

ALSTER

MAGAZIN

INFORMATION

EVENTS

TIPPS

MUSIK

TRENDS

PEOPLE

LIFESTYLE

WHAT'S UP IN TOWN

20

EPPENDORF

DESIGN

TERMINE

NEWS

JAHRE

JUBILÄUMSAUSGABE

HAMBURG

ALSTER-TALK

ROTHERBAUM

KULTUR

ALSTER

WINTERHUDE

LOKALES

PROMIS



10% auf alle MacBook Pros!

Nur bis zum 30. September 2012.

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



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
- Stoffwechseleoptimierung
- 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


FIVESTAR
REAL ESTATES

Wir suchen Projektentwicklungen in HH
zwischen 5-40 Mio mit Baugenehmigung *

* Sofortige Übernahme oder Co-Investment möglich

An der Alster 1 - 20099 Hamburg
040.809 081 240 - info@fivestar-group.com - www.fivestar-group.com

Was bitte sind 20 Jahre?

VON WOLFGANG E. BUSS



Danke! **Danke!**

Wer einen Geburtstag oder ein Jubiläum feiert, bekommt mit vielen Glückwünschen auch die wunderbare Gelegenheit, „Danke!“ zu sagen!

Und zwar all jenen, die **einen Beitrag** dazu geleistet haben, dass es zu einem Jubiläumstag kommen konnte.

„Danke!“ sagen, das möchte ich hiermit!

Danke an alle Mitarbeiter, Inserenten, Freunde und Leser des ALSTER-MAGAZIN. Toll, dass es Euch gibt, danke für Euer Engagement, danke für Ihre Treue! Es sind in den Jahren viele alte Freundschaften entstanden. Denn einige – ob Mitarbeiter, Inserenten oder Leser – sind **schon von Anfang** an dabei!

Das ALSTER-MAGAZIN hat in den vergangenen Jahren viele Komplimente bekommen. Viele sind der Meinung, dieses Magazin sei das beste Hamburgs. Unsere Inserenten sagen uns, es sei **ihr bestes Werbemedium**, die Publikation mit der **besten Werbewirkung**, die von allen gerne gelesen wird.

Danke an alle, die uns diese Komplimente gemacht haben! Ich gebe sie hiermit an alle weiter, die ihren Teil zum Erfolg des Magazins beigetragen haben. Und ich möchte uns allen zurufen: **Weiter so!** Und: **Legen wir noch eine Schippe drauf.** Ständig wird uns deutlicher, dass ein gut gemachter regionaler Printtitel wie das Alster-Magazin sehr gute Zukunftsaussichten hat. Viele kleine Unternehmen und Dienstleister, die glaubten, ihnen könnte das Internet oder „neue Medien“ helfen, sind bitter enttäuscht worden. Print bringt Impulse! Internet-Banner das Grauen!

Natürlich ist mir klar: Heute, mit Erscheinen des Jubiläumshefes, ist ein **Jubiläumstag** – kein normaler Arbeitstag, sondern Feiertag!

Fragen wir zu diesem Anlass auch: „**Was sind zwanzig Jahre** – gefühlt?“ Der eine sagt, es sei eine kurze Zeit, der andere eine lange. Erinnern wir uns doch einmal: Es war die Phase der **Wiedervereinigung, als wir das Magazin starteten.** Wir alle überlegten zu dieser Zeit, wie wir das Gebiet nennen sollten: „Ex-DDR“, „Ost-Deutschland“, „Dunkel-Deutschland“? Es wurden dann „unsere fünf neuen Bundesländer“! Fragen wir uns einmal: Sind Mauerfall und Einigungsfeier schon lange her oder kommt es uns vor wie gestern?

Und sooo lange oder sooo kurz sind auch 20 Jahre ALSTER-MAGAZIN!

Dazu wünsche ich Mitarbeitern, Inserenten, Freunden und Lesern alles Gute!

Ihr Wolfgang E. Buss!

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

Augenoptikermeister in Eppendorf: Christof Delpiano

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

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

Eppendorfer Baum 18 · T. 040. 460 29 93

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN

LÜHR
OPTIK

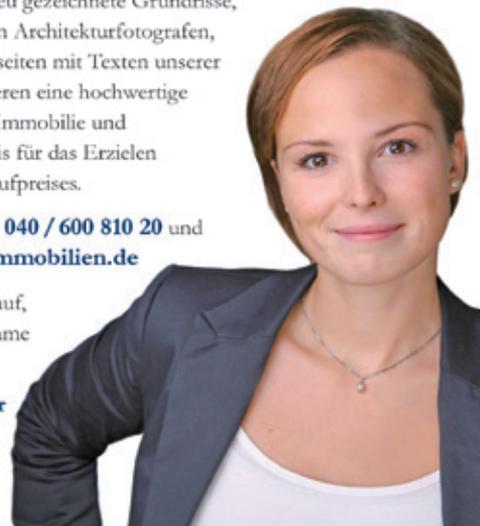
Immobilien mit Gewinn verkaufen

Günther & Günther Immobilien – Als inhabergeführtes Familienunternehmen mit langjähriger Markterfahrung erhalten Sie von uns eine kompetente, persönliche und hanseatische Betreuung. Professionell gestaltete Verkaufsexposés, neu gezeichnete Grundrisse, Fotoaufnahmen von Architektur Fotografen, Anzeigen und Webseiten mit Texten unserer Redakteure garantieren eine hochwertige Präsentation Ihrer Immobilie und schaffen so die Basis für das Erzielen eines optimalen Kaufpreises.

Weitere Infos unter **040 / 600 810 20** und
www.guenther-immobilien.de

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

Ihre Karin Günther
Verkaufsleitung
Wohnimmobilien



GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

GOLDEN CUT FRISEUR
M. Akyol

Wir bieten Ihnen in unserem Salon den gesamten Service zu günstigen Preisen. Unsere qualifizierten und freundlichen Mitarbeiter beraten Sie.

Damen
Trockenhaarschnitt: **13 €**
Waschen, schneiden föhnen: **ab 20 €**
Haare färben anschl. Strähnen: **55 €**

Herrn
Trockenhaarschnitt: **11 €**
Waschen, schneiden: **15 €**
Bartschneiden: **7 €**

Kinder bis 12 Jahre
Haarschnitt: **8 €**

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 040-229 48 778
Mundsburger Damm 53
22087 Hamburg



Gefahr für Ihre Erbschaft?

Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung

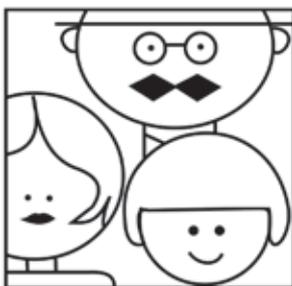
Anwaltskanzlei an der Moorweide

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

Kitsch-Kunst-Kram
Samstag, 22. September 2012

**Flohmarkt
am Turmweg**

Hamburgs echter Flohmarkt
Information
info@melan-nord.de



Veranstalter: Bürgerverein
vor dem Dammtor/Pöseldorf

INHALT

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 **Promi-Grüße** zu 20 Jahren Alster-Magazin!
- 12 Wir verlosen Karten für die „Sinderellas“
- 14 Alstertaler Business-Lounge und Atlantic Sommerfest
- 16 **Tipps:** Coole Live-Musik für Hamburg
- 19 **Zahlensalat:** die schräge Hausnummern-Nummer im **Mittelweg**
- 20 Sehenswerte Kunst von **Christian Henze**
- 22 **Jane Comerford** über den Hamburger Sozial-Oskar
- 24 Wissenswert: 20 Fakten zur **Alster**
- 26 Promiauflauf beim **Radio Preis**
- 28 Blicken hinter die Kulissen von **alsterradio**
- 30 Hamburger **Journalisten-Regatta**
- 82 Von **grünen Politikern** und scharfen Fotos

MAG

- 32 Das perfekte **Dirndl** fürs Oktoberfest
- 34 Termin-Tipps für die Meile!

Winterhude

- 36 **Jens Wawrczek** ist einer von vier Männern im Nebel
- 38 Kultur in Winterhude
- 40 **Sky du Mont** über den Wahnsinn im Familienalltag

Eppendorf

- 41 Kulturelle Highlights in Eppendorf
- 42 Charity-Kabarett bei **Alma Hoppe**

Servicethemen

- 44 **Senioren:** Krebsvorsorge kann lebenswichtig sein
- 45 Alster med: Besser aussehen Dank Mikropigmentierung
- 54 Modetrends: **Street Style**
- 55 Gesundheitsratgeber: **Charity-Lauf**
- 58 Kinder & Familie: Bewegungstrend - **Yoga** für Kinder
- 61 Wohntrends: Neues vom Klassiker **Schwarz-Weiß**
- 66 Neues aus der Geschäftswelt: **Zen-Buddhismus** in Eppendorf
- 69 Automobile: **Marcell Jansen** und der Hamburger Weg
- 72 Immobilien: Grüne Dächer in der Stadt sind in
- 79 Kleinanzeigen/Impressum
- 80 Sharepoints unserer Partner

Das Alster-Magazin beim Regattasegeln S. 30



Fotos: Klaus Knuffmann

Spielt im Knust:
Senkrechtstarter
Greg Holden
S. 16

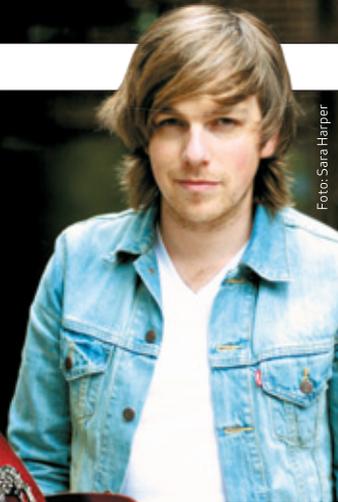


Foto: Sara Harper



Für jeden Stil
das perfekte
Wiesn-Outfit
S. 32

Foto: Bijou Brigitte

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

2 Zi.-Whg. in Fuhlsbüttel **zu verkaufen**




Ca. 57 m², lichtdurchflutet, zwei Balkone (West/Ost), Tiefgaragenstellplatz, 2007 saniert, Marmorfliesen im Flur und Bad, Sprossenheizkörper, offene Küche.
168.000,- Euro

Telefon:
0172/42 70 830



NICOLE JAESCHKE

IMMOBILIEN






Aus Liebe zum Wohnen

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

„Glückwunsch, **weiter so!**“

„20 Jahre sind keine Ewigkeit und trotzdem ist dieser Geburtstag etwas Besonderes ...“

Worte von Ole von Beust zum **Geburtstag des Alster-Magazins**. Wie er haben viele prominente Hamburger dem Magazin zu 20 Jahren gratuliert.

Aus der Vielzahl der Glückwünsche drucken wir 20 ab!



**VOLKER LECHTENBRINK,
SCHAUSPIELER:**

„Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum des ALSTER MAGAZINS, **auf dessen Erscheinen ich mich jedesmal aufs Neue freue**. Außerdem hat Chefredakteur Kai Wehl mit mir vor 12 Jahren sein allererstes Interview geführt!“

**ULRICH PLEITGEN,
SCHAUSPIELER:**

Für Leute, die in Hamburg leben und insbesondere um die Alster herum, ist das Alster-Magazin lebenswichtig, etwa was wichtige Tipps angeht. **Denn, wenn sie wissen wollen, was vor der Haustür passiert, sollten sie es lesen, das tun wir auch!**“



OLAF SCHOLZ, ERSTER BÜRGERMEISTER:

„Seit 20 Jahren erscheint das Alster-Magazin in den Stadtteilen rund um die Alster, greift Themen der **lokalen Kultur** auf und stellt **interessante Persönlichkeiten** dieser schönen Hamburger Stadtteile vor, begleitet aber auch das **politische Geschehen** der Stadt. Zum zwanzigsten Jubiläum ist nun dieses besondere Heft erschienen – mit noch mehr Inhalt als sonst.“

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Spaß mit diesem Heft. Und dem Alster-Magazin gratuliere ich ganz herzlich zu diesem besonderen Geburtstag.“



ILKA GROENEWOLD, MODERATORIN:

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich die neue Ausgabe des Alster-Magazins nach meiner Jogging Runde um die Alster in der Badewanne neben einem Tässchen Tee genießen kann. Ein Magazin, das die Stadt braucht – es lebt vom kulturellen Angebot, der Prominenz, die hier wohnt und der Aktualität seiner Beiträge. Vom ganzen Herzen wünsche ich dem Alster-Magazin weiterhin so **spannende Themen, positive Resonanz von den Lesern und viele, viele weitere Jahre**.





Bilanzschonend investieren – Kapital freisetzen

Das Haspa Firmenkunden-Center Wandsbek setzt auf innovative Leasing-Modelle

Trotz unsicherer Rahmenbedingungen bleibt die Investitionsneigung des Hamburger Mittelstands ungebrochen. Die Unternehmer haben aus den zurückliegenden Krisenjahren gelernt und sind heute deutlich robuster aufgestellt als zuvor. Die Eigenkapitalausstattung wurde ausgebaut, die Risikovor-sorge gestärkt. Kein Wunder, dass die Wirtschaft der Metropolregion weiterhin allen Turbulenzen trotzt. Nun gilt es, den eingeschlagenen Weg konsequent fortzuschreiten.

Die Firmkundenspezialisten der Hamburger Sparkasse begleiten diesen Weg mit großer Energie. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Einsatz innovativer Leasing-Modelle. „In fast allen Immobilien und auch den anderen Objekten des Sachanlagevermögens schlummern hochinteressante Leasing-Optionen, die mit geringem Aufwand große Effekte erzielen“, unterstreicht Carsten Hopf, Leiter des Haspa Firmenkunden-Centers am Wandsbeker Markt.

Die Vorteile des Leasings sind vielfältig: Die Leasingraten können direkt als Aufwand verbucht und die Vertragsgestaltung optimal auf steuerliche und betriebswirtschaftliche Bedürfnisse abgestimmt werden.

Im Einzelfall kann es auch sinnvoll sein, Objekte aus dem Eigentum zu verkaufen und anschließend zu leasen. Die Haspa verfügt über ein Spezialistenteam, das Firmkunden in allen Fragen des Leasing umfassend unterstützt. Bei der Vertragsabwicklung steht mit der Unternehmensgruppe Deutsche Leasing ein starker Partner zur Seite.

Ihre Vorteile durch Leasing:

- Verbesserung der Eigenkapitalquote und des Kreditratings
- zusätzliche Liquidität
- Realisierung von Steuervorteilen
- individuelle Vertragsgestaltung

Sie suchen eine maßgeschneiderte Finanzierung oder einen zuverlässigen Bankpartner?



Carsten Hopf
Leiter Haspa Firmenkunden-Center Wandsbek
Tel.: 040 3579-1850, carsten.hopf@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa⁵
Hamburger Sparkasse

Fortsetzung von Seite 6

„Glückwunsch, weiter so!“



**MAREK ERHARDT,
SCHAUSPIELER:**

Als Alstertaler war das „Alstertal-Magazin“ Pflicht! Als **Winterhuderer** :-)) lese ich jetzt eben mit Begeisterung das „Alster-Magazin“! Wo gibt es das schon, dass man nur das Wort „Tal“ streicht! Herzlichen Glückwunsch zu 20 Jahren Alster-Magazin!



**JORGE GONZALES,
CAT-WALK-TRAINER:**

„Feliz cumpleaños! Vielen Dank für 20 Jahre **hanseatischen Glamour** und **viele spannende Artikel** rund um die schönste Stadt der Welt. Ich freue mich auf die nächsten 20 Jahre Alster-Magazin.“

**HELLMUTH KARASEK,
LITERAT:**

„Das Alster-Magazin hat mein Leben in Hamburg treulich **begleitet und auch gespiegelt** wofür ich ihm dankbar bin!“



**CARLO VON TIEDEMANN,
MODERATOR:**

„Das Alster-Magazin gehört seit 20 Jahren zu meiner Standard-Lektüre. Neben der **regionalen Berichterstattung, die es in der Form nirgendwo anders gibt** und angenehm zu lesen ist, finde ich die äußere Präsentation der Zeitschrift in Hochglanz einfach klasse. Ein Highlight jeder Ausgabe ist natürlich auch das **Vorwort** von Wolfgang Buss – stets interessant und überlegt geschrieben.“



**THOMAS HELMER,
MODERATOR:**

„Wow, 20 Jahre Alster-Magazin. Wie schnell die Zeit vergeht! Macht weiter so und lasst uns **unterhaltsame Geschichte** rund um die Alster lesen!“



**ALEXANDER KLAWS,
MUSICAL-SÄNGER:**

„Zum 20-jährigen Jubiläum wünsche ich dem Alster Magazin alles erdenklich Gute! **Macht weiter so!** Auf die nächsten – mindestens noch – 20 Jahre! Euer Alexander Klaws“

INA MENZER, BOXERIN:

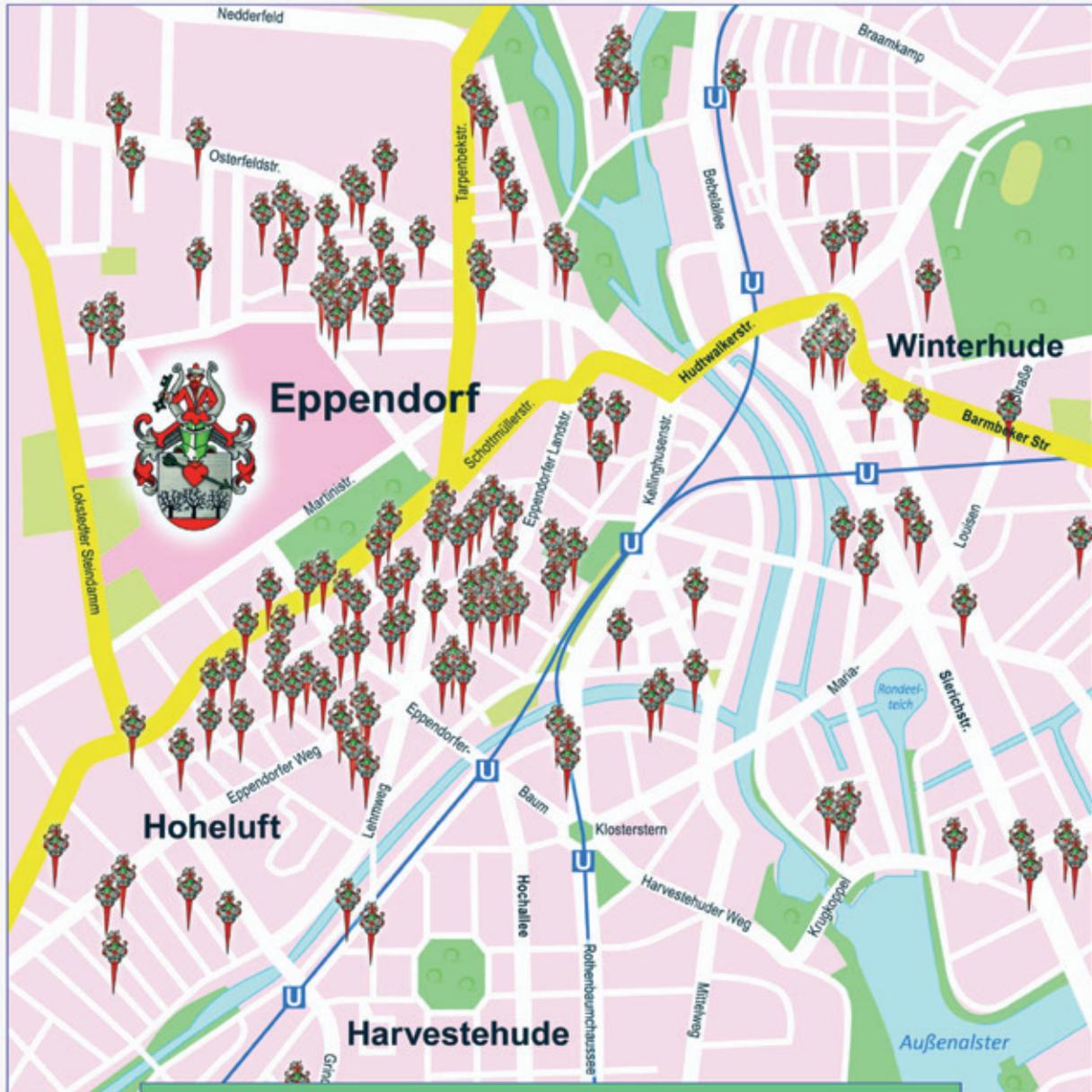
„Das Alster-Magazin lese ich unheimlich gerne an meinem Saunntag. Dann habe ich immer ein bisschen Zeit abzuschalten und zu lesen. An **regionalen Ereignissen und Persönlichkeiten der Stadt** bin ich als Wahl-Hamburgerin besonders interessiert. Natürlich freut es mich, wenn ich mich hin und wieder auch im Magazin wiederfinde.“



WOLFFHEIM WOLFFHEIM

IMMOBILIEN

Hier sind wir die 100%-Experten



Auszug aus unseren erfolgreichen Abschlüssen

Nutzen Sie unsere Kompetenz und profitieren Sie von unserer Erfahrung.



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



**DR. MARTIN WILHELMI,
MODERATOR:**

„Mit dem Alster-Magazin ist es wie mit einem guten Freund – **man freut sich immer aufs Wiedersehen!** Ich freu' mich auf Eure Jubi-Ausgabe, liebe Magazin-Macher. Herzlichen Glückwunsch!“



SUSANNE BÖHM, MODERATORIN:

„Ein Hoch auf **ein Heft von Hamburgern für Hamburger**. So erfrischend wie ein Alster am Elbufer, so prominent wie die Hamburger VIPs, aber eben auch genauso bodenständig. Happy Birthday auf 20 Jahre und bleibt, wie ihr seid!“

KATHRIN LEHMANN, COACH

„Auf Ihr Magazin freue ich mich immer. **Jeden Monat überrascht es mich aufs Neue** mit interessanten Geschichten aus der Region und Porträts über Menschen, die man woanders nicht zu lesen bekommt. Genau dieser Mix macht Ihren Lokaljournalismus zu etwas Besonderem. Bitte unbedingt weiter so!“



OLE VON BEUST, RECHTSANWALT:

„20 Jahre sind keine Ewigkeit. Und trotzdem ist dieser Geburtstag etwas Besonderes, weil das Geburtstagskind etwas Besonderes ist: **informativ, unterhaltsam, illuster, nachdenklich, stilvoll.** Geprägt vom seinem Herausgeber Wolfgang Buss. Mit seiner Art hat er dafür gesorgt, dass das Magazin kein „Anzeigenblättchen“ ist, sondern einzigartig war und bleibt. Das ist in den Zeiten des Umbruchs bei den gedruckten Medien nicht selbstverständlich! Freuen wir uns mit dem Herausgeber und den Mitarbeitern über diesen Geburtstag!“



IAN K. KARAN, UNTERNEHMER:

„Als Unternehmer mit Sitz an der Alster lese ich das Alster-Magazin mit Begeisterung. Ich schätze das Magazin seit Jahren wegen seiner **kulturellen Beiträge** und den **Interviews mit interessanten Personen** aus Wirtschaft, Politik und Sport. Zum Jubiläum gratuliere ich meinem Freund Wolfgang E. Buss herzlich und wünsche ihm und seinem Team auch für die Zukunft viel Erfolg.“

ULI PINGEL, SPORTMODERATOR:

„Ich wohne nicht an der Alster, arbeite aber dort. Um so wichtiger ist es, ein Magazin vorzufinden, das einen über die wichtigsten Ereignisse und Personen vor Ort informiert. Das geht nur mit euch!“

**THORSTEN LAUSSCH,
MODERATOR:**

„Zu der Entwicklung in den 20 Jahren kann man nur gratulieren, denn es hat sich viel getan und ihr seid nicht stehen geblieben. Das merken auch wir, die wir manchmal bei euch zu Gast sein dürfen!“



JOHN MENT, HAMBURGS STIMME:

„Wie sagte schon **Ernest Hemingway** vor 60 Jahren: „Was dieser trostlosen Welt fehlt, ist nicht nur ein alter Sack, der endlich mal einen Fisch heil nach Hause bringt, sondern auch ein **Magazin für die schönste Stadt der Welt:** Hamburg!“ Keine 40 Jahre später sollte sich sein Traum erfüllen mit dem „Alster-Magazin“! Und das wird nun auch schon 20! Hemingway wäre stolz auf euch – ich bin es sowieso!“

Träumeleben.



Spannende Ausrüstungs- und Reisetipps von Globetrotter Experten zum Thema Trekking unter www.4-Seasons.TV/trekking



GUT AUSGERÜSTET IN DEN HERBST!



Entdecken Sie bei uns im Wiesendamm über 25.000 Ausrüstungsideen für Ihre nächste Urlaubsreise oder Ihr nächstes Outdoor-Abenteuer – ganz gleich ob es am Alster-Oberlauf beginnt oder an der finnischen Schärenküste. Und lassen Sie sich von unseren über 80 Globetrotter Experten wie Volker Detlefsen von ihrer Begeisterung für das Leben draußen in der Natur anstecken!

Globetrotter Experte **Volker Detlefsen**

VERANSTALTUNGSTIPP:

Gebrauchsanweisung für die Welt – Lesung von Andreas Altman
Die Summe seiner Reiseerfahrungen ist eine sinnlich-furiöse Aufforderung gegen Stubenhockerei, eine Hymne auf die Vielfalt der Welt. Kaum jemand hat sich dem Zauber und den Härten fremder Länder so ausgeliefert.
Termin: 16.10.2012 | Beginn: 20:30 Uhr | VVK € 7 | AK € 9
Ort: Globetrotter Filiale Hamburg, 3. OG

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

Globetrotter.de
Ausrüstung

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



Fünf der
7-Sünden
haben sich
nach Hamburg
verirrt: „The
Sinderellas“!

Die Sünde kommt in die Stadt

Hinter dem klangvollen Namen „**The Sinderellas**“ verbergen sich fünf attraktive Damen, die ihrem Kopfkino, einer Mischung aus Burlesque-Fashionshow und Erotik, einen Namen gegeben haben: „**Secrets & Sins**“! Ab Oktober im Gruenspan.

Elegant und dennoch gewagt, verrückt, aber stilvoll: The Sinderellas setzen ihre Musik erotisch in Szene und dabei auf den Burlesque-Trend. In einer Kombination aus Konzert, Theater und Erotikshow versuchen die Damen etwas Eigenes und Neues auf den übersättigten Hamburger Markt zu bringen.

Unter den Künstlernamen Julietta la Doll, Nathalie Tineo, Belle la Donna, Eden und Lily of the Valley präsentieren sich die grazilen Geschöpfe in erotischen Burlesque-Outfits. Männer und Frauen dürften gleichermaßen erregt sein. Ge-

schmackvoll und hoch erotisch setzen die attraktiven Protagonistinnen sowohl ihre Stimmen als auch ihre Körper in Szene. Ihr Anspruch: Mit Chic und Eleganz in Perfektion gute Musik, Erotik und Mode zu kombinieren. „Das ist eine große Herausforderung - und zugleich eine tolle Möglichkeit, Bewährtes zu verbinden und etwas Neues zu gestalten“ freut sich Regisseur Jan Christof Scheibe.

THE SINDERELLAS leben nach ihren Vorstellungen und Werten, ihren „Secrets & Sins“, die Sie ab Oktober 2012 in Hamburg live erleben können.

Tipp und Verlosung:

Wir laden Sie ein an der verführerischen Show im Gruenspan teilzunehmen: Ab dem **27. Oktober** präsentieren die Sinderellas ihre Secrets & Sins; für Kartenpreise zwischen 27,50 € und 38,50 €. Erhältlich unter: Tel.: 0361 - 644189760 oder www.thesinderellas.com.



Wir verlosen

5x2 Freikarten

für die Premiere am 27. Oktober.

Zum Mitspielen **QR-Code** mit Smartphone scannen. Für alle, die keine QR-Codes lesen können - das Spiel geht auch auf www.alsterdeal.de.

Durch Natur heilen!

Burn-out

Der Uhlenhorster Facharzt **Sh. Kholgh Amoz** behandelt die immer häufiger auftretende Krankheit „**Burn-out**“ mit großem Erfolg. Der Grund: Er arbeitet ohne chemische und hormonelle Medikamente.

Immer mehr Menschen leiden an Burn-out. Wie wird die Krankheit diagnostiziert?

Meine Hauptaufgabe ist es, erst mal zu sehen, welches Problem vorliegt. Handelt es sich um eine internistisch-somatische und/oder neurologische Erkrankung? Oftmals ist es der Fall, dass das eine das andere ernährt. Viele Menschen haben sich über die Jahre eine Fassade aufgebaut. Daher liegen die Ursachen häufig lange zurück. Neben vielen ausführlichen Gesprächen, in denen ich viele Fragen zum familiären Umfeld und den Lebensumständen stelle, ist auch eine umfassende ärztliche Untersuchung unabdinglich. Wenn die Diagnose steht, wird mit dem Patienten eine indizierte Therapieform besprochen.

Mit welchen Mitteln wird die Krankheit behandelt?

Die Behandlung verläuft ohne hormonellen Einsatz und ohne chemische Präparate. Es sind hochkonzentrierte, pflanzliche Extrakte als Injektionen. Diese können mit oral einzunehmenden pflanzlichen Medikamenten ergänzt werden. Da die Behandlung auf rein pflanzlicher Ebene basiert, gibt es so gut wie keine Nebenwirkungen. Das überzeugt selbst die kritischsten Patienten.

Ist eine Umstellung der Lebensumstände die einzige Möglichkeit, die Krankheit zu heilen?

Selbst wenn die Lebensumstände die einzige Ursache sind, ist es sehr individuell, ob man die Faktoren ändern kann. Viele können ihren Lebensstil nicht ändern, weil der Beruf sie sehr stark einnimmt. Das müssen mir die Patienten ehrlich sagen, damit wir sie richtig behandeln können. Durch die Aufbaukuren und therapeutischen Maßnahmen schaffen wir es aber, dass sie leistungsfähig sind und nicht in einen Teufelskreis geraten, sondern sich immer mehr zu einem gesunden, stabilisierten Zustand entwickeln.

Wie lange dauert es, bis die Patienten eine Verbesserung spüren?

Tendenziell sehen wir bereits nach drei Wochen, dass die Menschen eine subjektive Verbesserung wahrnehmen. Dies ist aber auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dazu kommt, dass es davon abhängig ist, ob eine Intensivkur oder eine normale Kur angewendet wurde, welche sich in der Häufigkeit der Therapieeinheiten pro Woche unterscheidet.

Der Patient steht mit seinen Bedürfnissen bei **Dr. Amoz** immer im Mittelpunkt. Das ist die Voraussetzung für eine optimale Betreuung und eine hochwertige fachärztliche Behandlung.

Praxis Uhlenhorst an der Alster
Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin
Sh. Kholgh Amoz
Hofweg 14, 22085 Hamburg,
Telefon: 040-22 03 55 8,
www.medinovo.de

Sh. Kholgh Amoz ist Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin. Damit deckt er das gesamte Spektrum ab, das eine Hausärztliche Praxis anbieten kann.

What's up in TOWN?

Sponsoren:
del-Inhaber
Stephan
Randel (l.) und
Axel Beth,
Dahler&Company



Sponsored by:



Model Almuth
Wehmeyer (l.)
und Nicole Schnoor



HSV-Manager und Talkgast Bernd Wehmeyer (r.)
mit Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss



HSV-Urgesteine Stefan
Schnoor und Hermann
Rieger (r.)



Sänger Klaus
Baumgart (Klaus
& Klaus) mit
Ilona Schulz-
Baumgart



Golfer Heinz
Benorden und
Moderatorin
Annika de Buhr

Fotos: Christian Ehrhorn

BUSINESS LOUNGE

170 handverlesene Gäste kamen zur fünften „Alstertaler BusinessLounge“ ins Restaurant del. Thema: die Zukunft des HSV. Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss sprach mit HSV-Klubmanager Bernd Wehmeyer über den derzeitigen Zustand des Vereins und wie es gelingen könnte, an die ruhmreichen 80er-Jahre anzuknüpfen. Hauptdiskussionspunkt: eine mögliche Ausgliederung der Profis. Wehmeyer sieht sie als nicht durchführbar an. Die Gäste nutzten die angenehme Loungeatmosphäre, um bei Fingerfood angeregt über die Situation des Vereins zu debattieren.



Hamburg 1-Frontmänner Thorsten Lausch (Hausmeister Rudi)
und Moderator Uli Pingel (r.) mit Chefredakteur Kai Wehl (l.)



Anja und Bernd
Glathe, Auto
Wichert



Juwelier Nicolaus
Giercke (Juwelier
Becker)

Jetzt
4,00% p.a.*
Zinsen sichern.

„Ein neues Rad.“

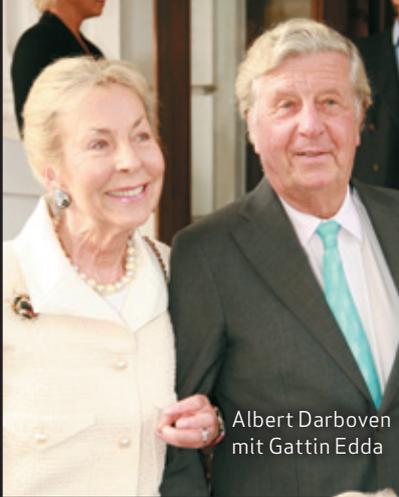
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir bieten hohe Zinsen mit unserem VR-Startkonto.

* für junge Kunden bis 18 Jahre, für Schüler, Studenten und Azubis bis 27 Jahre
Variabler Zinssatz: bis 500 EUR: 4,00 % p.a. / über 500 EUR bis 1.000 EUR: 1,50 % p.a.

www.hamburger-volksbank.de

Hamburger Volksbank
Man kennt sich.



Albert Darboven mit Gattin Edda



Ingeborg zu Schleswig-Holstein und Nikolaus Broschek



Starpianist Justus Frantz und Anwalt Matthias Prinz (r.)

SOMMER-FEST

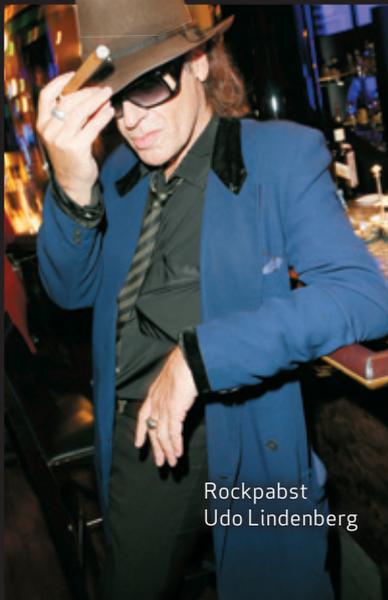
Ende August wurde im Hotel „Atlantic Kempinski“ ausgiebig gefeiert. Grund: Das traditionsreiche Haus an der Außenalster wurde zweieinhalb Jahre saniert und erstrahlt nun im neuen Glanz. Rund 850 Gäste zeigten sich beeindruckt von den Neuerungen in der Lobby, den Sälen, Suiten und Zimmern, die auf vier Etagen besichtigt werden konnten. Unter ihnen waren zahlreiche prominente Persönlichkeiten aus Medien, Sport und Politik, die zu Live-Musik und exzellenten Köstlichkeiten ein schönes Sommerfest verbrachten.



Box-Star Ina Menzer

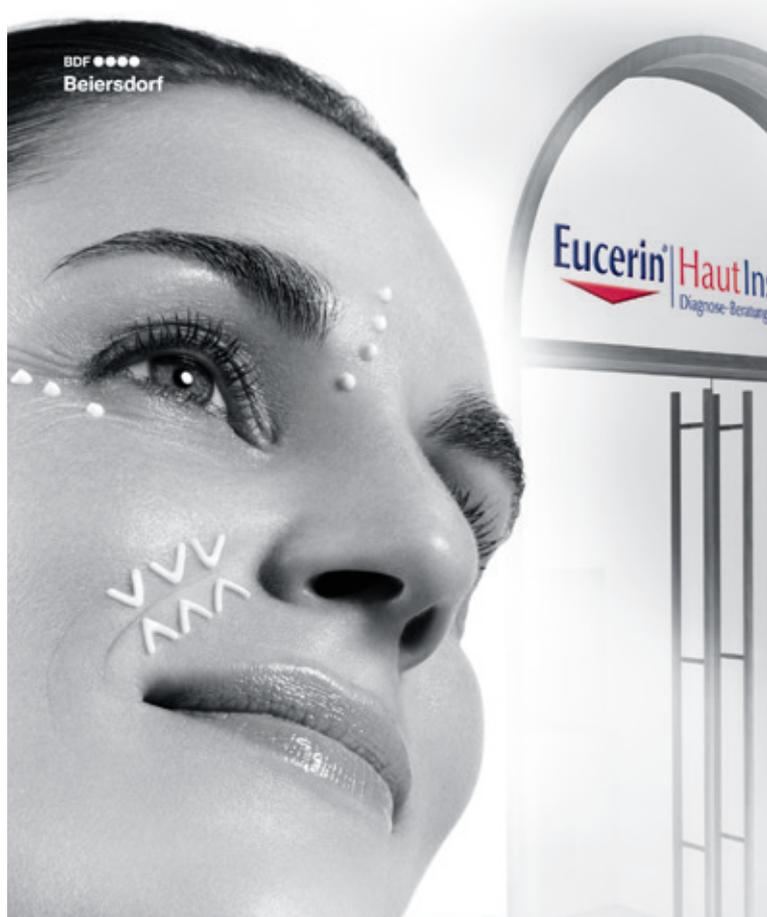


Schauspielerin Andrea Lüdke und Stephan Tschardtke



Rockpabst Udo Lindenberg

Fotos: Maria Heggemann, Hotel „Atlantic Kempinski“



BDF ●●●●●
Beiersdorf

Eucerin[®] Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung

So einzigartig wie Ihre Haut:
Beratung und Behandlung
im Eucerin[®] Haut Institut.

Keine Haut gleicht der anderen. Deshalb betrachten wir Ihre Haut individuell.

- ▶ Dermokosmetische Beratung durch unser geschultes Fachpersonal.
- ▶ Auf Ihre Hautbedürfnisse zugeschnittene Gesichtsbearbeitung, z. B. die Anti-Aging-Behandlung „Glatte HautPerfektion“.

Weitere Informationen, Behandlungsangebote und Preise finden Sie auf www.Eucerin.de/HautInstitut



Exklusiv für unsere Leser: 10% sparen bei jeder Gesichtsbearbeitung.

Entdecken Sie das Angebot des Eucerin[®] Haut Instituts jetzt hautnah – und das zum Kennenlernpreis: Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie eine Gesichtsbearbeitung Ihrer Wahl 10% günstiger. Gültig bis zum 31.12.2012.



Stephansplatz 3 ▼ in der Alten Oberpostdirektion ▼ Tel.: 040/349 6282-0 ▼ Mo. – Fr. von 10 – 20 Uhr ▼ Sa. von 10 – 18 Uhr

Eucerin[®] Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung

Live in Hamburg



Foto: Travis Shinn 2011

HARDROCK

Mit ihrem aktuellen Album „Here And Now“ präsentiert die Band **Nickelback** ihr siebtes Studioalbum. In den deutschen Charts erreichten sie damit Platz zwei. Ihrem Stil ist Nickelback treu geblieben: Gute und ehrliche Songs mit Hitpotential. Legendär sind auch ihre Liveshows, bei denen der Entertainment-Aspekt nicht zu kurz kommt. Am 19.09. spielen sie in der **O₂ World Hamburg**. Karten: ab 66, 20 Euro. Kartentel.: 01805-570070. Beginn: 20 Uhr.

SMOOTHFOLK

Er ist wieder in der Stadt: **Greg Holden**. Der gebürtige Schotte und zurzeit in New York lebende Singer/Songwriter hat den internationalen Durchbruch geschafft. Vor allem in seiner Wahlheimat England und den Niederlanden, wo er überall mit seinem zweiten Studioalbum „I don't believe you“ die Charts gestürmt hat. In diesem Herbst präsentiert er seine folkigen, melodischen Songs nun erstmals mit kompletter Band. In Hamburg am Di, 18.9. um 21 Uhr (Einlass: 20 Uhr) im **Knust**, Neuer Kamp 3. Tickets: 12,55 €. Infos zum Künstler: gregholdenonline.com.



Foto: Sara Harper



Foto: EMI 7 Music / ANELIA JANEVA

ROCKIDOL

Mit rund 11,2 Millionen verkauften Platten zählt er zu den erfolgreichsten Musikern Deutschlands: **Marius Müller-Westernhagen**. Nach langer Pause kam er 2010 mit einer ausgedehnten Arena Tour zurück auf die Bühne. Mit der CD „Hottentottenmusik“ zeigt der Rockmusiker einmal mehr, dass er es immer noch kann. Und auch in diesem Herbst füllt er wieder die Arenen. Am Di, 25.09. in der **O₂ World Hamburg**. Karten: ab 56 Euro. Kartentel.: 01805-570070. Beginn 20 Uhr.



Foto: RWW

POPLADY

Einst durch die Popstars Band „Monrose“ bekannt geworden, ist **Mandy Capristo** nun auf Solowegen unterwegs. Ihre erste Single „The Way I Like It“ ist Teil des Soundtracks zum Kinofilm „Türkisch für Anfänger“, welcher im März 2012 Premiere feierte. Im September ist Mandy nun erstmals solo mit Akustik-Besetzung auf Tour. Sie spielt am So, 23.09. im **Stage Club**. Karten: ca. 25 Euro. Kartentel.: 01805-570070. Beginn: 19.30 Uhr.

Die Weltneuheit bei Bode Hörakustik:

Das neue Im-Ohr-Hörgerät

Intigaⁱ

Premium-Qualität im Minimum-Format.

Obwohl das Hörgerät Intigaⁱ so winzig ist, profitieren Sie von neuester Spitzentechnologie. Es ermöglicht Ihnen allerbestes Hören und Verstehen in jeder Situation.

Das Hörgerät Intigaⁱ ist zu 100% unsichtbar – garantiert!

Intigaⁱ sitzt so weit in Ihrem Gehörgang, dass es von außen nicht mehr zu sehen ist. Ein transparenter Zugfaden sorgt dafür, dass Sie das Gerät ganz einfach aus dem Ohr nehmen können.



Hörgerät49 macht's möglich:

Intigaⁱ jetzt für nur 49 Euro im Monat

Mit „Hörgerät49“ bieten wir Ihnen ein Zahlungsmodell, das Hörgeräte aller Klassen für jeden erschwinglich macht: Sie können Ihr Wunsch-Hörsystem ganz bequem in kleinen Monatsraten

bezahlen. So erhalten Sie jetzt auch das neue Premium-Hörgerät Intigaⁱ von Oticon für nur 49 Euro im Monat. Und zusätzlich können Sie sich **jetzt einen exklusiven Preisvorteil von 196 Euro**

sichern! Denn zur Produkteinführung von Intigaⁱ schenken wir Ihnen pro Ohr zwei Raten zu je 49 Euro. Bringen Sie einfach den unten stehenden Gutschein mit. Wir freuen uns auf Sie!



EINFÜHRUNGSANGEBOT:

Intigaⁱ kostenlos Probe tragen und 196 Euro Preisvorteil sichern!

Beispiel für Intigaⁱ 8: Verkaufspreis pro Ohr 2.200 Euro, mit ärztlicher Verordnung pro Ohr 1.807 Euro; oder pro Ohr 49 Euro pro Monat bei 43 Raten inkl. Zinsen.



Stefan Schumacher,
Hörgeräteakustiker-Meister in Winterhude:

„Intigaⁱ ist im Ohr völlig unsichtbar und für jeden erschwinglich – testen Sie es selbst!“

Bode Hörakustik
Alsterdorfer Straße 9
(Ecke Winterhuder Markt)
22299 Hamburg-Winterhude
Tel.: 41 35 72 61
www.bode-hoerakustik.de

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr



Gutschein zum Hören und Sparen

Wert:
196 €

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie einen professionellen Hörtest kostenlos – und Ihre Höranalyse-Daten gleich zum Mitnehmen. Anschließend tragen Sie das Mini-Hörsystem Intigaⁱ **kostenlos 14 Tage zur Probe.**

Sparvorteil im Wert von 196 EUR sichern: Auch wenn Sie sich nach dem Intiga-Test noch nicht für Hörgeräte entscheiden möchten, bleibt der Spar-Gutschein weitere 6 Monate gültig.

Gültig bis zum 30.09.2012. Ein Gutschein pro Person einlösbar. Sparvorteil pro Ohr 2x 49 Euro, beidohrig somit 196 Euro. Keine Barauszahlung möglich.



So klein ist das Intigaⁱ



IHR SPEZIALIST IM OHR



Teils rustikal, teils futuristisch: Die Räumlichkeiten des Kaffeehauses sind einladend eingerichtet und können für Veranstaltungen gebucht werden.

Eine exklusive **Traditionskonditorei**

Seit drei Monaten versorgt das **Kaffeehaus „Schokoladenmädchen“** die Innenstadt mit seiner großen Auswahl an exquisiten Speisen. Ob im einladenden Ambiente in der Postdirektion am Stephansplatz oder per Lieferservice: stets **frische Köstlichkeiten** für jeden Geschmack.

Das Kaffeehaus „**Schokoladenmädchen**“ in der alten Oberpostdirektion am **Stephansplatz 3-5** bietet für alle Süßmäuler exquisite Torten, Kuchen und Pralinen an, wobei auch Kaffeespezialitäten, herzhaftes Frühstück und ausgewählte Tagesgerichte serviert werden. Das stilvolle Ambiente lädt zum Verweilen ein, obwohl alle angebotenen Waren auch lieferbar

sind. Die exklusiv eingerichteten Räumlichkeiten können angemietet werden: wahlweise für Taufen, Firmenfeste, Hochzeiten oder Weihnachtsfeiern. Die Konditormeisterin Silke Scharpak-Schaaban übernahm den Traditionsbetrieb ihrer Eltern vor einigen Jahren. Das in Soltau gelegene Café Scharpak führte sie so erfolgreich, dass sie sich den lang ersehnten Traum eines

exklusiven Kaffeehauses erfüllte. Zur Freude aller Hamburger in optimaler Lage im Stadtzentrum. Die obersten Gebote der Konditorin werden auch im Gastronomiebetrieb eingehalten: „Unsere Produkte stammen stets aus eigener Herstellung und werden ohne Zusatzstoffe, dafür mit viel Sorgfalt und Liebe zubereitet.“ Die Nähe zur Oper nutzt das Kaffeehaus, um die Besucher der

Inszenierungen mit lukullischen Genüssen zu verwöhnen. Der sogenannte „Opernteller“ bietet die perfekte Verpflegung mit Canapé-Variationen und auserlesenem Sekt oder Wein. Deshalb hat das Kaffeehaus „Schokoladenmädchen“ am Stephansplatz an Opernabenden auch bis 20 Uhr geöffnet. Ansonsten: Mo.-Sa. 9-19 Uhr, So.: 13-19 Uhr. **Tel.: 636 077 07, www.das-schokoladenmaedchen.de**

DAS HÖRMOBIL KOMMT!

FÖRDERGEMEINSCHAFT **GUTES HÖREN**

am 20.09.2012, 10:00 bis 18:00 Uhr
auf dem **Friedrich Schütter Platz**
vor dem **Ernst Deutsch Theater**

Machen Sie den **kostenlosen Hörcheck.**

Das Gehör ist der Schlüssel zu Kommunikation und Hörgenuss. Hörmobil on Tour 2012 ist eine Aktion der FÖRDERGEMEINSCHAFT **GUTES HÖREN** in Zusammenarbeit mit:

OTON Die Hörakustiker
Mundsburger Damm 59, 22087 Hamburg
Tel.: 040-32 90 85 51

www.fgh-info.de

FILME, NAZIS UND SATIRE

„**Filmblick – Theaterblick**“ ist der Vortrag überschrieben, den **Wim Wenders** am 6. Oktober im Forum der Hochschule für Musik und Theater, Harvestehuder Weg 12, im Rahmen der Herbstakademie hält. Der Regisseur, Fotograf und Autor wird über die Differenz und die Gemeinsamkeiten von Theater- und Filmbildern sprechen. Der Eintritt kostet 10, für Schüler und Studierende 5 Euro, Infos auf hfmt-hamburg.de.

Am 1. Oktober um 19.30 Uhr werden im Literaturhaus, Schwanenwik 38, **50 Jahre „Pardon“** gefeiert. Zum Jubiläum der klassischen Satirezeitschrift sind der Dichter F. W. Bernstein und der einstige stellvertretende Chefredakteur von „Pardon“, Gerhard Kromschöder geladen. Gastgeber sind Gerhard Henschel und Rayk Wieland. Karten ab 20. September in der Buchhandlung Samtleben und allen bekannten Vorverkaufsstellen. Am 12. Oktober wird im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 a, im



Foto: Stebbi, CC BY 3.0

Vortrag: Filmemacher Wim Wenders spricht in der HfMT über Theater und Film.

Theaterstück „**Und die Musik spielt dazu**“ die Karriere der Nazi-Vorzeigesängerin Rosita Serrano thematisiert. Text und Regie: David Chotjewitz. Eintritt, 13/10, Senioren 8 Euro. Mehr Informationen auf kulturhaus-eppendorf.de/

VERWIRRENDE MITTELWEG

Die Straßen im **Inneren Hamburgs** folgen bei ihren **Hausnummern** alle einem **einfachen Muster** – nur der **Mittelweg** nicht! Wir versuchten herauszufinden, warum!

Eigentlich ist alles ganz einfach: Die Hausnummern fangen bei Hamburger Straßen üblicherweise **nahe des Zentrums** an und steigen an, je weiter sie vom Inneren wegführen. Dabei liegen rechts die geraden und links die ungeraden Hausnummern. Beim **Mittelweg** hingegen ist das anders! Es geht am **Theodor-Heuss-Platz** mit der Hausnummer 1 los, die auf der linken Seite liegt. Von da aus steigen die Nummern – nur links, wohlgemerkt! – auf bis zum **Harvestehuder Weg**, um dann auf der rechten Straßenseite, wieder zurück in Richtung Heuss-Platz, weiter aufzusteigen. Eine Anordnung, die nicht nur Taxifahrer in den Wahnsinn treibt!

Wir fragten uns: Warum um Himmels willen ist das so? Unsere erste Anfrage richtete sich an die Behörde für **Stadtentwicklung und Umwelt**. Dort allerdings wusste man auch nicht, was es mit der seltsamen Nummerierung auf sich hatte. Wir wurden weiter an das **Bezirksamt Eimsbüttel** verwiesen, wo ein Mitarbeiter sich beflissen um die Problematik kümmerte. Nachdem er ein wenig recherchiert und auch die Bauprüfabteilung eingeschaltet hatte, kam lediglich heraus, dass die Nummerierung „**historisch bedingt**“ sei, allerdings nicht der Grund. Unser nächster Gang war zum **Staatsarchiv**, wo eventuell einschlägige Unterlagen zu finden sein könnten. Doch nach mehrtägigem Suchen kamen auch hier keine Ergebnisse zum Vorschein. Tief in den Archiven wird noch gesucht – aber wir werden uns wohl oder übel die sonderbare Nummerierung weiterhin einprägen müssen...



Auf und ab: Im Mittelweg können die Hausnummern verwirrend sein!

Küche und Bad aus allererster Hand

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



SieMatic

*persönlich
gut beraten*

-ellerbrock

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

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

HÖRMANNGaragentore u.
Hauseingangstüren

Du und Deine Welt: Besuchen Sie uns in Halle B6, Stand B6.270



- 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
Porgersring 12
22113 Hamburg
www.hansabaustahl.de

Brücke ins Paradies

Vom Bestattungsforum auf den größten Parkfriedhof der Welt



TAG DES FRIEDHOFS 2012

Sonntag, 16.9.2012, 11-17 Uhr
Friedhof Ohlsdorf.Bunte Meile mit Informationsständen,
Kutschfahrten, kostenlosen Führungen
und viel Musik.Programm: www.friedhof-hamburg.deDas ALSTER-MAGAZIN jetzt
online lesen!

New York, Venedig und viele weitere Städte sind auf den Werken von Christian Henze in der Ostsee-Galerie zu sehen.

New York

Christian Henze ist eines der vielversprechendsten Talente der Kunstszene. Seine Werke wurden schon rund um die Welt ausgestellt. Sylvia Mennicke aus Wellingsbüttel holt ihn an den Timmendorfer Strand, wo seine Werke derzeit in der **Ostsee-Galerie** gezeigt werden.

Großstädte sind schnell, laut und hektisch. Genau das zeigt der Künstler Christian Henze in seinen Bildern, die derzeit in der Ostsee-Galerie, Strandallee 85, am Timmendorfer Strand ausgestellt sind. Die auf Leinwand oder Aluminium gemalten Ölgemälde zeichnen sich durch knallige Farben und einen dynamischen Pinselstrich aus. Zu sehen sind meist lebendige Großstadtansichten, viele aus New York, aber auch Paris, Venedig, Frankfurt, Köln und Hamburg sind dabei. Geschäftsführerin der Ostsee-Galerie Sylvia Mennicke aus Wellings-

büttel ist begeistert von den Werken des jungen Künstlers, dessen Vater der bekannte italienische Impressionist Ingfried Henze-Morró ist. Dieser stellte schon früh eine künstlerische Begabung bei seinem Sprössling fest und unterrichtete ihn. Es folgte eine mehrjährige Ausbildung im italienischen Verona, die der junge Künstler als „Maestro d'Arte“ beendete. Im Anschluss verfeinerte er sein technisches und künstlerisches Können im Studio seines Vaters, der ihm bis heute beratend zur Seite steht, und auf Studienreisen durch Italien, Spanien,



und Meer



Gute Gene: Künstler Christian Henze ist der Sohn des berühmten Impressionisten Ingfried Henze-Morró.

Griechenland, Tunesien und die USA begleitete. Während der Zeit verfeinerte er sein Farbpfinden und seine künstlerische Aussage. Mittlerweile gilt Christian Henze in Insiderkreisen als vielversprechendes Talent mit Zukunft, stellte u.a. in Verona, Mailand, Venedig, Rom, München, Wien und New York seine Kunstwerke aus und ist nun mit rund 40 Werken zu

Gast in der Ostsee-Galerie. Bereits vor Ausstellungseröffnung zog es einige Kunstinteressierte in die Galerieräume, um beim Aufhängen einen ersten Blick auf die Werke werfen zu können. Noch bis zum 23. September werden die Malereien von Christian Henze in der Ostsee-Galerie gezeigt. Weitere Infos gibt es unter www.ostsee-galerie.jimdo.com. *ce*



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




in büschn mehr, als wie woanders

Psst...Geheimtipp für plietsche Lüüd

Schon in 2 Stunden in Ihrer neuen Lieblingsauszeit

- Wellness Resort direkt an der Uferkante des Ruppiner Seenlandes
- Eigenes, 5.000 qm großes, Thermalbad mit Heilssole in heißen Pools
- Freizeit- und Wohlfühl Landschaft zum Entspannen, Durchatmen und Verlieben

Arrangement inklusive 3 Übernachtungen, Halbpension und Eintritt in das Thermalbad ab 340,00 € pro Person

Buchen Sie jetzt unter:
www.resort-mark-brandenburg.de/lieblingsauszeit

Resort Mark Brandenburg in 16816 Neuruppin am See
Telefon: +49 (0)3391 - 40 350 • Email: info@resort-mark-brandenburg.de

COIFFEUR · TOPADRESSE
IN HAMBURG WWW.SYLVIASCHACHT.DE

- DAMEN UND HERREN
- PHILOSOPHIE DES TROCKENHAARSCHNITTS
- BERATUNG UND STYLING



Neu bei uns im Team:
Anastasia Schloß



SYLVIA SCHACHT

HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-18:00 UHR

Home & Garden

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

www.homeandgardenhamburg.com



www.niemerszein.de

NIEMERSZEIN

Alles Gute für Sie!
seit 1965

Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

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

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



Helfen ist selbstverständlich!

Mit der Band „Texas Lightning“ trat sie 2006 bei dem Grand Prix für Deutschland an. In diesem Jahr ist **Jane Comerford** Laudatorin beim **Hamburger Sozial-Oskar.**



Das Alster-Magazin traf sie und sprach mit ihr über die Wirkung von Musik und **sozialem Engagement.**

Alster-Magazin: *Warum liegen Ihnen soziale Engagements am Herzen?*

Jane Comerford: Ich kann nicht verstehen, dass manchen Menschen so etwas nicht am Herzen liegt. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich Verleihungen wie den Hamburger Sozial-Oskar unterstütze. Ich finde, es ist meine Pflicht, dies zu tun. Gerade wenn man in jungen Jahren anfängt für andere da zu sein, ist dies prägend für den Rest des Lebens. Und diese Jugendlichen zu ehren, ist das Tolle an dieser Veranstaltung. **Unterstützen Sie noch andere Projekte?** Ich bin bei keinem Projekt durchgängig dabei, sondern werde



Foto: Stephan Wallachia

Wie auch im letzten Jahr unterstützen 2012 wieder viele Prominente den Hamburger Social-Oskar. Unter ihnen auch Jane Comerford.

immer wieder angesprochen und bin quasi ein Quereinsteiger. Das mache ich unheimlich gern. Zum Beispiel bin ich bei Reinhold Beckmanns Nacht der Legenden aufgetreten. Ein Charity-Event für „NestWerk“. Bei einem anderen Projekt habe ich an einer Brennpunkt-Schule in Hamburg einen Workshop für Jugendliche gegeben. Ich hatte drei Lehrer um mich herum, die nur versucht haben, Ruhe in die Runde zu bringen. Aber ich habe gesehen, dass diese Jugendlichen wirklich Freude an der Arbeit hatten. Wir haben es geschafft, dass die Lehrer Tränen in den Augen hatten, als wir unser Stück vorgeführt haben.

Eine anstrengende Zeit?

Ja, die Arbeit mit den Kindern war nicht einfach. Ich bin wirklich auf dem Zahnfleisch gegangen. Aber dennoch möchte ich diese Erfahrung nicht missen. Und ich habe den höchsten Respekt vor den Lehrern, die das jeden Tag machen!

Waren Sie früher schon sozial engagiert?

In meiner Jugend hatte ich nicht viel Zeit, etwas neben meiner Schul- und Musikausbildung zu machen. Aber in der Schule habe ich immer geholfen, wenn ich konnte. Da hab ich schon ein kleines Helfersyndrom. Gerade was gemobbte Mädchen anging. Darüber habe ich aber auch nicht lange nachgedacht, sondern einfach geholfen.

Kann die Musik helfen, positive Verbindungen zu schaffen?

Ja, die Musik ist ein ganz spezieller Kommunikationsträger. Gerade meine Erlebnisse in Workshops und Seminaren haben mir gezeigt, dass Musik verbindet und sich über alle Grenzen hinwegsetzt. Wenn man zusammen singt, ist es egal, wer man ist und woher man kommt. Es schafft eine Individualität und lässt Emotionen zu. Die Menschen können sich dabei besonders fühlen und miteinander etwas Großes schaffen.

Neues Projekt

Seit 1984 unterrichtet Jane Comerford im Popkurs Hamburg an der dortigen Hochschule für Musik und Theater. Am **30. September** feiert sie ihr neues Soloprojekt „**This is me - das bin ich**“ Premiere im **Landhaus Scherrer**. Begleitet wird das Konzert von kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Sternerrestaurant. **Karten gibt es unter 0 40/88 30 700 50.**

GLANZKLARE MÖBEL

Transparent und zeitlos – Möbel aus Acrylglas, mit jeder Stilrichtung kombinierbar. Größte Auswahl und jede Sonderanfertigung.

Möbel-Glanz
Alsterdorfer Straße 385
22297 Hamburg
Telefon 040 - 52 98 09 16
Onlineshop:
www.moebel-glanz.de

Spielzeit **2012 2013**

Heidi Mahler & Axel Stosberg in »Sechs Tanzstunden in sechs Wochen«

VERTANZT?

KOMÖDIE WINTERHUDER FÄHRHAUS **K** **Fiebern Sie mit und abonnieren Sie jetzt!**

Info-Telefon (040) 480 680 90 · www.komoedie-hamburg.de

Foto: Helmut Seuffert

20 Fakten zur Alster

Passend zum **20. Geburtstag** des Alster-Magazins präsentieren wir Ihnen 20 spannende Geschichten **rund um die Alster!**

ALSTERFONTÄNE

Markantester Punkt der Binnenalster: Pro Stunde schießen seit 1987 etwa 170.000 Liter Wasser rund 60 Meter in die Höhe. Pro Saison verbraucht sie so viel Strom wie zehn Einfamilienhäuser im Jahr. Aber keine Sorge: Die Kosten (jährlich 60.000 Euro) tragen private Sponsoren.

DAMPFSCHIFF

Deutschlands ältestes Dampfschiff in Betrieb fährt auf der Alster: die 1876 als „Falke“ gebaute „St. Georg“. Sie fuhr zwischen Innenstadt, Barmbek und Winterhude. Nach mehreren Umbauten und Umbenennungen drehte das Schiff nach dem 2. Weltkrieg auf Havel und Wannsee seine Runden. Der extra dafür gegründete Verein „Alsterdampfschiffahrt“ rettete das Schiff 1988 vor der Verschrottung, gab ihm sein altes Aussehen und seinen Namen zurück.

KRIEGSSPUREN

An der Liegewiese am Schwanenwik steht auf einer Gedenktafel „Für Deutschland fielen auf der Alster ...“. Erinnert wird an den Tod dreier Soldaten, die als Besatzung eines Flak-Geschützes bei

der Verteidigung der Stadt fielen. Die sogenannte „Feuerstellung Alsterbatterie“ mit vier 10,5-Zentimeter-Flaks stand auf einem Podest mitten auf der Alster!



FREIBAD

1888 eröffnete am Schwanenwik Deutschlands damals größte Badeanstalt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Freibad nicht mehr wiedereröffnet – Grund war die schlechte Wasserqualität der Alster, die zu mangelnder Sichttiefe führte. Über die Jahre gab es mehrere Versuche, das Bad am Schwanenwik wieder zu ermöglichen – ohne Erfolg.

GEBURTSTUNDE

Der „See“ die Alster entstand 1190 unter Graf Adolf III. durch Anstauung des Flusses mit einem Damm. Ziel: ein Mühlenteich für die größte Kornmühle des Nordens. Nach dem späteren Pächter Reese erhielt der Damm den Namen Reesedamm, aus dem nach weiteren Verbreiterungen der Jungfernstieg wurde. 1616 bis 1625 wurde der Mühlenteich durch die Wallanlagen in Außen- und Binnenalster getrennt.

BOJENMANN

Es soll seinetwegen auch schon Anrufe bei der Polizei gegeben haben: der Bojen-Mann mit dunkler Hose und weißem Hemd. Er ist eine von vier Figuren „Männer auf Bojen“ des bedeutenden Bildhauers Stephan Balkenhol. Er hat sie 1993 im Auftrag eines Hamburger Mäzens für die Stadt geschaffen. Die Figur ist 2,40m hoch, aus Eichenholz und wiegt 9 Tonnen! Im Winter kommt sie raus und wird im Frühjahr vom Künstler überholt. Die Alster ohne Bojen-Mann – kaum vorstellbar.

BOOTS MÄNNER

„Drei Männer im Boot“ heißt die prominente Bronzeplastik am Schwanenwik, die der Bildhauer Edwin Scharff 1952/1953 schuf. Ein zweiter Guss der Plastik steht in der Geburtsstadt des Künstlers, Neu-Ulm!



RUDERGESCHICHTE

Rudern hat auf der Alster Tradition. Bereits 1836 beginnen Hamburger Kaufleute mit dem Sport auf der Alster. Ihr „Der Hamburger Ruder Club“ (DHRC) ist der erste in Deutschland! Auch die erste offizielle Ruderregatta Deutschlands startet inmitten der Hansestadt: 1844! Im April 1853 wird der Germania Ruder Club (GRC) gegründet. Wegen wirtschaftlicher Probleme schlossen sich beide Clubs zum „Der Hamburger und Germania Ruder Club“ zusammen. Sitz wurde das Bootshaus am Alsterufer, dem nun wegen morscher Standpfähle der Abriss droht.

SCHWANENWESEN

Seit mehr als 400 Jahren werden Schwäne auf der Alster betreut. Grund für diesen Aufwand: Sie waren den Hanseaten ein wichtiges Symbol für Freiheit und Unabhängigkeit, denn damals durften nur Grafen, Herzöge oder Könige Schwäne halten. 1664 verabschiedete man sogar ein Gesetz, das die Vögel unter besonderen Schutz stellte. Fortan war es verboten, die Schwäne zu beleidigen, zu verletzen oder gar zu töten. 1818 wurde zur Betreuung der



Tiere, das sogenannte Schwanenwesen eingerichtet, welches bis heute besteht. Einziger Mitarbeiter dieses Amtes ist der sogenannte Schwanenvater.

VOLLSPERRUNG

Als Folge der Anschläge des 11. Septembers 2001 wurde die Straße Alsterufer vor dem US-Konsulat gesperrt. Diese „kurzfristige“ Schutzmaßnahme vor Anschlägen auf US-Einrichtungen wurde zur ständigen Sicherheitsmaßnahme. Inzwischen gleicht das Konsulat, ursprünglich 1882 vom Stararchitekten Martin Haller für einen Hamburger Kaufmann erbaut, einer Festung. Wann alles wieder abgebaut wird ... offen!

SIERICHSTRASSE

Die Straße, die so manches Navi-Gerät in die Irre führt, ist Europas einzige, die wechselseitig die Fahrtrichtung ändert! Wie kam es dazu? Anfang der 50er-Jahre wohnten zahlreiche Bewohner deren Wohnungen in der Innenstadt im 2. Weltkrieges zerbombt wurden, ins Alstertal. Zum Arbeiten fuhren sie morgens in Richtung Innenstadt und abends stadtauswärts. Dadurch stieg das Verkehrsaufkommen in der Sierichstraße enorm an. Pläne, die vielbefahrene Straße zu verbreitern wurden stets verworfen. So kam Hamburg zur ungewöhnlichen Alternative, die in amerikanischen Großstädten Gang und Gäbe ist: eine „Wechsel-Einbahnstraße“.

FÜNF STERNE

An den Straßen und in den Gassen um die Alster liegen nahezu unzählige Hotels. Einige davon gehören zu Hamburgs besten! Und bei einigen Hotels muss man für den Alsterblick ganz schön blechen: Um die 500 Euro kann man im „Vier Jahreszeiten“ an der Binnenalster für ein Doppelzimmer einrechnen. Im „Atlantic“ ist es nur wenige Euro günstiger. Luxus hat seinen Preis!

ALSTERLAUF

Hamburgs beliebteste Laufstrecke rund um die Außenalster wurde mit 7,4

km vermessen (unbestätigt: 7380 m). Eigentlich ist es unmöglich, sich auf dieser Strecke zu verlaufen, wenn man sich immer so dicht wie möglich am Wanderweg entlang des Wassers hält. Zwei Ausnahmen: bei 4,9 km nicht in den kleinen Park hineinlaufen (Sackgasse!) und bei Kilometer 1,8 oben über die Kennedybrücke laufen. Als Startpunkt gilt das Alstervorland beim „Cliff“. Offizielle Richtung: im Uhrzeigersinn.

ALSTERZAHLEN

Die Alster entspringt 25 km nördlich von Hamburg in Henstedt-Rehnh. Obwohl sie nur 56 km kurz ist, ist sie einer der bekanntesten Flüsse Deutschlands. In Hamburg mündet die Alster in die Elbe und hat ihren tiefsten Punkt von 4,50 m in der ca. 164 Hektar großen Außenalster (ca. 230 Fußballfelder). Sie heißt so, weil sie früher außerhalb der im 17. Jahrhundert erbauten Stadtbefestigungen lag.

BRÜCKENKÖNIGIN

Eine der bekanntesten Hamburger Brücken überspannt die Alster: die Lombardsbrücke. Nach ihrer Errichtung um 1688 war sie aus Holz, wurde 1827/28 sowie 1865 jeweils komplett neu gebaut. Da sie eine wichtige Verkehrsader der Stadt ist, wurde sie 1902 auf 48 Meter verbreitert. Doch das reichte nicht. Zusätzlich bewahrt deswegen die Neue Lombardsbrücke – heute Kennedybrücke – seit 1953 die alte vorm Verkehrsinfarkt.

EISDICKE

Das Alstereisvergnügen gibt es seit rund 300 Jahren. 1733 wurde erstmals ein Karussell mit Schlitten auf das Eis gezogen. Heute sind es in erster Linie Glühwein-Buden. Ebenfalls im Wandel: die erforderliche Eiskecke, damit die Stadt die Alster zum Betreten freigibt. In den 1920er-Jahren waren es 12-16 cm, ab 1990 schon 15 cm. Damals betreten rund eine Million Menschen das Eis gleichzeitig. Als 1997 aufgrund von Tauwetter das 15 cm dicke Eis brach, wurde die Mindestdicke auf 20 cm angehoben.

ALSTERFANG

In der Alster leben über 30 Fischarten. Darunter Hecht, Brasse, Karpfen, Rotfedern, Barsch, Karausche, Quappe und Zander, was das städtische Gewässer zu einem idealen Angelrevier macht. Entgegen vieler Vorurteile, dass der Verzehr von Fischen aus der Alster schädlich sei, werden sogar auf den Wochenmärkten der Stadt Alster-Fische angeboten.

TEURES PFLASTER

Laut dem „Immobilienkompass 2012“ haben die edlen Stadtteile an der Alster jene an der Elbe in puncto Immobilienpreise locker abgehängt. Platz 1 der teuersten Stadtteile: Harvestehude. Dort kostet der Quadratmeter bis zu stolzen 15.000 Euro. Auch in den Top 5: Uhlenhorst, Rotherbaum und Winterhude!

PROMI DICHTER

Die Alster zog schon immer Kaufleute, Künstler, Schauspieler und Politiker an das traumhaft schöne Stadtgewässer. So wohnte z.B. auch der Schriftsteller, Pazifist, Nobelpreisträger und Publizist Carl von Ossietzky vis à vis der Alster. Von 1913 bis 1916 in der Schmilinskystraße 6. Daran erinnert heute eine Tafel neben dem Eingang.



NUMMERNSALAT

Die Hausnummern von Hamburgs Straßen folgen einem Rechts-Links-Muster. Nur bei einer nicht: dem Mittelweg. Dort steigen die Hausnummern auf einer Seite an- und auf der anderen wieder ab. Warum? Gute Frage! Wir haben recherchiert. Das Ergebnis findet sich auf Seite 19!



What's up in TOWN?



Bettina Zacher und Stephan Heller (Klassikradio) mit Laudator Graf von Unheilig (Mitte).

Fotos: Jessica Kassner



Barbara Schöneberger moderierte hochschwanger.



Johannes B. Kerner überreichte Werner Reinke (hr 1) den Preis als „Bester Moderator“.



Helmut Zierl kürte Sina Peschke als „Beste Moderatorin“.

DEUTSCHER RADIOPREIS 2012

Ausgezeichnete Radiomacher, hochkarätige Laudatoren und musikalische Stars: Auch in diesem Jahr wurden die begehrten Preise für die besten Radio-Beiträge des Jahres verliehen. Zum wiederholten Mal fand die glanzvolle Gala am 6. September 2012 im Schuppen 52 im Hamburger Hafen statt. Die Moderatorin Barbara Schöneberger wurde vom Stargast Robbie Williams auf den Babybauch geküsst. Doch das war nicht das einzige Highlight an diesem Abend: Unter anderem waren Udo Lindenberg, der britische Newcomer Ed Sheeran, die Pet Shop Boys und Unheilig mit dabei. Zum ersten Mal konnten die Zuschauer im Video-Livestream das Geschehen kommentieren.



Udo Lindenberg erhielt den „Sonderpreis Musik“ von Frank Elstner.



Laudator Robbie Williams mit Christian Bollert und Marcus Engert (l.) von detektor.fm.

ARZTPRAXIS-ALSTER . HAMDOSCH-HAMBURG

Medizinische Laser-Therapie



Dr. Dr. med. Hamdosch & Kollegen
Fachärzte für Innere Medizin

Die Behandlung wird direkt über eine Vene am Arm mit Laser-Licht durchgeführt u.a. bei Diabetes und Fett-Stoffwechselerkrankungen, Rheuma, Durchblutungsstörungen, Migräne und daraus resultierenden Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen verschiedener Organe sowie Gelenk- und Gliederbeschwerden. Patienten berichten über spürbare Linderung dieser Symptome und

es werden auch nachweislich bessere Laborwerte gemessen. Die medizinische intravasale Lasertherapie findet weltweit in vielen Zentren mit Erfolg Anwendung und es sind vielfach laborchemisch messbar verbesserte Werte wissenschaftlich bestätigt worden. In unserer Arztpraxis – Alster in Hamburg wird Ihnen auch diese Laser-Therapie angeboten. Seit mehr als 5 Jahren können wir die

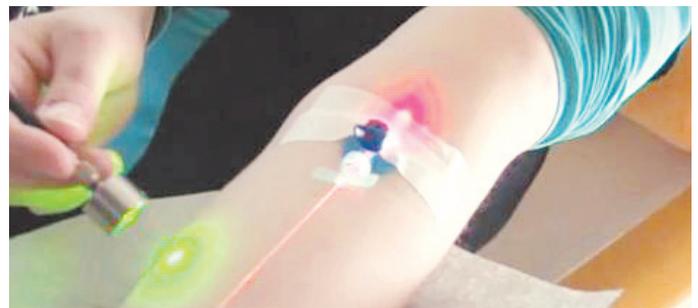
Erfolge dieser Therapie bestätigen. Zum Beispiel werden bei Diabetes mellitus bis zu 50% weniger Insulin-Einheiten gebraucht. Bei Hepatitis Virusinfektionen und sonstigen chronischen Lebererkrankungen mit Leberenzymhöhung konnten wir innerhalb von drei Monaten stufenweise niedrigere bis normale Leberenzymwerte registrieren. Patienten stellen immer wieder eine Besserung des Wohlbefindens, eine Steigerung der Lebensqualität fest. Bei peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen sind eindeutige Linderung und Ver-

besserung der symptomatischen Beschwerden sowie auch eine Verlängerung der Gehstrecken festgestellt worden.

Informationen:

www.A1-ARZTPRAXIS-ALSTER.info,
www.med-hamburg.com,
www.weber-medical.com,
www.isla-laser.org/de,
www.gelbeSeiten.de.

Wir informieren und beraten Sie gerne persönlich unter **040 – 45 41 53** und **040 - 22 69 17 00**.
ARZTPRAXIS-ALSTER, Innere Medizin, Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg.



NEUERÖFFNUNG

INTERNATIONALE KUNST FÜR LIEBHABER UND SAMMLER

JEAN-PIERRE KUNKEL, HAMBURG
ÖL AUF LEINWAND



FLAVIA TOTORO, MADRID



GÜNTER BEIER, HAMBURG



RUDY LANJOUW, NIEDERLANDE



MARKUS LUPERTZ, DÜSSELDORF



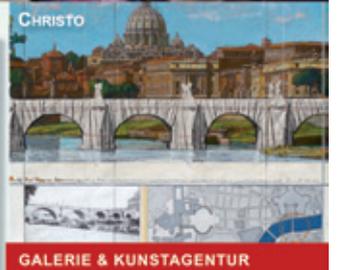
RALF WEBER, FREIBURG



NEU IN DEUTSCHLAND: ART BASEL KÜNSTLERIN



CHRISTO



GALERIE & KUNSTAGENTUR
NEBEN „CHRISTINA'S“
BERGSTRASSE 79
23669 TIMMENDORFER STRAND
04503-888 78 93
0176-23231609
GALERIE-MODERN-ART@T-ONLINE.DE
FACEBOOK: GALERIE MODERN ART
WWW.GREGS-GALLERY.COM -IM AUFBAU-

gregs
GALLERY



Alster-Magazin zu Gast bei alsterradio: Einen Blick hinter die Kulissen werfen und mit dem Morningshow-Team über den Arbeitsalltag sprechen. Redakteurin Christiane Kaufholt besuchte die alsterradio 106,8 rock 'n pop-Studios.

5 Uhr – die rote „On-Air-Lampe“ an der Studiotür bei alsterradio geht an, die Technik wird hochgefahren und die Mikrofone aufgedreht. Jetzt sorgen Kaya

Laß und Lars Lorenz bis 10 Uhr dafür, dass ihre Hörer bestens in den Tag starten. Und zwar mit einem Mix aus Rock 'n Pop-Musik und den neusten Nachrichten aus aller Welt. „Unsere Arbeit greift sehr gut ineinander über. Ich fahre momentan die Studiotechnik und Kaya schaut im Netz nach, was es für News gibt“, so Lars Lorenz, auch LaLo genannt. Seit Juli moderieren LaLo und Kaya gemeinsam die Morningshow. „Wir sind momentan noch in der Kennlern-Phase. Es ist wie in einer Liebesbeziehung, in der sich beide Partner von Beginn an sehr sympathisch sind, sich aber von Tag zu Tag noch besser kennenlernen müssen“, erzählt das Moderatoren-Duo. Für Lars, der seit über elf Jahren bei alsterradio arbeitet und zuletzt von 10 bis 16 Uhr vor dem Mikro stand, ist es eine ganz neue Situation zu zweit zu moderieren. „Bisher habe ich immer

auf meiner ‚autistischen Insel‘ im Studio gelebt. Von daher ist die Morningshow schon eine Umgewöhnung. Mit dem frühen Aufstehen hatte ich hingegen von Beginn an keine Probleme.“ Jeden Morgen kurvt der 36-Jährige mit seinem Fahrrad in die Studios am Messberg, freut sich auf die Arbeit, die nach wie vor sein Traumberuf ist, und auch darauf, dass er den Luxus hat, am Nachmittag frei zu haben und den an der Alster zu verbringen. Kayas Tages-Rhythmus ist ein anderer: „Ich lege mich nach der Arbeit erst noch mal zwei Stündchen hin und unternehme abends dann etwas.“ Für die 29-Jährige ist es auch nicht die erste Morningshow. Sie hatte diese Sendeschiene bereits bei ihrem vorherigen Sender „delta“ moderiert. „Im Morningshow-Team zu sein, ist eine besondere Ehre und Herausforderung. Es ist einfach das Aushängeschild eines Radiosenders.“ Natürlich passieren auch Radio-Profis wie Kaya und LaLo kleinere Patzer. „Meistens sind es Versprecher. Zum Beispiel habe ich einmal statt 6:29 Uhr 6:99 Uhr oder an Stelle von Benedikt der 16te der 16-Jährige gesagt“, erinnert die Moderatorin. „Ich

glaube, die Hörer lieben sogar solche Versprecher. Es zeigt, dass nicht alles geskriptet ist und spricht für Authentizität.“ Authentizität ist das Schlüsselwort für ihren Erfolg hinter dem Mikro. „Wir sind on air so, wie wir auch privat sind. Natürlich übertreiben wir ab und zu etwas. Vor allem, wenn wir uns gegenseitig äußerlich beschreiben. Ein Stilmittel, um bei unseren Hörern Bilder zu erzeugen“, so der erfahrene Moderator. Ein guter Kumpel ihrer Hörer möchten sie sein. Darum kann man auch jederzeit im Funkhaus mit dem gläsernen Studio vorbeischaun und einen Blick hinter die Kulissen werfen. Derzeit machen das unter anderem alle Schlüssel-Gewinner des aktuellen großen Gewinnspiels „der alsterradio 106,8 rock'n'pop-Tresor“. Wochentags von 6 bis 20 Uhr können die Hörer bis zum 2.10. stündlich je einen Schlüssel gewinnen, der vielleicht den neuen Citroën DS3 im Wert von 20.000 Euro öffnen kann. „Wir freuen uns natürlich mit jedem Gewinner, dem wir einen gelungenen Start in den Tag bereiten.“ Das haben sie beim „Sound-Check“ übrigens auch mir gemacht. *Christiane Kaufholt*



Kaya Laß (l.) und Lars Lorenz mit Alster-Magazin-Redakteurin Christiane Kaufholt



Foto: Hardt

◀ **Mit Moderatoren-Duo** Pascal Schwenker und Alex Schmidt ist Alsterradio auch vor Ort bei den Hamburg Freezers-Spielen.

DER alsterradio 106,8 rock'n pop TRESOR!

DER SCHLÜSSEL



EINSCHALTEN
UND EINEN
CITROËN DS3
GEWINNEN!



ZUM GLÜCK



Montag bis Freitag von 6 bis 20 Uhr alsterradio hören und mit etwas Glück den richtigen Schlüssel zum Citroën DS3 gewinnen!

Teilnahmebedingungen unter www.alsterradio.de

106,8
alsterradio

www.alsterradio.de



Das Team vom Alster-Magazin vor der Regatta: Evelin Timm, Christian Luscher und Kai Wehl (v.r.).

Serien-Sechster!

Das Alster-Magazin segelte bei der **Hamburger Journalisten-Regatta** mit – dem „**John Jahr Cup**“. 26 Boote starteten vom Steg des Hamburger Segel-Clubs aus zu drei Wettfahrten. Dabei galt es, die vorherige Platzierung – Platz 6 – mindestens zu verteidigen.

Die Regatta hat Tradition, von Verleger John Jahr begründet, fand sie in diesem Jahr bereits zum 29. Mal statt. Los geht es immer mit einem gemeinsamen Frühstück, das gleichzeitig zur Steueremannsbesprechung und Einteilung der Boote dient. Gesegelt wird auf Centauern, in der Regel mit drei Mann Besatzung. Meistens komplette Redaktionsteams – wichtige Player aus Print, Funk und Fernsehen wie Moderator Dr. Martin Wilhelmi, Fotograf Christian Irrgang oder Christine Bauer (tagesschau). Das sollte uns aber nicht schrecken! Schließlich beendete das Team vom Alster-Magazin seine beiden bisherigen Regattateilnahmen jeweils auf dem sechsten Platz. Den galt es nun (zumindest) zu verteidigen. Diesmal waren wie bei der letzten Teilnahme Chefredakteur Kai Wehl (Skipper) und ich (Christian Luscher) an Bord, während Redakteurin Evelin Timm erstmals

als Segelfrischling dabei war. Sie glänzte als Zeitnehmerin. In der ersten von drei Wettfahrten ließ die Brise noch ein wenig auf sich warten und die Teilnehmer hatten bei leichtestem Wind und viel Sonnenschein Gelegenheit, sich auf der Bahn gemächlich einzuschippern. Wir belegten einen ordentlichen fünften Platz. Im zweiten Rennen kam dann sowohl Wind als auch Stimmung auf: Wir starteten furios, fanden uns schnell an dritter Position wieder – und gerieten von jetzt auf gleich in ein Windloch. Zwei Boote segelten in aller Ruhe gut 20 Meter an uns vorbei. „So etwas kann auf der Alster immer passieren“, erklärte der Skipper verärgert. Am Ende reichte es wieder für Platz 5. In der dritten und letzten Fahrt war unsere Motivation auf dem Höchststand angekommen. Ob das am herrlichen Wetter oder den Getränken lag, denen wir zwischen den Rennen zugesprochen hatten, ist nicht

überliefert – jedenfalls liefen wir wie ein Uhrwerk und brachten es auf Platz drei der Wettfahrt. 5/5/3: Dieses Ergebnis brachte uns im Gesamtklassement auf – na, was? Richtig, Platz 6 zum Dritten! Besser machte es das Team „Die grüne Hoffnung“ mit Skipperin Suntka von Halen (Deutscher Presse-Vertrieb), Claus-Peter Schrack (G+J Unternehmenskommunikation) und Andreas Wolfers (Henri-Nannen-Schule). Mit den Plätzen 1/1/2 nahmen sie verdient den John Jahr Cup 2012 entgegen. Das wurde nach der Siegerehrung durch Regattagründer-Tochter Jonica Jahr-Goedhart bei Bier und BBQ gefeiert.

Christian Luscher

Jonica Jahr-Goedhart (l.) und die Sieger Suntka von Halen, Andreas Wolfers und Claus-Peter Schrack (v.r.)



Golf und mehr im Herzen der Stadt!

Neu:
Hüttenzauber
in der Golf Lounge,
die perfekte
X-Mas-Location

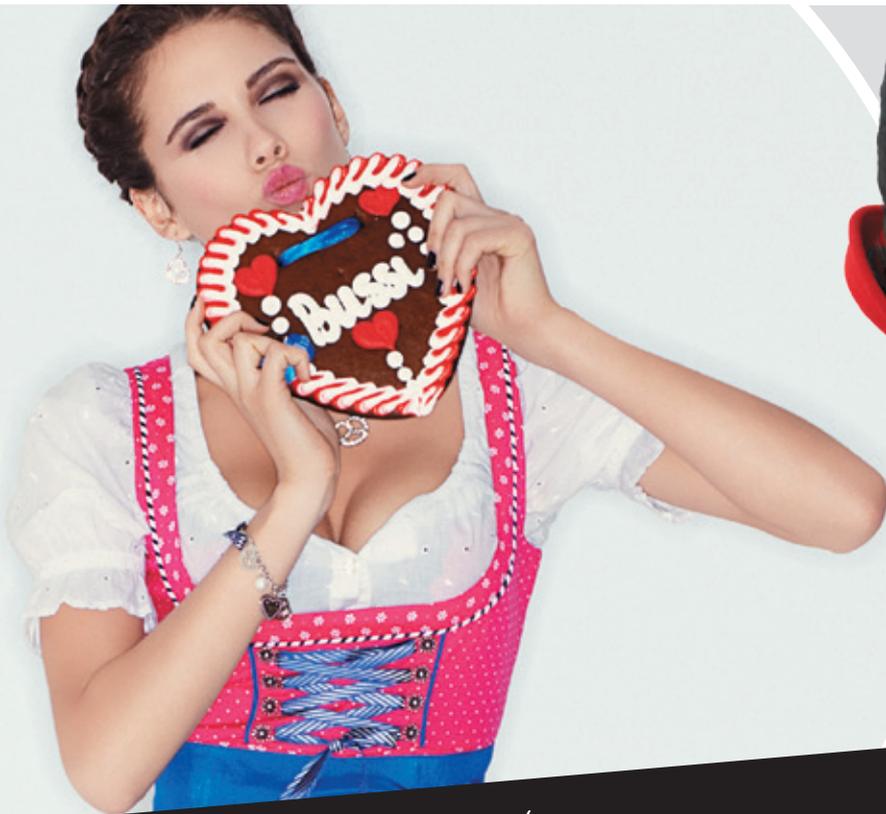


Die **Hamburger Golf Lounge** ist längst nicht mehr nur Europas modernste, innerstädtische Driving Range auf drei Ebenen, sondern mittlerweile zu einer der außergewöhnlichsten Veranstaltungslocations der Stadt gewachsen! Direkt an den Elbbrücken werden Golf und Event perfekt miteinander verknüpft – für Golfinteressierte, Anfänger, Fortgeschrittene und die gesamte Familie. Hier geht es neben dem Sport um Unterhaltung, Spaß und Geselligkeit in einer ganz persönlichen, nahezu familiären Atmosphäre.

Durch ihr vielfältiges Angebot bietet die Golf Lounge neben einer hochmodernen, innovativen Trainingsplattform auch eine stimmungsvolle Location für Firmen- und Privatfeiern. Unternehmen, die auf der Suche nach einem aktiven Highlight während ihrer Firmenfeier sind, kommen voll auf ihre Kosten. **Das neueste Highlight der Anlage:** Die urige Golf Lounge Almhütte. Sie garantiert wetterunabhängig winterliche Atmosphäre im hohen Norden. Hier lassen sich ein gelungener Ausklang des Jahres sowie eine stimmungsvolle Einstimmung auf die Festtage in gemütlichem Hüttenambiente verbringen. Darüber hinaus verleiht die „Christmas-Minigolf-Challenge“ direkt vor der Hüttentür der ohnehin außergewöhnlichen Weihnachtsfeier zusätzlichen Schwung – die Erfolge können dann nach der Siegerehrung noch ausgiebig gefeiert werden.



Alternativ lässt sich auf der exklusiven Abschlagsebene durch transparente Wärmewände und leistungsstarke Heizstrahler eine außergewöhnliche Weihnachtsfeier auf den teilgeöffneten Aktivflächen erleben, mit Team-Trophy und Live Cooking am Abschlag. Die Golf Lounge bietet eine coole Weihnachtsfeierlocation, die in Erinnerung bleibt. Mehr Infos unter <http://events.golflounge.de/>



Passender Hut
zum Dirndl von
Bijou Brigitte, ca.
18 Euro.

Herzkette
mit Strass
von C&A, ca.
9 Euro.

Auf geht's zur **Wiesn!**



STILVOLL

O'zapft ist es immer mit diesem festlich-feschen Dirndl für ca. 100 Euro, gesehen bei S.Oliver. Na dann, prosit!



BLUMIG

Es kommen rosige Zeiten: Dazu passt das violette Dirndl mit Rosenbesatz, gesehen bei C&A für ca. 130 Euro.



KLASSISCH

Traditioneller Stil für das „Mädchen vom Lande“: Dirndl in gedeckten Farben von S.Oliver, ca. 100 Euro.



KNALLIG

Mit Türkis und Braun machen Sie auf jeder Veranstaltung eine gute Figur. Gesehen bei C&A, ca. 100 Euro.



Herzallerliebste:
 Handtasche mit
 Edelweiß von
 C&A, ca. 15 Euro.



**Tradition und Sex
 Appeal:** Roter
 Pumps von Görtz,
 ca. 100 Euro.

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

Zünftig:

Mit diesem Dirndl für ca. 50
 Euro und Bag für ca. 10 Euro
 von New Yorker kann das
 Oktoberfest kommen!



FRECH

Heiße Farben auf der
 Wies'n: Das fesche kurze
 Dirndl mit roter Schürze
 gibt's bei New Yorker für
 ca. 50 Euro.

Jeden Tag ein bisschen besser.

22083 Hamburg
 Hamburger Str. 27
 (Hamburger Meile)

Für Druckfehler keine Haftung.
 KW 37
 Gültig vom 14.09.
 bis 11.10.2012.

REWE



**Garantiert
 Gratis!**

GRATIS-COUPON

Vom 14.09. bis 11.10.2012 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons eine **1-Liter-Packung ja! H-Milch, 1,5% Fett GRATIS**

Den Coupon bitte bis zum 11.10.2012 im REWE Markt Hamburger Meile einlösen.
 (Pro Person ist ein Coupon einlösbar. Solange der Vorrat reicht.)



2 095000 066796



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



MEILE-TERMINE...

So. 23. Sept.

Verkaufsoffener Sonntag

Von 13-18 Uhr kann in der Meile geshopped werden. Natürlich gibt es für die Kleinen wieder einige Überraschungen!

Sa. 6. Okt.

Midnight Shopping

Mit einem Sektempfang wird dieses Event eröffnet. Eine Garderobe steht zur Verfügung, eine **Foto-Station** lädt zu Schnapsschüssen ein und ein Piano-Spieler sowie ein DJ lockern die Stimmung auf. **Unbedingt hingehen!**

VORTEILE DER MEILE

Die Hamburger Meile ist Europas längstes Shopping-Center. Über **150 Geschäfte** und **Restaurants** laden zum Vorbeischaun ein und in der ausgedehnten **Foodlounge** mit über **440 Plätzen** gibt es immer eine schmackhafte Mahlzeit. Auch die **Parksituation** ist vorbildlich: Eine Stunde darf kostenlos geparkt werden. Aber auch wer eine längere Shoppingtour vorhat, braucht keine Angst zu haben: Die Parkkosten betragen maximal 3 Euro pro Tag! Zentral gelegen in der Hamburger Straße ist die Meile aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln komfortabel erreichbar: Einfach bei den U-Bahn-Stationen **Mundsburg** oder **Hamburger Straße aussteigen!** Wer sich nur schnell mit Artikeln des täglichen Bedarfs versorgen will, wird ebenfalls bedient: **REWE**, **ALDI**, **Budnikowski & Co.** sind per direktem Zugang leicht zu erreichen; **REWE** sogar täglich bis 21 Uhr! Im Fröbel **Kundenkindercenter** werden kleine Gäste immer fachgerecht betreut. Für Shopper ist die Auswahl riesig: Mit Marken wie Marc O'Polo, Bench, United Colors of Benetton, ESPRIT, Fast Forward, Intersport, TK Maxx, Medimax, Snipes, New Yorker und vielen mehr ist **für jeden Geschmack** etwas dabei!



Copyright © 2012 by Ralph G. Kretschmann

hamburger-meile.com

 Werde Fan
auf Facebook!



**WIR SIND KEINE
SCHLAFMÜTZEN**

WIR SIND MITTERNACHTS-SHOPPER



**KOMM AM 6.10.
ZUM MITTERNACHTS-SHOPPING.**

Wir haben bis 24 Uhr für dich geöffnet.

SHOPPING-CENTER
hamburger | meile



Nah an der Verzweigung: Roland Renner (l.) und Jens Wawrczeck



Rückkehr nach 36 Jahren

J. Wawrczeck spielte bereits als 12-Jähriger an den Kammerspielen.

Jens Wawrczeck, der Star der Hörbuchreihe „Die drei ???“, kehrt zurück an die Kammerspiele. Hier hatte er 1976 sein Theaterdebüt im Alter von 12 Jahren. Nun spielt er im Stück **„Vier Männer im Nebel“** unter der Leitung von Regisseur Michael Bogdanov.

Alster-Magazin: Was machen Sie nun eigentlich, Herr Wawrczeck: Theater, Hörspiele, Hörbücher oder Synchronisation?

Jens Wawrczeck: Das kann ich Ihnen gar nicht beantworten: Alles. Der Mix verschiedener Genres ist besonders interessant.

Würden Sie sagen, Theater zu spielen sei anspruchsvoller als Hörbücher oder Hörspiele zu machen?

Es ist einfach anders – (überlegt). Gutes Theater ist vielleicht anspruchsvoller. Aber alles in allem ist es das Wichtigste zu versuchen, seine Sache ehrlich und gut zu machen. So auch bei dem aktuellen Stück „Vier Männer im Nebel“.

Sie spielen neben Roland Renner, Stefan Benson und Peter Theiss – Wie gestaltete sich Ihre Zusammenarbeit?

Es gibt in diesem Stück keinen Protagonisten, deshalb ist es wichtig, dass wir als Ensemble agieren. Das Stück lebt von der Energie und Dynamik, die zwischen den vier Darstellern herrscht. Wir sind alle unterschiedlich im Charakter, müssen uns aber extrem aufeinander einlassen. Das war eine besondere Herausforderung.

Was macht das Stück „Vier Männer im Nebel“ aus?

Es ist ein schönes Stück und es lebt von der Agilität und Schnelligkeit: Wir kommen mitunter klitschnass auf die Bühne, müssen uns ausziehen oder miteinander kämpfen. Das Publikum bekommt viel für sein Geld zu sehen.

Verliert das Stück dadurch im Text?

Tim Firth ist ein cleverer Theaterschreiber und seine Dialoge sind sehr pointenreich. Es ist viel Psychologie im Spiel. Das ganze Stück ist ein Moment, in dem schließlich die Komik in den Albtraum kippt. **Was bedeutet Ihnen die Rückkehr an die Hamburger Kammerspiele, wo Sie 1976 erstmals auftraten?**

Es ist schön wieder hier zu sein. Ich wohne seit einigen Monaten in direkter Nachbarschaft zu den Kammerspielen und bin auch auf dieser Seite der Alster aufgewachsen. Ich fühle mich hier sehr wohl. Der Kreis schließt sich also.

Jonas Sachtleber

Tipp und Verlosung:

Die **Hamburger Kammerspiele** zeigen in der Spielzeit vom 26. 09. bis zum 07.10. das actiongeladene Theaterstück **„Vier Männer im Nebel“**. Karten gibt es zwischen 18 € und 36 €.

Zu bestellen unter: Tel.: 0800 413 344 0 oder www.hamburger-kammerspiele.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück 3x2 Freikarten!

Schreiben Sie bis zum 30.09. eine Mail an j.sachtleber@alster-net.de oder senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort **„Vier Männer“** an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg.

DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus

DIE NEUE WÄSCHEREI

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

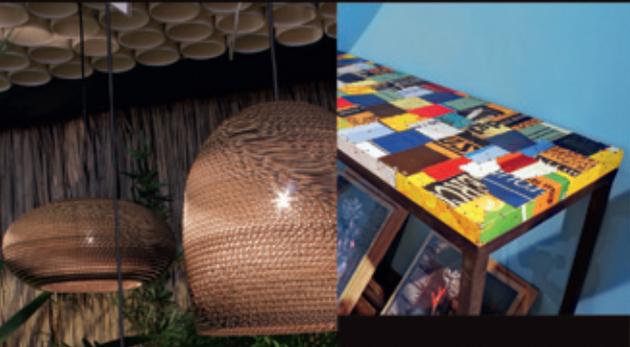
DIE WÄSCHEREI · Mexikoring 27-29 · 22297 Hamburg · www.die-waescherei.de



KOLLEKTION GERVASONI MAILAND 2012



SOFA ATLANTA 1.199 EUR incl Kissen



KOLLEKTION SCRAPLIGHTS (USA)



Flagshipstore TIMOTHY OULTON



BETTENSTUDIO



HERBST/WINTER MODE



LEUCHTENSTUDIO

Schlachterei Striga



**JETZT
SCHMECKTS!**

- Kassler, Kochwurst
- frische Räucherwurst aus dem Buchenrauch
- Eisbein und Sauerkraut
- Bremer Pinkel, Schweinebacke
- deftige Hausmannskost von 11 - 16 Uhr
alles aus eigener Herstellung

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

M A G A Z I N V E R L A G H A M B U R G

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

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



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



Foto: Olaf Bossi



Ungemütlich: Kabarettist Stefan Waghübinger erzählt Abgründiges im Goldbekhaus.

Kultur in Winterhude

Wer sich in den nächsten Wochen in Winterhude kulturell vergnügen möchte, hat eine große Auswahl: Wir picken für Sie ein paar **Highlights** heraus!

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

Weinlust® weinhandel & events

mühlenkamp 14
d-22303 hamburg
tel. +49.40.27 886 886
fax +49.40.27 886 887
info@weinlust.de
www.weinlust.de



der kultivierte bedauert nie einen genuss. der unkultivierte weiss überhaupt nicht, was ein genuss ist.
oscar wilde

Foto: Goldbekhaus



Glückwunsch: Christine Prayons Comedy ist mittlerweile preisgekrönt!



Juliette Gréco ist am **20. September** um 20 Uhr auf Kampnagel zu Gast. Die französische Chansonnière präsentiert zu dieser Gelegenheit ihre Autobiografie. Karten auf www.harbourfront-hamburg.de!

„**Langsam werd' ich ungemütlich**“ gesteht am **22. September** um 20 Uhr im Goldbekhaus der **Kabarettist Stefan Waghübinger**. Der gebürtige Österreicher ist seit 2010 als Kabarettist unterwegs. 2011 belegte er Platz 2 beim Hamburger Comedy Pokal. Karten ab 14 Euro an der Abendkasse und ab 12 Euro im Vorverkauf.

Am **27. September** um 20 Uhr gibt es **Kabarett sPÄTZial** im Goldbekhaus. Zu Gast bei Tastenkabarettist **Axel Pätz** sind heute **Christine Prayon** (Deutscher Kleinkunstpreis 2012) und Sprachakrobat **Philipp Scharri**. Karten an der Abendkasse ab 10, im Vorverkauf ab 8 Euro.

„**Wofür lohnt es sich zu kämp-**

fen?“ fragt am 29. September auf Kampnagel der französische Intellektuelle **Stéphane Hessel**. Mit seiner Streitschrift „Empört euch!“ ist der Résistance-Kämpfer und Holocaust-Überlebende auch international bekannt geworden. Der Eintritt ist frei, Anmeldung ist erforderlich. Mehr Infos auf www.kampnagel.de! Die Sängerin und Liedermacherin **Julia Schilinski** tritt am **29. September** um 20.30 Uhr im Goldbekhaus auf. Die Hamburgerin ist bekannt durch Zusammenarbeit mit Stefan Gwildis, Ulrich Tukur und Dominique Horwitz. Karten ab 13 Euro an der Abendkasse oder ab 10 Euro im Vorverkauf.

Im **Magazin Kino** ist am **9. Oktober** um **19.30 Uhr** Pulitzerpreisträger **Richard Ford** zu Gast. Mit dabei hat er sein neues Buch, aus dem er vorlesen wird. Karten gibt's im Literaturhaus Hamburg und der Buchhandlung Samtleben.

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

„Frauen sind uns überlegen“

Schauspieler **Sky du Mont**, Vater von drei Kindern, hat mit **„Full House“** sein siebtes Buch herausgebracht. In dem schreibt er über den ganz normalen Wahnsinn des Familienalltags. Welche Parallelen die humorvolle Geschichte zu seinem Leben aufzeigt, darüber sprachen wir mit dem 65-Jährigen in **Winterhude**.

Alster-Magazin: **Sie schreiben, dass Sie Ihre Kinder am meisten lieben, wenn sie eine Woche weg sind. Stimmt das?**

Sky du Mont: Viele Leute sprechen mich darauf an und fragen, ob ich meine Kinder nicht liebe. Das ist selbstverständlich totaler Quatsch. Aber welche Eltern freuen sich nicht, wenn sie mal ausschlafen können oder einfach etwas mehr Ruhe zu Hause herrscht. Ich liebe meine Kinder natürlich und zwar bedingungslos – wie wahrscheinlich die meisten Eltern. Die eigenen Kinder lösen bei einem schon durch manch simples Handeln Emotionen aus, die man sonst nur selten erfährt. Als meine Tochter z.B. kürzlich einen Auftritt in der Laeishalle hatte, kamen meiner Frau und mir beim Zuschauen vor Stolz die Tränen.

Inwieweit berichtet „Full House“ etwas über Ihr Leben?

Ich erzähle von Erlebnissen, die ich selbst erfahren oder gehört habe. Von den meisten Geschichten sind die Ansätze wahr, der Rest ist allerdings Fiktion. Es stimmt beispielsweise, dass ein Freund von mir sein Baby immer durch die Gegend fahren musste bis es einschlief. Aber dass das Auto anschließend in Nachbars Gartenzaun rollte, habe ich dazu erfunden. **Welcher Part im Buch spiegelt denn Sie und Ihre Frau Mirja wieder?**

Unter anderem die Geschichte als Benjamin nach Hause kommt und Beate ihn mit einem Stofftier und einer Rose empfängt, um ihm mitzuteilen, dass sie schwanger ist. So hat sich das auch bei uns abgespielt.

Beate – die Ehefrau im Buch – hat die Hosen zu Hause an und ihr Mann Benni ist der verständnisvolle, der ihre Launen respektiert. Herrscht bei Ihnen eine ähnliche Rollenverteilung?

Ist es nicht in jeder längeren Beziehung so, dass die Frau mit der Zeit die Oberhand gewinnt? Männer haben oft ein schlechtes Gedächtnis und wissen letztendlich gar nicht mehr, worüber sie gestritten haben. Aus diesem Grund sind wir immer im Nachteil und die Frauen uns überlegen. Was das

Respektieren der Launen anbelangt, so ist es eher der Fall, dass Benni den Weg des geringeren Widerstandes geht. Er geht lieber Kompromisse ein, als irgendwelche Szenen zu konstruieren.

Sie listen auch ein paar Regeln für Frauen auf. U.a., dass frau zu Beziehungsbeginn das Wort „feste Bindung“ meiden sollte. Hat Ihre bessere Hälfte die Tipps eingehalten?

Alles, worüber ich im Buch schreibe, hat wirklich wenig mit meiner Frau zu tun. Auch meine Schwiegereltern sind ganz anders. Im Buch habe ich sie ins Klischee gepresst, im wahren Leben sind sie sehr gute Freunde. Meine Schwiegermutter war darum auch zunächst entsetzt, als sie „Full House“ gelesen hatte. Sie sagte, die Leser denken alle, ich bin so.

Den Leser stets überlegen zu lassen, ob Sie gerade von den du Monts erzählen, ist aber auch ein schlaues gewähltes Stilmittel.

Der Leser soll ruhig denken, ich spreche über uns. Ich projiziere so Bilder beim Leser, was für eine Geschichte immer zum Vorteil ist.

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

Buch-Tipp

Eine Liebeserklärung an die Chaosfamilie, das ist das neue Buch **„Full House“** von Sky du Mont. Er erzählt mit viel Humor von Geschichten aus dem Familienalltag wie dem vergessenen Hochzeitstag, dem blauen Brief des Jüngsten oder der Tatsache, dass pünktlich mit den Feiertagen unangekündigt die Schwiegermama vor der Tür steht.

Verlag: Lübbe, 220 Seiten, Preis: 16,99 Euro.



Sky du Mont: „Männer wissen oft nicht, worüber sie mit ihrer Partnerin gestritten haben. Darum sind wir im Nachteil!“



Foto: Bo. Lohola

Ab dem **10. Oktober** zeigen die Hamburger Kammerspiele das Stück „Der Ghetto Swinger“, welches aus dem Leben des Jazzmusikers Coco Schumann erzählt.

Viel los!

In diesem Monat gibt es einige **Veranstaltungen** in **Eppendorf**. Wir haben die interessantesten Termine für Sie zusammengetragen.

So., 16. & Mo., 17. September

Die **Hamburger Kammerspiele**, Hartungstraße 9 - 11, zeigen am **Sonntag, 19 Uhr** und am **Montag, 20 Uhr** das Stück „**So oder so – Hildegard Knef**“, eine Liebeserklärung an die vielseitig begabte Künstlerin. Karten gibt es ab 18 Euro. Mehr Infos unter www.hamburger-kammerspiele.de.

Mi., 19. September

Noch bis zum 11.11.2012 ist im **Medizinhistorischen Museum Hamburg** am UKE, Martinstraße 52, Gebäude N30 b, die Ausstellung „**Im Gedenken der Kinder – Die Kinderärzte und die Verbrechen an Kindern in der NS-Zeit**“ zu sehen. Die Öffnungszeiten sind **Mittwoch 15-19h, Samstag und Sonntag 14-18h**, (am 20.10.2012 geschlossen). Der Eintritt ist frei.

Do., 20. September

Bis zum **23.09.** spielen im **Theater an der Marschnerstraße**, Marschnerstraße 46, Nachwuchskünstler der **Volksspielbühne Thalia von 1879 e.V.** Unter dem Titel „**Ich werde dich mit meinen Worten streicheln**“ werden Monologe und Dialoge gespielt. Beginn, **Do. – Sa. 19:30 Uhr, So. 18 Uhr**. Karten gibt es ab 6 Euro.

Fr., 28. September

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Julius-Reincke-Stieg 13 a, spielt Kabarettistin **Christine Prayon** um **20 Uhr** ihr Programm „**Die Diplom-Animatöse**“. Prayon ist u.a. als Birte Schneider aus der Heute-Show des ZDF bekannt. Karten gibt es ab 11 Euro.

Mi., 10. Oktober

Bis zum **14.10.** wird das Schauspiel „**Der Ghetto Swinger**“ in den **Hamburger Kammerspielen**, Hartungstraße 9 - 11, aufgeführt. Es erzählt aus dem Leben des Jazzmusikers **Coco Schumann**. Beginn: **20 Uhr, So. 19 Uhr**. Karten gibt es ab **18 Euro**. Mehr Infos unter www.hamburger-kammerspiele.de.



droste

markisen-rolläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolladen- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk



Hier könnte auch **Ihre Anzeige stehen!**

Wenn auch Sie sich für eine Anzeige im Alster-Magazin interessieren, dann rufen Sie mich gerne an.

Marc Brando, Mediaberatung
Tel.: 538 930-63 oder
Mobil: 0163/178 36 23



Menschen brauchen **Brillen ...**



... damit sie eine **Haltung** zu den **Dingen** haben.

Augen möchten lachen.

100 EUR beim Kauf einer Brille ab 500 EUR*

50 EUR beim Kauf einer Brille ab 250 EUR*

* Gültig bis 13.10.2012. 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



Bei Merkels
unterm Sofa:
Simone Solga weiß,
wie es da aussieht!

Spaß und Charity

In **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstraße 53, spielen Komiker und Kabarettisten für die gute Sache. Auch im regulären Programm gibt's interessante Highlights!



Klappmaul:
Detlef Wutschik (r.)
tritt mit Puppe
Werner Momsen auf.

Zusammen mit dem Lions Club veranstaltet Alma Hoppes Lustspielhaus am **22. September um 14.30 Uhr** ein **Spendenkabarett**. Mit dabei sind neben den Hausherrn auch einige große Namen: die A-cappella-Gruppe LaLeLu, Deutschlands unterhaltsamster Historiker Sebastian Schnoy, der Musiker Axel Pätz sowie Detlef Wutschik gemeinsam mit seinem klappmäuligen Begleiter Werner Momsen. Der Erlös dieser Veranstaltung kommt dem Gärtnerhof Stüffel e.V. zugute. Dieser Betrieb bietet seit 20 Jahren Menschen mit Förderbedarf eine Ausbildungs- und Arbeitsmöglichkeit. Die Karten kosten zwischen 18 (Parkett und Rang) bis 22 Euro (Parkett vorn). Doch auch außerhalb des Spendenkabarett gibt es einiges Interessantes: **Simone Solga** etwa erklärt am **24. September um 20 Uhr**, wie es „**Bei Merkels unterm Sofa**“ aussieht. „**Sackgasse**“ heißt es am 4.

Oktober um 20 Uhr, wenn Gerd Dudenhöffer alias Heinz Becker in gewohnter Manier dem Kleinbürger den Spiegel vorhält. Am **9. Oktober um 20 Uhr** gibt es eine Premiere: **Henning Venske** und **Kai Magnus Sting** zeigen ihr Programm „**Gegensätze**“, in dem sie als Großvater-Enkel-Kombination den Generationenvertrag auf der Bühne ausfechten. Weitere Vorstellungen sind am 10.-13. und 16.-20. Oktober, jeweils 20 Uhr. Karten für all diese Vorstellungen gibt's wie immer unter **Tel.: 555 6 555 6** oder **www.almahoppe.de!**

Fotos: Alma Hoppes Lustspielhaus




• 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

Karten zu gewinnen!

In Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus verlost das Alster-Magazin 4x2 Karten für Simone Solga: „**Bei Merkels unterm Sofa**“ am **24. September, 20 Uhr!** Einfach Postkarte mit Stichwort „Sofa“ ans Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder Mail an c.luscher@alster-net.de!



Exklusiv für **Facebook-Freunde**:
Ein weiteres paar Karten verlosen wir unter interessierten Facebook-Fans: Einfach auf facebook.de/alstermagazin nachschauen!

sedus



RAUMLAN-HAMBURG

Gesellschaft für Büroeinrichtung mbH www.raumplan-hamburg.com
Falkenried 72A 20251 HAMBURG TEL. 413 57 313 info@raumplan-hamburg.de



Eine rechtzeitig durchgeführte Krebsvorsorgeuntersuchung kann Schlimmeres verhindern!

Besser vorsorgen

Krebsvorsorge ist gerade in letzter Zeit ein wichtiges Thema. Und zu recht – früh erkannt, lassen sich viele Erkrankungen noch abwenden. Wir verraten, was wann sinnvoll ist!

Je älter man wird, desto höher wird das Risiko für eine Krebserkrankung. Deshalb ist es sinnvoll, sich ab gewissen Altersgrenzen Krebsvorsorgeuntersuchungen zu unterziehen. Ab welchem Alter welche Untersuchung angebracht ist, erklären wir Ihnen hier!

- Einmal jährlich sollten Frauen ab dem Alter von 20 Jahren ihren Frauenarzt die Genitalorgane untersuchen lassen. Bei einer solchen Untersuchung wird auch Material aus dem Gebärmutterhalskanal entnommen, das im Labor auf Krebs untersucht wird.
- Ab 30 Jahren sollten auch Brust und die umliegenden Lymphknoten durch Abtasten untersucht werden. Der Arzt kann die Pati-

entin anleiten, verdächtige Veränderungen ihrer Brust selbst zu erfühlen. Eine solche Abtastung sollten Frauen, zusätzlich zur jährlichen Untersuchung, selbst durchführen. Bei auffälligen Verhärtungen und Knötchen sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden!

• Bei Männern ab 45 Jahren werden die Genitalorgane untersucht. Außerdem werden Prostata sowie die umliegenden Lymphknoten abgetastet.

• Schon ab dem Alter von 20 Jahren sollte regelmäßig auf Hodenkrebs untersucht werden. Eine solche Untersuchung können Männer auch selbst durchführen: Gibt es Verhärtungen,

Knoten, Druckunempfindlichkeit oder auffällige Größenveränderungen, sollte der Arzt aufgesucht werden!

• Ab dem Alter von 50 Jahren ist eine Untersuchung des Rektums sinnvoll. Über die Hälfte der Darmtumoren sind im Mastdarm oder Enddarm lokalisiert und lassen sich daher gut ertasten.

• Eine Darmspiegelung ist außerdem sinnvoll – ab dem 55. Lebensjahr wird sie von den Krankenkassen übernommen; bei Risikopatienten sogar schon ab dem 35. Lebensjahr. So lassen sich früh Polypen erkennen und unschädlich machen, die sich unter Umständen in bösartige Karzineome hätten entwickeln können.

ANZEIGE

**GAST-
UND
KRANKENHAUS**
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

**Würde und Geborgenheit
– seit über 750 Jahren.**

Im Alter unbelastet und zufrieden leben!

Das 1248 erstmals erwähnte Gast- und Krankenhaus bietet seinen Bewohnern eine sympathische Mischung aus Privatsphäre und Gemeinsamkeit.
Hier fühlt man sich wohl – eben wie zu Hause!



Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir freuen uns auf Ihren Anruf:
Gast- und Krankenhaus · Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg
Telefon 040/60 68 94 -0
info@gast-und-krankenhaus.de



Organisierten das Golfturnier zugunsten des Gast- und Krankenhauses: (v. l.) Marlies Head, Mitglied im Vorstand, Carlos Nugent, leitender Provisor und Heimleiterin A. M. Felgentreu.

BEI ABSCHLAG GUTES TUN

Pitch, Putt und Party: Am 18. August luden das Kuratorium des Gast- und Krankenhauses sowie der Golfclub Treudelberg zum Benefizgolfturnier zugunsten des in Hamburg-Poppenbüttel ansässigen Alten- und Pflegeheims. Die 52 Golfer, die am Turnier teilnahmen, erlösten 18.500 Euro für die 760 Jahre alte Stiftung, welche die älteste der Hansestadt ist.

Carlos Nugent und Marlies Head, Mitglieder im Vorstand des Gast- und Krankenhauses, haben das Golfturnier ins Leben gerufen. „Wir konnten uns nun

schon im dritten Jahr bei diesem Event über das tolle Engagement vieler Golfer für das Wohl der Senioren und Hilfebedürftigen im Gast- und Krankenhaus freuen. Deshalb danken wir allen herzlich, die jetzt wieder für den guten Zweck abgeschlagen haben“, so Marlies Head, selbst begeisterte Golferin und Inhaberin des Madison Hotel Hamburg.

Der Spendenbetrag setzt sich aus den Erlösen der Tombola, weiteren freiwilligen Spenden sowie der Hälfte des Nenngelds für den Start beim Turnier zusammen.



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

EINFACH BESSER AUSSEHEN DANK MIKROPIGMENTIERUNG

Verwischtes Make-up? Lichte Wimpern? Unschöne Narben? Mikropigmentierung heißt der neueste Trend der dermatologischen Kosmetik und bietet eine schnelle und ästhetische Möglichkeit, kleinere und größere Schönheitsmakel zu kaschieren. Bei der Mikropigmentierung wird ohne Risiko Farbe in die Haut eingebracht, um kosmetische oder aber auch medizinische Effekte zu erzielen. Neben Augenbrauenverstärkung, Wimpernkranzverdichtung, Lippenkonturierung und Lip-Light können mit der modernen Methode auch Narben kaschiert oder Brustwarzen (z.B. nach einer Brust-Operation) rekonstruiert, bzw. nachgezeichnet werden. Im Gegensatz zum herkömmlichen Permanent Make-up werden bei

der Mikropigmentierung allergologisch getestete, sterile und völlig unbedenkliche Farben durch feinste Nadeln nur in die oberste Hautschicht eingebracht. Linien werden dadurch weicher, Verfärbungen bleiben aus. Die Pigmentierungen halten bei guter Hautpflege und konsequentem Sonnenschutz bis zu fünf Jahre. In dieser Zeit – frühestens aber nach zwei Jahren – beginnen die Farben, gleichmäßig zu verblassen, bis sie vollständig abgebaut sind. Eine Auffrischung empfiehlt sich daher von Zeit zu Zeit, um den gewünschten Effekt wiederherzustellen.

Wichtig ist bei der Mikropigmentierung vor allem die Ausführung durch einen erfahrenen Linergisten®. Dieser ist ein Experte mit dem nötigen medizinisch-kosmetischen Know-how. Ein ausführliches Beratungsgespräch sollte einer Mikropigmentierung zwingend vorausgehen.

NEU IM DERMATOLOGISCHEN AMBULATORIUM HAMBURG-ALSTERTAL:

MIKROPIGMENTIERUNG

Die neueste Generation des Permanent-Make-ups!

Entdecken Sie die neuen, kosmetischen Möglichkeiten der Mikropigmentierung bei Haarverlust, Narbenkorrekturen oder einfach nur für den dauerhaft perfekten Look. Das Ergebnis ist absolut natürlich und **hält bis zu 5 Jahre!**

- Kein tägliches Schminken mehr!
- Immer ein frischer Look beim Sport!
- Augenbrauenverluste und Narben elegant kaschieren!
- Und vieles mehr!

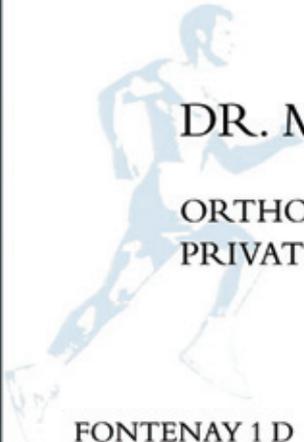


Sichern Sie sich noch bis zum
31.12.12
ein kostenloses
Beratungsgespräch!

Informieren Sie sich jetzt bei:
MensingDermaCosmetic
Heegbarg 4 • 22391 Hamburg
Tel: 040/6023042 • Fax: 040/6023025
E-Mail: info@mensing-derma.de

MENSINGDERMA
cosmetic





DR. MED. WOLFGANG BECK

**ORTHOPÄDIE IN DER FONTENAY
PRIVATPRAXIS**

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

TERMINE NACH TELEFONISCHER VORANMELDUNG

**BARRIEREFREIE PRAXIS
PARKPLÄTZE VOM HOTEL INTERCONTINENTAL
NUTZBAR**



**FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE • SPORTMEDIZIN
CHIROTHERAPIE • AKUPUNKTUR**



**Jetzt
auch in
Hamburg**

www.dr-wolfgang-beck.de



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

EINE CHANCE BEI EINSEITIGER TAUBHEIT

Auf eine Million Bundesbürger kommen Jahr für Jahr 45 Menschen, die nur noch mit einem Ohr hören können. Mögliche Ursachen hierfür sind vielfältig: ein Hörsturz, ein Unfall, eine Erkrankung an Masern oder Mumps, ein sogenanntes Akustikusneurinom (gutartiger Tumor am Hörnerv) oder eine Erbkrankheit. Was eine solche Ertaubung bedeutet, wurde lange unterschätzt. Nur das Hören mit beiden Ohren ermöglicht uns, Sprache und Geräusche zu orten. Wir können uns dadurch im Stimmengewirr gezielt auf einen Gesprächspartner konzentrieren, Worte aus einer geräuschvollen Umgebung herausfiltern. Hört man jedoch mit nur einem Ohr, ist all das unmöglich. Schon das Überqueren einer Straße kann mit einseitiger Taubheit schwierig und gefährlich sein. Noch schwerer wiegt, dass die Betroffenen der Kommunikation in Menschengruppen kaum noch gewachsen sind. Ob bei Familienfeiern oder Arbeitsmeetings – in Stimmengewirr und Umgebungsgläuschen können sie Gesprächen nicht mehr folgen. Sie fühlen sich ausgeschlossen, ziehen sich zurück, geraten immer mehr ins Abseits. Doch das muss nicht sein: Zwar lässt sich eine einseitige Taubheit nicht heilen; und auch Hörgeräte können hier oft nicht mehr helfen. Aber die Versorgung des geschädigten Ohres mit einem Cochlea-Implantat (CI) kann eine Chance sein. Entwickelt wurde das CI ursprünglich, um gehörlos geborenen Kindern sowie hochgradig hörgeschädigten Kindern und Erwachsenen den Zugang zur Welt des Hörens zu eröffnen. Ein Hörgerät bearbeitet den Schall und verstärkt ihn. Das CI hingegen kann den beschädigten Teil des

Innenohres umgehen und den Hörnerv auf direktem Wege stimulieren. Heute weiß man, dass auch einseitig Ertaubte von einem solchen Cochlea-Implantat erheblich profitieren können. Mit ihm können sie das Richtungshören neu erlernen. Somit wird es auch wieder möglich, Sprache in lauter Umgebung zu verstehen. Interessenten für die Versorgung mit dem Cochlea-Implantat sollten eine Klinik kontaktieren, die sich auf die Behandlung von Patienten mit hochgradigen Hörstörungen spezialisiert hat.

Ohrenarzt Neuer Wall

Dr. med. habil. Thorsten Zehlicke

Spezialisierte Diagnostik und Therapie von
Ohrerkrankungen • Versorgung der hochgradigen
Schwerhörigkeit und Taubheit u.a. mit
Cochlea Implantaten • Therapie der
chronischen Mittelohrentzündung

www.ohrenarzt-neuerwall.de
info@ohrenarzt-neuerwall.de

Neuer Wall 36, 20354 Hamburg,
Tel.: 81 97 12 01



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



Cochlear®

Expertentipp von Evelyn Herter, Hörakustikmeisterin und Inhaberin von Alster Acoustics – die Hörboutique

AB WANN BRAUCHEN SIE EIN HÖRGERÄT?



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

Der erste Weg sollte beim Verdacht auf eine Hörminderung immer zum HNO-Facharzt oder zum Hörgeräteakustiker führen. Dort wird idealerweise eine komplette Hörprofil-Analyse durchgeführt. Diese besteht aus drei Komponenten: Besprechung der individuellen Hörsituation (Anamnese), Untersuchung des Hörverlustes, Untersuchung des Verlustes der Diskrimination (Sprachverstehen). Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass es einen großen Unterschied zwischen Hören und Verstehen gibt. Auch wenn man eigentlich noch das Gefühl hat,

gut zu hören, beginnt eine Hörminderung meistens zuerst mit einem Verlust an Sprachverständlichkeit z.B. auf Entfernung (Theater) oder in geräuschvollen Hörsituationen (Restaurant).

Wurde eine Minderung des Hörvermögens diagnostiziert, ist zeitnahes Handeln empfehlenswert. Je früher eine Hörminderung erkannt und behandelt wird, desto schneller erfolgt auch die Adaption an das Hörsystem. Moderne Hörsysteme sind in der Lage, die unterschiedlichen Frequenzen getrennt voneinander zu verstärken. Dies hat zur Folge, dass lediglich in den Bereichen eine Verstärkung stattfindet, in denen sie auch vorhanden sein muss. Alle anderen Frequenzen werden auf natürlichem Wege – also unverstärkt – an das Innenohr weiter geleitet. Benötigt man ein Hörsystem, so sollte man sich zunächst bei kompetenten Fachkräften, die sich mit Hörproblemen bestens auskennen und die aktuellsten Messtechniken besitzen, beraten lassen. Zudem ist es sinnvoll, zu Beginn ein paar Hörtrainingsstunden zu nehmen, um sich perfekt und schnell an das neue System zu gewöhnen.



ALSTER ACOUSTICS
DIE HÖRBOUTIQUE



**„Bevor ich zu Alster Acoustics kam,
fühlte sich mein Leben wie
in Watte gepackt an.**

**Seit ich meine ‚Walky Talkys‘ trage,
verspüre ich eine Steigerung
meiner Lebensqualität
um 100 Prozent!“**

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

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

MAXIMALER EFFEKT MIT MINIMALEM AUFWAND BEI RÜCKENBESCHWERDEN

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

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



Der sanfte Weg zur Heilung



HEILPRAXIS



- Bei
- Migräne
 - Burnout
 - Rückenschmerzen

in der Eppendorfer Landstraße 125 oder bei Ihnen zu Hause

Svea Baum | PHYSIOTHERAPEUTIN & HEILPRAKTIKERIN

Tel.: 040 / 21 05 41 78 www.svea-therapie.de

Neu und einmalig in Norddeutschland:

Innovative SpineMED® Bandscheiben-therapie aus den USA – ohne Operation!

Hilft bei:

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



Orthopädie
Sportmedizin
Dr. med. P. Doukas

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



Dr. Maik M. Humsi

HUMSI
HUMSI

Zahnarztpraxis am
Gänsemarkt



Dr. Kirsten Humsi

„Gesunde Zähne verbessern Ihre Lebensqualität“

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

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

ZAHNARZTPRAXIS JOHNSALLEE
CHRISTINE LINDBERG



- Prophylaxe für Kinder und Erwachsene
- Zahnästhetik
- Angstpatienten
- Vollkeramik
- Implantatprothetik

Die familienfreundliche Zahnarztpraxis
in Rotherbaum

Vereinbaren Sie gerne
einen Termin – wir freuen
uns auf Sie!

Johnsallee 19 • 20148 Hamburg • Telefon 44 29 18
www.zahnarztpraxis-johnsallee.de



Expertentipp von Christian Henjes, Geschäftsführer
HENJES HAMBURG Zahntechnische Werkstatt GmbH

MUNDSCHUTZ FÖRDERT LEISTUNG

Beim Weitsprung landet man sanft im Sand. Allein. Doch bei vielen Sportarten hat man es mit Gegnern zu tun, die einen direkt oder mit Werkzeugen attackieren. Oft ohne Rücksicht auf Zahnverluste! Der Handschuh eines Schwergewichtlers boxt sich mühelos durch den ungeschützten Mund. Ein Hockeyschläger dringt ungebremst in die Backen. Um bei einer solch sportlichen Konfrontation weder die Backen- noch die Frontzähne einzubüßen, sollte man sich rechtzeitig um einen wirksamen Mundschutz kümmern. Diese sinnvolle Präventionsmaßnahme ist entweder beim Zahnarzt des Vertrauens oder auch direkt in einer zahntechnischen Werkstatt abrufbar. Nach einem völlig unkomplizierten Anpassungsprozess

wird eine Art „Zahnduplikat“ gefertigt, das fest sitzt und dennoch leicht zu hantieren ist. Ein solcher Mundschutz lässt sich in allen Farben und Schattierungen herstellen. Zum Beispiel, um den Vereinsfarben ein neues Gesicht zu geben oder die Gegner mit besonderer visueller Raffinesse zu beeindrucken. In der Praxis oder Werkstatt werden Abdrücke genommen, Wünsche besprochen und Designs diskutiert. Danach dauert es nur wenige Tage, bis der ganz persönliche Mundschutz angelegt werden kann. Der psychologische Effekt ist leicht nachvollziehbar: Je sicherer man sich fühlt, desto höher die Risikobereitschaft und desto größer die Erfolgsaussichten. So wird Prävention zur Perspektive für alle, die ihre sportliche Leistungsfähigkeit aus eigener Kraft nachhaltig steigern wollen. Good luck!

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



Expertentipp von Dr. med. Ute Dorn, ärztliche Leiterin der medizinischen Kräftigungstherapie bei Kieser Training Eimsbüttel



MIT GEZIELTER KRAFT GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

Kennen Sie das auch? Verspannungen, Rücken- oder Nackenschmerzen? Trösten Sie sich, Sie sind nicht allein: Jeder siebte Deutsche leidet laut einer Studie der Helmholtz-Gemeinschaft einmal pro Jahr unter Rückenbeschwerden. Die beste Medizin dagegen? Ganz einfach: Die Muskeln stärken und Kraft tanken – dann ist der Rücken für alltägliche Belastungen bestens gewappnet.

Fakt ist: Wir sind nicht fürs Dauersitzen geschaffen. Der Körper verliert in Beruf und Alltag seine Leistungskraft. Die Rückenmuskeln verkümmern und werden durch Fett ersetzt. Und genau das ist problematisch: Fett kann weder unsere Wirbelsäule aufrecht halten noch kann es unsere Bandscheiben schützen. Das ist vielmehr die Aufgabe der tief liegenden Rückenstrecker – der kurzen wirbelsäulennahen Muskeln, die die einzelnen Wirbelkörper miteinander verbinden. Sind sie zu schwach, lassen Rückenschmerzen nicht lange auf sich warten. Wer tagtäglich stundenlang am Schreibtisch sitzt, riskiert zudem, dass die Muskeln sich verkürzen. Denn sie passen sich stets gebeugten Gelenken an. Folglich werden wir immer krummer, steifer und unbeweglicher.

Wem stets der Stress im Nacken sitzt, bekommt das schnell zu spüren. Der Grund: Anspan-

nung, Hektik oder gar Angst erhöhen den Muskeltonus. Steht der Rücken unter Dauerstress, kann sich die Muskulatur nicht mehr richtig entspannen. Oft strahlt der Schmerz sogar in andere Regionen aus und führt etwa zu Spannungskopfschmerzen oder Schulterbeschwerden.

Zu lange schonen sollte man sich trotzdem nicht. Denn dann beginnt oft ein Kreislauf, den wir Mediziner als Dekonditionierung bezeichnen: Die Muskeln werden aufgrund der Schonung noch schwächer und die Wirbelsäule immer instabiler. Vor allem Hals- und Lendenwirbelsäule sind irgendwann völlig überlastet. Dann ist schnell etwas passiert: Gelenkkapseln können sich lockern und Wirbelgelenke blockieren. Nicht selten werden Bandscheiben oder Nerven gequetscht, gereizt oder geschädigt.

Das beste Gegenmittel ist Kraft. Mit Kraft können Sie Rückenschmerzen vorbeugen oder sie wirksam therapieren. Wichtig ist dabei ein gezielter Kraftaufbau. Am besten gelingt das mit einem gesundheitsorientierten Krafttraining an Maschinen: Ein- bis zweimal Training in der Woche reichen dann völlig aus, um den Rücken fit zu halten. Die Leistungskraft steigt spürbar und das wirkt sich in Beruf, Freizeit und Alltag positiv aus.



Du brauchst deinen Rücken. Dein Rücken braucht Kraft.

Geben Sie Ihrem Rücken, was er braucht: effizientes Krafttraining.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Starttermin.

Testen Sie sich und uns
4 Wochen für € 30,-
gültig bis 15. Oktober 2012

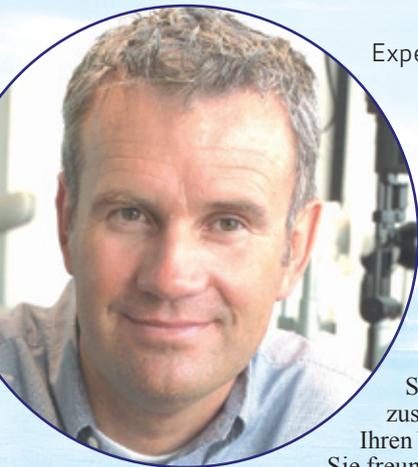
Hamburg-Eimsbüttel
Heussweg 37d
Telefon (040) 357 40 90

Hamburg-Winterhude
Winterhuder Marktplatz 6-7a
Telefon (040) 460 76 90

7x in Hamburg – www.kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

ÄRZTE SIND **AUCH MENSCHEN**

Wann sind Sie zufrieden, was muss der Arzt oder die Praxis leisten, damit Sie sich gut versorgt fühlen? Das optimale Verhältnis zwischen Ihnen und dem behandelnden Arzt könnte folgendermaßen aussehen: Sie entscheiden sich, eine Praxis aufzusuchen. Sie erhalten in kürzester Zeit Ihren Wunschtermin. In der Praxis werden Sie freundlich empfangen und können in einem sauberen Wartezimmer, ausgestattet mit den neuesten Zeitschriften Platz nehmen. Nach kurzer Wartezeit werden Sie in das Arztzimmer gerufen. Der Arzt ist sehr freundlich und hört sich geduldig Ihre Sorgen an.

Leider sieht die Realität oft anders aus. Ein Termin kann aufgrund der Budget- und Patientenzahl-Einschränkungen durch die gesetzlichen

Krankenkassen eventuell erst im nächsten Quartal vergeben werden. Dann gibt es Ärger mit der Kassengebühr. Viele der gewünschten Untersuchungen werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt und die Patienten müssen für sinnvolle Untersuchungen dazuzahlen. Voruntersuchungen können nicht zügig und termingerecht abgearbeitet werden. Es kommt mitunter zu Wartezeiten. Der Arzt versucht den nahezu unmöglichen Spagat, Terminpatienten, Notfallpatienten, junge und alte Menschen unabhängig von Sprachbarrieren und eigenen Befindlichkeiten zufriedenzustellen. Manchmal dauern diese Gespräche länger oder das Krankheitsbild erfordert weitere unaufschiebbare Maßnahmen, sodass die nachfolgenden Patienten warten müssen. Es ist also für alle Seiten gar nicht so einfach. Die Ärzte aller Fachgruppen versuchen, dem ersten oben genannten Beispiel so nahe wie möglich zu kommen.

Also, liebe Patienten, haben Sie bitte Verständnis für die Widrigkeiten, die Sie bei einem Praxisbesuch erwarten können.

MACHEN SIE IHRE HAUT „WINTERFEST“



Die DMK-Enzymmasken helfen, Ihre Haut von den Sommerstrapazen zu befreien. Totes Zellmaterial, Schlacken und Giftstoffe werden entfernt, und das gilt nicht nur für Gesicht, Hals und Dekolleté sondern auch für den Körper.

Ab Mitte September beginnt auch die „Schälzeit“. Bei hartnäckigen Problemen können Sie sich mit der

DMK Fruchtsäureschälung „schön schälen“. Bis Ende Oktober sparen Sie mit dem **Gutschein dieser Anzeige € 20,00** auf jede Enzymbehandlung. Der Gutschein gilt für jede Erstbehandlung. Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin im Institut. Wir sind auch auf Facebook unter www.facebook.com/pages/Skin-Care-Concept/261598667286284.

Ihre Kosmetikerin in Winterhude



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



SKIN CARE CONCEPT
MARIANNE HARTUNG · KOSMETIKINSTITUT

Dorotheenstraße 135 • 22299 Hamburg • Telefon 47 19 38 60



Gutschein
20 €

Expertentipp von PD. Dr. Andreas Werner, argon orthopädie

SCHULTERSCHMERZEN: NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN



Eine schmerzende Schulter kann nicht nur viele Dinge des Alltags erschweren, sie raubt einem auch oft den Schlaf. Die Ursachen für Schulterschmerzen sind vielfältig und sollten zumindest bei anhaltenden Beschwerden entsprechend untersucht und behandelt werden. Insbesondere bei Erkrankungen der den Oberarmkopf führenden Sehnen, der sogenannten Rotatorenmanschette

droht sonst möglicherweise eine bleibende, unter Umständen sogar invalidisierende Funktionseinschränkung. Neben einer fachkundigen Untersuchung weist heute eine Ultraschalluntersuchung oft schon die richtige Richtung. Physiotherapeutische Maßnahmen und Muskelkräftigung können viele Beschwerden des Schultergürtels anhaltend lindern. Wenn operiert werden muss, werden heute auch umfangreiche Rekonstruktionen bei defekten Sehnen oder instabilen Gelenken von entsprechend spezialisierten Medizinern in „Schlüssellochtechnik“, d.h. arthroskopisch, durchgeführt.



PD. Dr. Andreas Werner
Schulter- und
Ellenbogenchirurgie



Dr. Werner Siekmann
Knie- und
Fußchirurgie



Dr. J. Matthias Strauss
Gelenkchirurgie,
Endoprothetik

**Kompetente und differenzierte Diagnostik, Beratung
und Therapie aufgrund hoher Spezialisierung**

argon
orthopädie

Große Bleichen 5 • 20354 Hamburg •
Tel.: 350 150-60 • www.argon-orthopaedie.de

Augendiagnostik Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Netzhautuntersuchung: **Optomap®-200c**

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



Heegberg 2 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/53 04 88 77
www.augenarzt-otto.de

Das ALSTER-MAGAZIN jetzt
online lesen!





Streetstyle

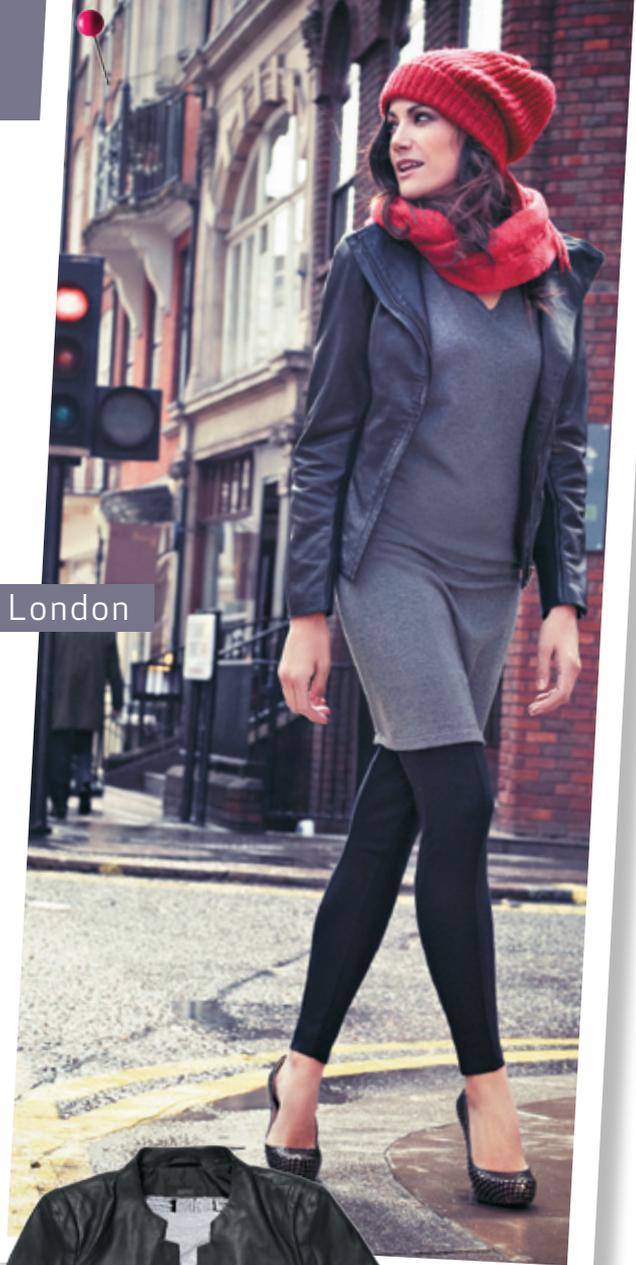
Lässig und feminin zugleich: Das ist der Lieblingsstyle von Bettina Zimmermann. In dem geht es für die Schauspielerin auf Städtetrip nach London und für Sie an die Alster.



Lippenbekenntnis von Annayake im Farbton Rouge à lèvres, gesehen bei Douglas für ca. 25 Euro.

Rockige Eleganz zeigt das Outfit von comma. Für Bettina Zimmermann geht es so auf einen Bummel durch London.

London



ANZEIGE

LUXUS-NATURKOSMETIK



Das **einladende Ambiente** der Amarantus-Lounge: die perfekte Voraussetzung für exklusive Entspannung.

Die **Amarantus-Lounge**, Große Bleichen 36 im Hanseviertel, bietet ein einzigartiges Sortiment aus Gesichts-, Körper- und Haarpflegeprodukten sowie 100% natürlichen Parfums. Es umfasst insgesamt 14 nationale und internationale Premiummarken der organischen Kosmetik. Neben den Bestsellern findet man in der Amarantus-Lounge auch Spezialanbieter und Newcomer aus dem Luxussegment der Naturkosmetikszene oder Accessoires: beispielsweise handgearbeitete Haarbürsten, besondere Parfumerzerstäuber und spezielle Aroma-

kerzen. In der luxuriösen Behandlungskabine werden die exklusiven Gesichtspflegeprogramme von „The Organic Pharmacy“ aus London sowie von „Julisis“ aus Berlin angeboten. Kontakt: **Tel.: 357 162 21 / www.amarantus-lounge.de** Wir verlosen 2 x das **Amarantus-Treatment**: Eine 60 minütige Gesichtsbildung mit Massage im Hals-, Nacken- und Schulterbereich. Dafür eine Mail mit dem Stichwort „Amarantus“ an: j.sachtleber@alster-net.de – bis zum **30. September 2012**.



1. Leder-Jacke von Esprit, erhältlich ab Oktober.

2. Kleid von Esprit, ca. 60 Euro.

3. Leggings von H&M, ca. 10 Euro.

4. Pumps von Guess, gesehen bei Görtz für ca. 175 Euro.





Mutig:
An Brustkrebs erkrankte Frauen
des Vereins
Frauenselbsthilfe
nach Krebs e.V.
zeigen Fotos von
und mit sich in einer
Ausstellung.

Selbsthilfe **leben!**

Fotoausstellung und **Charity-Lauf** um die Außenalster: Verein informiert so über Brustkrebs.

Die Alster gilt als Hamburgs schönste Laufstrecke. Am Wasser entlang, durch die Natur, man bekommt den Kopf frei, kann seine Sorgen vergessen. Das wollten auch die Frauen des Vereins Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH). Unter dem Motto „look and walk – gemeinsam etwas bewegen“ trafen sie sich an der Außenalster, um gemeinsam ein Zeichen gegen den Brustkrebs zu setzen. Ergänzend ist in der Frauenarztpraxis Fontenay seit dem 8. Sept. eine Fotoausstellung zu sehen. Die dort gezeigten Fotos sind mit und von an Brustkrebs erkrankten Frauen in einem Fotoworkshop entstanden. Sie sollen die Energie, die Motivation und das Engagement der Frauen der FSH zeigen und zum aktiven Mitmachen einladen. „Es hat mir große Freude bereitet und es hat mir vor allem imponiert, mit wie viel Engagement die FSH für ihre Mitglieder und mit ihnen agiert, um sich gegenseitig Halt und Unterstützung zu geben“, erzählte Frauenärztin Dr. Susanne Koene von der Frauenarztpraxis Fontenay, in deren Praxisräumen die Fotos ausgestellt sind. Besichtigung der Ausstellung ist nur nach Ter-

minvereinbarung mit Frau Dr. Koene (Tel.: 854 027 900) möglich. *Christian Ehrhorn*

10%
Rabatt
bei Anmeldung
bis zum 30. September 2012

Ausbildung:

- Heilpraktiker/in vormittags, abends oder am Wochenende
- Heilpraktiker/in – Vollzeitausbildung ab September 2012
- Heilpraktiker/in für Psychotherapie vormittags oder abends
- Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker/in für Psychotherapie



Die Freiheit, neue Wege zu gehen.

Qualifizierter Unterricht unter ärztlicher Leitung in kleinen Gruppen

Weiterbildung:

- Systemische Einzel-, Paar und Familienberatung
- Irisdiagnose und Phytotherapie
- Kinesiologie
- Traditionelle Chinesische Medizin TCM
- Kinderheilpraktiker
- Neurobiologie nach Dr. Klinghardt
- Mediation nach dem Harvard Konzept
- Gewaltfreie Kommunikation
- Osteopathie und Cranio-Sacral-Therapie
- Hypnotherapie und Autogenes Training
- Speed Reading
- Klassische Homöopathie

Hamburger Heilpraktiker Akademie

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



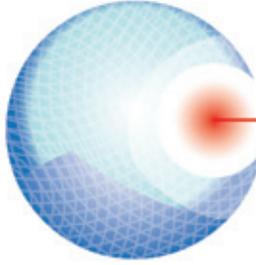
Das ist ein **a-Pad***

*Das Alster-Magazin auf **komplett** dem iPad/Tablet-Computer lesen: www.alster-net.de.

Innovative Diagnostik und Therapie

Einmalige RADIOCHIRURGIE bei Diagnose Krebs

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



cyberknife center hamburg

STRAHLENZENTRUM HAMBURG

Medizinisches Versorgungszentrum

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



BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.ckhh.info

Gut zu

Fuß

Pflegen und hegen Sie Ihre Füße! Denn machen die schlapp, dann geht gar nichts mehr. Deshalb hier unsere **Tipps** für einen gesunden und starken Auftritt.

Sie zeigen den ganzen Tag vollen Einsatz, müssen sich oft mit zu engen, hohen oder qualitativ schlechten Schuhen herumplagen und kommen kaum an die Luft. Wenn es Ihren Füßen genauso ergeht, dann ist es höchste Zeit, dass Sie sich um sie kümmern. Denn wehe, wenn die mal schlapp machen und krank werden.

So kann z.B. schlecht sitzendes sowie falsches Schuhwerk zur Ausbildung von Hornhaut und Hühneraugen führen oder Zehennägel wachsen ein. Im schlimmsten Fall führt es sogar zu Fehlhaltungen und Überlastung von Knochen. Die können sich nämlich von der Fußwurzel bis zu den Zehen verformen: Es entwickeln sich beispielsweise Hammerzehen oder ein Hallux valgus (ein Schiefstand der großen Zehe).

Gymnastik für die Füße

Je besser Ihre Fußmuskulatur ist, desto besser vertragen Ihre Füße auch Belastung. Regelmäßige Fußgymnastik hält die Füße beweglich, kräftigt die Muskulatur und bringt die Aufmerksamkeit für unsere Bewegungsabläufe wieder zurück. Hier fünf Fitness-Übungen, die Sie leicht in den Alltag integrieren können: 1. Heben Sie einen Bleistift abwechselnd mit den Zehen beider Füße hoch. 2. Reißen Sie eine Zeitung in viele kleine Schnipsel. 3. „Fressen“ Sie ein Handtuch mit den Zehen. 4. Rollen Sie einen Tennisball unter den nackten Sohlen herum. 5. Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf die Fußspitzen.

Barfuß laufen als Vorbeuge
Raus aus Schuhen und Socken! Denn barfuß werden über die Nervenenden an der Fußsohle die Reflexzonen stimuliert. Auch bei Sportschuhen geht der Trend zum Barfußschuh, der Fußmuskeln und Gelenke trainiert und vor Verletzungen schützt. Studien zeigen, dass die Muskelkraft von Läufern damit in wenigen Monaten deutlich zunahm und so das Verletzungsrisiko senkte.

Fußpilz vermeiden

Mindestens jeder fünfte Deutsche quält sich mit Fußpilz rum. Besonders gefährdet sind Sportler, die gern schwimmen und die Sauna oder große Umkleiden nutzen. Zum Schutz vor Fußpilz am besten immer Badelatschen tragen. Nach dem Duschen sollte man die Haut gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen. Außerdem häufig die Schuhe wechseln und Baumwollsocken anziehen. Sport als solches ist überhaupt nicht schlecht als Vorbeuge gegen Fußpilz, denn viel Bewegung hilft, da gut durchblutete Haut vor Fußpilz schützt.

Hilfe bei Blasen und Hornhaut

Hornhaut und Blasen zeigen beide, dass sich der Fuß vor starkem andauernden Druck und Reibung schützt – daher öfter mal die Schuhe wechseln. Zudem sollten Sie Blasen nie aufstechen, damit sich die Haut nicht entzündet. Empfehlenswert hingegen sind Gelpflaster. Sie lindern den Schmerz und fördern die Wundheilung. Starke Hornhaut kann nur ein Profi entfernen, leichte wiederum können Sie selbst nach einem Fußbad mit

Barfuß gehen und laufen schützt vor Fehlstellungen. Denn Fußmuskeln und -gelenke werden so trainiert und der Versteifungsprozess aufgehalten.



Bimsstein abrubbeln. Anschließend sollten Sie die Füße regelmäßig morgens und abends cremen.

Prävention und Behandlung von Fehlstellungen

Meist entwickeln sich Fehlstellungen der Zehen aufgrund von Platzproblemen, die vor allem durch Schuhe mit hohen Absätzen ausgelöst werden. Wer auf diese nicht verzichten mag, sollte sie zumindest nicht dauernd tragen, sondern im Wechsel mit flachen Schuhen. Das entlastet den Vorfuß, senkt das Risiko für eine dauerhafte Fehlstellung und trainiert

die Muskulatur. Und wie bereits erwähnt kräftigen Fußgymnastik und Barfußgehen ebenfalls die Muskeln und halten den Prozess der Versteifung auf. Sollten Sie bereits aufgrund einer Fehlstellung unter einem Hammerzehen oder einem Hallux valgus leiden, müssen Sie nicht zwingend operiert werden. Allerdings sollten Sie die dadurch hervorgerufenen Druckstellen mit Polstern zum Beispiel aus Silikon abkleben, damit daraus keine Hühneraugen oder Schwielen entstehen, die ansonsten eine medizinische Fußpflegerin entfernen muss. ck

Chancen bei ganzheitlicher Behandlung von Schlaganfällen

Vortrag
über ganzheitliche
Schlaganfall-Therapie
am 6. Oktober

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Erkrankungen. Wir sprachen mit der **Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl** über Symptome sowie Gefahren eines Schlaganfalls und welche Chancen die Akupunktur für diese Patienten bietet.

Alster-Magazin: Am 6. Oktober halten Sie in der Asklepios Klinik Nord Heidberg anlässlich der Hamburger Schlaganfallveranstaltung (HSV) einen Vortrag über ganzheitliche Behandlung nach Schlaganfall. Wie gefährlich ist ein Schlaganfall wirklich?

Dr. Stahl: Irrtümlicherweise glauben viele Menschen immer noch, ein Hirninfarkt sei im Gegenteil zum Herzinfarkt kein eigentlicher Notfall. Doch gerade bei einer akuten Durchblutungsstörung des Gehirns – und auch des Rückenmarks – kommt es darauf an, rasch zu handeln. Es gibt ein sogenanntes therapeutisches Zeitfenster, in dem nach den Kriterien der klassischen Schulmedizin sofort mit einer Behandlung begonnen werden muss, damit aus einem flüchtigen Symptom kein andauernder Schlaganfall entsteht.

Woran bemerkt man ein Schlaganfallssymptom?

Schlaganfallssymptome können sehr viele Gesichter haben, je nachdem in welchem Gebiet unseres Gehirns sich eine Durchblutungsstörung abspielt.

Welche Symptome kommen am häufigsten vor?

Akuter Schwindel, Kribbeln oder Lähmungen in einer Extremität, Sensibilitätsstörungen – auch um den Mund herum –, Seh-, Sprach-

und Koordinationsstörungen sowie Kopfschmerzen.

Was können seltenere Schlaganfallssymptome sein?

Zum Beispiel sogenannte Apraxien, d.h. die Unfähigkeit komplex zusammengesetzte Bewegungsabläufe wie z.B. das Entkleiden auszuführen. Auch Agnosien, d.h. Störungen des Erkennens von Personen, Zahlen, Gesichtern, Texten oder auch die plötzliche Unfähigkeit zu lesen und zu schreiben. Eine sehr bizarre neurologische Störung stellt ein sogenannter Neglect (to neglect = vernachlässigen) dar. Dabei handelt es sich um eine Störung in der Wahrnehmung einer Körperseite, so dass diese als nicht mehr zugehörig zum eigenen Körper empfunden wird.

Was können wir tun, um einen Schlaganfall zu vermeiden?

Selbstverständlich ist eine gesunde Lebensweise zu nennen. Häufige Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Bewegungsmangel, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Nikotinabusus, laborchemisch unerkannte Blutgerinnungsstörungen, aber auch eine Dysbalance oder ein Mangel von bestimmten Spurenelementen und Vitaminen, die zu oxidativem und nitrosativem Stress führen können (spezielle laborchemische Befunde).

Sie weisen immer wieder darauf hin, dass nach einem HWS-Schleudertrauma unbedingt die Halsgefäße geschallt werden sollten. Warum?

Nach Gewalteinwirkung kann sich die innerste Schicht (Intima) der großen hirnversorgenden Gefäße (Carotiden) lösen und dann das Lumen des Gefäßes wie bei einem Blutgerinnsel oder einer Arterio Sklerose verlegen und dann zu einem Schlaganfall führen (Carotidisdissektion).

Sie haben umfangreiche Erfahrungen in der Nachsorge von Schlaganfallpatienten mit Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) gesammelt. Welche Chancen bietet die Akupunktur?

Bei der Nadelung bestimmter einflussreicher Akupunkturpunkte (eigentlich Öffnungskanäle zu tiefergelegenen energetischen Schichten = Foramina) können insbesondere die Beweglichkeit und das Sprachvermögen positiv beeinflusst werden. In Kombination mit Jahrtausende alten chinesischen Kräuterrezepturen (man stelle sich die enorme wissenschaftliche Erfahrung vor) können beachtliche Therapieerfolge im Rahmen eines physiotherapeutischen Nachsorgekonzeptes erreicht werden. Ich liebe diese Arbeit.



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

Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie

Naturheilverfahren

Ernährungsmedizin

Akupunktur TCM (abgeschlossenes Hochschulstudium in Traditioneller Chinesischer Medizin, Universität Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)

Rathausallee 7-9

22846 Norderstedt

Tel. 040/35 96 98 00

Fax 040/35 96 98 099

kontakt@stahl-nerven.de

www.stahl-nerven.de

im Therapiezentrum für

Chinesische Medizin




**ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER**

**DR. KATHARINA DORANDT
UND KOLLEGEN**

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




**KIEFERORTHOPÄDISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**
für Erwachsene und Kinder



Dr. med. dent. Pamela
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

Dr. med. dent. Saskia
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

Ihre Spezialistinnen für moderne Kieferorthopädie
und unsichtbare Zahnsparangen

Individuelle Lösungen
für
Kinder und Erwachsene




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

Personenschutz
bedeutet nicht gleich
Bodyguard

Es geht auch unsichtbar!



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



Verteiler gesucht!
Ab 13 Jahre



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



Kinder- leicht entspannen

Bei dem Begriff **Kinderyoga** werden die meisten erst einmal stutzig. Warum es funktioniert und gerade hyperaktive Kinder damit ruhiger werden, erklären wir hier:

Ab dem vierten Lebensjahr bis hin zur Pubertät ist die beste Zeit, um die motorischen Fähigkeiten zu schulen. Gerade deshalb ist Yoga für Kinder gut geeignet. Es steigert ihre Konzentrationsfähigkeit und es stärkt das Selbstvertrauen. Wer sich

nicht vorstellen kann, dass fünfjährige Kinder ruhig sein können und nur herumtollen, der irrt. „Natürlich muss man die Kinderyogastunde anders aufziehen, als jene für Erwachsene. Wir gehen mit den Kindern viel spielerischer um und erarbeiten alles mit

Gleichgewicht finden: Auch schon im jungen Alter kann mit Yoga ein bessere Balance gefunden werden



Fotos: Yoga Studio UNIT Wiesbaden

viel Spaß“, so Holger Zapf, Diplomatsportwissenschaftler. In seiner Yogaschule werden die Kinderstunden unter verschiedene Themen gestellt. So gibt es in einer Woche die Indianerstunde oder es werden zur Entspannung Mandalas gemalt. Dies funktioniert aber nur deshalb so gut, weil Kinder in ihrem Wesen viel offener sind und

nicht so lange über Dinge nachdenken, wie erwachsene Menschen. Es geht darum, Körper, Geist und Seele der Kinder zu erreichen und eine Brücke vom Geist zur Seele zu bauen.

Auffällig ist, dass gerade bei Kindern, welche an Hyperaktivität leiden, ein bis zwei Tage nach einer Yogastunde

Fortsetzung auf Seite 60

Gelassener: Entspannter und besser gelaunt durch den Tag mit Yoga.




ph petra heinemann
 internationale schulberatung
Beratungstag in Hamburg
„Internate in England“
Am Mittwoch, 19.9.2012
 14.00 - 19.00 Uhr
 Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch unter: Tel.: 040- 54 80 30 75
www.heinemann-schulberatung.de

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

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


PLANETARIUM^{HH}

AUF DEN SPUREN VON WELTRAUMKUH STELLA
Abenteuerreisen in die Milchstraße



Informationen über Sternenreisen für Kinder und die neue Ausstellung „Kuh(nst) im All“ unter 040-428 86 52 0 und www.planetarium-hamburg.de
PLANETARIUM HAMBURG. DER HIMMEL AUF ERDEN.



▲ **Beherrschung:**
Auch die Kleinen lernen schon Übungen wie die Krähe.

◀ **Haltung bewahren:**
Durch Yoga wird auch die Koordinationfähigkeit verbessert.

Fortsetzung von Seite 60

eine wesentliche Veränderung festzustellen ist. Sie sind ruhiger und ausgelassener.

Der Diplomwissenschaftler konnte aber auch noch etwas anderes in seinen Stunden beobachten: „Am Ende jeder Yogastunde legt man sich auf den Boden und genießt die Ruhe. Das können Kinder nicht so gut. Deshalb geben wir ihnen Decken, in denen sie sich einkuscheln können und machen eine Traumreise mit den Kleinen. Das finden sie unglaublich gut und bleiben ruhig liegen.“

Ab dem vierten Lebensjahr können Kinder mit Yoga anfangen. Wer seinem Kind schon eher etwas Gutes tun möchte, kann schon in der Schwangerschaft Yoga betreiben. Die gelassene Stimmung der Mutter überträgt sich nämlich auf das Kind im Bauch.

ANZEIGE

FILIBOX: ZU HAUSE BASTELN OHNE EINKAUFSSTRESS!



Die Filibox ist eine Bastelbox für Kinder von 3-8 Jahre – online bestellbar und voll mit Bastelideen, Materialien und Anleitungen.

Basteln ist seit Jahrzehnten eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Kinder lieben es, aus Papier, Moosgummi oder Filz tolle Projekte zu basteln, fürs Kinderzimmer oder zum Verschenken. Gebastelt wird aber meist nur im Kindergarten oder der Schule, zu Hause scheitert es häufig daran, dass den Eltern die kreativen Ideen fehlen und noch dazu die passenden Materialien eingekauft werden müssen – mitunter schwierig, wenn nach Feierabend wenig Zeit bleibt. Die Filibox kommt Eltern ab sofort zur Hilfe und sorgt dafür, dass auch zu Hause ganz ohne Einkaufsstress regelmäßig gebastelt werden kann. Denn die monatlich neu erscheinende Bastelbox für Kinder von 3-8 Jahre enthält 2-3 Bastelideen mit sämtlichen Materialien und Anleitungen und kommt versandkostenfrei nach Hause. Das „MamaPapaMeter“ gibt für jedes Projekt eine Einschätzung, wie viel elterliche Hilfe nötig sein dürfte und die einzelnen Projekte sind so verpackt, dass eines

nach dem anderen bei Bedarf aus dem Schrank „gezaubert“ werden kann. Bestellt werden kann die Filibox für 19,90 € inkl. Versand unter www.filibox.de, Dauer- und Geschenkbestellungen zwischen 3 und 12 Monaten bieten attraktive Preisvorteile.

Zusatz-Tipp:

Vom 22.-30.9. gibt es die Filibox auf der „Du und Deine Welt“ (Halle B3.EG, Stand 205), Kinder können ein tolles Bastelprojekt ausprobieren und mitnehmen. Außerdem kann die Filibox direkt vor Ort gekauft oder bestellt werden.





Kontrastreich

Gegensätze: Der dunkelste Ton, den es gibt, kombiniert mit dem hellsten – davon kann Wohnraum profitieren!

Im Leben ist nicht immer alles **Schwarzweiß** – warum nicht beim Wohnen? Wer sich an diesen Trends orientiert, vereint die Unterschiede!

HH TISCHLEREI
HANS HARDEGE

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

www.tischlerei-hanshardege.de

adRem[®]
INTERIOR

Special: Rabatt auf über 250 Tische

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

Ruhige Flächen
oder spannende
Muster: Erlaubt ist,
was die reizvollen
Gegensätze
hervorhebt.



Foto: Jab Anstoetz

ANZEIGE

„OHNE MAREK CYPERSKI HÄTTE ICH NICHT RENOVIERT“

Schon lange hatte ich vor, meine Wohnung aufwendig zu renovieren. Es scheiterte daran, dass ich mich vor dem dahinterstehenden Renovierungschaos scheute. Für jeden Schritt wie Maurer, Elektriker, Klempner, Fußbodenverleger, Maler etc. eine andere Firma zu beauftragen, war mir als Laie viel zu unübersichtlich, unsicher und nervig. Von einer Freundin bekam ich dann die Telefonnummer von Marek Cyperski, seit 1991 Inhaber der Firma Mc Bau Technik in Hamburg. Endlich! Mein Vorhaben konnte Realität werden. Nachdem Marek Cyperskis Team die alte Küche, Dusche, Toilette etc. entsorgt hatte, fuhren wir gemeinsam zum Baumarkt, um

einzukaufen. Ich packte das Designerglo, die Dielen, die Fliesen auf den Wagen und Marek Cyperski alles andere, um mit meiner Altbauanierung anfangen zu können. Natürlich transportierte er mit seinem Auto alles in meine Wohnung. Was für ein Kundenservice! Vor ein paar Tagen ist die Wohnung zum Neueinzug fertig geworden, und ich gebe jetzt seine Telefonnummer gerne weiter! Marek Cyperski 0173 - 92 84 302

Liebe Leser!
Neben der Wohnungs- und Altbauanierung sind wir Spezialisten auch für Wintergärten, Fenster, Türen und Fassaden sowie für die Verlegung von Fliesen, Na-

tursteinen und Mosaik im Innen- und Außenbereich. Und natürlich gehen wir mit der Zeit und bauen auch mit „Grünem Punkt“! Gern realisieren wir Ihr persönliches Projekt.
Mit handwerklichen Grüßen

Marek Cyperski
MC Bau Technik
Wendemuthstr. 57
Tel.: 68 28 24 73
www.mcbautechnik.de



Marek Cyperski



Vom Wintergarten bis zur Fassade: MC Bau realisiert IHR Projekt!





Form wahren: Der Up5-Sessel, designt 1969, komplettiert die Kontraste mit organischem Design.



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

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

Planungsbüro
MEYERFELDT

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

M • KUMMERFELD ff INH. • 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!

SUN CONCEPT!
Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...

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

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

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

BADE IN GEFÜHLEN

ANZEIGE



Toiletten-Komfort: SensoWash® - bei ellerbrock erhältlich - bringt Wellness aufs WC.

Die 40 Jahre, in denen sich **ellerbrock** zum Kompetenzzentrum für Bad und Küche entwickelte, haben eine kaum überschaubare Anzahl an Innovationen hervorgebracht. In Technik und Design gab es einige Quantensprünge und viele klei-

ne Schritte, durch die das Leben komfortabler und genussvoller wurde. Wie man den heutigen Ansprüchen und Lifestyle-Vorstellungen am besten entspricht, zeigen beispielsweise die Neuigkeiten aus dem Hause DURAVIT. Nachdem Philippe Starck

sein überragendes Designtalent schon mehrfach für DURAVIT eingesetzt hat, überzeugt er aktuell mit einer Keramikserie, die durch ihre wasserartig fließenden Formen das Bad als Quelle neu interpretiert. Mit SensoWash® gelang dem Stardesigner ein ab-

solot außergewöhnlicher Dusch-WC-Sitz mit eleganter Optik und verblüffender Effizienz: über eine kabellose Fernbedienung lassen sich die Funktionen von der sanften Reinigung bis zum Trockenföhnen intuitiv steuern. So wird jeder Toilettengang zum kleinen Wellness-Highlight. Neben den Starck-Ideen präsentiert ellerbrock phänomenale DURAVIT-Produkte, die im Designstudio EOOS erdacht wurden. Das neue Badmöbelprogramm Delos zeichnet sich aus durch klare Optik ohne Griffe, Schubkästen mit Tip-on-Technik sowie durch konsequent reduzierten, unverbrämten Einsatz von Licht und Spiegeln. Übrigens: ellerbrock wurde im Mai 2011 als Fachgeschäft mit der Aufnahme in die „Top 200 Küchenstudios“ ausgezeichnet! Mehr Infos bei **ellerbrock bad & küche**, Puckaffer Weg 4 (Duvestedt), **Tel.: 607 62-0**, bei **ellerbrock die küche**, Große Elbstraße 68 (im stilwerk), **Tel.: 38 08 64 70** und auf www.ellerbrock.com!

Wir sind die Spezialisten für individuelle und maßgeschneiderte Aufzuglösungen.



Fassaden-Lösung



Design-Lösung



Schmale Lösung



Plattform-Lösung

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



KleinAufzüge CARL DEGENHARDT

Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne.

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



Wiederbelebt: Ein Ölfass brilliert als Schrank, Atlanten als Garderobenhaken.

Foto: www.lockengehoet.com

RECYCLING-STYLE

Die alte Badewanne wird zum Sofa, die Waschtrommel zu Beistelltisch oder Lampe und der Koffer zum Sessel: Recycling ist im aktuellen **Möbeldesign** angesagter denn je. Was jahrelang als zu „öko“ galt, ist heute Ausdruck **individueller Wohnens**, weiß das Immobilienportal immowelt.de. Holzreste, die früher auf dem Sperrmüll landeten, kehren in neuer Funktion ins Wohnzimmer zurück. Alte Paletten werden zu Tischen, Sitzmöbeln und Betten verarbeitet. Dazu muss man sie nur auf die gewünschte Größe zusägen, abschleifen und lackieren. Mit dekorativen Kissen und Polstern wird aus der Palette dann eine Sitzbank oder ein Sofa. Wer einen Wohnzimmertisch oder ein TV-Möbel bauen will, befestigt Rollen unter den Palettenboden. So lässt sich das Möbelstück leichter verschieben.

Wem Zeit oder handwerkliches Geschick fehlen: Viele Recyclingmöbel kann man auch fertig kaufen. Ein Badewannen-Sofa ist beispielsweise ab 2.300 Euro erhältlich, eine Kommode aus Weinkisten oder verschiedenen alten Schubladen ab 1.000 Euro. Preiswerter sind Kleinmöbel wie ein Schränkchen aus alten Ölfässern für etwa 350 Euro oder umfunktionierte Waschtrommeln für 150 bis 700 Euro. Die meisten Möbel können online beim Designer bestellt werden.

Schlafwandel®
SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

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

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

*Kostenlos
Anlieferung und Montage*

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

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz

**aktuell
ROLLO**

Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage

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

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

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



Individuelle Tischlerarbeiten

Tradition & MODERNE

Meyerfeldt
Tischlerei GmbH

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



Am 6. Oktober erklären
Zen-Meister Hinnerk Polenski
und sein Team im MeridianSpa
Eppendorf die Besonderheiten
des Zen-Buddhismus!

Zen-Buddhismus in Eppendorf

„Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. **Der Zen-Weg hat keinen Anfang und kein Ende,** dennoch will er gegangen werden.“

Syobu Sensei

„Zen“ bedeutet Versenkung und lehrt das meditative Abtauchen in die innere Mitte, um den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Daishin Zen ist eine den europäischen Verhältnissen angepasste Form innerhalb der jahrtausendealten japanischen Rinzaï-Tradition. Zen führt zu Ruhe und Gelassenheit, nach einiger Zeit zu einer abgerundeteren

Persönlichkeit, zu einer Ausstrahlung von der Mitte des Herzens. Zen wurde vielfach von den japanischen Samurai zwecks Erlangung innerer Sammlung vor ihren Kämpfen angewendet und fördert auch heute Mut zur Entscheidung und Klarheit des Denkens. Wer Zen schon immer einmal kennenlernen und begreifen möchte, ist beim Daishin Zen-Klostertag im MeridianSpa Eppendorf genau richtig. Am 6. Oktober verwandeln Zen-Meister Hinnerk Polenski und sein Team das Spirit Loft in ein Zen-Kloster und bringen Interessierten mit Vorträgen und Meditationen die Zen-Faszination näher.

Daishin Zen-Klostertag im MeridianSpa Eppendorf:

14.00 Uhr: Begrüßung
14.15 Uhr: Video-Trailer „Zen in Japan“, Vortrag Hinnerk Polenski
15.30 Uhr: Vortrag zum Thema Zen Leadership „Mensch bleiben in der Arbeitswelt“
16.10 Uhr: Vortrag Traditionelles Zen „Meditation und Lebenskraft“
16.40 Uhr: Zen-Meditation, Sport und Gesundheit
17.10 Uhr: In-Zen – der weibliche Weg im Zen „Das geerdete Herz“
17.30 Uhr: Fragerunde und Informationen
Weitere Informationen telefonisch unter 040/65 89-0 auf www.meridianspa.de.



firstbite - coole Äpfel mit Biss!



Für alle Fragen rund um den beliebten Apfel der richtige Ansprechpartner: Thomas Flejszer, Mitarbeiter des Apple Premium Reseller Stores in der Osterstraße.

Seit gut einem Jahr finden Mac-Fans in der **Osterstraße 102** alles, was mit der **Marke Apple** zu tun hat. Neben dem perfekten Service gibt es dort eine breite Produktpalette feinsten Technik!

Ob iPod, iPhone oder iMac – all dies kann vor Ort mit Unterstützung der kompetenten Mitarbeiter ausgiebig getestet werden. Natürlich gibt es auch eine große Auswahl an Peripherie-Produkten, zum Beispiel sensationell klingende Kopfhörer für die neuesten iPod-Generationen oder eine schicke Tasche für dein neues Laptop. Neben der ausführlichen Beratung gehören zum erweiterten Service des firstbite Stores Leasing- und Finanzierungsangebote, Netzwerkeinrichtungen, qualifizierte Schulungen sowie individueller

Support vor Ort! Immer entsprechend des Mottos: „Wir machen, dass Sie es einfach haben!“ Als Apple Premium Reseller bietet firstbite zudem ganz spezielle Rabatte für Studenten und Geschäftskunden an. Es lohnt sich also, einfach mal vorbeizuschauen. firstbite ist der richtige Partner, wenn es darum geht, das Potenzial deiner Apple-Produkte voll auszuschöpfen. **Öffnungszeiten:** montags bis freitags 10 bis 19 Uhr und samstags 10 bis 18 Uhr. Mehr Infos gibt es unter **Tel. 288 058 080** und **firstbite.de**.

40 Jahre Parfümerie PiP

1972 erfüllte sich **Christiane Kroos** ihren Traum: eine eigene **Parfümerie** in Pöseldorf.



Seit vierzig Jahren verwöhnen **Christiane Kroos** und ihr Team die Kunden im Pöseldorfcenter mit exklusiven Düften und Kosmetik.

Lange schon kennt man sie nicht mehr nur im Pöseldorf-Center. Inhaberin Christiane Kroos erinnert sich noch gerne an die Anfänge: Sehr jung noch, mit einem breiten Erfahrungsschatz und einer soliden Ausbildung (Kosmetik und Filialleitung, Douglas) hatte ich ein Ziel: Eine eigene Parfümerie,

die neben einem ausgewogenen Sortiment ein Augenmerk auf Besonderheiten, z.B. Duftkostbarkeiten, innovative Pflege oder außergewöhnliche Accessoires legt und ein bisschen anders geführt wird als üblich.“ Kompetente Beratung und guter Service werden groß geschrieben. „Viele unserer Kunden sagen, dass sie

bei uns die beste Beratung in ganz Hamburg bekommen“, freut sich die Inhaberin Christiane Kroos. Innerhalb der Jubiläumswochen vom **22.10.12 - 17.11.12** werden die Kunden zum Beispiel mit unterschiedlichen Kosmetikbehandlungen verwöhnt. Oder bei einem Kauf von zwei Pflegeprodukten erhalten sie ein Original-

produkt geschenkt. Ein besonderes Highlight ist der exklusive La Prairie-Kaviarabend. Hierfür ist eine Reservierung unbedingt erforderlich. Weitere Informationen rund um die Jubiläumswochen bekommen Sie direkt in der Parfümerie in Pöseldorf. **Mittelweg 130-138** oder unter **Telefon 040 4102323**.



Schnittig: Trendige Folien machen jedes Fahrzeug zum Flitzer!



Die Ruppiner Seenlandschaft immer vor Augen: Das ist Wohlfühlen im Resort Mark Brandenburg.

CAR DESIGN MADE IN HAMBURG

Wer sein Fahrzeug ganz individuell gestalten möchte, ist bei der **Hamburger Automobile Design & Veredelungs Manufaktur**, Friesenweg 5-7, richtig. Egal, ob Trendfarbe für den Sommer, individuelle Dekore oder „fahrende Visitenkarte“ für Geschäftskunden – mittels aufwändiger Beklebungen mit speziellen Folien ist all das möglich! Nicht nur Rennstreifen und florale Dekore können angebracht werden, sondern auch großflächige Digitaldrucke mit Wunschmotiv!

Eine solche Folierung bietet etliche Vorteile: So kann man Trend-

farben und –motive genießen, ohne sich festlegen zu müssen und ist bei der Gestaltung äußerst flexibel. Die Folien sind sehr lange haltbar und schützen den Lack vor Witterungseinflüssen. Das kann gerade bei Leasingfahrzeugen bares Geld sparen, da man so bei der Rückgabe des Fahrzeugs keine Abzüge befürchten muss. Auf Wunsch sind die Folien nämlich komplett rückstandlos entfernbar. Wer mehr über die HA&VM GmbH wissen möchte, bekommt Infos unter **Tel.: 88 16 83 70** und **www.ha-vm.de** im Internet!

WELLNESS-GEHEIMTIPP

Für Hamburger (noch) ein echter Geheimtipp: das **Resort Mark Brandenburg**. Am wunderschönen Ruppiner See gelegen mit 130 komfortablen Zimmern und Suiten sowie mehr als 5.000 Quadratmeter Thermen- und Wellnesslandschaft ist es der perfekte Ort, um sich zu entspannen. Von Hamburg aus erreicht man das moderne Resort bequem in zwei Fahrstunden. Das atemberaubende Panorama der Ruppiner Seenlandschaft ist nach der Ankunft der erste Eindruck. Neben den umfangreichen Wellness-Angeboten bietet das Resort Mark Branden-

burg seinen Gästen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept an. Die resorteigene Arztpraxis sowie das qualifizierte Team aus Sport-, Physio- und Ernährungsexperten bilden den Rahmen für die nachhaltigen Erholungsprogramme. Als Kennenlern-Angebot empfiehlt sich das Arrangement „Lieblingsauszeit“. Es umfasst drei Übernachtungen im komfortablen Doppelzimmer, Eintritt in die Wasser- und Saunalandschaft sowie Frühstück und Abendessen. Interessierte Gäste finden alle Details unter **resort-mark-brandenburg.de/liblingsauszeit!**

Für die „nächsten 20 Jahre“ suchen wir:

Mediaberater/in

Wir wachsen weiter! Dazu suchen wir eine/n Mediaberater/in in unserem Bereich Anzeigen-Marketing und Verkauf in Festanstellung (oder als Freier Handelsvertreter/in). Gefragt sind Engagement, Verkaufstalent und relevante Vorerfahrungen. Wir bieten Produkte, die mehr als 20 Jahre erfolgreich im Markt sind, Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand und natürlich ein gutes Team! Viele wichtige Informationen über uns finden Sie unter www.alster-net.de.

Bewerbungen bitte an: Magazin-Verlag Hamburg GmbH | Wolfgang E. Buss, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg
Infos: www.alster-net.de/jobs



Kunstexperte Sven Helmrich hat ein Auge für Antiquitäten.

VERBORGENE SCHÄTZE

Der Antiquitätenmarkt ist in der Krise. Auktionshäuser melden Konkurs an, Antiquitäten-Geschäfte schließen. Doch es gibt auch löbliche Ausnahmen. Der Kunsthändler **Sven Helmrich** bietet im norddeutschen Raum unter der gebührenfreien Nummer **0800 3819252** seit vielen Jahren einen umfangreichen

Service von der Beratung bei Fragen zum Wert von Kunstwerken, Möbel & Co. bis hin zur kompletten Abwicklung von Haushaltsauflösungen. Er trotz der Antiquitätenkrise und ist so auch international immer eine gute Adresse. Mehr Infos: **www.kunsthandel-helmrich.de!**

ANZEIGE



Top-Angebot: Den Audi A3 gibt es jetzt bei der Audi Hamburg GmbH zu einmalig günstigen Konditionen als Neuwagen.

SONDERFINANZIERUNG

Kein Suchen in verwirrenden Leasing-Konditionen und -Tarifen. Wer sofort mit seinem eigenen neuen Audi nach Hause fahren möchte, hat jetzt bei der Audi Hamburg GmbH die Gelegenheit dazu – nur dort gibt es eine einmalige Sonderfinanzierung von 0,9 Prozent. 550 Neuwagen stehen an den vier Standorten Kollaustraße (Audi Zentrum Hamburg), Elbvororte (Rugenbarg 248),

Ahrensburg (Gänseberg 7) und in Harburg (Großmoorbogen 1a) bereit. Vom stylischen A1 bis zum eleganten Sportcoupé A7 – nirgendwo sonst ist die Auswahl an sofort verfügbaren Neuwagen größer und vielfältiger als bei Audi. Damit ist etwa ein Audi A1 Sportback schon für monatlich 159 Euro zu fahren. Nie zuvor waren Premiumkomfort und Spitzenqualität so günstig.



Foto: Witters

Marcell Jansen in einem „alten, neuen“ Audi 80, der künftig für das Hamburger Weg Förderprojekt „Praktisch gut“ unterwegs ist.

CHARITYPROJEKT

Das **Hamburger Weg Förderprojekt „Praktisch gut“** startet mobil in die neue Saison. Projektpartner Audi unterstützt es weitere drei Jahre und sorgt auch für Mobilität. Mit einem Fahrzeug, das ein Kunstobjekt wurde. Im Rahmen eines Graffiti-Workshops verwandelten 40 Jugendliche einen alten Audi 80 in ein Straßenkunstobjekt. Zu schön für den Abstellplatz. Audi inve-

stierte deswegen spontan mehrere Tausend Euro, und machte den Pkw wieder straßentauglich Gut für das Projekt „Praktisch gut“, denn um die Jugendlichen für Vorstellungsgespräche und Firmenbesuche zu begleiten, ist Mobilität wichtig. Projektpate und HSVer Marcell Jansen, griff selbst zum Schraubenzieher, um zu helfen! Infos und Bewerbung unter: praktischgut-hh.de.



Audi Vorsprung durch Technik 

100 % Audi, 0,9 % Sonderfinanzierung*.

100 % Audi mit 0,9 % Sonderfinanzierung*, danach können Sie in Hamburg und Umgebung lange suchen. Denn nur bei uns gibt es über 550 sofort verfügbare Audi Neuwagen mit dieser attraktiven Sonderfinanzierungsrate*.

*Ein Angebot der Audi Bank (Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig), Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Sonderfinanzierungsrate von effektiv 0,9 % gilt nur für die sofort verfügbaren Audi Neuwagen der Audi Hamburg GmbH und nur im Aktionszeitraum vom 08.08. bis 31.10.2012 im Audi Zentrum Hamburg.

Über 550 sofort verfügbare Audi Neuwagen. Jetzt für 0,9 % Sonderfinanzierung*.

Audi Hamburg GmbH
www.audizentrum-hamburg.de

Audi Zentrum Hamburg, Kollaustraße 41-63, 22529 Hamburg, Tel. 040/548 00-0



Tagtäglich stehen Autofahrer im Stau. Viele macht das so aggressiv, dass sie sich anschließend an anderen Autofahrern abreagieren.

RASEN, DRÄNGELN, PÖBELN?

Fast alle Autofahrer sind schon mindestens einmal Opfer von aggressivem Verhalten auf Deutschlands Straßen geworden. Rasen, Drängeln und Pöbeln begegnet über der Hälfte der Autofahrer danach auf der Autobahn, gefolgt vom Stadtverkehr (23 Prozent) und der Landstraße (16 Prozent). Dabei werden Fahrer von PS-starken Autos als besonders bedrohlich wahrgenommen. Vor allem durch dichtes Auffahren und Drängeln fallen den Befragten BMW (50,6 Prozent), Mercedes (32,2 Prozent), Audi (25,9 Prozent) und Porsche (8,7 Prozent) auf. Dies zeigt eine repräsentative Umfrage der ADAC Motorwelt, deren Ergebnisse in der Septemberausgabe nachzulesen sind. Viele Verkehrsteilnehmer schließen von der Autofarbe auf das Fahrverhalten. Bei einem schwarzen Auto haben 43,5 Prozent der Befragten das ungute Gefühl, dass hinterm Steuer ein aggressiver Fahrer sitzt.

9,7 Prozent haben diese Einschätzung immerhin noch bei silbernen Fahrzeugen. Drängler sind der aktuellen ADAC-Motorwelt-Umfrage zufolge das größte Ärgernis im Straßenverkehr. 80 Prozent der Deutschen fühlten sich bereits durch Drängler provoziert. Das wundert nicht, denn 30 Prozent der Befragten ärgern sich nach eigenen Angaben über Schleicher auf den Straßen. Außerdem verzeichnen die deutschen Autofahrer eine stetige Zunahme der Wut am Steuer. Jeder fünfte ist überzeugt, dass Aggression im Straßenverkehr in den vergangenen Jahren zugenommen hat. Doch das kann teuer werden: Zu dichtes Auffahren kann wegen Bedrängen und Nötigen sogar eine Straftat darstellen. Dann wären mindestens ein Monatsgehalt fällig sowie sechs Monate Entzug der Fahrerlaubnis. Wer auf der Straße beleidigt wird, muss je nach Anlass und Situation mit einem halben Monatsgehalt Strafe rechnen.



Audi Nord-Chief Dietmar K. Elsasser und Corinna Hoffmann mit HSV-Manager Bernd Wehmeyer (r.)



Die Models Mirja du Mont und Mario Galla



Notruf Hafenkante-Schauspieler Rhea Harder und Bruno F. Apitz



Paralympic-Teilnehmerin Edina Müller, Rollstuhlbasketball



Schauspielerin Andrea Lüdke



Anja und Bernd Glathe, Auto Wichert

Fotos: Patrick Becher

Ihr Auto in neuem Design!

- Kostengünstige Alternative zum Lackieren
- Voll- und Teilfolierung
- Lange Haltbarkeit, rückstandslos ablösbar
- Steinschlagschutz
- Werbliche Nutzung Ihres Fahrzeugs

Rufen Sie uns gern an oder kommen Sie vorbei!

HA & VM GmbH – Friesenweg 5-7
22763 Hamburg-Bahrenfeld
Tel.: 040 88168370
Email: info@ha-vm.de
www.ha-vm.de

HA & VM
CAR WRAPPING & DESIGN



Petra Schulze (Audi), Moderatorin Nova Meierhenrich (Mitte) und Chef Audi-Zentrum Jürgen Deforth



Hockey-Ass Carlos Nevado



Hockey-Legende
Christian Blunck und
Kunstagentin Jenny
Falckenberg-Blunck



Die Hot Banditos:
Diba Hakimi, Silva
Gonzales und Gabriela
Gottschalk (v.l.)

War Stargast der Audi
A3 Gala und sang live:
EM-Stimme Oceana

Oceana besang neuen Ingolstädter

Vorhang auf für den neuen **Audi A3**: Mitte des Monats hat die Marke mit den Vier Ringen das neue Modell der Premium-Kompaktklasse erstmals in Hamburg präsentiert. In Halle 2 der Hamburg Messe konnten rund **550 geladene Gäste** das neue Mitglied in der A3 Familie unter die Lupe nehmen und bei Lachs und Wein entspannt netzwerken.



Audi
Vorsprung durch Technik



20 x Audi Q3 Jubiläums-Edition

Unser attraktives Angebot für Sie: z. B. **Audi Q3 2.0 TDI***

103 kW (140 PS), Klimaanlage, Sitzheizung vorn, Audioanlage "Concert", Aluminium-Schmiedräder im 7-Arm-Design, Berganfahrassistent, Funkfernbedienung, Bereifung 215/65 R 16, Seitenairbags vorn inkl. Kopfairbags, Start-Stopp-System, Tagfahrlicht, Dachreihling Schwarz, elektrische Außenspiegel, elektrische Luftzusatzheizung, elektromechanische Parkbremse, inkl. 5 Jahre Audi Herstellergarantie bis 100.000 km, u.v.m.

€ 29.990,- inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. *Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,2; außerorts 4,7; kombiniert 5,2; CO₂-Emission g/km: kombiniert 137; Effizienzklasse B.

Auto Wichert gratuliert dem Alster Magazin für 20 Jahre hervorragende Arbeit.

Auto Wichert GmbH

Audi Hamburg Langenhorn
Stockflethweg 30, 22417 Hamburg
Tel.: 040/5272227-350
thomas.wiencke@auto-wichert.de
www.auto-wichert.de

Auto Wichert GmbH

Audi Hafen City Süd
Wendenstr. 150 - 160, 20537 Hamburg
Tel.: 040/251516-21
heide.kussmaul@auto-wichert.de
www.auto-wichert.de

Auto Wichert GmbH

Audi Norderstedt
Ulzburger Str. 167, 22850 Norderstedt
Tel.: 040/521707-20
jan.werenicz@auto-wichert.de
www.auto-wichert.de

Grün aufs Dach!

Moderne Dachbegrünungen trotzen Klimawandel und Temperaturschwankungen – und können sich auch sonst für Hausbesitzer auszahlen!

Jede Stadt hat ihr eigenes lokales Klima, welches nicht nur durch den Klimawandel beeinflusst wird. Grundsätzlich zeichnet sich das urbane Klima aber im Vergleich zu ländlicheren Regionen durch generell höhere Temperaturen aus, dazu kommen je nach Größe der Stadt vermehrt Lärm, Luft- und Schadstoffbelastungen. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang auch von einem Belastungsklima: Stress, steigende Atemwegerkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Probleme sind die Folge. Mangelnde Verdunstungsmöglichkeiten durch

Oberflächenversiegelungen und die zunehmende Verdichtung der Innenstädte beeinflussen zusätzlich die steigenden Temperaturen. In den letzten Jahren hat bei Stadtplanern, Kommunen und Verantwortlichen bereits ein Umdenken eingesetzt. Beim Thema Stadtklimaverbesserung wird mehr und mehr der Fokus auf die Realisierung und Wiederherstellung von städtischen Grünflächen, Parks und grünen Freizeitanlagen gelegt. Zwar wesentlich kleiner, aber ebenso von Bedeutung sind begrünte Höfe, Fassaden und grüne Dächer. Sie

wirken sich insbesondere positiv auf das unmittelbare Kleinklima im Wohnumfeld und damit auf die Lebensqualität der Anwohner aus, indem sie beispielsweise zur Wärmereduzierung in den Sommermonaten beitragen, Feinstaub und Schadstoffe binden und Lebensraum für Pflanzen und Tiere schaffen. Ein Großteil des Regenwassers wird darüber hinaus durch Versickerung und Verdunstung dem natürlichen Kreislauf zugeführt und trägt auf diese Weise zur Verbesserung der Grundwasserneubildung bei. Besonders geeignet, zusätzlichen

grünen Ausgleichsraum zu schaffen, sind grüne Flachdächer. Sie sehen nicht nur schön aus, eine Dachbegrünung bietet vielfachen Nutzen und spart sogar Geld. Denn ein Gründach schützt die Dachabdichtung vor Extremtemperaturen und Witterungseinflüssen und kann so die Lebensdauer eines Daches verdoppeln. Außerdem entlastet eine Dachbegrünung die Kanalisation vor allem bei starkem Regen. Je nach Aufbau und Vegetation können bis zu 99 Prozent des jährlichen Niederschlags gespeichert werden und wieder verdunsten.

Foto: BGL



GUSTAFSEN & CO®
IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931



EIGENTLICH gute Verkaufsargumente FÜR Ihr Zinshaus!

EIGENTLICH. Denn vieles spricht derzeit gegen einen Verkauf. Aber es gibt auch Argumente DAFÜR.

"Ich möchte auch von den derzeit hohen Verkaufspreisen profitieren! Wer weiß, was noch kommt."

Peter K. aus Eimsbüttel

"Ich scheue die Modernisierungskosten, die per Gesetzgeber noch auf mich zukommen!"

Dr. Christian L. aus Eppendorf

"Wir möchten rechtzeitig entlastet werden – Geld, Zeit und Nerven wollen wir anders investieren!"

Erika u. Heinz H. aus Norderstedt

Und das sind nur drei Argumente, die FÜR einen Verkauf sprechen.

Für ein persönliches Gespräch stehen Ihnen die Herren Dieter Maass und Philip Wex gerne zur Verfügung: 41 40 95 41

Hochallee 2 · 20149 Hamburg · www.gustafsen.de · Tel 040/41 40 95 0



Bei uns finden Sie immer den richtigen Ansprechpartner!



Wir suchen ein Einfamilienhaus

..für einen Professor mit kleiner Familie im Alstertal, Alsterdorf und Groß Borstel. Das Haus sollte über ca. 140 m² und genügend Platz für 4 Personen sowie über einen Garten verfügen.

Wir suchen ein Stadthaus

... rund um die Alster für einen Chefarzt. Das Haus ab 180 m² kann gerne renovierungsbedürftig sein, über mindestens 6 Zimmer und idealerweise einen PKW-Stellplatz verfügen.

Wir suchen ein Baugrundstück

... mit mindestens 500 m² Grundstücksfläche auch gern mit Altbestand im Alstertal, Niendorf oder in Elbvororten.



Schlüterstraße 14
20146 HH-Rotherbaum

LEIPE
IMMOBILIEN

Tel. 040 - 41 42 936 30
www.leipe-immobilien.de

zapf umzüge
Internationale Umzugsfachposition
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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

Service rund um Haus und Grund



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

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

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

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



Foto: BHW Bausparkasse / LK Architekten / Jens Willebrand

Stadtnest: In Verdichtungs-räumen wird immer mehr Eigentum gekauft. 1998 noch 60, jetzt schon 71%!

Eigentum

Eigene vier Wände entstehen immer mehr in den großen Verdichtungsräumen. Vor allem in Ballungskernen stehen Eigentumswohnungen im **Mittelpunkt der Nachfrage**, ergibt eine Studie.

Die Wohneigentumsbildung hat in Deutschland längst die Städte erobert. Über 70 Prozent der in den letzten vier Jahren neu oder gebraucht gekauften Eigenheime und Eigentumswohnungen wurden in den bundesdeutschen Ballungsgebieten erworben – mehr als je zuvor. Das hat die aktuelle Wohneigentumsstudie von TNS Infratest ergeben, die im Auftrag des Bundesbauministeriums und verschiedener Finanzierungsinstitute durchgeführt wurde. Befragt wurden dafür private Haushalte, die

zwischen dem 1.1.2008 und dem 31.12.2011 Wohneigentum zur Selbstnutzung erworben haben bzw. zum Zeitpunkt der Befragung noch bis Ende 2011 erwerben werden. Repräsentative Umfrage auf Basis von 20.001 telefonischen und 2.000 persönlich-mündlichen Interviews. Dass der größte Teil der Käufer in den Ballungsräumen aktiv wurde, beweist nach Einschätzung von LBS Research, dass die Wohneigentumsbildung mindestens in gleicher Weise wie der Mietwohnungsbau gerade

M A G A Z I N V E R L A G H A M B U R G

In Sachen Immobilien

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





im Ballungsraum

auch hier auf den Anstieg der Wohnungsnachfrage reagiert. Während Mitte der 90er-Jahre die Wohneigentumsbildung in Deutschland noch etwa zu gleichen Teilen auf die großen Verdichtungsräume und die übrigen Regionen (kleinere und mittlere Städte sowie ländliche Räume) verteilt war, so ist nach Auskunft der LBS-Experten seitdem ein ungebrochener Trend zu eigenen vier Wänden in den größeren Wirtschaftszentren festzustellen. Wie LBS Research ergänzt, gilt diese Aussage keineswegs nur für Gebrauchtkäufe, sondern nahezu in identischer Weise auch für den Neubau. Hier wird allerdings besonders deutlich, dass in den teuren Ballungskernen mit ihrem knappen Baulandangebot stärker auf die Eigentumswohnung als auf das Einfamilienhaus gesetzt wird. Laut Infratest entsteht neues Eigentum „auf

der Etage“ in zwei von drei Fällen sogar in den Kernbereichen der Verdichtungsräume. Einfamilienhäuser werden dagegen immerhin zu 30 Prozent in den Zentren neu gebaut, weitere 36 Prozent in deren unmittelbarem Umland. Insgesamt wird aus der Studie zugleich deutlich, dass der Anteil der Gebraucht-Erwerbe an allen Käufen in den letzten vier Jahren noch einmal deutlich angestiegen ist, nämlich von zuvor 56 auf 62 Prozent. Neubauten machten demgegenüber nur 38 Prozent aller Erwerbsfälle aus. Diese Verteilung der Wohneigentumsbildung widerlegt also immer mehr das alte Vorurteil, dass eigene vier Wände zur Zersiedelung beitragen; sie entstehen vielmehr seit Längerem vor allem im Gebäudebestand – und auch im Neubau überwiegend in den Städten, so das Fazit der LBS-Experten.



Ein Partner der immer für Sie da ist

Zuverlässig • Schnell • Termingerecht

- Planung / Visualisierung
- Beratung
- Bauleitung und Controlling

Sie planen einen Neubau / Umbau oder Modernisierung?
Dann rufen Sie uns gerne an. Tel.: 040 / 41 49 71 02

DPG Design & Planung • Nähere Einzelheiten über uns und unsere Leistungen unter www.dpg-planung.de

Besondere Werte sollte man zu schätzen wissen. Gerne bewerten wir Ihre Immobilie unverbindlich und marktorientiert!

Hamburg-Winterhude
Telefon +49-(0)40-471 00 50
Winterhude@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/alster • Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS

Ihre Gebäudereinigung für:

Büroräume, Gastronomie, Treppenhäuser, Ladenflächen und Industrie.

Wir sind zuverlässig, flexibel und professionell. Wir würden uns sehr freuen, auch Sie als neuen Kunden bei uns begrüßen zu dürfen. Rufen Sie an !



Georg-Wilhelm-Straße 305 • 21107 Hamburg
Tel.: 040 / 180 100 68 • Fax: 040 / 180 100 69
www.copacabana-clean.de

Nasse Wände? Schimmel?



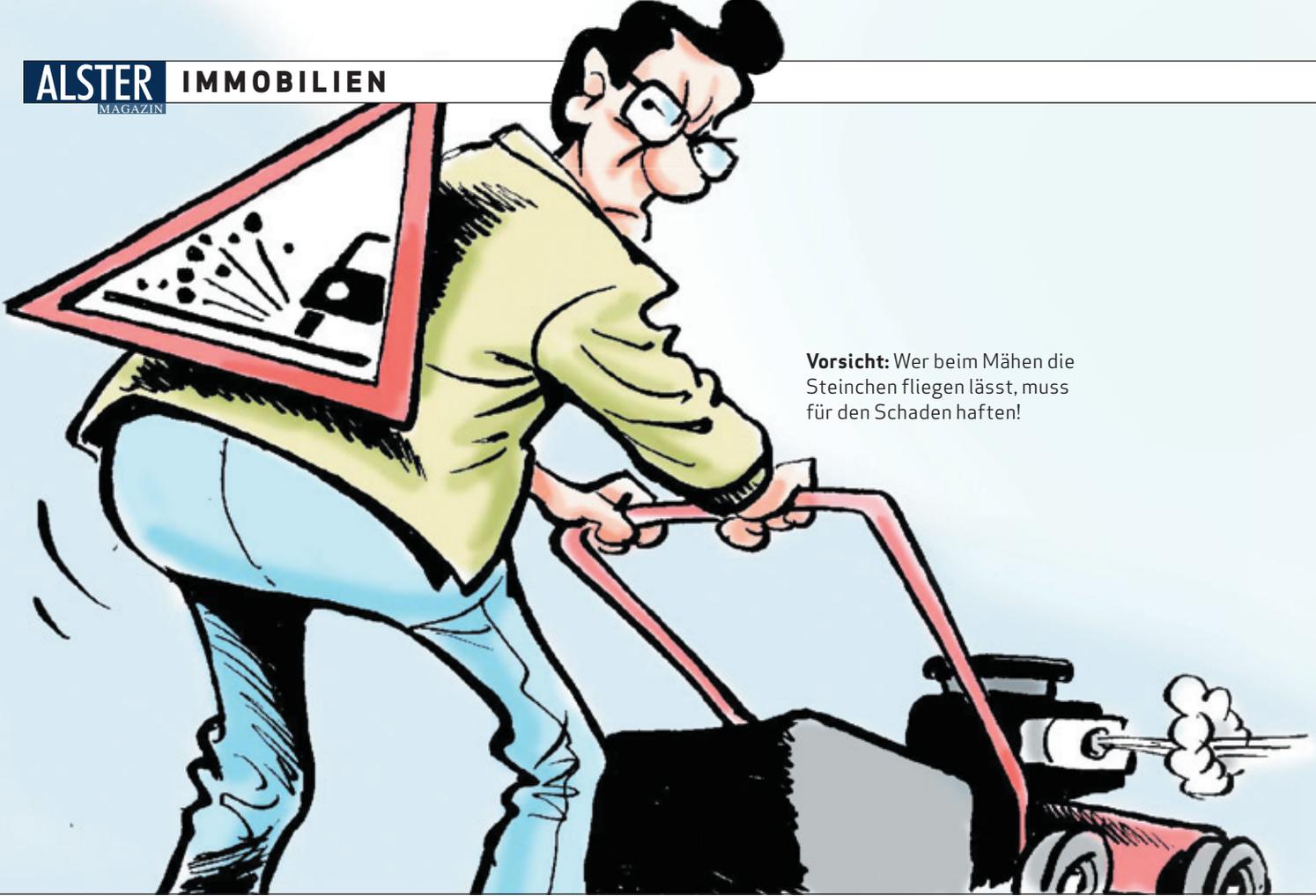
Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.

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

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



... macht Ihr Haus trocken!



Vorsicht: Wer beim Mähen die Steinchen fliegen lässt, muss für den Schaden haften!

Grafiken: LBS/Tomiczek

5x
in Hamburg

JW
JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Besuchen Sie unsere neue Homepage!
www.jw-i.de

Wir bieten Ihnen ständig neue Objekte an und unterstützen auch Sie gerne bei der Vermittlung Ihrer Immobilie – ob zum Kauf oder zur Vermietung



Exklusiver Alsterblick

Hochwertiges Zinshaus in 1A Lage, 11 Einheiten mit insgesamt ca. 887 m² Wohnfläche, einmaliges Penthouse mit Wellnessbereich und Glaspyramide, luxuriöse Ausstattung, KP auf Anfrage



Luxus in Marbella

Exklusive Luxusvilla in gesicherter Villensiedlung „Bahia de Marbella“, ca. 1589 m² Grundstück, ca. 650 m² Wohnfläche, imposante Deckenhöhe von 4m, Kamin, Wellnessbereich und Außenpool, geräumige Garage für Ihren Fuhrpark, KP 2.450.000,- €



Idylle im grünen Alstertal

Wunderschönes Einfamilienhaus in stilvollem Design und gepflegtem ca. 1007 m² großen und uneinsehbaren Grundstück, ca. 180 m² Wohnfläche verteilt auf 7 Zimmer, Galerie mit Teichblick, KP 695.000,- €



Natur in Vollkommenheit

62.000 m² großes Anwesen im nördlichen Speckgürtel Hamburgs mit Herren- und Nebenhaus, eigenes Jagdgrundstück mit 2 großzügigen Teichen und Fällgenehmigung, ca. 550 m² Wohnfläche mit 17 Zimmern, KP auf Anfrage

**IHR PARTNER SEIT ÜBER 20 JAHREN
ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER**

Falkenried 83a
20251 Hamburg
Tel.: 040/ 53 88 88 88

Steinschlag vom Rasenmäher

Das Alster-Magazin stellt auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge **aktuelle Urteile** zur Rechtsprechung rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es um gefährliche Rasenpflege, gerechtes Heizen und die Grenzen des guten Geschmacks!

Gerechter heizen

In Zeiten steigender Energiekosten achten Mieter besonders stark auf die Abrechnungsmodalitäten durch den Eigentümer oder die Verwaltung. Wenn sie schon sehr viel Geld ausgeben müssen, um im Winter über eine warme Wohnung zu verfügen, dann soll es bei der Umlage wenigstens gerecht zugehen. Nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ist vor Kurzem erst ein höchstrichterliches Urteil ergangen, das dem sogenannten Leistungsprinzip bei der Kostenabrechnung den Vorzug einräumt. (Bundesgerichtshof,

Aktenzeichen VIII ZR 156/11) **Der Fall:** Ein Vermieter hatte seine Ausgaben für die Heizung auf die Mieter nach dem Abflussprinzip umgelegt. Das heißt: Die ihm im Vorjahr tatsächlich entstandenen Kosten, also seine Vorauszahlungen an den Energieversorger, wurden auf die Mieter verteilt. Doch diese Art der Abrechnung wollte sich eine betroffene Mieterin nicht gefallen lassen. Sie verweigerte eine Nachzahlung, denn sie bemängelte, dass nicht der eigentliche Verbrauch in dem jeweiligen Jahr zu Grunde gelegt worden

sei. Ausschlaggebend dürfte im Gegensatz zum Abflussprinzip ausschließlich das sein, was der Mieter tatsächlich verbraucht habe (Leistungsprinzip).

Das Urteil: Der Bundesgerichtshof schloss sich der Argumentation der Mieterin an. Es stelle einen Verstoß gegen die Heizkostenverordnung dar, wenn nicht der wirkliche Verbrauch für die Abrechnung herangezogen worden sei. Allerdings hat das oberste Gericht es ausdrücklich zugelassen, dass eine Abrechnung nach dem Leistungsprinzip nachgeholt werden kann.

Rasenmäher-Steinschlag

Mit manchen Ereignissen rechnet man nicht unbedingt. Wer zum Beispiel den Rasen mäht, der sorgt sich in der Regel nicht darum, dass einzelne, von dem Gerät aufgelesene Steinchen zum Wurfgeschoss werden und geparkte Autos beschädigen können. Genau das war allerdings geschehen, als der Mitarbeiter einer Kommune Gartenarbeiten verrichtete. Ein Steinchen beschädigte den Lack und die Seitenscheibe eines Pkw. Der Halter klagte, denn er war der Meinung, dass man auch beim Rasenmähen

Fortsetzung auf Seite 78

Neu in Hamburg-Ohlsdorf!
Modern. Zentral. Energieeffizient.



WOHNEN AM KERBELWEG

INFO:
Beisserstr., Ecke Kerbelweg
Sonntag: 14 – 16 Uhr

Attraktive, ruhige Wohnanlage mit modernen Eigentumswohnungen:

- u.a. Maisonette- und barrierefreie Wohnungen
- komfortabel ausgestattet mit Aufzug, Tiefgarage, Balkon oder Terrasse mit Garten, Rollläden, Parkett, Fußbodenheizung, kontrolliertem Belüftungssystem u.v.m.
- 2 - 4 Zimmer, ca. 63 - 110 m² Wohnfläche
- ab 245.400,- €, courtagefrei
- WK- und KfW 70-Förderung möglich

Tel. 040 - 20 00 50 | www.nccd.de/kerbelweg

NCC



Rechtsprechung bei der Farbgestaltung der Wände große Freiheiten zu. Auch außergewöhnliche Lösungen sind erlaubt, denn schließlich handelt es sich ja um das persönliche Umfeld, um die Privatsphäre der Betroffenen. Der Eigentümer kann kaum etwas dagegen unternehmen, selbst wenn es ihm noch so wenig gefällt. Etwas anders sieht es beim Auszug aus einer Mietwohnung aus. Dann geht es schließlich darum, dass die Wohnung an neue Interessenten weitervermietet werden soll. Nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS entschied ein Zivilgericht in einem aktuellen Fall, die Farbwahl dürfe „die Grenzen des normalen Geschmacks“ nicht so weit überschreiten, „dass eine Neuvermietung der Räume in dem geschaffenen Zustand praktisch unmöglich ist“. Seien sehr starke Farben verwendet worden, dann müssten diese immerhin gleich mehrfach übermalt werden, um für einen deckenden hellen Anstrich zu sorgen. Die Richter monierten in dem Prozess nicht nur die Farbauswahl der ehemaligen Mieter. Auch die Tatsache, dass um einen Schrank herum gestrichen worden sei, die Fläche dahinter also unbearbeitet blieb, müsse ein Eigentümer nicht hinnehmen. (Landgericht Essen, Aktenzeichen 10 S 344/10)

ziehen muss, dem entstehen häufig erhebliche Mehrkosten. Aber er darf im Gegenzug wenigstens auf eine steuerliche Absetzbarkeit eines Teils seiner Ausgaben hoffen. Das gilt allerdings nicht für alles, was im Zusammenhang mit einem Umzug investiert wird. (Finanzgericht München, Aktenzeichen 8 K 461/10)

Der Fall: Ein Ehepaar verlegte seinen Familienwohnsitz von Deutschland nach England. Teile des Hausstandes konnten und wollten die beiden Eheleute nicht mitnehmen – unter anderem diverse Elektrogeräte, die wegen der unterschiedlichen Stromversorgung im Ausland nicht zu nutzen waren. Dieses Mobiliar wurde bei einem Spezialanbieter eingelagert, um in späteren Zeiten, bei einer Rückkehr nach Deutschland, wieder Verwendung zu finden. Die Kosten dafür betragen rund 1.300 Euro. Sie wurden in der nächstfolgenden Steuererklärung geltend gemacht, was allerdings das Finanzamt nicht akzeptierte.

Das Urteil: Auch vor dem zuständigen Finanzgericht scheiterte das Ehepaar. Die „Einlagerungsaufwendungen“, so hieß es in der Urteilsbegründung, seien rein privat motiviert, weil sich das Paar lediglich für den Fall einer Rückkehr die erneuten Anschaffungskosten sparen wolle. Von einer außergewöhnlichen Belastung im Sinne des Steuerrechts könne man nicht sprechen.

Geparktes Inventar

Wer aus beruflichen Gründen um-

Fortsetzung von Seite 77

die Verkehrssicherungspflichten einhalten müsse. Die mit dem Fall befassten Juristen sahen es nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS ebenso. Es sei dem Grundstückseigentümer bzw. dem von ihm Beauftragten zumutbar, dass er für die Zeit des Mähens entweder

die Parkflächen sperre oder Plänen aufstelle, die den Stein Schlag verhindern. (Landgericht Magdeburg, Aktenzeichen 10 O 735/11)

Bunt und scheckig

Solange ein Mieter seine Wohnung bewohnt, also während der Vertragslaufzeit, gesteht ihm die

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

Grossmann & Berger

Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Wir beraten Sie gern!

Grossmann & Berger macht. Kompetente Beratung!

Shop Winterhude | Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

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

Bad Sachsa Harz, 2 Zimmer, behindertengerecht, ruhig gelegen und doch zentral. Mindestgebot: 35.000,- € von privat. Tel.: 0170-55 41 655

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

Kaffeeservice Hutschenreuther, Zwiebelmuster, 6 und 6 kpl., fast neu, Preis VB. Tel.: 66 41 38

Klavier der Marke Rippen zu verkaufen. Es ist aus 1. Hand und mit Liebe gepflegt. 2000 Euro VB. Tel.: 0170 / 310 60 08

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

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

Hohwacht/Ostsee, Fewos 2-4 P. Tel.: 0178 - 251 15 41, Ostseenest.com

Nissan Micra LX Automatik zu verkaufen. Bj 12/95 60000 km, 1. Hand und unfallfrei. 1399Euro VB. Tel.: 0170 / 310 60 08

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

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

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

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

Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52

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

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

(AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Marc Brando (Hamburg, Eppendorf, Uhlenhorst, Automobile) Tel. 538930-63; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Anngret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Hamburg, Hamburger Meile), Tel. 538930-56; Anzeigenleitung Michael Wiele (Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53

Internet:
www.alster-net.de
www.alstervt.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbstempfang.de
Fax: 040 / 538 9 30 11



Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausweg 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, Jonas Sachtleber | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Birgit Schümann, Carmen Garrot | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Duczmal, 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. 80/81

Schöne Ferienwohnungen

Sylt ist bei jedem Wetter schön
Appartement-Brüdig
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



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)

Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN Sharepoints!

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

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

ABC-Straße Nr.44 Shalimar, The Indian Restaurant; **Alsterdorfer Markt** Nr.6 Tabak-Börse, Zeitschriften etc.; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 Textilreinigung; Nr.10 alster-arbeitgmbh; Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Selami's Dönerhaus, Döner Imbiss; Nr.12 infostudio; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdielie; **Alsterdorfer Straße** Nr.2 Kleiderbad Winterhude, Reinigung; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümper, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hanse-Antik; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a ELITHO, Creative Haircut; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.92 Alsterdorfer Apotheke; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.262 Mrs. Sporty, Fitnessclub; Nr.262 Alster Lounge, Café/Restaurant; Nr.274 Symposium, griech. Restaurant; Nr.285 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtschaft; Nr.7 Schanzen-Bäckerei; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessoires; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69 a Königskinder, Friseur; Nr.79 Croquerie; Nr.81 Katja's Eis, Eisdielie; Nr.103 Mass-Schneider; Nr. 253 Jubeljahre, Mode und Accessoires; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Back Paradies, Bäckerei; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.277 Änderungsfordienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode; **Badestraße** Nr.4 Osteria Due, Restaurant; **Ballindamm** Nr.25 Trachtendiele GmbH;

Ballindamm Europassage Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L'Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak Express; Elkline GmbH, Mode; E-Plus Retail GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meinl; Se7en Oceans Hamburg; Vodafon; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi's Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke's Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar; **Barmbeker Straße** Nr.82 a Stadtpark - Apotheke; Nr.148 Orax-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseur; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierck, Lotto-Toto-Oddset; Nr.153 REBIKE, Schnell Reparatur Service; Nr.153 Tauchen-Hamburg, Taucherartikel; Nr.167 Big Bull, Steakhouse; Nr.169 Dat Backhaus, Bäckerei; Nr.177 Schuh/Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Stirling, Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Bavelemente Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerie; **Bleichenhof Passage** Kryolan City Hamburg, Professional Make-up; Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien; **Borgweg** Nr.5 Picobello, Reinigung - Schneider; Nr.7 Füsün Rimkus, Praxis für medizinische Fußpflege; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier; **Brandense** Nr.7 Biffar; **Brooktorkei** Nr.6 Airlux Showroom; **Chäliestraße** Nr.2 Tafelberg, Restaurant; **Colonnaden** Nr.18 Lunge Lauf- und Sportschuhe; Nr.22 Weinhandlung Brodhage; Nr.36 abrahams ambiente; Nr.46 Schattschneider, Sanitätshaus; Nr.70 HPS Porzellanmalerei; Nr.96 Sabine Wiedenhaus, Mode; Nr.108 Papier u. Feder; Nr.15 games workshop; **Dorotheenstraße** Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 La Figlia, Ital. Restaurant; Nr.78 Gemeinschaftspraxis Wolf, Thiel, Zahnärzte; Nr.102 Haspa; Nr.108 Rothaus, Möbel; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.128 Blumen; Nr.132 DerMaßschuh, Schuhe; Nr.134 BHB, Hockey; Nr.134 PMatzen, FS-Radio; Nr.136 Änderungs-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro;

Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.178 Biomarkt, Lebensmittel; Nr.182 IL Gelato, Eiscafé; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 am idstein, Deko; Nr.184 Sun Concept, Sicht + Sonnenschutz; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion coffee; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.190 Thasos, Grill Imbiss; Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.135 DMK Skin Care Konzept, Kosmetik; Nr.159 Babette Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung; Nr.161 Turan's Fruchthecke, Gemüse Obst Bufett; **EKZ Nedderfeld** Ernsts-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowski; ISS-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: 70 Sonnenklar.TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1.Etage: Bistrot Florenz, Eisladen; 1.Etage: Oliver Grey, Schuhe; **Eppendorfer Baum** Nr.4 Früchte Gletschmann, Feine Früchte - Feines Gemüse; Nr.6 Marc O' Polo, Mode; Nr.6 L' AUTRE CHOISE by D' Or; Nr.8 Classico Women, Mode; Nr.12 Meister Parfumerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 P Eisenherz, Kindermode; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Lühr Optik; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 engleke, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O2 Partner Shop; Nr.23 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosuel, Wäsche; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.34 Broterbe Gaud; Nr.34 mobilejoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Burrateria Eva Lierhaus, Restaurant; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.3 NIKOLAI Apotheke; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z. Spielen, Spielwaren; Nr.19 Willi Decker, Frisuren; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.43 Vodafone Shop Eppendorf; Nr.47 Back-Werk; **Eppendorfer Landstraße** Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.8 Jonas Anaeus Schuhe, Schuhe; Nr.32 Wolffheim&Wolffheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacher; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigis, Accessoires; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüsse; Nr.80 Terzozentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Köpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhndorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grünich Aufpolstern & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.144 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.1 JB Exclusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Brunnen Apotheke; Nr.9 Cord Steh, Weine; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.15 Fontana, Mode; Nr.19 Nygaards, Kinderschuh; Nr.21 Geers Hörakustik, Hörakustik; Nr.31 Greeni, Cafe/Restaurant; Nr.39 Loop, Kindermode; Nr.43 Edeka Schlemmermarkt, Supermarkt; Nr.45 Vital-Center Eppendorf, Sanitätshaus; Nr.51 Travel Overland, Reisebüro; Nr.53 Ryf of Switzerland, Coiffeur; Nr.55 home & body, Geschenke, Badaccessoires etc.; Nr.61 Bar Italia, Restaurant & Weinbar; Nr.65 Herz & Krone, Mode; Nr.65 masoud-schuhe, Schuhe; Nr.67 Budnikowski, Drogerie;

Nr.101 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.109 Vista Video, Videothek; Nr.121 Stern, Änderungsschneiderei; **Eppendorfer Marktplatz** Nr.2 Eppendorfer Eiscafé, Eiscafé; Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BpConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/Möbel; Nr.8 Shikara, Restaurant; Nr.5 Haspa, Bank; **Eppendorfer Weg** Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.180 Fischfeinkost Egon Geißens; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.244 EA Taliano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Ganter, Konditorei; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.256 Tabak - Zeitschriften - Lotto, Rainer Lawinzak; Nr.258 Goldrausch by MK, Gold u. Silber-Ankauf; Nr.260 Nurhayat Heidekrüger, Gemmologin; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.270 Unzertrennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.276 Meersachsen e.K.; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Lady Perle, Schuhgeschäft; Nr.195 Stadttelmaier Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuh und Mode; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr.235 Steinberg - the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tom; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseur; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebbenpraxis im Kleinen General; Nr.256 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dine; Nr.271 Shaps Haircutters; Nr.279 Kinderreich, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Pioletto Winebar, Weinstube; **Erikastraße** Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Friisleralon Zobo; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.50 Curry Queen, Imbiss; Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.66 Windhedcor, Raumaustattung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge; Nr.57 Änderungsschneiderei Köska, Änderungsschneiderei; **Fährstraße** Nr.8 HPM Vermögensverwaltung; **Friedr. Schütter Platz** Ernst Deutsch Theater; **Galleria** World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertige Herrengarderobe; **Gänsemark Passage** ELB Fashion Store, Mode; Mercedeh-Shoes, Umkleidekabine, T-Shirt Druck; **Gänsemark** Parfümerie: Görtz 17; Eiscafé San Remo; Kaffee Engelchen, Restaurant; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.50 BOBOQ, Drinks; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Humsi; **Geibelstraße** Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cockailbar; **Gertigstraße** Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.42 Rothaus Möbel; Nr.48 Kiosk 48; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Deseo, Tapasbar; Nr.17-19 my favorite store, Designermode; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.23 Salat Quelle; Nr.25 Georg Kramer, Uhrmachermeister, Juwelier; Nr.25 il Trullo, Pizzeria, Ristorante; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thaysen Fashion; Nr.33 Moulca Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugiesische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude; **Geschw.-Scholl-Straße** Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.1 Cafe Borchers, Cafe / Restaurant; **Goldbekplatz** Nr.1 Home & Garden; **Grasweg** Nr.2 Ihr Frisör; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari; Nr.9 Schewel, Modeatelier; **Grindelallee** Nr.18 Cafe Cameli; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Copyhaus GmbH; Nr.34 Cafe 'Dilo; Nr.40 Papier & Co., Bürobbedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & tone, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DVDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafé La Veneziana; Nr.106 Schweden Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest Coffee; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas“; Nr.136 Die Brille



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



Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchau, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei/Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pastalaria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.178 Christel Brandt, Theater-Film-Foto-Schmuck; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joey's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISOOR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatura; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienvertretung; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneideri am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali's Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 50 NA MU, koreanisches Restaurant; Nr.105 Reckrad, Fahrräder; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schumachererei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalam, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmarkt;

Grindelberg Nr.86 KA 1, Mode; Nr.86 intertel gmbh, mobile kommunikation; Nr.88 Paracelsus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 5.2, Fahrradservice; Nr.39 Friseursalon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.45 Tinten-Toner-Tankstation; Nr.75 Chokdee Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituosens-Lotto;

Große Bleichen Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch; **Hallerstraße** Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemeszein;

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

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

Hanseviertel Roedel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Laysieffer kleiner Shop, Coniferie und Konditoreispezialitäten; Laysieffer, Coniferie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Moda, Abendkleider; Caffee Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sytl, Fashion; Hamburg Business Center; Endeca, Passion F. Wein u. Spirituosens; Postublume, exklusive Kindermode; Bang & Olufsen im Hanseviertel; Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826;

Hartungsweg Nr.16 beautiful day, Mode & Café **Hartwicusstraße** Nr.5 Uhlenhorst Reiseidene, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; **Hebelstraße** Nr.15 eikline GmbH;

Hegestraße Nr.9 FOLKER N, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Room for Kids; Nr.12 Restaurant Da Remo; Nr.48 TARA, Modedesign; Nr.50 Umland Delikat-essen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL secondhand; Nr.21 Botho Nicken, Hochzeitseinrichtung; Nr.31 Usherwerk 31, Uhren für Ästhetik; Nr.31 SMITH 's, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen;

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

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

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

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

Hofweg Nr.4 Hamburger Hofladen, Lebensmittel; Nr.8 Floristik am Hofweg, Blumen; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.22 Maxim, Lebensmittel; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Budnikowski; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.54 Ulrich Stein, Einrichtungen; Nr.58 Fr.Samson-Himmelstjerna, Zahnarzt; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Zala, Indisches Restaurant; Nr.94 Duxiana, Das Duxa Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.98 Heimat-Hafen, Textilien etc.; Nr.102 Ristorante Rocco; Nr.1 HIFI-STUDIO am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 Cafe Voyland;

Conditorei; Nr.57 Augenärzte im Hofweg; Nr.59 Post am Hofweg; Nr.61 a Rindchen 's, Weinkontor; Nr.63 Prinsessan, Cafe; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemeszein, Edeka; Nr.95 Frau Ultrafrisch, Bistro-Catering; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe;

Hoheluftchusssee Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.18 Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr.28 Sub Way Sandwiches HH 2, Restaurant; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 Hans Reimann, Herrenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 My Way, best of asia; Nr.56 Eiscafé Toscana; Nr.56 SCHNELLREINIGUNG, Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Hoheluft, Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwarter; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportausrüstung; Nr.72 Maxi Studio; Nr.84 Statronic, Elektronik & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.88 Stolle-Pralinen, Coniferie; Nr.90 Margot Randhawa, Blumen; Nr.90 Copy As; Nr.92 Hoheluft Reinigung; Nr.17 Eisein + Haushaltswaren Harms; Nr. 45 Lichthaus Friedrich Hass; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schloss-Notdienst;

Hudtwaldstraße Nr.2 Dr. Trettin, Neurologie; Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdossius; Nr.24 Schwi-Computer, Computer; Nr.28 Schmidt, Imbiss; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 Restaurant Felix; Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 Budnikowski; Nr.23 F.Freytag, Hütte; Nr.31 Concept Legger, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Mr. Baker, Bäckerei/Cafe; Nr.37 Da Lui, Restaurant; **Humboldtstraße** Nr.5 UNIFLOTT, Textil-u. Lederpflege;

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

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

Jungfernstieg Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.38 Schuhhaus Prange; Nr.38 CIRO, Schmuck; Nr.40 Jack & Jones Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Elisenapothek; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistro Caffè Gelato; Nr.49 C & M Friseur; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode

Kaufrauthal Nr.1 Apotheke, Klosternest; **Kaufmannshaus** Brahmsheller, Wein u. Bierstube; Böcker Design Optic, Optiker;

Kleine Johannes Straße Nr.4 Theaterkasse; **Klosterallee** Nr.80 Ise Apotheke; **Klosternest** Nr.6 Evelin Brandt, Mode; Nr.3 Klosternest Apotheke, Petra Traulsen; Nr.5 Tabakwaren-Zeitschriften, Lotto-Toto Hessamian; Nr.5 Haspa;

Kronshamp Nr.15 Wijnhuis, Weine; **Lange Reihe** Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhaut, Supermarkt; Nr.34 Balkan Magazin, Balkan-Spezialitäten; Nr.48 Everest, Geschenk-Basar;

Nr.50 plateau, Herrenbekleidung; Nr.4 Bücher Thiede, Nr.60 Lagerverkauf Speicherstadt; Nr.62 Casa Nostra, Restaurant; Nr.66 Hair Joy, Friseur; Nr.66 vodafone-shop; Nr.1 My Nails, Nageldesign; Nr.23 Georgie, Friseursalon; Nr.27 Lagerhaus Hamburg; Nr.47 cafe ude; Nr.47 Eiscafé Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe 'Uhlrau; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St. George; Nr.83 O'Pete, portugiesische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alisa Weitmam, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Body Vital Shop, Sportlernahrung u. Fitnessbekleidung; Nr.111 Tempur Studio, Premium Schläfer; Nr.113 Rahimi Beauty; Nr.117 Feinkost Läufer;

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

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

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

Design GmbH;

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

Lokstedter Weg Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.9 Erika Apotheke, Apotheke; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster; **Löwenstraße, Ecke Eppendorfer Weg** Nr.22 China Restaurant Lotusblüte;

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

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

Martinstraße Nr.4 Ristorante Tre Castagne; Nr.6 Saadet 's Portug.Cafe+Schneiderei; Nr.16 Blume Eppendorf; Nr.11 Neo Cafe;

Milchstraße Nr.22 Jeweller Perlen Müller; Nr.26 Grundig Couture; Nr.28 Ristorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 Chocolate Society; Nr.3 Koob & Theissen Immobilien GmbH; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße; Nr.3 OLGUN Änderungsschneideri; Nr.27 Suzy Wong, China Rest.; **Mittelweg** Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2

Friseur; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungen Atelier Pöseldorf;

Nr.140 Blumenpavillon Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.162 Kröncke, Einrichtungshaus; Nr.162 Friseur Wella; Nr.172 Broders CULINARIUM; Nr.174 NHG Nordhafen Reisecenter; Nr.21 Ercan & Kindereit, Schneider;

Nr.21 Änderungsschneideri, Schneider; Nr.25 Schanzebäckerei; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gurka, Kneipe; Nr.41 a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41 a Hypo Bank; Nr.41 a Shemi Shala, Friseur; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Th Thy; Nr.151 Gruner, Krankengymnast; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopäde; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant;

Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; Nr.173 Blumen Jürs am Mittelweg

Mönckeburgstraße Nr.8 ittala, Mode; Nr.3 MÖ-CITY-APOTHEKE; Nr.31 Jack Wolfskin Store, Sport u. Reiseausrüstung;

Mühlenkamp Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee elbgold, Cafe ' + Rösterei; Nr.8 Currywurk & Co. Imbiss; Nr.8 Shikaro, Restaurant; Nr.12 Qrito, Restaurant; Nr.14 Weinlust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Limon, Imbiss; Nr.16 Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Mü - 18 Pizza Profis; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.24 Haspa; Nr.40 Ceeest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.44 Handwerk, Handarbeiten; Nr.48 Das blaue Pony; Nr.54 Parma, Vino; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.3 piu espresso bar; Nr.9 Merceria, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoervice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge;

Nr.15 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.17 Fisch Böttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonbau, Restaurant; Nr.21 Enjoy it, Eis; Nr.23 Alfa, Reining; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 a Orthopädie Mühlenkamp; Nr.33 Haspa; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.43 Budnikowski; Nr.45 Edeka Niemeszein; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunchar TH 2;

Mundsburger Damm Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Smillah, Cafe; Nr.36 Outlethouse, Stoffe & Mehr; Nr.44 Laehn, Druckeranksteller; Nr.52 Aktuell Rollo; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.35 Looks 4 you, Damenmode; Nr.39 Likopol polnische Lebensmittel und Feinkost;

Nr.47 Tota Station; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Dämm; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Plott, Copy-Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Nr.61 Schuh-Hahne, Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien;

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

Nedderfeld Nr.2 Porsche Zentrum Hamburg, Autohaus; Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.33 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus;

Nr.94 Harley Davidson, Motorradier; Nr.94 Kartbahn; Nr.98 B.O.C. Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.95 Peugeot, Autohaus;

Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.65 Lexus, Autohaus; Nr.93 Opel Delto;

Nedderfeld/Offakamp Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg;

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

Neuer Wall Nr.10 Görtz, Schuhgeschäft; Nr.10

Nespresso Boutique; Nr.18 Brahmfeld & Gutruf, Juweliere; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.32

ESCADA; Nr.36 SOER; Nr.42 Cravatterie Hamburg; Nr.42 Ewige Lampe; Nr.44 Ermengildo Zegna GmbH Hamburg Boutique; Nr.46 Loro Piana; Nr.50

SOR, Mode; Nr.50 Liz Malraux Design; Nr.54 habitat, Möbel-Store; Nr.64 ligne roset Möbel GmbH; Nr.80 JOOPI Store Hamburg; Nr.80 ST. EMILE Store Hamburg; Nr.80 GANT Store; Nr.17 Palmers, Mode;

Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.43 Jil Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.57 Fashion Fleck; Nr.61 Marlies Loocher, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 Riviera Maison;

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

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

Papenhuder Straße Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherei-Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.40 Uhlenhorster Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolaterie Hamburg; Nr.35

Rexroot, Restaurant; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.39, Kimono Nuno, Japan Artikel; Nr.57 Männerräume; Nr.67 Obst & Gemüse; Nr.67 Änderungsschneideri;

Parkallee Nr.15 Feinkost Sarikaya;

Poelchaukamp Nr.2 Broterbe Gaues; Nr.4 Anne Schuhknet, Mode; Nr.4 Gertrauden-Moden, Maßanfertigung; Änderung; Nr.4 Lotto am Poelchaukamp; Nr.4 Clips Haare; Nr.16 KARIN MILLER Hamburg; Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1

TIP Reisen; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK! Schuhe, Karen Bühe; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH;

Nr.11 Obst & Gemüse Lieferservice; Nr.17 Klünder Urmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartau; Nr.19 Oliver Hirtel Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.23 Bazaar Boutique; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.25 Hackbarth 's Intertex Studios;

Pöseldorf Center Center, Mode;

Preystraße Nr.1 Marienkäfer, Kindertextilien;

Rothenbaumchusssee Nr.10 Grand Elysée, Hotel; Nr.10 Blumen Jürs im Grand Elysée; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.20 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant;

Nr.70 Dat Backhus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhus; Nr.55 Balzac Coffee; Nr.61 Mrs Sporty; Nr.63 Verdi Restaurant; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.93 Micado; Nr.1001 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 SUSHI; Nr.107

Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zala, Restaurant; Nr.115 Passione, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemilid, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

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

Schlankreye Nr.73 Bäckerei Allaf;

Schloßstraße Nr.4 Haspa;

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

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

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

TIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser; **Varnbekstraße** Nr.56 Praxis F.

Krankengymn. & Physiotherapie, Diätke Dörrie; Nr.62 Fränkische Hoepfer;

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

Wiesendamm Nr.149 Kiosk Stehcafe;

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

Winterhuder Marktplatz Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.4 Outlet, Matratzen; Nr.16 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Winterhuder Cafehaus;

Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia -Quick-Restaurant; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 d Haspa, Bank;

Winterhuder Weg Nr.40 XILOG.DE, Ihr Partner für PC et Mac; Nr.76 Praxis Physiosportiv; Nr.78

Surimex, Spezialitäten aus aller Welt; Nr.78 Nokia Store & Nokia Care Point; Nr.86 Movie Star, Video Center; Nr.88 Scharlau Copy-Center für Profis;

Nr.116 Haspa; Nr.120 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkafe Uhlenhorst, Party-Service; Nr.122 Sculp Cut, Friseur; Nr.142 Krabax, Kunstschule für Kinder; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa;

Nr.146 Amaranto, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus

Beschner, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfrisier; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65

Backhaus Winterhude;

What's up in TOWN?



Gustav Peter Wöhler (l.) mit Albert Wiederspiel

KULTUR TALK

„Hamburg sollte viel stolzer sein!“ war der Tenor der aktuellen Ausgabe der Netzwerkrunde „Hanse Rendezvous“ mit den führenden Kulturentscheidern der Stadt. Die Gäste feierten und unterhielten sich angeregt bis nach Mitternacht. Wie jedes Mal erfreute sich dabei die Hanse Rendezvous-Kulturkiste großer Beliebtheit. Zahlreiche Gäste nutzten die Gelegenheit, ihre eigenen Kulturtipps und Projekte den anderen Gästen ans Herz zu legen. So machte Schauspieler Nicolas König Werbung in eigener Sache und empfahl wärmstens einen Besuch bei den Karl-May-Spielen.



Musiker Michy Reincke, Ingo Pohlmann und Stephan Gade (v.l.)



Volker Lechtenbrink mit Gül Aytekin

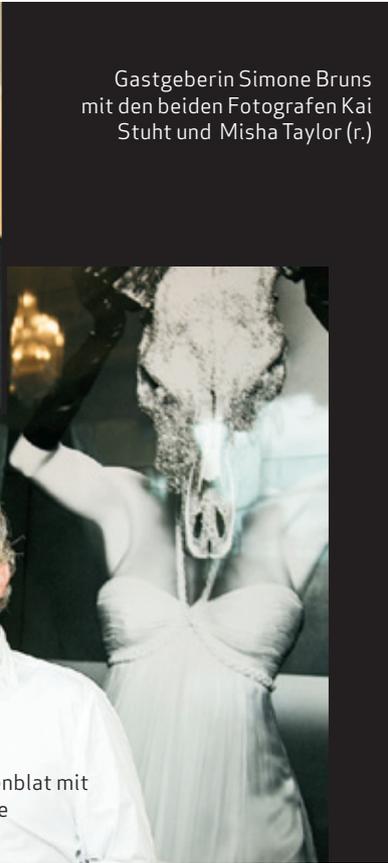


Frank Beckmann, Julia Westlake, Prof. Carl Bergengruen (v.l.)

Fotos: Stephan Wallecha



Dr. Bernd-Georg Spies mit Andy Grote (r.)



Gastgeberin Simone Bruns mit den beiden Fotografen Kai Stuht und Misha Taylor (r.)



Stephan Luca mit Ehefrau Julia



Michael Rosenblatt mit Nora Dinklage

FOTOSESSION

Zur vierten Photo-Soirée „Summer in the City“ der Kunstförderin Simone Bruns kamen zahlreiche Künstler, Sammler und Prominenz in die Hamburger Villa Magnolia an der Elbchaussee. Diesmal wurden fotografische Arbeiten der Künstler Kai Stuht und Misha Taylor präsentiert. Bei erfrischenden Bombay Sapphire Cocktails und entspannten Klängen kam echtes „Summer-in-the-City-Feeling“ in der von einem Tabakfabrikanten erbauten Gründerzeitvilla auf. Mit der Ausstellung ist es Simone Bruns erneut gelungen, Fotokunst in exklusivem Rahmen zu präsentieren.



Erster Bürgermeister Olaf Scholz und Anjes Tjarks (r.)

SOMMERFEST

Die Grünen-Fraktion hatte zum letzten Mal unter dem Namen „GAL“ zum Sommerfest ins Rathaus geladen. Im Innenhof des Rathauses feierten die GALier mit mehreren hundert Gästen aus allen Bereichen der Gesellschaft und politischen Weggefährten von damals und heute bei Bratwurst und Bier, Kuchen und Live-Musik ihr 30-jähriges Bestehen und ihren neuen Namen. Denn wie schon der Landesverband verzichtete mit Wirkung ab 18. August auch die Grüne Bürgerschaftsfraktion auf den Namenszusatz „GAL“.



Carola Veit, Jens Kerstan und Eva Gumbel (v.l.)

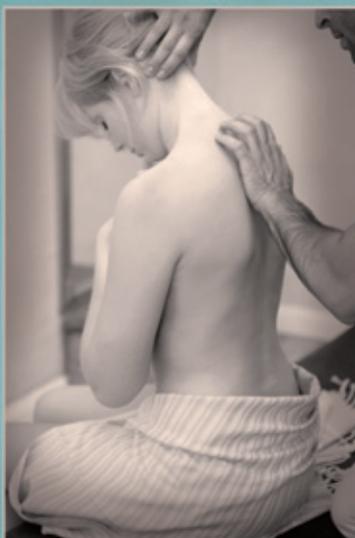
Fotos: olehoffman.com

PRAXIS AM EPPENDORFER MARKT



OSTEOPATHIE

PHYSIOTHERAPIE



MASSAGE

PERSONAL TRAINING

Praxis Mehmet Guel • Eppendorfer Marktplatz 17 • 20251 Hamburg • Fon 38 61 63 23 • Fax 38 61 63 58
info@osteopathie-guel.de • www.osteopathie-guel.de

Zeigen Sie Ihr

Lächeln!



Denn ein Lächeln spricht a In Kürze **DENTONEUM** ESTABLISHED 1998 INSTITUT FÜR ZAHNHEILKUNDE

Die Zahnarztpraxis am Rothenbaum

Herzlich willkommen

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

Wohlfühlpraxis

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

Unser Leistungsspektrum

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



Rothenbaumchaussee 5 •• 20148 Hamburg
Telefon: 040 - 41 91 77 88
Fax: 040 - 46 96 68 80
E-Mail: mail@dr-krug.de •• www.dr-krug.de



AUSZEIT

MIT EINER TAGESKARTE AB 17 €

Tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe, Erholung und Entspannung und genießen Sie einen Tag in einem MeridianSpa Ihrer Wahl. Entdecken Sie den weitläufigen Wellness-Bereich, entspannen Sie im Pool oder relaxen Sie im großen Ruhebereich. Zur Abrundung Ihres Verwöhntages gönnen Sie sich eine Massage, Beauty- oder Ayurveda-Behandlung im Bodycare-Bereich. Ein perfekter Tag auch als Geschenkgutschein erhältlich in jedem MeridianSpa oder unter www.meridianspa.de/eshop.

WANDSBEK • CITY • EPPENDORF • ALSTERTAL
☎ 65 89 0 • www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.