

Foto: Laurel

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE



TOP TERMINE

LÜGEN

SVEN AMTSBERG ERFINDET
STADTFÜHRER-GESCHICHTEN

NACKT

MANON STRACHÉ ÜBER
IHREN BÜHNEN-STRIP!



Trend-Vorschau!

MIT EINEM FRECHEN LOOK IN DEN FRÜHLING STARTEN!



**iPod nano 8 GB gibt es GRATIS
beim Kauf eines Macs dazu!**

firstbite GmbH, www.firstbite.de
Osterstraße 102, 20259 Hamburg, 040 28805808-0
Herderstraße 27, 22085 Hamburg, 040 229277-0



firstbite



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



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

Zeigen Sie Ihr

Lächeln!

Denn ein Lächeln spricht alle Sprachen.

Die Zahnarztpraxis am Rothenbaum

Herzlich willkommen

Bei unserer ersten Begegnung in der Praxis wird eine ausführliche Beratung unter Einbeziehung Ihrer persönlichen Vorstellungen und Wünsche im Mittelpunkt stehen. Wir fühlen uns für Ihr Wohlbefinden verantwortlich, denn die Zufriedenheit unserer Patienten ist unsere größte Stärke.

Wohlfühlpraxis

Genießen Sie das stilvolle Ambiente unserer Praxis. Zusammen mit unserem hochmotivierten Team gestalten wir Ihren Praxisaufenthalt so angenehm wie möglich. Durch flexible Arbeitszeiten und unser digitales Terminmanagement können wir Wartezeiten nahezu vermeiden.



Unser Leistungsspektrum

Bioästhetische Zahnmedizin (Spezialisierung) Faszinierende Ästhetik durch Funktion. •• **Implantantologie (Spezialisierung), Planung, Chirurgie und Prothetik** Ein Leben ohne herausnehmbaren Zahnersatz •• **Metallfreie Restauration, ganzheitliche Zahnmedizin** Kronen, Inlays, Veneers, Hybridteile und Matrixtechnik auf höchstem Niveau. (Prezident GmbH, zertifiziertes Labor) •• **Endodontie/Wurzelbehandlung (Spezialisierung)** Die Zahnerhaltung hat in unserer Praxis höchste Priorität. •• **Parodontalbehandlung, Knochenaufbau, Mikrochirurgie** Die Gesunderhaltung des Zahnhalteapparates als Fundament ist Voraussetzung für jede Behandlung. •• **Anästhesie, Behandlung in Schlafnarkose** Sie schlafen entspannt ein und wenn Sie aufwachen, ist alles vorbei. •• **Prophylaxe, Recall, Bleaching** Professionell gereinigte Zähne werden nicht krank. Das Recall-System sorgt auf Wunsch für regelmäßige Kontrollen und Optimierungen. •• **Teamwork in einem Netzwerk von Spezialisten und Heilpraktikern** Der Patient steht im Mittelpunkt •• **Langzeitgarantie** Bitte fragen Sie uns!



Rothenbaumchaussee 5 •• 20148 Hamburg
 Telefon: 040 - 41 91 77 88
 Fax: 040 - 45 96 68 80
 E-Mail: mail@dr-krug.de •• www.dr-krug.de

Volks**g**esetze

VON WOLFGANG E. BUSS



Volksvertreter treten zunehmend in zwei Ausführungen auf:

Version A sind die uns bekannten Politiker, die alle vier Jahre neu gewählt werden. Der neue Typ ist die **Version B**, die selbst ernannten Volksaktivisten in Vereinen, Bürger- und Volksinitiativen.

Sie sind vielen von uns unbekannt, werden allerdings zunehmend mächtiger. So wird ein Landwirt und Agrarwissenschaftler aus Hamburgs

Süden in Rathauskreisen längst als zweitmächtigster Mann der Stadt gehandelt. Er heißt Manfred Brandt, hat einen Rauschbart und ist seit Jahren Motor des Vereins „Mehr Demokratie“. Wie der Vereinsname sagt, reicht den Volks-Aktivisten unsere parlamentarische Demokratie nicht. Sie sind geprägt von einem tiefen Misstrauen gegenüber Politikern. Ihr Weltbild: Wird jemand in einen Ausschuss, ein Parlament oder den Senat gewählt, ist er bereits verdächtig, die „wahren Interessen des Volkes“ zu verraten.

Volksinitiativen feiern Hochkonjunktur. Unsere Luxus-Gesellschaft mit zunehmend egoistischen Interessen ihrer Bürger ist ein idealer Nährboden für neue „Dagegen-Kulturen“ aller Couleur. Dramatisches Beispiel: Mit dem populistisch-nichtssagenden Namen „Wir wollen lernen“ hat es eine Hamburger Initiative bis an die Spitze der Gesellschaft gebracht. Bildungsexperten der gesamten Republik rieben sich die Augen, wie einfach es war, Zigtausende Bürger zur Unterschrift zu bewegen. Ohne eine essenzielle Frage zur Bildungsoptimierung auch nur zu berühren (Lehrerausbildung, Qualitätsmanagement, Unterrichtsausfall, **Kultus-Kompetenzgerangel oder deutscher 16-Länder-Bildungsirrsinn**). „Rettet das Gymnasium“ reichte zum Erfolg – , obwohl es gar keiner abschaffen wollte.

Und so wird täglich daran gearbeitet, hier ein Wohnungsbauprojekt zu Fall zu bringen (obwohl Hamburg dringend neuen Wohnraum braucht), dort ein Verkehrsprojekt (obwohl wir allmorgendlich im Stau stehen). In allen Stadtteilen bilden sich kleine Volksgerichtshöfe, die der Politik ungefragt in die Suppe spucken. Natürlich stehen den politisch-parlamentarisch Aktiven die Haare zu Berge. Denn kaum einer berichtet, spricht oder lobt mehr die tägliche Mühsal ihrer politischen Meinungsfindung, die endlosen Gremiensitzungen, Abstimmungen, Kompromisse und Interessenausgleiche. Im Gegenteil: Jeder erreichte politische Kompromiss wird als „Gekungel“ gegeißelt.

In den Volksinitiativen dagegen knallen die Sektkorken. Ihr besonderer Kniff: Partikular-Interessen werden zu Volksgesetzgebung umgewidmet. Was hat die politische Klasse versäumt, dass sich ihre Wähler zunehmend dort hingezogen fühlen? Obwohl die selbst ernannten Volksvertreter als Initiative oder Unterschriftensammler niemals zur Verantwortung gezogen werden können. Doch genau das fordern wir doch von der Politik.

Auch die meisten Journalisten haben sich festgelegt: Politiker sind die Bösen, das Volk sind die Guten, was zu absurd-skurriler Berichterstattung führt. Stehen mehr als fünf Vertreter des Volkes in Hamburg zusammen und halten ein Schild mit „Wir sind dagegen!“ hoch, ist ihnen ein wohlmeinender Artikel sicher. Keiner prüft ihre wahren Absichten. Auf der Seite des Bösen, der Politik, wird schon niedergekämpft, wer sich nur als Kandidat outet. Uns allen noch in Erinnerung: Der völlig unbescholtene Hamburger Ian Karan wird als „Münchhausen und Lügner“ denunziert, nur weil er seine Bereitschaft erklärte, in der Politik als Senator Verantwortung übernehmen zu wollen. Das wäre ihm als Mitglied einer Bürger- und Volksinitiative niemals passiert.

Erste ehrenamtliche Lokalpolitiker ziehen sich bereits entnervt zurück, junge Leute rücken kaum nach, kümmern sich lieber um ihre berufliche Karriere. Sie können dann als junge Anwälte mit ihren Kanzleien für Volksinitiativen arbeiten. Übrigens auch im Namen des Volkes.

10 Fachbetrieb für historische Fahrzeuge
Zertifiziert nach der Kfz-Innung
Raimund Rübcke

Kfz-Meister-Innungsbetrieb
• Servicearbeiten für alle Jaguar-Modelle und BMW-Minis
• Prüf-/Testgeräte für alle PKW
• Oldtimer- und Youngtimer-Service
• Karosseriearbeiten
• TÜV- und AU-Abnahme
Wir holen und bringen Ihr Fahrzeug

22087 Hamburg, Mühlenstr. 75-82/Hafenkai Allee 27
Tel.: 040-220 53 55 / Fax: 040-220 68 94
www.oldtimer-hamburg.de / www.auto-ruebcke.de

Wir machen, dass es fährt!

§ 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

Zu Hause leben, zu Hause pflegen

- Die Alternative zur Heimunterbringung: kostengünstig und ohne Qualitätskompromisse
- Liebevoller 24 Stunden Rundum-Betreuung in der gewohnten Umgebung
- Individuelle, qualifizierte Pflege nach Ihren Bedürfnissen
- Deutscher Partner mit hoher Fachkompetenz

Wir kommen zu Ihnen ins Haus und beraten Sie umfassend und kostenlos über den Einsatz osteuropäischer Pflegekräfte. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

PFLEGE ZU HAUSE

Koppel 8
20099 Hamburg
Tel.: 040/97 07 51 54
Fax: 040/27 86 89 95
kontakt@pflegezuhaus.info
www.pflegezuhaus.info

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



46 Top-Restaurants servieren Menüs zu attraktiven Preisen.

GENUSSWOCHE

Hamburgs Gastronomie hat einen hervorragenden Ruf. Davon können Sie sich noch bis zum 1. April unter dem Motto „Hamburg kulinarisch“ selbst überzeugen: 46 Top-Restaurants präsentieren zu diesem Zweck spezielle Mehrgang-Menüs zu attraktiven Preisen. Die angebote-

nen Mehrgang-Gerichte reichen von klassisch deutsch bis hin zu ausgefallen euro-asiatisch. Viel Spaß beim Entdecken! Alle Informationen zu der Aktion sowie alle teilnehmenden Restaurants mit ihren Spezial-Menüs und Preisen gibt es unter www.hamburg-kulinarisch.de.

ALSTER

MAGAZIN

Glatt gelogen: ▶
Sven Amtsberg erfindet Stadtgeschichten S. 16

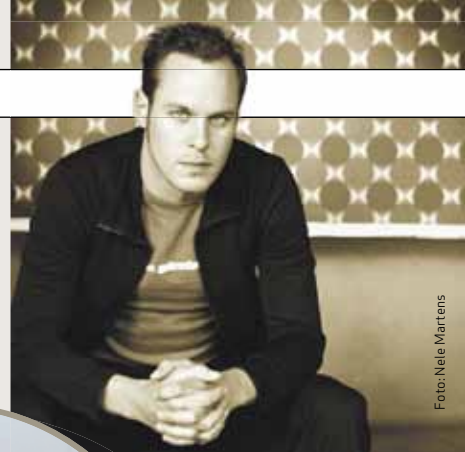


Foto: Nele Martens

◀ **Chill-Zonen:** Wir zeigen Sessel zum Runterkommen S.38



Foto: Impressionen Versand



Farb-Kraft:
Der Frühling wird knallig S.20

Foto: Mexx

www.niemerszein.de

E NIEMERSZEIN
BDEKA

Alles Gute für Sie!
seit 1965

Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

<p>AM ROTHENBAUM Hallerstr. 78 ☎ 410 86 52 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>	<p>IN PÖSELDORF Milchstr. 1 ☎ 44 56 60 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>
<p>AM HOFWEG Hofweg 81 ☎ 22 73 82 80 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>	<p>AM MÜHLENKAMP Mühlenkamp 45 ☎ 27 87 79 53 Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!</p>

1 Stunde kostenloses Parken für unsere Kunden auf dem Parkdeck

Lieferservice ins Haus:
Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.

INHALT

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 Mr. Deutsch-Blues mit neuem Album:
Stefan Gwildis
- 8 Tipps: Coole **Live-Musik** für Hamburg
- 10 **Kino-Tipps** des Alster-Magazins
- 11 Star-Fotograf **Straulin** zeigt Akte in Harvestehude
- 12 **Manon Straché** als „Kalender Girl“ in Winderhude
- 14 Ist unser Deutsch zu **Denglisch**? Eine Spurensuche!
- 16 **Sven Amtsberg** aus Eppendorf über seinen erfundenen Stadtführer
- 26 Großer **Medizin-Talk** des Alster-Magazins zum Thema Burn-out
- 50 **What's up** in Town – Gesellschaftshighlights der Stadt

Pöseldorf

- 18 **Kultur Tipp:** Klassische Werke und moderne Kunst in Pöseldorf

Eppendorf

- 19 **Bob Dylans Musik** im Kulturhaus Eppendorf

MAG

- 20 **Modetrend:** Im Frühling wird es knallig
- 22 Top-Geschenke zum **Valentinstag**

Servicethemen

- 23 **Gesund ernähren:** Fit in den Tag
- 24 Alster med: Zum **gesunden Rücken** ohne OP
- 30 **Golf:** Der Einstieg ist leichter als gedacht!
- 32 Gesundheitsratgeber: Der Weg zum **„leichteren Leben“**
- 36 Kinderseiten: Die fünf schönsten **Kinderbücher**
- 38 Wohntrends: Die **coolsten Sessel** zum „Bequem-Chillen“
- 44 **Immobilien:** Buchtipp – Hamburgs schönste Bauten
- 47 Kleinanzeigen/ Impressum
- 48 Sharepoints unserer Partner

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



Jetzt bei LÜHR-Optik:
Christof Delpiano
und
**WHITEOUT
& GLARE**

Augenoptikermeister in Eppendorf: Christof Delpiano

Entdecken Sie die neue Kollektion des Berliner Labels **WHITEOUT & GLARE** bei uns in Eppendorf.

Immer inklusive:
eine kostenlose Hightech-Augenprüfung
mit dem i.Profiler von ZEISS.

Eppendorfer Baum 18 • T. 040. 460 29 93

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN





Gleittüren Schränke

in jeder Anordnung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

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

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

„Klimpern und Denken“ – Stefan Gwildis über seine musikalischen Einsichten.

„Wie beim Sex“

Copyright: Tristan Ladwein

Er liebt seine Heimat, die deutsche Sprache und vor allem die Musik: **Stefan Gwildis**. Anfang März erscheint sein neuestes Album „frei händig“. Das Alster-Magazin sprach mit dem Hamburger über die neuen Songs und darüber, was einen guten Musiker ausmacht.

Alster-Magazin: Was ist für dich das Schöne an der Musik?
Stefan Gwildis: Sie mit anderen zusammen zu entwickeln und auch zu spielen, das gefällt mir sehr. Diese Dialogform ist für mich die Grundlage des Musizierens.

Was macht einen richtig guten Musiker aus?

Echt zu sein. Mit sich zu sein. Und die Bereitschaft, sich zu teilen. Das ist wie beim Sex. In dem Moment, wo man anfängt, gemeinsam zu atmen, gemeinsam eine Rhythmik zu entwickeln, da wird es interessant. Und wenn eine Band das kann, dann ist das unschlagbar. Das groovt wie Sau!
Worauf achtest du bei deinen Songs?

Klamottenmäßig bin ich nicht so auf Maßschneider gebügelt, aber was das Wort angeht, lege ich großen Wert darauf, mich mit Spezis zu umgeben. Allen voran mein alter Freund Michy Reincke, der ganz viele Texte und Ideen für das neue Album beigesteuert hat! Und dann noch Rolf Clausen, dem

Spezialisten für Chansons und das Hinterlistige. Es ist immerhin die Muttersprache, da legt man die Worte auch schon mal auf die Goldwaage.

Wieso gerade Deutsch?

Ich komme von hier und hier spricht man Deutsch, das ist die einfachste Erklärung. Ich habe irgendwann gemerkt, dass das die Sprache ist, in der ich mich am besten ausdrücken kann, wo ich das auch fühle, was ich sage. Ich bin da zu Hause, wo man diese Sprache spricht – natürlich ganz speziell hier, in Hamburg!

Wie sind die Lieder für das neue Album entstanden?

Klimpern und denken, das ist der erste Schritt! Die meisten Sachen sind Improvisationen und Meditationen. Ich bin dann völlig frei von Fragen wie: Ist das gut? Muss man einen Song so oder so machen? Die Hauptsache ist, dass es mich interessiert und auf eine Reise nimmt.

Wie unterscheidet sich dein neues Album von vorherigen?

Wir wagen uns an ganz viele eige-

ne Kompositionen heran. Vorher hieß es immer: Hier ist die Band, da ist das Studio und die Songs und das wurde dann aufgenommen. Diesmal haben wir gesagt, es gibt die Idee, hier ist ein Tisch und Computer und da ist ein kleines Keyboard – lass uns die Idee mal ausformulieren. Das fand ich cool.

Wie kam es zu dem Albumtitel „frei händig“?

Der zweite Song auf dem Album heißt „Nur wer loslässt, hat die Hände frei“. Das ist ein geiler Satz, den man gestickt in der Küche hängen haben könnte. Der war

als Albumtitel allerdings zu lang. Deswegen hat unser Grafiker ein bisschen rumexperimentiert und kam auf frei händig.

Welche Einflüsse sind auf dem neuen Album zu hören?

Es hat die Inhaltsstoffe eines guten Soulsongs. Wir scheuen uns aber auch nicht, ein Streichorchester aus der Dose zu nehmen, um Soundcollagen zu machen. Ich denke, wir sind kulturell und gesellschaftlich in einer Phase, wo das Rad nicht unbedingt neu erfunden wird.

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

Verlosung:

Wir verlosen zwei Exemplare von Stefan Gwildis' neuem Album „frei händig“. Einfach eine Postkarte an das Alster-Magazin, Stichwort: Stefan Gwildis, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine Mail an e.timm@alster-net.de. Einsendeschluss: 2.3.2012



Exklusiv für unsere Facebook-Freunde verlosen wir ein Exemplar des Albums auf unserer Facebook-Seite.



Haspa lädt zum WissensForum ein:

„Tipps für Patientenverfügung und Betreuungsvollmachten“

Die Haspa engagiert sich nicht nur in finanziellen Angelegenheiten für ihre Kunden, sondern unterstützt sie im Rahmen des **Haspa WissensForum** auch bei zahlreichen gesellschaftlichen Themen. In dieser exklusiven Seminarreihe informiert die Haspa derzeit über **Patientenverfügung** und **Betreuungsvollmachten**.

Klären Sie rechtzeitig, wer Ihre Angelegenheiten regelt, wenn Sie es persönlich nicht mehr können.



Annkatrin Schweitzer,
Mitkoordinatorin des Haspa
Wissensforum Alster-West

Wer regelt Ihre persönlichen Angelegenheiten, wenn Sie vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage sind? Solch eine Situation kann durch

Unfall oder Krankheit schneller eintreten als man denkt. Um in diesem Fall nicht durch einen Fremden bestimmt zu werden, empfiehlt es sich, rechtzeitig Regelungen zu treffen – mit Hilfe von Patientenverfügung und Betreuungsvollmachten.

Das aktuelle Haspa WissensForum behandelt das Thema „Patientenverfügung und Betreuungsvollmachten“. Dazu laden wir Sie – egal, ob Kunde oder Nicht-Kunde – herzlich ein.

Die Haspa als eines der größten Hamburger Unternehmen und größte deutsche Sparkasse informiert und hilft den Menschen also nicht nur in finanziellen Angelegenheiten, sondern unterstützt mit dem

Haspa WissensForum auch bei gesellschaftlichen Themen.

Da die Zahl der Plätze beim anstehenden WissensForum

begrenzt ist, sollten Sie sich frühzeitig anmelden. Senden Sie uns bitte Ihre Anmeldung per E-Mail oder rufen Sie uns einfach an.

WissensForum „Tipps für Patientenverfügung und Betreuungsvollmachten“:

Wann? Donnerstag, **29. März**, 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

Wo? Schomerus & Partner (Steuerberater und Rechtsanwälte)
Deichstraße 1, 20459 Hamburg

Ihre Ansprechpartnerin für Anmeldung oder Rückfragen:

Annkatrin Schweitzer,

Haspa Wissensforum Koordinatorin, Region Alster-West

Tel.: **040 3579-7825**, E-Mail: Annkatrin.Schweitzer@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa[®]
Hamburger Sparkasse

Live in Hamburg



Foto: Promo

ORIENTPOP

Als **Cashiva** sieben war, zog sie mit ihrer Familie von Hamburg nach Sri Lanka. Dort lernte sie eine völlig neue Welt kennen. Um nichts zu vergessen, schrieb sie damals so viel wie möglich auf. Heute lebt sie wieder in Deutschland und verarbeitet ihre Aufzeichnungen zu Songtexten. Dabei setzt sie auf eine Mischung aus orientalischen und poppigen Musikelementen. Ihre erste CD heißt **„Bollypop“**. **Do., 8.3.** im **Grünspan**. Karten: ca. 17 Euro. Kartentel.: 01805 969 00 00. Beginn: 20.30 Uhr.



Foto: Jamie Jung

CELLOGIRL

Alisa Weilerstein stammt aus einer Musikerfamilie. Mit vier Jahren fing sie an, Cello zu spielen. Die Cellistin hat bereits mit vielen großen Orchestern unzählige Auftritte hinter sich. So war sie z.B. bei der Premiere von Lera Auerbachs „24 Preludes for Cello and Piano“ dabei. Zusammen mit ihren Eltern tritt sie gelegentlich als das Weilerstein Trio auf. Demnächst ist Alisa Weilerstein mit den Hamburger Philharmonikern unter der Leitung von Dirigent Simone Young zu sehen. **Mo., 27.2.** in der **Laeiszhalle**. Karten: ab 9 Euro. Kartentel.: 040 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Manfred Bockelmann

URGESTEIN

Udo Jürgens, der Österreicher mit deutschen Wurzeln, begann seine Musikkariere 1950, nachdem er bei einem Komponisten-Wettbewerb des Österreichischen Rundfunks gewonnen hatte.

Zehn Jahre später landete er seinen ersten Hit „Jenny“. Unter seinen Liedern waren viele Chartplatzierungen. Unvergessen bleibt sein erster Nummer-Eins-Hit „Griechischer Wein“, der sich 37 Wochen an der Spitze der Charts hielt. Zusätzlich erhielt er unzählige Auszeichnungen, unter anderem 1993 den Echo für sein Lebenswerk. Momentan ist er mit dem Pepe-Lienhard-Orchester auf großer Deutschland-Tour. **Sa., 11.02.**, in der **O₂ World** Hamburg. Karten: ab ca. 63 Euro. Kartentel.: 01805 57 00 70. Beginn: 20 Uhr.

BUNTE POWER

Maite Kelly ist das elfte Kind der Kelly Family. Zusammen mit ihren Geschwistern sang sie lange Zeit in der Familienband. 2007 nahm sie ihr erstes Soloalbum auf. Und nicht nur im Musikgeschäft ist die lebhafteste Sängerin aktiv: Sie engagiert sich gerne für wohltätige Projekte, spielte 2009 bis 2010 in der deutschen Version des Musicals Hairspray mit und gewann 2011 die Tanzshow „Let’s Dance“. Zurzeit tourt sie mit dem **„Frühlingsfest der Überraschungen“** durch Deutschland. **Mo., 13.02.** im **CCH**. Karten: ab 41 Euro. Kartentel.: 01805 57 00 70. Beginn: 19.30 Uhr.



Foto: Sammy Hart, München

STARPIANIST

Der in China geborene **Lang Lang** gilt als absolutes Ausnahmetalent. Im Alter von drei Jahren begann er, Klavier zu spielen. Bereits zwei Jahre später gewann er seinen ersten Wettbewerb in seiner Heimatstadt Shenyang. Mit neun Jahren fing er ein Musikstudium an der Musikfachhochschule in Peking an. 1999 schaffte Lang Lang dann seinen Durchbruch, als er Tschaikowskys erstes Klavierkonzert unter der Leitung von Christoph Eschenbach spielte. Heute hat er sich als Pianist weltweit einen Namen gemacht und zählt zu den gefragtesten Musikern. **Di., 21.02.** in der **Laeiszhalle** Hamburg. Karten: ab 22 Euro. Kartentel.: 040 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Olaf Heine

WOLFFHEIM WOLFFHEIM

IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders

Sooo gut verkauft ...



Verkaufen Sie mit uns.



Eppendorfer Landstraße 32 | www.wolffheim.de

Telefon 040 - 460 59 39 | 20249 Hamburg | info@wolffheim.de

2x Kino

Der Film-Februar bringt ein Freundschaftsdrama und einen Oscar-Kandidaten hervor. Überzeugt Spielbergs Pferdefilm „Gefährten“? Gelingt Brad Pitt in „Moneyball“ ein Homerun? Hier die Antwort!

GEFÄHRTEN (WARHORSE)



Gefährten erzählt die Geschichte von der Freundschaft zwischen dem Dorfjungen Albert (Jeremy Irvine) und seinem Pferd Joey, die durch den Ersten Weltkrieg voneinander getrennt werden.

Fazit: Ein anrührender Spielberg-Film mit toller musikalischer Untermalung, der allerdings hier und da übertrieben auf die Tränendrüse drückt... et     

Verlosung: Zum Kinostart von Gefährten am 16.2. verlosen wir 3x2 Freikarten und 3 Soundtracks. Wer gewinnen möchte, schickt eine E-Mail an e.timm@alster-net.de oder geht auf Facebook.



Foto: 2011 Sony Pictures Releasing GmbH



DIE KUNST ZU GEWINNEN – MONEYBALL

Im Profisport haben die bestfinanzierten Teams die besten Chancen. Damit will sich der Manager von Oaklands Baseball-Team (Brad Pitt) nicht abfinden und versucht, zusammen mit einem Statistik-Nerd (Jonah Hill), die Wahrscheinlichkeiten zu seinen Gunsten umzukrempeln. Nach einer wahren Begebenheit.

Fazit: Spannender Sportfilm mit einem überraschend guten Brad Pitt, der hier die hohe Kunst des gepeinigten Jogi-Löw-Starrens perfektioniert. Auch für Nicht-Baseball-Fans sehenswert! cl




VERTRAUEN IST DER ANFANG. VON ALLEM.

Deutsches Institut für Angstüberwindung

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



www.traumhaussylt.de

5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06

FrauenSkulpturen



© Straulino

Ist zur Zeit einer der angesagtesten deutschen Fotografen: **Sraulino**.

Die **Photography Monika Mohr Galerie**, Mittelweg 45, zeigt vom 20. Februar bis zum 29. Mai in der Ausstellung „**Meets The Muses**“ großformatige, frech inszenierte Akt-, Mode- und Porträt-Fotos des international gefragten Fotografen **Sraulino**. Entstanden sind sie über den Dächern von New York. Dort fotografierte der 39-Jährige

Anfang 2011 auch für die Agentur Muse-Models. Mit den Aufnahmen konnte er im Sommer seine erste Einzelausstellung im Big Apple feiern! Vielleicht, weil er stets seinem Credo folgt: „Moderne Fotografien können nur zeitlose Fotografien sein.“ Entsprechend orientiert sich Straulino am Ideal der Fotografen der 40er-Jahre wie etwa von Man Ray. Der spielte perfekt mit Licht und Schatten und beflügelte die Fantasie des Betrachters. Das gelingt auch dem jungen Deutschen perfekt. Seine skulptural und teils entrückt wirkenden Models lassen viel Spielraum für Gedanken.

Die Ausstellung ist wie eine kleine Reise in die Heimat, zumindest die berufliche. Denn der gebürtige Münchner machte sich nach diversen Praktika und Assistenzen 1999 in Hamburg selbstständig. 2006 verlegte er sein Studio nach Berlin. Ab dem Herbst will es der 39-Jährige für mindestens ein Jahr nach NY verlegen. Weitere Infos: www.photographygalerie.de. kv



The Love Cats, NYC 2011.

© Straulino/Courtesy Photography Monika Mohr Galerie

Küche und Bad aus allererster Hand

Bei uns finden Sie alles, was das Leben in Küche und Bad total bequem und angenehm macht. Mit Kollektionen von SieMatic und Duravit bieten wir Topqualität zu attraktiven Preisen. Mit besonderen Angeboten beweisen wir regelmäßig unsere Wettbewerbsfähigkeit. Mit Fachberatung und Serviceleistungen auf höchstem Niveau bezeugen wir täglich, wie sehr uns Ihre Zufriedenheit am Herzen liegt.



SieMatic



ellerbrock die küche im stilwerk:
2011 von ZUHAUSE WOHNEN
ausgezeichnet mit der Aufnahme in die
„Top 200 Küchenstudios“

persönlich
gut beraten

-ellerbrock

bad & küche in duvenstedt
Puckaffer Weg 4 · T 040 6 07 62-0
die küche im stilwerk
Große Elbstr. 68 · T 040 38 08 67 70
www.ellerbrock.com



Foto: Joachim Hiltmann

„Kalender Girls“ zeigt, dass Freundschaften immer noch zählen, egal, was das Leben für einen bereithält.



Foto: Jo Neander

„Lieber mit Frauen als mit Männern“

Freundschaft und der Mut zu etwas Neuem. Davon handelt das Theaterstück **„Kalender Girls“**, in dem sich sechs Frauen ausziehen, um mit einem Pin-up-Kalender Geld für den guten Zweck zu sammeln. Mit dabei: die Schauspielerin **Manon Straché**. Wir sprachen mit der 51-Jährigen über Nacktheit auf der Bühne und komische Schauspieler.

Alster-Magazin: **Ein ungewöhnliches Stück. Wie kam es dazu, dass Sie mitspielen?**

Manon Straché Ich wurde gefragt, ob ich in dieser Inszenierung dabei sein möchte. Das wollte ich unbedingt, in welcher Rolle war mir egal, denn ich habe den Film vor ein paar Jahren gesehen und war von ihm begeistert. Ich finde diese Geschichte sehr bewegend und dachte mir, es kann eine gute Sache werden, und da möchte ich dabei sein.

War Ihnen vorher klar, dass Sie wirklich nackt auf der Bühne stehen werden?

Klar. Das ist mein Job. Machen wir uns nichts vor, Nacktheit bedient immer den Voyeurismus der Menschen. Und auch wir, die nun keine Topmodel-Maße haben und auch über dieses Alter hinaus sind, in dem man sich für die Öffentlichkeit nackt macht. Wir bedienen auch eine gewisse Art des Voyeurismus. Die Leute wollen sehen, wie wir uns überwinden. Das ist auch der Spaß im Stück.

Mussten Sie sich auch überwinden, sich auszuziehen?

Nein. Früher mit 23 – ich wog 48 Kilo – musste ich mich im Faust ausziehen. Da hatte ich größere Probleme, denn ich hatte noch kein gutes Körperbewusstsein. Man muss sich aber irgendwann mit sich arrangieren und anfreunden, das ist mir gelungen.

Das Stück beruht auf einer wahren Geschichte. Was war der Reiz, an dem Stück mitzuwirken?

Zum einen, dass Freundschaften auf die Probe gestellt werden und dass man dafür auch etwas tun muss. Es ist natürlich aber auch eine

traurige Geschichte. Ein Mensch stirbt an Leukämie. Aber es wird auch gezeigt, dass das Leben weitergehen muss. Es wird deutlich, dass man in bestimmten Situationen Partei ergreifen muss und Entscheidungen treffen, die einem auch nicht immer leichtfallen.

Sie stehen mit acht Frauen auf der Bühne. Waren die Proben mit so vielen Frauen anstrengend?

Klar, hat man unterschiedliche Temperamente und da knallt es manchmal auch, aber das hat nichts mit Frauen zu tun. Ich habe mit Männern Sachen erlebt, dass ich heute sage, die Kombination Mann und Schauspieler kann auch was ganz Grauensvolles sein. Weil die Hahnenkämpfe und Eitelkeiten völlig absurd und kontraproduktiv sind. Wir haben das Glück, dass wir eine gute und professionelle Truppe sind. Es ist alles auf Augenhöhe. Und das merken auch die Zuschauer.

Maria Heggemann, m.heggemann@alster-net.de

Verlosung

Die Komödie Winterhuder Fährhaus zeigt bis zum 11. 3 „Kalender Girls“ (Kartentel.: 48068080). Wir verlosen 3x2 Karten für den 21.2. um 19.30 Uhr. Senden Sie eine Karte mit dem Stichwort „Girls“ an: Alster Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per E-Mail an m.heggemann@alster-net.de. Einsendeschluss: 17.2.



Weitere Karten verlosen wir auf Facebook



Foto: Johannes Zacher



Louise Bourgeois
mit Spider IV (1996).

© Peter Bellamy/ Louise Bourgeois Trust, VG Bild-Kunst, Bonn 2012

LIFESTYLEMESSE

Am 25. und 26. Februar findet im Gastwerk Hotel Hamburg, Beim Alten Gaswerk 3, bereits zum elften Mal die **LebensArt** statt. 80 Aussteller aus dem ganzen Land präsentieren darauf aktuelle Trends und zeitlose Klassiker. Ob Mode und Accessoires, Schmuck, Wohnen, Freizeit und Florales, Kunst, Kultur oder Kulinarisches: Aha-Effekte sind garantiert! Die wunderbare Kulisse des Gast-

werk Hotels, mit der großen Halle und dem Wasserlauf, den großen Sälen mit den Backsteinwänden, dem Wintergarten und der Galerie ist dafür der ideale Rahmen. Zu genießen ist erstklassige Gastronomie, entspannende Lounge-Musik und extravagante Live-Acts. Sa.: 14-20 Uhr, So.: 11-19 Uhr. Eintritt: 4 Euro, Kinder frei! Mehr Infos: www.selekt-veranstaltungen.de

JAHRHUNDERTKÜNSTLERIN

Die **Hamburger Kunsthalle** ehrt noch bis zum 17. Juni im Hubertus Wald Forum mit der Ausstellung „**Passage dangereux**“ die Jahrhundert-Künstlerin **Louise Bourgeois** (1911-2010). Aus Anlass des 100. Geburtstags der Künstlerin werden Skulpturen, Rauminstallationen, Radierungen, Arbeiten aus Stoff und Tapisserien gezeigt, die in den letzten 15 Lebensjahren

entstanden sind. Das Werk einer der bedeutendsten und einflussreichsten Künstlerinnen unserer Zeit offenbart eine ganz eigene Form- und Materialsprache. Es behandelt existentielle Themen des Menschseins und zugleich ganz persönliche Erfahrungen Bourgeois' wie Angst, Erinnerung, Sexualität, Liebe und Tod. Weitere Informationen unter: hamburger-kunsthalle.de. kw

Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

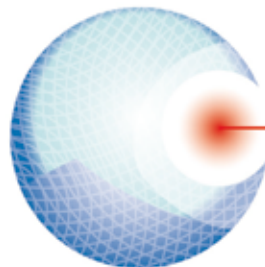
Alster-Magazin
Magazin Verlag Hamburg

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

Innovative Diagnostik und Therapie

Einmalige **RADIOCHIRURGIE** bei Diagnose Krebs

- präzise und effektiv
- schmerzfrei und komfortabel
- maximal schonend
- ambulant ● keine Operation ● keine Narkose
- kein Krankenhausaufenthalt ● keine REHA notwendig



cyberknife center hamburg

STRAHLENZENTRUM HAMBURG
Medizinisches Versorgungszentrum

Langenhorner Chaussee 369 • D-22419 Hamburg
Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 845
cyberknife center hamburg: 040 - 244 245 837
Email: info@ckhh.info ● info@szhh.info

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.ckhh.info



adRem[®]
INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

AdRem Interior bietet auf 600 m² eine große Auswahl an Teak-Tischen, passenden Stühlen, Lichtobjekten und Accessoires zu unschlagbaren Großhandelspreisen. ▶ AdRem Interior – Ruhrstraße 11c, 22671 Hamburg Altona, www.adrem-interior.de, Tel. 040/85 37 22 50

LEBENSART
Hamburgs Lifestyle Messe
25. + 26. Februar
Sa: 14-20 So: 11-19



Shoppen - Chillen - Genießen
Gastwerk Hotel
HH - Bahrenfeld / Beim Alten Gaswerk 3
Eintritt: 4,00 € / Kinder frei
www.selekt-veranstaltungen.de

Lesen Sie unsere Magazine auch online:





www.facebook.com/alstermagazin

Kunsthandel Helmrich
Auktionen Auflösungen Nachlässe Räumungen
Schätzer antiker Wertsachen **kauft** öffentliche vereidigte Auktionatoren
Schmuck, Münzen, Uhren, Silber, Gemälde, Skulpturen, Teppiche, Möbel, Bücher, Porzellan, Orden & Urkunden, Postkarten, Pelze.
Sofortige Barzahlung ist selbstverständlich
Hamburg 040 - 35 71 27 37
www.kunsthandel-helmrich.de

www.alster-magazin.de



Helf
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

Anglizismen forever!

Zuweilen erreichen das Alster-Magazin Zuschriften, in denen sich Leser beklagen, wir würden zu viele **englische Lehnwörter** benutzen. Solche Vorwürfe offenbaren jedoch vor allem ein sonderbares Verständnis von Sprache. Denn diese ist vor allem eins: **demokratisch!**

Schon Walter Ulbricht klagte: „Ist es denn wirklich so, dass wir jeden Dreck, der vom Westen kommt, nu kopieren müssen?“ Die Anwürfe selbst emanieren Sprachwächter, die nicht nur uns, sondern fast alle publizistischen Organe der deutschsprachigen Welt erreichen, schlagen in dieselbe Kerbe. Da wird gefordert, man solle englische Lehnwörter entweder gar nicht verwenden oder jeweils ein deutsches Äquivalent (er)finden. Denn schließlich wäre andernfalls die deutsche Sprache dem Untergang geweiht! Allerdings offenbaren solche Ängste lediglich ein seltsames Verständnis von Sprache allgemein und des Deutschen im Speziellen. Die Entscheidung, was die deutsche Sprache be-

inhaltet und was nicht, obliegt nämlich weder dem Duden noch Sprachpflegeorganisationen, sondern allen Muttersprachlern! Eine solche Definition könnte sowieso niemals statisch sein, da die Sprache sich ständig fortentwickelt. Neue Wörter kommen hinzu, andere werden verworfen oder ersetzt – und das Schönste daran: Das geht fast von selbst! Es werden äußerst selten neue Wörter in den Wortschatz aufgenommen, von denen es nicht ein besseres oder einfacheres existierendes Synonym gäbe. Schafft es einmal tatsächlich ein fremdsprachiges Wort in den ständigen Sprachschatz von Millionen Muttersprachlern, fehlte entweder bisher ein entsprechendes

DIE SCHÖNSTEN GERMANISMEN

Auch das Deutsche hat Eingang in verschiedenen Sprachen gefunden. Wir zeigen die schönsten Beispiele!

- Polnisch: szlafmyca (Schlafmütze)
- Japanisch: orugasumusu (Orgasmus)
- Griechisch: froilain (Fräulein)
- Russisch: ziferblat (Ziffernblatt)
- u.a. Englisch: schadenfreude

deutsches oder war sprach-
ökonomisch ungeeignet. Die
Menschen, die tagtäglich
unsere Sprache benutzen,
haben nämlich ein ziemlich
gutes Gespür dafür, was diese
verträgt und wann englische
Lehnwörter zur Ergänzung
des Wortschatzes nützlich
sind. So macht es durchaus
einen Unterschied, ob man
„Cornflakes“ oder „Früh-
stücksflocken“ sagt (Erste-
res ist kürzer und griffiger)
und „Talk“ bezeichnet etwas
anderes als „Gespräch“.

IST DENGLISCH DUMMDEUTSCH?

Natürlich haben viele Mili-
eus und Gruppen ihre eigene
Sprache. Ständig versuchen
Menschen, Sprache zu ma-
nipulieren, etwa um sich als
einer solchen Gruppe zugehö-
rig auszuzeichnen, um
Emotionen auszu-
lösen und
Menschen
anderwei-
tig zu manipu-
lieren. Einem
solchen „ver-
balen Imponier-
gewurstel“ gab
der Schriftsteller
Eckhard Hen-
scheid schon in
den 1980er-Jah-
ren den Namen
„Dummdeutsch“.
Da Englisch die
Geschäftssprache einiger
begehrenswerter Gruppen
in Banking, Marketing
und Computerwesen
ist, wird natürlich aktu-
ell besonders versucht,
mit solchen Worten

Eindruck zu schinden. Der-
artige Versuche stellen sich
aber schlimmstenfalls als lä-
cherlich heraus (wie die eben-
so missglückte wie missver-
standene Douglas-Kampagne
„Come in and find out“) oder
geraten bestenfalls in Verges-
senheit. Dummdeutsch hat es
schon immer gegeben – mit
oder ohne Anglizismen. Wer
dadurch bereits den Unter-
gang des Abendlandes dräuen
sieht, der übertreibt maßlos.
Also ist es doch viel schö-
ner, sich an der organischen
und demokratischen Fortent-
wicklung unserer Sprache zu
erfreuen – und nicht Zeiten
nachzutruern, als Deutsch
noch Deutsch war. Solche
Zeiten hat es nämlich nie
gegeben!

*Christian Luscher,
c.luscher@alster-net.de*

„DEUTSCHE“ FREMDWÖRTER?

Viele „urdeutsche“ Wörter haben
einen ausländischen Ursprung.
Eine Kostprobe!

- Fenster (lateinisch: fenestra)
- Teppich (griechisch: tápes)
- Laute (arabisch: al-'ud)
- Schokolade (aztekisch: Xocolatl)
- Seide (chinesisch: si)



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



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautarztpraxis | Ästhetik & Gesundheit

- Hautkrebsvorsorge
- Ambulante OP's
- Kinderdermatologie
- Photodynamische Therapie
- Laserdermatologie
- Medical Beauty

Schnelle Terminreaktion ohne Wartezeiten in persönlicher & entspannter
Atmosphäre für Sie & Ihr Anliegen

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

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

OHNE LASER

Beratungsgespräch
040 / 69 70 55 14

IPL SYSTEM - EPILUX

Dauerhafte Haarentfernung

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

*Schnelle,
sichere & dauerhafte
Haarentfernung
ohne Laser!*

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probestbehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM



Foto: Nele Martens

ORIENTTEPPICH WASCH UND REPARATUR ZENTRUM NORD

Teppichgroßwäscherei seit 1960

Erfahrenes Personal kümmert sich um Ihre wertvollen Teppiche

ZUFRIEDENHEITS GARANTIE

Sparen Sie lieber mit uns durch waschen und reparieren, als teuer neu zu kaufen!!!

kostenloser Abhol- & Bringservice für ganz Norddeutschland

0800 070 15 70

Gebührenfrei anrufen!

Service-Palette:

- Waschen mit Rückfettung und Imprägnierung
- Reparatur von Fransen, Kanten und Löchern
- Teppichgutachten
- Anti-Rutschunterlagen mit Verlegeservice
- Annahme von Verkaufsaufträgen

Wedel i. Holst., Bahnhofstraße 49 a (Eingang Spitzerdorfstr.)
Öffnungszeiten: Mo bis Sa 10 - 18 Uhr

Erstkunden-Rabattaktion 30%
auf alle Dienstleistungen

Confiserie
Faulsen
Seit 1928

AB SOFORT FINDEN SIE UNS IM HANSE-VIERTEL

Poststraße 33 . 20354 Hamburg . 040 36 77 81
www.confiserie-paulsen.de

Alles gelogen!

Hamburg hatte ein zweites Neuschwanstein, nackte Mädchen sind eine Erfindung der Hanseaten und Jesus kam aus Altona. Das behauptet der **Eppendorfer Sven Amtsberg** in seinem neuen Buch „Die Wahrheit über Deutschland“.

Alster-Magazin: Dein neues Buch heißt „Die Wahrheit über Deutschland: Städtetouren für Besserwisser“. Was hat es mit dem Buch auf sich?

Sven Amtsberg: Im Grunde sind es fiktive Stadtführungen. Mit realen Orten, aber erfundene Geschichten dazu. Es ist wie jeder andere Städtetourer auch, nur das fast nichts der Wahrheit entspricht. Allerdings, einen kleinen wahren Kern gibt es teilweise doch. Beispielsweise in der Geschichte über die Entstehung des Schanzenviertels.

Was hat dich dazu bewegt, einen fiktiven Stadtführer zu schreiben?

Ich finde, normale Stadtführer haben immer so etwas von

Besserwisserei. Man wird da zugeballert mit Fakten und historischen Sachen, die einen oft gar nicht interessieren. Dabei ist das Konzept einer Stadtführung ein super Format für eine Veranstaltung. Daher mache ich eigene Stadtführungen in Hamburger Stadtteilen unter dem Namen „die Wahrheit über...“. Dabei erzähle ich fiktive Geschichten mit realen Details. Die Leute kommen dadurch ins Schwimmen und wissen gar nicht genau, stimmt das jetzt oder ist das nur erfunden. Das macht den Reiz aus. Mit dem Buch wollte ich einfach die Idee der Stadtführung weiterspinnen und es auf die Spitze treiben. **Du beschreibst Leipzig, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln, Hamburg und Berlin. Warum genau diese sieben?**

Ich hab die größten und für mich spannendsten rausgesucht. Eigentlich mag ich eher kleine Städte, die niemand kennt, so wie ich auch Orte mag, die sonst keiner besichtigen würde. Ich fände es auch schöner, Städte zu nehmen wie Bitterfeld als die großen Kaliber. Der Verlag findet es so natürlich besser. Und für mich ist es auch okay. In großen Städten finde ich es reizvoll, etwas über Orte zu schreiben, die sonst keiner kennt.

Hast du alle Städte und Orte, die in deinem Buch beschrieben sind, persönlich besucht?

Ja, das tatsächlich. Ich fand, das muss schon sein. Alleine um geeignete Orte herauszusuchen und zu

LiteraturEntertainer: Der Autor Sven Amtsberg (Das Mädchenbuch) erfand fiktive Stadtgeschichten.

sehen, welche Plätze mich reizen. Das funktioniert nur so. Ich fand es auch ganz schön, alleine in diese Städte zu reisen, das Flair in mich aufzunehmen und mich dort treiben zu lassen. *Christian Ehrhorn, c.ehorn@alster-net.de*

FAZIT UND VERLOSUNG:

Man kann sich über den Sinn von erfundenen **Stadtführern** so seine Gedanken machen, aber **Sven Amtsbergs** teils durchgeknallte Geschichten sind sehr unterhaltsam! Erschienen bei rowohlt, 272 S. 11,99 €. Wir verlosen 3 Exemplare. Wer eins gewinnen möchte, sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Wahrheit an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an c.ehorn@alster-net.de! Einsendeschluss: 29.2.



Exklusiv für Facebook-Freunde!
Zwei weitere Stadtführer verlosen wir auf facebook.com/alstermagazin.



Sie kriegen die Krise?

Informieren Sie sich jetzt über den dänischen Weg im Private Banking

Persönlich. Ehrlich. Nah.

jbpb.de

Wir beraten Sie auch gern über Anlagestrategien in skandinavischen Währungen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Filiale.



Jyske Bank · Ballindamm 13 · 20095 Hamburg · Tel.: 040 / 3095 10-0 · E-Mail: privatebanking@jyskebank.de

Jyske Bank Private Banking ist eine Geschäftseinheit der Jyske Bank A/S, Vestergade 8-16, DK-8600 Silkeborg, CVR-Nr. 17616617. Die Bank wird von der dänischen Finanzaufsicht beaufsichtigt.

JYSKE BANK
PRIVATE BANKING

SHEMSI SHALA

IDEEN FÜR SCHÖNES HAAR



**PERFEKTER LOOK:
SO SCHÖN SIND SIE!**

Stylisher Haarschnitt, brillante Haarfarbe - endlich ein unverwechselbarer Look! Shemi Shala setzt mit seiner Haarkunst Ihre individuelle Schönheit in Szene. Entdecken Sie jetzt das Potenzial Ihrer Persönlichkeit. Shemi Shala und sein Team freuen sich auf Sie!

Shemi Shala | Mittelweg 41c | 20148 Hamburg
Tel.: 040 - 41497331
Öffnungszeiten: Mo bis Samstag 9:00 – 21:00 Uhr. Termine nach Vereinbarung | www.shemishala.de | haarkunst@shemishala.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

Gesucht: Verteiler mit eigenem Pkw, gerne rüstige Rentner!

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



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



Klassiker und moderne Werke: An der Hochschule für Musik und Theater in Pöseldorf sind sie alle vertreten!

Hochkultur in Pöseldorf

Die Hochschule für **Musik und Theater** in **Pöseldorf** bietet auch im Februar Hochkultur und Unterhaltung. Wir stellen besonders spannende Termine vor!

So heißt es am 14. Februar: „**Alte Musik im Dialog**“ um 20 Uhr im Spiegelsaal des Museums für Kunst und Gewerbe. Werke von Georg Philipp Telemann und Johann Sebastian Bach werden vorgetragen von Olga Chumikova und Aki-Ko Kasai, Cembalo, Malina Michalscheck und Olaf van Gonnissen, Gitarre, Linnéa Haug und Paul Schmidt, Blockflöte. Eintritt: 10, Schüler und Studierende 5 Euro. In ganz ähnlicher Manier geht es bei **Counterpoints** am 15.

Februar um 20 Uhr im Mendelssohn-Saal der Hochschule. Professoren und Studenten spielen zusammen mit dem Kleynjans-Ensemble. Der Eintritt ist frei! **Opera Concisa – Die Gala der Opernklasse** umfasst ab 17. Februar Arien und Szenen aus Opern von Mozart und Strauss. Studenten der Opernklasse präsentieren hier Auszüge aus berühmten Opern. Der Eintrittspreis beträgt 16, für Schüler und Studenten 8,50 Euro. Weiterer Termin: Dienstag, 21. Februar, 20 Uhr.



Werke des großen Bob Dylan: Das Kulturhaus präsentiert am 17.2. die „Dylan Night“.

Foto: William Claxton

Musik eines Weltstars

Der Februar im **Kulturhaus Eppendorf** wird musikalisch. Am 17.2. können Zuhörer um 20 Uhr den Musikern im Rahmen der „Dylan Night“ lauschen. Gespielt werden Songs des berühmten „tambourine man“.

Der aus Minnesota stammende Robert Allen Zimmerman erlangte mit seiner Musik weltweite Bekanntheit – allerdings unter seinem Künstlernamen Bob Dylan. Der 70-Jährige hatte schon früh den Wunsch, Musiker zu werden: „Ich wollte schon immer Gitarrist und Sänger sein. Seit ich zehn, elf oder zwölf war, war dies das Einzige, was mich interessiert hat.“ Und sein Wunsch sollte in Erfüllung gehen. Heute zählt Dylan zu den einflussreichsten Musikern seiner Zeit. Mit den Songs und seinem Leben haben sich Hajo Lorenz, Jonas Birthelmer, Thomas Lipps, Sven Lück und Bewo Hawel auseinandergesetzt – heraus gekommen ist die „Dylan Night“. Auf einfühlsame und melodiose Weise präsentieren die Musiker die Stücke des großen Bob Dylan. Dabei spielen sie seine Werke, die von sanften Balladen über typischen Folkrock bis in die Welt der Rockmusik reichen, auf eine Art und Weise, wie sie wohl kaum zuvor gehört wurden. Zwischen den Songs werden literarische An- und Einsichten von und über Bob Dylan zu hören sein, die dazu beitragen, einen Zugang zu Dylans mitunter verschlüsselter Poesie zu finden. Karten gibt's ab 10 Euro. Mehr Infos unter Tel.: 48 15 48 und www.kulturhaus-eppendorf.de/

setzt – heraus gekommen ist die „Dylan Night“. Auf einfühlsame und melodiose Weise präsentieren die Musiker die Stücke des großen Bob Dylan. Dabei spielen sie seine Werke, die von sanften Balladen über typischen Folkrock bis in die Welt der Rockmusik reichen, auf eine Art und Weise, wie sie wohl kaum zuvor gehört wurden. Zwischen den Songs werden literarische An- und Einsichten von und über Bob Dylan zu hören sein, die dazu beitragen, einen Zugang zu Dylans mitunter verschlüsselter Poesie zu finden. Karten gibt's ab 10 Euro. Mehr Infos unter Tel.: 48 15 48 und www.kulturhaus-eppendorf.de/



droste
markisen-rolläden-jalousien-terrassendächer

zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0
filialen: eppendorfer weg 266
tel.: 040 - 300 607-20
volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolläden- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

ROLF KAPPLER
EINBRUCHSCHUTZ

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

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



Mit Ihnen entstehen die **schönsten Seiten von Eppendorf**

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

Kerstin Eggersperger,
Mediaberatung, Tel.: 538 930-63
k.eggersperger@alster-net.de





Jetzt wirds

In eurem Kleiderschrank kommt das bunte
Die neuen **Trend-Hosen in Knallfarben** sind
Wir zeigen hier die fröhlichsten Teile und

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



Top von H&M, ca. 15 Euro, **Hose** von H&M, ca. 20 Euro, **Chucks** von Görtz, ca. 100 Euro.

Top von Esprit, ca. 26 Euro, **Hose** von United Colors of Benetton, **Pumps** von Görtz, ca. 90 Euro.

bunt!

Frühlingstreiben zum Höhepunkt:
nicht mehr wegzudenken.
was dazu passt.



H&M-Bluse, ca. 30 Euro,
Hose von United Colors of
Benetton, **Schnürer** von
Görtz, ca. 80 Euro.



Top von H&M, ca. 5 Euro.
Hose von Esprit, ca. 70
Euro, **Ballerina** von Görtz,
ca. 50 Euro.

Dazu passt:



Sonnenbrille von
H&M, ca. 9 Euro



◀ **Trenchcoat**
von Marc
O'Polo, ca.
280 Euro.



▲ **Trenchcoat**
von Mexx,
ca. 100
Euro.

Short-Jacket ▶
von Vero
Moda, ca. 50
Euro.



Jeden Tag ein bisschen besser.

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

Für Druckfehler keine Haftung.
KW 06
Gültig vom 15.02.
bis 08.03.2012.

REWE

Garantiert gratis!

GRATIS-COUPON

Vom 10.02.2012 bis 08.03.2012 erhalten Sie bei Abgabe dieses
Coupons einen 150-g-Becher REWE Bio Joghurt mild,
3,8% Fett gratis


2 095000 065560

Den Coupon bitte bis zum 08.03.2012
im REWE Markt Hamburger Meile einlösen.
(Pro Person ist ein Coupon einlösbar. Solange der Vorrat reicht.)



Wir haben Montag-Samstag **7.21** für Sie geöffnet. www.rewe.de

Alles für den TAG DER LIEBE!

Zum Valentinstag müssen es nicht immer Blumen sein! In der Meile finden Sie eine große Auswahl an Geschenken für Ihre Liebste.



Stimmungsvoll:
Die Teelichthalter in Herzform von Douglas sind immer eine gute Wahl (ab 2,95€).



Stilsicher: Das Armband von Esprit rundet jedes Outfit ab (49,90€).

Das Herz immer dabei:
Schlüssel- und Taschenanhänger von Douglas (ab 5,95€).



Duft zum Verlieben:
TOUCH von Flormar exklusiv bei Douglas (13,95€).



Gratisaktion für Verliebte

Die Fotografen von **Studioline Photography** setzen Verliebte vom **9. -14. Februar** von 10 - 18 Uhr auf der **Aktions-Fläche der Hamburger Meile** in einem romantischen Set gratis in Szene. Anschließend können Sie sich Ihr Lieblingsfoto kostenlos im Studio abholen. Ein weiteres besonderes Angebot: Wer während der Valentinstags-Mall-Aktion ein Shooting bucht, zahlt nur 19 Euro anstatt 29 Euro Grundgebühr. Der Termin ist frei wählbar.

Frauen glücklich machen:
Über Schmuck von Pandora freut sich jede Frau.

MEILI

SHOPPING-CENTER
hamburger | meile



Copyright © 2012 by Ralph G. Kretschmann

Fit in den Tag!

Draußen ist es kalt, dunkel und man kann sich nur schwer motivieren aufzustehen. Mit dem **richtigen Frühstück** können Sie dem grauen Wetter trotzen und voller Energie in den Tag starten. Das Alster-Magazin hat die **Top-Drei Wachmacher** für Sie zusammengestellt:

1. Orangen

Starten Sie den Tag mit einem Glas **frisch gepressten Orangensaft**. Durch den großen Anteil an Vitamin C werden Sie fit und kommen gesund in den Tag. Machen Sie sich die Mühe und pressen die Frucht selbst aus. Das macht zusätzlich munter und ist viel **gesünder als die Fertigsäfte**. Diese enthalten oft viel Zucker und sorgen auf Dauer für ein Leistungstief.

2. Müsli

Auch beim Müsli gilt: Lieber **selbst mixen**, als das Fertige zu verwenden. Denn auch in den Fertigmüslis versteckt sich sehr viel Zucker. Kreieren Sie es ganz nach Ihrem Geschmack: Haferflocken sind **tolle Kraftspender**, die lange satt machen. Dazu können Sie Nüsse kombinieren. Diese enthalten viel Magnesium und machen fit. Am besten essen Sie das Müsli mit Milch, Joghurt oder Quark. Dann ist der Start in den Tag perfekt.

3. Bananen

Entweder Sie mischen eine Banane in Ihr Müsli oder essen sie so. Bananen enthalten die **ideale Mischung aus Kohlenhydraten und Mineralstoffen** wie Kalium und Magnesium. Die Kohlenhydrate versorgen unseren Körper mit ausreichend Energie. Bananen enthalten außerdem den Botenstoff Serotonin, der sich auf die Stimmung auswirkt: Je mehr Serotonin im Gehirn vorhanden ist, desto besser ist Ihre Laune.

Mrs.Sporty – Ihr persönlicher Sportclub über 500x in Europa.

Starten Sie 2012 sportlich! Mit 30 Minuten zum Erfolg.

Die Erfolgsformel für Frauen jeden Alters.



Mitglieder bei Mrs.Sporty

Für die ersten 50 Frauen:
**1 Monat testen
zum halben Preis!***

Gültig bis 29.02.2012

* Bis zum 29.02.2012 können Sie in allen teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs für den halben Monatsbeitrag bei Abschluss einer Mitgliedschaft trainieren. Informationen zu den anfallenden Kosten, zum Startpaket, der Verwaltungsgebühr sowie zu unseren attraktiven Konditionen finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs. Sporty Winterhude
Mühlenkamp 63
22303 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 69691617
E-Mail: club133@club.mrssporty.de

Mrs. Sporty Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 61 • 20148 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 22600878
www.mrssporty.de/club325
www.facebook.com/sporty.rotherbaum

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Expertentipp von Matthias Vogt, LiegeDiagnoseZentrum ALSTERTAL - Rückengerecht

MESSBAR **BESSER SCHLAFEN**

Die Medizin prägt den Begriff „Liegeschmerz“. Besonders häufig wird dieser Begriff in der Schulterorthopädie verwendet. Dies liegt vielleicht an der Tatsache, dass unsere Schulter, abhängig vom ganz individuellen Körperprofil jedes einzelnen Menschen, mehr oder weniger weit vom Rumpf absteht und somit Stößen, Verletzungen etc. eher ausgesetzt ist als geschütztere Körperpartien. Der Liegeschmerz sagt zudem aus, dass er insbesondere beim Liegen auftritt. Wenn die Matratze Schmerzen auslösen oder auch nur Schmerzen verstärken würde, dann wäre dies doch zumindest ein Argument, über ihre „Qualität“ nachzudenken. Doch wie findet der- oder diejenige, der zudem noch druckempfindlich ist, überhaupt heraus, ob die Beschwerden durch die eigene Matratze gelindert oder gar verschlechtert werden? Kann man durch Probeliegen überhaupt die richtige Matratze herausfinden oder ist tagelanges, gar monatelanges Austesten nicht gleichzusetzen mit der Kapitulation des Verkäufers vor der Komplexität des Liegens? Unter dem Motto „wie gesehen, so gekauft“ wird die Verantwortung für die getroffene Auswahl auf den Kunden abgewälzt. Die Fachwelt sucht nach objektiveren Methoden, sich diesem sehr komplexen und durchaus gesundheitsrelevanten Thema zu nähern. Die passende Antwort liefert ein medizinisch anerkanntes Messsystem. Diese Mess-

technik liefert Druckdaten zwischen Körper und Matratze, also genau dort, wo es darauf ankommt und wo man mit bloßem Auge oder Handunterschieben nicht hinkommt. Ihr Vorteil: Diese mobile Messtechnik kann auch bei Ihnen zu Hause eingesetzt werden und so womöglich von der Quelle der Schmerzen ausgehend mit dazu beitragen, die Ursache des Liegeschmerzes herauszufinden und gar lindern zu helfen. Sind Beschädigungen am Schultergelenk selbst oder der Muskulatur vorhanden, sind Physiotherapie oder in letzter Konsequenz ein operativer Eingriff nicht zu umgehen. Doch auch danach oder begleitend zur Physiotherapie sollten die Betroffenen Wert darauf legen, in der nächtlichen Ruhe- und Regenerationsphase frei von Liegedrücken schlafen zu können.



Kostenlose LiegeDiagnose

mit einem weltweit einzigartigen, medizinisch anerkannten Mess-System

Völlig NEU: Die maßgefertigte Matratze für Sie zu einem vernünftigen Preis!

erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität



... überzeugen Sie sich selbst!

LiegeDiagnoseZentrum **ALSTERTAL**
Poppenbüttler Hauptstr. 17
22399 Hamburg
Telefon: 040.69 70 46 68
www.rueckengerecht.eu

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9:30 - 13:00 Uhr
Mo.-Di.+Do.-Fr.: 14:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr
Weitere Termine gerne nach Vereinbarung

RÜCKENGERECHT
messbar besser schlafen

Aus den USA
wieder in Hamburg / Pöseldorf



Dr. med. DIETER SCHIWIEZ
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

Ihre Kosmetikerin in Winterhude

Hautprobleme gehören in die Hände von Spezialisten.

- Age Management
- Akne-Problemlösungen
- Rosacea-Problemlösungen
- Enzym-Behandlungen
- Klassische Behandlung

SKIN CARE CONCEPT
MARIANNE HARTUNG · KOSMETIKINSTITUT

Dorotheenstraße 135 • 22299 Hamburg • Telefon 47 19 38 60



Expertentipp von Mario Adelt, Physiotherapeut, Inhaber Body Focus

WARUM DIÄTEN SIE **DICKER MACHEN**

Jede Woche preisen Zeitschriften und Magazine auf ihren Titelseiten neue Wunder-Diäten an. Immer wieder erzählen mir meine Klienten, dass sie im vergangenen Jahr vier, fünf oder mehr solcher Diäten befolgt haben und sie nach anfänglichen schnellen Gewichtsverlusten bald wieder übergewichtig waren. Tatsächlich waren sie jetzt sogar noch dicker als vor einem Jahr!

Ich erkläre meinen Klienten dann, dass der sogenannte Jojo-Effekt seine Ursache darin hat, dass der Gewichtsverlust, der durch eine Diät erzielt wird, gar nicht durch Reduktion des Körperfetts erreicht wird. Stattdessen führen Diäten zu einem starken Abbau von wertvoller Muskelmasse. Gerade unsere Muskeln sind es aber, die unsere Stoffwechselsituation und damit unser Aussehen und Gesundheit entscheidend beeinflussen.

Es ist die Muskulatur, mit der wir die mit der Nahrung aufgenommenen Kalorien verwerten. Und es sind auch die Muskeln, die die Fettsäuren aus unseren Fettdepots freisetzen und verbrennen. Dazu kommt, dass die Muskulatur unsere Haltung aufrichtet und den gesamten Körper strafft.

Wenn Sie einen schlankeren Körper möchten, trainieren Sie also Ihre Muskulatur. Und werfen Sie Ihre Waage weg! Sie zeigt vielleicht gar keine Veränderung an, wenn Sie Muskeln aufbauen, während Sie Fett verlieren. Beurteilen Sie Ihre Fortschritte lieber mit dem Spiegel und mit dem Sitz Ihrer Kleidung. Um den Körper optimal zu trainieren, müssen Sie nicht Stunden im Fitnessstudio verbringen. Schon ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche zu je dreißig Minuten genügen. Entscheidend für den Trainingseffekt ist nämlich nicht die Dauer, sondern die Intensität und Konzentration, mit der Sie trainieren. Wenn durch Ihren Trainer sichergestellt ist, dass Sie die Übungen korrekt ausführen, verwenden Sie bei jedem Training ein etwas höheres Gewicht. Durch diese Steigerung sorgen Sie für einen kontinuierlichen Aufbau gesunder und attraktiver Muskeln.



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
- Stoffwechsoptimierung
- Figurstraffung



DIE PRESSE BERICHTET
über die revolutionäre Trainingsmethode HIT:
Fit For Fun, DER SPIEGEL, GEO,
und WirtschaftsWoche

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

www.body-focus.de



Es diskutierten Verleger Wolfgang E. Buss, Dr. med. Angela Stahl (Moderatorin des Talks), Dr. med. Frank Striebel und Dr. med. Dipl.-Psych. Rita Trettin (v.l.).

Expertenrunde klärt auf: Wie Stress zum Burn-out wird

Etwa 50 % aller Berufstätigen in den westlichen Industrieländern fühlen sich gestresst. Klagen immer öfter über **Burn-out**. Was aber genau ist das und wie kann man vorbeugen? Darüber sprachen Experten beim **Medizin Talk** im **Dorint Hotel Eppendorf**. Initiiert wurde die Gesprächsrunde von Wolfgang E. Buss, u.a. Verleger des Magazins „Medizin Exklusiv“.

Produziert unsere Gesellschaft kranke Gemüter?

Die Gesellschaft als solches erzeugt keine kranken Gemüter. Wenn, sind es die gesellschaftlichen Bedingungen, die die Entwicklung mit sich bringt: Es wird alles immer schnelllebiger und wir müssen stets erreichbar sein. Dem versuchen viele oftmals voll und ganz standzuhalten und gerecht zu werden. Und zwar nicht nur im beruflichen Bereich,

sondern auch im privaten. Denn die erwähnten Aspekte verlangen nicht nur Chefs und Firmen, sondern auch Lebenspartner, Familie und Freunde.

Auch ist es typisch, dass Menschen, die viel arbeiten, denken, sie benötigen einen entsprechenden Freizeitausgleich. Das bedeutet, man meint, nach einem ausgiebigen Arbeitstag noch unbedingt zum Sport gehen zu müssen, sich mit Freunden zu treffen

und am Wochenende alle „liegen gebliebenen Termine“ wahrzunehmen. So kann ein Teufelskreis entstehen: Zu Beginn der Arbeitswoche entsteht schnell das Gefühl, nicht einmal richtig abgeschaltet zu haben und man startet nicht erholt in die neue Woche.

Kann Burn-out jeden treffen?

Es trifft keinesfalls nur berufstätige Personen, sondern z.B. auch viele Ältere, die sich eigentlich ein sonniges Leben machen könnten.

Sie fühlen sich z.B. unter Druck gesetzt, weil sie eigentlich ihre Ruhe haben wollen, sich jedoch um die Enkelkinder kümmern oder ihre Kinder unterstützen müssen.

Letztendlich kann man in allen Bereichen, beruflich oder privat, unter Druck kommen. Eine große Rolle spielen dabei die persönlichen Ansprüche – und zwar keineswegs nur die, die von außen an uns herangetragen werden.

Dr. med. Regina Maria Wagner
 Fachärztin für
 Plastische und Ästhetische Chirurgie

Praxisklinik in der AlsterCity
 Weidestraße 122a/6.E. • 22083 Hamburg

Tel. 040 - 27 80 60 11
 Fax 040 - 27 80 60 12
 info@dr-regina-wagner.de
 www.dr-regina-wagner.de
 www.ultherapie.de


Breema Körperarbeit
 Charlana Venherm

Die Breema Session findet auf einem Teppich statt. Über den Körper entsteht die Erfahrung von tiefer Verbindung mit dem Leben. Die Berührungen beinhalten lehnen, streichen, klopfen und schaukeln. Wenn Sie registrieren, dass es einen Körper gibt, werden Sie auch erkennen, dass Sie die meiste Zeit nicht mit diesem Wissen verbunden sind. Das können Sie ändern, wenn Sie es wünschen.

Mobil: 0177/553 85 33 www.charlana-koerperarbeit.de



Welche Symptome treten bei Burn-out auf?

„Ausgebrannt“ ist man nicht von heute auf morgen. Es ist ein schleichender Prozess mit unterschiedlichsten Symptomen. Der Verlauf einer Burn-out-Erkrankung kann in zwölf Phasen eingeteilt werden: Stufe 1 – der Zwang, sich zu beweisen, Stufe 2 – verstärkter Einsatz, Stufe 3 – Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Stufe 4 – Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen, Stufe 5 – Umdeutung von Werten, Stufe 6 – verstärkte Verleugnung von Problemen, Stufe 7 – Rückzug, Stufe 8 – deutliche Verhaltensänderung, Stufe 9 – Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit, Stufe 10 – innere Leere, Stufe 11 – Depression, Stufe 12 – völlige Burnout-Erschöpfung

Wie differenziert man zwischen einem Burn-out und einer Depression?

Ab Stufe 6 des Burn-outs liegt auch immer eine Depression vor. Therapeutisch gesehen ist es wichtig zu erfahren, ob die seelische Ebene, die auslösende ist, d.h. ist zunächst die Depression da gewesen und dann die Energie verloren gegangen oder ist das System durch eine Über- oder Unterforderung so in Anspannung geraten, dass keine Entspannung mehr möglich ist, auch nachts nicht mehr.

Ist Burn-out nachweisbar und inwieweit unterscheidet es sich von einer Depression?

Bei Stress wird unser Körper einer bestimmten Anforderung gerecht. Dafür brauchen wir die sogenannten Botenstoffe wie

Adrenalin und Cortisol. Ist die Stresssituation vorbei, werden die Stoffe wieder in die Zellen zurückgeführt und unser Körper automatisch in die Balance zurückgeführt. Fühlen wir uns aber über einen längeren Zeitraum einem Druck, der uns entweder von außen entgegengebracht oder von uns selbst erzeugt worden ist, ausgesetzt, dann bleibt das System im Gang und wir schütten permanent Adrenalin und Cortisol aus. Das führt dazu, dass die Systeme irgendwann entleert sind. Denn unser Körper schafft die Nachproduktion nicht mehr. Der sogenannte Neurostress ist nun in entsprechenden Werten für Adrenalin, Cortisol usw. messbar. Zunächst sind die Werte extrem hoch, fahren dann aber soweit runter, dass noch nicht einmal die Menge vorhanden ist, die wir für das Erledigen von alltäglichen Tätigkeiten benötigen. Letzten Endes ist bei jemanden, der in Burn-out-Stufe 12 angekommen ist, fast gar kein Cortisol mehr nachweisbar. Dort liegt auch die Unterscheidung eines Burn-outs zu anderen zu anderen Formen der Depression: Sie bildet biochemisch eine Blockade des neuroendokrinen Funktionssystems.

Wie kann Burn-out vorgebeugt werden?

Jeder sollte sich die Zeit nehmen, am Tag mindestens einmal mit Entspannungstechniken, die jeder lernen kann „herrunterzufahren“. So kann man nicht nur mit Stresssituationen, sondern auch mit sich selbst achtsamer und kontrollierter umgehen.

Christiane Kaufholt, c.kaufholt@qalster-net.de

Fortsetzung auf Seite 28



DR. MED.
frankstriebel
PRIVATPRAXIS INTEGRATIVE MEDIZIN

„Sinnvolle Kombination von Hochschul- & Alternativmedizin“

Dr. med. F. Striebel
Privatpraxis für Integrative Medizin
Fährhausstraße 8 • 22085 Hamburg
Tel. 22 69 20 74
info@drstriebel.de • www.drstriebel.de

Massagepraxis Gebhardt



Energetische Massage
Akupressur Behandlung
Fußreflexzonen Massage
Massage mit Kiesschalen

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




HUMSI

Zahnarztpraxis am Gänsemarkt

Dr. Maik M. Humsi Dr. Kirsten Humsi

„Gesunde Zähne verbessern Ihre Lebensqualität“

- Implantologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Kiefergelenktherapie / Tinnitus
- Wurzelkanalbehandlung mit Mikroskop
- NEU DVT: digitale 3 D-Röntgendiagnostik

Gänsemarkt 43 | 20354 HH | Tel. 040/35 35 35 | www.dr-humsi.de

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Psychodiabetologie

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Ärztehaus Winterhude
Hudtwalkerstraße 2 - 8 | 22299 Hamburg
☎ 040 - 46 48 18 | Fax 040 - 46 12 22
www.neurologiewinterhude.de
praxis@neurologiewinterhude.de

DRES. MED. DENT. **M. C. GILANSCHAH***
UND **Y. BRETHAUER** KINDERZAHNHEILKUNDE



ALSTERDORFER STR. 2A (GEWERBEHOFF) 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 PEDIATRIC DENTISTRY BRITISH ORTHODONTIC SOCIETY

DIE TEILNEHMENDEN **EXPERTEN:**



Dr. med. Angela Stahl, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin:

„Wir gehen achtsam und gut mit uns um, wenn wir das ‚Jetzt‘ genießen. Denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht da. Sich wirklich im Jetzt zu spüren und ganz bei sich zu sein.“



Dr. med. Frank Striebel, Facharzt für Allgemeinmedizin, Dozent und Master of Neuraltherapie (DGfAN), Naturheilverfahren und Psychosomatische Grundversorgung:

„Burn-out ist ein schleichender Prozess, der in zwölf Stufen eingeteilt werden kann. Es beginnt mit dem Zwang, sich selbst etwas zu beweisen, über Depressionen bis hin zur völligen Burn-out-Erschöpfung.“



Dr. med. Dipl.-Psych. Rita Trettin, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Diplom-Psychologin, Stressmedizin, Zusatzqualifikation ärztliches Qualitätsmanagement:

„Wir bewegen uns in einem enormen Tempo – im Beruf und in der Freizeit. Oft vergessen wir, richtig abzuschalten. Das müssen wir wieder lernen und zwar mit bestimmten Entspannungstechniken.“



Wolfgang E. Buss, Verleger/Magazinist Verlag Hamburg, Publizist und Herausgeber vom Alster- und Alstertal-Magazin. Hält Vorträge u.a. zum Thema Meditation und gibt Meditationskurse:

„Mit Meditation kann man z.B. lernen, wieder ein- und auszuatmen. Dazu sich gut ernähren und bewegen. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, zufrieden und gesund durchs Leben zu kommen.“

ANZEIGE

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN BEI **BURN-OUT**

Die Symptome von **Burn-out** sind komplex und vielschichtig. Um die Krankheit verstehen und therapieren zu können, wendet deshalb die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie **Dr. Angela Stahl** in den „Burn-out-Sprechstunden“ in ihrer Praxis in Norderstedt die ganzheitliche Medizin an.



Dr. Angela Stahl, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, behandelt nach Gesichtspunkten der ganzheitlichen Medizin.

Burn-out ist in aller Munde. Fast jeder kennt jemanden, der sich ausgebrannt und leer fühlt. Oftmals wird allerdings in unserer leistungsorientierten, perfektionistischen Gesellschaft das tragische Ausmaß der Diagnose für den Einzelnen verkannt – verdrängt – nicht ernst genommen. Patienten, die über eine Fülle an psychischen und körperlichen Beschwerden klagen, aber keine pathologischen (kranken) Befunde vorweisen können, werden nicht verstanden und vereinsamen. Ärztliche Fürsorge wird notwendig. Die Diagnose sollte sowohl auf einer schulmedizinischen Labordiagnostik (Neurostressprofil) wie auch auf einer exakten psychologischen Analyse fußen. Das psychosoziale Ursachengefüge muss differential-

diagnostisch abgeklärt werden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hilft, die einzelnen Phasen eines Burn-out sehr gut zu verstehen, zu beschreiben und entsprechend zu behandeln. Fakt ist: Der Mensch ist ein Ganzes und sollte als solches von unserer Gesellschaft und in unserer ärztlichen Arbeit verstanden werden. Die Fachärztin für Neurologie

und Psychiatrie Dr. Angela Stahl untersucht und behandelt deshalb Burn-out-Patienten mit Hilfe der ganzheitlichen Medizin. Darüber sprach sie nicht nur Ende Januar beim „Exklusiv Medizin TALK“ (siehe S. 26-28), sondern berät Sie gerne auch im Rahmen ihrer „Burn-out-Sprechstunde“, jeweils mo. ab 16 Uhr und di. ab 15 Uhr (Termine nur nach Vereinbarung).

Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie • Naturheilverfahren • Ernährungsmedizin • Akupunktur
TCM (abgeschlossenes Hochschulstudium in Traditioneller Chinesischer Medizin, Universität Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)
Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt • Tel. 040/35 96 98 00
Fax 040/35 96 98 099 • kontakt@stahl-nerven.de • www.stahl-nerven.de
im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

Dr. med. Angela Stahl ist Studiogast bei GesundTV.
Zu sehen auf **AlsterTV.de**

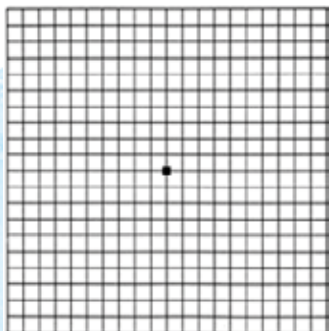
Neu!



ALSTER TV

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

GUT SEHEN AUCH IM ALTER



- 1) Tragen Sie Ihre Lesebrille und halten Sie das Netz im Leseabstand.
- 2) Decken Sie ein Auge ab.
- 3) Sehen Sie direkt auf das Zentrum des Netzes.
- 4) Prüfen Sie, ob alle Linien des Netzes gerade oder verzerrt sind.
- 5) Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Auge. Sie können die Funktion Ihrer Makula regelmäßig mit dem „Amsler-Netz“ testen. Dadurch können Sie frühe Veränderungen

des Sehens feststellen, die Sie sonst nicht bemerken würden. Die Makuladegeneration ist eine Augenerkrankung, die den Punkt des schärfsten Sehens betrifft. Bei dieser Erkrankung kann es ne-

ben einer Durchblutungsstörung zu einer Flüssigkeits-Einlagerung in der Netzhaut kommen. Patienten, die an einer Makuladegeneration leiden, kann durch eine frühe Erkennung und eine richtige Beurteilung der Situation wieder Sehkraft zurückgegeben werden. Als Maßnahmen kommen neben einer gründlichen internistischen Abklärung die intravitreale Injektion und die Einnahme von speziellen Medikamenten infrage. Bei der sog. intravitrealen Injektion wird ein neuartiges Medikament in den Glaskörperraum des betroffenen Auges eingespritzt. Das frühe Erkennen der Symptome lässt Ihren Augenarzt rechtzeitig handeln, um so Erkrankungen vorzubeugen und zügig eine passende Therapie einzuleiten. Eine Vorsorge ist daher sehr empfehlenswert! Leider suchen die meisten Patienten ihren Arzt erst auf, sobald Beschwerden z.B. in Form von Sehstörungen auftreten, dies kann dann schon zu spät sein. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und nutzen Sie die Vorsorge.



Augendiagnostik
Zentrum


ANDREAS OTTO
 FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

konventioneller
Einblick





Jetzt neu bei uns:

Optomap®-200c

Ohne Erweiterung der Pupillen ist in Sekunden eine genaue Untersuchung der Netzhaut und Früherkennung von Grünem Star, Diabetes und Bluthochdruck sowie Nebenwirkungen von Medikamenten möglich.

www.augenarzt-otto.de
Tel. 040/53 04 88 77



ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE, SPEZIELLE PRIVATSPRECHSTUNDE
HEEGBARG 2 (DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF POPPENBÜTTEL)



Ihre neue Praxis für
Kinderzahnheilkunde.

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




Yasmin Lucks ♥ Stefanie Auras

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



ANZEIGE

MIT HÄNDEN DAUERHAFT SCHMERZ LINDERN



Arzt und Osteopath:
Peter Glatthaar

Was dem PC-Arbeiter und dem Tennisspieler der Tennisellenbogen ist, das ist dem Golfspieler der Golferellenbogen. Medikamente sind keine dauerhafte Lösung. Sie lindern Schmerzen, bekämpfen aber nicht deren Ursache. Abhilfe können die Osteopathie oder die manuelle Therapie nach Maitland bieten. Experte auf diesem Gebiet

ist der Hamburger Arzt und Osteopath Peter Glatthaar. „Bei der Therapie steht die Untersuchung von Bewegungen im Mittelpunkt. Spezielle Bewegungstests zeigen mir, in welchem Bereich die Ursache liegt. Je nach Befund setze ich dann mobilisierende Techniken mit den Händen ein, die die Ursache der Schmerzen beseitigen können“, erklärt der Mediziner. Gegen den Tennisellenbogen bietet sich etwa eine Behandlung der 1. Rippe und der vorderen Halspartie an. Zusätzlich ist ein ausführliches Hausaufgabenprogramm über 6-12 Wochen erforderlich. In der Regel sind 4-8 Behandlungen nötig, die jeweils 30-60 Min. dauern. Ergänzt wird die Therapie bei Bedarf mit Medikamenten und Akupunktur. Auf Spritzen wird verzichtet! Daneben weiß Peter Glatthaar auch in allen anderen Bereichen Rat, die in Zusammenhang mit dem Stütz- und Bewegungsapparat stehen. Weitere Infos unter Tel. **57 00 88 95** und www.maitland-praxis.de.

Rückenprobleme? Golferellenbogen? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt
ist ausgebildet in Osteopathie und orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland. Er behandelt Sie mit weichen Mobilisationen der Wirbelsäule, neurodynamischen Techniken und der Erfahrung 20-jähriger Praxis.

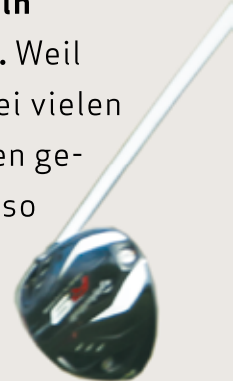
Peter Glatthaar
Borsteler Bogen 27 · 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.

Telefon 040 / 57 00 88 95

**Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis und Fitness-Studio**

Einstieg leichter als gedacht!

Immer mehr Menschen **greifen in Deutschland zum Golfschläger**. Weil der Sport günstiger wird und bei vielen Golfclubs die elitären Schranken gefallen sind. Der Einstieg fällt also leichter. Das Alster-Magazin hilft Golfinteressierten, sich in dieser Welt zurechtzufinden.



Zu testen, ob einem der Golfsport liegt, ist einfach: Denn viele Golfclubs bieten Schnupperkurse und Einstiegsprogramme an, die zu keiner Mitgliedschaft verpflichten. Dafür benötigt niemand eigene Schläger, die meisten Clubs verleihen Probeschläger für die ersten Versuche. Erst bei einem Einstieg in den Sport sind eigene Schläger vonnöten. Dazu gehören **Hölzer**, die für den Abschlag und weite Schläge genutzt werden, **Eisen**, erforderlich, um die Bälle auf dem Fairway zu spielen und der **Putter**, mit dem der Ball auf dem Grün eingelocht wird. Zu den Eisen zählen auch die Spezialschläger **Sandwedge**, mit dem der Ball aus dem Sandbunker gespielt wird, und **Pitchingwedge**, der zielgenaue Annäherungsschläge an das Loch ermöglicht. Egal, ob es sich um einen neuen oder gebrauchten Schlägersatz handelt, auf folgende Punkte, und darauf, dass Schlägerlänge und Griffstärke mit einem Fachmann besprochen werden, sollte der Einsteiger achten:

1. Schlägerkopf: Dieser sollte aus Stahl bestehen und gegossen sein. Geschmiedete Modelle (Blades) eignen sich eher für Fortgeschrittene. Anfänger sollten Schläger-

kopfvarianten wählen, bei denen viel Gewicht in der Sohle liegt.

2. Schaft: Am beliebtesten sind Stahl und Graphit (oder Carbon). Stahl ist günstiger als Graphit, aber schwerer. Dafür ermöglicht er mehr Schlag-Kontrolle. Bei Graphit profitiert der Spieler vom geringeren Gewicht und der besseren Flexibilität des Schaftes, weil dieser die Wucht beim Treffen des Balls abmindert. Günstig bei Gelenkproblemen! Graphit wird in unterschiedlichen Stärken angeboten, so gibt es z.B. Damen- und Seniorenschäfte.

3. Schlägersatz: Dieser muss bei einem Anfänger nicht komplett sein. Die Eisen 3 und 4 benötigt er anfangs noch nicht. Das Gleiche gilt für Hölzer, die bei weiten Abschlägen genutzt werden. So ist ein halber Satz mit den Eisen 5, 7 und 9 sowie mit Putter, Pitching- und Sandwedge ausreichend.

4. Putter: Der Putter ist meist nicht im Schläger-Set enthalten, ist aber für viele gute Spieler der „wichtigste“ Schläger, denn er wird am häufigsten benutzt. Kosten: ab 30 bis 100 Euro für Anfänger. kw



© Schürco International KG

Ausprobieren:
In den Golfsport hineinzukommen ist leichter als man denkt und auch Superstars wie Martin Kaymer haben einmal ganz klein angefangen!



Die Messe „Hanse Golf“ bietet Wissenswertes und Neues rund um den beliebten Sport mit dem kleinen weißen Ball.

WELTREKORD-VERSUCH!

Es ist eines der Highlights auf der „Hanse Golf“ Mitte Februar: die **größte Golfstunde der Welt!** Hamburg hat sie erfunden – 2008 bestritten 536 Golfer auf der größten norddeutschen Golfmesse eine Übungsstunde – und wieder verloren. Aktuell hält Mexiko mit 1.073 Teilnehmern den Weltrekord. Hamburg will ihn am Sonntag, dem 19.02., um 14 Uhr Halle A1 zurück, benötigt also mindestens 1.074 Golfer – seien Sie einer von ihnen! Es ist eine Vorregistrierung auf www.hansegolf.com möglich. Es lohnt sich, denn unter allen registrierten Teilnehmern werden Top-Gewinne verlost. Kurzenschlossene sind direkt auf der Messe natürlich auch herzlich willkommen. Neben diesem sensationellen Mitmach-Event bietet die 10-jährige Jubiläumsveranstaltung der „Hanse Golf“ ein breites

Spektrum an Golfausrüstung, Golfbekleidung, Golfzubehör und Golf-tourismus, Flächen zum Ausprobieren sowie ein innovatives Rahmenprogramm. Wo? Hamburg Messe, Halle A4, Eingang Mitte. Wann? 17.-19.02. jeweils von 10-18 Uhr. Eintritt: 15/10 €. Weitere Informationen gibt es unter: www.hansegolf.com. kv

KARTEN ZU GEWINNEN:

Mit Glück können Sie auch for free zur „Hanse Golf“ gehen, wir verlosen 10x2 Eintrittskarten. Wer zwei gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Golf an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 14.2.



Haben Sie Interesse an einer Anzeige im Golf-Spezial 2013?

Dann rufen Sie mich gern an:

Annegret Linke

Tel.: 538 930 - 67
oder 0172 / 90 37 440

Hanse Golf
Die Publikumsmesse im Norden
10 Jahre

17. – 19. Februar 2012
Hamburg Messe, täglich 10:00 - 18:00 Uhr

Das 10-jährige Jubiläum der schönsten Golfmesse Norddeutschlands

Ihr Exklusiv-Vorteil

Mit diesem Gutschein erhalten Sie die ermäßigte Eintrittskarte für 10,00 EUR statt der regulären 15,00 EUR*
17. – 19. Februar 2012 Hamburg Messe Halle A4
Täglich: 10:00 - 18:00 Uhr

www.hansegolf.com

*Gutschein gilt für 1 Person
Gutschein nicht bar einlösen
Alster Magazin
Hanse Golf

Leichter leben



Geschafft: Mit dem BEWEI® BodyConcept gelang es Katrin Hühn erfolgreich abzunehmen!



Weniger ist mehr – **Katrin Hühn wog früher 105 Kilo, heute sind es nur noch 67.** Ihr Erfolgsrezept: Viel Bewegung, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Besuche auf einer Massageliege.

„Dick war ich schon als Kind, meine ganze Familie ist sehr kräftig“, erzählt Katrin Hühn. „Deftiges und üppiges Essen gehörte zur Tagesordnung.“ Als die Hamburgerin älter wurde und einen Bürojob annahm, für den sie drei Stunden am Tag im Auto saß, schlug der Zeiger auf der Waage nur noch weiter aus. „Ein Foto von einer

Familienfeier bewies: Ich war dicker als mein Opa. Dabei war ich erst 26 Jahre alt.“ Durch dieses Foto legte sich bei ihr ein Schalter im Kopf um. Es folgten ein stetiges Plus an Bewegung – Katrin meldete sich im MeridianSpa an – und ein kontinuierliches Minus beim Essen. Und die Rechnung ging auf: Die 1,74 Meter große Frau nahm in fünf Jahren 34 Kilo ab. „Doch danach passierte mehrere Jahre nichts mehr“, erinnert sich Katrin. „Ich ging dreimal die Woche zum Sport, achtete auf die Ernährung, aber meine Figur blieb wie sie war.“ Durch Zufall entdeckte sie das BEWEI® BodyConcept im MeridianSpa Wandsbek und war nach der ersten Probesitzung gleich überzeugt „Das ist meine Chance!“ Zu

Recht, denn mit Hilfe der Radiofrequenztherapie wurde Katrins müde gewordener Stoffwechsel wieder in Schwung gebracht. „Nach einem halben Jahr war mein Körperfettgehalt um drei Prozent gesunken. Von vier verlorenen Kilos waren 3,2 reines Fett. Und vor allem ist meine vom Abnehmen strapazierte Haut sehr viel fester!“ Einfach, indem Katrin die 45-minütige Sitzung auf der speziellen Massageliege mit der anschließenden 30-minütigen Lymphdrainage zusätzlich zum Fitnessprogramm und der gesunden Ernährung in ihren Alltag integrierte. Um ihr Gewicht zu halten, geht die hübsche Dunkelhaarige alle 14 Tage zu einer Behandlung. Und das tut sie gern: „Ich fühle mich dort unglaublich gut aufgehoben, die Mitarbeiterinnen haben immer ein Ohr für mich!“

Sie möchten auch leichter leben?

Lernen Sie das BEWEI® BodyConcept am Tag der offenen Tür am 17. und 18. Februar kennen! Im Gesundheitszentrum des MeridianSpa Wandsbek, Wandsbeker Zollstraße 87, 22041 Hamburg erwartet Sie ein buntes Rahmenprogramm. Natürlich sind jederzeit kostenlose und individuelle Beratungen möglich. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.bewei-hamburg.de oder unter 040/22 92 99 11.

Entspannt und effektiv abnehmen:

Per Radiofrequenztherapie wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht.



Lösungen für 7 Schlafstörer!



Hellwach mitten in der Nacht? Oft können Sie das Problem ganz einfach beheben.

Zermürben und quälen Sie **Schlafprobleme**? Dann lesen Sie hier, welche Ursachen dahinterstecken und was Sie dagegen tun können.

1. Gedankenkarussell

Sobald Sie im Bett liegen, kreist das Gedankenkarussell? Das ist kein Wunder. Denn meist kommt man im Schlafzimmer zum ersten Mal am Tag wirklich zur Ruhe. Alles, was uns am Tag beschäftigt hat, kommt nun noch mal ins Bewusstsein. Wir sind in Gedanken auf Alltagshektik und nicht auf Schlafen gepolt. Eine körperliche Folge dieser Anspannung ist bei vielen, dass sich die Blutgefäße verengen, Hände und Füße werden kalt. Eine zu niedrige Körpertemperatur erschwert das Einschlafen erwiesenermaßen. Um also das Gedankenkarussell auszubremsen, heißt es: Füße z.B. mit einem Fußbad warm halten. Falls diese Sofortmaßnahme nicht hilft, kann man auf lange Sicht den Geist auch

durch Rituale beruhigen. Beispielsweise jeden Abend eine halbe Stunde im Sessel Zeit einplanen, um zu grübeln und so den kreisenden Gedanken einen festen Platz zuzuteilen, beim abendlichen Bettgehfertigmachen eine CD mit ruhiger Musik einlegen oder den Abend mit einer Tasse Kräutertee bei Kerzenlicht ausklingen lassen.

2. Erst eingnickt, dann hellwach

Vorm Fernseher eingeschlafen, aber dann hellwach? Klarer Fall von „Schlafdruck abgebaut“. Schlafdruck nennt man die im Laufe des Tages angesammelte Müdigkeit. Beim Nickerchen vor dem Bildschirm überwindet man oft die erste Erschöpfung – und zwar meist mit einer in-

Fortsetzung auf Seite 34

24h BETREUUNG MIT HERZ
Rundum wohlfühlen - in eigener Zehaus

Menschlich, kompetent und bezahlbar. Wir sind für Sie da: Stundenweise oder rund um die Uhr – ganz nach Ihren Bedürfnissen! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Elisabeth Platkowski • 24-h-Betreuung mit Herz
Telefon: 040 - 65 86 35 61 • Mobil: 0173 - 356 49 76
www.24h-sorgenfreie-betreuung.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 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



Rotwein macht zwar zunächst schläfrig, aber nach wenigen Stunden wach.

Fortsetzung von Seite 33

tensiven Tiefschlafphase. Steht man dann auf, geht ins Bad, putzt die Zähne, ist man wieder richtig wach. Deshalb lassen Sie beim Fernsehen besser das Licht an. So bleibt der Organismus auf „wach“ gepolt. Auch sollten Sie, wenn die Augen das erste Mal zufallen, sofort ins Bett gehen.

3. Rotwein oder heiße Milch?

Nach einem langen Arbeitstag essen Sie etwas, trinken ein Glas Rotwein und fallen todmüde ins Bett. Trotzdem liegen Sie dann meist lange wach oder schlafen unruhig? Ihr Körper braucht einfach Zeit, um sein Betriebstempo zu drosseln und auf Ruhe umzuschalten. Gegen ein Glas Rotwein oder Bier ist im Prinzip auch nichts zu sagen, weil es tatsächlich schläfrig macht. Besser aber ist heiße Milch statt Hochprozentiges. Denn nach einem alkoholischen Schlummertrunk wacht man häufiger in der zweiten Nachthälfte auf. Meist setzt

ANZEIGE

SCHÖNE ZÄHNE – DIE VISITENKARTE ZUM ERFOLG!



Die Zahnärzte **Dr. Gesa Krug** und **Dr. André Krug** arbeiten eng mit anderen Experten zusammen.

Niemand ist perfekt – bis er sein Lächeln zeigt. Es ist allgemein bekannt, dass ein Lächeln die Eintrittskarte in viele Lebensbereiche sein kann. Hat die Natur oder die Zeit Ihnen dieses Lächeln genommen, so ist es heute in der modernen hochwertigen Zahnmedizin möglich, Ihnen eine neue brillante Frontzahnästhetik zu erschaffen. Der Schlüssel zum dauerhaften Erfolg liegt jedoch nicht nur an den oberen Frontzähnen, sondern ist um einiges komplexer: Nur mit dem Wissen über das Zusammenspiel von Ästhetik und Funktion kann diesbezüglich ein Optimum erreicht und Ihre Erwartungen übertroffen werden.

So müssen zum Beispiel die funktionellen Parameter in Ihrem individuellen Kausystem beachtet werden, damit die Frontzähne die ideale Länge und Dominanz erreichen können. Mit den modernen Keramiken ist dann zusätzlich eine glänzend, natürliche Optik möglich – auch in den hellsten Farbnuancen. Dunkle Kronenränder gehören schon längst der Vergangenheit an.

In der Zahnarztpraxis **Dr. Krug & Partner, Rothenbaumchaussee 5**, hat man sich seit vielen Jahren auf das wichtige Zusammenwirken von Ästhetik, Implantologie und Funktion spezialisiert. Das umfassende Konzept dieser Praxis garantiert neben der Ästhetik höchste und modernste innovativste Qualität. Die Zahnärzte Dr. Krug & Partner legen dabei größten Wert auf die direkte Zusammenarbeit in einem Netzwerk von kompetenten Ärzten, Zahntechnikern und

Manualtherapeuten aus Hamburg und Schleswig-Holstein.

So fühlen sich der Patienten in dieser „Wohlfühlpraxis“ kompetent und individuell behandelt. Weitere Informationen erhalten Sie unter **Tel.: 040-41 91 77 88** und auf der Praxishomepage unter **www.dr-krug.de**.



Moderne Zahntechnik und das Wissen über das Zusammenspiel von Ästhetik und Funktion



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



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

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

drei Stunden nach der erst entspannenden Wirkung des Alkohols ein Mini-Entzug ein. Der Körper reagiert mit erhöhtem Blutdruck, Herzklopfen, Unruhe – und davon wachen wir auf.

4. Zu wenig Schlafdruck

Da Sie sich nie ausgeschlafen fühlen, gehen Sie oft früh ins Bett? Wachen dann aber in der Nacht immer wieder kurz auf? Leider kann man Schlaf nicht ansparen. Entscheidend für Ihre Schlummerqualität ist nämlich nicht die Gesamtzeit, die Sie im Bett verbringen, sondern der schon erwähnte Schlafdruck. Ist Ihr Schlafdruck auf einer Skala von null (hellwach) bis zehn (hundemüde) bei einer Zehn, dann sinkt er in den ersten drei Schlafstunden bereits um mehr als die Hälfte, reduziert sich dann weiter Richtung null und im Idealfall wachen Sie irgendwann ausgeschlafen auf. Das bedeutet, dass bereits nach wenigen Stunden ein Großteil des Schlafdefizits abgebaut ist und danach die Wahrscheinlichkeit, mitten in der Nacht aufzuwachen, deutlich ansteigt. Also wenn Sie Durchschlafprobleme haben, dann schlafen Sie zunächst etwa nur fünf bis sechs Stunden. Nach drei durchgeschlafenen Nächten verlängern Sie um 15 Minuten. Nach diesem Schema machen Sie weiter, bis Sie Ihre ideale Schlafdauer gefunden haben.

5. Von einer Schlafphase in die nächste

Sie wachen oft in der Nacht auf? Dann sei zunächst gesagt, dass niemand acht Stunden lang durchschläft. Wir sind immer unbewusst für kurze Zeit wach, wenn wir von einer Schlafphase in die nächste gleiten. Schießt uns gerade in diesem Moment etwas durch den Kopf, dann ist an Weiterschlafen oft nicht mehr zu denken. Ein verhängnisvoller Teufelskreis; wenn das mehrere Nächte hintereinander erfolgt, gewöhnt sich der Körper daran, immer zur gleichen Zeit aufzuwachen. Wer jetzt Licht einschaltet, um die Zeit mit Lesen oder Fernsehen im Bett zu überbrücken, tut sich keinen Gefallen. Damit konditioniert man den Organismus auf nächtliches Wachliegen. Bleiben Sie am besten erst mal im Dunkeln ruhig liegen und versuchen, sich zu entspannen. Wird die Unru-

Nimmt man ein Schlafmittel ein, so muss das auch zum Problem passen.

he dennoch größer, sollten Sie aufstehen und in einem anderen Raum etwas lesen. Gehen Sie erst wieder ins Schlafzimmer, wenn Sie müde sind. Der Ortswechsel ist wichtig, denn nur so verbindet das Gehirn das „Bett“ ausschließlich mit dem Anreiz „schlafen“.

6. Schlafmittelwahl

Manchmal nehmen Sie aus lauter Verzweiflung mitten in der Nacht eine Schlaftablette? Dann schlafen Sie zwar ein, sind aber tagsüber schlapp und unkonzentriert? Entscheidend ist, welches Mittel Sie einnehmen. Schlucken Sie kurz wirksame Schlafmittel, die nur wenige Stunden im Blutkreislauf bleiben, so helfen diese gut bei Einschlafproblemen. Nehmen Sie hingegen langwirksame Schlafmittel ein, die ihren Wirkstoff über mehrere Stunden abgeben, so helfen die bei Durchschlafproblemen. Welche Tabletten Sie einnehmen sollten – und zwar nur im Notfall – stimmen Sie am besten mit einem Arzt ab.

7. Negative Bewertung von Schlaf

Wenn Sie morgens aufwachen, haben Sie nie das Gefühl, so richtig gut erholt zu sein? Dann sollten Sie zunächst vom Arzt abklären lassen, ob körperliche Beschwerden daran schuld sind. Wird eine Erkrankung ausgeschlossen, kann ein Schlaftagebuch weiterhelfen. Mit dem stellen Sie eventuell fest, dass Sie gar nicht so schlecht schlafen wie Sie dachten, und gehen künftig mit mehr Zuversicht und entspannter in die Federn. Viele Menschen leiden auch deshalb unter Schlafproblemen, weil sie Schlaf mit vergeudeter Zeit verbinden. Haben Sie solche Gedanken, dann sollten Sie die nächtliche Auszeit künftig positiv bewerten – als wohlverdiente Phase der Regeneration, die man benötigt. ck

„TOPFIGUR ZU GEWINNEN“

Mit Ultraschall abnehmen, das geht! „Die Methode der Ultraschall Kavitation ermöglicht eine gezielte Reduktion von Fettansammlungen. Ergänzend zu meinem Ernährungscoaching, bietet dies eine verblüffend wirksame Möglichkeit zur Modellierung Ihrer Körpersilhouette an“, erklärt Meike Schmalstieg aus der Gemeinschaftspraxis Beauty and Wellnessgarden (Heimhuder Straße 3), denn Bodyforming mit Ultraschall an Bauch, Beinen, Po und Gesicht setzt dort an, wo Sport und Ernährung an unvermeidbare Grenzen stoßen. Wie? Durch niederfrequenten Ultraschall werden in der Unterhaut Fettzellen entleert. „Nichts ist so effektiv wie eine intensive Sporteinheit nach einer Ultraschall Kavitation, um aktiv die gelösten Fettsäuren aus der Leber zu verbrennen. Wer wenig Zeit hat, nutzt unser intensives Personal Training mit dem MIHA EMS Trainer und unserer geschulten Trainerin (EMS = Elektrische Muskel-Stimulation). Nach 20 Minuten fühlen Sie sich zu Recht geschafft – dieses Training hat es in sich. Aber: Wir machen Ihnen (schöne) Beine“, verspricht Trainerin Saeideh Nitsche lächelnd. Weitere Infos: **Tel. 58 96 22 40**

sowie beauty-bar-hamburg.de und kavitation-hamburg.de.

Jetzt gewinnen:

Mit etwas Glück können Sie for free abnehmen: Wir verlosen 2 Pakete mit je 80 Minuten Ultraschall plus anschließendem EMS Personal Training. Wert je 229 Euro! Wer gewinnen möchte, schickt eine E-Mail an: k.wehl@alsternet.de. Einsendeschluss: 29.2.

Ein Abnehm-Baustein:
Elektrische Muskel-Stimulation (EMS)





Neue und alte Klassiker

Frischgebackene Eltern kennen das Problem: Man möchte seinem Kind etwas **vorlesen oder vorsingen**, aber schon bei den einfachsten Liedern wie „Ein Vogel wollte Hochzeit machen“ reicht es nur für den Refrain. Zum Glück gibt es **wunderschöne Kinderbücher** zum Singen und Vorlesen. Wir stellen die schönsten vor.

LiedGut

Diese 2011 erschienene Sonderausgabe zum 80. Geburtstag von Tomi Ungerer (Original von 1975) lohnt sich für Groß und Klein. Sie umfasst, untergliedert in 11 Kapitel, 204 deutsche Volks- und Kinderlieder aus dem 14. - 20. Jahrhundert und bietet so einen guten Überblick über unser Liedgut und zu jedem Ereignis das passende Lied - sei es Weihnachten oder beim Wandern. Illustriert ist es mit 156 abwechslungsreichen Bildern von Tomi Ungerer. In einem Anhang bereichern Auszüge aus dem Skizzenbuch des Künstlers sowie ein von ihm verfasstes Nachwort die Ausgabe, die seinem Namen Ehre macht - es hat von allen hier vorgestellten Werken den höchsten Notenanteil.

Das große Liederbuch, Anne Diekmann & Willi Gohl (Hrsg.), Tomi Ungerer (Illustr.), Diogenes, 280 Seiten, 19,90 €



ANZEIGE

SICHERHEIT FÜR KINDER



Mitschnacker sind auch auf dem Schulweg eine Gefahr für Kinder.

Die Sicherheit von Kindern in der heutigen Zeit zu gewährleisten, wird ein immer größeres Problem. Grund: Kriminelle nutzen moderne Netzwerke, um potentielle Opfer auszuspähen. In denen teilen die Kinder nämlich leider viel zu viel von ihrer Privatsphäre mit. Entführern ist somit leicht die Möglichkeit gegeben, Kinder im Chatroom auszuhorchen, in dem sie über ein erfundenes „kindliches Profil“ mit ihnen in Kontakt treten. Man darf keinesfalls davon ausgehen, dass Entführungen und sexuelle Übergriffe impulsive Taten sind. Diese sind langwierig ge-

plant! Daneben gibt es auch immer noch viele Mitschnacker, die Kinder eine längere Zeit beobachten und sie dann mit einer aufs Alter abgestimmten Masche ansprechen und mitlocken. Um solchen Gefahren wirkungsvoll zu begegnen, ist die Firma **Diseo**, Mittelweg 49a, der richtige Ansprechpartner. Sie sorgt für Sicherheit rund um Haus und Familie, indem deren Experten Sicherheitskonzepte erarbeiten, Personenschutz für akut gefährdete Menschen stellen oder Schulungen für die ganze Familie anbieten. Mehr Infos unter Tel. **68 87 69 21** und www.diseo.de. *mh*

SammelSurium

James Krüss' Werk galt bereits zu seinen Lebzeiten als Klassiker der deutschsprachigen Kinderliteratur. Der 1926 auf Helgoland geborene Schriftsteller jonglierte gekonnt mit Worten, Bildern und Gedanken, mit Versatzstücken aus Traum, Wirklichkeit und Utopie. Passend fantasievoll illustriert bietet der Boje Verlag eine umfassende Auswahl seiner besten Texte, Gedichte und unfassbar ideenreichen Geschichten - von Schnäpse trinkenden Möpsen über Pauline in der Seifenblase bis hin zur beliebten Henriette



James Krüss war ein Genie der Worte - einfach fantastisch!

Bimmelbahn - zum Vorlesen, Selberlesen und Nachdenken! Ein einmaliges sprachspielereiches Vergnügen!

Renate Raecke, Ein Eisbär ist kein Pinguin - Das große James Krüss Buch, Verena Ballhaus (Illustr.), Boje Verlag, Hardcover, 256 Seiten, 19,95 €



VersKomik

Nicht nur für Lieder, auch für kleine Verse sind Kinder dankbare Abnehmer. Sehr witzige (teils etwas sinnbefreite) hat sich Franz Hohler erdacht. Hier ein Beispiel seiner Poesie: „Es war einmal ein Igel, dem wuchsen plötzlich Flügel. Er flog, ihr glaubt es kaum, auf einen Tannenbaum. Dort hüpfte er auf und nieder und singt die schönsten Lieder. Nur morgens, beim Erwachen, spürt er seine Stacheln.“ Kürzer kann man Geschichten nicht erzählen. Hohlers Kinderreime sind kleine komische Meisterwerke, ideal zum Vorlesen für zwischendurch (ab 5 Jahren). Die Bebilderung ist süß und genial!

Franz Hohler, Es war einmal ein Igel, Kinderverse – farbig illustriert von Kathrin Schärer, Hanser, 64 Seiten, 12,90 €

SchnickSchnack

Die Sprachförderung für die Entwicklung der kleinen Lieblinge ist in den ersten Lebensjahren besonders wichtig. „Snick, Schnack Schabernack“ gibt Eltern, Großeltern und allen, die mit kleinen Kindern zu tun haben, eine umfassende Sammlung an die Hand, mit der sie diese während der ersten Lebensjahre des Kindes fördern können. Eine gelungene Auswahl an traditionellen und modernen Kinderreimen, Spielen auf dem Wickeltisch, Spiele mit Fingern und Händen und Verse für jeden Anlass. Dazu gesellen sich die wichtigsten Kinderlieder – und das alles fröhlich und humorvoll illustriert.

Renate Raecke & Monika Blume (Hrsg.) Gerda Raidt (Illustr.), Schnick Schnack Schabernack – Das Hausbuch der Reime und Lieder für die Allerkleinsten, Gerstenberg, 144 Seiten, farbig illustriert, 22 €



HüpfKlassiker

Hoppe, hoppe, Reiter... Diesen Klassiker kennt jeder. Aber es gibt noch weitere schöne Kniereiter-Verse, bei denen das Kind auf den Oberschenkeln der Erwachsenen „reiten“ kann. Das hier vorgestellte Buch, mit fröhlichen und farbenfrohen Zeichnungen, beinhaltet deswegen weitere neun beliebte und bekannte Reime. Damit der Leser weiß, wie es geht, wird ausführlich erklärt, an welcher Textstelle das Kind „auf den Beinen hüpfen gelassen werden soll“ (ab 12 Monaten).

Anna Karina Birkenstock / Julia Hilgeroth-Buchner, Hoppe, hoppe, Reiter – Erste Kniereiter-verse, arsEdition, 20 S., 7,95 €





**ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER**

**DR. KATHARINA DORANDT
UND KOLLEGEN**

**Sie finden uns im
Geschäftshaus Heegberg
gegenüber dem AEZ.
Heegberg 4
22391 Hamburg / Poppenbüttel
Telefon 040. 611 36 07-0
Telefax 040.611 36 07-11**





**Dr. med. dent. Pamela
SCHMEDT AUF DER GÜNNE**

**KIEFERORTHOPÄDISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**
für Erwachsene und Kinder



**Dr. med. dent. Saskia
SCHMEDT AUF DER GÜNNE**

**Ihre Spezialistinnen für moderne Kieferorthopädie
und unsichtbare Zahnspangen**

**Individuelle Lösungen
für
Kinder und Erwachsene**




Dorotheenstraße 16 | www.kfo-hamburg.de | Telefon 040 2791101



Ihre Sicherheit in guten Händen

- Sicherheitsberatung
- Family Office /
Sicherheitsmanagement
- Ganzheitliche
Immobilienkonzepte

www.diseo.de
☎ 040/68 87 69 21
Mittelweg 49a · 20149 Hamburg





Home & Garden Goldbekplatz 1
Hamburg - Winterhude
Tel. 040 / 279 50 44
Mo-Fr: 11 - 19 h | Sa: 10 - 16 h



www.homeandgardenhamburg.com

M • KUMMERFELD ff INH • A • HARTFIEL
SCHLOSSEREI • METALLBAU

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

Alter Teichweg 67 • 22049 HAMBURG
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de **TESTEN SIE UNS!**

**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



**Da kann man sich
reinssetzen:** Nietensessel
mit antikem Finish von
Impressionen, ca. 1.300
Euro.

Sitzen Sie bequem!

Sich in einen gemütlichen Sessel zu
lummeln, gehört zu den Freuden der
kalten Jahreszeit. Doch bei allem
Komfort muss man auch auf

**ansprechendes
Design** nicht
verzichten! Wir
zeigen die
lauschigsten,
trendigsten
Sitzmöbel!





Klassiker und neue Trends: 1. Edler Kamel-
ledersessel, Impressionen, ca. 700 Euro. 2.
Fat Armchair designed by Patricia Urquiola.
3. Lounge Chair & Ottoman, der Klassiker von
Charles & Ray Eames, gesehen bei Vitra.



FREUND
RAUMGESTALTUNG
www.freund-raumgestaltung.de

Ideen für Wand, Boden und Fenster

- Raumgestaltungskonzepte • Malen und Tapezieren
- Teppichboden • Gardinen • Plissees • Rollos • Jalousien

Mo. - Fr. 10 - 12 Uhr und 15 - 18 Uhr • Sa. 11 - 14 Uhr
Tel.: 040 4801031 • Erikastraße 66 • 20251 Hamburg



Individuelle Tischlerarbeiten

Tradition & MODERNE

Meyerfeldt

Tischlerei GmbH

Schenkendorferstr. 15, 22085 Hamburg Tel.: 040 -87 87 68 69 www.meyerfeldt.com

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

Sitzen Sie
bequem!



1



2



1. **Gemütlich reinfläzen** kann man sich in den Rolf Benz 322-Sessel.
2. **Organisches Design** weist „Tulip“ von Jeffrey Bernett auf.
3. **Sanfter Schwung:** Das großzügige „Landscape ‘05“ von Jeffrey Bernett lässt keinen Zweifel daran, was das Vorbild des Designers war.
4. **Fallenlassen:** In „Husk“ von Designerin Patricia Urquiola fühlt man sich wie in Abrahams Schoß!

3



Fotos: B&B Italia

RÄUME EINFACH SCHÖNER NUTZEN

ANZEIGE



SieMatic „FloatingSpaces“, bei **ellerbrock** erhältlich, eröffnet ungeahnten Planungsspielraum!

Brutzeln im Verborgenen ist endgültig vorbei. Nachdem sich die Küche von der Leibgerichtsherstellungskammer für immer mehr Menschen zum Lebensmittelpunkt entwickelt hat, muss über ihre Ausstattung ganz neu nachgedacht werden. Insbesondere bei offenen Küchen stellt sich die Frage nach

der intelligenten Integration von Gerätschaften und Arbeitsmobiliar in die heimelige Atmosphäre privater Wohnwelten. Wie diese Frage von dem Markenhersteller SieMatic beantwortet wird, erfährt man jetzt sehr eindrucksvoll bei **ellerbrock** in Duvenstedt und im stilwerk. Dabei kommen zwei Innovationen unterschiedlicher Na-

tur ins Spiel, die einander jedoch blendend ergänzen. Einerseits das neue Planungsprinzip mit Namen „FloatingSpaces“, andererseits die „ZeroMatic“ genannte fugenfreie Oberflächenqualität. FloatingSpaces eröffnet allen **ellerbrock**-Kunden unvergleichliche individuelle Gestaltungsmöglichkeiten. Ein hoch variables Paneelsystem

und moderne Möbelprogramme bilden fließende Übergänge und erschaffen neue Verbindungen zwischen Kochen und Wohnen. Die neuen ZeroMatic Fronten und Wangen sind durch Einsatz modernster Laser-Technologie vollkommen fugenfrei gearbeitet und haben eine so hochwertige Anmutung, dass sie eine preisgünstige, pflegeleichte Alternative zu matten und glänzenden Lack-Fronten darstellen. Wer sich die Kücheninnovationen bei **ellerbrock** in Duvenstedt zeigen lässt, sollte auch einen Blick in die Badabteilung mit Neuigkeiten von Duravit und weiteren Spitzenmarken werfen. Dort hat sich die Nasszelle von früher längst zum Wellnessstempel und Schönheitssalon gemausert.

Übrigens: **ellerbrock** wurde im Mai 2011 als Fachgeschäft mit der Aufnahme in die „Top 200 Küchenstudios“ ausgezeichnet! Mehr Infos bei **ellerbrock bad & küche**, Puckaffer Weg 4 (Duvenstedt), **Tel.: 6 07 62-0**, bei **ellerbrock die küche**, Große Elbstraße 68 (im stilwerk), **Tel.: 38 08 64 70** und auf www.ellerbrock.com!



Surf's Up: Schwungvolle Kombination von Rolf Benz, zusammen ca. 1.900 Euro.

Schlafwandel®
SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

Handwerklich solide verarbeitete Massivholz-Systembetten, Schrank- und Regalsystem, orthopädisch ausgerichtete und allergikergeneigte Matratzen und Lattenroste in allen Maßen. Individuell gestaltbar!

*Anlieferung und Montage
Kostenlos*

Halbenkamp 1 • 22305 Hamburg • Tel. (040) 23 15 76 • Fax (040) 236 95 89
Öffnungszeiten: Mo - Fr 11⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr und nach Vereinbarung
www.schlafwandel-hamburg.de

Service aus einer Hand:
Von der Idee bis zur schlüsselfertigen Übergabe

Planungsbüro
MEYERFELDT

Alstertor 20 Tel.: 040 - 33 424 33 60
20095 Hamburg Web: www.meyerfeldt.de



Möbel - Wohnaccessoires - Teppiche
Direkt vom Importeur/Lagerverkauf

WOHNLAGER

Sie erhalten
10% Rabatt
auf unsere Möbel und Teppiche
bei Vorlage dieser Anzeige!

**SITZKISSEN
NUR 69,- €**



Papenreya 18, 22453 Hamburg
Tel.: 511 00 39, www.wohnlager-hh.de



ANZEIGEN

INDIVIDUELLE INNENRÄUME



Die Firma Meyerfeldt fertigt maßgeschneiderte Tischlerarbeiten.

Eine individuelle Inneneinrichtung zu Hause, in Geschäftsräumen oder dem Ferienhaus – mit Produkten „von der Stange“ ist das oftmals unmöglich. Die Tischlerei Meyerfeldt GmbH ist da genau der richtige Partner. Das familiengeführte Unternehmen blickt auf mehr als 118 Jahre Erfahrung zurück und ist darauf spezialisiert, für Privat- und Geschäftskunden hochwertige Holzarbeiten zu ferti-

gen. Sowohl klassische als auch moderne Entwürfe können umgesetzt werden, die gemeinsam mit dem Kunden, deren Designer oder Architekten erarbeitet werden (wie oben, Design: MZ Einrichtungen). Durch Arbeiten im europäischen Ausland und den USA hat die Firma auch dort einen ausgezeichneten Ruf. Mehr Infos: **Tel.: 040-87 87 68 69** oder **www.meyerfeldt.com**.

MODERN & KLASSISCH



Der Einrichtungsexperte Home & Garden Hamburg führt eine große Auswahl von klassischen bis modernen Einrichtungsgegenständen.

Zahlreiche Reisen und Zusammentreffen mit bekannten Designern inspirierten Home & Garden, Goldbekplatz 1, zu einem sehr persönlichen und außergewöhnlichen Mix aus Wohnmöbeln und Accessoires. In 2012 präsentiert sich Modernes und Klassisches neben asiatischen Unikaten, Lichtobjekte namhafter Designer finden sich neben ausgefallener Dekoration. Im Zuge der umfangreichen und liebevollen Renovierung des Gebäudes am Goldbekplatz hat

Home & Garden Hamburg seine bestehenden Sortimente um viele moderne Designs erweitert: Neben klassischen Sofamöbeln bietet der Einrichtungsexperte nun unter anderem tiefe Loungesofas und gradlinige Aluminiumtische an. Passend zur nächsten Balkonsaison sind auch Gartenmöbel im neuen Sortiment vorhanden. Abgerundet wird der Besuch bei Home & Garden Hamburg mit einer sehr persönlichen Beratung. Mehr Infos unter **Tel.: 279 50 44** und **www.homeandgardenhamburg.com**.



Foto: Cera Design

Anything goes: Ob an der Wand (oben) oder als (drehbarer) Mittelpunkt des Raumes – erlaubt ist, was gefällt!



Macht warm: Man braucht keine Riesenwohnung für eine eigene Feuerstelle. Moderne Modelle verleihen auch kleineren Behausungen Gemütlichkeit!



Foto: Hase Kamino fenbau

TÜMLER & PEIL

ROLLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

TP

☎ **6 93 20 45**

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

- Rollos
- Plissees
- Lamellen
- Jalousien
- Flächenvorhänge
- Insektenschutz



**Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage**

Hoheluftchaussee 30, 20253 HH
Tel. 42 32 32 0 Fax 42 32 32 18

Mundsburger Damm 54, 22087 HH
Tel. 226 990 60 Fax 220 20 66

Mo. - Fr. 10 - 18.30 Sa. 10 - 14 Uhr
www.aktuellrollo.de

Behagliches Knistern

Wer im heimischen Kamin ein **flackerndes Feuerchen** brennen hat, der kann über Rekord-Minusgrade draußen nur lachen. Vor allem, wenn der Kamin so clever designt ist wie die hier vorgestellten!



Foto: Max Blank

Modernes Wohnen auf Häusern aus dem Jahre 1961 mit offenem Blick in die Bäume: Das bieten die „Treehouses“ in der Bebelallee.



Foto: Dominik Reipka

Hamburgs **Top-Bauten**

Was die Stadt Neues an Baukunst bietet, präsentiert regelmäßig das Jahrbuch „**Architektur in Hamburg**“. Das Alster-Magazin zeigt eines der wohl **zukunftsweisesten Projekte** der 2011er-Ausgabe: eine „Aufstockung“.

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 Eppendorf, Eppendorfer Baum 1, 20249 Hamburg

Tel. 040 / 350 80 20
www.grossmann-berger.de

Grossmann & Berger

Das
ALSTER-MAGAZIN
jetzt

**online
lesen!**





Foto: Martin Schlueter



Foto: Dominik Reipka

Platzsparender Wohnungsbau: Statt freie Flächen zu bebauen, wurden in Alsterdorf sechs bestehende Altbau-Riegel um zwei Stockwerke erhöht.

„Mehr Wohnraum für Hamburg!“ Die Erfüllung dieser häufig genannten Forderung zieht sich mehrfach durch das neue, von der Hamburgischen Architektenkammer herausgegebene Jahrbuch 2011. So zeigen beispielsweise die „Treehouses“ in der Bebelallee eine Option für die Zukunft: Statt freie Flächen zu bebauen, kann es auch in die Höhe gehen – Verdichtung durch Aufstockung. Für sechs zwei- und dreigeschossige Wohnblöcke der 60er-Jahre mit 104 Ein- bis Dreizimmer-Wohnungen (40-70 qm) entwarfen die Architekten von blauraum einen modernen „Aufbau“. Entlehnt der Idee hölzerner Baumhäuser, die locker und leicht in Baumkronen schweben. Nicht ganz ohne Grund, denn die als tragende Basis gedachten Altbauten wiesen nur geringe statische Reserven auf. Um möglichst leicht zu bauen, entschieden sich die Architekten aus Gewichtsgründen für den Baustoff Holz und eine Leichtbaukonstruktion in Holzbaurahmenweise mit vorgefertigten Wandtafeln und Deckenelementen. Aber nicht nur innen, auch außen fand das CO₂-neutrale Material Verwendung: Die Fassade kleiden 1,3 Millionen Schindeln aus Alaska-Zeder. Mit der Zeit wird sich ihr Braun in ein Grau wandeln und gut zu den neuen grauen Klinkern der Altbauten passen, die im Rahmen der Baumaßnahmen modernisiert und energetisch saniert wurden. Die Baukosten für die neuen familiengerechten Wohnungen im Maisonette-Stil mit 90 bis 140 qm beliefen sich auf rund 15 Mio. €. „Auf der unteren Ebene liegen neben Bad, Abstellraum und WC relativ dicht gedrängt ein Schlaf- sowie

zwei Kinderzimmer, die allesamt Zugang zur lang gestreckten Loggia haben.“ Im oberen Geschoss geht ein großer Wohnraum in eine offene Wohnküche über. Bodentiefe Fenster sorgen für Helligkeit und ermöglichen einen schönen Blick auf die holzgedeckte Dachterrasse und in die Wipfel der Bäume in den Gärten. Echte „Baumhäuser“ halt!
Nur eines von vielen Bau- und Stadtentwicklungsprojekten Hamburgs, die nicht nur gelobt, sondern teils auch kritisch beleuchtet werden. Dabei reicht die Palette der gezeigten Bauwerke von öffentlichen Gebäuden wie Theatern über mittelgroße Mehrfamilien- und Geschäftshäuser bis zum ganzen Wohnblock. Besonders lesenswert sind die Beiträge über den Umbau einer Eppendorfer Kirche in eine Kita, die schräge Loge beim FC St. Pauli und das Überseequartier in der Hafencity.
Kai Wehl, k.wehl@alster-net.de

Buchtipp:

„Architektur in Hamburg. Jahrbuch 2011“, Herausgeber: Hamburgische Architektenkammer, Junius Verlag, 200 Seiten (ca. 200 Farb- und s/w-Abb.), Klappenbroschur, 39,90 €



Hausverwaltung



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

Wir kaufen ...

... bebaute und unbebaute Grundstücke für den Bau von Mehrfamilienhäusern, RHH und DHH in der Metropolregion Hamburg.

cds Wohnbau Rufen Sie uns an, cds Wohnbau Gruppe Hamburg - Berlin - Frankfurt

www.cds-wohnbau.de
Telefon 040 - 81 971 88 99

In Sachen Immobilien

im Alster-Magazin ist unsere Mediaberaterin **Barbara Suhr** die richtige Ansprechpartnerin. Wenn Sie Anzeigen schalten oder sich beraten lassen möchten, gibt sie Ihnen gerne nähere Informationen unter **Tel.: 538 930-54** oder Mobil: 0172/923 36 82.



Prachtbau in Sankt Georg, Adenauer No. 33

Zentraler leben ist kaum möglich – Hamburgs Mitte liegt direkt vor der Tür. Ein Zuhause zwischen Außenalster und Innenstadt. Wir bieten sanierte Eigentumswohnungen zum Kauf in diesem Kulturdenkmal zwischen 115 m² und 175 m² Wohnfläche an.

- Beispiele:
- 5-Zimmer-ETW ca. 115 m² im 2. OG, KP € 430.000,-
 - 5-Zimmer-ETW, ca. 139 m² im 2.OG, KP € 515.000,-
 - Beletage, 9 Räume, ca. 175 m², KP € 598.000,-

Telefon: 040/44 40 01

PETERS+PETERS

Peters+Peters Wohn- und Anlageimmobilien GmbH, www.ppiimmo.de

zapf umzüge
Internationale Umzugfachspezialisten
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

Umzugspartner VRK Hamburg GmbH
Tel.: 040 / 8 53 33 90
Fax: 040 / 8 53 51 50
www.zapf.de
hamburg@zapf.de

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!



Na dann Mahlzeit:
Vogelfüttern vom Balkon ist erlaubt!

Grafik: LBS/Tomiczek

IMMOBILIEN-URTEIL: FÜTTERN VERBOTEN?

Wenn Mieter gelegentlich auf ihrem Balkon Vögel füttern, dann kann ihnen dies weder verboten werden noch rechtfertigt es eine Mietminderung durch die Nachbarn. Die persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten eines Menschen dürfen nicht so sehr eingeschränkt werden. Der vertragsgemäße Gebrauch einer Wohnung wird nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS durch eine maßvolle Fütterung nicht überschritten. (Landgericht Berlin, Aktenzeichen 65 S 540/09)

Der Fall: Wie viele andere Bürger auch hatte es sich ein Mieter zur Angewohnheit gemacht, von seinem Balkon aus Vögel zu füttern. Das führte unweigerlich zu einer gewissen Verschmutzung durch Vogelkot und Futterreste, von der auch die Balkone der Nachbarn leicht betroffen waren. Sie beschwerten sich unter anderem darüber, dass die Tiere zusätzlich noch durch das Aufstellen von Wassergefäßen angelockt worden

seien. Die Verunreinigungen wurden unter anderem mit Hilfe von Fotografien dokumentiert. Darauf waren deutlich die Spuren von Vogelkot zu erkennen.

Das Urteil: Trotz der unlegbaren Verschmutzungen war das Füttern der Tiere hinzunehmen. Solch ein Verhalten liege schon in der Natur eines Balkons, beschieden die Richter, denn „er soll eine Verbindung in die äußere Umwelt vermitteln, ohne dass das Gebäude, in dem sich die Wohnung befindet, verlassen werden muss“. Zu dieser natürlichen Umwelt gehöre aber auch, dass Insekten, Regen, Wind, Sturm und eben auch Vogelkot auf die Balkone einwirken. Das Füttern von Vögeln sei außerdem ein sozialadäquates, recht verbreitetes Verhalten. Anders müsse man den Fall nur bewerten, falls die Verschmutzungen zu stark werden und zum Beispiel in größerem Umfang Tauben angelockt würden. In solchen Situationen sei dann auch an Mietminderungen durch die Nachbarn zu denken.

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

Erfahrene EDV- und Webdesignerin 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

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

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

Filmprojektor für 8 mm für ca. 14 Tage zu leihen gesucht. Tel.: 60 84 83 36

Kaufe Bibliotheken / Büchernachlässe
Freue mich über Ihren Anruf!
040/67 58 73 77 oder 0179/49 19 333

Frischer Wind zum Erweitern des Horizonts. Sie, 53 J., feminin, attraktiv, schlank, blond, aber geistreich (1,70) mit Niveau, Stil, Humor, kommunikativ, kreativ, voller Neugier und Lebensfreude, facettenreich und spontan, sucht passendes männliches Wesen von 48-60 J., 1,80m, sportlich, zuverlässig, abenteuerlustig, mit guten Manieren und Sprache, für gemeinsame Aktivitäten! Kontaktaufnahme über **sinnlichkeit2011@googlemail.com**, gerne mit Foto, ansonsten auch per **SMS: 0157 - 83 85 47 80**. Ich freue mich, von Dir zu hören, nur Mut!

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

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

Wohn-/Büro-Studio - 30 qm - mit Dusche + WC + 15 qm Terrasse - ruhig / in gehobener Lage von Lemsahl-Mellingstedt - 420 € KM + 80 € NK - per sofort zu vermieten.
Tel.: 0151 - 23 03 68 38

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, hundgerechten Auto. 15 €.
Tel.: 0172 427 73 47
www.hundeglück-hamburg.de

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch
Schiebetür, Heizkörperverkleidung
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster
Bilderbemaalung 040/819969535
Vergolderei bettinanohe.de
zum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kellinghusenstr.
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.
Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

1 Tag p. W. Gesellschaft? Ich, w. 68 J. suche kl. Nebenjob, chauffiere, unterhalte oder begleite Sie - auch ins Internet - was immer Ihnen, ältere Einzelperson o. Paar, gefällt. Mag Hund + Katz, bin kultur-/musikinteressiert, wohne Uhlenhorst, Referenzen vorhanden. Bitte nur seriöse Anfrage.
Tel.: 229 08 64

Haushaltsauflösung. Ort: Oberstraße 136 (Harvestehude), Datum: Sonntag, 19. Februar, 14-18 Uhr, Sonntag, 26. Februar, 14-18 Uhr.

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

Schöne Ferienwohnungen

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

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

Rügen/Binz
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebrücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchezeile, Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. **Tel.: 040/606 79 097**
www.glueckspilz-ruegen.de

WESTERLAND/ SYLT
3 komfort. gemütl. Ferien-Wohnungen in ruhiger Lage, Strand- u. City-Nähe;
Tel. 040 / 880 39 44 oder Mobil 0172 / 54 222 36

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, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Kerstin Eggersperger (Eppendorf) Tel. 538 930-61; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (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; Helmut 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-herbstempfang.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, 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. 48/49.

SCHULE FÄDDISCH — UND WAT NU?
WIR SUCHEN: Auszubildende für **Grafik- & Screen-Design**

Bewerbungen bitte an: Stefanie Oldhaver, Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder gerne per E-Mail an: s.oldhaver@alster-net.de

www.alster-net.de/
Jobs-aktuell

Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen die Hefeteils 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 alster-arbeitsGmbH, 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, Eisdielen; **Alsterdorfer Straße** Nr.2 Bäcker am Winterhuder Markt; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümper, Cafe; 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 Symposium, 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 Echztzeit 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, Eisdielen; 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 Mode, Mode; **Badestraße** Nr.4 Osteria Due, Restaurant; **Ballindamm** Nr.25 Trachtendiele GmbH;

Ballindamm Europapassage Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; l'Italiana Gelateria, Eisplast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elklone GmbH, Mode; E-Plus Retail GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meini; 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 Artefact, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseur; 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/Schüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Stirling-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 Füsün Rinkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier; **Brandende** Nr.7 Biffar; **Brooktor Kai** 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, F5-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,

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 oliotheca, alio, aceto & liquori; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion coffee; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.35 Restaurant 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 Konzept, Kosmetik; Nr.159 Barbara Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchtdecke, Gemüse Obst Bufett; **EKZ Nedderfeld** Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowski; 155-Gurt! 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 Parfümerie 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 engele, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O2 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 Burrateria Eva Lierhaus, Restaurant; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.3 NIKOLA 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 Wolfheim&Wolfheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.48 Wohnদেশ Costi; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacher; 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.112 Varena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhdorf, Friseur; Nr.120 Se-Hand, Second-Hand; Nr.124 Anuschka Späth, Designerin; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grünich 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 Brunen Apotheke; Nr.9 Cord Steh, 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, Badaccessoires 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, Eiscafe; 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.180 Fischfeinkost Egon Geilßen; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerer; Nr.240 Cafe Leckerer; Nr.244 Apotheke am Falkenberg; Nr.244 EA Taliano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Ganter, Konditorei; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.258 Tabak - Zeitschriften - Lotto, Rainer Lawinzak; Nr.258 Goldtausch 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 Unzertränlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.281 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Nani Shoes, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadtelmakler 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, Friseur; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen Generte; 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, Weinbude; **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 Wohndecke, Raumaustattung; Nr.70 Primacera, 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 Klosska, Änderungsschneiderei; **Fährhausstraße** Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung; **Friedr. Schütter Platz** Ernst Desch Theater; **Galleria** World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede, Linus, hochwertige Herrengarderobe; **Gänsemarkt Passage** ELB Fashion Store, Mode; MercedeSh-Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck; **Gänsemarkt** Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelenchen, Restaurant; Hello Kitty, Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOOQ, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Matk und Kirsten Hums; **Gärtnerstraße 25469 Halstenbek** Nr.130 Richter International, Möbelschau; **Geibelstraße** Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cocktails; **Gertigstraße** Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 R5 - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Desseo, Tapasbar; Nr.17-19 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 Thyssen Fashion; Nr.33 Moucla Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugiesische 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 Friseur; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.9 Schwel, Modeatelier; **Grindelallee** Nr.18 Cafe Camellier; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Copyhaus GmbH;



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

What's up in TOWN?



Jürgen Drews (r.) mit den beiden Preisträgern Andreas Gabalier (Volksmusik) und Maite Kelly (TV).



Erhielt einen Ehrenpreis für ihr soziales Engagement: Andrea Berg.



Moderator Florian Silbereisen mit seiner Lebensgefährtin Helene Fischer, die als „Bester Schlager-Star“ ausgezeichnet wurde.



Wurde zum besten TV-Moderator gewählt: Kai Pflaume.

SCHLAGERALARM

Die Bauer Media Group hat zum vierten Mal den Leserpreis „Mein Star des Jahres“ verliehen. In Anwesenheit zahlreicher Stars der Schlager- und Volksmusikszene sowie Promis aus Funk und Fernsehen wurden vor rund 300 geladenen Gästen im Kehrwieder Theater in der Speicherstadt Preisträger in acht Kategorien gekürt. So erhielt beispielsweise Wencke Myhre einen Preis für ihr Lebenswerk. Durchstarterin des Jahres wurde die Schlagersängerin Laura Wilde. Als Moderator führte Nachrichten-Sprecher und TV-Moderator Marc Bator durch den gelungenen Abend.



Fotos: Agentur Schneider/Press/Frank Röllitz

Schrieben mit „Du Idiot“ den Hit des Jahres: Michelle und Matthias Reim.



Schauspielerinnen Rhea Hader und Laufsteg-Trainer Jorge Gonzalez



Fernseh-Journalist Dr. Martin Wilhelm mit Ehefrau Astrid



Erster Bürgermeister Olaf Scholz (r.) mit Ehefrau Britta und Tagesthemener-Moderator Tom Buhrow mit Frau Sabine Stamer.



Hamburgs Ex-Bürgermeister Dr. Henning Voscherau mit Gattin Annerose

PRESSETANZ

Der Hamburger Presseball platzte auch in seiner 63. Ausgabe aus allen Nähten: Mehr als 800 Gäste – unter ihnen namhafte Hamburger aus Politik und Medien – feierten Mitte Januar in den Sälen des Hotel Atlantic Kempinski ein rauschendes Fest. Höhepunkte des Abends waren der musikalische Auftritt von Michy Reincke und der traditionell stattfindende Einzug der Debütantinnen. Auch in diesem Jahr wurde wieder höchster Wert auf Umweltschutz gelegt: So kamen z.B. beim Buffet nur Produkte aus der Region zum Einsatz.



Moderatorin Annika de Buhr mit Lebensgefährtin und Verleger Jan Weitendorf

Fotos: Patrick Piel

Hamburg vertraut „Doc Alstertal“

Hamburgs echter Gesundheitsratgeber.

Das neue Heft erscheint
schon im April 2012.
Hier berichten Hamburgs Ärzte
über ihre Kompetenzen.

Anzeigen-Infos: Frau Passarge,
Tel. 040 536 536 5



ALSTERTAL MAGAZIN SPEZIAL

Gesprächig
Die spannendsten Alstertaler

Naturzeit
Die schönsten Radwege



Lust auf Natur

Idyllische Natur – historische Bauwerke – anspruchsvolle Menschen:
Warum die Hamburger das Alstertal und die Walddörfer lieben? von Angelika in Walddorf

Die neue Premium-Ausgabe erscheint im Mai 2012!

Das Alstertal ist die schönste Region der Stadt. Da liegt es auf der Hand, diese außergewöhnliche Region, ihre exklusiven Bauwerke, die einzigartige Natur und die interessanten Bewohner in einer Sonderausgabe des ALSTERTAL-MAGAZIN edel und sehr exklusiv zu präsentieren – im Mai 2012. Für alle Menschen, die das Alstertal und die Walddörfer lieben.



Hinweis für Hamburger Unternehmen:
Sichern Sie sich schon jetzt einen exponierten
Platz für Ihre Anzeige in der Ausgabe
2012! Mehr Infos unter: 040 / 538 9 300
oder einfach diesen QR-Code scannen:

Oder Web-Adresse eingeben: www.alster-net.de/alsternet/pdf/mediadaten/e_p_am_spezial.pdf



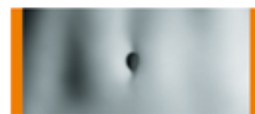
JETZT MITGLIED WERDEN
UND 130 € SPAREN!

TRAUMSTART

MIT NUR 70 € AUFNAHMEGEBÜHR

WANDSBEK • CITY • EPPENDORF • ALSTERTAL

☎ 65 89 0 • www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.