

Foto: Thomas Schüpping / EMI Music Germany

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE



JEDEN TAG
EIN NEUER
WITZ



TARZAN

MIT ELF JAHREN
IM URWALD

Trend
STYLE

DAS RICHTIGE KLEID
FÜR JEDEN ANLASS

TOP TERMINE

STEFFEN HENSSLER

BEI UNS: DAS BESTE SOMMER-
REZEPT DES STAR-KOCHS

Gigant(in)

SCHLAGER-GÖTTIN
HELENE FISCHER
SINGT AM 20. MAI
IN HAMBURG



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

firstbite GmbH, Osterstraße 102, 20259 Hamburg
fon 040-288058080, www.firstbite.de



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

Individuelle Betten für jedermann



Bequem

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



Stilvoll

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



Elegant

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

Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

Flexibel

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



Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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

Miele

Hausgeräte von Miele Service von Buddenhagen

Besuchen Sie unsere umfangreiche Miele-Hausgeräteabteilung in unseren Geschäftsräumen am Winterhuder Marktplatz und lernen Sie unseren einmaligen Service kennen. Auf Wunsch beraten wir Sie auch direkt bei Ihnen zu Hause und planen mit Ihnen den Einbau. Wir freuen uns auf Sie!

**Fachberatung · 0%-Finanzierung · Altgeräte-Entsorgung · Eigener Kundendienst
Garantieverlängerung · Lieferung und Einbau durch eigene Fachhandwerker**



4 x in Hamburg

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

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

Senioren Schwemme

VON WOLFGANG E. BUSS



Senioren – das ist so eine Sache. Es werden langsam zu viele, sagt die Politik. Pflegeversicherungen, Renten, alles ist bald nicht mehr bezahlbar. Seit einigen Jahren führt man sogar **Seniorentage** durch, man versucht so, der Sache Herr zu werden.

Zunächst ist die Politik genervt, sind doch Senioren immer gesünder, immer leistungsfähiger und „**fit im Alter**“, sind eigentlich gar keine Senioren. Sie

wollen allerdings nicht mehr arbeiten, um ihren langen Ruhestand ausgiebig zu genießen.

Nachgerechnet: Wer in Deutschland mit Anfang dreißig gut ausgebildet – und nach fünf Praktika – in den Beruf geht und mit 58 in den Vorruhestand, der wird, hält er sich fit, **bald 100 Jahre alt**. Prima für ihn, weniger gut für die anderen, denn so ein Senior rechnet sich nicht für die Solidargemeinschaft. Kalkulieren Sie einmal nach, liebe Leser: Wer nur 30 Jahre in die Sozialkassen einzahlt, allerdings 70 Jahre auf anderer Leute Kosten lebt, ist irgendwie **defizitär**.

Darum hat uns die Kanzlerin auf dem Hamburger Seniorentag vorgerechnet: Alle dürfen erst mit 67 in Rente gehen. Puuhh, so lange arbeiten? Alle? Wann bin ich zu alt, um zu arbeiten, und wer bestimmt das?

Wer ist nun überhaupt und ab wann Senior? Keine Altersgruppe ist unterschiedlicher. Vielen muss man den **Seniorenstatus regelrecht aufschwätzen**, so jung fühlen sie sich. Sie fühlen sich nicht als Senioren! Sondern als Menschen! „Du bist, was du denkst“, erklären Psychologen. Doch warum zählen Seniorentag oder Kanzlerin einfach so viele dazu? Das hat sie von jungen Marketingstrategen: Die kennen nur die werberelevante Zielgruppe 14 - 49 Jahre. Danach kommen noch 50 - 59 Jahre als Silversurfer. Schluss. Ab 60 gibt es noch Human-Müll. Welch ein Quatsch!

Werden viele von uns niemals zu Senioren? Schauen wir uns aktive und inspirierte **Lebenswege** an, scheint einzutreffen, was uns die Coachs und Lebensberater dieser Welt anraten: Lebe ein reiches, erfülltes Leben, gehe achtsam um mit deiner Gesundheit, ernähre dich gut, rauche nicht, treibe viel Sport, bewege dich viel, pflege gute Kontakte zum Freundeskreis und deiner Familie, bilde dich ständig weiter, lasse dich stets inspirieren und bleibe immer neugierig! Das ist schon alles. Dann brauchst du **keinen Rollator**, den du griesgrämig vor dir her schiebst. Vereinsamt, kränkelnd, hilfsbedürftig.

Das alles ist keine Frage des Geldes, also des äußeren Reichtums, es geht um ein Leben mit **innerem Reichtum**! Vielleicht wäre anzuraten, statt des Seniorentages einen „Tag des guten nachhaltigen Lebens“ zu veranstalten.

Einsamkeit, Kontaktlosigkeit, in welchem Alter auch immer, ist eine Frage der Lebensführung. Warum sagen wir das nicht offener?

Eines allerdings ist und bleibt fest unser aller Verpflichtung: Natürlich helfen wir jenen, denen es schlecht geht, warum auch immer! Das **Schicksal** kann hart sein.

Hören wir auf von „Altern“ zu reden, sprechen wir besser von Leben mit reichen Erfahrungen! Hören wir auf, viel zu spät Seniorentage zu veranstalten, beginnen wir jetzt den „Tag des guten Lebens“ zu organisieren.

Sicher – für jeden von uns wird es eine **letzte Lebensphase** geben, eine letzte Stunde des Abschieds! Aber die dauert bitte nicht 40 Jahre!

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

Augenoptikermeister in Eppendorf: Christof Delpiano

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

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

Eppendorfer Baum 18 · T. 040. 460 29 93

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN



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: Heegbarg 89a ♦ 22395 Hamburg

GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

INHALT



Foto: Thomas Schipping/
EMI Music Germany

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 **Mini-Tarzan aus Harvestehude: Jaden Bojsen**
- 8 **Star-Rezept: Steffen Henssler** verrät, was ihm richtig gut schmeckt!
- 11 Innovation **QR-Code:** Brücke vom Print ins Internet
- 12 What's up in Town – Gesellschafts-Highlights der Stadt
- 14 **Tipps:** Coole Live-Musik für Hamburg

- 16 **Kino-Tipps** des Alster-Magazins
- 50 What's up in Town – Gesellschafts-Highlights der Stadt

MAG

- 18 **Vorgestellt: das richtige Kleid** für jeden Anlass!
- 20 Termin-Tipps für die **Meile!**

Eppendorf

- 21 **Slam-Kabarett:** Karten für Alma Hoppe zu gewinnen

- 22 Das Alster-Magazin nennt die Highlights des **31. Eppendorfer Landstraßenfestes**
- 23 Geht in die nächste Runde: der **Promi-Kick** mit Herz

Winterhude

- 24 Die Winterhuder Schauspieler **Iris Mareike Steen** über ihre Rolle in GZSZ

Pöseldorf

- 26 Wir trafen die neuen **Hot Banditoz** an der Alster!

Singt in Hamburg: Schlager-Star Helene Fischer S. 14

- 28 Tipp: **vertonte Gedichte** von Puschkin in Pöseldorf

Servicethemen

- 29 **Alster med:** mit Implantaten gegen Schwerhörigkeit
- 36 Fit & schön: richtig in das **Sportleben** starten
- 38 Gesundheitsratgeber: Freie Nase trotz **Heuschnupfen**

OSTSEE-GALERIE

Timmendorfer Strand

DIE OSTSEE GALERIE HAT EINEN SMART-FISH AN DER ANGEL



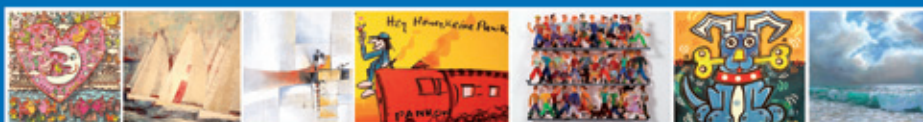
Am 17. Mai wird **Lisa Grubb** ihren SMART-FISH bei uns persönlich vorstellen.

Ausstellungsdauer 17. Mai bis 10. Juni 2012

Auch in diesem Jahr wird die Künstlerin neue Werke voller Farbbrillanz und Energie aus ihrem New Yorker Atelier mitbringen.

Kunst immer wieder neu erleben

z.B. Charles Fazzino



Strandallee 85 · 23669 Timmendorfer Strand
Tel. 045 03/704041 · www.ostsee-galerie.jimdo.com
E-Mail: ostseegalerie@hotmail.de

Unsere Öffnungszeiten: Di.-Sa. 10-18 Uhr, So. 11-18 Uhr



- 40 **Haus & Garten:**
Garten-Lifestyle
- tolle Accessoires
für den Sommer
- 44 **Immobilien:** Die
Lage bestimmt
den Preis
- 46 Neues aus der
Geschäftswelt
- 47 Kleinanzeigen/
Impressum
- 48 Sharepoints
unserer
Partner

Stylisch: das
richtige Kleid
mit passendem
Accessoire für
jeden Tag S. 18

Diba Hakimi
ist die Neue
bei den Hot
Banditoz S. 26



Fotos: Mexx, HM

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second *Herzog*

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



Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung
und Oberfläche
direkt vom Hersteller

interhansa Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel.: (040) 60 68 95-0
22309 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29 www.interhansa.de - Fax (040) 606 23 82



Gefahr für Ihre Erbschaft?

- Testamentsberatung
- Nachlassabwicklung
- Patientenverfügung
- Hinterbliebenenbetreuung

Anwaltskanzlei an der Moorweide

RA Sven Kraglund
Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de



NICOLE JAESCHKE
IMMOBILIEN



Aus Liebe zum Detail

Nicole Jaeschke Immobilien GbR
Feldbrunnenstraße 52 | 20148 Hamburg
T 040. 41 49 63 62/63 | F 040. 41 49 63 43 | info@nj-immobilien.de
www.nj-immobilien.de

Mit elf im Urwald

Jaden Bojsen aus **Harvestehude** ist erst elf Jahre alt, steht aber schon seit 2010 als die junge Version des Hauptdarstellers im Musical „**Tarzan**“ auf der Bühne. Wir sprachen mit ihm über Affenbewegungen, Lampenfieber und seine Zukunftspläne!

Alster-Magazin: **Du bist ja ein sehr junger Musical-Star. Hast du immer schon gesungen?**

Jaden Bojsen: Nein. Ich hab in der Schule Singen gehasst. Im Chor habe ich mich immer danebenbenommen und bin abgehauen. Ich hatte keinen Bock darauf. Ich lebte damals auf Sylt. Als ich mal in Hamburg war, wurde ich zufällig bei einem Fotocasting entdeckt. Mir wurde vorgeschlagen, für das Musical vorzusingen. Meine Mutter sagte: „Lass ihn da ruhig hingehen, er kann eh nicht singen.“ Aber ich habe es doch geschafft und bin weitergekommen.

Was musstest du denn beim Casting machen?

Als wir das erste Mal hingekommen sind, mussten wir zuerst nur Affenbewegungen und so machen. Dann mussten wir zwei Strophen von einem Lied singen. Nach mehreren Castings wurde mir gesagt, ich werde Tarzan. Ich hatte Glück: Ich musste nicht die übliche Ausbildung von einem Jahr machen, sondern nur drei Monate.

Und die hast du neben der Schule gemacht?

Ich habe die Schule gewechselt und bin nach Hamburg gezogen. Ich musste jeden Tag nach der Schule drei Stunden zum Tarzan-Unterricht. Danach durfte ich auf die Bühne.

Wie war das für dich?

Ich war natürlich total aufgeregt. Aber wenn man auf der Bühne steht, ist das weg. Man sieht das Publikum ja gar nicht.

Wie oft stehst du denn auf der Bühne?

Meistens einmal die Woche. Außerdem muss ich an zwei Tagen bereit sein, falls mal ein anderer Tarzan ausfällt.

Und was machst du den Rest der Woche?

Natürlich gehe ich zur Schule, außerdem treffe ich mich gern mit Freunden, spiele in meiner Freizeit Handball, skate...

Was sagen deine Freunde dazu, dass du nebenbei noch Tarzan bist?

Och, zwei meiner Freunde haben selbst auch mal Tarzan gespielt. Daher sind sie nicht zu überrascht.

Wie lange kannst du diese Rolle denn noch spielen?

Mindestens noch bis zum Sommer. Dann wird man mal sehen!

Was machst du danach?

Ich will danach auf jeden Fall weitermachen. Vielleicht was mit Singen, aber noch lieber würde ich in einem Kinofilm mitspielen. Am liebsten mit Til Schweiger!

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

Kleine Tarzans gesucht!

Das Musical „Tarzan“ mit Jaden Bojsen und Jane-Darstellerin Ina Trabesinger – übrigens ebenfalls eine Harvestehuderin! – läuft im Stage Theater Neue Flora, Stresemannstraße 161. Wer selbst gern kleiner Tarzan werden möchte, kann sich hier bewerben: kleinertarzan@stage-entertainment.de!

So sehen Sieger aus: Jaden Bojsen setzte sich im Casting durch und spielt jetzt den jungen Tarzan!



Jaden wird zu Tarzan: Erst verschwinden die (echten) Haare...



...dann wird die wilde Perücke aufgesetzt...



...zum Schluss wird er mit „Dschungelschlamm“ beschmiert...



...und fertig ist der kleine Tarzan!



Diese Haspa Mitarbeiterinnen aus den Winterhuder Filialen waren beeindruckt von den künstlerisch gestalteten Sparschweinen ihrer jungen Kunden (von links): Sarah Schröder (Filiale Mühlenkamp), Andrea Mittendorf (Filiale Jarrestraße), Melanie Schröder (Individualkunden-Center Mühlenkamp) und Annika Bernhöft (Filiale Winterhuder Marktplatz).

Bunte Schweine für kleine Mäuse

Die Haspa unterstützt nicht nur die Großen, sondern auch die Kleinen. So wie kürzlich mit einer kreativen Sparschwein-Aktion oder dem kostenlosen Haspa MäuseKonto, mit dem Kinder das Geld anlegen und sparen lernen können.

Wer in den vergangenen Wochen die Haspa Filialen und das Haspa Individualkunden-Center in Winterhude besucht hat, blieb garantiert mit seinem Blick an den bunten Sparschweinen hängen. Rund um Ostern hatten Kinder die Möglichkeit, sich in ihrer Haspa ein weißes Sparschwein abzuholen, es ganz individuell zu gestalten und dann wieder in der Filiale abzugeben. Herausgekommen sind fast 150 wahre Kunstwerke: bemalt, beklebt, beschriftet. Natürlich wurden die Anstrengungen der Nachwuchskünstler

belohnt: Neben Stofftieren, Kinogutscheinen und vielen weiteren Kleinigkeiten durften sich zwei Kinder über je ein Bobby Car freuen.

Sind die Sparschweine voll, bietet sich ein weiterer Gang in die Haspa Filiale an. Denn für junge Sparer gibt es ein besonderes Angebot: Mit dem kostenlosen Haspa MäuseKonto lernen Kinder bis zum 14. Lebensjahr den Umgang mit Geld und Konto. Auch Kinder haben ihre ganz speziellen Wünsche. Um sich diese erfüllen zu können, wer-

den sie oftmals von ihren Eltern zum Sparen animiert. Die Haspa unterstützt die Kleinen dabei durch attraktive Anreize: So gibt es nicht nur ein Begrüßungsgeschenk zur Kontoeröffnung, sondern aktuell auch stattliche vier Prozent Zinsen bis zu einer Einlage von 500 Euro.

Das Haspa MäuseKonto ist mehr als ein Sparbuch, denn es ist ein Konto zum Sparen und Lernen. Vom siebten Lebensjahr an gibt es die MäuseKonto-Karte, mit der die Kinder von den Eltern vorher festgelegte Beträge selbst abheben können.

Haben Sie Fragen und möchten sich persönlich beraten lassen?

Wenden Sie sich gerne an:

Melanie Schröder
Individualkunden-Center
Winterhude
Mühlenkamp 33
22303 Hamburg
Tel.: 040-35 79-56 60

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa^{HS}
Hamburger Sparkasse



Foto: Marc Eckardt

Kurzzeitkocher: Steffen Henssler liebt es schnell in der Küche. So passt es, dass er in seinem dritten Kochbuch den Fokus auf 10- und 15-Minuten-Rezepte legt.

Alster-Magazin: *Du bist nicht der erste Promi-Koch, der ein Kochbuch für schnelle Gerichte geschrieben hat. Wie kam es dazu?*

Steffen Henssler: Durch meine Fernsehshow Topfgeldjäger, in der jeden Tag schnelle Gerichte gekocht werden. Mich fragen immer viele Leute, ob es ein Buch zu dieser Thematik gibt. Meine Frage nach dem Warum wurde stets mit dem Argument „Keine Zeit zum Kochen“ beantwortet. So kam ich auf die Idee, ein Kochbuch zu schreiben, bei dem es nur um Zeit geht. **Entzauberst du nicht deinen Beruf, indem du zeigst, dass man Top-Gerichte ganz schnell zubereiten kann?**

Nein. Ich stehe sowieso eher für eine schnelle Küche und nicht für stundenlanges Ofenschmoren. Man muss nicht lange in der Küche werkeln, um Leckerer zu zaubern. Das möchte ich zeigen. So gelingt es am ehesten Anfänger oder Kochmuffel an den Herd zu holen. Aufwendig kochen können diese später auch noch.

Ist das schnelle Kochen ein Phänomen unserer Zeit, oder gab es das früher auch schon?

Nein, das ist ein Phänomen der Zeit. Und ein weiteres kommt hinzu. Die Deutschen geben 9 % vom Gehalt für Essen aus, die Franzosen 18 oder 20 %. Und viele Deutsche sind über soziale Netzwerke wie Twitter immer auf der Suche nach den günstigsten Lebensmitteln – da verbringen sie viel Zeit, die sie für das Kochen nicht investieren wollen. Dabei ist Nahrung unser Motor. Vielen Deutschen ist trotzdem egal, was sie essen. Das ist erschreckend. Um das zu ändern, möchte ich zeigen, dass es keine Tiefkühlpizza sein muss, sondern schnell gut gekocht werden kann. Deswegen liegt der Fokus im Buch auf 10- und 15-Minuten-Gerichten.

Aber 10 Minuten sind kurz. Reicht es da nicht nur zu einem Spiegelei auf Toast?

Ja und nein. Voraussetzung, die Küche muss ordentlich sein. Ich kenne das von mir selbst, in der Obstschüssel liegen alte Batterien oder Konzertkarten. Weg damit und aufräumen, damit man schnell alle wichtigen Kochutensilien findet und ohne Probleme vor dem Kochen bereitlegen kann. Das spart später Zeit, sodass man auch in 10 Minuten etwas Anständiges hinbekommt – beispielsweise eine schnelle Pfanne mit kurzgebratenem Rindfleisch, Babyspinat und Tomaten.

War es schwer, ausreichend Schnell-Rezepte zu finden?

Das war nicht ohne. Zumal ich natürlich nicht mein Kochen als Maßstab nehmen darf, sondern die Geschwindigkeit „normaler Hobby-Köche“.

Welche Zutaten schlägst du vor? Die Zubereitung der meisten dauert ja ein wenig!

Nein, ich habe beispielsweise für meine Sendung getestet, ob es klappt, die klassischen Fertig-Nudeln nicht in heißes, sondern in kaltes Wasser zu geben und es dann erst zum Kochen zu bringen. Es funktioniert wunderbar und spart Zeit. Wenn das Wasser kocht, dauert es ca. noch zwei Minuten und die Nudeln sind fertig.

Wie lautet dein Lieblingskurzgericht?

Garnelenpfanne „Caipirinha“. Sie beinhaltet Garnelen mit Rohrzucker und Limette, die mit Rum abgelöscht werden. Der Geschmack ist geil, man hat das Karamellige vom Rohrzucker und die Säure der Limette, beides kombiniert schmeckt ja schon mal per se gut, und dann nur noch einen Schuss Rum, das kann nur schmecken.

Kai Wehl, k.wehl@alster-net.de

Fortsetzung auf Seite 10

Lecker geht auch schnell!

Steffen Henssler hat sein drittes Kochbuch geschrieben: „**Schnell, schneller, Henssler!**“. Der Name ist Programm. Es kam nicht einmal ein Jahr nach seinem zweiten und der 39-Jährige möchte zeigen, dass auch auf die Schnelle leckere Gerichte gezaubert werden können, die jede Tiefkühlpizza schlagen!

Träume ...



Wir freuen uns, dass Andreas Kieling unser Team an Ausrüstungs-Experten verstärkt. Mehr zum Thema Natur- und Tierbeobachtung unter www.4-Seasons.TV/natur-und-tierbeobachtung

... leben.



DIE NATUR BIETET DIE SCHÖNSTEN UND SPANNENDSTEN FOTOMOTIVE.



Globetrotter-Ausrüstungs-Experte
Semih Serbes

Die Natur bietet für jeden Geschmack und jeden fotografischen Erfahrungshorizont unendlich viel Inspirationen und Herausforderungen – auch wenn Sie auf Ihren Reisen selten wilden Tieren mit Ihrer Kamera auflauern, wie der TV-Tierfilmer Andreas Kieling oder unser Hamburger Ausrüstungs-Experte Semih Serbes. Alle, die sich in der Natur bewegen, werden zu schätzen wissen, wie man seine Kamera-Ausrüstung optimal schützt und doch

jeder Zeit griffbereit hat – für die vielleicht einmalige Aufnahme!

VERANSTALTUNGSTIPP:

Fotoworkshop „Reisefotografie“ mit Melanie Derks

Ein Workshop für alle, die bessere Reisefotos möchten. Im theoretischen Teil werden wichtige Grundlagen vermittelt und im anschließenden Praxisteil vertieft. Termin: 19.05.2012. Alle Infos unter www.globetrotter.de/hamburg.

GLOBETROTTER AUSTRÜSTUNG
Wiesendamm 1, 22305 Hamburg
Telefon: 040/291223, shop-hamburg@globetrotter.de
Montag bis Freitag: 10:00–20:00 Uhr
Samstag: 9:00–20:00 Uhr

Globetrotter.de
Ausrüstung

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



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 78-80/Hohenfelder Allee 27
Tel. 040-220 53 85 / Fax 040-220 58 94
www.oldtimer-hamburg.de / www.auto-ruebcke.de

Wir machen, dass es fährt!

10 Min.
Rezept

Fortsetzung
von Seite 8



STEFFENS „LIEBLINGS-KURZER“

GARNELENPFANNE „CAIPIRINHA“

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

6 Stangen grüner Spargel, 8 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale, 3 EL Olivenöl, 1 TL brauner Zucker, 2 EL weißer Rum, Saft von 1/2 Limette, 1/2 Bund Schnittlauch, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Vom **Spargel** holzige Enden abschneiden und schräg in **dünne Scheiben** schneiden. Garnelen klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die **Garnelen** darin **anbraten**. **Spargelscheiben dazugeben** und etwa 4 Minuten mitbraten. **Braunen Zucker** darüberstreuen und **karamellisieren** lassen. Mit weißem Rum und Limettensaft ablöschen. **Schnittlauch** grob hacken und **untermischen**. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller verteilen und sofort servieren.

HENSSLERS ZUSATZ-TIPP:

Daraus kann man auch einen tollen Salat machen. Einfach Frisée- oder Römersalat grob zerpfeifen und in der Pfanne mitbraten. Einen Caipi dazu und guten Appetit.

© Dorling Kindersley Verlag, Foto: Marc Eckardt

Große Frühjahrs-Auktion Uhren und Schmuck

› 19. - 20. Mai 2012 ‹

im Logenhaus, Welckerstr. 8,
der Staatsoper gegenüber



- › 19. Mai große Spezialauktion Schmuck
- › 20. Mai große Spezialauktion Armband- und Taschenuhren

Besichtigung 9 -12 Uhr, Auktion ab 13 Uhr



Karl-Heinz Cortrie GmbH

Tel: 040 - 23 48 48 • Fax: 040 - 23 29 07
mail@cortrie.de • www.cortrie.de

Horst Michael Cortrie, öffentlich bestellter und vereidigter Versteigerer.

SENIOR aktiv
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-
Auswahl aus
1.000 Artikeln

Großtasten-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



Steffen Henssler, „Schnell, schneller, Henssler!“, Dorling Kindersley, 192 S., geb., 150 Farbfotos, 19,95 €

BUCHTIPP:

Immer weniger Menschen finden heutzutage noch die Zeit zu kochen. Schade, findet Steffen Henssler und möchte deswegen mit seinem neuen Kochbuch beweisen, „dass richtiges Kochen weder aufwendig noch schwierig ist. Und schnell geht es auch, wenn man weiß, wie!“ Entsprechend hat der Hamburger Rezeptrezepte mit kurzen Zubereitungszeiten herausgesucht: 10, 15, 20 und 25 Min. Dabei sind in einem modern gestalteten Kochbuch mit ansprechenden Fotos kreative und leckere Gerichte herausgekommen. Beispiel für 10-Min.-Rezept: Garnelenpfanne oben! Manch schlaun Tipp gibt es auch. Fazit: lohnt sich!

Porsche gewinnen & vieles mehr!

In Deutschland sind **36 Millionen Smartphones** in Gebrauch. Dank moderner Technik kommt man mit ihnen mit einem Klick ins Internet, über einen **QR-Code**. Das Alster-Magazin bietet einzigartige Möglichkeiten.

Soeben ergab ein aktueller QR-Code-Test spannende Ergebnisse: Mit einem völlig neu entwickelten Gewinnspiel in Verbindung mit den Einkaufszentren Hamburger Meile und dem ALSTERTAL-EINKAUFSZENTRUM sowie dem Unternehmen Peter Polzer wurden 43.000 Interaktionen via QR-Codes generiert. So oft versuchten unsere Leser, die angebotenen Wertcoupons zu gewinnen.

Dazu die Hamburger milabent-Geschäftsführerin Dr. Judith Gentz: „36 Millionen Deutsche nutzen bereits Smartphones. Jetzt gilt es dieses gewaltige Potential auch für die gedruckten Medien zu erschließen und damit Zeitungen sowie Zeitschriften neue Impulse zu verleihen.“ Die besten Hamburger Softwareexperten und Kreative haben den QR-Code 2.0 zu einem unschlag-

baren Werkzeug gemacht. Leser erhalten jetzt „mit nur einem Klick“ Zugang zu spannenden Anwendungen. Vom Porsche-Gewinnspiel bis zum „Witz des Tages“.



Porsche-Wochenende gewinnen! Einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen und mitspielen!



HIER: WITZ DES TAGES

Code scannen und jeden Tag einen neuen Witz hören.



AUF ZUM MATJES-SCHLEMMER-FEST

ANZEIGE



Feierten im letzten Jahr den 175. Geburtstag von HELBING Kümmel: Otto Waalkes, Dr. Tina Ingwersen-Matthiesen und Matthias Ingwersen.

im letzten Jahr zum 175. Geburtstag der Traditionsmarke bekannte Gäste wie Komiker Otto Waalkes, Sternekoch Heinz Wehmann und Schauspieler Marek Erhardt mit. Dass Prominente HELBING lieben, bewies Otto Waalkes letztes Jahr, als er beim Matjes-Schlemmer-Fest einen Lütten HELBING in die Luft hielt. Die Gäste erwartet ein Abend mit tollem Essen und buntem Programm. Carlo von Tiedemann führt durch die Veranstaltung. Für die musikalische Unterhaltung rocken Peter Petrel, die King Street Jazzmen sowie ein Shantychor die Bühne. Zudem sorgen die Moderatoren vom alsterradio 106!8 rock'n pop für Stimmung. Mit Blick auf die vorbeifahrenden

Fischkutter darf dabei selbstverständlich auch der geeiste HELBING Kümmel nicht fehlen. Los geht es am 4. Juni um 18 Uhr in der Fischauktionshalle. Karten gibt es für 22,50 Euro (ein HELBING Kümmel und ein Holsten inklusive) unter Tel. 570 105 200, in der Gröninger Privatbrauerei sowie unter www.ticketonline.de oder www.adticket.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.helbing-kuemmel.de.

Hatten Spaß beim Matjes-Essen 2011: Hummel, Dr. Tina Ingwersen-Matthiesen, Rüdiger Kowalke und Zitronenjette.



Verlosung:

Das Alster-Magazin verlost mit HELBING Kümmel **2x2 Karten** für das **Matjes-Schlemmer-Fest**. Die Gewinner bekommen zusätzlich eine Flasche HELBING Kümmel und sechs HELBING Designgläser. Wer gewinnen möchte, sendet eine Postkarte mit Adresse und dem Stichwort „**Helbing**“ an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Oder eine E-Mail an m.heggemann@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 25.Mai.



Bald beginnt die Matjeszeit. Und damit steht auch das große Matjes-Schlemmer-Fest von HELBING Kümmel vor der Tür. Am 4. Juni feiert HELBING dieses wieder traditionell in der Fischauktionshalle. Alle Hamburger sind herzlich eingeladen und auch prominente Gäste werden erwartet. So feierten auch

HAMBURGERIN IST IM TALENTTEAM DEUTSCHLAND



Foto: DTB

Sie gehört zu den größten Tennis-Nachwuchstalenten Deutschlands: Carina Witthöft.

Die Tennisspielerin Carina Witthöft vom Club an der Alster in Harvestehude wurde kürzlich aufgrund ihrer hervorragenden Leistungen vom Deutschen Tennis Bund und der Porsche AG ins neu gegründete Porsche Talentteam Deutschland aufgenommen. Damit gehört die 17-Jährige, die derzeit in der WTA-Weltrangliste an Position 415 geführt wird, zu den insgesamt vier größten Nachwuchs-Spielerinnen des Landes. Das Porsche Talentteam möchte ihr Talent und ihre Weiterentwicklung noch intensiver und professioneller fördern. Im Zentrum steht dabei der Ausbau der individuellen Betreuung bei Turnieren und im Training. Ziel des Engagements der Porsche AG ist es, dass deutsche Damentennis wieder dauerhaft in der Weltspitze zu etablieren. *ck*

What's up in TOWN?



Johann C. Lindenberg, Heinz von Kempern und Dr. Hasso Kampfe (v.l.)

Fotos: Dirk Masbaum



Messechef Bernd Aufderheide mit Moderator Dr. Martin Wilhelmi (r.)

Tochter und Mutter: Lilly und Andrea Lüdke, Schauspielerinnen

Mitbestimmen,
mitverdienen,
Mitglied werden!

„Mehr als nur Kunde sein.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir binden unsere Mitglieder als Teilhaber ein.

Werden Sie Mitglied bei uns und profitieren Sie von umfassender Transparenz, weitgehender Mitbestimmung und nutzen Sie die Vorteile eines zukunftssicheren Geschäftsmodells einer regionalen Genossenschaftsbank. Weitere Informationen unter: www.hamburger-volksbank.de

EIN GEWINN FÜR ALLE
Die Genossenschaftsbank

Hamburger Volksbank
Man kennt sich.

HOTEL JUBILÄUM

Mit einem rauschenden Fest feierte das Courtyard by Marriott Hamburg Airport in Fuhlsbüttel sein 25-jähriges Bestehen. Hoteldirektor Ravindra K. Ahuja hatte über 500 Gäste geladen, darunter über 15 Kollegen vom Atlantik Chef Peter Pusnik bis hin zu Elysée-Inhaber Eugen Block. Der Wellingsbüttler Schauspieler Marek Erhardt moderierte den Abend, der mit Champagner und Hummer sowie einem indischen Curry – das Rezept stammt aus dem Heimatland Ahujas – auch kulinarisch dem Anlass entsprechend zelebriert wurde. Für Unterhaltung sorgten unter anderem zwei Showpolizisten, die „Kommissar“ Marek Erhardt einem Sicherheits-Check unterzogen.



Dietrich von Albedyll mit Dr. Tina Ingwersen-Matthiesen und Matthias Ingwersen (v.l.)



Andreas Giercke (Juwelier Becker), Jean-Claude Biver (Hublot), Barbara Kunst (Vorstand CdO) und Klaus Utermöhle (Vorstand CdO, v.l.)

FRÜHJAHRBRUNCH

In entspannter Atmosphäre traf sich der Club der Optimisten zum traditionellen Frühjahrsbrunch in der Hanse Lounge. Mit direktem Blick auf das Rathaus verbrachten die über 200 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Handel und Medien einen inspirierenden Nachmittag mit hochkarätigen Vorträgen. Highlight der Veranstaltung war Weltmann Jean-Claude Biver, Chef der Luxusuhren-Marke Hublot. In seiner Rede sprach er von Harmonie, Liebe und Frieden. „Der Glaube an die Ewigkeit der Liebe ist das, was mich antreibt“, schließt Biver ab. Trotz des stürmischen Hamburger Schietwetters war es ein rundum gelungener Nachmittag.



Gastgeber und Hoteldirektor Ravindra K. Ahuja mit Lebensgefährtin Katrin Gräfe

Hotelierpaar Eugen und Christa Block mit Verleger Wolfgang E. Buss (M.)

Fotos: Martin Brinckmann



Lilian Zhang, Senator a.D. Ian K. Karan, Moderatorin Dr. Susanne Holst mit Mann Halko Weiss. (v.l.)



Moderatorin Sandra Maahn, Gregor Stemmler und Dr. Christoph Götz (r.)

Prof. Dr. Hans-Jörg Schmidt-Trenz und Rose Pauly



Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

Stilleuchten Götzel

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.niemerszein.de



NIEMERSZEIN



Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

AM ROTHENBAUM

Hallerstr. 78

☎ 410 86 52

Montag - Sonnabend bis
21.00 Uhr geöffnet!

IN PÖSELDORF

Milchstr. 1

☎ 44 56 60

Montag - Sonnabend bis
21.00 Uhr geöffnet!

AM HOFWEG

Hofweg 81

☎ 22 73 82 80

Montag - Sonnabend bis
21.00 Uhr geöffnet!

AM MÜHLENKAMP

Mühlenkamp 45

☎ 27 87 79 53

Montag - Sonnabend bis
21.00 Uhr geöffnet!

1 Stunde kostenloses Parken
für unsere Kunden
auf dem Parkdeck



Lieferservice ins Haus:

Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.

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

Live in Hamburg

NACHDENKER

„Taxi nach Paris“ ist der wohl erfolgreichste und einprägsamste Hit, den **Michy Reincke** hervorgebracht hat. Der Hamburger Sänger möchte mit seinen Songs zum Nachdenken und Innehalten anregen. Seine Musik könnte man als Mischung aus Liedern im Retro-Pop-Stil, zeitgenössischer Rockmusik und chanesken Elementen bezeichnen. Michy Reinckes neuestes Album trägt den Titel „Der Name kommt mir nicht bekannt vor“. Vorstellen wird er es natürlich auch in seiner Heimatstadt.

Mi., 16.5. in den **Fliegenden Bauten**. Karten: ab 20 Euro. Kartentel.: 881 411 880. Beginn: 20 Uhr.

KAMMERMUSIKERIN

Die niederländische **Geigerin Janine Jansen** ist seit fast zehn Jahren aus den internationalen Konzertsälen nicht mehr wegzudenken. Regelmäßige Auftritte bei den BBC-Proms und in namhaften Konzertsälen weltweit konnte die 34-Jährige, die bereits sechs Alben herausgebracht hat, verbuchen. Ihre größte Leidenschaft ist dabei die Kammermusik. Derzeit sind Janine Jansen & Freunde auf großer Kammermusik-Konzert-Tour. **Mo., 14.5.** in der **Laeiszhalle**. Karten: ab 8 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Doree / Sara Wilson

SOLOERFOLG

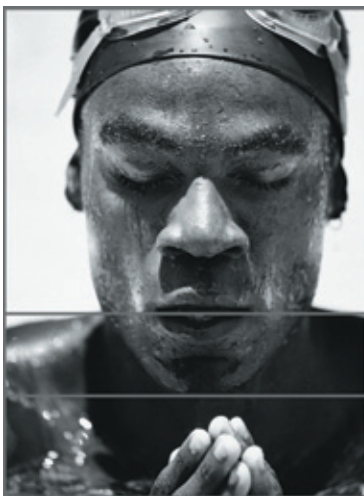
Bei „The Voice of Germany“ belegte sie den zweiten Platz – **Kim Sanders**. Doch die gebürtige Amerikanerin war schon vor der Show an verschiedensten Musikprojekten beteiligt. So war sie beispielsweise ein Jahr als Frontsängerin der Band Culture Beat aktiv und arbeitete mit Schiller zusammen. Mit ihrem Soloalbum „A Closer Look“ gewann Sanders den Preis der deutschen Schallplattenkritik in der Kategorie Black Music. **Mo., 28.5.** in den **Fliegenden Bauten**. Karten: ab 40 Euro. Kartentel.: 881 411 880. Beginn: 20 Uhr.

Foto: Universal Music

MUSIKTHERAPIE

Dick Brave & The Backbeats – das sind Sascha Schmitz, André Tolba, Maik Schott, Felix Wiegand und Martell Beigang. Ins Leben gerufen wurde das Projekt vom Solokünstler Sascha, der unter einem anderen Namen Musik machen wollte und so die Kunstfigur Dick Brave erschuf. Das erste veröffentlichte Album schaffte es in Deutschland an die Spitze der Charts. Momentan sind Dick Brave & The Backbeats mit ihrer „Rock'n'Roll Therapy-Tour“ unterwegs. **Fr., 1.6.** auf der **Stadtparkbühne**. Karten: ca. 45 Euro. Kartentel.: 01805 57 00 70. Beginn: 19 Uhr.

Foto: Sven Sindr/Upfront



Sporthyypnose im Profi- und Hochleistungssport

Mittelweg 162
20148 Hamburg-Pöseldorf
Tel.: 040 / 430 91 48 48
www.champ1ons.com

Absolute Anonymität – Auf unsere Vertraulichkeit und Diskretion können Sie sich verlassen.

GEZIELT ZU INNERER STÄRKE

CHAMPIONS
INSTITUT FÜR LEISTUNGSMAXIMIERUNG



SCHLAGER SCHÖNHEIT

Seit ihrem ersten Fernsehauftritt am 14. Mai 2005 ist **Helene Fischer** nicht mehr aus der Schlagerwelt wegzudenken. Innerhalb kürzester Zeit überzeugte die 27-Jährige ihr Publikum davon, dass sie zu den ganz großen Schlager-Stars der deutschen Szene zählt. Zahlreiche Auszeichnungen wie die Krone der Volksmusik, die Goldene Kamera und der Echo darf die Sängerin ihr Eigen nennen. Seit 2008 ist sie mit Florian Silbereisen liiert, mit dem sie auch ihren ersten TV-Auftritt hatte. Im Rahmen der großen „NDR 90,3 Starparade“ ist Helene Fischer auch in Hamburg zu sehen.

So., 20.5. in der **O₂ World Hamburg**.
Karten: ab 35 Euro. Kartentel.:
01803 20 60 60. Beginn: 14 Uhr.



Foto: Christian Mai / Sophia Lukasch / EMI Music Germany



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

Kino, Kino!

In unserer Kinorubrik stellen wir Ihnen heute **„Dark Shadows“** mit **Johnny Depp** vor. Hat der Vampirfilm wirklich Biss?



Photo Courtesy Warner Bros. Pictures

Lebendig begraben: Vampir Barnabas (Johnny Depp) kommt erst nach 200 Jahren wieder ans Tageslicht.



Foto: Peter Mountain

Misstrauisch: Elizabeth (Michelle Pfeiffer) mit ihrem Vorfahren.

Böse Zungen sagen, Regisseur Tim Burton drehe seit Jahren immer wieder den gleichen Film in leicht geänderter Verpackung. **„Dark Shadows“**, basierend auf einer hierzulande nahezu unbekannt 70er-Jahre-Fernsehserie, gibt diesen Unkenrufen neue Nahrung. Design, Story, Besetzung und sogar die Musik wirken wie schon mehrfach gesehen. Die Handlung erinnert an Burtons **„Beetlejuice“** von 1988: Der Vampir Barnabas Collins (Johnny Depp) aus dem 18. Jahrhundert wird im Jahre 1972 ausgebuddelt und zieht ins Haus seiner exzentrischen Nachkommen ein. Was folgt, ist eine Mischung aus meist altbackenen Zeitreise-Witzchen sowie einer Romanze zwischen Mensch und Vampir, die selbst in der

qualitativ sehr fragwürdigen **„Twilight“-Reihe** überzeugender dargeboten wurde. Auch visuell bleibt der Film überraschenderweise unter seinen Möglichkeiten. Talentierte Schauspieler wie Jackie Earle Haley werden in Nebenrollen verheizt und eine schlimm chargierende Eva Green als Bösewichtin nimmt der Rolle sämtliche Bedrohlich- und Glaubwürdigkeit. Man kann nur hoffen, dass Tim Burton bald wieder zu sich – und seinen Wurzeln als visuell und dramaturgisch gewitzter Regisseur – zurückfindet. *cl*

Fazit: Abgestandene Gruselkomödie mit beträchtlichen Längen. Schade!



OASE DER GESUNDHEIT

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



sharipov institut

Welt der Massage & Wellness

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

- **Power Plate Personaltraining**
Nutzen Sie den erstaunlichen Erfolg des nachhaltigen 15-Minuten-Workouts durch Power Plate Personaltraining.

Unsere Heilpraktikerin und Sporttherapeutin Anna-Sarah Fischer beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen und vereinbart einen ganz persönlichen Termin mit Ihnen.

Colonnaden 3 · 20354 Hamburg · Telefon (040) 35 71 80 20 · www.sharipov-institut.de

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



OLIVER GREY®



NOBLE DESIGNS – KOSTBARES LEDER – SOLIDE SOHLEN

OLIVER GREY führt rahmengenähtes Schuhwerk für Herren mit Stil. Bei OLIVER GREY wird nicht in Einzelanfertigung, sondern in Serie produziert. Aber in Handarbeit! Für den Tragekomfort wird feinstes Oberleder aus Frankreich und Italien verarbeitet. Die Schuhe sind im Goodyear-Welt-Verfahren zweifach genäht. Die Ledersohlen werden in traditioneller Weise natürlich grubengegerbt. Beim Design ist OLIVER GREY ebenso Detailverliebt: Die Formen sind klassisch orientiert und haben ihren eigenen Stil. www.oliver-grey.de

OLIVER GREY

Eppendorf
Eppendorfer Weg 268
20251 Hamburg
Mo – Fr 12.30 – 19.00 Uhr
Sa 11.30 – 18.00 Uhr

Winterhuder Markt
Hudtwalker Str. 24
22299 Hamburg
Mo – Fr 12.30 – 19.00 Uhr
Sa 11.30 – 18.00 Uhr

Outlet im EKZ Nedderfeld
Nedderfeld 70
22529 Hamburg
Mo – Fr 10.00 – 20.00 Uhr
Sa 10.00 – 20.00 Uhr

Berlin - Charlottenburg
Knesebeckstrasse 40
10719 Berlin
Mo – Fr 11.00 – 19.00 Uhr
Sa 14.00 – 19.00 Uhr

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

- 1. Elegant:** Kleid von Marc O'Polo, ca. 250 Euro
- 2. Verspielt:** Gemustertes Kleid von Benetton, ca. 45 Euro.
- 3. Stilvoll:** Weißes Kleid von s.Oliver, ca. 70 Euro.
- 4. Feminin:** Kleid von H&M, ca. 25 Euro.
- 5. Romantisch:** Kleid mit Spitze von Mexx, ca. 80 Euro.
- 6. Trendy:** Partykleid von New Yorker, ca. 25 Euro.
- 7. Lässig:** Schlichtes Kleid von New Yorker, ca. 25 Euro.

MONTAG

im Büro



1

DIENSTAG

im Café



2

MITTWOCH

zum Shoppen



3

Was ziehe ich an?

Mit dem Sommer kommt auch die Kleidersaison.
Wir zeigen euch das perfekte Kleid für jeden Tag und Anlass.

DONNERSTAG

im Stadtpark



4

FREITAG

zum Date



5

SAMSTAG

zur Party



6

SONNTAG

zum Grillen



7

UND DAZU?



1



2



3

- 1. Hut von H&M, ca 10 Euro.
- 2. Stylisher Sonnenbrille von H&M, ca 5 Euro.
- 3. Nagellack von butter, gesehen bei Douglas, ca. 17 Euro.
- 4. Sandale von Michael Kors, gesehen bei Görtz, ca. 175 Euro.



4

Ein Hingucker: Das Kleid besticht durch seine weit ausgeschnittene Armpartie. Gesehen bei Vero Moda, ca. 80 Euro.

Jeden Tag ein bisschen besser.

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

Für Druckfehler keine Haftung.
KW 19
Gültig vom 11.05.
bis 07.06.2012.

REWE

Garantiert gratis!

GRATIS-COUPON

Vom 11.05. bis 07.06.2012 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons einen **150-g-Becher REWE Saure Sahne gratis**


2 095000 066291



Den Coupon bitte bis zum 07.06.2012 im REWE Markt Hamburger Meile einlösen. (Pro Person ist ein Coupon einlösbar. Solange der Vorrat reicht.)

REWE Markt GmbH, Bremer 311 50 0628 Markt, Name und Geschäft der Person, die den Coupon einlöst, muss angegeben werden. Bitte den Coupon an der Kasse vorlegen. Telefon: 04102222222. * 1 Euro pro Artikel.

Wir haben Montag-Samstag von **7 bis 21** für Sie geöffnet. www.rewe.de

MEILEKALENDER

12.05.: Muttertagsaktion

Am Samstag vor dem Muttertag gibt es für die Mütter in der Hamburger Meile ein besonderes Geschenk. Von 13.00-18.00 Uhr bekommt jede Mama eine rote Rose geschenkt.

31.05.: L.A.S.T. D.A.T.E-Aktion

Im Vorwege der Fußball EM 2012 können die Besucher der Hamburger Meile am letzten Shopping Tag des Monats Mai ihre Fußballqualitäten unter Beweis stellen. An einer Torwand hat jeder Besucher drei Versuche und erhält dann einen „kleinen“ Sofortgewinn.

MEILI SHOPPING-CENTER hamburger | meile



Copyright © 2012 by Ralph G. Kretschmann

STUDIOLINE
PHOTOGRAPHY

hamburger | meile

DIE KLEINSTEN KOMMEN GANZ GROSS RAUS.

WIR SUCHEN DAS CENTER BABY 2012!

Fotowettbewerb vom
1. bis 30. Juni 2012 für Ihren kleinen
Liebling zwischen 0 und 18 Monaten!

Damit ganz viele kleine Wonneproppen
teilnehmen, kostet ein umfangreiches
Baby-Fotoshooting bis zum 30. Juni nur
19 Euro statt 29 Euro. Das Beste: Ihr
Lieblingsbild als Abzug ist im Preis be-
reits enthalten.

Gleich Wunschtermin vereinbaren:
Studioline Photography im
Shoppingcenter Hamburger Meile OG
barmbek@studioline.de • 040/38 66 40 55



www.studioline.de

Bei Alma Hoppe wird geslammt!

Slam-Kabarett, eine Mischung aus Kabarett und Poetry-Slam, wird demnächst in **Alma Hoppes Lustspielhaus** präsentiert. Wir sprachen mit den Darstellern und dem Regisseur!

Was genau ist eigentlich Slam-Kabarett? „Ein Versuch, Poetry-Slam, Schauspiel, Kabarett und Impro-Theater zu vereinen“, antwortet Hanz, seines Zeichens Poetry-Slammer, Autor, Workshop-Leiter und –Regisseur des Slam-Kabarett, das ab dem 1. Juni in Alma Hoppes Lustspielhaus stattfindet.

Aus 340 Bewerbern wurde das zweiköpfige Ensemble für diese Unternehmung gewählt. Marie-Theres Schwinn und Lars Kokemüller heißen die Gewinner. Beide sind Schauspieler.

„Mich hat das neuartige Konzept, Slam und Theater miteinander zu verbinden, interessiert“, sagt die 24-jährige Marie-Theres Schwinn. „Ich hatte Bock drauf“, erklärt Lars Kokemüller (21) auf die Frage nach seiner Motivation für die Teilnahme. Am 1., 2., 9., 10. und 30. Juni, jeweils um 20 Uhr, werden die beiden, zusammen mit einem Gast-

Slammer, unter der Regie von Hanz, die Texte bekannter Poetry-Slammer in dramatisierter Form aufführen. Aus all dem wird, wie der Regisseur sagt, „ein Stück, das sowohl eingefleischte Slam-Stammzuschauer anspricht als auch Menschen, die mit dem derzeit beliebtesten Literaturformat Deutschlands bisher nicht in Berührung gekommen sind.“ Und tatsächlich ist die avisierte Themenpalette breit: Versprochen werden große Gefühle, Banales, Politisches, Intrigen und Alltags-Satire. Marie-Theres Schwinn jedenfalls freut sich auf „jede Menge kreatives Wortgefecht, gute Unterhaltung und viel Spaß!“ Na dann, viel Spaß! Mehr Infos gibt es auf www.almahoppe.de im Internet! *cl*

Alma Hoppes Slam-Hoffnung: Marie-Theres Schwinn und Lars Kokemüller wurden aus über 340 Kandidaten ausgewählt!



Foto: © Heiner Képckle

KARTEN ZU GEWINNEN!

Sowohl für die **Premiere** am 1. als auch die **Vorstellung** am **2. Juni** verlost das Alster-Magazin in Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus **4x2 Karten!** Einfach eine Postkarte mit Stichwort „**Slam-Kabarett**“ ans Alster-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder Mail an c.luscher@alster-magazin.de!



Nur für Fans: Auf facebook.de/alstermagazin gibt es exklusiv für unsere **Facebook-Fans** noch jeweils ein Paar Karten für den 1. sowie den 2. Juni zu gewinnen!



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

EPPENDORFER LANDSTRASSEN FEST



WWW.EPPENDORFER-LANDSTRASSENFEST.DE

2.+ 3. JUNI 2012

SAMSTAG 11-23 UHR
SONNTAG 11-22 UHR



DAS WAR VOR 20 JAHREN - UNSER DANKESCHÖN AN SIE IM MAI UND JUNI

20%

AUF DESIGNERBRILLEN - UNTER ANDEREM TOM FORD, TOD'S, CHANEL, GÖTTI, I.a.Eyeworks + CONTACTLINSEN

ES GIBT GENÜGENDE GUTE GRÜNDE UNS AUGENBLICKLICH ZU BESUCHEN WIR FREUEN UNS AUF SIE!

IHR **ambini** TEAM

CHRISTA STOFF UND CLAUDIA ELLERBROCK GMBH
EPPENDORFER LANDSTR. 56, 20249 HAMBURG
TELEFON: 040 - 48 65 30

ALSTER MAGAZIN EPPENDORF



Etwa 250.000 Besucher werden zum Landstraßenfest erwartet.

2. & 3. Juni

Ein Stadtteil feiert!

Das **Eppendorfer Landstraßenfest** geht in die 31. Runde! Wir verraten, worauf Sie sich am 2. und 3. Juni freuen können!

2011 feierte man in Eppendorf ein Jubiläum: Bereits drei Jahrzehnte lang wurde auf der Eppendorfer Landstraße ein Fest für die ganze Familie abgehalten. Beim diesjährigen einunddreißigsten **Eppendorfer Landstraßenfest** soll diese Tradition aufrechterhalten werden. So erwartet die Besucher auch dieses Mal wieder der **Flohmarkt** zwischen Lenhartstraße und Haynstraße (Samstag und Sonntag, 10-18 Uhr). Bis zu 150 Händler werden dort ihre Waren feilbieten. Außerdem auf dem Flohmarkt zu finden ist der Stand der Aktion „**Eppendorf tut Gutes**“ – hier wird Butterkuchen von ansässigen Bäckereien verkauft: Der Erlös kommt der Kinderkrebstation des UKE zugute. Kleine Besucher können sich

auf dem **Vergnügensareal** im Kellinghusenpark austoben, während etwas ältere Kinder auf dem Marie-Jonas-Platz unter anderem einen Fußballparcours des HSV vorfinden werden. Auch wieder mit dabei: das **Kellnerrennen**, bei dem Restaurant-Servicepersonal mit vollbeladenen Tablett um die Wette einen Parcours bestreitet. Die Bühne gegenüber dem Marie-Jonas-Platz wird wieder als eine Art örtliches Zentrum der Veranstaltung fungieren. Hier grooven am Samstagabend von 19:45-22:00 Uhr **Greg Copeland & the Soul Gang**, während am Sonntag von 19:30 bis 22:00 Uhr die **Rockhouse Brothers** die Veranstaltung abschließen. Mehr Informationen gibt es auf www.eppendorfer-landstraßenfest.de.

Auf der Bühne werden sowohl Showbiz-Profis als auch Neulinge ihre Künste zeigen.



Helfen und Spaß haben!

Das beliebte Benefiz-Event „Kicken mit Herz“ geht am 3. Juni in die fünfte Runde!

Fotos: Kat Wehl



Im Stadion des SC Victoria, Lokstedter Steindamm 87, treten um 15 Uhr wieder die FC. St. Pauli Allstars – u.a. **Tim Mälzer, Jorge Gonzalez, Sergej Barbarez, Peter Lohmeyer, Revolverheld** und **Thomas Hayo** – gegen ein fittes Ärzte-team des UKE an. Die Wahrheit liegt an diesem Tag aber nicht nur auf dem Platz. Denn auch abseits des Fußballspiels geht es rund. Beispielsweise mit einer hochwertigen Benefiz-Tombola, abwechslungsreichem bunten Familienspaß und, wie in der Vergangenheit auch, mit einem Elfmeterschießen gegen einen Profi-Torwart. Der Erlös kommt der Kinder-Herz-Station des Universitären Herzzentrums zugute. Mit dem Geld – 2011 kamen rund 65.000 € zusammen! – soll die medizinische Ausstattung, die Betreuung und der Alltag der herzkranken Kinder weiter verbessert werden.

Aufgepasst: Los geht es um 14 Uhr (Einlass), der Kick des Jahres beginnt um 15 Uhr. Eintritt:

10 / Kinder bis 12 Jahre 5 € und Kinder unter 8 Jahren kommen kostenlos rein. Karten über www.ticketmaster.de und an der Tageskasse. Weitere Informationen zum lohnenswerten Event unter: www.kickenmithertz.de. mh/kw

Schauspieler Marek Erhardt moderiert den Charity-Kick an der Seitenlinie – wie auch 2010. ▼

War beim Kick 2011 vor 4.000 Zuschauern der „beliebteste Autogrammwunsch“ bei den kleinen Fußballfans: Catwalk-Trainer Jorge Gonzales.



droste

markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolladen- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

Menschen brauchen **Brillen** ...



... damit sie **echte Qualität** erkennen.

Augen sind einzigartig.

100 EUR beim Kauf einer Brille ab 300 EUR*

50 EUR beim Kauf einer Brille ab 250 EUR*

* Gültig bis 30.06.2012. Preisvorteil gilt beim Kauf einer Brille mit Ihren Sehwerten. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Übertragbar an Familie und Freunde.

**OPTIKER
CARL**

www.optiker-carl.de

Winterhude:
Mühlenkamp 34

Eppendorf:
Eppendorfer Landstr. 11

Hanse Viertel:
Große Bleichen 36



Immer wochentags um 19.40 Uhr schlüpft Iris Mareike Steen (2.v.r.) in die Rolle der Lilly Seefeld, zu sehen bei RTL.



„Ich bereue GZSZ nicht“

Sie spielt seit zwei Jahren die Lilly Seefeld in der Erfolgs-Soap GZSZ: **Iris Mareike Steen**. Das Alster-Magazin sprach mit der **Winterhuderin** über ihren Weg zur Schauspielerei, ihre Rolle und ihren Traumdrehpartner.

„Eigentlich wollte ich nicht Schauspielerin, sondern Eisverkäuferin werden“, verrät Iris Mareike Steen. „Dann hätte ich die ganze Zeit Eis essen können.“ Diese Kindheitsfantasie sollte sich nicht erfüllen. Bereits mit sechs Jahren besuchte sie eine Theaterschule, zwei Jahre später wurde sie von einer Agentur entdeckt und spielte kurz darauf ihre erste Fernsehrolle – spätestens da war die Liebe zur Schauspielerei entfacht. Die Entscheidung für die Arbeit vor der Kamera und gegen das Theaterspielen fiel Iris Mareike Steen leicht. „Ich stehe gern vor der Kamera“, erzählt die 20-Jährige. „Hauptsächlich, weil ich beim Theater ganz schlimmes

Lampenfieber hatte. Außerdem macht mir die Arbeit vor der Kamera einfach mehr Spaß. Ich hätte trotzdem Lust, mal wieder auf der Bühne zu stehen, es ist ja schließlich schon ziemlich lange her, dass ich das letzte Mal am Theater gespielt habe.“

Seit 2010 spielt die Hamburgerin bei der Vorabendsoap GZSZ die Rolle der schüchternen Lilly Seefeld, mit der sie nicht viel gemein hat. „Von Lilly steckt so gut wie gar nichts in mir“, erklärt Iris Mareike Steen. „Ich mag manchmal ihre Verklemmtheit und die altkluge Art nicht, außerdem finde ich ihren Kleidungsstil schrecklich.“ Auch die langen

Monologe ihres Charakters über Physik liegen der Schauspielerin nicht unbedingt. „Das ist teilweise echt kompliziert.“ Einen positiven Aspekt kann sie Lilly schließlich doch zusprechen: „Sie ist immer für alle da, das ist toll.“

Der Traum, dauerhaft mit der Schauspielerei Geld zu verdienen, ist für Iris Mareike Steen mit ihrer Soap-Rolle greifbar geworden. „Während meiner Schulzeit war die Schauspielerei eher ein Hobby für mich“, erzählt sie. „Ich wollte eigentlich nach dem Abitur studieren, aber seit ich bei GZSZ bin, kann ich mir eine Zukunft als Schauspielerin sehr gut vorstellen.“ Auch wenn viele die

schauspielerischen Leistungen der Soap-Darsteller belächeln, glaubt Iris Mareike Steen nicht, dass sich dies irgendwann negativ auf ihre Karriere auswirken könnte. „Ich denke, es kommt darauf an, was genau man will. Ich habe es bisher nicht bereut, bei GZSZ angefangen zu haben.“

Einen Traum, wie sie sich ihre Zukunft als Schauspielerin vorstellt, hat Iris Mareike Steen auch. „Ich möchte einfach Spaß haben und glücklich sein, bei allem, was ich tue“, verrät sie und fügt augenzwinkernd hinzu: „Und natürlich einmal mit Johnny Depp vor der Kamera stehen.“

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

DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus

DIE NEUE WÄSCHEREI

CITY NORD MEXIKORING. **IT'S ABSURD!**

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



1000 qm2 Außenterrasse



NEU: Flagshipstore Timothy Oulton



SOFA KOMBI RAOS ohne Kissen : **1.190 EUR**



FASHION STORE



SUMMER FASHION



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



„Adoptiert!“

Die **Hot Banditoz** sind wieder da – in neuer Besetzung und mit neuen Songs. Neben den „alten Hasen“ **Gabriela** und **Silva** sorgt **Popstars-Finalistin Diba Hakimi** für frischen Wind. Das Alster-Magazin traf sich mit der Band zum Gespräch an der Alster.

Alster-Magazin: Was hat euch zu dem Comeback bewegt?

Silva: Ich hatte schon länger Lust darauf, nach der Pause mit den Hot Banditoz wieder anzugreifen. Letztes Jahr habe ich dann Gabriela auf einer Veranstaltung getroffen und hab einfach mal die Idee fallen lassen, wie es wäre, wieder zusammen auf Tour zu gehen.

Gabriela: Erst war ich von der Idee nicht so überzeugt, aber Silvas frische Energie hat mich mitgerissen.

Wieso ist Fernanda ausgestiegen?

Gabriela: Ich denk mal, dass sie nach DSDS keine Zeit mehr hatte. Hot Banditoz ist Arbeit und nicht mal eben auf die Bühne hüpfen.

Silva: Deswegen war uns ganz klar, dass wir sie im Moment nicht gebrauchen können.

Überzeugt hat euch Diba. Wie seid ihr auf sie gekommen?

Silva: Wir haben Vorschläge bekommen, die waren wirklich abstrus! Zum Beispiel Dschungel-Indira und die halbe C-Prominenz. Diba haben wir über einen gemeinsamen Freund kennengelernt. Sie hat eine hammertolle Stimme, sieht hammermäßig aus und bringt alle Voraussetzungen mit, in so einer Band zu wachsen.

Diba: Die Chemie hat sofort gestimmt.

Gabriela: Diba ist adoptiert! Sie bringt ganz viele neuen Ideen und Einflüsse mit.

Hört man das in euren neuen Songs?

Silva: Auf jeden Fall! Wir werden nicht mehr nur in der Kinder-Spaß-Partyecke sein, sondern auch mal mit einer Ballade überraschen.

Gabriela: An unserer neuen Single „Life Is So Strong“ hat man schon gesehen, dass wir auch anders können. Ich freu mich trotzdem richtig darauf,

wieder ein typisches Kinderlied zu machen – das wird so süß!

Silva: Hot-Banditoz-Sound durch und durch!

Kritiker behaupten, die können nichts Anspruchsvolleres als spanische Kindermusik...

Silva: Kritiker sind eine Bestätigung für Erfolg. Je mehr, desto besser. Mir sind das noch viel zu wenige! Die Leute sollen gerne meckern und draufhauen.

Diba: Man kann es sowieso nie allen recht machen.

An der Alster: Die Hot Banditoz Gabriela, Silva und Diba Hakimi (v.l.) mit Redakteurin Evelin Timm.

Neustart:
Gabriela
und Silva
singen
ab sofort
gemeinsam mit
Diba Hakimi (v.r.).

Wie sieht ein normaler Tag der Hot Banditoz aus?

Gabriela: Der besteht vor allem aus sehr viel Showtraining. Außerdem sind wir gerade dabei, ein Team für die Tour und unsere Outfits zusammenzustellen. Nebenbei haben wir alle noch unsere zweiten Jobs.

Klingt anstrengend – gibt's dann auch mal Streit?

Silva: Ja, ab und zu liegen die Nerven blank. Das ist ganz normal. Da vergreift man sich auch schneller mal im Ton. Am Ende wird sich dann ausgesprochen und wir liegen uns wieder in den Armen.

Gabriela: Wir sind charakterlich unterschiedlich. Silva ist eher hastig, ich bin sehr langsam und Diba ist genau richtig, sehr objektiv und behält immer den klaren Kopf.

Diba: Insgesamt ist es ein gesunder Ausgleich und letztendlich kämpfen wir ja alle für das gleiche Ziel.

Wie sieht das für 2012 aus?

Silva: Ganz klar, wir wollen europaweit durchstarten.

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



Naturlichter: Dieser Frühling hat Star-Appeal!

Der innovative **Haartrend** mit **Glamourfaktor** – exklusiv bei **Shemi Shala**. Das Highlight des Frühlings: Naturlichter! So heißen die spektakulären Strähnenkreationen von Haarkünstler Shemi Shala. Lebendige Reflexe bezaubern mit dem Charme sympathischer Natürlichkeit, verströmen jedoch zugleich die Aura des Besonderen. Und das so dezent-glamourös, dass sie nicht nur für Shemi Shalas beste hanseatische Nachbarschaft zu den Must-Haves des Frühlings zählen, sondern auch für seine Kunden aus aller Welt.

Naturlichter sind der frische Farbkick fürs Haar, der Natürlichkeit und Star-Appeal vereint. Auf die Bedürfnisse und Farbe Ihres Haares abgestimmt, verleiht Shemi Shala Ihrem Look mit feinsten Strähnen brillante Akzente, Lebendigkeit und Ausdruck. Der Clou dabei: Die Naturlichter wirken vollkommen natürlich. Diesen Effekt erreicht Shemi Shala mit einem innovativen, besonders sanften Verfahren, für das er schonendes Papier direkt am Haaransatz einsetzt.

Seine Arbeitstechnik sorgt zusammen mit hochwertigen Produkten dafür, dass die Haarstruktur stabil bleibt, sich nicht so stark öffnet und auf diese Weise ihre ultimative Leuchtkraft entfalten kann. Für die Farbwahl schöpft Shemi Shala aus der Vielfalt der Nuan-

cen von INOA, die 45% schonender als oxidative Colorationen wirken – und denen auch Moderatorin Sylvie van der Vaart ihre leuchtende Haarfarbe verdankt.

„Mein innovatives Strähnenverfahren und die exzellenten Eigenschaften der Produkte ergänzen sich optimal: Ultimativer Komfort für die Kopfhaut und die Haarfasern schafft bei den Naturlichtern hervorragende Ergebnisse in Leuchtkraft und Geschmeidigkeit. Naturlichter sind der natürliche und zugleich glamouröse Look dieses Frühlings!“ sagt Shemi Shala.

Stars wie Sylvie van der Vaart verdanken ihre leuchtende Haarfarbe trendigen Strähnenkreationen, die auch Haarkünstler Shemi Shala anbietet!

L'ORÉAL
PROFESSEUR

Hochkarätiges Ambiente

Shemi Shalas ovaler Salon in puristischem Weiß mitten in Pöseldorf: In dieser außergewöhnlichen Atmosphäre entspannen Kunden, die das Besondere lieben.

Shemi Shala
Mittelweg 41c
20148 Hamburg

Mehr Informationen unter:
www.shemishala.de,
Tel. 040/41497331





Koch- und Küchenfans aufgepasst: Gebr. Jürgens renoviert demnächst und bietet deswegen Top-Marken bis zu 70 % reduziert an!

BIS ZU 70 % RABATT!

Wer jetzt noch günstig hochwertigen Küchenbedarf kaufen möchte, der muss sich beeilen! Das Familien-Traditionsgeschäft **Gebr. Jürgens** im Mittelweg 125 bietet noch genau drei Wochen und einen Tag lang – bis zum 2. Juni – während eines Räumungsverkaufs günstig Markenartikel an. „Wir werden dann gut zwei Wochen renovieren und am 18. Juni in frischen Farben neu eröffnen. Natürlich werden die Kunden auch dann noch die his-

torischen Schränke und Regale wiederfinden, die den Charme unseres Geschäftes ausmachen“, erklärt Inhaber Oliver Jürgens, der seit gut zwei Monaten bis auf handgeschmiedete Messer, Dibern-Geschirr und Elektrogeräte seine Waren 20-50 % ermäßigt anbietet. Und einen Preisknüller: Auf die klassischen Terrakotta-Produkte der beliebten Firma Henry Watson gewährt er 70 % Rabatt. Weitere Infos: **Tel. 44 31 97** und **www.gebr-juergens.de!**

Personenschutz
bedeutet nicht gleich
Bodyguard
Es geht auch unsichtbar!

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

DISEO



Hier könnte auch **Ihre Anzeige stehen!**

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

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



Graffiti-Ikone: Der russische Nationaldichter Alexander Puschkin starb beim Duell – im Mai wird sein Werk in Pöseldorf vorgestellt.

Puschkin in Pöseldorf

Von vertonten **Puschkin-Gedichten** bis zu **erstklassigem Jazz** – die Hochschule für Musik und Theater in Pöseldorf bietet auch im Mai einiges!

Pscheiß! heißt es ab dem 11. Mai, 19 Uhr, wenn sechs Regiestudierende der Hochschule für Musik und Theater eine „Untersuchung des Komischen“, ausgehend von Werken wie „Faust“, „Gier“ und „König Ubu“ in Angriff nehmen. Der Eintritt kostet 9, für Schüler und Studierende 7 Euro. Weitere Termine gibt es am 12., 13. und 14. Mai, jeweils im Thalia in der Gaußstraße. Das Klammer-Lettow-Scherzberg Trio spielt zusammen mit Reinhart Hammerschmidt am 12. Mai um 19.30 Uhr im Orchesterstudio der Hochschule. Typisch für das Trio sind alternative Spieltechniken und der Einsatz ungewöhnlicher Geräte zur Klangerzeugung (z.B. Luftballon, Zirkel, Milchschaumer). Der Eintritt kostet 8, für Schü-

ler und Studierende 5 Euro. Ein Jazz-Doppelkonzert gibt es am 16. Mai um 19.30 im Theater im Zimmer, wenn das Jazzensemble Trumann Doktrin zusammen mit dem Anna Lena Schnabel Quartett auftritt. Der Eintritt ist frei! Im Mendelssohn-Saal der Hochschule werden am 19. Mai unter dem Motto „Ich liebte Sie“ vertonte Gedichte von Puschkin aufgeführt. Es werden Opernarien, Lieder und Klavierstücke von Glinka, Dargomyschski und Tschaikowski gespielt. Die musikalische Leitung hat Natalija Freitag. Der Eintritt ist frei, Spenden sind herzlich willkommen. Mehr Informationen zum Programm der HfMT gibt es auf www.hfmt-hamburg.de im Internet!

Expertentipp von Dr. Thorsten Zehlicke, leitender Arzt des Hörzentrums am Bundeswehrkrankenhaus Hamburg



WENN HÖRGERÄTE NICHT MEHR HELFEN...

Die Schwerhörigkeit ist in Deutschland auf dem Vormarsch. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde gibt es 16 Millionen Schwerhörige in Deutschland. Die meisten von ihnen können ihre Hörschwierigkeiten durch Hörgeräte angemessen ausgleichen. Doch was ist mit denjenigen, die trotz neuester digitaler Hörgeräte kein befriedigendes Sprachverstehen erreichen? Auch diese Menschen möchten aktiv am Leben teilnehmen. Sie wollen sich mit Familie und Freunden unterhalten können, wollen telefonieren, fernsehen und vielfältig kommunizieren. All das sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Lebensfreude. Wissen wir doch beispielsweise, dass eine unzureichend versorgte Hörschädigung das Risiko einer Demenz-Erkrankung befördert. Menschen, die sich aufgrund ihrer Hörschwierigkeiten immer mehr zurückziehen, vereinsamen und geraten schnell in depressive Verstimmungen. Doch

soweit muss es nicht kommen – auch dann nicht, wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen. In solchen Fällen können Hörimplantate eine adäquate Lösung sein. Am häufigsten verwendet wird das Cochlea-Implantat (CI), das sich in den letzten Jahrzehnten weltweit etabliert hat. Bereits mehr als 200.000 Menschen konnte mit einem CI geholfen werden, erstmals oder wieder hören zu können. Während Hörgeräte den Schall digital bearbeiten und dann über kleine Lautsprecher verstärken, übernehmen CIs die Funktion des geschädigten Innenohres. Das CI wird in einer Routine-Operation in der sogenannten Hörschnecke (der Cochlea) platziert. Die Therapie sollte in einer darauf spezialisierten HNO-Abteilung durchgeführt werden, die solche Eingriffe häufig durchführt und die über ein Spezialistenteam für die notwendige Nachbehandlung verfügt. Neben der Operation ist die Nachbehandlung, das sog. Hörtraining, besonders wichtig. Hier wird der Patient von spezialisierten Therapeuten mit dem neuen Höreindruck vertraut gemacht, das Hören praktisch neu erlernt. Ist die medizinische Notwendigkeit gegeben, sind Cochlea-Implantate eine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse, d.h. alle Kosten werden übernommen.

Wir schenken Ihnen Klatsch & Tratsch zurück.

Ein Cochlea-Implantat kann helfen, wenn ein Hörgerät nicht mehr hilft.



Cochlea-Implantat-Träger verstehen durchschnittlich 60% mehr als zuvor mit einem Hörgerät.* Selbst bei völliger Taubheit ist ein Cochlea-Implantat oft die einzige Möglichkeit, wieder zu hören. Fordern Sie jetzt Ihr kostenloses Infopaket an.

* Hoppe, U.: Audiolog. Indikationen für eine Cochlea-Implantat-Versorgung. 54. Int. Hörgeräteakustiker-Kongress 2009 – Nürnberg.

www.ich-will-hoeren.de/infopaket



Hear now. And always



Expertentipp von Dr. Matthias Pein, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe,
Praxis Internisten im Ärztehaus Winterhude

INSULINRESISTENZ – LÄSST SICH EIN **DIABETES VERHINDERN?**



Der Zuckerhaushalt im Körper des Menschen wird von verschiedenen Hormonen reguliert. Nur eines dieser Hormone ist zur Senkung des Blutzuckerspiegels in der Lage: Insulin. Viele andere Hormone steuern dieser blutzuckersenkenden Wirkung des Insulins entgegen. Zudem wird die Wirkung des Insulins über seine „Zielorgane“, im wesentlichen Muskel-, Fett- und Leberzellen, gesteuert. Wenn dieser sehr fein eingestellte Regelkreis aus dem Gleichgewicht kommt und die Wirkung des Insulins nicht wie erforderlich erfolgt, wird dieses Phänomen als Insulinresistenz bezeichnet. Die Insulinresistenz ist Vorstufe des Typ 2-Diabetes; wenn sie voranschreitet, kann ein Diabetes diagnostiziert werden.
Ein erhöhtes Körpergewicht fördert die Insulinresistenz.

Aus Studiendaten lässt sich aber auch erkennen, dass bereits bei über 20% der normalgewichtigen Frauen eine Insulinresistenz und damit eine mögliche Veranlagung zum Typ 2-Diabetes vorliegt. Bei Übergewicht steigt diese Zahl auf 75%. Für Männer sind ähnliche Verhältnisse anzunehmen. Über eine nüchtern vorzunehmende Laboruntersuchung ist eine Insulinresistenz zu errechnen. Wer hier positive Werte aufweist, kann besonders von entsprechenden Vorsorgemaßnahmen profitieren. Diese wie auch die Laboruntersuchung selber werden nur im Rahmen von individuellen Entscheidungen von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt. Angesichts steigender Zahlen der von einem Diabetes betroffenen Personen und einem dann hohen Risiko für Folgeerkrankungen des Diabetes ist jedoch besonders die Diabetesprävention ein wichtiges Ziel der Gesundheitsvorsorge.

**Internisten
im Ärztehaus Winterhude** 

Gastroenterologie • Diabetologie

Dr. med. G. Beck • Dr. med. A. Dühr • Dr. med. M. Pein

Hudtwalckerstraße 2-8 • 22299 Hamburg
Tel.: 040 / 27 20 27
www.gastrodiabetes.de

**Ihre Kosmetikerin in
Winterhude**

Machen Sie Ihre Haut fit für Frühjahr/Sommer.

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

SKIN CARE CONCEPT
MARIANNE HARTUNG • KOSMETIKINSTITUT

Dorotheenstraße 135 • 22299 Hamburg • Telefon 47 19 38 60



Verteiler mit eigenem Pkw auch
Ferienvertretung gesucht!

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



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

WAS IHR AUGE SO ALLES VERRÄT

Die Hälfte aller Erblindungen könnte verhindert werden, aber dennoch steigt die Zahl der Menschen, die einen vollständigen Sehverlust erleiden. Erkrankungen der Netzhaut und Zustände des Auges, die zu einem Verlust der Sehkraft führen können, bleiben lange unbemerkt. Viele Augenerkrankungen können erfolgreich behandelt und ein völliger Sehkraftverlust verhindert werden, wenn sie frühzeitig festgestellt werden. Medikamente könnten mit einer Augenuntersuchung erkannt werden. Eine frühe Feststellung ist die Grundvoraussetzung für die Behandlung und den Erhalt des Augenlichts.

In Deutschland ist der Bluthochdruck ein häufiges Problem. Schätzungen zufolge sind etwa 12 Millionen Menschen betroffen. Ohne Behandlung müssen sie mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und besonders für Schlaganfälle leben. Dies gilt vor allem für ältere Patienten, die häufiger Bluthochdruck haben als jüngere Menschen. Fehlentwicklungen, die zur Entstehung einer Hypertonie beitragen, setzen allerdings schon in jungen Jahren ein. Eine frühe Begleitscheinung Ihres Bluthochdrucks (Hypertonie) ist die sog. hypertone

Retinopathie. Dies ist eine krankhafte Veränderung der Gefäße in der Netzhaut. Sie ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch heilbar. Eine hervorragende Methode, um einen unerkannten Bluthochdruck aufzudecken und bei bestehender Erkrankung bei der Therapiegestaltung zu helfen, ist die Beurteilung der Blutgefäße an der Netzhaut. Durch die Untersuchung mit einem hochmodernen Spezialgerät, dem Optomap 200 C, ist jetzt eine Untersuchung der Blutgefäße ohne die Gabe von Augentropfen möglich. Eine Messung des Blutdrucks wie sie z.B. in Apotheken angeboten wird, kann den Gang zum Hausarzt und eine Beurteilung der Blutgefäße durch den Augenarzt nicht ersetzen. Die Blutdruckwerte unterliegen Schwankungen, sodass ein gut gemessener Blutdruckwert einen Bluthochdruck nicht ausschließt.



**Augendiagnostik
Zentrum**



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

konventioneller
Einblick





Jetzt neu bei uns:
Optomap®-200c

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

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



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

**Praxis für
Physiotherapie &
Gesundheitstraining**

Jetzt neu

-  Physiofitness: Individuell betreutes Gesundheitstraining an Geräten (Kleingruppen bis 5 Personen)
-  Schnupperkurse: Antisturz-Training, Rückenfit, Osteoporose-Prävention

Wellness-Angebot
im Mai 2012
30% auf Gesundheits- und
Entspannungsmassagen

Wir freuen uns auf Sie !



Lutz Riedesel-Physiotherapeut

Unser Leistungsspektrum:
Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Massagen, Krankengymnastik am Gerät, Kieferbehandlung, Präventionskurse.
(alle Kassen & privat)

(040) 24 46 54

Winterhuder Weg 76 • 22085 Hamburg
www.physiosportiv.de

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

SCHNELLER SCHLANK – EIWEISS ALS FATBURNER

Eiweißreiche Ernährung ist der neue Trend, der gerade durch alle Medien spaziert. Ob Logi-Diät, Schlank im Schlaf oder die neue Fit-for-Fun-Diät – alle Diätprogramme haben eines gemeinsam: einen erhöhten Eiweißgehalt in der täglichen Ernährung. Dieser Trend verspricht viel Erfolg, denn zahlreiche Studien belegen genau das, was wir unseren Kunden schon seit Jahren mit auf den Weg geben: Eiweiß führt im Gegensatz zu Kohlenhydraten zu einer besseren Sättigung und sorgt zudem für eine optimalere Fettverbrennung. Zudem kann während einer Diät die Muskular besser erhalten werden, die ohne genügend Eiweißzufuhr mit als erstes zur Energiegewinnung herangezogen wird. Auf diese Weise wird der Abbau des Grundumsatzes verhindert, der nach Ende einer Diät für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt verantwortlich ist. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren vom Körper nicht nur als Bausubstanz für das Muskelgewebe und Körperzellen benötigt werden, sondern auch Hauptbestandteil von Haaren und Haut sind. So können Sie sich parallel zur Gewichtsabnahme über eine gesünder aussehende, straffere Haut und über kräftigere Nägel freuen. Aber Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß! Mageres Fleisch, fettarme Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Pilze und Getreide sollten

bei Ihnen auf der Pro-Seite stehen – fettes Fleisch, fetter Käse und Wurstwaren auf der Contra-Seite. Welcher Kalorienbedarf für Sie richtig ist, sollten Sie von einem Experten berechnen lassen, da dieser von unterschiedlichen Faktoren abhängig ist. Optimal sind bei einem gesunden Menschen jedoch ca. 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Achten Sie auf reichlich Ballaststoffe und viel Flüssigkeit, da diese zusätzlich sättigen. Wenn Sie abends komplett auf Kohlenhydrate verzichten, können Sie Ihr Wunschgewicht noch schneller erreichen.





**ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER**

**DR. KATHARINA DORANT
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

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

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

ZAHNSANIERUNGEN
LACHGASBEHANDLUNGEN
ZAHNSANIERUNGEN IN NARKOSE
KIEFERORTHOPÄDISCHE FRÜHBEHANDLUNGEN
FESTSITZENDE ZAHNSPANGEN

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

**GESUNDHEIT IST EIN
MENSCHENRECHT**

Deshalb hilft **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in
rund 60 Ländern Menschen in Not –
ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion
oder politischen Überzeugung.

HELFEN SIE MIT!

Spendenkonto 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**

zu Spendenmöglichkeiten


für einen Projekteinsatz

Name _____

Anschrift _____

E-Mail _____

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



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

FRONTKRONEN VERLANGEN FEINABSTIMMUNG

Die Anpassung von Frontkronen ist ein Thema, bei dem höchste Sensibilität gefragt ist. Schließlich sollen sie absolut natürlich aussehen und nicht von vornherein als Zahnersatz erkennbar sein. Ein optimales Ergebnis ist umso leichter zu erzielen, je enger Sie als Patient mit dem Zahnarzt Ihres Vertrauens und der zahntechnischen Werkstatt zusammenarbeiten. Nach Klärung Ihrer individuellen Zahnsituation steht die erste Entscheidung an: Welches Basismaterial ist für die Frontkrone idealerweise zu verwenden? Danach werden Ihre persönlichen Wünsche erfasst und per Fotografie unter genormten Lichtverhältnissen die Farben der Frontkronen bestimmt. Gleichzeitig werden mit Hilfe elektronischer Messsysteme Werte ermittelt und alle Besonderheiten der angrenzenden Zähne festgehalten. Dazu muss man wissen, dass ein natürlicher Zahn aus mehreren Schichten besteht und mit einem Keramiksystem genau dieses Prinzip aufgenommen werden kann. Nach Ihrem Besuch wird die Frontkrone angefertigt.

Den ersten Kontakt mit dem oft noch „rohen“ Zwischenresultat haben Sie dann bei Ihrem Zahnarzt, mit dem Sie gegebenenfalls weitere Anpassungen in Form und Farbe besprechen, die anschließend vorgabengetreu umgesetzt werden. Diese Vorgehensweise ist in der Regel sehr zeitintensiv, führt aber mit Ihrer Unterstützung zu einem Ergebnis, das man als „Punktlandung“ bezeichnen könnte. Auf die Kosten hat der häufig hohe Anpassungsaufwand keinen Einfluss. Um Sie vor unliebsamen Überraschungen zu schützen, bleibt der Preis stabil wie ursprünglich kalkuliert. Ein Grund mehr, Ihren Mitmenschen mit neuer Front ein Lächeln zu schenken.



UNSER TENOR LAUTET HÖCHSTE QUALITÄT

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

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

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

HENJESHAMBURG
ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT





Um gesund zu trainieren und den Körper in Form zu bringen, sollte man sich vom Experten beraten lassen.

ANZEIGE

DREI TIPPS ZUM DAUERHAFTEN FIGUR- UND FITNESSERFOLG

Sie möchten endlich abnehmen, Ihre Figur verbessern, Muskeln aufbauen oder definieren, fit und gesund werden und bleiben? Einfach gut aussehen? Sind Ihre bisherigen Versuche bislang gescheitert – an der Zeit, mangelnder Motivation, dem inneren Schweinehund? Oder haben Sie abgenommen, aber nicht dort, wo Sie es wollten? Dann befolgen Sie jetzt diese drei Tipps:

Tipp 1: Nicht reden, machen! Aber Vorsicht: Wer lange sportabstinent gelebt und bei der Ernährung nicht acht gegeben hat, möchte meist schnell zu viel, trainiert wild drauf los, hungert und ist dann frustriert, wenn der erhoffte Effekt ausbleibt. Sportlich aktiv sein ist ein Langzeitprojekt, bei dem man ca. drei bis sechs Monate braucht, um gute Erfolge zu erzielen. Nur bei reinen Fettreduktionsmethoden wie der HYPOXI®-Therapie oder Ultraschall geht es bedeutend schneller. Hier können Sie bereits nach wenigen Anwendungen deutliche Veränderungen sehen.

Tipp 2: Passen Sie Ihre Ernährung an! Eine auf die persönlichen Ziele abgestimmte Ernährung ist ein entscheidender Faktor, um überschüssige Kilos



Personal Training heißt, Sie investieren in sich selbst, nicht in den Trainer.

zu verlieren oder den Muskelaufbau zu fördern und beschleunigen.

Tipp 3: Holen Sie sich einen Profi an Ihre Seite! Dann haben Sie nachhaltig Erfolg und trainieren effektiv. Ist dieser mit seinem Angebot breit aufgestellt, kann Ihr Wunschfigurprogramm perfekt auf Sie und Ihre verfügbare Zeit ausgerichtet werden. Das persönliche Coaching gibt Ihnen die nötige Sicherheit, ein JoJo-Effekt sowie schwindende Motivation werden verhindert und die Freude an Ihrer neuen Figur ist dauerhaft! Hamburgs innovativsten Bodyforming-Coach, **Henrik Schünemann**, finden Sie im Schwanenwik 14. Das Team von Schünemann Training begleitet Sie hier effektiv zu Ihrer Wunschfigur! Infos erhalten Sie unter **Telefon 040 / 51 90 83 14** und **www.schuenemann-training.de**.

Bekannt & interessant

In Hamburgs hochwertigstem Lifestyle-Magazin könnte Ihre Anzeige stehen!

Unser Magazin ist bereits in Vorbereitung.

Anzeigenberatung:

Gabriele Bergerhausen (Tel. 040 / 538 9 30 55; E-Mail: g.bergerhausen@alster-net.de)





SportStart

Jetzt, wo es wieder wärmer wird, steht die **Bikini-Saison** vor der Tür. Viele wollen nun – nach langer Pause – ihre **Figur mit Sport wieder in Form bringen**. Wir verraten hier die hilfreichsten Tipps, die den Start ins aktive Leben erleichtern.

1. SEINE SPORTART FINDEN

Das Sportangebot ist vielseitig, was es schwierig macht, sich für die richtige Sportart zu entscheiden. Viele Vereine bieten **Schnupperkurse** an. Nehmen Sie diese wahr, um herauszufinden, welche Bewegungsform Ihnen gefällt. Schließlich soll das Training Spaß machen, damit Sie auch „am Ball“ bleiben.

2. KEINE ZEIT, KEIN NICHTS-TUN- GRUND

Job, Partner und Freundeskreis – all dem muss man nachkommen. Wie soll da Zeit für dreimal pro Woche Sport sein? Indem man seinen Tag gut plant und das Training fest im Terminkalender einträgt. Gerade wenn man jahrelang nicht aktiv war, helfen **feste Termine** dabei, sich an regelmäßigen Sport zu gewöhnen.

3. VORAB-KÖRPER-CHECK

Ab einem Alter von 35 Jahren sollte jeder Neueinsteiger bzw. jeder, der eine längere Sportpause eingelegt hat, sich **von einem Arzt** untersuchen lassen, bevor er mit dem Training beginnt. So beugt man Herzproblemen, die bei ungewohnten Belastungen schnell lebensgefährlich werden, vor.

4. RICHTIG ERNÄHREN

Wer Sport treibt, benötigt eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichenden Nährstoffen. Am besten eignet sich dazu die mediterrane Kost mit **Obst, Gemüse, Kohlenhydraten in Form von Nudeln, viel Fisch** und wenig Fleisch. Zudem sollten

Fortsetzung auf Seite 37

Mitglied Manuela, 47
Warum ich eine Mrs. Sporty bin?

DARUM!

Starten Sie jetzt!
1 Monat für 10 Euro.*
Gültig bis 30.04.2012

HEUTE 56 KG

VORHER 74 KG

* Werden Sie Mitglied bis 30.04.2012 und trainieren Sie einen Monat für nur 10 Euro Monatsbeitrag in allen teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs. Alle Informationen zu den Angebotskonditionen von Verabreichung, Startpaket und Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs. Sporty Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 61
20148 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 22600878
www.mrssporty.de/club325

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

Mrs. Sporty Alsterdorf
Alsterdorfer Strasse 262
22297 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 28 57 47 68
www.mrssporty.de/club205

Mrs. Sporty
Ihr persönlicher Sportclub



Tropische Träume

Fernweh lindern, ohne zu verreisen und dabei Verspannungen auf der Strecke lassen – die neue Coconut Island Massage im **AMAYÄNA von MeridianSpa** sorgt mit pflegendem Kokosöl, einem Hauch erfrischender Minze und einer Kombination von besonders entspannenden Massagegriffen für Urlaubsfeeling pur.

Der erste Schritt auf dem Weg des Wohlbefindens beginnt mit dem Anblick von Sand, Muscheln und Kokosnüssen. Eingeraht vom köstlichen Duft des warmen Kokosöls, liegt der Gast auf der Massageliege wie am Strand. Nur besser, denn jetzt beginnt der Therapeut, das warme Öl in einem Strahl entlang der Wirbelsäule zu verteilen. Allein das Auftreffen auf der Haut lässt ein Gänsehaut-vor-Glück-Gefühl entstehen. Hinzu kommen die klassischen Massagegriffe, die – je nach Bedürfnis des Urlaubers – gezielt für lockere und leichtere Muskeln sorgen.

Unterstützt wird diese Unbeschwertheit durch einen Hauch von Minze, der das Kokosöl verfeinert. Übrigens spendet diese Nuss-Art besonders viel Feuchtigkeit und ist daher ideal für die sommerliche Pflege. Ein weiteres Highlight ist die anschließende Druckpunktmassage entlang des Rückens, die Energieblockaden löst und die Durchblutung anregt. Hierbei kniet der Therapeut neben dem Gast und setzt mit den Handballen punktuelle Akzente – himmlisch entspannend! Um dieses Gefühl in der Rückenlage nicht zu verlieren, bekommt der Gast dann ein seidiges Augenkissen aufgelegt. Angespannte Züge verwandeln sich so geschmeidig in eine relaxte Mimik. Abschließend konserviert eine Schläfenmassage mit Minzbalmsam das Ferien-Feeling. Und eine Kokospraline der Confitserie Paulsen lässt auch den Gaumen an diesem Gefühl teilhaben ...

Die Massage „Coconut Island“ dauert ca. 50 Minuten und kostet 59 Euro. Zwei Euro gehen davon an die Stiftung Kinderjahre, um auch sozial schwachen Kindern aus Hamburg sonnige Momente zu ermöglichen. Bitte beachten Sie: Das Angebot gilt bis zum 31. Juli 2012. Terminvereinbarungen für das AMAYÄNA Day Spa des MeridianSpa: 040/65 89-0. Weitere Informationen finden Sie auf www.meridianspa.de.

Fortsetzung von Seite 35

mindestens **zwei Liter Wasser pro Tag** getrunken werden. Um Heißhungerattacken nach dem Sport vorzubeugen, ist es sinnvoll, vor dem Training ein paar Kohlenhydrate zu essen.

5. AUSTRÜSTUNG RICHTIG WÄHLEN

Die Qualität der Ausrüstung ist ein Aspekt, den man keinesfalls unterschätzen sollte. Besonders wichtig sind meistens **perfekt sitzende Schuhe**, damit das Laufen nicht zu Verletzungen führt. Deshalb sollten Sie bei der Ausrüstung auch nicht sparen.

6. ZU INTENSIVES TRAINING

Untrainierte sollten es am Anfang **langsam angehen**. D.h., dass man während seiner Übungen nicht so aus der Puste sein sollte, sondern immer noch in der Lage ist, sich zu unterhalten. Die Belastung kann nach und nach über Wochen gesteigert werden.

7. VIELSEITIGES TRAINING

Ein Sportprogramm besteht idealerweise zu **70 % aus Ausdauertraining, 20 % Krafttraining und 10% Beweglichkeitstraining**. Wichtig ist ein gutes Aufwärmtraining vor dem Sport und ein ausgiebiges Dehnprogramm danach. Das lockert die Gelenke, verringert die Gefahr von Stürzen und schützt vor Verletzungen.

8. SCHMERZEN NICHT IGNORIEREN

Knie-, Schulter oder Rückenschmerzen beim oder nach dem Sport



Seien Sie nicht zu ungeduldig, sondern setzen Sie sich Etappenziele.

sollten Sie nicht ignorieren, sondern das **Training abbrechen** bzw. die Intensität herunterfahren und gegebenenfalls einen Sportarzt aufsuchen.

9. DEN INNEREN SCHWEINEHUND BESIEGEN

Kurz bevor es zum Sport gehen soll, meldet sich der innere Schweinehund zu Wort: Sport ist anstrengend und das Sofa so gemütlich. Nun müssen Sie sich aber **zwingen zum Sport** zu gehen. Und wenn sich die ersten Erfolge einstellen, dann wird es auch leichter fallen zum Training zu gehen.

10. ZU SCHNELL ZU VIEL WOLLEN

Nach vier Wochen Sport schon das Wunschgewicht erreicht? Diese Vorstellung ist leider ziemlich unrealistisch. Sportlich aktiv sein, ist ein **Langzeitprojekt von ca. einem halben Jahr**, um gute Erfolge zu erreichen. Also stecken Sie Ihre Ziele in Etappen. ck

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

BodyFocus
Hocheffizientes Personal Training



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

IHRE VORTEILE

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

IHRE ZIELE

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



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

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

www.body-focus.de



Um die Heuschnupfen-symptome zu lindern, sollte man nicht nur auf Medikamente zurückgreifen, sondern auch die hier beschriebenen Tipps im Alltag befolgen.

So atmen Sie **wieder auf!**

Der Frühling hat Einzug gehalten und damit beginnt auch das Leiden vieler Menschen unter **Heuschnupfen**. Wie Sie das lindern können, verraten wir hier mit unseren fünf Tipps.

1. Gezielt Sport treiben
Pollen-Allergiker müssen nicht zwangsläufig Sport im Freien meiden – es kommt nur darauf an, wann und wo Sie aktiv werden. Gehen Sie raus, wenn die Pollenkonzentration am geringsten ist, das ist auf dem Land am Abend, in der Stadt am Morgen der Fall. Besonders rein gewaschen ist die Luft nach kräftigem Regen. Beim Joggen ist die Luft im Wald meist verträglicher als entlang von Wiesen. Eine Nasendusche vor- und hinterher be-

feuchtet die gereizte Schleimhaut und spült Pollen raus. Schwimmen ist meist sogar im Freibad in Ordnung, denn aufgrund der Luftfeuchtigkeit werden die Atemwege weniger gereizt.

2. Richtig lüften und reinigen
Wenn Sie Pollenschutzgitter vor den Fenstern haben, können Sie jederzeit lüften. Sonst gilt: Die Pollenausschüttung ist auf dem Land morgens am höchsten – dort also besser abends Fenster öffnen. In der Stadt ist es – wie bereits

schon unter Tipp 1 gesagt – hingegen genau umgekehrt, d.h. also, Sie lüften besser morgens. Auch täglich saugen hilft. Außerdem vor dem Zubettgehen Haare waschen und die Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ausziehen und lagern.

3. Rauchen und Abgase meiden
Studien zeigen, dass (Passiv-) Raucher oder Menschen, die an verkehrsreichen Straßen wohnen, häufiger Heuschnup-

fen haben. Die Schadstoffe entzünden die Atemwege und die Pollen dringen über die gereizten Schleimhäute leichter ein. Versuchen Sie, in der Pollensaison Passivrauchen zu meiden bzw. auf die Zigarette zu verzichten. Gegebenenfalls müssen Sie über einen Wohnungswechsel nachdenken.

4. In den Urlaub fahren
Fahren Sie doch einfach weg, wenn die Beschwerden am größten sind! Ideal sind Ferien an der Küste und vor allem auf In-

seln. Dort treibt die Brise frische, pollenfreie Luft ans Land. Oder zieht es Sie eher in die Berge? Ab einer Höhe von 1500 Metern ist die Luft fast pollenfrei. Am besten ist es aber, wenn Sie eine Fernreise antreten. Denn auf anderen Kontinenten herrscht eine ganz andere Vegetation, auf die wir selten allergisch reagieren.

5. Augen schützen

Damit nichts in die vom Heuschnupfen gereizten Augen geht, sollten Sie draußen eine Sonnenbrille tragen. Menschen, die aus Gründen einer Sehschwä-

che generell eine Brille tragen, sollten ausprobieren, ob sie als Heuschnupfenbetroffene eventuell Kontaktlinsen benutzen. Denn es ist von Person zu Person verschieden, mit welcher Sehhilfe die Beschwerden geringer sind. Bei Linsen ist allerdings deren Reinigung wichtig – harte lassen sich besser sauber machen als weiche. Wer letztere trägt, sollte in der Pollenhochphase auf Tageslinsen umsteigen. Brennen die Augen doch mal, hilft es z.B. einen kalten Löffel als Kompressensersatz auf die Augen zu legen.


ck

Heuschnupfen-Symptome

Die üblichen Symptome für einen Heuschnupfen sind **trärende und juckende Augen**, die Schleimhäute der oberen Luftwege sind gereizt und die **Nase juckt** und nässt. Wenn die Beschwerden so stark werden, dass man sich davon körperlich beeinträchtigt fühlt, sollte der Arzt – Allgemeinmediziner oder Allergologe – aufgesucht werden, um sich entsprechend mit Medikamenten behandeln zu lassen. Ein **Allergietest** kann allerdings erst dann gemacht werden, wenn man wieder beschwerdefrei ist. Heuschnupfen sollte allein deswegen immer vom Arzt diagnostiziert und behandelt werden, weil er zu allergischem Asthma führen kann. Wird die Erkrankung früh genug erkannt und behandelt, kann die Entstehung eines allergischen Asthmas meist verhindert werden.

24h BETREUUNG MIT HERZ
Rundum wohlfühlen – in eigener Zuhause

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



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

Hamburger Heilpraktiker Akademie



Leitung
Barbara Maisel

Ausbildung:

- 👤 zum **Heilpraktiker** vormittags, abends oder am Wochenende
- 👤 zum **Heilpraktiker für Psychotherapie** vormittags oder abends

Qualifizierter Unterricht unter ärztlicher Leitung in kleinen Gruppen

Weiterbildung:

- 👤 Systemische Kinder-, Jugend- und Familienberatung
- 👤 Mediation nach dem Harvard Konzept
- 👤 systemische Familienaufstellung
- 👤 Hypnotherapie

- 👤 Coaching und Consulting
- 👤 Traditionelle Chinesische Medizin
- 👤 Cranio Sacral Therapie
- 👤 Klassische Homöopathie



Heegberg 4 (gegenüber vom AEZ) • 22391 Hamburg • Tel.: 611 39 789
www.Hamburger-Heilpraktiker-Akademie.de

Das ALSTER-MAGAZIN
jetzt
online lesen!



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
E-mail: info@ckhh.info • info@szhh.info

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.ckhh.info

NR. 05 2012 ALSTER-MAGAZIN 39

AWA® Gardinenservice
Abnehmen · Waschen · Aufhängen

- Schnell und preiswert
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen
- Gardinenhilfe bei Ihrem Umzug
- Farb- und Raumberatung



Sabine Jacobsen

Telefon: 589 55 47-0 • Fax: 589 55 47-1
info@awa-gardinenservice.de • www.awa-gardinenservice.de

M • KUMMERfeld ff INH. A. HARTfiel
SCHLOSSEREI • METALLBAU

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

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

TESTEN SIE UNS!

Maßgeschneiderte Aufzug-
lösungen vom Spezialisten.



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

 KleinAufzüge **CARL DEGENHARDT**

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



Freiluft
Saison

Die neuesten Bänke, Körbe, Kannen & Co. machen den Gartentisch zum **Designerstück**. Hier angesagte Produkte – von nützlich bis dekorativ.



Verschlungen:
Salatbesteck in extravagantem Design von Stelton, ca. 50 Euro.

Putzig:
Salz- und Pfefferstreuer von Koziol, ca. 27 Euro.





Robust: Sitzgruppe aus Kambalaholz von Campobel, ca. 2.500 Euro.



Natürlich? „Grasvase“ von Normann Copenhagen, ab ca. 35 Euro.



Flower-Power: Servietten von Zara-Home, ca. 16 Euro.

Embrace: Obstschalen in modernem Look von Stelton, ca. 70 Euro.



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

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



Individuelle Tischlerarbeiten

Tradition & MODERNE

Meyerfeldt

Tischlerei GmbH

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

Home & Garden

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



www.homeandgardenhamburg.com



Lübecker Str. 4 · Ammersbek · Hoisbüttel · 040 - 220 22 04
www.tischlerei-hanshardege.de

SUN CONCEPT!
Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...



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

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

**Nasse Wände?
Schimmel?**



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

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

ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!



FORTSETZUNG

**Freiluft
Saison**



Minimalistisch:
Isolierkanne von Stelton, ca. 50 Euro.



Mundgeblasen:
Knoblauchpresse von Eva Solo, ca. 70 Euro.



Heiß:
Fackel von conmoto, ca. 129 Euro.



Praktisch:
Körbe von Campobel, ab ca. 45 Euro.

Warm eingepackt: Karaffe mit Reißverschluss von Eva Solo, ca. 50 Euro.



HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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

Hb **HANSABAUSTAHL**
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

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



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

Planungsbüro
MEYERFELDT

Alstertor 20
20095 Hamburg

Tel.: 040 - 33 424 33 60
Web: www.meyerfeldt.de

www.moellerundsohn.com Seit 120 Jahren

Sicherheitsfenster & Türen



WK3
Widerstandsklasse 3

MS
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

Gute

Aussichten:
Wer schnell in die erste eigene Wohnung will, sollte einiges beachten!



Foto: BHW Bausparkette

Lebensstil sucht Lage

Die erste **eigene Wohnung** sollte ebenso zum Geldbeutel passen wie zum Bewohner selbst. **Dafür spielt die Lage eine große Rolle!**

Wer zum ersten Mal auf Wohnungssuche geht, konzentriert sich meist darauf, dass die Mietkosten das monatliche Budget nicht sprengen. Das neue Zuhause sollte aber auch zum Bewohner und seinem Lebensstil passen. Das Immobilienportal immowelt.de erklärt, worauf es neben Preis und Ausstattung noch zu achten gilt.

Öffentliche Verkehrsmittel und Parkplatzsituation
Die Nähe der Wohnung zu öffentlichen Verkehrsmitteln ist vor allem wichtig, wenn die Bewohner kein Auto haben. Ist die öffentliche Anbindung schlecht oder die Wohnung sehr weit von Uni oder Arbeit entfernt, kann das schnell stressig werden, warnt immowelt.de. Wer ein Auto hat, sollte auf die Parkplatzsituation in der direkten Umgebung ach-

ten. Täglich etliche Runden ums Haus zu kurven, um endlich eine Parklücke zu entdecken, ist auf Dauer lästig.

Einkaufsmöglichkeiten
Einkaufsmöglichkeiten im nahen Umfeld sind für die Wohnqualität ebenso entscheidend. Alles für den täglichen Bedarf sollte möglichst zu Fuß besorgt werden können, empfiehlt immowelt.de. Für jede Packung Milch mit dem Auto los zu müssen, wird auf Dauer teuer.

Atmosphäre im Umfeld
Auch das Haus, die Wohnanlage und das Drumherum sollten im Vorfeld genauer betrachtet werden, rät immowelt.de. Welchen Eindruck macht das Haus? Wer wohnt sonst noch in der Nachbarschaft? Kann ich mir vorstellen, hier zu leben? Solche Fragen

sind wesentlich, um zu erkennen, ob das Umfeld zu einem passt. Die vielbefahrene Straße vor dem Haus muss abends und am Wochenende nicht zwangsläufig laut sein. Eine Großfamilie in der Nachbarschaft sorgt vermutlich für einen gewissen Lärmpegel, wohingegen die älteren Bewohner in der Erdgeschosswohnung sich vielleicht an den eigenen Spontanpartys stören. Wer abends gerne ausgeht, fühlt sich vielleicht in einem Szeneviertel wohl, wer die Ruhe sucht oder gar zum Lernen braucht, ist in einer reinen Wohngegend sicherlich besser aufgehoben.

Der immowelt.de-Tipp für den Besichtigungstermin: An einem Wochentag lässt sich der Lärm von der Straße und durch den Berufsverkehr am besten einschätzen. Das Wochenende zeigt, wie

laut es ist, wenn die meisten Nachbarn zu Hause sind. Günstig für den Gesamteindruck sind daher zwei Termine: unter der Woche und am Wochenende.

Helligkeit der Wohnung
In eine komplett nach Norden ausgerichtete Wohnung gelangt auch mit der größten Fensterfront nur wenig Sonne. Das kann leicht aufs Gemüt schlagen, weiß immowelt.de. Deshalb sollte bedacht werden, in welche Himmelsrichtung die Zimmer und der Balkon liegen. Bei einem Raum, der nur zum Schlafen dient, kann die Nordausrichtung vorteilhaft sein, da er sich im Sommer nicht so aufheizt. Ein Balkon auf der Nordseite hat dagegen nur wenig Nutzwert. Ein Tipp für die Besichtigung: nicht am Abend, sondern in der Mittagszeit kommen. So lässt sich erkennen, wie hell die Wohnung ist.

IMMOBILIEN MIT GEWINN VERKAUFEN



Expertin für Immobilien rund um die Alster: Karin Günther, Verkaufsleitung Wohnimmobilien bei Günther & Günther Immobilien!

Günther & Günther Immobilien, Heegbar 89a, widmet sich mit Engagement dem Verkauf und der Vermietung von Immobilien. „Die Preisentwicklung für Wohnimmobilien rund um die Alster hat in den letzten Jahren stark zugenommen“, weiß Beraterin Karin Günther. „Grund hierfür ist das wachsende

Interesse von Hamburgern urban zu wohnen sowie die zurzeit sehr guten Finanzierungsmöglichkeiten. Jetzt, da sich das Preisniveau stabilisiert hat, bietet sich für Eigentümer ein guter Zeitpunkt ihre Immobilie gewinnbringend zu veräußern.“ Wer dabei kompetente Unterstützung braucht, ist mit Günther & Günther Immobilien im wahrsten Sinne des Wortes gut beraten. „Unsere Kunden schätzen die Qualität unserer Arbeit und die hochwertig und äußerst attraktiv gestalteten Exposés, Anzeigen und Webseiten, überarbeiteten Grundrisse und professionellen Fotoaufnahmen“, erklärt Karin Günther. „Gepaart mit unserer langjährigen Erfahrung und hanseatischer Ehrlichkeit garantieren wir eine erfolgreiche Vermarktung Ihrer Immobilie.“ Weitere Informationen gibt es unter **Tel. 040 / 600 810 20** und **www.guenther-immobilien.de!**



Grafik: LBS/Tomiczek

So beliebt der Fußballsport ist, kickende Kids sind es nicht immer. Manchmal erhalten vom „Sportgetöse“ der Kleinen genervte Anwohner sogar ein Recht auf Ruhe.

RUHE BITTE!

Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal geht es um **Lärmbelästigung** durch bolzende Kids. **Fußballspielen** ist die Leidenschaft vieler Jugendlicher. Nicht immer wählen sie allerdings für ihr Hobby sozialverträgliche Orte. So beispielweise in folgendem Fall: In einer Nebenstraße, an einem Wendehammer, nutzten die Nachwuchsfußballer einen Trafokasten als Zielobjekt. Ständig zielten sie darauf. Das taten sie auch, nachdem Schilder mit den Aufschriften „**Ballspielen nicht erlaubt**“ und „**Kein Bolzplatz**“ angebracht worden waren. Ein Nachbar, dessen Grundstück nur 19 Meter entfernt war, wurde fortwährend gestört. Nach Ansicht des OVG Rheinland-Pfalz (Aktenzeichen 7 A 10789/07.OVG), das der Betroffene angerufen hatte, musste die zuständige Verbandsgemeinde gegen das unerlaubte Fußballspielen einschreiten.

zapf & umzüge
internationale Umzugsfachspezialisten
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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



Hausverwaltung

HGU

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

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

www.hausverwaltung-hgu.de

Wohnen Wohn-Immobilien

Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Shop Winterhude, Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

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

Grossmann & Berger

Helen Schneider präsentiert
im Stück „Verwandlung“
am 6.6. um 20 Uhr in
den Kammerspielen
Schneewittchen & Co.
in neuem Gewand.



Foto: Hamburger Kammerspiele

THEATERHIGHLIGHTS AUS DEM GANZEN LAND

Auf Initiative von Axel Schneider und Holger Zebu Kluth, Intendant bzw. Geschäftsführer der Hamburger Kammerspiele und des Altonaer Theaters, finden vom **1.-10. Juni** erstmals die „Privattheatertage“ statt. Sie zeigen und würdigen das künstlerische Spektrum der rund 280 deutschen Privatbühnen. Mehr als 60 haben sich für die Tage beworben, 12 Produktionen wurden eingeladen. Somit bietet das Festival die Gelegenheit, auf fünf Hamburger Bühnen herausragendes Theater aus dem ganzen Land zu erleben. Das wird auch prämiert: auf einer

Abschlussgala wird ebenfalls erstmals durch eine prominente besetzte Jury der **Monika-Bleibtreu-Preis** in drei Kategorien verliehen. Zusätzlich gibt es einen Publikumspreis, bei dem die Zuschauer ihren Favoriten wählen können. Vielleicht ist es ja das Stück „Verwandlung“, gespielt von Helen Schneider in den Hamburger Kammerspielen. Musikalisch begleitet gibt sie einen gewitzten Theaterabend mit Songs der 60er-Jahre. Karten: 17-43 € (siehe auch Text im Bild). Weitere Infos dazu und das ganze Programm unter www.privattheatertage.de. ce

UNERKANNTES SCHÄTZE

Sven Helmrich
ermittelt den Wert
historischer Objekte!

Erwacht die Natur mit den ersten Sonnenstrahlen aus der Winterruhe, startet wieder die Flohmarktsaison. Für **Kunst- und Antiquitätenhändler Sven Helmrich** eine besondere und gleichzeitig kritische Zeit: „Wenn ich über die Flohmärkte schlendere, bin ich immer wieder erschrocken, zu welchen niedrigen Preisen wunderschöne Objekte mit einer hohen geschichtlichen Bedeutung veramscht werden.“ Meist wohl aus Unwissenheit. Aber da ließe sich leicht Abhilfe schaffen, so Helmrich: „Niemand sollte sich scheuen, die ihm liebgekommene, von der Großmutter geerbte Vase oder das Bild der Großtante vor dem Verkauf von einem Fachmann unentgeltlich schätzen zu lassen. Das haben



wir gelernt und dafür sind wir da.“ Bei einem Weiterverkauf sei der Eigentümer so vor Fehlern gefeit. Weitere Infos unter **Tel. 35 71 27 37** und **mail@kunsthandel-helmrich.de**.

JUBILÄUMSAUSSTELLUNG

Noch bis zum 2. Juni findet im **Goldwerk**, Rothenbaumchaussee 77, anlässlich des 15-jährigen Jubiläums der Werkstattgalerie, die wohl größte Granatschmuckausstellung in Hamburg statt. Initiator der Ausstellung ist Andreas Baur: „Der Granat ist ein besonderer Edelstein. Wir möchten zeigen, wie variantenreich und vielfältig er sein kann.“ Zusammen mit 32 weiteren Goldschmieden und Schmuckdesignern zeigt er deswegen den Granat in verschiedensten Farben und Formen. Seit 1997 führt Andreas Baur die

Werkstattgalerie Goldwerk. Und ist darauf spezialisiert Unikate aus Edelmetall, meistens mit Edelsteinen, zu fertigen. „Sehr gerne gestalte ich aus altem Schmuck, z.B. Erbstücke, etwas Neues“, erklärt der Goldschmied. Die Wünsche der Kunden sind dabei das oberste Gebot. Weitere Infos unter: **Tel. 45 62 45** oder www.goldwerk.de.

Ein
**besonderer
Edelstein:**
der Granat
in seinen
verschiedensten
Varianten.



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

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

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

Zwei Schweinchen von Steiff zu
verkaufen, eins rosa ca. 30 cm lang
(Cosy, Nr. 5415 / 28) und ein etwa 25
cm großes Wildschwein (Bora, Nr.
2660 / 20). 28 und 25 €. **Tel.: (0172)
94 04 595**

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

Hundegluck 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.hundegluck-hamburg.de

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

Spanisch aktiv und unkonventionell!
Zertifizierte Spanischlehrerin macht
Sie erfolgreich fit für Urlaub, Beruf
und Studium. Carmen Palomino,
Sprachlehrerin. Mobil: 0179-6736891

Kl. möbil. Zim. UKE Lokstedt. Gerne
zu vermieten. Wochenendfahrer. **Tel.:**
74 10 92 86

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

Zu verkaufen: Gartenmöbelgarnitur,
Buche massiv in Weiß. Tisch oval
100 x 120 cm, mit Verlängerung auf
170 cm. 4 Hochlehnersessel, Lehne
zurückklappbar. Gelb-weiß gestreifte
Polsterauflagen. VB: € 250,-. **Tel.: 601
25 14.**

Engländer, Dipl. Anglist
erteilt Konversations- und
Geschäftsentlich, Firmenunterricht,
Nachhilfe aller Stufen, speziell Abitur
TEL.: 0 174 / 363 07 03

Zuverl. Polin sucht Arbeit im Haushalt
(putzen und bügeln). **Tel.: 0172 - 415
32 43**

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, Hummels-
büttel), Tel. 538 930-50; Ingrid
Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0;
Annegret Linke (Winterhude),
Tel. 538 930-67; Sabine Mer-
bach (AEZ), Tel. 538930-17;
Sabine Meyerrose (Sasel), Tel.
538 930-52; Simone Niklaus
(Wellingsbüttel, Duvenstedt
und Lemsahl-Mellingstedt), Tel.
538930-14; Andreas Rohloff
(Autohäuser), Tel. 538 930-51;
Barbara Suhr (Makler), Tel.
538930-54; Helmut Wegner
(Autohäuser, Uhlenhorst, Ham-
burger Meile), Tel. 538930-56;
Anzeigenleitung Michael Wiele
(Pöselndorf, Mittelweg, Harves-
tehude, Rotherbaum), Tel. 538
930-53

Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de

www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbst-
empfang.de

Fax: 040 / 538 930 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-Brüning**

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 Seebrücke und Zentrum
entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers.,
Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile.
Im Haus Sauna, Waschmaschine,
Trockner. **Tel.:** 040/606 79 097
www.glueckspilz-ruegen.de

www.SYLTHOTEL.de - im Long
Island Stil. Strandnah & schön.
DZ/F ab 126-236€, EZ/F ab 86-136,
je nach Saison,
Tel. 04651-9959550

www.BLUMaufSYLT.de - FeWo's
für 1 - 6 Pers., strandnah ab 546,-
bis 994/je Woche f. 2 Pers.,
Tel. 04651-7822

BESTE MAGAZINE FÜR DIE SCHÖNSTE STADT.

KOMMEN SIE IN UNSER TEAM!

**Wir wachsen und suchen eine/n Mediaberater/in
als Verkaufsprofi.**

Leistungsgerechte & attraktive Provisionen. Arbeiten im
Mediensektor als freier Handelsvertreter (Anzeigen, TV, Inter-
net). Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand.
Gefragt sind Engagement und Verkaufstalent und relevante
Vorerfahrungen. Wir bieten ein sehr gutes Vertragsgebiet und
Produkte, die fast 20 Jahre erfolgreich im Markt sind. Und natür-
lich ein nettes Team! **Infos: www.alster-net.de/jobs**

Bewerbungen bitte an:

Magazin-Verlag Hamburg GmbH | Wolfgang E. Buss
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

What's up in TOWN?



Judith Rakers-Pfaff und Andreas Pfaff

TRAUMPAARE

Bereits zum 10. Mal wurde Ende April im Hotel Louis C. Jacob das Paar des Jahres gewählt. Über die Auszeichnung „Couple of the Year“ freuen sich in diesem Jahr das Ehepaar Sabine Christiansen und Norbert Médus. Zu den weiteren Gewinnerpaaren gehören Skirennläuferin Maria Höfl-Riesch und Marcus Höfl als „Power-Couple“, Annemarie Warnkross und Wayne Carpendale als „TV-Couple“ und Herbert und Christiane Knaup als „Kreativ-Couple“. Unter den 100 namhaften Gästen der Preisverleihung wurde auch internationale Prominenz wie Hollywood-Schauspieler Sir Christopher und Lady Lee sowie Johannes Huebl und Olivia Palermo gesichtet.



Sabine Christiansen und Norbert Médus sind das Couple of the Year



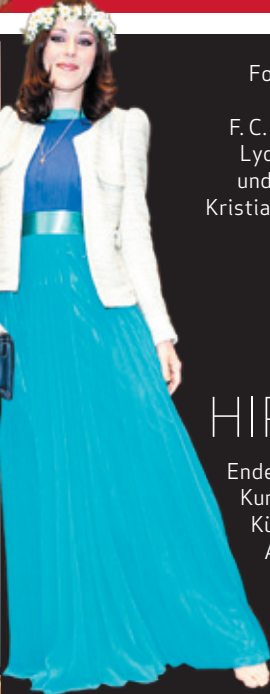
Maria Höfl-Riesch und Marcus Höfl



Annemarie Warnkross und Wayne Carpendale



Barbara und Ian Karan



Fotografen-
legende
F.C. Gundlach,
Lydia Scheck
und Fotograf
Kristian Schuller
(v.l.)



Valentin von Arnim mit
Constantina Anthrakopoulos

HIPPIE GLAMOUR

Ende April luden Kultur-Sponsoring-Expertin Simone Bruns und Kunstagentin Jenny Falckenberg-Blunck zur Gala mit dem britischen Künstler Antony Gormley in den Deichtorhallen – inmitten der Ausstellung „Horizon Field Hamburg“ – ein. Der Einladung von „Next Art Generation“ folgten im unkonventionellen Dresscode „Glamorous and Barefoot Hippie“ zahlreiche Promis. Sie alle hatten sichtlich ihren Spaß, als sie an an der Garderobe nicht nur ihre Jacken deponierten, sondern auch die Schuhe.



PR-Expertin
Marietta
Andrea und
Galerist
Thaddaeus
Ropac



Die Initiatoren
der Gala
Simone Bruns
und Jenny
Falckenberg-
Blunck (r.)



Schauspielerin
Janin Reinhardt
und Anne Meyer-
Minnemann (r.)



Die Models
Petra van
Bremen (l.) und
Eveline Hall

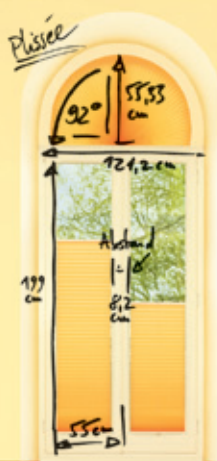
Fotos: Montblanc

Fotos: Thies Rätzke

Maßarbeit wie ich sie will:
Preiswert & passend.

Über 35x in Deutschland
und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:
www.jaloucity.de



22081 Barmbek-Süd

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

22529 Lokstedt

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

20354 Innenstadt

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

23556 Lübeck

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

JALOU CITY

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

www.jaloucity.de

15 Jahre GOLDWERK

GOLDSCHMIEDE- UND WERKSTATTGALERIE FÜR SCHMUCK PRÄSENTIERT:
33 GOLDSCHMIEDE UND SCHMUCKGESTALTER ZEIGEN IHRE VARIATIONEN
VON GRANATSCHMUCK. BESUCHEN SIE UNSERE EXKLUSIVE JUBILÄUMS-
AUSSTELLUNG VOM 05. MAI BIS 02. JUNI 2012



GOLDWERK

Rothenbaumchaussee 77 · 20148 Hamburg · Tel. 040 / 45 62 45 · Nähe Völkerkundemuseum · www.goldwerk.de
Öffnungszeiten: di. - fr. 10 - 18 Uhr, do. 10 - 19 Uhr, sa. 10 - 14 Uhr



ANRUFEN, TERMIN VEREINBAREN,
12 EURO SPAREN!

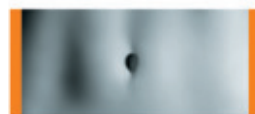
Gültig nur für Erstbesucher bis 30.06.2012

PROBETAG

JETZT FÜR NUR 10 EURO

WANDSBEK • CITY • EPPENDORF • ALSTERTAL

☎ 65 89 0 • www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.