Heinrich-Hertz-Straße Nr.101 Blumenladen Dieter Ahlf;

Herderstraße Nr.2 Änderungsschneiderei Julia; Nr.2 Goldankauf No.1;

Hermannstraße Nr.14 Altstadtblume am Alstertor; Nr.14 Werkhaus Shop Hamburg;

Heubergredder Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Blumenhaus Daebler, Blumen; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge; Nr.38 Big Easy, Bistro/ Restaurant; Nr.48 Lotto, Kiosk; Nr.52 Alsterdorfer Backhus, Bäckerei/Café; Nr.27 Mein Friseur, Friseur;

Hofweg Nr.4 Hamburger Hofladen, Lebensmittel; Nr.8 Floristik am Hofweg, Blumen; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.22 Maxim, Lebensmittel; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.54 Ulrich Stein, Einrichtungen; Nr.58 Fr.Samson-Himmelstjerna, Zahnarzt; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Zala, Indisches Restaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.98 Heimat-Hafen, Textilien etc.; Nr.102 Ristorante Rocco; Nr.1 HIFI-STUDIO am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 Cafe Boyens, Conditorei; Nr.57 Augenärzte im Hofweg; Nr.59 Post am Hofweg; Nr.61 a Rindchen ´s, Weinkontor; Nr.63 Prinsessan, Cafe; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemerszein, Edeka; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe;

Hoheluftchaussee Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.18 Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr.28 Sub Way Sandwiches HH 2, Restaurant; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 Hans Reimann, Herrenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 My Way, best of asia; Nr.56 Eiscafé Toscana; Nr.56 SCHNELLREINIGUNG, Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Hoheluft, Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwarder; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportausrüstung; Nr.72 Juwelier Mert, Juwelier; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronic & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.88 Stolle-Pralinen, Confiserie; Nr.90 Margot Randhawa, Blumen; Nr.90 Copy As; Nr.92 Hoheluft Reinigung; Nr.17 Eisen + Haushaltswaren Harms; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schloss-Notdienst;

Hudtwalckerstraße Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.24 Schiwi-Computer, Computer; Nr.28 Schmidt, Imbiss; Nr.28 Ozubeh & Partner, Cafe Bäckerei; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 Restaurant Felix; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 Budnikowski; Nr.23 G.Freytag, Hüte; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant;

Humboldtstraße Nr.5 UNIFLOTT, Textil-u. Lederpflege;

Isestraße Nr.86 my perfect Sunday; Nr.77 Tiefenthal Bar Restaurant, Restaurant;

Jarrestraße Nr.26 H & B, Bäckerei; Nr.26 Kiosk Avanti; Nr.28 Haspa; Nr.42 DUBARA, Döner; Nr.44 Rewe, Lebensmittel; Nr.55 Die Bäckerei; Nr.57 Döner-Queen; Nr.42 Jarre-Apotheke; Nr.56 Die Wäscherei, Einrichtungen etc.; Nr.45 Budnikowski;

Jungfernstieg Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.49 C & M Friseur; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode

Jungfrauenthal Nr.1 Apotheke, Klosterstern;

Kaufmannshaus Brahmskeller, Wein u. Bierstube; Böcker Design Optic, Optiker;

Kleine Johannes Straße Nr.4 Theaterkasse;

Klosterallee Nr.80 Ise Apotheke;

Klosterstern Nr.6 Evelin Brandt, Mode; Nr.3 Klosterstern Apotheke, Petra Traulsen; Nr.5 Tabakwaren-Zeitschriften, Lotto-Toto Hessamian; Nr.5 Haspa;

Krohnskamp Nr.15 Wijnhus, Weine;

Lange Reihe Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhaut, Supermarkt; Nr.34 Balkan Magazin, Balkan-Spezialitäten; Nr.48 Everest, Geschenk-Basar; Nr.50 plateau, Herrenbekleidung; Nr.54 Bücher Thiede; Nr.60 Lagerverkauf Speicherstadt; Nr.62 Casa Nostra, Restaurant; Nr.66 Hair Joy, Friseur; Nr.66 vodafone-shop; Nr.1 My Nails, Nageldesign; Nr.27 Lagerhaus Hamburg; Nr.47 caffe due; Nr.47 Eiscafe Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe ´Uhrlaub; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St.Georg; Nr.83 O ´Pote, portugisische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alica Weitmann, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Body Vital Shop, Sportlernahrung u. Fitnessbekleidung; Nr.111 Tempur Studio, Premium Schlaf; Nr.113 Rahimi Beauty; Nr.117 Feinkost Läufer;

Lattenkamp Nr.4 Lotto + Toto; Nr.8 Cafe Memorandum;

Lehmweg Nr.28 Queen for à day, Mode; Nr.28 Cengiz Aydin, Master Hair Stylist; Nr.34 Johanna Schultz Antiquitäten, Wohnen 1700-1980; Nr.34 Alte Apotheke am Lehmweg; Nr.36 Haarkunst, Cladia Ossege; Nr.36 Sense of Beauty, Die Wellness Lounge; Nr.40 Fine Antique Interiors; Nr.44 Schweinske Eppendorf; Nr.46 Galerie in Eppendorf; Nr.46 Clou, Geschenke; Nr.46 Blumenladen B.Sanmann; Nr.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 UMS Ute Münzer Spiess, Make up; Nr.50 die Fasserie, Wein,Essig, Öl, Whisky; Nr.56 Fleischerei Harms; Nr.58 jolie Karla-Maria Ostersetzer, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbildner Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.35 Second Herzog, gebrauchte Designermode; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milchzahn, Baby- u. Kinderausstattung; Nr.43 Askrafi Antikes & Feines; Nr.51 Stoffkunst Britta Grumann, Kurzwaren; Nr.53 Eppendorfer Haushaltsstübchen; Nr.55 Outfit Haare & Kosmetik; Nr.57 DER KAMIN, Kamine ohne Schornstein;

Lenhartzstraße Nr.16 LoBo Frisuren GmbH, Meisterhafte Haargestaltung; Nr.1 Lizzart Living Design GmbH;

Levantehaus Flane Chocolaterie Cafe; Swatch, Uhren; Bar Levante, Restaurant; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Calvin Klein Jeans Store; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Marc O'Polo, Kleidung; Die Rösterei, Kaffee; 1.Etage Tschebull Österr. Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmetecke; 1.Etage Fon Friseur; 1.Etage Die Rösterei, Kaffee; 1.Etage Sushi Factory;

Lokstedter Weg Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.9 Erika Apotheke, Apotheke;

Löwenstraße Nr.4 Der Löwenschuster;

Löwenstraße, Ecke Eppend. Weg Nr.22 China Restaurant Lotusblüte;

Ludolfstraße Nr.60 BLACK ANGUS Steak House, Restaurant; Nr.43 Trattoria Campo, Restaurant; Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;

Maria-Louisen-Straße Nr.92 a Edye-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster; Nr.13 Feinkost Kruizenga;

Martinistraße Nr.4 Ristorante Tre Castague; Nr.6 Saadet ´s Portog.Cafe+Schneiderei; Nr.16 Blume Eppendorf; Nr.11 Neo Cafe;

Milchstraße Nr.2 Juwelier Perlen Müller; Nr.26 Grundig Couture; Nr.28 Ristorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 Chocolate Society; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße.; Nr.3 OLGUN Änderungsschneiderei; Nr.27 Suzy Wong, China Rest.;

Mittelweg Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2 Friseure; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr.140 Blumenpavillon Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.162 Kröncke, Einrichtungshaus; Nr.162 Friseur Wella; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.21 Ercan & Kindereit, Schneider; Nr.25a Schanzenbäckerei; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.31 Kamps Bäckerei; Nr.41a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41a Hypo Bank; Nr.41 c Shemsi Shala, Friseur; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Thi Thy; Nr.151 Gruner, Krankengymnast; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopäde; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant; Nr.165 Apotheke Carjell's

Mönckebergstraße Nr.8 ittala, Mode; Nr.31 Jack Wolfskin Store, Sport u. Reiseausstattung;

Mühlenkamp Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee elbgold, Cafe ´+ Rösterei; Nr.8 Currywurst & Co, Imbiss; Nr.8 Shikaro, Restaurant; Nr.12 Qrito, Restaurant; Nr.14 Weinlust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Limon, Imbiss; Nr.16 Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Mü - 18 Pizza Profis; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.34 Haspa; Nr.40 Cecest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.44 Handwerk, Handarbeiten; Nr.48 Das blaue Pony; Nr.54 Parma, Vino; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.9 Mercearia, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoservice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.17 Fisch Böttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.21 Enjoy it, Eis; Nr.23 Alfa, Reinigung; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 a Orthopädie Mühlenkamp; Nr.33 Haspa; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.43 Budnikowski; Nr.45 Edeka Niemerszein; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunchbar TH 2;

Mundsburger Damm Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Smillah, Cafe; Nr.36 Outlethouse, Stoffe & Mehr; Nr.44 Laehn, Druckertanksteller; Nr.52 Aktuell Rollo; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.39 Basia, Poln.Lebensmittel; Nr.47 Total Station; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Plott, Copy -Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Nr.61 Schuh-Hahne, Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien;

Mundsburger Tower Mundsburg Apotheke, Apotheke; Nur Hier, Bäckerei; Louisiana, Essen etc; Sonnenstudio;

Nedderfeld Nr.2 Porsche Zentrum Hamburg, Autohaus; Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.94 Harley Davidson, Motorräder; Nr.94 Kartbahn; Nr.98 B.O.C, Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.65 Lexus, Autohaus; Nr.93 Opel Dello;

Nedderfeld/Offakamp Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;

Neuer Jungfernstieg Nr.5 Starbucks Coffee; Nr.9 Hotel Vier Jahreszeiten;

Neuer Wall Nr.10 Görtz, Schuhgeschäft; Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.18 Brahmfeld & Gutruf, Juweliere; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.46 Loro Piana; Nr.50 SOR, Mode; Nr.50 Liz Malraux Design; Nr.54 habitat, Möbel-Store; Nr.17 Palmers, Mode; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.35 Unger, Mode; Nr.43 Jil Sander, Mode; Nr.61 Marlies Möller, Friseur;

Oberstraße Nr.1 WeinViertel; Nr.3 Sisters, Hair- u. Naildesign;

Ohlsdorfer Straße Nr.2 Zoo, Tiergeschäft; Nr.4 Bistro;

Papenhuder Straße Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherei-Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.40 Uhlenhorster Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolaterie Hamburg; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.39, Kimono Nuno, Japan Artikel; Nr.57 Männerträume; Nr.67 Obst& Gemüse; Nr.67 Änderungsschneiderei;

Parkallee Nr.15 Feinkost Sarikaya;

Poelchaukamp Nr.4 Gertrauden-Moden, Maßanfertigung-Änderung; Nr.4 Lotto am Poelchaukamp; Nr.4 Clips Haare; Nr.16 KARIN MILLER Hamburg; Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1 TIP Reisen; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK ! Schuhe, Karen Bühe; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Lieferservice; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartau; Nr.19 Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.23 Bazaar Boutique; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.25 Hackbarth ´s Intertex Studios;

Pöseldorf Center Corner, Mode;

Preystraße Nr.1 Marienkäfer, Kindertextilien;

Rothenbaumchaussee Nr.10 Grand Elysee, Hotel; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.70 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant; Nr.70 Dat Backhus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhus; Nr.55 Balzac Coffee; Nr.61 Mrs Sporty; Nr.63 Verdi Restaurant; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.83 Stoffsüchtig, Mode und Lifestyle; Nr.83 Cortado, Cafe; Nr.93 Micado; Nr.101 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 Sushi; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zala, Restaurant; Nr.115 Passione, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

Schinkelstraße Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar; Nr.14 Andere Reisewelten, Reisebüro;

Schlankreye Nr.73 Bäckerei Allaf;

Schloßstraße Nr.4 Haspa;

Semperstraße Nr.18 Kiosk Forsmannstraße, Kiosk; Nr.54 Braaker Mühle, Brot & Backwaren;

Sierichstraße Nr.30 Asia Wok, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Ergo, Versicherungen; Nr.40 Hoffrisör Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennys Kindermoden; Nr.42 Marco Hops, Exklusive Damenmode;

Spitalerstraße Nr.16 Deutsche Bank; Nr.1 Dat Backhus; Nr.1 Budnikowski; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 VIVET, Restaurant - Bar - Cafe;

Tarpenbekstraße Nr.56 Praxis f. Krankengymn.&Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hoepfner;

Uhlenhorster Weg Nr.12 Fren+Kler goldrichtig, Goldschmiede-Meisterbetrieb; Nr.22 Angelika Leiteritz, Friseur; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei;

Wiesendamm Nr.149 Kiosk Stehcafe;

Winterhuder Forum Apotheke; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; EP Sterling, Electronics; Coffee to go, Cafe;

Winterhuder Marktplatz Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.4 Outlet, Matratzen; Nr.16 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Winterhuder Cafehaus; Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia -Quick-Restaurant; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 d Haspa, Bank;

Winterhuder Weg Nr.40 XILOG.DE, Ihr Partner für PC et Mac; Nr.78 Surimex, Spezialitäten aus aller Welt; Nr.78 Nokia Store & Nokia Care Point; Nr.86 Movie Star, Video Center; Nr.88 Scharlau Copy-Center für Profis; Nr.116 Haspa; Nr.120 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkate Uhlenhorst, Party-Service; Nr.142 Krabax, Kunstschule für Kinder; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa; Nr.146 Amaranto, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus Bescherer, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfriseur; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Backhaus Winterhude

ANZEIGEN

HANSEATISCHER GENUSS IN ALLER MUNDE!

Im November 2011 startete die neue hanseatische Genussmarke **Meine Hanse** in den ersten Hamburger, Bremer und Lübecker Supermärkten. Um als Endverbraucher gleich komplett „auf den Genuss" zu kommen, veranstaltete das Alster-Magazin gemeinsam mit Meine Hanse ein Gewinnspiel um 30 Genusskoffer, die gerade an die glücklichen Gewinner gingen: Die Freude war überall groß.
Alle Gewinner holten ihr Präsent selbst in einem Rewe-Markt ab und konnten sich so auch einen Überblick über das gesamte Meine Hanse-Sortiment mit über 100 Produkten verschaffen. Die Resonanz darauf war positiv. „Meine Familie und ich haben uns sehr über das schöne Geschenkpaket gefreut. Die Sachen sind sehr geschmackvoll und von guter Qualität." Oder auch: „Nach Erhalt des Koffers habe ich jetzt Ihre Artikel probiert und kann Ihnen mitteilen, dass mir Ihre Waren sehr gut gefallen, ich die Produkte von Meine Hanse weiterhin kaufen werde und auch guten Gewissens weiterempfehlen kann." Basierend auf der langen Tradition der Hanse wurde mit dieser neuen Marke dem aktuellen Trend nach qualitativ hochwertigen Produkten von namhaften Lebensmittelproduzenten aus deutschen Hansestädten entsprochen. Meine Hanse und das Alster-Magazin sagen den Gewinnern noch einmal herzlichen Glückwunsch – und den zahlreichen Teilnehmern ein hanseatisch-herzliches Dankeschön.
Alle, die leider nicht gewonnen haben, können die Köstlichkeiten bei Rewe, Perfetto bei Karstadt oder auch unter **www.meine-hanse-shop.de** käuflich erwerben.

Glückliche Gewinnerin: Hanny Kopczynska bekam von Philipp Riexinger (Mitarbeiter Rewe Europa-Passage) einen originalen Genusskoffer überreicht!

Über unsere große Lust am schönen Leben!

Einrichten, Wohnen, Leben und Genießen sind eng miteinander verbunden.

Das gilt besonders für das Alstertal und die Walddörfer.
Dazu erscheint ein neues Home & Life: Wohnen und Leben gestalten, verschönern und perfektionieren.
Ein fantastisches Branchen-Magazin für das Alstertal und die Walddörfer.
Es ersetzt das seit 12 Jahren beliebte HANDWERKS-MAGAZIN.

Info für Anzeigenkunden:

Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5

EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Seien Sie gespannt: Schauspielstudenten zeigen am Tag der offenen Tür Szenen aus aktuellen Theaterproduktionen.

TRAUMBERUF „SCHAUSPIELER"

Am 11. Februar lädt die Schauspiel Schule Hamburg von **14 bis18 Uhr** zum Tag der offenen Tür ein. Interessierte erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Dozenten und Studenten informieren über die vielseitigen Angebote und zeigen Ausschnitte aus den aktuellen Film- und Theaterproduktionen. Der Besucher bekommt einen Einblick in den Rollenunterricht und Szenenimprovisation. Aber auch die Musik kommt nicht zu kurz. Die Studenten bieten klangvolle Kostproben ihrer musikalischen Ausbildung und geben einen umfangreichen Blick hinter die Kulissen. Somit bekommt der Besucher Informationen aus erster Hand und erfährt mehr über den „Traumberuf Schauspieler". Weitere Informationen unter: **www.schauspielschule-hamburg.com** oder **040/ 4302050**

Erfahrene EDV-und Webesignerin konzipiert
Anspruchsvollen Webauftritt
nach Ihren ganz speziellen Vorstellungen:
Onlineshop, Bildergalerie, Gästebuch.
Zukunftsorientiert und zu einem fairen Preis.
Telefon 040 227 17066
www.webstudio-hamburg.de

Schallplatten & CD-Sammlungen, Hifi-Geräte & Musikinstrumente & Fotoapparate kauft **4397663**

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch, Schiebetür, Heizkörperverkleidung
Bilderschienen
Möbelbemalung
Vergolderei
Bilderrahmung > 2500 Muster
040/81996535
bettinanohe.de
zum Verlieben
Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a. Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

!! NOTVERKAUF !!
Aus geplatzten Aufträgen bieten wir noch wenige
NAGELNEUE FERTIGGARAGEN
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?
Info: MC-Garagen
Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

E-Commerz is booming, sind Sie dabei? Börsennotierter Milliardenkonzern bietet weltweit Existenz der Superlative. Keine Finanzdienstl., keine Nahrungsergänzung usw. Haupt- und Nebenberuflich. R. Stark 040 - 533 04 768

Klavierunterricht nach Maß bietet erfahrene, freundliche Lehrerin. Pädagogisch und fachlich versiert, Spaß und Fantasie inklusive. Auch Hausbesuche. **Tel.: 422 45 95**

Alleinbuchhalterin bucht stundenweise von zu Hause oder vor Ort Ihre laufenden Geschäftsvorfälle und bearbeitet alle anfallenden Büroarbeiten . **Tel.: 60 09 62 38** oder **0179 - 532 90 23.**

Fliesen • Natursteine • Mosaike
Verlegung und Verkauf
Anspruchsvolle Fliesenpräsentation
040/81 99 69 51
www.bettinanohe.de
zum Verlieben
Ludolfstr. 39 • U Kellingusenstr.

Nette Hamburgerin kauft Ihre Designer Secondhand-Kleidung u. Accessoires. Sehr gern persönliche Abholung - sowie Zusendung möglich. Ich freue mich auf Ihren Anruf! **0173 6228981** oder **040/20915906**

Suche **Schallplatten** aus den Bereichen **Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre.** Tel.: 695 46 76

Zwei süße Australian Shepherd-Welpen (m/w) suchen ein liebevolles Zuhause bei hundeerfahrenen Leuten. Ab Anfang, Mitte Februar sind die beiden bereit auszuziehen. Bei Interesse ist uns ein Besuch sehr wichtig, damit wir Sie und Sie uns und die Welpen kennenlernen können! Gerne senden wir auf Anfrage Fotos der Kleinen. Kontakt: Nina Fleck, **Tel.: 0157 - 88 55 98 05**

Hundeglück Hamburg, Gassiservice für Hamburgs Norden und Umgebung. Kleine Gruppen von max. 6 Hunden. Kompetente und liebevolle Betreuung. 2 Std. Spaziergang. Hol- und Bringservice im klimatisierten, hundegerechten Auto. 15 €. **Tel.: 0172 427 73 47** **www.hundeglück-hamburg.de**

www.stark-sparen.com
www.stark-erfolgreich.com

Verkaufe Teutonia Fun CS Kombikinderwagen mit Rundum-Sorglos-Paket: Babyschale, Buggyaufsatz, Winterfußsack, Regenschutz für Schale und Buggy und Maxi-Cosi Adapter aus tierfreiem Nichtraucherhaushalt. 280,- VB. **Tel.: 0157-714 79 633**

Schöne **Ferienwohnungen**

Sylt ist bei jedem Wetter schön...
- jetzt aktuelle Winterpreise -
Appartement-Brünig Inh. Bärbel Lundershausen
Gut ausgestattete Appartements:
Westerland, Wenningstedt, Tinnum
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59
www.appartement-bruenig.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

HUSSMANN
Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!
Ferienwohnungen und –häuser, auch unter Reet
Tel.: 04651-836330 • www.hussmann-sylt.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

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

Verlagszentrale:
040 / 538 9 30-0
Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Buchhaltung:
040 / 538 9 30 13
Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:
040 / 538 9 30 46
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52

E-Mail:
redaktion@alster-net.de
anzeigen@alster-net.de

Media-Berater/innen, Direktwahl:
Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Kerstin Eggers-perger (Eppendorf) Tel. 538 930-61; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyer-rose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmuth Wegner (Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 538930-56; Anzeigenleitung Michael Wiele (Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53

Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbst-empfang.de

Fax: 040 / 538 9 30 11

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de
Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christian Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt, Christian Luscher, Evelin Timm | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Birgit Schümann | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb | © 2012 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch **in ausgewählten Geschäften für Sie bereit: siehe S. 44/45.**

What's up in TOWN?

Gastgeber und Chefredakteur Lars Haider und Frank Mahlberg (Springer) mit Bettina Wulff, Gattin des Bundespräsidenten, (v.l.)

Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz und Ministerpräsident Peter Carstensen (Schleswig-Holstein)

Die FDP-Fraktionschefs Katja Suding (Hamburg) und Wolfgang Kubicki (Schleswig-Holstein)

Bernd Buchholz (Gruner & Jahr), Mathias Döpfner (Axel Springer) und Axel Sven Springer (v.l.)

Hamburgs ehemaliger Erster Bürgermeister Ole von Beust

NEUJAHRSTREFF

Unter dem Motto „Mit der Heimat im Herzen die Welt umfassen" lud das Hamburger Abendblatt Anfang Januar zum 24. Neujahrsempfang ein. Rund 1000 Gäste aus Politik, Kultur, Wirtschaft, Sport und Medien waren der Einladung gefolgt, um das neue Jahr im Cruise Center Altona richtig einzuläuten. Ein Highlight war u.a. das vier Meter hohe Papierschiff in der Mitte der Halle, welches in einer viermal größeren Version im Mai zu Wasser gelassen wird.

Friederike Beyer und EU-Kommissar Günther Oettinger

Fotos: "Hamburger Abendblatt / Bertold Fabricius"

Gastgeber und Intendant Michael Lang mit Eberhard Möbius

Dr. Martin Wilhelmi mit Gattin Astrid und Tochter Lina Sophia

Carlo von Tiedemann und Julia Laubrunn

Fotos: Kai Wehl

Schauspieler Christian Quadflieg mit der Pianistin Dr. Jasmin Böttger

NEUJAHRSPUNSCH

Bereits zum 21. Mal lud die Komödie Winterhuder Fährhaus gerade Hamburgs Schauspiel-, Wirtschafts- und Senats-Prominenz zu Punsch und Berlinern ins Theaterfoyer ein. Im Mittelpunkt der von Rolf Mares begründeten Traditionsveranstaltung stand neben Small-Talk der 300 Gäste wieder der kritisch-fröhliche Jahresrückblick vom Theaterschiffgründer Eberhard Möbius. Neben dem EU-Rettungsschirm wurde vor allem das politische Gegeneinander statt Miteinander beklagt. Neu: musikalische Beiträge. Den Anfang machte das Hamburger Trio Bidla Buh mit seiner Musik-Comedy im Stil der 20er- und 30er-Jahre.

Carl Claus Hagenbeck mit Gattin Rosita

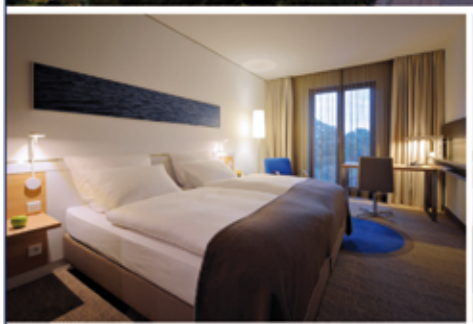
Boxweltmeisterin Ina Menzer.

Dagmar Berghoff und Schauspieler Peter Striebeck

Hockey-Legende Christian Blunck mit Gattin Jenny

Nordlicht. Made by Dorint

Hotel
Hamburg-Eppendorf



Herzlich willkommen in der pulsierenden Metropole an der Elbe!

Im wunderbar grünen Hamburger Stadtteil Eppendorf in der pulsierenden Metropole an der Elbe erwartet Sie unser neues Dorint Hotel Hamburg-Eppendorf.

Ein überaus moderner Stil, gepaart mit reichlich Liebe zum Detail, sorgt in unseren 195 hellen Zimmern und 14 Suiten für einen maximalen Wohlfühlfaktor. Flatscreen-TV, WLAN und Klimaanlage wie auch eine iPod-/iPhone-Docking-Station und vieles mehr gehören zum Komfort in jedem Zimmer.

Nutzen auch Sie unsere hervorragenden Rahmenbedingungen für Business auf höchstem Niveau – für Forschungsseminare, Tagungen, Meetings und Kongresse aller Größenordnungen. Einzigartig macht unser Dorint Hotel Hamburg-Eppendorf aber nicht zuletzt sicherlich auch sein Standort: direkt am Universitätsklinikum Eppendorf und nur drei Kilometer von der Messe bzw. vom CCH entfernt, zentrumsnah, weltoffen und zugleich mitten im Grünen.

Egal, ob Business oder privat – Sie werden die optimale Lage und die exzellente Atmosphäre unseres Hauses rundum genießen.

Dorint · Hotel · Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 72 · 20251 Hamburg-Eppendorf
Tel.: +49 40 570150-0 · Fax: +49 40 570150-100
E-Mail: info.hamburg@dorint.com

www.dorint.com/hamburg

Sie werden wiederkommen.

JETZT MITGLIED WERDEN
UND 150 € SPAREN!

TRAUMSTART

MIT NUR 70 € AUFNAHMEGEBÜHR UND 20 €
STARTGUTHABEN BEI ABSCHLUSS IM JANUAR

WANDSBEK · CITY · EPPENDORF · ALSTERTAL
✆ 65 89 0 · www.meridianspa.de

MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.