

**SERVICETEIL:**  
Besser hören & sehen  
Fit & schön - Bauen & renovieren  
Alster med - Coaching & Therapie

Heft 01, 21.01.11, Auflage 40.200

www.alster-magazin.de

# ALSTER Magazin

Für Eppendorf, Harvestehude,  
Pöseldorf, Rotherbaum,  
Winterhude, Uhlenhorst, Alsterdorf

## Hamburger JUNG

ist Deutschlands  
bester Hockeyspieler:  
Tobias Hauke

Exklusiv im  
Alster-Magazin:



### Vielfältige Promis!

Planetariums-Chef Thomas W. Kraupe wurde Präsident und Ann-Monika Pleitgen und ihr Sohn Dr. Ilja Bohnet schreiben zweiten Roman.

Schauspielerin Marie Bäumer:

## Premiere in Rotherbaum

Der Star über ihren mutigen Schritt,  
jetzt auch Theater zu machen.

Foto: Christian Luschner



Ann-Monika Pleitgen und Dr. Ilja Bohnet

Thomas W. Kraupe

© transquillium

### SUCHEN SIE EINE NEUE ZINSHAUS- ODER WEG-VERWALTUNG?

Dann sprechen Sie uns doch einfach mal an! Wir bieten kompetente und persönliche Betreuung für Ihre Immobilie.

Ihr freundlicher Makler und Verwalter  
**BAUMGARTEN IMMOBILIEN**

Straßenbahning 17  
20251 Hamburg • Tel.: 696 64 93-0  
E-Mail: service@baumgarten-immobilien-hh.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

**JANUARBONUS**  
Gutschein für 1 Massage (Wert 75Euro) bei  
unserem Co-Partner „Secret Garden“ bei  
beim Kauf von mindestens  
10 Einheiten



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

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



# PRAXIS KLINIK

## DR. MED. OLIVER MEYER-WALTERS

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie



- Facelift
- Lidstraffung
- Nasenkorrektur
- Ohrkorrektur
- Brustvergrößerungen
- Brustverkleinerungen
- Bruststraffung
- Fettabsaugung
- Bauchdeckenstraffung
- Schamlippenkorrektur
- Faltenbehandlung

#### Terminvereinbarung für unverbindliche Beratungsgespräche unter:

040/41 910 120, Rothenbaumchaussee 22, 20148 Hamburg

[www.Plastischer-Chirurg-Hamburg.de](http://www.Plastischer-Chirurg-Hamburg.de)

Ordentliches Mitglied der deutschen Gesellschaft der Plastischen,  
Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen. DGPRÄC (vormals VDPC)  
Vereinigung der Deutschen Ästhetischen-Plastischen Chirurgen VDÄPC

# Shanghai o mei

VON WOLFGANG E. BUSS



„Shanghai – o mei, o mei ...“ –  
welch ein Spaß beim Gaudi-Hit  
des Hamburger Schunkelduos  
„Klaus & Klaus“.

Und welche Faszination geht  
erst von der Stadt selbst aus:  
Von manch Ungläubigen als  
Moloch bezeichnet, stellt sich  
die Mega-City als großartiges  
Stadtentwicklungsprojekt für  
die kommenden Jahrzehnte dar.

Man spaziert auf der höchsten Besucherplattform der Welt, \*) einem  
der höchsten Gebäude auf 490 Metern Höhe über einen gläsernen  
Fußboden mit Blick auf die 13,7 Millionen Menschen und das Funda-  
ment des zukünftig allerhöchsten Gebäudes der Welt. Es schwindelt  
einem... Denn anders als Honeckers erbärmlich-sozialistische  
Plattenbauten, die heute noch Berlin verschandeln, realisieren die  
weltweit anerkanntesten Architekten und Stadtplaner in Shanghai die  
modernsten und zukunftsweisendsten Stadtquartiere der Welt. Doch  
es ist nicht nur Shanghai, es sind auch Singapur, Xiamen (Chinas  
blitzsaubere Millionenmetropole, die bei uns nahezu unbekannt ist)  
oder Hongkong, die mir den Atem verschlagen.

Ich gebe zu, dass ich mir die Zeit nahm, diese Städte in den vergan-  
genen Wochen zu bereisen, um sie stets unbewusst zu vergleichen.  
Es sind alles Hafenstädte, mit Zuwachsraten im Containergeschäft,  
mit noch den gleichen Schiffen an ihren Terminals wie bei uns. Und  
doch, sagte man mir, könne man diese Städte nicht mit uns verglei-  
chen. Warum nicht? Es sind Asiaten, Chinesen. Doch sie präsentieren  
unserer „alten Welt“ ein traumhaftes Wachstum? Wir müssen uns an  
diesem Wachstum orientieren, mit ihnen auseinandersetzen, unseren  
großen Partnern und Konkurrenten von heute – und insbesondere  
von morgen.

Nun mag man einwenden, China sei kein „freies Land“ und das  
Wachstum werde mit der Brechstange durchgesetzt, aber wirklich  
gegen den Willen der Bevölkerung? Ist das Argument stichhaltig,  
dass mehr als eine Milliarde Chinesen am zukünftigen Wachstum  
beteiligt werden, kann nicht mit jedem einzelnen Bedenkenträger  
jahrelang verhandelt werden.

Wie bei uns, fällt einem dazu ein, und der zukunftspolitische Dis-  
kurs über den Umgang mit „Dagegen-Gruppen“ und ihrer bei uns  
herausragenden Stellung ist eröffnet. Stuttgart21 in China? Natürlich  
will und muss die chinesische Staatsführung ihrer gewaltigen Bevöl-  
kerung Verbesserungen bieten, möglichst alle mitnehmen auf dem  
Weg aus der Armut in die Prosperität. Sollte man sich trotzdem an  
jahrelangen Bürgerbegehren und Widersprüchen abarbeiten? Ist es  
undemokratisch, wenn man sich über Gegenstimmen hinwegsetzt,  
um der Mehrheit Wohlstand und Beschäftigung und damit Zukunft  
auf den Weltmärkten zu schaffen?

Wir können chinesische Strukturen nicht mit unseren vergleichen,  
aber wir müssen erkennen, die machen es anders und sind damit die  
Konkurrenten in den Zukunftsmärkten.

Und schon bin ich über unsere Partnerstadt Shanghai in unserer  
Hansestadt angekommen. Und mitten im Wahlkampf. Und einer  
GAL, die trotz aller Kenntnis sich beharrlich gegen eine Elbvertie-  
fung ausspricht. Wer sich als Hamburger gegen den Hafen und  
seine Entwicklung äußert, richtet sich gegen Hamburg! Doch es ist  
nicht nur Hamburgs GAL, es sind auch deren Wähler, die sich, im  
Vergleich zur Entwicklung asiatischer Städte, wie ein zänkendes  
Altenheim aufführen.

So bin ich wieder sicher gelandet von Shanghaier Höhenflügen im  
Hamburger Hafenschlick.

„Shanghai – o mei, o mei ...“

\*) Shanghai World Financial Center

HAMBURGER  
COACHING CONTOR



Norbert Hübner

Lösungen finden –  
Ziele erreichen

- Individual- und Teamcoaching
- Karriereberatung – Reiss Profile
- Auftragsbezogene Trainings



Susanne Jeß

Tel.: 040/415 37 10 - 0 • Tesdorpfstr. 11 • 20148 Hamburg-Rotherbaum  
info@hacoco.de • www.hamburger-coachingcontor.de



**Exklusive Leuchten**

Antiklampen und Schirmanfertigung

*Stilleuchten Götzl*

Inh. S. Menk

in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2

BAB-Abf. Stapelfeld, Nähe U-Bhf. Berne  
Telefon: 040/644 85 79 • Fax: 040/644 75 12  
www.stilleuchten-goetzl.de

**miss seconda**

auch  
Barankauf

Wenn Second Hand First Class sein soll,  
Designer-Mode zu Top-Preisen!

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 11-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr  
Oberstr. 1, 20144 Hamburg, Tel.: 4227935

§

**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

STAATLICH ANERKANNTE SCHULE BERUFSFACHSCHULE  
R. SCHAUSPIEL FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG



**Ich will Schauspieler werden!**

Tag der  
offenen Tür  
**12.02.11**  
14-18 Uhr

Der erste Schritt zum Beruf des Schauspielers:  
Einfach vorbeikommen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

■ Oelkersallee 33 | 22769 HH | 040/4302050 | www.schauspielschule-hamburg.com ■

Vom 21.1.-27.2. in den Deichtorhallen zu sehen: dieses Foto der Serie „Konstruktion von Bewegung“ des Duos André Hemstedt und Tine Reimer aus dem Wettbewerb „gute aussichten“.



Foto: André Hemstedt & Tine Reimer, www.guteaussichten.org

## 4 SELECT-TIPPS

### 21. Januar

In der **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalkerstraße 13, findet um **19.30 Uhr** die Premiere des Stückes „**Die Hochzeitsreise**“ statt (Herbert Herrmann und Nora von Collande). Elyot und Sybil machen Flitterwochen an der französischen Riviera, als sie auf das ebenfalls frisch verheiratete Paar Amanda und Victor treffen. Anfangs scheint auch noch alles perfekt zu sein, aber dann ... Infos unter **Tel.: 48 06 80 80** oder auf **www.komodie-winterhuder-faehrhau.de**.

Das **Haus der Photographie** in den Deichtorhallen, Deichtorstr. 1-2, zeigt vom 21.1. bis zum 27.2. in der Ausstellung „**gute aussichten 2010/2011 – junge deutsche fotografie**“ Bildserien (146 Motive) der acht Gewinner des gleichnamigen Fotowettbewerbs, der zu den bedeutendsten in Deutschland gehört. Die Ausstellung wird zeitgleich mit einer Hommage an Sibylle Bergemann im Haus der Photographie gezeigt. Öffnungszeiten: Di.-So., 11-18 Uhr, am 1. Do. im Monat 11-21 Uhr. Eintritt: 9/erm. 6 Euro. Mehr Infos unter: **www.deichtorhallen.de**

Im **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a**, hält der Schriftsteller **Peter Schütt** die Lesung „**Von Basbeck am Moor über Moskau nach Mekka**“. Er liest aus seiner Biografie und wird im Gespräch mit Geschäftsführer **Klaus Kolb** über die Stationen seines bewegten Lebens berichten. Die Bandbreite reicht von Lokalem, wie dem „roten Eppendorf“, bis hin zu weltpolitischen Themen. Karten gibt's ab 4 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 583 583** oder auf **www.kulturhaus-eppendorf.de**.

### 22. Januar

In der **Alsterdorfer Sporthalle**, Krochmannstraße 55, findet um 14 Uhr und 19 Uhr die Vorstellung „**Traum Typen**“ des TUI Feuerwerks der Turnkunst statt. Es ist die mittlerweile 24. Auflage der erfolgreichsten Turnshow Europas. Jährlich schauen sich ca. 150.000 Besucher und Bewunderer die einzigartige Show an. Karten gibt's ab 18,60 Euro an allen Ticketstellen oder im Internet auf **www.hamburg-tourism.de** und unter **Tel.: 300 51 666**.

### 23. Januar

Im **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a**, tritt das **Kindertheater Brekkeke-**

**kex** mit dem Stück „**Pinguine können keinen Käsekuchen backen**“ auf. Ab 16 Uhr können alle ab 4 Jahren das lustige Stück von Ulrich Hub anschauen. Zwei hungrige Pinguine essen einem Maulwurf seinen Geburtstagskäsekuchen weg. Jetzt haben sie den Maulwurf am Hals und ein großes Problem: Pinguine können keinen Käsekuchen backen! Zum Glück taucht ein Huhn mit Staubsauger auf... Karten gibt's ab 4,50 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 48 15 48** oder im Internet unter **www.kulturhaus-eppendorf.de**.

### 28. Januar

Das **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a**, hat die fünf Damen von **Voice-n-girls** zu Gast. Ab **20 Uhr** unterhalten sie das Publikum mit ihrem Programm „**A-cappella: Hundert Prozent**“ – einem Mix von Gospel bis Pop sowie eigenen Kompositionen. Auf locker amüsante Art plaudern die Ladys zwischen den Songs auch gerne mal aus dem Nähkästchen. Karten gibt's ab 8 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 48 15 48** oder im Internet unter **www.kulturhaus-eppendorf.de**.

### 29. Januar

Im **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 a**, findet von **11-18 Uhr** ein Flohmarkt mit dem Motto: „**Männersache – Männer machen Flohmarkt**“ statt. Frauen haben freien Eintritt. Mehr Infos unter **Tel.: 583 583** oder auf **www.kulturhaus-eppendorf.de**.

Im **Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9**, findet um **20 Uhr** das Sprechtheater „**Die Herbstzeitlosen**“ statt. Helga ist 65 Jahre alt und Rentnerin, wie sie im Buche steht: Sie ist auf Reisen, treibt Sport, geht einkaufen und zum Arzt. Ihr Leben ändert sich schlagartig, als sie erfährt, dass sie nur noch sechs Wochen zu leben hat... Karten gibt's ab 9 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 27 87 02 12** oder auf **www.goldbekhaus.de**.

### 4. Februar

Die große **Musikantenstadt Tournee 2011** macht um 19.30 Uhr halt in der **Alsterdorfer Sporthalle**, Krochmannstraße 55. Seit 2006 ist **Andy Borg** der Moderator der Show und wird seitdem als König der Volksmusik gehandelt. Er präsentiert unter anderem Stars wie **Patrick Lindner**, **Monika Martin**, **Das Alpen-Tirol** und **Markus Wolfahrt**. Tickets gibt's ab 29,70 Euro unter **Tel.: 428 00 20**.

## Hamburger Winterflohmarkt in den Messehallen



Trödel Kunst

Kitsch & Ramsch

**Sonntag 8-18 Uhr**  
**27. Februar 2011**

Holstenglacis Eingang-Ost  
U-Bahn Messehallen S-Bahn Dammtor

Eintritt € 3,50



INFO + Anträge: Tel. 244 22 777  
E-Mail: info@melan-nord.de



Foto: Susanne Dupont

Premiere: Marie Bäumer inszeniert ihr eigenes Theaterstück in den Kammerspielen. S. 8

## Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Kunst und Kultur: Veranstaltungstipps
- 6 Promi-News von Ole von Beust und anderen Hamburgern!
- 8 Schauspielerin Marie Bäumer feierte in Harvestehude doppelte Theaterpremiere
- 10 Auf der Uhlenhorst: Neuer Roman aus dem Hause Bohnet Pleitgen
- 12 Wahlwirrwarr-Aufklärung – so viele Kreuzchen dürfen Sie machen
- 13 Kultur: Rüdiger Nehberg in Rotherbaum und Wettkampf bei Alma Hoppe
- 18 Werden Sie Restauranttester mit dem Alster-Magazin
- 24 Ausgezeichnet: Tobias Hauke wurde Hockeyspieler des Jahres 2010



Foto: Kai Wehl

Karten für Roger Willemsen zu gewinnen. S. 16

## Eppendorf

- 14 Das Therapiezentrum für Suizidgefährdete in Eppendorf steht vor dem Aus

## Winterhude/ Uhlenhorst

- 16 Karten für Roger Willemsens Karl-May-Gedichte zu gewinnen

## Pöseldorf

- 17 Händel-Oper an der Musikhochschule neu inszeniert

## MAG

- 25 Kolumne
- 26 Heiße Mode-Tipps zum Fasching
- 28 Umfrage: Lieblingsverkleidung
- 29 Newsletter
- 34 MAG-Tipp: Erinnerungsbuch zum Selbermachen

## Service

- 18 Neues aus der Geschäftswelt
- 19 Alster med
- 31 Reise-Magazin
- 32 Coaching & Therapie
- 34 Besser hören & sehen
- 36 Fit & schön
- 41 Bauen & renovieren
- 46 Immobilien
- 49 Kleinanzeigen/Impressum
- 50 Sudoku

## 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*

Di / Do 11-17 Uhr • Lehmweg 35 • 20251 Hamburg • Tel.: 87 88 28 93  
Handy 0177 / 85 05 555 • www.secondherzog.de

www.tobacco-more.de

## Tobacco & More

SHOPPING-CENTER  
hamburger meile

*Davidoff*

Habanos  
*Specialist*

### Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft

## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

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

## SENIOR *aktiv*<sup>®</sup> Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-  
Auswahl aus  
1.000 Artikeln

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

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660  
[www.senior-aktiv-hamburg.de](http://www.senior-aktiv-hamburg.de)  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Jetzt entdecken:

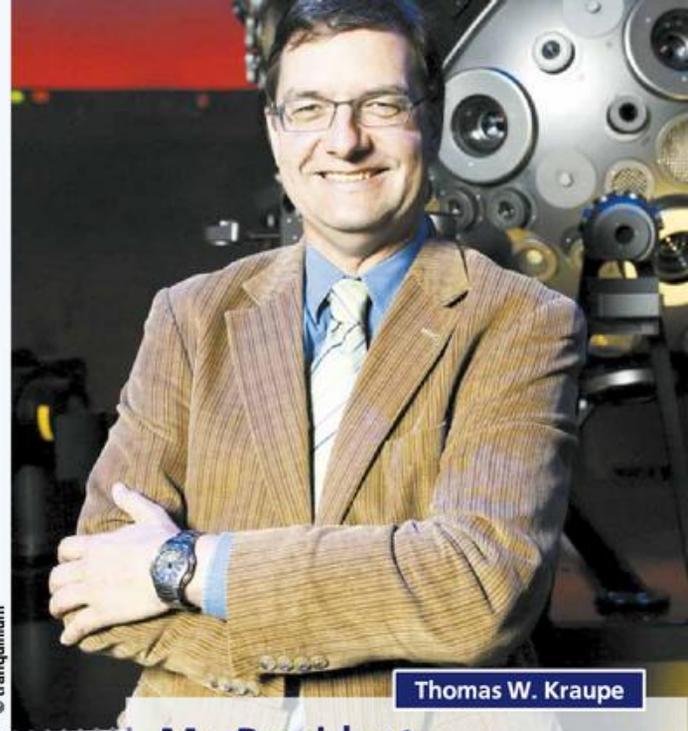
# www.alstermagazin.de



## Soundpilot

Seit 2002 präsentiert der DJ und Soundpilot **Raphaël Marionneau** „le voyage abstrait deluxe“ als Spezialevent seiner monatlichen „le voyage abstrait“-Reihe im Planetarium in Winterhude, bei der er zu Live-Lichtinstallationen Chillout-Musik auflegt. In der „deluxe“ Version geschieht dies gemeinsam mit weiteren Top-DJs, die Marionneau einlädt. Am 2. Februar ist es Timo Maas, mit dem er jeweils um 20 und 22.30 Uhr ins Musikuniversum entführt. Karten: jeweils 17,50 Euro. Kartentelefon: 428 86 52-10.

Raphaël Marionneau



Thomas W. Kraupe

## Mr. President

Zum 2. Mal wurde **Thomas W. Kraupe**, Direktor des Planetariums in Winterhude, kürzlich Präsident der International Planetarium Society (IPS). Bei der Wahl setzte er sich gegen Kollegen aus Brasilien, Schweden und Australien durch und sorgte damit für ein doppeltes Novum: Kraupe ist der erste Präsident, der nach seiner Amtszeit 1997-1998 ein zweites Mal gewählt wurde, und der einzige, der aus einem nicht englischsprachigen Land kommt. Die IPS ist mit über 700 Mitgliedern in 35 Ländern die weltgrößte Vereinigung ihrer Art.

# Promi-NEWS

Was gibt es Neues von den Promis an der Alster?

Wir sagen es Ihnen!

## Gewinnertyp

Der Unternehmer **Thomas M. Schünemann**, Macher des HS RallyeTeams und Inhaber einer Softwarefirma in Winterhude, hat bei der Rallye Dakar sein bisher bestes Gesamtergebnis erzielt: **Platz 10!** Ein Traum, den er als Navigator an der Seite des mehrfachen Rallyemeisters Matthias Kahle verwirklichte. Die beiden gewannen dabei nicht nur zum zweiten Mal die Buggy-Wertung, ihr 300 PS starker SMG-Diesel-Offroadler war auch das schnellste zweiradgetriebene Auto im Feld. Auch in der Heimat gibt es Neues: der Vize-Präses der Handelskammer wurde bei Redaktionsschluss als einer der Kandidaten für die Nachfolge von dessen ausgedienten Präsidenten Frank Horch gehandelt.

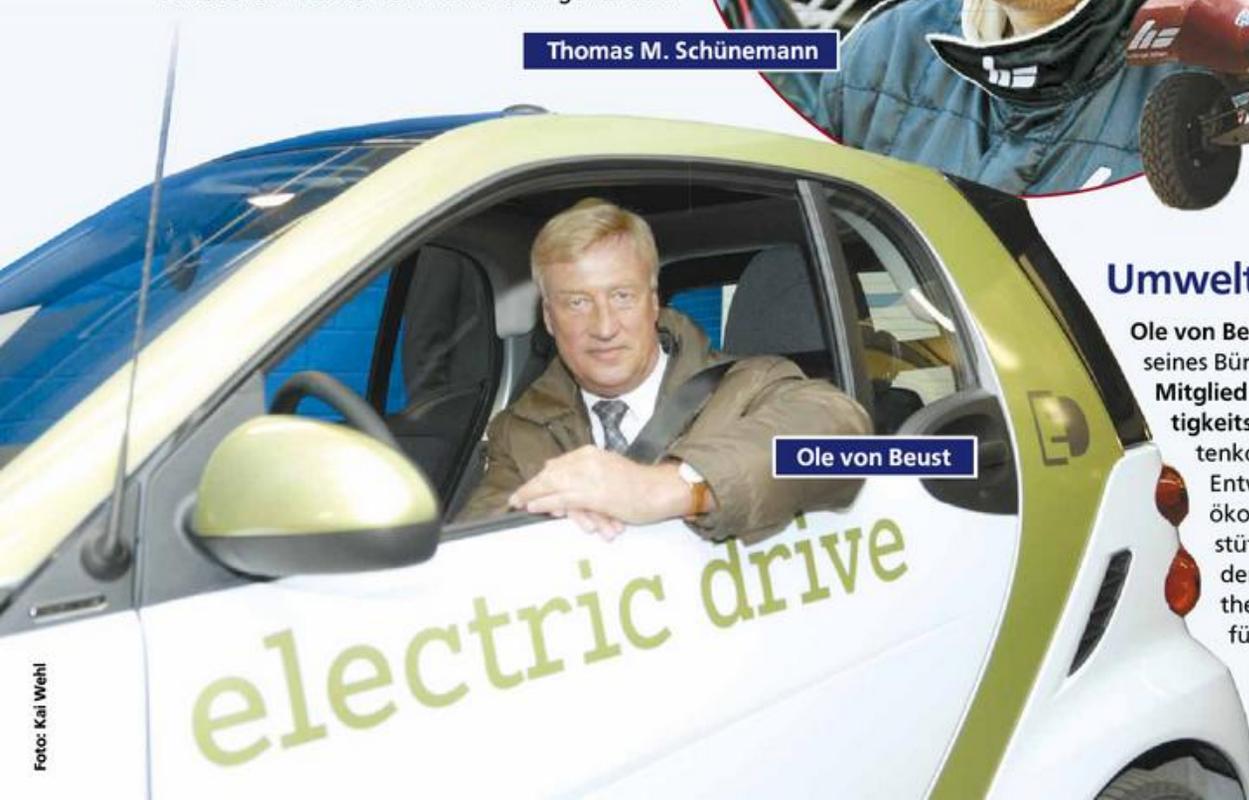


Thomas M. Schünemann



Foto: Olaf Kreiß

Foto: DPPi



Ole von Beust

## Umweltaktivist

Ole von Beust bleibt auch nach Niederlegung seines Bürgermeisteramtes aktiv: Er wurde **Mitglied des neu geschaffenen ECE-Nachhaltigkeitsrates**, einer unabhängigen Expertenkommission, die die Einkaufs-Center-Entwicklungsgesellschaft in ökologischen, ökonomischen und sozialen Fragen unterstützt. In seiner neuen Funktion weihte der (jetzt wieder) Rechtsanwalt aus Rotherbaum gerade die erste Ladestation für E-Autos im AEZ ein und „moderierte“ anschließend die erste öffentliche Präsentation des Beirates.

Foto: Kai Wehl



Die Haspa-Mitarbeiter sind sehr motiviert und blicken den erweiterten Öffnungszeiten positiv entgegen: „Die Kundenzufriedenheit liegt uns sehr am Herzen“, so Filialleiter Ole Steffen.

# Neuerungen bei der Haspa in der Jarrestraße

**Erweiterte Öffnungszeiten, einen neuen Filialleiter und einen personell verstärkten Beratungsbereich: Die Haspa-Filiale in der Jarrestraße bietet eine Rundumbetreuung, um individuell auf Pläne und Wünsche eingehen zu können.**

Die Haspa-Filiale in der Jarrestraße 28 bietet ihren Kunden nicht nur erweiterte Öffnungszeiten – nun von Montag bis Freitag von 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr – und einen personell aufgestockten Beratungsbereich durch die Berater der Filiale in der Barmbeker Straße 43, sondern hat seit Ende 2010 auch einen neuen Filialleiter: Herrn Ole Steffen. Der 36-jährige Toskana-Fan ist kompetenter Ansprechpartner bei allen Fragen rund um Anlage und Kredit für die Haspa-Kunden in Winterhude. Ole Steffen begann seine beruf-

liche Laufbahn mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Haspa. 2001 absolvierte er eine Weiterbildung zum Sparkassenbetriebswirt und wurde 2004 stellvertretender Leiter der Haspa-Filiale in Hamm-Nord. Im Juli 2006 wechselte er dann in gleicher Funktion in die Wandsbeker Haspa-Filiale in der Schloßstraße. Nun ist Ole Steffen neuer Leiter der Filiale Jarrestraße 28 in Winterhude. Ole Steffen: „Ich freue mich, meine neuen Kunden in Winterhude und ihre persönlichen Wünsche, Pläne und Ziele kennenzulernen, um so die gute und

vertrauensvolle Zusammenarbeit fortführen zu können, die die Filiale in der Jarrestraße so auszeichnet.“

Der bisherige Filialleiter Sven Lüth, der das Team seit 7 Jahren führte, hat die Leitung der Wandsbeker Haspa-Filiale in der Lesserstraße übernommen.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

**Filiale**  
Jarrestraße 28,  
22303 Hamburg,  
Tel. 3579-5607

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr.  
09.30 Uhr - 18.00 Uhr



Marie Bäumer (l.) mit den Darstellern Laura Lo Zito und Peter Franke.

Filmstar **Marie Bäumer** hat die Seiten gewechselt. Erstmals stand die 41-Jährige nicht vor der Kamera oder auf der Bühne, sondern dahinter – als Autorin und Regisseurin des Stückes „Abschied“. Es läuft noch bis zum 12. Februar an den Hamburger Kammerspielen in **Rotherbaum**.

# Seitenwechsel

**Alster-Magazin:** Seit gut zwei Wochen läuft Ihr Theaterstück, das Tod und Abschied thematisiert. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Erstling?

**Marie Bäumer:** Ja. Vor allem, weil die Vorbereitung irrwitzig war. Aufgrund von Krankheiten und den Feiertagen Ende des vergangenen Jahres hatten wir nur knapp viereinhalb Wochen Zeit, das Stück mit seinen drei Bereichen Tanz, Musik und Schauspiel auf die Bühne zu bringen. Das finde ich beim ersten Mal recht sportlich. Natürlich sind mir bei der Premiere Dinge aufgefallen, an denen ich noch ein bisschen arbeiten möchte, aber ich bin froh, dass alles funktioniert hat, und zufrieden mit der schauspielerischen Leistung.

**Die Kritik nach der Premiere war nicht nur positiv, wie sind Sie damit umgegangen?**

Ich wurde abgeholt, wo ich als Filmschauspielerin stehe. Das darf in diesem Fall natürlich nicht das Maß der Dinge sein. Nicht, dass Kritiker immer lieb und nett sein sollen, aber sie sollten zumindest einen detaillierten Blick auf die Arbeit und das Stück werfen.

Und das ist mein erstes. Deswegen ist es normal, dass es Bereiche gibt, die vielleicht differenzierter dargestellt oder inszeniert hätten werden können – etwa die Wut von Laura Lo Zito. Ich bin guter

Hat in den Kammerspielen mit dem Stück „Abschied“ ihr Debüt als Autorin und Regisseurin gefeiert: Schauspielerin Marie Bäumer.

Dinge, dass wir das im Laufe der Vorstellung hinbekommen. Natürlich ist schlechte Kritik immer unangenehm, und lässt auch mich nicht kalt. Zum Glück habe ich aber bei der Premiere gemerkt, dass das Publikum mitgegangen ist und berührt war.

**Verständlich beim Thema Tod und Abschied. Wieso wurde es ein so schweres für Ihr Debüt?**

Vor acht Jahren ist eine Bekannte von mir verstorben. Die Reaktion Außenstehender gegenüber ihrem Mann hat mich erschüttert. In erster Linie die Erwartungshaltung, dass er schnell wieder aus dem Leid herauszukommen habe. Daraufhin habe ich mich mit dem Verhalten der Gesellschaft dem Tod gegenüber auseinandergesetzt und ein Stück darüber geschrieben. Ich würde mich freuen, wenn es die Menschen anregt, achtsamer mit dem Leben umzugehen.

**Wie gehen Sie selbst mit dem Thema Abschied und Tod um?**

(Pause) Das kann ich jetzt gar nicht sagen. Ich bin gedanklich noch im Stück, bei den beiden Figuren, denen es nicht gelingt, vernünftig Abschied zu nehmen. Ich stelle nur immer wieder fest, dass man alleingelassen wird, wenn jemand stirbt. Nicht in dem Moment, sondern langfristig.

**Es ist mutig, das erste Theaterstück zu schreiben und es auch gleich zu inszenieren. Wie kam es zu dieser Doppelpremiere?**

Während des Schreibens merkte ich immer stärker, dass ich große Lust hatte, die Regie zu übernehmen. Mein Freund und Lektor hat mich dann dazu ermutigt. Außerdem war es eine gute Gelegenheit, denn in Stücken, bei denen ich auf der Bühne stehe, kann ich schlecht die Regie übernehmen.

**Wieso wurden es die Hamburger Kammerspiele?**

Es war mein Wunschtheater. Ich stand dort selbst schon auf der Bühne und liebe die vorherrschende Stimmung im Haus.

Außerdem ist der Theaterraum für das kleine, kammerstückartige Stück mit zwei Darstellern und vier Musikern optimal.

**Sie leben in Hamburg und Frankreich. Hätte es auch ein französisches Stück werden können, das in Frankreich uraufgeführt wird?**

Ja, denn das Thema ist universal, also nichts Deutsches. Deswegen freut es mich auch, dass „Abschied“ ins Französische übersetzt wird. Mitte des Jahres gibt es eine Lesung in Paris. Mal sehen, wie es mit dem Stück weitergeht. Es wäre schön, wenn es in Frankreich ebenfalls gut ankommt.

**Sie leben seit vier Jahren bei Avignon in der Provence und seit vergangenem Sommer teils auch wieder in Oevelgönne. Wo sind Sie lieber?**

In Frankreich. Natürlich ist Hamburg auch sehr schön. (überlegt) Der Kontrast zwischen beiden Orten ist wahnsinnig groß, das macht eine Entscheidung schwer. Das betrifft nicht nur die Kultur, sondern vor allem die alltäglichen Lebenssituationen – da stehen sich die quirlige Großstadt und eine sehr zurückgezogene ländliche Gegend gegenüber. Beides hat Vor- und Nachteile. Hamburg ist und bleibt meine Heimatstadt. Nur verstehe ich nicht mehr ganz, wie viele Menschen hier ticken. In vielen Dingen ist der Grundansatz nämlich nicht positiv und dem Leben zugewandt, sondern einfach nur skeptisch. Das ist schade. In Frankreich stört dafür, dass vieles Unverbindlich ist.

**Du warst bisher eine reine Schauspielerin. Ändert sich das nun?**

Mir hat die aktive Theaterarbeit sehr viel Spaß gemacht und sie hat mich bereichert. Trotzdem wird die Schauspielerei mein Schwerpunkt bleiben. Allerdings werde ich mich zu gegebener Zeit hinsetzen und ein neues Stück schreiben. Die Idee habe ich schon. Ich werde sie natürlich nicht verraten. Nur so viel, es wird wieder ein komplexes Thema. Kai Wehl

# Container sind Wir.

Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier  
Aktenvernichtung Schrott...

040-5 50 89 70 **Freisler**

CONTAINERDIENST

www.freisler.com

www.niemerszein.de



## NIEMERSZEIN



### Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

**AM ROTHENBAUM**

Hallerstr. 78

☎ 410 86 52

Montag - Sonnabend bis  
21.00 Uhr geöffnet!

**IN PÖSELDORF**

Milchstr. 1

☎ 44 56 60

Montag - Sonnabend bis  
21.00 Uhr geöffnet!

**AM HOFWEG**

Hofweg 81

☎ 22 73 82 80

Montag - Sonnabend bis  
20.00 Uhr geöffnet!

**AM MÜHLENKAMP**

Mühlenkamp 45

☎ 27 87 79 53

Montag - Sonnabend bis  
21.00 Uhr geöffnet!

1 Stunde kostenloses Parken  
für unsere Kunden  
auf dem Parkdeck



Lieferservice ins Haus:

Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.

## Kulturipp und Verlosung:

Die Hamburger Kammerspiele zeigen noch bis zum 12.2. das Stück „Abschied“. Die Autoren- und Regiepremiere von Marie Bäumer. Die 41-Jährige erzählt eine Geschichte von Liebe, Tod und Abschied. Ein Mann (Peter Franke) stirbt, die Frau (Laura Lo Zito) bleibt zurück. Doch sie möchte sich den Naturgesetzen nicht beugen und kämpft um die Umkehrung der Zeit. Beide halten Kontakt, doch irgendwann lässt sie den Mann gehen. Kartentelefon: 0800 - 41 33 440.

Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am 5.2. um 20 Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Abschied an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 31.1.



**Danke NABU!**

Seit 111 Jahren für  
Mensch und Natur.

Machen Sie mit!

www.NABU.de

111  
JAHRE NABU



*Helfst uns!*  
Wir warten  
auf ein neues  
**Zuhause!**

Täglich brauchen in unserem Tierheim fast 1.000 Tiere unsere Liebe, unsere Aufmerksamkeit und Ihre Hilfe.

**HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN**  
VON 1841 E. V.

**Spendenkonto:**  
Hamburger Sparkasse  
Konto: 1286 222 888  
Bankleitzahl: 200 505 50

**Helfen Sie mit einer Mitgliedschaft – schon ab 3 Euro!**

[www.hamburger-tierschutzverein.de](http://www.hamburger-tierschutzverein.de)  
Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.  
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211 10 6-0

**Besuchen Sie uns und unsere Tiere:**  
Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr dienstags geschlossen

# Bürgerkr Klimawa

**Ann-Monika Pleitgen**, Frau und Managerin ihres Mannes, des Schauspielers Ulrich Pleitgen, hat mit ihrem Sohn, dem Physiker **Dr. Ilja Bohnet**, eine Fortsetzung zu ihrem hochgelobten Hamburg-Krimi „Freitags isst man Fisch“ geschrieben. Das

Alster-Magazin besuchte

sie auf der **Uhlenhorst**

und sprach über das

neue Buch „Kein

Durchkommen“,

wilde Drogenpartys

und wie es ist, als

Mutter-Sohn-

Team erotische

Szenen zu

schreiben.



Legen mit „Kein Durchkommen“ ihren zweiten Hamburg-Krimi vor: Mutter-Sohn-Gespann Ann-Monika Pleitgen und Ilja Bohnet.



**„Jeder Tag ein Grund zum Feiern.“**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir teilen unsere Erfolge mit Ihnen.

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

Leistung zum Wohle unserer Mitglieder und Kunden sowie regionales Engagement in und für Hamburg ist unser Selbstverständnis. Seit 150 Jahren überzeugen wir mit persönlicher Atmosphäre und kompetenter Beratung. Feiern Sie mit uns Jubiläum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in einer unserer 43 Geschäftsstellen.

Sie rufen lieber an?

Dann wählen Sie 040/30 91-00

**Hamburger Volksbank**  
Man kennt sich.

# ieg und ndel

**Alster-Magazin:** Ihre Arbeitsweise ist ja durchaus ungewöhnlich. Wie fing es denn mit diesem Buch an?

**Ilja Bohnet:** Bei meinem Aufenthalt in Chicago 2009 fing ich an zu schreiben, damals begannen die Kapitel von Chicago nach Hamburg von Laptop zu Laptop zu wechseln. Ab November 2009 wurde die Arbeit dann ganz intensiv. Ab Mai 2010 gingen wir dann vis-à-vis das Buch durch. Da gab es eine vierwöchige Phase, in der wir jeden Abend sechs Stunden zusammen daran arbeiteten. Das war sehr hart. Nebenbei habe ich noch mein zweites Kind bekommen... ich habe die Schwangerschaft meiner Frau diesmal gar nicht so richtig mitbekommen. Als sie dann so weit war, waren wir auch gerade fertig. Das passte. **Das zweite Buch soll ja immer schwerer sein als das erste. Haben Sie nach dem Erfolg von „Freitags isst man Fisch“ mit den Erwartungen kämpfen müssen?**

**Ann-Monika Pleitgen:** Natürlich hatten wir beim ersten Band Weltpenschutz, der dann abgelaufen ist. Das erzählen mir auch alle, die schreiben. Aber verbiegen wollten wir uns nicht.

**IB:** Ansonsten hatten wir das Gefühl, unser neues Buch ist vielschichtiger und intelligenter in der Konstruktion als das erste. Es spielt im Jahr 1999, die Protagonistin Nikola ist Meteorologin – der Klimawandel spielt eine große Rolle, aber auch der Spanische Bürgerkrieg... ein weites Feld also.

**Inhalt des Buches ist auch eine Wetter-**

**Wette zwischen dem integren Professor Rindeck und dem schmierigen TV-Wetterfrosch Seeler. Gibt es für Seeler ein reales Vorbild?**

**AMP:** Sie spielen auf Jörg Kachelmann an? Nein, wir schrieben das vor der Affäre.

**IB:** Die Idee dieser Zuspitzung stammt von meiner Frau, die dabei tatsächlich an Kachelmann dachte. Es existiert ja der Konflikt zwischen dem Deutschen Wetterdienst und Kachelmann mit seinem privaten Wetterdienst. Ich selbst kannte Kachelmann gar nicht, und Seeler hat insofern kaum mehr etwas mit ihm zu tun. Der ist ja ein ganz anderer Typ.

**AMP:** Ich weiß nicht, ob er das Buch jemals lesen wird, aber nein, Kachelmann ist nicht gemeint. **Apropos reale Vorbilder: Es gibt im Buch eine Szene, in der die Protagonistin etliche Drogen einwirft und eine psychedelische Party feiert. Von wem von Ihnen kommt diese Erfahrung?**

**AMP:** Von beiden. Dieses Milieu hat sich auch nie geändert. Solche Feste habe ich in den 60er-Jahren erlebt und Ilja etwas später. Daran erkennt man auch unser Vertrauensverhältnis. Wir haben über so etwas immer schon offen gesprochen.

**War es genauso mit dem Schreiben der erotischen Szenen? Ist das als Mutter-Sohn-Team nicht schwieriger?**

**AMP:** Damit hatten wir keine Schwierigkeiten. Wir schrieben unbefangen drauflos und konnten sie auch völlig sachlich besprechen. Total unproblematisch.

*Christian Luscher*

## Verlosung:

Das Alster-Magazin verlost fünf Exemplare von „Kein Durchkommen“ (Argument Verlag, 251 Seiten).

Einfach eine Postkarte mit Stichwort „Bohnet Pleitgen“ an das Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine Mail mit dem Stichwort in der Betreffzeile an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de)!



*Teppich*  
**STARK**

**Nur noch bis 31.1.2011**

**ALLE TEPPICHE**  
Orient + Modern, Nepal,  
Berber, Ziegler jetzt zum

1/2

Preis



**Teppichboden, Parkett, Laminat**  
Verlegen, jetzt alles zum

1/2

Preis



Poppenbütteler Bogen 94 • 22399 Hamburg  
Tel.: 040 - 611 66 80 • Fax: 040 - 611 66 811  
info@teppich-stark.de [www.teppich-stark.de](http://www.teppich-stark.de)



### Italienische Spezialitäten

**Mittagstisch**  
Mo. - Sa. 12.00 - 17.00 Uhr  
alle Pizzen + Nudelgerichte  
Standardgröße aus Menükarte **4,95 €**

**2 Gänge**  
Mo. - Fr. 12.00 - 17.00 Uhr  
(Hauptgericht + Vorspeise)  
täglich wechselnd **7,50 €**

Fuhlsbüttler Str. 227 • 22307 Hamburg  
Tel.: 61 69 09

Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa. 12.00 - 23.30 Uhr warme Küche  
So. Ruhetag  
[www.taormina-hamburg.de](http://www.taormina-hamburg.de)



## Dr. JULIA ROSE



**TIERÄRZTLICHE PRAXIS FÜR AUGENHEILKUNDE**

HEUBLINK 85 | 22339 HAMBURG  
FON 040-531 600 36 | FAX 040-531 600 38

[www.tieraugenpraxis-hamburg.de](http://www.tieraugenpraxis-hamburg.de)  
[info@tieraugenpraxis-hamburg.de](mailto:info@tieraugenpraxis-hamburg.de)

TERMINE NACH VEREINBARUNG

# Wahl- Wirrwarr!

Am 20. Februar stellt sich für viele Hamburger Wahlberechtigte nicht nur die Frage, wen sie wählen, sondern wie. Denn in dem Durcheinander an bunten Stimmzettelheften ist es leichter denn je, sich zu verwählen. Das Alster-Magazin versucht, einen Weg durch den Stimmzetteldschungel zu schlagen!



Das Kreuz mit dem Kreuz: Auf vier Stimmzetteln wie diesen muss der Wähler ganze 20 Stimmen verteilen!

„6 Stimmen für Hamburg“ hieß der Slogan des neuen, personalisierten Wahlrechts zur Bürgerschaftswahl 2008. Wenn in diesem Jahr die Wahlen zu Bürgerschaft und Bezirksversammlungen anstehen, heißt es hingegen: „20 Stimmen für Hamburg“! Denn das Wahlrecht ist, ausgehend von diversen Volksbegehren, noch weiter kompliziert oder, wie Befürworter sagen würden, personalisiert worden.

Wie beim letzten Mal bekommt jeder Wähler vier Stimmzettelhefte: ein rotes, ein gelbes, ein blaues und ein grünes. In jedem von ihnen ist eine Liste von Namen und Par-

teien aufgeführt. Hinter jeder Zeile steht eine Reihe von fünf Kreisen. Aufgabe des Wählers ist es nun, in jedem der Stimmzettelhefte maximal fünf dieser Kreise anzukreuzen. Dabei darf er sowohl kumulieren (also mehrere Stimmen einem Kandidaten geben) als auch panaschieren (d.h. seine Stimmen auf mehrere Kandidaten, auch unterschiedlicher Parteien, aufteilen).

Der gelbe Stimmzettel gilt für das Bundesland. Hier stehen sowohl die Parteien selbst als auch ihre Kandidaten zur Wahl. Sie können Ihre Stimmen entweder direkt der Partei geben oder den einzelnen Kandidaten. Die Landeslistenstimmzettel werden

nach der Wahl zuerst ausgezählt. Die Partei, die hier am meisten Stimmen erhält, hat die Wahl gewonnen.

Der rote Stimmzettel gilt für den Wahlkreis. Hier stehen ausschließlich Kandidaten, die sich für Ihren Wahlkreis zur Wahl stellen. Hier gibt es allerdings nicht die Möglichkeit, seine Kreuze einfach bei der Partei zu machen.

Außerdem erhalten Wahlberechtigte noch zwei Stimmzettel zur Wahl zu den Bezirksversammlungen. Hierbei handelt es sich um einen grünen Bezirkslisten-

Stimmzettel und einen blauen Wahlkreis-Stimmzettel. Auch bei diesen dürfen pro Stimmzettel maximal fünf Stimmen beliebig verteilt werden.

Wer das Wahlrecht noch immer nicht verstanden hat, kann im Internet auf [www.hamburg.de/politische-bildung](http://www.hamburg.de/politische-bildung) weiteres Infomaterial abrufen. Unabhängig davon kann man wohl davon ausgehen, dass die Wähler, nachdem sie in der Kabine ihre 20 Kreuze gemacht haben, nach Einwurf der Stimmzettel in die Urnen drei Kreuze machen, dass der Wahl-Wirrwarr endlich wieder vorbei ist!



Annette und Rüdiger Nehberg, hier mit einem Mädchen der Afar, informieren über Genitalverstümmelung.

## Die Nehbergs im Museum

Annette und Rüdiger Nehberg, die Gründer der Menschenrechtsorganisation TARGET, stellen in einer Sonderausstellung vom 6. bis 13. Februar im **Völkerkundemuseum Hamburg**, Rothenbaumchaussee 64, ihr Engagement für die Mädchen Afrikas vor. Titel: „Mit dem Islam gegen weibliche Genitalverstümmelung“. Die Besucher erwartet ein Wüstenpanorama mit

Beduinenzelt und Kamelen. Stelltafeln und Filme informieren über den mehr als 5000 Jahre alten, blutigen Brauch. Weltweit sind 150 Millionen Frauen betroffen. Informationen und alle Termine (die Filme und Vorträge sind nicht für Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren zu empfehlen) gibt es unter **Tel.: 42 88 79-0**, [www.voelkerkundemuseum.com](http://www.voelkerkundemuseum.com) und [www.target-nehberg.de](http://www.target-nehberg.de). kv



Foto: Gerrit Meier

Die „Steife Brise“ muss sich in Alma Hoppes Lustspielhaus gegen „Die Frizzels“ aus Köln bewähren!

## Theatersport bei Alma Hoppe

Am **24. Januar um 20 Uhr** wird es sportlich in **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstr. 53. Eine Mischung aus Theater und Sport wird geboten, wenn die „Steife Brise“ gegen „Die Frizzels“ aus Köln antritt. Nach den Vorgaben des Publikums werden die Kombattanten Geschichten entwickeln. Schiri Knut Kalbertodt pfeift die Fouls und vergibt am Ende den Pokal. Der Sieger wird vom Pub-

likum gekürt. Wie beim Improvisationstheater üblich, ist auch bei diesem Match nichts abgesprochen und jede Handlung ist aus dem Stegreif. Die nächste Runde Theatersport wird bei Alma Hoppe übrigens Ende Februar gegen „Instant Impro“ aus Bremerhaven bestritten. Karten gibt es unter **Tel.: 555 6 555 6** und auf [www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de) im Internet! cl



## Brasserie Flum

Merci  
Hamburg

3 BESONDERE GÄNGE FÜR BESONDERE GÄSTE –

UNSER DANKESCHÖN-MENÜ: 27,00 EUR/PERS.

Die Brasserie bedankt sich bei über 80.000 Gästen, die uns 2010 zu ihrem Lieblingslokal gewählt haben – wir laden Sie als Dankeschön im Januar 2011 zu einem besonderen 3-Gänge-Menü ein. Herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie!



**droste**  
markisen-rollläden-jalousien-terrassendächer

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

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

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

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



FACH-BETRIEB  
Rollläden- und  
Sonnenschutz-  
Techniker-  
Handwerk.



### Für Sie unterwegs

Wenn Sie sich für eine Anzeigenschaltung auf den Winterhude- oder Eppendorferseiten im Alster-Magazin interessieren, melden Sie sich gerne bei mir.

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

### Ihr Maler

malen und tapezieren  
sämtliche Bodenbeläge  
Termine kurzfristig  
Tel.: 480 10 31

[www.freund-maler.de](http://www.freund-maler.de)

1957 - 2007

### Stoppt Lepra!

Mit nur 50 Euro ist  
Lepra heilbar

50 Jahre!  
Ein Anfang!

Informationen unter:  
Telefon 09 31/79 48-0  
[www.dahw.de](http://www.dahw.de)

DAHW  
Deutsche Lepra- und  
Tuberkulosehilfe e.V.

**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

IKON KESO

Montagefestpreise in ganz Hamburg

Von der Petzel empfohlener Fachbetrieb

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

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

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0

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

# Suizidtherapie: Zu Tode gespart?

Eine der wenigen Anlaufstellen für Menschen, die in einer tiefen inneren Krise stecken und Selbstmordgedanken haben, ist das **Zentrum für Suizidgefährdete (TZS) in Eppendorf**. Schon im Herbst dieses Jahres soll das dem UKE zugehörige TZS allerdings in die Psychiatrie des Uniklinikums integriert werden. Der Grund: Sparmaßnahmen!

Doch das Geld ist nicht erst jetzt knapp geworden. Bereits im Januar 1999 hatte das Alster-Magazin über den finanziellen Engpass des Zentrums für Suizidgefährdete berichtet. Schon damals zeichnete sich ab, dass die Finanzierung der Einrichtung nicht auf Dauer gesichert sei. Der Neubau der Psychiatrie des UKE wird jetzt zum Anlass genommen, das TZS räumlich sowie organisatorisch einzugliedern. Prof. Dieter Naber, ärztlicher Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UKE sieht die Eingliederung als Chance: „Das TZS hat nur begrenzte Öffnungszeiten. Die ambulante Versorgung ist bisher nur werktags zwischen 8.30 Uhr und 12.30 Uhr gesichert, das wird mit der Eingliederung anders.“ Durch die Auflösung der bestehenden Doppelstruktur würde sich auch die unübersichtliche Situation für die Patientinnen und Patienten verbessern, pflichtet Bürgerschaftspräsident Lutz Mohaupt bei. Der Vorsitzende des TZS unterstützenden Förderkreises FORlife e.V., Albrecht Lüders, ist jedoch anderer Ansicht: „Der Förderkreis sieht keine Vorteile in dieser Eingliederung, sondern die Zerstörung eines spezifischen Behandlungsangebots, wie es in einer Universitätsklinik vorgehal-

ten werden sollte.“ Bislang sei das Zentrum für Suizidgefährdete nicht nur für die Verhinderung von Selbstmorden, sondern auch für die Forschung und Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig gewesen. „Diese Präventionsarbeit soll nun allerdings eingestellt werden.“ So werden zum Beispiel die Suizidpräventionsprojekte für Ältere nicht mehr durchgeführt werden können. Auch ein weiterer Aspekt sollte nicht außer Acht gelassen werden: Viele Patienten, die sich wegen ihrer Suizidalität behandeln lassen, tun dies im TZS, da sie Angst haben, aufgrund ihrer Veranlagung stationär eingewiesen zu werden. Laut Prof. Naber wurde allerdings nur ein begrenzter Teil der Suizidgefährdeten im TZS behandelt, die weitaus größere Mehrheit habe sich an das UKE gewandt. Bürgerschaftspräsident Mohaupt fügt an, dass das bisherige Therapie- und Beratungsangebot auch nach der Eingliederung sichergestellt ist und auch die Mitarbeiter des TZS übernommen werden. Das bezweifelt Lüders. Demnach bleibe zwar die Regelversorgung Suizidaler weiter bestehen, die Chance, bei Suizidalität schnell und mit „niedriger Angschwelle“ eine psychodynamische Psychotherapie zu erhalten, wäre jedoch nur



Verzweifelte Hamburger, die an Selbstmord denken, finden in der TZS eine Anlaufstelle für Suizidgefährdete. Noch in diesem Jahr soll diese in die Psychiatrie des UKE eingegliedert werden – ein umstrittener Schritt.

noch in seltenen Fällen möglich. „Die ambulante Psychotherapie erfordert ganz bestimmte Rahmenbedingungen. Dazu gehören z.B. eine persönliche Anmeldesituation, verlässlich immer der gleiche Psychotherapeut, die Spezialisierung der Therapeuten auf die fachgerechte Psychotherapie der Suizidalität und absolute Diskretion. Nach der Eingliederung dürfte diese Art der Psychotherapie kaum

noch möglich sein, weil diese Rahmenbedingungen nicht mehr gegeben sind“, berichtet Lüders. Außerdem wisse er vom Arbeitsvertrag einer Psychotherapeutin, der schon zum Jahresende nicht mehr verlängert wurde. Sicher ist: Sobald die Bauarbeiten abgeschlossen sind, wird das TZS in den Neubau des UKE umziehen – ob das für alle Beteiligten die beste Lösung ist, bleibt abzuwarten... *et*



Bestleistung ist ein hoher Anspruch.



**RAUMPLAN**

GESELLSCHAFT FÜR BÜROEINRICHTUNG  
 FALKENRIED 72A • 20251 HAMBURG • TEL.: 413 57 313  
[www.raumplan-hamburg.de](http://www.raumplan-hamburg.de)

haircraft wohlfühlTraum  
Wellness, Beauty & Meer

Neueröffnung  
in Uhlenhorst  
Papenhuderstr. 25



haircraft und wohlfühlTraum (Wellness, Beauty & Meer)  
Papenhuderstraße 25 • 22087 Hamburg • Tel.: 040/ 27883299

Ein Möbelladen, der  
mir jedes Möbel baut,  
das ich will, wo gibt's  
denn so etwas?

HOLZ  
CONNECTION



Ich helfe weiter, garantiert!

Regale. Betten.  
Tische. Schränke.

Gertigstraße 27, 22303 Hamburg (Winterhude)  
Tel: 040 - 38 22 99

Inspiration unter  
[www.holzconnection.de](http://www.holzconnection.de)

DIE  
WÄSCHEREI  
Das Möbelhaus

NEU! SOFA  
COLETTE



799,-

JARRESTRASSE 58 040/271 50 70  
[WWW.DIE-WAESCHEREI.DE](http://WWW.DIE-WAESCHEREI.DE)

Flugtickets  
Bahntickets  
Fährtickets  
Kreuzfahrten  
Touristik

UHLN HORSTER  
REISEDIENST

Hartwicusstr. 6 • 22087 Hamburg  
040 - 229 449 98 • [info@u-rd.de](mailto:info@u-rd.de)

DIE  
WÄSCHEREI  
Das Möbelhaus

STEHLEUCHTE  
ALIZZ F. COOPER



DESIGN BY INGO MAURER

JARRESTRASSE 58 040/271 50 70  
[WWW.DIE-WAESCHEREI.DE](http://WWW.DIE-WAESCHEREI.DE)

DIE  
WÄSCHEREI  
Das Möbelhaus

Bett  
GHOST



KOLLEKTION  
GERVASONI

JARRESTRASSE 58 040/271 50 70  
[WWW.DIE-WAESCHEREI.DE](http://WWW.DIE-WAESCHEREI.DE)

16 WINTERHUDE / UHLENHORST

Foto: Matthias Bonhor

Präsentiert eine  
musikalisch begleitete Karl  
May-Revue in Versform:  
Roger Willemsen.

Karten  
zu  
gewinnen!

## Roger Willemsens Karl May-Interpretation

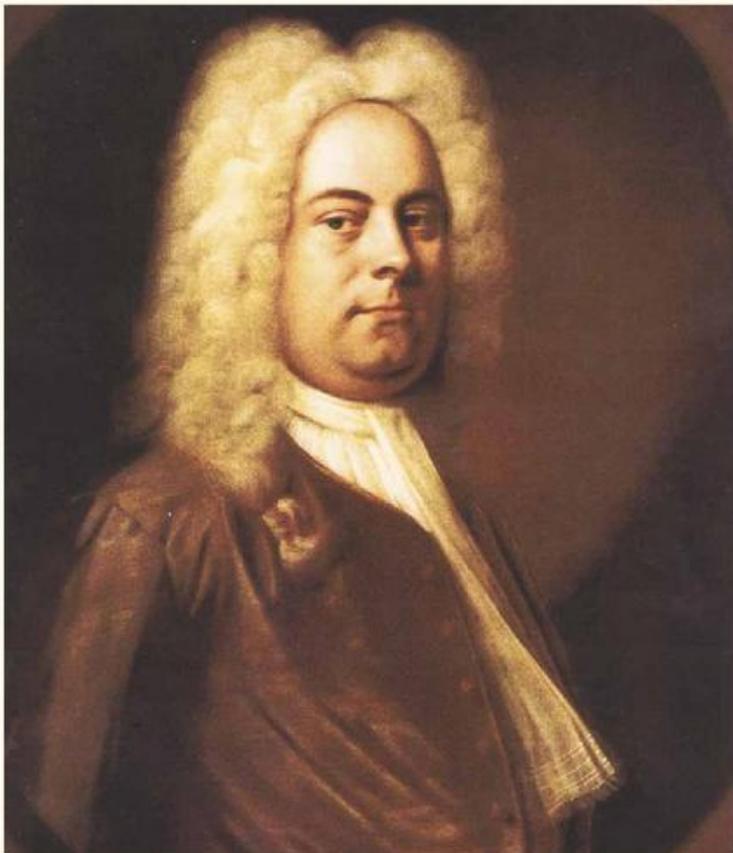
Der Moderator und Publizist **Roger Willemsen** präsentiert am **7. Februar** um 19.30 Uhr in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Hutdwalkerstr. 13, seine Karl May-Interpretation „Ein Schuss, ein Schrei. Das Meiste von Karl May.“ Dafür hat der Hamburger die Abenteuergeschichten in eine Revue aus 23 fantasievollen Gedichten zusammengefasst. Von „Winnetou“ bis zum „Schatz im Silbersee“ führen Willemsens Verse in die Welt des Wilden Westens und zeigen zugleich das Komische und Groteske der Werke. Im Vordergrund stehen für ihn dabei menschliche „Ursituati-

onen“ wie Betrug, Verrat, Tod oder Befreiung. Begleitet wird der Abend von Anna und Ines Walachowski mit einem Streifzug durch die morgenländische und klassische Klaviermusik. Eintritt: 22 Euro. Kartentelefon: 480 680 80.

**Mit etwas Glück können Sie Karl May auch for free erleben: Wir verlosen 3x2 Karten für die musikalische Lesung.** Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Karl May an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de). Einsendeschluss: 1. Februar. kv

# Händel-Oper in Pöseldorf

Liebe, Krieg, Intrigen und massenweise Barockmusik gibt es von **Februar bis März in Pöseldorf**, wenn an der Hochschule für Musik und Theater **Georg Friedrich Händels Oper „Teseo“** aufgeführt wird. Wir erklären, worauf Sie sich freuen können.



Die barocke Oper „Teseo“ von Altmeister G. F. Händel (hier auf einem Gemälde von Balthasar Denner) wird in Pöseldorf neu inszeniert.

Am 10. Januar 1713 wurde die Oper um Krieg, Liebe und Intrige im Londoner Queen's Theatre am Haymarket aufgeführt – und schon nach zwei Vorstellungen hatte das Theatre seine eigene Intrige am Hals. Theaterdirektor Owen Swiney hatte sich nämlich kurzerhand die Kasse mit den Einnahmen unter den Nagel gerissen und war mit dem Geld verschwunden.

Im **Forum der Hochschule für Musik und Theater Pöseldorf**, Harvestehuder Weg 12, wird diese Oper nun – hoffentlich ohne derartige Skandale – neu belebt. Zusammen mit den Sängern der Hochschule bringt Sebastian

Gruner in seiner Abschlussinszenierung die Geschichte um den altgriechischen Krieger Teseo und die rachsüchtige Zauberin Medea auf die Bühne. Die musikalische Leitung hat Rudolf Kelber.

Die Premieren finden am 3. und 5. Februar statt, weitere Vorstellungen am 8.2., 25.2. und 1.3. (jeweils 19.30 Uhr) sowie am 27.2. (16 Uhr). Karten kosten 16 (ermäßigt 8,50) Euro, zu beziehen an der Konzertkasse Gerdes, Tel.: 45 33 26 und den bekannten Vorverkaufsstellen. Mehr Infos zu den Veranstaltungen der HfMT auf [www.hfmt-hamburg.de](http://www.hfmt-hamburg.de) im Internet!

**Ihre Sicherheit in guten Händen**

- Sicherheitsberatung
- Family Office / Sicherheitsmanagement
- Ganzheitliche Immobilienkonzepte

[www.diseo.de](http://www.diseo.de)  
☎ 040/68 87 69 21  
Mittelweg 49a · 20149 Hamburg

**DISEO**

**Feli Moo & Lou**  
LUST AUF SPIELEN

Bei uns können Sie eine Geburtstagskiste eröffnen!

Entdecken Sie die neue Lust auf Spielen für und mit Ihren Kindern in unserem Spieleparadies.

Wir führen wunderschönes Spielzeug von bekannten Marken wie: HABA, Spiegelburg, BRIO, Schleich, Käthe Kruse, fagus, PUKY, sigikid und viele mehr...



Die neuen Scout-Ranzen sind eingetroffen, dazu Schulzubehör von Spiegelburg



**Spielzeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr**

Mittelweg 155 · 2 Kundenparkplätze vorhanden!



**Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!**

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

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

## Restauranttester werden und köstliches GRATIS-MENÜ genießen!



**Frischeste Produkte in angenehmer Atmosphäre: Das gibt es im Restaurant Felix in Winterhude. Testen Sie es selbst!**

Das Restaurant „Felix“ im Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, bietet sowohl mit Familie und Freunden am Abend als auch zum Sonntagsbrunch erstklassigen Service und frische Produkte: Beste Steaks aus Südamerika, knackige Salate, köstliche hausgemachte Pasta und original spanische Tapas. In Zusammenarbeit mit dem Alster-Magazin gibt's nun sogar eine **Riesen-Aktion!** Leser des Alster-Magazins können Restaurantkritiker werden und bekommen dabei sogar noch ein **Wunschmenü umsonst!**

**Und so geht's:**

1. Testerausweis ausschneiden

2. Restaurant Felix besuchen. (Tischreservierung erforderlich, unter **Tel.: 46 77 67 16** oder auf **alster-magazin.felix-hamburg.de**) Gegen Vorlage des Ausweises gibt es einen Testbogen.

3. Zwei Wunschmenüs essen, nur eins bezahlen! Wunschmenüs gibt es von Di.-So. ab 19.30 Uhr. Sie bestehen aus Vor- und Hauptspeise sowie einem Dessert und können frei von der Karte zusammengestellt werden. Ein Wunschmenü kostet 29 Euro.

4. Testbogen ausfüllen und im Restaurant abgeben! Die Aktion endet am 28. Februar 2011. Mehr Infos über das „Felix“ auch online auf **www.felix-hamburg.de!**

*Felix*  
fresh food & drinks

## TESTER-AUSWEIS

Für:

Legen Sie diesen Ausweis bis zum 28. Februar 2011 im Restaurant Felix, Hudtwalckerstr. 13, vor und Sie bekommen beim Verzehr von zwei Wunschmenüs eines gratis! (Tischreservierung erforderlich, online auf **alster-magazin.felix-hamburg.de** oder unter **Tel.: 46 77 67 16**)

## Hereinspaziert und nachgefragt!



Schauspielstudenten und Dozenten der SSH spielen Theater und informieren Neugierige am 12.2. – Tag der offenen Tür.

Die **Schule für Schauspiel Hamburg (SSH)**, Oelkersallee 29a/33, lädt am 12. Februar von 14 bis 18 Uhr zum jährlichen stattfindenden **Tag der offenen Tür** ein. Schauspielstudenten und Dozenten informieren über die vielseitigen Ausbildungsangebote der Schule und präsentieren außerdem ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm mit Ausschnitten aus aktuellen Theater- und Filmproduktionen. Einzigartig in Norddeutschland ist das duale

Ausbildungskonzept an der SSH. Alle Studenten können sich im 6. und letzten Semester ihrer Ausbildung zwischen der klassischen Bühnenreife und einem Abschluss in Filmschauspiel entscheiden. Infos gibt es auch zu den verschiedenen Kurzseminaren, zum 3-monatigen Schauspieltraining für Spätzügler sowie zum neuen Kursangebot für Kinder und Jugendliche. Mehr Infos unter: **Tel: 430 2050** und **www.schauspielschule-hamburg.com**.

## Haspa schüttet 2,5 Millionen Euro für Einrichtungen und Vereine in Hamburg aus



**Es war wieder soweit: Die Ausschüttung des Lotteriesparens und die Vergabe des Ertrages zauberte fröhliche Gesichter.**

Sparen, Gewinnen und Gutes tun – diese Kombination steht bei den Hamburgern nach wie vor hoch im Kurs. Traditionell werden im 4. Quartal des Jahres die Mittel des „Haspa Lotteriesparens“ ausgeschüttet. Seit dem 6. Dezember steht fest, dass sich in diesem Jahr fast 400 gemeinnützige Einrichtungen und Vereine in und um Hamburg über Zuwendungen zwischen 1.000 und 20.000 Euro freuen können. Unterstützt werden langfristig angelegte Investitionsvorhaben, die in direktem Zusammenhang mit einem gemeinnützigen beziehungsweise

mildtätigen Zweck stehen. Rund 130.000 Haspa-Kunden spielen jeden Monat ein oder mehrere Lose. Das Lotteriesparen der Haspa gibt Spar-Lose für je fünf Euro aus. Hiervon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 75 Cent werden für die Lotterie eingesetzt und 25 Cent fließen gemeinnützigen Vorhaben zu. „Das Lotteriesparen ist seit fast 60 Jahren eine Institution im sozialen Leben dieser Stadt“, erklärt Vorstandssprecher Dr. Harald Vogelsang. „Kindergärten, Senioreneinrichtungen, Sportvereine und viele mehr profitieren von den Mitteln der Lotterie.“



# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER



Expertentipp von Klaus Gebhardt, Masseur und Inhaber der Wellness-Massagepraxis in Winterhude

## Massagen: Erholung für Körper und Seele!

Fast jeder kennt Stress, Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlafstörungen – gegen all diese und weitere Beschwerden helfen Massagen. Diese altbewährten und natürlichen Heilmittel berühren Körper und Seele gleichermaßen. Sie führen zu Entspannung und bieten Momente der Erholung, die jeder

gelegentlich dringend benötigt. Energetische Massagen, Akupressur-Behandlungen, Fußreflexzonen-Massage, Hot Stone-Massage und Massage mit Klangschalen sind dabei hilfreiche Therapiemöglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen.

All diese sollten sorgsam nach den individuellen Wünschen in eine ganz persönliche Wellness-Behandlung, die von einer fachkundigen Praxis durchgeführt wird,

eingebettet werden. Zudem ist es notwendig, dass sich der Therapeut ausreichend Zeit für seinen Klienten nimmt. Denn nur so wird eine wirkliche Entspannung und Erfrischung von Körper und Seele erreicht. Deshalb sollte eine Behandlung mindestens über 40 Minuten ablaufen, besser noch sie geht über eine Stunde. Lassen Sie sich für Ihre vollkommene Erholung am besten kompetent beraten.



## Implantologie Borsay Hamburg

### Mit Sicherheit zu festen Zähnen

- ✓ Sicherheit durch über 30 Jahre Berufserfahrung
- ✓ Schonende Behandlung mit 4 hochmodernen Spezial-Dentallasern
- ✓ Alles in einer Hand. Eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis



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

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

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



**ALSTERTV**

Hat jemand den Apollofalter gesehen?

Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

[www.NABU.de](http://www.NABU.de) - Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.

### Massagepraxis Gebhardt



Energetische Massage  
Akupressur-Behandlung  
Fußreflexzonen-Massage  
Massage mit Klangschalen

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

### Aus den USA wieder in Hamburg/Pöseldorf DR. MED. DIETER SCHIWIETZ PRIVATPRAXIS FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN

Wünschen Sie einen schonenden kosmetischen Eingriff, der Ihre höchsten Ansprüche erfüllt? Vertrauen Sie auf meine internationale, über 25-jährige Erfahrung mit vielen tausend Operationen: Bodystyling, Brustästhetik, Facelifting, Augenlider, Botulinum, Lippen-, Wangenformung, Intimchirurgie u.a.



Weitere Informationen auf meiner Webseite:  
[www.dr-schiwietz.de](http://www.dr-schiwietz.de)

Milchstraße 4 • 20148 Hamburg • Tel. 040-67 30 10 26

Expertentipp von Katrin Müller, Heilpraktikerin

## Farbpunktur – mit Licht und Farben heilen

Bereits im alten Ägypten, im alten China, bei den Mayas und Azteken wurden Licht und Farben zur Heilung verwendet. Medizinisch gesehen wirken Farben durch ihre Schwingung. Jede Schwingungsfrequenz gibt dem Körper eine spezifische Information, auf die er reagiert. Das Licht ist der Träger der Farbinformation, die durch punktuelle Bestrahlung unter die Haut gelangt und von den Zellen weitergegeben wird. Es ist erwiesen, dass die Zellen im Körper mit Licht kommunizieren. Die Farbpunktur ist eine Therapie, die auf dem chinesischen Meridiansystem des Körpers basiert. Meridiane sind Energiebahnen, die den Körper durchziehen, Organe verbinden und mit Energie versorgen. Bei Blockaden im Energiefluss kommt es zu Beschwerden der nicht mehr mit Energie versorgten Organe. Die Farbpunktur verwen-

det eine Farblichtlampe (Stablampe, auf die farbige Glasstäbchen gesetzt werden). Das Licht gleitet durch die Farbe, bündelt sich vorne, gelangt in den Meridian, löst dort die Blockade und lässt die Energie wieder fließen und die Beschwerden können sich auflösen. Was sich so sanft anhört, ist eine hochwirksame Therapie, die bereits schon seit fast 40 Jahren weltweit praktiziert wird, in Norddeutschland allerdings noch relativ unbekannt ist. Die Farbpunktur ist eine Weiterentwicklung der Akupunktur. Mit Lichtgeschwindigkeit gelangt das Licht in den Körper und löst Blockaden schneller als der Reiz der Nadel bei der Akupunktur. Außerdem bietet die Farbpunktur die Möglichkeit, sieben verschiedene Signale dem Körper zu geben, entsprechend den sieben Spektralfarben. Je nachdem, was behan-

delt werden soll, werden sowohl Punkte als auch Farben ausgesucht. Wobei die Farbpunktur über zusätzliche Punkte und Punkt-Kombinationen verfügt, da auch die Behandlung der Psyche und Steuerungssequenzen mit in die Behandlung integriert werden. Ein weiterer Vorzug ist das Licht, das dem Körper-Seele-Geist-Gefüge zugeführt wird. So gelangt etwas Zusätzliches von außen in den Menschen, das vor allem für die Erkrankungen des psychisch-seelischen Bereiches wie Depressionen, Angsterkrankungen, Phobien, Erschöpfung, Schlafstörungen entscheidend ist. Aber auch chronische Erkrankungen wie Arthrose, Asthma, Magen-Darm-Erkrankungen, Migräne, Schilddrüsenerkrankungen, Infektanfälligkeit, Rückenschmerzen etc. werden mit der Farbpunktur erfolgreich be-



handelt.

Bei Kindern eignet sich diese Therapieform, wenn sie z.B. unter Asthma, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, psychosomatischen Bauchschmerzen oder Nervosität leiden. Die Farbpunktur ist eine ganzheitliche Therapieform, die auch für den älteren Menschen geeignet ist und die zudem als positiven Nebeneffekt auch eine entspannende Wirkung auf den Körper besitzt.

## Rückenprobleme? Hexenschuss? Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?



### Peter Glatthaar, Arzt

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

### Peter Glatthaar

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

**Telefon 040 / 57 00 88 95**

Arztpraxis mit angeschlossener  
KG-Praxis und Fitness-Studio

Naturheilpraxis  
Katrin Müller

Naturheilpraxis  
am Winterhuder Markt  
Katrin Müller  
Ohlsdorfer Str. 1-3  
22299 Hamburg  
Termine nach Vereinbarung  
040 429 165 88  
www.naturheilkundepraxis-winterhude.de



## Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

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

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

Expertentipp Dr. med. Maria Katharina Schreiber, Fachärztin für Augenheilkunde.

## Müde Augen? Schwere Lider?

Das Gefühl, müde Augen zu haben, sie kaum aufhalten zu können, verschwommen zu sehen und oft ein Scheuern und Reiben zu verspüren hat in vielen Fällen eine mangelhafte Benetzung der Augen als Ursache. Ein gesunder Tränenfilm besteht aus drei verschiedenen gestalteten Schichten. Fehlt eine, wird er ungenügend und verliert seine Wirkung. Wenn Benetzungsmittel nicht ausreichend wirken und keine echte Beschwerdefreiheit bringen, sollte man die Lider auf ihre Funktionsfähig-

keit untersuchen. Brauentropis, Lidhautüberschuss, prolabiertes Fett über den Lidern und Lidspaltenverengung machen viele Probleme, die sich nicht mit Augentropfen allein beheben lassen. Ein kleiner Eingriff mit großer Wirkung ist die Lidkorrektur, die ein optimales funktionelles und ästhetisches Ergebnis bringt. Modernste Operationsmethoden gewähren Schmerzfreiheit, kürzeste Auszeiten und absolute Risikominimierung. Lassen Sie sich kompetent beraten.



**DR. KATHARINA DORANDT**  
ZAHNARZTPRAXIS  
FÜR KINDER

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



*Gut sehen – gut aussehen*

**Dr. med. Maria Katharina Schreiber**

Fachärztin für Augenheilkunde  
Naturheilverfahren • Lidchirurgie

Privatärztliche Praxisklinik

An der Alster 32 • 20099 Hamburg • Tel.: 040 / 28 00 63 73 • Mobil: 0177/887 29 35  
E-Mail: Dr.MK.Schreiber@web.de • www.augenheilkunde-an-der-alster.de



## Endlich gesund abnehmen! Schlank und schön ohne zu hungern

Warum funktionieren die üblichen Diäten nicht? Die üblichen Diäten gehen davon aus, dass wir Menschen alle gleich sind. Doch das sind wir natürlich nicht! Der Schlüssel zu einem gesunden und schlanken Körper liegt darin, dass die Nahrung zu unserem jeweiligen Stoffwechsel passen muss! **Müssen wir hungern?** Nach neuesten Erkenntnissen ist nicht wichtig WIE VIEL wir essen, sondern WAS wir essen. Jeder hat seinen individuellen Stoffwechsel und braucht daher auch seine dazu passenden Nahrungsmittel. Ernähren wir uns danach, dürfen wir uns satt essen und haben auch keinen Hunger zwischen den Mahlzeiten. **Gesund abnehmen!** Wir als Heilpraktiker arbeiten mit dem Gesund&Aktiv Stoffwechselprogramm. Hier wird aus 40 Blutwerten der Stoff-



wechsel analysiert und ein entsprechender Ernährungsplan erstellt. Folgen wir diesem Plan, regulieren sich automatisch unser Stoffwechsel und unser Hormonsystem. Wir fühlen uns voller Energie, die Haut wird schöner und fast nebenbei erreichen wir unser Wunschgewicht. **Interessiert?** Vereinbaren Sie am besten heute noch einen kostenlosen Beratungstermin bei:  
**C+C Heilpraktiker**  
Jarrestraße 44 B · HH  
040 - 53 0 25 25 0  
[www.ccheilpraktiker.de](http://www.ccheilpraktiker.de)

Tobias Hauke spielt seit seinem fünften Lebensjahr mit großer Begeisterung Hockey.



# Hockeyspieler des Jahres 2010

**Tobias Hauke, Hockeyspieler des Harvesthuder THC, wurde gerade zum besten Hockeyspieler des vergangenen Jahres gewählt. Was das für ein Gefühl ist und wie der Spitzensportler überhaupt zum Hockey kam, verrät er im Alster-Magazin.**

„Ich glaube, ich habe es immer noch nicht realisiert“, lacht mich Tobias Hauke verschmitzt an. Der Hockeyspieler des Harvesthuder Tennis- und Hockey-Clubs (HTHC) und BWL-Student wurde zum Hockeyspieler des Jahres 2010 gewählt. Die von der Deutschen Hockey-Agentur ins Leben gerufene Auszeichnung wurde bereits zum 15. Mal vergeben. In diesem Jahr haben erstmals die Kapitäne und Trainer der 24 Mannschaften der 1. Bundesligen sowie die Bundestrainer (A-Kader und U21) jeweils fünf Spieler benannt, von denen der

Erstgenannte fünf Punkte und der Letztgenannte einen Punkt erhielt. Hierbei konnte Tobias Hauke (Harvesthuder THC) bei den Herren mit großem Abstand die meisten Stimmen auf sich vereinigen. „Ich habe mich sehr gefreut über diesen Titel und auch in Zukunft möchte ich noch viel erreichen“, so der Spitzensportler. Mit vier Jahren begann Tobias Hauke parallel Tennis und Hockey zu spielen. „Als ich 13 Jahre alt war, musste ich mich entscheiden. Beide Sportarten haben nämlich sehr viel Zeit in Anspruch genommen. Dass ich mich für Hockey entschieden

habe, bereue ich keine Sekunde!“ 2008 wurde Hauke mit der deutschen Mannschaft Olympiasieger. Der größte Erfolg seines Lebens. 2012 bei den Spielen in London möchte er ihn wiederholen: „Derzeit trainieren wir deswegen zwei Mal am Tag, was sich aber mit der Uni gut vereinigen lässt. Beim HTHC spiele ich mit vielen Studenten zusammen; da sich Beruf und Leistungssport nur schwer kombinieren lassen, ist die Mannschaft sehr jung.“ Das könnte so bis 2013 funktionieren, in diesem Jahr möchte Tobias Hauke spätestens seinen Bachelor machen. Einfach ist es

trotzdem nicht, denn es ist gar nicht so leicht als Spitzensportler Freunde, Familie, Partnerin, Uni und Sport unter einen Hut zu bekommen. „Ich bin dankbar, dass meine Freundin meinen Sport so unterstützt und die wenigen gemeinsamen Stunden genießen kann und nicht böse ist, wenn ich mal keine Zeit habe“, erzählt der 23-Jährige stolz. Doch nicht nur seine Freundin, sondern auch die Familie und Freunde unterstützen ihn, wo sie können. „Meine Familie sieht nahezu jedes Spiel von mir und mein Freundeskreis holt mich aus Tiefphasen wieder heraus.“

Mariëlle Rösler

# MAG

DAS *junge* CENTER-MAGAZIN  
DER HAMBURGER MEILE

Foto: Jackpot

## News Letter

Große Valentinsaktion  
und vieles mehr!

## Do it yourself!

Tag der Liebenden: Ein Geschenk  
zum Selbermachen

# Kostümlaune

Wir zeigen euch knallige Faschingsaccessoires — das rockt!



NICHT NUR  
FÜR **BARMBEKER**  
DREAM-BOYS  
& GIRLS.

SHOPPING-CENTER

**hamburger | meile**

HAMBURGER STRASSE

ESPRIT

MEDIMAX

JACK & JONES

NEW YORKER

VERO MODA

H&M



s.Oliver

T.K.MAXX



**I. STUNDE**  
kostenlos  
Max. 3€/Tag

10 bis 20 Uhr | 150 Shops | [www.hamburger-meile.com](http://www.hamburger-meile.com)



# 2011 WIRD GEFEIERT!



Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes, gesundes und fröhliches **Jahr 2011!**

Im Februar feiert die **Hamburger Meile** 1 Jahr Meilefeeling. Mit großem Gewinnspiel und vielen anderen Aktionen zelebrieren wir dies nahezu zwei Monate. Ich freue mich darauf, diesen besonderen Anlass mit Ihnen gemeinsam zu erleben.

Zuerst steht jedoch der Tag der Liebenden am **14. Februar** vor der Tür! Wir möchten mit unserer **Valentinsmeile** und einer Fotoaktion von Studio line diesem Tag besondere Aufmerksamkeit schenken. Für Verliebte, beste Freunde, Familienmitglieder oder auch allein besteht die Möglichkeit, sich ablichten zu lassen. Die Meile verschickt das Motiv dann als Karte an den gewünschten Empfänger mit kleiner Botschaft. Mehr Informationen darüber und vieles Weitere im Newsletter auf Seite 31.

Doch auch die erste Ausgabe des Center-Magazins macht mich schon neugierig, denn bald ist **Faschingszeit** und das MaG zeigt die schönsten Kostüme und Accessoires! Sie sehen alles auf den Seiten 28 und 29. Dazu passt auch der MaG-Tipp auf Seite 32 – diesmal wird der beste Schminktipp für Karneval gegeben.

Herzliche Grüße Ihr

*Dirk Otto  
Center Manager*



Auffällig.  
Der Traum  
in Rot,  
gesehen  
bei H&M.



Gestreift. Etagenkleid von  
New Yorker, ca. 30 Euro.



Knallig. Roter  
Nagellack  
von essie bei  
Douglas, ca.  
13 Euro.



# Fasch

Schmückend.  
Haarspange von  
Bijou Brigitte, ca.  
5 Euro.



Gentlemanlike.  
Klassische Fliege,  
bei H&M gesehen.



ANZEIGEN-SPEZIAL



Glänzend.  
Modeschmuck-  
Kette von Bijou  
Brigitte, ca. 10  
Euro.



Zielgenau. Pfeile und  
Bogen von C&A, ca. 5 Euro.



Verzaubernd. Zylinder  
mit Goldrand, gesehen  
bei H&M.



Sexy. Langes rotes Kleid,  
gesehen bei H&M.

Quietschig. Tasche mit  
Glitzerschleife,  
gesehen bei H&M.



# ingszauber

Peppig, flippig, witzig: Damit du Highlight der Faschingsparty bist,  
haben wir die besten Accessoires für dich herausgesucht!

Vollmundig.  
Roter  
Lippenstift  
von IsaDora  
bei Douglas,  
ca. 12 Euro.



Verrückt.  
Haarband von  
Bijou Brigitte, ca.  
5 Euro.



Heiß. Rote  
Pumps, gesehen  
bei H&M.



Verspielt. Kleid  
mit Taillengürtel  
von New Yorker,  
ca. 30 Euro.



# Menschen in der hamburger | meile



**Lisa, 18. und Christian, 18:**  
„Für uns wäre es ein echtes Highlight, Fasching in Köln zu feiern — Party und Kostüme im Überfluss!“



**Sophie, 16. Lenditta, 15:**  
„Mittlerweile ist es uns peinlich, Kostüme zu tragen. Früher haben wir uns als Hexen und Prinzessinnen verkleidet.“



**Ullrich, 54:**  
„Ich fühle mich jetzt zu alt, Fasching zu feiern, doch erinnere ich mich gerne daran, wie ich mich als Clown verkleidet habe.“



**Florian, 29:**  
„In meiner Kindheit habe ich gerne in einem Arztkostüm Fasching gefeiert.“

## Wie feiert ihr Fasching?

Wir waren in der Hamburger Meile und haben uns bei euch umgehört:  
Wie seht ihr an Fasching aus?



**Vanessa, 29:**  
„Ich habe kaum noch Zeit, Fasching zu feiern. Damals habe ich mich gerne als Prinzessin verkleidet.“



**Rebecca, 32. und Lenox, 1.**  
„Jedes Mädchen muss mal eine Prinzessin sein! Auch meine Kleine wird beim ersten Mal eine.“



**Nina, 15. und Abigael, 15:**  
„Beim Fasching gehen wir gern als Piratinnen.“

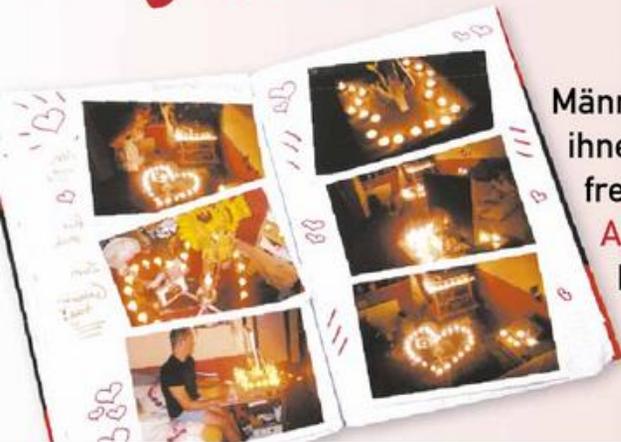


**Martin (33):**  
„Ich habe mich früher immer als Kampfsportler verkleidet!“



Der MaG Bastel-Tipp

# Das Buch zum Valentinstag



Männer beteuern, dass der Valentinstag ihnen **nichts bedeute**, doch bestimmt freut sich dein Liebster über eine **Aufmerksamkeit**. MaG verrät eine Kleinigkeit zum **Selbermachen!**



## So wird's gemacht:

### Was du benötigst:

Fotos von dir und deinem Liebsten, Klebe, Schere, ein leeres Buch, herzige Deko, alte Erinnerungsstücke und Sinn für Romantik

Nach einigen Monaten verblassen die Erinnerungen an besondere Momente der Partnerschaft. Warum also nicht ein Buch über die eigene Beziehung schreiben.

**1** Überlege dir einfach, welche Anlässe, Momente und Situationen dich besonders berührt haben, die euch noch enger zusammengeschweißt haben oder die du nie vergessen möchtest.

**2** Schreibe sie auf — entweder in Textform oder stichpunktartig. Verziere deine Worte mit Herzen, male etwas daneben oder klebe schöne Fotos dazu.

**3** Wenn du dir nun jedes Jahr vorm Valentinstag das Buch von deinem Partner geben lässt, brauchst du dir keine Gedanken mehr über ein persönliches, schönes Geschenk zu machen

**Der nette Nebeneffekt:** Nach einigen Jahren in diesem Buch zu lesen, ist witzig und man kann gemeinsam in Erinnerungen schwelgen.

Jeden Tag ein bisschen besser.

Für Druckfehler keine Haftung.  
03. Woche 2011.  
Gültig vom 21.01.-  
11.02.2011.

Hamburger Str. 27  
(Hamburger Meile)  
22083 Hamburg

# REWE

Ein leckerer  
Start in  
den Tag!

## GRATIS-COUPON



Vom 21.01. bis 11.02.2011 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons eine 360-g-Packung **REWE 6 Grosse Bäckerbrötchen**

(Pro Person ist ein Coupon einlösbar. Solange der Vorrat reicht.)



2 095000 062941

Für Sie geöffnet: Montag-Samstag von 7 bis **21** Uhr [www.rewe.de](http://www.rewe.de)



Anzeige

# Ab in den Urlaub!

Dem Alltag entfliehen, mal richtig ausspannen und die Welt entdecken – Wer den Sommerurlaub rechtzeitig bucht, kann sich nicht nur frühzeitig auf den Urlaub freuen, sondern **spart auch jede Menge Geld!** Von Flügen, Bahntickets, Pauschalreisen und Musicaltickets zum Beispiel Sister Act können Sie alles im Uhlenhorster Reisedienst, Hartwicusstraße 6, buchen. **Hier ein paar Geheimtipps:**

### Hochseekreuzfahrt

Mit der **Costa Magica** von Hamburg über Amsterdam – Le Havre (Frankreich) – Dover (England) – Invergordon (Schottland) – Oslo – Kopenhagen – Hamburg in einer 2-Bett-Innenkabine. **10 Tage schon ab € 999,-**  
**Termine von Mai bis August 2011**

Die **AIDA Luna** fährt von Hamburg im Zeitraum von April bis August 2011 auf eine 5-Tagesreise gen norwegische Fjorde bis nach Trondheim hoch und das **schon ab 625 Euro** in einer 2-Bett-Innenkabine. Bei einer Buchung bis 5 Monate vor Anreise kann man dann noch bis zu 100 Euro sparen!

### Themenreise: Rennwoche

Freunde des Rennsports aufgepasst: Tolle Kombi aus Rennsport und Kreuzfahrt!

**Westliches Mittelmeer: 22. Mai – 29. Mai 2011**

**Route:** Valletta (Malta), Schiffs- tag, Civitavecchia (Rom, Italien), Livorno (Italien), Monte Carlo (Monaco), Ajaccio (Korsika), Schiffstag, Valletta (Malta) Preis Flug ab/bis Hamburg in einer **2-Bett-Innenkabine ab 1315 Euro** plus Rennpaket.

- Der Große Preis von Monaco: Besuchen Sie das freie Training zum Formel-1-Rennen „Grand Prix de Monaco“
- Modell-Autorennbahn an Bord der **Mein Schiff**
- Professionelle Rennfahrer zu Gast an Bord
- Formel-1-Fahrsimulator ab **399 Euro pro Person**

**Singlereisen**  
**Single-Golfwoche: im Aldiana Tunesien**  
**Termin 16.03.-23.03.2011**

Singles und Alleinreisende haben bei Aldiana beste Gelegenheiten, neue Golf Freunde kennenzulernen. Abwechslungsreiches Rahmenprogramm und die Aldiana Event-Professionals sorgen für gute Laune und viel Spaß beim Spiel. Auf den umliegenden Golfplätzen werden vier nicht vorgabenwirksame Turniere nach Stableford gespielt. Die Spielklassen werden nach Teilnehmerzahlen eingeteilt.

**Leistungen:** 4 x Green Fee (Yasmin, Les Oliviers, La Forêt — (Änderungen vorbehalten) 4 x Transfer, Turnierbetreuung, Token, Empfangscocktail, Startgeschenk, Siegerehrung, Golfers Lunch oder Lunchpaket

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen

Unsere Clubanlagen bilden den perfekten Rahmen für Golfen unter Freunden: Genießen Sie Ihren Urlaub in geselliger Atmosphäre, lassen Sie sich von unserer Küchencrew kulinarisch verwöhnen oder entspannen Sie nach dem Spiel im Wellness-Center. Flug ab/bis Hamburg Doppelzimmer All-incl. sowie Golfpaket **ab 1099 Euro pro Person.**

**Reise ins Baltikum**  
Flugreise: 13 Tage

**Willkommen zu einer baltischen Sinfonie!** Riga, Vilnius und Tallinn, die europäische Kulturhauptstadt 2011 — herausgeputzte Städte in allen Stilarten. Natur in allen Spielarten, von Saaremaa bis zur Kurischen Nehrung. Wohlgefühl am Strand, beim Wandern im Nationalpark und Flanieren in verwunschenen Schlossgärten. Und überall spannende, herzliche Menschen zwischen Tradition und Moderne, zwischen Volkstanz und Techno. Eine Region für jede Tonart. Im angegebenen Zeitraum bieten wir 4 Abreisetermine an: 12. bis 24.06.2011, 10.07. bis 22.07.2011, 31.07. bis 12.08.2011, 14.08. bis 26.08.11

Flug ab/bis Hamburg, 12 Übernachtungen, viele weitere Leistungen schon **ab 2095 Euro pro Person.**

### Expertentipp:

Andreas Meyer, Inhaber des Uhlenhorster Reisedienstes.



„Wer rechtzeitig bucht, darf sich schon jetzt freuen: Man erspart sich aufgrund des Frühbucherrabatts nicht nur Kosten, sondern kann sich jetzt schon auf die erholsame Zeit freuen. Mit einer individuellen Beratung finden Sie heraus, welche Reise die passende für Sie ist.“

Weitere Infos unter Tel.: 229 449 98 und [www.u-rd.de](http://www.u-rd.de)





Expertentipp von Hans E.L. Krausz, Management-Coach und Persönlichkeitstrainer

## Frauenpower!

Sex and the City war gestern – Frauenpower in der Realität, im Business, ist heute und mehr denn je in der Zukunft gefordert.

Die neue, weibliche Führungskraft wird nur dann im „männlichen“ Berufsalltag bestehen, wenn sie bereit ist, mehr Dominanz und Härte an den Tag zu legen, als es ihre männlichen Führungskollegen schon in die Wiege gelegt bekamen.

Tag für Tag findet in unseren Führungsetagen der hierarchische Kampf um die „Unternehmens-Hackordnung“ statt – bewusst oder unbewusst, offen oder hinter dem Rücken. Männer in Führungspositionen werden aufgrund ihrer Durchsetzungsstärke automatisch mit den Eigenschaften Ehrgeiz, Selbstvertrauen, Dominanz und Selbstsicherheit assoziiert. Frauen in Führungspositionen gelten – in den Augen ihrer männlichen Kol-

legen – eher als mitfühlend. Sie verströmen Zuneigung Hilfsbereitschaft, Güte, Mitgefühl, Sensibilität, Sanftheit und pflegen (auch wenn sie es nicht tun) eine ruhige Kommunikationsart. Zumindest wird das den Frauen gedanklich von der Männerwelt suggeriert. Dieses Verhalten sollten Frauen auf alle Fälle ändern, empfehlen kompetente Management-Coaches und Persönlichkeitstrainer. Als Frau in einer leitenden Position müssen Sie jeden Tag nicht nur den Mitarbeitern, sondern auch Ihrem Vorgesetzten klarmachen, dass Sie der Chef im Ring sind. Er soll ruhig spüren, dass Sie seinen Stuhl haben wollen. „Unfair“ (bevor es die anderen sind) und hart zu sein, soll und muss ab sofort die Devise einer weiblichen Führungskraft im Arbeitsalltag sein. Sie wollen nicht mehr länger weniger verdienen, länger arbeiten, bessere

Ergebnisse erzielen, um die gleiche Leistung anerkannt zu bekommen wie ein Mann, dann müssen Sie bereit sein, sich zu verändern: Die Macht nicht nur wollen, sondern sie auch ergreifen, an sich und die eigene Leistungsfähigkeit glauben und diese auch mit der dementsprechenden Power zur Darstellung bringen. Erst dann sind Sie als Frau bereit für den Chefsessel. Ausstrahlung, Charisma und vielleicht auch ein bisschen mehr „Arroganz“ gelten als die Faktoren, die Frauen auf Erfolgskurs bringen. Nehmen Sie das Zepter in die Hand und ändern Sie Ihren Führungsstil. Lernen Sie u.a. „nein“ zu sagen. Nehmen Sie sich fest vor, dass dieses Wörtchen „NEIN“ ab morgen das am meisten von ihnen benutzte Wort ist. Nein zu den Dingen zu sagen, von denen ihr männlicher Kollege der



Meinung ist, dass Sie es sicherlich nicht besser machen können als er – Sie es aber machen, weil er das Alpha-Tier und Sie das Beta-Weibchen sind. Nehmen Sie ihm seinen Glauben und lassen Sie sich als Alpha-Weibchen nicht von Beta-Männchen dirigieren. Weitere dieser Tipps erfahren Sie in einem professionellen Coaching.

## Jünger aussehen, festere Konturen, eine schlanke und straffe Körpersilhouette

- gezielter Fettabbau (Ultraschall)
- Gewebstraffung (LPG)
- Muskelverspannung / Schmerzen
- Cellulitebehandlung (LPG)
- Liftmassage (LPG) Gesicht
- Mikrodermabrasion / Reviderm-System
- Akne / Narbenbehandlung



Sylvia M. Bickmeier  
Maria-Louisen-Str. 43  
Tel. 040 / 34 83 31 52  
[www.juenger-aussehen-hamburg.de](http://www.juenger-aussehen-hamburg.de)

## Verteiler gesucht!

Mit eigenem Pkw  
in  
Winterhude

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

[www.traumhaussylt.de](http://www.traumhaussylt.de)  
5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen  
Tel.: 040 53 69 40 06



## Schlank in den Frühling – intelligent abnehmen ohne Diät

Wer seinen Körper auf Diät setzt, schaltet ihn auf Sparflamme und reduziert den Energieverbrauch um 20% und mehr. Zwar nehmen Sie anfangs ab, aber sobald Sie wieder normal essen, füllt Ihr Körper seine Depots wieder auf und signalisiert verstärkt Hunger. Die Folge ist eine vermehrte Nah-

rungsaufnahme und damit eine erneute, häufig noch größere Gewichtszunahme. Besonders gefährlich sind darum sogenannte Crash-Diäten oder Fastentage. Dieses ewige Auf und Ab kann Ihrem Körper extrem schaden, dauerhaft schlank werden Sie jedoch so nicht. Der richtige Weg nachhaltig abzunehmen, ist sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. Ihr Gewicht, Ihr Wohlbefinden, Ihre Energiepotenziale, Ihre Haut uvm. werden Ihnen danken. Ein Coach kann Ihnen dabei helfen, Ihre Figurziele umzusetzen. Er analysiert das Ernährungsverhalten und kann so Schwächen und versteckte Gewohnheiten aufde-

cken. Nicht immer wird zu viel gegessen – viele Übergewichtige essen zu wenig, setzen sich quasi auf Dauerdiät und sorgen so für einen maroden Stoffwechsel, der jede zugeführte Kalorie gleich als Fett speichert. Häufig werden jedoch die richtigen Lebensmittel nur zur falschen Tageszeit gegessen. Da es nicht einfach ist, die alten Gewohnheiten aufzugeben und das Essverhalten zu ändern, hilft Ihnen Ihr Coach, den inneren Schweinehund zu überwinden und am Ball zu bleiben. Natürlich sollten Sie auch mehr Wert auf Bewegung legen. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Energie verbrauchen Sie. Durch körperliche Aktivität wird der Stoffwechsel nicht nur

während, sondern auch nach der Belastung aktiviert und beschleunigt. Stärken und bauen Sie Ihre Muskeln auf, denn sie werden auch im Ruhezustand ständig aktiv durchblutet. Für diese Muskeldurchblutung wird viel mehr Energie benötigt als für die Durchblutung von Fettgewebe. Jedes zusätzliche Pfund der Muskelmasse steigert so den täglichen Kalorienverbrauch um 50–100 Kalorien. Ihr Coach erstellt Ihnen ein individuelles Programm, das die verfügbare Zeit und den bevorzugten Aktivitätsgrad berücksichtigt. Er überprüft ständig Ihre Fortschritte und motiviert Sie auf Ihrem Weg. Auf diese Weise halten Sie durch und erreichen schneller Ihre Wunschfigur.



# frauenpower



*Nur der Mensch, der bereit ist sich zu verändern, glaubt an sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit.*

**Coaching und Persönlichkeitsausbildung für Führungskräfte, die es bereits sind, und solche, die es noch erreichen wollen. Spezielles Coaching für Frauen in Führungsetagen.**

**Kontakt:**

hans e.l.krausz • coach  
phone: 040 / 768 50 40 • fax: 768 82 71  
hek@frauenpower-coaching.de  
www.frauenpower-coaching.de



## Schlank in den Frühling



### Endlich gezielte Behandlung von Problemzonen

Motivation in Sachen Figurformung gestaltet sich für viele im Winter besonders schwierig und dicke Pullis verstecken ja auch die Pfunde. Doch der nächste Frühling kommt bestimmt und die Chancen, dass den guten Vorsätzen auch wirklich Taten und Ergebnisse folgen, steigen mit der Wahl der richtigen Figurformungsmethode und der Motivation durch fachkundige Betreuung. Bei **Schünemann Training** im **Schwanenwik 14**, dem innovativen Figurzentrums des Personaltrainers und Ernährungsberaters **Henrik Schünemann**, kann die HYPOXI-Methode alle Vorteile eines individuellen Personaltrainings bieten: Ausgebildete Coaches kümmern sich nicht nur um die überflüssigen Pfunde, sondern auch um die richtige Einstel-

lung und Herangehensweise im Kampf gegen den Winterspeck. Auf Basis der jeweiligen genetischen Disposition und der persönlichen Lebensumstände beraten und betreuen die Coaches jeden Kunden ganz individuell. Dies beinhaltet zu Beginn die Analyse des Hautbilds, der Figur sowie der Ernährungsgewohnheiten. Die Intention ist es, das Beste aus dem jeweiligen Typ zu machen und somit eine realistisch zu erreichende Wunschfigur zu definieren.

Vier patentierte HYPOXI-Geräte stehen zur Verfügung, die auf innovative Weise Über- und Unterdruckbehandlung mit moderater Bewegung kombinieren und somit gezielt an den jeweiligen Problemzonen Bauch, Beine und Po wirken.

Diese „Rundum-Betreuung“ ist ein essentieller Baustein für den nachhaltigen Erfolg der HYPOXI-Methode und gibt die nötige Motivation und Unterstützung.

Hamburgs innovativstes Figurzentrums bietet Ihnen zusätzlich die Behandlung mit der TFR-Methode (Ultraschall) sowie gezieltes 1:1-Personaltraining. Weitere Infos erhalten Sie unter **Telefon 040 / 51 90 83 14** und **www.schuenemann-training.de**



# Wenn das Auge Stäbe sieht

Den Ausdruck „Hornhautverkrümmung“ hat fast jeder schon einmal gehört. Doch was genau ist dieses Augenleiden und was kann dagegen getan werden? Das Alster-Magazin erklärt es Ihnen.

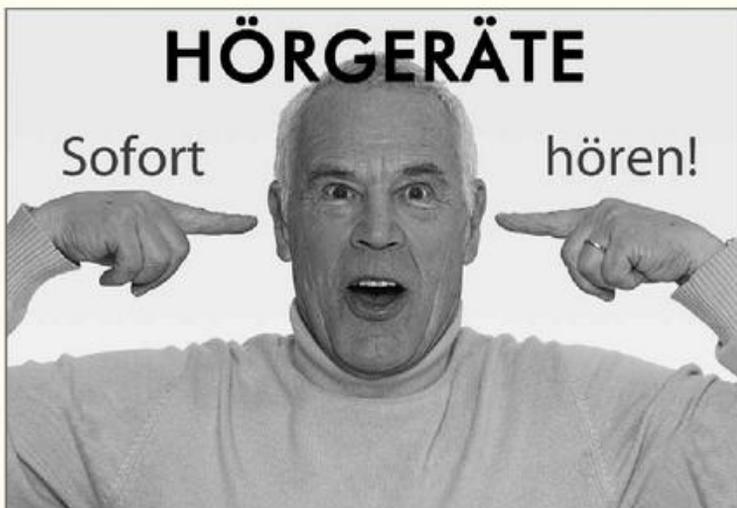
Tatsächlich ist die umgangssprachliche Bezeichnung „Hornhautverkrümmung“ zur Bezeichnung dieses Phänomens nicht immer korrekt. Der Fachmann sagt dazu „Astigmatismus“ oder auch „Stabsichtigkeit“. Das rührt daher, weil bei Menschen mit Astigmatismus die Linse einen Punkt nicht als solchen auf der Netzhaut abbildet, sondern als einen „Stab“, also eine Strecke.

Dies kann mehrere Ursachen haben. Die gängigste (von der auch der umgangssprachliche Name kommt) besteht, wenn die Hornhaut des Auges eine ellipsoide Form hat. Der Sehfehler kann allerdings auch an der Linse oder seltener am Augenhintergrund liegen. Der Betroffene nimmt dann meist ein unscharfes Bild seiner Umwelt wahr, da sie nicht sozusagen Punkt für Punkt auf der Netzhaut abgebildet wird,

sondern in sogenannten „Brennlinien“. Ab einem gewissen Ausmaß kann das die Sehschärfe so beträchtlich mindern, dass eine Korrektur vonnöten ist. Die meisten Astigmatismen können durch Brillengläser ausgeglichen werden. Dieses wirkt dem Sehfehler entgegen, sodass wieder normales Sehen erreicht werden kann. Mittlerweile kann diese ausgleichende Wirkung auch mit speziellen Kontakt-

linsen erreicht werden. In besonders schweren Fällen kann jedoch auch ein chirurgischer Eingriff vonnöten sein, um eine ausreichende Sehkraft des Auges wieder herzustellen. *cl*

**Bei einer Stabsichtigkeit kann die Sehkraft stark beeinträchtigt werden. Eine Brille kann helfen!**



## HÖRGERÄTE

Sofort hören!

*Kleinste Ohr-Inlays zum kostenlosen Soforttest!*

Sie haben nichts hinter den Ohren, nur unsichtbar in den Ohren!

**audeXmed**  
HörSysteme

Meisterbetrieb  
Dipl.-Ing. W. Lipski

**Hamburg-City** i. H. Optik Renken  
Großer Burstah 46-48, Tel.: 040/37 50 37 20  
U-Bahn: Rödingsmarkt (ca. 50 m)  
S-Bahn: Stadthausbrücke (ca. 150 m)

**Harburg**, Bremer Straße 5  
Tel.: 040/33 31 97 50  
[www.audexmed.de](http://www.audexmed.de)

## Unsichtbares hören: Ohr-Inlays

Hörgeräte sind groß, hässlich und pfeifen immer, diese Merkmale stimmen schon lange nicht mehr. Denn seit Einführung der Digitaltechnik bei Hörgeräten Mitte der Neunzigerjahre werden Hörgeräte (Hörsysteme) immer kleiner und unauffälliger. Den Beweis gibt es bei **Audexmed Hörsysteme**, Großer Burstah 46-48, zu bewundern. „Unsere kleinsten Hörsysteme nennen sich „Ohr-Inlays“, erklärt Audexmed-Inhaber Dipl.-Ing. Werner Lipski. Ohr-Inlays sitzen versteckt in den Ohren (im Gehörgang) und sind damit praktisch unsichtbar. „Auch für viele Träger von Hinter-Ohr-Hörgeräten sind Ohr-Inlays sehr gut geeignet“, erläutert Werner Lipski. „Wir setzen hierfür neben deutschen Herstellern, zum Beispiel Siemens, auch die neueste Technik aus Amerika ein. Diese Geräte garantieren optimales Verstehen auch in schwierigen Situationen und kein lästiges Pfeifen zum günstigen Preis. Ohr-Inlays können jetzt die Wünsche vieler schwerhöriger Menschen



**Ohr-Inlays sind von außen so gut wie unsichtbar und bescheren dank Hightech hervorragendes Hören!**

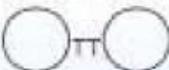
erfüllen: Wieder alles hören, aber nichts zu sehen!“

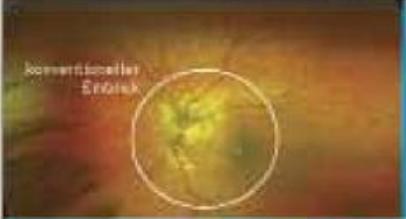
Auch finanziell sind die Hightech-Hörsysteme erschwinglich. Bei Vorlage des Rezeptes eines Ohrenarztes bezahlen die Krankenkassen auch für Ohr-Inlays den üblichen Festbetrag. Bei Audexmed Hörsysteme können Interessierte ab sofort die neuesten Ohr-Inlays für zwei Wochen kostenlos und unverbindlich testen – auch ohne Rezept. Mehr Informationen gibt es unter **Tel.: 040 - 37 50 37 20** oder auf [www.audexmed.de](http://www.audexmed.de) im Internet!

Anzeige



Augendiagnostik  
Zentrum

  
**ANDREAS OTTO**  
 FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE




**Jetzt neu bei uns:**  
**Optomap®-200c**

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

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



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



**Hat jemand den Apollofalter gesehen?**

Manche Arten gehen für immer verloren. Solche Lücken haben weitreichende Folgen. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

[www.NABU.de](http://www.NABU.de) – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.




jetzt neu  
**FEMTO-LASIK**



**nice-eyes-one.de**

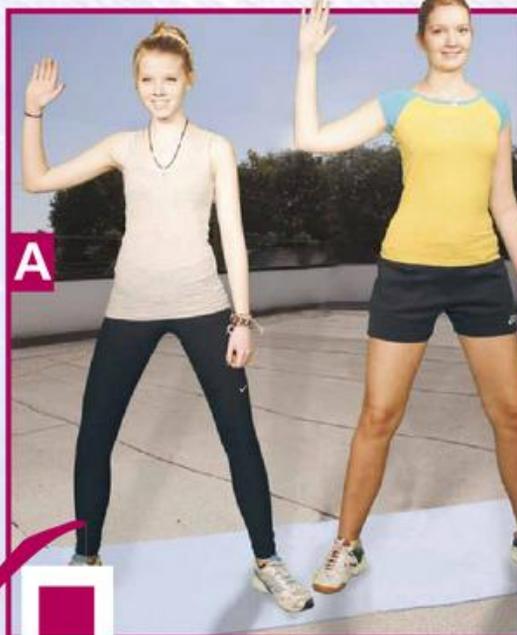
Tel. 040 - 611 826 07

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg





# 1.



## Knee Lift

(A) Hüftbreiter, leicht gebeugter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Ein Arm ist im rechten Winkel angehoben.

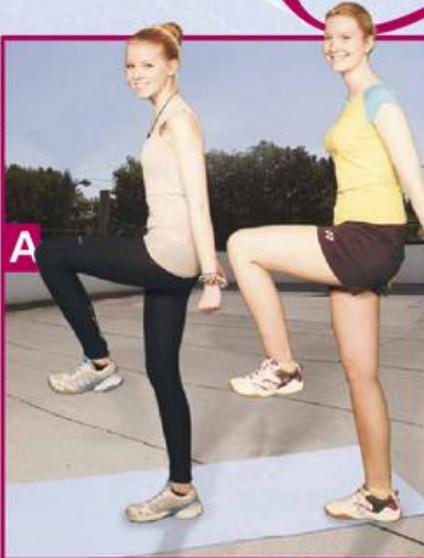
(B) Das diagonale Knie zieht nun zum Ellenbogen, 3 Sätze á 15x. Seiten zwischendurch wechseln.



# Fit für die Piste

**Skifahren: ein Traum!**  
 Wenn der Körper fit ist. Damit er es wird, zeigen Ihnen die Alster-Magazin-Redakteurinnen Kim Ebert und Evelin Timm fünf passende Übungen.

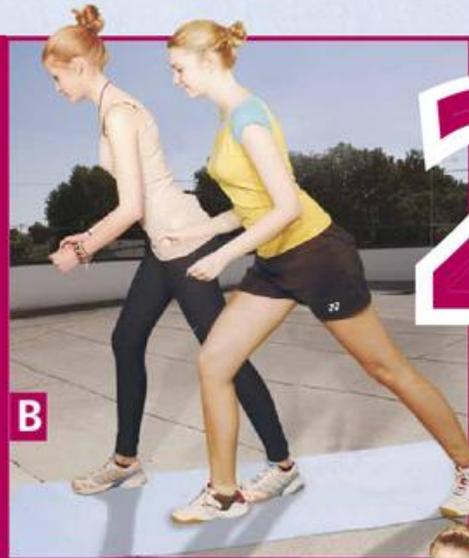
Fotos: Joel Seidel



## Back Lift

(A) Aufrechter Stand. Arme gestreckt hinter dem Oberkörper, ein Bein ist im rechten Winkel angehoben.

(B) Die angespannten Arme ziehen in den rechten Winkel vor den Oberkörper, das Bein zieht zurück. 3 Sätze á 15x. Seite zwischendurch wechseln.



# 2.

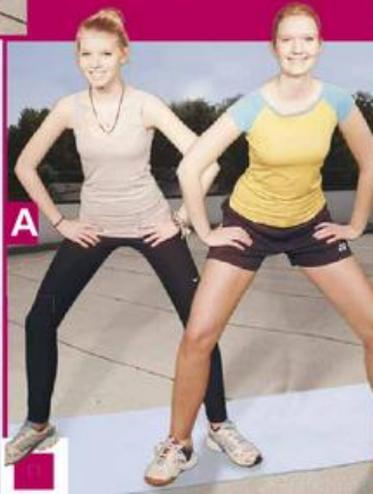
## Hip-Curl

(A) Breiter, tiefer Stand, Fußspitzen zeigen nach außen. Hände in die Hüfte, gerader Rücken.

(B) Das Becken von links nach rechts in langsamen Bewegungen. 3 Sätze á 25 Wiederholungen.

Die beiden Alster-Magazin-Redakteurinnen Kim Ebert (l.) und Evelin Timm zeigen, wie man sich für den Skiurlaub fit machen kann.

# 3.





4.

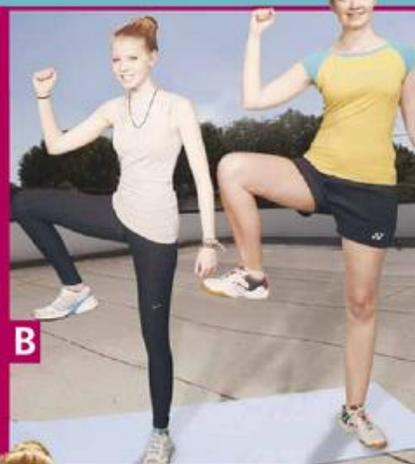


A

### Side Lift

(A) Breiter Stand, Fußspitzen zeigen nach außen. Arm im rechten Winkel nach oben.

(B) Arm und gleichseitiges Bein ziehen über die Seite zueinander. 3 Sätze á 20x. Seite zwischendurch wechseln.



B



5.



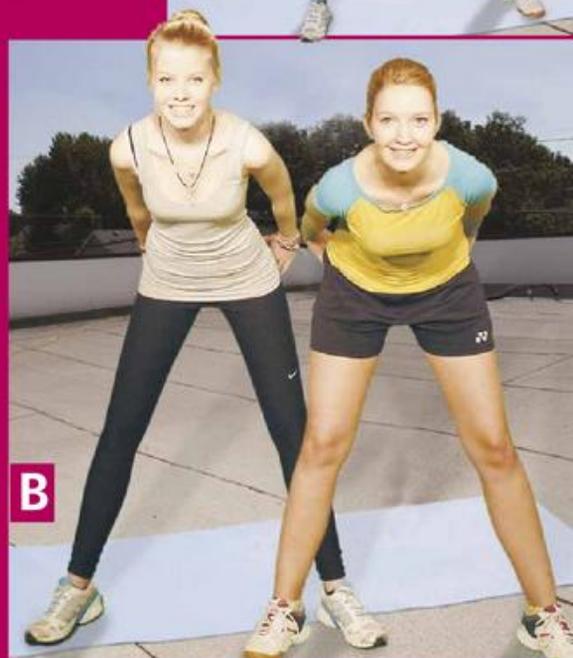
A

### Around The World

(A) Breiter Stand, Fußspitzen zeigen nach außen.

Oberkörper ist nach vorn gebeugt, gerader Rücken. Arme bilden ein offenes O über dem Kopf. Blick ist zum Boden gerichtet.

(B) Arme ziehen in mittlerer Geschwindigkeit zum Gesäß und über den Kopf. 3 Sätze á 25x.



B



Bauch ade!



straffe Haut!



knackiger Po



schlanke Beine



**Gutschein** für den ersten Schritt zur Wunschfigur\*

\*gültig für eine Beratung, Körperanalyse und 1 Vakuumbehandlung.

gültig bis zum 15.02.2011

**Weg mit dem Winterspeck-**  
Machen Sie Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr wahr!

Alle Jahre wieder können wir während der Weihnachtsfeiertage den zahlreichen Schlemmereien kaum widerstehen. Nach dieser Zeit machen sich an Hüften und Bauch kleine Fettpölsterchen bemerkbar. Damit überschüssige Pfunde verschwinden, bietet die HYPOXI - Therapie die ideale Methode zum gezielten Fettabbau und zur perfekten Figurformung. Mit HYPOXI können Sie so in kurzer Zeit bis zu zwei Kleidergrößen abnehmen. Und das ohne, dass Sie dabei hungern oder leiden müssen. Für den garantierten Erfolg sorgen ein moderates Fettverbrennungstraining sowie die gezielte Aktivierung der Problemzonen durch die HYPOXI-Therapiegeräte. Egal, ob Sie an Bauch, Hüfte, Beinen oder Po abnehmen wollen. Lösen Sie gleich Ihren persönlichen Gutschein ein!

**HYPOXI-Studio Alstertal**  
Stadtbahnstraße 32a • 22393 Hamburg  
Telefon 040/38 65 07 34 • [www.hypoxistudio-alstertal.de](http://www.hypoxistudio-alstertal.de)

**HYPOXI**  
design your body

**HYPOXI-Studio Wandsbek**  
Wandsbeker Zollstraße 141-143 • 22041 Hamburg  
Telefon: 040/68 91 65 53 • [www.hypoxistudio-wandsbek.de](http://www.hypoxistudio-wandsbek.de)

# Immer diese guten Vorsätze

Spätestens wenn man das letzte Jahr Revue passieren lässt, tauchen sie auf einmal auf: die guten Vorsätze. **Stress abbauen, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen und Sport treiben** sind laut einer Umfrage die Top 3 der guten Vorsätze, die sich die Deutschen für 2011 gemacht haben. Leicht gesagt, doch die Umsetzung fällt vielen schwer.



Entspannung pur finden Sie im Wellness-Bereich

Dabei gibt es eine einfache Lösung, um Stressabbau und Sport unter einen Hut bzw. unter ein Dach zu bringen: das **MeridianSpa**. Viermal in Hamburg kann man hier als Mitglied den weitläufigen Geräte-Bereich nutzen oder in einem der vielen Fitness-Kurse Stress abbauen.

Der großzügige Wellness-Bereich mit seinen verschiedenen Saunen, dem großen Pool und blubbernden Whirlpools und Japanischen Gärten oder Dachterrassen bieten zudem Entspannung pur – auch als Tagesgast. Und wer sich etwas richtig Gutes gönnen möchte, bucht eine Massage, eine Beauty-Behandlung oder eine Ayurveda-Anwendung im **AMAYANA Day Spa**. Denn wenn man regelmäßig

im MeridianSpa etwas für sich und seine Gesundheit tut, ist man fit für den Alltag und sieht den Aufregungen des Lebens entspannt entgegen. Davon haben dann auch Freunde und Familie etwas – einfacher kann man seine guten Vorsätze nicht erfüllen. Und wer sich bis zum 28. Februar für eine Jahresmitgliedschaft mit einem Monatsbeitrag ab 69 Euro entscheidet, zahlt nur 70 Euro

Aufnahmegebühr (statt 200 Euro). Schnellentschlossene bekommen bei Vertragsabschluss bis zum 31. Januar zusätzlich ein Guthaben in Höhe von 20 Euro. Probieren Sie es aus und entdecken Sie die Wohlfühlwelt von MeridianSpa, da wird aus guten Vorsätzen schnell Realität.

Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) oder telefonisch unter **040/65 89-0**.



Im MeridianSpa können Sie in einem der vielen Fitness-Kurse ihre Pfunde purzeln lassen und Stress abbauen – das steigert das Wohlbefinden.

# Warum werden Haare grau?



Durchschnittlich beginnen Europäer mit 35 Jahren zu ergrauen – im Alter von 50 Jahren sind die Hälfte aller Haare grau.

Zufrieden ist man nie: Wer brünett ist, möchte lieber blond sein, wer schwarze Haare hat, lieber rote, und graue findet kaum einer schön. Doch die Natur will es so: Der Alterungsprozess macht auch vor der Haarfarbe nicht halt. Haare wachsen in asynchronen Zyklen. Zyklisch bedeutet, das Kopfhaar sprießt aus einem Haarfollikel bzw. -balg, es wächst über drei bis fünf Jahre, ruht kurze Zeit und fällt schließlich aus, und bald bringt der gleiche Balg wieder ein neues Haar hervor.

Im asynchronen Zyklus geschieht das versetzt, also nicht – wie bei der Mauser der Vögel – mit allen Haaren gleichzeitig. Deshalb ergrauen auch nicht alle Haare auf einmal; der Prozess dauert Jahre und beginnt meist an den Schläfen.

Ergrauen ist ein irreführender Begriff, die Haare erhalten keinen grauen Farbstoff. Vielmehr sind die Haarfollikel von Pigmentzellen umgeben, die irgendwann erschöpft sind und keinen Farbstoff mehr an das Haar abgeben können. Das nun pigmentlos weiterwachsende Haar wirkt,

umgeben von den dunkleren, „normalfarbigen“ Haaren, grau. Seine tatsächlich fast weiße Farbe wird durch die Haarsubstanz – Mark und Rinde, bestehend aus dem Keratin verhornter Zellen – bestimmt.

Erst wenn der Alterungsprozess die gesamte Kopfhaut erfasst hat, erscheinen die Haare weiß. Und je mehr Luft in ihnen eingelagert ist, umso stärker die Reflexion des Lichts: Das Haar glänzt schön silbern. Grauerwerden ist Veranlagungssache, deshalb ergrauen manche Menschen früher als andere. In Europa beginnt das Ergrauen bereits mit 35 Jahren, im Alter von 50 Jahren sind dann die Hälfte aller Haupthaare betroffen.

Von „frühzeitigem Ergrauen“ spricht man, wenn die Entwicklung vor dem zwanzigsten Lebensjahr beginnt. Meist sind schwere Erkrankungen die Ursache. Rasches Ergrauen, das „Über-Nacht-grau-Werden“, kann beispielsweise nach einem traumatischen Erlebnis vorkommen. In diesen Fällen ist die internistische und oder dermatologische Abklärung sinnvoll.

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

## Machen Sie Ihren Haare Beine!

**OHNE LASER**  
Beratungsgespräch  
040 / 69 70 55 14

**I<sup>2</sup>PL SYSTEM – EPILUX**

### Dauerhafte Haarentfernung

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

*Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!*

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

**Kostenlose Probestbehandlung**

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

## Hamburg vertraut „Doc Alster“

### Hamburgs echter Gesundheitsratgeber.

Das neue Heft erscheint schon im Mai 2011. Hier berichten Hamburgs Ärzte über ihre Kompetenzen.

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



## Hochwertig und entspannend: Aveda Lifestyle Salon



Foto: Delicious Brands

Für anspruchsvolle Kunden: hochwertige, naturkosmetische Produktanwendungen im Secret Garden.

Entspannung pur in der Oase des „geheimen Gartens“. Petra Miklavc empfängt ihre Kundschaft seit Oktober 2010 im Secret Garden Hamburg, St. Anscharplatz 10, in direkter Nachbarschaft des Gänsemarktes. Die gebürtige Österreicherin absolvierte eine Ausbildung

als Friseurin und Kosmetikerin. Internationale Erfahrungen sammelte sie unter anderem in Australien und Südafrika. Zum Angebot des Aveda Friseur und Spa zählen **Hair, Beauty, Massage und Make-up** sowie **X-treme Lashes Wimpern Extensions**. Die Kunden entspan-

nen fern des Großstadtlärms. Ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit und Muße, genug Zeit für einen erstklassigen, individuellen Service bietet das hoch qualifizierte Personal für seine Gäste. „Der eisige Winter und die trockene Heizungsluft in geschlossenen

Räumen beansprucht das Haar“, weiß Petra Miklavc. Auch das Tragen von Mützen und Schals erzeugt eine mechanische Abreibung der Schuppenschicht des Haares, was zu brüchigem und trockenem Haar führt. „Um zum Beispiel gegen Spliss anzukämpfen, empfehle ich besonders jetzt eine Wechselanwendung zwischen Conditioner und Treatment nach dem Haarewaschen. Am besten ist eine Pflegeserie, die dem Haar viel Feuchtigkeit spendet wie die Dry Remedy Serie von AVEDA“, so die Inhaberin. Doch nicht nur das Haar leidet unter der kalten Jahreszeit, auch die Haut verlangt nach optimaler Pflege: Ein Gleichgewicht der Haut setzt individuell auf die verschiedenen Hauttypen abgestimmte Pflege voraus. Feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe, kombiniert mit einzigartigen natürlichen Inhaltsstoffen begleiten Sie durch die kalte Jahreszeit und lassen Ihre Haut frisch und gesund aussehen.

Weitere Informationen unter [www.secretgarden-hamburg.de](http://www.secretgarden-hamburg.de) oder unter **Tel.: 209 339 170**.



## ALLE AVEDA SERVICES IN EINEM HAUS

HAIRSTYLING // COLOR // BEAUTY // MASSAGE // SUGARING // X-TREME LASHES

## Jetzt buchen und entspannen.

SECRET GARDEN HAMBURG INNENSTADT

NEUE ABC-STRASSE / ST. ANSCHARPLATZ 10  
RESERVIERUNG TEL.: 040 - 209 339 17-0  
Alle Infos unter: [www.secretgarden-hamburg.de](http://www.secretgarden-hamburg.de)



# SECRET / GARDEN

Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall / Viessmann



**Kompakte Heisanlage: Der Öl-Brennwertkessel mit integriertem Warmwasserspeicher benötigt im Keller nicht viel mehr Platz als ein Gefrierschrank.**



## Kein Verlustgeschäft

**Gas oder Öl, Pellets oder Erdwärme – die Frage, welche Heizung die beste ist, dreht sich oft um die Wahl des Energieträgers. Zu Unrecht: Denn wie sparsam und umweltfreundlich eine Heizung arbeitet, hängt vor allem von der Effizienz des Heizkessels und des gesamten Heizsystems ab.**

Den Maßstab haben hier in den letzten Jahren die mit Brennwerttechnik arbeitenden Öl- und Erdgaskessel gesetzt. Diese Geräte erreichen Nutzungsgrade von 95 Prozent und mehr, setzen den verwendeten Brennstoff also nahezu ohne Verlust vollständig in Heizwärme um. „Auch wer nicht auf erneuerbare Energien umsteigt, kann durch eine Heizungsmodernisierung viel sparen“, lautet daher das Fazit von Schwäbisch Hall-Expertin Ingrid Lechner, die einen Überblick über die Vorteile der aktuellen Heiztechnik gegenüber den alten Energieverschwendern zusammengestellt hat. Bei alten Öl- und Gasgeräten sieht die Energieeffizienz noch wesentlich schlechter aus. Die bis in die 80er-Jahre vorherrschenden Konstanttemperaturkessel verschwenden nach einer

Untersuchung der Verbraucherzentrale Niedersachsen unterm Strich sage und schreibe 48 Prozent der eingesetzten Energie. Eine besonders effiziente Form der Brennstoffnutzung ist die Kraft-Wärme-Kopplung: Blockheizkraftwerke (BHKW) produzieren Strom und stellen die dabei erzeugte Wärme über Nah- bzw. Fernwärmenetze zur Raumheizung zur Verfügung. Besonders effektiv ist das bei sogenannten Mini-BHKW, bei denen die Wärme direkt vor Ort genutzt wird, weil dann die Verluste übers Leitungsnetz entfallen. Lohnend sind diese mit Erd- oder Flüssiggas, Heiz- oder Pflanzenöl angetriebenen Anlagen bislang allerdings nur für Gebäude mit erhöhtem Wärmebedarf, etwa für Wohnhäuser mit Schwimmbad oder für kleine Gewerbebetriebe.

**Ihr Fenster**  
Gardinen und Stoffe  
Gardinenstangen und Schienen  
Rollos und Raffrollos  
Jalousien (auch aus Holz)  
Fallstores/Plissees  
Wir messen und montieren  
Tel.: 040/480 10 31  
[www.freund-raumgestaltung.de](http://www.freund-raumgestaltung.de)

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

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

**TÜMLER & PEIL**  
ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865  
6 93 20 45  
Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen  
Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek  
[www.tuemler-peil.de](http://www.tuemler-peil.de)



**Fachkundige Beratung,  
Aufmaß und Montage**

Hoheluftchaussee 30, 20253 HH  
Tel. 42 32 32 0 Fax 42 32 32 18  
Mundsburger Damm 54, 22087 HH  
Tel. 226 990 60 Fax 220 20 66  
Mo. - Fr. 10 - 18.30 Sa. 10 - 14 Uhr  
[www.aktuellrollo.de](http://www.aktuellrollo.de)



Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall - Rasch

Eine individuelle  
Wandgestaltung  
kann einem  
Wohnraum ganz  
neues Flair geben!

# Wand (lungsfähig)

Wer sich räumlich verändern will, muss nicht gleich ein neues Haus suchen. Erstaunlich viele Ideen lassen sich auch in Altbauten verwirklichen. Wände spielen dabei eine – oft im doppelten Sinne – tragende Rolle.

So kann man Innenwände abreißen, an anderer Stelle neue einziehen, dadurch Räume vergrößern oder verkleinern – und so neue Perspektiven und ein völlig verändertes Raumgefühl schaffen. Allerdings gilt es dabei einiges zu beachten. Die Bausparkasse Schwäbisch Hall hat Tipps zusammengestellt, wie Eigentümer die Neugestaltung ihres Zuhauses nicht „gegen die Wand fahren“. Wer bereits bei der Planung eines Neubaus daran denkt, die nicht tragenden Innenwände flexibel zu gestalten, hat es bei späteren Umbauten besonders leicht. Die Innenwände eines massiven Neubaus

werden in der Regel aus dem gleichen Stein gebaut wie der Rest des Hauses. Eine denkbare Alternative ist beispielsweise, diese Wände stattdessen aus Leichtbausteinen oder Gipsbauplatten zu errichten, so dass sie bei Bedarf problemlos und sauber wieder entfernt werden können. Soll nachträglich eine nicht tragende Wand eingezogen werden, ist man in der Regel bemüht, möglichst leicht zu bauen. Massiv gemauerte Innenwände, etwa aus Kalksandsteinen, eignen sich dafür weniger – auch weil das Mauern mit Mörtel und Wasser sowie der Putz, der anschließend aufgetragen werden

muss, den Wohnraum wieder zur Baustelle macht und zusätzliche Feuchtigkeit ins Haus bringt. Viel besser eignet sich da der sogenannte massive Trockenbau, bei dem mit handlichen Platten gearbeitet wird, zum Beispiel Gipswandbauplatten, die mit Nut und Feder gesetzt und nur verklebt werden.

## Leichtbauwände:

### Kreativität leicht gemacht

Meist werden für den Selbstbau Leichtbauwände favorisiert. Beim Errichten dieser Wände kann der handwerklich begabte Laie sogar richtig kreativ werden: In das

Grundgerüst der Wand lassen sich beispielsweise Fächer integrieren, die zusätzlich mit indirekter Beleuchtung ausgestattet werden und so das Lichtkonzept wirkungsvoll ergänzen können. Bei Leichtbauwänden schraubt man Bauplatten auf eine Unterkonstruktion aus Holz oder Metall. Sollen schwere Lasten an der Wand befestigt werden, benötigt die Konstruktion ein spezielles Tragsystem, eine so genannte Traverse. Aus Schallschutzgründen sollte die Wand vom Bauwerk „abgekoppelt“ werden. Das bedeutet, dass

Fortsetzung auf S. 44



Im Ausstellungsraum von „decorum - malerei & mehr“ in Harvestehude kann man sich von verschiedenen Wohngestaltungsmöglichkeiten unmittelbar inspirieren lassen.



Anzeige

Die Farbengalerie zeigt, in welcher Vielfalt an Nuancen eine Farbe wirken kann.

## Gesundes und schönes Wohnklima erleben!

Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Zuhause entdecken: Das kann man im Malermeisterbetrieb von Peter Goehle in Harvestehude. Dort gibt es alles rund ums wohngesunde Leben zum Sehen und Anfassen.



**Peter Goehle, Malermeister und Inhaber des Betriebes „decorum - malerei & mehr“.**

Vor über sechs Jahren machte sich Peter Goehle, der mit seinem Betrieb „decorum - malerei & mehr“ seit September 2009 in Harvestehude sitzt, als Malermeister selbstständig. Seitdem führt er Aufträge in erster Linie aus dem privaten, aber auch aus dem gewerblichen Bereich aus. Das Handwerk erlernt hat er – wie er sagt – in einem typischen Kleinbetrieb. Während er nach seiner Ausbildung mehrere Jahre als Geselle in einem angesehenen Hamburger Betrieb arbeitete, stand Abends die Meisterschule auf dem Programm, die Peter Goehle erfolgreich abschloss. Wenig später ging er als leitender Angestellter in einen Großbetrieb. 5 Jahre beschäftigte er sich

mit Planung und Überwachung von Baustellen. Dann war die Zeit reif für die Selbstständigkeit.

### Der Showroom

Auf der ökologisch umgesetzten Verkaufsfläche in Alsternähe hat der Malermeister jetzt einen attraktiven Showroom eingerichtet. Dort können die Kunden einen ersten Eindruck von den Arbeiten des Betriebes bekommen und sich für ihr eigenes Renoviervorhaben inspirieren lassen. „Ich möchte den Kunden an den zahlreichen Möglichkeiten meines Handwerks teilhaben lassen. Im Showroom kann er u.a. erleben, dass Weiß nicht gleich Weiß ist, sondern dass es bei Farben viele Nuancen gibt. Je nach Licht und Umgebung erzielen sie eine andere Wirkung“, so Peter Goehle und fügt hinzu: „Die individuell gewünschte Raumästhetik entsteht erst durch das Zusammenwirken von Wand- und Deckenfarbe sowie Bodenbelag und Fenstergestaltung.“

### Angebotspalette

So bietet das Unternehmen neben den klassischen Malerarbeiten, Fassadenerneuerungen, Innen- und Außendämmung, Stuckarbeiten, auch Bodenbeläge, hochwertige Tapeten sowie Plissees und Rollos an – eine kleine aber feine Ausstellung ist

integriert. Zudem kooperiert Peter Goehle bei seiner Arbeit mit anderen Gewerben und Architekten, um für den Kunden eine perfekte Renovierungslösung zu schaffen. „Um unsere Kunden kompetent zu beraten, besuchen wir sie gerne zu Hause, um ihnen anschließend verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten zu präsentieren und ihnen ein individuelles Angebot zu unterbreiten.“ Peter Goehle ist der gute Umgang mit seinen Kunden wichtig. Sein Kundenstamm reicht mittlerweile über Hamburg hinaus bis nach Sylt, Dänemark und Italien.

### Wohngesundes Leben

Beim handwerklichen Umsetzen der Pläne für ein schöneres und besseres Wohnklima wird auf mineralische und wohngesunde Materialien zurückgegriffen. „Dabei liegt uns nicht nur der Umweltgedanke am Herzen, sondern auch das körperliche Wohl unserer Kunden. Denn die Menschen verbringen immer mehr Zeit in geschlossenen Räumen. Umso wichtiger ist es, darauf zu achten,

ökologisch hochwertige Materialien zu verwenden. Wir verstehen uns diesbezüglich als Fachbetrieb für wohngesundes Leben im Innen- und Außenbereich.“ Lassen auch Sie sich inspirieren und schauen Sie vorbei:

**decorum - malerei & mehr**  
Jungfrauenthal 15  
20149 Hamburg  
Tel.: 040-55 26 01 38  
[www.decorum-malerei.de](http://www.decorum-malerei.de)

**Neben den klassischen Malerarbeiten umfasst die Angebotspalette u.a. auch modernste Plissees.**





# BAUEN & RENOVIEREN

Clever eingesetzte  
Farbkontraste  
bestimmen das  
Raumklima.

Foto: Hausparkasse Schwäbisch Hall - Sto



## Wand(lungsfähig)

Fortsetzung von S. 42

bereits das Grundgerüst allseitig durch einen umlaufenden, elastischen Randdämmstreifen von Wand, Boden und Decke akustisch getrennt wird. Ist das Gerüst fertig, benötigt man eine geeignete Beplankung. Der Klassiker sind Platten aus Gipskarton oder -faser. Für die Anforderungen im Einfamilienhaus sind die günstigeren Gipskartonplatten meistens ausreichend. Wird die Wand allerdings stark beansprucht – etwa im Kinderzimmer – oder bestehen höhere Anforderungen an den Brandschutz, sind Gipsfaserplatten die bessere Wahl. Wer besonderen Wert auf ökologisches Bauen und gesundes Wohnklima legt, kann auch Platten aus Lehm verwenden, die die Luftfeuchtigkeit besonders gut

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

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN  
SIE UNS!

## HÖRMANN

Garagentore u.  
Hauseingangstüren

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

**Hb** 40 Jahre  
HANSABAUSTAHL  
BAUELEMENTE • MOBILE RÄUME

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

## SUN CONCEPT!

Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...

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

sun concept  
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

## Nasse Wände? Schimmel?

Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.

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

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

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

regulieren. Holzplatten wiederum sorgen mit ihren scharfen Kanten für klare Konturen und eine besonders harte Oberfläche. Soll der Schallschutz extrem gut sein, sieht man am besten gleich zwei Plattenlagen pro Seite vor. Zunächst wird allerdings nur eine Seite beplankt, um dann den Hohlraum mit Dämmstoff zu füllen. Dafür eignen sich Mineralwolle und Hartfaserplatten.

#### Eine tragende Rolle für den Fachmann

So weit, so gut – und problemlos machbar für den versierten Hobby-Heimwerker. Anders sieht die Sache aus, wenn man sich von einer Wand verabschieden möchte. Solche Entscheidungen sollte der Bauherr unbedingt zusammen mit einem Fachmann treffen. Auch dünnere Wände können statisch wichtig sein, etwa zur Aussteifung des Gebäudes.

Das Herausnehmen einer solchen Wand hätte gravierende Folgen. Handelt es sich tatsächlich um eine tragende Wand, heißt das freilich nicht, dass alles für immer bleiben muss, wie es ist. Um eine solche Wand zu ersetzen, kann ein Stahlträger eingezogen werden, der dann die Lasten auf die bestehenden Querwände abträgt. Während der Bauphase muss die Decke durch Stützen und Träger rechts und links der alten Wand abgefangen werden. In die Querwände wird ein Auflager für den neuen Stahlträger betoniert. Das Auflegen des Stahlträgers ist aufwendig und sollte auch von einem Fachbetrieb mit entsprechender Ausrüstung und Erfahrung ausgeführt werden. Der Aufwand, der nötig ist, um eine tragende Wand durch einen Stahlträger zu ersetzen, ist beträchtlich. Dafür wird man aber durch eine großzügige Raumwirkung belohnt.

Foto: rennfloor.de



Auch eine Möglichkeit: Kaffeebohnen als Wanddeko.

## decorum

malerei & mehr

Wir verbinden umweltbewusstes Denken und kundenorientierte Kreativität mit fachgerechter Ausführung und kompetenten Lösungen!

**Unsere Leistungen:**

- Klassische Malerarbeiten mit wohngesundem Schwerpunkt
- Fachmann für ökologisches Wohnen und Sanieren
- Fassadenarbeiten • Innendämmung • Außendämmung
- Bodenbeläge • Plisses und Rollos • Hochwertige Tapeten

Besuchen Sie unverbindlich unseren Showroom!

decorum • Malermeister Peter Goehle  
 Jungfrauenthal 15 • 20149 Hamburg  
 Tel: 040 - 55 26 01 38 • Fax: 040 - 55 26 01 37  
 info@decorum-malerei.de • www.decorum-malerei.de

www.Natur-Boden.de

23 Jahre Erfahrung

**Super-Neujahrsaktion**

**10% Rabatt**

auf das gesamte Material  
– gegen Vorlage dieser Anzeige –

Ein Korkfußboden bietet Vorzüge wie kein anderer Bodenbelag

gelenkschonend

leise

warm

pflegeleicht

langlebig

**NATUR BODEN**

Die Korkspezialisten

**Mundsburger Damm 27, 22087 Hamburg, Tel.: 040/220 60 72**  
 Mo-Fr. 10 - 14 und 15 - 18 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr  
 Hittfelder Str. 1, 21224 Klecken, Tel.: 04105/7 68 01



# Vom Mieter zum Eigentümer

**Mieten oder kaufen?** Die meisten Deutschen beantworten diese Frage immer noch zugunsten eines Mietvertrags. Dabei lohnt die Investition in die eigenen vier Wände! Immobilienpreise und Bausparzinsen sind so niedrig wie nie zuvor. Und der Staat hilft beim Hauskauf kräftig mit.



NICHT NUR DER KAUF UND VERKAUF VON WOHNUNGEN IST FÜR UNSERE KUNDEN EIN AKT DES VERTRAUENS. DAHER HABEN WIR UNSERE VERMIETUNGSABTEILUNG ERWEITERT UND STEHEN IHNEN GERNE AUCH VERTRAUENSVOLL BEI MIETANGELEGENHEITEN ZUR SEITE.



**CHARMANTE JUGENDSTILWOHNUNG MIT TRAUMHAFTEM GARTEN, BELEGEN IM BESTEN-GENERALSVIERTEL. RENOVIERUNGSBEDÜRFTIG, 2,5 ZIMMER ZZGL. VOLLBAD, KÜCHE UND TERRASSE. KPV € 275.000,-**



**EINZIGARTIGES LOFT IN RUHIGER SEITENSTRASSE, NIEDRIGENERGIE-ALTBAU, 130 M<sup>2</sup>, 3 Zi., GROSSER SÜDBALKON, ORIGINALE DIELEN UND DECKEN SOWIE SICHTMAUERWERK, KPV € 520.000,-**



**JUGENDSTIL-STADTVILLA, 70M<sup>2</sup> WFL/NFL., GRDST. 655 M<sup>2</sup>, 12 ZIMMER, 3 ETAGEN + VOLL-KG., GUTER ZUSTAND, PARKETT, ALTES STILELEMENTE, TRAUMGARTEN, ÖLHEIZUNG, Tg., KPV € 2.000.000,-**



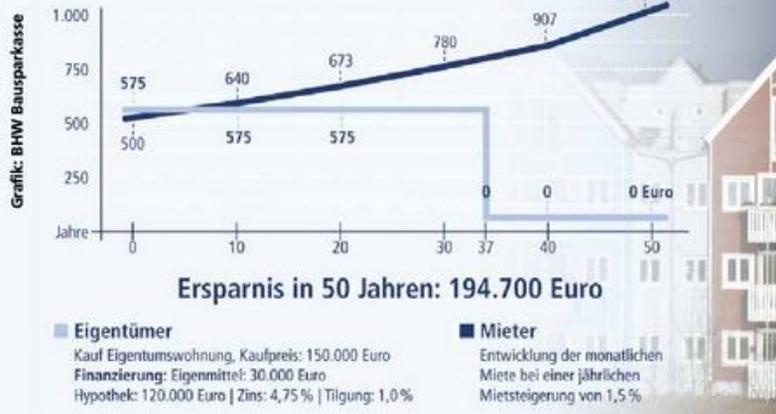
**Zur Miete wohnen schön und gut, aber Wohneigentum rentiert sich immer mehr!**

andere Faktoren eine wichtige Rolle: „Seit Monaten liegen die Baugeldzinsen unter vier Prozent, zusätzlich sinken die Immobilienpreise – die Rahmenbedingungen könnten nicht besser sein“, erklärt Steffen Zwer.

Dagegen steigen die Mieten in einigen Regionen Deutschlands jährlich um bis zu drei Prozent, ebenso die sogenannte zweite Miete aus den Nebenkosten für Strom und Heizung. Zudem sollen Mieter künftig verstärkt an den Kosten einer energetischen Sanierung beteiligt werden. Der Deutsche Mieterbund warnt, dass die Monatsmiete durch Modernisierung um bis zu 300 Euro steigen könnte. Höchste Zeit, sich vom Mieterdasein zu verabschieden. Die eigene Immobilie bietet viele Vorteile. Neben der Unabhängigkeit und Gestaltungsfreiheit, der höheren Wohnqualität sowie der Sicherheit vor Kündigungen spielen vor allem finanzielle Aspekte eine Rolle. Das eigene Heim gilt als sichere Investition, da der Immobilienwert nur geringen Schwankungen unterliegt und die finanzielle Belastung auf Jahre voraus planbar ist. Wer in jungen Jahren eine Immobilie erwirbt, hat im Alter durch die gesparte Miete mehrere hundert Euro mehr im Portemonnaie. Ein Bausparvertrag ist eine einfache Maßnahme, Wohneigentum zu finanzieren. Er wird vom Staat großzügig bezuschusst. „Viele Mieter, die von einer eigenen Immobilie träumen, wissen nichts von den lukrativen Fördermitteln, die der Staat Bausparern zur Verfügung stellt“, meint Steffen Zwer.

Rund 57 Prozent aller Deutschen leben zur Miete. Damit ist Deutschland nach der Schweiz Spitzenreiter unter den europäischen „Mieterländern“. Woran es liegt? 42 Prozent der Deutschen geben an, dass sie bei einer höheren staatlichen Förderung eine Immobilie erwerben würden. Unter den 30- bis 39-Jährigen sind es sogar 62 Prozent. Steffen Zwer von der BHW Bausparkasse bestätigt die Bedeutung staatlicher Förderung für Immobilienkäufer: „Staatliche Zuschüsse sind wichtig, allerdings sollten sie nicht allein den Ausschlag bei der Kaufentscheidung geben“, so der BHW Experte. Beim Immobilienerwerb spielen noch

Vergleich der monatlichen Zahlungen



**Erfolgreiche Sparer: Eigentümer haben auf lange Sicht mehr von ihrer Investition!**

## LEIPE IMMOBILIEN • IVD



**BESICHTIGUNG AUCH  
AM WOCHENENDE  
040 · 41 42 93 650**

### STADTVILLA MIT GARTEN BESTLAGE IN HAMBURG-MARIENTHAL

Charmantes & kinderfreundliches 6,5-Zi.-Stadthaus, Bj. ca. 1900, ca. 260 m<sup>2</sup> über 2 Ebenen mit zusätzlicher Ausbaufäche im Dachgeschoss von ca. 80 m<sup>2</sup>, Pitchpine- Holzdielenboden, klassische Stilelemente, ca. 3,5 m hohe Stuckdecken, 2 Bäder, ca. 133 m<sup>2</sup> Kellerfläche mit Garage, 2 Balkone, Terrasse mit schönem Garten,

**Kaufpreis € 790.000,-**

Schlüterstraße 14 • 20146 Hamburg- Rotherbaum  
Tel.: 040 41 42 93 60 • Fax: 040 41 42 93 699

## Service rund um Haus und Grund



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

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

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

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



**Grundeigentümer-  
Verband  
Hamburg**

# Jugend sorgt selten vor

Die 13- bis 20-Jährigen in Deutschland haben immer mehr Geld zur freien Verfügung, vernachlässigen aber häufig den Vermögensaufbau. Eltern und Großeltern können dem Nachwuchs mit einem Bausparvertrag zu Weihnachten auf die Sprünge helfen.

Die Kaufkraft von Jugendlichen hat in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zugenommen. Das zeigt eine Analyse verschiedener Jugendstudien durch die Verbraucherzentrale Bundesverband. Demnach hat die Mehrheit der Teenager (59,6 Prozent) mehr als 50 Euro im Monat zur freien Verfügung, gut ein Drittel sogar über 100 Euro. Das Geld wird am häufigsten für Mode, Schmuck, Freizeitvergnügen und Handygebühren ausgegeben. Das Thema Altersvorsorge finden zwar 80 Prozent der 13- bis 20-Jährigen wichtig, die meisten fühlen sich allerdings noch zu jung, um

aktiv zu werden. Immerhin 20 Prozent geben an, in puncto Vermögensaufbau schon etwas unternommen zu haben, 6 Prozent haben bereits eine Altersvorsorge abgeschlossen. Viele Jugendliche verfügen heute über die finanziellen Mittel, sich ihre Wünsche selbst zu erfüllen. Für Eltern und Großeltern wird es deshalb schwieriger, ein passendes Weihnachtsgeschenk zu finden. Eine sinnvolle Alternative zum üblichen Geldgeschenk ist ein Bausparvertrag. „Wer einen Bausparvertrag verschenkt, denkt an die Zukunft des Kindes, denn das Guthaben



Foto: BMW Bausparkasse

Obwohl sie immer mehr im Geldbeutel haben, kümmern sich viele Jugendliche nicht um aktiven Vermögensaufbau.

wächst mit dessen Ansprüchen jedes Jahr ein gutes Stück mit“, sagt Monika Grave von der LBS. Bausparen ist flexibel: So entscheidet der Schenkende, ob er den Vertrag mit Startkapital ausstattet oder für einen bestimmten Zeitraum auch die monatlichen Einzahlungen übernimmt. Das Bausparkonto kann direkt auf den Beschenkten angelegt werden oder zunächst auf den Namen des Schenkenden laufen. In diesem

Fall wird die eigentliche Schenkung erst zu einem späteren Zeitpunkt vorgenommen. Auch Verwandte und Bekannte können einzahlen. „Vom 16. Geburtstag an gibt es zusätzlich Präsente vom Staat“, sagt Monika Grave. So können Bausparer von der Wohnungsbauprämie, Azubi bis zusätzlich von der Arbeitnehmer-Sparzulage und der Wohn-Riester-Förderung profitieren. Dabei gelten gesetzliche Fördervoraussetzungen.

**Hausverwaltung**

**H G U**

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

**zapf.de umzüge**  
internationale Umzugsfachspezialisten  
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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

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

**Wohnen** Wohn-Immobilien

**Wir schätzen, was Sie besitzen!**

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

Shop Winterhude, Mühlentkamp 34, 22303 Hamburg

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

**Grossmann & Berger**

**Unterricht**

**Engländer, Dipl. Anglist**  
erteilt Konversations- und  
Geschäftsentgelt, Firmenunterricht,  
Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen  
Tel.: 040 / 643 08 50

**Immobilien**

**2-Zimmer-Wohnung** in Volksdorf, 60 qm,  
Einbauküche, 420 Euro kalt.  
Tel.: 0151 / 28 20 02 77

**Alles für das Kind**

Diverse **guterhaltene PLAYMOBIL-Baukästen**, z.B. Nr. 3733 (Indianer) 30 Euro, 4370 (Bahnsteig mit Wartehäuschen) 30 Euro, 4305 (Güter-Abfertigung) 50 Euro, 3489 (Polizei) 15 Euro, 3506 (Gabelstapler) 15 Euro, 4202 (Bahnsteig-Set) 15 Euro, 3564 (Polizist-Motorrad) 8 Euro, 3299 (Pferdekoppel) 10 Euro, 4353 (Signal) 10 Euro, 3363 (Patient/Krankenfahrstuhl) 3 Euro, 3495 (Krankenzimmer) 15 Euro, 3459 (OP-Team) 10 Euro, 3231 (Post) 30 Euro, 3669 (Ritter/2 Knappen) 15 Euro oder als Paket 250 Euro. Kassettens „Das Dschungelbuch“, „Benjamin Blümchen singt Weihnachtslieder“ (74. Folge) je 3 Euro zu verkaufen.  
Tel.: 04109 / 95 68

**Verschiedenes**

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

**Handy Nokia 6555 zu verkaufen.** Das Handy ist gebraucht, aber in gutem Zustand. Farbe: schwarz. Mit Kamera, MP3-Player, Videoplayer, Organizer, Bluetooth. Tel.: 531 19 92

**Heißmangel Hollatz**

Tisch- und Bettwäsche  
schön und glatt  
Langenhorn, Krohnstieg 82  
Tel.: 531 94 43

**SCHRANK** nach Maß: gerade, schräg,  
über Eck, Regale, Schiebetür  
Möbelbemalung Vergolderei  
zum Verlieben bettinanohe.de  
Beratung daheim Ludolfstr. 39 • HH-Eppendorf

**Golfausrüstung Herren**, +1 inch, Jumbo-  
griffe: 1 Standbag Callaway, 1 Reisebag  
Wilson. Schläger Callaway: 1 Driver Great  
Big Bertha 11", Eisen Big Bertha 5 bis 9, 2  
Wedges, 3 Precept Hybrid, 1 Driver Cleveland  
Hi Bore 10,5", Holz 3 und 5 Go, Trolley Bag  
Boy, Zebra Putter, über 200 Bälle, div. wie  
Tees, Handschuhe usw. Preis: 370 Euro.  
Tel.: 0173 / 954 03 45

**!! NOTFALL !!**

Aus Kundeninsolvenzen bieten wir noch zig  
**NAGELNEUE FERTIGGARAGEN**  
weit unter Neupreis als Notverkauf an. Einzel- oder  
Doppelboxen in verschiedenen Größen, Farben und Maßen.  
Wer will eine oder mehrere? Info: MC-Garagen  
Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

**1 Paar schwarze neue Moon-Boots**, Größe  
39/40, innen weißes Fell, außen schwarzes  
Fell, 250 Euro. 1 Trenchcoat beige für Winter  
wie Sommer von Boss lang. Größe 48/52 für  
100 Euro. Für Damen u. Herren.  
Tel.: 644 58 24 (ab 17 Uhr)

**Nussknacker**, Design, mit Steinkugel NP  
39,95, nur 15 Euro. Damenjacke, modisch,  
nicht getragen, Wildlederoptik, braun, Größe  
L, mit Zertifikat, waschbar, nur 50 Euro. Gä-  
stebett, Liege, klappbar, fahrbar, ca. 90 x 190  
cm, wie neu, 10 Euro. Telf, Motorola mit AB,  
mit Wandhalterung, blaues Display, Freispre-  
cher usw., 15 Euro. Moderner Teppich, braun-  
beige, 170x230 cm, gut erhalten, 15 Euro.  
Tel.: 528 14 77

**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  
**Media-Berater/innen,  
Direktwahl:**  
Gabriele Bergerhausen (Poppen-  
büttel, Haspa), Tel. 538930-55;  
Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel,  
Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50;  
Ingrid Hesse (Haspa),  
Tel. 538 930-0; Michaela Jeric  
(Volksdorf, EKZ Hamburger  
Straße), Tel.: 538 930-56;  
Annegret Linke (Eppendorf,  
Winterhude), Tel. 538 930-67;  
Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf),  
Tel. 538930-17; Sabine Meyer-  
rose (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;  
**Anzeigenleitung Michael Wiele**  
(Uhlenhorst, Pöselndorf, Mittel-  
weg, Harvestehude, Rother-  
baum), Tel. 538 930-53  
**E-Mail:**  
redaktion@alster-net.de  
anzeigen@alster-net.de  
**Internet:**  
www.alster-net.de  
www.alstertv.de  
www.alster-talk.de  
www.talkhamburg.de  
www.hamburger-herbst-  
empfang.de  
**Fax:** 040 / 538 9 30 11

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMM GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

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

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christiane Kaufholt,  
Christian Luscher, Mariëlle Rösler, Evelin Timm | **Korrektur:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra  
Friedrichsen, Birgit Schürmann, Nils Tauscher | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Ammerieke  
Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, Jan Michaelis | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service  
Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, |  
**Auflage:** 40.185 Exemplare © 2011 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch in  
**folgenden Geschäften für Sie bereit:** Winterhude: Home & Garden: Goldbekplatz 1, EP Sterling: Winterhuder Markt 7 (im Forum),  
Bücher u. Co.: Winterhuder Markt 6-7a (im Forum), Konditorei Boyens: Gertigstr. 3, Butler Lindner: Mühlentempel 37, Luchbar THZ: Mühlen-  
kamp 59, Edeka Niemeszein: Mühlentempel 45, **Uhlenhorst:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst:  
Hartwicusstr. 6, Edeka Niemeszein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosh: Winterhuder Weg 29, **Eppendorf:** Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9,  
Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **Rothenbaum:** Bolero Mexican Restaurant:  
Rothenbaumchaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.



**Schöne  
Ferienwohnungen**

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



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



**Rügen/Binz**

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



**WESTERLAND/  
SYLT**

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

**Kein Magazin bekommen?**

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52



Ihre Kleinanzeigen können Sie uns per E-Mail schicken:  
c.Luscher@alster-net.de oder per Post an  
Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

Hinweis: Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten,  
können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen  
berücksichtigt werden.

# Alster-Sudoku

Leicht:

7			3			2	1	
5	4	1	7		9	8	6	
	9	2			6		4	5
	3	8	4	1		6		2
	7	5		3			8	1
2	1	4			5		9	
1		3	5			9	7	6
4			2		1	5		8
8	5	9		7	3	1		4

Mittel:

		1				9	8	2
		2			8		6	
9		6	5					
6				7	4	2		9
	1					8	7	
4		8	2			3		6
8				5	1			3
1	6		9			5		
5	2	3				1		

Schwer:

	9			1			5	
	7	8						9
6		5		2		8		4
5					4			
		6	7		3	9		
			1					8
4		3		7		1		5
9						3	8	
	5			3				2

Sehr schwer:

		7		9		4		
4						7		6
				6	4	5	3	
7	8							9
			2		8			
1							4	8
	2	6	5	3				
3		5						7
		4		2		3		

**So geht's:** Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch an der Alster. Es besteht aus einem Quadrat, das in  $3 \times 3$  Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in  $3 \times 3$  Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (=  $9 \times 9$  Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einigen dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die richtigen Ergebnisse erscheinen im nächsten Heft!

Lösungen aus Heft 11-10:

Leicht:

7	2	4	5	8	3	9	6	1
3	9	1	7	6	4	2	8	5
8	6	5	2	1	9	4	3	7
2	4	0	1	7	8	3	5	6
6	1	8	4	3	5	7	2	9
5	7	3	9	2	0	8	1	4
9	8	7	6	5	2	1	4	3
1	5	2	3	4	7	0	9	8
4	3	6	8	9	1	5	7	2

Schwer:

7	8	2	6	4	5	9	3	1
1	6	5	3	2	9	7	4	8
3	4	9	1	8	7	2	0	5
5	3	8	0	1	2	6	7	4
4	9	1	8	7	6	5	2	3
2	7	6	5	3	4	8	1	9
0	5	7	4	8	1	3	8	2
8	2	4	7	9	3	1	5	6
6	1	3	2	5	8	4	9	7

Mittel:

6	3	2	0	7	1	8	5	4
8	1	7	5	3	9	9	2	6
5	4	9	8	6	2	3	7	1
4	8	6	3	0	7	1	6	2
3	7	1	6	2	8	5	4	9
2	9	6	1	4	5	7	8	3
1	6	0	4	5	3	2	9	7
7	5	4	2	1	9	6	3	8
9	2	3	7	8	6	4	1	5

Sehr schwer:

2	1	8	7	3	9	6	5	4
4	9	5	2	6	1	8	7	3
3	7	0	5	8	4	2	1	9
8	6	4	3	7	5	0	2	1
9	2	3	6	1	8	7	4	5
7	5	1	4	9	2	3	8	6
6	3	2	1	4	7	5	0	8
1	8	7	9	5	6	4	3	2
5	4	9	8	2	3	1	6	7

# Individuelle Betten für jedermann



## Stilvoll

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



## Bequem

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



## Elegant

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

## Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

## Flexibel

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



## Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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



# Über unsere große Lust am schönen Leben!

Einrichten, Wohnen, Leben und Genießen sind eng miteinander verbunden. Ein neues Magazin im Alstertal und in den Walddörfern fasst nun alle Bereiche zusammen.

Es beschreibt die Unternehmen, die Home & Life, also unser Wohnen & Leben gestalten, verschönern und perfektionieren.

Es erscheint damit ein fantastisches Branchen-Magazin für das Alstertal und die Walddörfer. Sozusagen „hausgemacht“. Es erweitert das seit 12 Jahren beliebte HANDWERKS-MAGAZIN.

Auflage 51.000 Ex.

Info für Anzeigenkunden: Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5



EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

# ZEIT FÜR BEGEISTERUNG.

# ZEIT FÜR MICH.

JETZT MITGLIED WERDEN!

Nur **70€** Aufnahme-  
gebühr

+ **20€ STARTGUTHABEN**  
bei Abschluss im Januar!

Gültig bis 28.02.2011

**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

test



GUT (2,1)

Im Test:  
8 Fitnessstudios  
(davon 1 x gut  
3 x befriedigend  
4 x ausreichend)  
Ausgabe 10/2009

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT

**1. PLATZ**

Beste

Wellness-Oase

Fitness-Studios  
in Hamburg

TEST 06/2009

in Vergleich: 5 Unternehmen  
[www.diso.de](http://www.diso.de)  
DISO GmbH & Co. KG

## Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

**Anrufen – Termin vereinbaren – Mitglied werden:**

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87–89 • 040/65 89-10 50

CITY • Schaarsteinweg 6 • 040/65 89-11 00

EPPENDORF • Quickbornstr. 26 • 040/65 89-13 50

ALSTERTAL • Heegbarg 6 • 040/65 89-14 50

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



**MERIDIANS PA**

Fitness. Wellness. Bodycare.