

Foto: mexx.com

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

FOOD JUNKIES

WIR BRINGEN SIE ZUM KOCHEN!

TOP TERMINE

Style

EYE WEAR

HIGHLIGHTS UND TRENDS

WELTALL

VIRTUELLE RAUMFLÜGE GEWINNEN

Engagiert!

COSMA SHIVA HAGEN
MODELT UND SETZT
SICH FÜR TIERE EIN

IHR FREUNDLICHER MAKLER IM ALSTERTAL

IMMOBILIENBEWERTUNG DURCH ZERTIFIZIERTEN SACHVERSTÄNDIGEN

Gesucht!!!

Jürgen Weiß
Immobilienmakler

&

„Café-Villa“ Das Novum in Hamburg
Finden Sie Ihr Traumhaus bei Kaffee,
Snacks und netter Atmosphäre

Häuser/Wohnungen/Grundstücke



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

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

Maßarbeit wie ich sie will: Preiswert & passend.

Über 35x in Deutschland
und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:
www.jaloucity.de



Rabattcoupon

bis zu **20 %**
auf alle Markisen!

Vorzulegen bei Bestellung. Nicht
kombinierbar. Nicht gültig für den
Internet-Shop.

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

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

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

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

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

JALOU CITY

www.jaloucity.de

Weiter rasen

VON WOLFGANG E. BUSS



So viele Blumen, **so viel Trauer** und **so viel Unvernunft**. Gleich nach dem schrecklichen Crash hatten Freunde und Angehörige im Kern von Eppendorf zahllose Kerzen zu den Blumen gestellt, mit Abschiedsbriefen und eigenen Gedichten. Beim Besuch am folgenden Tag bin ich berührt. Die Menschen

seien „fassunglos“, schreibt die Presse.

Ich bin nicht „fassunglos“, wie man mir unterstellt, ich bin wütend. Denn direkt neben den Abschiedsbriefen und Lebenslichtern wird weiter gerast. Als sei nichts gewesen. Nur wenige Meter neben dem Todesort von vier Menschen wird weiter draufgehalten. Als hätte man den Rasern eine Droge gegeben, kein Kokain oder Haschisch, sondern die „**Droge Raserei**“. Dazu melden ihnen die privaten Rundfunksender „rasen freigegeben“, die „fiesen Blitzer“ stehen gerade woanders – hier, an der breiten Kreuzung könnt Ihr, liebe Hörer, ungestraft Gas geben. Große breite Kreuzungen sind bei Rasern beliebt. Jetzt soll ein Kreisler her. Gerast wird, um sich abends zwei Minuten länger vor dem Fernseher zu langweilen. Drei bis vier Ampelphasen sind es maximal, die zwischen Fuhlsbüttel und der City rauszuholen sind – wenn man fährt wie eine Sau. Aber **Straßenkampf** ist cool. Es sind die gescheiterten Schumachers, die Frustrierten, die anderer Leben aufs Spiel setzen.

Und es sind nicht nur die tiefergelegten Altagautos, mit dunklen Scheiben, wummernden Bässen und lässig aus dem Fenster hängenden Ellenbogen, die durch die Stadt brettern. **Es sind auch die ganz „Normalen“**, denen man so gar nicht ansieht, dass sie Straßensäue sind.

Knapp 5.000 Verkehrstote – trotz Airbags, umfangreichem Insassenschutz und bestem Rettungswesen – sind es immer noch jedes Jahr. 20.000 waren es noch in Deutschland, bevor es Kopfstützen, Sicherheitsgurte und viel weniger Autos gab. Eine Kleinstadt pro Jahr, eine Großstadt im Laufe der Automobilgeschichte starb blutend auf Deutschlands Straßen. Freie Fahrt für freie Bürger. Und keiner greift ein. Geringe Strafen für lebensgefährliches Rasen im Bußgeldkatalog. Im Zweifel hilft ein findiger Anwalt („Blitzer-Kanzlei“). 5.000 Tote pro Jahr, lassen wir zu viele Wahnsinnige ans Steuer? Oder Kranke? Oder Säufer? Oder Fahruntüchtige? Über **2,2 Millionen Verkehrsunfälle** werden jährlich in Deutschland gemeldet. Rums.

Ich bin Langsamfahrer, Schleicher, halte mich an die Geschwindigkeit, okay, vielleicht fünf km/h schneller, aber das nervt schon richtig. Solche Typen wie ich sind ätzend. Machen Sie mit mir den Test: Fahren Sie in Hamburg mal gesittet an eine rote Ampel heran, also so, wie es empfohlen wird, um Sprit zu sparen, oder halten Sie den Sicherheitsabstand ein. Sie werden geschnitten, in letzter Sekunde überholt, auf den letzten Metern genötigt. Wer nicht noch bei Spätgelb über die Kreuzung rast, hat wohl zu viel Zeit. Irgendwie müssen die 2,2 Millionen Unfälle doch zusammenkommen.

Morgen sterben wieder 13 Menschen den Verkehrstod und übermorgen wieder. Bleibt noch die Frage, wird es diesmal einen von uns treffen ...

miss seconda
Wenn Second Hand First Class sein soll,
Designer-Mode zu Top-Preisen!
auch Barankauf
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

www.tobacco-more.de
Tobacco & More
SHOPPING-CENTER
hamburger meile
Davidoff
Habanos Specialist
Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft

Helf
uns! Wir warten
auf ein neues
Zuhause!
Täglich brauchen in unserem
Tierheim fast 1.000 Tiere
unsere Liebe, unsere Aufmerk-
samkeit und Ihre Hilfe.
HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN
VON 1841 E. V.
Spendenkonto:
Hamburger Sparkasse
Konto: 1286 222 888
Bankleitzahl: 200 505 50
170 Jahre HTV - eine Tradition für Hamburg
www.hamburger-tierschutzverein.de
Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211106-0
Besuchen Sie uns und unsere Tiere:
Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr
dienstags geschlossen

INHALT

IM APRIL

LOCAL PEOPLE

- 3 Kolumne
- 6 Das machen Hamburgs **Promis** im April
- 8 Wird erstmals verliehen – der **Stifterpreis** des Alster-Magazins!
- 9 Einmalige Chance: Wir bringen Sie zum **Kochen**
- 10 Kultautor **Jan Weiler** bringt Lebensweisheiten unters Volk
- 12 **David Garret** geigte für Luxuslimousine
- 14 Der Eppendorfer Musical-Star Carolin Fortenbacher im Spiel um die Liebe
- 16 Überraschung: Sushi-Meister **Steffen Henssler** liebt Schweinebauch
- 18 **Cooler Live-Musik** für die schönste Stadt der Welt
- 20 Hamburg wird Nabel der Fotowelt – auf der **5. Triennale der Photographie!**
- 22 Ordentlich was los: **Termine** rund um die Alster
- 24 **Liebe:** Es muss nicht immer Blümchen-Sex sein
- 98 **What's up?** Partys und Events der Stadt

EPPENDORF

- 26 **Nachgefragt:** Das sagen Eppendorfer zum tragischen Unfall
- 27 Nachgefragt: **Was wird sich ändern?**

PÖSELDORF

- 28 **Brillentrends** für den Pöseldorfer von Heute

WINTERHUDE

- 30 Rückblick und Aussicht: Planetariums-Chef **Thomas W. Kraupe** über 50 Jahre Raumfahrt

UHLENHORST

- 34 Schauspielerin **Nina Petri** liest Liebeslyrik – von komisch bis schlüpfrig



© Marc Eckardt / Dorling Kindersley Verlag

Das Alster-Magazin traf Steffen Henssler und sprach mit dem Starkoch über seine neues Kochbuch „Hauptsache lecker!“. S. 16



Foto: BrauerPhotos/H. Fuhr für Audi

Feierten die Audi A6-Premiere in Hamburg: Schauspielerin Andrea Lüdke und Tochter Lilly. S. 12

Foto Gunter Grzesik



Foto: Volker Hinz

Cooler Fotos aller Art zeigt die gerade angelaufene 5. Triennale der Photographie. Mit dabei auch Harrison Ford von Volker Hinz. S. 20

MAG

- 37 Kolumne
- 38 **Das Mode-ABC:** Teil 1
- 40 Newsletter

AEZ

- 53 Kolumne
- 56 **Safari-Style:** der Freizeitlook des Jahres
- 60 **Style Guide:** angesagte Business-Outfits
- 62 **Nachshoppen** – den Style von Hollywood-Star Natalie Portman
- 64 **Hits zu Ostern**, für Groß und Klein
- 72 Osterrezepte von **Star-Koch Alfons Schubeck**
- 76 Mitmachen und **100 Euro-Gutschein gewinnen!**
- 80 Bundesverdienstkreuz für **Alexander Otto**

SERVICE

- 42 Alster med
- 46 Neues aus der Geschäftswelt
- 48 Gesundheitsratgeber
- 83 Sicher wohnen
- 86 Himmlisch schlafen
- 88 Senioren
- 89 Küchentrends
- 92 Immobilien
- 96 Kleinanzeigen/Impressum



Liest komische Liebeslyrik an der Alster: Schauspielerin Nina Petri. S. 34

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



Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

interhansa Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel. (040) 60 66 95-0
22399 Hamburg - Poppenbötteler Bogen 29 www.interhansa.de - Fax (040) 606 23 82

Große Auktion

Uhren und Schmuck

► 30. April 2011



Erlesener Schmuck
Sehr große Auswahl
Antik • Klassisch • Modern

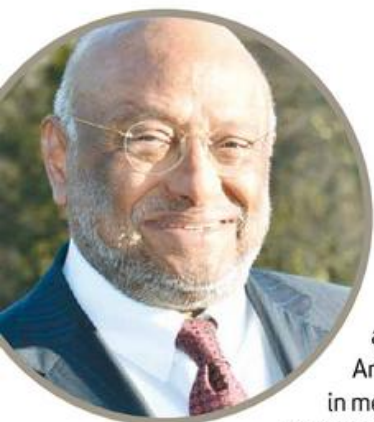
Katalog kostenlos anfordern!

Karl-Heinz Cortrie GmbH
Mühlenkamp 43 • 22303 Hamburg
Tel: 040 - 23 48 48 • Fax: 040 - 23 29 07
mail@cortrie.de • www.cortrie.de

Horst Michael Cortrie, öffentlich bestellter und vereidigter Versteigerer.

Promi**news**

im April



ABSCHIEDSWORTE

Ian Kiru Karan, Ex-Senator und Unternehmer mit Firmensitz in Harvestehude, zieht trotz medialer Hetzjagden während seiner siebenmonatigen Amtszeit als Wirtschaftssenator ein positives Fazit: „Ich habe am Anfang Anfragen mehrfach abgelehnt. Ich wollte mir das in meinem Alter nicht mehr antun. Ole von Beust, aber auch Christoph Ahlhaus haben mich damals quasi gedrängt, da es keine Zeit zu verlieren gab. Heute bin ich mir sicher: **Eine größere Ehre, als Senator zu werden, kann einem Hamburger in Hamburg nicht zuteilwerden.**“

WIRKLICHWAHR

Viele kennen ihn nur im Bademantel, jetzt bringt Komiker **Olli Dittrich** sein 232-seitiges Buch „Das wirklich wahre Leben“ raus. Dort berichtet er freimütig, ehrlich, selbstironisch und mit dem ihm eigenen Humor von dem, was ihm wichtig ist. Am 5. Mai stellt Olli Dittrich sein Buch in der Buchhandlung Heymann in Eppendorf vor. Zu kaufen gibt es „Das wirklich wahre Leben“ für 19,95 Euro beim Piper-Verlag.

WINNETOU WIDERSACHER

Schauspieler **Marek Erhardt** lässt im Sommer seine böse Seite raus. Bei den Karl-May-Festspielen vom 25.6. bis zum 4.9. in Bad Segeberg wird er den fiesen Ölprinz spielen. Als Marek die Rolle angeboten bekam, musste er nicht lange überlegen: „Das liegt sicher auch daran, dass mein Großvater Heinz Erhardt damals die Rolle des Kantor Hampel gespielt hat. Außerdem gibt es doch für einen Erwachsenen nichts Schöneres, als wieder mal Cowboy und Indianer spielen zu dürfen.“



WOHNUNGS GLÜCK

Der neue Sportdirektor des HSV, **Frank Arnesen**, zieht nach Eppendorf. Die Entscheidung lag allerdings bei seiner Frau: „Sie ist der Boss und hat ein sehr schönes Haus für uns gefunden. Ich denke, es ist wichtig für uns, dass wir ein Zuhause haben, in dem wir uns schnell heimisch fühlen werden“, so Arnesen. Am 1. Juli wird er sein Amt beim HSV antreten und sein neues Heim beziehen.



Foto: Witters



Foto: Faby Sacher

COSMA SHIVA HAGEN

Die Schauspielerin zeigt sich in diesem Frühjahr gleich mit zwei coolen Aktionen in der Öffentlichkeit. Für das Modelabel Mexx ließ sich die 29-Jährige als neues Testimonial in der Frühling/Sommer-Kampagne in heißen Outfits ablichten. Das sieht nicht nur schick aus, Cosma Shiva Hagen passt auch zur neuen Kampagne, denn deren Mode ist vom modernen Stil des Großstadtlebens inspiriert. Da kennt sie sich als Besitzerin einer Szenearbeit aus. Ihren schönen Körper zeigt die Hamburgerin auch auf neuen Plakaten von PETA, um Wildtierhaltung im Zirkus anzuprangern: „Wie kann man nur diese schönen Tiere für Tierdressuren missbrauchen?“, ärgert sich die modelnde Schauspielerin.



Foto: Mexx.com



NAPAPIJRI

Die neue Kollektion der Designer-Outdoor-Marke jetzt im **Shop Weiße Wiek**, Ostseebad Boltenhagen – auch sonn- und feiertags.



www.weisse-wiek.de



FEEPROTECT
Fellpflege auf Biobasis
erfahrungsgemäß gegen Zecken
www.feeprotect.de

COIFFEUR-TOPADRESSE IN HAMBURG WWW.SYLVIASCHACHT.DE

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



SYLVIA SCHACHT

HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 58
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR



Wird den „1. Norddeutschen Stiftungspreis“ verliehen:
Haspa-Vorstandssprecher Dr. Harald Vogelsang.

EHRUNG HERAUSRAGENDER STIFTUNGEN

Hamburg ist Deutschlands **Stiftungshauptstadt**. Nirgendwo sonst leben so viele großzügige Stifter. Mehr als 1.000 Stiftungen sind bei uns ansässig. Darunter sind viele sehr prominente Namen.

„Die Tatsache, dass Hamburg die Stadt mit den großzügigsten Menschen ist, ist wenigen wirklich bewusst. Das soll sich ändern und gewürdigt werden“, so Verleger Wolfgang E. Buss, der aus diesem Grund den „Norddeutschen Stiftungspreis“ ins Leben gerufen hat. Verliehen wird der von der Haspa gestiftete Preis von Haspa-Vorstandssprecher Dr. Harald Vogelsang während der neuen Veranstaltung „Alstertaler Sommer“ im Atrium der ECE-Europa-Zentrale. Prominente Laudatoren werden ihn dabei unterstützen. Viele namhafte Persönlichkeiten haben zum „Alstertaler Sommer“ bereits zuge-

sagt, auf dem natürlich auch Hausherr Alexander Otto und Gattin Dorit dabei sein werden. Für den „1. Norddeutschen Stiftungspreis“ haben sich ein Stiftungsrat und eine Jury gegründet, in der der Poppenbüttler Haspa-Direktor Andreas Meyer federführend tätig ist. Zur Zeit bewerben sich die in Hamburg und Norddeutschland ansässigen Stiftungen. Die Bewerbungskriterien werden nahezu allen Stiftungen zugestellt. Alle Informationen und Bewerbungsunterlagen dazu sind auch im Internet unter www.norddeutscher-Stiftungspreis.de bereitgestellt.

Home & Garden

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

mehrere
Container
neu eingetroffen
Fliegige Auswahl
an asiatischen
Möbeln

LOTUS

jetzt bei Home & Garden



Stuhl
99 €



„Sie können bei uns gewinnen und Koch-Tricks lernen“, Kai Wehl, Chefredakteur.

Wir bringen Sie zum **Kochen!**

Kochen ist cool, macht Spaß, ist gesund und gesellig! Dabei kommt es gar nicht so auf das Ergebnis an. Oder doch? Mit etwas Glück können Sie sich verbessern. Das Alster-Magazin verlost **3x2 Gutscheine** für eine neue **Kochschule**.

Schon mal in der Küche gestanden und ein Rumpsteak totgebraten? Oder Kartoffeln abgossen, die dann weich und matschig wie Püree aus dem Topf fallen? Wirklich gut kochen ist ein Kunst, die nicht jeder beherrscht, aber lernen kann! Beispielsweise in der neuen **Meridian Kochschule Hamburg**. Dort dürfen alle Teilnehmer selbst am Herd stehen und unter Anleitung des Küchenchefs Niels Vietheer mit Lebensmitteln werkeln – es werden leckere Kreationen entstehen von Antipasti bis hin zum kompletten Ostermenü. Vietheer, der nach den Stationen Kitzbühel, Mallorca und Sylt nach Hamburg zurückgekehrt ist, verrät in den Kur-

sen Kniffe und Tricks aus der Spitzengastronomie, die auch zu Hause umgesetzt werden können. Für passende Zutaten und Weine wird gesorgt. Weitere Informationen gibt es unter Tel.: 67 10 86 60 oder auf www.meridian-kochschule.de. Mit etwas Glück können Sie dort dank des Alster-Magazins for free kochen lernen. **Wir verlosen 3x2 Gutscheine im Wert von je 75 Euro**. Die Gewinner können sich einen Termin nach Wahl aussuchen. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Superkoch an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 21. April.

Container sind Wir.
Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier
Aktenvernichtung Schrott...

040-5 50 89 70 **Freisler**
CONTAINERDIENST

www.freisler.com

35 Jahre **ANTIK-CENTER** 35 Jahre
20 Geschäfte unter einem Dach
Kunst & Antiquitäten, Antiquariat, Militaria und Artefakte

Frühlings-Fest
am 16. April von 10 - 16 Uhr

Antik-Center • Klosterwall 9 • 20095 Hamburg
Öffnungszeiten: Di.-Fr. von 12-18 Uhr Sa. 10-16 Uhr
www.antik-center.info

www.abpilus.de

Machen Sie Ihren Haaren Beine!

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

Dauerhafte Haarentfernung

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

Kostenlose Probebehandlung

abpilus
ÄSTHETIK ZENTRUM

„Für Zurückschauen habe ich keine Zeit“



Foto: Daniel Josefsohn

Mit **„Maria, ihm schmeckt's nicht“** gelang dem Buchautoren und Journalisten **Jan Weiler** ein Bestseller. Bei Alma Hoppe liest der 43-Jährige im Mai aus seinem Buch **„Mein Leben als Mensch“**. Wir sprachen mit ihm über Höllenarbeit, alte Fotos und sein neues **„Buch der 39 Kostbarkeiten“**.

Schreibt über sein „Leben als Mensch“:
Journalist und Buchautor Jan Weiler.

Bücher zu gewinnen!

Wir verlosen zwei Exemplare vom „Buch der 39 Kostbarkeiten“. Einfach Mail an c.luscher@alster-net.de oder Karte mit Stichwort „Jan Weiler“ an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Wer nicht gewinnt, kann Jan Weiler live am **2. Mai, 20 Uhr** in **Alma Hoppes Lustspielhaus** sehen!



Alster-Magazin: Wie erklären Sie sich den Erfolg Ihrer Geschichten sowohl in Buch- als auch in Kolumnenform?

Jan Weiler: Der Erfolg hat bestimmt damit zu tun, dass die Geschichten meistens lustig, also unterhaltend sind. Und sie bieten viele Identifikationsmomente für die Leser, weil sich mein Leben als Mensch kaum unterscheidet von ihren eigenen Leben als Menschen. Das verbindet.

Wie kam es zu Ihrem neuen Buch mit dem Titel „Das Buch der 39 Kostbarkeiten“?

Das war eine Idee meines Verlegers. Der sagte einmal, dass es bei mir sicher viele Schätze zu heben gäbe, weil ich ja schon seit über zwanzig Jahren als Journalist und Kolumnist veröffentliche. Und er hatte Recht. Ich habe den kompletten vergangenen Sommer damit verbracht, alles zu sichten, was ich jemals geschrieben habe. Eine Höllenarbeit. Am Ende haben wir 39 Texte für buchwürdig befunden.

Anhand welches Maßstabs entschieden Sie, welcher Ihrer älteren Texte hineinkam und welcher nicht?

Zunächst einmal mussten die Stücke gut genug sein. Die ganz frühen Texte schieden dadurch aus. Und dann wollten wir das ganze Spektrum meiner Arbeit einmal zeigen. Es sind nun Kurzgeschichten, Reportagen, Interviews, Hörspiele, Tagebucheinträge und sogar ein Gedicht dabei. **Fanden Sie es einfacher, für das Buch alte Texte zu redigieren, als ein komplett neues Buch aus dem Boden zu stampfen?**

Natürlich ist es einfacher mit schon vorhandenem Material zu arbeiten. Die Arbeit damit hat fünf Monate gedauert und die Leserinnen und Leser bekommen sehr sorgfältig überarbeitete Texte. Wenn mich jemand gebeten hätte, mal eben drei Hörspiele, vier Interviews, einige Reportagen und Kurzgeschichten ganz neu für ein Buch zu recherchieren und zu verfassen, hätte das sicher zwei Jahre gedauert. Von

Aus-dem-Boden-Stampfen kann da wirklich nicht die Rede sein. Sie frecher Bursche, Sie.

Ihre allererste Kurzgeschichte ist ebenfalls enthalten. Wann haben Sie sie geschrieben und wie kam es dazu?

Das war ein Auftrag von einem Münchner Buchverlag. Die Lektorin hatte wohl etwas von mir in einem Magazin gelesen und dachte, es würde sich lohnen, mich mal für eine Kurzgeschichte in einer Anthologie zu fragen. Ich habe das dann gemacht, hatte viel Spaß daran und es kam auch gut an. Das war Mitte der Neunziger. Die Anthologie ist längst vergriffen, aber das Stück gibt es jetzt halt wieder.

Tom Waits sagte einmal, er fühle sich beim Anhören seiner alten Songs, als würde er alte Fotos von sich betrachten – wie war das bei Ihnen? Wurden Sie von manchen Ihrer Texte überrascht?

Ja, da hat er recht, der Tom Waits. Das ist wirklich so. Man liest etwas, das man vor 18 oder 19 Jahren geschrieben hat und erinnert sich sofort an die Zeit. Was man damals gemacht hat, wo man stand, wie man aussah. Um das auch den Lesern zu zeigen, ist am Anfang des Buches ein Bild von mir drin, das 1991 gemacht wurde. Und am Ende ein aktuelles. Ich kann kaum glauben, dass dieselbe Person auf den Fotos abgebildet ist.

Wäre es möglich, dass sich bei Ihnen noch weitere Kostbarkeiten für das nächste Buch finden? Oder schreiben Sie lieber ein neues?

Definitiv letzteres. Ich habe nicht noch 2746 Kostbarkeiten auf dem Dachboden. So eine Rückschau macht man auch seriöserweise nur einmal und das habe ich jetzt hinter mir. Im Herbst kommt „Mein nächstes Leben als Mensch“, im kommenden Jahr die Biografie der Toten Hosen und 2013 ein neuer dicker Roman. Dazu habe ich noch die Lesereisen sowie diverse Projekte für Film, TV und Theater. Fürs Zurückschauen habe ich jetzt keine Zeit mehr. *Christian Luscher*

Anna Marx, Haspa-Vertriebsassistentin in Eppendorf, erklärt gerne, warum der HaspaJoker das erfolgreichste Mehrwertbanking-Programm Europas ist!



Der neue HaspaJoker ist da – **jetzt mit vielen Highlights!**

Über 530.000 Konten belegen es eindrucksvoll: **Der HaspaJoker** ist das erfolgreichste Mehrwertbanking-Programm in Europa – ein Girokonto, bei dem klassische Bankleistungen mit **ausgewählten Mehrwerten** verbunden und in **verschiedenen Varianten** angeboten werden.

Schon heute bekommen über eine halbe Million Hamburger gratis Bargeld über das dichteste Geldautomatennetz Deutschlands. Durchschnittlich 106 Euro spart ein Kunde bei Reisebuchungen über den Joker. 90.000 Handys sind weltweit kostenlos versichert. Und Tag für Tag werden 3.000 Mal Vorteile gewährt, z.B. beim Kinobesuch oder beim Hagenbeck-Eintritt. Zu wissen, was Kunden wirklich wünschen, welche Bankleistungen und Vorteile sie nutzen und schätzen, ist einer von vielen Erfolgsargumenten. Auszeichnungen wie das Prädikat „Bestes Mehrwertkonto“ (Quelle: Deutsches Institut für Service Qualität) sind ein wichtiges Argument, Angebote, Leistungen und Vorteile im Zeichen des Joker-Signets ste-

tig präzise zu prüfen und immer wieder anzupassen. So bekommt der HaspaJoker nicht nur ein moderneres Aussehen, Kunden können jetzt auch viele neue Vorteile nutzen. Stark verbessert wurden insbesondere die Rückerstattungen bei Reisebuchungen und Veranstaltungen im Rahmen des Ticket-Services, aber auch bei der ganz alltäglichen Fahrt mit dem Fahrrad profitiert man mit dem neuen HaspaJoker Fahrrad-Schutz. Ein weiteres Highlight für HaspaJoker premium Kunden, die im Filialgebiet der Haspa wohnen, ist der kostenfreie Taxi-Shuttle Service bei Buchung Ihrer Reise über den HaspaJoker Reise Service. Und noch eine gute Nachricht: Der neue HaspaJoker ist erst der Anfang. Auch weiterhin wer-

den die Leistungen optimiert und kontinuierlich neue Leistungen und Vorteile ausgearbeitet – immer nach den Bedürfnissen und Wünschen der Kunden. Dabei können die Kunden zwischen insgesamt fünf HaspaJoker Vorteilskonten wählen. Neben drei HaspaJoker Konten (smart, comfort und premium), die sich in Leistungsumfang und Preis unterscheiden, bietet die Haspa spezielle Konten für Schüler und Auszubildende (HaspaJoker intro) sowie für Studierende (HaspaJoker unicus). Für weitere Informationen sprechen Sie gern unsere Vertriebsassistentin Frau Anna Marx im Individualkunden-Center Eppendorf an. Sie erreichen Frau Marx telefonisch unter 3579-9518.

Anna Marx
Vertriebsassistentin

**Individualkunden-
Center**
Eppendorf

Klosterstern 5
20149 Hamburg
Tel: 3579-9518

Haspa
Hamburger Sparkasse



Buelent Kayatura
und der türkische
Generalkonsul
Devrim Öztürk (r.)



Moderator Jörg
Boecker und
Jessica Köhler



Gastgeber und
Audi-Chef Nord
Dietmar K.
Elsasser mit
Corinna
Hoffmann



Stargeiger David
Garrett (r.),
Schauspieler
Wotan Wilke
Möhring mit der
Moderatorin des
Abends, Dr. Sandra
Maria Meier.

ExklusivGig für Dreamcar

Ein Auftritt des **Stargeigers David Garrett** war Highlight der Premiere des neuen Audi A6 in Hamburg. Rund **500 Gäste** feierten in den Messehallen bei Musik, Drinks & Food.



Schauspielerin Andrea Lüdke
und Tochter Lilly Tschardt
mit Freund Phil Pazurek



Germany's
next Topmodel
Catwalk-
Trainer
Jorge
Gonzales



Schauspielerin
und ehemals
Dolly Dollar:
Christine Zierl



HSV-Manager
Bernd Wehmeyer
mit Gattin Almut



Musikproduzent Leslie
Mandoki (l.) und
Chefredakteur Kai Wehl

WOLFFHEIM WOLFFHEIM

IMMOBILIEN

*Wir
wünschen Ihnen
Fröhe Ostern!*

erfolgreich | freundlich | anders

verkauft



Eppendorf
Wohnstraße Nähe UKE
5 Zimmer, 185 m²
umfangreich modernisiert
Stuck, Parkett, Pitchpine
schöne Wohnküche
2 Bäder, Gäste-WC
Terrasse und Loggia
250 m² Südwest-Garten

€ 1.100.000,-
Klassische Altbau-Wohnung mit Garten

verkauft



Eppendorf
634 m² Wohnfläche
12 Zimmer, 4 Ebenen
jede Ebene mit
Küche und Bädern
Parkett, Stilelemente
Terrasse, Garten
850 m² Grundstück
4 PKW-Stellplätze

€ 2.400.000,-
Außergewöhnliches Stadthaus

verkauft



Stadtvilla in Klein Borstel

Alstertal
225 m², 8 Zimmer, Wintergarten
Bulthaup-Küche, 3 Bäder, ausgebautes
Souterrain, Garage, 994 m² Grundstück
€ 995.000,-

verkauft



Attraktive Eigentumswohnung

Eimsbüttel
2 Zimmer im 2. OG, 59 m², Bj. 1982
großes Vollbad, moderne Einbauküche
Balkon, Fahrstuhl, TG-Stellplatz
€ 234.000,-

verkauft



Eigentumswohnung mit Garten

Eppendorf
58 m², 2 Zimmer, Wohnküche, Vollbad
Gäste-WC, große Terrasse, Garten
Erstbezug nach Komplett-Renovierung
€ 220.000,-

verkauft



Bezauberndes Stadthaus

Alstertorf
ruhige Sackgasse, 7 Zimmer, 175 m²
Wohnküche, 2 Bäder, Gäste-WC
schöner Garten, 310 m² Grundstück
€ 680.000,-

verkauft



Mit Eilbblick, als Kapitalanlage

Nähe Hafencity
4 ½ Zimmer im 4. OG, 84 m²
Küche, Vollbad, Gäste-WC, Balkon
NKM € 7.920,- p.a., sehr guter Zustand
€ 139.000,-

verkauft



DG-Wohnung als Kapitalanlage

Barmbek
62 m², 2 Zimmer, Einbauküche, Vollbad
großer Balkon mit Weitblick, Bj. 1998
Netto-NKM ca. € 7.000,- p.a.
€ 144.000,-

verkauft



Eigentumswohnung als Kapitalanlage

Eilbek
2 ½ Zimmer im 2. OG, 58 m²
Küche, Vollbad, Balkon
NKM € 4.060,- p.a., sehr solide Anlage
€ 99.000,-

*Bei der Suche nach
Ostereiern
können wir Ihnen
leider nicht helfen.
Aber einen Käufer
für Ihre Immobilie
präsentieren wir Ihnen gern.*



Hier ist Immobilienkompetenz zu Hause



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



Steht in Altona als Orangenmädchen auf der Bühne: Musical-Star Carolin Fortenbacher aus Eppendorf. Regie führt der Harvestehuder Harald Weiler (unten).

Foto: Oliver Fantitsch



Von der Suche nach **Liebe**

Die **Eppendorferin Carolin Fortenbacher** ist unter der Regie des **Harvestehuders Harald Weiler** in Altona in einem Schauspiel mit Musik auf der Bühne zu sehen: im **Orangenmädchen**. Darin erfährt ein Sohn durch einen an ihn adressierten Brief die Geschichte seines verstorbenen Vaters.

Alster-Magazin: **Frau Fortenbacher, Sie sind vor allem als Musicalsängerin bekannt. Singen Sie nur oder schauspielern Sie im Stück auch?**

Carolin Fortenbacher: Beides, denn das Orangenmädchen ist ein echtes Theaterstück, aber mit Musik und in einer Form, die es so noch nicht gab. Die Musik, etwa musikalische Überleitungen zwischen den einzelnen Szenen, schafft eine besondere Atmosphäre und Stimmung. Es reichen schon einige Takte, um die Zuschauer in eine andere Welt zu versetzen.

Harald Weiler: Das ist wirklich faszinierend, und ich habe mir vor den ersten Proben nicht vorstellen können, welche Wirkung Gesang in einem Theaterstück hat. Die Musik ruft Emotionen hervor, die beim Lesen des Textes nicht aufkommen. Man ist viel gerührt, weil die Message verstärkt wird.

Wie lautet die?

HW: (überlegt) Wenn das Stück eine Botschaft hat, dann die „Steh zu dir“. Das vermittelt der Vater seinem Sohn in dem wirklich toll geschriebenen Brief. Darin beschreibt er sich, aber auch schöne Lebensweisheiten wie „Du bist so, wie du bist und du kannst es machen“. So etwas habe ich nie von meinem Vater gehört, eher das Gegenteil.

CF: Ich habe ein sehr offenes und liebevolles Verhältnis zu meinem Vater, eigentlich war das schon immer da. In solcher Form wie im Orangenmädchen war es aber auch nicht.

Jostein Gaarder, der den Vorlageroman des Stückes geschrieben hat, ist sehr philosophisch. Überdenkt man bezüglich so eines Textes sein Leben?

CF: Ja, aber das tue ich eigentlich immer, wenn ich etwas lese. Besonders jetzt, nach Japan und dem schrecklichen Unfall vor meiner Haustür. Man wird sich seiner Handlungen wieder bewusster. Durch das Lesen des Buches ist mir aber vor allem wieder klar geworden, dass Liebe das Wichtigste im Leben ist und dass diese selbst noch nach dem Tod vermittelt werden kann.

HW: Ich habe mich dem Thema Tod durch die Produktion sehr geöffnet. Was ist der Sinn, warum ist man da, wie geht man mit sich und den Leuten, mit denen man zu tun hat, um? Das ist auch im Stück eine Frage.

Hat einer von Ihnen beiden bereits etwas geändert?

HW: Nein, aber es ist eine Bestätigung, dass ich den richtigen Beruf habe und ihn total liebe.

CF: Ich werde durch dieses Stück ruhiger. Bisher habe ich viele körperbetonte Sachen gemacht, schnell und hintereinander weg. Es ist schön, einmal ein ruhigeres Projekt zu verwirklichen, zumal ich in diesem Stück erstmals meine melancholische Seite richtig zeigen kann. Ich fühle mich sehr wohl dabei.

Kai Wehl

Tipp und Verlosung:

Vom **8. Mai bis zum 9. Juli** zeigt das **Altonaer Theater** das Stück **„Das Orangenmädchen“** nach dem gleichnamigen Roman von Jostein Gaarder. Die Geschichte von Jan Olav, der Jahre nach dem Tod seines Vaters einen Brief von ihm erhält. Ein Abschiedsbrief, denn der Vater wusste, dass er bald stirbt. Dadurch lernt Jan Olav seinen Vater kennen und erfährt von dessen Suche nach einer geheimnisvollen Frau: dem Orangenmädchen. Die Geschichte einer großen Liebe. Kartentelefon: 399 05 870, Infos: www.altonaer-theater.de.

Wir verlosen 3x2 Karten für die Vorstellung am 11.5. um 19 Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Orange an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 29.4.

VERANSTALTUNGSPROGRAMM VON APRIL BIS OKTOBER IM RAHMEN DES UMWELTHAUPTSTADT-JAHRES



Naturexkursionen in der Umwelthauptstadt von April bis Mai:

- Sa. 23.04. Müllsammeln mit dem Kanadier**
Die Alster muss sauber bleiben!
Kostenbeitrag: € 5,-
- Mo. 25.04. Zum Kaffee-Trinken ins Alte Land**
Eine Fahrradtour mit dem ADFC zur beginnenden Obstblüte.
Kostenbeitrag: € 7,50 pro Person
- Mi. 27.04. Singvögel beobachten im Morgengrauen mit Outdoor-Frühstück**
Exkursion ab Planetarium mit NABU-Führung.
Kostenbeitrag: € 10,-, Kinder und NABU-Mitglieder € 7,-
- Mi. 04.05. Vierlanden – Elbe Ursprungstale**
Eine Fahrradtour mit dem ADFC.
Kostenbeitrag: € 7,50



Das gesamte Programm von April bis Oktober, GPS-Touren, das große Globetrotter Umwelträtsel, die sozialen Projekte und Vieles mehr finden Sie unter: www.globetrotter-umwelthauptstadt.de
Hier können Sie sich auch bequem von zu Hause aus anmelden und online Tickets kaufen.

Natur entdecken in Hamburg!

Über 80 Veranstaltungen für alle Hamburger, die neue grüne Oasen in unserer Stadt entdecken und bewahren wollen.

Hamburg ist nicht nur gefühlt eine grüne Metropole, sondern in diesem Jahr auch Umwelthauptstadt Europas. Mit dem Programm „Natur entdecken in Hamburg“ sollen möglichst viele Bürger die grünen Seiten von Hamburg entdecken und genießen können, damit sie sich auch aktiv für deren Erhalt und Ausbau einsetzen. Mit Partnern wie dem NABU oder dem ADFC hat Hamburgs führendes Erlebnishaus für Outdoor und Reise, Globetrotter Ausrüstung, ein vielseitiges Programm an Exkursionen,



Radtouren, Kanufahrten und Wanderungen zusammengestellt. Lernen Sie mit Freunden und der ganzen Familie versteckte Pflanzen- und Tierschätze vor Ihrer Haustür kennen und lassen Sie sich von Natur- und Umweltpartnern erklären, was wir für deren Schutz und Erhaltung tun können. Neben den 80 Touren von Globetrotter Ausrüstung wird im Rahmen des Umwelthauptstadt-Jahres noch ein weiteres Veranstaltungsprogramm mit über 40 Partnern geboten. Alle Infos dazu unter: www.umwelthauptstadt.hamburg.de

Mit GPS, per Fahrrad oder zu Fuß: die Umwelttouren für die Umwelthauptstadt.

Dies ist die wohl spannendste Art, die grünen Orte von Hamburg zu entdecken, zusammen mit der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt wurden drei Geocaching-Touren entwickelt: an die Elbe, zu den schönsten Parks und in den grünen Osten von Hamburg. Wie das genau funktioniert und was man beim großen Umwelträtsel zusätzlich gewinnen kann, erfahren Sie im Detail auf www.globetrotter-umwelthauptstadt.de unter der Rubrik „GPS-Touren“. Eine begrenzte Anzahl von GPS-Geräten kann man bei Globetrotter kostenlos mieten.



I ♥ HAMBURG
UMWELTHAUPTSTADT EUROPAS 2011

Globetrotter stellt seinen Versand CO₂-neutral

Die Mitarbeiter und Kunden von Globetrotter Ausrüstung begeistern sich nicht nur für das Leben draußen in der Natur, sondern sie setzen sich seit über 30 Jahren auch für deren Erhalt ein. Mit dem Wiederaufforstungsprojekt „VisionsWald“ ist es dem Hamburger Unternehmen nun auch gelungen, seinen gesamten Paket-Versand CO₂-neutral zu stellen. Mehr Infos unter: www.globetrotter.de/visionswald

Globetrotter VisionsWald



Mit internetfähigem Handy den QR-Code scannen/fotografieren und alles über den Globetrotter VisionsWald erfahren.



Bauminvesti/GlobetrotterVisionsWald: Wiederaufforstung in Costa Rica

Die größte Auswahl für mehr Spaß in der Natur.

Entdecken Sie bei uns im Wiesendamm über 25.000 Ideen für Outdoor und Reise und die Begeisterung von 60 Ausrüstungs-Experten:



Globetrotter Ausrüstung
Wiesendamm 1
22305 Hamburg
U- und S-Bahnhof Barmbek
Mo. bis Fr.: 10:00 – 20:00 Uhr
Sa.: 9:00 – 20:00 Uhr
Telefon: 040/29 12 23
shop-hamburg@globetrotter.de



Der beste Start in die Outdoor-Saison!
Holen Sie sich jetzt das kostenlose Handbuch mit über 25.000 Outdoor-Ideen auf 730 Seiten bei uns am Wiesendamm!

Träume leben.

Globetrotter.de
Ausrüstung

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

Henssler geht fremd

Steffen Henssler ist einer der Stars der deutschen Sushi-Szene. Jetzt hat er mit „Hauptsache lecker!“ sein **zweites Kochbuch** geschrieben. Diesmal mit ganz viel Fleisch statt viel Fisch – über 100 kreative Rezepte, leicht nachzukochen.

Fünf Jahre nach seinem ersten Kochbuch hat TV-Koch und Restaurantinhaber Steffen Henssler nun mit „Hauptsache lecker!“ sein zweites auf den Markt gebracht – mit kreativen Rezeptideen.

Alster-Magazin: *In deinem neuen Kochbuch gibt es viele Fleischrezepte. Willst du dein Sushi-Image loswerden?*

Steffen Henssler: Nein. Mein erstes Kochbuch basierte auf meiner Kochsendung „Hensslers Küche“ und die war sehr fischlastig. Inzwischen koche ich in meinen Shows 1.000 andere Sachen und viel weniger Fisch. Das findet jetzt seinen Einschlag. Außerdem wollte ich das Buch mehr Leuten zugänglich machen. Denn Fisch bekommt man nicht überall frisch, etwa in Süddeutschland. Trotzdem sind natürlich auch im neuen Werk Fischrezepte zu finden.

Du sagst, wer kocht, der hat mehr vom Leben. Inwiefern? Wer selbst kocht, ernährt sich anders und besser als diejenigen, die dem Convenience-Trend folgen. Außerdem macht Kochen, vor allem mit mehreren zusammen, viel Spaß und ist eine der letzten Bastionen, in der man sich trifft, ohne online zu sein, zu mailen oder zu chatten. Das verbindet.

Macht ihr das zu Hause auch oft?

Es ist schwer, weil ich sehr viel unterwegs bin. Aber wenn ich zu Hause koche, dann für meine beiden Kids. Wir sitzen dann zusammen, schnippeln und sabbeln. Es muss ja nicht gleich drei Stunden dauern.

Dann gibt es wahrscheinlich Pommes.

Natürlich auch, aber ich versuche davon wegzukommen. Meine kleine Tochter steht beispielsweise, obwohl sie erst 2 Jahre alt ist, voll auf Sushi. Find ich klasse. (lacht)

Ist es schwer, bei der Masse an Köchen und Kochbüchern noch neue Rezepte zu erfinden?

Unterschiedlich. Wenn ich losgehe, um mir etwas auszudenken, klappt meist nichts. Es passiert eher, wenn ich auf dem Großmarkt rumschleiche und Lebensmittel entdecke, die ich sonst nicht bestelle. Dann kommen mir häufig spontan Ideen, wie ich sie neu kombinieren oder anders verarbeiten kann. Natürlich wiederholt sich das eine oder andere und die grobe Richtung ist vorgegeben, aber man kommt immer wieder auf Neues.

Das scheint aber nicht so häufig zu klappen, denn du hast dir mit deinem neuen Buch fünf Jahre Zeit gelassen?

Im Prinzip stimmt das, denn ich habe den Ehrgeiz, jedes Rezept auch selbst zu entwickeln und zu kochen. Außerdem habe ich viel mit dem Foodfotografen abgesprochen. Schließlich steht

Steffen Henssler, der mit seinen zwei Kids direkt an der Alster lebt, gibt im Kochbuch auch Einblick ins Privatleben.



draußen Henssler drauf und das soll sich auch drinnen wiederfinden. Das hat Nerven gekostet ohne Ende. Bei Leuten, die pro Jahr zwei Bücher rausbringen, kann was nicht stimmen.

Im Kochbuch gibt es auch private Einblicke. Wie kam es dazu?

Über E-Mail-Anfragen und meine Facebook-Seite habe ich gemerkt, dass Interesse nicht nur an meinen Rezepten, sondern auch an mir besteht. Deswegen habe ich beschlossen, kleine Einblicke in meinen Tagesablauf zu geben, ohne gleich einen Seelenstriptease hinzulegen.

Hast du ein Lieblingsrezept?

(überlegt) Schweinebauch. Wir wollten etwas mit einem Fleisch machen, das leicht zu bekommen ist. Wir kamen auf Schweinebauch. Nur was dann? Wir haben eine Gewürzmischung mit Zimt und Anis zusammengestellt. Sie ist super gelungen und gibt dem Fleisch einen ganz neuen Drive.

Kai Wehl



Steffens Partyknaller:

Kartoffel-Shooter

Zutaten für 4 Personen:

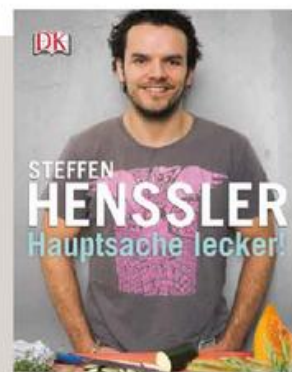
150 g Zwiebeln, 300 g Kartoffeln, 8 Stängel Schnittlauch, 125 g Butter, 1 EL Salz, 1 EL Zucker, 50 ml weißer Portwein, 50 ml Weißwein, 500 ml Gemüsefond, 250 g Sahne, Pfeffer, 4 Zweige Rosmarin, 1 EL Sonnenblumenöl,

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, 4 davon in ein Schälchen Wasser legen und abgedeckt beiseitestellen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin 3 – 4 Minuten andünsten. Salz und Zucker dazugeben, alles gut umrühren. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt 20 – 25 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen.

2. Sahne zur Suppe geben, alles noch einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleine Gläser verteilen. Die 4 Kartoffelwürfel gründlich trocken tupfen. Rosmarinzwige am Stiel mit dem Messer anspitzen und je 1 Kartoffelwürfel aufspießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelspieße etwa 3 – 4 Minuten von allen Seiten anbraten. Die Shooter mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit den Kartoffelspießen servieren. Zubereitungszeit: 45 Minuten

Dies ist nur eine von über 100 kreativen Rezeptideen aus Steffen Hensslers neuem Kochbuch „Hauptsache lecker!“, Dorling Kindersley Verlag, 240 Seiten, geb., ca. 220 Fotos, 24,95 €.



exclusive! nur bis 30.04.
mega sale
Designer Mode
85% reduziert

D&G FENDI KRIZIA PRADA
 TRUSSARDI MOSCHINO Salvatore Ricci
 MIU MIU NINA RICCI EMPORIO ARMANI
 FERRE CERRUTI1881 VALENTINO VERSACE

Salvatore Ricci Damen
LEINEN HOSENANZÜGE
~~690,-~~ nur **149,-**

Salvatore Ricci Herren
KORD-ANZÜGE
~~1490,-~~ nur **199,-**

Alberto Venturini
 mit Svarowski
 Schmuck

VALENTINO
 Handtasche
~~259,-~~ jetzt nur **99,-**

Abendkleider
~~890,-~~ jetzt nur **149,-**

60% Rabatt

Gürtel Roccobarocco
~~159,-~~ **49,-**

D&G
 D. T-Shirt
~~190,-~~ jetzt nur **59,-**

auf UPE vom Designer
 Paul Smith Herren Hemd
~~149,-~~ jetzt nur **39,-**

VERSACE
 Brille ~~300,-~~ **99,-**

Salvatore Ricci
 Anzug ~~1490,-~~ **199,-**

D&G H. T-Shirt
~~179,-~~ jetzt nur **59,-**

CERRUTI Polohemd & Krawatte 100% Seide
~~240,-~~ **129,-**

Leder Gürtel & Rieck
~~220,-~~ jetzt nur **19,-**

roberto cavalli Hose
~~220,-~~ jetzt nur **99,-**

Web: www.exclusive-fashion.eu ab **199,-**

jetzt nur **89,-**

Geöffnet: Mo-Sa 10-19 Uhr
Papenreve 20, Hamburg

gegenüber METRO, Niendorf, Tel.: 040-55 49 49 19

Gültig: nur bis **30.04.**

Zusätzlich **10%** Barzahlungsrabatt
 Eintritt nur mit diesem ausgefüllten **Coupon**

Name: _____
 Straße _____
 Plz, Ort.: _____
 email: _____

-10%
auf alle Waren

A/M April
 Ihre personenbezogenen Daten werden vertraulich behandelt und nur für interne Zwecke verwendet. 2011

Live
 in Hamburg



OPERA ROCK

Die finnische Sängerin **Tarja Turunen** präsentiert ihr neues Album „My Winter Storm“. Zusammen mit ihrer Band Nightwish gilt sie als Erfinderin des „Opera Metal“. Die Sopran-Sängerin, deren Stimme drei Oktaven umfasst, verbindet anspruchsvolle Rockmusik mit klassischem Gesang. **Fr., 13.5.** in der Großen Freiheit 36. Karten: ca. 34 Euro. Kartentel.: 413 22 60. Beginn: 19.30 Uhr.

Foto: Paul Harries

JAZZ TOWN

Das **ELBJAZZ Festival** geht in die 2. Runde! Am **27. und 28. Mai** machen 50 Konzerte auf 10 Bühnen die Stadt zum Jazzmittelpunkt der Welt. Es gibt Jazz in all seinen Facetten, u.a. von dem Star-Bassisten **Charlie Haden** und seinem Quartett West. Die einzelnen Termine stehen noch nicht fest, Tickets (ab Mitte April für 59,90 €, 2 Tage und 39,90 €, 1 Tag) unter www.elbjazz.de und Tel.: 01805-853 852.



© Karsten Jähne Konzertdirektion GmbH



EIGENKREATION

Leidenschaftlich und unabhängig – so klingt die Musik der in Hamburg lebenden Künstlerin **Synje Norland**. Es war ihre bewusste Entscheidung, nicht zu einer großen Plattenfirma zu gehen, um weiterhin ihre ganz **eigene** und **unverfälschte Musik** umsetzen zu können. Nach ihrem Debüt-Album „Skipping Stones“ präsentiert die junge Sängerin nun ihre zweite Platte **„To the other side“**. **Do., 21.4.** auf Kampnagel. Karten: ab 10,50 Euro. Kartentel.: 270 949 49. Beginn: 20 Uhr.

LENALIVE

Lange haben ihre Fans drauf warten müssen: Die Eurovision-Song-Contest-Gewinnerin **Lena** geht auf ihre **erste Tour**. Mit im Programm sind Songs von ihrem Debütalbum „My Cassette Player“ wie die Hits „Bee“, „Love me“, „Touch A New Day“ und natürlich „Satellite“ sowie ihr neues Album **„Good News“** und ihr Song, mit dem sie kurz nach der Tour den Titel beim Eurovision Song Contest verteidigen will. **Mi., 20.4.** in der Oz World Hamburg. Karten: ab 39 Euro. Bestell-Hotline: 01803 20 60 60. Beginn: 20 Uhr.



WAHLHAMBURGER

Der Sänger, Songwriter und Wahl-Hamburger **Johannes Oerding** gibt der deutschsprachigen Popmusik einen ganz frischen Anstrich. Nach seinem gelungenen Debut „Erste Wahl“ präsentieren der Lebensgefährte von Ina Müller und seine Band nun sein neuestes Album **„Boxer“**. **So., 17.4.** in der Großen Freiheit 36. Karten: ca. 21 Euro. Ticket-Hotline: 413 22 60. Beginn: 19 Uhr.

Totaler-Räumungsverkauf bis 82% Rabatt

† UNVERZÜGLICHE ERBSCHAFTSVERWERTUNG †
10.000 handgeknüpfte Orient-Teppiche wegen Todesfall werden infolge der Geschäftsaufgabe zu Knaller-Preisen verkauft (liquidiert).

PAPENREYE 20 ORIENTTEPPICH ZENTRUM

ca. 120x185 cm € 1000,-
ca. 200x300 cm € 1800,-
ca. 300x400 cm € 4900,-

Jetzt nur € 190,-
Jetzt nur € 290,-
Jetzt nur € 790,-

SEIDE UND EXTRA FINE -52%

Qum 100% Seide ca. 240x160 cm
Isfahan Seyrafian ca. 330x205 cm
Qum 100% Seide ca. 300x200 cm

ALT, ANTIK & RARITÄTEN -55%

Bidjar Antik ca. 180x125 cm
Kirman Alt ca. 213x140 cm
Farahan Antik ca. 200x140 cm

ÜBERMASS, EXTRA KLASSE -57%

Agra Antik (19. Jh) ca. 480x380 cm
Bidjar Antik (19. Jh) ca. 500x340 cm

**Ausverkaufszeiten: Mo-Sa 10-19 Uhr
Sonntags 12 bis 18 Uhr geöffnet**

ECH, Orientteppich Zentrum, Papenreye 20, Hamburg, gegenüber METRO Niendorf, Tel.: 040-55494912.

Im Zollamt ist während der Triennale der Photographie das den Namen der Ausstellung tragende Bild „Der Kuss“ von Denys Karlinsky zu sehen.

Die coole Welt der Fotos

Aktuell läuft die **5. Triennale der Photographie Hamburg**. Motto: „Wechselspiel. Foto-Film-Foto“. Über 100 Veranstaltungen von rund 150 Prominenten und aufstrebenden Fotografen und Filmemachern – Projektionen, Filme, Vorträge und 30 Ausstellungen – rocken die Stadt.

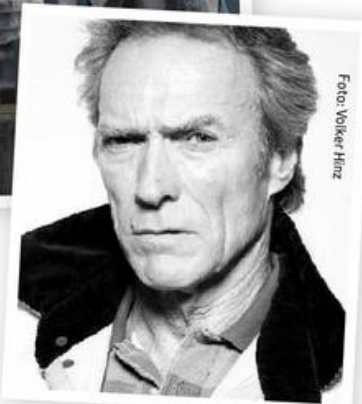
Das Alster-Magazin nennt die Top 3!

Die Inhalte der aktuellen, „**5. Triennale der Photographie**“ sind vielfältiger denn je. Eines der schönsten Themen wird vom 1.4. bis zum 5.5. im Zollamt gezeigt: „**Der Kuss. Film. Foto. Performance**“. Zollamt: Stockmeyerstraße 39. Öffnungszeiten: täglich 12 – 20 Uhr. Ein weiteres Highlight ist einer der im Rahmen der Veranstaltung gezeigten Kinofilme „**Palermo Shooting**“ von Wim Wenders. Wann? Am 5. April um 22 Uhr. Wo? Metropolis, Steindamm 52-54, Tel.: 34 23 53. Inhalt? Der Film erzählt eine Variation des „Jedermann“. Diesmal geht es aber nicht um Reichtum, gute Werke und gerechtfertigte Ewigkeit, sondern um die Gefahr,

Das Metropolis zeigt Wim Wenders „Palermo Shooting“, in dem u.a. Dennis Hopper (l.) und Campino zu sehen sind.

das Leben dadurch zu verfehlen, dass es nie in seiner grundsätzlichen Dimension in den Blick kommt. Ebenfalls sehenswert sind Volker Hinz' „**Gesichter des Kinos. Internationale Filmstars**“. Zu sehen vom 10.4. bis 9.6. im Museum Langes Tannen, Heidgrabener Straße (Uetersen). Öffnungszeiten: Mi., Sa. u. So., 10-18 Uhr.

Alle Termine und Locations: www.phototriennale.de kw



Clint Eastwood ist eine der Filmgrößen, die Volker Hinz in seiner bisherigen Karriere abgelichtet hat. Zu sehen im Museum Langes Tannen.



DAS GRAND ELYSEE. GEWÄHLT ZUM BESTEN HOTEL HAMBURGS*

*Die Nutzer des Hotelbuchungsportals „Hotels.com“ wählten das Grand Elysée zum besten Hotel Hamburgs. Wir freuen uns über diese großartige Bewertung und sagen allen Gästen und Mitarbeitern ein herzliches Dankeschön.

HIER TRIFFT SICH HAMBURG –
hier trifft sich die Welt!



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

LuxusGut

Designermode Secondhand

Highlights von CHANEL bis Armani

Große Auswahl in 42...

Anette Kellner • Grindelberg 86/Ecke Oberstrasse • 20144 Hamburg
040 - 636 563 08

Dienstag, Mittwoch u. Freitag 12-18 h

www.niemerszein.de



NIEMERSZEIN



Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

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

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

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

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

1 Stunde kostenloses Parken
für unsere Kunden
auf dem Parkdeck



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

Der Frühling an der Alster

10. APRIL

Die **Komödie Winterhuder Fährhaus** zeigt noch bis zum 15. Mai die Komödie „Die Nervensäge“. Karten ab 9 Euro. Infos unter **Tel.: 480 680 80** oder auf **www.komoedie-hamburg.de**.

Die **Hochschule für Musik und Theater** präsentiert die „Alstersedenade: Gitarrenmusik im Frühling“ – eine zweistündige Fahrt auf der Alster mit klassischer Gitarrenmusik. Karten: 18,50 Euro. **Kartentel.: 357 42 40.**

12. APRIL

In **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstraße 53, ist um **20 Uhr** der Kabarettist **Florian Schroeder** mit seinem Programm „Du willst es doch auch!“ zu Gast. Karten: ab 12 Euro. **Kartentel.: 55 56 55 56.**

14. APRIL

Im **Ernst-Deutsch-Theater**, Friedrich-Schütter-Platz 1, feiert um **19.30 Uhr** das Stück „Das Haus am See“ von **Ernest Thompson** Premiere. Karten: ab 15 Euro. **Kartentel.: 22 70 14 20.**

15. APRIL

Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, präsentiert um **20 Uhr** das **NDR Sinfonieorchester** in Kooperation mit den Elbphilharmonie-Konzerten einen **Tanzpoem Strawinskys** in einer multimedialen 3D-Inszenierung. Karten: ab 7,50 Euro. **Kartentel.: 270 949 49.**

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Julius-Reincke-Stieg 13a, führt um **20 Uhr** die Theatergruppe **PLATZ FREI** das Stück „Bernarda Albas Haus“ auf. Karten: ab 8 Euro. **Kartentel.: 48 15 48.**

17. APRIL

Die **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalckerstraße 13, hat um **11.30 Uhr** Konstantin Graudus mit „Schweigeminute“ von Siegfried Lenz zu Gast. Karten: ca. 19 Euro. **Kartentel.: 480 680 80.**

20. APRIL

Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, findet um **20 Uhr** die europäische Erstaufführung von „We came from the east“ vom indonesischen Choreografen **Jecko Siompo** statt. Karten: ab 8 Euro. **Kartentel.: 270 949 49.**

21. APRIL

Im **Museum für Völkerkunde**, Rothenbaumchaussee 164, findet um **15.30 Uhr** die Veranstaltung „Gedankenflieger – philosophieren mit Kindern“ statt. Thema: Bin ich etwas Besonderes? Kosten: 3 Euro. **Tel.: 220 13 00 09.**

26. APRIL

Im **Planetarium**, Hindenburgstraße 1b, ist um **19.30 Uhr** das Sternentheater „Der kleine Prinz“ mit **Rudolf H. Herget** zu sehen. Eintritt: ca. 16 Euro. **Kartentel.: 428 86 52 0.**

27. APRIL

Im **Literaturhauscafé**, Schwanenwik 38, präsentieren um **20 Uhr** Barbara Sichtermann und Joachim Scholl **Klassiker der erotischen Literatur**. Eintritt: ab 4 Euro. **Tel.: 220 13 00 09.**

28. APRIL

Im **Goldbekhaus**, Moorfuhrweg 8, treten um **20 Uhr** Christa Krings und Viktoria Meienburg mit dem **Literaturtheater** „Wir Schwestern drei, wir Schö-



Foto: Thomas Grünholz

Killer Winfried Glatzeder (l.) und **Gerd Lukas Storzer** sind noch bis 15.5. in „Die Nervensäge“ im Winterhuder Fährhaus zu sehen.

nen“ auf. Karten: ab 9 Euro.
Tel.: 278 702 12.

29. APRIL

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Julius-Reincke-Stieg 13a, spielt um **20 Uhr** die „Hamburg Klezmer Band“. Karten: ab 10 Euro.
Kartentel.: 48 15 48.

30. APRIL

Im **Goldbekhaus**, Moorfuhrweg 8, wird um **21.30 Uhr** auf drei Floors in den **Mai getanzt**. Eintritt: ab 8 Euro. Tel.: 278 702 12.

2. MAI

Im **English Theatre**, Lerchenfeld 14, erscheint um **19.30 Uhr** die **Preview** der Komödie „Rose's Dilemma“ von Neil Simon. Karten: ca. 15 Euro. Tel.: 227 70 89.

4. MAI

Im **Goldbekhaus**, Moor-

fuhrweg 8, läuft um **16 Uhr** der Film „**Wo die wilden Kerle wohnen**“. Karten: ab 1 Euro. Tel.: 278 702 12.

Im **Ernst-Deutsch-Theater**, Friedrich-Schütter-Platz 1, findet um **20 Uhr** der **U20-PLATTFORM SLAM** statt. Karten: ca. 4 Euro.
Kartentel.: 22 70 14 20.

6. MAI

In der **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalckerstraße 13, läuft um **15 Uhr** die Premiere von „**Wachgeküsst: Das Dornröschen-Musical**“. Kartentel.: 480 680 80.

7. MAI

Im **Ernst-Deutsch-Theater**, Friedrich-Schütter-Platz 1, hat um **16 Uhr** „**Der kleine Vampir**“ von Angela Sommer-Bodenburg und Wolf-Dietrich Sprenger Premiere. Karten: ab 9 Euro. Kartentel.: 22 70 14 20.



Helga Hack

Exklusive Maßanfertigung



Der wahre Luxus: Individualität

Modebewusste Frauen, die einen perfekten, luxuriösen Stil bevorzugen, finden in Maßgeschneidertem ihr Traum-Outfit. Mit viel Freude und stilsicherer Beratung nimmt sich Helga Hack ihrer Kundinnen an - auch wenn Sie keine Idealmaße haben. Eine große Auswahl edler Stoffe und wunderschöner Mustermodelle in prächtigen Farben werden Sie inspirieren... ob ein Kleid, ein Hosenanzug oder ein wunderschönes Kostüm, festliche Abendroben oder Braut-Couture. Das professionelle Team erfüllt alle Wünsche.

„Mode ist, wenn man den eigenen Stil immer wieder der Zeit anpasst!“

Modeatelier Helga Hack

Lemsahler Landstr. 328 • 22397 Hamburg
Terminvereinbarung unter: 040 - 607 40 13
www.helgahack.de • info@helgahack.de

ANKAUF

BERATUNG

VERKAUF

Seit über 45 Jahren
Fachhandel in Familienhand

**Briefmarken und Münzen
der ganzen Welt**

speziell komplette Nachlassverwertung

Fairer Ankauf gegen sofortige Bezahlung

Fa. Klaus Fischer Briefmarken und Münzen eK
20354 Hamburg · Colonnaden 15

2. Stock Fahrstuhl im Haus

Tel.: 040 / 35 10 560

Fax: 040 / 34 63 29

fischer@brieffi.de

www.brieffi.de



Nicht für **jedermann!**

CYBERSEX!

Das Internet-Zeitalter macht's möglich: Wer möchte, kann mit völlig **fremden Menschen** am anderen Ende der Welt Sexualkontakte pflegen. Entweder ganz altmodisch per Texteingabe oder per **Webcam**. Vielleicht wäre auch eine Konferenzschaltung eine Idee?

SEX IN DER ÖFFENTLICHKEIT!

Schon Paul McCartney sang: „Why Don't We Do It in the Road?“ Die zweite Zeile dieses Songs, „No one will be watching us“ dürfte in den meisten Fällen nicht der Realität entsprechen. Wer Lust darauf hat, ein Bußgeld wegen Erregung öffentlichen Ärgernisses zu riskieren, nur um den **Reiz des Verbotenen** zu erkunden, für den wäre diese Spielart vielleicht eine Idee.

Sex kann mehr sein als das alte Rein-Raus-Spiel. In unserer heutigen Gesellschaft sind Tabubrüche kaum mehr möglich: **Erlaubt ist, was gefällt!** Wie wär's zum Beispiel mit...

EROTISCHE ASPHYXATION!

Und noch eine ziemlich gefährliche Variante – diesmal aber für Leib und Leben! Bei der erotischen Asphyxiation wird während der sexuellen Stimulation mehr oder weniger gezielt die **Sauerstoffzufuhr zum Gehirn unterbrochen**. Diese riskante Praktik fordert jährlich etliche Todesopfer, darunter auch Prominente wie den Schauspieler David Carradine (Kill Bill). Er ruhe in Frieden!

ROLLENSPIELE!

Nicht sehr gefährlich und recht verbreitet. Je nach Geschmack spielen die Sexualpartner unterschiedliche Rollen. **Fesche Krankenschwester und unersättlicher Feuerwehrmann** sind da eher konventionellere Stereotype. Ins Bizarre geht es mit der Autoneurophilie – hier verkleidet sich einer der Teilnehmer als Baby, komplett mit Windeln etc. und verlangt vom Partner, auch als solches behandelt zu werden. Wem's gefällt...


Es muss nicht immer Blümchensex sein:
Alternative Spielarten rangieren von witzig bis lebensgefährlich!

SWINGEN!

Ist es ein Klischee, dass die landauf, landab zu findenden Swinger-Clubs bevölkert sind mit verlebten, voneinander frustrierten älteren Paaren? Sei es wie es sei, ein wenig **Bäumchen-wechsel-dich** hat schon so manche Partnerschaft aus dem Jammertal geführt. Wenn beide Partner damit einverstanden sind und keine Eifersüchteleien ins Spiel kommen, könnten derartige Experimente auch tatsächlich glücken. Oder sie könnten einer ohnehin schon kränkeldenden Paarbeziehung den Gnadestoß geben. Aber was im Leben ist ohne Risiko?

cl

Confiserie
Paulsen
Seit 1928



**WIR SIND
HAMBURG**

Poststraße 5 · 20354 Hamburg · 040 36 77 81
www.confiserie-paulsen.de



jetzt neu
FEMTO-LASIK



nice-eyes-one.de

Tel. 040 - 611 826 07

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg





Ort der Trauer: An der Unfall-Kreuzung legen die Menschen noch immer täglich Blumen nieder.



Margrit Wagner, 61
„Ich selbst wohne in Frankreich, habe von dem Unfall allerdings hier erfahren. Es wäre vernünftig, an dieser Kreuzung einen Kreisverkehr einzubauen, der das Tempo rausnimmt.“

Sind wir noch zu bremsen?

Der **tragische Unfall in Eppendorf**, bei dem vier Leute ums Leben kamen, hat **tiefe Betroffenheit** ausgelöst. Das Alster-Magazin hat sich umgehört, wie die Stimmung knapp einen Monat nach dem Unglück ist.

Katja Rosenkranz, 54

„Es war wirklich entsetzlich. Ich ertappe mich dabei, wie ich hier an der Ampel einen Schritt zurück trete, auch wenn das natürlich nichts bringt. Die Autofahrer rasen weiter, als wäre nichts passiert, da ist viel Aggressivität und Ungeduld dabei. Heutzutage wird man ja schon angehupt, wenn man drei Sekunden zu lange bei Grün an der Ampel steht.“



Karin Tretke, 67
„Als ich von dem Unfall gehört habe, war ich schockiert! Ich denke, man sollte die Geschwindigkeitsbegrenzung grundsätzlich runtersetzen und die Zebrastrifen besser kennzeichnen und beleuchten. Hier sind auch so viele Kinder unterwegs – so etwas darf nicht noch einmal passieren!“

Hans-Werner Lembke, 59

„Ich denke nicht, dass der Vorfall etwas am Verhalten der Menschen verändert hat. Die Leute, die hier wohnen, fahren vielleicht ein bisschen vorsichtiger, aber diese Kreuzung ist und bleibt eine Durchfahrtsstraße, da wird immer weiter gerast.“



Sense of Beauty

HYDRACOLOR®
BAEHR®
BEAUTY CONCEPT

Die Wellness Lounge

- Lymphdrainage
- Kosmetikbehandlungen
- Fußreflexzonenmassage
- Waxing
- med. Fußpflege
- Reiki/Hot-Stone-Massage

Wir suchen ab sofort eine Nagelmodellistin!

Lehmweg 36 • 20251 Hamburg Di.-Fr. 10:00 bis 19:00
Tel.: 040/18145505 Sa. 10:00 bis 15:00



Über 250 internationale Käsesorten

Ausgesuchte Weine und Biere • Erstklassiges Olivenöl aus Italien
Eingelegte italienische Tomaten, Dips, Frischkäse und Pesto aus eigener Herstellung • Original italienisches Süß- und Salzgebäck
Käseplatten (auch mit Lieferservice)

Im Stehkaffeeausschank:

CAPPUCCINO, ESPRESSO, LATTE MACCHIATO

Besuchen Sie uns - Wir beraten Sie gern.
KÄSE, WEIN & mehr in Eppendorf, Erikastraße 58
20251 Hamburg • Tel. / Fax 46 24 25
www.kaese-wein-und-mehr.de
Mo. 15-19 Uhr • Di.-Fr. 9-13 + 15-19 Uhr
Samstag 9-14 Uhr



Stilles Gedenken:
Nach dem Unfall stellt sich an der Eppendorfer Landstraße die Frage, wie derartiges verhindert werden soll!

Was wird sich ändern?

Etliche Fragen wurden durch den Unfall in Eppendorf aufgeworfen: **Wie sicher ist diese Kreuzung?** Was tun gegen Raser auf der Eppendorfer Landstraße? Und wie lassen sich derartige Unfälle künftig vermeiden? Ein Ausblick.

„Wir fordern, dass die Unfallkommission die Kreuzung noch einmal genau untersucht, um herauszufinden, ob die dortigen Unfälle auf verkehrstechnische Besonderheiten zurückzuführen sind“, erklärt Christoph Ploß, verkehrspolitischer Sprecher der CDU-Bezirksfraktion. Ex-Justizsenator Till Steffen (GAL) hält dagegen: „Es kann nicht sein, dass erst nachdem etwas passiert ist, die Aufmerksamkeit erhöht wird. Wir müssen flächendeckende Maßnahmen entwickeln, um die Zahl der Verkehrsunfälle weiter zu reduzieren. Erhöhte Kontrollen können dazu ihren Teil beitragen, aber auch Temporeduzierung und bauliche Maßnahmen, die dafür sorgen, dass eine Straße nicht mehr zum Rasen einlädt.“ Als Beispiel führt Steffen die so genannte „Vision-Zero-Strategie“ an, die in den skandinavischen Staaten sowie der Schweiz angewendet wird und zu einer gewissen Reduzierung der Ver-

kehrstoten führen konnte. Der Maßnahmenkatalog beinhaltet mehr Kreisverkehre statt Kreuzungen, die bauliche Trennung von Fahrstreifen und ein Umdenken in der Verkehrsplanung weg von Kosten-Nutzen-Rechnungen hin zum unbedingten Schutz menschlichen Lebens – eine Vorgehensweise, die auch der Verkehrsclub Deutschland unterstützt, die Christoph Ploß allerdings ohne eine vorherige Klärung der Umstände für fragwürdig hält. Ob sich nach der anfänglichen Empörung wirklich etwas ändern wird, bleibt abzuwarten. Volker Dumann, Pressesprecher der Hamburger Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, merkt gegenüber dem Alster-Magazin an: „Gegen die Unverantwortlichkeit mancher Leute, die sich einen Schmutz um Regeln scheren, können Sie auch mit der besten Straßenführung, dem besten Asphalt und den roten Ampeln nichts tun.“



droste
markisen·rollläden·jalousien·terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rollläden- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

1957 - 2007
Stoppt Tuberkulose!
Mit nur 50 Euro können Sie einen TB-Kranken retten.

50 Jahre!
Ein Anfang

Informationen unter:
Telefon 09 31/79 48-0
www.dahw.de

DAHW
Deutsche Lepra- und
Tuberkulosehilfe e.V.

Ihr Maler

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

www.freund-maler.de

FOTOSTUDIO
EPENDORF

Anspruchsvolle & professionelle Fotografie

- Portrait • Bewerbung • Casting
- Familien • Hochzeit • Kids

www.studiokoop.de

LOCATION gesucht? Studio frei für Seminare, Workshops, Feiern

Hegesträße 40 • 20251 Hamburg • Telefon 040/ 43 53 16

MAGAZIN VERLAG HAMBURG

ALSTER

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

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

Björn Beutler, Mediaberatung
Tel: 040 / 538 930 - 63
Mobil: 0170 / 583 90 49
E-Mail: b.beutler@alster-net.de

Die Sonne kann kommen!



Retro-Chic.
Sonnenbrille mit Rundgläsern, gesehen bei H&M.

Mit dem **Frühling** kommen auch die Sonnentage zurück. Damit Sie das strahlende Wetter in **Pöseldorf** auch richtig genießen können, hat das Alster-Magazin die **schönsten Sonnenbrillentrends** zusammengestellt.



Lässig. Eckige Plus-Size-Brille, gesehen bei H&M.



Extravagant.
Gefärbte Gläser mit Leopard-Optik von Puma.



Feli Moo & Lou
LUST AUF SPIELEN



Entdecken Sie die neue Lust auf Spielen für Ihre Kinder in unserem Spieleparadies. Wir führen wunderschönes Spielzeug von bekannten Marken wie: HABA, Spiegelburg, BRIO, Schleich, Käthe Kruse, fagus, PUKY, sigikid und viele mehr...



Neben Spielzeug ...und mehr nun auch ab sofort ein täglicher Buchbestell-Service.

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



Mittelweg 155 • 2 Kundenparkplätze vorhanden!



Starappeal. Mit
übergroßen Gläsern,
gesehen bei Marc
O'Polo.

Farbenfroh. Sonnenbrille
mit rotem Gestell,
gesehen bei Marc O'Polo.

Schlicht. Sonnenbrille
in dezentem Creme-Ton,
gesehen bei Marc O'Polo.

Die 2wei
friseure
040/ 44 58 70



Friseur aus Leidenschaft und Kreativität

M. Carstens & H. Lakomy
Mittelweg 20 • 20148 Hamburg
www.diezweifriseur-hamburg.de

Haarkunst in Perfektion

Unser Team wächst. Ihre Preisvorteile wachsen mit!

Lernen Sie jetzt Shemi Shalas
kreative und kompetente
Haarkünstler kennen und
sparen Sie 10 Euro auf alle
Leistungen! Wir heißen Sie
gerne in unserem einzigar-
tigen Ambiente in Hamburg
Pöselldorf willkommen.
Genießen Sie unseren
exzellenten Service und den
gewohnt hohen Anspruch in
Haarschnitt, Haarfarbe und
Haarstyling!



Bei unseren Haarkünstlern:
- Damenhaarschnitt 50 Euro
- Herrenhaarschnitt 35 Euro



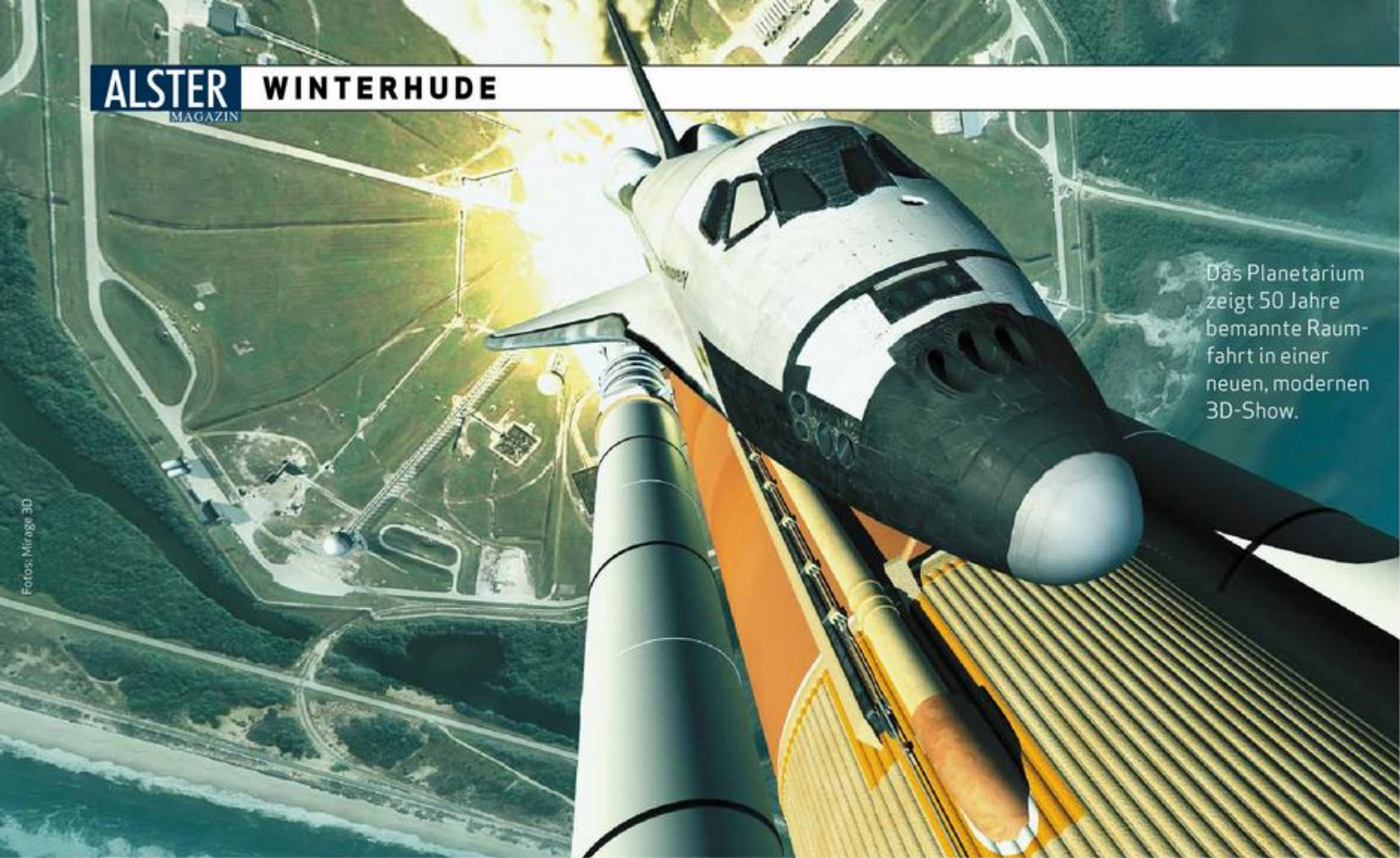
SHEMSI SHALA
IDEE FÜR SCHÖNES HAAR

**10 Euro –
Gutschein**

exklusiv für Alster-Magazin-Leser

Pro Person und Besuch nur ein Gutschein einlösbar. Gültig vom 08.04. - 21.04.2011

Shemi Shala | Mittelweg 41c | 20148 Hamburg | Tel.: 040 - 41497331
Öffnungszeiten: Mo bis Samstag 9:00 – 21:00 Uhr. Termine nach Vereinbarung.
Besuchen Sie unsere neue Homepage: www.shemishala.de



Das Planetarium zeigt 50 Jahre bemannte Raumfahrt in einer neuen, modernen 3D-Show.

Fotos: Miraga 3D

„Ohne Raumfahrt wäre unsere Welt anders!“



Foto: Oliver Goernandt/fragallium.de

50 Jahre bemannte Raumfahrt. Das Planetarium feiert dieses Jubiläum gerade mit **Events und Vorführungen**. Das Alster-Magazin sprach mit Planetariums-Direktor **Thomas**

W. Kraupe über verbranntes Geld und die Zukunft im All.

Alster-Magazin: **Beim ersten Flug ins All waren Sie 4 Jahre alt. Was ist das erste, an das Sie sich erinnern können?**

Thomas Kraupe: Ich habe mich sehr für die Apollo-Mondflüge interessiert und damals alle Zeitungsartikel gesammelt. Ich weiß noch, wie ich nachts – die ersten Schritte auf dem Mond waren ja um 3 Uhr früh – bei den Nachbarn war. Die hatten Fernsehempfang, wir zu Hause leider nicht. Bei Ihnen habe ich gespannt auf die verschwommenen Bilder geschaut. Das war faszinierend und hat mich geprägt. **Sie feiern ja speziell Juri Gagarin.**

Fortsetzung auf Seite 32

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

weinflust® weinhandel & events

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



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

Planetariums-
direktor Thomas
W. Kraupe sieht
mittelfristig eine
Station auf dem
Mond!





DIE
WÄSCHEREI
Das Möbelhaus ✂

SOMMER MODE 2011

22303 HAMBURG JARRESTRASSE 58 WWW.DIE-WAESCHEREI.DE



Die Atmosphäre liegt dünn wie eine Eierschale über dem Planeten. Wie wäre es wohl um den Umweltschutz bestellt, wenn wir das nicht sehen könnten?

Fortsetzung von Seite 30

Haben Sie sich mit ihm befasst?

Ja. Allerdings kommt jetzt erst viel über ihn ans Tageslicht. Gagarin hatte seinen eigenen Kopf. Er hat sich nicht auf Parteilinie bringen lassen und war kritisch zur Sicherheit geplanter Raumflüge. Deswegen wurde er von der Sowjet-Regierung vermutlich kaltgestellt. Ich habe großen Respekt vor seiner Leistung, sich in einer kleinen Kapsel an der Spitze einer Menge Sprengstoffes als erster in unbekannte Regionen schießen zu lassen. Im wahrsten Sinne des Wortes ein Himmelfahrtskommando.

Hätten Sie den Mut gehabt, als erster Mensch ins All zu fliegen?

Unter den damaligen Bedingungen wohl nicht. Auch wenn man als junger Mensch total begeistert war und vielleicht sofort ja gesagt hätte. Aber später hätte ich schon gerne einen Flug mit dem Space Shuttle gemacht.

Raumfahrt ist eine große Geldverbrennungsmaschine. Ist das zu rechtfertigen, ist sie trotzdem sinnvoll?



Das Geld wurde weder verbrannt, noch in den Weltraum geschmissen, sondern auf der Erde ausgegeben. Und zwar sinnvoll, denn zum einen war es in Zeiten des Kalten Krieges Geld für einen friedlichen Wettbewerb hin zu einem großen Menschheitstraum und zum anderen führte es zu jeder Menge wissenschaftlicher Erkenntnisse und Nutzenwendungen. Etwa die satellitengestützte Kommunikation und Navigation – unsere hochtechnisierte globalisierte Zivilisation würde ohne Raumfahrt nicht funktionieren. Und der Blick auf die Erde von außen hat unser Verhältnis zu un-

Tipp und **Verlosung:**

Vor 50 Jahren, am 12. April 1961, begann mit dem Flug des russischen Kosmonauten Juri Gagarin die bemannte Raumfahrt. Diesen Geburtstag feiert das **Planetarium** mit Events und der neuen Show „Der Sprung ins All“. Dank moderner 3D-Technik kann die Geschichte der Raumfahrt so hautnah erlebt werden, wie niemals zuvor (ab 10 Jahren). Weitere Infos und alle Vorstellungstermine unter: www.planetarium-hamburg.de. Kartentelefon: 4288652-10. **Das Alster-Magazin verlost 5x2 Karten** für die Show am den 20.4. um 19.30Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Weltraum an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 15.4.

serer Welt völlig verändert – aus dem All sieht man keine nationalen Grenzen, sondern nur die eine Erde, den wunderschönen „blauen Planeten“. Wir erkannten dabei, wie dünn und verletzlich die Atmosphäre des „Raumschiffes Erde“ ist. Der Schutz unserer Umwelt wurde erst durch den Blick von außen beflügelt und kontrollierbar. Ob allerdings Raumfahrt bemannt und damit teuer oder unbemannt sein sollte, muss bei jeder Mission klug durchdacht und entschieden werden. **Wie wird die Zukunft aussehen?** Sicherlich ist das langfristige Ziel

der Flug zum Mars. Derzeit ist es aber sinnvoller, sich auf die Erdebeobachtung durch Umweltsatelliten und die bemannte Forschung im Bereich Werkstoffe und Medizin auf der Raumstation zu konzentrieren. Mittelfristig wird es wohl bemannte Stationen auf dem Mond geben. Man könnte dort unter angenehmeren Bedingungen, nämlich auf festem Grund forschen und seltene Rohstoffe etwa für Solarzellen und Computerchips gewinnen. Letztlich können und müssen wir die Mittel der Raumfahrt zielgerichtet nutzen, um unseren Planeten wieder in Ordnung zu bringen. Kai Wehl

Neue Service-Agentur in Winterhude:

„Engel auf Zeit“

Ronald Bauhan betreut mit seiner PR-Agentur erfolgreich Musiker von Rock bis Pop. Damit auch „normale“ Menschen von seinen Kontakten profitieren können, hat er die neue Service-Agentur „Engel auf Zeit“ gegründet. Sie übernimmt alle unliebsamen Aufgaben, welche sonst die ohnehin schon knappe Freizeit belasten würden.

Das Service-Angebot von „Engel auf Zeit“ ist groß: Ob Behördengänge, Einkäufe, Sight-Seeing, Tier-Sitting oder die Organisation von Freizeit-Aktivitäten – die Agentur übernimmt alles, sofern die Wünsche moralischen und rechtlichen Grundsätzen entsprechen.

38-Stunden-Woche? Wer heute jung ist und Karriere machen möchte, der muss den Blick auf die Uhr ganz schnell vergessen. Freizeit wird da immer rarer und damit auch wertvoller. Da möchte man sie natürlich nicht mit ungeliebten Tätigkeiten „verplempern“. Ein Anruf bei „Engel auf Zeit“ und schon ist das Problem gelöst. 25 Euro kostet die erste Stunde, danach wird viertelstundeweise abgerechnet.

„Ich glaube, der Bedarf an Hilfe durch persönliche Assistenten wird in den nächsten Jahren noch kräftig steigen, nicht nur bei jungen Singles oder Familien, sondern auch bei Senioren“, ist sich der 62-jährige Roland Bauhan sicher.

Und wo bei vielen Jobs ein höheres Lebensalter heutzutage noch ein Hindernis sein kann, ist bei einem persönlichen Assistenten Lebenserfahrung und Seriosität – für die Kunden ein ganz wichtiges Kriterium. Wer den „Engel auf Zeit“ ruft, darf sich himmlisch fühlen. Schließlich hat die neue Service-Agentur ihren Sitz in der Himmelstraße 15 in Winterhude. Mehr Infos unter Tel.: 51 49 39 72 oder auf www.engelaufzeit.de.



Die neue Service-Agentur „Engel auf Zeit“ wurde von Ronald Bauhan gegründet.

Torte statt Blumen!

Peter Boyens

Konditormeister

„Wir backen Ihre Torte als persönliches Geschenk“

Festtagstorten fertigen wir in verschiedenen Größen und nach Ihren Wünschen.

Konditorei
Gertigstraße 3
Montag-Freitag 7-18
Samstag 7-16
Sonntag ab 11.00
Tel.: 040 / 27 30 94

Café + Konditorei
Hofweg 45
Montag-Freitag 8-18
Samstag 8-17
Sonntag 10-17
Tel.: 040 / 22 901 61

täglich Frühstück • sonntags frische Brötchen

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

Schlachterei Striga



FRISCHES LAMM ZUM OSTERFEST

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

Zu Ostern: Start in die Grillsaison mit großer Auswahl an hausgemachten Grillspezialitäten und 6 Marinaden in der Ihnen bekannten STRIGA-QUALITÄT- wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung. Frohes Osterfest, Ihr Striga und sein Team.

Alsterdorfer Straße 4 • 040 / 48 15 35

Mo. - Do.: 8 - 18 Uhr, Fr.: 8 - 18.30 Uhr • Sa.: 8 - 13 Uhr

MAGAZIN VERLAG HAMBURG



Für Sie unterwegs

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

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

Flugtickets
Bahntickets
Fährtickets
Kreuzfahrten
Touristik

UHLENHORSTER
REISEDIENST

Hartwicusstr. 6 · 22087 Hamburg
040 - 229 449 98 · info@u-rd.de



Das Alster-Magazin
jetzt auch bei Facebook
entdecken!

Einfach nach
„Alster-Magazin“
suchen und immer die
neusten News
abchecken!



Foto: Gunter Grzesik

Nina Petri liest erheiternde
Liebesgedichte namhafter
Dichter an der Alster.

LIEBE IN GEDRUCKTEN VERSE

Die **Schauspielerin Nina Petri** und Autor und Germanist Christian Maintz präsentieren am **6. April um 20 Uhr** im Literaturhaus Hamburg, Schwanenwik 38, **komische Liebesgedichte**. Dabei können die beiden auf einen schier unerschöpflichen Fundus zurückgreifen, denn die Liebe ist der meistbesungene Gegenstand der lyrischen Dichtung. Meist zwar in tief ernstem Tonfall, aber es gibt auch ganz andere Liebesgedichte – komische, erhellende und verblüffende! Christian Maintz, seinerseits komischer Lyriker (und langjähriger Duo-Partner von Harry Rowohlt), hat klassische, neuere und neueste Liebesverse in der Anthologie „Komische Liebesgedichte“ (Kein & Aber) versammelt, die er gemeinsam mit Nina Petri vorträgt. Eintritt: 10/8/6 Euro. Tickets unter Tel.: 0180-178 79 80. kw

WA-YO JAPAN RESTAURANT



Dienstag, 05. bis Sonntag, 17. April 2011

THE ENIGMA DINNER

DAS RÄTSELHAFTE ABENDMAHL

Die japanische Kultur, wie auch das japanische Essen sind oft rätselhaft und ein wenig exotisch. Es gibt so viele Fragen, Fragen deren Antworten Sie so gern wüssten. Ergünden Sie bei einem traditionellen japanischen Essen diese Kultur.

Lösen Sie die von uns aufgegebenen Rätsel und mit ein wenig Glück sind Sie der Gewinner unseres Dinner-Rätsels und erhalten eine Eintrittskarte für 2 Personen für das Premium Sake Tasting am 20. Mai 2011 im Wert von 148,00 €.

Pro Person 39,00 €

Weitere Informationen unter www.wa-yo.de

SPECIALS

Speisen • Rätseln • Gewinnen • Feiern

TIPP: Freitag, 20. Mai 2011

PREMIUM SAKE TASTING EINE REISE FÜR DIE SINNE

Probieren Sie ausgesuchte **PREMIUM-SAKE** von den herausragenden Sakemachern Japans. Hierzu wird Frau Yoshiko Ueno-Müller, anerkannte japanische Premium-Sake Expertin, Ihnen wertvolle Informationen und spannende Einblicke in diese einzigartige Kultur geben. Ihre Reise wird begleitet von kleinen Köstlichkeiten aus der Küche des WA-YO.

Pro Person 74,00 €. Anmeldung erforderlich.
Beginn 19:00 Uhr.
Veranstaltungsdauer: 1,5 h.



WA-YO Japan Restaurant im NIPPON HOTEL Hamburg | Holweg 75 | 22085 Hamburg
Fon +49 (0)40 227114-80 info@wa-yo.de | www.wa-yo.de | Metrobus 6, Haltestelle Zimmerstraße

MAG

SHOPPING-CENTER

hamburger | meile

DAS *junge* CENTER-**MaG**AZIN
DER HAMBURGER MEILE

Sonderseiten des Alster-Magazin

Foto: S.Oliver

Hasen Spaß

Ostern in der
Meile für Groß
und Klein

Park frei!

Die 1. Stunde
kostet nix!

Up to Date

Als Fan der
Meile auf Facebook

News Letter

Großes Jubiläums-
Gewinnspiel

Trend-abc

Wir zeigen die ultimativsten Trends des Jahres – von A bis Z!



NICHT NUR
FÜR BARMBEKER
DREAM-BOYS
& GIRLS.



SHOPPING-CENTER
hamburger meile
HAMBURGER STRASSE

ESPRIT | MANGO | JACK & JONES | NewStyle | VERO MODA | H&M | USA | s.Oliver | TIGER



1. STUNDE
kostenlos
Max. 3€ / Tag

10 bis 20 Uhr | 150 Shops | www.hamburger-meile.com

Wir laden Sie ein...

... zu unseren Events im April/Mai!

am Freitag, den
22.04.2011,
ab 18:00 Uhr

*Dancing
Nights*

am Freitag, den
29.04.2011,
ab 11:00 Uhr

Brunch

am Dienstag, den
03.05.2011,
ab 18:00 Uhr

Casino



Casino

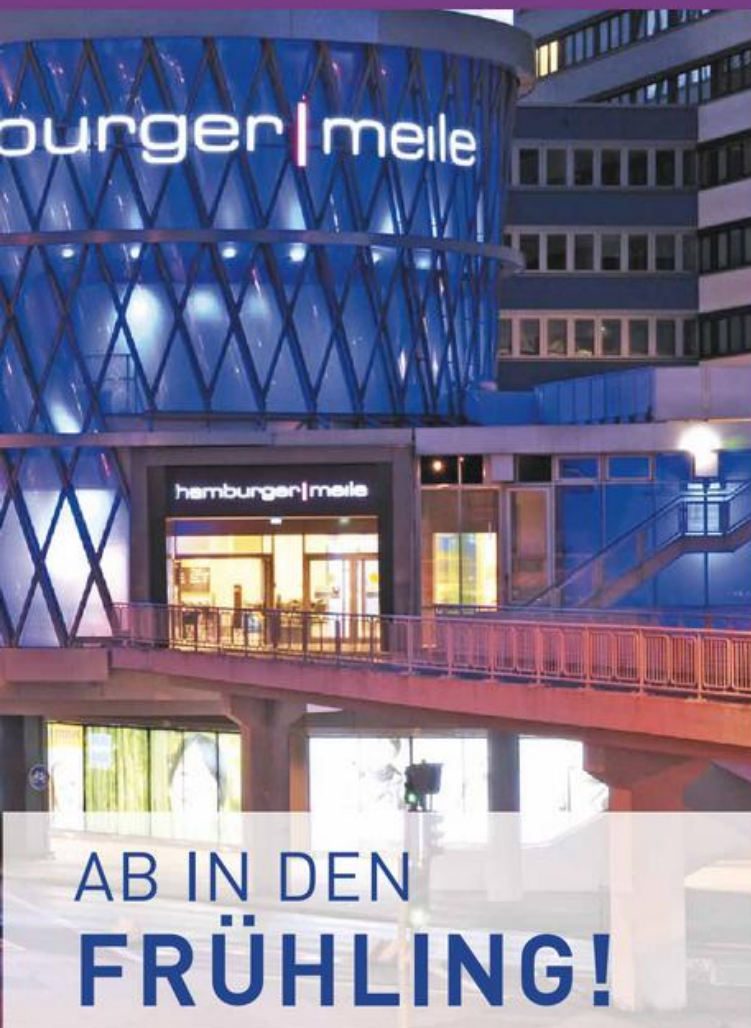
MERKUR Spielothek

Für alle ab 18 Jahre.

Hamburg, EKZ "hamburger meile" (Shop 0.42)
Hamburger Str. 23 / Adolph-Schönfelder-Str.

Mo - Do von 6:00 Uhr - 1:00 Uhr Fr/Sa von 6:00 Uhr - 3:00 Uhr So u. F von 6:00 Uhr - 3:00 Uhr

Spielteilnahme ab 18 Jahre. Übermäßiges Spiel ist keine Lösung bei persönlichen Problemen! Beratung/Info Tel: 01801/372700 (City-Tarif).



AB IN DEN FRÜHLING!



Und wieder tut sich was in der Hamburger Meile! Passend zur Jahreszeit ist der Osterhase auch bei uns zu Gast und versorgt Euch mit coolen Klamotten und schicken Accessoires für den perfekten Start in den Frühling. So richtig österlich wird's vom 7. bis 23.

April – denn dann wird die Meile zur Ostermeile! Da gibt es dann die witzigsten Geschenke, die stylischste Kleidung und viele andere Neuheiten und Klassiker zu kaufen.

Doch damit nicht genug: Nach wie vor ist das Parken in der Meile unschlagbar. Die erste Stunde ist komplett kostenfrei, die zweite und dritte Stunde kostet jeweils nur einen Euro. Mit einer maximalen Tagesgebühr von drei Euro ein echtes Schnäppchen!

Wenn Ihr in Zukunft noch mehr entdecken und immer top-informiert sein möchtet, werdet doch einfach Fan der Hamburger Meile auf Facebook! Dort gibt es nicht nur aktuellste News, sondern auch viele spannende Gewinnspiele! Up to date sein war nie leichter!

Also nichts wie hinein in den Frühling – und in die österliche Hamburger Meile!

Herzliche Grüße

Dirk Otto, Center Manager



**MEILEFEELING
ON FACEBOOK**
GEFÄLLT MIR

DAT BACKHUS -leckere Osterspezialitäten -



Osterpinzen
Stück € 3,35

Brioche
Stück € 2,75

Baumkuchenbügel
Stück € 2,60

Besuchen Sie unseren Ostersonderstand in der Hamburger Meile im OG vom 07.04. bis 23.04.2011

Lassen Sie sich verführen:

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



Jeden Tag ein bisschen besser.

REWE

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

Für Druckfehler keine Haftung.
14. Woche 2011
Gültig vom 08.04.
bis 07.05.2011

iTunes Karten bei uns im Markt!



iTunes Karten sind die schnelle und einfache Art, Musik, Filme, TV Shows, Hörbücher, Spiele, Apps und mehr zu verschenken. Alles aus dem iTunes Store – Die Entertainment Zentrale der Welt.

In Ihrem Rewe in der Hamburger Meile erhalten Sie ganz bequem iTunes Karten zum selber einlösen oder verschenken.

Für Sie geöffnet: Montag-Samstag von 7 bis **21** Uhr

www.rewe.de

A

wie Ankleboots.
Elegante Boots von
Görtz, ca. 50 Euro.



D

wie Denim. Sexy
Jeans mit leichtem
Schlag, gesehen bei
Tally Weijl.



B

wie Batik.
Verwaschen und
trendy, gesehen bei
Vero Moda.



H



Trend-abc

Hier findest du den ultimativen 1. Teil mit den schönsten Trends
von den Buchstaben A bis L. Such dir dein Highlight raus!

C

wie Cloggs. Sind mal
wieder richtig angesagt!
z.B. von New Yorker, ca.
30 Euro.



E

wie Etuikleid.
Körper-
betonende
Minikleider
sind in,
gesehen bei
Tally Weijl.



F

**wie Future
colours.**
Peppige Farbe
für die Finger
von MAC,
gesehen bei
Douglas, ca.
13 Euro.



wie Glamour.
Ein echter
Hingucker ist
das Silber-
armband,
gesehen bei
Bijou Brigitte.

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

**wie Hot
Pants.** z.B
in hipem
Babyblau,
gesehen bei
Tally Weijl.

K

**wie
Karottenhose.**
Voll im Trend
mit der Hose
von New
Yorker, ca 30
Euro.

**wie
Indigo:**
Sommer-
liches
Kleid von
edc by
Esprit, ca.
50 Euro.



Schauspielerin Cosma Shiva Hagen im Langarmshirt (ca. 40 Euro) und Denim-Shorts (ca. 60 Euro) für Mexx.



J

**wie
Jodphurhose:**
Indischer Style,
gesehen bei
Vero Moda.

L

wie Leder. Absoluter
Hingucker ist das
Lederimitat von
Görtz, ca. 30 Euro.





Die Hamburger Meile ist auch in der Dunkelheit ein echter Hingucker.

Ostern auf der Meile



Cooler Gewinnspiel:

Noch bis zum 30. April kannst du mit etwas Glück eine echte Meilen-Harley, eine Reise für 2 nach Bali oder Zypern und vieles, vieles mehr! Wie es geht: Bei jedem Einkauf in der Meile bekommst du einen Meilenpunkt. Diesen Punkt klebst du auf eines der Felder auf der Gewinnspielkarte, die gratis in der Meile ausgeteilt wird (oder im Internet auf www.hamburger-meile.com runtergeladen werden kann). Hast du 10 Punkte gesammelt, wirf sie in die Gewinnspielbox an der Information und du nimmst an der Verlosung teil!

Zur Osterzeit verwandelt sich die Meile in ein Frühlingsparadies. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Ostermeile:

Vom 7. bis 23. April gibt es in der Hamburger Meile alles, was das Osterhasenherz begehrt! An zahlreichen Ständen lassen sich tolle Oster-Deko, kleine Präsente und viele andere Sachen entdecken!



Werde Fan!

Möchtest du immer up to date sein, tolle Preise gewinnen und alle News der Meile exklusiv erfahren? Dann werde Fan der Hamburger Meile auf Facebook!



Frei parken

In der Hamburger Meile hast du immer genug Zeit zum Shoppen, ohne dich um überhöhte Parkgebühren kümmern zu müssen. Die erste Stunde kostet gar nichts, die zweite und dritte Stunde nur je einen Euro. Maximal drei Euro können am Tag zusammenkommen. Ein gutes Gefühl, nicht?



BUDNI

Jeden Tag Gutes tun.

Frühlings- und
Osterzeit


Boss Hugo Boss Orange
Eau de Toilette
Vaporisateur
100 ml = 130,00
30 ml

Bonuspunkte
3.900

39,00
statt 41,00



Acqua di Giò Pour Homme
Eau de Toilette
Vaporisateur
100 ml = 86,00
50 ml

Bonuspunkte
4.300

43,00
statt 45,90



Idee Kaffee
oder
Eilles Kaffee
1000 g = 6,98
500 g

Bonuspunkte
349

3,49
statt 4,79

Liebe Kunden,

Dekorationsideen für einen tollen Frühling und ein farbenfrohes Osterfest finden Sie vom 7. bis 23.4.2011 an unserem **Osterstand** im Obergeschoss. Von 10.00 bis 20.00 Uhr sind wir für Sie da.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr BUDNI Team Hamburger Meile



Servicerufnummer:
0180 5 283648 (14 ct/Min.,
max 42 ct/Min. aus dem Mobilfunk)

BUDNIKOWSKY

BUDNI KARTE: Viele Vorteile bei
unseren Kooperationspartnern.
Mehr auf www.budni.de



Mein Junge in der Hamburger Meile

Gutschein für
2 Stadtkrosser



Kommen Sie gleich vorbei und lösen Sie Ihren Gutschein ein.
Ihr BäckereiCafe im Shopping-Center „Hamburger Meile“ wünscht:

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie zwei Stadtkrosser gratis! Einzulösen in unserem BäckereiCafe Shopping-Center „Hamburger Meile“.



Frohe Ostern!



Gültig bis 30.04.2011.
Keine Barauszahlung.
Pro Person nur 1 Gutschein.

Echter Genuss

HANSEBÄCKER *Junge*www.jb.de



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

Makuladegeneration

Patienten, die an einer feuchten Makuladegeneration leiden und Menschen mit einer fortgeschrittenen diabetischen Retinopathie, kann durch die richtige Beurteilung der Situation wieder Sehkraft zurückgegeben werden. Bei diesen Erkrankungen kann es neben einer Durchblutungsstörung zu einer Flüssigkeitseinlagerung in der Netzhaut kommen.

Bei der sogenannten intravitrealen Injektion wird ein neuartiges Medikament in den Glaskörperraum des betroffenen Auges eingespritzt. Die Injektion wird ambulant mit örtlicher Betäubung unter sterilen Bedingungen durchgeführt. Das Medikament entfaltet gezielt in der Netzhaut seine Wirkung und führt zu einer Verbesserung der Sehkraft. Je nach Ausprägung der Erkrankung können mehrere Injektionen erforderlich sein. Die moderne Therapie der intravitrealen Injektion kann bei der feuchten Makuladegeneration und der diabetischen Retinopathie nach Antrag auf Kosten der Krankenkasse durchgeführt werden.

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



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



Aus den USA wieder in Hamburg/Pöseldorf
DR. MED. DIETER SCHIWIEZ
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

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

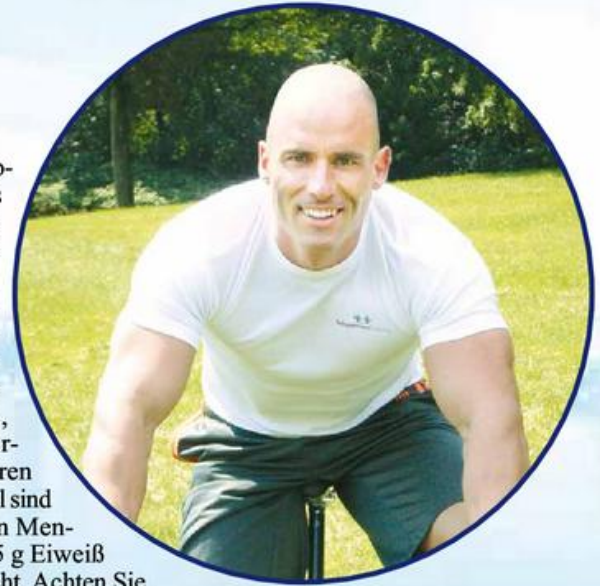


Expertentipp von Henrik Schünemann, Personaltrainer, Ernährungsberater und Inhaber von Schünemann Training

Schneller schlank – Eisweiß als fatburner

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

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



HNO PRIVATPRAXIS



Dr. med. Jörn Richter

**Akupunktur • Funkt. & Ästhet. OPs
Allergiesprechstunde • Schnarchtherapie**

Dorotheenstr. 34 • 22301 Hamburg
Terminabsprache unter: 040-23 84 03 86
Montag-Sonntag • auch nach 18 Uhr

Heuschnupfen?
**Immuntherapie, Akupunktur
& Soforthilfe**

Wenn ein Kind hungert

Ein CARE-Paket hilft

CARE hilft Ihnen zu helfen:
Mit nur 5€ können Sie einem Kind z. B. in Haiti 2 Wochen das Überleben sichern. www.care.de



Die mit dem CARE-Paket.

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
Tel. 040/53 04 88 77



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

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

Ein genauer Blick durch alle Schichten der Netzhaut

Berührungsfrei, nicht invasiv und absolut schmerzlos werden Netzhauterkrankungen wie z.B. die Diabetische Retinopathie, venöse und arterielle Gefäßverschlüsse sowie Sehnervenveränderungen durch Glaukom mit der Optischen Kohärenztomographie, dem OCT, erkannt. Besonders bedeutsam ist die frühe Diagnosemöglichkeit von Veränderungen im Makulabereich, der Stelle des schärfsten Sehens. Die Makuladegeneration ist eine häufige Netzhauterkrankung des fortgeschrittenen Lebensalters, aber ihre erblichen Formen manifestieren sich auch oft schon vor dem 6. Lebensjahrzehnt. Früherkennung und frühe Therapie verbessern den Erhalt der Makulafunktion. Mit dem OCT ist eine genaue Überwachung des Zustandes der Makula schnell und absolut unbelastend für den

Patienten möglich. Für das Glaukom bringt die Untersuchung der Sehnervregion eine wertvolle Vermessung der Sehnervstrukturen zur Schadenanalyse und für die Beurteilung der therapeutischen Wirksamkeit der eingesetzten Medikamente. Sehr früh kann man auch hier eingreifen, um die Therapie zu optimieren und den Sehnerv zu erhalten. Viele Veränderungen der Netzhaut sind beim alleinigen Betrachten der Netzhaut mit dem Augenspiegel nicht in Art und Ausmaß vollständig zu erkennen. Mit dem OCT dringt man durch alle Netzhautschichten, das verhilft zu einer genauen Diagnose und somit auch zu einer bestmöglichen Behandlung. Mehr als neunzig aller Sinneseindrücke nehmen wir über unsere Netzhaut auf. Schützen wir sie!



Expertentipp von Dr. Gesa und Dr. André Krug von der Praxis Dr. Krug & Partner

Zum Zahnarzt bei **Nackenschmerzen!**



Sie wachen morgens auf, fühlen sich schlapp, haben Nackenschmerzen, die sich bis zur Wirbelsäule ziehen. Das kennt fast jeder, das Gefühl als hätten die Muskeln vom Gesicht bis hin zur Wirbelsäule über Nacht Schwerstarbeit geleistet. Die wenigsten werden die Ursache im Kieferbereich vermuten: dabei ist sie es bei vielen. „Zähneknirschen oder ein nicht hörbares Kieferpressen kann der Grund für die oben genannten Symptome sein. Stressbedingt, aber vor allem, wenn eine Kieferfehllage oder eine Kieferfehlfunktion vorliegt“, erklärt Dr. Gesa Krug. Sogenannte Hyperbalancen führten in diesem Fall dazu, dass Zahnüberstände weggeknirscht würden, so die Expertin. „Bedingt durch einen falschen Biss

kann es sogar so weit gehen, dass die Vorderzähne kurzgeknirscht werden: es entsteht eine gerade Frontzahnlinie“, sagt Dr. André Krug. Ursache ist eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) – eine strukturelle, funktionelle und psychische Fehlregulation der Muskel- oder Kiefergelenkfunktion. „Abhilfe schafft eine Zahnbehandlung, bei der weggeknirschte Zahnregionen rekonstruiert werden.“ Beginn ist häufig eine Schienenvorbehandlung: „Wir vermessen den Kieferbereich und erstellen eine therapeutische Schiene. Diese trägt der Patient testweise. Hierbei entkrampft sich das gesamte System, so dass nach Vorbild der Schiene eine neue Zahnoberfläche gestaltet werden kann. Das Kiefergelenk wird durch den dann folgenden richtigen Biss entlastet und die Schmerzen im Nackenbereich verschwinden.“ Weitere Informationen unter www.dr-krug.de.



COACHING & CONSULTING INSTITUTE

- ✘ Einzel- und Teambberatung
- ✘ Coaching
- ✘ Prozessbegleitung in Veränderungssituationen
- ✘ Spezielle Führungskräfteberatung
- ✘ Krisenintervention
- ✘ Konfliktmanagement
- ✘ Burnout-Prophylaxe
- ✘ Systemische Paar- und Familienberatung

COACHING & CONSULTING INSTITUTE

ISESTRASSE 27, 20144 HAMBURG
T 040 42104556
F 040 42108640
WWW.COACHINGANDCONSULTING.DE

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



**Hyposensibilisierung
gegen Heuschnupfen:**
Privatdozentin Dr. Kristine
Breuer vom Dermatologi-
kum Hamburg.

in der ersten Pollensaison deutlich“, erklärt Dr. Kristine Breuer. Besonders zeitlich eingebundene Menschen profitieren von dieser Behandlungsmethode, die in drei aufeinander folgenden Jahren wiederholt werden sollte.

Um dem sogenannten Etagenwechsel präventiv zu begegnen, setzt das Allergologen-Team von Europas größter Hautarztpraxis neben der subkutanen Immuntherapie (Behandlung mit Injektionen) auf die sublinguale Immuntherapie. Statt in Spritzenform wird das Allergen als Tablette oder Lösung unter der Zunge verabreicht und so über die Mundschleimhaut aufgenommen. Diese Therapie kann noch zu Beginn oder während der Pollensaison begonnen werden. Neuere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass auch die sublinguale Immunthe-

rapie noch über das Therapieende hinaus wirksam ist.

Eine zunehmende Bedeutung gewinnt derzeit auch die sogenannte molekulare Allergiediagnostik. „Allergene Nahrungsmittel und luftgetragene Allergene wie Pollen beinhalten in aller Regel nicht nur ein einziges Allergen, sondern eine Vielzahl an Allergenen“, erklärt Dr. Kristine Breuer. „Allergiker sind aber meist nur auf ein einzelnes Allergen oder wenige Allergene einer Allergenquelle allergisch. Während bei herkömmlichen Allergietestungen nicht bestimmt werden kann, auf welche Allergenkomponenten der Patient allergisch reagiert, gelingt dies mit neuen Verfahren.“ Besonders Allergiepatienten, bei denen die Ursache ihrer allergischen Reaktion bisher unklar war, profitieren von diesem neuen Verfahren.

Neue Therapien für Pollenallergiker

Rund 12 Mio. Deutsche leiden an Heuschnupfen. Jedes Jahr zur Pollenflugsaison treten bei ihnen allergische Reaktionen auf.

Kurzzeit-Hyposensibilisierung und Molekulare Diagnostik könnten helfen, weiß **Privatdozentin Dr. Kristine Breuer** vom Dermatologikum Hamburg.

Entzündungshemmende Medikamente wie Antihistaminika oder Kortison können bei Pollenallergie nur kurzfristig Symptom-Linderung verschaffen. „Eine Hyposensibilisierung mit den auslösenden Allergenen ist die einzige Behandlungsmethode, die an der Ursache ansetzt“, so Privatdozentin Dr. Kristine Breuer vom **Dermatologikum Hamburg**, Drehbahn 1-3. Dabei setzt die Allergologin auch auf die sogenannte Kurzzeit-Hyposensibilisierung – die ist noch bis wenige Wochen vor der Pollenflugsaison möglich. „Die Behandlung umfasst wenige Injektionen, mit denen das Allergen in steigenden Dosen verabreicht wird. Das reduziert die Beschwerden der Betroffenen meist bereits

Das Dermatologikum Hamburg zählt zu Europas größten Spezialeinrichtungen für die Diagnostik und Therapie von Hauterkrankungen. Die Praxis- und Tagesklinik für Dermatologie, Allergologie, operative Dermatologie, Gefäßchirurgie und dermatologische Labordiagnostik wurde im Jahr 1997 von Professor Dr. Volker Steinkraus gegründet. Das Dermatologikum Hamburg wird heute von ihm und seinen Partnern geleitet. Die Praxis verfügt über ein eigenes Labor für Histologie, Mykologie und Bakteriologie und betreibt eigene klinische Forschungen mit der Entwicklung neuer Therapieverfahren. Die Klinik im Internet unter: www.dermatologikum.de



**DERMATOLOGIKUM
HAMBURG**
PROF. STEINKRAUS UND PARTNER

DIAGNOSTIK & THERAPIE FÜR DIE HAUT



BEREICHE DER ALLGEMEINEN DERMATOLOGIE & PRÄVENTION

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

PARTNER AM DERMATOLOGIKUM HAMBURG

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

WWW.DERMATOLOGIKUM.DE

Sprechstunde: Mo.-Fr.: 7.30-19.30 h, Sa.: 10.00-15.00 h | Termine unter Tel.: 040-35 1075-0 | Adresse: Drehbahn 1-3 | 20354 Hamburg

Hamburg vertraut Doc Alster & Doc Alstertal

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

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



Seit 29 Jahren am Mittelweg: Das Team um die Inhaberinnen Maren Carstens (u.r.) und Hannelore Lakomy (Mitte).

DIE 2 FRISEURE: VERSTÄRKUNG AM 29. GEBURTSTAG



Neu bei Die 2 Friseure:
Meisterin Laura Lakomy

Ab sofort sorgen bei Die 2 Friseure drei Friseurmeisterinnen für das Wohl der Kunden: die beiden Inhaberinnen Maren Carstens und Hannelore Lakomy sowie jetzt auch deren Tochter Laura Lakomy, die gerade ihre Meisterprüfung bestanden hat. Gelernt und gearbeitet hat sie zuvor bei Peter Polster. Mehr Infos und Terminvereinbarungen unter: **Tel. 44 58 70** und **www.diezweifriseure-hamburg.de**.

Christa + Richard Klinger's Manifestierung des Grundsätzlichen:
Das Jahr wird täglich reifer – und wir probieren die Jungen*!
*) der erste Jungwein aus dem Weinviertel ist eingetroffen

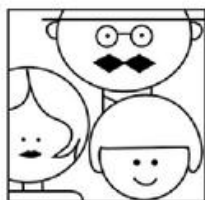
Vinothek+Weinbar
Di.–Sa. 14.00–23.00 Uhr
20144 Hamburg, Oberstraße 1

Telefon 040-359 65 328
www.dasweinviertel.eu **WeinViertel**

Ausgesuchte Weine aus Österreichs Topregion

Kitsch-Kunst-Kram Samstag, 30. April 2011 Flohmarkt am Turmweg

**Hamburgs
echter Flohmarkt**



Veranstalter: Bürgerverein
vor dem Dammtor/Pöseldorf

RECHTZEITIGE BERATUNG SICHERT ARBEITSPLATZ

Termin- und Leistungsdruck in unserer Gesellschaft steigen enorm an. Folgen sind Müdigkeit, Lustlosigkeit und Depression. Die Gefahr dabei: Persönliche Burnouts treffen das ganze Unternehmen. Der Stress des Einzelnen greift auf Teams und Bereiche über und lähmt so die Innovations- und Leistungskraft. **Tatiana Schildt**, Leiterin und Gründerin des „Coaching & Consulting Institute“, Isestraße 27, kennt die beruflichen Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter. Deshalb bietet sie mit ihrem Institut ein spezielles Programm an: „Employee Assistance Program“ (EAP). Dies ist ein Service für Unternehmen, die für ihre Mitarbeiter und Führungskräfte individuelle anonyme Beratungsgespräche für alle beruflichen, privaten und gesundheitlichen Konfliktsituationen kostenlos bereitstellen. Das Coaching & Consulting Institute arbeitet mit einem hochqualifizierten Netz-



Tatiana Schildt, Coaching & Consulting Institute

werk aus erfahrenen Psychologen, Therapeuten, Ärzten und Suchtexperten – im Mittelpunkt steht dabei immer die individuelle Beratung des Mitarbeiters, die Erhaltung und Entfaltung seines Potenzials sowie der Abbau der Blockaden und Störungen. Weitere Informationen unter **Tel.: 42 10 45 56** und **coachingandconsulting.de**.

Die neue Frühlingsfrische

– natürlich im **MeridianSpa!**

Schluss mit der Winter-Trägheit, fahler Haut und müden Gesichtern. Jetzt gilt es **mit neuer Energie in den Frühling** zu starten! Wie? Das MeridianSpa bietet unzählige Möglichkeiten, das trübe Gemüt in ein frisches, fröhliches und freies Ich zu verwandeln.

Frisch: Gerade die Augen verraten viel über das Wohlbefinden eines Menschen. So hinterlässt ein strahlender Blick sofort einen frischen, energiegeladenen Eindruck. Das neueste Produkt der hauseigenen AMAYANA face & body Pflegelinie, die AMAYANA Augenpflege, hilft diesen Eindruck zu unterstreichen. Mit ihrem Wirkstoff des Wassernabelkrauts glättet sie feine Linien und verbessert die Spannkraft um die Augenpartie. Zusätzlich schützen das enthaltene Jojobaöl und die Sheabutter die Haut, der Wirkstoff Urea spendet nötige Feuchtigkeit. Die Pflege für Augen zum Verlieben gibt es im AMAYANA Day Spa (15 ml, 28 Euro).

Fröhlich: Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, lässt jeden Muskel spüren und verbessert das Körpergefühl – sofort. Zusammengenommen ist Sport also ein echter Gute-Laune-Garant! Im MeridianSpa findet jedes Mitglied seinen persönlichen Fitmacher-Favorit, zur Auswahl stehen: viele verschiedene Kraft- und Ausdauergeräte der neuesten Generation und über 100 Fitnesskurse pro Woche.

Frei: Alte Hautschüppchen beseitigen, um dann mit neuen Zellen glänzen zu können – das Wellness-Event „Schoko Vanille Traum“ ist genau das Richtige, um die Haut und den Körper von Altlasten zu befreien. Diese süße Pflegezeremonie findet im April im Dampfbad des MeridianSpa Wandsbek, City und Alstertal statt. Dort tragen sich die Gäste selbst die duftende Körperpflege auf, wobei nicht nur alte Hautschuppen beseitigt werden, sondern auch das Unterhautgewebe gefestigt und der Stoffwechsel angeregt wird. Kosten: 3 Euro. Erste Frühlingsgefühle kommen auch am Dienstag, dem 19. April im MeridianSpa Eppendorf auf: Dann finden in der Finnischen Sauna ab 11 Uhr Heiß-Kalt-Aufgüsse statt. Die passende Wellness-Tageskarte gibt es ab 17 Euro. Infos unter **Tel.: 6589 0** und auf **www.meridianspa.de**.

Tipp für Ostern:

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk für Ostern? Wie wäre es mit einem Gutschein für das MeridianSpa? Ob eine Massage, eine Beauty-Behandlung, eine Wellness-Tageskarte oder einfach einen Wertgutschein: im E-Shop auf www.meridianspa.de/eshop werden Sie garantiert fündig.





Gesundes aus dem Meer

Fisch ist gesund, sagt der Volksmund. **Stimmt das?** Die **Antwort** auf diese entscheidende Frage gibt der Experte der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V., Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger.

Alster-Magazin: **Ernährungswissenschaftler empfehlen immer wieder, öfters Fisch zu essen – was hat es damit auf sich?**

Schon seit vielen Jahren beobachtet man, dass Menschen, die regelmäßig Fisch und Meeresfrüchte essen, sehr viel weniger von ganz bestimmten Erkrankungen betroffen sind. Ein gutes Beispiel ist Japan, wo sehr viel Fisch gegessen wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei uns in Europa und anderen Industrieländern als typische Zivilisationsschäden gelten, treten dort sehr viel seltener auf.

Worauf beruht dieser Effekt?

Das liegt an den in Kaltwasserfisch vorkommenden Fischölen beziehungsweise an den darin enthaltenen langkettigen und mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese Stoffe nehmen die Tiere mit der Nahrung auf und speichern sie in ihrem Körpergewebe. Deshalb finden sie sich besonders reichlich in fettem Fisch wie etwa Makrele, Hering, Lachs, Sardine usw.

Vor allem sind es zwei Omega-3-Fettsäuren, die einen positiven Einfluss

auf unsere Gesundheit haben: DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie schützen vor Herz- und Schlaganfällen, indem sie die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, den Blutdruck senken, die Gefäße erweitern sowie die Lipide, also die Blutfette, regulieren. Zudem haben sie generell entzündungshemmende Eigenschaften, die auch Patienten mit rheumatischer Arthritis zugute kommen. Das ist aber noch lange nicht alles: Während der letzten Jahre finden sich immer neue Belege für weitere gesundheitsfördernde Effekte dieser Fettsäuren. Sie wirken zum Beispiel auch auf das Gehirn und das Nervensystem.

Also: Cleverer dank Fisch?

Das wäre natürlich übertrieben. Aber etwas ist dran: DHA ist ein wesentlicher Bestandteil des Gehirns und der Netzhaut. Deshalb kann eine Schwangere, die reichlich Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt, schon vor der Geburt die Entwicklung des Gehirns und der Augen ihres Kindes unterstützen. Das hat man auch nachgewiesen: Besonders gut mit DHA versorgte Babys waren bei Aufmerksamkeitstests deutlich schneller. Diesen Vorsprung konnte man noch bis zu ihrem vierten



Schunemann Training

Personaltraining . Figurformung
Ultraschall-Behandlungen
HYPOXI-Therapie . Ernährung

Mit individuellen Bodyforming-Programmen zur Wunschfigur

Fernab von anonymen Fitnessstudios bietet Hamburgs innovativstes Figurzentrum in seinen exklusiven Räumen direkt an der Außenalster ein in Hamburg einzigartiges Figurformungsangebot: Personaltraining, Ultraschall/stabile Kavitation, Radiofrequenz sowie die patentierte Hypoxi-Methode. Ob Muskelaufbau, Kräftigung des Bindegewebes, Hautstraffung oder Fettverlust an den richtigen Stellen – bei uns finden Sie die erfahrenen Experten, die mit Ihnen gemeinsam ein perfektes, maßgeschneidertes Programm entwickeln, welches im gemeinsam festgelegten Zeitraum den gewünschten Erfolg ermöglichen kann. Flexibel, motivierend, kompetent, zielorientiert und diskret. Dabei verzichten wir trotz modernster Technik nicht auf altbewährte Trainings- und Behandlungsmethoden und über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Figurformung.

Schwanenwik 14 . 22087 Hamburg . T 040. 51 90 83 14

www.schuenemann-training.de

Lebensjahr zeigen! Auch Erwachsene, die häufig Fisch verzehren, sind geistig leistungsfähiger als solche, die Fisch meiden.

Hilft das auch im fortgeschrittenen Alter, bei nachlassenden geistigen Fähigkeiten?

Offenkundig. Jedenfalls häufen sich die Hinweise darauf. Demnach können Omega-3-Fettsäuren, d. h. vor allem EPA und DHA, scheinbar die Entwicklung von Demenz und sogar Alzheimer zumindest bremsen. Mehrere Untersuchungen bescheinigen ihnen eine stimmungsaufhellende Wirkung, so wie auch eine fischreiche Ernährung vor Depressionen schützen kann. In Tierversuchen hat sich gezeigt, dass diese langkettigen Fettsäuren sogar die Stressverträglichkeit verbessern.

Wirken Omega-3-Fettsäuren auch bei anderen mit dem Alter einhergehenden Beschwerden?

Zumindest weiß man aus Studien, dass ein höherer Blutspiegel dieser Fettsäuren die Chromosomen vor Schäden schützt. Die Telomere

Fortsetzung auf Seite 50



Wer Kaltwasserfisch isst, lebt gesünder, denn er enthält gesunde Öle.



Umweltaktivisten.

Naturschutz beginnt im Alltag.

Bei Entdeckungsreisen in die Natur können nicht nur die Kleinen große Überraschungen erleben.

Tips für die Entdecker des Alltags gibt es kostenlos beim Naturschutzbund NABU, 10108 Berlin oder unter www.NABU.de.



Modernste Diagnostik und Therapie

hochpräzise Tumorbehandlungen • 3-Tesla Kernspin-Tomographie (3-T MRT)
digitale Mammographie (Microdosis) • Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden
Nuklearmedizin • Behandlung von Rückenschmerzen (PRT)

Der erkrankte Mensch steht bei uns im Mittelpunkt

STRAHLENZENTRUM HAMBURG

Medizinisches Versorgungszentrum
Langenhorner Chaussee 369 • D - 22419 Hamburg
Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 844

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.szhh.info

JADEUM

Jade-Thermal-Massagen

Bewegende Ruhe

Der Alltag fordert uns. Wir kämpfen um jeden bewussten, tiefen Atemzug – oder wir vergessen ihn. Erholung erfordert heutzutage Planung und die Erreichbarkeit geht vor. Zeit wird immer wertvoller. Oder ist sie nicht schon unbezahlbar?

Sammeln Sie Kräfte, die Sie brauchen. Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern. Mit unseren Jade-Thermal-Liegen erleben Sie die wohltuende Verbindung von entspannender Massage und stimulierender Akupressur.

Kommen Sie im **Jadeum** zur Ruhe. Es ist Ihr Rückzugsort, Ihre Kurzreise. Es wird Ihnen helfen, die Last des Alltags gestärkt zu tragen. Gönnen Sie sich regelmäßig einen wohltuenden Abstand zur Außenwelt und genießen Sie die **bewegende Ruhe**.

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag:
12:00 Uhr – 21:00 Uhr
Samstag – Sonntag:
12:00 Uhr – 18:00 Uhr

Jadeum
Mühlenkamp 21a (im Hof)
22303 Hamburg

Telefon: 040 69 64 68 24
E-Mail: info@jadeum.de
www.jadeum.de



Gesundes aus dem Meer



1 bis 2x pro Woche fetten Kaltwasserfisch wie Seelachs essen, das soll Krankheiten vorbeugen.

Fortsetzung von Seite 49

an den Chromosomenenden gelten als wichtiger Faktor für den Alterungsprozess einer Zelle. Sie werden vereinfacht gesagt mit zunehmendem Alter kürzer. Ab einem bestimmten Punkt stirbt die Zelle. Eine neue Untersuchung von Anfang dieses Jahres hat nun nachgewiesen, dass bei Menschen, die über längere Zeit hinweg erhöhte Werte für Omega-3-Fettsäuren im Blut hatten, die Telomere stabiler waren. Sie verkürzten sich weniger schnell als bei anderen Menschen mit niedrigeren Omega-3-Fettsäurewerten. Das könnte unter anderem erklären, weshalb altersassoziierte Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstig beeinflusst werden – neben dem günstigen Effekt auf die Blutfettwerte. Auf der anderen Seite stimulieren diese Fettsäuren das Immunsystem und wirken so vielen Krankheiten entgegen.

Wie lautet denn nun Ihre Empfehlung für den Fischverzehr?

Ganz allgemein sollte man mindestens ein- bis zweimal in der Woche fetten Kaltwasserfisch auf dem Teller haben, also Makrele, Hering, Lachs, auch Thunfisch usw. Dadurch werden ca. 300 mg EPA/DHA pro Tag aufgenommen. Personen mit einem erhöhten Risiko für die hier angesprochenen Krankheiten sollten entsprechend mehr zu sich nehmen, erst recht, wenn sie bereits erkrankt sind. Die Empfehlungen gehen dabei bis weit über ein Gramm der Omega-3-Fettsäuren pro Tag. Zu dieser Menge rät die amerikanische Herz-Gesellschaft zum Beispiel Herzpatienten.

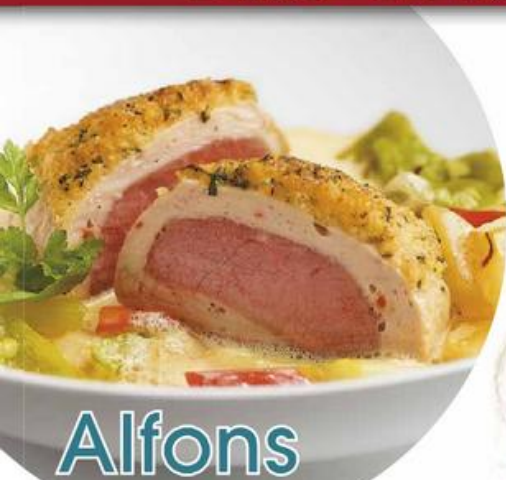
Wird das nicht irgendwann ungesund, dauernd viel Fisch zu essen?

Nicht wegen der Fette, da müsste man schon extrem große Mengen zu sich nehmen. Man sollte aber auf einen anderen Faktor achten. Manche Fische sind mit Umweltgiften belastet, besonders, wenn sie Räuber sind und am Ende einer längeren Nahrungskette stehen wie etwa Thunfisch. Diese Tiere können bestimmte Gifte anreichern, Thunfisch beispielsweise kann unter Umständen mit Quecksilber belastet sein. Solche Arten sollte man deshalb besser nicht allzu häufig essen. Eine Alternative – auch für Menschen, die keinen Fisch mögen – besteht darin, Fischöl in Kapseln zu sich zu nehmen. Das Öl darin ist – bei Qualitätsprodukten – gereinigt und kann damit bedarfsgerecht eingenommen werden. Außerdem gibt es auch pflanzliche Nahrungsmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, wie etwa Wal- und andere Nüsse sowie die daraus gepressten Öle. Auch Raps-, Soja- und Leinöl gehören dazu. Diese Quellen sind als Omega-3-Lieferanten allerdings weniger effektiv als Fische, da die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren vom Körper erst noch umgewandelt werden müssen.

ALSTERTAL

EINKAUF S - ZENTRUM

DAS CENTER- MAGAZIN



**Alfons
Schuhbecks**
Oster-
Rezepte

7.-23.4.
Ostermarkt
und
-programm

100 €
gewinnen

beim AEZ-Gewinnspiel

**Schönes
Haar!**

Die besten Pflegetipps
für glanzvolles Haar

Eva
Habermann,
AEZ-Botschafterin

Das wird ein OSTERN!

Deko-Trends für Zuhause auf dem Ostermarkt, buntes Oster-Programm
für gute Laune, Mode für den stilvollen Auftritt

Castellino

STRENE
BLUE



Wir führen Schuhe und Taschen von:

Moschino Love, Pedro Garcia, Mascaro,
Sandro Vicari, Leonbruni, Guess,
DKNY, UGG

sowie Damen-Mode und Accessoires von:
FTC - Cashmere, Sylvie Schimmel Paris



Castellino

exklusive Schuhmode
und Accessoires

Erdgeschoss · Neubau · Tel.:602 51 81



Osterfreuden im AEZ!



Der Frühling ist im vollen Gange, das Osterfest rückt näher und die neueste Mode sorgt für Vorfreude auf den Sommer. Erleben Sie das alles auch im AEZ: Seien Sie und Ihre Kids dabei, wenn **bis zum**

23.4. die „Häsenschule“ im Center begeistert, das **Osterprogramm** und die **Osterrallye** für Unterhaltung sorgen und der **Ostermarkt** Ihnen kulinarische Köstlichkeiten und Deko-Ideen für ein schönes Fest in den eigenen vier Wänden bietet. Was wir uns für Sie als **besonderes Highlight** mit prominenter Unterstützung am Ostersonntag ausgedacht haben, das und mehr zum Osterfest lesen auf den Seiten 64-67 und auf Seite 78.

Wissen Sie schon, was Sie im Nest verstecken oder sich wünschen? – Nein, dann schauen Sie in diese Ausgabe und lassen sich von den **Geschenk-Ideen** inspirieren.

Ein Ostergeschenk können Sie sich jetzt schon selbst erfüllen. Wie? Verraten Sie uns Ihr AEZ-Lieblingsgeschäft und gewinnen Sie mit etwas Glück einen **100 Euro-Center-Gutschein**. Mehr dazu ab Seite 76.

Was alles sonst noch im AEZ los ist, das erfahren Sie nicht nur in dieser Ausgabe, sondern **seit Neuestem** auch auf **Facebook**. Lesen Sie hierzu Seite 79.

Wir wünschen eine schöne Osterzeit und freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße
Ihre

Karsten Bärschneider (l.) und Carsten Gogol
Center Manager



ma-tino

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

MALVIN

Bergstr. 24 • Europapassage
Telefon: 040 - 767 541 14

Foto: Gerry Weber



Im Country-Look zum Shoppen oder Treffen mit der Freundin, ab Seite 56.



AEZ-Lieblingsgeschäft wählen und 100 Euro gewinnen, Seite 76.



Foto: Norbert Weidemann

Ausgezeichnet. Christoph Ahlhaus ehrte Alexander Otto, Seite 80.



Ostermarkt und Osterprogramm im AEZ, ab Seite 64.



Buchtipps und andere Geschenkideen für Groß und Klein, ab Seite 68.

Fashion

- 56 Freizeit-Looks: Im Safari-Style trendbewusst unterwegs
- 60 Style Guide: Outfits für den angesagten Business-Auftritt
- 62 Star-Style: Wo Sie den Look von Natalie Portman im AEZ nachshoppen können

Ostern

- 64 Alles fürs Osterfest: Der AEZ-Osterfachmarkt lässt keine Wünsche offen
- 66 Spiel, Spaß und gute Laune: Mit dem Osterprogramm im AEZ
- 68 Die besten Buch-Tipps zum Fest
- 70 Kinderfreuden fürs Osternest: Die besten Geschenkideen für Kids

Gourmet

- 72 Alfons Schuhbeck: Rezepte des Sternekochs zum Fest

Beauty

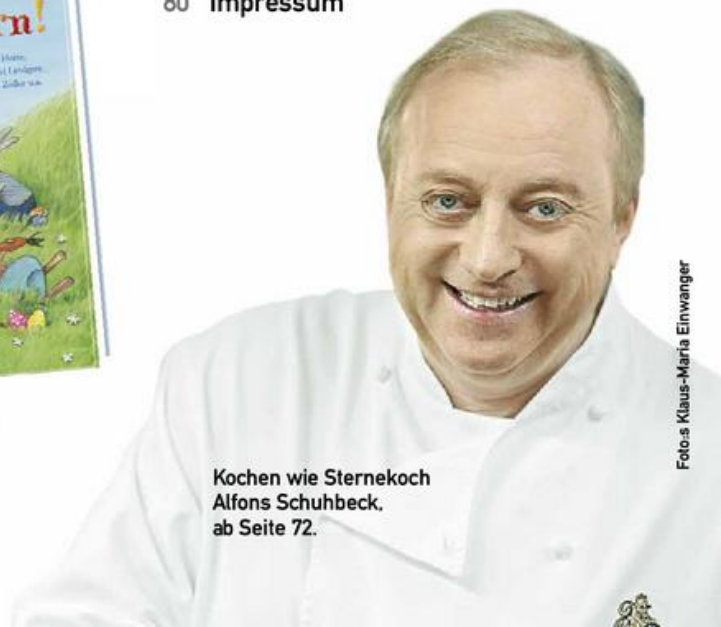
- 63 Die besten Pflegetipps fürs Haar. Plus: Tipp vom Experten

Unterhaltung

- 76 AEZ-Gewinnspiel
- 80 Alexander Otto erhält Auszeichnung für soziales Engagement

In jeder Ausgabe

- 78 AEZ-Inside: Wissen, was im Center alles los ist
- 80 Impressum



Kochen wie Sternekoch Alfons Schuhbeck, ab Seite 72.

Foto: s Klaus-Maria Einwanger



Sie finden den Kinder-Club im 1. OG, rechts neben Galeria Kaufhof!

18.-21.4
Osterrallye
mit BUILD-A-BEAR
Weitere Infos auf Seite 78

Basteln und vieles mehr im April

Görtz-Kinder-Club

Lasst Euch überraschen, jeden Mittwoch von 15-17 Uhr:

English for Kids: Di. und Do. von 14-15 Uhr (durchgeführt vom Lernwerk Alstertal).

Neu: Mo. von 15-17 Uhr Kinderturnen mit Maike Junghaus



ALSTERTAL
EINKAUF-ZENTRUM

27. April:
Marienkäfer lachen Euch an

20. April:
Osterüberraschung mit Pawlette von Build-A-Bear

13. April:
Kleine Schäfchen freuen sich mit Euch



präsentiert von

GÖRTZ

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

Do. 21.4.: Ostereier bemalen mit dem Kinder-Club-Team an der Treffpunktbühne




P 1. STUNDE
KOSTENLOS!



WILDLIFE

Safari-Feeling plus femininen Chic – das ist der Freizeit-Look des Sommers, für den auch Sie ausgerüstet sein müssen. Wie genau der wilde Style auszusehen hat, lesen Sie hier.





Country-Lady:
Hemdblusenkleid für ca.
100 Euro und Kette für ca.
20 Euro, beides gesehen bei
Gerry Weber.



Western-Style: T-Shirt für ca. 40 Euro, Veloursleder-Weste für ca. 160 Euro, Jeans für ca. 80 Euro, alles von Gerry Weber.

Tierischer Auftritt: Leder-Trench-Coat für ca. 250 Euro, T-Shirt für ca. 40 Euro, Hose für ca. 80 Euro, Outfit gesehen bei Gerry Weber.



„ Diesen Sommer dürfen in keinem Kleiderschrank T-Shirts in

Muster-Optik wie die von der Marke Malvin fehlen. Denn Prints wie Leo, Batik oder Streifen in kräftigen oder schlichten Farben liegen absolut im Trend. Sie sorgen in Kombination mit Kleidung in gedeckten Farben für den Hingucker“, so Susanne Witte, Mitarbeiterin bei Ma-tino.



Style Guide: SO GEHT'S **INS BÜRO**

In welcher Branche wir arbeiten, entscheidet über die Wahl unseres Outfits. Hier fünf verschiedene Business-Styles.

Feminin

Elegant



Macht viel her: Die Kombination aus Gürtel mit Hemdkleid sorgt für einen lässig trendigen Arbeitsauftritt, Outfit gesehen bei Marc O'Polo.



1. Klassisch: Eleganter Blazer von H&M, ca. 30 Euro. 2. Femininer Blick: Sonnenbrille von Fossil, ca. 40 Euro. 3. Dezent Blüenträume: Weißes Kleid mit Blumenverzierungen, demnächst bei Jackpot. 4. Elegant: Small Clutch, gesehen bei Classico, ca. 180 Euro. 5. Bequem: Mexx-Ballerina aus Nappaleder, gesehen bei Görtz, ca. 50 Euro.



1. Elegant: Klassisches Kleid von Hallhuber, ca. 90 Euro. 2. Feminines Accessoire: Stahl-Collier von Fossil, ca. 70 Euro. 3. Absoluter Hingucker: Roter Nagellack von OPI, gesehen bei Douglas, ca. 16 Euro. 4. Luxus pur: Shopper von Michael Kors, gesehen bei Görtz, ca. 175 Euro. 5. Heißer Auftritt: Pumps von Tamaris, für ca. 30 Euro.



Lässig



1. Verstrickte Angelegenheit: Kurzärmelige Strickjacke von Hallhuber, ca. 70 Euro.
2. Bequemer Chic: Schlichter Overall von Hallhuber, ca. 90 Euro. 3. Auffällige Augenblicke: Sexy Sonnenbrille von Fossil, ca. 46 Euro. 4. Spitzer Schnitt: Trendy Ballerina von Görtz, ca. 70 Euro.



Stylisch



1. Verwaschen: Angesagte Lederjacke von Laurèl, ca. 850 Euro. 2. Schmuckes Stück: Lange Halskette von Vera Moda, ca. 20 Euro. 3. Schlicht: Blueberry Top von Vera Moda, ca. 60 Euro. 4. Bein zeigen: Shorts von Vera Moda, ca. 40 Euro. 5. Nagelneu: Nagellack von Isadora, gesehen bei Douglas, ca. 10 Euro. 6. Femininer Auftritt: Schicker Schuh von Görtz, für ca. 90 Euro.



Smart



1. Pure Eleganz: Blazer von Esprit, ca. 130 Euro. 2. Dezent: Top von Esprit, ca. 50 Euro. 3. Knitterlook: Enge Hose von Taifun, ca. 40 Euro. 4. Zeitgemäß: Elegante Armbanduhr von Fossil, ca. 140 Euro. 5. Blütenzauber: Sandale, gesehen bei Classico, ca. 160 Euro.



Nach-
geshopp
im AEZ

Natalie Portman

Wo Sie den Look der Oscargewinnerin Natalie Portman im AEZ nachshoppen können, lesen Sie hier.



Natalie Portman im geblühten Sommerkleid auf dem roten Teppich. Mit diesem Outfit liegt die Oscargewinnerin voll im Trend.



Flower-Power:
Kleid von Laurèl für
ca. 400 Euro.



Blickfang:
Ohringe von Fossil
für ca. 50 Euro.

Romantisch:
Armband von
Bijou Brigitte für
ca. 15 Euro.



Leuchtkraft:
Clutch von
Fossil für ca. 70
Euro.



Goldig: Sandalette aus
Satin für ca. 130 Euro.
gesehen bei Görtz.

Das sollte man über Natalie Portman wissen:

Gerade erst wurde die Schauspielerin Natalie Portman (29) für ihre Rolle in „Black Swan“ mit dem Oscar geehrt. Die US-Amerikanerin, die in Israel geboren wurde, eigentlich mit Nachnamen Hershlag heißt und seit den 90er-Jahren auf der Kinoleinwand zu sehen ist, lehnte einst zugunsten der Schauspielkunst sogar eine Modelkarriere ab.

Jetzt aber wird sich der schwangere Hollywood-Star erst einmal eine Pause gönnen und sich auf sein erstes Kind vorbereiten. „Ich werde nun viel Zeit im Bett verbringen, Popcorn essen und fernsehen“, kündigte sie gerade im Interview mit dem US-Magazin „People“ an – ihrer Schönheit wird das aber wohl keinen Abbruch bringen.

Alle im Magazin erwähnten Shops hier im Überblick!

- arke, EG, BB, Tel.: 602 44 35 • Bijou Brigitte, OG, EB, Tel.: 602 45 15 •
- Budnikowsky, UG, EB, Tel.: 018 05 28 36 48 • Castellino, EG, EB, Tel.: 602 51 81 •
- Classico, EG, EB, Tel.: 608 495 61 • Esprit, EG, BB, Tel.: 636 698 70 • Fossil, EG, BB, Tel.: 602 981 35 • Früchte SELK, EG, BB, Tel.: 602 34 01 • Gerry Weber, OG, BB, Tel.: 692 118 90 • Görtz, EG, BB, Tel.: 602 992 63 • Hagel, UG, BB, Tel.: 694 576 85 • HDI Versicherung, OG, BB (Galerie), Tel.: 209 400 90 • H&M, UG/EG/OG, BB, Tel.: 606 82 080 • Jackpot, OG, BB, Tel.: 602 980 06 • Laurèl, EG, EB, Tel.: 692 186 94 • Marc O' Polo, EG, BB, Tel.: 611 644 22 • Ma-Tino, OG, BB, Tel.: 611 395 94 • Tamaris, OG, BB, Tel.: 608 765 99 • Tee Gschwendner, UG, BB, Tel.: 602 22 66 • Thalia, EG, BB, Tel.: 485 05 50 • Vero Moda, EG, BB, Tel.: 697 048 24

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

Foto: Action Press

Die zehn Haar-Gebote

Zu krisselig? Zu fein? Zu fettig oder zu kaputt? Das ändern Sie! Mit unseren **zehn Beauty-Geboten** bekommen Sie die gängigsten Haar-Probleme in den Griff.

1. Gebot: Du sollst keinen Spliss mehr haben!

Haare schneiden ist hier das Effektivste. Ansonsten helfen reichhaltige Shampoos und Spitzenfluids zur Vorbeugung gegen Spliss.

2. Gebot: Gönn dem Look mehr Volumen!

Dazu ist zuerst einmal ein toller Schnitt nötig, je kürzer und gestufter desto mehr Volumen können Sie rausholen. Auch die richtigen Produkte können helfen.

3. Gebot: Glanz in Dein Haar!

Durch Pflegerückstände im Haar wirkt es oft stumpf. Es empfiehlt sich ein Haarpeeling. Bei trockenem Haar hilft ein Tröpfchen Haaröl. Aber Vorsicht mit der Dosierung!

4. Gebot: Du sollst deine Locken pflegen!

Das heißt, die Haare nicht beschweren, sondern sanft pflegen: mit Lockenshampoo und danach Glanzserum und Lockenschaum in das feuchte Haar geben.

5. Gebot: Du sollst endlich keine fettigen Haare mehr haben!

Verzichten Sie auf übermäßiges Bürsten und verteilen Sie Pflege- und Stylingprodukte nur in die Haarlängen.

7. Gebot: Du sollst keine fliegenden Haare mehr haben!

Etwas Glanzwachs ins Haar massieren, das fängt fliegende Haare ein. Wer fettiges Haar hat, sollte jedoch auf antistatische Bürsten zurückgreifen.

6. Gebot: Dein Haar soll nicht krisseln!

Glätten Sie die Haarstruktur mit entsprechenden Produkten. Bei feuchtem Wetter sollten Sie zudem ein Haarspray benutzen.

8. Gebot: Du sollst Haar gesund pflegen!

Und zwar mit regelmäßigen Kuren, hochwertigen Produkten, nur lauwarmer Fönluft und Hitzeschutz beim Stylen mit dem Glätteisen und dem Lockenstab.

9. Gebot:

Vermeide Haarausfall!
Übermäßiger Haarausfall hängt oft mit Stress, falscher Ernährung oder einer Hormonumstellung zusammen. Checken Sie ab, ob einer der Faktoren auf Sie zutrifft.

10. Gebot: Du sollst keine Schuppen mehr haben!

Schuppen kommen oft von zu trockener Kopfhaut. Waschen Sie Ihre Haare weniger heiß und achten Sie darauf, das Shampoo ordentlich auszuwaschen.

AEZ-EXPERTENTIPP

Haarpflege von innen heraus!

„Um die Haarschäden zu beheben, muss unser Haar mit vitalen Proteinen und Feuchtigkeit versorgt werden.“

Die verschiedenen Produkte von „Awapuhi Wild Ginger“ eignen sich dazu hervorragend. Diese Produkte enthalten Keratinproteine, die als „Rückgrat“ des Haarschafts beschrieben werden. Der KeraTriplex-Wirkstoffkomplex stellt gebrochene Haarbindungen wieder her und festigt die Haarwurzel. Die Awapuhi Wild Ginger-Produkte reparieren das Haar zu 80 %, sind 100 % sulfatfrei, schützen das Haar und die Haarfarbe“, so Aline Ebel, Salonleiterin von Hagel – The Hair Company im AEZ.



HAGEL

THE HAIR COMPANY



awapuhi
wild ginger
KERATIN INTENSIVE TREATMENT
Erich + Paprot
Glycerin + Papain
Lactulose + Fenchon
Fenchol + Menthol
Aminolactat + Wasser
100 ml e 5,19 €

EXKLUSIV IM AEZ
Keratin Complex Behandlung
von Paul Mitchell

~~45,- €~~ **€ 35,-***



awapuhi
wild ginger
KERATRIPLEX TREATMENT
STEP ONE
FULL MITCH
100 ml e 0,-



awapuhi
wild ginger
PAUL MITCHELL

SCHÖNER - GRÖßER - BESSER

HAGEL

THE HAIR COMPANY

UMZUG IM AEZ

BASEMENT ALTER TEIL

www.hagel-hair.de

* Nur gültig im April 2011 - Durch Langhaar können Mehrkosten entstehen

Oster-
markt:
bis 23.4.

Die Hasenschule ist im
AEZ zu bewundern.

AEZ- Ostermarkt

Noch bis zum 23. April findet auch in diesem Jahr wieder der AEZ-Ostermarkt statt. Lesen Sie hier, was es an den verschiedenen Ständen für köstliche Angebote, stimmungsvolle Dekorationen und schöne Verpackungen gibt. Schauen Sie vorbei!

Österlich verpackt mit McPaper

Unter dem Motto „Ostern für Jung und Alt“ präsentiert McPaper ein umfangreiches Sortiment an Saisonartikeln. Die Kunden finden alles rund ums **Schenken und Verpacken**. Grußkarten sowie tolle Oster-Dekorationen für ein stimmungsvolles Zuhause und einen österlich geschmückten Garten. Da macht das Ostereiersuchen doppelt so viel Spaß!



Osterfest in Gittis kleinem Laden

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

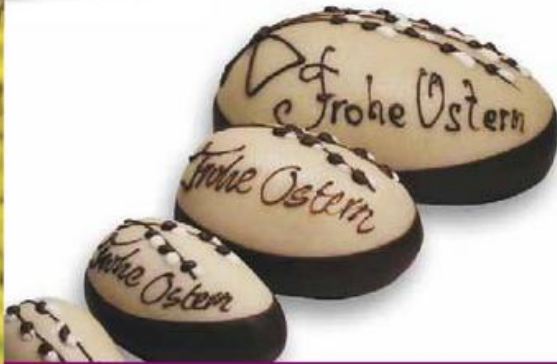


Thalia bietet Hasen in allen Variationen

Pünktlich zum Osterfest meldet sich die Häschenschule zurück. Natürlich dürfen zum Osterfest **Mal- und Bilderbücher** für die Kleinen und Geschenkbücher für die Erwachsenen nicht fehlen. Und mit der Gartenserie „Die lustigen Punkte“ starten Sie fröhlich in den Frühling.

Leckere Vielfalt bei Galeria Kaufhof

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



Süße Ostern mit Dat Kornhus

Dat Kornhus verwöhnt seine Kunden zur Osterzeit mit **erlesenen süßen Genüssen**. Über 30 Sorten an Trüfleeiern sowie Marzipan- und Likörier, österlich verzierter Baumkuchen und die „Kätzcheneier“ sind einen Blick wert. Ein weiteres Highlight: die Osterpinzen, ein österreichisches Ostergebäck mit Aniswein und Rumrosinen.

Osterideen bei Gisela Nikpur

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



Lammfleischzeit bei Fleischerei Lohmeier

Am Stand der Fleischerei Lohmeier erhalten Sie **verschiedenste Köstlichkeiten** von Lämmern und Kälbern aus der Region. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit genussvollem Lammfilet und schmackhafter Lammbratwurst. Auch unsere Lammsalami, Kalbsleberwurst und Kalbslyoner werden Sie begeistern. Weitere kulinarische Erlebnisse finden Sie in unserem Geschäft in der Markthalle.

Frohe Ostern bei Schacht & Westerich

Zum Osterfest entdecken Sie bei Schacht & Westerich die neuen Mitglieder der „**Hasenbande**“, die in keiner Osterdekoration fehlen dürfen. Aber auch keine anderen Wünsche bleiben offen, egal ob Sie exklusive Schreibgeräte, Schönes und Praktisches für Beruf und Kunst oder Geschenkideen suchen. In den liebevoll gestalteten Kartonagen können Sie Ihr Präsent dann stilvoll zum Osterfest verstecken. Plus: 16.4. Schminke-Aktion für Kids.



Exklusiv bei arko: Deutschlands größtes Osterei

Wie aus einer anderen Welt mutet am arko-Stand das **Riesen-Osterei** aus **edler Schweizer Schokolade** an. Gönnen Sie sich auch die kleineren Ostereier, die zum Vernaschen fast zu schade sind! Für unsere Ostereier-Sucher hält arko ebenfalls Besonderes bereit: Gefüllte Confiserie-Pralinen-Eier in vielen leckeren Sorten – hier kommt so mancher ins Schwärmen!



Radio Hamburg-Moderator John Mentzer legte im letzten Jahr das Schokoladenei für die AEZ-Besucher.

AEZ-Osterprogramm:

Kids, feiert mit!

Vom 11. bis zum 23. April sind alle kleinen AEZ-Besucher eingeladen, beim bunten Osterprogramm mitzumachen. Erfahrt hier, was alles auf der Treffpunktbühne los ist.

**Montag
11.04.**

15-17 Uhr
Osterbasteln mit
Build-A-Bear

**Dienstag
12.04.**

15-19 Uhr
Wir basteln „Rund
um den Ostertisch
mit Mixi“

**Mittwoch
13.04.**

16 Uhr, 17 Uhr und 18 Uhr
Originaltheater Kaspershausen
„Das gestohlene
Ostergeschenk“ (16 Uhr)
„Der verschwundene
Osterhase“ (17 Uhr)
„Tierfänger Johann jagt den
Osterhasen“ (18 Uhr)

**Dienstag
19.04.**

11 Uhr, 15 Uhr und
16.30 Uhr
„Osterbacken“ mit arko,
Kinder ab 4 Jahre,
Anmeldung an der
Kundeninfo

**Mittwoch
20.04.**

16.30 Uhr
Osterkonzert mit
den „Alsterspatzen“

**Montag
18.04.**

11 Uhr, 15 Uhr und
16.30 Uhr
„Osterbacken“ mit arko,
Kinder ab 4 Jahre,
Anmeldung an der
Kundeninfo

**Donnerstag
21.04.**

15 und 17 Uhr
„Wir bemalen
Ostereier!“
Ostermalschule mit
dem Görtz Kinder-
Club

**Samstag
23.04.**

15-18 Uhr
„Hasengesichter“
Schminken mit
Janine Wehn

**Donnerstag
14.04.**

9.30-20 Uhr
Lesespaß und Spiel
mit der Bücherhalle
Alstertal

**Samstag
16.04.**

15 Uhr und 17 Uhr
Osterkonzert
Chor Da Capo



Ostersamstag, 23.4.: Schokoladenschmaus

Große und kleine Schokoladenfans aufgepasst! Auch in diesem Jahr gibt es am Ostersamstag, dem 23. April, wieder einen leckeren Schokoladenschmaus. Ab 14 Uhr wird gemeinsam mit der Radio Hamburg-Moderatorin Anke Lothes, der sonnigsten Stimme der Stadt, ein Riesenschokoladenei zerlegt. Dazu sind alle Besucher am Sonderstand von Arko im Erweiterungscenter eingeladen. Die Osterei-Schokoladenstückchen werden in Portionen verkauft, der Erlös wird „Hörer helfen Hörern e. V.“ gespendet.



v.r.: Kurt Biebl (arko), Karsten Bärschneider (Center Manager) und John Ment (Radio HH). Sie sammelten letztes Jahr für den guten Zweck.

Die Top 5 fürs Osternest

Lebensweisheiten, prominente Tipps, traurige und spannende Erzählungen: Das beinhalten unsere literarischen Top 5 zum Osterfest.

1. Gruseliges Der Frauenjäger

Niemand hat die Frauen gefunden, die seiner Meinung nach sich von ihren Männern aushalten lassen und diese betrügen. Auch Marlene muss nicht arbeiten. Ihr Mann ist erfolgreich und sie hat alles, was man benötigt. Nur das Gefühl gebraucht zu werden, das fehlt. Nur das Gefühl hilft sie ihrem alten Freund Andreas Jäger aus der Klemme. Doch dann erwacht sie in totaler Finsternis und weiß nicht, wie sie dahin geraten ist. „Der Frauenjäger“, Petra Hammesfahr, Rowohlt Verlag, 432 Seiten, Roman, 19,95 Euro.



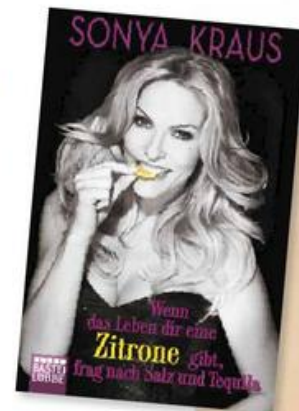
2. Hilfreiches Die Schoko-Diät

Mit Schokolade abnehmen? Das kann doch gar nicht funktionieren! Doch – und zwar besser als alle anderen Diäten, die eines gemeinsam haben: Sie stecken voller Verbote, bedeuten viel Arbeit und haben meist den berühmten Jojo-Effekt zur Folge. Ruth Moschners Idee: Die Schoko-Diät! „Die Schoko-Diät“, Ruth Moschner, Krüger Verlag, 256 Seiten, Ratgeber, 14,95 Euro.



3. Wahrhaftiges Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt...

frag nach Salz und Tequila – das ist Sonyas-Strategie fürs Leben. Zickt die Karre rum und die letzte Heizkostennachzahlung hätte für einen Karibikurlaub gereicht, dann stellen wir fest, im Leben läuft nicht immer alles wie geschmiert. Sein Köpfchen hängen lassen, muss man aber nicht, denn: „Das Leben ist wie eine Cocktailbar – auch wenn's mal nur Saures gibt, lässt sich trotzdem was Leckeres draus mixen.“ „Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt, frag nach Salz und Tequila“, Sonya Kraus, Bastei Lübbe, 398 Seiten, Ratgeber, 8,49 Euro.



4. Trauriges Zwillingskrebis

Innerhalb von zwei Monaten erhielten die Geschwister die gleiche Diagnose: Brustkrebs. Gleiche Gene, gleiches Schicksal – könnte man denken. Aber trotz der gleichen Diagnose bleibt: zwei Menschen, zwei Geschichten. „Zwillingskrebis“, Renate und Ingrid Müller, Rowohlt Verlag, 224 Seiten, Drama, 11,99 Euro.



5. Spannendes Vier Wahrheiten und ein Todesfall

Was würdest du tun, wenn die große Liebe dir nach Jahren schreibt: Rette mich? – Vier Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten und nichts voneinander ahnen, machen sich nach diesem Satz auf die gleiche Reise zu einer kleinen norwegischen Insel. Dort lebt Matthis, der um Hilfe gerufen hat, inzwischen. Unvermeidbar kreuzen sich ihre Wege. Verdrängte Lebenslügen und Geheimnisse kommen ans Licht, und die Frauen erkennen, dass sie viel mehr verbindet, als ihnen lieb ist ... „Vier Wahrheiten und ein Todesfall“, Lia Norden, Rowohlt Verlag, 224 Seiten, Roman, 8,99 Euro.





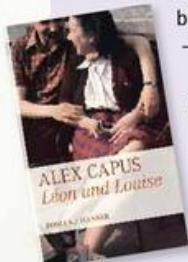
Foto: ManfredBaumann.com



Christina Zaag.
Leiterin der Thalia-Filiale
im AEZ:

„Léon und Louise‘ von Alex Capus ist ein gutes Buch zum Verstecken und Schenken. Es erzählt eine eindringliche Liebes- und Familiengeschichte. Beginnend im 1. Weltkrieg durchlebt der Leser mit den Protagonisten den 2. Weltkrieg und die Nachkriegszeit in Paris. Eine berührende Geschichte – sehr lesenswert!“

Hanser, 320 Seiten,
Roman, 19,90 Euro.



Die schönsten
Geschenke fürs
Hasenfest

Jetzt bei Thalia!

Entdecke neue Seiten

Thalia Buchhandlung
Alstertal-Einkaufszentrum
Tel. 040 485055-0
Lass dich überraschen
www.thalia.de

Thalia.de
Bücher & mehr

Das schönste Alstertaler

Oster- Geschenk!

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

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



BÜCHER



1. Töööööö: „Abenteuer mit Benjamin Blümchen“, Barbara Madee, Klaus-Peter Weigand und Christoph Schöne, ellermann Verlag, 12,95 Euro. 2. Kunterbunt: „Frohe Ostern“, Astrid Lindgren, Barbara Korthues und Tilde Michels, Oetinger Verlag, 12,95 Euro. 3. Geheimnisvoll: „Ostern im Möwenweg“, Kirsten Boie, Oetinger Verlag, 12,95 Euro. 4. Verrückt: „Hilfe für den Osterhasen“, Anne Ameling und Marion Meister, ellermann Verlag, 2,95 Euro. 5. Abenteuerlich: „Rübchen wird Osterhase“, Heinz Brand und Marina Rachner, Oetinger Verlag, 6,90 Euro.

DAS KOMMT INS NEST!

Etwas zum Lesen, zum Spielen und Puzzeln – das wünschen sich die Kleinen zum Osterfest. Erfahren Sie hier, was die Kids im Nest besonders gerne finden möchten.



1. Rodeo: Jessie von Toy Story 3, ca. 10 Euro. 2. Action: Buzz von Toy Story 3, ca. 10 Euro. 3. Österlich: Ei mit Pflegerin und Tierbabys von Playmobil, ca. 5 Euro. 4. Bezaubernd: „Barbie loves Alien“ von Barbie, ca. 20 Euro.

PUPPEN



SPIELE

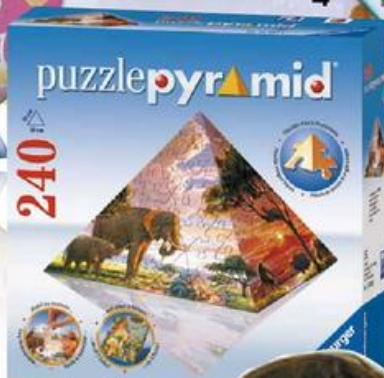
3



1



2



4



5

1. Runde Sache: Hello-Kitty-Puzzleball 240 Teile von Ravensburger, ca. 23 Euro. Euro. 2. Kommunikativ: Nobody is perfect von Ravensburger, ca. 37 Euro. 3. Große Vielfalt: Ravensburger Familienspiele, ca. 35 Euro. 4. Spürnase: Wer war's? Schräghausen von Ravensburger, ca. 37 Euro. 5. Afrikanisch: puzzlepyramid 240 Teile von Ravensburger, ca. 23 Euro.



„ Die Lieblinge der Kids:

Im Spielwarensortiment der Galeria Kaufhof gibt es viele Geschenkideen für Kinder zum Osterfest zu entdecken. Mein Tipp: für Jungs **Ninjago von Lego** und für Mädchen eines der zahlreichen **Prinzessin Lillifee-Produkte** – das sind derzeit die Lieblinge der Kids“ so **Dieter Zeih, Geschäftsführer der Galeria Kaufhof im AEZ.**



Ahoi: Vom Playmobil-Hafen aus starten die Schiffe in die weite Welt, geeignet ab 4 Jahre.

Ostern, ganz klassisch!

Klar, zu Ostern kommt Lamm auf den Tisch. Möchten Sie Ihren Gästen dabei aber nicht nur Klassisches bieten, sondern auch Raffinesse und zum Nachtisch pure Gaumenverführung, dann probieren Sie die hier gezeigten Rezepte vom Sterne- und TV-Koch Alfons Schuhbeck.

Zutaten für 4 Personen

FÜR DIE GRATINIER-MASSE

- 2 TL schwarzer Pfefferkörner
- 1/2-1 TL Pimentkörner
- 1/2 TL Korianderkörner
- 1/4-1/2 TL Zimtrindensplitter
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 TL Öl
- 130 g weiche Butter
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL frisch geschnittene Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 40 g Weißbrotbrösel
- mildes Chilisalz

FÜR DIE LAMMLAIBERL

- 250 g Kalbfleisch aus der Schulter
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 250 g eiskalte Sahne
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Prise mildes Chilipulver
- frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g ausgelöster Lammrücken

FÜR DAS GEMÜSE

- 1 Fenchelknolle
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 EL braune Butter
- 125 ml Geflügelbrühe
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 1/2 Pck. Safranfäden (0,05 g)
- 1/2 ausgekratzte Vanilleschote
- mildes Chilisalz
- 3 EL kalte Butter

Lammlaiberl

auf Safran-Knoblauch-Butter



ZUBEREITUNG:**1 Gratinier-Masse**

1. **Gewürze** in eine Mühle füllen. Zwiebel schälen, klein würfeln und in Pfanne in 1 Tl Öl glasig anschwitzen; dann auskühlen lassen.

2. **Butter** schaumig schlagen. Senf, Zwiebelwürfel und Petersilie dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und den Gewürzen aus der Mühle würzen. **Weißbrotbrösel** einrühren und die Masse mit Hilfe von Backpapier zu Rollen von ca. 2-3 cm formen und durchkühlen lassen.

2 Lammlaiberl

1. **Kalbfleisch** in Würfel schneiden, durch Fleischwolf drehen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne für 5 Min. ins Tiefkühlfach stellen – es sollte gut durchgekühlt, aber nicht gefroren sein.

2. Dann Fleisch in Küchenmaschine geben, **Senf, Zitronenabrieb, Chili** und Muskat zufügen und 1/4 der Sahne hineinmischen, bis die Masse zu binden anfängt. Übrige Sahne nach und nach zugießen, bis eine glatte, glänzende Masse entsteht. In Schüssel füllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt kalt stellen. Backofen auf 120° vorheizen.

3. Den Lammrücken in 4 Stücke à 50 g schneiden, salzen und pfeffern. Jedes Stück mit 1/4 der **Kalbfleischfarce** umhüllen und mit einem nassen Esslöffel zu ovalen Laiberl mit glatter Oberfläche formen. Lammlaiberl auf mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

4. Im **Ofen** auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Min. garen. Herausnehmen und die Grillfunktion einschalten.

5. **Gratinier-Masse** in dünne Scheiben schneiden und die Laiberl damit belegen. Auf unterster Einschubleiste goldbraun überbacken.

3 Gemüse

1. Den **Fenchel** putzen, die Spitzpaprika waschen, halbieren und entkernen. Beides in 1 1/2 cm große Stücke schneiden.

2. Das Gemüse in der braunen Butter glasig anschwitzen. Die **Brühe** angießen, Knoblauch, Safran und Vanille dazugeben und abgedeckt ca. 8 Min. fast weich dünsten. Mit Chilisalz würzen und die Vanille entfernen. Den Sud abgießen, die Butter hineinmischen; 2 EL der Sauce mit dem Gemüse mischen.

Fortsetzung auf Seite 74



Implantologie

Borsay Hamburg

Mit Sicherheit zu festen Zähnen

Ihre Zahnarztpraxis für Implantologie und allgemeine Zahnheilkunde



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: Heegborg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • www.borsay.com

Dr. (H) Peter Borsay
ist Studiogast bei
GesundTV. Zu sehen
auf AlsterTV.de



Neu!

ALSTER TV



1. STUNDE KOSTENLOS!

arko
Kaffee &
Confiserie

Feinste Confiserie-Trüffel-Pralinen-Spezialitäten

verschiedene Füllungen

250 g

100 g € 2,38

5.95
€

(Empfohlener Verkaufspreis, nur gültig in teilnehmenden Filialen, solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten)

Tee Gschwender

Herrliche Osterzeit



Entdecken Sie unsere Teevielfalt zu Ostern!
z.B. mit unserem Ostertee – eine aromatische
Schwarztee-Mischung mit zitrusfrischem Geschmack.

Wir freuen uns auf Sie!

Ingrid Ganz · Alstertal-EKZ (Heegborg 31) · Hamburg

Ihr arko Franchise-Partner, Kurt Biehl · Besuchen Sie uns in den folgenden Filialen:
AEZ (Heegborg 31), Im Alten Dorfe 23 (Volksdorf) und
Ahrensburg, Hamburger Straße 2

Zutaten für 4 Personen

FÜR DIE BAYERISCHE CREME

2 Blatt Gelatine
3 Eigelbe
50 g Puderzucker
Mark von 2 Vanilleschoten
300 g Sahne
1 EL Kirschwasser

FÜR DIE MARINIERTEN ERDBEEREN

200 g Erdbeeren
etwas frischer Zitronensaft
1-2 EL Puderzucker
1 Spritzer Orangenlikör

Schuhbecks

Bayerische Creme

mit marinierten Erdbeeren

ZUBEREITUNG 20 MIN. | KÜHLZEIT 2 STD.

ZUBEREITUNG:

1 Bayerische Creme

1. Die **Gelatine** in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Puderzucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und zu einer hell-schaumigen Masse rühren. Die Sahne cremig schlagen.

2. Das **Kirschwasser** erwärmen und den Topf vom Herd nehmen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter die Eigelbmasse rühren. 1/3 der Sahne mit einem Schneebesen hineinrühren, den Rest unterheben.

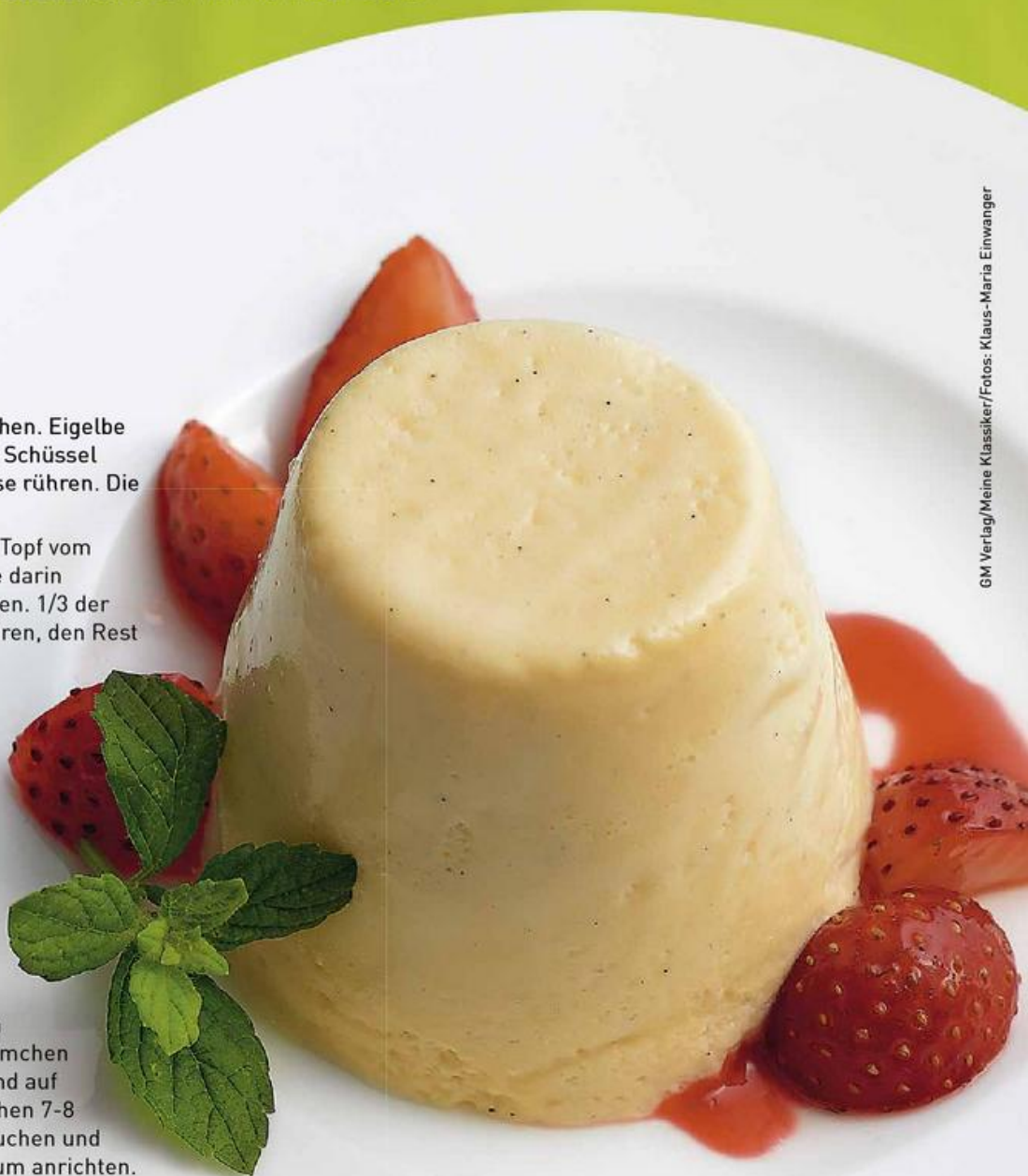
3. Die **Creme** in Portionsförmchen füllen und im Kühlschrank in etwa 2 Std. fest werden lassen.

2 Marinierten Erdbeeren

Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteilen. Mit **Zitronensaft**, **Puderzucker** und **Orangenlikör** marinieren.

3 Anrichten

Zum Stürzen der Creme in einem kleinen Topf Wasser zum Sieden bringen, die Förmchen bis zum oberen Rand darin eintauchen und auf Teller stürzen. Porzellanförmchen brauchen 7-8 Sek., Stahlförmchen nur ganz kurz eintauchen und sofort stürzen. Die Erdbeeren außen herum anrichten.



GM Verlag/Meine Klassiker/Fotos: Klaus-Maria Einwanger

BUCH-TIPP: MEINE KLASSIKER

„Es gibt nix Besseres als was Guats“, bekennt Alfons Schuhbeck. Und „was Guats“, das sind für ihn die bodenständigen Gerichte seiner bayerischen Heimat, die er zu raffinierten Hochgenüssen verfeinert, ohne sie dabei zu verkünsteln. Mit den Rezepten aus „Meine Klassiker“ lässt sich diese Küche der tollen Aromen-Kombinationen problemlos zu Hause nachkochen, wie Sie auch an den hier gezeigten zwei Rezepten erleben werden. Alfons Schuhbeck; 320 Seiten; Preis: 24,99 Euro; 2010 Gräfe & Unzer; Buch gesehen bei Thalia.



TIPP VOM STERNEKUCH ALFONS SCHUHBECK,

DEUTSCHLANDS
BEKANNTESTER TV-KOCH:

„Die Bayerische Creme lässt sich leicht zu einem weiteren Klassiker umwandeln, nämlich der Schmankerlcreme. Sie wird auf der gleichen Basis zubereitet, allerdings lässt man die Vanille weg, ersetzt das Kirschwasser durch Amaretto und hebt eine Handvoll klein gehackten Mandelkrokant unter.“



Exklusiv für Sie in der **Markthalle**

DAT KORNHUS

Für die süße Osterzeit

Kleine Marzipankränze

Stück € 1,95

und natürlich auch unsere
süßen Quarteighasen

Stück € 1,10

EMILIA

Angewandtes für die Sinne

Essen wie bei Mamma!

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

Unsere Favoriten: Funghi Porcini (Tomaten, Mozzarella, Steinpilze,
Südtiroler Bauernspeck, Taleggio), für **4,90 Euro**.

Penne Verdure Grigliata (Tomaten, Staudensellerie, Paprika, Auber-
gine, Zucchini, Karotten, Lauch, Knoblauch), für **2,15 Euro/100g**.
Buon appetito!

Emilia GmbH & Co. KG • AEZ • Heegbarg 31
22391 HH • Tel. 040 - 60 29 86 31 • www.EMILIA.de



SPRINGER BIO-BÄCKWERK

Holsteiner Vollkornbrot

92% Roggenvollkornschrot

8% Weizenvollkorn



1000g statt € 4,10

jetzt € 3,70

Lamloeria BIANK

Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Lammfilet kg € 45,90

Lammlachse kg € 45,90

Lammkeule kg € 18,40

Lammkrone kg € 39,90

Verschiedenes Wild auf Bestellung!

Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

Früchte Selk

Frischer Spargel
kostenlos geschält

Neue Kartoffeln und Sauce Hollandaise

Guten Appetit!

Californian Thuna Punch

Thunfisch, Frischkäse, frische Erdbeeren
und ein Hauch frisch gemahlener schwar-
zer Pfeffer

6 Stück 5,50 €

Melden Sie sich jetzt für den Sushi Kochkurs im Mai an!



AEZ - Sushi Bar - Take Away
Lieferservice - Catering
Telefon: 040 - 692 11 98 0

Besuchen Sie uns im Poelchaukamp 20
Restaurant Take Away
Lieferservice, Telefon: 040 - 69 69 17 47



Wählen Sie Ihr AEZ- Lieblingsgeschäft!

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

Gewinn-Karte

Mein Lieblingsgeschäft ist

..... weil

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ: Ort:

Tel.:

E-Mail:



Magazin Verlag Hamburg

Stichwort:

„AEZ-Lieblingsgeschäft“

Barkhausenweg 11

22339 Hamburg



Teilnahmebedingungen:

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

Teilnehmen dürfen alle Person ab 16 J., außer Mitarbeiter des Magazin Verlag Hamburgs, der ECE sowie der Shops im AEZ.

Einsendeschluss: 13.05.2011. Anschließend werden alle Einsendungen ausgewertet. Unter den Teilnehmern, die den Shop mit den meisten Stimmen gewählt haben, entscheidet das Los. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Hier alle AEZ-Geschäfte:

Mode/Wäsche/ Accessoires/Kinder

- AIGNER, EG
- ALLEGRA, EG
- ANSON'S, EG/UG
- APANAGE/KAPALUA, OG
- Appelrath Cüpper, EG/OG
- AUST, OG
- BARBARA LOHMANN, EG
- Barbour, OG
- BASLER, OG
- BIBA, EG
- bobby by Lino, EG
- BONITA, UG
- BRAX FEEL GOOD, OG
- BUDELEI MODE, UG
- C & A, UG
- Café con leche, UG
- CALIDA, OG
- camel active store, UG
- CASA MODA, UG
- CECIL, OG
- CLASSICO, EG
- CLOSED, OG
- EDC, OG
- engbers, UG
- ESPRIT, EG/OG
- Eterna, EG
- EYK, OG
- FALKE, UG
- FRANK WALDER, OG
- GALERIA KAUFHOF, UG/EG/OG
- GANT, OG
- GERRY WEBER, OG
- GÖGGE, EG
- H & M, UG/EG/OG
- HALLHUBER, OG
- Hamburger Kinderladen Jaeger & Mirow, OG
- Hunkemöller, UG
- jacadi PARIS, UG
- JACK & JONES, UG
- Jackpot, OG
- JV Fashion, Außengalerie
- LACOSTE, UG
- LADIES FASHION, EG
- LASCANA, OG
- Laurél, EG
- Leo's, UG
- Levi Strauss & Co., OG
- Liz Malraux Design, EG
- L ZWO, UG
- Mango, UG
- Marc O'Polo, EG
- Marc O'Polo MEN, EG
- MARCO HOPS, EG
- Massimo Dutti, EG
- Ma-tino, OG
- Mötivi, OG
- Mexx, OG
- Mirabell DESSOUS, OG
- mothercare, UG
- Napapijri, OG
- NOA NOA, OG
- OLYMP, OG
- ONLY, UG
- PALMERS, OG
- Peck & Cloppenburg, EG/OG
- PUMA, EG
- QUARTIER 31, EG
- REDGREEN, OG

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

Lebensart

- Apple, EG
- bad & meer, UG
- BANG & OLUFSEN, OG
- BECKER JUWELIERE & UHRMACHER, EG
- Betten Huntenburg, UG
- Bijou Brigitte, OG
- Bolia.com, OG
- BR-Spielwaren, UG
- BUILD-A-BEAR, UG
- BUTLERS, UG
- Charlotte, OG
- Christ, EG
- CRABTREE & EVELYN, UG
- CULT at home, UG
- DEPOT, UG
- Eydeler
- Fossil, EG
- Fratscher, UG
- Galerie M-ART, OG
- GameStop, UG
- HAUS HAMBURG, OG
- IXI ICE ACCESSORY GALLERY, UG
- Juwelier Cabochon, EG
- LITRATON PUZZLE, UG
- Mc Paper, UG
- MONTBLANC, EG
- MÖVE, OG
- NANU-NANA, UG
- NATURHOLZ PEEMÖLLER, UG
- PANDORA, OG
- Rosenthal, EG
- SATURN
- Schacht & Westerich PAPIERHAUS, UG
- SCHMUCKWERK, UG
- STEIFF GALERIE, UG
- Stressless Lounge, OG
- SWAROVSKI, EG
- Thalia Buchhandlung, EG/OG
- Thomas Sabo, EG

- VILLA COLLECTION, OG
- Villeroy & Boch, OG
- Weltbild plus, UG
- WMF, UG

Dienstleistungen

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

Gastronomie

- Asiahung, EG
- BALDUCCI, EG
- Chiquita fruit bar, UG
- Eis Café Florenz, OG
- Gosch Sylt, OG
- Grand Café, OG
- LA PASTA, OG
- san francisco coffee company, OG
- STARBUCKS COFFEE, OG
- Sushi Yama, EG

Lebensmittel/Blumen/ Tabak

- Arko, EG
- BLUME 2000, UG
- Blumen Petzoldt, EG
- del Vino, UG
- EDEKA Schlemmer Markt Struve, EG
- HANSEBÄCKER Junge, UG
- Leysieffer, EG
- Lindner LA CENA, EG
- OSTINDISCHES TEEHAUS, EG
- PENNY MARKT, UG
- REWE, UG
- ROMEO & GUILIA, EG
- Stichweh, EG
- tabacon, EG
- Tchibo, UG
- Tee Gschwendner, UG

- Tutto, UG
- WOLSDORFF, UG

Gesundheit/Kosmetik/ Pflege/Brillen

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

Sport

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

Schuhe/Lederwaren

- Alligator, UG
- Boos Schuhe, OG
- BREE, OG
- Castellino, EG
- DECHAU, EG
- DEICHMANN, UG
- ecco, UG
- Gabor, UG
- Görtz, EG
- Görtz 17, OG
- Görtz Kinder!, OG
- LLOYD, OG
- MEPHISTO, UG
- prange, EG
- SCHUHKAY, EG
- Schuhkay Comfort, UG
- SHOE 4 YOU, UG
- Tamaris, OG

Markthalle

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

AEZ-Service:



Entspannt einkaufen mit Kind

Mit dem Sprössling ohne Stress einkaufen – der Kids-Car-Verleih macht's möglich: Leihen Sie sich einfach an der Kundeninfo ein Kid-Car und verbringen Sie mit Ihrem Kind einen schönen Shopping-Tag, wie es auch die Mutter von Caroline Ramon regelmäßig macht. „Caroline (3) liebt es, wenn ich sie in dem Kid-Car durch das Center fahre. So wird für uns beide der Einkauf zu einem schönen gemeinsamen Erlebnis.“

Das beste Geschenk fürs Osternest

Sie wissen noch nicht, was Sie zum Osterfest verschenken wollen? Unser Tipp: der Center-Gutschein, der in allen 240 Geschäften im AEZ einlösbar ist und mit dem Sie garantiert nichts falsch machen. Entscheiden Sie, wie hochwertig Ihr Geschenk ausfallen soll: Wählen Sie zwischen einem Gutschein im Wert von 10, 15, 20, 25, 30, 50 oder 100 Euro. Erhältlich ist „das Präsent“ an der AEZ-Info. Sie können den Gutschein auch bequem mit EC-Karte erwerben.



Shops und Marken einfach gefunden!

Sie wissen nicht, wo sich im AEZ Ihr Lieblingsgeschäft befindet? Oder möchten wissen, wo Sie im Center Kleidung von einer ganz bestimmten Marke bekommen? Dann schauen Sie auf unsere Homepage. Geben Sie in die Suchmaske „Shops & Marken“ den Markennamen oder Laden ein und Sie erfahren, wo was im AEZ zu finden ist und unter welcher Telefonnummer das jeweilige Geschäft zu kontaktieren ist.



Öffnungszeiten des AEZ:

Center: Mo. – Sa. 9:30 – 20:00 Uhr
Markthalle: Mo. – Fr. 8:30 – 20:00 Uhr
Sa. 8.00 – 20:00 Uhr

Das Center-Magazin in Brasilien



Mario Sperl vor Brasiliens bekanntester Sehenswürdigkeit: der 30 Meter hohen Christusstatue.

Ende letzten Jahres verbrachte Mario Sperl seinen Urlaub in Brasilien. Festgehalten hat er die aufregende Zeit mit einem Foto an der 30 Meter hohen Christusstatue auf dem Corcovado. „Leider war es an dem Tag etwas neblig, so dass ich einige Minuten warten musste, bis sich die schöne Statue in ihrer ganzen Größe zeigte und ich von oben einen Blick auf den Rio de Janeiro erhaschen konnte.“ Das Bild wird mit einem 50-Euro-Warengutschein honoriert. Herzlichen Glückwunsch! **Machen auch Sie mit!** Die Spielregeln sind ganz einfach: Klappen Sie die Titelseite des Center-Magazins am Urlaubsort auf und lassen Sie sich damit an einem landes- oder ortstypischen Motiv fotografieren. Das originellste unter allen eingesendeten Fotos wird veröffentlicht und mit einem 50-Euro-Warengutschein prämiert. Wir freuen uns auf Ihre Urlaubsgrüße! Fotos bitte an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Kritenbarg 4, 22391 Hamburg. Digitale Bilder per E-Mail an: centermanagement-aez@ece.de

Verkaufen Sie innovativ!

Sie möchten Ihre Produkte gerne einer möglichst großen Anzahl von Kunden präsentieren? Das ist genau das, was bereits hunderte Geschäftspartner der Firma Retail Profile erfolgreich auf **mobilen Verkaufsständen (RMU)** in Einkaufszentren europaweit tun. RMUs sind moderne und sehr individuell anpassbare Verkaufseinheiten, die speziell für den Verkauf in Ladenstraßen entworfen wurden, um möglichst viele Käufer anzusprechen. Retail Profile bietet Einzelhändlern diese Möglichkeit auch im AEZ. Um das Konzept kennenzulernen, werden regelmäßig Workshops und Infoveranstaltungen organisiert. Interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf: Retail Profile Europe GmbH, Tel.: 040-357040120 oder per E-Mail: info@retailprofile.de.

OsterRalley durchs AEZ

Kids aufgepasst! Vom **18.4. bis zum 21.4.** findet mitten im AEZ die große Osterrallye von Build-A-Bear und dem Görtz Kinder-Club statt, die von zahlreichen weiteren Läden des AEZ unterstützt wird. An den Start geht Ihr im Geschäft von Build-A-Bear. Dort erhält man alle Infos und ein Teilnehmerformular, das man am Ende der Rallyestrecke – und zwar im Kinder Club – abgibt. Macht Euch auf die Suche und findet in einigen Geschäften des AEZ die Hasen mit einem Buchstaben auf ihrem Bauch. Die gesammelten Buchstaben ergeben das Lösungswort, mit dem Ihr an der Osterverlosung teilnehmen könnt und mit etwas Glück etwas Tolles gewinnt.

Faszination „Roboter“

Noch bis zum 14. Mai verwandelt sich das AEZ in die Welt der Robotik. Mit der modern und aktiv gestalteten Exposition erleben Sie die Geschichte, Gegenwart und Zukunftsvisionen der Robotertechnik: rollende Marsforscher, leistungsfähige Industriearbeiter, präzise Assistenzchirurgen und nicht zuletzt geschwätzige Museumsführer. Sehen Sie, wie vielfältig Roboter in unserer Welt einsetzbar sind. Interessierten Besuchern oder Schülern werden täglich etwa einstündige Führungen durch die Ausstellung angeboten. Melden Sie sich hierzu an der Kundeninformation (EG) an.

Das AEZ jetzt auf Facebook!

Seit dem 24. März finden Sie das AEZ auf Facebook. Unter „facebook.com/alstertaleinkaufszentrum“ erfahren Sie alles Aktuelle aus dem Center. Viele tolle Aktionen sowie eine Menge an Informationen rund um das AEZ warten auf Sie. Regelmäßig gibt es zudem interessante Gewinnspiele. Werden Sie jetzt Fan der Seite!



WIR SIND DRIN!  Gefällt mir

Räumungs- verkauf!



Wegen Geschäftsaufgabe.
Aktionsbeginn: 1.4. 2011
Bis zu 80 % Rabatt!!

HARMSTORF
-ART GALERIE
ALSTERTAL
EINKAUFZENTRUM

Tel. 602 60 77 | 1. OG, gegenüber Kaufhof | www.m-art-galeri.e.de

Ihr Versicherungstipp im April

Präsentiert von HDI – 
für Sie vor Ort im AEZ



Frischer Wind – auch für Ihre Sicherheit

Warme Sonnenstrahlen, frisches Grün, freundliche Gesichter: Herrlich – der Frühling verändert einfach unser ganzes Lebensgefühl. Ob drinnen oder draußen, wir werden wieder aktiv, mustern Altes aus und gönnen uns neue, schicke Sachen für Outfit, Wohnen und Balkon.

Am besten, Sie lassen diesen frischen Wind noch ein bisschen weiter wehen und werfen auch einen Blick auf verstaubte Versicherungsverträge. Hätten Sie daran gedacht? Experten raten, alle drei Jahre zu prüfen, ob der Schutz auf dem neusten Stand ist. Was hat sich bei Ihnen in der letzten Zeit verändert... Familie, Nachwuchs, Umzug? Bei so einem Versicherungsscheck durch den Profi erfahren Sie, welche Lösung am besten zu Ihnen passt und wo Sie unterm Strich noch Geld sparen.

Unser Tipp: Verbinden Sie doch Ihre Ostereinkäufe im AEZ mit einem Besuch bei HDI – Sie können sicher sein, dass der frische Wind Ihren Versicherungen gut tut. Wir nehmen uns Zeit für Sie: Auch am Samstag, den 16. April von 10-14 Uhr sind wir für Sie da!

Sie möchten sich zu diesen oder anderen Versicherungsthemen beraten lassen?

Dann schauen Sie einfach bei Ihrem nächsten Einkaufsbummel im AEZ bei HDI vorbei. Oder vereinbaren Sie einen Termin. Ihre Versicherungsspezialisten Frank Mielitz, Marc Meemken und Thorsten Böckels sind gern für Sie da.





v.l.: Alexander Otto, Christina Gericke und Markus Werner (vorne) vom HSV Handbike, Christoph Ahlhaus und Dr. Reiner Brüggelrat (Kuratoriumsmitglied der Alexander Otto Sportstiftung).



Ex-Tennisprofi Michael Stich überreicht Sylvia Tartz-Maier von SportSpaß den Sonderpreis für ihr Engagement im Gehörlosenbereich.

Fotos: Norbert Weidemann

Bundesverdienstkreuz für Alexander Otto



Christoph Ahlhaus (r.) überreicht Alexander Otto im Hamburger Rathaus das Bundesverdienstkreuz am Bande.

In einer feierlichen Zeremonie überreichte kürzlich **Christoph Ahlhaus** dem Chef der Betreibergesellschaft des AEZ **Alexander Otto** das **Bundesverdienstkreuz am Bande**. Parallel zeichnete die „Alexander Otto Sportstiftung“ Projekte Behinderter mit dem Werner-Otto-Preis aus.

„Mit seinem beispielhaften Engagement für die Neugestaltung des Jungfernstiegs und den Bau der Volksbank Arena hat sich Alexander Otto in ganz besonderem Maße für seine Heimatstadt Hamburg verdient gemacht“, so der damalige Erste Bürgermeister Christoph Ahlhaus, der Alexander Otto Ende Februar im Rathaus das Bundesverdienstkreuz am Bande überreichte. Alexander Otto ist Gründer der gemeinnützigen Stiftung „Lebendige Stadt“, in der sich Persönlichkeiten aus Politik, Kultur, Wirtschaft und Forschung für die nachhaltige Förderung der europäischen Stadtkultur einsetzen. In Hamburg hat die Stiftung u.a. die künstlerischen Illuminationen Speicherstadt und der

Sternschanzenbrücke sowie die Neugestaltung des Jungfernstiegs initiiert und gefördert. Eine weitere von Otto ins Leben gerufene Stiftung ist die Alexander Otto Sportstiftung, mit der er den Bau der Volksbank Arena im Altonaer Volkspark möglich gemacht hat. Mit einem Großteil der Einnahmen dieser Arena werden soziale Sportprojekte in Hamburg gefördert. Parallel zu dieser Ehrung verlieh die Alexander Otto Sportstiftung erstmals den Werner-Otto-Preis im Hamburger Behindertensport. Den mit 35.000 Euro dotierten Preis, benannt nach AEZ-Gründer Werner Otto, erhielt das Handbike-Projekt der HSV-Rollstuhlsport-Abteilung, auch wurden die FC St. Pauli-Blindenfußballmannschaft sowie die Integrations-Sportabteilungen des SV Eidelstedt und TSG Bergedorf geehrt. Für die Integration gehörloser Menschen in einen Fitnesskurs wurde Sylvia Tartz-Maier von SportSpaß mit einem Sonderpreis ausgezeichnet.



IMPRESSUM

Das große AEZ-Center-Magazin ist eine glänzende Sonderausgabe des Alster- und Alstertal-Magazins.

Verleger:
Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.)
Chefredakteur: Kai Wehl
C.v.D.: Christiane Kaufholt
Redaktion:
Christian Luscher,
Marielle Rösler, Evelin Timm
Creative Director:
Stefanie Oldhaver

Grafik:
René Kriese,
Annerieke Kaack,
Jan Michaelis,
Sarah Kretschmer

Mediaberatung:
Jutta Brandes, Sabine Merbach
**Produktion/
Anzeigendisposition:**
Birgit Schumann, Nils Tauscher

Korrektorat:
Regina Ahrens
**Titelfoto: GM Verlag/
meine Klassiker/ Foto:**
Klaus-Maria Einwanger

Das Team des Alstertal-Magazins bedankt sich herzlich für die tolle Unterstützung beim AEZ-Centermanagement-Team.
Dieses Heft online-lesen unter:
www.alstertal-magazin.de



Druck: Kröger-Druck, Wedel
© Magazin Verlag Hamburg GmbH, 2011
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg
Tel.: 040 538 9 30-0



Bettina Arnd, 23:
„Ich bin gerne im Apple Store, aber auch L'occitane en provence spricht mich an.“



Barbara (44) und Laura Stief (15):
„Classico und Zara. Da gibt es unsere Mode.“

100 € gewinnen!

Verraten auch Sie Ihren AEZ-Lieblingsshop und gewinnen Sie, siehe Seite 76.



Manuela Bender, 43:
„Je nachdem. Am liebsten habe ich Zara, da gefällt mir der Stil der Kleidung.“



Sabine Brockmann, 38:
„Ich mag Classico. Dort gibt's Mode, die nicht jeder Zweite trägt.“

Unser Lieblingsshop im AEZ

AEZ-Besucher erzählen hier, welches Geschäft ihnen im Center am besten gefällt und warum.



Liza-Lynn Gosch, 16 und Tim Stemmler, 17:
„Bei Vero Moda und H&M stimmt für uns die Auswahl.“



Sabrina Sander, 20 und Alexandra Wondra, 30:
„Wir mögen Mango, Swarovski und H&M. Dort finden wir unseren Style.“



Horst Kohl, 65:
„Ich hole meine Sachen am liebsten bei Peek & Cloppenburg. Gerade die Anzüge und sonstige Oberbekleidung mag ich dort.“



Anja (43) und Dietmar Völter (48):
„Wir mögen Haus Hamburg, denn die haben alles, von Kerzen über Einrichtungsgegenstände bis Schmuck.“



Karin Nährmann, 64:
„Ganz klar Görtz. Warum? Weil ich eben Schuhe liebe. Ich komme auch gerade von da.“

Das AEZ im iPad



Lesen Sie das AEZ-Magazin auf einem Smartphone, iPad oder PC.

www.alster-magazin.de/magazine



Wir sind drin! Besuchen Sie uns bei **facebook!**

www.facebook.com/alstertaleinkaufszentrum



Gefährliche Entdeckungsreise:
Vor der Neugier der Kinder ist nichts lange sicher.

Kindgerecht **wohnen**

In Deutschland **verunglückt alle 18 Sekunden ein Kind** – und das in den eigenen vier Wänden. Unsere kleinen Mitbewohner sind durch die **vielen Tücken im Haushalt** noch mehr gefährdet als ein Erwachsener.

Das Alster-Magazin hat ein paar **nützliche Tipps**, wie Sie Ihr Heim für den Nachwuchs sicher machen können.

Fortsetzung auf Seite 84



TÜMLER & PEIL

**ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE** Seit 1865

TP

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

www.alstermagazin.de

Urlaubszeit = Einbruchszeit



DE-04-11-90-LIHH

**Türen • Fenster • Vordächer
Überdachungen • Carports • Garagentore**

Informieren Sie sich jetzt über unsere einbruchhemmenden Haus- und Wohnungstüren, Fenster und Garagentore.

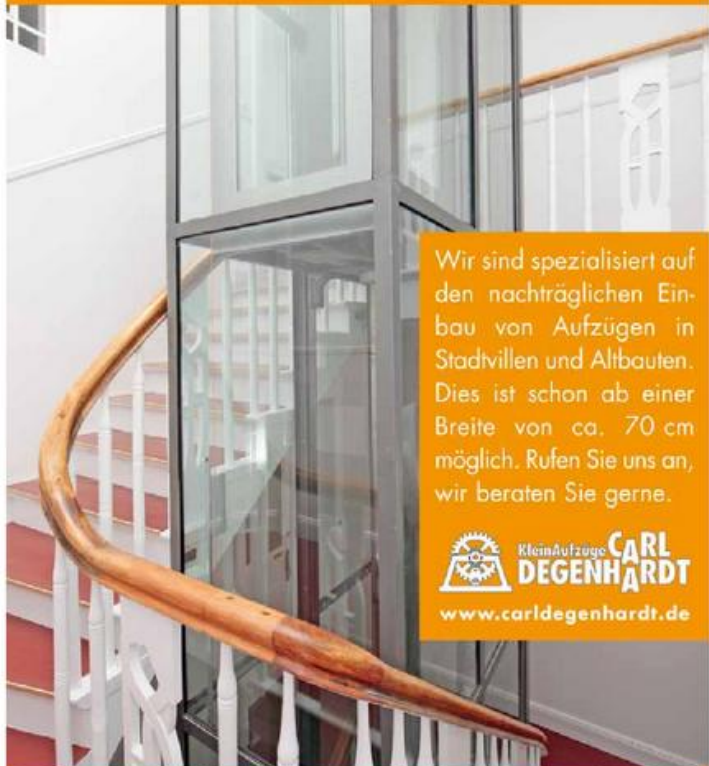
Biffar GmbH & Co. KG
Niederlassung Hamburg
20095 Hamburg Brandsende 7
Tel: 040 30 97 100

Biffar[®]
Für ein sicheres Zuhause.

www.biffar.de



Ein komfortabler Aufzug ist selbst im kleinsten Treppenhaus möglich!



Wir sind spezialisiert auf den nachträglichen Einbau von Aufzügen in Stadtvillen und Altbauten. Dies ist schon ab einer Breite von ca. 70 cm möglich. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

KleinAufzüge CARL DEGENHARDT
www.carldegenhardt.de

Carl Degenhardt GmbH, Sophienallee 20, 20257 Hamburg, Fon 040 400200



Foto: Infocenter der R+V Versicherung

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

Kindgerecht wohnen

Fortsetzung von Seite 83

Um auch wirklich alle Gefahrenquellen zu finden, sollten Sie sich in die Lage Ihres Kindes hineinversetzen: Wo gibt es interessante Schubladen zu öffnen? Wo sind schöne Knöpfe, die gedrückt werden wollen? Was ist klein und lässt sich gut in den Mund nehmen? Schnell werden Sie feststellen, dass sich in jedem Zimmer etwas finden lässt, das für die Kleinen zur Gefahr werden könnte. Machen sich Kinder nämlich erst einmal auf Entdeckungstour, ist nichts vor ihrer Neugier sicher. Besonders Strom bzw. elektrische Geräte sind hochgefährlich – mit einem Stromschlag aus der Steckdose oder von einem offengelegten Kabel ist nicht zu spaßen. Deshalb sollten Sie dafür Sorge tragen, dass alle Steckdosen mit einer Kindersicherung versehen und Kabel genügend isoliert sind. Werden elektronische Gerätschaften wie z.B. eine Bohrmaschine benutzt, sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht unbeaufsichtigt

herumliegen, weil es gut einmal vorkommen kann, dass Sohnemann Papas „Spielzeug“ austesten möchte. Genauso sollten Sie darauf sicherstellen, dass sich spitze und scharfe Gegenstände sowie Reinigungsmittel, Medikamente und Alkohol nicht in Reichweite der neugierigen Kinderärmchen befinden. Eine weitere Gefahrenquelle ist der Herd. Lassen Sie Ihren Nachwuchs nicht unbeaufsichtigt in der Küche, sonst könnte es leicht passieren, dass an den Knöpfen herumgespielt oder auf eine noch nicht erkaltete Herdplatte gefasst wird. Auch der Backofen ist wegen seiner großen Außenhitze tabu. Es gibt allerdings mittlerweile Modelle, die äußerlich kalt bleiben und deshalb weniger gefährlich sind. Gibt es Raucher in der Familie muss unbedingt dafür gesorgt werden, dass sich weder Aschenbecher noch Zigaretten in der „Babyzone“ befinden. Zu guter Letzt sollten Sie Treppen in Ihrem



SICHER WOHNEN



Montagefestpreise in ganz Hamburg Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb



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

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

SUN CONCEPT!

Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...



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

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

Gehört nicht in Kinderhände: Papas „Spielzeug“ sollte für Sohnmännchen unzugänglich aufbewahrt werden.

Heim mit einem Babygitter sichern, damit Ihr Kind nicht in einem unbeaufsichtigten Moment hinunterfällt und sich verletzt. Wenn Sie diese einfachen Tipps beherzigen, sind Ihre vier Wände ein ganzes Stück

sicherer und kindgerechter geworden. Generell heißt es allerdings: immer wachsam sein! Denn ist ein Kind erst mal auf großer Entdeckungstour, ist nichts lange vor seiner Neugier sicher!

M-KUMMERFELD INH.-A.-HARTFIEL

SCHLOSSEREI - METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

- BERATUNG • Schlossdienst
- Einbruchschutz • Schließanlagen
- FENSTERGITTER AUS STAHL UND EDELSTAHL
- Sicherheitsschlösser und Zylinder
- ZÄUNE UND TORE
- Einbruch hemmende Türen aus Aluminium und Stahl

Alte Trichwieg 67 • 22049 Hamburg
 Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 91
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de

TESTEN SIE UNS!



Ihre Sicherheit in guten Händen

- Sicherheitsberatung
- Family Office / Sicherheitsmanagement
- Ganzheitliche Immobilienkonzepte

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





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

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz



Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage

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

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

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



Scharfe Kontraste

Schönes
Schwarzweißdenken
kann im Schlafzimmer
reizvoll sein!

Schlaf mit mir

Eklektiker ist nicht etwa ein Handwerksberuf, sondern ein Mensch, der sich aus Elementen verschiedenster Stile und Epochen bedient, um **etwas Neues zu schaffen**. Beim Schlafzimmerdesign eröffnen sich damit ganz ungeahnte Möglichkeiten. Das Alster-Magazin verrät, wie!

Hansa Engel



INDIVIDUELLE BETTEN UND MATRATZEN AUS EIGENER FERTIGUNG



Wir fertigen in unserem Traditionsunternehmen Betten und Matratzen zu fairen Preisen für jedermann. Durch unsere eigene Herstellung entstehen ganz schlichte, aber auch sehr edle Betten. Sondergrößen oder Höhen für Dachschrägungen sind kein Problem.

Besuchen Sie gerne unsere Ausstellung und lassen sich beraten!

www.hansa-engel.de QUALITÄT ZU VERNÜNFTIGEN PREISEN.

HANSA ENGEL-WERK • WEIDENDE 5 • HAMBURG-POPPENBÜTTEL • TEL.: 601 85 27 • FAX: 601 30 87
ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-DO.: 7.00-17.00 UHR • FR.: 7.00-16.00 UHR • SA.: 9.00-13.00 UHR



Guter Mix: Orientalische Bettwäsche, gemischt mit glatten Flächen.



Foto: hülsta

WOHN TRÄUME

ERFÜLLEN SICH BEI TEPPICH STARK

Aktion gültig bis 15. April 2011. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/ Coupons

Verlegung von Bodenbelägen durch gelernte und geschulte Raumausstatter und Meister

BEIM KAUF VON BODENBELÄGEN ERHALTEN SIE AUF DIE VERLEGUNG

20%*

GESCHENKT

Teppichboden, PVC-Beläge, Parkett, Laminat, Orient-Teppiche, Stoffe, Gardinen, Markisen, Sonnenschutz, Jalousetten, Rollos, Plissees, Matratzen, Betten, Rahmen, Tapeten, Farben, Möbel, Accessoires



Poppenbütteler Bogen 94,
22399 Hamburg
ÖFFNUNGSZEITEN
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr

In der Menschheitsgeschichte haben sich schon unzählige Experten und Laien die Köpfe darüber zerbrochen, wie man Wohnungen wohnenswerter machen kann. Etliche künstlerische Stile und Moden flossen in Möbeldesign und Raumgestaltung ein, ob es nun ausladende Rokoko-Üppigkeit, rustikale Zweckmäßigkeit oder neuzeitlicher Minimalismus ist – wir können auf ein Archiv der Gestaltungsideen zurückgreifen, das beispiellos ist. Warum also tun wir es nicht einmal? Warum nicht das Beste aus allen Welten vereinen, um Ruheoasen zu schaffen, die moderne Erkenntnisse berücksichtigen und dabei den Charme ganz anderer Epochen versprühen? Was hätte etwa der Sonnenkönig Ludwig XIV. davon gehalten, wenn in seinem prunkvollen Schlafgemach ergonomisch korrekte, moderne Matratzen gelegen hätten? Oder eine moderne, glänzend lackierte Schrankfront? Wer etwas geschmackssicher ist, kann solche Experimente auch bei sich zu Hause wagen. Wer sich nicht sicher ist, ob die eigenen Kombinationsideen wirklich eine Bereicherung für den Schlafzimerbereich sind, der kann sich vom Fachmann beraten lassen. Die Schlafzimerexperten wissen genau, was möglich und reizvoll ist – und haben bestimmt auch das eine oder andere Stück auf Lager, das die eigene Ruheoase um ein reizvolles Element erweitern könnte!

Schlafwandel®
SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

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

*Anlieferung und Montage
Kostenlos*

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



Foto: Impressionen

Ruraler Charme geht immer.



Maßgefertigte Einbauschränke!

Schränke, die begeistern!

Mehr Ordnung und Wohlgefühl.

Osdorfer Landstraße 251 b
22549 Hamburg 040-35 71 91 01
www.schrankstudio-schilling.de

SchrankstudioSchilling

Schrankideen nach Maß

Wissensdurst kennt kein Alter



Der **Übergang** von der **Berufstätigkeit** in den **Rentenstand** fällt den meisten Senioren sehr schwer. Viele wissen nicht, wohin mit der Freizeit. Die Stadt Hamburg bietet eine große Auswahl an Weiterbildungsmöglichkeiten speziell für Senioren.

Universität Hamburg

Mithilfe des Kontaktstudiums an der Uni Hamburg können ältere Bildungsinteressierte gemeinsam mit jüngeren Studierenden an den Vorlesungen und Seminaren des gewählten Studiengangs teilnehmen. Mehr Infos unter Tel.: 428 83 24 99 und auf www.uni-hamburg.de.

I.K.A.R.U.S.

Der gemeinnützige Verein hilft Menschen ab 50 Jahren dabei, sich nach Beendigung der Karriere im Leben neu zu orientieren. Hier können in Einzelgesprächen neue Ziele und Aktivitäten erarbeitet werden. Mehr Infos unter Tel.: 33 54 08 oder auf www.ikaruswegweiser.de.

Senioren-Uni Hamburg

Die Senioren-Uni der HAW Hamburg ist eine akademische Vorlesungsreihe, speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Senioren abgestimmt. Die Vorlesungen können unabhängig voneinander besucht werden. Mehr Infos unter Tel.: 428 75 0 und auf www.senioreuni-hamburg.de.

Friedrich-Spee-Akademie-Nord

Die „Akademie der zweiten Lebenshälfte“ ist eine private Anlaufstelle, die sich in ganz Deutschland um die Weiterbildung von Senioren kümmert. Die Akademie bietet soziale, kulturelle und politische Bildungsangebote. Mehr Infos unter Tel.: 81 99 11 222 und auf www.friedrich-spee-akademie.de.

Seniorenzentrum
Haus am Wehbers Park

Muttertag
Brunch, 8. Mai, 11 - 14 Uhr
p. P. 10 € inkl. Getränke
Thema: Spargel

Partner aller
Sozial- und Pflegekassen

Für Bewohner der
Pflegestufen 0 - 3+
„Beschütztes Wohnen“
Gerontopsychiatr. Pflege
Betreuung v. Menschen im
Wachkoma u. Beatmung

**Wir haben noch
Einzelzimmer
frei!**

Fruchtallee 82
20259 Hamburg
Tel.: 040 / 23 93 66 80
Fax: 040 / 23 93 66 811
Täglich 24 Stunden
Servicetelefon:
0172 / 540 83 75
www.haus-am-wehbers-park.de

HÖRGERÄTE

Sofort hören!

*Kleinste Ohr-Inlays zum
kostenlosen Soforttest!*
Sie haben nichts hinter den Ohren,
nur unsichtbar in den Ohren!

audexmed
HörSysteme

Hamburg-City i. H. Optik Ranken
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

Meisterbetrieb
Dipl.-Ing. W. Lipski

SENIOR aktiv
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-Auswahl aus
1.000 Artikeln

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

Hightech & Design



Foto: Alino

Die neue **Küchengeneration** kann mehr – und sieht dabei umso edler aus. **Technische Raffinesse** gepaart mit **ästhetischem Design**. Wir nennen ein paar Highlights!

Küche ist **dreidimensional**

– freistehende Blöcke als Kochzentrum bringen Schauwert und Benutzerfreundlichkeit.

Küche ist **benutzerfreundlich**

– der Herd backt und brät vollautomatisch, die Spülmaschine erkennt mittels Sensoren die Verschmutzung des Geschirrs und passt den Waschvorgang entsprechend an.

Platz zum Wohnen: Sparsames, aber effektvolles Design ist in!

Fortsetzung auf Seite 90



Inspirierende Küchen für hohe Ansprüche.



Studio-Neueröffnung: CONTUR EXKLUSIV

Noch mehr Kompetenz bei CONTUR Küchen: Hansa Complet bietet Ihnen mit der neuen Ausstattungslinie CONTUR EXKLUSIV neue Küchenideen, neue Oberflächen, und noch mehr Modelle. Jetzt im neuen CONTUR-Studio.

contur[®]
exklusiv

Lübecker Straße 126
22087 Hamburg
Tel. 040-2544900
info@hansa-kuechen.de
www.hansa-kuechen.de



Hightech & Design

Fortsetzung von Seite 89



Neue Offenheit:
Frei stehende Einheiten
sind für maximalen
Freiraum.

Fotos: Poggenpohl



Fließender Übergang von Küche zu Wohnzimmer.

Küche ist **Lebensraum**

– nicht nur zum Kochen, sondern auch zum Wohnen sind aktuelle Küchen prädestiniert. Gemütliche Bänke und ausgefeilte Lichttechnik tun das ihre.

Küche ist **integrativ**

– keine visuellen Fremdkörper in der Küche, alles ist verblendet und optisch integriert – ob Mikrowelle oder Geschirrvorwärmeschubladen.

Küche ist **multimedial**

– ob ein Dock für den iPod oder leicht zu bedienende Touchscreen-Displays.

Platz für alles
ökonomisch und clever
designed.

Genuss im Mittelpunkt.



KUCHE
exklusiv
Walter Pape

Kieler Straße 32
25474 Bönningstedt
Tel. 040 - 556 03 30
www.kueche-exklusiv.de



Foto: Aino

2011 wird spannend mit S1 und S2

Für Küchenkenner hat das Jahr gleich mit zwei Paukenschlägen begonnen, die belegen, welch zentrale Bedeutung „**der heißeste Raum zu Hause**“ mittlerweile gewonnen hat.



In Köln fand mit „Living kitchen“ im Rahmen der Internationalen Möbelmesse die erste Küchenmesse auf deutschem Boden statt. Fast zeitgleich öffnete in Hannover das erste reine Küchenmuseum seine Pforten.

Und in Hamburg? Hier im hohen Norden zeigt ellerbrock, was Küche und Bad heutzutage bieten können. Erwähnt seien besonders die so genannten **Designerküchen S1 und**

S2 von SieMatic gibt es bei ellerbrock in Duvenstedt und Halstenbek.

Minimalismus mit inneren Werten bietet Designerküche S1 von SieMatic.



S2 der für höchste Qualität gerühmten Traditionsfirma SieMatic. Die S1 ist in Hamburg exklusiv bei ellerbrock im stilwerk zu sehen. Sie verbindet Sinn mit Sinnlichkeit, besticht durch ihre minimalistische Gestaltung und verfügt über eine Vielzahl innerer Werte, die es unbedingt zu entdecken gilt.

Die S2 bei ellerbrock in Duvenstedt und Halstenbek ist eine Neuinterpretation der ersten grifflosen Küche der Welt, die von SieMatic bereits 1960 vorgestellt wurde und die Formensprache revolutionierte. Manche sprechen bei der jetzigen Version von Perfektion in Reinkultur, denn neben aller Technik bietet sie etwas, das heute von besonderem Wert ist: Charakter und Persönlichkeit. Auf der Suche nach attraktiven Badmöbeln wird man an beiden letztgenannten Standorten von ellerbrock ebenso fündig, wie bei der Küchenauswahl. Weitere Infos gibt es bei: ellerbrock die küche, Große Elbstraße 68 (im stilwerk), Tel. 38 08 64 70.

Bad und Küche mit Gefühl und Geschmack

Wir helfen Ihnen, Wellnesswünsche und Genießerträume zu verwirklichen. Mit intensiver Beratung zu Technik und Design. Mit hochwertigen Produkten renommierter Hersteller wie SieMatic. Mit umfassendem Service von Planung bis Einbau. Lassen Sie sich in unseren Ausstellungen von Qualität überzeugen!



SieMatic



www.ellerbrock.com

bad & küche in duvenstedt · Puckäffer Weg 4 · T 040 6 07 62-0

bad & küche wohnmeile halstenbek · Gärtnerstr. 161 · T 04101 51 67 35

die küche im stilwerk · Große Elbstr. 68 · T 040 38 08 67 70

persönlich
gut beraten

-ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR

Foto: BHW Bausparkasse

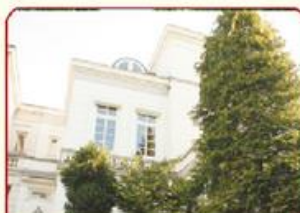


„Sag beim Abschied leise
Servus“

Gute Gründe sprechen derzeit dafür, **dem Vermieter Adieu zu sagen** und in die eigene Wohnung zu wechseln. Vielerorts steigen die Mieten genauso wie die Zinsen für die Immobilienfinanzierung.

**MONNIER**
HAMBURGER IMMOBILIEN GMBH

Sie wollen verkaufen? Wir haben den passenden Kunden! Ob Wohnung oder Haus - wir vermarkten Ihr Objekt gewinnbringend und unkompliziert. Wir unterstützen Sie unverbindlich und kompetent, denn besondere Werte brauchen einen besonderen Makler! Nutzen Sie auch unsere kostenlose Preiseinwertung!



Prachtvolle Jugendstilvilla
3 Etagen mit 470 m²
Wohnfläche, 12 Zimmern
und 655 m² Grundstück

VERKAUFT



Ottensen – prämiertes Loft
130 m² Wohnfläche mit
3 Zimmern und großzügigem
Südbalkon

VERKAUFT



Historische Stadtvilla
350 m² Wohnfläche mit
10 Zimmern und
630 m² Grundstück

VERKAUFT

HAGEDORNSTRASSE 47 • 20149 • HAMBURG-HARVESTEHUDE
TEL.: 040 - 44 14 08 0 • FAX: 040 - 44 14 08 44 • E-MAIL: INFO@MONNIER.DE • WWW.MONNIER.DE



der Haushalte nimmt zu, der Raumbedarfe Bewohner wächst. Und besonders die attraktiven Ballungsräume sind seit Jahren mit dem Neubau von Wohnungen im Hintertreffen. Das Resultat: steigende Mietpreise!

Baugeld wird teurer

Wer in die eigenen vier Wände wechseln will, sollte knallhart kalkulieren. Denn Immobilienkäufer sind Investoren, die große Summen bewegen. Da heißt es, den Bleistift zu spitzen, ganz in Ruhe nachzurechnen und von einem kompetenten Berater unterschiedliche Finanzierungsmodelle abzufragen.

Tipp: An Eigentum Interessierte sollten 2011 nicht zu viel Zeit verstreichen lassen. Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse: „Wir erwarten, dass die Zinsen im Jahresverlauf weiter steigen werden. Deshalb raten wir Baufamilien und Käufern, sich zügig zu entscheiden und das günstige Baugeld langfristig garantieren zu lassen. Mit Laufzeiten von zehn oder mehr Jahren sind sie auf der sicheren Seite.“

Langfristige Zinsen sichern

Ein Rechenbeispiel für eine langfristige Finanzierung: Eine Zweizimmerwohnung kostet 120.000 Euro, der Käufer kann 20.000 Euro Eigenkapital aufbringen. Die Zinsen legt der frischgebackene Eigentümer per Konstant Darlehen von BHW über den Zeitraum von ca. 13 Jahren auf 4,5 Prozent fest und tilgt über einen in den Kredit integrierten Bausparvertrag. Die Monatsrate beträgt über die gesamte Laufzeit von ca. 24 Jahren 600 Euro. Stefanie Binder: „Neueigentümer haben bei einem Darlehensmodell mit eingebautem Bausparvertrag den Vorteil, die Bausparförderung nutzen zu können, sofern sie die Einkommensgrenzen einhalten.“

Laut Experten ist jetzt die richtige Zeit: Raus aus der Mietwohnung, rein in die eigenen vier Wände!

2010 sind die Mieten laut dem Wohninstitut Empirica stärker gestiegen als die Inflationsrate. Nicht nur in Großstädten: Auch in Zweibrücken, Solingen oder Oldenburg legten sie um mehr als zehn Prozent zu. 2011 werden Mieten für Neubauwohnungen durchschnittlich um bis zu 2,5 Prozent teurer, sagt der Immobilienverband Deutschland (IVD) voraus. Die Schere zwischen Angebot und Nachfrage öffnet sich immer weiter. Die Anzahl

Wer 2011 eine Eigentumswohnung sucht, sollte sich nicht viel Zeit lassen. Experten vermuten einen baldigen Zinsanstieg.



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!

ALSTERLAGE

GRAUMANNSWEG 42
HAMBURG ALSTER



- Realisierung von 10 exklusiven Garten-, Terrassen- und Etagenwohnungen sowie einem luxuriösen Penthouse.
- Großzügige Wohnflächen von ca. 118 bis 197 m² mit 2 bis 4 Zimmern.
- Durchdachte Grundrisse, hochwertige und individuelle Ausstattung.
- Hohe Energie- und CO₂-Einsparung. KfW-Effizienzhaus 70 (EnEV 2009).
- Tiefgarage mit 13 Kfz-Stellplätzen.

IMVEST

BERATUNG UND VERKAUF

REMA Vertrieb GmbH

Info-Hotline 040 / 76 97 50 -10

Web www.graumannsweg42.de

Mail info@gramannsweg42.de



Noch ganz dicht?

Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle **Urteile zur Rechtsprechung** rund um die Immobilie. Im aktuellen Fall geht es darum, ob ein unzureichend geflicktes Dach einen Kündigungsgrund darstellt!

Undichtiges Dach

Ordentliche Dienstleistungen von Handwerkern gibt es nicht geschenkt. Trotzdem lohnt es sich für Immobilieneigentümer, bei Reparaturen an ihren vermieteten Wohnungen oder Häusern Fachleute zu konsultieren. Die Mieter müssen es nämlich nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS nicht dauerhaft hinnehmen, wenn schlampig gearbeitet wird und deswegen immer wieder aufs Neue nachgebessert werden muss. (Oberlandesgericht Düsseldorf, Aktenzeichen I-10 U 46/07)

Der Fall: Offenkundig war das Dach einer Immobilie undicht, denn wenn es regnete, drang über einen längeren Zeitraum Wasser in die darunter liegenden Räume. Der Eigentümer ließ

Hausverwaltung



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

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

www.hausverwaltung-hgu.de

Wohnen Wohn-Immobilien



Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Wir beraten Sie gern!

Shop Eppendorf, Eppendorfer Baum 1, 20249 Hamburg

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

Grossmann & Berger

AUCH IM NETZ ZU LESEN: WWW.ALSTERMAGAZIN.DE

die undichten Stellen zwar reparieren, aber es wurde trotzdem immer wieder feucht. Die Hauptursache des Wassereintruchs war demnach nicht beseitigt. Alleine in einem Jahr drang fünf bis sechs Mal eine größere Menge Wassers durch das Dach. Vorher schon hatte der Mieter den Eigentümer dazu aufgefordert, endlich dauerhaft Abhilfe zu schaffen. Als dies nicht gelang, kündigte er fristlos. Er vertrat die Meinung, diese Zustände seien ihm nun nicht länger zuzumuten.

Das Urteil: Ein Zivilsenat des Oberlandesgerichts Düsseldorf erkannte in den Vorfällen einen gesetzlich erforderlichen „wichtigen Grund“ für die außerordentliche, fristlose Kündigung. Das undichte Dach habe den vertragsgemäßen Gebrauch der Immobilie erheblich erschwert. Die Aussage eines Sachverständigen während des Verfahrens habe deutlich gemacht, dass die Instandsetzungsarbeiten nur unzureichend gewesen seien und keine dauerhafte Lösung dargestellt hätten. Genau darauf hätte aber eigentlich der Mieter einen berechtigten Anspruch gehabt.



Grafiken: LBS/Tomiczek

zapf umzüge
internationale Umzugsfachspezialisten
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH
Tel.: 040 / 8 53 33 90
Fax: 040 / 8 51 51 50
www.zapf.de
hamburg@zapf.de
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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



Trumm seit 1978
Unsere Neubauten im Alstertal

Makler
Hausbau
Bewertungen
Mitglied im IVD

seriös & kompetent
ivd
596100
Firmengründung 1978

Trumm Immobilien GmbH
Alsterdorfer Straße 560
22337 Hamburg
Internet: www.TrummImmobilien.de
E-Mail: Info@TrummImmobilien.de

neuen

In Planung: Stadthaus-Ensemble in ruhiger Saseler Südlage Bramkoppel 1, voraussichtliche Kaufpreise ab € 475.000,00*

<p>bezugsfertig</p> <p>Sasel: Stadthaus-Ensemble Mohnblumenweg Nr. 1b</p>	<p>Alsternähe</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wohnfl.: ca. 150 m² ■ Ruhige Spitzenlage ■ Exklusive Ausstattung <p>Besichtigungen sonntags von 14-16 Uhr bis 01.05.11</p> <p>Kaufpreis: € 585.000,00*</p>
<p>Im Bau</p> <p>Sasel: Stadthaus-Villa Schaumkrautweg Nr. 6</p>	<p>Alsternähe</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wohnfl.: ca. 180 m² ■ Ruhige Spitzenlage ■ Gehobene Ausstattung ■ Inkl. Doppelgarage ■ Fertigstellung Ende 2011 <p>Kaufpreis: € 888.000,00* Weitere Infos bei obiger Besichtigung</p>
<p>Im Bau</p> <p>Wellingsbüttel: Stadthaus-Villa Barkenkamp Nr. 8</p>	<p>Alsternähe</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wohnfl.: ca. 250 m² ■ Ruhige Spitzenlage ■ Exklusive Ausstattung ■ Inkl. Doppelgarage ■ Fertigstellung Mitte 2011 <p>Kaufpreis auf Anfrage* Weitere Infos bei obiger Besichtigung</p>

* Kaufpreise courtagefrei, inkl. Grundstück, Baunebenkosten Außenanlagen, Keller und Trumm-Haus-Ausstattung

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

Warrings-Möbel mit Intarsien / Kirschbaum, z.B. Rollsekretär und andere.
Tel.: 0179 / 788 57 71

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

SCHRANK nach Maß: gerade, schräg, über Eck, Regale, Schiebetür
Möbelbemalung Vergolderei
zum Verliebten Bettinanohe.de
Beratung daheim Ludolfstr. 39 • HH-Eppendorf
81 99 65 35

Praktikum / Ausbildung

Junges Unternehmen in Norderstedt bietet Praktikum (mit Vergütung) und anschließendem Übergang zur Ausbildung zur Kauffrau/-mann für Bürokommunikation (ab 1.8.2011). Realschulabschluss, gute Deutsch- und Englischkenntnisse sowie ein freundliches Auftreten werden gewünscht.
Bewerbung bitte per E-Mail an: s.bergerhausen@mice-access.com

www.my-conferencehotel.com - www.my-tagungshotel.com - www.mice-access.com

www.kosmetikschulehamburg.de

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

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

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

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

Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52

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

(Volksdorf, Eppendorf), Tel. 538 930-63; 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), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sase), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr

(Makler), Tel. 538930-54; Anzeigenleitung Michael Wiele (Uhlenhorst, Pösel-dorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), 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 HMV GmbH, Barkhusenweg 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, Evelin Timm | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann, Nils Tauscher | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, Jan Michaelis, Nils Tauscher | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krügers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | © 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, Butter Lindner: Mühlenkamp 37, Lunchbar TH2: Mühlenkamp 59, Edeka Niemerszei: Mühlenkamp 45, **Uhlenhorst:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicusstr. 6, Edeka Niemerszei: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosch: 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... - auch Ostern Vorsaisonpreise - Appartement-Brüinig 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 Seebrücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile, Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097
www.glueckspiiz-ruegen.de

WESTERLAND/ SYLT

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

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

Ihr zuverlässiger, kreativer Event-Dienstleister

- Dolmetschtechnik
- Hotel Full-Service
- **3D-Animation**
- Videoschnitt
- 3D-Visualisierung
- **Eventlogistik**
- **Licht & Bühne**
- ameratechnik
- Bildregie
- **Projektionstechnik**
- **Postproduction**
- Agentur
- **Show**
- Livestream & Webcast
- **Großbildleinwände**
- Beschallung
- **Daten- /Videoprojektion**
- **Dry-Hire**



24 Stunden / 7 Tage Tel.: 0800-2275736

Carl Konferenz- & Eventtechnik
Winterhuder Marktplatz 10
22299 Hamburg

Tel.: +49 40 – 468854 0
Fax: + 49 40 – 468854 27
E-Mail: office@carl-gruppe.de

www.carl-gruppe.de



Frank Horch und Jörg Debatin (r.)



Gastgeber Jürgen Heuer (l.) und Peter Ulrich Meyer (2. v.r.) mit Ian K. Karan, Silke Lange und Wolfgang E. Buss (r.)



Karl-Joachim Dreyer und Prof. Dr. Hans-Jörg Schmidt-Trenz (r.)



Katja Suding (FDP) und Dr. Andreas Dressel (SPD)



Jo Brauner mit Werner Jantosch (r.)



Peter Becker mit Dr. Peter von Foerster (r.)

MedienTreff

Beim traditionellen Jahresempfang der Landespressekonferenz (LPK) im Hotel Grand Elysée glänzte Gastgeber Jürgen Heuer vor rund 400 Gästen aus Politik, Medien und Gesellschaft mit einem satirischen Jahresrückblick.

Fotos: Stephan Wallocha

What's up in TOWN?



Geburtskind Siegfried Lenz



Bundespräsident Christian Wulff



Tom Buhrow und NDR-Intendant Lutz Marmor (r.)

Geburtsfeier beim NDR

Der NDR und Hoffmann und Campe ehrten den Schriftsteller Siegfried Lenz zu seinem 85. Geburtstag mit einer Matinee im Rolf-Liebermann-Studio. Vor 400 geladenen Gästen gratulierten Bundespräsident Christian Wulff und Kollegen wie Ulla Hahn und Günter Grass.



Olaf Scholz mit Gattin Britta Ernst



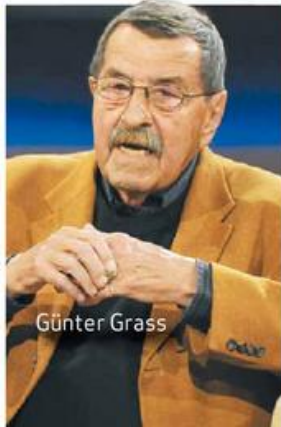
Helmut Schmidt



Hoffmann und Campe-Verleger Thomas Ganske (l.) und Ulrich Wickert mit Ehefrau Julia



Herlind Gundelach und Karin von Welck (r.)



Günter Grass



Ulla Hahn

Fotos: NDR/Marco Maas

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

BodyFocus

Hocheffizientes Personal Training



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

IHRE VORTEILE

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

IHRE ZIELE

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

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



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

www.body-focus.de



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 SONNIGE MOMENTE.

ZEIT FÜR MICH.

JETZT PROBETAG
VEREINBAREN

Nur

22 €

Wird bei Abschluss einer
Jahresmitgliedschaft angerechnet.



Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

Anrufen – Termin vereinbaren – Mitglied werden:

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

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

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

EPENDORF · Quickbornstr. 26 · 040/65 89-13 50

www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.