

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

Foto: Jergen Gommaes



TOP TERMINE

KONTRÄR

COSMA SHIVA HAGENS
LEBENSREGELN

FRAUEN PROBLEM

HUGO EGON BALDER HAT
ES - EIN MASSIVES!



Nordlicht

MUSIKHIGHLIGHT:
NORWEGERIN **MARIT
LARSEN** VERZAUBERT
MIT ZARTER STIMME
DAS GRÜNSPAN

NEU! Apple TV HD gibt es gratis
beim Kauf eines Macs dazu!

firstbite GmbH, Osterstraße 102, 20259 Hamburg
fon 040-288 058 080, www.firstbite.de



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



WOLFFHEIM WOLFFHEIM IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



Hier ist Immobilienkompetenz zu Hause



Eppendorfer Landstraße 32 | www.wolffheim.de
Telefon 040 - 460 59 39 | 20249 Hamburg | info@wolffheim.de

WOLFFHEIM WOLFFHEIM IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



Diese Immobilie haben wir gerade erfolgreich verkauft.

Dachgeschoss-Neuausbau in Eimsbüttel

Sehr schöne und ruhige Wohnstraße, 105 m² Wohnfläche
moderne offene Einbauküche, Luxus-Bad, Gäste-WC
sonnige Südwest-Terrasse, Fahrstuhl; Kaufpreis auf Anfrage;

Eppendorfer Landstraße 32 | www.wolffheim.de
Telefon 040 - 460 59 39 | 20249 Hamburg | info@wolffheim.de

WOLFFHEIM WOLFFHEIM IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



Diese Immobilie haben wir gerade erfolgreich verkauft.

Klassische Eigentumswohnung in Eppendorf

Begehrte und ruhige Lage, 178 m² Wohnfläche im 3. OG
6 ½ Zimmer, Wohnküche, 2 Bäder, Parkett, offener Kamin
traumhafte Süd-Terrasse zu den Gärten; Kaufpreis auf Anfrage;

Eppendorfer Landstraße 32 | www.wolffheim.de
Telefon 040 - 460 59 39 | 20249 Hamburg | info@wolffheim.de

WOLFFHEIM WOLFFHEIM IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



Wir haben den richtigen Käufer für Ihre Immobilie.

Sie brauchen nicht zu suchen.

Rufen Sie uns an, Sie werden überrascht sein,
wie viel wir für Sie tun können.

Eppendorfer Landstraße 32 | www.wolffheim.de
Telefon 040 - 460 59 39 | 20249 Hamburg | info@wolffheim.de

Piraten Jagd

VON WOLFGANG E. BUSS



Es ist wie in den frühen 80-er Jahren. Damals verunglimpft man sie als „langhaarige Chaoten“, weltfremd und gewaltbereit. Die gravierendste Forderung an den neuen Politikstil: **Geht endlich zum Friseur!**

Ergebnis: Die Grünen gründeten sich als Partei – statt zum Friseur zu gehen. Meist jung und gebildet, machten sie aus dem einst unaussprechlichen Begriff „ökologisch“ ein politisches

Programm. Keiner glaubte, dass diese neue Bewegung wenige Jahre später einen hessischen Minister stellen sollte, der sich auch noch – und das war für die Konservativen das Schlimmste – **in Turnschuhen** vereidigen ließ, pfui Deibel!

Inzwischen haben es sich die Grünen mitten in unserem Land eingerichtet. Sie haben sich politisches Tricksen und Taktieren längst auch zu eigen gemacht und fahren damit auch schon mal völlig unnötig eine Landesregierung vor die Wand – siehe Hamburg.

Bis jetzt. Denn es droht sich ein solch erfolgreicher Gründungsprozess zu wiederholen. Eine Gruppe ebenfalls meist junger „Internet-Chaoten“, die sich „Piraten“ nennen, schufen eine neue Partei. Zunächst nur belächelt, weil sie durch fehlende Straßenschlachten keinen Anlass zur Sorge gaben. Nur zu müdem Lächeln.

Politische Beobachter dagegen räumen ihnen **inzwischen sehr gute Chancen** ein, in die Landespardamente einzuziehen und 2013 sogar in den Bundestag. Piraten? Die jüngste Forsa-Umfrage sieht sie schon als dritte Kraft. Vor den Grünen, mit 13 Prozent. Eine neue Protest-Partei? Ja! Piraten sind auch die neue Alternative für Nichtwähler und Politiker-Verdrossene. Zielgruppe: **junge Wähler unter 40!**

Das Internet verändert viele Bereiche unserer Gesellschaft in großen Schritten und nachhaltig. Das allerdings hat sich noch nicht überall herumgesprochen, insbesondere nicht in den Köpfen der meist betagteren Führer etablierter Parteien. Manch einer hofft noch, dieser **neumodische Spuk** rund um Computer und Internet möge bald vorbei sein. Dabei stehen wir erst am Anfang der digitalen Revolution!

Nun ist eine neue „Netz-Partei“ ins Spiel gekommen. Man muss sich mit Chatten, Twittern, Bloggen, Mumbeln, Posten, Streamen und Updaten schon ganz gut auskennen, um zu verstehen, was diese neue Bewegung ausmacht. Ohne Hierarchien, **Ordnung aus dem Chaos.** Das Parteiprogramm im Netz sieht aus wie Wikipedia, Pöstchen und Positionen sind nicht wichtig, Schwarmintelligenz soll diese ersetzen, unterstützt von den neuesten Kommunikations-Tools. Parteisitzungen finden live im Internet statt, jeder kann sich einloggen und in den Meinungsbildungsprozess einmischen. **Transparenz und Teilhabe** an politischen Prozessen ist der Kerngedanke. Und das ist gut beobachtet. Denn Politik-Geklügel hinter verschlossenen Sitzungstüren und am Bürger vorbei führt zu Verdross. Das sagen neueste politische Erfahrungen.

Die Piraten wollen in den Parlamenten stark werden, aber auch außerhalb per direkter Demokratie Kräfte entwickeln. Noch allerdings bestimmen die Themen Netzpolitik die Agenda, also Fragen zur Teilhabe am **digitalen** Leben. Forderungen zur internationalen Finanz - oder europäischen Fiskalpolitik etwa müssen noch entwickelt werden. Haben die Piraten als monothematische Partei eine Zukunft, **ist der Spuk bald vorbei?**

Ein Blick zurück lässt aufmerken. Auch die Grünen begannen mit nur einem Thema: Ökologie. Das hat am Anfang nicht geschadet ...

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

LÜHR
OPTIK

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN

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 Günther
Verkaufsleitung
Wohnimmobilien

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

GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

INHALT

**Glänzende
Tipps** zum
Muttertag
S. 22



Foto: Bijou-Brigitte

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 **Schauspielerin und Model Cosma Shiva Hagen** über Aussehen und Lebensregeln
- 8 **Spielt in Winterhude eine Komödie zum Thema Fremdgehen: Hugo Egon Balder**
- 10 **Tipps: Coole Live-Musik für Hamburg**
- 12 **Kino-Tipps** des Alster-Magazins
- 14 What's up in Town - Gesellschafts-Highlights der Stadt

Eppendorf

- 16 Die beiden **Alma Hoppe-Macher** klären die großen Fragen der Gesellschaft

Pöseldorf

- 17 Nicht verpassen: **Stars von morgen** in Pöseldorf!

Winterhude

- 18 Unterhaltung auf Kampnagel: Sängerin **Patricia Kaas**, Bürgermeister **Olaf Scholz** und mehr

MAG

- 20 Die ewige Mode-Farbe: **Rot**. Sie steht für Liebe und Selbstbewusstsein!
- 22 Es wird Zeit: Last-Minute-Geschenkideen für den **Muttertag**

Servicethemen

- 24 Alster med: Trainieren wie die **Fußball-Nationalmannschaft!**

- 32 **Gesundheitsratgeber:** So gleichen Sie den Vitamin D-Mangel aus!

- 34 Neues aus der Geschäftswelt

- 36 **Sicher wohnen:** Das Alster-Magazin nennt die kuriosesten Einbrüche

- 38 Wohntrends: Mit den richtigen **Lampen** das Leben erhellen

- 43 **Küchentrends:** Wohnraum und Küche werden eins

- 44 **Immobilien:** Tipps um schnell noch das Zinstief auszunutzen

- 48 Sharepoints unserer Partner

- 50 Kleinanzeigen/ Impressum



▲ **Cosma Shiva Hagen** erzählt Privates S.6

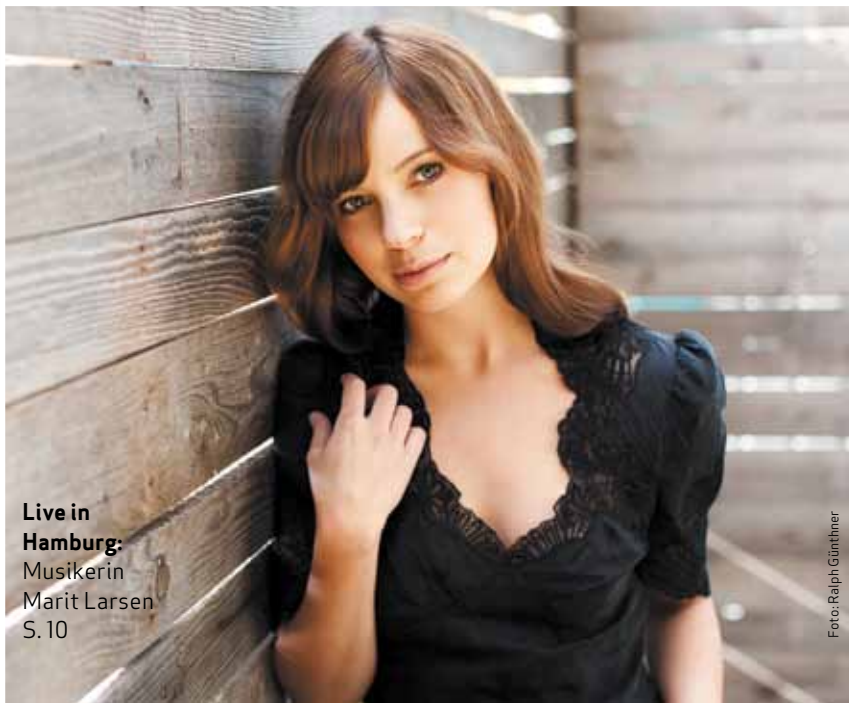
Rot - die Farbe der Liebe und der Sommermode S. 20



◀ **Lichte Momente** durch kreative Lampen S. 38



Foto: lampenwelt.de



Live in Hamburg: Musikerin Marit Larsen S. 10



Foto: Ralph Günthner



Foto: Karsten Woelk

Foto: StressesseBlue

◀ **Hugo Egon Balder** fährt zweigleisig im Winterhuder Fährhaus S.8

Foto: Marie Heggemann

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

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



Gleittüren Schränke
in jeder Abmessung und Einbaulösung direkt vom Hersteller

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

Die privaten Alternativen

Informationsabend am
17. April 2012, 19:30 Uhr



HÖHERE HANDELSSCHULE ST. GEORG

— Für eine chancenreiche Zukunft —



Informationsabend am
19. April 2012, 19:00 Uhr



STADTTEILSCHULE ST. GEORG

— Lehren — Betreuen — Fördern —

Telefon: 040-24 70 87, Telefax: 040-24 68 69; E-Mail: info@st-georg-schulen.de
Rostocker Straße 62, 20099 Hamburg; Internet: <http://www.st-georg-schulen.de>

Privat macht Schule. **PPG** Hamburg

Rotwein & Yoga

Cosma Shiva Hagen ist Schauspielerin, Werbegesicht, engagiert sich für Afrika und führt in Hamburg die „sichtbar“. Um abzuschalten, macht sie regelmäßig Yoga. Das Alster-Magazin traf die 30-Jährige kürzlich im MeridianSpa in **Eppendorf**, wo sie eine Yogastunde gab.

Alster-Magazin: Wie kamen Sie zum Yoga?
Cosma Shiva Hagen: In meiner Teenie-Zeit bin ich durch das Umfeld meiner Eltern an Yoga herangeführt worden. Inzwischen mache ich ab und zu ein paar Übungen, um Stress abzubauen, gehe zwei Mal im Monat zum Bikram Yoga, um mich richtig auszupowern.

Was lieben Sie an dieser Sportart?

Den kulturellen Hintergrund und die Spiritualität.

Vielen Menschen, die Yoga ausüben, wird nachgesagt, dass sie es nicht aus Überzeugung tun, sondern weil es angesagt ist. Was sagen Sie zu dem Vorurteil?

Mir ist es letztlich völlig egal, aus welchen Beweggründen jemand Yoga macht – was es dem Einzelnen bringt, muss jeder selbst entdecken. Aber es hilft dabei, gelassener zu werden. Mit sich und seiner Umwelt – gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit. Ich mache es vor allem, weil es die einzige Sportart ist, die ich gern in der Gruppe ausübe. Sport mit mehreren zusammen zu machen, hilft mir dabei, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Führt man mit Yoga ein besseres Leben?

Bestimmt – sehen Sie doch nur, wie fit die alten Yogis sind!

Yoga, sagt man, verleiht einem ein besseres Aussehen. Wie wichtig ist Ihnen das?

Eine Mischung aus allem ist doch ein toller Beweggrund, Yoga zu machen.

Gibt es etwas, das Sie an Ihrem Körper stört?

Wenn, dann würde ich es nicht verraten.

Sie werben für Naturkosmetik, sind eher dezent geschminkt und setzen sich für die Anti-Pelz-Kampagnen von PETA ein. Sind Sie also eher der natürliche Typ, der der Natur sehr verbunden ist?

Mal so, mal so. Ich mache mich nicht gern schöner als ich bin. Ich schminke mich mal nicht, mal brezel ich mich auf. Ich habe Naturkosmetik, benutze aber auch konventionelle Produkte. Ich fahre ein schnelles Auto, trotzdem setze ich mich für die Natur ein und kaufe regionale Bio-Kost. Ich bin keine Vegetarierin, esse aber nur Bio-Fleisch und versuche, Steaks nur sehr selten auf dem Speiseplan zu haben. Ich rauche, trinke auch mal ein Glas Rotwein und setze mich in den Flieger, um in den Urlaub zu fahren. Das heißt aber nicht, dass ich mich nicht gern für Dinge



Cosma Shiva Hagen setzt sich keine strengen Regeln. Wichtig ist ihr aber, unbewussten Konsum und gezielte Nachhaltigkeit in Balance zu halten.

Foto: Karsten Waelk

einsetze, die mir am Herzen liegen. Ich finde, das ist kein Widerspruch. In der heutigen Zeit sollten wir soweit aufgeklärt sein zu wissen, dass man bei allem, was man tut, eine Wahl hat. Für mich geht es darum, unbewussten Konsum und gezielte Nachhaltigkeit in eine Balance zu bringen. Jeder sollte das – auf seine Art und wie es ihm möglich ist – tun.

Als Schauspielerin, Werbegesicht, sozial Engagierte und Besitzerin der „sichtbar“ in Hamburg führen Sie ein sehr vielseitiges Leben. Ist es schwer, das alles unter einen Hut zu bringen?

Ab und zu, aber ich möchte auf nichts von dem gerne verzichten. So ist die „sichtbar“ eine Herzensangelegenheit und die Schauspielerei mein Beruf, der es mir ermöglicht, eine Stimme zu haben, mit der ich mich für Dinge einsetzen kann, die mir wichtig sind.

Wo werden Sie in naher Zukunft Ihre beruflichen Prioritäten setzen?

Ich setze mich dieses Jahr intensiv für meine Bewegung RASTAFAIRYS ein (www.facebook.com/rastafairys): Mit dieser Organisation wollen wir mit Musik und kulturellen Events, die der Seele Afrikas nahe liegen, dem afrikanischen Kontinent nachhaltig Aufmerksamkeit schenken und für unsere Partner „Ärzte ohne Grenzen“ und Karl Heinz Böhm's Äthiopien-Hilfe „Menschen für Menschen“ Spenden sammeln.

Wo sehen Sie sich in 10 Jahren?

Que sera, sera – whatever will be, will be...

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

Haspa Individualkunden-Center Rotherbaum **unter neuer Leitung**

Rund **180.000 Arbeitnehmer** müssen aus gesundheitlichen Gründen ihre Arbeit von heute auf morgen aufgeben. Eine **Berufsunfähigkeitsversicherung** ist deshalb am besten schon in jungen Jahren abzuschließen. Hier setzen **Haspa Individualkunden-Center** wie das in der Grindelallee, das mit **Thomas Brink** eine neue Leitung bekommen hat, an.



Seit Anfang April hat das Haspa Individualkunden-Center an der Grindelallee 45 mit Thomas Brink einen neuen Leiter. Der Diplom-Kaufmann ist kompetenter Ansprechpartner in allen Finanzfragen für die Haspa-Kunden im Stadtteil Rotherbaum, die aufgrund ihres hohen Einkommens oder Vermögens einen besonderen Beratungs- und Betreuungsbedarf haben.

Der neue Centerleiter kann auf langjährige Erfahrungen bei verschiedenen Kreditinstituten zurückblicken. 2006 begann der verheiratete Vater zweier Kinder als Individualkunden-Betreuer bei der Hamburger Sparkasse und übernahm 2008 sein erstes Center als Leiter.

„Ich freue mich, meine neuen Kunden in Rotherbaum sowie ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele kennenzulernen, um so die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit fortzuführen“, sagt Brink. „Natürlich stehe ich

auch neuen Kunden gern für Beratungsgespräche zur Verfügung – bei Bedarf auch einfach mal in der Mittagspause oder nach Feierabend.“

Der Umgang mit Menschen macht ihm Spaß und er unterstützt die Kunden gern dabei, ihre individuellen Pläne umzusetzen, damit sie auch in Zukunft ein unbeschwertes Leben führen können. Hier hilft zum Beispiel eine Berufsunfähigkeitsversicherung. „Die meisten Menschen glauben, sie könnten ihren Beruf ein Leben lang ausüben und ihren Lebensstandard kontinuierlich verbessern. Das ist Theorie, die Praxis sieht für viele leider anders aus“, sagt Brink. Jedes Jahr müssten laut Deutschen Rentenversicherung Bund rund 180.000 Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen ihre berufliche Tätigkeit aufgeben. Neben körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen durch Krankheit, Unfall oder Invalidität hat die zwangsweise Aufgabe des Berufes für die meis-

ten Betroffenen auch erhebliche finanzielle Folgen.

Vor allem für Personen, die nach dem 01.01.1961 geboren sind, ist dies fatal: Sie bekommen vom Staat nur eine volle Erwerbsminderungsrente, wenn sie nicht mehr in der Lage sind, bis zu drei Stunden am Tag zu arbeiten. Maßgeblich ist dafür nicht der bisher ausgeübte Beruf, sondern jegliche vertretbare Tätigkeit. Damit kann ihnen jede Arbeit, selbst einfachste Hilfstätigkeiten, zugemutet werden. „Wer hier nicht privat vorgesorgt hat, kann finanziell in Probleme geraten“, warnt der Fachmann. Deshalb betonten auch Verbraucherzentralen: „Berufsunfähigkeitsversicherung – wichtig für alle!“ Das gelte nicht nur für Menschen, die bereits lange berufstätig sind, sondern auch für Auszubildende, Studenten und Hausfrauen und Selbstständige. „Schließen Sie so früh wie möglich eine private Berufsunfähigkeitsversicherung ab“, empfiehlt Brink.



Möchten Sie sich persönlich beraten lassen, wenden Sie sich gerne an:

Thomas Brink,
Leiter des Individualkunden-Center Rotherbaum

Tel.: 040-3579-8541
E-Mail:
Thomas.Brink@Haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa⁵
Hamburger Sparkasse

Monogamie?

Eine Beziehungsfrage!



Foto: Maria Heggemann

Lederjacke, Jeans, knackebraun und lässig. So steht er vor mir: Entertainer **Hugo Egon Balder**. Aktuell ist „Mr. Tutti Frutti“ in dem Stück „**Sei lieb zu meiner Frau**“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus zu sehen. Wir sprachen über Theater, TV-Aus und Monogamie!

Alster-Magazin: Sie spielen Karl, einen Zeitungsverleger. Was ist das Charakteristische an der Rolle?

Hugo Egon Balder: Dass er erfolgreich ist, mehr Geld als genug verdient und eigentlich alles hat, was man so braucht: Frau, Kind und öfter mal eine Geliebte, wenn es die Zeit erlaubt. Alles läuft gut, bis eine Situation eintritt, mit der er etwas überfordert ist.

Wie sieht die aus?

Karl wird von einem fremden Mann aufgefordert, sich mehr um seine aktuelle Affäre zu kümmern. Andernfalls würde er seine Frau informieren. Damit hat er nicht gerechnet. Denn eigentlich ist er ein ganz normaler Mann, der einfach gerne Geld verdient und sein Leben lebt.

Ob es normal ist, dass ein Mann mehrere Affären hat, sei dahingestellt. Wie stehen Sie zur Monogamie?

Der Mensch ist von Haus aus nicht monogam. Aber es ist immer eine Frage der Beziehung, die man führt. Wenn die in Ordnung ist, hat man nicht das Bedürfnis nach etwas Neuem.

Schwierig ist es, wenn die Beziehung nicht funktioniert. Dann ist man natürlich für mehrere Sachen offen.

Haben Sie ein Patentrezept für eine glückliche Beziehung?

Nein, sonst wäre ich nicht viermal geschieden. Ich kann Ihnen sagen, wie es nicht funktioniert. (lacht)

Was aber auf jeden Fall funktioniert, ist Ihr Berufsleben: Sie sind Produzent, Musiker, Moderator, Schauspieler und Kabarettist. Wo fühlen Sie sich am wohlsten?

Bei dem, was ich gerade mache.

Also aktuell Theater.

Ja. Deswegen liegt es mir auch im Moment am meisten am Herzen. Wenn ich allerdings das Fährhaus verlasse und abends beispielsweise in meine Kneipe gehe – das Zwick –, liegt mir das am Herzen.

Sie spielen schon länger Theater und sind nur noch selten im Fernsehen zu sehen. Das TV-Aus?

Nach 400 Folgen „Genial daneben“ mache ich erst mal eine Pause. Anfragen gibt es genügend, aber es war noch nicht das Richtige dabei. Es muss zu mir passen und ich voll dahinterstehen. Halbe Sachen mag ich nicht.

Wie kam es dazu, dass Sie in so vielen Bereichen tätig sind?

Das weiß ich auch nicht so genau, es hat sich ergeben. Ich bin mit der Musik aufgewachsen und die Schauspielerei war eher Zufall. Wenn ich lange das Gleiche mache, muss ich ab und zu nach etwas Neuem Ausschau halten. Man muss auch mal austesten, was man noch anderes machen kann.

Wie ist Hugo Egon Balder privat?

Ich liege gerne faul rum. Dann kann ich gut nachdenken. Ich liebe die Sonne! Ansonsten bleibt nicht wirklich viel Zeit.

Irgendwas ist immer.

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



Karl (Hugo Egon Balder) mit Frau Mona (Hendrikje Fitz). Wenn die Zeit es zulässt, bleibt sie aber nicht die einzige Frau in seinem Leben.

Tipp & Verlosung

Noch bis zum 6. Mai läuft das Stück „**Sei lieb zu meiner Frau**“ mit Hugo Egon Balder in der Komödie Winterhuder Fährhaus. Weitere Infos und Karten gibt es unter Tel. 480 680 80 und www.komoedie-hamburg.de.

Wir verlosen 3x2 Karten für das Stück. Senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Balder“ an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder schreiben Sie eine E-Mail an m.heggemann@alster-net.de Einsendeschluss: 20.4.

Verlosung auch auf **Facebook!**

www.facebook.de/alstermagazin

> auf **Gewinnspiele** gehen



Foto: Oliver Fanitisch

Träume ...

... leben.



Spannende Ausrüstungs- und Reise-Tipps von Globetrotter-Experten zum Thema Kanu und Kajak unter www.4-Seasons.TV/kanu



24. GLOBEBOOT HAMBURG IM NATURBAD STADTPARKSEE

Das Outdoor-Festival für die ganze Familie:

21./22. April 2012

10:00 bis 18:00 Uhr
Eintritt frei!

Die GLOBEBOOT in Hamburg bietet zum Auftakt der Outdoor-Saison Groß und Klein die Möglichkeit sich umfassend zu informieren. Rund um das Thema Outdoor stehen Ihnen die Globetrotter Ausrüstungsexperten sowie unsere Hersteller und Partner beratend zur Seite, geben gerne Tipps und beantworten alle Fragen. Das Beste: Der Eintritt ist frei! Ort: Naturbad Stadtparksee, weitere Informationen unter www.globeboot.de

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

Globetrotter.de
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN | MÜNCHEN

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

10 Fachbetrieb für historische Fahrzeuge
Zertifiziert nach der Kfz-Innung
Raimund Rübcke
Kfz-Meister-Innungsbetrieb
Servicearbeiten für alle Jaguar-Modelle und BMW-Mini's
Prüf-/Testgeräte für alle PKW
Oldtimer- und Youngtimer-Service
Karosseriearbeiten
TÜV- und AU-Abnahme
Wir holen und bringen Ihr Fahrzeug
22087 Hamburg, Mühlendamm 75-80/Hotelrefektor Allee 27
Tel. 040-220 53 83 / Fax 040-220 58 94
www.koldbiter-hamburg.de / www.auto-ruebcke.de

Wir machen, dass es fährt!

www.niemerszein.de

E NIEMERSZEIN
BDEKA

Alles Gute für Sie!
seit 1965

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.

Live in Hamburg



Foto: Jim Rakete

CHANSONLADY

akustisch. persönlich. live. – so lautet das Motto der aktuellen Tour von **Annett Louisan**. Der deutschen Sängerin gelang 2004 mit „Das Spiel“ der Durchbruch. Ihre Songs sind eine Mischung aus Pop und Chanson, so auch das 2011 erschienene Album „In meiner Mitte“, das Annett Louisan zurzeit zusammen mit ihrem Akustik-Trio präsentiert. 24.4. in den Fliegenden Bauten. Karten: ca. 35 Euro. Kartentel.: 881 411 880. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Steven Hieberland

STIMM GEWALT

Als eine von drei Töchtern eines opernbegeisterten Konditormeisters kam **Christiane Karg** schon früh mit ihrem späteren Beruf in Berührung. Im Alter von 14 Jahren begann die Sopranistin, Gesangsunterricht zu nehmen. 2006 folgte das Debüt bei den Salzburger Festspielen – der Durchbruch in ihrer Karriere. Mittlerweile kann die Opernsängerin sich über die Auszeichnung „Nachwuchskünstlerin des Jahres“ der Zeitschrift Opernwelt und einen „Echo Klassik“ für ihre CD „Verwandlung – Lieder eines Jahres“ freuen. Auf ihrem **Hamburger Liederabend** singt Christiane Karg Lieder von Hugo Wolf, Debussy und Richard Strauss. Mi., 18.4. in der Laeiszhalle. Karten: ab 11 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.

EXFRONT-MANN

Morten Harket feierte zahlreiche Erfolge als Frontmann der Band a-ha. Aber auch als Solokünstler ist der gebürtige Norweger durchaus erfolgreich. 1995 gewann er alle vier Preise des norwegischen Spellemannprisen, was bis dahin noch keiner vor ihm geschafft hatte. Seitdem „a-ha“ in den „Ruhestand“ gegangen ist, gibt Morten Harket wieder **Solo-Konzerte**. 29.4. im CCH. Karten: ca. 65 Euro. Kartentel.: 01805 57 00 70. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Just Loomis



Foto: Ralph Günther

NORDLICHT

Die Norwegerin **Marit Larsen** ist spätestens seit ihrem Charterfolg mit „If A Song Could Get Me You“ eine feste Größe im Pop-Geschäft. Das gleichnamige Album zum Song erreichte in Deutschland Platin-Status. Zahlreiche Tourauftritte und ein Duett mit Milow folgten. Das neueste Album der Sängerin trägt den Titel „**Spark**“ – ebenso wie die Tour, auf der Marit Larsen auch nach Hamburg kommt. 18.4. im Grünspar. Karten: ca. 30 Euro. Kartentel.: 01805 969 00 00. 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

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

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

Dauerhafte Haarentfernung

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probebehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM

Home & Garden

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

www.homeandgardenhamburg.com



Hier zum Ziel mit persönlicher Betreuung.
Mit Ihrem 50-Euro-Startgutschein*.

Mit dem 30-minütigen Trainingskonzept und der persönlichen Betreuung bei Mrs.Sporty erreichen Sie ganz einfach Ihr Ziel. Probieren Sie die Erfolgsformel gleich aus!

*Wenden 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 Veranstaltung und Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs.Sporty
die persönliche Sportlehrerin

Mrs.Sporty Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 61 • 20148 HH
Tel.: 040/22600878
www.mrssporty.de/club325

Hier zum Ziel mit persönlicher Betreuung.
Mit Ihrem 50-Euro-Startgutschein*.

Mit dem 30-minütigen Trainingskonzept und der persönlichen Betreuung bei Mrs.Sporty erreichen Sie ganz einfach Ihr Ziel. Probieren Sie die Erfolgsformel gleich aus!

*Wenden 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 Veranstaltung und Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs.Sporty
die persönliche Sportlehrerin

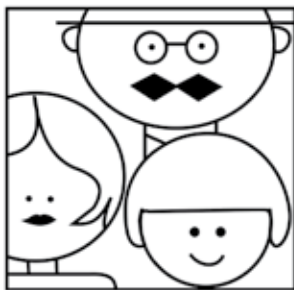
Mrs.Sporty Winterhude
Mühlenkamp 63 • 22303 HH
Tel.: 040/69691617
E-Mail: club133@club.mrssporty.de

Kitsch-Kunst-Kram Samstag, 28. April 2012

Flohmarkt am Turmweg

Hamburgs echter Flohmarkt

Information
info@melan-nord.de



Veranstalter: Bürgerverein
vor dem Dammtor/Pöselndorf

2x Kino!

Rasante Verfolgungsjagden und eine echte Filmikone – der April wird abwechslungsreich. Wir stellen Ihnen das Diven-Drama „My Week with Marilyn“ und den Action-Thriller „The Cold Light of Day“ vor.



Sex-Symbol: Die Männer liegen Marilyn (Michelle Williams) zu Füßen.

© 2012 Ascot Elite Filmverleih GmbH

MY WEEK WITH MARILYN

Die Hollywood-Göttin Marilyn Monroe (Michelle Williams) reist nach London, um dort mit Sir Laurence Olivier (Kenneth Branagh) „The Prince and the Showgirl“ zu drehen. Dabei lernt sie am Set den jungen Assistenten Colin Clark (Eddie Redmayne) kennen, der schon bald zu ihrem engsten Vertrauten wird...

Fazit: Ein ebenso emotionaler wie lustiger Film, der tiefe Einblicke in das Leben der Marilyn Monroe gibt. Für diese Darbietung wurde Michelle Williams zu Recht für einen Oscar nominiert. 5/5



In der Klemme: Will Shaw (Henry Cavill) ist auf der Suche nach seiner entführten Familie.

© 2012 Concorde Filmverleih GmbH

THE COLD LIGHT OF DAY

Der junge Geschäftsmann Will Shaw (Henry Cavill) ist mit seiner Familie zum Segelurlaub in Spanien. Plötzlich überschlagen sich die Ereignisse: Mutter und Bruder sind verschwunden, sein Vater (Bruce Willis) beichtet ihm, dass er ein Geheimgent ist und wird kurz darauf kaltblütig erschossen. Auf sich allein gestellt setzt Will sein Leben ein, um seine Familie zu finden und zu befreien.

Fazit: Eine zutiefst langweilige und unrealistische Handlung, die auch von den Action-Altmeistern Bruce Willis und Sigourney Weaver nicht aufgewertet werden kann. 1/5



KULTUR-GUT-ERHALTEN

ANZEIGE

1987 gründete Diplomrestauratorin Martina Schulz ihr Werkstatt-Atelier für Konservierung und Restaurierung für Möbel, Holzobjekte und Interieur in Hamburg-Duvenstedt.

Für sie ist es persönliche Leidenschaft und ethische Pflicht, historische Kunst- und Kulturgüter durch sachgemäße Restaurierungsmaßnahmen für unsere Nachwelt zu erhalten.

Eine wissenschaftliche Herangehensweise unter Berücksichtigung des aktuellen Kenntnisstandes ist für sie daher selbstverständlich. Ihr Leistungsspektrum umfasst die Konservierung und Restaurierung von historischen Möbeln und Holzobjekten, die in der

Regel zur Bearbeitung in die

Werkstatt geholt werden. Mobile und ortsfeste Einrichtungen- und Ausstattungsgegenstände wie Treppenhäuser, Wandelemente, Bauelemente etc. werden meist vor Ort bearbeitet. Mit ihrem 5-köpfigen Restauratorenteam ist sie in der Lage, große Projekte zuverlässig und auf hohem Niveau abzuwickeln. Ein wesentliches Feld neben der Arbeit mit dem Werkstoff Holz ist der Erhalt historischer Oberflächen und der Umgang mit entsprechenden Materialien und Techniken, unter anderem Schellackhandpolituren, polychrome Anstrichfassungen und Vergoldung sowie Materialien wie Knochen, Elfenbein, Perlmutter, Schildpatt und vieles mehr.

Die Anwendungen dieser traditionellen Techniken und Materialien,

in Kombination mit neuen Werkstoffen und Methoden, ermöglicht den Erhalt selbst stark geschädigter Objekte.

Der Besuch von Martina Schulz ist unverbindlich, er ist die Grundlage für die Begutachtung und Untersuchung der Objekte für ein mögliches Restaurierungskonzept, eine Beratung, Ausführungsplanung und Betreuung. Auf Wunsch übernimmt Martina Schulz für den Auftraggeber die nötigen Schritte wie die Abstimmung mit anderen Fachbereichen und Gewerken und dem Denkmalamt.

Martina Schulz
Poppenbüttler Chaussee 110,
22397 Hamburg.
Tel. 607 26 41
www.martinaschulz.de



Blick in die Werkstatt
 von Diplomrestauratorin Martina Schulz



Arbeiten an einer Skulptur: Festigen der gelösten Fassung, Kittungen und Retusche.

Arbeiten an einem Treppenhaus: Oberfläche reinigen, partiell abnehmen und neu aufbauen.

§ Gefahr für Ihre Erbschaft?
 Testamentsberatung
 Nachlassabwicklung
 Patientenverfügung
 Hinterbliebenenbetreuung

Anwaltskanzlei an der Moorweide
 RA Sven Kraglund
 Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
 Telefon: 440421 / www.erbe-sichem.de

24h BETREUUNG MIT HERZ
Radan 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

adRem®
 INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

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

What's up in TOWN?



Fotografenlegende
F.C. Gundlach



Die Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck (l.) präsentierte Fotografien von Kai Wiesinger und Franziska Stünkel



Model Petra van Bremen (l.) und Galeristin Anne Moerchen

FOTOKUNST

Die Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck eröffnete mit einer prominent besuchten Vernissage die Ausstellung „Dialog der Geschichten“ in der ehemaligen Bundeswehr-Standortkommandantur. Zu sehen waren Fotos von Regisseurin Franziska Stünkel und Schauspieler Kai Wiesinger. Beide fotografieren seit Jahren neben ihrer filmischen Arbeit. Während Stünkels Arbeiten bereits in namhaften Galerien gezeigt wurden, feierte Wiesinger Ausstellungs-Premiere. Mit Fotos, die er am Set des Films „Wunderkinder“ geschossen hat. „Während der Dreharbeiten hat mir meine Rolle genügend Zeit gelassen, immer meine M8 in der Hand zu haben.“ Mit seiner Leica hat der 45-Jährige sehenswert den Schauspieler-Alltag dokumentiert.



Fotos: Eva Napp

Mode-Designer André Borchers vor „all the stories 015“ von Franziska Stünkel



Foto: Kai Wehl

Schauspielerin Catherine Flemming vor ihrem Foto von Kai Wiesinger

KINDERHILFE

Der „Verein Hamburger Sternschnuppe“ unterstützt mittellose krebskranke Kinder in medizinisch unterentwickelten EU-Ländern. Aktuelles Projekt: ein vom Aus bedrohtes „Elternhaus“ der Kinderkrebsstation in Bukarest soll erhalten bleiben. Um dafür Geld zu sammeln, wurde der diesjährige Neujahrsempfang dem guten Zweck gewidmet. „Wir alle wissen, wie wichtig es ist, in der Nähe unserer Kinder zu sein, wenn sie erkrankt sind“, so die Vereinsvorsitzende Kirsten Fehlauer. Mehr Infos zu diesem und weiteren Projekten unter Tel. 244 245 818 und www.hamburger-sternschnuppe.de.



Fotos: Stephan Peirsch

Das Unternehmerehepaar Ayda und Cito Aufenacker mit Gastgeberin Kirsten Fehlauer und Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck (v.l.)

Heribert Leutner und Bettina Jäger



Andreas Arntzen (l.) und Matthias Brinkmann

OASE DER GESUNDHEIT

Erlernen 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



Die Modertoren Benjamin Matthews und Ulf Ansorge (r.)

PROMI-WALK

Initiatorin Nane Mundt

Nach einjähriger Pause liefen in diesem Jahr wieder bekannte Gesichter aus Wirtschaft und Showbizz für das „Event Prominent“. Eine Charity-Aktion zugunsten der beiden Initiativen Leuchtfeuer (betreut schwer erkrankte und sterbende Menschen) und Dunkelziffer (unterstützt sexuell missbrauchte Kinder und Aufklärungsprojekte). Initiatorin Nane Mundt und Organisator Ted Linow hatten ins Hotel „Grand Elysée“ geladen und viele Prominente und Freunde erschienen, um für den guten Zweck auf dem Laufsteg Mode, Tanz und Gesang zu präsentieren. Die rund 600 Gäste erlebten einen bunten Abend auf dem rund 80.000 Euro Spendengelder zusammenkamen.



Kim Fischer moderierte den Abend, „Bachelor“ Paul Janke modelte



Modedesignerin Barbara Herzsprung und Schauspieler Hubertus Regout



Schauspielerin Elisabeth Lanz

Fotos: Heike Ross

Sie kriegen die Krise?

Wir informieren Sie auch gern über Anlagestrategien in dänischen, norwegischen und schwedischen Kronen

Gehen Sie mit uns den dänischen Weg im Private Banking

Persönlich. Ehrlich. Nah.
jbbpb.de

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

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





droste
markisen-rolläden-jalousien-terrassendächer

zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0

filialen: eppendorfer weg 266
tel.: 040 - 300 607-20

volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolläden- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

www.alster-magazin.de

ROLF KAPPLER
EINBRUCHSCHUTZ

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

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

**Gebrauchtwagen?
Neuwagen?
Oldtimer und Youngwagen?**

Wer kennt schon jede Händleradresse?
Hier hilft eine Anzeige im ALSTER-
MAGAZIN.
Unser Magazin lesen monatlich fast
200.000 kaufkräftige Hamburger.
Wir sind da, wo Ihre Käufer sind.



Ihr Fachmann für Auto-Anzeigen:

Helmut Wegner
Tel.: 040 - 538 930 56
h.wegner@alster-net.de



Foto: Lustspielhaus

Neues Programm: Im Lustspielhaus Alma Hoppe heißt's jetzt „Gute Frage, nächste Frage“. Wir verlosen Karten!

Gesellschafts- fragen

Das Kabarettfest ist gerade abgeschlossen, da bahnen sich schon wieder neue, spannende Veranstaltungen in **Alma Hoppes Lustspielhaus** an. Allen voran: das neue Programm!

„Gute Frage, nächste Frage“ wird es heißen, das neue Programm der Alma-Hoppe-Macher **Jan-Peter Petersen** und **Nils Loenicker**. Und um die großen Fragen soll es dabei auch gehen: Was würde passieren, wenn wir den Aktienmarkt oder die Rente mit 67 abschaffen? Was würde passieren, wenn wir ein bedingungsloses Grundeinkommen für jeden Menschen einführen? Es geht also, wie es die Macher formulieren, „um

faustdicke Wahrheiten und andere Lügen“. Die Premiere des neuen Programms ist am **25. April um 20 Uhr!** Eine weitere Premiere gibt es nur wenige Tage später: Am **30. April um 20 Uhr** stellt Christoph Sieber sein neues Programm „**Alles ist nie genug!**“ vor, das mehr als 90 Minuten überraschende Wortspielereien, bitterböse Satire, Tanz, Pantomime, Jonglage, Parodie und musikalische Leckerbissen verspricht. Eine Hamburg-Premiere!

Karten zu gewinnen!

In Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus verlost das Alster-Magazin **5x2 Karten** für das neue Programm „Gute Frage, nächste Frage“ am 26. April um 20 Uhr. Einfach E-Mail mit Betreff „Alma Hoppe“ an c.luscher@alster-net.de bzw. Karte an das Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg schicken.



Exklusiv für **Facebook-Fans: Zwei Karten für die Premiere** am 25. April zu gewinnen! Einfach auf www.facebook.de/alstermagazin beim Gewinnspiel auf „Gefällt mir“ klicken!



Stars von morgen

Junge Talente präsentieren sich auf der HfMT dem Publikum.

An der **Hochschule für Musik und Theater in Pöselldorf** zeigen auch in den kommenden Wochen wieder virtuose Jungkünstler ihr Können. Wir stellen einige spannende Veranstaltungen vor!

Im Mendelssohn-Saal der Hochschule spielt am 14. April um 18 Uhr Kim Jin Sae. Der 1991 in Seoul geborene Gitarrist, der aktuell an der Universität der Künste studiert, war 2009 Finalist beim Internationalen Wettbewerb „Anna Amalia“ in Weimar. 2010 gewann er den ersten Preis der Alterskategorie III beim Internationalen Gitarrenwettbewerb „Andrés Segovia“. An der Hf-

MT wird er unter anderem Werke von Scarlatti, Coste, Barrios und Ponce spielen. Der Eintrittspreis beträgt 12, für Schüler und Studierende 8 Euro.

Am 15. April spielt das Trio Catch, bestehend aus Yen-Ting Liu (Cello), Boglárka Pecze (Klarinette) und Sun-Young Nam (Klavier), Schüler der HfMT, im Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Straße 50a, das Trio

B-Dur op. 11 von Ludwig van Beethoven, Felix Mendelssohn-Bartholdys Konzertstück Nr. 1, f-moll op. 113 sowie Helmut Lachenmann, Allegro Sostenuto. Der Eintrittspreis beträgt 15, für Schüler und Studierende 5 Euro, Kartenreservierung bei der Konzertkasse Gerdes (Tel.: 45 33 26) und allen bekannten Vorverkaufsstellen. In Zusammenarbeit mit den Hamburger Symphonikern

präsentiert die HfMT am 27. April um 19.30 Uhr Stars von morgen im großen Saal der Laeishalle. Diese Veranstaltung gibt jedes Jahr herausragenden Stipendiaten der Hochschule die Möglichkeit, in der Laeishalle das Publikum zu beeindrucken. Der Eintritt kostet 8 bis 42 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 428 482-01** oder auf **www.hfmt-hamburg.de!**

SHEMSI SHALA
IDEEN FÜR SCHÖNES HAAR

L'OREAL

**DAS HAAR-HIGHLIGHT DES FRÜHLINGS:
NATURLICHTER**

Ein verführerischer Flirt mit Farbnuancen - Shemi Shalas innovative Naturlichter-Strahlen verleihen Ihrem Haar leuchtende Reflexe und eine natürliche Lebendigkeit. So schonend, dass es mit seiner gesunden Strahlkraft den Frühling erhellt!

Shemi Shala | Mittelweg 41c | 20148 Hamburg
Tel.: 040 - 41497331

Öffnungszeiten: Mo bis Samstag 9:00 – 21:00 Uhr. Termine nach Vereinbarung | www.shemisshala.de | haarkunst@shemisshala.de

Räumungsverkauf
wegen Renovierung

Bis zu
50%
Rabatt!
Bis 2.6.!

0%

GEBR. JÜRGENS
Mittelweg 125
Tel. 44 31 97
www.gebr-juergens.de

Promis, Politik & Performance

Wie sieht Hamburg in 20 Jahren aus? Was hat Tanz mit **Mode** zu tun? Und wie lebt es sich als eine der **berühmtesten Sängerinnen Frankreichs**? Antwort auf diese und andere Fragen erhalten Sie ab April auf Kampnagel.



OLAF SCHOLZ

Am **4.5.** hat Kampnagel hohen Besuch: Der Erste Bürgermeister Olaf Scholz kommt zu Besuch. Von 18.30 bis 21 Uhr findet die öffentliche Diskussionsveranstaltung **„Dynamische Stadt – Wachsen im Dialog“** statt. Wie sieht Hamburg im Jahr 2030 aus? Wie wollen wir leben, arbeiten und wohnen? Welche Chancen bietet die Großstadt der Zukunft? Diese und andere Fragen sollen im Rahmen der Veranstaltung besprochen und diskutiert werden.

Der Eintritt ist frei. Mehr Infos zu den Veranstaltungen unter Tel.: 270 94 90 und auf www.kampnagel.de.



LUCIA GLASS

Die Hamburger Choreografin Lucia Glass stellt ihr neues Projekt **„Sensation“** vor. Am **18.4.** ist sie um 19.30 Uhr erstmals mit ihrem Programm auf der Kampnagel-Bühne zu sehen. Dabei hat sie sich von Mode und dem Zusammenspiel von Körper und Kleid, Farbe und Falte, Material und Momentum inspirieren lassen. Hilfe geholt hat sich Lucia Glass dabei von professionellen Laufstegmodells und internationalen Designern. Wie beeinflusst ein Outfit die Trägerin in ihrer Bewegung? Welchen Einfluss haben wiederum unterschiedliche Bewegungen auf die Choreografie des Kleides? Lassen Sie sich überraschen. Karten: 12 Euro.

Schlachtereier Striga

START IN DIE GRILLSAISON

Mit großer Auswahl an hausgemachten Grillspezialitäten wie Lambratwurst, echte Currybratwurst, Safranbratwurst, Cevapcici und andere Klassiker mit 6 Marinaden in der Ihnen bekannten **STRIGA-QUALITÄT**. 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

PATRICIA KAAS

„Mademoiselle singt den Blues“ – so heißt die Autobiografie der berühmten französischen Sängerin Patricia Kaas. Präsentieren wird die 45-Jährige ihr Buch am **25.4.** um 20 Uhr auf Kampnagel, Jarrestraße 20, im Rahmen der Vattenfall Lesetage. Als jüngstes von insgesamt sieben Kindern wuchs die Sängerin Ende der 60er-Jahre in der Nähe der deutsch-französischen Grenze in bescheidenen Verhältnissen auf. Wie sie es vom Bierzelt auf die internationale Bühne schaffte, was der Ruhm mit sich brachte – darüber und über vieles mehr erzählt Patricia Kaas in ihrem neuen Werk. Karten: 10 Euro.



DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus

DIE NEUE WÄSCHEREI

AB 5. APRIL CITY NORD MEXIKORING.
IT'S ABSURD!

DIE WÄSCHEREI · Mexikoring 27-29 · 22297 Hamburg · www.die-waescherei.de



NEU: Flagshipstore HALO ASIA by Timothy Oulton

↑
NEU
Wäscherei
CD LALA 5



FOSCARINI



SOFA SOMBRERO wie abgebildet : **1.190 EUR**
als 3er Sofa 799 EUR



MAGIS



BLUTSGESCHWISTER



SOFA KOMBI TEQUILA incl. aller Kissen nur **1.499 EUR**



VERZELLONI



Ewige Liebe

In diesem Jahr ist sie von
den Laufstegen nicht mehr
wegzudenken: die Farbe Rot!

In dieser Saison ist
die Farbe der Liebe
eine gute Alternative
zum klassischen
Schwarzen.



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



1



2

1. Kleid von Benetton, ca. 75 Euro. 2. Lederjacke von Fishbone, ca. 50 Euro. 3. Hose von Mexx, ca. 50 Euro. 4. Shorts von Esprit, ca. 70 Euro. 5. Gürtel von Mexx, ca. 26 Euro. 6. Keil-Sandalette von Görtz, ca. 80 Euro. 7. Kette von Bijou Brigitte, ca. 6 Euro. 8. Pullover von Mexx, ca. 60 Euro



3



4



5



6



7



8

Jeden Tag ein bisschen besser.

Für Druckfehler keine Haftung. € 19,95
Gültig vom 13.04. bis 10.05.2012.

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

REWE

Garantiert gratis!

GRATIS-COUPON

Vom 13.04.2012 bis 10.05.2012 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons einen 250-g-Becher ja! Sahne-Kefir gratis

2 095000 066055

Den Coupon bitte bis zum 10.05.2012 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

REWE Markt GmbH, Hamburg, 20119, 10000 000. Marken und Anschrift der Hersteller für Marken für unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 040 30222121. *1,10 pro Liter*
© 2012 REWE Markt GmbH

Danke Mama!

Am 13. Mai ist Muttertag. Die schönsten Geschenkeideen haben wir für Sie zusammengestellt:



Entspannen: Das Badekonfetti in Rosenform ist ideal für einen Wohlfühltag. Gesehen bei Douglas, ca. 3 Euro.



Schmökern: Geschichten über Erinnerung, Betrug und Liebe. „Solange du mich siehst“ von Cecelia Ahern. Bei Thalia ca. 10 Euro.

Frühlingsgefühle: Schal in Rosa und Grün von H&M, ca. 10 Euro.

Glänzend: Über Schmuck freut sich jede Mama. Eine große Auswahl gibt es bei Bijou Brigitte.

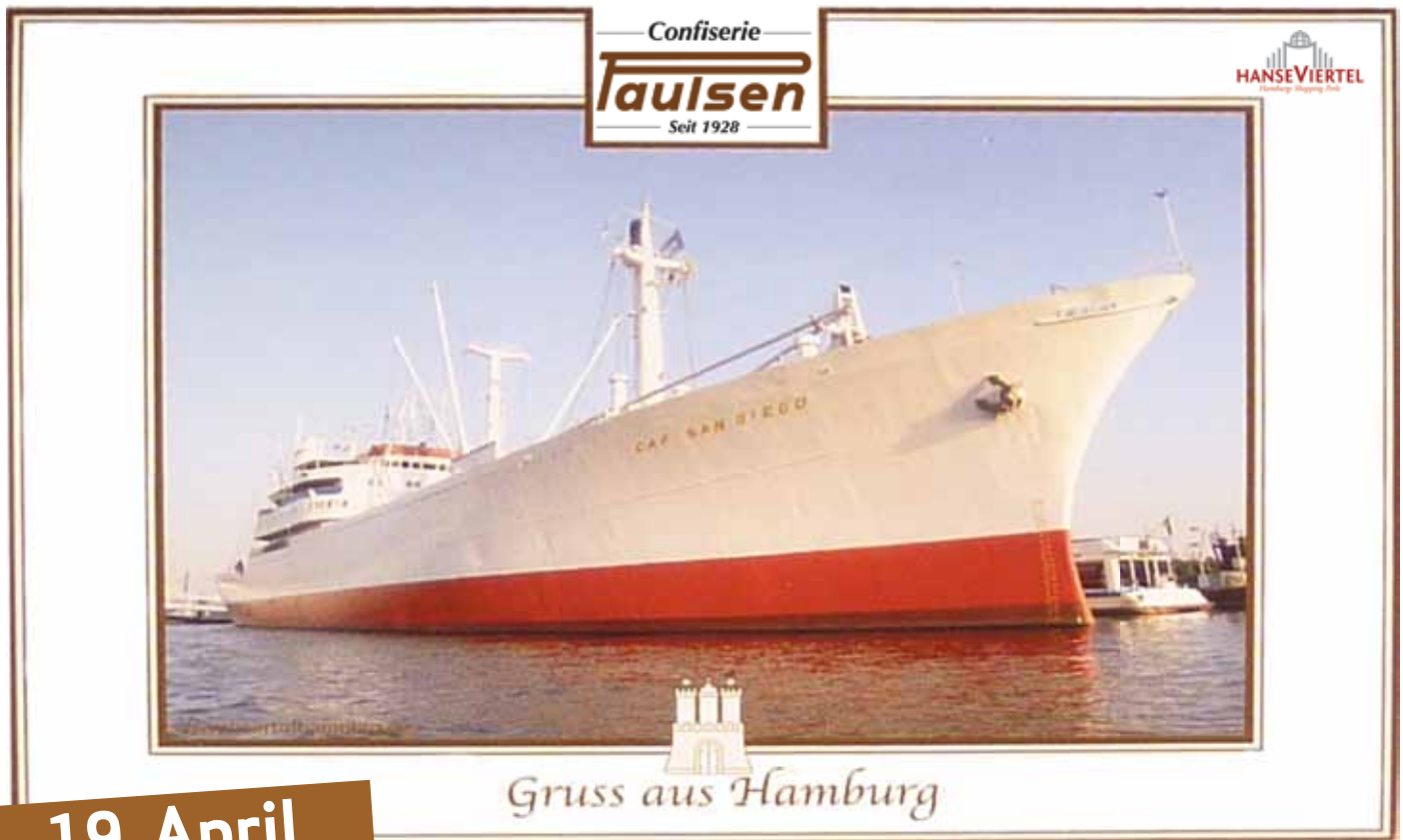
30.04.: Bälleaktion

Im Rahmen der L.A.S.T.D.A.T.E.-Aktion wird ein Bällebad, angelehnt an ein Bällebad für Kinder, allerdings mit großen Bällen aufgebaut. Die Besucher werden mit Flossen und Taucherbrille ausgestattet und können im Bällebad nach Center-Einkaufsgutscheinen tauchen. Allerdings darf das Bad dabei nicht ausgeräumt werden.



MEILI SHOPPING-CENTER hamburger | meile





19. April

Neueröffnung im Hanse-Viertel

Wer kennt nicht den Schriftzug der Confiserie Paulsen, welcher über Jahrzehnte in der **Poststraße Nr. 5** nostalgisch charmant über der kleinen Confiserie thronte. Ab dem **19. April** ist die **Traditionsconfiserie** noch zentraler zu finden. **Direkt im Hanse-Viertel!**

1928 wurde das Unternehmen von Wolfgang Paulsen gegründet und 1998 von Kurt Biebl gekauft. Der Philosophie des Gründers ist er treu geblieben und die altbewährten Rezepturen wurden selbstverständlich übernommen. Darauf und auf der stetig hochwertigen Qualität, welche die eigene Produktionsstätte in Hamburg-Hohenfelde seit Jahrzehnten gewährleistet, basiert der Erfolg des Unternehmens. Den Kunden erwartet außerdem kompetente Beratung rund um die Leckereien. Wie hoch ist der Ka-

kaogehalt? Wie sind die Pralinen geschmacklich? Welche Zutaten sind verarbeitet? Auf all diese Fragen antworten Kurt Biebl und sein Team gerne. „Das erwarten unsere Kunden von uns“, erklärt der Inhaber. Confiserie Paulsen ist die Adresse in Hamburg, wenn es um Delikatessen im Süßwarenbereich geht. Neben

dem Grundsortiment kommen auch Hamburg-Fans ganz auf ihre Kosten: Schokoladentafeln mit den schönsten Motiven der Hansestadt begeistern die Kunden. Menschen aus aller Welt nehmen gerne Pralinen-schachteln aus Hamburg mit nach Hause.

Daneben stapeln sich feinste selbst geschöpfte Schokolade, Pralinen, Marzipan, Nougatringe und Ingwerstäbchen bis unter die Decke. Viele Spezialitäten sind mit Cognac, Nougat oder Erdbeercreme gefüllt. Ein Traum für jeden Süßigkeiten-Liebhaber!



Kurt Biebl führt seit 1998 die Confiserie Paulsen und ist mit Herzblut dabei.

Confiserie Paulsen
Im Hanse-Viertel
20354 Hamburg
Telefon 040/ 36 77 81
kontakt@confiserie-paulsen.de
www.confiserie-paulsen.de



Chaberts in Edelvollmilchschokolade, Nusstaler und Meraner Nüsse (v.l.) sind nur einige Spezialitäten der Confiserie Paulsen.

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

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



FUNKTIONELLES TRAINING – TRAININGSKONZEPT DER ZUKUNFT

Was meinen Sie, warum die deutsche Nationalmannschaft bei der WM 2006 so erfolgreich war? Natürlich spielte Teamgeist und Motivation eine große Rolle. Ein Kernkriterium für die grandiose Fitness war jedoch ein Trainingsprogramm, das erstmalig der amerikanische Fitnesstrainer Mark Verstegen in den DFB eingebracht hat – das funktionelle Training, auch „Functional Training“ genannt. Denken Sie einmal an den letzten Winter: Schnee schaufeln, Auto anschieben, Balance auf glatten Wegen halten. Auch das einfache Hineinbefördern einer vollen Kiste in den Kofferraum sorgt bei vielen schon für eine unangenehme Belastung im Rücken. Sie merken es schon – um fit und aktiv im Alltag zu sein, sollten Sie so funktionell (alltagsnah) wie möglich trainieren. Ursprünglich aus der Physiotherapie kommend, trainiert

man beim funktionellen Training Bewegungsabläufe und damit das komplexe Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke, während beim normalen Gerätetraining Muskeln isoliert trainiert werden. Funktionelles Training ist ein freies, dreidimensionales Training, das in erster Linie der ganzheitlichen Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit dient. Sie trainieren mit einfachen Hilfsmitteln wie z. B. Pezzibällen, Therabändern, Medizinbällen, freien Gewichten oder instabilen Unterlagen. Da bei dieser Trainingsart immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden, wird die Herzfrequenz wesentlich stärker erhöht als beim isolierten Krafttraining. Ihr Kalorienverbrauch ist somit erheblich höher und der Gewichtsverlust effektiver. Das Training lässt sich auch auf jede andere Sportart abstimmen und bereitet Sie optimal auf Spiel- und Wettkampfbelastungen vor. Jede Übung ist so ausgelegt, dass sie die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie das Gleichgewicht und die Koordination verbessert. Obwohl die Übungen auf den ersten Blick einfach aussehen, sind sie es nicht, wenn man sie richtig ausführt. Daher sollten Sie gerade in den Anfangswochen immer unter Anleitung eines Coaches trainieren.

DR. MED. WOLFGANG BECK

ORTHOPÄDIE IN DER FONTENAY
PRIVATPRAXIS

FONTENAY 1 D • 20354 HAMBURG-ROTHERBAUM
TELEFON 040 / 41 46 84 49

TERMINE NACH TELEFONISCHER VORANMELDUNG

BARRIEREFREIE PRAXIS
PARKPLÄTZE VOM HOTEL INTERCONTINENTAL
NUTZBAR



FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE • SPORTMEDIZIN
CHIROTHERAPIE • AKUPUNKTUR



Ab April
2012 auch in
Hamburg

www.dr-wolfgang-beck.de

Expertentipp von Christian Henjes, Zahntechnikermeister & Geschäftsführer
HENJES HAMBURG Zahntechnische Werkstatt GmbH

STATT ZAHNMETALL VIEL LIEBER ZIRKON

Schönheitsideale unterliegen einem ständigen Wandel. Und manches wird irgendwann zum Tabu. Zum Beispiel Zahnmetall in der Frontpartie. Denn so irritierend wie der Beißer im Bondmovie „Moonraker“ möchte vermutlich niemand auf seine Umwelt wirken. Mit einem Mund voller Metall kann man bei hellem Licht zwar rein optisch glänzen, aber kaum einen guten Eindruck hinterlassen. „High-dent“ sieht definitiv anders aus. Deshalb kommt in der Zahntechnik von heute statt Metall immer häufiger Zirkon zur Anwendung. Der eigentlich Zirkoniumdioxid genannte Werkstoff verfügt über Eigenschaften, die ihn für den Einsatz in sichtbaren und damit kosmetisch hoch relevanten Zahnbereichen prädestinieren. Speziell mit seiner Lichtdurchlässigkeit ist er dem Aufbau eines natürlichen Zahnes viel näher als Gold & Co., die in bestimmten Situationen durchaus ihre Berechtigung

behalten. Seine Grundfarbe Weiß lässt sich in kleinsten Nuancen so modifizieren, dass sie dem Ton ihrer unbehandelten Nachbarzähne absolut entspricht und keinem Gegenüber als künstlich erscheint. Die außerordentliche Festigkeit macht Zirkon oft zum Material erster Wahl bei Kronen, aber auch bei Brücken von kleiner oder großer Ausdehnung. Gleiches gilt für Erstkronen bei herausnehmbarem Zahnersatz sowie Anteilen von Implantaten. Um die Hochleistungskeramik Zirkon mit allen Vorzügen zur Geltung zu bringen, bedarf es naturgemäß ausgefeilter Technik, die mit erheblichen Investitionen und wissenschaftlich fundiertem Know-how verbunden ist.



NUR GUTE NOTEN IN DER ZAHNSZENE

Über die mit Raffinesse, Sorgfalt und Zuverlässigkeit gefertigten Produkte unserer zahntechnischen Werkstatt ist von Ärzten und Patienten eigentlich nur Gutes zu hören. Eine kleine Dissonanz, die bei Entscheidungen nach Geschmack gelegentlich auftreten mag, beantworten wir mit größtmöglicher Kulanz. Diese Haltung ist für uns ein unverzichtbarer Aspekt, wenn wir von Qualität made in Hamburg sprechen.

Wer uns beauftragt, ruft bald „da capo“.

Telefon 040/287866969 · www.henjes-hamburg.de

HENJESHAMBURG
ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT

Expertentipp von Fachkosmetikerin Marianne Hartung, DMK Skin Care Concept

FACHKOSMETIK KANN BEI **AKNE UND ROSACEA** LANGFRISTIG HELFEN!

In der Pubertät leidet fast jeder Jugendliche unter Akne, allerdings mit sehr unterschiedlichen Schweregraden. Die richtige Kosmetikbehandlung im Anfangsstadium kann vor Folgen schützen. Aber auch viele Erwachsene haben mit Akne zu tun und es gibt nicht nur „die eine Ursache“. Beeinflusst werden kann Akne u.a. durch Stress im Job, durch die Psyche sowie durch den Einfluss von Hormonen oder durch Medikamente. Das Gleiche gilt für die Rosacea.

Meistens erkranken Frauen an Rosacea, aber auch Männer können betroffen sein. Rosacea kann wie Akne verschiedene Schweregrade haben und nicht immer ist sie eindeutig zu diagnostizieren. Der Medizin sind bei ihrer Behandlung Grenzen gesetzt. Sie muss Rosacea mit Medikamenten therapieren, die oft erhebliche Nebenwirkungen verursachen können.

Akne und Rosacea sollten daher regelmäßige durch die Fachkosmetikerin behandelt werden. Begleitend mit einer speziellen Heimpflege werden so langfristige Besserungen erzielt, ohne Nebenwirkungen. Mit Spezialbehandlungen können selbst hartnäckige Fälle stark reduziert bzw. oftmals geheilt werden.

Bei beiden Hauterkrankungen werden Enzymbehandlungen ange-

wendet, die abgestorbenes Zellmaterial entfernen. Schlacke und Giftstoffe werden aus den Hautzellen gelöst und das Gefäßsystem wird geöffnet, so dass neuer Sauerstoff zu den Zellen transportiert werden kann. Hautzellen können auf diese Weise länger leben und die Haut kann gesunden. „Pickeldrücken“ ist nicht mehr aktuell – nicht nur weil es schmerzt, sondern weil es auch bleibende Narben hinterlässt. Durch enzymatische Behandlungen im Institut werden folgende Resultate im Einzelnen bei der Rosacea erzielt: blässere Färbung der Haut, weniger Schwellungen, kontrollierbare Stauungen, abklingende Entzündungen, kontrollierte Hitzeentwicklung. Das Fortschreiten des „Rosacea-Prozesses“ wird extrem verlangsamt bis aufgehalten. Bei der Akne gehen hingegen die Entzündungen stark zurück und schmerzhaft Zysten können verhindert werden. Pusteln und Papeln werden reduziert und die Haut wird gesund.



Ihre Kosmetikerin in Winterhude

D M K

Machen Sie Ihre Haut fit für Frühjahr/Sommer.

- Age Management
- Akne-Problemlösungen
- Enzym-Behandlungen

- Körperbehandlungen
- Rosacea-Problemlösungen
- Klassische Behandlung

SKIN CARE CONCEPT
MARIANNE HARTUNG · KOSMETIKINSTITUT

Dorotheenstraße 135 • 22299 Hamburg • Telefon 47 19 38 60

Breema Körperarbeit
Charlana Venherm

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

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

ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER

**DR. KATHARINA DORANDT
UND KOLLEGEN**

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

Dr. med. dent. Pamela
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

**KIEFERORTHOPÄDISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**
für Erwachsene und Kinder

Dr. med. dent. Saskia
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

Ihre Spezialistinnen für moderne Kieferorthopädie
und unsichtbare Zahnspangen

Individuelle Lösungen
für
Kinder und Erwachsene

Dorotheenstraße 16

www.kfo-hamburg.de

Telefon 040 2791101

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

HILFE BEI **ALTERSBEDINGTER UND DIABETISCHER MAKULADEGENERATION**

Die Makuladegeneration und die diabetische Makulopathie sind Augenerkrankungen, die den Punkt des schärfsten Sehens betreffen. Diese Erkrankungen treten vorwiegend bei älteren Menschen und bei Diabetikern auf. Es kann neben einer Durchblutungsstörung zu einer Flüssigkeitseinlagerung in der Netzhaut kommen. Patienten, die an einer Makuladegeneration leiden, kann durch eine frühe Erkennung und eine richtige Beurteilung der Situation wieder Sehkraft zurückgegeben werden. Als Maßnahme kommen neben einer gründlichen internistischen Abklärung die Intravitreale Injektion und die Einnahme von speziellen Medikamenten infrage. Bei der sogenannten Intravitrealen Injektion wird ein neuartiges Medikament in den Glaskörperraum

des betroffenen Auges eingespritzt. Das frühe Erkennen der Symptome lässt Ihren Augenarzt rechtzeitig handeln, um so Erkrankungen vorzubeugen und zügig eine passende Therapie einzuleiten. Eine Vorsorge ist daher sehr empfehlenswert! Leider suchen die meisten Patienten ihren Arzt erst auf, sobald Beschwerden z.B. in Form von Sehstörungen auftreten, dies kann dann schon zu spät sein. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und nutzen Sie die Vorsorge.



Augendiagnostik Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Makulasprechstunde
Hilfe bei altersbedingten Sehproblemen

Immer mehr Menschen leiden an einer Makuladegeneration. Ab dem 60. Lebensjahr empfehlen wir daher eine regelmäßige Makulavorsorgeuntersuchung. In unserer Makulasprechstunde werden schwerpunktmäßig unter anderem folgende Erkrankungen mit modernsten Mitteln diagnostiziert und therapiert:

- altersbedingte Makuladegeneration
- diabetische Makulaerkrankungen
- unklare Durchblutungsstörungen
- Gefäßverschlüsse



Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
Tel.: 040/53 04 88 77
praxis@augenarzt-otto.de
www.augenarzt-otto.de




Ihre neue Praxis für Kinderzahnheilkunde.

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




Yasmin Lucks ♥ Stefanie Auras

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

Expertentipp von Nadine Seemann, Diplom- Psychologin, Angstexpertin Deutsches Institut für Angstüberwindung

MEDIZINISCHE HYPNOSE – EIN GUTER, SCHNELLER UND EFFEKTIVER WEG, ÄNGSTE ZU ÜBERWINDEN



Hypnose ist ein angenehmes, wissenschaftlich anerkanntes und äußerst effektives Verfahren, welches in vielen Bereichen, auch der Medizin, erfolgreich zum Einsatz kommt. Anders, als viele Menschen glauben, geht es hier nicht um Manipulation willensloser Opfer, sondern man selbst begibt sich in diesen Zustand wie kurz vor dem Einschlafen.

Die Augen können jederzeit geöffnet und die Sitzung selbstständig beendet werden.

Der Körper ist völlig entspannt, der Geist wach und bewusst. Das Unterbewusstsein nimmt nur Informationen auf, die es aufnehmen möchte. Sie können sich hinterher an jede Einzelheit erinnern und behalten zu jeder Zeit die Kontrolle über sich und Ihren Körper. Im Prinzip begeben Sie sich lediglich in den Bewusstseinszustand, in dem Sie sich ohnehin mindestens zweimal täglich befinden: dem angenehmen Zustand kurz vor dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen. Medizinische Hypnose bietet die optimale Voraussetzung, mit eigenem Einverständnis und eigener Unterstützung positive Veränderungen über das Unterbewusstsein herbeizuführen. Gegenseitiges Vertrauen zwischen dem Hypnose-Experten und dem Klienten ist daher ganz wichtig.



Deutsches Institut für Angstüberwindung

VERTRAUEN IST DER ANFANG. VON ALLEM.

ÄNGSTE – PANIKATTACKEN – BURN-OUT

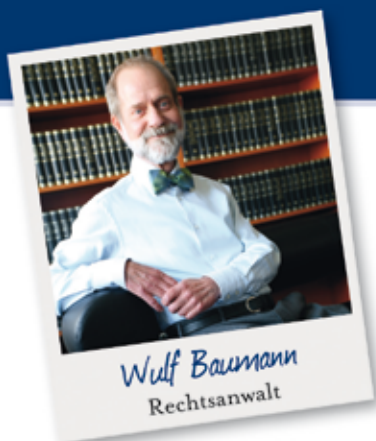
Sanfte, tiefgreifende Therapie zur Auflösung von Angst und Burn-out in angenehmer Atmosphäre – für Kinder und Erwachsene.
Keine Wartezimmer – 100%-ige Wahrung Ihrer Anonymität.

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

Deutsches Institut für Angstüberwindung | Mittelweg 162 | 20148 Hamburg-Pöseldorf | www.dia-institut.de



ALSTER ACOUSTICS
DIE HÖRBOUTIQUE



Wulf Baumann
Rechtsanwalt

„An einem Sonnabend ermattete die Batterie in meinem Hörgerät. Woher neue bekommen? Alster Acoustics hat auch am Samstag geöffnet. Das war der erste Kontakt. Die fachkundige Beratung und Betreuung hat mich überzeugt. Meine neuen Hörgeräte sind natürlich von Alster Acoustics!“

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

Expertentipp von Dr. Dieter P. Schiwietz, Privatpraxis für kosmetische Chirurgie in Pöseldorf

EIN NEUES PEELING AUS DEN USA BEGEISTERT EXPERTEN!

Wir kennen effektvolle Peelings schon seit über 30 Jahren (u.a. Fruchtsäure, Milchsäure, die Tri-Chlor-Essigsäure, Vitamin C, Vitamin A-Säure, Phenol). Immer wieder wurden neue Konzentrationen und Mischungen vorgestellt (Obagi Technik), um Nebenwirkungen zu vermeiden. Als dann Laser auftauchten, hatten einige Stimmen das Ende der klassischen Peelings vorhergesagt. Aber ganz im Gegenteil, wir beobachten ein neues wissenschaftliches Interesse. Einen entscheidenden Durchbruch hat jetzt ein Facharzt in Florida erreicht, der ein Peeling gegen die Akne bei seiner 16-jährigen Tochter suchte. Ihm gelang eine neue wirkungsvolle Mischung bereits bekannter Substanzen. Nach der Meinung von Experten wird dieses neue Peeling, das risikofrei ist und sich für jeden Haut-Typ bei Frauen, Männern und Jugendlichen eignet, die alten Methoden ablösen. Es ist wirkungsvoll gegen feine Fältchen unter den Augen und bessert

Pigmentflecken, Age Spots und Sonnenschäden im Bereich Gesicht, Dekolleté und Hände. Es bewirkt eine erstaunliche Abklärung einer Akne (ohne Medikamente!) und ist auch bei jungen Patienten ab 12 Jahren bedenkenlos einzusetzen. Die Behandlung ist schmerzfrei und dauert etwa zwanzig Minuten. Es gibt keine Auszeit wegen Schwellung oder starker Rötung. In etwa einer Woche ist ein verjüngtes, strahlendes Hautbild zu erwarten. Unterschiedliche Erfolge können individuell bedingt sein. Eine nachfolgende natürliche Hautpflege (Feuchtigkeit, Sonnenschutz) ist für optimale Dauerergebnisse wichtig.



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

HUMSI

Zahnarztpraxis am Gänsemarkt

Dr. Maik M. Humsi

Dr. Kirsten Humsi

„Gesunde Zähne verbessern Ihre Lebensqualität“

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

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

**Rückenprobleme?
Golferellenbogen?
Tennisellenbogen?**



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

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

Telefon 040 / 57 00 88 95

Arztpraxis mit angeschlossener KG-Praxis und Fitness-Studio

**AUCH IM NETZ ZU LESEN:
WWW.ALSTERMAGAZIN.DE**

Expertentipp von Matthias Vogt, LiegeDiagnoseZentrum ALSTERTAL – Rückengerecht



WAS SOLL EINE RÜCKENGERECHTE MATRATZE KÖNNEN?

Ganz einfach, dass Sie gut darauf schlafen. So lange dies gewährleistet ist, ist alles in Ordnung. Ein Kriterium, dennoch eine Matratze auszutauschen, ist dann die „innere Hygiene“. Je nachdem wie stark eine Matratze „kontaminiert“ wird, sollte sie nach ca. 6-10 Jahren ausgetauscht werden. Besonders Allergikern wird dieser Turnus empfohlen. Die neue Matratze sollte dann einen Bezugsstoff haben, der den Anforderungen wie Schwitzen, Frieren, Hautallergien, Hausstauballergien usw. gerecht wird. Sobald die mechanischen Eigenschaften der Matratze nachlassen – häufig zu erkennen durch eine Liegekühle – ist ein Austausch auch zu empfehlen. Ebenso, dies ist jedoch viel schwieriger festzustellen, soll die Matratze unbedingt ausgetauscht werden, wenn sich an Ihrem Körper Veränderungen eingestellt haben. Diese können organisch hervorgerufen sein wie seit geraumer Zeit unruhiger Schlaf, häufiges Wachwerden, Schwitzen und Frieren, erhöhter Pulsschlag u. v.m. Aber auch, wenn Sie nachts oder morgens aufwachen und Rücken, Schulter oder Nacken schmerzen. Dass die heimische Matratze

daran schuld sein kann, wissen die wenigsten! Doch wie findet man heraus, welche Matratze wirklich zu einem passt? Eine Liegediagnose liefert hier die passenden Antworten. Jeder Körper ist anders! Daher wird anhand der Druckverteilungsmessung mittels des medizinisch anerkannten Messsystems die Anpassung der Matratze an die Körper-silhouette gemessen. Ebenso wichtig wie das Messen ist, dass aufgrund der Messung dann auch die passende Matratze gefertigt werden kann. An diesem Punkt unterscheiden sich die Anbieter. Anhand Körpergröße, Gewicht und Silhouette wird mit unterschiedlichen Schaumstoffen die Einsinktiefe (der Kuschelfaktor) in die Matratze bestimmt. Zu tief ist nicht gut und behindert die nächtlichen Wendemanöver, denn wir müssen unseren Bewegungsapparat auch nachts zwischen 5 und 25 mal bewegen. Zu hoch/hart auf der Matratze liegen ist ebenso wenig gut, da man nicht das Körperprofil in der Matratze abbilden und ausreichend stützen kann. Mittels der gemessenen Druckpunkte bestimmt sich die Einschnitttiefe im Schulter- und Beckenbereich. Zudem kann anhand des Druckbildes der Abstand Schulter-Becken gemessen und die Lordose-Unterstützung in Position und Größe genau bestimmt werden. Drei unterschiedliche Bezugsstoffe runden das Portfolio ab, sodass gegenwärtig über alle diese Kombinationsmöglichkeiten weit über 100 Varianten pro Matratzengröße zur Verfügung stehen.

Kostenlose LiegeDiagnose
mit einem weltweit einzigartigen, medizinisch anerkannten Mess-System

Völlig NEU: Die maßgefertigte Matratze für Sie zu einem vernünftigen Preis!
erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität

... Überzeugen Sie sich selbst!

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

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

RÜCKENGERECHT
messbar besser schlafen

DR. MED. frankstriebel
INTEGRATIVE MEDIZIN

Allergiezeit: Laserakupunktur hilft.
Weitere Infos unter
040 / 22 69 20 74

- Internistischer Check-up
- Thermographie
- Schmerztherapie
- Akupunktur
- Neuroltherapie
- Homöopathie
- Manuelle Therapie
- Bioresonanz
- Naturheilverfahren
- Orthomolekulare Therapie
- Laser-Allergiebehandlung
- Darmsanierung

Privatpraxis für Integrative Medizin Dr. med. Frank Striebel
Fährhausstraße 8 • 22085 Hamburg • Tel.: 040 / 22 69 20 74
E-Mail: info@drstriebel.de • www.drstriebel.de

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

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

ZAHNSANIERUNGEN
LACHGASBEHANDLUNGEN
ZAHNSANIERUNGEN IN NARKOSE
KIEFERORTHOPÄDISCHE FRÜHBEHANDLUNGEN
FESTSITZENDE ZAHNSPANGEN

MITGLIEDER IN DER GESELLSCHAFT FÜR KINDERZAHNHEILKUNDE UND PRIMÄRPROPHYLAXE
*AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRIC DENTISTRY BRITISH ORTHODONTIC SOCIETY

Expertentipp von Mario Adelt, Physiotherapeut, Inhaber Body Focus

GEHEIMTIPP INTERVALLTRAINING

Keine Zeit für regelmäßiges Training? Intervalltraining schützt vor Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen in wenigen Minuten! Regelmäßiges körperliches Training optimiert den Zuckerstoffwechsel, reduziert die Blutfettwerte und stärkt das Herz. Bisher lautete die Empfehlung der Ärzte, mindestens dreimal pro Woche für 45 bis 90 Minuten eine moderate Ausdauerbelastung zu absolvieren, um positive Resultate zu erzielen. Für viele Menschen ist dieser Zeitaufwand einfach nicht realisierbar. Wissenschaftler aus Kanada, Großbritannien und Taiwan kamen nun unabhängig voneinander zu erstaunlichen Erkenntnissen. Das sogenannte Hochintensive Intervalltraining (kurz: HIIT) kann mit einem Bruchteil des Zeitaufwandes die gleichen Ergebnisse bringen wie stundenlanges Ausdauertraining. Das besondere an HIIT ist, dass man nicht mit einem gleichmäßigen Tempo läuft oder Rad fährt, sondern eine Abfolge von Sprint-Intervallen. In diesen ca. 30-sekündigen Sprints arbeitet man sich bis zum Belastungsmaximum heran, um dann in etwa gleich langen Pausenintervallen wieder zu Atem zu kommen.

Das gesamte Intervalltraining sollte nur 10 bis 20 Minuten dauern und ein bis maximal dreimal pro Woche absolviert werden. Diese Methode ist sehr fordernd, aber unter kontrollierten

Bedingungen absolut sicher. Kardiologen nutzen HIIT sogar in der Rehabilitation von Patienten nach einem Herzinfarkt. Leistungssportler verschiedenster Sportarten handeln HIIT schon seit den 70er-Jahren als einen Geheimtipp. Inzwischen haben besonders Leistungsträger aus Wirtschaft und Politik diese hocheffiziente Trainingsvariante für sich entdeckt. Sie wissen, dass ein trainierter Körper auch die mentale Leistungsfähigkeit steigert. Wenn Sie mit einem minimalen Zeitaufwand Ihre Gesundheit stärken und Ihre Fitness steigern möchten, sollten Sie das Hochintensive Intervalltraining – am besten unter Anleitung eines erfahrenen Trainers – ausprobieren.



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

BodyFocus
Hocheffizientes Personal Training



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

IHRE VORTEILE

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

IHRE ZIELE

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



Aktion bis 30. April:
10 Einheiten Hochintensives
Intervall-Training (HIT)
für 75€ statt 155€!

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

www.body-focus.de

MIT MRS.SPORTY FIT FÜR DEN FRÜHLING

Der größte Teil der dunklen Jahreszeit ist vorüber und die Sehnsucht nach Sonne steigt. Damit auch die Vorfreude auf die leichtere und figurbetonte Kleidung. Die Festtagsschlemmereien haben kleine Polster hinterlassen? Kein Problem: **Cansevil Vial** und **Nicola Ypey-Podeus**, Clubmanagerinnen von **Mrs.Sporty Rotherbaum und Winterhude**, wissen, wie die Extrapfunde dauerhaft verschwinden. „Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung lassen überflüssige Pfunde dauerhaft schmelzen“, sagt Cansevil Vial. Mit Mrs.Sporty ist das ganz einfach: Das besondere Ernährungskonzept und 2-3 mal 30 Minuten Zirkeltraining pro Woche führen garantiert zum Erfolg. Die Clubinhaberin verrät: „Mit einigen Übungen kann man sich aber auch zu Hause fitter machen.“ Ihr Favorit: Die Ziehharmonika-Übung - im Stand wird der Daumen seitlich auf den unteren Rippenbogen und der Zeigefinger auf die Hüfte gelegt. Nun wird gezielt so ausgeatmet, dass sich der Oberkörper

in Richtung Becken schiebt. Der Oberkörper sollte sich wie eine Ziehharmonika zusammenziehen und der Abstand zwischen Zeigefinger und Daumen verringert werden. Dann wird in dieser Position verharret und ruhig weitergeatmet. „Der Clou an dieser Übung ist, dass sie auch im Zirkel eingesetzt werden und so das Training noch effektiver machen kann.“

Neben der Bewegung sei aber auch die richtige Ernährung für dauerhafte Erfolge wichtig, betont Nicola Ypey-Podeus. Sie empfiehlt daher das Mrs.Sporty-Ernährungskonzept und die dazugehörige Rezeptdatenbank (www.sportycook.com). „Die Rezepte sind lecker, abwechslungsreich und ohne großen Aufwand zuzubereiten.“ Die Erfolge vieler Mitglieder beweisen: Das Mrs.Sporty-Ernährungskonzept funktioniert ohne lästiges Kalorienzählen und ist die perfekte Ergänzung zu dem alltags-tauglichem Training in den Clubs.

Infos: Mrs.Sporty Rotherbaum, Tel. 22 60 08 78 und Mrs.Sporty Winterhude, Tel. 69 69 16 17

Vitamin D-Mangel

Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen werden oft auf viel Stress geschoben. Was viele nicht wissen: Vitamin D-Mangel kann ein Grund sein!

Wie viele sind betroffen?

Im norddeutschen Bereich wurden über 2000 Menschen untersucht und auf einen Mangel getestet. Bei 80 Prozent der getesteten wurde tatsächlich ein Mangel festgestellt. In ganz Deutschland sind ca. 60-70 % der Bevölkerung von Vitamin D-Mangel betroffen.

Ursachen

Unser Körper braucht Sonnenlicht. Vor allem, um genügend Vitamin D zu bilden. Gerade im Winter gibt es in unseren Brei-

ten nicht genügend Sonneneinstrahlung. Erschwerend kommt auch noch hinzu, dass wir uns die meiste Zeit des Tages in geschlossenen Räumen aufhalten.

Symptome & Risiken

Ein Problem ist, dass Kalzium bei einem akuten Vitamin D-Mangel nicht gut aufgenommen werden kann. Dadurch werden unsere Knochen schwächer. Außerdem lässt die Leistungsfähigkeit nach, ständige Müdigkeit stellt sich ein und gehäuft können auch Infektionskrankheiten auftreten.

INNOVATION CYBERKNIFE



Das Team des Strahlentherapiezentrum Hamburg vereint Strahlentherapie, Radioonkologie und Radiochirurgie unter einem Dach.

Im **Strahlentherapiezentrum Hamburg**, Langenhorner Chaussee 369, können seit Ende 2011 Krebspatienten mit der weltweit innovativsten Technik, der Cyberknife-Technologie, behandelt werden. „Cyberknife ermöglicht es, Tumore schmerzfrei submillimetergenau mit einem hochdosierte Photonen-Strahl zu beschließen und den Krebs damit förmlich auszulöschen. Das gesunde Gewebe bleibt verschont“, erklärt Privatdozent Dr. Fabian Fehlauer, Facharzt für Strahlentherapie und Radioonkologie und Ärztlicher Leiter des Strahlentherapie-zentrums, die Vorteile des „virtuellen Skalpell“. Insbeson-

dere für schwer zugängliche und als inoperabel geltende Geschwülste bietet diese fortschrittliche Tumorthherapie, die in Hamburg bisher einzigartig ist und zurzeit erst an fünf weiteren Standorten in Deutschland eingesetzt wird, eine neue, schmerzlose Behandlungsmöglichkeit. Cyberknife hilft insbesondere bei Leber-, Lungen-, Gehirn- und Knochenkrebs. Mit dem cyberknife center hamburg vereint das Strahlentherapiezentrum Hamburg modernste Technologien der Strahlentherapie, Radioonkologie und Radiochirurgie. Weitere Informationen unter **Tel. 244 245 80** und **www.szhh.info**.

EIN GUMMI, DAS BEIM ZAHNARZT SCHÜTZT?

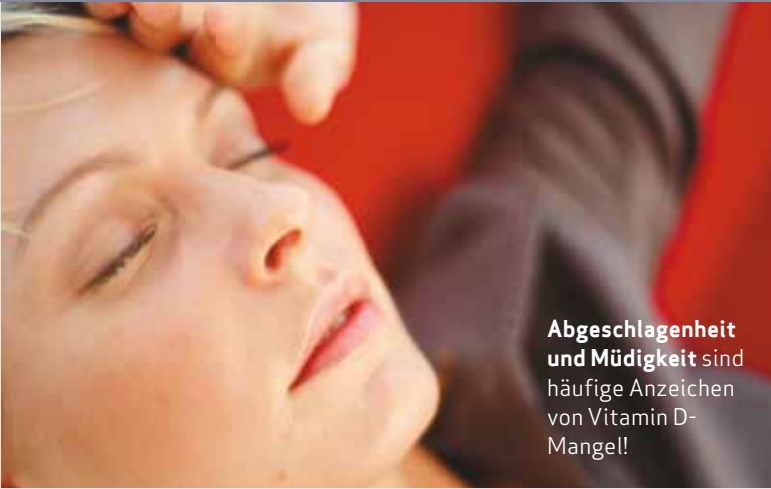
In der modernen Zahnheilkunde ist es heute möglich, in der Füllungstherapie faszinierende Ergebnisse zu erzielen. Müssen alte Amalgamfüllungen (siehe Foto 1) oder andere Füllungen ausgetauscht werden, stellt sich die Frage nach dem Verfahren und dem neuen Material. Außerdem ist zu bedenken, was geschieht mit dem alten Material und den daran haftenden Bakterien? In der **Praxis Dr. Krug & Partner**, Rothenbaumchaussee 5, hat man sich deshalb auf eine besonders hochwertige Behandlungsmethode spezialisiert: Die beste Isolierung ist in der Mundhöhle nur mit einem speziellen Gummi – das der Zahnarzt Kofferdam nennt – möglich (siehe Foto 2). Der Kofferdam bietet dem Patienten den optimalen Schutz vor den Altmaterialien bei der Entfernung dieser aus den Zähnen. So können die Partikel weder ver-

schluckt werden, noch kommen sie mit der Mundschleimhaut in Berührung.

Das „Gummi“ wirkt sogar doppelseitig: Sie bleiben geschützt unter dem Kofferdam und der Zahn bleibt während der Füllungssitzung komplett isoliert von Feuchtigkeit, Atemluft und Mundbakterien. Der Einsatz von Kofferdam und die Verwendung von hochwertigen Kunststoffen ermöglichen eine langfristige Versorgung mit einem hohen ästhetischen Anspruch (siehe Foto 3). Weitere Informationen oder Terminvereinbarung unter **Tel.: 040 - 41 91 77 88** oder **www.dr-krug.de**.

Ein innovatives Verfahren wechselt alte Füllungen unter optimalem Schutz aus. Das Ergebnis ist von höchster Ästhetik.





Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind häufige Anzeichen von Vitamin D-Mangel!

Lösungen

Bei Vitamin D-Mangel brauchen wir jeden Tag 800 Einheiten Vitamin D. Wenn man diese über Lebensmittel aufnehmen will, müsste man jeden Tag 1,5 kg Käse, 25 Liter Milch oder einen Hering zu sich nehmen. Dies ist quasi unmöglich. In diesem Fall bieten sich daher Nahrungsergänzungsmittel an.

Nahrungs-ergänzungsmittel

Der allgemeine Hinweis, wer sich ausgewogen ernährt, kann auf Nahrungsergänzungsmittel

verzichten, greift bei Vitamin D nicht ganz. Es kann darauf verzichtet werden, wenn wir genügend Sonne bekommen, die eine ausreichende Bildung erlaubt. In Norddeutschland ist das gar nicht möglich.

Wenn wir im Sommer auch noch Sun Blocker benutzen, reduzieren wir die Kapazität der Haut, Vitamin D zu bilden zusätzlich. Daher kommen wir ohne Tabletten kaum aus. Entsprechende Tabletten sind in der Apotheke erhältlich. Sprechen Sie dies allerdings vorher mit Ihrem Hausarzt ab.

NACH SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT ZURÜCK ZUR ALTEN FIGUR

Nach der Geburt steht natürlich das Baby im Mittelpunkt und bestimmt den Tagesablauf aller Mütter. Doch nach einigen Wochen ist man nicht mehr übermüdet, fühlt sich sicherer, der Alltag ist neu organisiert. Mit der Möglichkeit wieder etwas mehr Zeit für sich zu finden, wächst auch der Wunsch nach der alten Figur und straffer Haut. Hier bietet die innovative HYPOXI-Therapie® eine Lösung, um auf natürliche und sanfte Weise das Bindegewebe zu straffen und die lästigen Fettdspots an den Problemzonen abzubauen. Der Zeitaufwand bleibt mit ca. 30 Minuten pro Trainingseinheit minimal – so dass man sich nicht allzu lange von seinem Liebling trennen muss.

Nach der Entbindung bleiben oft ungeliebte Fettpölsterchen an den Problemzonen zurück und die Haut am Unterbauch ist nach der Schwangerschaft schlaff. Für die gezielte Figurformung und die Straffung der Haut setzt HYPOXI® auf eine innovative Kombination von moderater Bewegung zur Anregung des Stoffwechsels und klassischen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde: Kompression zur Unterstützung der Lymphe/Venen und der Vaku-



HYPOXI® sorgt für **Hautstraffung** während vollkommener Entspannung.

um-Heilbehandlung, wie sie z.B. aus der Schröpfmassage bekannt ist. Der Wechsel von Über- und Unterdruck dient der Steigerung der Durchblutung an den Problemzonen, dem Ausscheiden von Wasseransammlungen und dem Abtransport von Giftstoffen aus dem Gewebe. So lassen sich ohne große körperliche Anstrengung nachhaltige Erfolge erzielen. Das individuelle Programm legen die Experten vom **HYPOXI-Studio Uhlenhorst bei Schünemann Training** im Schwanenwik 14 auf Basis eines persönlichen Gesprächs und der damit verbundenen Figuranalyse fest.

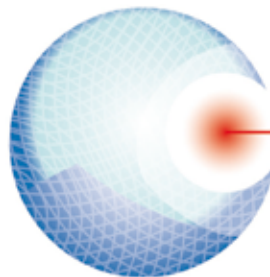
Weitere Infos erhalten Sie unter **Telefon 040 / 51 90 83 14** und **www.schuenemann-training.de** oder **www.hypoxi-hamburg.com**



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

SCHIMMEL BEDROHT DIE GESUNDHEIT



Thomas Motsch ist Experte für Schimmelpilzbeseitigung.

Die Mitarbeiter der Firma **Motsch & Westphal**, Donnerstraße 20, sind Experten in der Beseitigung von Schimmelpilzen in Wänden und Böden. Das Fach-Unternehmen, welches zur ISOTEC-Gruppe gehört,

erfüllt damit eine wichtige Aufgabe, denn Schimmel im Haus ist eine Gefahr für die Gesundheit. Schon eine feuchte Wand im Keller kann einen schweren Schimmelpilzbefall zur Folge haben. „Für Laien ist der Zusammenhang oft unklar, uns Fachleuten fällt er sofort auf“, erklärt Geschäftsführer Thomas Motsch. Denn Feuchtigkeit ist die ideale Lebensgrundlage für Pilzbefall. Bei der Beseitigung des Schimmels gehen die Fachleute von Motsch & Westphal in zwei Schritten vor: Als erstes werden Wände und Böden vom Pilz befreit. Danach muss die Ursache des Feuchtigkeitsschadens ermittelt werden. Dabei muss in extremen Fällen sogar der gesamte Bodenbelag entfernt werden. Ist das geschafft, werden die Wände mit einem speziellen ISOTEC-Verfahren wassersperrend abgedichtet. Mehr Infos erhalten Sie unter **41 33 90 33** oder **www.isotec.de/motsch-westphal-gmbh-cogk**.

RÄUMUNGSVERKAUF



Koch- und Küchenfans aufgepasst: Gebr. Jürgens renoviert demnächst und bietet jetzt Top-Marken zu reduzierten Preisen an!

„Nach über 100 Jahren muss mal der Putz festgenagelt werden und neue Farbe auf die Wände“, sagt Oliver Jürgens lächelnd. Deswegen renoviert der Hamburger Unternehmer für hochwertigen Küchenbedarf sein Familien-Traditionsgeschäft **Gebr. Jürgens** im Mittelweg 125 – immer am gleichen Standort! Die historischen Schränke und Regale und somit der einmalige Charme des Ladens bleiben selbstverständlich erhalten. Damit vor der Renovie-

rung nicht ganz so viel hin- und hergeräumt werden muss, gibt es noch bis zum 2. Juni einen Räumungsverkauf, bei dem bis auf handgeschmiedete Messer, Dibbern-Geschirr und Elektrogeräte 20 bis 50 % Ermäßigung auf alles gewährt wird! Nach gut zwei Wochen Renovierungsarbeiten wiedereröffnet Gebr. Jürgens am 18. April in frischen Farben und mit neuer „Erleuchtung“. Weitere Infos: **Tel. 44 31 97** und **www.gebr-juergens.de!** *kw*

JYSKE BANK: SPONSORING UND GELDDANLAGE



Die Jyske Bank ist in dieser Saison Partner des UHC und Treudelberg. Hier der UHC-Spieler Mathias Müller.

Qualifizierte und individuelle Anlageberatung von Private Banking-Kunden zeichnet die **Jyske Bank, Ballindamm 13**, aus. Bereits seit 25 Jahren ist die zweitgrößte dänische Bank auch in Hamburg vertreten. Seit Herbst letzten Jahres erhalten die Kunden auch von Hamburg aus ihren exklusiven Zugang zum Private Banking. Bewusst geht die Bank einen anderen Weg im Bereich Private Banking – nämlich den dänischen Weg. Hier sorgt die dänische Mentalität in Verbindung mit der persönlichen Beratung für Sicherheit und Vertrauen. In erster Linie zählt dabei der Mensch, so dass dem Kunden ein neues Gefühl für Private Banking vermittelt wird, in dem auch die Kernkompetenz des Unternehmens liegt. Versicherungs- und Vorsorgegeschäfte übernehmen langjährige Partner. Gerade in der jetzigen Zeit ist es sicherlich auch sehr interessant zu wissen, dass es bei der dänischen Bank niemals Bo-

nuszahlungen für Mitarbeiter oder die Unternehmensführung gab oder geben wird. Nur das sichert eine unabhängige Beratung. Die Jyske Bank versteht sich als Dreiergemeinschaft: 500.00 Kunden in über 100 Ländern, 3.600 Mitarbeiter und fast 250.000 Aktionäre. Jede Bonuszahlung ginge zu Lasten dieser Gemeinschaft. Bemerkenswert ist auch die Zusammensetzung der Aktionäre: Lediglich zwei Aktionäre besitzen zwischen 5 und 10% des Aktienkapitals. Ohne die Zustimmung der Bank darf kein Aktionär mehr als 10% der Aktien besitzen. „Die Jyske Bank ist ein fantastisches Beispiel für eine Bank, die innovativ ist und ihre eigenen Wege geht, ihre Maßstäbe – anstatt sich mit anderen Banken zu vergleichen – eher bei Disney oder Google ansetzt“, so Markenexperte Martin Lindstrom. Weitere Informationen unter **Tel.040 30 95 10 0** und **www.jbpb.de**.

Raum für ruhige Kurse

Trend: Beim Aerial Yoga wird mit der Schwerkraft gespielt! Das geht seit Kurzem auch in Eppendorf.

Am 31.3. und 1.4. wurde das neue **Spirit Loft im MeridianSpa Eppendorf** feierlich eröffnet. Es bietet ab sofort auf 250 Quadratmetern viel Raum für entspannende Kursformate.

Dem Himmel so nah, könnte man meinen, wenn man sich auf den Weg ins neue Spirit Loft des MeridianSpa Eppendorf macht. Das befindet sich neben dem ebenfalls neu errichteten Cardio-Bereich ganz oben im fünften Obergeschoss der Quickbornstraße 26 in Hamburg. Schließt man die Tür zum Vorraum, ist es, als ob der Alltag kurz den Atem anhält. Der sitzende Buddha versetzt den Gast bereits ab der ersten Sekunde in eine entspannende Stimmung für die ruhigen Kursformate, die ab sofort in dem hellen, asiatisch anmutenden Loft stattfinden. Ob Pilates, Tai Chi oder Qi Gong – der Name Spirit Loft ist Programm und lässt den Alltag vergessen. Kein Wunder, schließlich wurde das Loft bei der Eröffnung von Zen-Meister Hinnerk Polenski

und seinen Mönchen geweiht. DJ Elbe machte mit seinen sphärischen Klängen einen Power Yoga-Kurs zu etwas ganz Besonderem und Cosma Shiva Hagen hat mit ihren Lieblingsasanas schon vom ersten Tag an für eine positive Stimmung gesorgt. Alle Mitglieder des MeridianSpa Eppendorf können sich auf sieben weitere Kurse freuen, darunter auch der neue Trend Aerial Yoga, für den extra 15 Haken in die Decke des Spirit Lofts eingelassen wurden. Speziell angefertigte Artistentücher helfen den Yogis, die Bodenhaftung zu verlieren und Yoga-Übungen mit „Loslass-Effekt“ auszuführen – ein „abgehobenes“ Gefühl, das süchtig macht.

Weitere Infos unter **Tel. 65 89 - 0** und **www.meridianspa.de**.



Waren bei der Eröffnungsfeier dabei: 1. Laura Menzler mit Chris Poelmann und Ben Dohmann von clubkinder e.V. sowie Maren Wallek (v.l.) 2. Gabriele Paloh 3. DJ Elbe (l.) und Julian Orthmann 4. Jasmin Daémi (l.) und Jessica Reimer 5. Evelyn Bannasch und Samir Vincevic 6. Cosma Shiva Hagen



Die kuriosesten Einbrüche

Einbrecher sind gefährlich – doch im folgenden Text stellen sich einige der Gesetzesbrecher als ziemlich Stümper heraus! Es folgen die **dümmsten Einbruchsversuche!**



1. Taxifahrt ins Gefängnis

Ein polizeibekannter Einbrecher trieb in einer Wohnung in der Lübecker Innenstadt sein Unwesen. Samt Beute trat er nach dem Einbruch die Flucht in einem Taxi an. Der Fahrer erkannte unter den gestohlenen Sachen seine eigenen Kleidungsstücke und technische Geräte wieder, die der 54-jährige Fahrgast zuvor entwendet hatte. Somit endete die Flucht direkt vor dem Revier, wo ihn die Polizei sofort festnehmen konnte.

2. Reinlicher Einbrecher

Einem Serieneinbrecher im baden-württembergischen Waldshut-Tiengen war die eigene Körperpflege besonders wichtig. Bereits viermal stieg der Täter in die Wohnung eines 64 Jahre alten Rentners ein, um dessen Dusche zu benutzen. Dabei wurde nichts entwendet. Beim letzten Einbruch fand die Polizei am Tatort eine erste heiße Spur: den benutzten Waschlappen des Einbrechers.

3. Am Tatort eingeschlafen

Manche Täter haben es nicht ganz so eilig vom Ort des Geschehens wegzukommen. Nachdem der Einbrecher eine Bocholter Wohnung komplett durchsucht hatte, überkam ihn die Müdigkeit. Für ein Schläfchen legte sich der Mann in den Keller der Wohnung, wo ihn die Hausbesitzerin fand. Nach der anschließenden Festnahme durch die Polizei konnte sich der Täter in der Zelle ausschlafen.

4. Ein ungewöhnlicher Fingerabdruck

Manchmal können sich auch traditionelle Sicherheitsvorkehrungen wie eine Alarmanlage oder ein simpler Zaun bezahlt machen. Das musste ein 35 Jahre alter Dieb erfahren, als er während seines Einbruchs in Berlin versehentlich die Alarmanlage auslöste. Daraufhin flüchtete der Mann durch einen Fenstersprung aus knapp fünf Meter Höhe, den er noch unverseht überstand. Als der 35-Jährige dann aber über einen drei Meter hohen Zaun klettern wollte, blieb er mit seinem Ring hängen und riss sich den Mittelfinger ab. Der Besitzer des zurückgelassenen Fingers konnte kurz darauf von der Polizei ermittelt werden.

5. Schneller Polizeieinsatz

Auch bei der Wahl der Opfer können für Möchtegern-Diebe Tücken lauern: Auf nächtlichem Beutezug brachen Einbrecher in ein Haus in Essen ein. Was die Diebe nicht wussten: Es handelte sich dabei um den Wohnsitz eines Polizistenpärchens. Nachdem die Hausbewohner den Einbruch bemerkten, konnten sie ihrer Pflicht nachgehen und die Täter nach kurzer Verfolgungsjagd festnehmen.

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

SCHLOSSEREI - METALLBAU

- BERATUNG • SCHLOSSDIENST
- EINBRUCHSCHUTZ • SCHLIEßANLAGEN
- FENSTERGITTER AUS STAHL UND EDELSTAHL
- SICHERHEITSSCHLÖSSER UND ZYLINDER
- ZÄUNE UND TORE
- EINBRUCH HEMMENDE TÜREN AUS ALUMINIUM UND STAHL

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de

TESTEN SIE UNS!

SUN CONCEPT!
Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...

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

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

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

Ihre Sicherheit in guten Händen

Sicherheitsberatung
Family Office / Sicherheitsmanagement
Ganzheitliche Immobilienkonzepte

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

DISEO



Dumme Langfinger: Einbrüche sind gefährlich und ärgerlich – aber manchmal sind die Diebe etwas unterbelichtet...

Foto: Initiative „Nicht bei mir!“



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

Beratung Montage Reparatur Wartung

Das
ALSTER-MAGAZIN
jetzt

**online
lesen!**



www.moellerundsohn.com

Seit 120 Jahren

Sicherheitsfenster & Türen



WK3

Widerstandsklasse 3



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

Leuchtende Highlights

Möchten Sie Ihren **Wohnraum** in einem neuen Licht erstrahlen lassen? Dann haben wir hier für Sie die **schönsten kreativen Lampen**, mit denen das garantiert gelingt.



Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz



Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage

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

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

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





4

1. **Stilvolle Stehleuchte Living Ambiance** von Philips . Für ca. 700 Euro gesehen bei lichtkaufhaus.de.
2. **Die Stehlampe Varech** von lumineur.com schafft Wohlfühlatmosphäre, ca. 260 Euro.
3. **LED-Stehleuchte CORTEN**, designed von Cristian Feltrin. Für ca. 3200 Euro bei lampenwelt.de erhältlich.
4. **Eine Lampe der besonderen Art: Pavalle** für ca. 95 Euro. Gesehen bei lumineur.com.

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

Meissner-Porzellan-Schmuckteller

von privat
neuwertig
keine
Gebrauchsspuren

Tel.:
0179 788 57 71

ø20,5 cm ø25 cm ø28,5 cm

Verteiler gesucht mit
eigenem Pkw !

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

Individuelle Tischlerarbeiten

Tradition & MODERNE

Meyerfeldt
Tischlerei GmbH

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

HH TISCHLEREI
HANS HARDELCE

Lübecker Str. 4 · Ammersbek - Hoisbüttel
Tel.: 040 - 220 22 04

www.tischlerei-hanshardege.de

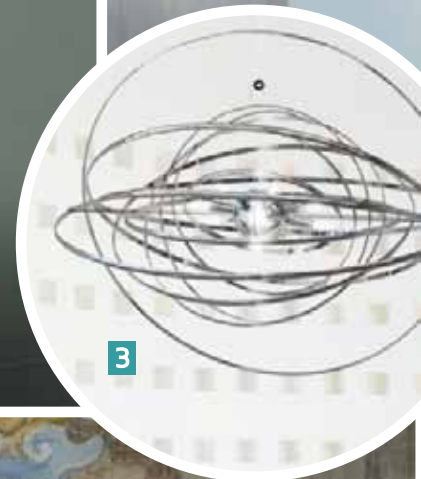
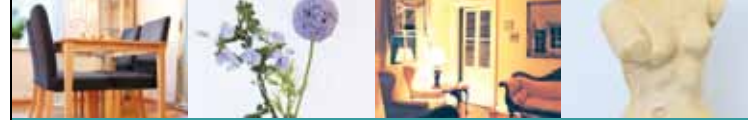
PERSÖNLICHE WOHNTRÄUME

ANZEIGE



Individuelle Möbel in guter Handwerkstradition: Das bietet die Tischlerei Hans Hardege.

Es heißt, wir würden von unserer Umgebung geprägt. Wäre es nicht schöner, wenn wir unsere Umgebung prägen? Nach diesem Motto verwirklicht die **Tischlerei Hans Hardege** in der Lübecker Straße 4 (Ammersbek) individuelle Wohnräume. „Wir sind Tischler mit Leib und Seele und bieten einen bewährten Mix aus langjähriger Erfahrung, gepaart mit jungen Ideen und Lösungsansätzen“, erklärt Inhaber Hans Hardege. Er und sein kompetentes Team fertigen in alter Handwerkstradition individuelle Möbel aus hochwertigen Materialien – egal, ob aus Holz, Glas, Metall. Daneben werden aber auch Licht- und Raumlösungen für den kompletten Wohnbereich angeboten – vom Innenausbau bis zur Eingangstür. „Wir geben Ihnen die Möglichkeit, Ihr Zuhause nach Ihren Wünschen zu gestalten und sorgen dafür, dass Ihre Wohnräume wahr werden“, verspricht Hans Hardege. Mehr Infos unter **Tel. 040 220 220 4** und www.tischlerei-hanshardege.de.



Maßgeschneiderte Aufzuglösungen vom Spezialisten.

Fassaden-Lösung **Design-Lösung**
Schmale Lösung **Plattform-Lösung**

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

 **KleinAufzüge CARL DEGENHARDT**

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

Leuchtende Highlights

Fortsetzung von Seite 39

1. Die Lampe Ariadne wurde mit dem interior innovation award 2012 ausgezeichnet. Gesehen bei lumineur.com, ca. 390 Euro.

2. Deckenleuchte WOMBLE von Paul Neuhaus für ca. 160 Euro. Gesehen bei lichtkaufhaus.de.

3. Hängeleuchte CONTRACT überzeugt mit außergewöhnlichem Design. Für ca. 1700 Euro bei lampenwelt.de.

4. Auffällige Stehleuchte ATOMO für ca. 665 Euro bei lampenwelt.de.

5. Die ROXX Stehleuchte von Helestra besticht durch ihre Größe und markante Wölbung. Gesehen bei home24.de für ca. 300 Euro.

Fortsetzung auf Seite 42



SPIELEND LEICHT UND **KINDERSICHER**

ANZEIGE

Ganz gleich, ob spielende Kinder oder tierische Mitbewohner: Im Haushalt lauern auf kleine Entdecker viele Gefahren. Offensichtliche, wie ein geöffnetes Fenster oder leicht zugängliche Putzmittel, sind schnell beseitigt, doch was ist mit den versteckten Risiken? **JalouCity** nimmt sich einer dieser Gefahrenquellen an und bietet mit dem Slider eine sichere Lösung zur Bedienung einer Jalousie – ganz ohne lange Bedienungsschnüre. In den USA verunglücken laut Statistik mehr als 100 Kinder pro Jahr durch zu lange und lose herabhängende Schnüre, in denen sie sich verfangen. Deshalb wurden dort bereits Richtlinien erlassen, die solche Unfälle verhindern sollen und auch für Deutschland sind solche in Planung. Aber auch für neugierige Hundejunge, verspielte Katzen oder frei herumflatternde Vögel kann das verführerische Bändergewirr zur Falle werden. Eine innovative Lösung bietet der exklusiv bei JalouCity erhältliche Slider. Dabei handelt es sich um ein einzelnes Element, mit dem sich alle Funktionen der Jalousie bedienen lassen – ganz ohne „Bandsalat“. Alle notwen-

digen Bauteile werden in einem schmalen Stab untergebracht, in dem sich auch das Zugseil befindet. Mit dem Slider lässt sich die Jalousie ganz einfach hochziehen und herablassen. Dabei läuft sie immer gerade und gleichmäßig. Wird der Griff am Stab auf oder ab bewegt, öffnet oder schließt sich die Jalousie. Durch Drehen des Stabs können die Lamellen verstellt und der Lichteinfall gesteuert werden. So ermöglicht der Slider eine einfache und stufenlose Jalousie-Bedienung.

Nicht nur sicher, sondern auch auf die individuellen Wünsche des Kunden zugeschnitten, ist der Slider, bestehend aus Stab und Griff, in drei Farben – Weiß, Creme oder eloxiert – lieferbar und kann auf eine Länge zwischen 30 cm bis 300 cm angepasst werden. Mehr Infos in den JalouCity-Filialen in Hamburg: in Barmbek-Süd, **Dehnhaid 1, Tel.: 20 97 66 80**, in Lokstedt, **Siemersplatz 4, Tel.: 55 77 99 77**, in der Innenstadt, **Esplanade 41, Tel.: 30 30 96 71** oder in Lübeck an der Holstenpassage, **An der Untertrave 113, Tel.: 0451 / 499 86 56** oder im Internet unter www.jaloucity.de!



Der Slider bietet den Komfort einer hochklassigen Jalousie – ohne gefährlichen Bandsalat!

1

Leuchtende Highlights

Fortsetzung von Seite 41



2



1. Die Stehleuchte Altas vom Designer Manuel Vivian überzeugt durch das innovative, aber bodenständige Design. Für ca. 1770 Euro erhältlich.

2. LED Wandleuchte SKYLINE mit Swarovski®-Kristallen ca. 870 Euro.
1. und 2. gesehen bei lampenwelt.de.

80 JAHRE BETTEN IN HANDARBEIT

ANZEIGE

Handarbeit ist für Produkte aller Lebensbereiche ein Qualitätsmerkmal. Das Hamburger Familienunternehmen **Hansa Engel-Werk**, Weidende 5, ist Spezialist, wenn es um die Handanfertigung von Betten und Matratzen geht. Am 1. März wird der Betrieb stolze 80 Jahre alt. „Jedes Rückenleiden und Schlafproblem ist individuell“, erklärt Geschäftsführer Mathias Senft. „Deshalb muss ein Bettsystem genau auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt werden.“ Umso wichtiger ist eine eingehende Beratung vom Fachmann, um die persönlichen Wünsche zu erkennen und umzusetzen. Viele Details gilt es bei der Zusammenstellung des passenden Bettes zu beachten: vom Herzstück, Matratze und Lattenrost über den Bettkasten bis hin zu optischen Aspekten. Beim Hansa Engel-Werk können die Kunden von der langjährigen Erfahrung der Geschwister Claudia Lehfeld-Senft und Mathias Senft profitieren, die das Unter-



Geschwister und Inhaber: Mathias Senft und Claudia Lehfeld-Senft.

Acht Jahrzehnte Erfahrung: Der Familienbetrieb Hansa Engel-Werk hat im März sein 80. Jubiläum.



nehmen bereits in dritter Generation leiten. Dabei können sie aus einem umfangreichen Sortiment an hochwertigen Materialien und Systemen wählen. Anschließend werden die Betten und Matratzen dann ganz nach Kundenwunsch in fast kompletter

Handarbeit gefertigt. Übrigens: Für Senioren erweist sich ein derart angepasstes Bett als schöne Alternative zu den einheitlichen und eher unansehnlichen „Krankenhausbetten“. Denn gemäß den Bedürfnissen älterer Menschen werden Wünsche wie zum Bei-

spiel eine Sitzhöhe, die den Ein- und Ausstieg erleichtert, erfüllt. Erschwinglich sind die exklusiven handgefertigten Betten auch, schließlich kauft man ja beim Hersteller! Mehr Infos erhalten Sie unter **Tel.: 601 85 27** und **www.hansa-engel.de**.



Foto: Alno

◀ **Holz-Charme**
Natürliche Oberflächen machen sich gerade in großzügigen Küchen besonders gut.

Aus eins mach zwei:
Mit Raumteilern können interessante Effekte erzielt werden!



Foto: Leicht

Wohnraum Küche

Die bescheidene Kochnische zu verstecken, ist nicht mehr zeitgemäß. Moderne Küchen sind **hell, großzügig** und **natürlich**. Und vor allem: Sie fügen sich nahtlos und elegant in den Wohnraum ein!

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

Checkliste fürs Zinstal

Wann, wenn nicht jetzt? „Nie zuvor war der Sprung aus der Mietwohnung ins Eigenheim so günstig wie derzeit“, kommentieren Finanzexperten aus der Immobilienbranche das aktuelle Rekordtief bei den Bauzinsen.

„Aktuell betragen die monatlichen Zinskosten für ein Darlehen über 100.000 Euro im Schnitt 253 Euro. Im Juli 2011 waren es mit 317 Euro noch rund 20 Prozent mehr. Und im Jahr 2000 war der gleiche Baukredit mit 517 Euro sogar mehr als doppelt so teuer“, rechnet Schwäbisch Hall-Finanzexperte Marcus Weismantel vor und empfiehlt Bauherren und Käufern die folgende 5-Punkte-Checkliste, um die historische Chance optimal zu nutzen.

1. Lange Zinsbindung: Für „mindestens 15, besser sogar 20 oder mehr Jahre“ sollte man sich die Niedrigzinsen sichern. Gegenüber einem 10-Jahres-Kredit ist dies zwar geringfügig teurer. Da ein dauerhaft noch niedrigeres Zinsniveau aber sehr unwahrscheinlich ist, macht sich diese Absicherung aller Voraussicht nach bezahlt. Nach 10 Jahren kann man den Kredit auf jeden

Fall kündigen (im Regelfall mit 6-Monats-Frist) oder die Restschuld durch Sondertilgungen in beliebiger Höhe reduzieren. „Erste Wahl sind derzeit die Kombikredite der Bausparkassen mit staatlicher Riester-Förderung“, empfahl „Finanztest“ in seiner Ausgabe 4/2011: „Sie sind zinsicher und oft günstiger als vergleichbare Bankangebote.“

2. Höhere Tilgung: Je höher die Tilgung, desto schneller ist man schuldenfrei. Darum: besser 2 als 1 Prozent. Wenn möglich, das Zinstief sogar für eine noch höhere Tilgung nutzen. Das macht die Finanzierung insgesamt günstiger.

3. Sondertilgung vereinbaren: Je schneller der Kredit abbezahlt ist, desto niedriger sind die Finanzierungskosten. Daher sollte man die Möglichkeit von jährlichen

Sondertilgungen vertraglich fest-schreiben lassen. Bei Bauspar-darlehen sind Sondertilgungen jederzeit kostenfrei möglich.

4. Wohn-Riester nutzen: Wer die Riester-Förderung – 154 Euro Grundzulage plus 185 Euro pro Kind (bzw. sogar 300 Euro für ab 2008 geborenen Nachwuchs) – in die Baufinanzierung einbaut, ist schneller schuldenfrei und kommt unterm Strich deutlich günstiger weg. „Finanztest“ hat errechnet: Die Finanzierungsvorteile für eine dreiköpfige Familie belaufen sich bei einem Darlehen von 200.000 Euro über 25 Jahre auf bis zu 50.000 Euro.

5. Anschlussfinanzierung absichern: Auch wer bereits Eigentümer, aber noch nicht komplett schuldenfrei ist, profitiert vom Rekordzinstief. Bis zu drei Jahre vor dem Ende der Zinsbindung kann man

Laut Finanzexperten ist der Sprung aus der Mietwohnung ins Eigenheim derzeit so günstig wie nie zuvor. Wer beim Kauf nichts falsch machen will, sollte die nebenstehende Checkliste lesen!

sich mit einem Forward-Darlehen die aktuellen Zinsen sichern. Hier gilt, ähnlich wie für die langfristige Zinsbindung: Ein Forward-Darlehen ist zwar zunächst etwas teurer als ein herkömmlicher Kredit. Die Chancen stehen aber sehr gut, dass sich diese Versicherung gegen einen Zinsanstieg rückblickend bezahlt macht. Selbst wenn die Finanzierung noch mehr als drei Jahre läuft, können Immobilienbesitzer heute schon vorsorgen: Mit einem Bausparvertrag sichern sie sich dauerhaft die günstigen Zinsen.

Hausverwaltung



Wir bieten Ihnen die Sicherheit einer hervorragenden Verwaltung durch Zuverlässigkeit und Kompetenz

Abteistraße 34 • 20149 Hamburg
Tel. 040 / 37 86 00 65
hgu@hgu.de

www.hausverwaltung-hgu.de

Wohnen Wohn-Immobilien



Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Shop Eppendorf, Eppendorfer Baum 1, 20249 Hamburg

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

Grossmann & Berger



zapfo umzüge
Internationale Umzugsfachposition
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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

EXKLUSIV

ARNOLD HERTZ
seit 1900

STADTHAUS IN WINTERHUDE

Kernsaniert, top Zustand, traumhafte Wasserlage, optimale Sonnenausrichtung, ca. 506 m² Süd-/ Westgrundstück, ca. 457 m² Wohn- u. Nutzfl., 12 Zl., hochwertige Ausstattung für modernste Ansprüche, 4 PKW-Stellplätze, umfassende Sicherheitstechnik, Kaufpreis € 2.980.000,-

040.35 91 92 20 philipp.hertz@arnoldhertz.de

Das ALSTER-MAGAZIN jetzt **online lesen!**

Kapitalanlage in Winterhude:
2 Zimmer Jugendstil ETW, ca. 53 m², KP 168.000 Euro zzgl. 6,25% Käuferprovision, HVDD Immobilien GmbH; 040-27864832, info@hvdd-immobilien.de

Gerne bewerten wir auch Ihren Grundbesitz.

**Verwaltung
Vermittlung**

Zinshäuser
Wohnanlagen
Geschäftshäuser

RICHARD GROSSMANN KG (GmbH & Co.)
Immobilienmakler und Grundstücksverwaltungen seit 1913
HVB 1881 100

Jungfernstieg 54 • 20354 Hamburg
040/55 75 88-0
www.richardgrossmann.de

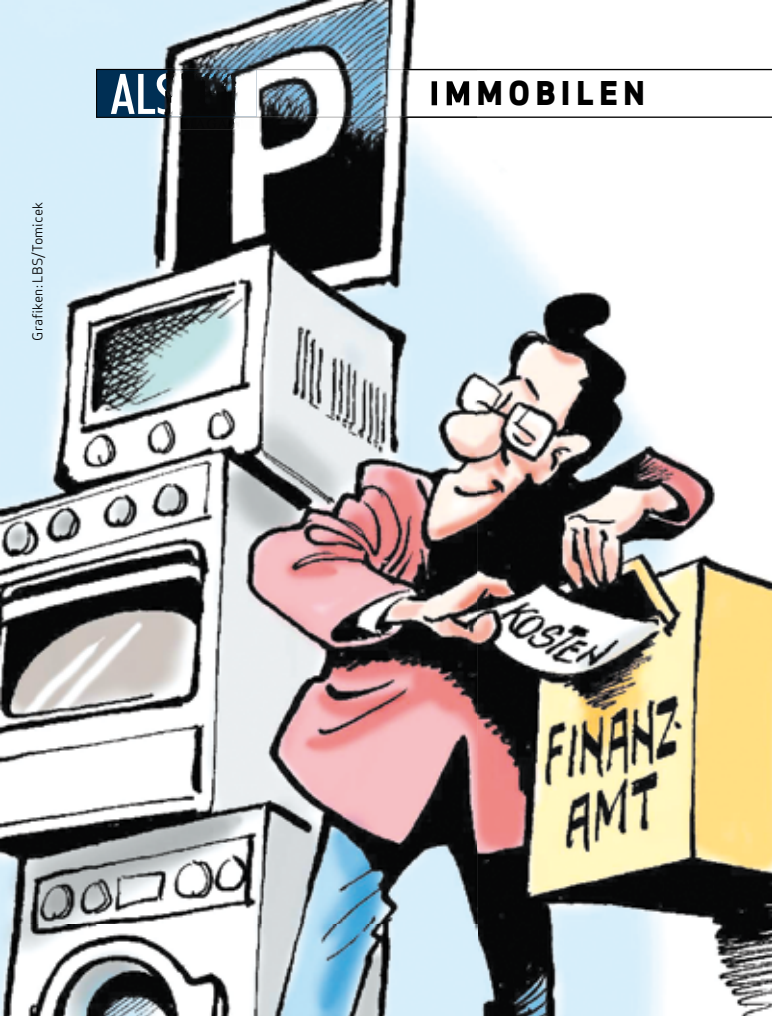
**Nasse Wände?
Schimmel?**

Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.

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

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

ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!



Parken verboten?

Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle **Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie**. Diesmal geht es um Sickergruben und Einlagerungen!

„Geparktes“ Inventar

Wer aus beruflichen Gründen umziehen muss, dem entstehen häufig erhebliche Mehrkosten. Aber er darf im Gegenzug wenigstens auf eine steuerliche Absetzbarkeit eines Teils sei-

ner Ausgaben hoffen. Das gilt allerdings nicht für alles, was im Zusammenhang mit einem Umzug investiert wird. Wie der Infodienst Recht und Steuern der LBS berichtet, verweigerte

Service rund um Haus und Grund



Neutrale Beratung - auch vor Ort - bei Neubau, Kauf, Ausbau, Sanierung und Modernisierung

- Vertragsprüfung
- Bauüberwachung und Kontrolle
- Begleitung bei Übernahme und Abnahme
- Bauschadenermittlung
- Bewertung von Immobilien
- Haus- und Anlagentechnik

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

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



Grundeigentümer-Verband Hamburg



Zielstrebig, souverän, teamfähig?
Wir suchen Immobilienberater wie Sie!

Als professionelles Dienstleistungsunternehmen für den Immobilienmarkt Alster, Elbe sowie HafenCity sind wir auf die Vermittlung hochwertiger Wohnimmobilien spezialisiert. Wir suchen zur Verstärkung Sie, als (selbstständigen) Immobilien-Berater (m/w). Zu Ihren Aufgaben gehören u.a. die Akquisition und der Verkauf. Wenn Sie über eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, nachweisbare Vertriebs Erfahrung, Überzeugungskraft und Kommunikationsstärke verfügen, dann freuen wir uns auf die Zusendung Ihrer Bewerbungsunterlagen per Email oder Post.

E+V Hamburg Immobilien GmbH · Hofweg 12 · 22085 Hamburg
Telefon 040-18 98 46 00 · Mathias Rumpf
Mathias.Rumpf@engelvoelkers.com · Makler



ENGEL & VÖLKERS

es die Fachgerichtsbarkeit einem Betroffenen, die Kosten für die Einlagerung von Möbeln anzuerkennen. (Finanzgericht München, Aktenzeichen 8 K 461/10) **Der Fall:** Ein Ehepaar verlegte seinen Familienwohnsitz von Deutschland nach England. Teile des Hausstandes konnten und wollten die beiden Eheleute nicht mitnehmen – unter anderem diverse Elektrogeräte, die wegen der unterschiedlichen Stromversorgung im Ausland nicht zu nutzen waren. Dieses Mobiliar wurde bei einem Spezialanbieter eingelagert, um in späteren Zeiten, bei einer Rückkehr nach Deutschland, wieder Verwendung zu finden. Die Kosten dafür betragen rund 1.300 Euro. Sie wurden in der nächstfolgenden Steuererklärung geltend gemacht, was allerdings das Finanzamt nicht akzeptierte. Im Gegensatz zu einer doppelten Haushaltsführung seien diese Ausgaben nicht abzusetzen. **Das Urteil:** Auch vor dem zuständigen Finanzgericht scheiterte

das Ehepaar. Die „Einlagerungsaufwendungen“, so hieß es in der Urteilsbegründung, seien rein privat motiviert, weil sich das Paar lediglich für den Fall einer Rückkehr die erneuten Anschaffungskosten sparen wolle. Von einer außergewöhnlichen Belastung im Sinne des Steuerrechts könne man nicht sprechen. Die Lagerkosten seien schließlich „keine existenziell notwendigen privaten Aufwendungen“. Auch liege kein „unabwendbares Ereignis“ vor, das die Betroffenen zur Zwischenlagerung der Möbel gezwungen habe.

Kampf um die Sickergrube
Niemand muss schwere Störungen von Seiten eines Nachbargrundstücks so einfach hinnehmen. Egal, ob es um Gerüche, Geräusche oder sonstige Einflüsse geht, stets können sich Betroffene vor den Gerichten dagegen wehren. Eines allerdings ist unumgänglich: Es muss ein klarer Nachweis geführt werden, woher die Belästigungen stammen.

Gelingt das nicht, dann scheidet man mit seinen Bemühungen. Das musste nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ein Nachbar erfahren, der eine Sickergrube beseitigen lassen wollte. (Landgericht Karlsruhe, Aktenzeichen 6 O 195/09) **Der Fall:** Der Besitzer eines Hanggrundstücks hegte einen schlimmen Verdacht. Er dachte, dass von dem über ihm liegenden Grundstück – dort speziell von einer Sickergrube aus – Wasser auf sein eigenes Gelände dringe. Diese Sickergrube sei zu klein dimensioniert, weswegen das überschüssige Wasser das tiefer liegende Grundstück unterspüle. Die vermuteten Folgen: das Gelände senke sich ab und der Zaun verschiebe sich. Deswegen forderte der Eigentümer vom Nachbarn eine anderweitige Ableitung des Regenwassers. Der Betroffene dachte aber gar nicht daran, seine behördlich genehmigte Anlage abzubauen. **Das Urteil:** Nach Anhörung eines Sachverständigen kamen



die Richter zu dem Ergebnis, dass der Nachweis für eine Störung durch die Sickergrube nicht zu erbringen sei. Man könne die unterirdischen Wege des Wassers nicht konkret nachvollziehen. Das sei nur unter unzumutbarem Aufwand möglich – im Extremfall durch den Abriss des höher gelegenen Nachbargebäudes. Erst dann habe man den „Naturzustand“ wiederhergestellt, der eine Überprüfung möglich mache. So lange er den Beweis nicht erbringen konnte, musste also der Eigentümer des tiefer gelegenen Grundstücks mit der Sickergrube leben.

Jürgen Weiß Immobilien

1. Klein Borstel

Das Raumwunder am Alsterwanderweg, 1-2 FH, Bj. 1918, mit Zugang zum Alsterlauf, ca. 1010 m² Grdst., ca. 250 m² Wfl., 6 Zimmer + Ausbaureserve + 2,5 Zimmer im Untergeschoss, 2 große Terrassen, 3 Garagen + 3 Stellplätze
Kaufpreis: € 795.000,-

2. Hummelsbüttel

Wunderschönes EFH in guter Lage, ca. 135 m² Wfl., KfW 70 Standard, Kamin, Blick ins Grüne
Kaufpreis: € 475.000,-

3. Klein Borstel

Absolute Rarität - MRH in der Frank'schen Siedlung, Wfl. ca 95 m², 4 Zimmer, BJ 1936
Kaufpreis: € 289.000,-



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

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**! In weiteren **1.200 Geschäften** rund um die Alster gibt es auch das **Alster-Magazin in kleinerer Stückzahl**.

ABC-Straße Nr.44 Shalimar, The Indian Restaurant; **Alsterdorfer Markt** Nr.6 Tabak-Börse, Zeitschriften etc.; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 Textilreinigung; Nr.10 alster-arbeit GmbH; 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 Salatterle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaff; 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 Symposium, griech. Restaurant; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtschaff; Nr.7 Schanzen-Bäckerei; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessoires; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37 Russel'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 Spungfeder, Raumaustattung; Nr.277 Änderungssprunddienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 Kiosk 81, Kiosk; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode; **Badestraße** Nr.4 Osteria Due, Restaurant;

Ballindamm Nr.25 Trachtendiele GmbH; **Ballindamm Europapassage** Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L'Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elklime GmbH, Mode; E-Plus Retail GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meini; Seven 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 Fuisun Rimkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier; **Brandende** Nr.7 Biffar; **Brooktorai** Nr.6 Airlux Showroom; **Cäcilienstraße** Nr.2 Tafelberg, Restaurant; **Colonnaden** Nr.18 Lung Lauf- und Sportschuhe; Nr.36 abrahams ambiente; Nr.46 Schaltschneider, 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 Rothsau, 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 PMatzen, FS-Radio; Nr.136 Änderungs-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches;

Nr.178 Biomarkt, Lebensmittel; Nr.182 IL Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 ann idstein, Deko; Nr.184 Sun Concept, Sicht + Sonnenschutz; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a olothea, alio, aceto & liquori; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion coffee; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.135 DMK Skin Care Konzept, Kosmetik; Nr.159 Barbara Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchtdecke, Gemüse Obst Bufet; **EKZ Nedderfeld** Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowski; ISS-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: 70 Sonnenklar TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1.Etage: Bistro Florenz, Eisladen; 1.Etage: Oliver Grey, Schuhe; **Eppendorfer Baum** Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte - Feines Gemüse; Nr.6 Marc O' Polo, Mode; Nr.6 L' AUTRE CHOISE by D' Or; Nr.8 Classico Women, Mode; Nr.12 Meister Parfumerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 P. Eisenherz, Kleidermode; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Lühr Optik; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 Genesie, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O2 Partner Shop; Nr.23 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.23 Lejaby Palmers Rosurel, Wäsche; Nr.34 Pyjama Royale, Wäsche; Nr.34 Broterbe Gaus; Nr.34 Anna Schuhknecht, Mode; Nr.34 mobilejoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Burrataria Eva Lierhaus, Restaurant; Nr.42 Paulina expert in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.3 NIKOLAI Apotheke; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z.Spielen, Spielwaren; Nr.19 Willi Decker, Frisuren; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.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 Aneaus Schuhe, Schuhe; Nr.32 Wolfheim&Wolfheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacheri; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigis, Accessoires; Nr.64 Store sixty four, Kleidung; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssel; Nr.80 Terzozentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Köpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Lähndorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.124 Anuschka Späth, Designerin; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grönich Aufpolster & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.144 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.148 Exclusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Brunnen Apotheke; Nr.9 Cord Stehr, Weine; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.15 Fontana, Mode; Nr.19 Nygaards, Kinderschuhe; Nr.21 Geers Hörakustik, Hörakustik; Nr.27 twice, Mode; Nr.31 Greeni, Cafe/Restaurant; Nr.39 Loop, Kindermode; Nr.43 Edeka Schlemmermarkt, Supermarkt; Nr.45 Vital-Center Eppendorf, Sanitätshaus; Nr.51 Travel Overland, Reisebüro; Nr.53 dt Designertraum;

Nr.53 Ryf of Switzerland, Coiffeur; Nr.55 home & body, Geschenke, Badaccessoires etc.; Nr.61 Bar Italia, Restaurant & Weinbar; Nr.65 masoud-schue, Schuhe; Nr.67 Budnikowski, Drogerie; Nr.101 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.109 Vista Video, Videotheke; 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; **Eppendorfer Weg** Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.180 Fischfeinkost Egon Geilßen; Nr.210 Ristoratore Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerer; Nr.240 Cafe Leckerer; Nr.244 Apotheke am Falkenberg; Nr.244 EA Taliano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Gantert, Konditorei; Nr.252 RuBino, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.258 Tabak - Zeitschriften - Lotto, Silber Lawinzak; Nr.258 Goldbrausch by MK, Gold u. Rainer-Ankauf; Nr.260 Nurhayat Heidekrüger, Gemmologin; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.270 Unzertrännlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.276 Meersachen e.K.; Nr.280 Ristoratore Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Nani Shoes, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadtteilmakler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr.235 Steinberg - the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Weiss, Friseur; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddie Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebbenpraxis im Kleinen Garten; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shape Haircutters; Nr.279 Kinderreicht, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Poletto Winebar, Weinstube; **Erikastraße** Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Friseursalon Zobo; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.50 Curry Queen, Imbiss; Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.66 Wohndecor, Raumaustattung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.74 Hüttenhofer Landkost, Fleisch-, Wurstwaren; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneideri Klossa, Änderungsschneideri; **Fährhausstraße** Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung; **Friedr. Schütter Platz** Ernst Deutsch Theater; **Galleria** World in Travel, Reisebüro; Bagger & Gehring, Goldschmiede, Linus, hochwertige Herrengarderobe; **Goldschmidt Passage** ELB Fashion Store, Mode; Mercedes-Shoes, Umkleidekabine, T-Shirt Druck; **Gänsemarkt** Parfümerie, Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelchen, Restaurant; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOO, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Thoms; **Gärtnerstraße 25469 Halstenbek** Nr.130 Richter International, Möbelschau; **Geibelstraße** Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cocktails; **Gertigstraße** Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.48 Kiosk 48; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Janka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Deseo, Tapasbar; Nr.17-19 my favorite store, Designermode; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.23 Salat Quelle; Nr.25 Georg Kramer, Uhrmachermeister, Juwelier; Nr.25 il Trullo, Pizzeria, Ristorante; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thaysen Fashion; Nr.33 Moucla Moda; Nr.37 Pasteleria Porto, portugiesische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude; **Geschw.-Scholl-Straße** Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.1 Cafe Borchers, Cafe / Restaurant; **Goldbekplatz** Nr.1 Home & Garden; **Grasweg** Nr.2 Ihr Frisör; Nr.9 Änderungsschneideri



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

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

Engländer, Dipl. Anglist
erteilt Konversations- und Geschäftsendlich, Firmenunterricht, Nachhilfe aller Stufen, speziell Abitur
TEL.: 0174 / 363 07 03

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

Erstklassigen Klavierunterricht
bietet erfahrene Lehrerin. **Flexibel, freundlich, fundiert.** Gerne auch Hausbesuche. **Tel.: 040/422 45 95**

Mallorca - Hamburger Hügel,
0170-5541655,
www.angelika-haase-immobilien.de

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

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

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

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

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

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

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; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasell), 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
www.alstertv.de

www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbstempfang.de

Fax: 040 / 538 9 30 11



Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;
Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christian Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt, Christian Luscher, Evelin Timm | **Korrektur:** 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, Luka Plepp | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb | © 2012 Magazin Verlag Hamburg, Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch in ausgewählten Geschäften für Sie bereit: siehe S. 48/49

Schöne Ferienwohnungen

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



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

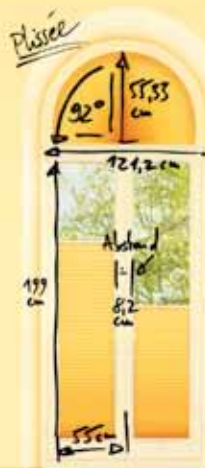
Rügen/Binz
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile, Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097
www.glueckspilz-ruegen.de

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

Maßarbeit wie ich sie will: Preiswert & passend.

Über 35x in Deutschland
und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:
www.jaloucity.de



22081 Barmbek-Süd
Dehnhaiße 1/ Ecke Barmbeker Markt
Tel. 040/20 97 66 80
Fax 040/20 98 28 40

20354 Innenstadt
Esplanade 41, Im Finnlandhaus
Tel. 040/30 30 96 71
Fax 040/30 30 96 72

22529 Lokstedt
Siemersplatz 4
Tel. 040/55 77 99 77
Fax 040/55 77 92 93

23556 Lübeck
Holstenpassage, An der Untertrave 113
Tel. 0451/4 99 86 56
Fax 0451/4 99 86 94

JALOU CITY

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

www.jaloucity.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.

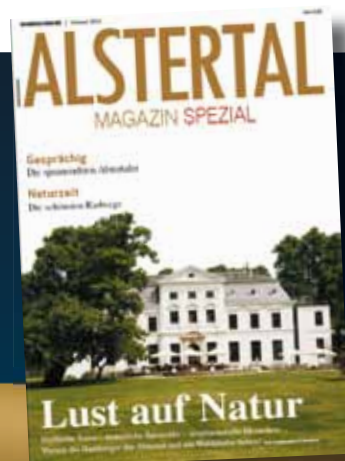
Info für Anzeigenkunden:

Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5



EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Die neue Premium- Ausgabe kommt im Mai 2012!



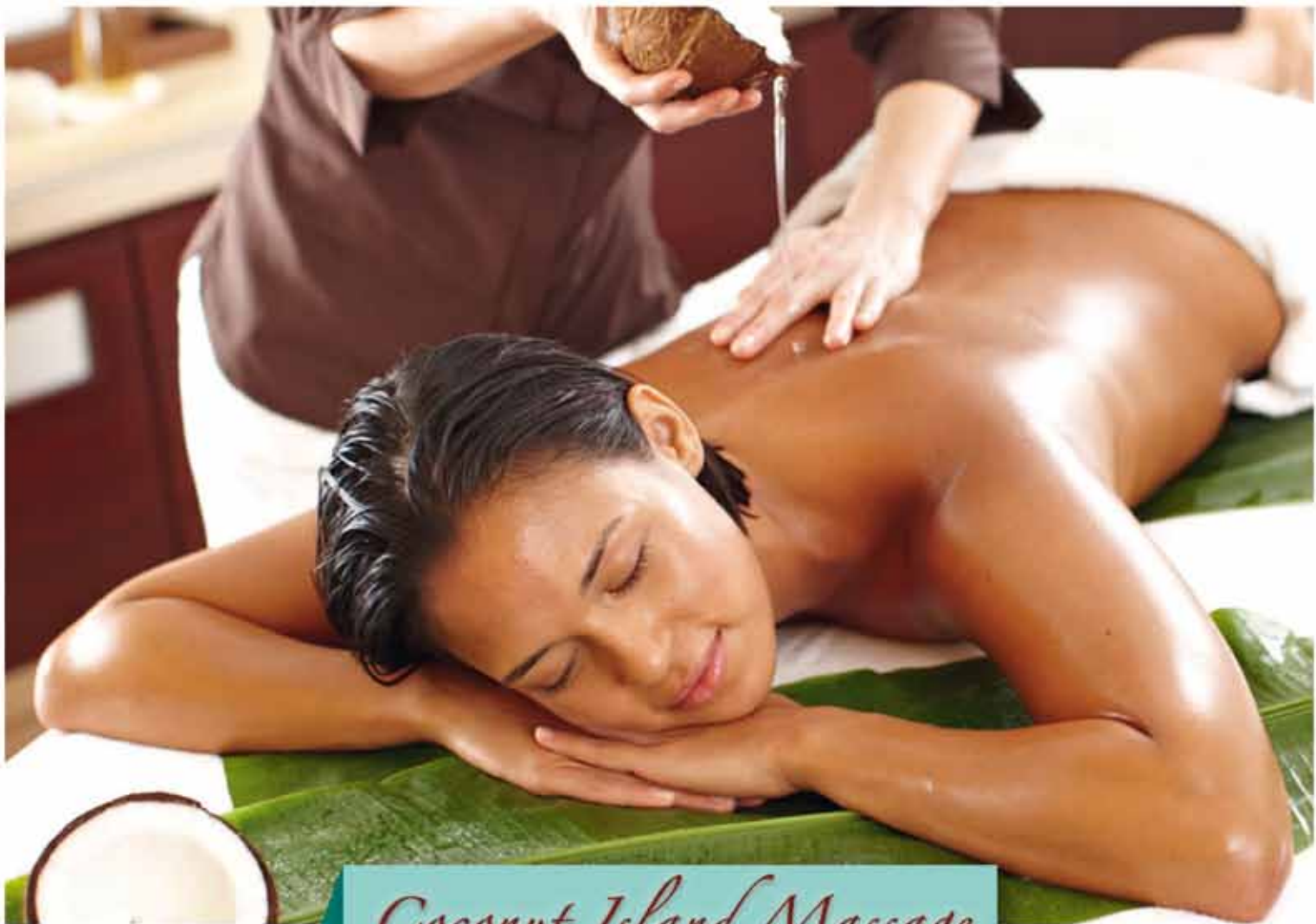
Das Alstertal ist die schönste Region der Stadt.
Da liegt es auf der Hand, diese außergewöhnliche
Gegend, ihre exklusiven Bauwerke, die einzigartige
Natur und die interessantesten Bewohner in einer
Sonderausgabe des ALSTERTAL-MAGAZIN edel
und sehr exklusiv zu präsentieren – im Mai 2012.

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:





Coconut Island Massage 59€ ca. 50 Minuten

BEGEBEN SIE SICH AUF EINE REISE NACH COCONUT ISLAND.

Träumen Sie von paradiesischen, weißen Sandstränden und genießen Sie das Gefühl vollkommener Leichtigkeit mit der exklusiven Coconut Island Massage. Reines, lieblich duftendes Kokosöl mit einem Hauch von Minze fließt über Ihren Körper. Muskuläre Verspannungen werden gelöst, Ihre Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt und fühlt sich samtig weich an.

Zum Abschluss der Massage erhalten Sie eine köstliche Kokos-Praline der Hamburger Confiserie Paulsen. Schweifen Sie mit Ihren Gedanken in die Ferne und vereinbaren Sie gleich Ihren Termin, telefonisch oder an der Rezeption Ihres MeridianSpa.

Wir helfen: Pro Behandlung spenden wir 2 € an die Stiftung Kinderjahre. Das Projekt setzt sich für Chancengleichheit benachteiligter Kinder ein.

AMAYĀNA
beauty massage ayurveda
Das Day Spa im MeridianSpa

Anrufen - Termin vereinbaren - Verwöhnen lassen:

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87- 89 • 22041 Hamburg
CITY • Schaarsteinweg 6 • 20459 Hamburg
EPPENDORF • Quickbornstr. 26 • 20253 Hamburg
ALSTERTAL • Heegbarg 6 • 22391 Hamburg
www.meridianspa.de • ☎ 040/65 89-0



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.