

Foto: Heather Ike/© A.M.P.A.S.

# ALSTER

## MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE



### TOP TERMINE

### ALSTER DEAL

DAS NEUE GEWINN-PORTAL

Style

### TREND TASCHEN

Natalie Portman

### IRIS BERBEN

ÜBER CHARITY UND DEN WIENER BALL

# Getroffen!



DER HAMBURGER REGISSEUR MAX ZÄHLEWURDE FÜR DEN OSCAR NOMINIERT UND TRAF STARS WIE NATALIE PORTMAN



Foto: Matt Pettit/© A.M.P.A.S.



**Double your RAM!**  
Beim Kauf eines Macs verdoppeln wir Deinen Arbeitsspeicher!

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



\*Angebot im März 2012 gültig, außer beim Mac Pro und MacBook Air!

# Individuelle Betten für jedermann



## Bequem

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



## Stilvoll

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



## Elegant

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

## Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

## Flexibel

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



## Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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

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

# Body Focus

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](http://www.body-focus.de)

# Schluss. Endlich.

VON WOLFGANG E. BUSS



Und zum Ende des Ganzen – sozusagen als Höhepunkt der **Wulff-Peinlichkeiten** – nun auch noch der Große Zapfenstreich. Als persönlicher Wunsch eines besonderen Präsidenten.

Welch ein tumb-dümmliches Ritual hat sich dieser Mann da eigentlich noch gewünscht? Es sei wohl etwas „aus der Welt

gefallen“, beschrieb mancher Journalist die Zeremonie nachsichtig. Welchen Sinn hat, welches Signal sendet ein solcher Auftritt, bei dem sich Leute – nach 60 Jahren Frieden – Stahlhelme aufsetzen, um zu musizieren? Wenn zwischen den Musikdarbietungen martialisch gebrüllt wird: **„Reeeeeechts ummm“, „Aaaaachtung – prääääesentiert das Gewehr“!** Frage ich mich doch gleich: Sind Soldatinnen und Soldaten latent schwerhörig oder schwer von Kapee – warum brüllt man die so an? Mag sein, dass Chefs früher auch so rumbrollen durften – aber die Sprachkultur hat sich gewandelt.

Ebenso martialisch finde ich die Optik des Zapfenstreichs: **Fackelaufmärsche deutscher Soldaten mit Stahlhelmen** erinnern immer an das hässlichste Kapitel deutscher Geschichte: Die Nazis liebten es, mit Stahlhelm, Gewehr, Trommeln, Pfeifen und Gebrüll **dem Führer zu huldigen**. Aktuell nutzen Neonazis genau den Fackelaufmarsch als Symbol ihrer dunklen Absichten.

Bei mir entwickelt sich ein bisschen **Fremdschämen** gegenüber jenen Menschen und Familien, die an dieses Stahlhelm-Fackelaufmarsch-Deutschland üble Erinnerungen haben. Und wer eigentlich braucht diese Symbolik heute noch? Christian Wulff hat sich den **Zapfenstreich sehnlich gewünscht**. Ausgerechnet der. Mit einem Kunst- und Musikgeschmack, der es zulässt, dass Soldaten unter dem Stahlhelm „Somewhere Over the Rainbow“ spielen müssen. Grotesk. Hier kommt etwas zusammen, was nicht zusammengehört. Einst erklang zu deutschen Stahlhelmparaden: „Ich hatt einen Kameraden ... bis die Trommel schlug zum Streite“. Das passte.

Für mich war das Wulff-Verabschiedungs-Ritual im Garten vom Schloss Bellevue nur erträglich durch **die begleitenden Vuvuzelas**. Die passten auch. Weil sie die Peinlichkeit so wunderbar unterstrichen. Den peinlichsten Zapfenstreich seit Bestehen der Republik für ihren peinlichsten Präsidenten.

Nun folgt nach dem **„politischen Staatstheater** mit Großem Zapfenstreich“ noch das Nachspiel: Die Ehrensold-Debatte. 5,5 Millionen Euro (für zwei Amtsjahre, wenn er 80 Jahre alt wird). Hat jemand 25 Jahre bei Schlecker geschuftet, wurde zwischendurch mit Füßen getreten, erhält er **zum Schluss den Tritt vor die Tür**. Das ist auch deutsche Wirklichkeit.

Wulff hat mich und viele andere gelehrt, noch einmal richtig sauer zu werden auf die **Ungerechtigkeiten in diesem Staat**. Viele glauben, so wie es der Wulff macht, machen es doch alle Politiker. Alles Raffkes. Einen Ehrensold fordert Gewerkschaftschef Frank Bsirske für seine Müllwerker, Krankenschwestern und Berufsfeuerwehrleute. Die hätten das verdient, **Wulff nicht**.

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

**LÜHR**  
OPTIK

## 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.

Ihre Karin Wincenciak  
Verkaufsleitung  
Wohnimmobilien



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



Ross Antony bei Charity-Aktion S. 30



Schaffen coole Sounds: Dagefoer S. 32



▲ Ups: Kai Wiesinger als Fotograf S. 16

# INHALT

## Magazin

- 3 Kolumne
- 6 **Riesen-Gewinnchance** mit dem Alster-Magazin!
- 8 **Hamburger Regisseur trifft Oscar-Größen**
- 10 **Iris Berben** tanzte beim Wiener Ball in ihrer alten Heimat
- 12 Tipps: **coole Live-Musik** für Hamburg
- 14 **Kino-Tipps** des Alster-Magazins
- 15 CDs vom **Martin Ehlert-Trio** zu gewinnen
- 16 Sehenswert: Schauspieler **Kai Wiesinger** als Fotograf in Harvestehude
- 18 What's up in Town – BusinessLounge und Hanse Rendezvous
- 32 Bezaubernd: **Jamina Achour** über ihre Band Dagefoer
- 90 What's up in Town – SailingAward und Sportgala

## MAG

- 22 Modetrend: **Alles in Blau**
- 24 **Meile-Termine** rund um Ostern

## Pöseldorf

- 25 Die HfMT im **Museum für Völkerkunde**

## Eppendorf

- 26 **Von Vätern und Juristen** in Alma Hoppes Lustspielhaus

## Winterhude

- 28 Die Band „**WellBad**“ hat Blues im Blut
- 30 Auch in Winterhude: die Aktion „**Steht auf gegen Nazis**“
- 31 Gelungener Tourstart: **James Morrison** in der Sporthalle

## AEZ

- 35 Kolumne
- 36 **Festliche Sommermode**
- 40 Model und Schauspielerin beantwortet **Fashion-Fragen**
- 41 Promis nachgeshopt: **Jessica Alba**
- 42 Bob – die alte, neue **Trendfrisur**
- 44 Schuhtrends: Auf denen geht es **hoch hinaus**
- 46 Süße und deftige **Osterrezepte** zum Sammeln
- 50 **Bunte Osteraktionen** im AEZ
- 53 **Accessoires** für den schönsten Tag des Jahres
- 54 **Geschenkideen** fürs Osternest

- 58 AEZ-Lieblingsshop wählen und **100 Euro gewinnen**

- 60 **Charity-Aktion:** Mit Promis Gutes tun

- 62 AEZ-Inside: Wissen, was im Center alles los ist

## Servicethemen

- 65 Alster med: Wie Promis ihre Figur formen
- 72 Gesundheitsratgeber: **Fasten** – das müssen Sie wissen!
- 76 **Modeseiten: Taschenspezial** – das gehört im Frühling in die Hand
- 78 **Frohe Ostern:** Tipps – so decken Sie Ihren Tisch festlich
- 80 Neues aus der Geschäftswelt
- 82 Immobilien: Wir zeigen die **Bautrends** 2012
- 86 Kleinanzeigen/Impressum
- 87 Wintergärten: Wie **Licht** das Wohlbefinden steigert
- 88 Sharepoints unserer Partner



▲ **Die Mode** im Frühling wird BLAU S. 22

**Max Zähle** bei den Oscars S. 8



◀ **Wir zeigen**  
angesagte  
Taschen S. 76



Fotos: André Weimar, Brinkhoff/Mögenburg, Kai Wehl, SÖliver, New Yorker, Todd Wawrychuk/eA.M.P.A.S., Laurel

## 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 • Straßenbahning 17  
20251 Hamburg • Tel.: 87 88 28 93 • [www.secondherzog.de](http://www.secondherzog.de)



**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, Mühlendamm 70-80/Mühlentor Allee 27  
Tel. 040-220 53 85 / Fax 040-220 68 94  
[www.oldtimer-hamburg.de](http://www.oldtimer-hamburg.de) / [www.auto-ruebcke.de](http://www.auto-ruebcke.de)

est. 1972

**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](http://www.erbe-sichern.de)



**Gleittüren  
Schränke**

*In jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller*

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

**SENIOR aktiv**<sup>®</sup>  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-  
Auswahl aus  
1.000 Artikeln

Großstasten-Telefone u. Handys mit Einrichtungs-Service  
Lese-Lupen • Geräte mit Sprachausgabe  
XXL- Spiele • viele praktische Haushaltshelfer

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660

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

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

# 5 x 50 €

## Einkaufsgutscheine

für die hamburger meile **gewinnen!**



Code scannen  
& gewinnen ▼



Wie das geht? Infos:  
[www.AlsterDeal.de](http://www.AlsterDeal.de)

**Neu! Gewinne an fünf Tagen  
jeweils einen Einkaufsgutschein  
für die hamburger meile!**

Da wird der Oster-Einkauf doppelt schön! Einfach den QR-Code mit Deinem Smartphone scannen und gewinnen (ggf. schnell QR-Code App installieren). Fertig.

Du kennst Dich noch nicht aus mit dem Code? Alles Wichtige findest Du auf [www.AlsterDeal.de](http://www.AlsterDeal.de). Dort kannst Du auch direkt gewinnen, wenn Du kein Smartphone hast.

**Viel Glück!**



SHOPPING-CENTER  
hamburger | meile

Bei der Haspa kauft man keine Finanzprodukte von der Stange. Denn die Bank legt Wert darauf, dass die Beratung maßgeschneidert auf die Bedürfnisse des jeweiligen Kunden ist.

## Ausgezeichnete, individuelle Bankleistungen

Studien haben ergeben, dass vor allem **jungen Menschen** Bankdienstleistungen jeder Art sehr wichtig sind. Die Haspa erfüllt dieses Bedürfnis und zwar grundsätzlich mit einer **individuellen Beratung**. Dafür wurde sie bereits **mehrfach ausgezeichnet**.



**Nicola Zobel**

Leiterin Individualkunden-Center Winterhude  
Mühlenkamp 33, 22305 Hamburg

Die Erwartungshaltung an die Serviceleistungen von Banken ist hoch. Das zeigt eine aktuelle Erhebung für das Haspa-Trendbarometer, die auf der Befragung von 800 repräsentativ ausgewählten Hamburgern basiert. Das erstaunliche Ergebnis: Jungen Menschen im Alter zwischen 18 und 29 Jahren sind Bankdienstleistungen aller Art noch wichtiger als der älteren Generation.

Beratungsleistungen sind für rund die Hälfte aller Befragten und für 70 Prozent der jungen Menschen besonders wichtig. An der Spitze rangiert die Beratung bei Geldanlagen (64%). Es folgen die Beratung bei der Altersvorsorge (54%), bei Konsumentenkrediten (44%) und bei Baufinanzierungen (36%).

Das Entscheidende bei einer guten Beratung ist, dass sie maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse ist. „Kaufen Sie nicht irgendein Finanzprodukt von der Stange, sondern lassen Sie sich individuell beraten“, rät Nicola Zobel, Leiterin Individualkunden-Center Winterhude.

Bei der Hamburger Sparkasse wird das Bedürfnis nach Präsenz vor Ort mit Abstand am besten erfüllt. „Wir verfügen über mehr als 370 eigene Geldautomaten sowie rund 250 Filialen und Kunden-Center in der Metropolregion Hamburg. Das bietet Ihnen keine andere Bank!“

Beim Test von „Euro am Sonntag“ zur Anlageberatung von 21 regio-

nalen und überregionalen Banken hat die Hamburger Sparkasse die Note „sehr gut“ erhalten. „Focus Money“ untersuchte die Beratung von 1.284 Banken in 260 Städten. Dabei wurden rund 100 Kriterien zugrunde gelegt. Die Haspa wurde hier zum „Sieger Bankentest Hamburg“ gekürt. Unsere sehr guten Leistungen werden auch durch das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) bestätigt, das uns bei Tests bereits zum fünften Mal in Folge als beste Bank in Hamburg auszeichnete.

**Gern informiere ich Sie über unsere vielfältigen Bankdienstleistungen. Sie erreichen mich telefonisch unter 040-3579-85 22 oder per E-Mail an [nicola.zobel@haspa.de](mailto:nicola.zobel@haspa.de).**

Meine Bank heißt Haspa.

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



**George Clooney** war als bester Hauptdarsteller nominiert.



Latina **Jennifer Lopez** ließ tief blicken.



**Gwyneth Paltrow** bezauberte in einem Kleid von Tom Ford.



Hollywoods Traumpaar: **Brad Pitt** und **Angelina Jolie**.



**Cameron Diaz** kam in cremefarbener Gucci-Robe.

# Stolz wie Oscar



Nirgendwo ist das Promi-Aufgebot so hoch wie bei den Oscars. Auch bei den 84. Academy Awards tummelten sich Stars wie Clooney und Co. auf dem wohl bekanntesten roten Teppich der Welt. Mit dabei: der **Hamburger Regisseur Max Zähle**, der mit seinem Kurzfilm „Raju“ für einen Oscar nominiert war.

„Es ist eine Riesenangelegenheit“, erzählt Max Zähle. „Man wird in einer Limousine vorgefahren, geht durch zig Sicherheitskontrollen, Polizisten schauen mit Spiegeln unter den Autos nach Bomben, Hubschrauber kreisen über einem. Und dann kommt der rote Teppich – mehrere hundert Meter lang, auf der einen Seite Journalisten, auf der anderen sitzen die Zuschauer – ein unglaubliches Erlebnis!“ Als der Hamburger von der Oscar-Nominierung erfuhr, war er erst einmal geschockt. Danach überwog der Stolz auf das Erreichte. „Das hatte ich gar nicht auf dem Schirm“, erinnert sich der 34-Jährige. Als wäre sie geschockt, wirkte auch Octavia Spencer, die den

ersten Oscar des Abends als beste Nebendarstellerin überreicht bekam. Neben ihr zählten Jean Dujardin (bester Hauptdarsteller), Christopher Plummer (bester Nebendarsteller) und Meryl Streep (beste Hauptdarstellerin) zu den großen Gewinnern des Abends. Max Zähle ging mit seinem Kurzfilm, der die Waisenproblematik in Indien thematisiert, leider leer aus, was ihn und sein Team nicht weiter störte. „Das, was uns passiert ist, ist nach wie vor ein Riesengeschenk. Dass wir den Oscar nicht gewonnen haben, ist das Letzte, worüber man enttäuscht sein kann. Wir haben die Nominierung gefeiert und sind nach wie vor stolz darauf.“ Mit Recht! Schließlich schlug „Raju“, der während der Dreharbeiten von einem Journalistenteam begleitet wurde, noch nach seiner Fertigstellung Wellen. „Die Journalisten stießen bei

ihrer Recherche auf reale Fälle, ein Waisenheim musste daraufhin sogar schließen“, erzählt der Hamburger. „Das ist natürlich toll, wenn man einen Stein ins Rollen bringt.“ Auch für Max Zähle hat sich durch den Film einiges verändert. Er gewann bei den 38. Student Academy Awards Bronze und erhielt von allen Seiten große Anerkennung. Mit der Hollywood-Prominenz über den roten Teppich zu laufen ist ein Erlebnis, das der Regisseur so schnell nicht vergessen wird. „Das ist natürlich aufregend, neben Clooney und Pitt zu stehen. In dem Moment ist man Zuschauer, genauso wie alle anderen auch.“ Trotz der hohen Promidichte ist sich Max Zähle sicher, dass es nicht unbedingt einer der großen Stars aus Hollywood bedarf, um einen gelungenen Film zu drehen – wie „The Artist“ mit fünf Oscars eindrucksvoll bewiesen hat. „Wir

haben so viele tolle Schauspieler“, weiß Max Zähle. „Da muss man nicht unbedingt nach Hollywood gehen, um mit großen Talenten zu arbeiten.“ Deshalb wird der neueste Film des Hamburgers in Norddeutschland spielen und wer weiß, vielleicht sehen wir ihn dann schon bald wieder, auf dem wohl berühmtesten roten Teppich der Welt.

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

## Der Film „Raju“

wurde inspiriert von den Geschehnissen nach dem Haiti-Erdbeben und erzählt die Geschichte eines deutschen Ehepaares (Wotan Wilke Möhring und Julia Richter), das, ohne es zu wissen, den illegal beschafften Jungen Raju adoptiert und damit auf eine harte Probe gestellt wird.



**„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“**

Hermann Hesse



Unsere Referenzen

„Effektive, kompetente und charmante Beratung und Ausführung des Verkaufs meines Hauses! Angebot und Präsentation meiner Immobilie sowie die Suche und Begleitung der Interessenten wurden in kurzer Zeit mit bestem Ergebnis abgewickelt. Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit.“

(Norbert Kirschbaum)

„Nicole Jaeschke Immobilien überzeugt durch absolut zuvorkommenden, flexiblen und sympathischen, persönlichen Einsatz der beiden Gesellschafterinnen. Von der realistischen und fundierten Analyse und Bewertung, über die exakte Exposé-Erstellung und die eigenständige sowie schnelle Abwicklung der Besichtigungsphase bis zur Begleitung des Verkaufsprozesses beim Notar ist man bei den beiden Damen in den besten Händen – als Käufer und als Verkäufer.“

(Kay Rissom, Conrad Gley Thieme Werbeagentur GmbH)

**Überzeugen Sie sich selbst!**

Nicole Jaeschke Immobilien GbR | Feldbrunnenstraße 52 | 20148 Hamburg  
T 040. 41 49 63 62/63 | F 040. 41 49 63 43 | [info@nj-immobilien.de](mailto:info@nj-immobilien.de)

[www.nj-immobilien.de](http://www.nj-immobilien.de)

# ORIENTALISCHES KONZERT

Das tunesische Ensemble **de Musique Méditerranéenne** und Musiker der **Deutschen Akademischen Philharmonie Hamburg** präsentieren am **14. April** in den Fliegenden Bauten, Glacischaussee 4, um 20 Uhr (Einlass 19 Uhr) das orientalische Frühlingskonzert „**Al-Rabiah**“ – eine Entdeckungsreise durch das klassische tunesische Musikrepertoire. Gerade in Zeiten des Umbruchs in den arabischen Ländern sind Austausch und Dialog besonders wichtig. Musik als ein Fundament für den Brückenbau zwischen den kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Welten spielt im gegenseitigen Verständnis eine bedeutende Rolle. Lassen Sie sich von Instrumentalwerken, Mouachahats und Chansons, Foundou, städtischem und ländlichem Volkslied entföhren. Das Repertoire wird in einer neuen orchestralen „Schreibweise“ vorgestellt, die auf den Techniken der abendländischen Harmonie und des westlichen Kontrapunkts beruht, ohne die modalen und rhythmischen Besonderheiten der tunesischen Musik anzuröhren. In ihrer Auswahl an Vokal- und Instrumentalwerken spürt man den Duft des Jasmins, den Fröhling in Tunis. Die Veranstaltung findet



unter der Schirmherrschaft der Hamburger Kultursenatorin Prof. Barbara Kisseler und des Konsuls der Tunesischen Republik Mohamed Imed Torjemane statt. Karten: 39-59 Euro. Es gibt sie an allen Vorverkaufsstellen und unter Tel.: 881 411 880.

Mit etwas Glück können Sie das orientalische Frühlingskonzert free erleben. **Das Alster-Magazin verlost 1x2 Karten für das exklusive Event.** Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Orient“ an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 30.3.

# Im Charity-

Zum 5. Mal wurde gerade im Hotel Grand Elysée der **Wiener Ball** gefeiert. Dame d'honneur war diesmal die Schauspielerin **Iris Berben**. Sie tanzte aber nicht nur, sondern war auch Botschafterin des Vereins „**Gesicht zeigen! Für ein weltoffenes Deutschland**“.

*Alster Magazin: Der Auftritt beim Wiener Ball war auch ein kleine Reise in die Heimat, richtig?*

*Iris Berben: Stimmt. Ich bin in Hamburg groß geworden, ging in Blankenese in die Volksschule, in Rotherbaum ins Sophie-Barat-Gymnasium und an der Moorweide ins Sacré-Coeur-Internat. Und die schönsten Erinnerungen aus meinen Kindertagen war die zugefrorene Alster – das kam ganz selten vor, war aber natürlich aufregend. Vor Kurzem war es ja mal wieder soweit. Schön, genau wie die Stadt mit ihrem vielen Wasser.*

*Sie setzen sich beim Wiener Ball auch karitativ ein. Um welches Projekt geht es und warum machen Sie mit?*

Ich setze mich seit mehreren Jahrzehnten aktiv gegen das Vergessen unserer Geschichte ein. Denn, wenn man seine Geschichte nicht kennt, wie will man seine Gegenwart und seine Zukunft leben? Unsere Vergangenheit ist eine spezielle und für viele ist sie belastend. Ich denke, sie sollte aber nicht belastend sein für eine Generation, die zu dieser Zeit gar keinen Zugang hat, weil sie später lebt. Trotzdem verpflichtet unsere Geschichte uns dazu, Verantwortung zu übernehmen, damit Mechanismen, die schon einmal ge-griffen haben, dies nicht wieder tun können. Etwa, indem man Ausgrenzung anprangert. Eine tolle Initiative, die dort ansetzt und sich gegen Rechtsextremismus stark macht, ist der Verein „**Gesicht zeigen! Für ein weltoffenes Deutschland**“. Ich unterstütze ihn seit seiner Gründung, beispielsweise durch Lesungen oder jetzt durch Mitarbeit an der Charity-Tombola. Mit dem Erlös werden u.a. Integrations- und Ausbildungsprojekte von Jugendlichen gefördert. Das ist mir wichtig und einer der Gründe, warum ich heute hier bin.

*Welche Botschaft möchten Sie damit vermitteln?*

Meine Stimme steht für Chancengleichheit, Gerechtigkeit und ein friedliches Miteinander auf der Welt.

*Was bedeutet der Wiener Ball in dieser Welt mit seiner modernen Gesellschaft?*

Er ist eine Tradition und ich liebe und schätze Traditionen. Denn in Zeiten, in denen viele Dinge aus unserem Leben verschwinden, erzählen sie etwas von einer Zeit oder eigentlich von einer Haltung, in der junge Menschen mit Pomp in die Gesellschaft eingeföhrt wurden. Ich persönlich nehme das allerdings mit einem Augenzwinkern.

*Warum?*

Weil man sich in der heutigen Zeit bewusst sein muss, dass dies nur für eine ganz bestimmte Schicht zutrifft. Und man sollte sich auch darüber im Klaren sein, dass dies für das Zusammenleben der Gesellschaft nicht Priorität hat. Es gibt Wichtigeres, zum Beispiel die Ausgrenzung zu bekämpfen.

*Jeannine Ehmsen*

Confiserie

## Paulsen

Seit 1928

Genießen Sie die gefüllten Ostereier  
aus der hauseigenen Manufaktur

SIE FINDEN UNS IM

# HANSE-VIERTEL

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

# Einsatz



**Iris Berben war Stargast**  
des 5. Wiener Balls  
in Rotherbaum. Dort  
unterstützte sie eine Charity-  
Tombola – Erlös: 10.000 €.  
Fotos vom Event auf S. 20

Foto: Martin Brinckmann

**Ostermarkt**  
Gut Blumendorf  
**17.+ 18. März**  
Sa: 11.00 - 19.00  
So: 10.00 - 18.00

Kunsthandwerk  
Haus & Garten  
Mode & Schmuck  
Spezialitäten



Kinderspaß  
Osterhase  
Essen  
& Trinken

**Bad Oldesloe**  
www.selbst-veranstaltungen.de

**Lichtblicke für Ihre Fenster**  
Seit über 30 Jahren

Rollos  
Plissees  
Lamellen  
Jalousien  
Flächenvorhänge  
Insektenschutz



**aktuell**  
**ROLLO**

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



**POLO SYLT  
OUTLET**



Unser Angebot für Sie...  
...nur für kurze Zeit!

BW Blazer: ~~149,-~~ **49,-**  
Tuch: ~~29,-~~ **19,-**  
Hose BW: ~~99,-~~ **39,-**

**POLO SYLT OUTLET**  
**GÄNSEMARKT 24**  
040-36 166 223  
Solange der Vorrat reicht!

**Home & Garden**

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






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

ANGEBOT DER WOCHE BLAZER: ~~179,-~~ 69,-  
modischer Blazer in drei Farben: bast, dunkelblau, oliv



POLO SYLT OUTLET GÄNSEMARKT 24 040-36 166 223  
Solange der Vorrat reicht!

# Live

## in Hamburg

### PIANOKIND



Foto: Esther Haase

Sie kommt aus einer echten Musikerfamilie: **Anna Vinnitskaya**. Der Großvater war Dirigent, die Eltern - beide Pianisten - weckten die Leidenschaft der Russin fürs Klavierspielen. Bereits mit sechs Jahren nahm Anna

Vinnitskaya die ersten Unterrichtsstunden. Später wurde die heute 28-Jährige unter anderem am Rachmaninow-Konservatorium und an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg ausgebildet.

Derzeit ist sie mit dem City of Birmingham Symphony Orchestra zu hören. Mi., 21.3. in der **Laeiszhalle**. Karten: ab 10 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Christopher Dunlop

www.niemerszein.de



# NIEMERSZEIN



## Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

**AM ROTHENBAUM**  
Hallerstr. 78  
☎ 410 86 52  
Montag - Sonnabend bis  
**21.00 Uhr** geöffnet!

**IN PÖSELDORF**  
Milchstr. 1  
☎ 44 56 60  
Montag - Sonnabend bis  
**21.00 Uhr** geöffnet!

**AM HOFWEG**  
Hofweg 81  
☎ 22 73 82 80  
Montag - Sonnabend bis  
**21.00 Uhr** geöffnet!

**AM MÜHLENKAMP**  
Mühlenkamp 45  
☎ 27 87 79 53  
Montag - Sonnabend bis  
**21.00 Uhr** geöffnet!

1 Stunde kostenloses Parken für unsere Kunden auf dem Parkdeck



Lieferservice ins Haus:

Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.



Foto: Felix Hild

## DEUTSCHROCKER

**Parka** hat sich im vergangenen Jahr neu erfunden, ist lauter und krachender geworden. Das zeigen die Deutsch-Rocker auf ihrem gerade erschienenen Debüt-Album „Raus“, auf dem sie sich ohne klassische Feindbilder politisch und gesellschaftlich positionieren. Inhalt: existenzielle Fragen an eine immer komplexer werdende Wirklichkeit – aber nicht als Zeigefinger auf „die böse Gesellschaft“, sondern als poetische Reflektion unserer Welt. Zu erleben auf der „**Raus-Tour**“. Mi., 21.03. im **Knust**. Karten: ca. 15 Euro. Karten unter [retail.ticket-web.de](http://retail.ticket-web.de). Beginn: 21 Uhr.

## ERFOLGSDUO

**Glasperlenspiel** gilt als eine der Newcomer des letzten Jahres. Das Duo – Sängerin Carolin Niemczyk und Keyboarder Daniel Grunenberg – benannte sich nach dem Roman von Hermann Hesse. Was in einem Kirchenchor begann, entwickelt sich mehr und mehr zu einer festen Größe in der deutschen Musikszene. Für ihre Single „Echt“ gab es eine goldene Schallplatte.

Derzeit sind Carolin Niemczyk und Daniel Grunenberg mit ihrer „**Beweg dich mit mir**“-Tour unterwegs. Do., 29.3. im **Logo**. Karten: ca. 20 Euro. Kartentel.: 41 33 88 09. Beginn: 20 Uhr.



Ben Wolf © 2012

## GEIGENGENIE

Der in Aachen geborene David Bongartz ist weltbekannt – allerdings unter dem Namen **David Garrett**. Für seine Violin-Künste wurde der Deutsch-Amerikaner bereits mit zahlreichen Preisen geehrt, darunter zwei Echos, eine Goldene Kamera, die Goldene Feder sowie mehrere Platin-Schallplatten. Derzeit ist der 31-Jährige auf großer „**Recital-Tour**“. Do., 12.4. in der **O<sub>2</sub> World Hamburg**. Karten: ca. 85 Euro. Kartentel.: 01803 20 60 60. Beginn: 20 Uhr.



**Exklusive Leuchten**  
Antiklampen und Schirmanfertigung  
*Stilleuchten Götzl*  
Inh. S. Menk e.K.  
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](http://www.stilleuchten-goetzl.de)



Individuelle Tischlerarbeiten  
*Tradition & MODERNE*  
**Meyerfeldt**  
Tischlerei GmbH  
Schenkendorfstr. 15, 22085 Hamburg Tel.: 040 -87 87 68 69 [www.meyerfeldt.com](http://www.meyerfeldt.com)

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

## Machen Sie Ihren Haaren Beine!



**OHNE LASER**  
Beratungsgespräch  
**040 / 69 70 55 14**  
**I<sup>2</sup>PL SYSTEM – EPILUX**

**Dauerhafte Haarentfernung**

- 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

## 2x Kino!

Auch der März beschert uns einige interessante Kino-Kracher. Zwei davon, das Psychodrama „Take Shelter“ und die Disney-Nature-Produktion „Im Reich der Raubkatzen“, haben wir uns für Sie angeschaut!

## TAKE SHELTER – EIN STURM ZIEHT AUF



**Psychoterror:** Michael Shannon sieht in „Take Shelter“ dunkle Wolken aufziehen!

© 2012 Ascot-Elite Filmverleih GmbH

Eigentlich hat Familienvater Curtis alles, was man zum Glückhsein braucht: ein Haus, eine nette Familie und einen anständigen Job. Doch dann fängt er eines Tages an, von furchtbaren Verlustsituationen zu träumen und macht auch im Alltag beunruhigende Beobachtungen. Ist er wahnsinnig geworden? Oder ist die Bedrohung real?

**Fazit: Gut gespielte Psychofahrt, die leider an ein paar filmischen Längen leidet. cl**



**Kaum eine Bindung** ist so stark wie die einer Mutter zu ihrem Kind.

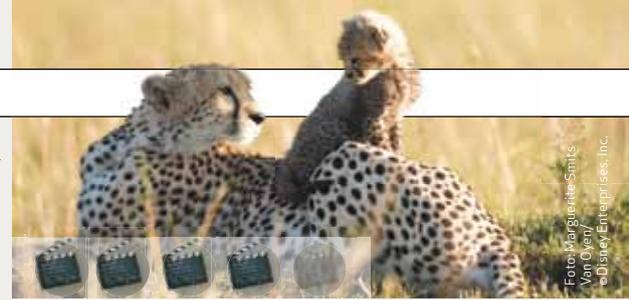


Foto: Marguerite Smits  
Van Oyen/  
© Disney Enterprises, Inc.

IM REICH  
DER RAUBKATZEN

Wunderschön und zugleich gefährlich – die afrikanische Savanne ist das Reich der Samtpfotenjäger. Erzählt wird die Geschichte zweier mutiger Raubkatzenmütter: der Gepardin Sita und der Löwin Layla, die ihren Nachwuchs mit dem Einsatz ihres Lebens zu beschützen versuchen...

**Fazit: Ein Naturfilm mit eindrucksvollen Nahaufnahmen, der weitaus mehr ist als eine trockene Dokumentation. et**

## Verlosung:

Zum Kinostart von „Im Reich der Raubkatzen“ am 19.4. verlosen wir 3 Plüschtiere. Wer gewinnen möchte, schickt eine E-Mail an [e.timm@alster-net.de](mailto:e.timm@alster-net.de) oder geht auf Facebook. **Teilnahmeschluss: 20.4.**

„Erreichen auch Sie Ihr Ziel  
mit persönlicher Betreuung!“

Ob Gewicht reduzieren, Ihren Rücken stärken oder Energie tanken – mit dem 30-minütigen Trainingskonzept und der persönlichen Betreuung bei Mrs.Sporty erreichen Sie ganz einfach Ihr Ziel. Probieren Sie die Erfolgsformel gleich aus!



*Stef. Gail*

Mitgründerin von Mrs.Sporty

Jetzt testen!  
**30-Euro-  
Startgutschein\***

gültig bis 30.04.2012

\* Werden Sie Mitglied bis 30.04.12 und Sie erhalten dieses Angebot beim Erstbesuch in allen teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs. Alle Informationen zum reduzierten Betrag auf das Startpaket sowie zu den Konditionen von Verwaltung und Mitgliedschaft finden Sie unter [www.mrssporty.com](http://www.mrssporty.com).

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

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

**Mrs.Sporty**  
Ihr persönlicher Sportclub

# Die Melodie

## ist die Seele der Musik

Der **Pianist Martin Ehlers** lebt heute in **Harvestehude** und hat mit „Fatum“ soeben sein viertes Album eingespielt.

Martin Ehlers' Melodien fangen sich schillernde Farben. Er ist kein kühler Tonsetzer, aber ein großer Maler mit Tönen. „Ich kann nichts dagegen tun“, gesteht er, „wenn sich meine Gedanken in Emotionen und Gefühl verlieren, egal ob positiv oder negativ, dann wird das in Noten gesetzt. Man kann die Geschichten auch mit den Tasten erzählen.“ Auf „Fatum“ huldigt das Martin Ehlers Trio, mit Thomas Biller am Kontrabass und

Derek Scherzer am Schlagzeug, das Prinzip der Reduktion. Sein Klavierspiel ist ohne Hektik, ohne Stress, sondern zurückgenommen, klar und strahlt Ruhe aus. Die im Zwiegespräch erforschten Töne dürfen bei ihm fast bis zur Lautlosigkeit ausklingen. Das Stück „Understanding“ ist einer dieser spezifischen Ruhepole – einer dieser Momente des Innehaltens. Schließlich tragen ruhige Augenblicke meist viel weiter als manches Mal der rohe Kraftakt. *mh*

**Martin Ehlers** war schon immer fasziniert vom Klavier spielen. Jetzt veröffentlicht er sein 4. Album.

Foto: Steven Haberland

Verlosung:

Wir verlosen exklusiv **zwei Exemplare** von „Fatum“. Wer gewinnen möchte, schreibt einfach bis zum 26.3. eine Postkarte an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de).



# 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](http://www.ellerbrock.com)

# Foto Blick

## Schauspieler Kai Wiesinger:

Als er 10 Jahre alt war, schenkten ihm die Eltern seine erste Dunkelkammer – seitdem experimentiert er mit Fotografie.

**Kai Wiesinger** ist ein prämierter Schauspieler. Das ist bekannt. Dass er auch fotografiert, weniger. Er hat es verschwiegen. Damit ist nun Schluss: In Harvestehude werden **erstmalig Fotos ausgestellt**, die der 45-Jährige am Set des Films „Wunderkinder“ geschossen hat.

**A**lster-Magazin:  
*Welche Rolle spielt die Fotografie in deinem Leben?*

**Kai Wiesinger:** Ich habe schon immer fotografiert. Mit 10 Jahren habe ich meine erste Dunkelkammer bekommen und darin sehr viel Zeit verbracht. Deswegen habe ich mein ganzes Leben lang einen geframten Blick und bewerte das, was ich sehe, sofort in Bild oder Nichtbild.

*Hat deine Fotografie eine Aussage?*

Das ist ein schwieriges Thema im Leben eines jeden Künstlers. Weil man etwas tut, das keine Leben rettet oder Menschen ernährt. Irgendwann fragt man sich deswegen „Warum mache ich nichts Nützliches?“ Antwort gab mir das Buch „If one thing matters everything matters“ von Wolfgang Tillmanns. Das Zitat – alles hat einen Sinn, heißt ja nicht, dass etwas für alle Zeiten sinnvoll sein muss. Aber ein Film oder Foto wird auf jeden Fall einen Einfluss auf den Lauf der Welt haben, weil es etwas im Betrachter ändert. Egal, ob er es merkt oder nicht – jede Handlung löst etwas aus. Deswegen ist

Kunst ein wichtiges Mittel für die Entwicklung einer Gesellschaft. *Was war die Intention des Projektes „Wunderkinder“?*

Es ist der Versuch, dem Beruf Schauspieler nahezukommen. Deswegen zeigen meine Fotos, wie ein Film entsteht und wie wir versuchen, uns in den Dienst der Figur zu stellen, die für den Zuschauer am Schluss übrigbleibt. Bis es soweit ist, herrscht am Set beständiges Treiben von 40 bis 100 Leuten. Sie alle tragen genau so viel zum Gelingen des Films bei wie die Schauspieler. Nur, das sieht der Zuschauer nicht. Meine Bilder zeigen es – sie sind Momentaufnahmen unseres Drehalltags!

*Tendierst du jetzt in die „Foto-Écke“?*

Nein, ich bleibe immer Schauspieler. Aber Fotografie nimmt einen großen Teil in meinem Leben ein. Dass sie mir immer wichtig war, habe ich nur nie öffentlich gemacht.

*Warum nicht?*

Weil es Schwachsinn ist, seine Leidenschaft allen kundzutun. Dass sich das mit der Ausstellung nun anders ergeben hat, kam

sicherlich auch durch ein Leica-Magazin, das sich meiner Arbeit gewidmet hat und den Fotos, die ich für das Album meiner Frau geschossen habe. Es ist schön, Anerkennung gefunden zu haben.

*Wie sieht deine Foto-Zukunft aus?*

Ich wende mich gerade intensiv vom Dokumentarischen dem Emotionalen zu. Meine neuen Fotos gehen in eine malerische Richtung und erinnern an Werke von Francis Bacon oder Lucian Freud – sehr emotional und sehr expressiv. Es geht um Realitätsverschiebung und Wahrnehmung. *Kai Wehl, k.wehl@alster-net.de*

## Tipp:

Vom **21.3. bis zum 11.4.**

präsentiert die Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck in den Sophienterrassen, Mittelweg 110, die Ausstellung „**Dialog der Geschichten**“ mit Fotos von **Kai Wiesinger** und der Regisseurin **Franziska Stünkel**. Beide fotografieren seit vielen Jahren neben ihrer filmischen Arbeit. Während Stünkels Arbeiten bereits in namhaften Galerien gezeigt wurden, feiert Kai Wiesinger mit seinen Fotos vom Set des Films „Wunderkinder“ – in dem er mitgespielt hat – Ausstellungspremiere! Öffnungszeiten: Do./Fr. 16-20 Uhr, Sa. 12-16 Uhr und nach pers. Anmeldung unter Tel. 0172 306 79 03 und [j.falckenberg@jennyfalckenberg.com](mailto:j.falckenberg@jennyfalckenberg.com).



**Zu sehen in den Sophienterrassen:** das Foto „Komparse“ von Kai Wiesinger.

# OSTSEE-GALERIE

Timmendorfer Strand



Udo Lindenberg, James Rizzi, Lisa Grubb, Otmar Alt, Karl-Heinz Kautzinski, Heinke Böhner, Uwe Freitag, Peter Linnenbrink, Helma Wolf, Armin Mueller-Stahl, Volker Kühn, Petra Rös Nickel, Jutta Votteler, Carolin Wehrmann, David Gerstein, Ingelore Kreienborg und viele weitere Künstler.

Strandallee 85 . 23669 Timmendorfer Strand  
Tel. 045 03/704041 . [www.ostsee-galerie.jimdo.com](http://www.ostsee-galerie.jimdo.com)  
E-Mail: [ostseegalerie@hotmail.de](mailto:ostseegalerie@hotmail.de)

# What's up in TOWN?



Ehregast Ole von Beust (l.) mit  
Gastgeber Wolfgang E. Buss



Enno Freiherr von Ruffin  
mit Estelle Rytterborg



Moderatorin  
Annika de Buhr und  
Jan Weitendorf  
(Oetinger Verlag)



Hamburg 1-Profis: Entertainer Thorsten Laussch, Sportmoderator Uli Pingel und Wetterfrosch Frank Böttcher (v.l.)



Unternehmer Ian K. Karan (l.)  
mit Juwelier Rolf-Detlef Willer



Bernd Glathe mit Gattin Anja (Auto Wichert)  
und Hamburgs Audi-Chef Jürgen Deforth (r.)



Die beiden Sponsoren Axel Beth (Dahler & Company)  
und Stephan Randel (del) mit Hartmut Carl (v.l.)

## OASE DER GESUNDHEIT

Erleben Sie, wie Ihre Energien in Körper und Geist wieder fließen und wie wohltuend sich der ganzheitliche Regenerationsprozess auf Ihre Gesundheit, Haut und Muskeln auswirkt.



## sharipov institut

Welt der Massage & Wellness

- **Regenerations- und Entspannungs-Massagen**  
Sharipov-Ganzkörper-Regenerations-Massage, Meridian-Therapie, Lymphdrainage, Akupressur, Fußreflexzonen-, Ganz- und Teilkörper-Massagen
- **Eltern-Kind-Massage**  
Lernen Sie Ihr Kind selbst zu massieren.

- **Power Plate Personaltraining**  
Nutzen Sie den erstaunlichen Erfolg des nachhaltigen 15-Minuten-Workouts durch Power Plate Personaltraining.
- Unsere Heilpraktikerin und Sporttherapeutin Anna-Sarah Fischer beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen und vereinbart einen ganz persönlichen Termin mit Ihnen.

Colonnaden 3 · 20354 Hamburg · Telefon (040) 35 71 80 20 · [www.sharipov-institut.de](http://www.sharipov-institut.de)



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

5-Sterne Ferienhäuser in  
exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06



CEO MeridianSpa Leo Eckstein mit Ärztin Barbara Trettin



Unternehmerin Christina Block und Stephan Hensel



Moderatoren-Legende Ulla Zitelmann (r.) mit Silke Lange



Lästerlyriker Hans Scheibner

Fotos: Kai Wehl u. Christian Ehrhorn

## BUSINESSLOUNGE

Ole von Beust war „Ehregast“ der 3. „Alstertaler BusinessLounge“ im Restaurant „del“. Auf Einladung des Verlegers **Wolfgang E. Buss** kamen rund 230 Gäste – ausgewählte Alstertaler Geschäftsleute und Hamburger Persönlichkeiten –, netzwerkten entspannt und lauschten einem Talk zwischen Gastgeber und Ehregast. Ole von Beust nutzte die Gelegenheit, um sein im April erscheinendes Buch „Mutproben – ein Plädoyer für Ehrlichkeit und Konsequenz“ zu präsentieren, und erklärte noch einmal seinen Rücktritt und die Erfolge seiner Partei zu seinen Regierungszeiten. Die Veranstaltung wird von del-Inhaber Stephan Randel, Dahler & Company und der Haspa unterstützt.



Ina Diepold (HWK) und Chefredakteur Kai Wehl



Sponsoren: Jörg Finck (l.) und Andreas Meyer von der Haspa



Honorarkonsul Prof. Dr. Gerd Immeyer



Jürgen und Alina Moll mit Larissa und Bernd Harms (v.l.)



PR-Managerin Jeannine Ehmsen und Unternehmer Jürgen Kosian

Alle Fotos auf Facebook

[www.facebook.de/alstertalmagazin](http://www.facebook.de/alstertalmagazin)



Fortsetzung auf S. 20



VERTRAUEN IST DER ANFANG. VON ALLEM.

### ÄNGSTE – PANIKATTACKEN – BURN-OUT

Sanfte, tiefgreifende Therapie zur Auflösung von Angst und Burn-Out in angenehmer Atmosphäre – für Kinder und Erwachsene. Keine Wartezimmer – 100%-ige Wahrung Ihrer Anonymität.

Möchten Sie mehr über uns erfahren? Haben Sie Fragen zu Ihren Ängsten oder Burn-Out? Gerne helfen wir Ihnen weiter. Rufen Sie uns an unter: 430 914 80

Deutsches Institut für Angstüberwindung | Mittelweg 162 | 20148 Hamburg-Pöseldorf | [www.dia-institut.de](http://www.dia-institut.de)



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

Seit 120 Jahren

## Sicherheitsfenster & Türen



# J.C. MÖLLER & SOHN

Bautischlerei

Innenausbau, Reparatur, Kundendienst:  
Langenhorner Chaussee 188, 22415 Hamburg,  
Telefon: 532 37 87

Eigene Holzfensterproduktion, Haustüren:  
Lademannbogen 24, 22339 Hamburg,  
Telefon: 538 21 44

# WK3

Widerstandsklasse 3

ANZEIGE

# EXKLUSIVER OSTERMARKT



**Osterhasen satt:** Das gibt es am 17. und 18.3. auf Gut Blumendorf!

Das **Gut Blumendorf**, Blumendorf 20, in Bad Oldesloe präsentiert am 17.3. von 11-19 Uhr und 18.3. von 10-18 Uhr einen exklusiven **Ostermarkt**. Über 80 Aussteller bieten österliche Dekorationen, Schönes für Haus & Garten, niveauvolles Kunsthand-

werk, Pflanzen und Spezialitäten. Natürlich kommt auch der Osterhase vorbei und mit den Kindern wird gebastelt. Eine vielfältige Gastronomie lädt zum Genießen und Verweilen ein. Eintritt: 2 Euro/Kinder frei. Parkplätze sind vorhanden.

# What's up in TOWN?

Fortsetzung von Seite 19



Elysée-Chefkoch Peter Sikorra (r.) und Max Kollienz kredenzen Kaiserschmarrn.

Stargast Iris Berben



Christina Block mit Ehemann Stephan Hensel



Die PR-Managerinnen Angelika Frahnert und Jeannine Ehmsen (r.)

# KULTURTALK

Bereits zum 12. Mal luden **Jens Thele** (Kontor Records), **Michael Lehmann** (Studio Hamburg), **Egbert Rühl** (Hamburg Kreativ) und **Prof. Norbert Aust** (Schmidts TIVOLI) zur Netzwerkplattform „Hanse Rendezvous“. Trotzdem erlebten die rund 150 geladenen Gäste aus der Kultur- und Unterhaltungsbranche eine Neuerung in Angie's Nightclub: erstmals einen Kultur-Talk. Veranstalter **Lars Meier** (PReventas) und die vier Gastgeber eröffneten das Event, das stets im Zeichen des kreativen Austausches der drei Disziplinen Musik, Film und Theater steht, mit einer Gesprächsrunde, natürlich zum Thema Kultur in der Stadt.



Schauspielerduo Marek Erhardt und Mareike Fell

Singer/Songwriter Ingo Pohlmann und Schauspielerin Anneke Schwabe

„Meine eigene PIN.“

sicherer komfortabler kostenlos

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir bieten Ihnen die PIN-Selbstwahl.

Wir haben die VR-BankCard bzw. unsere Kreditkarten für Sie jetzt noch komfortabler gemacht: Ab sofort können Sie Ihre PIN nach Wunsch selbst wählen.

Weitere Informationen unter: [www.hamburger-volksbank.de](http://www.hamburger-volksbank.de)

**Hamburger Volksbank**  
Man kennt sich.



Gastgeber  
Christa und  
Eugen Block

Fotos: Martin Brückmann



Designer Stefan  
Eckert mit  
Freundin Izabela

## WIENERBALL

Bereits zum 5. Mal wurde im Hotel Grand Elysée zum Wiener Ball aufgespielt. Dame d'honneur war diesmal Schauspielerin Iris Berben. Sie kam aber nicht nur zum Tanzen, sondern ermutigte die 500 Gäste aus Kultur, Politik, Wirtschaft und Showbiz auch zum Kauf von Charity-Tombola-Losen. 10.000 € kamen zusammen! Der Erlös kommt dem Verein „Gesicht zeigen – für ein weltoffenes Deutschland“ zugute, der sich seit 12 Jahren gegen Rechtsextremismus einsetzt. Eine der vielen prominenten Unterstützer ist Iris Berben! (Interview dazu S. 10)



Gastgeber Norbert  
Aust mit Jana Voosen



Pianist Jens C. Stoll mit  
Schauspielerin Nina Petri



Intendant Christian Seeler mit  
Schauspielerin Sanna Englund

Fotos: Stephan Wallocha

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE *Seit 1865*

TP

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

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

Beratung Montage Reparatur Wartung

POLO SYLT  
OUTLET

Unser Angebot für Sie...  
...nur für kurze Zeit!

Jersey Jacke: ~~99,90,-~~ 39,-  
Jeans: ~~99,90,-~~ 39,-

POLO SYLT OUTLET  
GÄNSEMARKT 24  
040-36 166 223  
Solange der Vorrat reicht!



adRem®  
INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

AdRem Interior bietet auf 600 m<sup>2</sup> 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](http://www.adrem-interior.de), Tel. 040/85 37 22 50

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

## Basics

1. Top von H&M, ca. 25 Euro. 2. Shorts von H&M, ca. 15 Euro. 3. Rock von H&M, ca. 10 Euro. 4. Overall von s.Oliver ab Mai für ca. 40 Euro.



2

3



4

# Alle machen blau!

Kräftige Farben bestimmen den Frühling. Eine davon: Blau! Ob hell oder dunkel, als Streifen oder Karo. Mit dieser Farbe liegen Sie voll im Trend!



1



4

2



5



## Accessoires

1. Armreif von Bijou Brigitte, ca. 3 Euro. 2. Hut von s.Oliver, ca. 16 Euro. 3. Sonnenbrille von Cubus, ca. 8 Euro. 4. Gürtel von H&M für ca. 5 Euro. 5. Ring von H&M für ca. 5 Euro.

3



1



4



2



5



3

## Schuhe + Taschen

1. Tasche von Mexx für ca. 30 Euro. 2. Umhängetasche von Mexx, ca. 50 Euro. 3. Tasche von s.Oliver, ab Mai für ca. 40 Euro. 4. Fishbone-Chucks von New Yorker, ca. 13 Euro. 5. Buffalo Peep-toe-Pumps von Görtz, ca. 100 Euro.



Foto: Mexx

Foto: Marc O'Polo

In diesem Frühling sorgt die Farbe Blau in Kombination mit Streifenmuster für den großen Auftritt. Kombiniert mit Grün oder Rot sind Sie der Hingucker!

**Beauty**

1. Liquid eyeliner von L.A Girls & L.A Colours, ca. 4 Euro.
2. Lidschatten von M.A.C, ca. 21 Euro.
3. Hilfiger Woman von Tommy Hilfiger, ca. 30 Euro.
4. Hydra Lip-Care von Relaxline, ca. 21 Euro.
5. Nagellack von butter London, ca. 17 Euro, alle Produkte bei Douglas.

Jeden Tag ein bisschen besser.

22083 Hamburg  
Hamburger Str. 27  
(Hamburger Meile)

**REWE**

Garantiert gratis!

**GRATIS-COUPON**

Vom 09.03.2012 bis 12.04.2012 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons eine **212-ml-Dose REWE Champignons gratis**

Den Coupon bitte bis zum 12.04.2012 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](http://www.rewe.de)

REWE Markt GmbH, Standort: 21204 Hamburg, Hamburg und Umgebung. Marken und Anschrift der Hersteller. Marken sind weiterverarbeitet oder durch Herstellerrechte geschützt. © 2012 REWE Markt GmbH.



## -Leckere Osterspezialitäten-



immer  
donnerstags - samstags:  
**Osterpinzen**  
Stück € 3,45



**Brioche**  
Stück € 2,85

**Baumkuchenbügel**  
Stück € 2,80



Besuchen Sie unseren Osterstand im Obergeschoss  
der Hamburger Meile vom 22.03. - 07.04.2012

Lassen Sie sich verführen:

- Handgefertigte Marzipanfiguren wie Schmunzelhasen, Küken, Enten
- Über 50 verschiedene Sorten Ostereier und köstliche Trüffel- und Liköreier
- Leckere österliche Gebäckspezialitäten



**DAT BACKHUS**  
Ein Stück Hamburg das schmeckt.

## TERMINE, TERMINE, TERMINE

**Auch in diesem Jahr gibt es rund um Ostern viele tolle Aktionen in der Meile!**

### 22./28.3.: Osterkneten

Kinder können von 15 - 18 Uhr mit Knete eigene Kreationen entwerfen oder nach Vorlagen etwas formen. Die fertigen Kunstwerke können natürlich mit nach Hause genommen werden.

### 24./27./30.3./4.4.: Holzmeilis gestalten

Vorgesägte Holzmeilis können in der Zeit von 15- 18 Uhr (24.3. von 12-18 Uhr) von den Kindern bemalt werden.

### 31.3.: Theater con Cuore

Erleben Sie exklusives Theater. Jeweils um 15/16/17 Uhr können Sie Vorstellungen des Figuren- und Schauspieltheaters genießen. Ein Spaß für die ganze Familie!

### 1.4.: Verkaufsoffener Sonntag

Von 13 bis 18 Uhr können Sie nach Herzenslust shoppen. Für die Kleinen gibt es das Rosenbach Puppentheater, welches von 14 bis 17 Uhr zu jeder vollen Stunde eine Vorstellung gibt. Außerdem ist der Schmincklown wieder unterwegs und schminkt die Kinder. Seine Begleitung überrascht die Kinder mit Ballontieren.

### 2./3.4.: Quark-Osterhasen verzieren

Dat Backhus hat zu Ostern eine ganz besondere Aktion. Kinder können in der Zeit von 15-18 Uhr Quark-Osterhasen nach Lust und Laune verzieren und dann natürlich auch essen.

## MEILI SHOPPING-CENTER hamburger | meile



Copyright © 2012 by Ralph G. Kretschmann

**Aufsehenerregend:**  
**Studenten der HfMT**  
in Tanzmasken im  
Museum für Kunst  
und Gewerbe.



Foto: Susann Rutscher

# Maskentanz und Sommernacht

Mit einer beeindruckenden Vorführung begleitete die Hochschule für Musik und Theater Pösel Dorf die **Neueröffnung der Sammlung Moderne** im Museum für Kunst und Gewerbe. Auch im kommenden Monat erwarten uns **spannende Performances!**

Nach einer Renovierung hat das Museum für Kunst und Gewerbe seine Räume wieder für Besucher eröffnet, und zu diesem Anlass machten auch Studierende und Lehrende der Hochschule für Musik und Theater Moderne erfahrbar. Unter der künstlerischen Gesamtleitung von Prof. Frank Böhme wurden, etwa mit Schleier- und Maskentänzen und der passenden Musik, die Epochen von Jugendstil bis zum Bauhaus lebendig gemacht.

Lebendig geht es auch weiter in der HfMT: Ab dem 16. März bringt die Pösel Dorfer Hochschule im Malersaal des Deutschen Schauspielhauses William Shakespeares **Sommernachtstraum** neu auf die Bühne. In der Komödie geht es um eine Hochzeit, ein Liebespaar und einen Haufen Waldfeen. Die Premiere ist bereits ausverkauft, weitere Aufführungen sind am 17. und 29. März sowie dem 7. und 8. April, jeweils 20 Uhr. Der Eintritt kostet 17 Euro.

Ab dem 29. März zeigt das Projekt „UNRUND“ Barockoper, nämlich „Le Cinesi“ und Szenen aus „Orfeo ed Euridice“ von Christoph Willibald Gluck sowie Henry Purcells „Dido & Aeneas“. Eintritt: 16, für Schüler und Studierende 4 Euro, Termine am 29. März, dem 4. und 14. April, 19.30 Uhr.

„Jugend musiziert“ heißt es wieder am 1. April um 10 Uhr in allen Räumen der Hochschule, wenn fast 170 Teilnehmer der Regionalwettbewerbe beim Landeswettbewerb Hamburg ihr Können zeigen und versuchen, sich für den Bundeswettbewerb zu qualifizieren. Der Eintritt ist frei!

Am 3. April um 19 Uhr gibt es dann im Mendelssohn-Saal der Hochschule das **Osterkonzert**, bei dem Studenten unterschiedlicher Fachrichtungen ein Programm rund um das Thema Ostern bieten. Auch hier ist der Eintritt frei. Mehr Infos unter **Tel.: 428 482-01** oder auf **www.hfmt-hamburg.de!**

## SHEMSI SHALA

IDEEN FÜR SCHÖNES HAAR

**STRATEGIEN FÜR JEDES HAAR**

Jedes Haar ist anders - und in seinen Bedürfnissen höchst individuell. Vertrauen Sie Shemi Shalas Strategien, die Ihrem Haar genau das geben, was es braucht. Ob mehr Volumen, gesunden Glanz oder lebendige Reflexe: Erleben Sie ein neues Haar-Gefühl!

Shemi Shala | Mittelweg 41c | 20148 Hamburg  
Tel.: 040 - 41497331  
Öffnungszeiten: Mo bis Samstag 9:00 - 21:00 Uhr. Termine nach Vereinbarung | [www.shemishala.de](http://www.shemishala.de) | [haarkunst@shemishala.de](mailto:haarkunst@shemishala.de)

Hier könnte auch **Ihre Anzeige stehen!**

Wenn auch Sie sich für eine Anzeige auf den Pösel Dorf-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

## Ihre Sicherheit in guten Händen

Sicherheitsberatung  
Family Office /  
Sicherheitsmanagement  
Ganzheitliche  
Immobilienkonzepte

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

# Von Vätern und **Juristen**



Fotos: Alma Hoppes Lustspielhaus

Das **Kabarettfest** in **Alma Hoppes Lustspielhaus** ist noch in vollem Gange. Wir sagen Ihnen, worauf Sie sich in den kommenden Wochen freuen können!

**Der österreichische** Starkabarettist **Alfred Dorfer** blickt in **Alma Hoppes Lustspielhaus** zurück!

**Chin Meyer** ist am **18. März** um 20 Uhr „**Grundlos optimistisch**“. Diesmal befasst sich der Finanz-Kabarettist mit Religionen und spirituellen Bewegungen. **Alfred Dorfer** und Band zeigen am **19. und 20. März** um 20 Uhr das Stück „**bisjetzt**“. Darin blickt der österreichische Kabarettist zurück – und zwar nicht nur auf seine eigene Biografie! **Richard Rogler** macht am **21.**

**März** um 20 Uhr mit seinem Programm „**Stimmung**“ Stimmung gegen Stimmungsmache in Medien und Alltag, während **Thomas Reis** am **22. März** um 20 Uhr einen „**Reisparteitag**“ abhält und darin ein breites Spektrum von Themen be- bzw. abhandelt. Am 23. März schließlich gibt es eine Hamburg-Premiere! **Werner Koczwar** führt mit „**Am achten Tag schuf Gott den Rechtsanwalt – Teil 2. Die nächste Instanz**“ die Fortsetzung seiner Jura-Saga. Darin präsentiert er aktuelle Gerichtsurteile, garniert mit den heitersten Paragrafen unseres Rechtssystems. Weitere Vorstellungen:

22., 23., 24., 25. und 26. Mai, jeweils 20 Uhr. Am 24.3. schließlich feiert sich **Alma Hoppes Lustspielhaus** mit ihrer „**Geburtstags-Gala**“ zünftig selbst. Prominente Gratulanten sind: **Werner Koczwar**, **Thomas Reis**, **Frank Grischek**, **hidden shakespeare**, **Hans Scheibner**, **Martin Buchholz** sowie **Patrizia Moresco** und **Paul – Poesie** aus Leidenschaft. Mehr Infos sowie Karten gibt's unter **Tel.: 555 6 555 6** und über **www.almahoppes.de!**

So heißt es am **17. März** um 20 Uhr „**Lück im Glück**“ von und mit **Ingolf Lück**. Der Fernsehkomiker erzählt von seinem Alltag als Vater und wie er sich den täglichen Herausforderungen des Familienlebens entgegenstellt.



**RAUPLAN** GMBH

GESELLSCHAFT FÜR BÜROEINRICHTUNG [www.raumplan-hamburg.de](http://www.raumplan-hamburg.de)

FALKENRIED 72A • 20251 HAMBURG • TEL.: 413 57 313 • [info@raumplan-hamburg.de](mailto:info@raumplan-hamburg.de)



## Karten zu gewinnen!

In Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus verlost das Alster-Magazin **2x2 Karten** für den Auftritt von Werner Koczwarra am 23. März um 20 Uhr! Einfach Mail mit Betreff „Koczwarra“ an **c.luscher@alster-net.de** bzw. Karte an das Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg!

**Werner Koczwarra** macht sich bei Alma Hoppe über Juristen lustig - und wir verlosen Karten dazu!



Ein weiteres Paar Karten gibt's exklusiv für unsere **Facebook-Fans**. Einfach auf [www.facebook.de/alstermagazin](http://www.facebook.de/alstermagazin) beim Gewinnspiel auf „Gefällt mir“ klicken!



**droste**

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



FACHBETRIEB  
Rollläden- und  
Sonnenschutz-  
Techniker-  
Handwerk

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

**ROLF KAPPLER** EINBRUCHSCHUTZ **KESO**

Montagefestpreise in ganz Hamburg

Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

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

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

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0

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

Menschen brauchen **Brillen ...**



... damit ihr **Blick auf das Wesentliche** schärfer wird.

Augen wünschen **Verlässlichkeit.**

100 EUR beim Kauf einer Brille ab 500 EUR\*

50 EUR beim Kauf einer Brille ab 250 EUR\*

\* Gültig bis 14.04.2012. Preisvorteil gilt beim Kauf einer Brille mit Ihren Sehweilen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Übertragbar an Familie und Freunde.

**OPTIKER CARL**

[www.optiker-carl.de](http://www.optiker-carl.de)

Winterhude:  
Mühlenkamp 34

Eppendorf:  
Eppendorfer Landstr. 11

Hanse Viertel:  
Große Bleichen 36

## 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.

**Ernst-Ulrich Dolber,**  
Mediaberatung, Tel.: 538 930-63  
[e.dolber@alster-net.de](mailto:e.dolber@alster-net.de)



## Tipp und Verlosung:

Am **11. Mai** spielt WellBad als Support von Oli Brown im **Downtown Bluesclub** im Landhaus Walter, Hindenburgstr. 2. Weitere Termine unter: [www.wellbad.de](http://www.wellbad.de)

**Wir verlosen exklusiv drei Exemplare des Albums „Beautiful Disaster“** von WellBad. Wenn Sie gewinnen möchten, senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „WellBad“ an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de).



Weitere CDs auch bei Facebook.



Musiker aus Leidenschaft: der Sänger Daniel Welbat.

Fotos: Detlef Overmann photographie

# „Blues ist die Heilung“

„Perfekte Musik ist wie ein Haus ohne Türen und Fenster.“ Nach diesem Motto von Tom Waits lebt die Band **WellBad**. Mit ihrem Blues und der Leidenschaft zum Unperfekten wurde das erste Album „Beautiful Disaster“ veröffentlicht.

Wir trafen den Frontmann **Daniel Welbat in Winterhude!**



Daniel bei den Aufnahmen zu „Beautiful Disaster“.

Am Mühlenkamp einen Parkplatz zu finden, ist ungefähr genauso wahrscheinlich wie ein 6er im Lotto. Genervt fahre ich die zweite Suchschleife. Zusätzlich schüttet es aus Eimern. Toll. Aber es gibt kein Zurück, ich bin auf dem Weg zum Interview mit

dem Uhlenhorster Daniel Welbat –Sänger der Blues Band WellBad. Wir haben uns im Elbgold verabredet, weil es in Winterhude eine größere Café-Dichte gibt als vor seiner Haustür. Also weitersuchen. Endlich im kleinen Café angekommen, treffe ich auf einen echten Hamburger Jung. Geboren 1989 im Marienkrankenhaus. Ich bin gespannt, denn dass ein junger Mann Anfang 20 Blues-Musik macht, finde ich ungewöhnlich. „Die meisten Leute denken, dass Blues traurig macht und nur von alten runtergekommenen Trinkern, die alles scheiße finden, gespielt wird. Für mich ist Blues das genaue Gegenteil: nämlich die Heilung“, erklärt der Musiker. Angefangen hat der 23-Jährige mit 16: „Eigentlich hatte ich so

nicht wirklich viel mit Musik am Hut. Bis mir ein Freund eine Gitarre geschenkt hat. Und ich war wirklich erstaunt, mit wie wenig Akkorden man schon was hinbekommt, das sich gut anhört.“ Mit 20 gründete er dann zusammen mit seinem Cousin das Label **Blue Central Records**. „Wir wollten ein Album veröffentlichen. Weil es lange dauert, bis man bei einem großen Label unter Vertrag genommen wird, haben wir uns gedacht, warum gründen wir kein eigenes?“ Über das Risiko zu scheitern und Geld in den Sand zu setzen, war er sich bewusst. „Risiken einzugehen habe ich von meinem Vater gelernt. Wenn man zu 100% von einer Sache überzeugt ist, kann man sie auch wagen.“ Ergebnis:

das erste Album „Beautiful Disaster“, erschienen im Dezember 2011 –eine Mischung aus gefühlvollen Balladen und schnellen Nummern. Die Texte handeln meist von der Liebe. „Liebe ist doch schließlich das, was alles zusammenhält.“

Im Laufe des Interviews wird schnell klar, mit wie viel Leidenschaft und Herzblut Daniel bei der Sache ist. Und dabei geht es nicht in erster Linie um Perfektion. „Beim Blues muss nicht alles perfekt sein. Man muss nicht zwingend gut aussehen und die beste Stimme haben. Es kommt einfach darauf an, dass man auf eine ehrliche Art und Weise Musik macht“, lacht der Sänger und trinkt seinen Kaffee.

Maria Heggemann, [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de)

ANZEIGE

## FRÜHLINGSERWACHEN IM FORUM WINTERHUDE

Der Frühling hält Einzug im **Forum Winterhude**, Winterhuder Markt 7. Wie schon im Vorjahr, wird eine blühende und farbenprächtige Dekoration die Besucher auf die Osterfeiertage einstimmen: Frische Osterglocken, Tulpen und andere Frühblüher werden zusammen mit bunten Deko-Ostereiern das Forum zieren. Doch nicht nur das Auge, sondern auch der Geist wird angesprochen: Ergänzt wird die Deko durch die Aufbauten der Firma Bücher & Co., die aktuelle und traditionelle Osterliteratur präsentieren.

Natürlich lassen sich so kurz vor den Osterfeiertagen viele attraktive Angebote in den Läden des Einkaufszentrums finden, damit sich die Besucher vielseitig und gleichzeitig kostengünstig auf die kommenden Feiertage einstimmen können.

Zum Frühlingsanfang heißt das Forum Winterhude außerdem zwei neue Geschäfte willkommen: Seit dem 1. März ist eine neue Tchibo-Filiale direkt rechts neben dem Haupteingang zu finden. Dort wird das bekannte Sortiment aus Kaffee und Tchibo-Welt präsentiert. Zudem ist an Stelle von EP: Sterling der neu eröffnete Laden **media@home Sterling** zu finden. Von den Neuheiten des Sortiments können Sie sich vor Ort überzeugen. Mehr Infos zum Forum, seinen Aktionen und Geschäften erhalten Sie auf [www.forum-winterhude.com](http://www.forum-winterhude.com).

**Das Forum Winterhude** läutet mit farbenfroher Oster-Deko den Frühling ein.



# Frühlingszeit



Wir freuen uns:

Mo.-Fr. von 9-19 Uhr und Sa. von 9-16 Uhr  
ALDI und ROSSMANN Mo.-Sa. von 8-20 Uhr

[www.forum-winterhude.com](http://www.forum-winterhude.com)

**FORUM**  
WINTERHUDE

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

ALDI, Bäckerei von Allwörden, Blume 2000, Bücher&Co., Ernesting's family, media@home Sterling, Deva - Indische Spezialitäten, Kind Hörgeräte, McPaper, Rossmann Drogeriemarkt, Tchibo, Victoria Apotheke, Wolodoff Tobacco. Und nicht vergessen: Nutzen Sie unsere 280 Parkplätze - direkt im Forum, Winterhuder Marktplatz 7.



Bei dem Konzert von Culcha Candela ist „Laut gegen Nazis“ mit einem Infostand vertreten.

Foto: four artists

# Laut gegen Nazis!

Wie auch in der Vergangenheit organisiert der Verein „Laut gegen Nazis“ in diesem Jahr wieder die „**Internationalen Wochen gegen Rassismus**“! Vom **15. - 24. März** heißt es deshalb **„Hamburg steht auf!“** Ein Highlight: das Konzert von Culcha Candela am 22. März in **Winterhude!**

**Rapper Smudo unterstützt den Verein mit 7000 Euro** und legt am 24.03. mit Jan Delay im Docks auf.



Foto: Darren Jacklin



**Jan Delay ist „Laut gegen Nazis“** und liefert sich mit Smudo ein DJ-Battle.

22.000 Menschen gehören in Deutschland zum rechtsextremen Spektrum. 9.500 davon gelten als „gewaltbereit“. 182 Todesfälle rechtsextremer und rassistischer Gewalt nach 1990. 15.905 rechtsextreme Straftaten allein in einem Jahr. Davon 762 Gewalttaten. 11.384 Propagandadelikte und 2.279 Volksverhetzungen. 165 rechtsextreme Bands. 31 rechtsextreme Verlage

und 1.872 rechtsextreme Internetseiten. Zahlen der Vergangenheit? Nein! Diese Zahlen sind die Gegenwart! Erschreckend? Definitiv! Deshalb veranstaltet der Verein „**Laut gegen Nazis**“ seit sechs Jahren die „Internationalen Wochen gegen Rassismus“. In diesem Jahr ist die Hansestadt Mittelpunkt der Aktion. „Das Tor zur Welt“ kann dabei seine Offenheit zeigen. Unter dem Titel „Hamburg steht auf!“ hat der Verein mit mehr als 150 Unterstützern ein großes Programm auf die Beine gestellt. Konzerte, Workshops, Lesungen, Ausstellungen, Schulprojekte und andere Veranstaltungen finden in der Zeit vom 15.- 24.März in ganz Hamburg statt. Diese thematisieren Rassismus und Ausgrenzung und wollen für mehr Toleranz werben. Stars wie die

Band **Silbermond**, Schauspielerin **Alexandra Kamp**, Schauspieler **Peter Lohmeyer**, Koch **Tim Mälzer**, **Rapper Smudo** und Musiker **Lotto King Karl** unterstützen das Konzept. Smudo von den Fantastischen Vier hilft dem Projekt nicht nur mit seiner Präsenz, sondern hat auch noch 7000 Euro gespendet. Die Schirmherrschaft hat der Erste Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg Olaf Scholz übernommen. Ein wichtiger Punkt der Aktion sind die Veranstaltungen in den Schulen. Allein 19 Workshops geben. Dabei ist die Schulbehörde als Partner auch mit an Bord. In einer Mitteilung des Vereins heißt es, dass man bundesweit den Uno-Gedenktag gegen Rassismus am 21. März würdigen und auf die Gefahren des „wachsenden

extremistischen Gedankenguts“ aufmerksam machen wolle. Dazu findet am 24.03. eine große Kundgebung auf dem Freigelände am Fischmarkt statt. Infostände gibt es unter anderem bei den Konzerten von Roger Cicero, 24.3 in der O2 World, und **Culcha Candela am 22. 3. in der Sporthalle Hamburg in Winterhude.** Die Abschlussveranstaltung findet in diesem Jahr im Docks statt. Live zu sehen sind **Yakoto**, **Fertig, Los!**, **Anna Deppenbusch** und **The Black Pony**. Nach den Live-Auftritten legt Smudo mit Sänger und DJ Jan Delay auf. Zusammen werden sie die Stimmung zum „Brodeln“ bringen. Das ganze Programm sowie weitere Informationen gibt es unter: **www.lautgegennazis.de** *M. Heggemann* [m.heggemann@alster-net.de](mailto:m.heggemann@alster-net.de)



**James Morrison** entführte seine Fans für einen Abend in eine andere Welt.

Weitere Bilder bei  Facebook

# Soul statt Pop

Mit einem Mix aus altbewährten und neuen souligen Nummern überzeugte **James Morrison** Anfang März in **Winterhude**. Über 4000 Fans waren beim Auftakt seiner „The Awakening“-Tour dabei.

Gespannt warten die Fans auf ihr Idol: James Morrison. Die Stimmung ist gut und die Vorband „Imany“ überzeugte mit Soulmusik vom Feinsten. Um kurz vor neun war es dann soweit. Der Brite betritt die Bühne. Mit dem Song „Beautiful Life“ eröffnet er die Show. Eine schnelle Pop-Rock-Nummer mit guter Laune – Garantie. Das Bühnenbild ist genau wie James Outfit sehr schlicht gehalten. Es ist die Musik, die im Vordergrund steht. Er ist zu seinen Soul-Wurzeln zurückgekehrt. Pop war gestern. Egal ob die hohen oder ganz tiefen Töne. Mr. Morrison beherrscht sie alle. Starallüren? Fehlanzeige! Mit der Gitarre auf dem Rücken spricht er locker von einem Partyabend in L.A. und seiner Tochter. Neben den schnellen Nummern kann der Sänger aber auch anders. Mit seiner rauchigen Stimme bringt er bei den langsamen Nummern reihenweise die Herzen zum Schmelzen. Seinen großen Hit „Broken Strings“ spielt er als Akustik-Version und die ganze Halle stimmt mit ein. Dabei ist nicht nur der Sänger selbst, sondern auch seine Texte sind authentisch. In seinem aktuellen Album verarbeitet er auch den Tod seines Vaters. Den Song „In My Dreams“ widmet er all denen, die ebenfalls eine schwere Zeit hinter sich haben. Es fühlte sich an, als hätte der Brite seine Fans in sein Wohnzimmer eingeladen. Nach 16 Songs ist das Konzert vorbei und Hamburg begeistert von James Morrison! *Maria Heggemann m.heggemann@alster-net.de*

**Torte statt Blumen!**

## Peter Boyens

Konditormeister

*„Wir backen Ihre Torte als persönliches Geschenk“*

*Festtagstorten fertigen wir in verschiedenen Größen und nach Ihren Wünschen.*

<b>Konditorei</b>	<b>Café + Konditorei</b>
Gertigstraße 3	Hofweg 45
Montag-Freitag 7-18	Montag-Freitag 8-18
Samstag 7-16	Samstag 8-17
Sonntag ab 11.00	Sonntag 10-17
Tel.: 040 / 27 30 94	Tel.: 040 / 22 901 61

**täglich Frühstück • sonntags frische Brötchen**

## Schlachterei Striga

### FRISCHES LAMM ZUM OSTERFEST

Salzwiesenlammfleisch aus der Region, Lammschulter, Lammkeule, Lammrückensteak und Lammbratwurst

Milchkalbfleisch aus bäuerlicher Haltung in der Ihnen bekannten **STRIGA-QUALITÄT** - wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung. Frohes Osterfest, Ihr Striga und sein Team.

Alsterdorfer Straße 4 • 040 / 48 15 35  
Mo. - Do.: 8 - 18 Uhr, Fr.: 8 - 18.30 Uhr • Sa.: 8 - 13 Uhr

MAGAZIN VERLAG HAMBURG

## Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

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



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



**Macht ruhige,** aber spannende Musik: Hinrich Dageför, Jamina Achour, Stefan Wulff, Dumisani Mabaso (v.l.) von Dagefoer.



Foto: Brinkhoff / Vögelburg

# Vom Verlieren und Wiederfinden



**Leadsängerin:**  
Wir sprachen mit Jamina Achour.

Mit „**Tender Breeze**“ hat die Gruppe **Dagefoer** ein Album mit bezaubernder, unaufgeregter Musik vorgelegt. Das Alster-Magazin sprach mit Sängerin **Jamina Achour** aus **Rotherbaum** über ihre musikalischen Wurzeln.

## **Alster-Magazin: Waren Sie immer schon musikalisch?**

*Jamina Achour:* Ich habe immer schon

gesungen. Ich war von klein auf im Kinderchor der Hamburger Staatsoper, bei den Alsterspatzen. Ich bin eingetreten, als ich ungefähr neun war. Später habe ich ein paar Band-Projekte in Hamburg gemacht, das war mehr Richtung Pop, Soul, Hiphop. Ich habe immer meine eigenen Texte geschrieben. Dann bin ich irgendwann auf einer privaten Gesangsschule in Hamburg gewesen.

## **Wollten Sie da schon die Musik zu Ihrer Karriere machen?**

Solche Gedanken hatte ich eigentlich gar nicht. Ich wusste einfach, dass das Singen für mich ganz wichtig ist. Es hat fast etwas Therapeutisches. Es gab auch Phasen, wo ich nur kleine Gesangsprojekte machte, aber jetzt weiß ich, wie mir das damals gefehlt hat. Das war die Zeit, als ich nach New York ging, wo ich zehn Jahre lebte...

## **...und bei Lee Strasberg Unterricht nahmen...**

... da machte ich auch ein bisschen Musik, aber widmete mich mehr dem Theater. Währenddessen war ich auch zwischendurch immer wieder in Deutschland und hatte dann auch wieder ein Musikprojekt, eine Band namens „Swop“.

## **Wie hat sich dann die jetzige Formation zusammengefunden?**

Wir kennen uns alle schon sehr lange. Hinrich war Mitglied bei „Swop“. Stefan Wulff kenne ich auch über seinen Bruder Max... Wir haben eigentlich begonnen, ohne das Ziel zu haben, ein Album zu machen. Es gab eine Anfrage an das Studio. Stefan und Hinrich sind auch Filmmusiker. Eine Hamburger Bar wollte einen Sampler mit französischen Liedern zusammenstellen. Hinrich kam zu mir: „Hast du da nicht irgendwas?“ Ich sagte: „Klar!“ und kramte meine alten Chansons von früher heraus. Wir haben den Jazzstandard „Les feuilles mortes“ vertont. Später haben wir dann angefangen, Instru-

mentalstücke von Hinrich neu, diesmal mit Gesang, einzuspielen.

Immer, wenn ich in Hamburg war, nahmen wir weiter auf.

## **Wie entschieden Sie dann, was auf das Album kommt?**

Erst mal ist es schon demokratisch. ...Na gut, ich muss ganz ehrlich sagen, es sind eigentlich Stefan, Hinrich und ich, die das bestimmen. Dumis Einstellung ist eher: „Macht mal. Solange es groovt, ist mir alles andere eigentlich relativ egal.“

## **Hat die Zusammenstellung der Songs ein Thema oder Konzept?**

Das Thema ist so ein bisschen das Verlieren und Wiederfinden. Fast etwas Alltägliches.

## **Daraufhin haben Sie die Tracks zusammengestellt?**

Wir sind von der Mentalität her einfach sehr ähnlich. Für uns ist es wichtig, in einem unaufgeregten, persönlichen Tenor den Gesamteindruck wiederzugeben, den wir von der Welt und von uns Menschen haben. Gar nicht groß mit Absicht. Das kam alles ganz organisch zusammen.

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

## CDs zu gewinnen!

Wir verlosen zwei Exemplare von Dagefoers neuem Album „Tender Breeze“. Einfach eine Postkarte an das Alster-Magazin, Stichwort: Dagefoer, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine Mail an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de). Einsendeschluss: 23.3.2012.



Eine weitere CD verlosen wir auf Facebook!



# ALSTERTAL

EINKAUFSS ZENTRUM

DAS CENTER-

MAGAZIN



## SÜSSE HASEN

zum Selberbacken



1. April  
Sonntags  
shoppen!

13-18 Uhr

**100 €**  
gewinnen  
bei Wahl des Lieblingsshops

## PROMI CHARITY EVENT

AEZ-Besucher und  
Stars tun Gutes

## Bunte Aktionen!

zu Ostern: 22.3. bis 7.4.

# So feiern wir OSTERN!

Mit Dekoideen und Leckereien vom AEZ-Ostermarkt,  
festlichen Modetrends sowie Kochideen und Tipps zum Verschenken



AIGNER

AIGNER SHOP HAMBURG

Alstertal Einkaufs-Zentrum, Erdgeschoss | Heegbarg 31 | +49/40/69210940 | [hamburg@aignermunich.com](mailto:hamburg@aignermunich.com)



## BUNTE AEZ-AKTIONEN ZUR OSTERZEIT



Geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie einmal ganz gemütlich ohne Stress mit Ihrer Familie einkaufen oder bummeln möchten? Diesem Wunsch können Sie am **verkaufsoffenen Sonntag**, dem **1. April**, nachkommen. Von **13 bis 18 Uhr** öffnen alle über 240 Läden ihre Türen und laden zum Shoppen ein!

Vielleicht benötigen Sie auch noch Inspirationen für Ihr Osterfest. Auf unserem **Ostermarkt** ab dem **22. März** finden Sie **tolle Geschenkideen**. Einige Tipps zum Verschenken und Dekorieren sind auch in dieser Ausgabe zusammengestellt.

Apropos Ostern: Ab dem **22. März** werden Sie ganz viele bunte Osterhasen in der Ladenstraße entdecken! Denn zahlreiche **Prominente**, wie u.a. die HSV-Fußballer, haben unsere **Charity-Hasen** bemalt und sich darauf verewigt. Am Ostersonntag, dem **7. April ab 14 Uhr** werden alle Hasen zum guten Zweck versteigert. Verfolgen Sie in Anwesenheit von **Radiomoderator Ben Chadwick** die **öffentliche Versteigerung**. Wer am Auktionstag verhindert ist, kann trotzdem mitsteigern: Geben Sie Ihr Gebot einfach ab sofort an der Kundeninfo ab. Mehr zu dem Event erfahren Sie auf Seite 60.

Nichts ersteigern, aber dafür **100 Euro gewinnen**, können Sie bei unserer zum dritten Mal stattfindenden Aktion, wählen Sie **„Ihr Lieblings-Geschäft im AEZ“**! Welcher Shop wird wohl in diesem Jahr die Krone aufsetzen dürfen? Wie die Abstimmung genau abläuft, verraten wir auf Seite 58.

Auf welche **tolle Aktionen** Sie sich in den kommenden Wochen sonst noch freuen können, das finden Sie auf Seite 62 und 63. Wir wünschen Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und eine schöne Osterzeit.

Herzlichste Grüße Ihre

*J. Hansen*      *Karsten Bärschneider*

Julita Hansen und Karsten Bärschneider, Center Manager



### ma-tino

AEZ Heegberg 31 • 22391 Hamburg  
Telefon: 040 - 61 13 95 94

### MALVIN

Bergstr. 24 • Europapassage

Telefon: 040 - 767 541 14

[www.nonstop-germany.de](http://www.nonstop-germany.de)



Mit diesem roten Kleid von Vila für ca. 45 Euro legt Frau einen verführischen Auftritt hin.

# Lust auf SOMMER!

Outfits im strahlenden Rot, klassischen Schwarz oder sanften Weiß sind jetzt beim femininen Auftritt besonders angesagt. Frau strahlt dabei – je nachdem, zu welchem Farbton sie greift – Sex-Appeal oder elegante Weiblichkeit aus.



Schwarzer Anzug  
im trendigen Design  
wie der von Vila steht  
für moderne Klassik  
(Blazer und Hose für  
jeweils ca. 35 Euro).



Ein sexy Hingucker  
ist das Kleid aus  
leichtem Stoff von  
Vila für ca. 35 Euro.

A full-page photograph of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a white blazer and white trousers. She is standing in a wooded area with sunlight filtering through the trees. She is wearing several bracelets on her right wrist and a wide gold cuff on her left. Her hands are in her pockets. The background shows a wooden bench and a large tree trunk.

Smarte Eleganz zeigt Frau mit dem Anzug von Vila in Weiß (Blazer und Hose für jeweils ca. 55 Euro).

# Trendsetterin

Wen kann man zum Thema „Mode“ besser befragen als Mirja du Mont? Die Ehefrau von Sky du Mont modellt, hat ihre eigene Modelinie und sich als Kritikerin auf Fashion-Shows bewährt. Trotz ihres Erfolges hat die 36-Jährige nicht nur Gutes für die Branche übrig.

**AEZ-Center Magazin: Dieser Modedoesommer ist vielseitig und zeigt Farbe. Was ist Ihr Lieblingstrend?**

**Mirja du Mont:** Mode in Neonfarben. Ich habe mittlerweile schon eine 7/8-neongelbe Hose und ein neon-pinkes Oberteil, Schuhe und einen Rock. Als ich hörte, dass der Look der 80er-Jahre wieder Trend wird, war ich erst skeptisch. Ich zählte diesen Style bis dahin zu den größten Modesünden. Aber als ich dann die erste knallige Hose anzog, änderte sich meine Meinung schlagartig.

**Sie liefen auf der Berliner Fashion-Week für Laurèl. Waren Sie trotz der langjährigen Modelerfahrung aufgeregt?**

Sogar sehr. Zum einen war es für mich

eine große Überraschung, als Laurèl mich anfragte, denn eigentlich lässt das Label keine bekannten deutschen Models für sich laufen und zum anderen saß neben meinem Mann auch mein Vater im Publikum – und zwar erstmalig. Er hat mit der Branche nicht so viel am Hut.

**Ist Ihnen auf dem Laufsteg mal ein Fauxpas passiert?**

Zum Glück nicht wirklich. Ich hatte nur einmal einen ganz eng geschnittenen Rock an und dazu hohe Lack-Pumps, die mir nicht passten. Folglich konnte ich nur mit Tippelschritten über den Laufsteg gehen und musste stets Angst haben zu fallen.

**Denken Sie mit 36 ans Aufhören mit dem Modeln?**

So viel mache ich gar nicht mehr. Ich kümmere mich z.B. zurzeit mehr um meine Modekollektion, die exklusiv bei Channel 21 erhältlich ist. Werde ich jedoch als Model angefragt, nehme ich das immer noch sehr gerne wahr.

**Würde ansonsten Ihre Tochter Sie als Model ablösen?**

Meine 10-jährige Tochter, die für Formate wie „Germany's Next Topmodel“ schwärmt, hat mich in der Tat schon gefragt, ob sie nicht für einen Jugendkatalog modeln kann. Aber ich möchte das nicht. Meine Kinder sollen Kinder bleiben und so aufwachsen wie ihre Klassenkameraden. Wenn sie 16 Jahre alt ist und immer noch modeln möchte, dann soll sie das selber in die Hand nehmen. Wobei ich ihr „Germany's Next Topmodel“ auch dann immer noch verbieten würde.

**Hat die Branche also ihre Schattenseiten?**

Leider. Oftmals wird man gerade zu Karrierebeginn, wenn einen noch niemand kennt, nicht gut behandelt. Man wird mehr oder weniger als ein wesenloses Produkt gesehen.

**Nagt das am Selbstbewusstsein – auch wenn man als Model doch wissen sollte, dass man gut aussieht?**

Heute bin ich selbstbewusst und fühle mich wohl in meinem Körper. Aber als 20-Jährige dachte ich mal, dass mein Po oder mein Gesicht zu dick ist oder aber ich hielt meine Oberarme für schwabbelig. So ist das

halt, wenn man vom Mädchen zur Frau wird, egal mit was für einem Aussehen man gesegnet ist.

**Gehen Sie auch mal ungeschminkt aus dem Haus?**

Nein, ich habe so blonde Wimpern, dass ich zumindest die tuschen muss. Auch eine getönte Tagescreme trage ich jeden Morgen auf, denn ich bin eine echt helle Haut. Ein Freund hat mich sogar mal gefragt, ob ich extra weiße Körpercreme nehme. Das sagt, glaube ich, alles.

**Muss Ihre Kleidung von namhaften Designern sein?**

Nein, teuer muss meine Mode nicht sein. Hauptsache, sie steht mir.

**Auf welches Accessoire können Sie nicht verzichten?**

Tücher sind ein Musthave für mich. Damit kann man alles aufpeppen.

**Mit welchem Style überzeugt Frau den Mann?**

Meine Freunde mögen den sportlich-rockigen Trend. Sprich T-Shirt zur Jeans. Einen Look, den auch ich am liebsten trage. ck

Kürzlich lief die 36-Jährige auf der Fashion-Week in Berlin für Laurèl.



Shopping-Fan du Mont, die in Blankenese wohnt, liebt das AEZ. Nur der Weg ist ihr zu weit, um regelmäßig hinzufahren.

Foto: Ruprecht Stempel

Nach-  
geschoppt  
im AEZ

# Jessica Alba

Wo Sie den Look der Schauspielerin Jessica Alba im AEZ nachshoppen können, lesen Sie hier.



Foto: Action Press

Jessica Alba beweist einmal mehr Stilsicherheit: Zum Kleid in Trendfarbe Blau kombiniert sie eine transparente Bluse und Statement-Schmuck.



Verspielt: 3/4-Top für ca. 35 Euro, gesehen bei Vero Moda.



Klassisch: Kleid für ca. 250 Euro, gesehen bei Marc O'Polo.



Hingucker: Statement-Ring für ca. 10 Euro, gesehen bei Bijou Brigitte.



Stilvoll: Wildleder-pumps für ca. 70 Euro, gesehen bei Esprit.



Extravagant: schwarze Clutch für ca. 10 Euro, gesehen bei Deichmann.

## Das sollte man über Jessica Alba wissen:

Es gibt nur wenige Frauen, die nach zwei Schwangerschaften immer noch so umwerfend aussehen wie die Schauspielerin Jessica Alba. Doch die Schönheit der Amerikanerin mit mexikanischen Wurzeln war in ihrer Karriere nicht immer von Vorteil. Oft musste Alba, die unter anderem in Sin City, Into the Blue und Dark Angel spielte, um die Anerkennung ihrer Leistungen als Schauspielerin kämpfen. Auch deshalb würde die 30-Jährige nie vor der Kamera nackt posieren. „Vielleicht macht mich das zu einer schlechten Schauspielerin. Vielleicht gehen mir so einige Rollen durch die Lappen, aber ich habe einfach zu viel Angst davor.“ Privat scheint Jessica Alba ihr Glück gefunden zu haben. 2008 heiratete sie den Filmproduzenten Cash Warren, mit dem sie zwei Töchter hat.

*Castellino*  
exclusive Mode  
und Accessoires

**Wir führen die Marken:**  
Allude, Sonja Rykiel, FTC Cashmere,  
Love Moschino, Stephane Kélian Paris,  
Pollini, Guess, AGL / Italien, Pretty  
Ballerina, Pedro Garcia,  
UGG / Australien

**Erdgeschoss · Neubau · Tel.: 602 51 81**

# Der neue Bob

Die Bob-Frisur der 60er-Jahre ist wieder absolut im Trend. Und zwar in sämtlichen Varianten: von lang über asymmetrisch bis kurz. Sehen Sie hier, wie Locken dem Schnitt das gewisse Etwas geben.



**Akzente setzen:** Ein Seitenscheitel mit angedeutetem Pony bringt mehr Kontur in die Frisur.



**Wild und feminin:** Der durch und durch gewellte Bob-Style mit angestuftem Seitenpony.



**Reizend:** Bob mit Innenwelle verpasst einem den Look der 60er-Jahre und einen anmutigen Ausdruck.



**Romantisch:** Locken und starke Stufen verleihen dem Gesicht ein zartes Erscheinungsbild.

Foto: L'Oréal

Fotos: HTC+T.Wolff



Peter Polzer

WWW.PETER-POLZER.DE

## Peter Polzer eröffnet **Salon im AEZ**

**Am 31. März ist es soweit, der sechste Peter Polzer-Salon wird im Alstertal-Einkaufszentrum eröffnet.**

„Innovative Schnitt- und Farbtechniken, regelmäßige Stylisten-Trainings, Trend-Updates sowie unsere exklusive Peter Polzer-Haarkosmetik sind das Werkzeug, mit dem wir Sie im AEZ, wie in unseren anderen fünf modernen Hamburger Salons, inspirieren, verschönern und verwöhnen möchten“, sagt Regine Bendix, Inhaberin des neuen Peter

Polzer-Salons im AEZ.

Der Unternehmensgründer Peter Polzer hat sich 2011 aus dem operativen Geschäft zurückgezogen. Seither ist Regine Bendix insgesamt von zwei seiner Salons Inhaberin. Sie hat das Frisurenhandwerk quasi von der Pike auf bei ihm gelernt: „Seit über 21 Jahren ist Peter Polzer meine berufliche Heimat. Meine Karriere begann im Peter Polzer-Geschäft am Mönckebergbrunnen. Anschließend absolvierte ich die Meisterprüfung und das Stu-

dium zur Betriebswirtin des Handwerks. Danach übernahm ich nach und nach als Inhaberin die Leitung der Geschäfte im Elbe-Einkaufszentrum und am Mönckebergbrunnen.“

Lassen auch Sie sich von den Salonleitern und dem fachkundigen Team individuell in einer sehr persönlichen sowie ruhigen Atmosphäre kompetent beraten. Schauen Sie im neu eröffneten **Peter Polzer-Salon im Obergeschoss beim AEZ-Haupteingang „Heegbarg“** vorbei oder vereinbaren Sie jetzt schon

telefonisch einen Termin unter **Tel.: 040-659 121 21.**

Code scannen  
& 10x gewinnen



So gehts: Alle Infos auf [www.AlsterDeal.de](http://www.AlsterDeal.de)

Spielbeginn ab 23. März

# Da geht was!

In Sachen Schuhe darf diesen Sommer nicht gekleckert werden. Hier die angesagtesten High-Heels, mit denen es ganz hoch hinaus geht.

Schauspielerin und Trendsetterin Halle Berry präsentiert die 5th-Avenue Deichmann-Schuhkampagne. Hier trägt sie die Deichmann-Sandalette aus Leder, ca. 40 Euro.



Plateau-Pumps von Shoes 4 You, ca. 50 Euro.



Pumps von Hugo Boss Orange, Preis auf Anfrage.



Pumps von Strenesse Gabriele Strehle, Preis auf Anfrage.



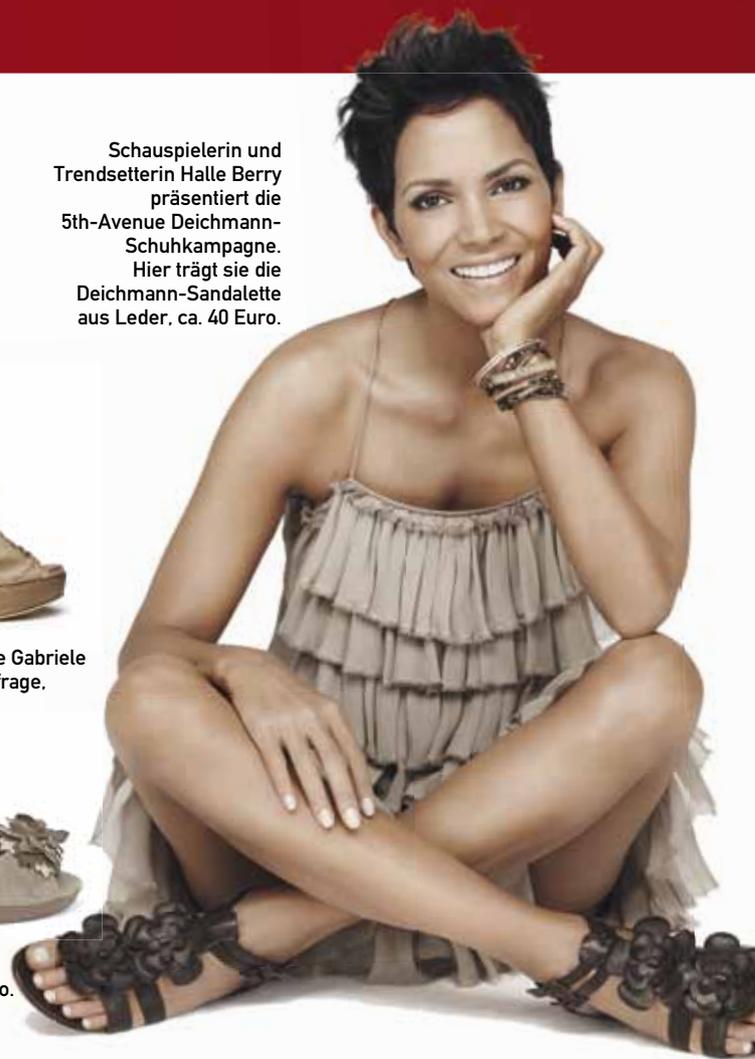
Holz-Peeptoe-Sandalette von Zara, ca. 60 Euro.



High-Heel von Hugo Boss Orange, Preis auf Anfrage.



Fashion-Sandalette von Görtz, ca. 120 Euro.



## ab März NEU im AEZ Crocs Store

Am 29. März 2012 ist es soweit! Crocs, Inc. eröffnet seinen ersten deutschen Concept Store im neuen Design im Alstertal Einkaufszentrum.

Auf 75 qm Verkaufsfläche im Untergeschoss kann der Kunde aus einem breiten Sortiment an Sandalen, Wedges, Clogs und Sneakern seine Lieblings-Crocs™ in Ruhe auswählen. Crocs bietet mittlerweile Kollektionen mit mehr als 250 Modellen für jede Gelegenheit und Jahreszeit in den Bereichen Damen, Herren und Kinder.

# Frauen brauchen mehr Power!

Die viel zitierte **Doppelbelastung**? Bei Frauen ist diese schon lange keine Seltenheit mehr. Mami geht arbeiten. Mami macht den Haushalt. Mami managt die Familie. Da kann die Kraft schon mal schwinden. Durch Floradix mit Eisen können Sie Abhilfe schaffen.

Wissenschaftler weisen schon lange auf den enormen Druck hin, der auf den Frauen in unserer Gesellschaft täglich lastet. Verantwortung im Beruf, Sorge um die Familie und der Wunsch, es allen recht zu machen. Einfach immer perfekt zu „funktionieren“. Kommt dann noch – wie bei rund 40 Prozent aller Frauen in Deutschland – ein versteckter Eisenmangel hinzu, sind Unwohlsein von Körper und Geist vorprogrammiert. In manchen Fällen reicht das bis hin zum Auftreten von einem chronischen Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome).

Anhaltende Müdigkeit, körperliche Abgeschlagenheit, mangelnde Motivation und Ausdauer, häufige Kopfschmerzen, raue, blasse Haut, brüchige Nägel, sprödes Haar sind Alarmsignale des Körpers. Sie können anzeigen, dass die Eisenspeicher leer sind.

Dass gerade Frauen überproportional von Eisenmangel betroffen sind, liegt vor allem an den monatlichen Blutverlusten durch die Menstruation. Aber auch Schwangerschaft und Stillzeit zehren massiv an den Eisenreserven des Körpers.

## Mit Eisen auf der sicheren Seite!

Das Spurenelement Eisen ist maßgeblich am Aufbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin in den roten Blutkörperchen beteiligt. Bei zu wenig Hämoglobin verringert sich die Sauerstoffaufnahme des Blutes. Die Folge: Die gesamte Leistungsfähigkeit sinkt. Besteht der Mangelzustand über längere Zeit, kann es sogar zur Blutarmut (Anämie) führen. Das Erfolgs-

geheimnis vieler „Powerfrauen“ liegt in einer vielseitigen, vitalstoffreichen Ernährung, verbunden mit zusätzlichen Eisengaben, um so eine optimale Sauerstoffversorgung bis in die kleinsten Zellen hinein sicherzustellen. Also nicht schlappmachen, sondern besser vorsorgen und eiserne Energie „tanken“, lautet die Devise! Dabei bestens bewährt hat sich das Arzneitonicum **Floradix® mit Eisen** (rezeptfrei in Reformhäusern wie z.B. Reformhaus Engelhardt und Apotheken).

## 2-wertiges Eisen muss es sein!

**Floradix® mit Eisen** enthält organisch gebundenes 2-wertiges Eisen (Fe II) mit hoher Bioverfügbarkeit, das wesentlich besser aufgenommen wird als 3-wertiges Eisen. Vitamine, Spurenelemente und wertvolle Arzneikräuter sorgen für eine optimale Verfügbarkeit. Zudem ist diese lang bewährte Rezeptur mit natürlichen Kräuterextrakten gut verträglich und wirkt Verstopfungen – einer Nebenwirkung vieler Eisenpräparate – entgegen. Da das Präparat keinen Alkohol enthält, ist es auch für Kinder gut geeignet.

Diese Produkt bekommen Sie im  
**Reformhaus Engelhardt,  
Alstertal-Einkaufszentrum  
Heegbarg 31  
Tel.: 602 28 14  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa.: 9.00 - 20.00 Uhr**



Mehr Power im Alltag bekommen Sie durch ausgewogene Ernährung und zusätzliche Eisenzugaben.



Ab 250 ml, 8,99 Euro (in verschiedenen Größen erhältlich).

Die besten  
**Rezepte**  
zum  
Sammeln

# So süß wird Ostern!

Ostern ist perfekt für Kaffee, Tee und Kuchen mit der Familie. Probieren Sie zum Fest unsere hier gezeigte Backidee „Schlappohrtörtchen“ – die schmecken kleinen und großen Kindern!

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für den Teig:

- 250 g Schokolade
- 80 g Rama
- 100 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- 100 ml Milch

#### Für die Garnitur:

- 100 g Marzipan Rohmasse
- 45 g Puderzucker
- 3 EL frisch gepressten Orangensaft



## Zwei TeeGschwendner-Produkte sind Testsieger

Was gibt es Schöneres als eine Tasse Tee zum Start in den Tag oder zum Stück Kuchen? TeeGschwendner, der Marktführer im Teefacheinzelhandel, bietet dazu ein breitgefächertes Sortiment von bester Qualität. Probieren sollten Sie unbedingt mal den vitalisierenden Top-Sencha aus dem jungen Anbaugelände Seogwang Nr. 591 **Südkorea Seogwang Sencha BIO** oder die erlesene Spezialität aus dem Edmon's Sortiment Nr. 2304 **Japan Shincha Shimoyama First Flush BIO**. Beide Grüntees kürte kürzlich die Zeitschrift Öko-Test mit der Bestnote „sehr gut“ zu Testsiegern. Sie überzeugten durch absolute Reinheit. TeeGschwendner legt auf die geprüfte Sicherheit seiner Produkte großen Wert. Im eigenen Labor testet TeeGschwendner seine

Tees bereits vor dem Einkauf weit strenger als der Gesetzgeber es vorschreibt. Zudem pflegt das Franchise-Unternehmen den Kontakt zu den besten Teegärtnern der Welt und überzeugt sich regelmäßig vor Ort von der Qualität der Gärten und Pflanzen. Über die ergänzenden Verkostungen und Laboruntersuchungen wird das Sortiment dann regelmäßig ergänzt. Beide Produkte und nähere Infos erhalten Sie bei TeeGschwendner im AEZ.

Südkorea Seogwang Sencha Bio. Grüner Tee Nr. 591: einer von zwei Testsiegern von TeeGschwendner.



**TeeGschwendner**

im UG des AEZ, Tel.: 040-602 22 66

### Zubereitung:

1. Schokolade im Wasserbad bei mittlerer Hitze vorsichtig schmelzen und abkühlen. Rama, Puderzucker und Vanillezucker mit den Quirlen eines Handrührers cremig rühren. Eier trennen und nacheinander die Eigelbe dazugeben. Mehl und Backpulver sieben und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Die geschmolzene Schokolade mit dem Teig verrühren. Eiweiß mit Salz zu Eischnee schlagen. Ein Drittel vom Eiweiß unter den Teig rühren, den Rest vorsichtig unterheben.

2. Teig in gefettete Förmchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 175°C) ca. 40 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und aus den Förmchen nehmen.

3. Marzipan grob reiben. Mit 40 g Puderzucker verkneten und auf 1 EL Puderzucker ca. 0,5 cm dick ausrollen. Daraus mit einem Teigrad 24 Hasenohren ausrollen. Puderzucker und Orangensaft zu einer Glasur verrühren. Aus der Glasur Augen, Nase und Mund malen. Die Ohren mit der restlichen Glasur an die Törtchen kleben.

Foto: Unilever



# Exklusiv für Sie in der **Markthalle**



**Rooibostee  
„Summerfeeling“**  
schmeckt verführerisch nach frischer Orange,  
Lemongras und Bergamotte

**250 g 4,95 €**



**Essen wie bei Mamma!**

Wo kann man **Pasta** und **Pizza** besser essen als in Italien?  
Im AEZ bei Emilia.

Unsere Favoriten: Funghi Porcini (Tomaten, Mozzarella, Steinpilze,  
Südtiroler Bauernspeck, Taleggio), für **4,90 Euro**.  
Penne Verdure Grigliata (Tomaten, Staudensellerie, Paprika, Aubergine,  
Zucchini, Karotten, Lauch, Knoblauch), für **2,15 Euro/100 g**.  
Buon appetito!

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



**SPRINGER**  
BIO-BÄCKWERK

Angebot in der 13. Kalenderwoche

**Ciabatta**

**440 g nur € 2,35**  
statt € 2,60



Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Zur **Osterzeit** bekommen Sie bei uns:  
**Lammfilet, Lammlachse,  
Lammkeule und Lammkrone**

Verschiedenes Wild auf Bestellung  
Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

**DAT KORNIUS**

**Leckere Osterspezialitäten**  
**Brioche Stück € 2,85**

Immer donnerstags-samstags  
**Osterpinze Stück € 3,45**

Besuchen Sie unseren **Osterstand**  
vom **22.03. - 07.04.2012**



AEZ - Sushi Bar - Take Away  
Lieferservice - Catering  
Telefon: 040 - 692 11 98 0  
Mobil: 0172 40 33 080, [info@sushi-yama.de](mailto:info@sushi-yama.de)  
**Besuchen Sie uns** im Poelchaukamp 20  
Restaurant Take Away  
Lieferservice, Telefon: 040 - 69 69 17 47

Die besten  
Rezepte  
zum  
Sammeln

# Lammfromm zu Ostern!

Zu Ostern hat das Lamm Hochsaison: Denn Lammgerichte gelten als klassisches Osterfestessen. Mit der hier gezeigten Rezeptidee „Lammkarree mit Grillgemüse und Kartoffel-Schalottenpüree“ vom TV-Koch Nelson Müller und den Tipps vom AEZ-Experten wird der Traditionsschmaus besonders gut gelingen.

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Sauce:

- 1 kg Lammknochen und -abschnitte
- 2 EL Öl
- 1 Möhre
- 50 g Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 l Rotwein
- 1 l Kalbsfond
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- ¼ l Portwein
- 1 Zweig Thymian
- 1-2 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Für das Lammkarree:

- 2 Lammkarrees (ca. 600 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe (angedrückt)
- 1-2 EL Butter

### Für das Kartoffelpüree:

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 g Sahne
- 50 ml Milch
- 75 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Schalotten
- 1 EL Mehl
- 100 ml Öl

### Für das Grillgemüse:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 grüner Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz

## Zubereitung:

1. Für die Sauce Knochen und Abschnitte in einem Topf im Öl anrösten. Möhre und Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse kurz mitrösten und das Tomatenmark hinzufügen. Mit dem Rotwein ablöschen, mit dem Kalbsfond auffüllen und etwa 2 Std. köcheln lassen.
2. Dann den Lammfond durch ein Sieb gießen und passieren. Die Schalotte schälen und schneiden. In der Butter andünsten, mit Portwein ablöschen und den Lammfond dazugießen. Die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen und 10 Min. vor Ende der Kochzeit den Kräuterzweig hinzutun. Wieder entfernen, die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, die Sauce damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl anbraten. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 ½ Std. fertig garen. Dann das Karree mit Thymian und Knoblauch in Butter schwenken.
4. Für das Püree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich garen. Dann durch die Presse drücken. Die Masse mit heißer Sahne und Milch mischen, die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Schalotten in feine Würfel schneiden, mit dem Mehl bestäuben, im Öl knusprig ausbacken und unter das Püree heben.
5. Für das Grillgemüse die Paprika vierteln, entkernen, schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil halbieren. Den Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln, in einer Grillpfanne gleichmäßig grillen und mit Meersalz würzen.

## Buchtipp:

TV-Koch **Nelson Müller** präsentiert in seinem ersten Kochbuch „**Meine Rezepte für Body and Soul**“ seine besten Rezepte, wie das hier gezeigte, und würzt diese mit eingestreuten Kindheitserinnerungen und privaten Erlebnissen, die diesen Kochband zu einem sehr persönlichen Buch machen. **160 Seiten, Preis: 19,95 Euro, erschienen 2011 im ZS Verlag. Im AEZ gesehen u.a. bei Thalia.**



## Tipps vom AEZ-Experten



Stefan Günther  
Schlachtereier W. Lohmeier

„Verwenden Sie für das Rezept am besten Lamm aus der Region, wie das Husumer Salzwiesenslamm. Das zerlegen wir übrigens am 1.4. live vor Ort und ist ab dann bei uns über die Osterzeit erhältlich. Mein Vorschlag ist es, dass Sie für die hier beschriebene Lammidee keine Karrees verwenden, sondern eine etwa 2 kg schwere Lammkeule. Die sollte bei einer Niedrigtemperatur von 80°C etwa 5-6 Stunden in den Ofen. Kommen Sie am besten bei uns im Geschäft vorbei. Wir geben Ihnen diesbezüglich gerne noch weitere Tipps“, so Stefan Günther, Inhaber der AEZ-Schlachtereier W. Lohmeier.



W. Lohmeier –  
Schlachtereie und Partyservice  
in der Markthalle des AEZ  
Tel.: 040-602 37 33  
E-Mail: [www.genuss-factory.de](http://www.genuss-factory.de)

Schlachtereie und Partyservice

# Spezialitäten

## aus ausgezeichneter und regionaler Produktion

Die **Schlachtereie Lohmeier** in der AEZ-Markthalle bietet ein qualitativ **hochwertiges Fleisch- und Wurstsortiment** an. Hergestellt werden die Spezialitäten in eigener Produktion – dabei wird auf Regionalität gesetzt. Das garantiert **beste Qualität**. Neben gutem Service ist das der wichtigste Aspekt für **Inhaber Stefan Günther** und das Team.

Ein saftiges Stück Fleisch oder eine klassisch geräucherte Wurst. Das schmeckt! Und wenn es dann noch von bester Qualität ist – einfach wunderbar! Als Fleischliebhaber sollte man deshalb unbedingt bei „Schlachtereie und Partyservice W. Lohmeier“ in der Markthalle des AEZ vorbeischauchen. Der Traditionsbetrieb gehört zu den ersten Mietern des Centers. Im November 2010 übernahm Stefan Günther das Geschäft. Für den erfahrenen Fleischermeister war es nicht das erste Fachgeschäft, das er als Inhaber leitete. So gehört ihm bereits seit 1990 ein alteingesessener Fleischerfachbetrieb in Groß Borstel. Seit 2008 arbeitet Stefan Günther jetzt in Kooperation mit Michael Durst, dem derzeitigen Vizepräsidenten des Deutschen Fleischerverbandes, unter dem Firmennamen „Genuss-Factory“ zusammen. Gemeinsam führen sie heute insgesamt vier Fleischerfachgeschäfte und zwar in Groß Borstel, Wellingsbüttel, Schnelsen und Poppenbüttel.

### Regionales Fleisch

Für Stefan Günther und das fach-

kundige Team steht der Aspekt der Regionalität an erster Stelle. Das heißt, dass das von ihnen verarbeitete Rind, Schwein, Lamm, Wild sowie Geflügel ausschließlich aus der näheren Umgebung von Hamburg bezogen wird. „Das hat den Vorteil, dass dadurch keine langen und belastenden Transportwege für die Tiere zur Schlachtung entstehen. Zudem ist uns wichtig, dass die Tiere in einer natürlichen und stressfreien Umgebung aufwachsen“, so Stefan Günther. Das stressfreie Leben der Tiere ist letztendlich ein entscheidender Faktor für die gute Qualität des im Verkauf landenden Fleisches.

### Kontrollierte Tieraufzucht

Stefan Günther und dem gesamten Fleischfachunternehmen ist es zudem wichtig, die Höfe und Bauern, von denen sie ihr Fleisch beziehen, bestens zu kennen. Dabei ist es ihnen nicht nur wichtig zu wissen, dass die Tiere stressfrei untergebracht sind, sondern dass sie auch exklusives Futter aus eigener Herstellung des Bauern bekommen und auf Antibiotika bei der Aufzucht verzichtet wird. Auch

sollen die aufwachsenden Tiere einem natürlichen Mastvorgang (z.B. 26 Monate bei einem Rind) unterliegen und keine Schnellmast (z.B. etwa 18 Monate bei einem Rind) erhalten.

Wie schnell ein Tier gemästet wurde, auch das kann der Verbraucher an seinem gekauften Fleisch erkennen. Denn wurde das Tier natürlich gemästet, so hat es in der Regel eine kleine Fettkante. Bei der Schnellmast hingegen besteht es nur aus Muskelfleisch, was qualitativ und geschmacklich schlechter ist.

### Ausgezeichnete, eigene Produktion

Die Fleisch- und Wurstspezialitäten, die in der Schlachtereie W. Lohmeier sowie in den anderen drei Geschäften erhältlich sind, werden in einer eigenen EU-zertifizierten Produktionsstätte, die es seit 2008 in Schnelsen gibt, hergestellt.

Mittlerweile wurde das Fleischerfachunternehmen für seine Qualität und seinen Service mehrfach ausgezeichnet. Alle Fleischereien der beiden Fleischermeister nehmen alljährlich

freiwillig an der CMA-Testat-Untersuchung teil und schnitten dabei immer wieder hervorragend ab. Zudem zeichnete „Der Feinschmecker“ die Genuss-Factory als eine der acht Top-Fleischereien in Hamburg aus.

### Bester Service und ein fachkundiges Team

„Die Auszeichnungen spornen uns an. So möchten wir uns nicht nur weiterhin an Qualitätsprüfungen und Wettbewerben beteiligen, um auf dem neuesten und besten Stand zu sein, sondern auch unsere Mitarbeiter in Produktion und Verkauf weiterhin bestmöglich und erfolgreich ausbilden. Seit einigen Jahren können wir stolz behaupten, dass wir regelmäßig die Landessieger im Bereich Verkauf und Fleischer stellen.“ Um jedem Kunden ein Rund-um-Servicepaket gewähren zu können, bieten die Läden von Stefan Günther und Michael Durst wechselnden Mittagstisch und für jeden Anlass das passende Catering an. Zudem beliefern sie Kindertagesheime, Restaurants sowie namhafte Hotels. *ck*



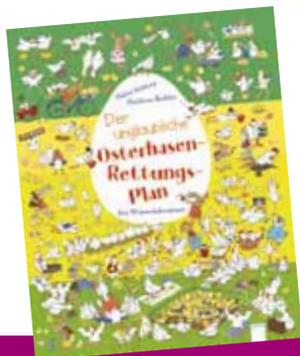
**Oster-  
markt:  
22.3.-7.4.**

Lässt Kinderaugen leuchten: die Hasenschule in der AEZ-Ladenstraße.

# AEZ- Ostermarkt

Vom **22.3. bis zum 7.4.** findet wieder der AEZ-Ostermarkt statt. Lesen Sie hier, was es an den verschiedenen **Ständen in der Ladenstraße** für süße Köstlichkeiten, Geschenkideen, stimmungsvolle Deko und schöne Verpackungen gibt. Schauen Sie vorbei!

## Thalia bietet **Hasen in allen Variationen**



Pünktlich zum Osterfest meldet sich die Häschenschule zurück. Natürlich dürfen zum Osterfest Mal- und Bilderbücher für die Kleinen und Geschenkbücher für die Erwachsenen nicht fehlen. Mit den Geschenkideen der **Thalia Buchhandlung** starten Sie fröhlich in den Frühling.

## **Schoko-Vielfalt** bei Galeria Kaufhof

Am **Galeria Kaufhof**-Stand finden Sie die leckersten Osternaschereien aller großen und bekannten Marken: Niederegger, Lindt, Hachez, Asbach, Rausch und Heilemann. Aber nicht nur Champagnereier, Eierlikörtrüffel und zahlreiche andere Sorten zum Selberzusammenstellen sind erhältlich – auch Schokoladenosterhasen bis zu 4 kg sind eine tolle Geschenkidee.





## Osterdeko in Gittis kleinem Laden

In diesem Jahr hat Brigitte Richardt in „Gittis kleinem Laden“ eine große Auswahl an Osterdekorationen für Ihr Zuhause und den Garten zusammengestellt: Artikel aus Naturmaterialien sowie die beliebten Osterfiguren und Blumenkinder von Wendt & Kühn sind natürlich mit dabei. Für eine besonders gemütliche Stimmung sorgen selbst gefertigte Lichtobjekte mit Serviettentechnik. Zudem gibt es im Sortiment verschiedene Haustürkränze zu entdecken.

## Osterschmuck bei Gisela Nikpur

Für die richtige Osterstimmung bietet der Stand von **Gisela Nikpur** eine große Auswahl an Geschenk- und Dekorationsartikeln. Bunte, lustige Metallfiguren als Hase, Huhn oder Ei bringen gute Laune in Ihr Zuhause. Tischwäsche aus Skandinavien, Osterkartonagen und stilvoll gestaltete Ostergestecke- und Kränze runden das Sortiment ab.



## Süße Osterhasen bei arko

Sie dürfen in keinem Osternest fehlen: Osterhasen. Die größte Vielfalt der kleinen Mümmelmänner aus zartschmelzender Schokolade gibt es bei **arko** – sei es fröhlich bunt in Staniolpapier oder dekorativ aus verschiedenfarbiger Schokolade. Fast zu schade zum Vernaschen. Das gilt auch für all die schönen Ostereier, die der Stand ebenfalls bereithält. Besonders lecker: Gefüllte Confiserie-Pralinen-Eier in leckeren Sorten – bei denen kommt so mancher ins Schwärmen!



## „Ostern für Jung und Alt“ bei McPaper

Unter dem Motto „Ostern für Jung und Alt“ präsentiert **McPaper** auf dem Ostermarkt im Alstertal-Einkaufszentrum ein umfangreiches Sortiment an Saisonartikeln zu Ostern. Dabei handelt es sich um eine Vielzahl an Produkten, die in dem aktuellen Prospekt von McPaper beworben werden. Bei McPaper finden die Kunden alles rund um das Schenken und Verpacken. Grußkarten sowie tolle Oster-Dekorationen für ein stimmungsvolles Zuhause und einen österlich geschmückten Garten. Da macht das Ostereiersuchen doppelt so viel Spaß!



## Osterspezialitäten von Dat Kornhus

Die Konditoren von **Dat Kornhus** haben kurz vor Ostern keine ruhige Minute mehr. Sie fertigen nach alten Familienrezepten unvergleichlich köstliches Marzipan mit nur wenig Zucker an. So stellen sie Marzipan-Häschen, -Küken, -Enten und -Eier in allen Größen her. Die Eier gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Himbeere, Kokos, Champagner, Trüffel oder Grand Marnier. Neben traditionellen Osterbackwaren sollten unbedingt auch die Schoko-Brioche oder die österreichischen Osterpinzen probiert werden. Apropos probieren, bevor man sich für seine Leckereien entscheidet, darf vor Ort am Stand probiert werden.

## Verschenken mit Schacht & Westerich

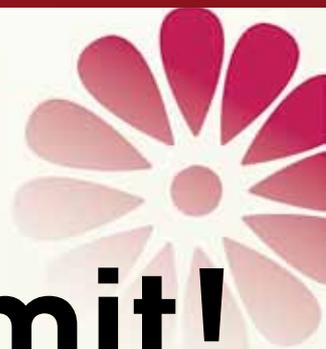
Zum Osterfest entdecken Sie bei **Schacht & Westerich** die neuen Mitglieder der „Hasenbande“, die in keiner Osterdekoration fehlen dürfen. Aber auch keine anderen Wünsche bleiben offen, egal, ob Sie exklusive Schreibgeräte, Schönes und Praktisches für Beruf und Kunst oder Geschenkideen suchen. In den liebevoll gestalteten Kartonagen können Sie Ihr Präsent dann schön und stilvoll zum Osterfest verstecken. Plus: 31.3. Schmink-Aktion für Kids.



Oster-Aktionen im AEZ:

# Kids, feiert mit!

Vom **22.3.** bis zum **7.4.** sind alle kleinen AEZ-Besucher eingeladen, an den bunten **Mitmach-Osteraktionen** teilzunehmen. Erfahrt hier, was es alles auf der Treffpunktbühne im Untergeschoss zu erleben gibt.



**Donnerstag, 22.03.:** 15-17 Uhr  
– Schüler der Musikschule Bergstedt präsentieren ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

**Freitag, 23.03.:** 15-17 Uhr – Osterbasteln mit Build-A-Bear.

**Samstag, 24.03.:** 15-17 Uhr – Fröhliches Hasenbemalen zugunsten von Dunkelziffer e.V.

**Montag, 26.03.:** 15-17 Uhr – Schüler der Musikschule Bergstedt präsentieren ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

**Dienstag, 27.03.:** 15-19 Uhr – Wir basteln „rund um den Ostertisch mit Mixi“.

**Mittwoch, 28.03.:** ab 16.30 Uhr – Osterkonzert mit den „Alsterspatzen“.

**Donnerstag, 29.03.:** 15-17 Uhr – „Wir bemalen Ostereier!“ mit dem Görtz Kinder-Club.

**Freitag, 30.03.:** 15-17 Uhr – Der Balkkünstler kommt und formt Osterhasen aus einem Modelierballon!

**Samstag, 31.03.:** 16 und 18 Uhr – Osterkonzert mit dem „Chor Da Capo“.

**Montag, 02.04.:** 11, 15 und 16.30 Uhr – Osterbacken mit Arko (ab 4 Jahren), Anmeldung erbeten an der Kundeninfo.

**Dienstag, 03.04.:** 11, 15 und 16.30 Uhr – Osterbacken mit Arko (ab 4 Jahren), Anmeldung erbeten an der Kundeninfo.

**Mittwoch, 04.04.:** 15,16,17,18 Uhr – „Originaltheater Kaspershausen“ zeigt Reise in den Osterwald, Ostern in Kaspershausen, zu Besuch beim Osterhasen und das Osternest.

**Donnerstag, 05.04.:** 15,16,17,18 Uhr – „Originaltheater Kaspershausen“ zeigt Reise in den Osterwald, Ostern in Kaspershausen, zu Besuch beim Osterhasen und das Osternest.

**Samstag, 07.04.:** 15-18 Uhr –Janine Wehn schminkt „Hasengesichter“.



# Das braucht die Braut noch

Blumig:  
Haarklemmen von  
H&M, ca. 3 Euro.

Jetzt, wo es wieder wärmer wird, wird **besonders gern geheiratet**. Ihr Kleid hat Frau wahrscheinlich schon organisiert. Was sie ansonsten noch braucht, das zeigen wir hier. Vielleicht ist sogar eine **Geschenkidee** zu Ostern dabei.

Verspielt: Kette von Bijou Brigitte, ca. 10 Euro.



Pure Weißheit:  
Corsage und Slip  
von Palmers. Preis auf  
Anfrage.



Herzlich: JETTE  
– der Duft,  
ca 30 Euro,  
gesehen  
bei Douglas.



Glanzvoll:  
Pastel  
Lip Gloss,  
gesehen bei  
Douglas, ca.  
6 Euro.

Elegant: Braut-  
schuh, gesehen  
bei Görtz, ca.  
180 Euro.



Stilvolle Accessoires  
vollenden das Hochzeits-  
kleid, von Lilly Braut- &  
Abendmode.

HAMBURG • NORDERSTEDT • LÜNEBURG

**Juwelier Rubin**

SCHMUCK • UHREN • TRAURINGE

WWW.RUBIN-GOLD.DE

**WEDDING CARD**

Exklusiv  
**50%  
Rabatt\***

**Juwelier Rubin**  
SCHMUCK • UHREN • TRAURINGE

Norderstedt  
EKZ Herold-Center  
Berliner Allee 42  
22850 Norderstedt  
Tel.: 040 - 555 679 99

Hamburg  
Alstertal-Einkaufszentrum (AEZ)  
Heideberg 31 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 - 769 995 88

Lüneburg  
Große Bäckerstraße 10  
21335 Lüneburg  
Tel.: 04131 - 854 351

\*Sichern Sie sich den Exklusiven 50% Direkt-Rabatt auf den Heiratring beim Kauf eines 1 Karat-Diamants. Diese Aktionskarte ist in allen unseren Shops einlösbar. Diese Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Promotionaktionen.

# Festliches Lesevergnügen

Vom Thriller bis zum politischen Plädoyer: Unsere Top 5 der interessantesten Lektüren zum Osterfest bietet für jeden etwas!



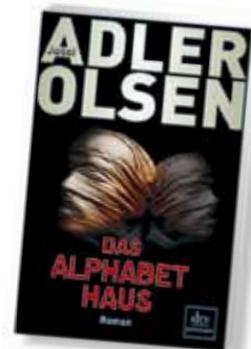
Rena Sack, Sabine Waldmann-Brun: „Ostern in aller Welt“. Kaufmann Verlag, 48 Seiten, 12,95 Euro.

## 1. Für die Familie Ostern in aller Welt

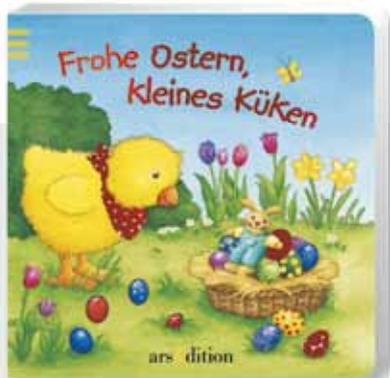
Warum verteilen die Menschen in Äthiopien zu Ostern in ihrem Haus Heu? Wie feiert man in Mexiko? Fünfzehn spannende Geschichten erklären, wie man in anderen Teilen der Welt das Osterfest begeht. Für jeden Tag gibt es ein Motiv, das ausgeschnitten und auf ein großes Poster geklebt werden kann. Ein lehrreicher Spaß!

## 2. Für Ihn Das Alphabet Haus

Der Bestseller beschreibt die Schrecken des Krieges und das Schicksal von Patienten einer Nervenklinik, die als Versuchskaninchen dienen sowie die Freundschaft zweier Piloten und die Suche nach einem Verschwundenen. Eine zugleich beklemmende und anrührende Story!



Jussi Adler-Olsen: „Das Alphabet Haus“. dtv premium, 592 S., 15,90 Euro.



Sabine Cuno, Georgia Grüner: „Frohe Ostern, kleines Küken“. Ars Edition, 12 Seiten, 4,99 Euro.

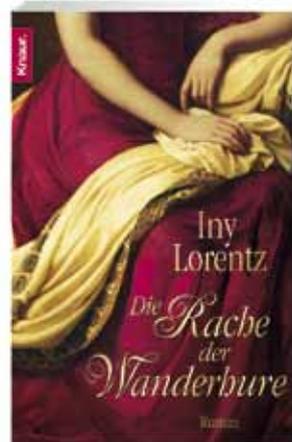
## 4. Für Kinder Frohe Ostern, kleines Küken

Das kleine Küken versteht die Welt nicht mehr. Irgendwas ist heute anders! Wo kommen auf einmal all die Schokoladenhasen her? – Natürlich! Es ist Ostern! Das Buch ist mit Glitzerfolie und Gucklöchern versehen, um Kindern auf spielerische Weise die schönsten Dinge am Osterfest zu vermitteln.

## 3. Für Sie Die Rache der Wanderhure

Dieser Bestseller, der gerade fürs Fernsehen verfilmt wurde, erzählt die Geschichte der Marie Schärer, die mittlerweile das Wanderhurendasein an den Nagel gehängt hat und als Kastellanin ein komfortables Leben genießt. Doch als ihr Mann angeblich im Krieg gegen die Hussiten fällt, begibt Marie sich erneut auf Wandschaft, um der Sache auf den Grund zu gehen! Bewegendes Drama vor historischer Kulisse.

Iny Lorentz: „Die Rache der Wanderhure“. Knauer TB, 480 Seiten, 14,99 Euro.



## 5. Für alle Freiheit: Ein Plädoyer

Der designierte Bundespräsident Joachim Gauck äußert sich in diesem Buch leidenschaftlich über sein großes Lebensthema: die Freiheit. Als einer, der selbst Unfreiheit kennengelernt hat, erläutert er dieses grundlegende Konzept und was es für Gesellschaft und den Einzelnen eigentlich bedeutet, frei zu sein. „Wenn wir Freiheit gestalten wollen, gibt es nicht allzu viele Varianten. Ich jedenfalls kenne keine, die der westlichen Variante von Eigenverantwortung vorzuziehen wäre.“

Joachim Gauck: „Freiheit: Ein Plädoyer“. Kösel, 64 Seiten, 14,90 Euro.



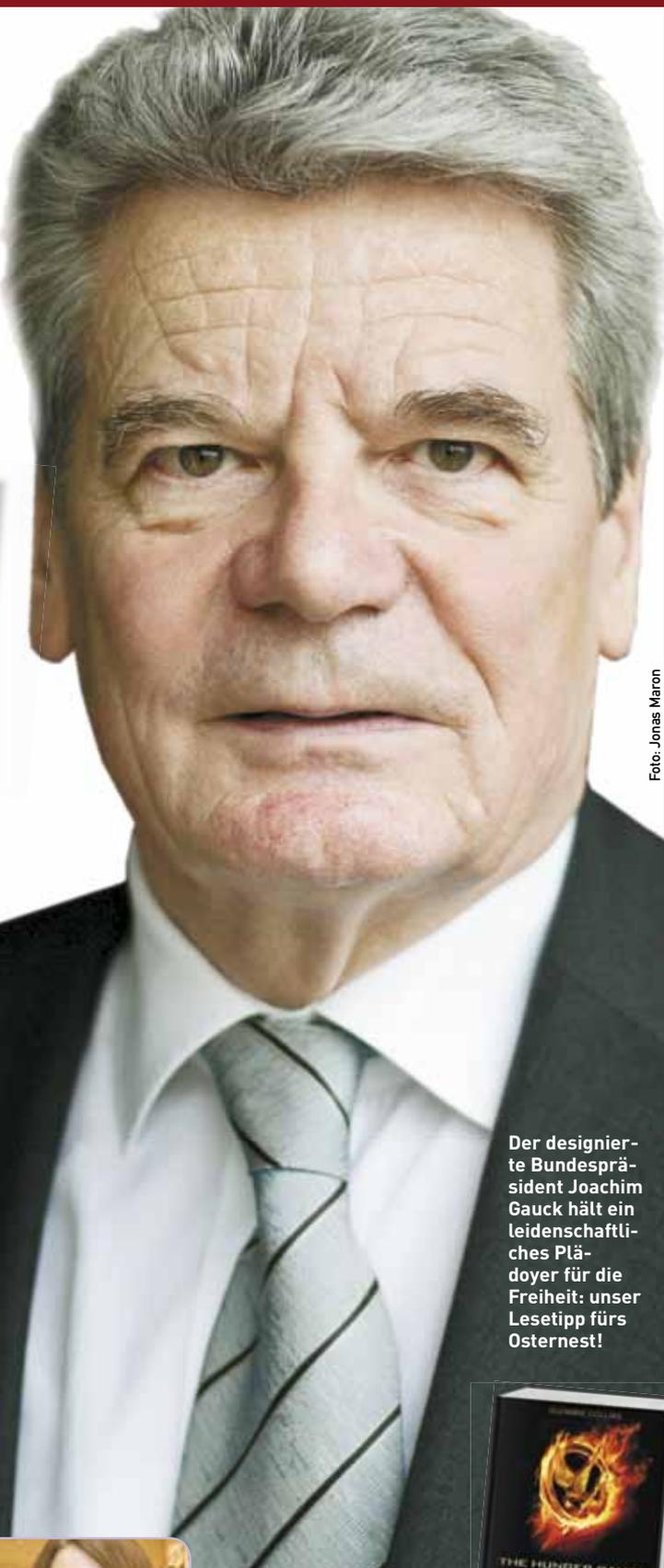


Foto: Jonas Maron

Der designierte Bundespräsident Joachim Gauck hält ein leidenschaftliches Plädoyer für die Freiheit: unser Lesetipp fürs Osternest!



**Maren Koenig,**  
Mitarbeiterin bei Thalia im AEZ:

„Die Tribute von Panem 1 – Tödliche Spiele von Suzanne Collins ist ein gutes Buch fürs Osternest. Panem ist aus dem von Kriegen und Naturkatastrophen zerstörten Nordamerika entstanden. Dort herrscht ein totalitäres Regime, das jedes Jahr ‚Tödliche Spiele‘ durchführt, bei denen nur einer überlebt. Als Katniss hört, dass ihre Schwester dafür ausgelost wurde, meldet sie sich an ihrer Stelle. Eine gefühlvolle und spannende Gesellschaftsutopie (ab dem 22.3. auch im Kino).

Oetinger Verlag, 414 Seiten, 17,90 €, Ebook für €14,99.

**Überraschende Ideen zu Ostern**  
... jetzt bei Thalia

Di | 27. März | 11 bis 12 Uhr  
**Signierstunde mit Johann Lafer**  
anlässlich seines neuen Buches „Lafers ABC der Genüsse“  
Eintritt frei  
Bis bald bei Thalia!

Entdecke neue Seiten

Thalia-Buchhandlung  
Alstertal-Einkaufszentrum  
Heegberg 31 • 22391 Hamburg  
Tel. 040 485055-0  
Stöbern. Entdecken. Bestellen:  
www.thalia.de

**Thalia.de**  
Bücher & mehr

**MATT UND MÜDE?**

**Kräuterblut!**  
(auch für Vegetarier)

**20% RABATT** auf Floradix Kräuterblut® gegen Vorlage dieses Coupons im Reformhaus Engelhardt im Alstertal EKZ. Diese Aktion endet am 14. April 2012.

Enthält Invertzucker und Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker. SALUS Haus GmbH & Co. KG, 83052 Bruckmühl, www.salus.de

Sehr lässig! Das Outfit mit dem angesagten Schal von Mexx.

# Ostereier für coole Kids

Der Osterhase hat nicht immer nur Schoko-Eier im Körbchen. Vor allem älteren Kids legt er auch gerne einmal etwas Größeres ins Nest. Falls er für Ihre Kinder noch nicht die passende Idee hat – wir präsentieren **Geschenke, die immer gut ankommen.**

Groß raus kommt Junge mit knalligen Looks, wie der hier von Mexx.



Mit dem T-Shirt von Zara weiß jedes Mädchen das Alphabet. ca. 10 €.



Perfekt zum Hot Wheels-spielen geeignet, dieses Shirt von Mexx. ca. 16 €.

Mit dem Kleid von Zara, ca. 25 €, wird beim Osterfest gesucht.



## Neu: Sanetta Store

Ab dem 22. März gibt es im AEZ coole Mode für Kids. Der **Kindermodenhersteller und Marktführer Sanetta** eröffnet seinen zehnten Store! Auf 130 qm im Obergeschoss gibt es dann ein breites Sortiment an Sanetta Tag- und Nachtwäsche, Oberbekleidung von Eat Ants by Sanetta, die Kollektion von Marc O'Polo Junior und eine hochwertige Auswahl an Accessoires! Das seit 1957 bestehende Familienunternehmen steht für die Werte Ehrlichkeit, Natürlichkeit, Qualität und

Modernität. Mit seinem hohen Anspruch und dem langjährigen Know-how steht das Unternehmen hinter jedem einzelnen Teil der Kollektion.

Der neue Sanetta Store ist übrigens bereits der fünfte Store in einem ECE Center. Das passt gut, denn die ECE legt großen Wert auf ein familienfreundliches Umfeld und auf ein hochwertiges und ausgewähltes Angebot im Bereich Kinder. Diese Ausrichtung entspricht den Werten von Sanetta, und das Unternehmen sieht sich dort mit seiner kernigen, modernen und frechen Markenaussage passend platziert.

Weitere Sanetta Stores in ECE Centern befinden sich in Saarbrücken, Oldenburg, Wildau und in Heilbronn.

Der älteste Sanetta Store, der 2001 eröffnet wurde, ist in Leipzig, ein zweiter wurde 2004 in Chemnitz eröffnet und 2009 eröffneten drei weitere Stores in Regensburg, Ingolstadt und Passau.

Weitere Informationen zur großen Sanetta-Angebotsvielfalt gibt es unter [www.sanetta.de](http://www.sanetta.de).

Kleine Prinzessinnen aufgepasst: Am 22.3. öffnet ein cooler Kidsfashion-Store im AEZ: Sanetta!



Ken holt Barbie ab sofort mit einem coolen Mini ab. ca. 50 € (nur der Wagen).

Beim Team Hot Wheels Megasprung-Challenge Trackset von Mattel wird auch der Osterhase neidisch. ca. 40 €.



Eine runde Sache: Puzzlebälle von Ravensburger. Preis je nach Größe 10-40 €.



# SANETTA JETZT NEU IM CENTER!

GEWINNE ZWEI  
EINTRITTSKARTEN  
FÜR DAS MUSICAL  
KÖNIG DER LÖWEN!



## SANETTA STORE

IM 1. OG

IM EHEMALIGEN  
"HAMBURGER  
KINDERLADEN"



Sanetta





# Wählen Sie Ihr AEZ- Lieblingsgeschäft!

Gewinnen Sie einen **100 Euro-Center-Gutschein!** So geht's: Beantworten Sie die Frage „Was ist Ihr Lieblingsgeschäft im AEZ?“ Und ab damit in die Post!

## Gewinn-Karte

Mein Lieblingsgeschäft ist

....., weil

Name: .....

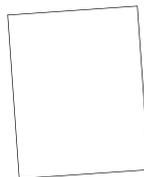
Vorname: .....

Straße: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Tel.: .....

E-Mail: .....



Magazin Verlag Hamburg

Stichwort:

„AEZ-Lieblingsgeschäft“

Barkhausenweg 11

22339 Hamburg



**Teilnahmebedingungen:**

Senden Sie Ihre Antwort mit Ihrer Adresse und Telefonnummer an: Magazin, Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per E-Mail an: verlosung@alster-net.de oder geben Sie die Gewinn-Karte direkt an der Information im AEZ ab. Am Gewinnspiel teilnehmen können Sie auch über die AEZ-Homepage unter [www.alstertal-einkaufszentrum.de](http://www.alstertal-einkaufszentrum.de). Gerne können Sie Ihre Wahl auch kurz begründen.



Teilgenommen werden darf ab 16 J., außer Mitarbeiter des Magazin Verlag Hamburgs, der ECE sowie der Shops im AEZ. Einsendeschluss: 23.04.2012. Anschließend werden alle Einsendungen ausgewertet. Unter den Teilnehmern, die den Shop mit den meisten Stimmen gewählt haben, entscheidet das Los. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Weitere Infos auch auf der AEZ-Facebookseite unter „facebook.com/alstertaleinkaufszentrum“.

# Hier alle AEZ-Geschäfte:

## Mode/Wäsche/ Accessoires/Kinder

- AIGNER, EG
- ALLEGRA, EG
- ANSON'S, EG/UG
- APANAGE/KAPALUA, OG
- Appelrath Cüpper, EG/OG
- AUST, OG
- BARBARA LOHMANN, EG
- Barbour, OG
- BASLER, OG
- BIBA, EG
- BONITA, UG
- BRAX FEEL GOOD, OG
- C & A, UG
- Café con leche, UG
- CALIDA, OG
- Calvin Klein underwear, OG
- camel active store, UG
- CASA MODA, UG
- CECIL, OG
- CLASSICO, EG
- CLOSED, OG
- Comma, OG
- EDC, OG
- ESPRIT, EG/OG
- esprit-bodywear, OG
- Eterna, EG
- EYK, OG
- FALKE, UG
- FAST FORWARD, OG
- FRANK WALDER, OG
- GALERIA KAUFHOF, UG/EG/OG
- GANT, OG
- GERRY WEBER, OG
- Gina Laura, UG
- GÖGGE, EG
- H & M, UG/EG/OG
- HALLHUBER, OG
- Hollister, OG
- Hunkemöller, UG
- jacadi PARIS, UG
- JACK & JONES, UG
- Jackpot, OG
- JV Fashion, Außengalerie
- LACOSTE, UG
- LADIES FASHION, EG
- LASCANA, OG
- Laurél, EG
- Leo's, UG
- Levi Strauss & Co., OG
- LINO, EG
- Liz Malraux Design, EG
- Mango, UG
- Marc O'Polo, EG
- Marc O'Polo MEN, EG
- Ma-tino, OG
- Mötivi, OG
- Mexx, OG
- Mirabell DESSOUS, OG
- Napapijri, OG
- NOA NOA, EG
- Okaidi, UG
- OLYMP, OG
- ONLY, UG
- PALMERS, OG
- Peek & Cloppenburg, EG/OG
- QUARTIER 31, EG
- Roedel HANDSCHUHE &

- ACCESSOIRES, EG
- SANSIBAR SYLT, OG
- seidensticker, EG
- SØR, EG
- Steen, OG
- STORE, OG
- Street One, OG
- STRENESSE BLUE, EG
- TALLY WEIJL, UG
- Taskaboni Rex, OG
- TE, UG
- THEO WORMLAND, OG
- Timberland, OG
- TOM TAILOR, OG
- TOMMY HILFIGER, EG
- Triumph INTERNATIONAL, UG
- True Religion, EG
- Ulla Popken, UG
- UNITED COLORS OF BENETTON, OG
- van Laack, EG
- VERO MODA, EG
- VILA, EG
- Von Herzen, UG
- Wolford, EG
- ZARA, EG/OG

## Lebensart

- Apple, EG
- bad & meer, UG
- BANG & OLUFSEN, OG
- BECKER JUWELIERE & UHRMACHER, EG
- Betten Hantenburg, UG
- Bijou Brigitte, OG
- Bolia.com, OG
- BR-Spielwaren, UG
- BUILD-A-BEAR, UG
- BUTLERS, UG
- CENTA-STAR, UG
- Charlotte, OG
- Christ, EG
- Christ (Apotheke), EG
- CRABTREE & EVELYN, UG
- DEPOT, UG
- Eydeler
- Fossil, EG
- Fratscher, UG
- GameStop, UG
- HARTFELDER, UG
- HAUS HAMBURG, OG
- IXI ICE ACCESSORY GALLERY, UG
- Juwelier Cabochon, EG
- Juwelier Rubin, UG
- LITRATON PUZZLE, UG
- Mc Paper, UG
- MONTBLANC, EG
- MÖVE, OG
- NANU-NANA, UG
- PANDORA, OG
- Rosenthal, EG
- SATURN
- Schacht & Westerich PAPIERHAUS, UG
- schmuck-art, OG
- STEIFF GALERIE, UG
- SWAROVSKI, EG
- Thalia Buchhandlung, EG/OG
- Thomas Sabo, EG
- Villeroy & Boch, OG

- Weltbild plus, UG
- WMF, UG

## Dienstleistungen

- AEZ Schneiderei, OG
- AIDA, UG
- ATLASREISEN, UG
- Deutsche Bank, EG
- E-Plus, UG, OG
- FOTO.FIX, EG
- FOTO PARTNER, UG
- Fotostudio Nina, OG
- GLANZRAUM, P
- HAGEL THE HAIR COMPANY, UG
- Hair-Cosmetic-Team, OG
- Hamburger Abendblatt Ticket Shop, UG
- Hamburger Sparkasse, EG
- HDI Versicherungen, Galerie
- Jochen Schweizer, EG
- La Chemiserie Traditionnelle, UG
- MANICURE EXPRESS, UG
- MARLIES MÖLLER, OG
- MULTI express, UG
- O2 Germany, UG
- Peter Polzer, OG
- Pretty Nails, OG
- Reisebank, UG
- RWS Textilpflege, OG
- Ryf, UG
- Stichweh, EG
- Super Cut, OG
- The Phone House, UG
- T-Punkt, UG
- TUI ReiseCenter, UG
- vodafone, UG

## Gastronomie

- BALDUCCI, EG
- Eis Café Florenz, OG
- Gosch Sylt, OG
- Grand Café, OG
- LA PASTA, OG
- ROMEO & GUILIA, EG
- san francisco coffee company, OG
- STARBUCKS COFFEE, OG
- World Coffee, Heegbarg

## Lebensmittel/Blumen/ Tabak

- Arko, EG
- BLUME 2000, UG
- Blumen Petzoldt, EG
- del Vino, UG
- EDEKA Schlemmer Markt Struve, EG
- HANSEBÄCKER Junge, UG
- Leysieffer, EG
- Mövenpick, UG
- OSTINDISCHES TEEHAUS, EG
- PENNY MARKT, UG
- REWE, UG
- Tabac & Co, OG
- tabacon, EG
- Tchibo, UG
- Tee Gschwendner, UG
- Tutto, UG
- WOLSDORFF, UG

## Gesundheit/Kosmetik/ Pflege/Brillen

- AEZ Apotheke, EG
- APOLLO OPTIK, EG
- Brillen Joseph, UG
- BUDNIKOWSKY, UG
- Douglas, EG
- Douglas SELECT, EG
- Fielmann, OG
- GEERS Hörakustik, OG
- Kiehl's SINCE 1851, EG
- KIESER TRAINING
- KIKO, OG
- KRASS OPTIK, OG
- L'OCCITANE EN PROVENCE, EG
- Linsen Joseph, OG
- OPTIKER BODE, EG
- Reformhaus Engelhardt, UG
- sahling best of beauty, EG
- Sanitätshaus STOLLE, OG
- THE BODY SHOP, EG

## Sport

- Foot Locker, OG
- Jack Wolfskin, UG
- outdoor & ocean, OG
- RUNNERS POINT, UG
- Sport Sperrk, UG

## Schuhe/Lederwaren

- Alligator, UG
- BREE, OG
- Castellino, EG
- Clarks, UG
- crocs, UG
- DECHAU, EG
- DEICHMANN, UG
- ecco, UG
- Gabor, UG
- George Gina & Lucy, OG
- Görtz, EG
- Görtz 17, OG
- Görtz Kinder!, OG
- LLOYD, OG
- MEPHISTO, UG
- NAVYBOOT, EG
- prange, EG
- SCHUHKAY, EG
- Schuhkay Comfort, UG
- SHOE 4 YOU, UG
- Tamaris, OG

## Markthalle

- Asiahung, EG
- Café Reinhardt, EG
- Carniceria Blank, EG
- DAT KORNHUS, EG
- EMILIA Feinkost, EG
- EMILIA Pizza, EG
- Früchte Selk, EG
- Lindner, EG
- LOHMEIER, EG
- NIMA 1001 DELIKATESSEN, EG
- NORDSEE, EG
- Saftladen, EG
- Schlemmermeyer, EG
- Schlemmermeyer Käse, EG
- Schlemmer-Shop, EG
- SPRINGER BIO-BACKWAREN, EG
- Sushi Yama, EG
- Thai Curry Delhi, EG



Sie machen mit:  
Annika de Buhr,  
Jana Ina und  
Giovanni Zarella,  
Miriam Piehlau,  
Enie van de  
Meiklokjes (v.l.).

# Prominente Oster-Besetzung!

Diese Stars und noch weitere gestalten im Rahmen einer Charity-Aktion Osterhasen. Ausgestellt werden die Hasen-Kunstwerke, die am 7.4. im AEZ ersteigert werden können, ab dem 22.3. in der Ladenstraße.



Foto: André Weimar

Ross Antony

„Ich finde, dass man als Person des öffentlichen Lebens ein kleines Stück zurückgeben kann, indem man sich für eine Charity-Aktion engagiert und sich so für eine gute Sache einsetzt. Kinder und Tiere sind mir dabei besonders wichtig. Als die Anfrage für den Event im AEZ kam, stand für mich

deshalb sofort fest, dort mitzumachen. Wie mein Hase ausschauen wird, dafür habe ich auch schon eine Idee: Er wird auf alle Fälle bunt!“, so Sänger Ross Antony,

„Ich freue mich, dass bei dieser Aktion Kunst und Spaß mit dem guten Zweck verbunden werden. Das AEZ als Lokalität dafür zu wählen, empfinde ich zudem als wirklich schlau! So werden viele Menschen mit der Arbeit unter anderem von Dunkelziffer e.V. in Berührung gebracht, da das Event mitten in ihren Einkaufsalldag integriert wird. Mein Hase wird die Aufmerksamkeit der Besucher auf sich lenken, weil ich ihn mit ganz vielen goldenen Haaren bekleben werde und er damit so richtig schön glänzen wird“, verrät Moderatorin und Schauspielerin Anabell Mandeng.

Anabell Mandeng

Foto: John de Guzman

## 7.4.: Gutes tun mit Promis

Ganz traditionell wird es auch in diesem Jahr wieder ein Charity-Event im AEZ geben! Mit der Unterstützung vom AEZ-Center Magazin (Magazin Verlag Hamburg GmbH), Dunkelziffer e.V., Fashion Time International GmbH und Radio Hamburg Hörer helfen Kindern e.V. haben Prominente Hasen nach ihrem Geschmack gestaltet. Ab dem 22.3. werden die dann in der Ladenstraße ausgestellt. Am 7.4. ab 14.00 Uhr können dann alle Besucher die Kunstwerke zugunsten von Dunkelziffer e.V. und Radio Hamburg Hörer helfen Kindern e.V. ersteigern. Wer am Auktionstag keine Zeit hat, aber trotzdem mitsteigern möchte, kann sein Gebot auch schon ab dem 22.3. an der AEZ-Info abgeben.

Partner des Charity-Events:



## Nachhaltigkeitsgedanke des AEZ

Die Charity-Osteraktion gehört zu den Events, mit denen das AEZ seinen Nachhaltigkeitsgedanken stützt. Das AEZ gehört zu den 137 Einkaufszentren, die von der ECE gemanagt werden. Die ECE steht als europäischer Shopping-Center-Marktführer auch in puncto Nachhaltigkeit im öffentlichen Fokus. Das Unternehmen engagiert sich sowohl ökologisch als auch ökonomisch oder sozial wie mit der hier angekündigten Veranstaltung. Nachhaltigkeit bedeutet gleichermaßen das ökologische Gleichgewicht zu bewahren wie die wirtschaftliche Sicherheit und soziale Gerechtigkeit zu unterstützen und aufeinander abzustimmen. Genauere Infos unter [www.ece.de](http://www.ece.de).



## Das verschenken wir zu Ostern!

Nur Kleinigkeiten wie Süßigkeiten und Schokoladeneier? Oder darf es etwas mehr sein? Wir haben uns bei AEZ-Besuchern umgehört, was sie zum Osterfest verschenken!

**Sarah Keller (24):** „Wir machen Osteriersuchen mit Kindern. Da gibt es aber nur Schokolade und andere Süßigkeiten, keine Geschenke.“

**Hans-Jürgen und Margarete Diehl (beide 71):** „Von uns bekommen vor allem die Enkelkinder Geschenke. Gerade haben wir bei Kaufhof für sie eingekauft.“

**Sabine Echtermeyer (50):** „Bei uns gibt es nur für die Kinder etwas. Meist Kosmetik von Douglas oder Klamotten von H & M.“

**Pierre Nachtigal (20):** „Zu Ostern schenke ich eher weniger und wenn, dann gibt es Kleinigkeiten, vor allem Süßes.“

**Stefan Teichert (19) und Jana Schulz (18):** „Vor allem die Familie bekommt etwas, und zwar Kleinigkeiten wie Schokolade und Osterhasen.“

**Petra Kahns (45):** „Jein! Schenken ist bei mir nicht obligatorisch. Von mir bekommt man nur dann etwas geschenkt, wenn's wirklich passt.“

**Anja Brinke (41):** „Von mir gibt's Schoko-Eier und Kuscheltiere. Ich selbst kriege aber wohl nichts.“



**1. STUNDE KOSTENLOS**

Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art

# ANTIK & ART

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

**22. April**

Sonntag 10 - 18 Uhr  
Eintritt 4 Euro Parken frei

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

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.

**ALSTERTAL**  
EINKAUFSS - ZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBÜTTEL

# AEZ-Service:

## Praktische Oster-Geschenkidee!



Der Center-Gutschein ist das raffinierteste Geschenk zu Ostern. Mit ihm kann sich der Beschenkte in allen 240 Geschäften im AEZ etwas Schönes und Passendes aussuchen. Entscheiden Sie, wie hochwertig Ihr Geschenk ausfallen soll: Wählen Sie zwischen einem

Gutschein im Wert von 10, 15, 20, 25, 30, 50 oder 100 Euro. Erhältlich ist „das Präsent“ an der AEZ-Info. Sie können den Gutschein auch bequem mit EC-Karte erwerben.

## Ihre Vorteile mit der Parkwertkarte!

Das AEZ bietet über 3.000 Parkplätze und verschiedenste Serviceleistungen rund ums Parken. Hierzu gehört auch die Parkwertkarte, mit der Sie sich zusätzlich Vorteile sichern: Ihre persönliche Parkwertkarte gibt es mit unterschiedlich hohen Beträgen und ist jederzeit wieder aufladbar. Auf den Aufladebetrag erhalten Sie 10 Prozent Rabatt. Mit dieser Karte ist auch das Warten und Herausuchen von Kleingeld am Kassensystem vorbei, denn Sie gehen vom Shoppen direkt zum Auto!



## Shop-Neueröffnungen

- 22.3.: **Sanetta**, Kindermode, OG, BB
- 29.3.: **Crocs**, Schuhe, OG, BB
- 31.3.: **Peter Polzer**, Friseur, OG, EB
- Demnächst: **Walbusch**, Herrenmode, OG, BB
- Demnächst: **Ernstigs Family**, Kindermode, UG, EB
- Ab Spätsommer: **Hugo Boss**, Mode, EG, EB
- Umgebaut: **Hansebäcker Junge**, Gastronomie, UG, EB
- Umgebaut: **Penny**, Lebensmittel, UG, EG
- Umgebaut: **Stolle**, Gesundheit, Galerie/OG, BB

OG = Obergeschoss, EG = Erdgeschoss, UG = Untergeschoss, BB = Bestandsbau, EB = Erweiterungsbau

## CENTER-KALENDER!

22. März bis 07. April	<b>Osterprogramm und -aktionen</b>	16. bis 21. April	<b>Bilderausstellung von Knodel-Nordmeyer</b>
01. April	<b>Verkaufsoffener Sonntag von 13-18 Uhr</b>	19. bis 21. April	<b>„Wellcome – Abenteuer Familie“</b> informiert über das Unternehmen Familie
22. April	<b>Antik-Markt</b>		

Weitere Termine und Infos unter [www.alstertal-einkaufszentrum.de](http://www.alstertal-einkaufszentrum.de).

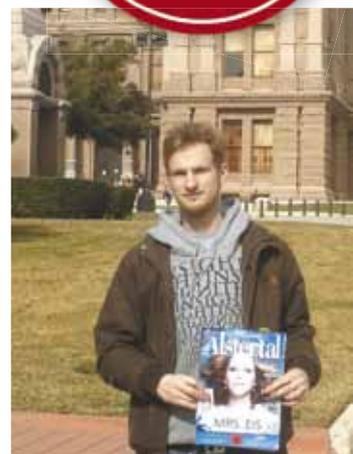
### Öffnungszeiten des AEZ:

Center: Mo. – Sa. 9:30 – 20:00 Uhr  
Markthalle: Mo. – Fr. 8:30 – 20:00 Uhr  
Sa. 8:00 – 20:00 Uhr

## Das Center-Magazin in Texas

Für das Center-Magazin ging es dieses Mal auf einen anderen Kontinent: Patrick Schmechel (22) nahm die Dezemberausgabe mit auf seine Reise nach Austin in Texas und ließ sich mit dem Heft vor dem bekannten „Texas Capitol“ fotografieren. Sein Bild wird mit einem 50-Euro-Warengutschein honoriert. Herzlichen Glückwunsch!

Machen auch Sie mit! Klappen Sie die Titelseite des AEZ-Center Magazins am Urlaubsort auf und fotografieren Sie sich damit an einem ortstypischen Motiv. **Mit Glück gewinnen Sie dann auch einen 50-Euro-Warengutschein.** Fotos an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Kritenbarg 4, 22391 Hamburg. Oder per E-Mail an: [centermanagement-aez@dece.de](mailto:centermanagement-aez@dece.de)!



Patrick Schmechel hält das Center-Magazin vor dem „Texas Capitol“ in die Kamera und gewinnt so einen 50-Euro-Gutschein.

## Osterrallye durchs Center

Vom **1.-14.4.** erleben die Kids mitten im AEZ die alljährliche **Osterrallye** des Görtz Kinder-Club, der von zahlreichen AEZ-Geschäften bei der Aktion unterstützt wird. An den Start geht es bei Build-A-Bear. Dort erhält man alle Infos und ein Teilnehmerformular, das man am Ende der Rallyestrecke im Görtz Kinder-Club wieder abgibt. Also Kinder, findet im Center die Hasen mit einem Buchstaben. Die gesammelten Buchstaben ergeben das Lösungswort, mit dem ihr an der Verlosung teilnehmen könnt und mit Glück etwas Tolles gewinnt. Vielleicht findet ihr so nebenbei auch noch ein paar CD-Osterhasengesichter.

## Das schönste Alstertaler

# Oster-Geschenk!

Dieses Buch nimmt Sie mit auf **eine Zeitreise**. Es beschreibt die Geschichte des **Alstertals**. Und **40 Jahre AEZ-Geschichte**.

Eingebettet sind die Hamburger Ereignisse in das Weltgeschehen: Was passierte noch in Deutschland und der Welt in den vergangenen vier Jahrzehnten? Und: Was kauften wir zu der Zeit? Was waren unsere Lieblingsprodukte? Das **ideale Geschenk** für alle, die das **Alstertal** und die **Walddörfer** lieben!



# Info-Event „Abenteuer Familie“

Am **19. April** eröffnet um 11 Uhr die Aktion „**Wellcome – Abenteuer Familie**“. Die Organisation unterstützt Familien, denn gerade die brauchen in unserer schnellen und mobilen Gesellschaft mehr denn je Unterstützung. Um einen Eindruck zu bekommen, was man alles braucht, um das Abenteuer Familie zu bestehen, schauen Sie in der dreitägigen Ausstellung bis zum 21. April im Center vorbei.



Holen Sie sich Tipps, um das Abenteuer Familie zu bestehen.



## Implantologie Borsay



**ALLGEMEINE ZAHNHEILKUNDE**  
**ALLES AUS EINER HAND –**  
**Eigenes zahntechnisches Meisterlabor**  
**SOFORTIMPLANTOLOGIE – Neue Zähne in nur einer Stunde!**  
**HOCHMODERNE Laser und 3D-Computertechnik**  
**SICHERHEIT durch über 30 Jahre Berufserfahrung**

Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay - Zahnarzt, zertifizierter Implantologe  
 Präsident der Deutschen Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde DGMZ  
 Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin,  
 Parodontologie, Ästhetische Zahnheilkunde  
 Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

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

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



Neu!



### MÄRZ-/APRIL-AKTIONSPROGRAMM:

# Görtz Kinder-Club

**Mittwoch, 21.03.:** 15-17 Uhr –  
 Kann man Blumen essen?

**Mittwoch, 28.03.:** 15-17 Uhr –  
 Bald ist Ostern!

**Donnerstag, 29.03.:** 15-18 Uhr  
 – Ostereier bemalen an der  
 Treffpunkt Bühne.

**Ab dem verkaufsoffenen  
 Sonntag, 01.04.:** Osterrallye (bis  
 zum 14.04.)

**Mittwoch, 04.04.:** 15-17 Uhr –  
 Osterüberraschung mit Pawlette  
 von Build a Bear.

**Mittwoch, 11.04.:** 15-17 Uhr –  
 Lustige Hühner flattern an euren  
 Fenstern.

**Mittwoch 18.04.:** 15-17 Uhr –  
 Kleine Blumenlichter begleiten  
 euch nach Hause.

**Donnerstag, 19.04.:**  
 Malwettbewerb zum Thema  
 „So sieht meine Familie aus“,  
 unterstützt von „wellcome:  
 Unterwegs für Familien“ (bis  
 zum 21.4.).

**Mittwoch, 25.04.:** 15-17 Uhr –  
 Marienkäfer lachen euch an.



**English for Kids:**  
 Di. und Do. von  
 14:30-16 Uhr  
 (durchgeführt  
 vom  
 Lernwerk  
 Alstertal).



**Kinderturnen**  
 mit Maïke Junghaus  
 im Görtz Kinder-Club,  
 jetzt jeden Mo. 15-17  
 Uhr



**Öffnungszeiten:** Mo.-Fr.: 10-18 Uhr Sa.: 10-19 Uhr

Sie finden den Kinder-Club im 1. OG, rechts  
 neben Galeria Kaufhof!  
 Weitere Infos auf der AEZ-Homepage unter  
[alstertal-einkaufszentrum.de](http://alstertal-einkaufszentrum.de).



SHOE  
4  
YOU

# SHOES FOR ALL OF YOU

ACTIVE

BUSINESS

PARTY

CASUAL

Smart shoppen, mehr sparen!

€69<sup>95</sup>

37 - 42  
MINOZZI  
MILANO



€59<sup>95</sup>

36 - 41  
MINOZZI  
MILANO



€39<sup>95</sup>

36 - 41  
SMH



€34<sup>95</sup>

36 - 41  
SMH



Shoe 4 You Stores

2 x IN HAMBURG • ALSTERTAL-EINKAUFSZENTRUM HEEGBARG 31, HAMBURG-POPPENBÜTTEL • MARKTPLATZ GALERIE BRAMFELD BRAMFELDER CHAUSSEE 230, HAMBURG-BRAMFELD

www.shoe4you.de

\* UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG DES HERSTELLERS.

SOLANGE DER VORRAT REICHT. DRUCKFEHLER VORBEHALTEN.

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



## WIE TRAINIEREN EIGENTLICH DIE PROMIS?

Sie wollen erfolgreich abnehmen, schlank bleiben und fit werden? Dann legen Sie sich doch einen Personaltrainer zu. Der Grund, warum viele Stars eine Top-Figur haben, ist genau dieser: Ein gezieltes 1:1-Training, bei dem Sie Ihr Trainer motiviert und auf eine genaue Ausführung der individuell zugeschnittenen Übungen achtet. Dies ist wichtig, um

Verletzungen vorzubeugen, und kann im Rehabereich auch bestehende Erkrankungen lindern. Je nach Ihren persönlichen Vorlieben und der Größe Ihres inneren Schweinehunds wählen Sie zwischen hartem Drilltraining oder klassischem Kraft- und Ausdauertraining. Diese Art des angeleiteten Trainings ist weitaus effektiver als unmotiviertes Joggen oder unkontrolliertes Hantieren in überfüllten Fitnessstudios. Und Sie erreichen Ihre gesteckten Ziele wesentlich schneller. Parallel gibt Ihnen Ihr Personaltrainer wertvolle Tipps zum Thema Workout, Fitness, Ernährung und Stressmanagement. Die professionellen

Coaches in Deutschland stehen ihren Kollegen in den USA dabei in puncto Wissen und Trainingsmethoden in nichts nach. An seine Grenzen stößt ein Personaltraining nur bei besonders hartnäckigen Fettdepots und diätresistenten Fettspeichern, die weder durch Sport noch durch Diät abgebaut werden können. Daher trainieren viele Promis seit Jahren mit der HYPOXI-Methode. Madonna, Robbie Williams (besitzt selber zwei Systeme) oder Cheryl Cole schwören auf die Figur verbessernde Wirkung des HYPOXI-Trainings. Aber auch deutsche Stars wie die bekannte Sat1-Moderatorin Annika Kipp sowie die Schauspielerinnen Esther Seibt und Judith Hoersch lassen ihre Problemzonen auf diese Weise schwinden. Entscheidend für Ihren persönlichen Erfolg ist in erster Linie eine professionelle Betreuung, deren Ziel es sein sollte, nicht nur kurzfristig Ihre persönliche Wunschfigur zu erreichen, sondern Ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten schrittweise zu verbessern. Optimalerweise haben Sie daher einen Coach, der Ihnen ganzheitlich mit Rat und Tat zur Seite steht und Ihre Vorlieben bei der Trainings- und Ernährungsplanung berücksichtigt. Machen Sie jetzt Ihren ersten Schritt in die richtige Richtung – der Sommer kommt schneller als gedacht!

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](http://www.dr-schiwietz.de)

Milchstraße 4 · 20148 Hamburg · Praxis: 040-67301026

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

AUCH IM NETZ ZU LESEN: [WWW.ALSTERMAGAZIN.DE](http://WWW.ALSTERMAGAZIN.DE)

Expertentipp von Dr. Christian Mensing, Leiter Dermatologisches Ambulatorium Hamburg-Alstertal

## SCHWARZER HAUTKREBS – NEUE TECHNOLOGIE VERBESSERT VORSORGE

Schwarzer Hautkrebs oder auch das maligne Melanom ist derzeit die gefährlichste Form von Hautkrebs. In Deutschland finden sich statistisch 20 neu diagnostizierte maligne Melanome auf 100.000 Einwohner. Diese Zahl hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt. In den USA verstirbt jede Stunde ein Patient mit der Diagnose malignes Melanom und 13 Patienten werden neu mit einem malignen Melanom diagnostiziert (Daten der American Cancer Society). Diese Zahlen sollten keine Angst machen, vielmehr sollen sie das Bewusstsein wecken, Pigmentflecken kontrollieren zu lassen. Denn nur bei zu spät diagnostizierten Melanomen ist die Prognose schlecht. Werden Frühformen von malignen Melanomen (Melanoma in situ oder invasive maligne Melanome mit einer Tumordicke < 1mm) oder auch potentielle maligne Melanome rechtzeitig entdeckt, so besteht zumeist allein durch die Entfernung eine 100 prozentige Heilungschance. Inzwischen haben sich die meisten Krankenkassen sicherlich auch deswegen darauf geeinigt, ihren Versicherten jährlich ein Hautkrebscreening anzubieten. Während eines Hautkrebscreenings betrachtet der Dermatologe die gesamte Haut des Patienten, auch die Haut am behaarten Kopf, dessen Schleimhäute, Handteller und Fußsohlen. Zusätzlich gibt es seit Kurzem die Möglichkeit, Veränderungen sogar unter der Hautoberfläche zu erkennen. Dies ist durch eine neue Technologie, MelaFind®, möglich. MelaFind® ist ein optisches Untersuchungsverfahren, welches mittels zehn unterschiedlicher Wellenlängen Licht die Haut bis in 2,5 mm Tiefe analysiert. Anschließend erfolgt durch eine Computersoftware eine Berechnung, ob es Auffälligkeiten unter der Hautoberfläche gibt. Das Ergebnis

bringt dem untersuchenden Dermatologen somit weitere, bisher unbekannt Informationen. Bisher wurde bei fraglich auffälligen Pigmentmalen eine Entnahme durchgeführt. Dadurch wurden zum einen häufig Pigmentflecken unnötig entfernt. Zum anderen wurden Frühformen von malignen Melanomen verkannt und erst zu einem fortgeschrittenen Zeitpunkt, mit möglicherweise schlechterer Prognose, erkannt und erst dann entfernt. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass durch den zusätzlichen Einsatz von MelaFind® maligne Melanome früher noch als Melanoma in situ oder invasive Melanome mit einer Tumordicke < 1 mm erkannt werden können. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass weniger unnötige Entnahmen von Pigmentflecken bei Einsatz von MelaFind® erfolgen. Trotz der beschriebenen Vorteile besteht zurzeit noch keine gesicherte Kostenübernahme für MelaFind® sowohl für gesetzlich als auch privat Krankenversicherte. Die Leistung kann jedoch bereits als Individuelle Gesundheitsleistung (IGEL) durchgeführt und eine Kostenerstattung beantragt werden. Welche zusätzliche Untersuchung zur Hautkrebsvorsorge/Hautkrebscreening man auch immer in Anspruch nimmt, sollte zuvor mit dem untersuchenden Dermatologen besprochen werden. Regelmäßige Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen/Hautkrebscreenings sollten auf jeden Fall jährlich wahrgenommen werden.



### Neu in Hamburg: Hautkrebsuntersuchung, die unter die Oberfläche blickt ...

MelaFind® ist eine bahnbrechende nichtinvasive medizinische Technologie, die 2,5 mm tief unter der Haut Daten auffälliger Pigmentmale (Muttermale) sammelt und analysiert, und das gleich in der Praxis Ihres Dermatologen. MelaFind® ist schnell und bietet Ihrem Dermatologen sofort mehr Informationen, indem es einen Blick unter die Haut gewährt, wo das bloße Auge nicht hinsieht. Es ermöglicht ihm somit festzustellen, ob ein unregelmäßiges Muttermal bösartig ist oder nicht. MelaFind® unterstützt Ihren Dermatologen bei der Entdeckung von Melanomen in einem frühen Stadium – dann, wenn sie oft noch zu fast 100 % heilbar sind.

#### Wie funktioniert MelaFind®?



MelaFind® arbeitet mit innovativer Medizintechnologie und kann bei Hautuntersuchungen und Routinekontrollen von Muttermalen eingesetzt werden. Dermatologen können damit „unter die Haut“ sehen und erhalten zusätzliche Daten zur Beurteilung des Wachstumsmusters eines Muttermals unter der Haut. Diese zusätzlichen Informationen helfen zu beurteilen, ob ein Muttermal entfernt werden sollte oder nicht.

**MENSINGDERMA**  
medic 

Dermatologisches Ambulatorium  
Hamburg Alstertal  
Heegbarg 4, 22391 Hamburg  
Telefon 040 / 602 30 41  
www.mensing-derma.de

#### Die MelaFind® Vorteile:

- Ermöglicht es Ihrem Dermatologen bis zu 2,5 mm tief unter die Haut zu blicken
- Klinisch erprobt
- Von der amerikanischen FDA zugelassen, CE-zertifiziert
- 100 % automatisiert, so dass die Analyse absolut objektiv ist
- Moderne und innovative Multispektraltechnologie, bietet mehr Information zu unregelmäßigen Muttermalen unter der Haut, wo der Dermatologe mit bloßem Auge nicht hinsieht
- Bietet dem Dermatologen Zusatzinformationen über Muttermale – direkt in der Praxis
- Nichtinvasiv – das bedeutet, dass die Methode topisch ist, die Haut nicht verletzt wird und keine Narben zurückbleiben
- Liefert schnell objektive Informationen



Deutschland-  
Premiere  
in unserer  
Praxis

**MelaFind®**  
Optik von Carl Zeiss



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## DIE KINDER UND DIE DUNKELHEIT

Jedem Autofahrer ist schon einmal in der Dunkelheit ein unbeleuchteter Radfahrer ganz plötzlich im Blickfeld aufgetaucht. Leider fällt manchen Eltern der desolate technische Zustand der Fahrräder ihrer Sprösslinge nicht auf und leider benutzen viele Kinder ihre intakte Fahrradbeleuchtung wegen der Bremswirkung des Dynamos nicht. Kontrollen durch die Polizei scheinen nicht ausreichend lukrativ. So geschieht es, dass immer wieder Kinder im Straßenverkehr übersehen und schwer verletzt oder getötet werden. Eine Verbesserung dieser Situation muss auf der einen Seite durch eine bessere Aufklärung und Kontrolle der Kinder durch die Eltern und zum anderen durch Sicherstellen einer guten Sicht der Autofahrer erfolgen. An dieser Stelle lässt unser Rechtssystem zu wünschen übrig. Ein Mensch, der mit 17 Jahren den Führerschein macht, muss sich einem Sehtest unterschiedlicher Qualität bei Optiker oder Augenarzt unterziehen. Diese Beurteilung der Sehschärfe

gilt für das ganze Leben. Eine solche Vorgehensweise erscheint absurd unter dem Wissen, dass die Augen sich im Laufe des Lebens noch stark verändern werden. Gerade im Alter stören zusätzlich Erkrankungen wie Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration oder der Diabetes mellitus das Sehen. Ohne eine gesetzliche Regelung wird es immer wieder zu vermeidbaren Verkehrsunfällen kommen. Deshalb kann es zurzeit nur einen Appell an alle Verkehrsteilnehmer geben, sich zumindest einmal im Jahr beim Augenarzt untersuchen zu lassen. Dennoch bleibt es weiterhin jedem Autofahrer selbst überlassen, ob er mit einer Sehschärfe von z.B. 30 Prozent weiter Auto fährt. Oft bedarf es nur einer Brille, um mit einer guten Sehleistung, sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer zu schützen.



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](http://www.augenarzt-otto.de)  
Tel. 040/53 04 88 77

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

hamburger  
wackelzähne

**Ihre neue Praxis für  
Kinderzahnheilkunde.**

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

Yasmin Lucks ♥ Stefanie Auras

Lübecker Str. 128 | T. 040 806 09 97 0 | [www.hamburgerwackelzaehne.de](http://www.hamburgerwackelzaehne.de)  
22087 Hamburg | F. 040 806 09 97 01 | [post@hamburgerwackelzaehne.de](mailto:post@hamburgerwackelzaehne.de)

Expertentipp von Barbara Maisel, Studienleitung Hamburger Heilpraktiker Akademie

## HEILPRAKTIKER UND SCHULMEDIZINER: DER FEINE UNTERSCHIED



Viele Menschen stehen dem heutigen Gesundheitssystem und der schulmedizinischen Lehre wie auch den von den Kassen bezahlten Formen der Psychotherapie immer skeptischer gegenüber. In der Tat bieten die alternativen Therapiemethoden eine gute Ergänzung und viele neue Aspekte im Hinblick auf die schulmedizinischen Methoden. Die meisten alternativen Therapiemethoden betrachten den Menschen als ein System, in dem die verschiedenen

Anteile sich in vielfältiger Hinsicht gegenseitig beeinflussen. Dies kann man auch als ganzheitliche oder systemische Sicht bezeichnen. Auch wenn sich die alternativen Modelle untereinander sehr unterscheiden können, betrachten alle diese Methoden den Menschen in seiner Gesamtheit, also systemisch. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Individualität der Klienten. Die Schulmedizin und die Psychiatrie ordnen dem erkrankten Menschen ein Krankheitsbild zu und behandeln

dieses dann und nicht den Menschen. Der Individualität der Klienten wird kaum Rechnung getragen. Anders gehen alternative Therapiemethoden vor. Dort werden neben den Beschwerden der Menschen auch konstitutionelle oder familiäre Faktoren berücksichtigt und die Therapie darauf abgestimmt. Es steht der Mensch im Vordergrund, nicht die Diagnose. Für eine Reihe von Krankheiten gibt es zudem keine hinreichende schulmedizinische oder psychiatrische Therapie, sei es beispielsweise der Hirninfarkt, die Depression oder die Gürtelrose. Oft sind alternative Therapiemethoden in diesem Fall erfolgreicher. Ein wichtiger Unterschied zwischen der Schulmedizin und alternativen Heilmethoden ist außerdem die Haltung des Therapeuten. Viele Mediziner überfordern ihre Patienten mit dem angeeigneten Spezialwissen, in einer therapeutischen Beziehung wird versucht, einander gleichwertig und mit gegenseitigem Respekt zu begegnen. In Zusammenarbeit mit den Klienten ist Transparenz ein sehr wichtiger Aspekt. Nur wenn die Klienten verstehen, wie gearbeitet werden soll und welche Idee dahinter steckt, können sie sich vollkommen auf die Therapie einlassen.

**DRES. MED. DENT. M. C. GILANSCHAH\***  
**UND Y. BRETTHAUER KINDERZAHNHEILKUNDE**

ALSTERDORFER STR. 2A (GEWERBEHOF) 22299 HAMBURG  
TEL: 040/46 96 11 70 [WWW.MILCHZAHNWEB.DE](http://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

**Massagepraxis Gebhardt**

Energetische Massage  
Akupressur Behandlung  
Fußreflexionen Massage  
Massage mit Klangschalen

im GesundheitsForum  
Gertigstr. 28 - HH Winterhude  
040 270 55 58 + 0172-42 16 850  
[www.massagepraxis-gebhardt.de](http://www.massagepraxis-gebhardt.de)  
zum Kennenlernen  
1 Massage - 40 Minuten 20 Euro

Das ALSTER-MAGAZIN  
jetzt

**online  
lesen!**



**Hamburger Heilpraktiker Akademie**

Leitung:  
Barbara Maisel

**Ausbildung:**

- zum Heilpraktiker vormittags oder am Wochenende
- zum Heilpraktiker für Psychotherapie vormittags oder abends

**Weiterbildung:**

- Systemische Kinder-, Jugend- und Familienberatung
- Mediation nach dem Harvard Konzept
- systemische Familienaufstellung
- Hypnotherapie
- Coaching und Consulting
- Gewaltfreie Kommunikation
- Speed Reading
- Klassische Homöopathie
- Osteopathie und Autogenes Training
- Kinderheilpraktiker

**Qualifizierter Unterricht unter ärztlicher Leitung in kleinen Gruppen**

Heegbarg 4 (gegenüber vom AEZ) · 22391 Hamburg · Tel.: 611 39 789  
[www.Hamburger-Heilpraktiker-Akademie.de](http://www.Hamburger-Heilpraktiker-Akademie.de)

Expertentipp von Christian Henjes, Geschäftsführer  
HENJES HAMBURG Zahntechnische Werkstatt GmbH



## BESSER AUSSEHEN MIT ADDITIONALS

Auf schöne Zähne wird heute mehr und mehr Wert gelegt. Zu Recht! Daher führen oft schon kleinste Unregelmäßigkeiten bei vielen Menschen zu großer Unzufriedenheit. Zu schmal, zu uneben, zu lückenhaft? Fragen dieser Art lassen sich in vielen Fällen leicht und präzise beantworten: mit Additional! Dahinter verbergen sich ganz gezielte, minimale Ergänzungen der Zahnschubstanz, die das gesamte Erscheinungsbild entscheidend aufwerten können. Der erste Schritt führt zum Zahnarzt Ihres Vertrauens. Schildern Sie ihm, wo Sie Korrekturbedarf sehen. Auf Basis der von ihm gemachten Abdrücke Ihrer aktuellen Zahnsituation fertigen wir zunächst provisorische Kunststoff-Additional zum Visualisieren der denkbaren Veränderung. Und wenn das Ergebnis überzeugt, erstellen wir die Original-Additional aus hochfester,

hochverdichteter Keramik, die anschließend von Ihrem Zahnarzt appliziert werden. Was Additional so attraktiv macht, sind ihre praktischen Vorteile: kein Abschleifen gesunder Zahnschubstanz, dauerhafte Belastbarkeit beim Essen und Putzen, rückstandslose Entfernung jederzeit möglich. Wenn es um „besser Aussehen“ geht, sollte man daher an „schlaues Vorgehen“ denken. Statt gigantischer OP genügt oft eine winzige Modifikation, um aus ehemals ungeliebten Zähnen ein strahlendes Lächeln zu zaubern.

# UNSER TENOR

## LAUTET HÖCHSTE QUALITÄT

Das Anspruchsniveau von Zahnärzten und ihren Patienten steigt unaufhörlich. Um dem Crescendo der Wünsche gerecht zu werden, bespielen wir in unserer Werkstatt die gesamte Klaviatur moderner Zahntechnik. Denn es stimmt für jeden Einzelfall: Harmonie von Funktionalität und Ästhetik ist nur im Duett von bestem Material und handwerklicher Raffinesse erreichbar.

**Wer uns erstmals beauftragt, ruft schon bald „da capo“.**

Telefon 040/287866969 · [www.henjes-hamburg.de](http://www.henjes-hamburg.de)

**HENJESHAMBURG**

ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT

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

## HILFE BEI RÜCKENBESCHWERDEN!

Jeder Patient ist ein Individuum und hat ein individuelles Beschwerdebild. Daher gilt es, genau die Therapieoption zu finden, welche die spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt. Bei Rückenpatienten bedeutet dies vor allem, schmerzhafte operative Eingriffe an der Wirbelsäule zu verhindern und durch alternative, exakt auf die jeweilige Person zugeschnittene Behandlungsmethoden zu ersetzen. Daher stehen insbesondere schonende, ganzheitliche und innovative Behandlungsmöglichkeiten im Fokus. Hierzu zählt nun auch das Verfahren der sogenannten spinalen Dekompression mit dem SpineMED-Gerät – laut vielen Orthopäden gegenwärtig die innovativste Möglichkeit zur Vermeidung von Operationen an der Bandscheibe. Das Prinzip der Therapie: Mittels einer exakten, schmerzfreien und computerkontrollierten Zugspannung wird ein bestimmter Zwischenwirbelraum sanft gedehnt. Die Dehnung bewirkt eine Entlastung, eine verbesserte Durchblutung und eine Stimulation der Selbstheilung des Körpers. Während

der Behandlung liegt der Patient bequem auf einer speziellen Liege. Jede Therapiesitzung dauert etwa 45 Minuten, im Schnitt werden rund 20 Behandlungen notwendig, Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Voraussetzungen für die Therapie sind eine ausführliche Eingangsuntersuchung sowie die genaue Besprechung der Beschwerden. Ideal geeignet ist die SpineMed-Methode bei Bandscheibenproblemen, Kreuz- und Nackenschmerzen (LWS- und HWS-Syndrom), Verengungen des Spinalkanals, Hexenschuss sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Bei verschiedenen Erkrankungen kommt sie allerdings nicht infrage, beispielsweise bei starker Osteoporose, Gleitwirbeln, Tumoren, entzündlichen Erkrankungen oder aktuellen Knochenbrüchen im Bereich der Wirbelsäule.



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



Neu und einmalig in Norddeutschland:  
**Innovative SpineMED® Bandscheiben-  
therapie aus den USA – ohne Operation!**



Hilft bei:

- Bandscheibenvorfall/-vorwölbung
- Ischialgie
- Degenerierten Bandscheiben
- Osteochondrose
- Nicht-knöcherner Stenose
- Spondylarthrose
- Facettengelenkssyndrom



**Orthopädie  
Sportmedizin**  
Dr. med. P. Doukas

Fuhlsbüttler Str. 145, 22305 Hamburg  
www.dr-doukas.de. Rufen Sie an: 040/611 303 22

## Hamburg vertraut „Doc Alstertal“

### Hamburgs echter Gesundheitsratgeber.

Das neue Heft erscheint  
demnächst.  
Hier berichten Hamburgs  
Ärzte über ihre  
Kompetenzen.

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





# DERMATOLOGIKUM HAMBURG

PROF. STEINKRAUS UND PARTNER

## DIAGNOSTIK & THERAPIE FÜR DIE HAUT



### BEREICHE DER ALLGEMEINEN DERMATOLOGIE & PRÄVENTION

- Prävention & Hautchecks (Hautkrebsvorsorge) • Dermatologische Onkologie  
• Entzündliche Hautkrankheiten • Allergien • Kinderdermatologie • Ästhetische Dermatologie  
& Plastische Chirurgie • Lasermedizin • Gefäß- & Venenerkrankungen  
• Dermatohistopathologie & weitere Labordiagnostik

### PARTNER AM DERMATOLOGIKUM HAMBURG

PROF. DR. MED. V. STEINKRAUS | PROF. DR. MED. K. REICH  
DR. MED. W. PRAGER | DR. MED. N. BLÖDORN-SCHLICHT | DR. MED. D. HÖLSCHER  
DR. MED. J. ALM | DR. MED. J. BÖHME

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



Das DERMATOLOGIKUM HAMBURG ist



zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Sprechstunde: Mo.-Fr.: durchgehend von 7.30 - 19.30 h, Sa.: 10.00 - 17.00 h | Termine unter Telefon: 040-35 10 75-0  
Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg | Telefon: 040-35 10 75-0 | Fax: 040-35 10 75-10 | [www.dermatologikum.de](http://www.dermatologikum.de)



**24h BETREUUNG MIT HERZ**  
*Rundum wohlfühlen - in eigener Zuhause*

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 Piatkowski • 24-h-Betreuung mit Herz  
 Telefon: 040 - 65 86 35 61 • Mobil: 0173 - 356 49 76  
[www.24h-sorgenfreie-betreuung.de](http://www.24h-sorgenfreie-betreuung.de)

**die facharzt klinik hamburg** **HAMBURGER SCHULTER ZENTRUM**

Das Hamburger Schulterzentrum der Facharzt klinik Hamburg informiert

## Wenn die Schulter streikt

Verletzungen und Erkrankungen der Schulter

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich von unseren Schulter spezialisten über aktuelle Diagnoseverfahren und schonende Therapiemöglichkeiten informieren. Die begleitende Ausstellung bietet Ihnen außerdem Einblick in die Schulteranatomie und -endoprothetik.

**14. April 2012 · 10–13 Uhr**  
 Dorint Hotel Hamburg-Eppendorf  
 Martinistraße 72 · 20251 Hamburg

Der Eintritt ist frei.  
 Anmeldung wird erbeten unter 040/49065 - 4151  
[www.hamburger-schulterzentrum.de](http://www.hamburger-schulterzentrum.de)

## VERTEILER GESUCHT!

Ab 13 Jahre.  
**In Rothenbaum**



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



**Gefastet** werden kann im Alltag. Das nicht-fastende Umfeld sollte man aber um Unterstützung bitten, damit man durchhält.

# Fasten – das müssen Sie wissen

Nicht nur aus **religiösen Gründen** wird derzeit gefastet, sondern immer mehr Menschen verzichten zum Frühjahrsstart auch auf feste Nahrung und Genussmittel, um **Ruhe und Entspannung** zu finden und sich vitaler zu fühlen. Wie aber fastet man richtig? Das lesen Sie hier.

## 1 WIE LANGE UND WIE OFT DARF MAN FASTEN?

Einmal im Jahr **sieben Tage** lang aufs Essen zu verzichten (plus Entlastungs- und Aufbau tage), das ist ein **gutes Maß**, vor allem für Anfänger. Wer sich nach einer Woche Fasten **leistungsfähig** und gut fühlt, kann auch noch ein paar Tage dranhängen. Allerdings sollte man sich dann auch mehr Zeit für den Übergang in die normale Ernährung nehmen, empfohlen wird ein Aufbau tag pro drei Fastentage. Wer mehr als einmal jährlich oder länger als zwei Wochen fasten möchte, der sollte das nicht ohne ärztliche Beratung tun.

## 2 IST ES SINNVOLL, WÄHREND DES NORMALEN ALLTAGS ZU FASTEN?

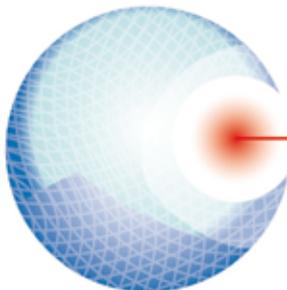
Ob Sie fasten wollen, während die **alltäglichen Anforderungen** weitergehen, ist eine ganz **individuelle Entscheidung**. Das Fasten zu Hause hat die Vorteile, dass es weder Zeit noch Geld kostet und es einem leichter macht, die neuen Erfahrungen und Gewohnheiten in der Zeit danach in den Alltag hinüberzuretten. Nimmt man hingegen Angebote in Form von Seminaren, Reisen oder Kliniken in Anspruch, so hat man die Möglichkeit, sich voll und ganz auf sich und sein Vorhaben zu konzentrieren.

Fortsetzung auf Seite 74

## 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](http://www.ckhh.info)**



**Fasten kann** den Schlaf beeinflussen. Das hängt mit der Umstellung im Stoffwechsel zusammen.

## Fasten – das müssen Sie wissen

Fortsetzung von Seite 73

### 3 SOLLTE ICH MAHLZEITEN MIT NICHT-FASTERN MEIDEN?

Auch das sollte jeder für sich entscheiden. Kann man es ertragen oder nicht, wenn alle am Tisch sitzen und fröhlich ihre **Mahlzeit genießen**? Am besten man probiert es erst einmal aus und meldet sich daraufhin gegebenenfalls für die Mahlzeiten ab. Auch sollte man vor Beginn der Fastenkur erklären, warum man fastet, und um besondere **Rücksichtnahme** und **Unterstützung** bitten.

### 4 DARF MAN WÄHREND DES FASTENS WEITERRAUCHEN?

Wer richtig und effektiv fasten möchte, darf **nicht rauchen**. Zumindest dann nicht, wenn es einem um die **Entgiftung** geht. Wenn Sie es nicht schaffen, ganz aufzuhören, sollten Sie zumindest versuchen, Ihren Zigarettenkonsum einzuschränken. Vielleicht ist das Fasten dann sogar ein guter Einstieg in die **Raucherentwöhnung**?

### 5 DARF MAN WÄHREND DES FASTENS ALTERNATIVE HEILMETHODEN ANWENDEN?

In der Regel können alle **alternativen Heilmethoden** auch während einer Fastenkur angewendet werden. Aber man sollte in dieser Zeit keinesfalls Behandlungen auf **eigene Faust** ansetzen. Das gilt auch für ansonsten gebräuchliche Arzneimittel wie etwa Kopfschmerztabletten. Sprechen Sie jede Form der Behandlung während des Fastens mit dem Arzt oder alternativ behandelnden Therapeuten ab.

### 6 WIE STEIGE ICH VORZEITIG AUS DEM FASTENPROGRAMM AUS?

Das geht am besten mit leichten, kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten, wie sie für den ersten Aufbau-Tag vorgesehen sind. **Besonders empfehlenswert**: Obst, am besten gedünstet, oder Kartoffeln mit gegartem Gemüse – nur auf blähendes Gemüse sollte man noch verzichten. Zwischendurch ein Joghurt oder eine Scheibe Knäckebrot.

### 7 KANN ES ZU SEHSTÖRUNGEN KOMMEN?

Die **Entwässerung** des Körpers beim Fasten erfasst auch die vordere und hintere **Augenkammer**. Der veränderte Brechungsindex des Auges kann dazu führen, dass man vorübergehend **undeutlicher sieht** und empfindlich auf Licht reagiert. An sich ist das harmlos, beunruhigt es einen aber, geht man besser zum Arzt. Allerdings sollten Nachtfahrten ebenso tabu sein wie lange Autobahnfahrten.

### 8 BEEINFLUSST DAS FASTEN DEN SCHLAF?

Fastenden machen hier **gegensätzliche Erfahrungen**. Viele kommen mit weniger Schlaf aus, andere aber brauchen eine längere Nachtruhe. Beides sind keine Schlafstörungen, sondern normale Reaktionen des Körpers auf die **Umstellungen im Stoffwechsel**.

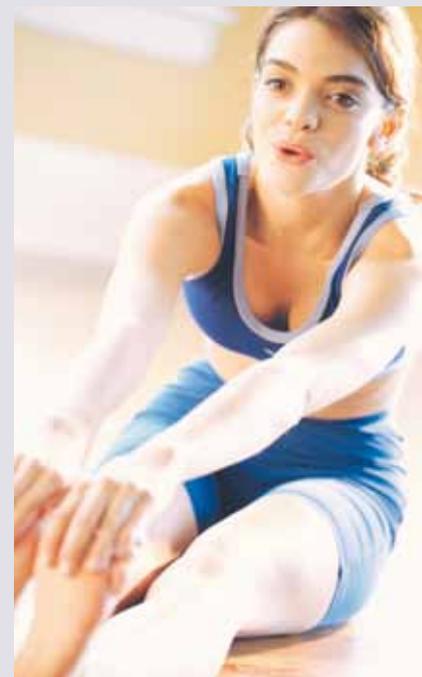
### 9 VERÄNDERT DAS FASTEN DEN HORMONELLEN STATUS?

Ja, und die **Auswirkungen** können **recht unterschiedlich** sein. Einige Frauen bekommen Migräne, bei manchen setzt die Regelblutung außerplanmäßig ein oder fällt stärker aus. Manche Frauen in den Wechseljahren berichten, dass das Fasten ihnen gut gegen Hitzewallungen hilft. Und wer die Pille nimmt, sollte die Einnahme während des Fastens fortsetzen, sich allerdings auf diese Form der Verhütung nicht verlassen.

### 10 VERÄNDERT DAS FASTEN MEINE GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT?

Auch das kann passieren und zwar ebenfalls in unterschiedlicher Form: So berichten manche über **geistige Höhenflüge**, andere Fastende erzählen wiederum, dass das **Konzentrieren** ihnen schwerer fällt und Denkprozesse langsamer ablaufen. Das kann damit zusammenhängen, dass dem Gehirn weniger schnelle Energie zur Verfügung steht. Dagegen helfen „erlaubte“ Kohlenhydrate wie z.B. ein Teelöffel Honig oder ein Glas Saft. Bewegung sorgt ebenfalls für eine bessere Energiezufuhr. Dauern die Konzentrationsprobleme an, sollte mit einem Experten gesprochen werden. *ck*

**Bewegung hilft** bei eventuell auftretenden Konzentrationsproblemen.



# Hier kommen Sie in **topform**

**Schünemann Training** bietet zielorientiertes Training und modernste Methoden

Direkt am Schwanenwik an der Außenalster finden Sie ein Figurzentrum, das ganz auf ein individuelles und erfolgsorientiertes Training fernab vom hektischen und unpersönlichen Fitness-Studio-Alltag ausgerichtet ist. Diskret verborgen in einem charmanten Stadthaus sind Sie als Kunde noch König und haben in angenehmer und nahezu familiärer Atmosphäre Ihre festen, betreuten Termine in der Woche. Auf rund 200 m<sup>2</sup> werden Ihnen bei Schünemann Training eine exzellente Trainingsqualität, ein exklusives Ambiente, individuelle Service- und Dienstleistungen sowie Ergebnisse (!) geboten.



**Wohlfühlambiente findet der Kunde** schon im großzügigen Eingangsbereich. Hier wird jeder Kunde persönlich begrüßt.

## Maßgeschneidert und ergebnisorientiert

Ihr persönliches Bodyforming-Programm wird individuell auf Ihren Körper und Ihre Konstitution abgestimmt und berücksichtigt dabei sowohl Ihre persönlichen Vorlieben als auch Ihre verfügbare Zeit. Ob Sie Ihre Figur grundlegend ändern, Ihr Gewicht reduzieren oder gezielt einzelne Partien Ihres Körpers formen möchten, ob Sie ein aktiver oder eher passiver Typ sind – Schünemann Training bietet Ihnen eine Vielzahl an möglichen Lösungen.



**Henrik Schünemann ist Personaltrainer**

und Inhaber des innovativsten Figurzentrums in Hamburg

Hierbei unterstützt und motiviert Sie bei jeder Einheit neben Henrik Schünemann ein professionelles Team. Vor Trainingsbeginn steht ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch, dem ein Gesundheitscheck zur Abstimmung der körperlichen Verfassung anschließt. Unter Einbeziehung Ihrer persönlichen Wünsche und Ziele erhalten Sie eine individuelle Trainingsplangestaltung, die einer ständigen Optimierung und Anpassung unterliegt. Auf diese Weise ist das Training effizient und Sie können maximalen Erfolg erleben.

## Effektives Personaltraining

Wenn Ihnen der nötige Eigenantrieb fehlt, Ihr bisheriges Training keine Ergebnisse erzielt oder Ihr Alltag ein regelmäßiges Training scheinbar unmöglich macht, ist Personaltraining genau richtig für Sie. Sie erwarten ein hoch effizientes Training, welches von jedem Menschen in Anspruch genommen werden kann – immer mit Rücksicht auf gesundheitliche Einschränkungen. Auch an schlechten Tagen sorgt Ihr Trainer mit viel Motivation und Empathie dafür, dass Sie noch Ihr Erfolgserlebnis bekommen und Ihr Ziel erreicht wird.

Frauen müssen übrigens keine Angst vor Krafttraining haben, da sie genetisch bedingt gar nicht so viel Muskelmasse aufbauen können wie Männer.

**„Das Erfolgsgeheimnis unserer Kunden** ist unser speziell abgestimmter Behandlungsmix aus modernster Technik, altbewährten Methoden und der über 20-jährigen Erfahrung im Bodyforming“, verrät Henrik Schünemann.

Mehr Muskulatur führt jedoch zu einem höheren Grundumsatz im Stoffwechsel und erleichtert damit die Gewichtskontrolle. Nach Verletzungen oder bei chronischen Erkrankungen verhilft Ihnen ein Reha- und Gesundheitstraining zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

## Gezieltes Bodyforming

Um besonders hartnäckige Fettdepots und diätresistente Fettspeicher anzusprechen, die weder durch Sport noch durch Diät abgebaut werden, können die betroffenen Partien zusätzlich gezielt aktiviert werden. Hierfür bietet Schünemann Training zwei Methoden an, die für sich alleine oder in Kombination angewendet in kurzer Zeit mehrere Zentimeter Umfangsverlust garantieren: Die HYPOXI®-Therapie und die Fettreduktion mit dem beautytek avita plus mittels Ultraschall und stabiler Kavitation.

Die von Dr. Egger entwickelte HYPOXI®-Methode ist eine patentierte Therapieform gegen Cellulite, hartnäckige Fettpolster und schlaffes Bindegewebe.

Die Kombination aus Wechseldruckbehandlung und effektivem Training ermöglicht einen dreifach stärkeren Umfangsverlust an den klassischen Problemzonen Bauch, Hüfte, Po und Beinen ([www.mpch.de](http://www.mpch.de)). Die Fettreduktion mit dem beautytek avita plus bewirkt ein selektives Einwirken auf Fettzellen bei gleichzeitiger Schonung anderer Gewebes. Der Vorteil ist, dass mit dieser Behandlung sowohl große Areale als auch kleine Fettdepots entfernt werden können, für die eine Liposuktion nicht geeignet ist, bzw. einen zu großen Eingriff und ein zu großes Operationsrisiko bedeuten würde. So können Fettpolster selektiv behandelt werden, ganz ohne OP.

**Schünemann Training** (& HYPOXI-Studio Uhlenhorst) Schwanenwik 14, 22087 HH  
Telefon 040 / 51 90 83 14  
[www.schuenemann-training.de](http://www.schuenemann-training.de)



# Taschen

Neben Schuhen das wichtigste Accessoire der Frau: **die Handtasche**. In diesem Frühjahr sind gedeckte Töne angesagt. Die schönsten haben wir für Sie zusammengestellt:



**Handtaschen** von Marc O'Polo sind ein echter Hingucker.

**Stilvoll:** Taschen von Laurèl sind edel und bieten dennoch genug Platz.



**Tasche „Ella“** von Aigner, ca. 700 Euro.



**Schultertasche** von Fossil, ca. 150 Euro.



**Handtasche** in Lederoptik von Mexx, ca. 50 Euro.



**Tasche** von Laurèl für ca. 600 Euro.

# Trends



**Clutch „Helma“** von Hugo Boss Orange, ca. 280 Euro.



**Tasche von Orsay** mit Drehverschluss, ca. 25 Euro.



**Leinen-Tasche** von Marc O'Polo, ca. 129 Euro.



**Umhängetasche** von Fossil. Preis auf Anfrage.

**Shopper „Taissa“** von Hugo Boss Black, ca. 280 Euro.



**Ein Must-Have** in diesem Frühjahr sind große Taschen. Hier von Laurèl.

## Trendsetter

Mit dem Shopper von Laurèl, ca. 500 Euro, liegen Sie voll im Trend. Ideal für den Alltag oder einen Shopping-Bummel. In dieser Tasche findet alles seinen Platz.



**beautifulday**  
Mode & Café

**i like fröhling** 🍷

**Frauen:** Maison Scotch, Nolita, Set, iheart, Liebeskind Berlin, Ilse Jakobsen, Silver Jeans, etc.

**Kinder:** Hummel, Smafolk, AO, Danefae, Ticket to Heaven, Spirit of Hope, Roxy, Quiksilver, etc.

**Neu im Store:** Baby- & Kinderspielzeug von Lanka Kade, Hickups, JaBaDaBaDo, etc.

Hartungstraße 16  
20146 Hamburg-Rotherbaum  
Tel. 040 - 415 45 790  
Mo. - Fr. 10 - 19, Sa. 10 - 16 Uhr

[www.beautifulday.de](http://www.beautifulday.de)  
[www.facebook.com/beautifulday.de](https://www.facebook.com/beautifulday.de)

**"DIE SCHNEIDERIN"**

**Christiane C. Rösch**

Maßanfertigungen und exklusive Änderungen für Damen und Herren sowie textile Raumausstattung

im Rentelcenter, Laufgraben 16  
20146 Hamburg-Rotherbaum

Telefon : 040 / 70706727  
Mobil : 0176 / 49464900  
Fax : 040 / 70706705  
[www.dieschneiderin.com](http://www.dieschneiderin.com)  
[info@dieschneiderin.com](mailto:info@dieschneiderin.com)

# Damit feiern Sie *Ostern!*

Der Frühling kommt und mit ihm auch das **Osterfest**. Ein festlich gedeckter Tisch darf da natürlich nicht fehlen! Wir haben die **schönste Oster-Deko** für Sie zusammengestellt.

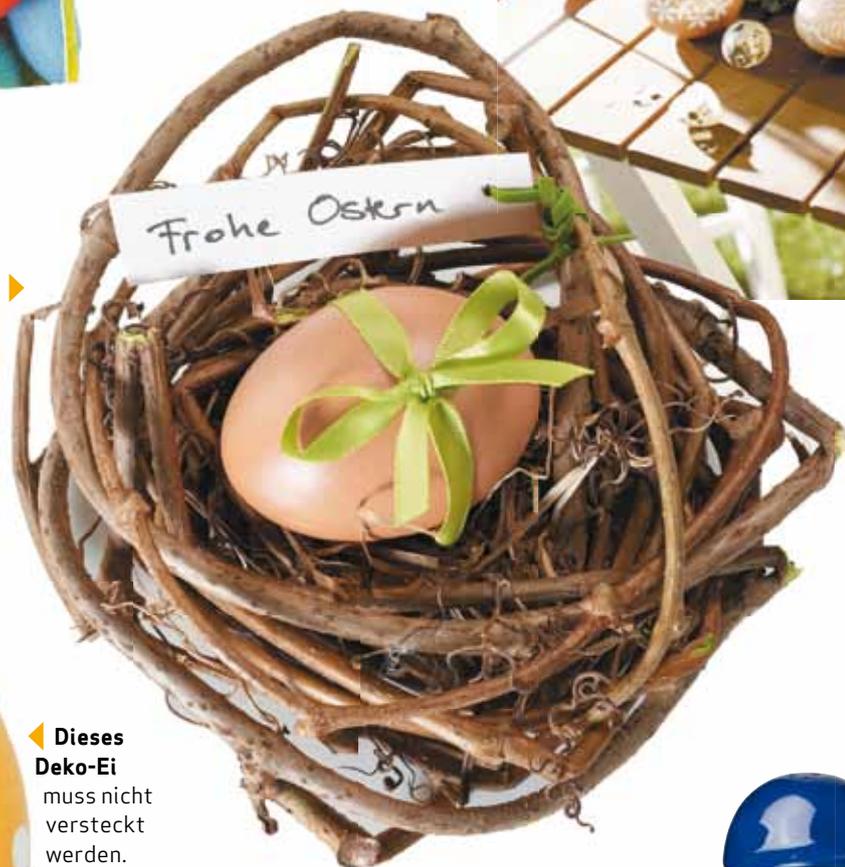


◀ **Das i-Tüpfelchen** für jede Osterdeko: Osterservietten von Butlers für ca. 3 Euro.



**Eine etwas** schlichtere Osterdeko in Braun ist dennoch ein Hingucker. (Alles von Depot ab ca. 2 Euro).

▶ **Eines darf** bei der Tischdeko nicht fehlen: das Osternest. Von Depot ab ca. 3 Euro (ohne Dekoration).



▶ **Dieses Deko-Ei** muss nicht versteckt werden. Gesehen bei Depot, ca. 2 Euro.



▶ **Für ein gelungenes** Frühstück das Gelbe vom Ei. Eierbecher von Butlers für ca. 2 Euro.

▶ **Eierbecher mit** Salzstreuer in Mützenform. Von Weltbild für ca. 5 Euro.



# Räumungsverkauf

wegen Renovierung

bei **Gebr. Jürgens**

Bis zu  
**50 %**  
Rabatt!  
2.4.-2.6.

50%

Seit über 120 Jahren  
verkauft **Gebr. Jürgens**  
in Pöseldorf Küchenbedarf.  
Bald kommt ein neuer Anstrich.  
Damit die Maler Platz haben, gibt  
es einen „**Alles-Muss-Raus-Verkauf**“  
mit bis zu 50 % Rabatt.

**GEBR. JÜRGENS**

Mittelweg 125

Tel. 44 31 97

[www.gebr-juergens.de](http://www.gebr-juergens.de)



*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.

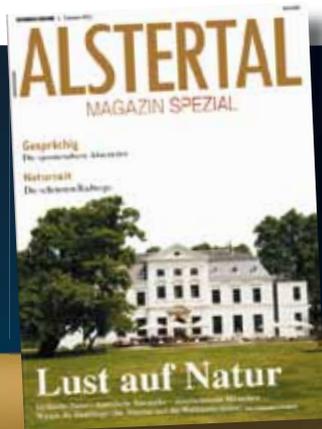
Info für Anzeigenkunden:

Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5



EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Die neue  
Premium-  
Ausgabe  
kommt im  
Mai 2012!



Das Alstertal ist die schönste Region der Stadt. Da liegt es auf der Hand, diese außergewöhnliche Gegend, 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:



## INNERES GLEICHGEWICHT

Immer mehr Menschen klagen über Rücken- oder Gelenkschmerzen. Abhilfe schaffen professionelle Massagen, die auf eine langfristige Regeneration des Körpers hinzielen. Die erste Adresse hierfür ist das **Sharipov-Institut**, Colonnaden 3. Eigentümer Sergey Sharipov betreibt seit über 20 Jahren eine Massagepraxis in Russland und bildet seit 1996 Masseure aus. Zusammen mit Renate Heuser eröffnete er 2011 das Massage-Institut in Hamburg. Auf der Basis der klassischen russischen Massage in Kombination mit östlicher und westlicher Massage hat er spezielle Stand- und Grifftechniken entwickelt. Ziel ist, den ganzen Körper einzubeziehen und nicht nur einzelne Körperteile. Dabei steht der Energiefluss im Vordergrund. Die körpereigenen Regenerationsprozesse für Muskulatur, Haut und Bindegewebe sollen aktiviert werden. Interessierte können diese Technik auch selbst erlernen. Neben der



**Sorgt für Entspannung:**  
der Masseur  
Sergey  
Sharipov.

Massagepraxis bietet das Institut auch eine Massageschule an. Ein weiteres Angebot des Instituts: Personal-Training. Bei einem 15-minütigen Workout mit der „Power-Plate“ trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen. Das Sharipov-Institut bietet Ihnen ein Rundum-Paket. Von Sport über Entspannung bis hin zur Weiterbildung. Weitere Informationen unter **Tel. 35 71 80 20** und [www.sharipov-institut.de](http://www.sharipov-institut.de).

## ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER



**Die Zahnärztinnen** Stefanie Auras (2. v. l.) und Yasmin Lucks (r.) sorgen mit ihrem Team für eine angstfreie Behandlung bei Kindern.

Ende Februar: Die Kinderzahnärztinnen Yasmin Lucks und Stefanie Auras empfangen bei der offiziellen Eröffnungsfeier ihrer Praxis für Kinderzahnheilkunde „**Hamburger Wackelzähne**“ über 100 geladene Gäste, darunter Geschäftspartner, Familie und Freunde. In der Zahnarztpraxis, die komplett auf die Bedürfnisse von Kindern aller Altersklassen ausgerichtet ist, erwartet die Patienten ein „aktiver“ Wartebereich mit Bällebad und Rutsche. Ein kindgerechter Umgang sorgt für

eine angstfreie Behandlung. Die erfolgt im Wachzustand mit oder ohne lokale Betäubung, in Inhalationssedierung (Lachgas) oder in Vollnarkose. „Besonders am Herzen liegt uns die Prophylaxe mit dem Ziel, eine dauerhafte Zahngesundheit zu fördern und das Mundhygieneverhalten der Kinder mit Unterstützung der Eltern zu optimieren“, so die beiden Zahnärztinnen. Weitere Infos und Terminabsprache unter **Tel. 80 60 99 70** oder [www.hamburgerwackelzaehne.de](http://www.hamburgerwackelzaehne.de).



# Knackig zu mehr Kontur

Die **MeridianSports Days** lassen Winterpfunde schmelzen! Schluss mit müden Muskeln und trägen Trainingseinheiten – bei MeridianSpa fällt der Startschuss in einen fitten Frühling! Freuen Sie sich u.a. auf einen **SPINNING®-Kurs**, bei dem ein Drummer der **Blue Man Group** den Takt vorgibt, energiegeladene **Kraft-Workouts** und feurige **Dance-Specials**.

Es ist egal, ob Fitness-Freunde beim „Rocky Boxworkout“ im MeridianSpa Eppendorf oder beim „Fit4Drums“ im MeridianSpa City zuschlagen, fit werden sie bei diesen ungewöhnlichen Workouts auf jeden Fall! Wer sich lieber davon inspirieren lässt, wenn andere Menschen ordentlich draufhauen, ist bei den „SPINNING®-Specials Percussion“ im MeridianSpa Wandsbek bestens aufgehoben. Dabei gibt Blue Man Group Musiker Dave von der Drum Factory School den Takt vor, bei dem keine Stirn und kein T-Shirt trocken

bleibt. Und was wäre ein MeridianSports Day ohne den Dauer-Dance-Brenner ZUMBA®? Vom 90-minütigen ZUMBA® XXL bis hin zur feucht-fröhlichen Aqua-Variante ist alles dabei, was das Herz von Latin Music-Lovers höher schlagen lässt. Diese bewegenden Beispiele waren noch lange nicht alles, was an den vier MeridianSports Days für einen maximalen Kalorienverbrauch und einen minimalen Stresspegel sorgt: das ganztägige Power-Programm wird Tagesgäste und Mitglieder begeistern!

## MERIDIANSPOrts DAYS:

### Termine:

MeridianSpa City: Samstag, 17. März • ab 12.00 Uhr.  
MeridianSpa Wandsbek: Sonntag, 18. März • ab 10.00 Uhr.  
MeridianSpa Eppendorf: Sonntag, 25. März • ab 11.00 Uhr.

### Kosten:

Für Mitglieder im Rahmen ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenlos, Nicht-Mitglieder sind mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte für 35 Euro herzlich willkommen. Die Termine für die einzelnen Kurse und Specials gibt es unter Tel. 040 65 89-0 oder im Event-Kalender auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) unter Aktuelles.



**Ausbaufähig:**  
Häuser  
wachsen mit.

## Jürgen Weiß Immobilien

### 1. Hummelsbüttel

Viel Platz für die ganze Familie, Wfl. ca. 446 m<sup>2</sup>, 11 Zimmer, Grdst. ca. 2877 m<sup>2</sup>, große Sauna, offene Kamine, Schwimmbad, grüne Lage direkt am Naturschutzgebiet  
**Kaufpreis: € 1.380.000,-**

### 2. Marbella

Herrschaftlich residieren unter der Sonne Spaniens, Wfl. ca. 650 m<sup>2</sup>, 11 Zimmer, Grdst. ca. 1589 m<sup>2</sup>, großer Pool, Dampfsauna, Weinkeller, Klimaanlage, Garage  
**Kaufpreis: € 2.700.000,-**

### 3. Duvenstedt

Komfortable Praxisräume in grüner Lage, Nutzfl. ca. 189 m<sup>2</sup>, 7 Praxisräume, Parkettboden, Vollbad, absolut ruhige Umgebung in grüner Lage  
**Kaufpreis: € 350.000,-**



Sehr geehrte Eigentümer, wollen Sie sich die derzeitige wirtschaftliche Situation zunutze machen und Ihre Immobilie gewinnbringend verkaufen? Wollen Sie einen Partner, auf den Sie sich in Wertschätzung, Beratung und Verkauf hundertprozentig verlassen können? Dann sind wir für Sie der richtige Ansprechpartner!

### Zertifizierter Sachverständiger

Lassen Sie Ihre Immobilie unverbindlich von uns einschätzen und gegebenenfalls für Sie jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt an solvente Kunden vermitteln! Wir berufen uns auf unsere über 20-jährige Erfahrung als Immobilienmakler und zertifizierter Sachverständiger sowie auf unser erfolgreiches Team mit mehreren Filialen in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und bedanken uns für Ihr Vertrauen! **Ihr Jürgen Weiß Immobilien Team**

Tel: 040/ 53 88 88 88

Hummelsbüttler Hauptstraße 10 in Hummelsbüttel • Stübeheide 153 in Klein Borstel • Falkenried 83a in Eppendorf

# Bau- und Wohntrends 2012

Das liegt 2012 im Trend: Bauweisen, die den Geldbeutel schonen. Energetische Maßnahmen, die Umwelt und auch Auge erfreuen. Und Baumaterialien, die die Gesundheit erhalten.

## Trend 1: Die neue Einfachheit

**Das Eigenheim in Deutschland bleibt bezahlbar – durch günstige Zinsen und neue Konzepte für preiswertes und ausbaufähiges Bauen.**

Deutschland erlebt einen Run aufs Eigenheim. Um 21,6 Prozent ist 2011 die Zahl der Baugenehmigungen in den ersten neun Monaten gestiegen – die größte Zunahme seit 1993. Bernd Neuborn von der BHW Bausparkasse: „Ein eigenes Haus ist in wirtschaftlich unruhigen Zeiten besonders attraktiv, weil man die Miete spart und in etwas Bleibendes investiert. Zudem machen es intelligente, preiswerte Entwürfe leicht, mit dem Bauen

zu beginnen.“ Darum verzichten viele Hausbauer gerne auf teure, komplizierte Gestaltungen. Auch der Bielefelder Architekt Hans-Friedrich Bültmann bestätigt den Trend zur neuen Einfachheit. „Vor allem junge Menschen begeistern sich für das Konzept eines flexiblen Starterhauses.“ Das Basismodell nach dieser Idee hat 70 Quadratmeter Wohnfläche, die ab 70.000 Euro zu haben sind. Bültmann: „Die Größe reicht für ein Paar völlig aus – und das Haus lässt sich bei Bedarf später leicht erweitern.“

**Trend 2: Energetisch sanieren wird stilvoll**  
**Hausfassaden-Sanierung hat fast immer zwei Ziele: die**

## Senkung der Heizkosten und die optische Aufwertung der Immobilie.

Energiesparen liegt im Trend: Rund 900 Millionen Quadratmeter deutscher Außenwände sind mit Dämmplatten ausgelegt – das entspricht in etwa der Fläche Berlins. Und es werden 2012 deutlich mehr. Nicht immer stechen die Sanierungen positiv ins Auge. „Die Möglichkeiten für die optische Aufwertung der Immobilie rücken zunehmend ins Blickfeld“, beobachtet Rüdiger Grimmert von der BHW Bausparkasse. „Ökologisch sinnvolle Baumaßnahmen lassen sich heute sehr gut in zeitgemäßes Design kleiden. Das gilt besonders für die Haushülle.“ Neben verschiedenen

farbigen Putz-Varianten können auch Holz, Keramik und Metall als Oberfläche verwendet werden. Wird Wert auf regional typische Baustile gelegt, können auch Klinker-Verblendungen zum Einsatz kommen. Carsten Venus von Blauraum Architekten bestätigt den Trend. „Sanieren ist keine Reparatur. Der gute Architekt macht sich hier die gleichen Gedanken über die Fassadengestaltung wie bei einem Neubau.“

**Trend 3: Im Fokus: Gesundes Wohnen**  
**Baufamilien und Modernisierer achten besonders auf gesundes Raumklima und hochwertige Ausstattung.**

*Fortsetzung auf Seite 84*



**GUSTAFSEN & CO®**  
IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931

## Bestens Verkauft!

Haben Sie Interesse? Gern bewerten wir Ihren Grundbesitz unverbindlich und sagen Ihnen, mit welchem Kaufpreiserlös Sie rechnen können. Wir sichern Ihnen als Verkäufer eine seriöse und diskrete Abwicklung zu. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Herrn Philip Wex, unseren Experten für Zinshäuser und Anlageobjekte: Tel 040/414095-41.



Gepflegter Wohn- und Geschäftshauskomplex in Hummelsbüttel



Einzigartige Jugendstilimmobilie im Herzen von Eppendorf



Solides Rotklinker Mehrfamilienhaus in beliebter Lage von Barmbek Süd

Hochallee 2 · 20149 Hamburg · [www.gustafsen.de](http://www.gustafsen.de) · Tel 040/414095-0

**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](mailto:hgu@hgu.de)

[www.hausverwaltung-hgu.de](http://www.hausverwaltung-hgu.de)



**Harvestehude**

Penthouse mit Lift! 3 Zimmer, ca. 133m<sup>2</sup>  
Kamin, Sauna, Einbauküche,  
Ankleidezimmer, Süd-Terrasse  
Moderne Architektur im sanierten  
Jugendstil(traum)haus,  
€ 850.000,00 Immonet-Nr. 17298476



Tel. 040-87976660

Lutterothstr. 50 20255 Hamburg  
[www.ringelimmobilien.de](http://www.ringelimmobilien.de)

Foto: BHW Bauparkasse / Markus Riebschläger / Jens Lehmkuhler



**Wohnen** Wohn-Immobilien

**Maisonette in Barmbek!**

Die 3-Zimmer-Neubauwohnung mit Gewährleistung bis 2015 und einer Wohnfläche von ca. 84m<sup>2</sup> erstreckt sich als „Maisonette“ über zwei Ebenen (EG und 1. OG) und ist nach Westen ausgerichtet. Eichenparkett, Fußbodenheizung, Einbauküche, helles Vollbad mit Fenster, sonniger Westbalkon, Außenrollläden, eigener Hauszugang und Kellerraum. Ein TG-Stellplatz kann für € 17.000,- übernommen werden.

Kaufpreis: € 300.000,-

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Shop Winterhude, Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

Tel. 040 / 350 80 20  
[www.grossmann-berger.de](http://www.grossmann-berger.de)

**Grossmann & Berger**

**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**.

**Sind gut gedämmt** und schön verkleidet – die neuen Fassaden.



Fortsetzung von Seite 83

**Baustoffe und Einrichtung stehen daher auf dem Prüfstand.**

Bis zu 20.000 verschiedene chemische Verbindungen kommen bei Hausbau oder Renovierung zum Einsatz, weitere werden für Möbel, Bodenbeläge oder auch Textilien verwendet. Nicht alle sind gesundheitlich unbedenklich – Allergien und Erkrankungen nehmen zu. Jeder fünfte Bundesbürger klagt heute bereits über Überreaktionen seines Immunsystems. „Die Nachfrage nach schadstofffreien Baumaterialien steigt weiterhin“, erläutert Iris Laduch-Reichelt von der BHW Bausparkasse. „Mögliche gesundheitliche Belastungen sind zunehmend ein K.o.-Kriterium beim Kauf von Wohnausstattungen.“ Der Rat von Baubiologen ist gefragt. Auch Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund erfährt starken Zulauf. „Früher erkundigten sich Verbraucher vor allem zu den klassischen Allergienauslösern wie beispielsweise Pollen oder Hausstaub. Jetzt wird allergiearmes Bauen und Wohnen immer wichtiger.“

**Sie haben gut lachen:** Ohne ungesunde Baustoffe wohnt's sich leichter.



Foto: BHW Bausparkasse/Baufritz

**zapf umzüge**  
Internationale Umzugsdienstleistungen  
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

Umzugspartner VRK Hamburg GmbH  
Tel.: 040 / 8 53 33 90  
Fax: 040 / 8 57 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](http://www.isotec.de)

**ISOTEC®**  
... macht Ihr Haus trocken!

**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](http://www.grundeigentuemerverband.de)  
[info@grundeigentuemerverband.de](mailto: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](http://www.webstudio-hamburg.de)

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

**Bistrotisch mit Sicherheitsglas,** verchromtem Fuß plus vier Barhocker mit Lehne, schwarz, zu verkaufen. VB: 180 Euro. **Tel.: 04531 - 205 21 01**

**FRISEUR/IN UND BEAUTYASSISTENT/IN**  
AB SOFORT GESUCHT

MIT BERUFSERFAHRUNG IN VOLLZEIT. EIN SELBSTBEWUSSTES, SICHERES AUFTRETEN UND GUTE UMGANGSFORMEN SIND FÜR UNS SELBSTVERSTÄNDLICH.

SYLVIA SCHACHT, HEEGBAR 6,  
22391 HH, TEL.: 6 11 929 56,  
INFO@SYLVIA-SCHACHT.DE

**SYLVIA  
SCHACHT**

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

**Fliesen • Natursteine • Mosaik**  
Verlegung und Verkauf  
Anspruchsvolle Fliesenpräsentation  
040/81 99 69 51  
[www.bettinanohe.de](http://www.bettinanohe.de)  
Ludolfstr. 39 • U Kellinghusenstr.  
zum Verlieben

**MALLORCA:** Schönes Appartement für 2 Pers. zu vermieten. **Tel.: 040/79612344**

[www.stark-sparen.com](http://www.stark-sparen.com)  
[www.stark-erfolgreich.com](http://www.stark-erfolgreich.com)

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

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

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

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

**Verteilung/Vertrieb**  
040 / 538 34 52

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

**Media-Berater/innen, Direktwahl:**  
Gabriele Bergerhausen  
(Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes

(AEZ, Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Ernst-Ulrich Dolber (Eppendorf) Tel. 538 930-61; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54; Helmut Wegner (Autohäuser, Uhlenhorst, Hamburger Meile), Tel. 538 930-56; Anzeigenleitung Michael Wiele (Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53

**Internet:**  
[www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)

[www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)  
[www.alster-talk.de](http://www.alster-talk.de)  
[www.talkhamburg.de](http://www.talkhamburg.de)  
[www.hamburger-herbstempfang.de](http://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](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.R.) | **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, Alina Sophie Schulz | **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.88/89.

Verteiler gesucht mit **eigenem Pkw!**

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



Schöne **Ferienwohnungen**

**Sylt ist bei jedem Wetter schön... - auch Ostern Vorsaisonpreise -**  
Appartement-Brüdig Inh. Bärbel Lundershausen  
Gut ausgestattete Apartments:  
Westerland, Wenningstedt, Tinnun  
**Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59**  
[www.appartement-bruenig.de](http://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](http://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, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. **Tel.: 040/606 79 097**  
[www.glueckspilz-ruegen.de](http://www.glueckspilz-ruegen.de)

**Halbinsel Eiderstedt/Nordsee**  
Lerchenzwitscherpreis  
Stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen (auch mit Kamin) in schönen Reetdachhäusern, herrlicher Alleintage und von der Natur umgeben - ideal zum Radfahren. Hunde willkommen. Special: „Oma-Opa-Enkel-Preis“  
Wir freuen uns auf Sie!  
Tel.: 040/ 20 61 99  
[www.reet-und-meer.de](http://www.reet-und-meer.de)

**HAUSHALTAUFLÖSUNG** Oberstraße 136 (Harvestehude) am Sonntag, **18.03.2012 / 14.00 - 18.00 Uhr.**  
Verkauft werden: Antiquitäten, Gemälde, Teppiche, Geschirr/Gläser etc., Kühl-/Gefrierkombi, Kleidung für Damen und Herren, deut. und norw. Bücher (alt + neu), viele skand. Dekorationsstücke sowie Gebrauchsgegenstände uvm.

**Französisch-Unterricht** in Eppendorf  
[www.flairfrance.de](http://www.flairfrance.de)  
**Tel.: 0172 51 24 903**  
Kommen Sie uns besuchen und lassen Sie sich beraten.

**Hundeg Glück Hamburg.** Gassiservice für Hamburgs Norden und Umgebung. Kleine Gruppen von max. 6 Hunden. Kompetente und liebevolle Betreuung, 2 Std. Spaziergang. Hol- und Bringservice im klimatisierten, hundegerechten Auto. 15 €. **Tel.: 0172 427 73 47 [www.hundegluick-hamburg.de](http://www.hundegluick-hamburg.de)**

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

**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

**auf Maß** Regal, Schrank, Bett, Tisch  
Schreibtisch, Heizkörperverkleidung  
Bilderschienen Bilderrahmung > 2500 Muster  
Möbelbemalung Vergolderei  
040/81996535  
[bettinanohe.de](http://bettinanohe.de)  
zum Verlieben Ludolfstr. 39 • U Kellinghusenstr.  
Gemaldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.  
Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

**Kaputte Uhren...** irgendwo in der Schublade? Bitte nicht wegwerfen. Leidenschaftlicher Uhrensammler freut sich sehr über Bastelnachschub. Christian Eggers, **Tel.: 38 61 15 22**

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



Foto: Alco

**Wetterunabhängig:** Ein Wintergarten ist Lichoase und Wellnesstempel zu jeder Zeit.

# Frühling fürs ganze Jahr!

Kommt der Frühling oder kommt er nicht? **Wintergartenbesitzer** können dieser Frage gelassen entgegensehen, denn sie haben das ganze Jahr über **natürliches Licht**. Und das steigert das Wohlbefinden!

Schon früh hat man erkannt, dass Licht als Therapie- und Energiequelle eine große Bedeutung hat, denn zu wenig natürliches Licht kann krank machen. Der Wintergarten dient als enorme Energiequelle, steigert das menschliche Wohlbefinden, befreit durch das Heilmittel Licht von saisonalen Depressionen, verbessert Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte und versorgt den Körper durch die aufgenommenen UV-Strahlen mit Vitamin D. Dies ist auch ein gutes Prophylaktikum gegen Krankheiten an Knochen, Zähnen und Knorpel. Die heilende Wirkung durch natürliches Licht zeigt sich nicht zuletzt darin, dass Farb- und Lichttherapien anerkannte und bewährte Heilmethoden sind. Dazu kommt, dass Wintergärten auch eine Wohlfühloase für und durch Pflanzen sind.

Diese sehen nämlich nicht nur schön aus, sie erhöhen auch das Erholungspotential, wie diverse wissenschaftliche Studien bescheinigen. Tatsächlich können Pflanzen einen hohen Prozentsatz der Schadstoffe in der Luft unschädlich machen. So wurde etwa in einem Experiment der Reading University herausgefunden, dass in Klassenzimmern aufgestellte Pflanzen die Leistungen der Schüler signifikant verbessern! Ein guter Wintergarten ist ein perfektes kleines Ökosystem – im natürlichen Licht gedeihen Pflanzen und Menschen, die „natürlichen Luftverbesserer“ tun ihren Teil und der Mensch kann sich rundum wohlfühlen. Ein Wintergarten ist folglich eine sinnvolle Aufwertung für Wohnraum und ein Gewinn für Menschen, die sich eine persönliche kleine Wohlfühloase in den eigenen vier Wänden schaffen wollen.

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

**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**      Tel.: (040) 414 24 881  
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG      Fax: (040) 414 24 883  
Dorotheenstraße 184      Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00  
22299 Hamburg      + 14.00 - 18.00  
[www.sunconcept-hamburg.de](http://www.sunconcept-hamburg.de)      Sa.: 10.00 - 14.00

**Wintergärten,**  
Türen und Fenster aus  
Aluminium-Profilen,  
Blecharbeiten, Schlossdienst,  
Metallbau und Schlosser-  
arbeiten jeglicher Art!

ALTER TEICHWEG 67  
22049 HAMBURG,  
TEL.: 040 / 54 57 92

www.ff-metallbau.de

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

# 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 alsterarbeitgmbh; Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Selami's Dönerhaus, Döner Imbiss; Nr.10 alstermarkt; Nr.12 infostudio; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdielie;  
**Alsterdorfer Straße** Nr.2 Kleiderbad Winterhude, Reinigung; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschafft; Nr.30 Th.Kümper, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hanse-Antik; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a ELITHO, Creative Haircut; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.92 Alsterdorfer Apotheke; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.262 Mrs. Sporty, Fitnessclub; Nr.262 Alster Lounge, Café/Restaurant; Nr.274 Symposion, griech. Restaurant; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtschafft; Nr.7 Schanzen-Bäckerei; Nr.9 Bode, Höraustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echteit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessories; 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, Eisdielie; Nr.103 Mass-Schneiderei; Nr.253 Jubeljahre, Mode und Accessoires; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmarkt, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Back Paradies, Bäckerei; Nr.263 Friseursalon Mojian, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.277 Änderungsoffizient, Änderungsschneiderei; Nr.281 Kiosk 81, Kiosk; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;  
**Badestraße** Nr.4 Osteria Due, Restaurant;

**Ballindamm** Nr.25 Trachtendiele GmbH;  
**Ballindamm Europassage** Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L'Italiana Galateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elkline 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 Artefakt, 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/Schlüsseldienst; 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 Rimkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;  
**Brandende** Nr.7 Biffar;  
**Brooktorkei** 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 Der Maßschuh, Schuhe; Nr.134 BHB, Hockey; Nr.134 P.Matzen, FS-Radio; Nr.136 Änderungen-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches;

Nr.178 Biomarkt, Lebensmittel; Nr.182 IL Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 ann idstein, Deko; Nr.184 Sun Concept, Sicht + Sonnenschutz; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a oliotheca, alio, aceto & liquori; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion coffee; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.35 Restaurante La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.135 DMK Skin Care Konzept, Kosmetik; Nr.159 Barbara Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchtdecke, Gemüse Obst Buffet;  
**EKZ Nedderfeld** Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowski; JS-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: 70 Sonnenklar, TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1.Etage: Bistro Florenz, Eisladen; 1.Etage: Oliver Grey, Schuhe;  
**Eppendorfer Baum** Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte - Feines Gemüse; Nr.6 Marc O' Polo, Mode; Nr.6 L' AUTRE CHOISE 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 engelke, 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 Broterbe Gaus; 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 NIKOLAI Apotheke; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z.Spielen, Spielwaren; Nr.19 Willi Decker, Friseur; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.31 Britenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.43 Vodafone Shop Eppendorf; Nr.47 Back-Werk;  
**Eppendorfer Landstraße** Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Jonas Anaeus Schuhe, Schuhe; Nr.32 Wolffheim&Wolffheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.48 Wohndesign Così; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacherei; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigis, Accessoires; Nr.64 Store sixty four, Kleidung; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssler; Nr.80 Tierozentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Käpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top a top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhndorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.124 Anuschka Späth, Designerin; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 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 Stehr, Weine; Nr.11 Optik Carl, Optiker; Nr.15 Fontana, Mode; Nr.19 Nygaards, Kinderschuhe; Nr.21 Geers Höraustik, Höraustik; 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, Videotehk; 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.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/Möbel; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.5 Haspa, Bank; Nr.15 Mehndi Temple, Henna-Kunst, Körperschmuck;  
**Eppendorfer Weg** Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungen-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 Cafe Leckerer; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Gantert, Konditorei; Nr.252 Rubio's, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.258 Tabak - Zeitschriften - Lotto, Rainer Lawniak; Nr.258 Goldrausch by MK, Gold u. Silber-Ankauf; Nr.260 Nurhayat Heidekrüger, Gemmologin; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.270 Unzertrennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Nani Shoes, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadtelmaler 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, Eddie Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen General; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shine Haircutters; Nr.279 Kinderreich, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Polettto Winebar, Weinbuste;  
**Erikastraße** Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Frisiersalon Zobo; Nr.48 petite princesse, Mode; Nr.48 Accessories; Nr.50 Curry Queen, Imbiss; Nr.50a Hülsen Petis Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.66 Wohndecor, Raumaustattung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Hüttenhofer Landkost, Fleisch - Wurstwaren; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssler etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneiderei Kloska, Änderungsschneiderei;  
**Fährhausstraße** Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung; **Friedr. Schütter Platz** Ernst Deutsches Theater; **Galleria** World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede, Linus, hochwertigere Herrengarderobe; **Gänsemarkt Passage** ELB Fashion Store, Mode; Mercedeh-Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck; **Gänsemarkt** Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelchen, Restaurant; Hello Kitty, Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOD, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Matik und Kirsten Hums; **Gärtnerstraße 25469 Halstenbek** Nr.130 Richter International, Möbelschau;  
**Geibelstraße** Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cockailbar; **Gertigstraße** Nr.4 Gartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Desee, Tapasbar; Nr.17-19 my favorite store, Designermode; Nr.21 Gonzogola, 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 Thyasen Fashion; Nr.33 Mocla 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;



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



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

**Grasweg** Nr.2 Ihr Frisör; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.9 Schewel, Modeatelier;  
**Gründellalee** Nr.18 Cafe Campus; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Copyhaus GmbH; Nr.34 Cafe 'Dilo'; Nr.40 Papier & Co., Bürobedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 Suppenpot; Nr.44 SHAŁON, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & töne, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DVDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafe La Veneziana; Nr.106 Schweden Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest Coffee; Nr.116 BackWeg; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas“; Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchua, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei/Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pastalaria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.178 Christel Brand, Theater-Film-Foto Schminken; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joe's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISÖR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatara; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welt, Medienverteilung; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneiderei am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali's Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 50 NA MU, koreanisches Restaurant; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital, Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schuhmacherei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalam, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmärkte;  
**Gründelberg** Nr.86 KA 1, Mode; Nr.86 intertel gmbh, mobile kommunikation; Nr.88 Paracelus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 S.Z. Fahrradservice; Nr.39 Friseuralon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.45 Tinten-Toner-Tankstation; Nr.75 Chokdee Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituosen-Lotto;  
**Große Bleichen** Nr.32 Privatdozent Dr. Tsch; **Hallerstraße** Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemerszeit;  
**Hamburger Hof** Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-due, Cafe/Bar/Restaurant; Titan, Bags und Accessoires; Blume Hamburger Hof, Blumengeschäft;  
**Hamburger Meile** EG Information; EG 121 SWISS BREAK; EG 21 Jensens Landschlachtere; EG 22 Oil & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 31 Weinscaale; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/Schlüsseldienst; EG 43 Budnikowski; EG 44 Camel Shop; EG 45 Sticwhew Textilreinigung; EG 48 elbedruck.de; EG 52 Gofrähss Drink Fit; EG 62 TE Hamburg; EG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 117 Dag Backhous; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafe Fiore; OG 140 Sansibar; OG 147 Jens Koch; OG 55 Haspa; OG 85 Thalia Bücher; OG 92 Studio Line Photography; OG 97 Starbucks; OG 98 Pan Asia;  
**Hanseviertel** Roedel, Handschuhe, Quartier 30, exklusive Mode; Leysieffer kleiner Shop, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Leysieffer, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant, La Moda, Abende/Leiter; Caffe Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sylt, Fashion; Hamburg Buisness Center; Endeca, Passion f. Wein u. Spirituosen; Pustebelme, exklusive Kindermode; Bang & Olufsen im Hanseviertel, Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826;  
**Hartwitschstraße** Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; **Happelstraße** Nr.15 elkline GmbH;  
**Hegestraße** Nr.8 FOLKER h, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Room for Kids; Nr.12 Restaurant Da Remo; Nr.48 TARA, Modedesign; Nr.50 Umland Delikat-essen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL, secondhand; Nr.21 Bothe Nickel, Hochzeitsausstattung; Nr.31 Uhrwerk 31, Uhren für Ästhetien; Nr.31 SMITH's, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;  
**Heinrich-Hertz-Straße** Nr.101 Blumenladen Dieter Ahf;  
**Herderstraße** Nr.2 Änderungsschneiderei Julia; Nr.2 Goidankauf No.1;  
**Hermannstraße** Nr.14 Altstadtblume am Alstertor; Nr.14 Werkhaus Shop Hamburg;  
**Heubergredder** Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Blumenhaus Daebler, Blumen; Nr.34 Villa Salis, Relax - u. Wellness-Lounge; Nr.38 Big Easy, Bistro/Restaurant; Nr.48 Lotto, Kiosk; Nr.52 Alsterdorfer Backhaus, Bäckerei/Cafe; Nr.27 Mein Friseur, Friseur;  
**Hofweg** Nr.4 Hamburger Hofladen, Lebensmittel; Nr.8 Floristik am Hofweg, Blumen; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.22 Maxim, Lebensmittel; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Zeitschriften-

Shop; Nr.54 Ulrich Stein, Einrichtungen; Nr.58 Fr.Samson-Himmelsbjerna, Zahnarzt; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Zala, Indisches Restaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.98 Heimat-Hafen, Textilien etc.; Nr.102 Ristorante Rocco; Nr.1 HIFI-STUDIO am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 Cafe Boyens, Conditore; Nr.57 Augenärzte im Hofweg; Nr.59 Post am Hofweg; Nr.61 a Rindchen's, Weinkontor; Nr.63 Prinsessa, Cafe; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemerszeit, Edeka; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe;  
**Hoheluftchussue** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.18 Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr.28 Sub Way Sandwiches HH 2, Restaurant; Nr.30 aktuell RÖLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 Hans Reimann, Herrenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Terorbe Gaues; Nr.52 My best, of asia; Nr.56 Eiscafe Toscana; Nr.56 SCHNELLREINIGUNG; Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Höheluft, Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwälder; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportausstattung; Nr.72 Juwelier Mert, Juwelier; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronik & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.88 Stolle-Pralinen, Confiserie; Nr.90 Margot Randhawa, Blumen; Nr.90 Copy As; Nr.92 Höheluft Reinigung; Nr.17 Eisen + Haushaltswaren Harms; Nr. 45 Lichthaus Friedrich Hass; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schloss-Nordtiens;  
**Hudtwalckerstraße** Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.24 Schiwi-Computer, Computer; Nr.28 Schmidt, Imbiss; Nr.28 Ozubeh & Partner, Cafe Bäckerei; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 Restaurant Felix; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 Budnikowski; Nr.23 G.Freytag, Hüte; Nr.31 Concept Leger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Mr. Baker, Bäckerei/Cafe; Nr.37 Da Lui, Restaurant;  
**Humboldtstraße** Nr.5 UNIFLOTT, Textil-u. Lederpflege;  
**Isestraße** Nr.86 my perfect Sunday; Nr.77 Tiefenthal Bar Restaurant, Restaurant;  
**Jarreststraße** Nr.26 H & B, Bäckerei; Nr.26 Kiosk Avant; Nr.28 Haspa; Nr.42 DUBARA, Döner; Nr.44 Rewe, Lebensmittel; Nr.55 Die Bäckerei; Nr.57 Döner-Queen; Nr.42 Jarre-Apotheke; Nr.56 Die Wäscherei, Einrichtungen etc.; Nr.45 Budnikowski;  
**Jungfernstieg** Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.38 Schuhhaus Prange; Nr.38 CIRO, Schmuck; Nr.40 Jack & Jones Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Englische Apotheke; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistrot Caffè Gelato; Nr.49 C & M Friseur; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode  
**Jungferntal** Nr.1 Apotheke, Klosterstern;  
**Kaufmannshaus** Brahmsekeller, Wein u. Bierstube; Böcker Design Optic, Optiker;  
**Kleine Johannesstraße** Nr.4 Theaterkasse;  
**Klosterallee** Nr.80 Ise Apotheke;  
**Klosterstern** Nr.6 Evelyn Brandt, Mode; Nr.3 Klosterstern Apotheke, Petra Traulsen; Nr.5 Tabakwaren-Zeitschriften, Lotto-Toto Hessamian; Nr.5 Haspa;  
**Kronshaus** Nr.15 Wijnhus, Weiner;  
**Lang Reihe** Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhaut, Supermarkt; Nr.34 Balkan Magazin, Balkan-Spezialitäten; Nr.48 Everest, Geschenk-Basar; Nr.50 plateau, Herrenbekleidung; Nr.54 Bücher Thiede; Nr.60 Lagerverkauf Speichersatz; Nr.62 Casa Nostra, Restaurant; Nr.66 Hair Joy, Friseur; Nr.66 vodafone-shop; Nr.1 My Nails, Nageldesign; Nr.27 Lagerhaus Hamburg; Nr.47 cafe due; Nr.47 Eiscafe Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe 'Uhrlauf; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St.Georg; Nr.83 O 'Pote, portugisische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alicia Weitmänn, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Body Vital Shop, Sportlernahrung u. Fitnessbekleidung; Nr.111 Tempur Studio, Premium Schlaf; Nr.113 Rahimi Beauty; Nr.117 Feinkost Läufer;  
**Lattenkamp** Nr.4 Lotto + Toto; Nr.8 Cafe Memorandum;  
**Lehmweg** Nr.28 Queen for a day, Mode; Nr.28 Cengiz Aydin, Master Hair Stylist; Nr.34 Johanna Schultz Antiquitäten, Wohnen 1700-1980; Nr.34 Alte Apotheke am Lehmweg; Nr.36 Haarkunst, Cladia Ossegue; Nr.36 Sense of Beauty, Die Wellness Lounge; Nr.40 Fine Antique Interiors; Nr.44 Schweinske Eppendorf; Nr.46 Galerie in Eppendorf; Nr.46 Clou, Geschenke; Nr.46 Blumenladen B.Sannmann; Nr.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 UMS Ute Münzer Spiess, Make up; Nr.50 die Fasserie, Wein,Essig, Oil, Whisky; Nr.56 Fleischerei Harms; Nr.58 Jolie Karla-Maria Osterstetzer, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbildner Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.35

Second Herzog, gebrauchte Designermode; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milchzahn, Baby- u. Kinderausstattung; Nr.43 Askrafi Antikes & Feines; Nr.51 Stoffkunst Britta Grumann, Kurzwaren; Nr.53 Eppendorfer Haushaltsstüben; Nr.55 Outfit Haare & Kosmetik; Nr.57 DER KAMIN, Kamine ohne Schornstein;  
**Lenhartzstraße** Nr.16 LoBo Frisuren GmbH, Meisterhafte Haargestaltung; Nr.1 Lizzart Living Design GmbH;  
**Leventehaus** Flane Chocolaterie Cafe; Swatch, Uhren; Bar Levante, Restaurant; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Calvin Klein Jeans Store; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Marc O'Polo, Kleidung; Die Rösterer, Kaffee; Schubbecks Gewürze; Princess, tam.tam Boutique Hamburg; 1.Etage Tschebull Östern, Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmetdecke; 1.Etage Fon Friseur; 1.Etage Die Rösterer, Kaffee; 1.Etage Sushi Factory;  
**Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzold, Blumen; Nr.9 Erika Apotheke, Apotheke;  
**Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster;  
**Löwenstraße, Ecke Eppend. Weg** Nr.22 China Restaurant Lotusbüble;  
**Ludolfstraße** Nr.60 BLACK ANGUS Steak House, Restaurant; Nr.43 Trattoria Campo, Restaurant; Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;  
**Maria-Louisen-Straße** Nr.2 a Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 ST.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischeri R.Schuster; Nr.13 Feinkost Krutzeniga;  
**Martinstraße** Nr.4 Ristorante Tre Castagne; Nr.6 Saadet 's Portog.Cafe-Schneiderei; Nr.16 Blume Eppendorf; Nr.11 Neo Cafe;  
**Milchstraße** Nr.2 Juwelier Perlen Müller; Nr.26 Grundgut Couture; Nr.28 Ristorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 Chocolate Society; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße; Nr.3 OLGUN Änderungsschneiderei; Nr.27 Suzy Wong, China Rest.;  
**Mittelweg** Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2 Friseur; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr.140 Blumenpavillon Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.162 Kröncke, Einrichtungsbüro; Nr.162 Friseur Wella; Nr.172 Broders CULINARIUM; Nr.174 NHG Nordhafen Reisecenter; Nr.21 Ercan & Kinderer, Schneider; Nr.21 Änderungsschneiderer, Schneider; Nr.25a Schanzebäckerei; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.31 Kamps Bäckerei; Nr.41 a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41 a Hypo Bank; Nr.41 c Shemi's Shala, Friseur; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Thi Thy; Nr.151 Gruner, Krankengymnas; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopäde; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant; Nr.165 Apotheke Carjll's; Nr.173 Bäckerei Barmian; Nr.173 Blumen Jürgens im Mittelweg  
**Mönckebekstraße** Nr.8 ittala, Mode; Nr.3 MÖ- CITY-APOTHEKE; Nr.31 Jack Wolfskin Store, Sport u. Reiseausstattung;  
**Mühlenkamp** Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartik; Nr.6 a Kaffee elbgold, Cafe + Rösterei; Nr.8 Currywurst & Co, Imbiss; Nr.8 Shikaro, Restaurant; Nr.12 Qito, Restaurant; Nr.14 Weimust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Limon, Imbiss; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 MU - 18 Pizza Profis; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.34 Haspa; Nr.40 Ceeest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.44 Handwerk, Handarbeiten; Nr.48 Das blaue Pony; Nr.54 Parma, VINO; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.9 Merceria, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoservice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.17 Fisch Böttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.21 Enjoy it, Eis; Nr.23 Alfa, Reinigung; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr. C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 a Orthopädie Mühlenkamp; Nr.33 Haspa; Nr.35 Butler Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.43 Budnikowski; Nr.45 Edeka Niemerszeit; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunclhar TH 2;  
**Mundsburger Damm** Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Smillah, Cafe; Nr.36 Outlethouse, Stoffe & Mehr; Nr.44 Laehn, Druckertanksteller; Nr.52 Aktuell Rollo; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäfte; Nr.35 Looks 4 you, Damenmode; Nr.39 Likopol polnische Lebensmittel und Feinkost;  
Nr.47 Total Station; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Plott, Copy -Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Nr.61 Schuh-Hahne, Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien;  
**Mundsburger Tower** Mundsburg Apotheke, Apotheke; Nur Hier, Bäckerei; Louisiana, Essen etc; Sonnenstudio;  
**Nedderfeld** Nr.2 Porsche Zentrum Hamburg, Autohaus; Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.94 Harley Davidson, Motorräder; Nr.94 Kartbahn; Nr.98 B.O.C, Fahrrad; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.65 Lexus,

Autohaus; Nr.93 Opel Dello;  
**Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;  
**Neuer Jungfernstieg** Nr.5 Starbucks Coffee; Nr.9 Hotel Vier Jahreszeiten;  
**Neuer Wall** Nr.10 Görtz, Schuhgeschäft; Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.18 Brahmfeld & Gutruf, Juweliere; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.32 ESCADA; Nr.36 SOER; Nr.42 Cravatierie Hamburg; Nr.42 Ewig Lampe; Nr.44 Ermengildo Zegna GmbH Hamburg Boutique; Nr.46 Loro Piana; Nr.50 SOR, Mode; Nr.50 Liz Malraux Design; Nr.54 habitat, Möbel-Store; Nr.64 ligne roset Möbel GmbH; Nr.80 JOOPI Store Hamburg; Nr.80 ST. EMILE Store Hamburg; Nr.80 GANT Store; Nr.17 Palmers, Mode; Nr.43 Jllr Sander, Wäschegeschäft; Nr.35 Unger, Mode; Nr.43 Jllr Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.57 Fahnen Fleck; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 Riviera Maison;  
**Oberstraße** Nr.1 Weinviertel; Nr.3 Sisters, Hair-u. Naildesign;  
**Ohsdorfer Straße** Nr.2 Zoo, Tiergeschäft; Nr.4 Bistrot;  
**Papenhuder Straße** Nr.24 Pappenheimer, Wirtscaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherer; Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.40 Uhlenhorster Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolateria Hamburg; Nr.35 Rexrod, Restaurant; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.39 Kimono Nuno, Japan Artikel; Nr.57 Männerträume; Nr.67 Obst & Gemüse; Nr.67 Änderungsschneideri;  
**Parkalle** Nr.15 Feinkost Sarikaya;  
**Poelchaukamp** Nr.4 Gertrauden-Moden, Maßanfertigung-Änderung; Nr.4 Lotto am Poelchaukamp; Nr.4 Clips Haare; Nr.16 KARIN MILLER Hamburg; Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1 TIP Reiser; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK! Schuhe, Karmen Bühe; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Lieferservice; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartzau; Nr.19 Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Hoch; Nr.23 Bazaar Boutique; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & VINO; Nr.25 Hackbarth 's Intertex Studios;  
**Pöseldorf Center** Corner, Mode;  
**Preystraße** Nr.1 Marienkäfer, Kindertextilien;  
**Rothenauchmiese** Nr.10 Grand Elysee; Nr.10 Blumen Jürgens im Grand Elysee; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.70 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant; Nr.70 Dat Backhus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhus; Nr.55 Balzac Coffee; Nr.61 Mrs Sporty; Nr.63 Verdi Restaurant; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.83 Cortado, Cafe; Nr.93 Mocado and Lifestyle; Nr.93 Cortado, Cafe; Nr.93 Mocado; Nr.101 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 Sushi; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zala, Restaurant; Nr.115 Passione, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;  
**Schinkelstraße** Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar; Nr.14 Andere Reiseweiten, Reisebüro;  
**Schrankreye** Nr.73 Bäckerei Allaf;  
**Schloßstraße** Nr.4 Haspa;  
**Semperstraße** Nr.18 Kiosk Formannstraße, Kiosk; Nr.54 Braaker Mühle, Brot & Backwaren;  
**Sierichstraße** Nr.30 Asia W.Ko, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Ergo, Versicherungen; Nr.40 Hoffritz Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennys Kindermoden; Nr.42 Marco Hops, Exklusive Damenmode;  
**Spitalerstraße** Nr.16 Deutsche Bank; Nr.1 Dat Backhus; Nr.1 Budnikowski; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 VIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser;  
**Tarpenbekstraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn.&Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrtschule Hoepfner;  
**Uhlenhorster Weg** Nr.12 Fren-Kler goldrichtig, Goldschmiede-Meisterbetrieb; Nr.22 Angelika Leitertz, Friseur; Nr.30 Schönfeld, Gärtneri;  
**Wiesendamm** Nr.149 Kiosk Stehcafe;  
**Winterhuder Forum** Apotheke; Bücher&Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; EP Sterling, Electronics; Coffee to go, Cafe;  
**Winterhuder Marktplatz** Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.4 Outlet, Matratzen; Nr.16 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Winterhuder Cafehaus; Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia-Quick-Restaurant; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 d Haspa, Bank;  
**Winterhuder Weg** Nr.40 Xil.OG.DE, Ihr Partner für PC et Mac; Nr.78 Surimex, Spezialitäten aus aller Welt; Nr.78 Nokia Store & Nokia Care Point; Nr.86 Movie Star, Video Center; Nr.88 Scharlau Copy-Center für Profis; Nr.116 Haspa; Nr.120 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkate Uhlenhorst, Party-Service; Nr.122 Surf Cut, Friseur; Nr.142 Krabax, Kunstschule für Kinder; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa; Nr.146 Amaranito, Tapas & VINO; Nr.19 La Pasta Da VINO, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus Beschler, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfrisier; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Backhaus Winterhude

# What's up in TOWN?



Segellegende Jochen Schümann mit Tina Lutz (r.) und Susann Beuke (470er)



Dietmar K. Elsasser (Audi) mit Katrin Kadelbach (470er)



Segler des Jahres Robert Stanjek (r.) und Frithjof Kleen (Starboot)

## SAILING AWARD

Die Macher des **Audi Sailing Team Germany (STG)**, der deutschen Nationalmannschaft der Leistungssegler, hatten in den 23. Stock des ehemaligen Unilever-Hauses in der Innenstadt geladen, um bei einem 360°-Blick über die Dächer der Stadt erstmals mehrere „STG-Awards“ zu verleihen. Eine bundesweite Auszeichnung für sportliche Leistungen und Verdienste um den Segelsport. So wurden vor rund 300 geladenen Gästen beispielsweise **Thomas Piesker** als „Trainer des Jahres“ (Laser) und das Starboot-Team **Robert Stanjek und Frithjof Kleen** (NRV) als „Segler des Jahres“ ausgezeichnet. ZDF-Reporter **Nils Kaben** moderierte die Verleihung.



Starboot-Europameister Johannes Polgar (l.) und Markus Koy

Fotos: Kai Wehl



Bild-Chef Kai Diekmann und Dr. Katja Kessler



Gastgeberin: Ulrike Krages und Sohn Louis M.



H.P. Baxxter und Nikola Jancso



Alexandra von Rehlingen, Nikolaus Broschek und Ingeborg Prinzessin zu Schleswig-Holstein (v.l.)

Fotos: Bastian Achard

## DOPPEL PARTY

Die Unternehmerin und Designerin Ulrike Krages feierte ihren 50. Geburtstag zusammen mit ihrem Sohn Louis M. Krages. Der freute sich über seine Volljährigkeit! Kreativ wie immer hatte sich die Hamburgerin ein besonderes Thema ausgedacht: ein fulminantes Ball-Fest im Reichshof! Die rund 200 Gäste erschienen mottogerecht in Rot, Pink, Violett und Orange und feierten die beiden Geburtstagskinder ausgelassen im klassizistischen Interieur des Hamburger Traditionshauses bei Livemusik und einem gesetzten Menü. Moderator Marc Bator führte durch den gelungenen Abend.



Vicky Leandros und der Unternehmer Joachim Hunold



Franziska van Almsick und Sportmoderator Uli Pingel

Fotos: Maria Heggemann

## SPORT GALA

Zum 7. Mal wurden auf der Hamburger Sportgala in der Handelskammer Hamburgs Sportler des Jahres gekürt. Vor rund 1000 geladene Gäste wurden **Janne Müller-Wieland**, Kapitänin der Hockey-Damen vom UHC, und **Eric Johannesen**, Ruder-Weltmeister im Achter ausgezeichnet. Mannschaft des Jahres wurde zum dritten Mal der **HSV Handball**. Franziska van Almsick erhielt einen Ehrenpreis für ihre sportlichen Erfolge und ihr soziales Engagement. Ausklang der Preisverleihung war eine große Party mit Buffet und kalten Getränken mit denen auf die Preisträger angestoßen wurde.



Sportlerin des Jahres: Janne Müller-Wieland



Jürgen Deforth (Audi) mit Verleger Wolfgang E. Buss und Silke Lange (v.l.)



HSV-Hand- und -Fußballer: Hans Lindberg, Pascal Hens, Dennis Aogo, Heiko Westermann und Stefan Schröder (v.l.)

Maßarbeit wie ich sie will:  
**Preiswert & passend.**

Über 35x in Deutschland  
 und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:  
[www.jaloucity.de](http://www.jaloucity.de)



**22081 Barmbek-Süd**

Dehnhaide 1/ Ecke Barmbeker Markt  
 Tel. 040/20 97 66 80  
 Fax 040/20 98 28 40

**22529 Lokstedt**

Siemersplatz 4  
 Tel. 040/55 77 99 77  
 Fax 040/55 77 92 93

**20354 Innenstadt**

Esplanade 41, Im Finnlandhaus  
 Tel. 040/30 30 96 71  
 Fax 040/30 30 96 72

**23556 Lübeck**

Holstenpassage, An der Untertrave 113  
 Tel. 0451/4 99 86 56  
 Fax 0451/4 99 86 94

**JALOU CITY**

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

Jalousien • Rollos • Plissees • Markisen • Außendienst: **040/20 97 66 80**



**GUSTAFSEN & CO®**

IMMOBILIEN • BEGRÜNDET 1931

## Bestens Verkauft!

Haben Sie Interesse? Gern bewerten wir Ihren Grundbesitz unverbindlich und sagen Ihnen, mit welchem Kaufpreiserlös Sie rechnen können. Wir sichern Ihnen als Verkäufer eine seriöse und diskrete Abwicklung zu. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Herrn Philip Wex, unseren Experten für Zinshäuser und Anlageobjekte: Tel 040/414095-41.



Gepflegter Wohn- und Geschäftshauskomplex in Hummelsbüttel



Einzigartige Jugendstilimmobilie im Herzen von Eppendorf



Solides Rotklinker Mehrfamilienhaus in beliebter Lage von Barmbek Süd



## MERIDIAN KOCHSCHULE HAMBURG

Auf großzügigen 300 qm lockt die Meridian Kochschule in einem ganz besonderen Ambiente und mit einer hochwertigen Ausstattung passionierte Hobbyköche und genussliebende Amateure an den Herd.

Aus einem vielfältigen Monatsprogramm wählen Sie Ihren Lieblingskurs aus und erleben einen unvergesslichen Abend. Mit netten Teilnehmern, dem passenden Wein und ohne später aufräumen zu müssen – denn in der Meridian Kochschule heißt es einfach:

### KOCHEN LERNEN GENIEßEN

Meridian Kochschule GmbH • Wandsbeker Zollstraße 87 – 89  
(auf dem Gelände des MeridianSpa Wandsbek)

**Beratung und Buchung unter 040/67 10 86-60**  
**[www.meridian-kochschule.de](http://www.meridian-kochschule.de)**