

Foto: www.studiolassen.de

# ALSTER

## MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

### Zeit Reise

HISTORISCHE FOTOS  
VON MIHÁLY MOLDVAY



### Was geht?

TOP TERMINE  
RUND UM DIE  
ALSTER

### Die 30 besten Ärzte

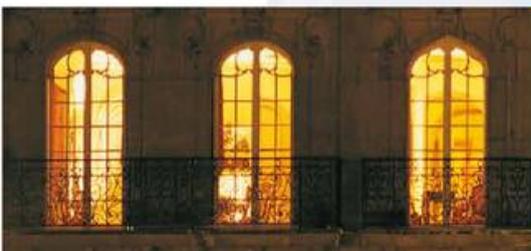
GROSSER SONDERTEIL:  
HAMBURG GESUND

### Charity Kick

MODERATOR ALEXANDER  
BOMMES SCHNÜRT BUFFER

# Star Köchin

WARUM **CORNELIA  
POLETTO** FREIWILLIG  
EINFACH KOCHT!



SUCHEN SIE EINE NEUE ZINSHAUS- ODER WEG-VERWALTUNG?

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

Ihr freundlicher Makler und Verwalter  
**BAUMGARTEN IMMOBILIEN**

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

# Individuelle Betten für jedermann



## Bequem

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



## Stilvoll

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



## Elegant

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

## Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

## Flexibel

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



## Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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

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

# Vetokratie jetzt!

VON WOLFGANG E. BUSS



**Vetokratie – der neue Weg!** Nach Demokratie, in der sich das Volk über Wahlen auf einen gemeinsamen Weg der gesellschaftlichen Entwicklung einigte, kommt nun die Vetokratie. Sie ist das politische Ergebnis einer übersättigten Industrie-Gesellschaft, in der mehr und mehr **Eigeninteressen** über Gesamtinteressen gestellt werden. Zunächst schien es, die Deutschen hätten sich aus dem politi-

schon Prozess abgemeldet, seien **politikverdrossen**, wahlmüde und durchlebten eine Vertrauenskrise. Nun aber sind sie wieder da. War es in den 70ern die APO, also die außerparlamentarische Opposition, die gegen das Establishment kämpfte, so ist es heute das **satte Bürgertum**, das Veto einlegt. Nicht mehr für große gesellschaftliche Veränderungen, sondern für ihre privaten Interessen. Ihr Kampfplatz ist nicht mehr die Straße, sondern **Bürger- und Volksbegehren**. Hier ein bisschen Wohnungsbau verhindern, dort gegen ein Geschäftshaus sein, eine Straße weiter gegen einen Kindergarten oder andere Sozialeinrichtungen. Man ist im privaten Umfeld aktiv, kämpft um die **eignen Pfründe**.

Immer sind die Einwände in bunte politische Worthülsen gepackt, klingen **naturerhaltend, gesundheitsbewahrend und gesamtverantwortlich**. Dahinter allerdings stehen stets schnöde private Einzelinteressen von Anwohnern, die entweder keine neuen Nachbarn oder schlicht ihre Ruhe behalten wollen. Und die von Anwälten vor sich her getrieben werden, denen die neuen Mandate sehr willkommen sind.

Das Instrument des Bürgerbegehrens (mit viel zu niedrigen Quoren, also nötigen Stimmen) hat ihnen eine politische Klasse ins Nest gelegt, die selbst tiefe Zweifel an politischer Glaubwürdigkeit hegte: die Grünen. Bei Bürgerbegehren (mit dem Ziel des Bürgerentscheids) werden niemals eigene politische Ziele formuliert oder visionär erdacht, sondern schlicht Projekte abgelehnt. Bürgerbegehren sind die neuen Geißeln der Politiker. Kaum hat eine Fraktion einen Plan gefasst, hat sich eine Partei in mühsamen Abstimmungsprozessen auf ein Projekt geeinigt, **bildet sich Widerstand**. Beobachter sehen bereits einer nahezu **unplanbaren Zukunft** entgegen. Denn es ist cool, sich gegen alles und jedes zu stellen und Unterschriften zu sammeln. Hatten zunächst nur die Konservativen mit dem Ungehorsam linker Bürgerbewegungen zu kämpfen, werden heute auch Grüne oder die SPD nicht mehr geschont.

In Hamburg verkündet der Verein „Mehr Demokratie e.V.“ auf seiner Web-Seite stolz, wie **viele Verfahren** dieser Art gelaufen sind. Auf Bundesebene ist „mehr-demokratie.de“ auf dem Weg zum „Volksentscheid ins Grundgesetz“. Hier wollen die **Gegen-alles-Aktivist** den Ritterschlag, nur die Zweidrittelmehrheit des Bundestages ist noch nicht überzeugt.

Politik und Verwaltungen übernehmen in der Vetokratie die Rolle der **Vorschlags-Clowns**, über deren Agieren sich die **Vetokraten** kurz amüsieren, um es dann abzulehnen.

Auch der Hamburger Senat ist zunehmend damit konfrontiert. Populärstes Beispiel: das Volksbegehren gegen die Schulreform. Mit dem im Grunde nichtssagenden Slogan „Wir wollen lernen“ hatte die Initiative um Walter Scheuerl das **28. Volksbegehren** in Hamburg initiiert. Mit Erfolg gegen eine „grüne“ Schulpolitik. Nur zwei Jahre zuvor übrigens hatte ein Volksbegehren den genau gegenteiligen Ansatz: „Eine Schule für alle“.

**Hochkonjunktur für das St. Floriansprinzip.** Selbst ein zügiger Atomausstieg droht an den „St. Florianern“ zu scheitern. Nötige neue Stromnetze, Windräder und Biogasanlagen drohen an tausenden Initiativen und Gerichtsverfahren zu scheitern.

So werden die **Vetokraten zu Bremsern** des ökologischen Umbaus – und leisten der Gesellschaft einen **Bärenienst**.

## miss seconda

auch Barankauf

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

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



### Gefahr für Ihre Erbschaft?

Testamentsberatung  
Nachlassabwicklung  
Patientenverfügung  
Hinterbliebenenbetreuung

#### Anwaltskanzlei an der Moorweide

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



## Jetzt schon 1 Jahr!

Geburtstagsangebot  
vom 17. 5.–21. 5. 2011  
alle Weine minus 10 Prozent

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



Helf  
uns! Wir warten  
auf ein neues  
Zuhause!

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN



VON 1841 E. V.

Täglich brauchen in unserem  
Tierheim fast 1.000 Tiere  
unsere Liebe, unsere Aufmerk-  
samkeit und Ihre Hilfe.

**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

## Magazin

- 3 Kolumne
- 6 Das machen Hamburgs **Promis** im Mai
- 8 Die neue Lockerheit: **Star-Köchin Cornelia Poletto** startet in Eppendorf neu
- 12 Der **Stern-Fotograf Mihály Moldvay** aus Eppendorf zeigt Highlights aus 40 Jahren Reportagefotografie
- 14 **Kochtipps vom Profi** – im Alster-Magazin und in einer Kochschule
- 16 Kunst und Kultur: Die besten **Termine** rund um die Alster
- 17 **Premiere:** Neues Stück am English Theatre auf der Uhlenhorst
- 18 **Liebe:** Sex kann auch gefährlich werden!
- 20 Coole **Live-Musik** für die schönste Stadt der Welt
- 22 Menschen-Maler: Ein **Belgier** liebt Uhlenhorst und malt in der Stadt realistscher denn je
- 30 Sie sprudelt wieder auf der Alster: die **schönste Wasserfontäne** Deutschlands
- 80 **What's up?** Partys und Events der Stadt

## Eppendorf

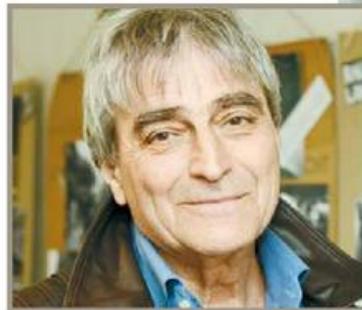
- 24 **Fußball für den guten Zweck:** NDR-Moderator Alexander Bommes ist heiß auf „Kicken mit Herz“ im Victoria Stadion
- 26 Das **Kulturhaus Eppendorf** mit feinsten Unterhaltung im Mai
- 27 Nicht verpassen: die besten Termine des **Eppendorfer Landstraßenfestes**

## Pöseldorf

- 28 Nach heftigem Streit um das **Budge Palais** scheint dessen Zukunft gesichert



**Aktiv:** Sportmoderator **Alexander Bommes** bei Charity-Kick für Kinder im UKE dabei. S. 24



Der **Stern-Fotograf Mihály Moldvay** gibt Einblick in seine 40 Jahre Reportagefotografie. S. 12

## MAG

- 32 Der Sommer wird wieder sexy: **Bikini-Mode**, die viel zeigt
- 33 Top-News aus der **Hamburger Meile**

## Doc Alster

- 38 Auf 21 Seiten finden Sie bei uns die **Top-Ärzte** rund um die Alster – vom Augenoptiker bis zum Zahnarzt



**Starköchin Cornelia Poletto** in der provisorischen Eingangstür ihres neuen Restaurants in Eppendorf. S. 8

Fotos: Kai Wehl

**Top-Ärzte der Stadt** – wir nennen die wichtigsten Adressen! S. 38



**Schick am Strand** – wir zeigen die heißesten Bikinis für den Sommer S. 32

Foto: New Yorker





Foto: Impressionen

**Chillen auf der Terrasse und im Garten:** Das Alster-Magazin zeigt worauf es am besten geht! S. 66

**Service**

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| 34 Alster med          | 72 Neues aus der Geschäftswelt |
| 58 Fit & schön         | 73 Senioren                    |
| 62 Gesundheitsratgeber | 74 Immobilien                  |
| 65 Traumhochzeit       | 78 Sharepoints unserer Partner |
| 66 Haus & Garten       | 82 Kleinanzeigen/Impressum     |
| 71 Traumbäder          |                                |

## 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](http://www.secondherzog.de)



**Gleittüren Schränke**  
in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

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

*Luxus Gut*

**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.tobacco-more.de](http://www.tobacco-more.de)

**Tobacco & More**

SHOPPING-CENTER  
hamburger | meile




**Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft**



Maßgefertigte Einbauschränke!

## Schränke, die begeistern!

Mehr Ordnung und Wohlgefühl.  
Osdorfer Landstraße 251 b  
22549 Hamburg 040-35 71 91 01  
[www.schrankstudio-schilling.de](http://www.schrankstudio-schilling.de)

**SchrankstudioSchilling**

Schrankideen nach Maß

Flugtickets  
Bahntickets  
Fährtickets  
Kreuzfahrten  
Touristik

  
**REISEDienst**

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

# Promi**news**

im Mai



Foto: Kai Wehl

## SCHIRMHERRIN

**Dagmar Berghoff** ruft gemeinsam mit dem NABU Hamburg alle Hamburger dazu auf, sich bis 30. September 2011 für den **Hanse-Umweltpreis** zu bewerben. Zu gewinnen sind insgesamt 6.000 Euro. Bewerben kann sich, wer im Natur- und/oder Klimaschutz in der Hansestadt aktiv ist – egal, ob Einzelperson oder Gruppe. Die Teilnahme ist online unter [www.NABU-Hamburg.de/hanseumweltpreis](http://www.NABU-Hamburg.de/hanseumweltpreis) möglich. Preisstifter ist Globetrotter Ausrüstung.

## BÜHNENROMANZE

Die Schauspielerin **Nicole Heesters** ist ab dem **26. Mai** zusammen mit ihrem Kollegen Uwe Friedrichsen in dem Stück „**Love Letters**“ am Ernst Deutsch Theater zu sehen. In dem Stück spielt Sie eine unstete Künstlerin aus guter Familie. Fast ein halbes Jahrhundert lang schreibt sie mit einem ambitionierten Juristen und Politiker (Uwe Friedrichsen) Briefe. Mehr Infos finden Sie auch auf [www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.de).



© Oliver Fantitsch



Foto: NDR

## GUTERZWECK

Die **Moderatorin Julia Westlake** (Kulturjournal) moderiert am 22. Mai um 11 Uhr im Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12, ein **Benefizkonzert der „Coolen Streicher“**. Eine Musiktruppe aus bis zu 30 Kindern zwischen 6 und 19 Jahren, in der Anfänger und Fortgeschrittene zusammen spielen. Ziel: Geld sammeln für das Projekt „Jedem Kind ein Instrument“ und für eine Musikschule in Chile. Eintritt frei (Spenden erbeten), verbindl. Kartenreservierung unter Tel.: 04192/897670 oder [kartenreservierung@coolestreicher.de](mailto:kartenreservierung@coolestreicher.de).

## FRISCHLING

Man kennt ihn eigentlich als Talkshow-Moderator und von seinen Einsätzen in der Sportschau im Ersten: **Reinhold Beckmann**. Jetzt hat sich der erfolgreiche Journalist auf neues Terrain begeben – mit **eigenen Songs** und seiner Band trat er am 6.5. im Café Keese auf! Beckmann, der schon auf dem Gymnasium eine klassische Gitarrenausbildung machte, spielt mit seiner Band eine Mischung aus Jazz und Folk.



Foto Kai Wehl



Foto: Sven Sindt

## SERIENSTAR

**Rhea Harder** wurde in der Rolle der „Florentine“ bei der Soap „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ bekannt. Seit 2007 spielt die in Berlin geborene Schauspielerin in der ZDF-Serie „**Notruf Hafenkante**“ – 30 weitere Folgen sind schon geplant. In der **sechsten Staffel** wird Rhea Harder auch weiterhin als Polizistin Franziska Jung vor der Kamera stehen. Die neuen Folgen werden voraussichtlich ab Herbst zu sehen sein.



Foto ZDF - Boris Laewen

## UDO UNPLUGGED

Der große Hut, die markante Unterlippe und die Sonnenbrille sind das Markenzeichen von **Udo Lindenberg**. Nach zahlreichen Erfolgen und Auszeichnungen sowie einem eigenen Musical gibt der 65-jährige Rockmusiker nun auf Kampnagel einen **MTV-Unplugged-Abend**. Unter dem Motto „Udo Lindenberg & Gäste“ wird es Ende Mai zwei öffentliche Warm-up-Shows, eine Generalprobe und eine Live-Aufzeichnung mit Udos Gästen geben. Alle Konzerte sind bereits restlos ausverkauft!

## ROYALER BESUCH

Hoher Besuch für den diesjährigen Hafengeburtstag: Der **norwegische Kronprinz Haakon** nahm an dem Eröffnungsgottesdienst des **Hafengeburtstags** im Hamburger Michel teil. Anschließend nächtigte er im Gästehaus des Senats an der **Alster**.

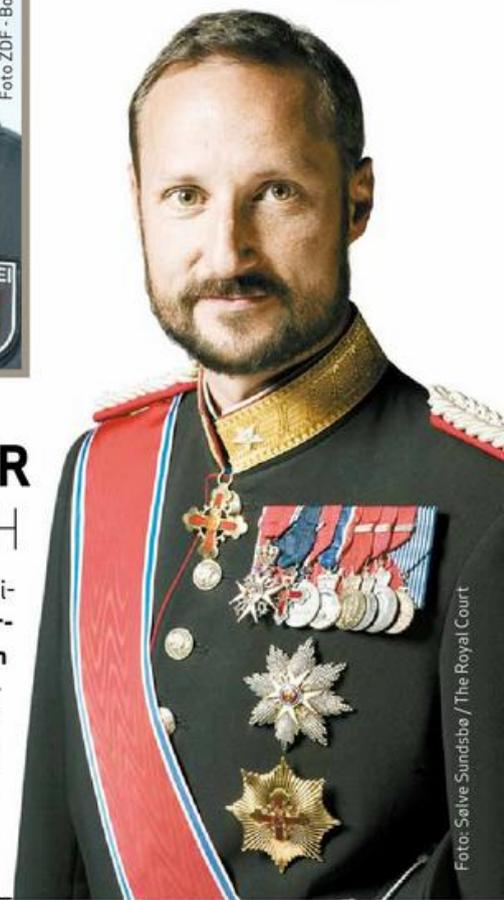


Foto: Solve Sundsbo / The Royal Court

# 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

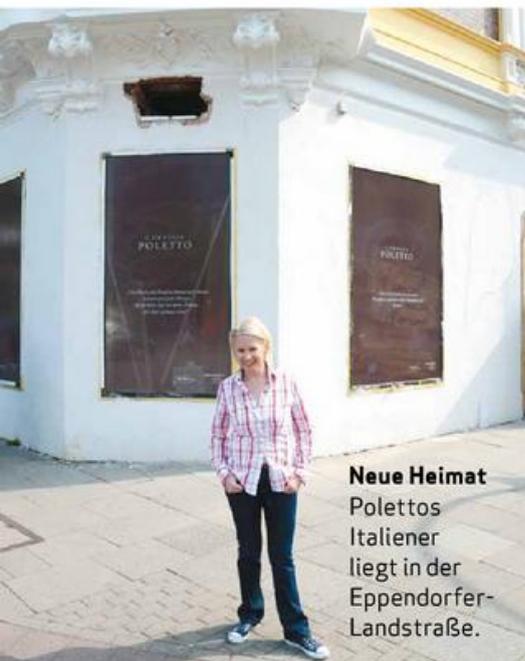


Stuhl  
99 €



**Baustellen-Champagner** für den Neuanfang. Cornelia Poletto ließ die Räumlichkeiten des Ex-Sol entkernen und schaffte so Platz für ein Restaurant mit offener Küche.

# Die neue Lockerheit!



**Neue Heimat**  
Polettos Italiener liegt in der Eppendorfer Landstraße.

Sie ist das weibliche Gesicht der deutschen Top-Gastronomie: **Cornelia Poletto**. Ihr Name steht für italienische Haute Cuisine, Sterne und Auszeichnungen. Nun legt die **Eppendorferin** einen anderen Gang ein und erfüllt sich einen lang gehegten Gastro-Traum. Das Alster-Magazin sprach mit der 39-Jährigen über Ihren Neuanfang.

Zwei ausgefallene extravagante Menüs, bis ins kleinste Detail stimmig für Auge und Gaumen angerichtet, für ganz viel Geld und teure, teils sehr teure Weine. Das fand der Gast auf der Karte von Cornelia Polettos Sternerestaurant „Poletto“ in Eppendorf. Ende 2010 hat es geschlossen. Am 1. Juni dieses Jahres öffnet die Star-Köchin, die bei Heinz Winkler in Aschau gelernt und später als Sous-Chefin im Sternerestaurant „Anna & Sebastiano“ bei Anna Sgroi die Raffinesse der italienischen Küche kennengelernt hat, mitten in Eppendorf eine neue Gourmet-Location. Im ehemaligen und inzwischen entkernten Sol entsteht gerade eine Kombination aus Feinkostladen und Restaurant mit offener Küche, damit die Gäste den Köchen und Cornelia Poletto bei der Arbeit am Herd über die Schulter schauen können. Die Küche wird leicht und italienisch sein, die Weine passend und direkt vor Ort zu kaufen.

Fortsetzung auf Seite 10

VERANSTALTUNGSPROGRAMM VON APRIL BIS OKTOBER IM RAHMEN DES UMWELTHAUPTSTADT-JAHRES



# 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 Erlebnishauses 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 Umweltexperten 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](http://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](http://www.globetrotter-umwelthauptstadt.de) unter der Rubrik „GPS-Touren“. Eine begrenzte Anzahl von GPS-Geräten kann man bei Globetrotter kostenlos mieten.



### Naturexkursionen in der Umwelthauptstadt im Mai:

- Fr. 20.05. Die Vögel der Oberalster vom Paddelboot aus erleben**  
Paddeltour mit Führung auf der Mellingburger Alsterschleife.  
Kostenbeitrag: € 18,-, Kinder und NABU-Mitglieder € 12,-
- Fr. 20.05. Die S2-Tour – Hamburg von West nach Ost**  
Eine Fahrradtour mit dem ADFC.  
Kostenbeitrag: € 7,50
- Sa. 21.05. Singvögel beobachten im Morgengrauen und mit Outdoor-Frühstück**
- Mi. 25.05. Exkursion ab Planetarium mit NABU-Führung.**  
Kostenbeitrag: € 10,-, Kinder und NABU-Mitglieder € 7,-
- So. 22.05. Über einen schwimmenden Weg – Hamburgs Nordosten**  
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](http://www.globetrotter-umwelthauptstadt.de)  
Hier können Sie sich auch bequem von zu Hause aus anmelden und online Tickets kaufen.

## Globetrotter stellt seinen Versand CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-neutral zu stellen. Mehr Infos unter: [www.globetrotter.de/visionswald](http://www.globetrotter.de/visionswald)



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



BaumInvest/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:

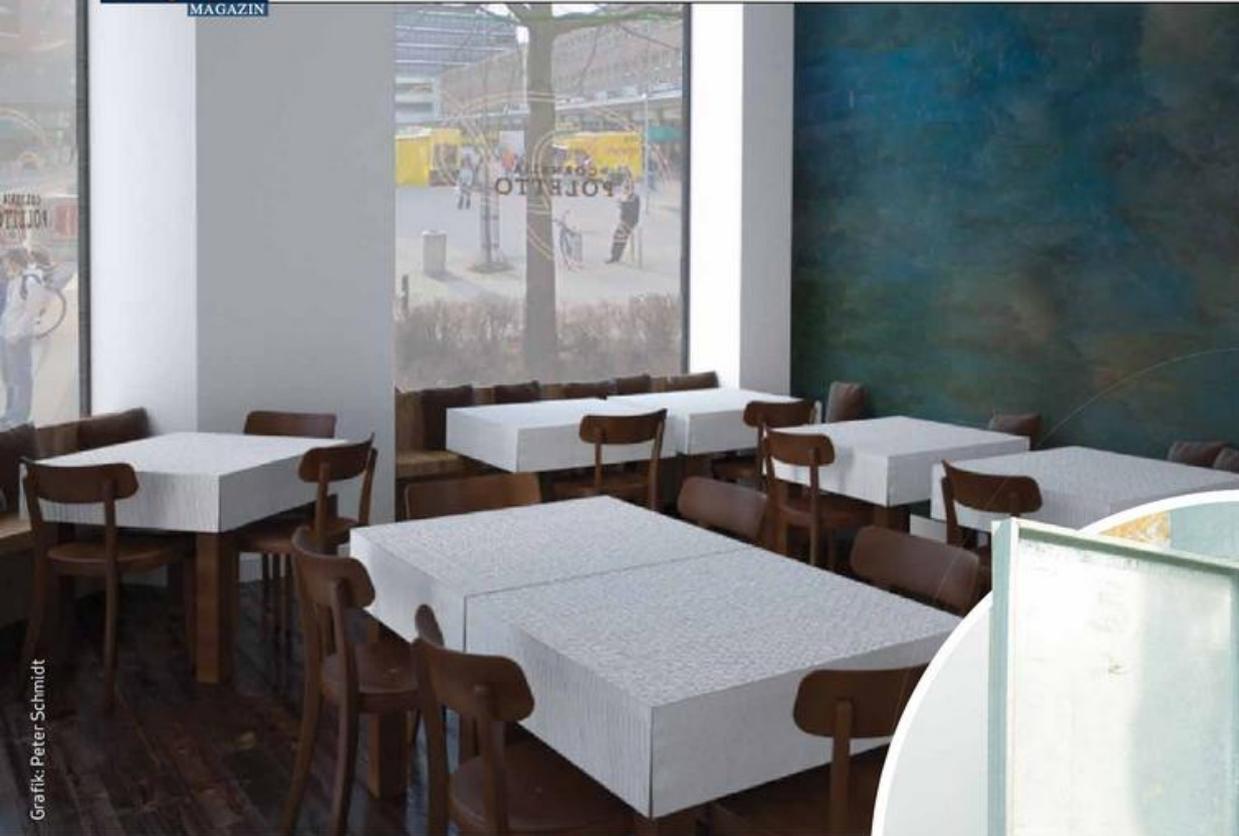


Globetrotter Ausrüstung  
Wiesendamm 1  
22305 Hamburg  
U- und S-Bahnhof Barmbek  
Mo. bis Fr.: 10:00 – 20:00 Uhr  
Sa.: 9:00 – 20:00 Uhr  
Telefon: 040 / 29 12 23  
[shop-hamburg@globetrotter.de](mailto:shop-hamburg@globetrotter.de)

**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!

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

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



Grafik: Peter Schmidt

**Provisorium mit Bauhausschick:** ab dem 1. Juni wird eine richtige Eingangstür in Cornelia Polettos neues Gastro-Reich führen.



Fortsetzung von Seite 8

**Alster-Magazin: In Frankreich haben viele Köche ihre Sterne freiwillig abgegeben, weil die Anforderungen zu hoch sind und sie sich im Kochen eingeschränkt fühlten. Wie war das bei Ihnen?**

Das alte Poletto, in dem ich mir meinen Stern erkocht habe, musste einem Neubau weichen. Mein Entschluss, nun eine kleine italienische Gastronomía – ein Restaurant mit Delikatessengeschäft – zu eröffnen, ist die Erfüllung eines ein lang ersehnten Traums. Aber es ist, das ist mir ganz wichtig zu sagen, keine Entscheidung gegen erstklassige Küche. Schließlich nehme ich mein Küchenteam aus dem alten Poletto, meine Sterntaler, mit in das neue Restaurant. Vielleicht wird ja bald eine neue Kategorie für Köche erfunden, die hochwertige Produkte unprätentiös präsentieren.

**Was ist das Schöne daran?**

Spaghetti Carbonara mit einem Glas Wein oder frische Produkte vom Markt wie Sardinen oder Calamaretti einfach vom Grill und mit selbst gemachter Aioli anbieten, das macht einfach Spaß.

**Warum könnte so etwas in der Sterneküche nicht bestehen?**

Weil es eine unglaubliche Erwartungshaltung gibt, die vor allem immer mit Mehraufwand zu tun hat. Es müsste dann eine Variation von der Sardine sein, bisschen roh, bisschen gegrillt, bisschen dies, bisschen das. Das ist ja auch alles toll. Ich würde es niemals verurteilen, habe es ja schließlich fast 20 Jahre selbst sehr gerne getan. Aber jetzt kann ich machen, was ich will, deswegen wird alles viel lockerer und entspannter im Restaurant.

**Gab es keine Wehmut, den Stern abzugeben?**

Nein. Außerdem werde ich mich jeden ersten Donnerstag im Monat kulinarisch austoben und ein 5-Gang-Überraschungs-Menü anbieten, wie früher im Poletto.

**Also eine kleine Reminiszenz an alte Zeiten.**

Ja. Denn neben meiner neuen „einfachen“ Küche habe ich trotzdem Lust, mir einmal im Monat Gedanken über Ausgefallenes zu machen. Dabei werde ich vor allem die Saisonzeiten beachten und die Möglichkeit nutzen, bestimmte Produkte wie hochwertiges Fleisch im Ganzen einzukaufen und es vor den Gästen aufzuschneiden. Vorher wird es in einem Reifekühlschrank zu sehen sein. Ich finde es nämlich wichtig, dass man nicht immer nur das fertige Steak sieht, sondern auch mal eine ganze Keule oder einen ganzen Rücken, aus dem es stammt.

**Sie leben gut ein halbes Jahr ohne Sterneküche. Ist es schön, plötzlich Zeit für die Tochter zu haben, oder können**

**Sie das gar nicht, abends zu Hause sitzen?**

Ich kann das echt nicht gut. Natürlich arbeite ich im Moment trotzdem viel, aber zu anderen Zeiten. Etwa nicht mehr bis spätabends. Das ist toll, weil ich mit meiner Tochter mal zusammen kochen, sie ins Bett bringen und Geschichten vorlesen oder nachmittags einfach mal einen Ausflug machen kann. Es ist wirklich eine schöne Zeit.

**Die ist natürlich ab Juni leider wieder vorbei. Worauf freuen Sie sich in Ihrem neuen Restaurant am meisten?**

Zum einen, dass es eine offene Küche gibt. Für mich ist es nämlich beim Kochen am schönsten, den Gästen etwas über die von mir verwendeten Produkte zu erzählen und ihnen Tipps mit auf den Weg zu geben. Deswegen mache ich ja auch meine Kochsendungen. Und zum anderen, dass ich mir einen lang gehegten Traum erfüllen konnte: einen Glühplattenherd von Molteni aus Frankreich in der Küche stehen zu haben. Eine handgefertigte Sonderausführung mit Emaille in Poletto-Braun. Den gibt es nur einmal, ein tolles Stück.

**Also Back to the Roots und gegen den Induktions-Trend?**

Mit einer echten Wärmequelle zu arbeiten ist für mich das wahre Kochen – in der Mitte ist es sehr heiß und außen kann man Dinge warm halten. Man braucht nur die Töpfe hin- und herzuschieben. Das ist Kochen, bei dem man auch mal schwitzt und nicht im Winter einen Rollkragenpulli am Herd tragen muss, weil einem kalt ist. Das kommt meinem wahren Traum sehr nahe – ein Restaurant ohne Speisekarte, in dem die Menschen am Molteni-Herd stehen, reden, Spaß haben und anschließend gemeinsam essen.

Kai Wehl



Nicola Zobel leitet  
seit Kurzem das Haspa  
Individualkunden-Center am  
Mühlenkamp in Winterhude.

## Haspa Individualkunden-Center Winterhude **unter neuer Leitung**

In einer Zeit, in der vieles schneller, aber auch anonym geworden ist, kommt dem **persönlichen Gespräch** wieder mehr Bedeutung zu. Hier setzen die **Haspa Individualkunden-Center** wie auch das in Winterhude, das mit **Nicola Zobel** eine neue Leitung bekommen hat, an.

Seit Mitte April hat das Haspa Individualkunden-Center im Mühlenkamp 33 in Winterhude mit Frau Nicola Zobel eine neue Leiterin. Die Winterhuderin hat das Center von Herrn Thomas Brömsel übernommen und ist kompetente Ansprechpartnerin in allen Finanzfragen für die Haspa-Kunden in Winterhude.

Frau Zobel leitete bis zu ihrem Wechsel nach Winterhude zehn Jahre lang erfolgreich das Individualkunden-Center Barmbek in der Fuhlsbüttler Straße 145. In einer Zeit, in der vieles schneller, aber auch anonym geworden ist, kommt dem persönlichen Gespräch wieder eine ganz besondere Bedeutung zu – gerade, wenn

Dinge zur Sprache kommen, die Vertrauenssache sind. „Im Individualkunden-Center betreuen wir Kunden, die aufgrund ihres Vermögens oder ihres Einkommens hohen Beratungsbedarf haben“, erläutert Nicola Zobel. „Dabei setzen wir nicht am Produkt, sondern direkt am Kunden an, stellen dessen Wünsche und Pläne in den Mittelpunkt.“

Zunächst analysieren die Betreuer im persönlichen Gespräch die aktuelle Lebenssituation des Kunden. Dabei legen sie die Finanzplanung langfristig an. „Wir suchen nicht die schnellen und daher oft kurzfristigen Erfolge, sondern nachhaltige Vorteile. Die Empfehlungen orientieren

sich ausschließlich an den Bedürfnissen des Kunden. In der Regel führt die von uns begleitete Finanzplanung zu einem besseren Anlagemix, zu höheren Erträgen und Renditen sowie gelegentlich auch zu niedrigeren Steuern und sonstigen Aufwendungen“, betont Nicola Zobel. Schon in der Planungsphase überzeugt die Haspa mit zukunftsorientierter Beratung mit System. Leitbild ist eine langfristige und ganzheitliche Betreuung des Kunden.

Dieses wissen auch die Kunden des Centers zu schätzen. Immer öfter empfehlen sie das Individualkunden-Center der Haspa an Freunde und Kollegen weiter. „Für unsere Arbeit ist das

die schönste Anerkennung“, sagt Center-Leiterin Nicola Zobel.

Gerne zeigen Nicola Zobel und ihr Team in einem persönlichen Gespräch das Leistungsspektrum des Individualkunden-Centers Winterhude auf. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der **Tel.: 040-35 79-85 22** oder unter **nicola.zobel@haspa.de**.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse



Foto: Mihály Moldvay

Waschtag am Isekánal 1966: Heute würden Umweltschützer einen Herzinfarkt erleiden.

# „Für Dietmar Mues“

Der **Fotograf Mihály Moldvay** aus **Eppendorf** (Stern) hat in seinem Leben Tausende **sehenswerte Reportagefotos** geschossen. Der Eppendorfer Makler Gill B. Monnier hat eine leer stehende Villa im Verkaufsangebot. Beide sahen darin die perfekte Kombination für eine Ausstellung. Jetzt hängt sie und ist Dietmar Mues gewidmet.



**Mihály Moldvay** (l.) präsentiert in einer Villa des Maklers Gill B. Monnier Fotos aus 40 Jahren Reportagetätigkeit.

**G**erahmte Schwarz-Weiß-Fotos mit rauchenden Kindern, alten Frauen oder Altmetallsammlern hängen oder stehen an Wänden. Konzentriert beugt sich ein Mann in brauner Lederjacke und mit leicht strubbeligen grauen Haaren über viele bunte kleine Fotos auf dem Teppich. Schnappschüsse. Alle zeigen einen Mann, mal alleine, mal mit Freunden: Dietmar Mues. Den Schauspieler, der kürzlich bei dem tragischen Unfall in Eppendorf verstarb. „Er war mein bester Freund und hätte mir normalerweise beim Aufhängen der Bilder geholfen“, sinniert Mihály Moldvay. Pause.

„Eigentlich wollten wir am 14. März mit dem Zug nach Odessa. Am 12. starb er“, erklärt er leise und reicht gleich eine passende Anekdote zu einem Bild nach, das Mues lesend in einem grünen Kornfeld im Weserbergland zeigt: eine Probe im Freien. „Ob ich ihn zu einer Lesereise begleiten wollte, hatte er mich eines Tages gefragt. Du fährst hin, ich zurück, so sein Versprechen. Im Auto hatte er ein paar Flaschen Bier und ich musste beide Touren machen“, sagt der Fotograf lachend. Im Gegensatz zu ihm, sind fast alle seine Bilder nicht fröhlich. Sie stimmen nachdenklich. Ein preisgekröntes Foto ist auch da-

bei, hängt schon an der Wand des ehemaligen und jetzt leeren Wohnzimmers der zum Verkauf stehenden Jahrhundertwende-Villa. Es zeigt einen Strommastenwald. „Der Stern wollte es nicht drucken. Kurz darauf wurde es zum ‚World Press Foto‘ in der Sparte Natur gewählt. Thema war der sterbende Wald“, sagt mir Mihály Moldvay. Stolz schwingt in seiner Stimme mit. Dann will mir der 72-Jährige alle Räumlichkeiten des ehemaligen Pastorats zeigen. In jeder werden Bilder hängen. Los geht es im Keller, eine schmale Treppe hinunter. Das gezeigte Thema passt zur düsteren Stimmung:



Nachkriegsarmut – hier um 1965 nahe des Flughafens in Niendorf – ist ein häufiges Sujet Mihály Moldvays.



Offene Verbrecherjagd Mitte der 1960er-Jahre bei einem Einsatz in Rahlstedt.

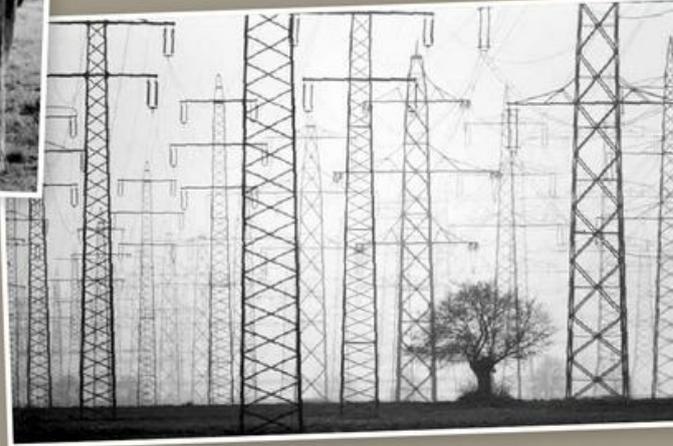


Sich mit Bomben zu präsentieren war in den 60ern in, bei Kids und Erwachsenen.



Nichts zu lachen hatte dieses Kind Mitte der 60er-Jahre beim Verkehrskaspar der Polizei.

World Press Foto des Jahres 1984 in der Kategorie Natur. Thema: Waldsterben.



## Nur für kurze Zeit!

Der **Stern-Fotograf Mihály Moldvay** aus Eppendorf zeigt in einer zum Verkauf stehenden Jahrhundertwende-Villa in der Hoheluftchaussee 145 vom **14. bis 29. Mai** unter dem Titel „**Der Wahrheit auf der Spur**“ seine besten Fotos aus 40 Schaffens-Jahren. In 14 Räumen sind Reportagefotos des gebürtigen Jugoslawen zu sehen – von Einblicken in die Migration, über Unfälle in Hamburg, historische Hafen- und Stadtansichten bis hin zu Promis. Einer von Ihnen erhält einen Extraraum: Dietmar Mues. Der kürzlich bei dem tragischen Unfall in Eppendorf ums Leben gekommene Schauspieler war der beste Freund von Mihály Moldvay. Deswegen widmet dieser ihm auch die Ausstellung. Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 17-20 Uhr und Sa.-So., 14-18 Uhr und nach Vereinbarung unter Tel.: 0173 615 45 87.



**Leseprobe** von Dietmar Mues auf dem Weg ins Weserbergland. Der verstorbene Schauspieler war Mihály Moldvays bester Freund.

Migration. Da kennt sich der Eppendorfer aus. Er kam 1962 mit der ersten Generation Gastarbeiter aus Jugoslawien nach Deutschland. Statt wie gewollt Maschinenbauingenieur wurde er aus finanziellen Gründen Fotograf. Erst für das Abendblatt, dann für den Stern. „Ich habe unfassbare Geschichten erlebt, von staatlicher wie auch von Ausländerseite“, so Moldvay. Das habe sich bis heute leider nicht geändert, bedauert er. Zu sehen sind Reportagen über Themen wie Urlaub in der Heimat und einzelne Personen, die illegal

in Deutschland waren. Etwa die eines bei einem Unfall verstorbenen Polen. „Die Angehörigen, ebenfalls illegal in Hamburg, baten mich zu helfen. Selbst ich als Stern-Mann hatte Schwierigkeiten, seine Leiche in Hamburg aufzuspüren. Diese dann in seine Heimat zu bringen war noch abenteuerlicher.“ Er schüttelt in Gedanken seinen Kopf. Zu jedem Bild hat der Eppendorfer spannende Geschichten parat. Oft zu unglaublich, um wahr zu sein. Wären da nicht die Fotos. Beweise. Stumme Zeitzeugen.

Die gibt es auch „am Ende“ der Ausstellung – von Hamburg. Auf dem Boden des Hauses, weil „das Ambiente dort zu den Bildern so gut passt. Sieht aus wie in den 60ern“, freut sich der Fotograf. Zu sehen ist historische Stadtgeschichte. Beispielsweise Auto neben Auto am Isekanal – Waschtage am Wochenende. Das Wasser kommt per Pütz aus dem Kanal, Günter Grass bei einer Rede,

Hafenarbeiter mit einem Delfin, Udo Jürgens am Auto oder eine Gans draußen am Haus im Gängeviertel, weil es keine Kühl-schränke gab, und ein Mann, der lässig mit rechtem Bein auf einer ausgegrabenen Weltkriegsbombe steht, ein dreckiges Kind im Müll ... Viel Sehenswertes. Immer von Mihály Moldvay unter der Prämisse geschossen: „Der Wahrheit auf der Spur“.

Kai Wehl



# Kochtipps vom Profi

Seit Kurzem können Kochnovizen in der Meridian Kochschule Hamburg unter Anleitung feinste Küche kreieren. **Chefredakteur Kai Wehl** – selbst ambitionierter Hobbykoch – schaute deren **Küchenchef Niels Vietheer** bei einem Viergänge-Menü über die Schulter und gibt dessen Top **3 Koch-Tipps** weiter:

So gelingen Garnelen perfekt:

Öl, am besten ein geschmacksneutrales wie Sonnenblumenöl, in einer Pfanne richtig heiß werden lassen. Garnelen, kurz bevor sie in die Pfanne kommen, etwas salzen. Dann je nach Größe 1-2 Minuten scharf anbraten. Es bildet sich eine krosse, salzige Kruste. Achtung! Wirklich nur kurz braten, denn Garnelen besitzen viel Eiweiß und werden dementsprechend schnell hart und trocken. Große Garnelen längs halbieren – doppelte Bratoberfläche heißt mehr Geschmack durch Röstaromen. Schöner Nebeneffekt dabei: Gebraten kringeln sie sich – sieht gut aus. Garnelen aus der Pfanne nehmen und mit Pfeffer etc. würzen.

**Wichtig:** Maximal die halbe Fläche der Pfanne mit Garnelen bedecken. Sonst kühlt sie herunter und es kommt zu einem wässrigen Dünstvorgang. Wer viele Garnelen für sein Essen benötigt, sollte sie vorbraten und anschließend 2 Minuten bei 200 Grad im Ofen grillen.

Damit Rumpsteak saftig bleibt:

Wie bei den Garnelen ein geschmacksneutrales Öl in einer Pfanne richtig heiß werden lassen. Fleisch kurz bevor es in die Pfanne kommt salzen. Kurz und kräftig von beiden Seiten dunkelbraun anbraten. Je kürzer, desto besser, denn das bringt Röststoffe, verhindert aber, dass das Fleisch in der Pfanne leicht gart. Deswegen das Fleisch aus der Pfanne nehmen, pfeffern und sanft auf einem Backblech mit Backpapier auf der mittleren Schiene im Ofen bei 140 Grad (Umluft) circa 40 Minuten fertig garen. Wenn es schneller gehen soll, 180 Grad etwa 7 Minuten, danach 2 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen – damit sich der Fleischsaft verteilt und beim Aufschneiden nicht herausläuft.

**Wichtig:** Einige Köche salzen vor dem Braten nicht, Niels Vietheer schon – aber erst direkt bevor das Fleisch in die Pfanne kommt. Sonst zieht es Wasser und brät nicht richtig an. Übrigens reicht normales Kochsalz, Fleur de Sel ist zu schade. Dieses erst nach dem Braten zur Verfeinerung aufs Fleisch geben. Pfeffer gehört ebenfalls erst nach dem Braten aufs Fleisch. Er verbrennt sonst in der Pfanne und wird bitter. Ausnahmen: Rib-Eye- und Pfeffer-Steak. Denen verleiht ganz grober Pfeffer beim Braten eine gewollt herbe Note.



**Extra-Tipp:** Wer sein Fleisch besonders saftig mag, der packt es in einen Bacon-Mantel, damit es möglichst wenig Flüssigkeit verliert.

**Gemüse richtig blanchieren:**

Gemüse (z.B. Rote Bete, Möhren oder Kohlrabi) in feine, maximal 1 cm große Würfel schneiden. Diese ca. 2 bis 3 Minuten in 1 Liter mit 50 g Salz und 30 g Zucker gewürztem kochendem Wasser garen. Herausnehmen und sofort in eiskaltem, ebenfalls mit Salz und Zucker versehenem Wasser abkühlen. Anschließend kurz „regenerieren“ – in einer Pfanne durch heiße Butter ziehen, bis die Gemüswürfel wieder warm sind. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und servieren.

**Wichtig:** Das heiße und kalte Wasser würzen! Bei Rüben mit Salz und Zucker, weil letzterer etwa Steckrüben die Bitterkeit nimmt. Bei anderem Gemüse wie Spinat nur mit Salz. Das sorgt für Geschmack im Produkt, nachträgliches Salzen führt immer nur zu einer oberflächlichen Würzung! *Kai Wehl*

## Kochen lernen vom Profi:

Wer Tipps dieser Art aus erster Hand erhalten und sofort ausprobieren möchte, kann dies in der neuen Meridian Kochschule Hamburg tun. Infos zu den verschiedenen Kochkursen mit Mehrgang-Menüs und begleitenden Getränken (Kosten 40-75 Euro) gibt es unter [www.meridian-kochschule.de](http://www.meridian-kochschule.de) und Tel.: 67 10 86 60.

**Niels Vietheer** (r.) hat im Anglo German Club gelernt und auf Mallorca und Sylt seine Kochkunst perfektioniert. Nun gibt er sein Wissen in Kochkursen weiter, davon profitierte auch Chefredakteur Kai Wehl.



Inspirierende Küchen für hohe Ansprüche.



Neue  
Küchenideen  
jetzt exklusiv  
bei Hansa

## 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**<sup>®</sup>  
exklusiv

Lübecker Straße 126  
22087 Hamburg  
Tel. 040-2544900  
[info@hansa-kuechen.de](mailto:info@hansa-kuechen.de)  
[www.hansa-kuechen.de](http://www.hansa-kuechen.de)

Am 27. und 28.5. eröffnet Lotto King Karl die Stadtpark-saison auf der Stadtpark-Bühne.



Foto: Lotto King Karl

# Das geht an der Alster

## 15. Mai

In der **Hochschule für Musik und Theater**, Harvestehuder Weg 12, ist um **11 Uhr** ein **Preisträgerkonzert**. Eintritt: frei. **Tel.: 42 80 14 151**

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, findet um **11 Uhr** eine **Ausstellungseröffnung** über Malerei und Grafik von **Alfred Akkermann** statt. **Tel.: 48 15 48.**

## 17. Mai

**Christoph Sieber** zeigt um 20 Uhr in **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstr. 53, sein Programm

„Das gönn ich euch“. Karten unter **Tel.: 040 / 555 6 555 6** oder **vvk@almahoppe.de!**

## 19. Mai

Im **Goldbekhaus**, Moorfuhrweg 9, findet um **20 Uhr** die Veranstaltung „**Plaudereien einer Kaufmannstochter**“ mit **Micaela Sauber** statt. Karten: ab 9 Euro **Tel.: 27 87 02 12.**

Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, hat um **19.30 Uhr** das Stück „**7 Schwestern**“ von **She She Pop** Premiere. Karten: ab 8 Euro. **Kartentel.: 270 949 49.**

Am **19. und 20.**, jeweils 20 Uhr, führt **Volker Pispers** in **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstr. 53, sein Programm „**Bis neulich**“. Karten unter **Tel.: 040 / 555 6 555 6** oder **vvk@almahoppe.de!**

Vom 17. bis 19. gibt es in der **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalckerstraße 13, das Schauspiel „**Glorious**“ über die schlimmste Sängerin der Welt. Karten ab 10,50 Euro unter **Tel.: 480 680 80.**

## 20. Mai

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, präsentiert um **20 Uhr** die **Lesebühne LÄNGS** das Hörspiel „**Sommerkeule**“. Karten: ab 5 Euro. **Tel.: 48 15 48.**

Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, ist um **20 Uhr** die Performerin **Laurie Anderson** mit dem Stück „**Delusion**“ zu Gast. Karten: ab 17 Euro. **Kartentel.: 270 949 49.**

Um 20.30 Uhr spielen im **Goldbekhaus**, Moorfuhrweg 9, **Guido Goh** und Gäste. Karten: ab 9 Euro **Tel.: 27 87 02 12.**

## 22. Mai

Das **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, bietet um **14 Uhr** den **literarischen Spaziergang** „Auf den Spuren von Wolfgang Borchert“ an. Treffpunkt: Tarpenbekstraße 82. Karten: 6 Euro. **Tel.: 48 15 48.**

Das **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, lädt um **15 Uhr** zu der Führung: „**Jüdische Spuren in Eppendorf**“ ein. Treffpunkt: U-Bahn Kellinghusenstraße. Karten: 6 Euro. **Tel.: 48 15 48.**

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, spielt um **15 Uhr** das Kindertheater „**Volle Kraft voraus**“. Karten: 3 Euro. **Tel.: 48 15 48.**

In der **Hochschule für Musik und Theater**, Harvestehuder Weg 12, wird um **19.30 Uhr** das Hörbuch „**Italien hören**“ mit Rolf Becker live gelesen. Karten: 15 Euro. **Tel.: 428 48 25 86.**

## 23. Mai

In der **Buchhandlung HEYMANN**, Eppendorfer Landstraße 77, findet um **20.30 Uhr** eine Lesung und ein Gespräch mit **Martin Walker** statt. Karten: 10 Euro. **Tel.: 23 80 16 96.**

## 25. Mai

Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, ist um **21 Uhr** die Sängerin **Anika** zu sehen. Karten: ca. 12,50 Euro. **Kartentel.: 270 949 49.**

Im **Literaturhaus**, Schwanenwik 38., liest **Gerhard Roth** aus „**Orkus. Reise zu den Toten**“. Ulrich Greiner moderiert. Karten unter **Tel.: 220 51 45.**

## 27. Mai

Auf der **Stadtpark-Bühne** eröffnet um **18 Uhr** **Lotto King Karl** die Stadtparksaison. Karten: ca. 25 Euro. Infos auf **www.open-r.de.**

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, tritt um **20 Uhr** die Band „**Gibsy Fantasy**“ auf. Karten: ab 10 Euro. **Tel.: 48 15 48.**

## 28. Mai

Im **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, findet um **11 Uhr** der **Frauenflohmarkt** „**Tausendschön**“ statt. Eintritt frei. **Tel.: 48 15 48.**

## 30. Mai

Um 20 Uhr Improvisationstheater in **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstr. 53: die **Steife Brise** mit „**Theatersport**“. Karten unter **Tel.: 040 / 555 6 555 6** oder **vvk@almahoppe.de!**

## 1. Juni

Das Stück „**Kundendienst**“ von **Curth Flatow** wird an der **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalckerstraße 13 gezeigt. Karten ab 10,50 Euro unter **Tel.: 480 680 80.**

## 4. Juni

Auf der **Eppendorfer Landstraße** findet um **11 Uhr** das „**Eppendorfer Landstraßenfest**“ statt. Anmeldung unter **Tel.: 41 00 95 11.**

## 6. Juni

In der **Buchhandlung HEYMANN**, Eppendorfer Landstraße 97, beginnt um **20.30 Uhr** eine **Lesung** und ein Gespräch mit **Kate Morton**. Karten: 12 Euro. **Tel.: 23 80 16 96.**

## 7. Juni

Die **Buchhandlung HEYMANN**, Eppendorfer Landstraße, lädt um **20.30 Uhr** zu einer **Lesung** mit **Trudi Canavan** ein. Karten: 12 Euro. **Tel.: 23 80 16 96.**

## 12. Juni

Im **Senioren und Therapiezentrum Haus am Wehbers-Park**, Fruchttalallee 82, findet um **11 Uhr** ein **großes Sommerfest** mit buntem Veranstaltungsprogramm statt (Thema: Mexiko). Eintritt: 10 Euro. **Tel.: 23 93 66 80.**

## 16. Juni

Im **Planetarium Hamburg**, Hindenburgstraße 1b, ist um **12 Uhr** die Vorstellung „**In den Tiefen des Universums**“ zu sehen. Karten: 8,50 Euro **Tel.: 42 88 65 20.**

## NEUES VOM ENGLISH THEATRE



**Schreibblockade**, das „English Theater“ spielt die Komödie „Rose's Dilemma“.

– die Tochter, wie sich später herausstellt – bewahrt sie vor dem Schlimmsten. Auf den Pfad des richtigen Tuns bringt sie aber erst ihr toter Lover, mit dem sie seit fünf Jahren ein inniges, offenkundig sogar ein intimes, lustvolles Zusammenleben pflegt, wie die wirklich komischen Dialoge zwischen der lebenden Rose und dem toten Walsh zu erkennen geben. Neil Simons „Rose's Dilemma“ läuft noch bis zum 2. Juli. Karten gibt es unter **Tel.: 227 70 89!**

When you're alone and life is making you lonely you can always go ... to the „English Theatre“.

„Downtown“ Hamburg zu lokalisieren, wird allmählich etwas schwieriger; das „Englische Theater“ zu lokalisieren, ist dagegen ganz einfach: Nearly opposite to the Mundsburg Towers. „Rose's Dilemma“ hatte dort am Donnerstag Premiere und die Premierengäste konnten eine zauberhafte Laura Murray (Arlene), eine souveräne Victoria Lennox (Rose Steiner), einen überzeugenden „artist as a young man“ Tom Rooke (Gavin Clancy) und einen aufgrund der Rolle etwas unterforderten Stephen von Schreiber (Walsh Mc Laren) erleben. Rose, Schriftstellerin und zentrale Figur des Stückes, leidet seit dem Tag des **Ablebens ihres lovers an einer Schreibblockade**. Das wäre nicht unbedingt dramatisch, wenn sie nicht am Rande des Bankrotts wäre; ihre liebeizende Partnerin



**Sportlich:** 14 Drachen starteten bei bestem Wetter zur 51. Damenregatta auf der Alster.

## DRACHENDAMEN MIT HERZ FÜR KINDER

Zum 51. Mal folgte kürzlich auf der Alster der Startschuss zur traditionellen „**Damen Drachen-Regatta**“, die der NRV gemeinsam mit der Drachenflotte Nord und dem Audi Zentrum Hamburg durchführte. 14 Boote mit rund 50 Seglerinnen und Seglern nahmen bei Sonne und böigem Wind um 12 bis 16 Knoten teil. Gewonnen hat die Vorjahressiegerin Dr. Anette Eckhardt mit Ehemann Peter Eckhardt und Ferdinand Ziegelmayr (alle NRV). Männer bei einer Damenregatta? Ja, denn lediglich die Pinne muss weiblich besetzt sein! Es wurde aber nicht nur gesegelt, sondern auch Geld gesammelt: „Unter dem Motto ‚Kinder malen für Kinder‘ haben wir zugunsten der World Childhood Foundation eine kleine Spende in Höhe von 250 Euro gesammelt“, freut sich Regattaorganisatorin Christiane Hügelmann, die mit Barbara Schneider und Nicola Dohse die Damenwertung gewann. *kw*



### Umweltaktivistin.

**Naturschutz beginnt im Alltag.** Ausflüge in die heimische Natur zeigen Ihnen die Welt aus einer anderen Perspektive.

Tipps für Naturgenießer und -entdecker gibt es kostenlos beim Naturschutzbund NABU, 10108 Berlin oder unter [www.NABU.de](http://www.NABU.de).



jetzt neu  
**FEMTO-LASIK**

**nice-eyes-one.de**

**Tel. 040 - 611 826 07**  
Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

# ...bis der Arzt kommt

Man kann alles übertreiben – natürlich auch den Sex.  
Die **schönste Nebensache der Welt** führt für manche zu  
schlimmen Verletzungen – bei einigen sogar bis zum Tod!  
Wir zeigen, wie gefährlich  
es werden kann.

## STAUBSAUGER!

Die Damen mögen sich wundern, was einige Männer dazu treibt, ihr bestes Stück ausgerechnet in einen **Apparat für die Bodenreinigung** zu stecken. Die zahlreichen beschriebenen Verletzungen geben ihnen recht: Staubsauger zur **Masturbation** zu benutzen, ist eine sehr, sehr schlechte Idee. Ganz schlimm war es dereinst mit der Vorwerk-Marke „Kobold“. Ein dort eingeführter Penis geriet direkt ins Rotorwerk des Geräts – mit blutigen Folgen, die u.a. in der mittlerweile berüchtigten Doktorarbeit des Urologen Michael Alschibaja Theimuras dokumentiert sind.

## PENISBRUCH!

Der Alptraum aller **sexuell aktiven Männer**. Ein Penisbruch (oder genauer: eine Penisruptur) kommt zustande, wenn das Glied im erigierten Zustand gebogen wird, etwa wenn beim Geschlechtsakt falsch gezielt wird. Im Falle eines Falles reißt ein Schwellkörper des Penis (oft wird dabei von einem peitschenknallartigen Geräusch berichtet), das Glied läuft blau an und schmerzt. Ein Penisbruch muss sofort operiert werden. **Prominentes Opfer: Dieter Bohlen**, der aber anscheinend darüber hinweggekommen ist.

## HINTERTÜRCHEN!

Colaflaschen, Knirpse, Tennisbälle – Ärzte in der Notaufnahme können ein Liedchen singen von den Männern (ja, meistens sind es wieder mal Männer), die furchtbar **unglücklich auf eine Colaflasche gefallen** sein wollen – und den fremden Gegenstand daraufhin nicht mehr aus ihrem Hinterteil hinausbefördern können. Die Mediziner müssen dann entweder mit der Endoskopieschlinge oder dem Skalpell ran. Autsch...

## DAS GEHT ANS HERZ!

**Herztod beim Sex** – häufiger als man denkt! Die tatsächlichen Todesumstände derart Verstorbener kommen nämlich in den seltensten Fällen (in Bordellen, Motels etc.) ans Licht. Oftmals versucht der zurückbleibende Sexualpartner aus Scham zu verschleiern, unter welchen Umständen der Tod eingetreten ist, erklärt der Hamburger Arzt Dr. Sven Anders in seiner Arbeit „Plötzlicher Tod bei sexuellen Aktivitäten“. Sollten Menschen mit schwachem Herzen also den Sex ganz sein lassen? Keineswegs, sagen Experten. Doch wie beim Fahrradfahren und Treppensteigen wäre es für sie schlau, es **langsamer angehen** zu lassen. Und das ist ja auch nicht unbedingt das Schlechteste...



## 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

## Briefmarken und Münzen der ganzen Welt

ANKAUF

BERATUNG

VERKAUF

Seit über 45 Jahren  
Fachhandel in Familienhand  
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@briefi.de www.briefi.de



*Ideen pflücken!*  
**9.-13. JUNI 2011**

ALLES FÜR HAUS UND HOF, PARK UND GARTEN  
**GUT STOCKSEEHOF**



OFFNUNGSZEITEN: DO. - SO. 10-19 UHR · MO. 10-18 UHR.  
EINTRITT: €14,- · JUGENDLICHE BIS 16 JAHRE FREI

24326 STOCKSEEHOF

WWW.PARK-GARDEN.DE

Die schönste Nebensache der Welt  
kann für einige von uns ganz schnell  
zum Alptraum werden!

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

www.niemerszein.de

**E 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.

Auch im Netz zu lesen:

**www.alstermagazin.de**

# Live in Hamburg

## KLASSISCH SCHÖN

Sie ist eine der zwei Besetzungen für die „Carmen“ in der Oper von Georges Bizet: **Christina Baader**.

Die schöne **Mezzo-Sopranistin** und gebürtige Stuttgarterin hat neben ihrer Gesangsausbildung auch Klavier an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart studiert. „Carmen“ ist noch **bis zum 11.6.** in der Hamburger Kammeroper zu sehen. Karten: ab ca. 20 Euro. Kartentel.: 38 29 59. Beginn: 20 Uhr.



Foto: David Sailer

## FREIGEIST

Ihre Kindheit, die Kreativität und Einzigartigkeit ihrer Familie haben die Sängerin **Oh Land** entscheidend geprägt. Sie ist ein Produkt der Extreme: einerseits eine disziplinierte Ballett-Tänzerin, andererseits eine kreative, freigeistige Musikerin. Beide Seiten fließen in ihre Bühnenauftritte mit ein, bei denen Oh Land großen Wert auf die **gelungene Performance** legt. **Di., 24.5.** in der Prinzenbar. Karten: ca. 15 Euro. Tel.: 31 788 30. Einlass: 20 Uhr.

## MULTITALENT

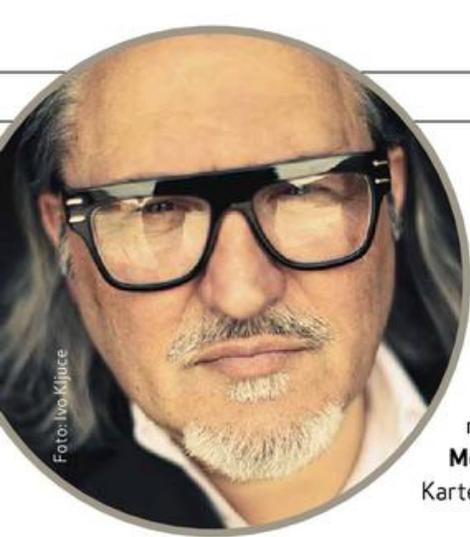
**Anastasia Volochkova** ist die berühmteste **Ballett-Diva** Russlands. Doch sie kann nicht nur tanzen, sondern auch singen: In ihrer aktuellen Bühnenshow

„**Aplaus**“, die sie eigens kreiert hat, zeigt sich Volochkova als brillante

klassische Tänzerin, Choreografin und Sängerin. **Do., 19.5.** in der Laeiszhalle. Karten: ab 20 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 20 Uhr.



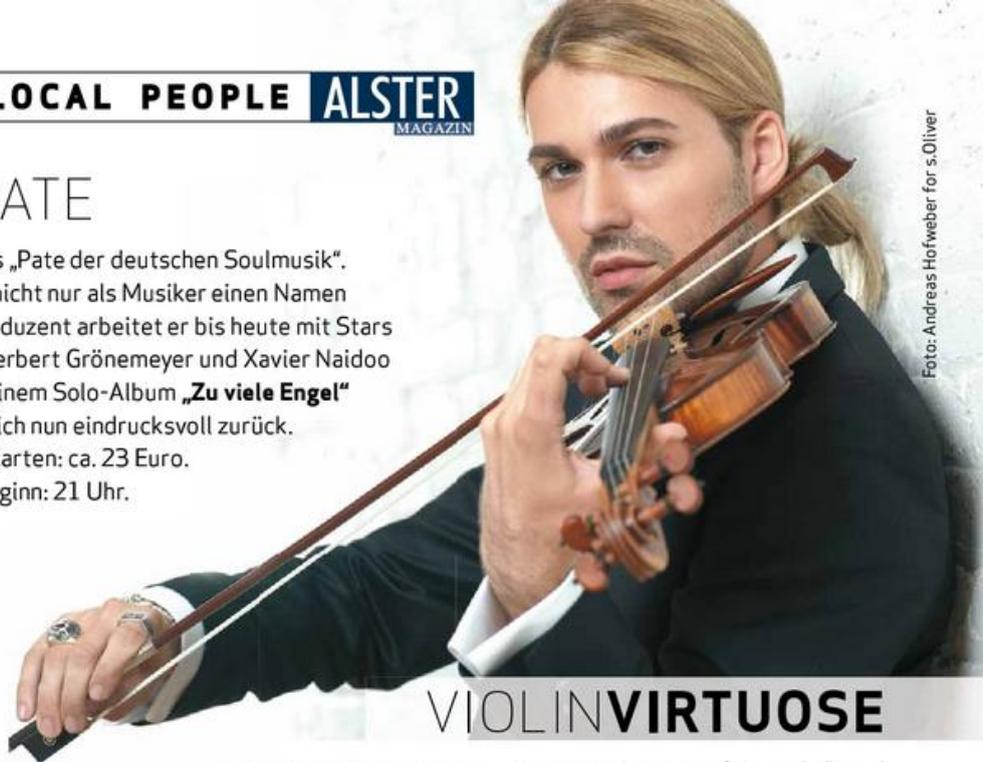
Foto: Alkhan Photography



## SOULPATE

Edo Zanki gilt als „Pate der deutschen Soulmusik“. Er hat sich aber nicht nur als Musiker einen Namen gemacht: Als Produzent arbeitet er bis heute mit Stars wie Thomas D., Herbert Grönemeyer und Xavier Naidoo zusammen. Mit seinem Solo-Album „Zu viele Engel“ meldet Edo Zanki sich nun eindrucksvoll zurück.

**Mo., 30.5.** im Knust. Karten: ca. 23 Euro.  
Kartentel.: 43 31 10. Beginn: 21 Uhr.



## VIOLIN VIRTUOSE

Er ist Star-Geiger, Frauenschwarm und mega-erfolgreich: **David Garrett**. Zusammen mit seiner Band und großem Orchester befindet er sich seit November 2010 auf Deutschland-Tour. In seinem Programm „Rock Symphonies“ verbindet er Rock und Pop mit klassischer Musik.

Für sein Konzert in Hamburg sind noch einige wenige der begehrten Karten übrig. **Sa., 21.5.** in der O2 World Hamburg. Karten: ab ca. 60 Euro.  
Bestell-Hotline: 01803 20 60 60. Beginn: 20 Uhr.



Foto: Fkp Scorpio

Jetzt  
**100 Euro**  
Freundschafts-  
prämie sichern.

„Freundschaft.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

**Wir schenken Ihnen und Ihren Freunden insgesamt 100 Euro.**

Überzeugen Sie auch Ihre Freunde von unseren Stärken. Als persönlichste Bank in Hamburg sind wir für Sie da und beraten Sie kompetent nach Ihren Bedürfnissen. Wer sollte uns also besser empfehlen können als Sie? Wir schenken Ihnen und dem geworbenen Neukunden zusammen 100 Euro. Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Beratern oder unter [www.hamburger-volksbank.de](http://www.hamburger-volksbank.de)

Sie rufen lieber an?  
Dann wählen Sie  
040/30 91-00

**Hamburger Volksbank**  
Man kennt sich.



**Beim „Mauermaler“**  
lässt Roland Peeters  
die Frau an der Wand  
durch einen Schatten  
lebendig erscheinen.





# Der Menschen- Maler

Der **belgische Kunstmaler Roland Peeters** ist auf seinen Reisen durch die Welt **in Hamburg hängen geblieben – auf der Uhlenhorst**. Gut so, denn die Stadt hat ihm eine neue Intensität verliehen. Wie die sich ausdrückt, ist in seiner nächsten Ausstellung in der Fabrik der Künste zu sehen.

Für mich gibt es kein anderes Motiv, das auch nur annähernd so interessant ist wie Menschen“, erklärt Roland Peeters. Deswegen malt der gebürtige Antwerpener auch nichts anderes! Seit Kurzem tut er dies in seinem Atelier auf der Uhlenhorst. Seiner neuen Hei-

mat. Das verdankt der 52-Jährige gleich einer doppelten Liebe. Einer Frau und der Stadt, denn eigentlich wollte er in den Süden. Mindestens nach Barcelona, vielleicht aber auch nach Kapstadt. „Ich fand Antwerpen dann aber cool und künstlerisch genug, um zu bleiben und von dort aus in die Welt zu reisen.“

Auf einer dieser Reisen lernte Peeters eine Hannoveranerin kennen und lieben. Die wollte unbedingt nach Hamburg ziehen und so lernte der Künstler die Stadt kennen. „Mein erstes Mal an der Alster werde ich nie vergessen. Die Sonne schien, überall wurde gegrillt und es hing ein herrlicher Würstchenduft in der Luft, während auf dem Wasser hunderte von Segelbooten schipperten. Ur-

**Peeters liebt Absurdes**, damit sich der Betrachter nach dem Sinn des Bildes fragt.

laubsstimmung im Mai, mitten in der Großstadt. Hier wollte ich für immer bleiben“, erklärt der Maler. Nach einigem Pendeln zwischen Belgien und Deutschland wurde vor einigen Jahren Uhlenhorst die neue Heimat. Das hat sich aus mehrfacher Hinsicht gelohnt: Peeters hat inzwischen geheiratet, eine 21 Monate alte Tochter und ist inspirierter denn je. „Seitdem ich hier bin, male ich mit einer Intensität und Leidenschaft, die ich nie gekannt habe. Wahrscheinlich liegt es daran, dass Hamburg eine multikulturelle Hafenstadt mit vielen interessanten Menschen ist.“

Dementsprechend viele Anregungen findet Roland Peeters. Seien es Typen, Haltungen oder Emotionen. „Der Mensch ist ein Gesamtkunstwerk mit vielen Facetten und deswegen ein perfektes Motiv. Allerdings kein leichtes, denn jeder Fehler wird bemerkt. Wenn etwa der Glanz in den Augen nur ein oder zwei Millimeter falsch sitzt, dann schießt die Person. Dabei ist der Blick für mich enorm wichtig, denn die gemalten Menschen sollen dem Betrachter ‚tief in ihre Augen schauen‘ und umgekehrt.“ Ziel sei es, dass die gemalten Augen den Betrachter verfolgen, egal, wo der sich gerade im Raum befindet.

Ein weiteres beliebtes Sujet des Künstlers sind absurde Situationen. Etwa beim „Mauerma-ler“ (siehe Bild links), der eine

Frau auf die Wand malt, die einen Schatten wirft. „Das bedeutet, dass sie dreidimensional sein muss, also lebt. Realistischer Surrealismus könnte man fast sagen, obwohl das natürlich ein Widerspruch ist. Das liebe ich aber, denn ich mag es, wenn der Betrachter sich fragt, was ich mir wohl dabei gedacht habe.“ Je mehr Theorien im Raum herumschwirren, umso größer ist die Freude bei Roland Peeters: „Dass sich Menschen über meine Kunst Gedanken machen, ist das schönste Kompliment überhaupt.“

*Kai Wehl*



## Ausstellungs- Tipp:

Einige Menschenbilder von **Roland Peeters** sind vom **19.-22. Mai** in der **Fabrik der Künste**, Kreuzbrook 12, in der Gemeinschaftsausstellung „emotionen x 4“ zu sehen. (Weitere Künstler sind Ulea Wesemeyer, Marek Braun und Elke Siems). Vernissage: **19.5., 19 Uhr**. Öffnungszeiten: **20. und 21.5., 15- 20 Uhr**. Die Künstler sind anwesend. Finissage: **Sonntag, 22.5. ab 15 Uhr**. Infos: **fabrikderkuenste.de** und **art.rolandpeeters.com**.

**Ganz wichtig** sind dem Künstler die Augen. Sie sollen einen verfolgen!

# Heiß auf den Charity-Kick!

**Fußball zugunsten herzkranker Kinder.** Darum geht es Ende Mai im Victoria Stadion, wenn zum 4. Mal UKE-Ärzte gegen Promis bei „Kicken mit Herz“ gegeneinander antreten. Wie 2010 dabei: NDR-Moderator **Alexander Bomm**. Wir sprachen mit dem 35-jährigen **Eppendorfer** über grillende Keeper, ehrgeizige Kapitäne und den heiligen Gral Sportschau.

*Alster-Magazin: Bald wird wieder mit Herz gekickt. Schon heiß?*

**Alexander Bomm:** Und wie! Ich freue mich schon riesig und achte seitdem der Termin feststeht darauf, am 29.5. keine Sendung zu haben. Zur Not hätte ich getauscht, denn freie Wochenenden sind bei mir selten.

*Was ist das Schöne an dem Kick?*

Dass wir immer gewinnen. Unser Trainer Klaus Toppmöller hat ja mal bei Eintracht Frankfurt einen Adler in die Kabine gebracht. Ich bin gespannt, was er sich für uns einfallen lässt. Und wenn Peter Lohmeyer nicht wieder 90 Minuten bei uns auf dem Feld rumläuft, dann haben wir die Chance sehr hoch zu gewinnen. (lacht)

*Gut, dass Tim Mälzer diesmal wohl nicht im Tor steht, sonst hätten Sie ein Sicherheitsproblem!*

Dafür, dass er 2010 meistens nur neben dem Tor stand und gegrillt hat, war er nicht schlecht – schließlich war er mal Handball-Torwart. Diesmal haben wir mit dem Ex-St. Paulianer Klaus Thomforde auf jeden Fall einen sichereren Rückhalt.

*Es wird für herzkranke Kinder gesammelt.*

*Unterstützen*

Ich setze mich

*Sie weitere Charity-Projekte?*

im Rahmen meiner zeitlichen Möglichkeiten sehr gerne für



Fotos: Kai Wehl

**Kickt auch wieder mit:** Ex-Profi und Sportmoderator Thomas Helmer.

**Moderator Alexander Bomm** (Hamburg Journal und NDR Sportclub) beim Kicken mit Herz 2010. Auch in diesem Jahr wird der ehemalige Handballbundesligaspieler (u.a. Gummersbach) wieder auf Torejagd gehen!



Das Promi-Team 2010!

die Hamburger Tafel ein, denn Annemarie Dose und ihr Team machen eine fantastische Arbeit.

*Apropos Arbeit. Sie waren Leistungssportler, haben dann Jura studiert und moderieren nun Sport. Keine Lust auf Jura?*

Doch. Mein Vater ist ebenfalls Rechtsanwalt und Notar, war aber auch gleichzeitig Radiomoderator. Ich habe beide Leidenschaften von ihm geerbt, mich im Gegensatz zu ihm aber bereits früh während meines Studiums für den Journalismus entschieden. Eine gute Entscheidung, denn als Sportmoderator kann ich Anklang an meine Zeit als Leistungssportler nehmen. Aber ich mache ja nicht nur Sport, sondern decke mit dem „Hamburg Journal“ tagesaktuelle Themen ab. Politik liegt mir dabei übrigens am meisten.

*Sie haben bis 2008 professionell Handball gespielt. Was vermissen Sie?*

Jeden Tag intensiv Sport zu treiben und nach dem Training auf ein Bier mit den Teamkollegen zusammensitzen. Seit meinem dritten Lebensjahr habe ich Mannschaftssport betrieben, der fehlt mir nun. Genau wie das Gefühl, nach Training oder Spiel körperlich ausgepowert zu sein. Mediziner haben mir deswegen geraten, einen Sandsack zu kaufen. Das werde ich auch tun, denn mein Gehirn hat sich nach 25 Jahren zweimal Training am Tag noch nicht „auf Normalmodus“ umgestellt. Ich werde also bald zu Hause boxend meine überschüssige Energie abbauen. (lacht)

*Demnächst kommt noch die Sportschau am Sonntag hinzu. Ein Highlight für jeden Sportmoderator?*

Natürlich! Es ist eine unfassbar traditionsreiche Sendung, die 50 Jahre besteht und mit der jeder Junge aufwächst, weil sie einfach zum Wochenende gehört. Auch bei mir natürlich. Umso schöner, jetzt selbst Teil der Sportschau zu werden. Allerdings kommt es mir vor, als wenn man in die Nationalmannschaft kommt. Man sagt ja, dass Fußballer erst mit 35 Länderspielen richtige Nationalspieler sind und nicht schon bei der ersten Berufung. Dementsprechend bin ich noch etwas zurückhaltend. (lacht)

*Wann geht es los?*

Mitte Juni.

*Dann starten Sie also gleich mit der Frauenfußball-WM.*

Ja, es geht gleich gut los. Ab Ende Juni bin ich während der WM drei Wochen als Reporter in Deutschland unterwegs. Ich rechne mit einer ähnlich guten Stimmung wie bei den Männern 2006 – Sommer, Sonne und internationales Flair. Das ist toll.

*Dann passt ja „Kicken mit Herz“ perfekt als Auftakt in Ihre Fußballsaison!*

Stimmt, das wird das erste Highlight!

Kai Wehl

## Hingehen zum Charity-Kick!

„Kicken mit Herz“ am 29. Mai im Victoria-Stadion, Lokstedter Steindamm 87 (direkt beim UKE), ist ein **Charity-Event** für die Herz Kinder Hilfe HH e.V. und die Kinder Herz Station des UKE. Neben viel Familienspaß wird wieder ein Promi-Team mit Sportgrößen wie **Sergej Barbarez, Alexander Bommers, Pohlmann, Peter Lohmeyer** und **Ben** gegen UKE-Ärzte antreten. 2010 kamen 4.000 Zuschauer und 55.000 Euro Spendengelder zusammen! Einlass: 14 Uhr. Kickbeginn: 15 Uhr (2x30 Min.). Eintritt: 10 Euro/Kinder bis 14 Jahre 5 Euro/unter 8 Jahren frei!  
**Infos: kickenmitherz.de**

FOTOSTUDIO  
EPENDORF



**Anspruchsvolle & professionelle Fotografie**

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

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

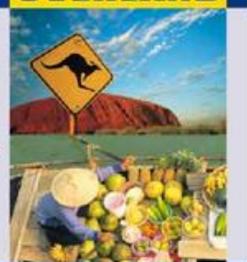
**LOCATION gesucht?** Studio frei für Seminare, Workshops, Feiern

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

**Grenzenlose Reisefreiheit**



- Persönliche und umfangreiche Beratung
- Kompetente und erfahrene Spezialisten für Ihre Reisewünsche
- Größtmögliche Auswahl an Urlaubsreisen weltweit
- Spezialist für Individualreisen und Round the World Tickets
- Besondere Fachkompetenz im Bereich nur Flug
- Pauschalreisen, Kreuzfahrten, Mietwagen und Hotels aller namhaften Veranstalter



**Travel Overland**

Eppendorfer Landstr. 49 • 20249 Hamburg • Tel.: 040 480 02 40 • Fax: 040 474 86 0  
E-Mail: [hamburg@travel-overland.de](mailto:hamburg@travel-overland.de) • [www.travel-overland.de](http://www.travel-overland.de)



...ZWISCHEN QUALITÄT UND ELEGANZ

Auf die Verträglichkeit unserer Brillengläser geben wir Ihnen eine 6-monatige Garantie. Und das Beste:

UNSER DANK FÜR IHRE TREUE  
Beim Kauf einer Brille erhalten Sie einen Preisnachlass in Höhe von

**100 €\***

\*Gültig bis 30.06.2011. Preisnachlass gilt beim Kauf einer Brille mit Ihren Sehwerten ab 500 €. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Übertragbar an Familie und Freunde.

Wir eröffnen Ihnen gerne neue, spannende Aussichten!



[www.optiker-carl.de](http://www.optiker-carl.de)

**Winterhude:**  
Mühlenkamp 34

**Eppendorf:**  
Eppendorfer Landstr. 11

**Hanse Viertel:**  
Große Bleichen 36



**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



FACHBETRIEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
Techniker-  
Handwerk

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

Foto: Wolfgang-Borchert-Archiv, Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg



Das Kulturhaus Eppendorf ehrt Wolfgang Borchert anlässlich seines 90. Geburtstags.

## Zu Ehren Wolfgang Borcherts

Der Eppendorfer Wolfgang Borchert ist ein bedeutender Schriftsteller der Nachkriegszeit. Zu seinem **90. Geburtstag** würdigt das Kulturhaus Eppendorf seine Werke.

Der Eppendorfer Schriftsteller schrieb vor allem Kurzgeschichten und Gedichte, die sich mit der Thematik des Zweiten Weltkriegs und der Zeit danach befassten. Sein wohl bekanntestes Werk ist das Heimkehrerdrama „Draußen vor der Tür“. Wolfgang Borchert starb einen Tag vor der Theateraufführung im Alter von 26 Jahren an den Folgen einer Lebererkrankung.

Um sein Lebenswerk zu würdigen, hat sich das Kulturhaus Eppendorf einige Veranstaltungen ausgedacht.

Am **19.5.** – einen Tag vor seinem Geburtstag – findet ab **17.30 Uhr** ein Borchert-Pro-

gramm am **Gymnasium Eppendorf** statt. Eintritt: 4 Euro. Am **20.5.** lesen um **12 Uhr** Schülerinnen und Schüler der **Stadteilschule Eppendorf** aus Borcherts Werken. Desweiteren ist das Großplakat „Die Demokratie auf dem Weg zur Freiheit“ unter Anleitung des bildenden Künstlers Peter R. Stössinger entstanden.

Außerdem findet am **22.5.** ein zweistündiger literarischer Rundgang „**Auf den Spuren von Wolfgang Borchert**“ statt. Der Rundgang beginnt um **14 Uhr** in der Tarpenbekstraße 82. Kosten: 6 Euro. Mehr Infos zu den Veranstaltungen gibt es unter **Tel.: 48 15 48.**

*Sense of Beauty*

HYDRACOLOR  
**BAEHR**  
BEAUTY CONCEPT

### Die Wellness Lounge

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

Wir suchen ab sofort eine Nagelmodellistin!

Lehmweg 36 • 20251 Hamburg  
Tel.: 040/18145505

Di.-Fr. 10:00 bis 19:00  
Sa. 10:00 bis 15:00



- Beratung bei Ihnen zu Hause
  - Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst
- Eppendorf ☎ **46 46 22** • Volksdorf ☎ **6 03 03 90**  
Notdienst bis 22 Uhr ☎ **0163 - 4 60 780 0**  
[www.kappler-einbruchschutz.de](http://www.kappler-einbruchschutz.de)

MAGAZIN VERLAG HAMBURG



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](mailto:b.beutler@alster-net.de)



# 30 Jahre Landstraßenfest

Am **4. und 5. Juni** ist es wieder soweit: Das Eppendorfer Landstraßenfest wird gefeiert – und das bereits zum **30. Mal!** Unzählige Aktivitäten und Attraktionen stehen auf dem Programm. Das Alster-Magazin präsentiert Ihnen die fünf Highlights des Stadtteilfestes.

## 1. Spendenaktion

Die Aktion „Eppendorf tut Gutes“ wird auch in diesem Jahr Bestandteil des Landstraßenfestes sein. Ansässige Bäckereien spenden Butterkuchen – der Erlös kommt der Kinderkrebstation des UKE zugute.

## 2. Das Kellner-Rennen

Am Samstagnachmittag wird ein Kellner-Rennen veranstaltet. Bei dem amüsanten Wettstreit müssen Servicekräfte der teilnehmenden Restaurants einen Parcours mit zwei Getränken auf ihrem Tablett absolvieren.

## 3. Großer Flohmarkt

Auch im Jubiläumsjahr gibt es an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr einen Flohmarkt zwischen Lenhartzstraße

und Haynstraße. Wer sich selbst mit einem Stand beteiligen möchte und nachweislich am ersten Flohmarkt des Stadtteilfestes 1981 teilgenommen hat, bekommt drei Meter geschenkt.

## 4. Abi Wallenstein

Am Sonntag ist die Hamburger Blues-Legende Abi Wallenstein von 13 bis 14.30 Uhr auf der Borchers Bühne zu sehen und zu hören.

## 5. Bühnen-Highlight

Am Samstag macht die Coverband „Cosmopauli“ um 19.30 Uhr die Bühne unsicher. Sie covern das Beste, was die Charts dieses Jahrhunderts hergeben. Von R'n'B bis Rock ist alles dabei.



Das Eppendorfer Landstraßenfest ist eines der größten Stadtteilfeste in Hamburg.

**Gabor**  
Gr. 2,5 - 9,5:  
~~89,95€~~ - 74,95€

**Gabor**  
Gr. 2,5 - 8:  
~~89,95€~~ - 74,95€

**TOMMY HILFINGER**  
Gr. 36 - 42  
~~69,95€~~ - 54,95€

**Paul Green**  
Gr. 4 - 9  
~~109,95€~~ - 89,95€

**CAMEL ACTIVE**

**superfit.**  
Gr. 31 - 41  
~~49,95€~~ - 34,95€

**ECCO**  
Gr. 40 - 50  
~~89,95€~~ - 74,95€

Gr. 27 - 40  
~~64,95€~~ - 39,95€

Solange der Vorrat reicht!

**Schüttfort.de**  
Eppendorfer Landstr. 67 - 20249 Hamburg  
☎ 040 / 4807 4788

*viele tolle Jubiläumspreise*

1911  
2011

**20%**  
Mai-Vergnügen

Multi-Label-Fashion  
**Store sixty-four**  
Eppendorfer Landstr. 64  
www.store-sixty-four.de

Ihre beste Freundin war schon da.

Rock Revival | Nicowa | Nvsco  
Sinéquanone | Chevrex | oui

Und wann kommen Sie?

**Lönneberga**

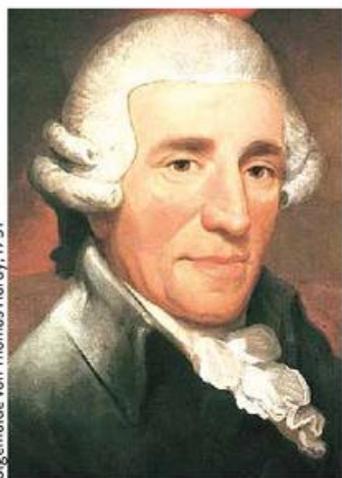
Antiquitäten · Kuriosa  
stilvolle Wohnaccessoires

aus  
Schweden

Erikastr. 56  
Hamburg-Eppendorf  
Tel.: 0177 53 72 72 8

Di.-Fr. 14:00-18:00 Uhr  
Sa. 10:00-14:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## EIN HAYDN SPASS!



Ölgemälde von Thomas Hardy, 1791

In Pöseldorf ist eine **Opernburleske** von Joseph Haydn zu hören.

Zuweilen können auch die Klassiker Klasse unterhalten – und dennoch höchsten Ansprüchen genügen. „L'Infedeltà delusa“ heißt die Opernburleske Joseph

Haydns, die in der Hochschule für Musik und Theater in Pöseldorf auf die Bühne gebracht wird. Regie führt dabei Anthony Pilavachi, dessen kürzliche Inszenierung des „Ring der Nibelungen“ in Lübeck hervorragend besprochen und vom Publikum gefeiert wurde. Mit aufwendig gestalteten Kostümen versetzt diese Inszenierung die Handlung in einen Zaubergarten – ein poetischer Opernabend, der statt Klamauk vor allem Haydns feinen Humor betonen will. Die musikalische Leitung hat Werner Hagen, es spielen die Hamburger Symphoniker. Die A-Premiere findet am 29. Mai um 19.30 Uhr im Forum der Hochschule statt, der Eintrittspreis beträgt 20 Euro (für Schüler und Studierende 10 Euro). Kartenvorverkauf durch die Konzertkasse Gerdes, **Tel.: 45 33 26 oder 44 02 98**. Alle weiteren Termine unter [www.hfmt-hamburg.de](http://www.hfmt-hamburg.de) im Internet!



Entdecken Sie die neue Lust auf Spielen für Ihre Kindern in unserem Spielparadies.

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



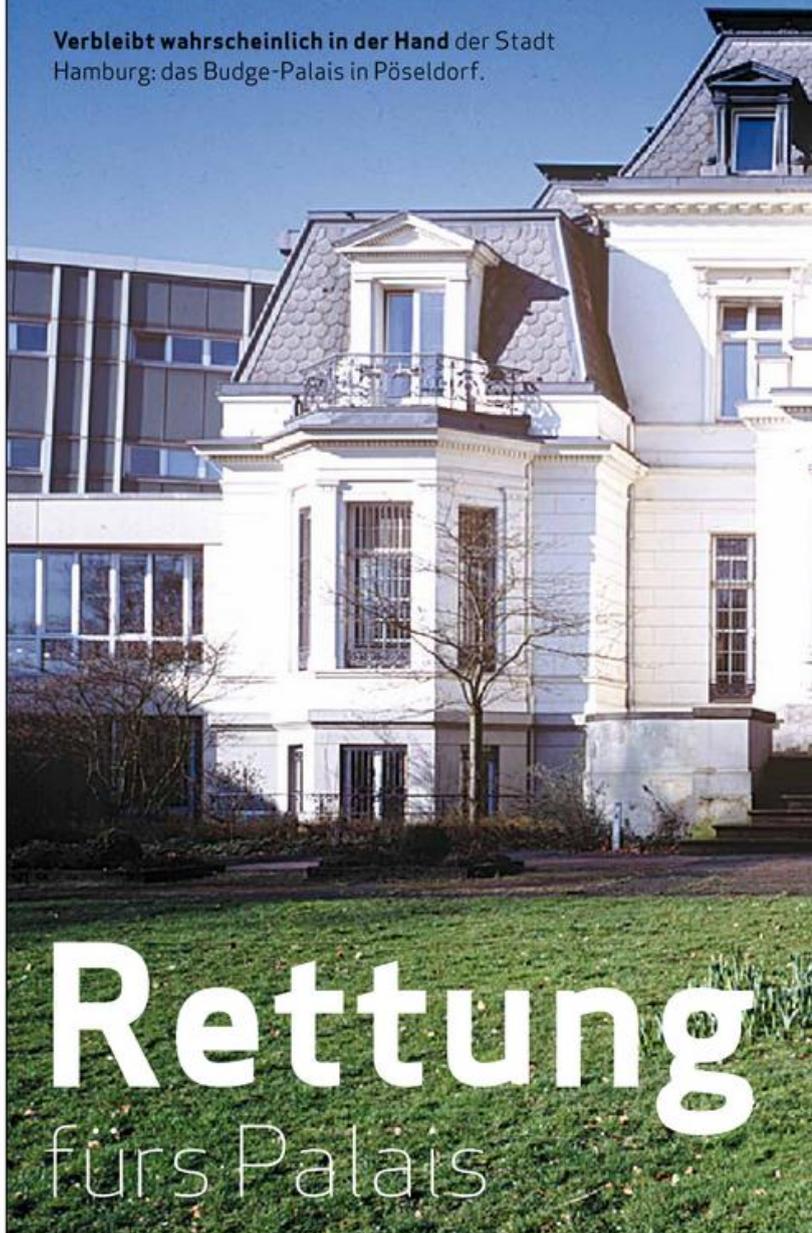
Neben Spielzeug ...und mehr nun auch ab sofort ein täglicher Buchbestell-Service.



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

Mittelweg 155 · 2 Kundenparkplätze vorhanden!

**Verbleibt wahrscheinlich in der Hand** der Stadt Hamburg: das Budge-Palais in Pöseldorf.



# Rettung fürs Palais

Der erbitterte Streit um das **Budge-Palais in Pöseldorf** ist beigelegt. Die Parteien einigten sich und vereinbarten Stillschweigen. Der entscheidende Vorschlag soll dabei von **Hamburgs Ex-Bürgermeister Klaus von Dohnanyi** gekommen sein.

Es war ein kniffliger Fall, über den bis vor Kurzem die Stadt Hamburg mit den Anwälten der Erben der Familie Budge verhandelte. Es ging um Nazi-Unrecht, Entschädigungen und nicht zuletzt um ein beeindruckendes Gebäude: das Budge-Palais in Pöseldorf, in dem seit

1959 die Hochschule für Musik und Theater untergebracht ist und das der Familie gegen den ausdrücklichen Wunsch der damaligen Besitzerin Emma Budge von den Nazis abgenommen worden ist. Einige Details dieser Aktionen sind bis heute ungeklärt, etwa wie es



dazu kam, dass der (noch von den Nazis eingesetzte) Nachlassverwalter sich nach dem Krieg mit der Stadt auf einen „Vergleich“ einigte: Hamburg zahlte dem Mann 22.500 Mark – die bis heute verschwunden sind.

Die Erbengemeinschaft von Emma Budge forderte nun über den Anwalt Lothar Frey ihr Recht auf das Palais, eine historische Puppenstube und den sogenannten Spiegelsaal, der nach Umbauten für die HfMT aus dem Palais ins Museum für Kunst und Gewerbe verbracht worden war.

Gegenüber dem NDR Hamburg Journal erklärten sowohl der Senat als auch der Anwalt der Erben den Streit für beigelegt.

Danach bleiben sowohl das Palais als auch Puppenstube und Ballsaal Eigentum der Stadt. „Der Erbengemeinschaft wird durch den Senat das Bedauern über das erlittene Unrecht ausgedrückt sowie eine Entschädigung zugesprochen. Über die weiteren Inhalte des Vergleichs wurde zwischen den Anwälten der Erbengemeinschaft sowie dem Senat Stillschweigen vereinbart.“ Angeblich soll der entscheidende Vorschlag zur Einigung von Hamburgs ehemaligem Bürgermeister Klaus von Dohnanyi gekommen sein. Eine gute Nachricht ist dies auch für die Hochschule für Musik und Theater: So muss sie voraussichtlich nicht umziehen. cl

**Ihre Sicherheit in guten Händen**

Sicherheitsberatung  
Family Office / Sicherheitsmanagement  
Ganzheitliche Immobilienkonzepte

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

**DISEO**

*Haarkunst in Perfektion*

**Die Farben des Sommers bei Shemi Shala!**

Helle Nuancen: Shemi Shalas Sommertrend! Der Haarkünstler verwendet mit INOA die schonende Haarfarbe, der selbst die Stars vertrauen. Eine typgerechte, auf Ihren Hautton abgestimmte Haarfarbe ergänzt Ihren Haarschnitt optimal – ein echtes Sommer-Highlight!



- Strukturschonend für eine maximale Ausstrahlung der Haarfarbe
- Geschmeidigkeit und Leuchtkraft
- Lange Haltbarkeit

**SHEMSI SHALA**

IDEEN FÜR SCHÖNES HAAR

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin bei Shemi Shala oder seinen Haarkünstlern und lassen Sie sich beraten!

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](http://www.shemishala.de)



**Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!**

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

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

# Deutschlands schönste Fontäne



Feierlich Start für „fliegendes Alsterwasser“ mit Bürgermeister und Schirmherrn Olaf Scholz.



Foto: Stephan Wallischa

**Wasser marsch durch Knopfdruck!** Jan Hofer (Tagesschauchef-sprecher), Bürgermeister Olaf Scholz, Manhard Gerber (Stiftung Binnenalster) v.l.n.r.

**H**amburgs Bürgermeister **Scholz** war sehr gefragt an diesem Traumfreitag: Einschalten der Alsterfontäne, anschließend schnell ins Rat-

haus, Staatsbesuch. Norwegens Kronprinz Haakon ist in Hamburg gelandet, um auch gemeinsam mit Bürgermeister Scholz den Hafengeburtstag zu eröffnen. Viele

Termine, aber viel angenehmer als Haushalts-Klausurtagungen, schmuzzelt ein entspannter Scholz.

Tagesschau-Chefsprecher Jan Hofer musste sich dann auch genau ans Protokoll halten: Exakt 10.45 Uhr musste der Startknopf gedrückt sein. Kurze Begrüßung, Dank an die Sponsoren und Wasser Marsch!

**60 Meter hoch** schießt die 68 Kilowattpumpe das Wasser in Hamburgs Sonnenhimmel. Deutschlands schönste Fontäne verzaubert die Stadt.

Ganz einfach allerdings ist das alles nicht. Denn Deutschlands schönste Fontäne in der schönsten Stadt der Welt ist privat finanziert. Über Spenden. Weil die pleite ist. Organisiert wird die Attraktion von der „Stiftung Binnenalster“, geleitet vom Hamburger Steuer-

berater Manhard Gerber. Tagesschauchef-sprecher Jan Hofer ist im Beirat. Die Stiftung verzaubert auch im Winter die Binnenalster, dann mit der Alstertanne.

Hauptsponsorin – bereits im fünften Jahr – ist die Alstertalerin Elsa Schnabel, Hamburg Wasser.

„Es ist jedes Jahr wieder eine Herausforderung, alle Sponsoren zu begeistern“, so Jan Hofer in seiner kurzen Rede, damit Deutschlands schönste Fontäne die Stadt verzaubert. Die Start-Zeremonie fand wieder im Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten statt. Aus diesem Traumhotel bietet sich der schönste Blick auf das „fliegende Alsterwasser“.

## Die „Alster-Wasser-Gang“:

Stiftungschef Manhard Gerber (r.), Dorothea Schostack und Hamburg Wasser-Chef Dr. Beckereit.



# MAG

DAS *junge* CENTER-**Ma**GAZIN  
DER HAMBURGER MEILE

Sonderseiten des  
Alster-Magazin

Foto: New Yorker

## Park frei!

Die 1. Stunde  
kostet nix!

## Schönes Haar

Tipps vom Hamburger  
Meile-Experten

## Save the Date

19.6.: Shopping-Sonntag

# Hot summer

DIE ANGESAGTESTEN BIKINIS FÜR POOL, FREIBAD ODER STRAND!



**Sommerlaune pur:** Bademode in kräftigen Farben und mit fröhlichen Prints, gesehen bei New Yorker.

# Cool stuff!

Hot summer! Spannende Drucke, sexy Cut-Outs und ein hoher Flirtfaktor: Die neuen Bikinis machen dich zum Blickfang am Strand



**Retro-Look:** Bikini von H & M, Oberteil und Hose für jeweils ca. 5 Euro.

**Ocean:** Bikini im extravaganten Design von H & M für ca. 30 Euro.

**Pink-Lady:** Triangel-Bikini von Hunkemöller, beides für ca. 25 Euro.

**Punkte-Sieg:** Bikini im mädchenhaften Style von New Yorker für ca. 20 Euro.

**Farb-Power:** eleganter Bikini von New Yorker für ca. 20 Euro.

**Blütenpracht:** Bikini mit Blumenmuster von New Yorker für ca. 20 Euro.



Expertentipp von Claudia van der Smissen, Orthoptistin, Augenarzt-Praxis Otto

## Gesunde Babyaugen



Eltern sollten ihre Kinder schon im ersten Lebensjahr beim Augenarzt untersuchen lassen. Jedes achte Kind im Vorschulalter leidet an einer behandlungsbedürftigen Sehschwäche. Doch nicht einmal bei der Hälfte der betroffenen Kinder, schätzen Experten, wird die Störung rechtzeitig erkannt und adäquat behandelt. Oft wird der Sehfehler erst kurz vor der Einschulung im Rahmen des schulärztlichen Gesundheits-Checks entdeckt – vielfach sogar erst in der Schule, wenn das Kind die Buchstaben an der Tafel nicht erkennt oder wenn es beim Schreiben den Kopf eigenmächtig schräg hält. Dann ist es meist zu spät, um noch eine vollständige Korrektur des Sehfehlers zu erreichen. Die Sehbahn, jener komplizierte Weg der Lichtreize von der Augenlinse über die Netzhaut und den Sehnerv bis zum Sehzentrum im Großhirn,

ist im Alter von sieben bis acht Jahren weitgehend ausgereift. Ein bis dahin nicht behobenes Defizit aber bleibt lebenslang bestehen. Auch wenn viele Erwachsene den Silberblick eines Babys goldig finden – er wächst sich nicht von allein aus, sondern muss behandelt, das heißt gerade gestellt werden. Jede unbehandelte Kurzsichtigkeit, jedes unentdeckte Schielen beeinträchtigt langfristig die Entwicklung der Kinder. In der Schule wird der größte Anteil der Lerninhalte über optische Reize vermittelt. Spätestens im Verlauf des ersten Lebensjahres sollten die Kinder dem Augenarzt vorgestellt und Sehfehler gezielt behandelt werden. Bei starker Kurzsichtigkeit ab minus fünf Dioptrien sollte ein Baby bereits im sechsten Lebensmonat versorgt werden. Dann lässt sich noch in 90 Prozent der Fälle eine normale Sehentwicklung erreichen.



**HUMSI**  
Zahnarztpraxis am  
Gänsemarkt

Dr. Maik M. Humsi      Dr. Kirsten Humsi

*„Gesunde Zähne verbessern  
Ihre Lebensqualität“*

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

Gänsemarkt 43 | 20354 HH | Tel. 040/35 35 35 | [www.dr-humsi.de](http://www.dr-humsi.de)



**Wir helfen bei Tinnitus & Stress**

Tinnitus ■ Hyperakusis ■ Schwindel und Kopfschmerz

**TINNITUSZENTRUM  
EPPENDORF**

Priv. Tagesklinik & Ambulanz im Fachzentrum Falkenried

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Dr. Stephan Ahrens  
Lehmweg 17 · 20251 Hamburg · Tel. (040) 4134343-0  
[info@tinnituszentrum-eppendorf.de](mailto:info@tinnituszentrum-eppendorf.de) · [www.tinnituszentrum-eppendorf.de](http://www.tinnituszentrum-eppendorf.de)



COACHING & CONSULTING INSTITUTE

- ✘ Einzel- und Teambesprechung
- ✘ 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](http://WWW.COACHINGANDCONSULTING.DE)

**KIEFERORTHOPÄDIE IN EPPENDORF**

Kinder, Erwachsene, Bionatorbehandlung

**DR. Z. GROSSMANN**

Schrammsweg 24 · 20249 Hamburg  
Sprechzeiten: Mo.-Di.-Do.: 9.00-18.00 Uhr  
Mi.-Fr.: 9.00-16.00 Uhr • Tel.: 460 60 66



Expertentipp von Evelyn Herter, Hörgeräteakustik-Meisterin und Tinnitus-Spezialistin bei Alster Acoustics

# Tinnitus – mit Therapiegeräten zu mehr Ruhe!

Entspannt ein gutes Buch lesen oder ohne Zerreißprobe einschlafen – für Menschen, die unter Tinnitus leiden, ist dies oft nur eine Wunschvorstellung. Eine Vielzahl moderner Therapiegeräte kann zum Glück eine deutliche Linderung verschaffen. Dazu muss zunächst in einer Bedarfsanalyse ermittelt werden, wann der Betroffene hauptsächlich unter seinem Tinnitus leidet. Je nach Situation(en) gibt es folgende Therapiegeräte: **Noiser**, sie helfen bei intaktem Gehör das Gehirn mittels eines angenehmen Rauschens vom Tinnitus „abzulenken“. Einsatzgebiete: ruhige Umgebung; meist nur, wenn keine zusätzliche Hörminderung vorhanden ist; zum Schlafen. **Hörsysteme**, da in über 70% aller Fälle der Tinnitus auch mit einer Minderung des Hörvermögens (zumindest in einigen Frequenzbereichen) einhergeht, unterstützen winzige Hörsysteme vom Tinnitus abzulenken, indem die betroffenen Frequenzen ausgeglichen und so wieder mehr Umgebungsgeräusche hörbar gemacht werden. Einsatzgebiete: Ruhe, geräuschvolle Umgebung. **Kombi-Geräte**, hierbei handelt es sich um Hörsysteme, welche zusätzlich zum Frequenzausgleich auch noch ein Rauschen oder aber

spezielle Entspannungsklänge erzeugen. Einsatzgebiete: Ruhe, geräuschvolle Umgebung. **Maßgefertigter Gehörschutz**, bei Tinnitus-Betroffenen ist es zusätzlich wichtig, dass die Ohren bei größerer Geräuschbelastung optimal geschützt werden. Die Kosten für die Geräte übernehmen die Krankenkassen meistens teilweise oder komplett. Für eine umfassende Therapie ist es zudem ratsam, ein Tinnituszentrum aufzusuchen, in dem durch die interdisziplinäre Arbeit von Ärzten, Psychologen, Physio- und Körpertherapeuten eine komplexe Behandlung stattfindet. Ist der Tinnitus durch ein gestörtes Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer ausgelöst, sollte ein Zahnarzt mit Spezialisierung auf Tinnitus zu Rate gezogen werden. Allgemein gilt: Für den optimalen Behandlungserfolg ist es empfehlenswert, dass die verschiedenen Spezialisten gut miteinander vernetzt sind und sich austauschen.



			
ALSTER ACOUSTICS DIE HÖRBOUQTIQUE		ELB ACOUSTICS DAS HÖRHAUS	
Evelyn Herter Hörgeräteakustik-Meisterin, Tinnitus-Spezialistin		Vanessa Nommensen Hörgeräteakustik-Meisterin, Päd-Akustikerin	

Augendiagnostik  
Zentrum



ANDREAS OTTO  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

## Gemeinsame Wege gehen!

Gerne beraten wir Sie kostenfrei und unverbindlich.



Winzige Im-Ohr-Hörsysteme sitzen direkt im Gehörgang und sind dadurch nahezu unsichtbar zu tragen!



Hörsystem oder Schmuckstück? Die modernen Miniatur Hinterdem-Ohr-Hörsysteme.

ALSTER ACOUSTICS DIE HÖRBOUQTIQUE GMBH  
Eppendorfer Baum 41 · 20249 Hamburg  
T: +49 (0)40 47 19 53 30  
info@alster-acoustics.de

ELB ACOUSTICS DAS HÖRHAUS GMBH  
Blankeneser Bahnhofstraße 6 · 22587 Hamburg  
T: +49 (0)40 28 66 89-95  
info@elb-acoustics.de



## Jetzt neu bei uns: Optomap®-200c

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

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



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



ZAHNARZTPRAXIS  
FÜR KINDER

DR. KATHARINA DORANDT  
UND KOLLEGEN

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



# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

ALSTER TV stellt Ärzte in seiner Sendung vor.

## Warum nicht auch Sie?

Information auf allen Kanälen: Als Ergänzung zur bewährten Print-Methode gewinnt TV immer mehr an Einfluss. Wie kann man als Arzt diese **Möglichkeiten** nutzen?

In der heutigen Zeit der individualisierten Behandlungen ist es für Mediziner wichtiger denn je, sich und ihre Leistungen einer möglichst breiten Patientenöffentlichkeit vorzustellen. ALSTER TV lädt dazu Ärzte in seine GESUND TV-Sendung ein oder besucht sie in ihrer Praxis. Ein von ALSTER TV produzierter Film über medizinische Fachgebiete und Kompetenzen bietet Patienten einen bestmög-

lichen Einblick in die Arbeit regional ansässiger Gesundheitsexperten. ALSTER TV unterstützt immer mehr Mediziner und Therapeuten bei der Realisation ihres persönlichen Filmes, der auf ihren Praxis-Websites einsetzbar ist. Ein individueller TV-Beitrag ist heutzutage schon für wenig Geld zu haben. (Weitere Informationen: **Michael Wiele**, Tel.: 040-538 93 053, E-Mail: [m.wiele@alster-net.de](mailto:m.wiele@alster-net.de).)



ALSTER TV zählt zu den führenden Anbietern von TV-Leistungen für Kunden.

**Print und TV in Kombination** – die beste Möglichkeit zu informieren: Doc Alster zum Nachlesen, GESUND TV zum Anschauen.



## 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](http://www.maitland-praxis.de)  
Private Kassen und Selbstzahler.

**Telefon 040 / 57 00 88 95**

Arztpraxis mit angeschlossener  
KG-Praxis und Fitness-Studio

### 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: 0177/687 29 35  
E-Mail: [Dr.MK.Schreiber@web.de](mailto:Dr.MK.Schreiber@web.de) • [www.augenheilkunde-an-der-alster.de](http://www.augenheilkunde-an-der-alster.de)

### 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](http://www.dr-schiwietz.de)

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



Frühjahr 2011

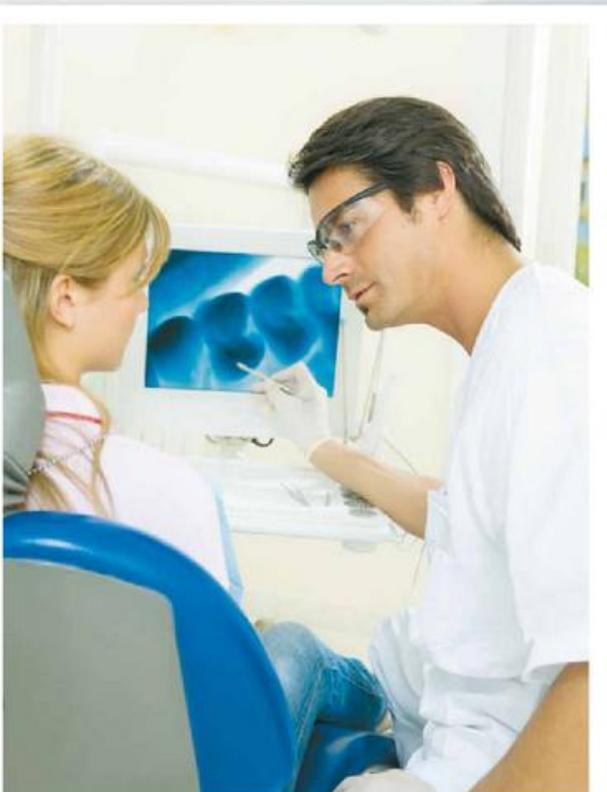
www.alster-net.de



# Doc Alster

DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

**Hier die  
besten **Ärzte**  
finden!**



**Führende  
Zahnmediziner  
stellen sich vor!**



# Fühlen Sie sich wohl?



**W**ann haben Sie sich zum letzten Mal so richtig wohlgefühlt? Also, sowohl seelisch als auch körperlich? Keine lähmenden Gedanken an das, was sein könnte, keine ewigen Zipperlein, die Sie hemmen und stören – einfach pures Wohlbefinden. Gibt's nicht, sagen Sie? Das mag sein. Dennoch können viele von uns diesem Zustand näherkommen, manche vielleicht näher, als sie denken. Wie das geht? Natürlich mit der richtigen Unterstützung. Etliche Experten, sowohl Mediziner als auch Fachleute in benachbarten Bereichen, haben sich darauf spezialisiert, ihren Patienten und Klienten dabei zu helfen, sich dem Ziel des körperlichen und geistigen Wohlbefindens anzunähern. Doch hier ist die Auswahl groß: Eine Vielzahl von Anbietern versucht, ihre

Dienste an den Mann oder die Frau zu bringen. Doch wie kann man hier unterscheiden zwischen gut informierten, kompetenten Helfern auf der Höhe der Zeit und nichtskönnenden Quacksalbern, die versuchen, aus den Problemen ihrer Mitmenschen Profit zu ziehen? Gibt es vielleicht gerade in der Nähe Experten, die sich meines Leidens annehmen könnten, ohne dass ich lange Anfahrzeiten in Kauf nehmen muss? Selbstverständlich gibt es die. Gerade Alstertal und Walddörfer sind voll von kompetenten Fachleuten, die auf ihrem Fach Leiden lindern und Wohlbefinden mehrern können. Und diese Experten finden Sie wie immer in **Doc Alster** versammelt.

Was wir Ihnen in diesem Heft bieten, sind Anregungen, wer Ihnen in Ihrer Umgebung beim Erreichen eines Lebens in Wohlbefinden helfen kann. **Fachärzte in Ihrer Nähe** stellen in unserem aktuellen Heft innovative Therapie- und Prophylaxeformen vor, **Masseure, Physiotherapeuten, Optik-, Schönheitsexperten** und einige mehr zeigen, was sie beitragen können, um Ihnen bei Ihrer Mission Gesundheit zur Seite zu stehen. Für mehr Übersichtlichkeit haben wir die Texte wie immer in zwei Großbereiche unterteilt: Im ersten Teil finden sich **Ärzte und Kliniken**, im zweiten geht es ums Pflegen und Heilen. Einer einsichtsreichen Lektüre steht also nichts mehr im Wege: Bilden Sie sich selbst ein Urteil! Lesen Sie, informieren Sie sich und wählen Sie. Denn für Ihre **Gesundheit, Ihr Wohlergehen und Glück** ist letztendlich nur einer verantwortlich: Sie.

*Ihr Doc Alster*



## ÄRZTE UND KLINIKEN

Dres. A. & P. Borsay (Zahn) .....	42
Dr. Jörg Brettle (Zahn) .....	42
Dr. K. Schütte (Zahn) .....	43
Druckkammerzentrum Hamburg .....	44
Praxisklinik Alster Lasik (Augen) .....	45
Dr. W. Rauhut (Augen) .....	45
Dr. A. Stahl (Neurol.) .....	46
E. Thomsen (Coaching) .....	46
Prof. Dr. Liu Hasselbach (TCM) .....	46
Dr. Eberhard Barth (Gastro.) .....	47
A. Otto (Augen) .....	47
Dr. F. Striebel (Allg.) .....	47
Dr. Y. Huchtemann (Kardiol.) .....	48
Bel Etage (Haut) .....	48
Ev. Krankenhaus Alsterdorf .....	49
PrivAD (Privatärztl. Notdienst) .....	49
Strahlencentrum HH-Nord .....	49

## PFLEGEN UND HEILEN

Vocke (Optiker) .....	52
J. Ruge (Optiker) .....	52
die hörmeister .....	53
SVENSON (Haarst.) .....	54
O. von Kempen .....	54
D. Wirsig .....	55

FACHVERZEICHNIS .....	56-57
-----------------------	-------

## Impressum

Doc Alster – Ihr Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden erscheint rund um die Außenalster!

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** MAGAZIN VERLAG HAMBURG HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Verlags-Telefonnummern:** Redaktion: 538 930-0, Anzeigenabteilung: 538 930-0, Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantw.): 538 34 52, Buchhaltung: 538 930-13, | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de | **Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Koordination:** Christian Luscher | **Redaktion:** Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Grafik:** Jan Michaelis, Nils Tauscher | **Titelgestaltung:** Jan Michaelis, Nils Tauscher | ©2011 Magazin Verlag Hamburg

Neu: Jetzt im Internet blättern und lesen: [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de) | Sehen Sie Hamburger Ärzte in unserem Studio: [www.alstertv.de/gesund!](http://www.alstertv.de/gesund!)



Doc Alster



# Ärzte & Kliniken



## Implantologie Borsay Hamburg

### Mit Sicherheit zu festen Zähnen Zahnimplantate: die sichere Alternative

- über 30 Jahre Berufserfahrung
- Hochmoderne Laser und 3D-Computertechnik
- Alles aus einer Hand - Eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis
- Ästhetische 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: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

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



## IMPLANTATE - Zähne mit Biss



**Besitzen das Vertrauen ihrer Patienten: Dr. Jörg Brettle und sein Praxisteam.**

„Die Implantologie ist in der modernen Zahnheilkunde eine der sichersten und umfassendsten Therapieformen. Die heutigen Diagnoseverfahren gewährleisten eine präzise Planung und Durchführung“, unterstreicht Dr. Jörg Brettle, zu dessen Tätigkeitsschwerpunkten die Fachgebiete Implantologie und ästhetische Zahnheilkunde zählen. Aber auch die Prophylaxe hat in der Praxis, die der

Zahnarzt bereits in der zweiten Generation betreibt, einen hohen Stellenwert. Das erfahrene Praxisteam genießt das Vertrauen seiner Patienten seit vielen Jahren, weil es ihnen überzeugend vermittelt, dass Prophylaxe – zu der auch die tägliche Zahnpflege zählt – der individuellen Zahngesundheit dient. „Es ist oft wesentlich effektiver und kostengünstiger, Gesundheit vorbeugend zu schützen als sie

wiederherzustellen“, begründet der Zahnmediziner. Außerdem bilde eine einwandfreie Mundhygiene eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Zahnimplantation sowie den Erhalt der Implantate.

„Höchste Qualität ist für den Patienten langfristig die preiswerteste Form moderner Zahnmedizin“, betont Dr. Brettle, dessen Praxis ein eigenes zahntechnisches Meisterlabor besitzt und daher günstiger kalkulieren kann als ein Fremdlabor. Neben dem Preisvorteil können die hauseigenen Dentaltechniker Aufträge

u.a. flexibler bearbeiten. Die Patienten schätzen weiterhin den Recall-Service des Praxisteam, der daran erinnert, dass es wieder Zeit ist, einen Besuch beim Zahnarzt einzuplanen sowie das bewährte Zeitmanagement, welches lange Wartezeiten weitgehend vermeidet. Dr. Jörg Brettle möchte sein Behandlungsspektrum zusätzlich mit alternativen Heilmethoden (z.B. Taping bei Kopf- und Nackenschmerzen durch Zähneknirschen) erweitern. „Wir sind immer offen für neue Möglichkeiten, wenn sie unseren Patienten helfen.“

### Dr. med. dent. Jörg Brettle

Zahnarzt  
Hallerstraße 36  
20146 Hamburg  
Tel.: 040/45 25 35  
Fax: 040/450 59 33  
[www.dr-brettle.de](http://www.dr-brettle.de)  
[praxis@dr-brettle.de](mailto:praxis@dr-brettle.de)



# Die ganzheitlich – biologisch ausgerichtete Zahnheilkunde



**Perfekte Verbindung von High Tech Zahnmedizin und Naturheilverfahren: die Praxis von Dr. Klaus Schütte.**

„Die Zähne sind ein Teil des Körpers. Sie beeinflussen den gesamten Gesundheitszustand“, erklärt Dr. Klaus Schütte. „Unsere Behandlung beschränkt sich deshalb nicht nur auf den Zahn-, Mund-, Kieferbereich, sondern bezieht den ganzen Menschen mit ein und verbindet moderne Zahnmedizin mit traditionellen Naturheilverfahren.“

## Heilhindernis Zahn

Zähne, die erkrankt, wurzeltot, d.h. auch wurzelbehandelt, mit falschen Materialien gefüllt oder überkront sind, verursachen häufig nicht nur Störungen im Kiefer, sondern im gesamten Organismus. Der ganze Körper erkrankt. Wir sprechen dann vom „Heilhindernis Zahn“, „Herdgeschehen“ oder „Störfeld“, das chronische Erkrankungen hervorrufen oder unterhalten kann, u.a. Atemwegs-, Organ- und Stoffwechselerkrankungen, Rücken- und Gelenkprobleme, Rheuma, Allergien. Das Immunsystem ist hierbei ständig belastet oder überfordert, der Körper nicht leistungsfähig, müde oder krank. Nach unserer speziellen Herd-Diagnostik erfolgt die entsprechende Zahn- und Kieferanfertigung.

## Die Materialfrage

Zahnärztliche Materialien werden bei uns nicht nur nach technischen Gesichtspunkten ausgewählt, sondern in erster Linie nach der individuellen Verträglichkeit. Denn Kunst-

stoffe beispielsweise sind lösungsmittelhaltig und können immunologische Belastungen schaffen. Ebenso die Metalle: Sie unterliegen im Mund immer einer Korrosion, besonders dann, wenn sich verschiedene Metalle gleichzeitig im Mund befinden, z. B. Gold, Kronenlegierungen, Amalgam und Titan nebeneinander. Zusätzlich bilden sich dabei durch Galvanismus Mundströme, die Störfeldcharakter haben können. Titanimplantate sind nicht unkritisch zu betrachten.

## Verträglichkeitstests

Für uns biologisch arbeitende Zahnärzte ist es deshalb unabdingbar, die in der Therapie eingesetzten, aber auch die bereits im Mund vorhandenen zahnärztlichen und zahntechnischen Materialien auf ihre individuelle Verträglichkeit zu prüfen. Die medizinische Labordiagnostik durch Blut- oder Speicheluntersuchungen liefert genaue Ergebnisse hinsichtlich der Verträglichkeit und der individuellen Veranlagung des Patienten, auf Materialien zu reagieren.

## Vollkeramik/Implantate

Wegen der maximalen Verträglichkeit verwenden wir in unserer Praxis für den festsitzenden Zahnersatz und die Implantatversorgung in erster Linie vollkeramische Materialien, die zudem eine langlebige Stabilität und gleichzeitig ein Höchstmaß an natürlicher Ästhetik mit sich bringen. Vollkeramikimplantate

aus Zirkoniumdioxid sind absolut bioverträglich.

## High Tech

Mit modernen High-Tech-Methoden stellen wir keramischen Einzelzahnersatz in nur einer Behandlungssitzung ohne Abdruck mit dem Cerec-Verfahren her. Die Intraoralkamera und das strahlungsarme digitale Röntgenverfahren unterstützen uns in der Diagnostik. Dreidimensionale Aufnahmen und die computergestützte 3-D-Planung geben uns größtmögliche Sicherheit in der Implantologie.

## Naturheilverfahren

Mit Unterstützung der Bioresonanz- oder Vitalfeldtherapie führen wir die Zahnbehandlung und chirurgische Eingriffe schonend und nahezu beschwerdefrei durch. Schadstoffe aus alten,

lange getragenen Zahnmaterialien, die wir bei der Sanierung entfernen, werden mit homöopathischen Verfahren ausgeleitet. Zu unserer Parodontitisbehandlung gehört eine Stoffwechsel- und Entgiftungstherapie sowie eine Ernährungsberatung. Bisskorrekturen werden durch den Osteopathen begleitet.

## Ästhetisch und angenehm

Durch die Verwendung von vollkeramischen Materialien wird nicht nur ein ästhetisch anspruchsvolles, natürliches Aussehen erzielt, auch der Tragekomfort wird durch die hervorragende Bioverträglichkeit als sehr angenehm empfunden. Der Zahnersatz fühlt sich im Mund gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

**DR. KLAUS SCHÜTTE**

ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

**Gesunde Zähne – Gesunder Körper**  
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Zahnarzt  
Dr. Klaus Schütte



Zahnärztin/Ärztin  
Kerstin Houché



Zahnärztin  
Dr. Esmeralda Pinto

### Sie sind

- erschöpft und müde
- umweltbelastet
- chronisch krank
- Allergiker
- oder Sie haben Rückenschmerzen?

### Dann prüfen wir

- die Verträglichkeit Ihrer Zahnmaterialien und Titanimplantate
- wurzelbehandelte Zähne
- Zahnstörfelder
- Bissverhältnisse

**Wir erstellen Ihnen eine ganzheitliche biologische Diagnose, denn die Wurzel allen Übels steckt oft im Kiefer.**

Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung  
Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | [www.dr-klaus-schuette.de](http://www.dr-klaus-schuette.de)



In der Druckkammer atmen die Patienten unter ärztlicher Kontrolle über eine Sauerstoffmaske reinen Sauerstoff ein.

## Hyperbare Sauerstofftherapie

# Hochwirksam mit jedem Atemzug

Die hyperbare Sauerstofftherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte, hoch spezialisierte Behandlungsmethode, die mit guten Erfolgchancen bei Patienten angewendet wird, deren Erkrankungen wie **akuter Hörsturz und Tinnitus, schlecht heilende Wunden, chronische Knochen-/ Knochenmarkentzündungen, Gewebeschädigung nach Strahlentherapie u.a.**, infolge einer gestörten Durchblutung auftreten bzw. kompliziert werden. Ziel der von erfahrenen Tauch- und Überdruckmedizinern durchgeführten Therapie ist es, **mangelhaft** durchblutetes Gewebe wieder ausreichend mit dem für alle Stoffwechselfvorgänge **lebensnotwendigen Sauerstoff** zu versorgen. Da bei Luftatmung unter normalem Umgebungsdruck die Aufnahmekapazität des Blutes für Sauerstoff bereits nahezu ausgeschöpft ist, kann sie auch durch Einatmen von reinem Sauerstoff nur unwesentlich erhöht werden. Geschieht das jedoch unter dem um das **1,5-fache** gesteigerten

Druck in der Behandlungskammer, lässt sich den physikalischen Gesetzen gemäß Sauerstoff **zusätzlich** aus der Lunge in die Blutbahn aufnehmen. Der **Sauerstoffgehalt** des Blutes steigt dadurch **bis zum 20-fachen** des normalen Wertes an, Sauerstoff dringt etwa **viertelmal tiefer ins Gewebe** ein und erreicht damit selbst schlecht durchblutete Gewebe, die unter normalen Druckverhältnissen unzureichend versorgt werden. Die HBO-Therapie wird nach einer eingehenden Voruntersuchung an 10 bis 30 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt.

Eine Behandlung dauert je nach Erkrankung zwischen 90 und 125 Minuten. Interessierte Patienten, können sich unverbindlich u.a. Kontaktmöglichkeiten informieren lassen. Je kürzer die Zeit zwischen Erkrankung und Therapie, umso größer sind die Chancen auf Heilung. Neben der HBO-Therapie bietet das Druckkammerzentrum Hamburg auch **Untersuchungen auf Tauchtauglichkeit für Sport und Hobbytaucher** an.

### Druckkammerzentrum Hamburg

Institut für hyperbare Sauerstofftherapie-HBO-GmbH  
Holstenstr. 79-81, 22767 Hamburg  
Tel.: 040/63 27 34 34, Fax: 040/6 32 34 44  
[www.druckkammer-hamburg.de](http://www.druckkammer-hamburg.de)



# Nie wieder eine Brille oder Kontaktlinsen

Mit dem neuen **PresbyMax Laserverfahren** sind Dr. Wolfgang Rauhut und sein Team in der Lage, die Ferne und auch die Nähe gleichzeitig scharf einzustellen. Dieser große Fortschritt in der Lasik-Chirurgie eröffnet die Möglichkeit für den Patienten, keine Fernbrille und Lesebrille mehr tragen zu müssen. Auch die eingeschränkten Möglichkeiten einer Gleitsichtbrille müssen nicht mehr akzeptiert werden. Die TÜV-zertifizierte Praxisklinik in Hamburg-Langenhorner verfügt über die modernste Technologie im Bereich der refraktiven Chirurgie, der High-Speed-Laser AMARIS bis 750Hz-, der zu den schnellsten Lasern der Welt zählt. Dr. Rauhut, Facharzt für Augenheilkunde, ist bereits seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig und führt den Eingriff in seiner Praxisklinik ambulant durch.

**Doc Alster/tal:** Herr Dr. Rauhut, welche Sehfehler können Sie in Ihrer Praxisklinik korrigieren?

**Dr. Wolfgang Rauhut:** In unserer Praxisklinik werden mit verschiedenen Behandlungsmethoden Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit und andere Sehfehler von einem eingespielten Team korrigiert.

**Doc Alster/tal:** Wie sehen die Voruntersuchungen aus?

**Dr. Rauhut:** Da der Laser auch biologische Daten ermittelt, findet die Hauptuntersuchung direkt vor der OP statt. Dabei wird nicht nur

die Wellenfront-Analyse, sondern auch die Cyclotorsion, Rotationsausgleich sowie Z-Tracking durchgeführt.

**Doc Alster/tal:** Können Sie uns das näher erklären?

**Dr. Rauhut:** Bisher wurde das Auge beim sitzenden Patienten analysiert. Die Veränderungen des Auges im Liegen können jedoch erheblich sein. Unser High-Speed-Laser erkennt dies während der OP und berücksichtigt die veränderte Form des Auges. Z-Tracking bedeutet automatische Höheneinstellung während des Laserns.

**Doc Alster/tal:** Welchen Laser verwenden Sie? Was ist das Besondere an diesem Hightech-Gerät?

**Dr. Rauhut:** Wir verwenden den neuen Amaris High-Speed-Laser, der schneller, schonender und genauer als die veralteten 100- oder 200Hz Laser arbeitet und ideale Voraussetzungen für hochpräzise Behandlungen bietet. Eine Weltneuheit ist das Carriazo Pendular. Es macht Schnitte zwischen 90 und 130 Mikrometer

mit größtmöglicher Präzision, in der die natürliche Krümmung der Hornhaut berücksichtigt wird. Zusätzlich wird bei uns der High-Speed-Eye-Tracker (1050Hz) mit der weltweit kürzesten Reaktionszeit eingesetzt. Er korrigiert jede unwillkürliche Augenbewegung des Patienten, sodass der Laser immer exakt arbeitet. Die Online Pachymetrie kontrolliert dabei, was der Laser abträgt. Das heißt permanente Kontrolle der Hornhautdicke auch während der Operation. Also noch mehr Sicherheit für den Patienten.

**Doc Alster/tal:** Spürt der Patient etwas während der OP?

**Dr. Rauhut:** Nein, vielleicht einen leichten Druck.

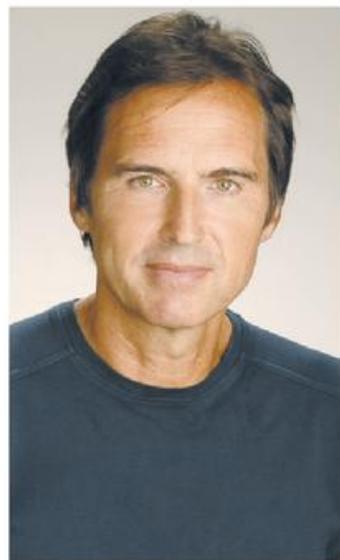
**Doc Alster/tal:** Wie sieht die Nachsorge aus?

**Dr. Rauhut:** Nachdem sich der Patient in einem unserer Ruheräume entspannt hat, erfolgen die Nachkontrollen durch den Operateur persönlich, denn nur er kennt die Augen seines Patienten.

**Doc Alster/tal:** Kann der Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?

**Dr. Rauhut:** Nach ca. vier Stunden kann er scharf sehen.

**Doc Alster/tal:** Herr Dr. Rauhut, vielen Dank für das Gespräch.



**Dr. Wolfgang Rauhut** ist seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig.

PRAXISKLINIK  
Alster Lasik 

**Praxisklinik Alster Lasik**  
**Dr. med. Wolfgang Rauhut**

Facharzt für Augenheilkunde  
und refraktive Chirurgie

Langenhorner Markt 11  
22415 Hamburg  
Tel.: 040/531 30 41  
dr.rauhut@alster-lasik.de  
www.alster-lasik.de



Wir sind eine TÜV zertifizierte  
Praxisklinik.



Der AMARIS High-Speed-Laser zählt weltweit zu den modernsten und schnellsten Lasern.

MODERNE  
SCHULMEDIZIN  
TRADITIONELLE  
CHINESISCHE MEDIZIN



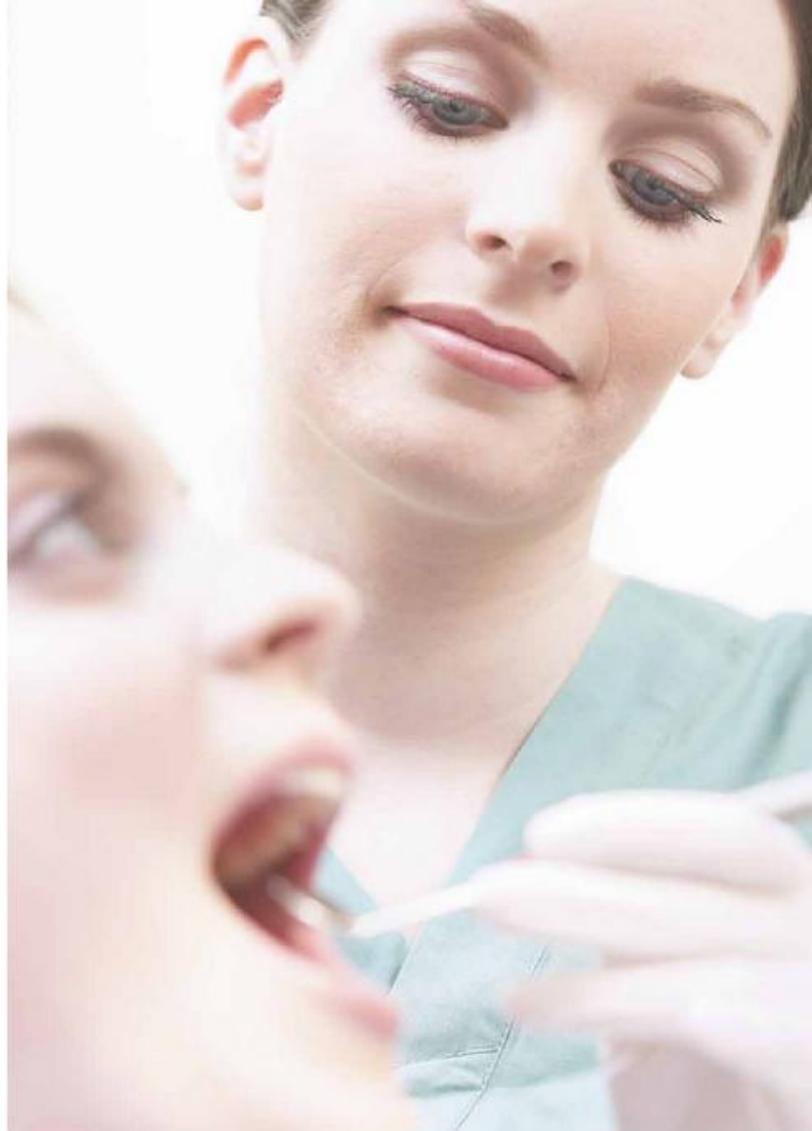
### Praxis Dr. med. Angela Stahl

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie  
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) & Akupunktur  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Rathausallee 7-9  
22846 Norderstedt

Tel.: (040) 35 96 98 00  
Fax: (040) 35 96 98 099

Internet: [www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de)  
E-Mail: [kontakt@stahl-nerven.de](mailto:kontakt@stahl-nerven.de)



### SCHRITT FÜR SCHRITT IN EIN ENTSPANNTES LEBEN MEDIZINISCHE BERATUNG UND COACHING

In der modernen Leistungsgesellschaft fällt es zunehmend schwerer, unterschiedliche Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen. In einer Kooperation verschiedener Berufsgruppen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen in angespannten Lebenssituationen die Lebensfreude zurückzubringen.

Wie eine Impfung wirken Präventivmaßnahmen, damit es gar nicht erst zu einer Einschränkung der Lebensqualität kommt.

#### Wir bieten:

- Individuelle Vorsorgeprogramme
- Kurzfristige Termine
- Trainingsangebote auch außerhalb der Praxis
- Hausbesuche

#### Unser Programm unter ärztlicher Leitung:

- Bewegungstherapie
- Ernährungsberatung
- Mikronährstoffoptimierung
- Stressbewältigung

Hallerstr. 8 • 20146 Hamburg  
Tel.: 040/53 30 19 19 • Fax: 040/450 00-557  
[www.institut-thomsen.de](http://www.institut-thomsen.de) • E-Mail: [eike.thomsen@me.com](mailto:eike.thomsen@me.com)

## Der sanfte Weg zur Heilung

Frau Dr. med. Liu Hasselbach ist gebürtige Chinesin und seit vielen Jahren in Deutschland tätig. Seit 2006 hat sie eine eigene Praxis mit Schwerpunkt der Chinesischen Medizin. Die in Peking geborene Ärztin ist nach dem Studium der chinesischen (3 Jahre) und westlichen Medizin (8 Jahre plus Promotion in Deutschland) sowie durch ihre jahrelange Forschung, klinische Arbeit und Praxiserfahrung überzeugt, dass das Zusammenwirken von chinesischer Heilkunde und westlicher Medizin chronisch Kranken wesentlich bessere Heilungschancen bietet – und zwar ohne medikamentöse Nebenwirkungen. „Mein Behandlungsziel ist es, nicht nur die Symptome eines Krankheitsbildes zu unterdrücken, sondern die körpereigenen Kontrollmechanismen wieder herzustellen“, so Dr. Hasselbach, die in ihrer Praxis erfolgreich Schmerzbeschwerden und von Schulmedizin austherapierten Patienten behandelt. Ein anderer Schwerpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit ist Prävention, z.B. Immunabwehrstärkung und Körperentgiftung. Ihre Philosophie lautet „Wer vorbeugt, kann schweren Erkrankungen wie Krebs entgegenwirken“.



### Prof. chin. Dr. med. Liu Hasselbach Traditionelle Chinesische Medizin

Hallerstr. 70 • 20146 Hamburg  
Tel.: 040/51 315 354 • Fax: 040/41 353 903  
E-Mail: [info@tcmpraxis-dr-hasselbach.de](mailto:info@tcmpraxis-dr-hasselbach.de)  
[www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de](http://www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de)

## GASTROENTEROLOGIE RHEUMATOLOGIE

Schwerpunktpraxis für  
Endoskopie und entzündliche  
Systemerkrankungen  
Magen- und Darmspiegelungen



**DR. MED. EBERHARD BARTH**  
Facharzt für innere Medizin

Mittelweg 123  
(zw. Milchstraße und  
Hallerstraße)  
20148 Hamburg  
Obergeschoss  
(Fahrstuhl vorhanden)  
Telefon: 040/45 68 58  
Telefax: 040/41 73 46  
internisten@mittelweg123.de

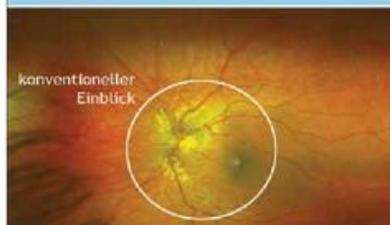
Sprechstunden:  
Montag, Dienstag und  
Donnerstag:  
9.00 - 12.00 Uhr,  
15.00 - 18.00 Uhr,  
Mittwoch und Freitag:  
9.00 - 12.00 Uhr,  
oder nach Vereinbarung

TERMINVEREINBARUNG FÜR ENDOSKOPIE: 040/32 03 79 63

## Augendiagnostik Zentrum



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



Jetzt neu bei uns:

## Optomap®-200c

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

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



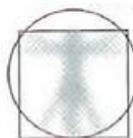
ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE, SPEZIELLE PRIVATSPRECHSTUNDE  
HEEGBARG 2 (DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF POPPENBÜTTEL)

# Kombination von Schulmedizin und Komplementärmedizin in Diagnostik und Therapie



PRIVATPRAXIS

DR. MED  
**frankstriebel**



INTEGRATIVE  
MEDIZIN

- Ultraschall-Diagnostik:
- Herz, Blutgefäße, Bauchorgane, Schilddrüse
- Belastungs-EKG
- Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruck
- ausführl. Labor
- Regulations-Diagnostik
- Schmerztherapie
- Akupunktur
- Neuraltherapie
- Homöopathie
- Manuelle Therapie
- Magnetfeldtherapie
- Bioresonanz
- biologische Hormontherapie
- Naturheilverfahren
- Orthomolekulare Therapie
- Mikroimmuntherapie
- Laser-Allergiebehandlung
- Darmsanierung
- Entgiftende Verfahren
- Blutegel/Schröpfen
- Kinesiologie

**Dr. med. Frank Striebel**

Fährhausstr. 8 • 22085 Hamburg

Tel.: 040/22 69 20 74 • E-Mail: [info@drstriebel.de](mailto:info@drstriebel.de)



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

# Hausarzt und Kardiologe

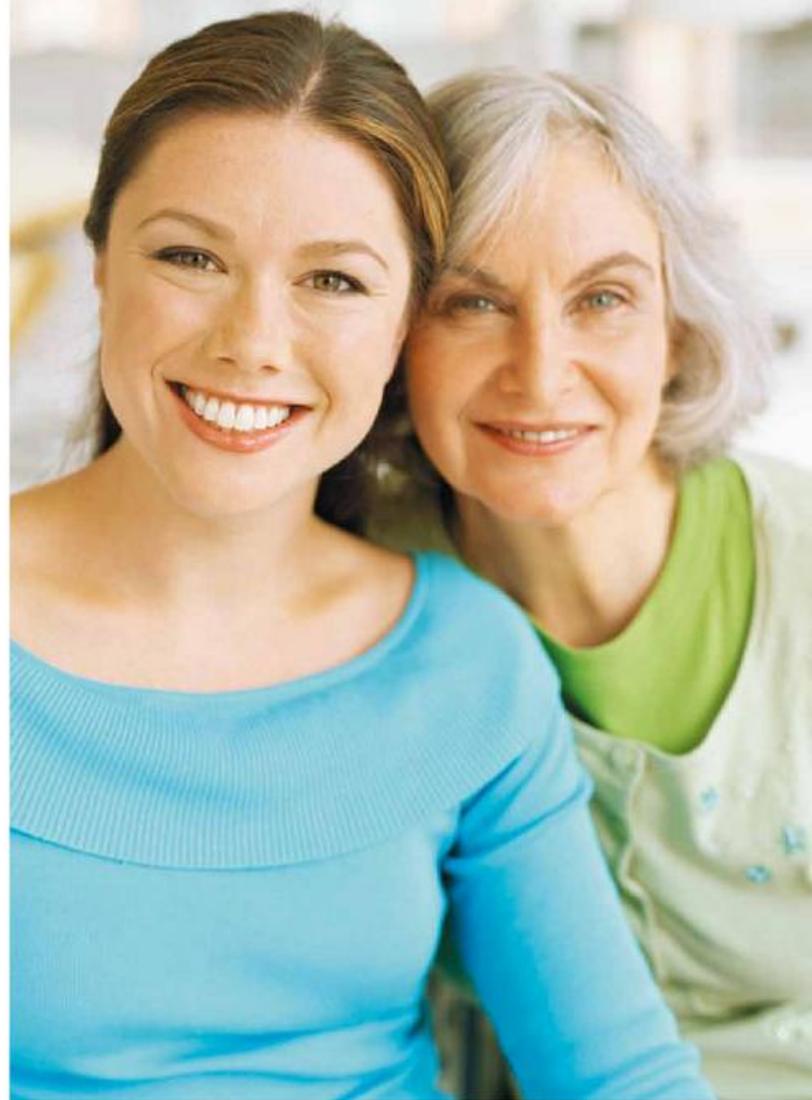


**Spezialisiert auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen:  
Dr. York-Räto Huchtemann**

Fach- und hausärztlich optimal betreut dürfen sich die Patienten von **Dr. York-Räto Huchtemann** wissen. Der Internist mit langjähriger klinischer Erfah-

rung im In- und Ausland verfügt über umfangreiche Kenntnisse im Bereich der Inneren Medizin und als Kardiologe speziell auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dr. Huchtemann kann als niedergelassener Facharzt nicht nur die adäquate Diagnostik einer modernen internistischen Schwerpunktpraxis von der Ultraschalluntersuchung der Organe über Prostata- und Darmkrebsvorsorge bis zum Fitness-Check bieten, sondern auch die weitergehende individuelle Betreuung als Hausarzt – ohne dass wertvolle Informationen verloren gehen. Die Patienten ersparen sich lange Wege und damit viel Zeit. Überweisungen vom Haus- zum Facharzt sind nicht erforderlich.

**Dr. med. York-Räto Huchtemann**  
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Hausarzt  
Loogeplatz 20 • 20249 Hamburg  
Tel.: 040/42 91 64 38 • Fax: 040/42 91 64 39  
www.dr-huchtemann.de • E-Mail: info@dr-huchtemann.de



**Isabelle Evers MD**  
Dermatologin

“Das Bewährte erhalten und das Neue wagen”, nach diesem Konzept bietet die Cosmetologin und Fachkosmetikerin **Edeltrud Stark** seit nunmehr 28 Jahren erfolgreiche Anti-Aging-Methoden für die individuelle Behandlung ihrer Klientel an. Hierzu gehört insbesondere die Behandlung von **Hautproblemen auf orthomolekularer Basis**, d. h. Nähr-

## Medizin trifft Kosmetik

Gesunde und schöne Haut durch neue, effektive, hautverjüngende Therapien für Gesicht und Körper  
Lifting ohne Skalpell

**Hyaluron-Facelift - Mesotherapie - Lasertherapie**  
**Ultraschall-Facelift - antiToX-Gesichtsbehandlung - orthomolekulare Hautpflege**

stoff- und Energiedefizite werden ganzheitlich ausgeglichen, u.a. durch die Herstellung eines **individuellen Pflegeserums**. Durch die Zusammenarbeit mit der Dermatologin **Isabelle Evers** haben Kundinnen und Kunden der Bel Etage zudem die Möglichkeit, sich fachärztlich beraten und behandeln zu lassen. Die **Lasertherapie** und die **ästhetisch-operative Dermatologie** – u.a. die Faltenunterspritzung mit Hyaluron und Botox – zählen zu den Schwerpunkten ihrer Tätigkeit. Das **Hyaluron-Facelift** ist

eine **absolut neue Unterspritzungsmethode** zur Hautstraffung und Konturenhebung und eine echte Alternative zum chirurgischen Lifting, ebenso die neue **SONOSTAR-Matrix-Therapie** mit Ultraschall. Die Ergebnisse dieser Behandlungen hängen in großem Maß von der Erfahrung des Behandelnden sowie von der Qualität der verwendeten Präparate ab.

**Neu! Sie haben kein Hautproblem, Sie sind vergiftet.** Diese Aussage trifft vermutlich bei sehr



**Edeltrud Stark**  
Cosmetologin

vielen Patienten über 25 zu, die Dermatologen oder Cosmetikerinnen aufsuchen. Eine große Belastung für die Haut sind Schwermetalle und Nahrungsgifte, die sich über Jahre hinweg auch in der Haut absetzen. Hierfür gibt es die neue **antiToX-Entgiftungsbehandlung**, sie zieht **magnetisch** Schadstoffe aus der Haut.

**Bel Etage Kosmetik – no age® Fachinstitut**  
Mittelweg 159 – 20148 Hamburg – Tel. 040/44 81 80  
E-Mail: edeltrud.stark@bel-etage-kosmetik.de • www.beletage-kosmetik-hamburg.de

evangelisches Krankenhaus  
Alsterdorf

### Minimal-invasive Endoprothetik

Unser erfahrenes chirurgisches Team arbeitet mit minimal-invasiven Operationstechniken, das bedeutet: kleine Schnitte, Schonung des Gewebes, schnelle Rehabilitation.

Unsere weiteren Fachgebiete: Ob Innere Medizin, Geriatrie und Geriatriische Tagesklinik, Psychiatrie und Psychiatrische Tagesklinik, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Radiologie, Neurologie, Epileptologie, Medizinisches Versorgungszentrum, überall erwartet Sie ein erfahrenes, kompetentes Team.



Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf  
Bodenschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg  
Tel. 040.50 77 03  
www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de



SEIT 15 JAHREN  
FÜR SIE IM EINSATZ

“Wir bieten jederzeit  
kompetente Hilfe.”

PrivAD ist ein ärztlicher Hausbesuchsdienst, der Ihnen individuelle Betreuung zuhause, im Hotel oder im Büro bietet. Ein Anruf genügt und wir sind bei Erkrankungen jeder Art für Sie zur Stelle.

Erstklassige Behandlungsqualität ist durch unser DIN EN ISO 9001 zertifiziertes Qualitätsmanagement garantiert.

Privatversicherte bekommen die Behandlungsgebühren von ihrer Krankenkasse erstattet. Gesetzliche Krankenkassen tragen eventuell einen Teil der Kosten.

Mehr Infos unter: [www.privad.de](http://www.privad.de)



ARZTRUF

01805 304 505

RUND UM DIE UHR, 14 CT/MIN, MOBIL MAX. 43 CT/MIN  
24 STUNDEN PRO TAG, 365 TAGE IM JAHR.

## Strahlencentrum Hamburg

# Modernste Technik **hilft** und **heilt**



Das hoch spezialisierte Ärzteteam im  
Strahlencentrum Hamburg.

Strahlen gehören neben Chemotherapie und Operation zu den wichtigsten Mitteln bösartige Tumore erfolgreich zu bekämpfen. Über 250.000 Menschen profitieren davon in Deutschland jedes Jahr.

„Die meisten Krebsleiden können heute geheilt, ihre Krankheitszeichen deutlich gemildert oder das Fortschreiten stark verzögert werden. Hervorragende technische Fortschritte der modernen Strahlenmedizin gewährleisten eine hochpräzise, genau dosierte Behandlung mit weniger Neben-

wirkungen und höchster Sicherheit, u.a. bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Lungentumoren“, wissen Privatdozent Dr. Fabian Fehlauer, Dr. Thomas Schneider, Dr. Georg Barzen und Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmiedt, die alle als Fachärzte für Strahlentherapie/Radioonkologie am Strahlencentrum Hamburg tätig sind und ihren Patienten während ihrer Gesundheit aufklärend, beratend und menschlich zur Seite stehen. Prof. Seegenschmiedt kennt als international bekannter Spezialist viele

Anwendungsmöglichkeiten der Strahlentherapie bei gutartigen Erkrankungen und Tumoren, z.B. drohendem Funktionsverlust durch chronische Schmerzen an Knochen, Gelenken, Sehnen und Weichteilen wegen Abnutzung und Überlastung (Arthritis, Tendinitis, Bursitis) oder bei ungezügelter Gewebsvermehrung und überschießender Narbenbildung (Keloid) nach Verletzung oder Operation, bei Knotenbildung und Strangbildung an Händen (Morbus Dupuytren).

Das Strahlencentrum bietet modernste Technik und höchste Qualität, z.B. die bildgesteuerte Strahlentherapie (IGRT), bei der das Zielvolumen täglich vor der

Bestrahlung ins Visier genommen werden kann — mit der Option zur gezielten Korrektur. Die intensitätsmodulierte Radiotherapie (IMRT) — eine Weiterentwicklung der 3-D Bestrahlung — bestrahlt den Tumor mit Hilfe unterschiedlich geformter Felder aus verschiedenen Winkeln oder in einer einzigen Kreisbewegung, sodass normale Gewebe und empfindliche Organe dabei gleichzeitig wirksam geschützt werden. Zum Spektrum der ambulanten Einrichtung zählen auch Gelenk- und Tumor-Therapien, digitale Mammographie, das neueste hoch auflösende MRT (MR-Mammographie) sowie die PRT-Therapie bei Rückenschmerzen.

### Strahlencentrum Hamburg

Prof. Dr. med. M.H.Seegenschmiedt  
PD Dr. med. Fabian Fehlauer  
Dr. med. Georg Barzen  
Dr. med. Thomas Schneider  
Langenhorner Chaussee 369  
22419 Hamburg  
Tel.: 040 / 244 245 80 • [www.szhh.info](http://www.szhh.info)





Doc Alster



**Pflegen & Heilen**

## OPTIKER *Vocke* WIR SEHEN UNS.

Wir sind ein traditionsreiches Optik-Fachgeschäft und seit 70 Jahren für Sie da.



Individuelle Kundenberatung ist unsere Maxime. Wir bieten alle Leistungen im Bereich Brille und Kontaktlinsen an, speziell:

- Gleitsichtgläser • Mehrstärken-Kontaktlinsen
- PC-Arbeitsbrillen • Vergrößernde Sehhilfen

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag: 9.00 - 19.00 Uhr

Samstag: 9.30 - 14.00 Uhr

oder nach Terminabsprache.

Auch Hausbesuche nach  
Absprache möglich.

### OPTIKER VOCKE GMBH

Reinhold Jaeger

Mühlenkamp 22 / Gertigstr.

22303 Hamburg

Tel.: 040/27 32 34

Fax: 040/280 68 42

Gut zu erreichen mit den Citybuslinien 6 und 25.  
Optiker-Vocke@t-online.de | www.optiker-vocke.de

## Kurzsichtigkeit: Therapie über Nacht

Jörg Ruge fertigt für seine Kunden individuelle Kontaktlinsen, wie ein Maßschneider einen passgenauen Anzug und sorgt so für einen optimalen Tragekomfort. „Ich messe die Augen computer-gesteuert aus und erhalte Werte, die so individuell wie ein Fingerabdruck sind“, beschreibt der Dipl.-Ingenieur das innovative Verfahren, das er auch bei der Anpassung von Ortho-K-Linsen anwendet. Ortho-K-Linsen sind Linsen mit spezieller Form, die nur nachts getragen werden und die Kurzsichtigkeit gewissermaßen im Schlaf korrigieren. „In den meisten Fällen dauert es drei bis fünf Nächte, bis die angestrebte Korrektur erreicht ist“, so der Experte. Diese Methodik kann nur



### Die Anpassung der Kontaktlinsen erfolgt computergestützt

von einem erfahrenen Linsen-anpasser vorgenommen werden, der über die notwendigen technischen Einrichtungen verfügt. Dabei handelt es sich um eine sichere und effiziente Lösung, um Irritationen am Tag zu vermeiden oder eine Brille zu tragen.

### Contactlinsen-Praxis Dipl.-Ing. (FH) Jörg Ruge



Bugenhagenstr. 5 • 20095 Hamburg

Tel.: 040/40 18 58 48

Fax: 040/40 18 58 78

E-Mail: info@ruge-contactlinsen.de

www.ruge-contactlinsen.de



# Gehirntraining fördert besseres Verstehen!

## Neueste Forschungserkenntnisse revolutionieren die Hörakustik



**Wussten Sie, dass Sie nicht nur Ihren Körper trainieren und fithalten können, sondern auch Ihr Verstehen? „Es kommt ganz entscheidend auch auf die Verknüpfung der Nervenzellen an, ob wir**

**problemlos den großen ‚Lauschangriff‘ starten können oder ob wir Probleme in größeren Gruppen oder in Gesprächen mit Hintergrundgeräuschen haben“, kommentiert Ralph Warnke von MediTECH die Forschungsergebnisse. Welche Rolle unser Gehirn bei unserer Hörwahrnehmung spielt, und wie wir alle, unabhängig von unserem derzeitigen Hörvermögen, von diesen Forschungsergebnissen profitieren können, erläutert der Experte für HörGesundheit Ralph Warnke in einem Gespräch mit unserer Redaktion.**

**Redaktion:** Herr Warnke, wie lange beschäftigen Sie sich schon mit dem Thema HörGesundheit?

**Warnke:** Seit über 10 Jahren bin ich mit dem Thema stark verbunden und ich entwickle als Gründer und Geschäftsführer der MediTECH Electronic GmbH mit namhaften deutschen und europäischen Universitäten fortlaufend innovative Techniken in den Bereichen Sprache, Wahrnehmung und Kommunikation.

**Redaktion:** Kann man durch Training sein Verstehen wirklich verbessern?

**Warnke:** Ja das ist möglich. Selbst im hohen Alter können aktive und agile Menschen eine hervorragende Kondition haben. Doch genau das ist der Punkt, ohne regelmäßiges Training lässt nicht nur unsere Fitness nach, sondern auch unser Hörverständnis.

**Redaktion:** Ist dieses Phänomen altersbedingt?

**Warnke:** Nein. Schon mit zunehmenden Alter, bereits ab dem 20. Lebensjahr, lassen das Gehör und insbesondere das Hörverständnis nach. Mit fatalen Folgen: Viele Dinge, die das Leben ausmachen, wie beispielsweise Musik und Film, gemeinsame Essen im Kreise der Familie und mit Freunden oder auch der berufliche Alltag, sind eng mit unserem Hörverständnis verknüpft. Deshalb gilt auch hier die Devise: Trainieren Sie ihr Gehör und bleiben Sie auch in diesem so essenziellen Bereich fit!



**Bis auf den letzten Platz besetzt war der letzte Vortrag von Ralph Warnke in Hamburg. Lassen Sie sich heute schon vormerken für den nächsten Vortrag zur HörGesundheit unter: 040 692 116 56**

**Redaktion:** Was hat Gehirntraining mit klarem Verstehen zu tun?

**Warnke:** Dank neuester Forschungsergebnisse von deutschen und amerikanischen Wissenschaftlern wissen wir, dass nicht nur unser Ohr für unsere Hörqualität und unser Sprachverständnis zuständig ist, sondern auch unser Gehirn. Lange war allein der Gedanke, mit einem speziellen Gehirntraining das Hörverständnis zu trainieren reine Utopie. Doch nun ist es möglich! HörVital

heißt die neue Technik, die die Forschungsergebnisse in eine Trainingsmethode verwandelt hat.

**Redaktion:** Kann man so das Tragen eines Hörgerätes hinauszögern?

**Warnke:** HörVital ist das Anti-Aging Programm der Zukunft. Ziel ist es, durch das Training die Notwendigkeit eines Hörsystems hinauszuzögern bzw., falls ein Hörsystem notwendig ist, das Hörvermögen und damit die Lebensqualität des Nutzers nochmals zu verbessern. Wenn das Hörtraining mit einem individuell angepassten Hörsystem verbunden wird, sind die Erfolge deutlich erlebbar. Das Hörtraining garantiert die Nachhaltigkeit des Effekts und steigert damit den Tragekomfort des Hörsystems.

**Wieder besser verstehen bei Nebengeräuschen**

**Redaktion:**

Ist das Training auch für langjährige Hörgeräte-träger sinnvoll?

**Warnke:** Natürlich – vor allem wenn man mit seinen bisherigen Hörgeräten nicht den gewünschten Hörerfolg erzielen konnte. Ein Beispiel hierfür ist das schlechte Verstehen in geräuschvoller Umgebung trotz eines Hörgerätes. Mit HörVital ist der Hörerfolg deutlich erlebbar.

**Redaktion:** In einem Ihrer letzten Vorträge sprachen Sie von der Regeneration geschädigter Nervenzellen. Was bedeutet dies?

**Warnke:** Dank des Anti-Aging Programms für das Hörverständnis verbessern Sie Ihr Hör- und Sprachverstehen. Zugleich stärken Sie durch Ihr Training das Hörzentrum im Gehirn und unterstützen die Regeneration geschädigter Nervenzellen bzw. unterstützen deren neue Verknüpfung.

**Redaktion:** Herr Warnke – vielen Dank für das interessante Gespräch und viel Erfolg bei Ihren Bemühungen im Bereich HörGesundheit.

**Wenn Sie mehr über die neuesten Forschungserkenntnisse erfahren wollen, die die Hörakustik revolutionieren oder wenn Sie wissen wollen, welchen Anti-Aging Effekt Sie mit HörVital erreichen können, können Sie sich unter 040 692 116 65 bei Ihren HörExperten „die hörmeister“ informieren.**

## Gutschein

Einfach ausschneiden und in einem der untenstehenden Hörzentren einlösen.



Ihre HörExperten



Gutschein für ein kostenloses

# HörVital Hörscreening

zur Bestimmung der HörVitalität.

Exklusiv in Hamburg und Umgebung bei Ihren HörExperten.

Weitere Informationen unter:  
[www.die-hoermeister.de](http://www.die-hoermeister.de)

die hörmeister im  
Medizinzentrum Hammonia Bad

Lerchenfeld 14, 22081 Hamburg  
(direkt im Medizinzentrum Hammonia Bad)  
Tel. 040 227 596 46

die hörmeister in Wandsbek

Wandsbeker Marktstraße 38, 22041 Hamburg  
(früher Bäckerei Vondey - neben Edeka)  
Tel. 040 657 290 04

die hörmeister in Barmbek

Fuhlsbüttler Str. 159, 22305 Hamburg  
Tel. 040 692 116 65

Weitere Standorte:

HH-Alstertal, HH-Volksdorf, Ahrensburg und Lüneburg

**WISSENSCHAFTLICH GEPRÜFT: paralleles Training von Ohr und Gehirn verschafft besseres Verstehen!**



## OLIVER VON KEMPEN HEILPRAKTIKER

Praxis für MANUELLE THERAPIEN,  
ALTERNATIVE MEDIZIN und NATURHEILVERFAHREN  
040 - 46 96 00 08 | Ackermannstraße 25 | 22087 Hamburg  
www.heilpraktiker-vonkempen.de



KOMPETENTE UND UMFASSENDE BERATUNG IN IHREM SVENSON-HAARSTUDIO

SVENSON hilft bei Haar-  
ausfall, Glatzenbildung,  
Kopfhautproblemen  
und dünnem oder glanz-  
losem Haar.

## Lösen Sie jetzt Ihr Haarproblem!

100 %  
Echthaar

### ■ HAARSYSTEME

EASY LIFE Haarsysteme,  
Haarintegration, Haar-  
weaving  
Aus natürlichem Haar, bei  
fehlendem Volumen oder  
fortgeschrittener Glatzen-  
bildung.



### ■ HAARBEHANDLUNGEN

Bestätigte Wirksamkeit  
Gegen übermäßigen Haar-  
ausfall, Schuppenbildung  
und Kopfhautjucken, sowie  
zur Pflege und Erhaltung  
der Haarqualität.



Original HAARWEAVING

### ■ EIGENHAAR- TRANSPLANTATIONEN

Erfahrene Ärzte und  
umfassende medizinische  
Betreuung  
Zurückgewinnung des eigen-  
en Haars bei absoluter  
Nichtigkeit.



EASY LIFE Haarsystem

### ■ INDIVIDUALPERÜCKEN

Natürliches Aussehen  
Bei medizinischer und kos-  
metischer Notwendigkeit.  
Wählen Sie aus einer  
großen Anzahl attraktiver  
Modelle!



SVENSON Haarstudios Hamburg

Kunde  
Dennis W. aus H  
mit SVENSON  
Haarsystem

FÜR SIE IN HAMBURG!

**GRATIS:** Beratung, Haaruntersuchung und -diagnose  
+ 3 professionelle Behandlungssitzungen.\*

Vereinbaren Sie Ihren  
persönlichen Beratungstermin!

KOSTENFREIE HOTLINE:

☎ 0800 7777 15 13



SVENSON Haar Studios GmbH  
Spitaler Str. 12 / Semperhaus B  
20095 Hamburg

\*Angebot gilt einmalig pro Person

VERTRAUEN SIE SVENSON – EUROPAS FÜHRENDES HAARINSTITUT

WWW.SVENSON.DE

MAGAZIN VERLAG HAMBURG

## Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

Wenn auch Sie sich für eine Anzeige im Doc Alster-  
Magazin interessieren, dann rufen Sie unsere  
Mediaberaterin Barbara Passarge an.



**Barbara Passarge,**  
Mediaberaterin  
Tel: 040 / 536 53 65  
Fax: 538 9 30 11





## Herausfinden, was **Symptome verbergen**



Bei den Heilpraktikerinnen Kerstin Kailus (l.) und Dorle Wirsig steht nicht die Krankheit im Blickfeld, sondern der ganze Mensch.

Immer mehr Menschen erkennen und erleben die Wirkung und die Heilungschancen der alternativen Medizin. Es sind nicht nur chronisch Kranke, die hoffen, auf einem anderen Weg zur Gesundheit zu finden, sondern vielfach auch Patienten mit Befindlichkeitsstörungen oder akuten Beschwerden,

die der Naturheilkunde, der Homöopathie und der Energetischen

Medizin vertrauen. Die Heilpraktikerinnen **Kerstin Kailus** und **Dorle Wirsig** von der Naturheilpraxis Blankenese unterstützen dieses neue Denken mit und in ihrer Praxis. Die Grundlage ihrer Behandlung ist eine genaue und ganzheitliche Ursachendiagnose, um herauszufinden, was sich hinter den Symptomen verbirgt. Dabei kommen neben einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten moderne, zum Teil auch computergestützte Diagnoseverfahren, zum Beispiel die Bioresonanztherapie sowie die Labor- oder Giftstoffanalyse und andere Untersuchungsmöglichkeiten zur Anwendung. Danach erfolgt eine individuell abgestimmte naturheilkundliche Therapie, um Beschwerden entweder zu lindern, zu heilen oder um Krankheiten vorzubeugen.

Dabei wird der Mensch immer als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Kerstin Kailus arbeitete früher als Kinderkrankenschwester und hat sich als Heilpraktikerin unter anderem der Kinderheilkunde – AD(H)S, Neurodermitis, Infektanfälligkeit – verschrieben. Sie behandelt aber auch Erwachsene. Ohrakupunktur, Aku-Taping und die Dynamische Wirbelsäulentherapie gehören zu ihren weiteren Therapieangeboten. Heilpraktikerin Dorle Wirsig war ebenfalls viele Jahre als Krankenschwester tätig. Zu ihrem Behandlungsspektrum zählen unter anderem Verfahren zur Gewichtsoptimierung, Bioresonanztherapie, Allergiebehandlungen, Cellsymbiose nach Dr. Kremer, Anti-Aging, Faltenunterspritzung sowie andere innovative Beauty-Behandlungen.



### Naturheilpraxis Blankenese

Blankeneser Landstr. 39 • 22587 Hamburg  
Telefon: 040 / 86 62 93 22 • Fax: 040 / 86 62 93 23  
[www.naturheilpraxis-blankenese.de](http://www.naturheilpraxis-blankenese.de)

**Ärztl. Akutdienst (privat)**

PrivAD .....49

**Ästhetische Medizin/Chirurgie**

Dr. Jörg Brettle (Zahn) ..... 42

Isabelle Evers ..... 48

PrivAD .....49

**Akupunktur**

Dr. Frank Striebel .....47

**Akupunktur (TCM)**

Prof. Dr. Liu Hasselbach ..... 46

Dr. Angela Stahl ..... 46

**Allgemeinmedizin**

Dr. Frank Striebel .....47

**Anti-Aging-Therapie**

Bel Etage ..... 48

Isabelle Evers ..... 48

Andreas Otto .....47

**Arthrosebehandlung**

Prof. Dr. M. H.

Seegenschmiedt .....49

**Augenheilkunde**

Andreas Otto .....47

Praxisklinik Alster Lasik .....45

Dr. Wolfgang Rauhut .....45

**Botoxbehandlung**

Andreas Otto .....47

**Chirurgie/Kinder**

Ev. Krankenhaus Alsterdorf ..49

**Coaching**

Eike J. Thomsen ..... 46

**Darmsanierung**

Dr. Frank Striebel .....47

**Demenzspezialstation**

Ev. Krankenhaus

Alsterdorf .....49

**Dermatologie**

Isabelle Evers ..... 48

**Endodontie/Endodontologie**

Dr. Klaus Schütte ..... 43

**Ernährungsmedizin/-beratung**

Dr. Angela Stahl ..... 46

Dorle Wirsig .....55

**Faltenglättung/Unterspritzung**

Andreas Otto .....47

Dr. Frank Striebel .....47

Dorle Wirsig .....55

**Ganzheitliche Medizin/Heilmethoden**

Dr. Klaus Schütte ..... 43

**Gastroenterologie**

Dr. Eberhard Barth ..... 47

**Gefäßdiagnostik**

Andreas Otto ..... 47

**Gelenktherapie**

Dr. Georg Barzen ..... 49

Dr. Fabian Fehlauer ..... 49

Dr. Thomas Schneider ..... 49

Prof. Dr. M. H.

Seegenschmiedt ..... 49

Strahlencentrum

Hamburg Nord ..... 49

**Geriatrie**

Ev. Krankenhaus

Alsterdorf .....49

**Gewichtsreduktion**

Bel Etage ..... 48

**Haarbehandlung**

SVENSON Haarstudio ..... 54

**Haarentfernung**

Dorle Wirsig .....55

**Haartransplantation**

SVENSON Haarstudio ..... 54

**Hausärztliche Versorgung**

Dr. York-Räto

Huchtemann ..... 48

**Hautkrebsvorsorge**

Isabelle Evers ..... 48

**Heilpraktiker**

Oliver von Kempen ..... 48

Dorle Wirsig ..... 49

**Hörakustiker**

die hörmeister .....53

**Hörscreening**

die hörmeister .....53

**Homöopathie**

Dr. Frank Striebel .....47

**Innere Medizin**

Dr. Eberhard Barth .....47

Ev. Krankenhaus

Alsterdorf .....49

Dr. York-Räto Huchtemann . 48

Dr. Frank Striebel .....47

**Kardiologie**

Dr. York-Räto Huchtemann . 48

**Katarakt-Operationen**

Andreas Otto .....47

**Kieferorthopädie**

Dr. Klaus Schütte ..... 43

**Kosmetisches Lifting**

Bel Etage ..... 48

Andreas Otto .....47

**Krankenhäuser**

Ev. Krankenhaus

Alsterdorf ..... 49

**Lasertherapie**

Isabelle Evers ..... 48

**LASIK/LASEK**

Andreas Otto .....47

Praxisklinik Alster Lasik .....45

Dr. Wolfgang Rauhut .....45

**Lidchirurgie**

Isabelle Evers ..... 48

Andreas Otto .....47

**Mammographie**

Dr. Georg Barzen .....49

Dr. Fabian Fehlauer .....49

Dr. Thomas Schneider .....49

Strahlencentrum

Hamburg Nord .....49

**Naturheilverfahren**

Oliver von Kempen ..... 54

Dr. Angela Stahl ..... 46

Dr. Frank Striebel .....47

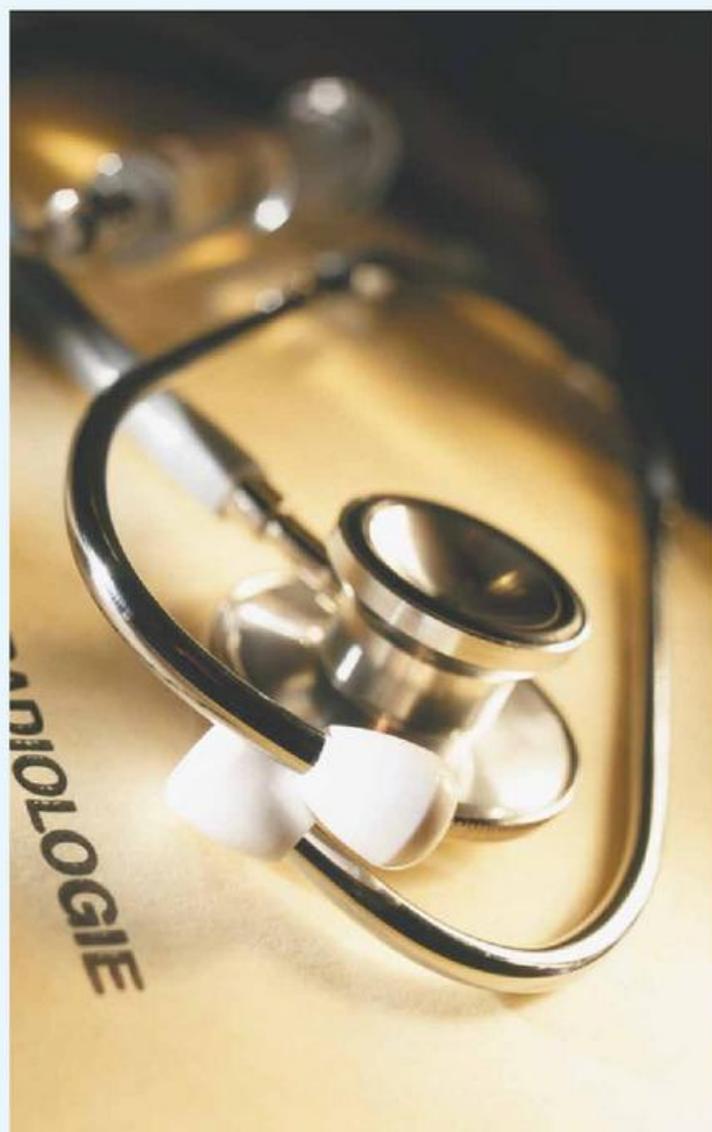
**Neuraltherapie**

Dr. Frank Striebel .....47

**Neurologie/Psychiatrie**

Ev. Krankenhaus Alsterdorf ..49

Dr. Angela Stahl ..... 46



**Notärztliche  
Versorgung (privat)**  
PrivAD .....49

**Nuklearmedizin**  
Dr. Georg Barzen .....49

**Optiker**  
Jörg Ruge .....52  
Vocke .....52

**Orthomolekulare  
Medizin**  
Dr. Frank Striebel .....47

**Orthopädie/Chirurgie**  
Ev. Krankenhaus  
Alsterdorf .....49

**Palliativmedizin**  
Dr. Fabian Fehlauer .....49

**Perücken (indiv.)**  
SVENSON Haarstudio ..... 54

**Prävention**  
Prof. Dr. Liu Hasselbach ..... 46

**Prostatakarzinom**  
Dr. Georg Barzen .....49  
Dr. Fabian Fehlauer .....49  
Dr. Thomas Schneider .....49  
Prof. Dr. M. H.  
Seegenschmiedt .....49  
Strahlencentrum  
Hamburg Nord .....49

**Psychotherapie**  
Ev. Krankenhaus  
Alsterdorf .....49  
Dr. Angela Stahl ..... 46  
Eike J. Thomsen ..... 46

**Radiologie**  
Dr. Georg Barzen .....49  
Ev. Krankenhaus  
Alsterdorf .....49

**Rheumatologie**  
Dr. Eberhard Barth .....47

**Sauerstofftherapie  
(Hyperb.)**  
Druckkammerzentrum  
Hamburg ..... 44

**Schmerztherapie**  
Dr. Georg Barzen .....49  
Prof. Dr. Liu Hasselbach ..... 46  
Dr. Frank Striebel .....47

**Sehschule**  
Andreas Otto .....47

**Strahlentherapie**  
Dr. Georg Barzen .....49  
Dr. Fabian Fehlauer .....49  
Dr. Thomas Schneider .....49  
Prof. Dr. M. H.  
Seegenschmiedt .....49  
Strahlencentrum  
Hamburg Nord .....49

**Stressmedizin**  
Dr. Angela Stahl ..... 46  
Eike J. Thomsen ..... 46

**Tauch-/  
Überdruckmedizin**  
Druckkammerzentrum  
Hamburg ..... 44

**Tinnitus**  
Druckkammerzentrum  
Hamburg ..... 44

**Tumor-Therapien**  
Dr. Fabian Fehlauer ..... 49  
Prof. Dr. M. H.  
Seegenschmiedt ..... 49  
Dr. Thomas Schneider ..... 49  
Strahlencentrum  
Hamburg Nord ..... 49

**Venerologie/  
Venendiagnostik**  
Isabelle Evers ..... 48

**Verkehrsmed.  
Begutachtung**  
Andreas Otto .....47

**Wundheilstörungen**  
Druckkammerzentrum  
Hamburg ..... 44

**Zahnimplantologie**  
Dres. Agnes und  
Peter Borsay ..... 42  
Dr. Jörg Brettle ..... 42  
Dr. Klaus Schütte .....45

**Zahnmaterialver-  
träglichkeitstest**  
Dr. Klaus Schütte .....45

**Zahnmedizin**  
Dres. Agnes und  
Peter Borsay ..... 42  
Dr. Jörg Brettle ..... 42  
Dr. Klaus Schütte ..... 43

**GESUND TV**

[www.alstertv.de/  
gesund](http://www.alstertv.de/gesund)



ALSTERTV-Moderatorin **Christiane Kaufholt** diskutiert mit den führenden Medizinern aus Hamburgs Norden.



Erleben Sie unsere Ärzte in der Sendung! Sie sprechen über Therapien und ihre Spezialgebiete. GESUNDTV ist eine Sendereihe von ALSTERTV.

  
**ALSTER TV**  
[www.alstertv.de/gesund](http://www.alstertv.de/gesund)



**Gemüse, Obst und Getreideprodukte** schützt unsere Haut und verleiht uns einen strahlenden Teint.



# Essen Sie sich schön

Eine **bewusste Ernährung** lässt unsere Haut oft viel **schöner strahlen**, als es ein gebräunter Teint je vermag. Das Alster-Magazin verrät hier, was Sie wann zu sich nehmen sollten, um nicht nur Ihrer **Gesundheit**, sondern auch Ihrem **Äußeren etwas Gutes** zu tun.

**K**lar, dass **fetthaltige Ernährung**, zu viel **Salz** und **Zucker** sowie jede Menge chemische Zusatzstoffe nicht nur die Figur ruinieren können, sondern auch das **Hautbild**. Fehlen etwa **Proteine**, kommt es zu Problemen bei der Reparatur der Zellen. Darunter leiden nicht nur Bindegewebe und Nägel, auch das Keratin der Haare ist aus Proteinen aufgebaut. Gute Gründe also, öfter Bohnen und Linsen zu essen, die dem Körper pflanzliches Eiweiß liefern. Ein weiteres Beispiel sind **ungesättigte Fettsäuren**. Ohne sie kann unsere Haut ihre Barrierschicht nicht aufrechterhalten, sie wird spröde, schuppt sich und verliert ihre gesunde Farbe. Um genug Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, empfiehlt es sich öfter fetten Seefisch zu essen und statt Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl besser Raps-, Lein- und Walnussöl zu verwenden.

### **Vitamin-Doping für die Haut**

Vor allem wer wenig schläft, viel Stress hat oder ausgiebig Sport treibt, sollte darauf achten, dass er **genügend Vitamine** zu sich nimmt. Denn in diesen Fällen setzt der Körper vermehrt **freie Radikale** frei. Diese schieben nicht nur **Entzündungsprozesse** an,

sondern auch die **Hautalterung**. Die Zellschäden in Grenzen hält unter anderem **Vitamin E**. Es wirkt entzündungshemmend und hilft der Haut, sich zu regenerieren. **Vitamin E** steckt in Mandeln, Haselnüssen, Weizenkeimen und Vollkornbrot.

**Vitamin C** hingegen optimiert die Versorgung der Haut mit Sauerstoff und sorgt dafür, dass neue Kollagenfasern entstehen. Greifen Sie zu Paprika, Kohl, Kiwis und Zitrusfrüchten!

**B-Vitamine**, die z.B. in Vollkornbrot, Milch, Käse und Schweinefleisch stecken, sollen unter anderem vor aufgesprungenen Lippen und Pigmentflecken schützen.

Ein weiteres wertvolles Vitamin ist das **Vitamin B7** oder **Vitamin H**, das auch unter dem Begriff Biotin bekannt ist. Ist das nicht ausreichend im Körper vorhanden, können die Talg- und Schweißdrüsen nicht richtig arbeiten, der Teint wird trockener, die Haare verlieren ihren Glanz und die Nägel brechen leicht. Zwischen 30 und 60 Mikrogramm Biotin pro Tag sollte ein Erwachsener etwa zu sich nehmen. So enthalten z.B. 100 Gramm Haferflocken 20 Mikrogramm und 100 Gramm Spinat 6 Mikrogramm Biotin.



**Der Vitamin C-Gehalt** in Zitrusfrüchten versorgt die Haut mit Sauerstoff, und sorgt so für neue Kollagenfasern.

### Die Wichtigkeit von Spurenelementen

Auch **Spurenelemente** und **Mineralstoffe** sind entscheidend, um gesund zu bleiben und eine schöne Haut zu haben. Fehlen etwa **Eisen, Kupfer, Magnesium** oder **Selen**, verliert unsere Hülle an Geschmeidigkeit, sie wird rau oder rötet sich. Eine Folge können eingerissene Mundwinkel sein, die schlecht heilen.

**Zink** spielt ebenso eine wichtige Rolle und zwar für das **Immunsystem**. Es hilft bei der Teilung und Erneuerung der Zellen und neutralisiert freie Radikale. Zahlreiche **Enzyme** können ohne Zink nicht wirken. 15 bzw. 20 Milligramm Zink, mit den Aufnahnehelfern Histidin oder Orotsäure über vier Wochen täglich eingenommen, steigern bei einem Zinkmangel die Abwehrkräfte und lassen Rötungen verblassen.

Für die Kollagenbildung im Bindegewebe ist **Silizium** unverzichtbar. Knollen- und Wurzelgemüse sowie Vollkornbrot sind dafür gute Lieferanten. ck

ANZEIGE

## DAUERHAFTER HAARENTFERNUNG: IMMER MEHR MÄNNER WOLLEN EINE GLATTE HAUT



**Geschäftsführerin** des abpilus Ästhetik-Zentrums in Poppenbüttel: Gianina Willroth.

Dauerhafte Haarentfernung für ein besseres Körpergefühl ist für viele Menschen mit gesteigertem Ästhetikbewusstsein ein Grundbedürfnis. Ein gepflegtes Äußeres spielt heutzutage eine immer größere Rolle und das schon längst nicht mehr nur bei Frauen. So wünschen sich immer mehr Männer z.B. einen haarfreien Körper. „Mittlerweile sind 30 Prozent meiner Kunden Männer, vor fünf Jahren waren es gerade mal 5

Prozent“, so Gianina Willroth, Geschäftsführerin des **abpilus Ästhetik-Zentrum, Heegberg 2**. Um unerwünschte Haare im Nacken, auf dem Rücken, den Schultern oder im Brustbereich loszuwerden, wird in diesem Zentrum die klinisch getestete I<sup>2</sup>PL-Lichtmethode EPILUX angewendet. Diese klinisch getestete Methode ist risikofrei und im Vergleich mit anderen Behandlungsweisen schmerzarm. Je nach Körperregion, Haarbeschaffenheit, Herkunft, Alter und Hormonstatus sind ca. vier bis sechs Sitzungen notwendig. Ratsam ist es, die Haarentfernung in jungen Jahren durchführen zu lassen, denn ergrautes Haar lässt sich nicht mehr entfernen. Mit der I<sup>2</sup>PL-Lichtmethode EPILUX können zudem störende Pigmentflecken und Rötungen abgebaut, kleinere Fältchen gestrafft sowie die Hautqualität verbessert werden. Überzeugen Sie sich jetzt und melden Sie sich telefonisch unter **Tel.: 69 70 55 14** zu einer kostenlosen Probebehandlung und/oder eine unverbindliche Beratung an. Weitere Infos unter **www.abpilus.de**.

## YOUR LASHES

Hamburgs erstes Wimpernstudio!

**Traumwimpern**  
für verzaubernde  
Augenblicke

**Wimpernextensions**  
sind semi-permanente Verlängerungen der eigenen Wimpern mit einzelnen synthetischen Wimpern durch eine geprüfte Stylistin. Diese werden mit einem anti-allergisch geprüften Kleber auf die eigenen Wimpern aufgebracht. Ihre Wimpern sehen durch diese filigrane Technik absolut natürlich, aber ausdrucksstark und wunderbar voll aus. Mascara ist dann nicht mehr nötig. Sie werden begeistert sein.  
Gutscheine zum Verschenken stellen wir Ihnen gerne aus.

YOUR LASHES | Ilona Kaiser  
Herderstraße 54 | 22085 Hamburg | Tel. 0178 - 15 89 788  
E-Mail: ilonakaiser@aol.com | www.yourlashes.de

*„Schönheit ist kein Zufall...“*

**Kosmetikinstitut  
Antje Behrens**

- meso/Beauty Lifting
- spezielle Anti-Aging-Behandlungen
- klassische Kosmetik
- Nageldesign • Fußpflege

22179 Hamburg | Maimoorweg 56  
Tel.: 040-79 30 65 61 | Mobil: 0176-57 10 01 71

## COIFFEUR · TOPADRESSE IN HAMBURG [WWW.SYLVIASCHACHT.DE](http://WWW.SYLVIASCHACHT.DE)

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

### SYLVIA SCHACHT

HEEGBARG 6  
(GEGENÜBER AEZ)  
22391 HAMBURG  
TEL: 611 929 56  
MO. GESCHLOSSEN  
DI-FR 9:30-19:00 UHR  
SA 9:30-16:00 UHR

## VOLLE KRAFT VORAUS.

Die Seenotretter.

- bei jedem Wetter
- rund um die Uhr
- freiwillig
- unabhängig

**Bitte spenden auch Sie!**  
Spendenkonto 107 2016  
BLZ 250 501 01  
Sparkasse Bremen  
[www.seenotretter.de](http://www.seenotretter.de)

# Finde deinen Trendsport

## beim MeridianSports Day!



Kraft, Tanz, Power und Energie sind die Stichwörter beim MeridianSports Day, der im Mai bereits zum dritten Mal in allen MeridianSpa stattfindet. Einen ganzen Tag lang erlebt man Kurs auf Kurs **neue Formate, trendige Specials und ein sommerliches Rahmenprogramm** frei nach dem Motto: Sport up your life.

Willkommen zum Meridian Sports Day – einem Tag, an dem sich im MeridianSpa alles um Bewegung, Spaß und Action dreht. Nach einem gemeinsamen Opening geht es los: Die beliebtesten und innovativsten Trainer zeigen Kurs auf Kurs, wie man sich fit hält und bieten eine unglaubliche Auswahl an neuen Kursformaten, trendigen

Fitness-Specials und dynamischen Klassikern. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, im MeridianSpa Alstertal am 14. Mai herauszufinden, was hinter dem Brasil Workout steckt, im MeridianSpa Eppendorf am 28. Mai beim Burlesque Musicalstyle lasziv die Hüften zu schwingen oder bei Powerball im MeridianSpa City am 21. Mai ein neu-

es Ballerlebnis kennenzulernen. Das sportliche Feuerwerk, das auch beliebte Kurse wie SPINNING®, KRAFTWORKS!, Boxen, ZUMBA® und Aqua-Kurse beinhaltet, verspricht Action pur.

Dabei sein und Spaß haben: Ob Mitglieder oder Tagesgäste – am MeridianSports Day können alle die verschiedenen Kurse ausprobieren und trendige Fitness-Luft schnuppern. Zwischendurch kann man sich aber auch im Wellness-Bereich erholen oder an der Fitbar und im Poolrestaurant seine Kraftreserven wieder auffüllen. Regeneration heißt schlussendlich das Zauberwort, und wo gelingt das besser als in einer der verschiedenen Saunen oder im angenehm warmen Pool?



## SPORT UP YOUR LIFE

**TERMINE:** MeridianSpa Alstertal: Samstag, **14. Mai**, ab 10.30 Uhr.  
MeridianSpa City: Samstag, **21. Mai**, ab 14.00 Uhr.  
MeridianSpa Eppendorf: Samstag, **28. Mai**, ab 10.00 Uhr.

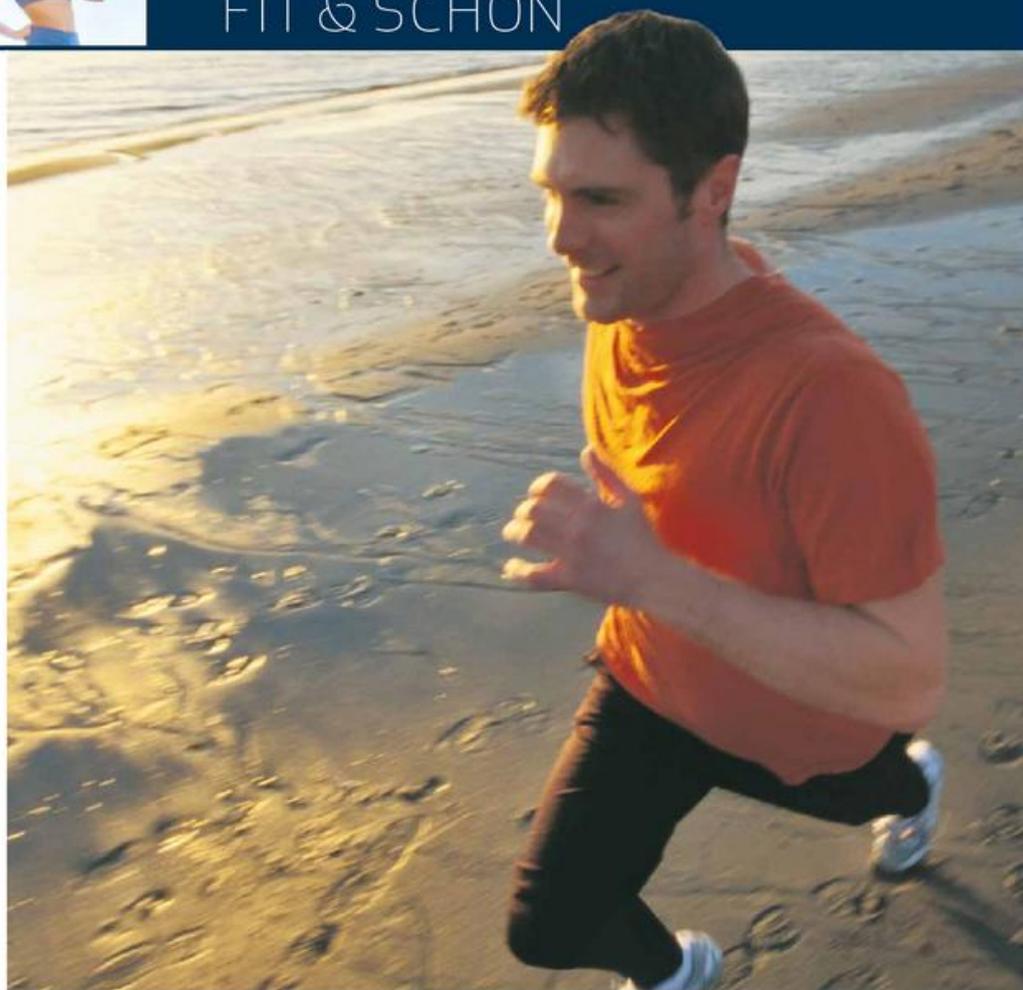
**KOSTEN:** Für Mitglieder im Rahmen ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenlos, Nicht-Mitglieder sind mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte für 35 Euro herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de), telefonisch unter 040/65 89-0 oder direkt im jeweiligen MeridianSpa.



# FRÜHSPORT, NEIN DANKE!

Was wie das Plädoyer für Morgenmuffel klingt, ist sogar gesund. Forscher des Vereinigten Königreiches fanden an der Brunel Universität, Middlesex, heraus, dass der **Feierabend die beste Zeit zum Trainieren** ist. Wer sich morgens sportlich betätigt, hat ein höheres Risiko, an einer **Infektion** zu erkranken.

Die Wissenschaftler hatten den Speichel von 14 Leistungsschwimmern morgens und abends vor und nach einer Trainingseinheit untersucht. Die veränderte Zusammensetzung des Speichels gab Auskunft über die aktuelle Abwehrlage des **Immunsystems** der Schwimmer. Danach deuten die Ergebnisse darauf hin, dass es besser ist, abends Sport zu treiben: Das Immunsystem ist morgens weniger leistungsfähig als abends. Leistungssportler sollten deshalb wenigstens nach einer Krankheit oder Verletzung morgens auf ihr Training verzichten.



## Unser Beachbody-Test: Mitmachen und den ersten Schritt zur Wunschfigur gewinnen

Die Bikini- und Badehosenzeit naht. Doch störende Speckröllchen, Orangenhaut und Fettpolster können uns schnell die gute Laune rauben. Der Markt an wirkungsvollen Bodyforming-Methoden ist riesig. Doch welche ist die richtige für Sie? Machen Sie unseren Test und gewinnen Sie einen Bodygutschein im Wert von 100 Euro!

Frühsummer, Sonne, warme Temperaturen. Die Zeit ist gekommen für den Start in die Bodyforming-Saison. Je nachdem, wie aktiv Sie sind, wo Sie Ihren Body formen möchten und wieviel Zeit Sie haben, gibt es unterschiedliche Methoden, die Ihnen den Weg zur perfekten Beachfigur erleichtern. Machen Sie unseren Test und beantworten Sie folgende Fragen. Die Lösung gibt Ihnen der am meisten angekreuzte Buchstabe.

**Was würden Sie an Ihrer Figur gerne ändern?**

- A kleinere Problemzonen
- B gezielt die Silhouette
- C Fitness und Straffheit

**Treiben Sie Sport?**

- A überhaupt nicht
- B 1–2 mal in der Woche
- C mehr als 3 mal in der Woche

**Wie wichtig ist es für Sie, auch körperlich fit zu werden?**

- A unwichtig



- B ein wenig fitter schadet nicht
- C sehr wichtig

**Wie würden Sie den Zustand Ihrer Haut beschreiben?**

- A ganz o.k.
- B mittlere bis starke Cellulite
- C leichte Cellulite

**Wie schnell möchten Sie Ergebnisse an Ihrer Figur sehen?**

- A in wenigen Tagen
- B in wenigen Wochen
- C in wenigen Monaten

**Auflösung:**

**Überwiegend A:** Sie haben kleinere Problemzonen, die Sie dauerhaft entfernen möchten. Probieren Sie zur gezielten Reduktion einzelner Fettpolster Ultraschall mit stabiler Kavitation aus. Schon nach der ersten Anwendung können mehrere Zentimeter Umfangverlust messbar sein.

**Überwiegend B:** Sie möchten gezielt Ihre Körpersilhouette formen, Ihre Haut straffen oder Cellulite reduzieren. Lassen Sie sich von der innovativen Hypoxi-Methode überzeugen. Eine Umfangreduzierung an Hüfte, Taille, Bauch oder Oberschenkel um eine Kleidergröße in 4–8 Wochen ist keine Seltenheit.

**Überwiegend C:** Sie treiben bereits Sport, sind aber mit dem Ergebnis noch nicht zufrieden. Dann sind Sie ein Fall für einen Personaltrainer. Er zeigt Ihnen die für Ihren Body perfekten Übungen und motiviert Sie zu Höchstleistungen.

ANZEIGE

Wenn Sie bei zwei Buchstaben die gleiche Anzahl an Kreuzen haben, sind Sie ein Mischtyp, für den eine Kombination der beiden Methoden in Frage kommen kann.

**Gewinnen Sie** einen Bodygutschein von Schünemann Training! Schicken Sie bis zum 31.05.2011 eine E-Mail mit dem **Stichwort „Bodyforming Alster“** an [info@schuenemann-training.de](mailto:info@schuenemann-training.de). Der Gutschein im Wert von 100 Euro wird unter allen Einsendern verlost. Er kann für alle in diesem Artikel beschriebenen Bodyforming-Methoden eingelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Schünemann Training, Hamburgs innovativstes Figurzentrum, finden Sie direkt an der Außenalster in einem charmanten Stadthaus im Schwanenwik 14. Abgeschirmt von neugierigen Blicken erleben Sie in angenehmer Atmosphäre ein breites Spektrum an Behandlungsformen zur Gewichtsreduktion sowie Lösungen zur Bodyforming und Reduktion von Cellulite. Trotz modernster Technik wird viel Wert auf altbewährte Behandlungsmethoden, erstklassigen Service und über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Bodyforming gelegt. Fragen werden Ihnen gerne unter 040/51908314 oder auf [www.schuenemann-training.de](http://www.schuenemann-training.de) beantwortet.



# Gefahr aus der Luft

Endlich wird es wieder **wärmer und grüner!** Einige Menschen jedoch durchleben in dieser Zeit die schlimmsten Wochen des Jahres – die **Heuschnupfensaison** ist in vollem Gange! Wie entsteht dieses Leiden? Wer bekommt es? Und wie bekommt man es bitteschön wieder los?

Foto: TK

**Sie hat gut lachen:** Ohne Heuschnupfen lässt sich der Frühlings Sommer viel besser genießen!

„Meistens fängt alles ganz harmlos an mit einer triefenden Nase, tränenden Augen und Reizhusten. Zunächst denken bei diesen Beschwerden die meisten Menschen, sie hätten sich erkältet“, weiß Diplom-Biologin Anja Schwalfenberg aus den vielen Gesprächen, die sie als Beraterin des Deutschen Allergie- und Asthmabundes mit Betroffenen geführt hat. Doch wenn sich die Symptome hartnäckig halten, kann es sich auch um eine Allergie handeln. Das sollte von einem Facharzt, einem Allergologen, abgeklärt werden. „Das Immunsystem reagiert dabei mit einer überschießenden Reaktion, oft auf Stoffe, die normalerweise völlig harmlos sind“, erläutert Schwalfenberg. Beim klassischen Heuschnupfen reizen vor allem die Pollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und Kräutern, die saisonbedingt hauptsächlich im Frühjahr und im Sommer in der Luft umherfliegen. Dabei kann es ab Dezember schon zu allergischen Reaktionen auf Pollen kommen, wenn bei mildem Wetter Haselnusssträucher und Erlen ausschlagen.

**Medikamente können Beschwerden lindern**  
„Der Arzt bestimmt anhand verschiedener Tests, auf welche Allergene der Patient reagiert“, erläutert Schwalfenberg. Oft hilft kurzfristig die medikamentöse Behandlung mit sogenannten Antihistaminika. Sie verhindern die Wirkung des durch die Allergene freigesetzten Histamins. Dieses Hormon spielt eine Schlüsselrolle bei der allergischen Reaktion mit typischen Symptomen wie Juckreiz, Schwellung, Rötung, Schleimhautreizung und Atemnot. Durch das Medikament werden die allergischen Beschwerden gelindert. In schweren Fällen verordnet der Arzt kortisonhaltige Medikamente. Kortison wirkt auch in geringen Mengen stärker entzündungshemmend, aber nicht so schnell wie Antihistaminika. „Wer sich nicht behandeln lässt, läuft langfristig Gefahr, an Asthma zu erkranken“, warnt Schwalfenberg. Etwa 40 Prozent aller Heuschnupfenpatienten, die das ganze Jahr über an der Allergie leiden, erkranken an diesem chronischen Atemwegsleiden. Und auch bei denjenigen, die nur in der Saison betroffen sind, liegt das Asthmarisiko noch bei zehn bis 15 Prozent. „Man sollte den Heuschnupfen deshalb nicht auf die leichte Schulter nehmen“, so Schwalfenberg.

## Rheumatische Gelenkschmerzen Schnelle Hilfe aus der Natur mit Manuka-Öl



PZN: 7335465

An rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates leiden etwa fünf Millionen Bundesbürger (lt. DGRh). Die Mobilität der Betroffenen ist je nach Schweregrad der Schmerzen stark beeinträchtigt. Eine spezielle Pflanzenkombination aus neuseeländischem Manuka-Öl mit Eukalyptus-

und Pfefferminzöl, verspricht schnelle Hilfe bei diesen quälenden Gelenk- und Muskelschmerzen. Arbeitsmediziner Dr. med. H. Sadowski (Hamburg) nach der Erprobung des Maminka Massagefluids an Patienten mit Gelenk- und Muskelschmerzen: „Bereits nach einwöchiger Anwendung kam es zu einer deutlichen Besserung, es klangen Schmerzen im Rückenbereich und in den Gelenken fast völlig ab.“ Manuka-Öl wird bis heute von den Maoris bei rheumatischen Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen und zur Heilung von Hautkrankheiten eingesetzt. Die Kombination mit Eukalyptus- und Pfefferminzöl potenziert diese Heilkraft noch. **„Maminka Massagefluid“** – neu in Ihrer Apotheke. Weitere Informationen unter:

[www.hansapharm-media.de](http://www.hansapharm-media.de)

Foto: DAK/Wigger



**Blöde Pollen:** Heuschneiden verdirbt kleinen und großen Ausflüglern die Lust an der Natur.

### Pollen möglichst aus dem Weg gehen

Wichtig ist es für Heuschneidengeplagte, den Pollen möglichst aus dem Weg zu gehen. Ein Pollenkalender gibt Aufschluss darüber, in welchen Monaten die Belastung mit welchen Pollen am stärksten ist. Anja Schwalbenberg empfiehlt den Betroffenen:

- „Fahren Sie nach Möglichkeit während der schlimmsten Zeit in den Urlaub. Einigermassen pollenarm sind Ziele am Meer und im Hochgebirge. Die Polleninformationsdienste informieren aktuell über den Pollenflug in Europa.
- Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen. Sinnvoll sind Pollenfilter, die heute oft serienmäßig im Motorraum zwischen Lüftungsdurchlass und Innenraum eingebaut sind. Sie müssen allerdings regelmäßig erneuert werden.
- Staubsauger mit speziellen Filtersystemen können unterstützend eingesetzt werden. Sie halten Pollen und Feinstaubpartikel zurück, die bei herkömmlichen Geräten wieder in die Raumluft abgegeben werden. Achten Sie bei der Anschaffung eines Gerätes auf das TÜV-Prüfsiegel.
- Ein Spaziergang im Freien bereitet nach einem kräftigen Regenguss weniger Beschwerden, da die Luft dann fast pollenfrei ist. Allerdings tritt dieser Effekt erst nach etwa einer halben Stunde ein, da zunächst auch die Pollen aus den oberen Luftschichten ausgewaschen sein müssen.



Foto: TK

## Gesundes Naschen und Abnehmen Schokolade mit verblüffender Wirkung



PZN: 7414880

In Schokolade enthaltene **Polyphenole** (pflanzliche Farb- und Geschmacksstoffe) helfen beim Schlankwerden. Sie bringen den Fettstoffwechsel auf Trab, meldet das Deutsche Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Zudem fanden amerikanische und japanische Pflanzenforscher heraus: speziell die Polyphenole in der Kakaobohne können bei Übergewichtigen häufig erhöhte Cholesterinwerte senken. Eine von deutschen Lebensmittel-fachleuten entwickelte, mit

polyphenolhaltigem Kakao-pulver ausgestattete Tablette lässt noch auf weitere Effekte hoffen. Zu ihren Inhaltsstoffen gehören unter anderem **Folsäure, Vitamin C und B 12**. Die Kombination beider Vitamine verringert nach den Untersuchungen der Potsdamer Wissenschaftler das Schlaganfall-Risiko. Außerdem beugen die Polyphenole in den neuen Schoko-Tabletten möglicherweise vorzeitiger Hautalterung vor. Wissenschaftler der Universitäten Münster und Witten-Herdecke stellten fest: Polyphenole sorgen für Hautfeuchtigkeit, fördern das Wachstum von Hautzellen und schützen die Haut vor Schäden durch ultra-violette Sonnenstrahlen. **Schokovita** - ab sofort in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen unter:

[www.hansapharm-media.de](http://www.hansapharm-media.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](http://www.szhh.info)

## SO STEIGERN SIE IHR KÖRPERLICHES UND GEISTIGES WOHLBEFINDEN!



Ohne Voranmeldung und Entkleiden entspannen Sie auf der Jade-Thermal-Massageliege.

Ruhig gelegen, in einem Gebäude eines Hinterhofs in Winterhude liegt die Entspannungsoase „**Jadeum**“, **Mühlenkamp 21 a**. Ohne Voranmeldung und Entkleiden können Sie dort in schöner Atmosphäre und bei zuvorkommendem Service auf einer vollautomatisierten Jade-Thermal-Massageliege in der Mittagspause, nach Feierabend oder in der Freizeit in einen Kurzurlaub entfliehen und eine erholsame Auszeit vom Alltag nehmen. „Die Jade-Thermal-Massage ist hilfreich, um mein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern“, so Pamela Cremer, die sich regelmäßig im Jadeum auf eine dieser Massageliegen, die in Asien und Südamerika schon weit verbreitet und bekannt sind, begibt. „Es ist ein schönes Gefühl, wenn die erwärmten Jade-Kugeln an meiner Wirbelsäule und der Unterseite meiner Waden entlanggleiten und zwischendurch an den Akupressurpunkten anhalten. Meine Muskulatur fühlt sich im Anschluss lockerer an und Verspannungen sind gelöst. Ich kann dabei so sehr relaxen, dass ich häufig während der 40-minütigen Massage sogar einschlafe“, berichtet die 32-Jährige.

„Die Jade-Kugeln entfalten ihre heilsame Wirkung durch Wärme und Druck. Die Muskulatur wird behutsam und gezielt gedehnt. Zudem fördert die Infrarotwärme die Durchblutung, wodurch das Immunsystem und der Stoffwechsel



stimuliert werden. Die Methode wirkt daher nicht nur entspannend, sondern auch schmerzlindernd, entzündungshemmend und immunstärkend“, erklärt Sven Sperling, Inhaber des Jadeums, und fügt hinzu: „Jade transportiert die Wärme extrem gut, dass sie lange im Körper bleibt und so das angenehme Gefühl auch nach der Massage anhält. Die Akupressur entlang der Energiebahnen bewirkt zudem, dass sich ein harmonischer Energiefluss wieder einstellt. Stress und Erschöpfung wird so entgegengewirkt.“ Möchten auch Sie völlig unkompliziert Ihr Wohlbefinden steigern, dann schauen Sie vorbei. **Oder machen Sie mit beim Gewinnspiel!** Das Alster-Magazin verlost 10 Gutscheine für eine jeweils 40-minütige Jade-Thermal-Massage im Jadeum. Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Jadeum“ und Ihrer Adresse an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: [c.kaufholt@alster-net.de](mailto:c.kaufholt@alster-net.de). Einsendeschluss: 1.6.2011. Weitere Infos zur Jade-Thermal-Massage unter **Tel.: 69 64 68 24** und **www.jadeum.de**.



Pamela Cremer besucht das „Jadeum“ für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.



**Aufgepasst:** Im Frühjahr kann es schnell zu einem Sonnenbrand am Unterarm kommen. Im Gegensatz zu Gesicht und Händen war er das ganze Jahr bedeckt und muss sich erst an die Sonnenstrahlung gewöhnen.

## Die Frühlings-sonne wird häufig unterschätzt

Die Sonnenbrandgefahr im Frühling wird von vielen unterschätzt. Zwar steht die Sonne noch nicht so hoch wie im Sommer, aber die Haut ist durch die „Winterpause“ nicht mehr an die UV-Strahlung angepasst. Sie ist schwächer pigmentiert, und die sogenannte Lichtschwiele, die schützende Verdickung der Hornhaut, ist weniger stark ausgebildet. Unter dem Strich kann die Belastung für die Haut im Frühling dadurch ähnlich groß sein wie im Sommer. Die Wärmestrahlen der Sommersonne machen die Intensität der Strahlung in der heißen Jahreszeit direkt erfahrbar. Sie sind ein sofort spürbares Warnsignal, welches im Frühling fehlt. Auch das trägt dazu bei, dass die Gefahr durch die Sonne im Frühling unterbewertet wird. Besonders aufpassen sollte man in der Mittagszeit, weil die Sonneneinstrahlung dann am höchsten ist. Die aufgenommene UV-Dosis hängt neben Jahres- und Tageszeit auch von der Dauer der Exposition ab: So ist bei einem kleinen Frühlingsspaziergang die Gefahr, sich einen Sonnenbrand zu

holen, relativ gering. Vor allem an seine Unterarme sollte man bei einem Fahrradausflug denken: Im Gegensatz zu Gesicht und Händen waren sie den ganzen Winter über bedeckt. Wenn sie nun ohne schützende Kleidung in waagerechter Haltung der Sonne ausgesetzt sind, kommt es hier schnell zu dem für Fahrradfahrer typischen Sonnenbrand-Bild: Vom Handgelenk aufwärts ist die Haut durch einen Sonnenbrand gerötet. Unsere Haut muss sich im Frühjahr wieder langsam an die Sonne gewöhnen. Mancher möchte diesen Prozess gern mit einer Vorbräunung auf der Sonnenbank abkürzen. Doch Experten lehnen das ab: Die Solarienbräune bietet nur geringen Schutz vor einem Sonnenbrand in der natürlichen Sonne, sie bewirkt eine vorzeitige Hautalterung, kann das Bindegewebe schwächen und steigert das Risiko für Hautkrebs. Es gibt lediglich einzelne Krankheitsbilder, wie beispielsweise die Sonnenallergie, welche eine UV-Bestrahlung unter ärztlicher Aufsicht zur Vorbereitung auf die Sonne sinnvoll machen. *dk*

# Die 3 schönsten Hochzeitsbräuche

Ob Polterabend oder Brautstraußwerfen – Bräuche gehören zu jeder gelungenen Hochzeitsveranstaltung dazu. Was aber **symbolisieren** sie im Einzelnen? Erfahren Sie hier, was die drei beliebtesten Bräuche bedeuten.

## Polterabend:

Er gilt als einer der ältesten Bräuche. Am Vorabend der Trauung treffen sich Freunde und Familie, um den letzten Abend des Brautpaares vor der Ehe zu feiern. Jeder Gast bringt Steingut und Porzellan mit, das zerschlagen wird. So sollen **böse Geister** vertrieben werden. Die Scherben müssen vom künftigen Brautpaar gemeinsam zusammengekehrt werden. Dadurch zeigt es seinen Willen zur Gemeinsamkeit in der Ehe.

## Brautstrauß und Brautstraußwerfen:

Der Brauch des Brautstraußes stammt aus der Renaissancezeit, in der man es mit der Körperhygiene nicht so genau nahm. Deshalb wurden damals besonders **intensiv duftende Brautsträuße** gebunden, die zum Übertünchen unangenehmer Körpergerüche dienten. Heute ist der Brautstrauß ein

Accessoire, das vor allem einen optischen Wert hat und nach alter Tradition vom Bräutigam besorgt wird. Zum Ende der Feier findet das Brautstraußwerfen statt. Alle unverheirateten Frauen versammeln sich hinter der Braut, die den Strauß blind in die Menge wirft. Wer den Strauß fängt, soll die **nächste Braut** werden.

## Altes, Neues, Geliehenes, Blaues:

Eine Braut sollte bei der Hochzeit vier Dinge mit sich tragen: Etwas Altes, z.B. ein altes Familienschmuckstück, das für den Lebensabschnitt als **ledige Frau** steht. Etwas Neues, meist der Ehering, der das vor ihr liegende Leben als **verheiratete Frau** symbolisiert. Etwas Geliehenes, z.B. eine Halskette, die soll als Zeichen der **Freundschaft** dienen. Und etwas Blaues, z. B. ein Strumpfband, als Sinnbild für die **Treue**.

Ein typischer Hochzeitsbrauch ist, dass die Braut bei der Hochzeit vier Dinge mit sich trägt: etwas Altes, Neues, Geliehenes und Blaues.



**OLDTIMER**  
*Company*

Hans Böckler-Ring 53  
22851 Norderstedt  
Tel.: (040) 524 00 98  
[www.oldtimer-company-hamburg.de](http://www.oldtimer-company-hamburg.de)

**Wir verleihen für  
Ihre Feier Zelte,  
Tische, Bänke,  
Stühle, Geschirr  
und mehr ...**

**Karin Rolof**  
Tel. 601 18 98

Langenstücken 38 · 22393 Hamburg  
[www.partyzelte-hamburg.de](http://www.partyzelte-hamburg.de)

SUN CONCEPT!

Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...



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

sun concept

Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG

Dorotheenstraße 184

22299 Hamburg

www.sunconcept-hamburg.de

Tel.: (040) 414 24 881

Fax: (040) 414 24 883

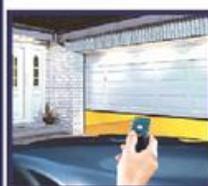
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00

+ 14.00 - 18.00

Sa.: 10.00 - 14.00

HÖRMANN

Garagentore u.  
Hauseingangstüren



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

Hb

40 Jahre

HANSABAUSTAHL  
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

Tel. 040 / 733 60 7-0

Fax 040 / 733 60 722

Porgerring 12

22113 Hamburg

www.hansabaustahl.de

Nasse Wände?  
Schimmel?



Das gute Gefühl, in den besten  
Händen zu sein.

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

ISOTEC-Fachbetrieb Motsch & Westphal GmbH & Co. KG

Tel. 040-41339033

oder www.isotec.de

ISOTEC®

... macht Ihr Haus trocken!

# Chillen im

Die Sonne ist da, ab ins Freie!

**Aber bitte mit Stil!**

Das Alster-Magazin zeigt, wie Sie Balkon oder Garten zum **durchdesignten Frischluft-Wohnzimmer** machen können.

**Grillsaison.**

Stilvoll wenden mit der Grillzange von Eva Solo.



**Heiße Phase.**

Mahlzeit mit dem Kohlegrill von Eva Solo.



**Himmelbett.**

Outdoor-Doppelliege von Impressionen..



# Freien



## Beine hoch.

Volle Entspannung mit „Summercloud“ von DEDON.



## Feurig.

Licht ins Dunkel mit dem Garden Light von Eva Solo.



## Abhängen.

Seele baumeln lassen mit dem Hängesessel von Impressionen.

## Mahlzeit.

Stilvoller Grillteller von Eva Solo.



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](http://www.aktuellrollo.de)

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865

**TP**

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

[www.tuemler-peil.de](http://www.tuemler-peil.de)

Beratung Montage Reparatur Wartung



Platz ist in der kleinsten Hütte.



Wir realisieren den Einbau eines Aufzuges  
in ein vorhandenes Gebäude mit viel Erfahrung,  
technischem Knowhow und großem Einfühlungs-  
vermögen in die Architektur des Hauses.



Carl Degenhardt GmbH • Sophienallee 20 • 20257 Hamburg  
Fon 040 400200 • Fax 040 4905680 • [www.carldegenhardt.de](http://www.carldegenhardt.de)



ANZEIGE

## NEUER GARDINENSERVICE

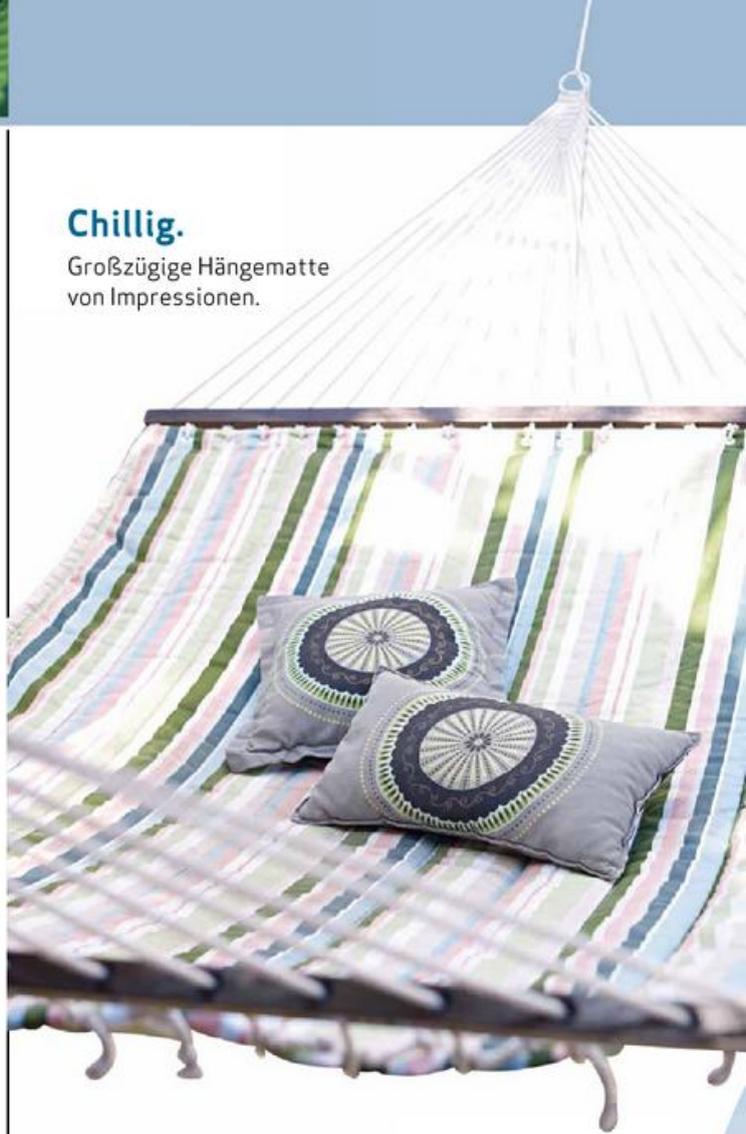


**Abnehmen, Waschen und Aufhängen von Gardinen:** „AWA Gardinenservice“ hilft Ihnen bei unliebsamen Aufgaben.

Das Waschen schmutziger Gardinen ist zeitaufwendig, lästig und anstrengend. Der „AWA Gardinenservice“ aus Norderstedt nimmt Ihnen diese unliebsame Arbeit ab. AWA steht für „Abnehmen, Waschen und Aufhängen“ – und das alles in maximal drei Tagen! Wer es etwas eiliger hat, weil er vielleicht wichtigen Besuch bekommt, kann den Express-Service nutzen. So bekommen Sie Ihre Gardinen schon nach einem Tag sauber und frisch zurück. Im vergangenen Jahr hat sich Sabine Jacobsen mit ihrer kreativen Idee selbstständig gemacht. „Meine Leidenschaft waren schon immer Stoffe und Farben. Durch das Entdecken einer Marktlücke konnte ich endlich mein Hobby zum Beruf machen“, erklärt Inhaberin Sabine Jacobsen glücklich. Neben dem Gardinenservice bietet die agile Geschäftsfrau auch Farb- und Raumberatung an und übernimmt Änderungswünsche wie das Kürzen und Umsäumen von Stoffen und Gardinen. Mehr Informationen gibt es unter Tel.: 58 95 54 70 und im Internet unter [www.awa-gardinenservice.de](http://www.awa-gardinenservice.de).

## Chillig.

Großzügige Hängematte von Impressionen.



## Sitz!

Gartenbank mit Extra-Stauraum von Impressionen.



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

**Regale. Betten. Tische. Schränke.**

**HOLZ CONNECTION**



Ich helfe weiter, garantiert!

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

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

**M · KUMMERFELD ff INH · A · HARTFIEL**  
SCHLOSSEREI · METALLBAU

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN SIE UNS!

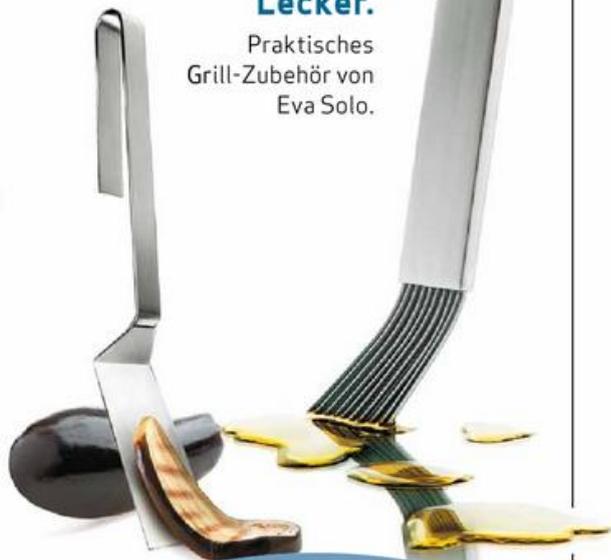
## RICHTIG MIT DER SONNE UMGEHEN...

Seit mittlerweile fast elf Jahren gehört die **Firma sun concept**, Dorotheenstraße 184, zu den führenden Anbietern rund um hochwertige Sicht- und Sonnenschutztechnik. Gerade jetzt in der sonnenreichen Zeit ist das Team anhand renommierter Hersteller



Die Unternehmensleiter Wolfgang Jermann (l.) und David Gbadamosi.

**Lecker.**  
Praktisches  
Grill-Zubehör von  
Eva Solo.



**Flagge zeigen.**

Outdoor-Loungegruppe  
mit Gartenfahnen von  
Impressionen.



ANZEIGE

wie z.B. markilux, Kadeco und Alulux sehr gefragt bei privaten sowie gewerblichen Endkunden und bei bekannten Hamburger Architekten. „Neben Projekten auf Sylt haben wir die Planungen und die Lieferung der Markisen im ersten Bauabschnitt im Überseequartier in der Hafencity geleistet“, erklärt Wolfgang Jermann als einer der Geschäftsführer. „Derzeit sind weitere Objekte auch rund um Hotels und Gastronomien in Aussicht! Mit unserer Tätigkeit sehen wir anhand der stetig neuen Produkte unserer Hersteller auch in Zukunft ein großes Betätigungsfeld.“ Mehr Infos unter **Tel.: 414 24 881** und auf **www.sunconcept-hamburg.de**.

Teppich **STARK** Insekten und Pollenschutzgitter!

**SONNENSCHUTZ vom Fachmann**

Markisen	Plissee, Rollo	Jalousie, Shatter	Vario-Rollos
----------	----------------	-------------------	--------------

Vor Ort-Beratung, Aufmaß und Montage, **Alles mit eigenem Fachpersonal!**

**Jetzt an Pollen- und Insektenschutz denken!**

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

**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](http://www.decorum-malerei.de)



## TRAUMHAFTES FÜR HAUS UND GARTEN

Auch in diesem Jahr gibt es auf dem **Gut Stocksee** in Stocksee wieder Schleswig-Holsteins älteste Gartenmesse auf dem Lande, die „**Park & Garden – Country Fair**“. Und das bereits zum 12. Mal! Vom **9. bis zum 13. Juni** zeigen über 200 Aussteller alles, was Haus und Hof, Garten und Balkon schöner macht! Neben der Vielfalt von Gartenkunst und Interieur finden Sie hier eine exquisite Auswahl von Bäumen, Pflanzen, Kräutern, Garten- und Raumobjekten. Wie immer im Programm, ist auch in diesem Jahr der Gartenwettbewerb „Small Gardens - Kleine Gärten“ der viele Schaulustige vor die Tore Hamburgs lockt. Motto diesmal: „Wasser in kleinen Gärten“. Natürlich kommt auch das leibliche Wohl der Gäste nicht zu kurz: u.a. laden Delikatessen aus Frankreich und Italien zum Genießen ein. **Öffnungszeiten:** Do.- So., 10-19 Uhr/Mo., 10-18 Uhr. Eintritt: 14 Euro, Jugendliche bis 16 Jahre frei! **Infos:** [www.park-garden.de](http://www.park-garden.de)



## WISSENSWERTES ZUR DAHLIE

Dahlien gehören zum beliebtesten, was **Garten und Balkon** an Pflanzen zu bieten hat. Sie wurden nach dem schwedischen Botaniker Andreas Dahl benannt, einem Schüler des berühmten Naturforschers und Systematikers Carl von Linné. In Deutschland wurden sie zu Ehren des in Russland tätigen Botanikers Johann Gottlieb Georgi „**Georginen**“ genannt. Dieser Name konnte sich jedoch nicht durchsetzen. Er ist aber in Russland üblich und manchmal werden Dahlien auch in Deutschland noch umgangssprachlich als Georginen bezeichnet. Seit dem Jahr 1897 gibt es die Deutsche Dahlien-, Fuchsien- und Gladiolen-Gesellschaft e.V., die am Anfang Deutsche Dahlien-Gesellschaft hieß. Sie vereint Profigärtner und Pflanzenliebhaber, dient dem Erfahrungsaustausch und fördert das Wissen um die Dahlien auf vielfältige Weise. <http://www.ddfgg.de>

## DIE SMARTE PLANUNG. KOMPLIZIERT WAR GESTERN.



Wie muss eine Küche sein, die genau in unsere Zeit passt? Kann die Planung nicht flexibler sein? Offen für Optionen? Und unkompliziert? Kann man nicht auch auf kompakter Fläche viele smarte Funktionen unterbringen? Und sollten sich das nicht alle leisten können, die es wollen? **Hansa Complet-Küchen**, Lübecker Straße 126, hat die Antwort auf diese Fragen – die S3-Küche von SieMatic SmartDesign. Sie verkörpert ein neu entwickeltes, zeitgemäßes Planungskonzept. Wählen Sie aus einem inspirierenden Spektrum an Formen, Fronten, Farben, Materialien und Elektrogeräten, stellen Sie die Elemente ganz nach Ihren Wünschen zusammen und lassen Sie sich dann vom Preis angenehm überraschen. Mehr Infos unter **Tel.: 25 44 900** und auf [www.hansa-kuechen.de](http://www.hansa-kuechen.de).

**Nur bei Hansa Complet-Küchen:** Die S3 ist die erste Küche aus der SmartDesign-Serie, die in Hamburg zu sehen ist.

# Design-Tipps

für ein **stilvolles** Badezimmer

Foto: Duravit



## 1. Verzicht auf das Zuviel

Zen fürs Bad: Alles Unnötige gehört entweder raus oder muss unsichtbar verstaut werden. Kein Problem für **intelligente Badmöbel**, die genug Stauraum bieten und das Badezimmer dennoch als optisch ruhige Einheit wirken lassen.

## 2. Klares Design

Klare Linienführung hält den Raum optisch zusammen. So bilden Dusche, Wanne und Waschtisch mit den anderen Möbeln – bis hin zum kleinsten Accessoire – eine optisch **harmonische Einheit**.

## 3. Passender Material-Mix

Schlaue Combo: Verschiedenste Materialien lassen sich zu reizvollen Ergebnissen kombinieren. Wie wäre es mit **Naturstein** an der Wand, satiniertem **Glas** an den Türen und einem **Holzrost** vor der Wanne? Die Möglichkeiten sind immens, doch auch hier gilt: nicht zu viel! Schließlich stört ein zu gewagter Mix die Harmonie.

# 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!



[www.ellerbrock.com](http://www.ellerbrock.com)

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

## KURZ & GUT: DIE HIGHLIGHTS DES HAARSOMMERS

Ein verlängerter, dezent gestufter Bob ist der Sommertrend. Wer mutig ist, wagt den Pixie-Cut.



Der Sommer wird kurz! Zumindest was die Trendfrisur der Saison anbelangt – den Pixie-Cut! „Diese Frisur ist mein Tipp für den Sommer“, verrät der **Haarkünstler Shemi Shala** des gleichnamigen Salons im **Mittelweg 41 c**. Fehlt für den radikalen Kurzharschnitt der Mut? „Ein verlängerter, dezent gestufter Bob liegt ebenso im Trend.“ „In der Beratung lasse ich das äußere Erscheinungsbild und die Per-

sönlichkeit meiner Kunden auf mich wirken. Beides zusammen bestimmt die Wahl der Frisur“, so der Friseur. Bei der Umsetzung des neu gewählten Schnitts ist Sorgfalt gefragt. Shemi Shala verwendet dazu eine extra kleine Schere. „Nur ein exakter Schnitt lässt das Haar schön und weich fließen und den Stylingaufwand reduzieren. Zudem ist ein präziser Haarschnitt länger haltbar.“ Neben dem Schnitt entscheidet über die perfekte Frisur auch die Farbe. Nur wenn die Färbung die Haarstruktur wenig belastet, kann die Farbe ihre maximale Ausstrahlung entfalten. Für den Sommer sollte die Haarfarbe – passend zum Teint – 1-2 Stufen heller gewählt werden. Bei blondem Haar zaubern die eigens von Shemi Shala entwickelten Naturlichter-Strähnen ohne sichtbaren Ansatz einen natürlichen Sonneneffekt. Zusätzlich bewirkt die Shemi Shalas Pflegelinie täglichen Glanz und Halt. Weitere Infos unter **Tel.: 040-41 49 73 31** oder **www.shemishala.de**.

## HASPA FÖRDERT BRECHT-SCHULEN



**Carsten Hopf** (z.v.r.), Leiter des Haspa Firmenkunden-Centers Wandsbek und **Michaela Jäger** (r.), Fördervereins-Vorsitzende der Freunde der Brecht-Schulen.

Die Freude war groß, als Carsten Hopf, Leiter des Haspa Firmenkunden-Centers Wandsbek, Anfang Mai den Scheck an die Vorsitzende des Fördervereins der Freunde der Brecht-Schulen Michaela Jäger übergab. Der Betrag von 6.000 Euro wurde in die Anschaffung neuer Musikinstrumente investiert. Als Dankeschön gaben die Schüler ein Konzert. Das Geld stammt aus dem Haspa Lotteriesparen, das 2010 2,5 Mio. Euro für gemeinnützige Einrichtungen in Hamburg aus-

schüttete. Rund 130.000 Haspa-Kunden spielen jeden Monat die Spar-Lose für je fünf Euro. Davon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 75 Cent werden für die Lotterie eingesetzt und 25 Cent fließen gemeinnützigen Vorhaben zu. „Das Lotteriesparen ist seit fast 60 Jahren eine Institution im sozialen Leben dieser Stadt“, so Dr. Harald Vogelsang, Haspa-Vorsitzender. „Wir achten darauf, dass die Einrichtungen breit gestreut unterstützt werden.“ Weitere Infos unter **www.haspa.de**.



**Vier Fachverkäuferinnen** des Schuhhaus Schüttfort in Eppendorf: Yvonne Legrand, Sophia Latza, Beate Pluge, Cindy Tommack (v.l.).

## 100 JAHRE SCHUHHAUS SCHÜTTFORT

Das **Schuhhaus Schüttfort** kann in diesem Jahr auf eine 100-jährige Firmengeschichte zurückblicken. Nachdem es 1911 seinen ersten Betrieb in Bergedorf eröffnete, besitzt das Familienunternehmen heute drei Betriebe, u.a. in Eppendorf. In den großzügigen Räumlichkeiten in der **Eppendorfer Landstraße 67 (Ecke Kümmelstraße)** zog das Schuhhaus 1999 mit drei seiner Geschäftsstellen aus den Bereich Winterhude/Eppendorf ein. Dort gibt es ausschließlich Markenprodukte von Schuhherstellern wie Christian Dietz,

Ecco, Esprit, Gabor, Peter Kaiser, Solidus, Superfit u.v.m. Schüttfort bietet damit eine große Auswahl an hochwertigen Schuhen für verschiedenste Anlässe – vom modischen Freizeitschuh über den komfortablen Sportschuh bis hin zum eleganten Abendschuh. Bei Schüttfort können sich große und kleine Füße kompetent beraten fühlen, denn das Verkaufsteam besteht ausnahmslos aus gelernten Schuhfachverkäuferinnen, die alles tun, um jeden individuellen Schuhwunsch zu erfüllen. Weitere Infos unter **www.schuhhaus-schuettfort.de**.

## WIMPERN ZUM VERZAUBERN



**Eyelash-Stylisten** und Inhaberin von „Your Lashes“ **Ilona Kaiser** zaubert Ihnen einen umwerfenden Augenaufschlag.

Welche Frau wünscht sich nicht, einen Augenaufschlag zu haben, der verzaubert? Bei „**Your Lashes**“, Herderstraße 54, können Sie sich diesen Traum erfüllen. Inhaberin und Eyelash-Stylisten **Ilona Kaiser** verhilft Ihren Wimpern mit Hilfe von Wimpernextensions zu neuer Länge und Dichte. „Um ein optimales Ergebnis zu gewährleisten und die eigenen Wimpern nicht zu schädigen, ist es wichtig, diese Applikationen von einer ausgebildeten Stylisten ausführen

zu lassen“, so Kaiser. Die bei „**Your Lashes**“ verwendeten einzelnen Wimpern sind geformt wie echte und werden mit einem Kleber auf die eigenen Wimpern aufgebracht. Das Ergebnis ist absolut natürlich. Nach drei bis vier Wochen fallen die eigenen Wimpern aus und mit ihnen die Extensions, welche anschließend erneuert werden müssen. Ein Refill-Termin ist bei Neukunden im Preis enthalten. Weitere Infos unter **Tel.: 0178 15 89 788** oder auf **www.yourlashes.de**.

# Endlich Urlaub!

Endlich wieder **Sommer** – fast!  
Die beste Gelegenheit in den **Urlaub** zu fahren, bevor die Sommerferien anfangen und Touristenmassen die Ferienorte übervölkern. Das Alster-Magazin stellt Ihnen die drei schönsten **Reisemöglichkeiten für Senioren** vor.

## 1. Kreuzfahrten

Eine Kreuzfahrt bringt viele Vorteile mit sich. Zum einen muss man sich keine Gedanken über die Freizeitgestaltung machen, da auf dem Schiff für alles gesorgt ist. Jeden Tag gibt es ein **Programm**, bei dem für jeden Geschmack etwas dabei ist. Auch um die **Verpflegung** müssen Sie sich nicht kümmern und nebenbei können Sie neue Landschaften ganz bequem vom Schiff aus entdecken!

## 2. Pauschalreisen

Beim All-Inclusive-Urlaub ist es ähnlich. Sie können sich Ihr **Urlaubsziel** selbst aussuchen



**Entspannung pur:** ein Spaziergang zu zweit am Strand.

und müssen sich um nichts kümmern, was Sie nicht selbst machen wollen. Ob Sie lieber weiter weg oder gleich nebenan verreisen, das alles entscheiden Sie ganz nach Ihren Wünschen.

## 3. Kulturreisen

Wenn Sie reisen, um **Neues zu erkunden**, sollten Sie eine Kulturreise machen. Es gibt diverse Anbieter, die sich auf diese Reisen für Senioren spezialisiert haben. Meistens sind Sie in einer kleinen Gruppe, mit der Sie sich über die neuen Eindrücke unterhalten können.

Seniorenzentrum  
*Haus am Wehbers Park*

**Sommerfest**  
12. Juni, 11 - 16 Uhr  
p. P. **10 €** inkl. Getränke  
Thema: **Mexiko**

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

**AWA Gardinenservice**  
Abnehmen · Waschen · Aufhängen

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

Sabine Jacobsen

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

# 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 Renken  
Großer Burstah 46-48, Tel.: 040/37 50 37 20  
U-Bahn: Rödingsmarkt (ca. 50 m)  
S-Bahn: Stadthausbrücke (ca. 150 m)

Harburg, Bremer Straße 5  
Tel.: 040/33 31 97 50  
**www.audexmed.de**

Meisterbetrieb  
Dipl.-Ing. W. Lipski

**SENIOR aktiv**  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

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

**Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660**  
www.senior-aktiv-hamburg.de  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Riesen-Auswahl aus  
1.000 Artikeln

Foto: BHW Bauparkasse



**Starterhaus:** Klein starten und dann ausbauen!

# Abschied vom „Einmal im Leben“-Haus

Wenn schon bauen, dann aber groß – wer so plant, schafft es meist erst mit 40 Jahren oder später in die eigene Immobilie. Höchste Zeit für den neuen Trend **„Klein starten, später ausbauen“**. Er findet immer mehr Anhänger.

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 HafenCity, Überseeboulevard 4-10, 20457 Hamburg

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

**Grossmann & Berger**

**Macht Spaß. Macht Sinn.**  
Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!  
[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)

**Erfolgsmodell:**  
Starterhaus mit  
offenen Räumen  
und flexiblen  
Grundrissen.

**zapf & umzüge**  
Internationale Umzugsfachspezialisten  
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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

**GUSTAFSEN & CO**  
IMMOBILIEN - VERWALTUNG - GEDRÖCKT 1931



**Idyllischer Landsitz mit  
eigenem Badesee,  
Nordheide/Asendorf,**  
Grundstück ca. 29.000 m<sup>2</sup>,  
Villa und Gästehaus,  
Wohn-/Nutzfläche ca. 434 m<sup>2</sup>,  
mediterrane, gehobene  
Ausstattung, KP € 1,7 Mio.

GUSTAFSEN & CO  
IVD-Makler  
Tel.: 41 40 95 0  
WWW.GUSTAFSEN.DE

**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](mailto:hgu@hgu.de)

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

**40** Prozent der Deutschen geben an, das große Einfamilienhaus passe als Immobilientyp am besten zu ihnen. So das Ergebnis einer Emnid-Umfrage im Auftrag der BHW Bausparkasse. Bei den 30- bis 39-Jährigen liegt die Zustimmung mit 57 Prozent noch deutlich höher. „Als die **Generation der Baufamilien** haben sie konkrete Vorstellungen vom Einfamilienhaus mit allem Drum und Dran und großem Garten“, so BHW-Expertin Stefanie Binder. Doch bis das Geld für die große Lösung vorhanden ist, können noch viele Jahre ins Land ziehen. **Es könnte schneller gehen** – und preiswerter.

**Basishaus: Klein starten, groß rauskommen!**

Wenn der Deutsche baut, hat er durchschnittlich 15 Jahre Mieterdasein hinter sich und richtig viel Geld auf das Konto des Vermieters gezahlt. Da kommen auch schon mal über 100.000 Euro zusammen. Die hätten – zumindest anteilig – für den eigenen Wohlstand investiert werden können. Zum teuren „Einmal im Leben“-Haus gibt es eine kluge Alternative. Architekt Hans-Friedrich Bültmann aus Köln plädiert für das Starterhaus. „Das kompakte **Basis- oder Starterhaus** umfasst Wohnraum mit Küche, Bad und Schlafzimmer. Es ist energieeffizient, puristisch, ästhetisch ausgestattet. Es bietet **offenen Raum**, verzichtet auf Wände und kann flexibel um-, aus- und angebaut werden.“

**Ein neues Modell gewinnt Anhänger**

Laut der aktuellen BHW-Umfrage trifft dieses Modell auf viel Sympathie. Für knapp 30 Prozent der Befragten gehört die **Ausbaufähigkeit** des Hauses zu den drei wichtigsten Planungskriterien beim Neubau. Das Modell hat Zukunft, auch für Architekt Bültmann. „Wenn Architekten und Baufamilien hier an einem Strang ziehen“, so Bültmann, „ist das ein absolutes **Erfolgsmodell**.“

MAGAZIN VERLAG HAMBURG

**In Sachen Immobilien**

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



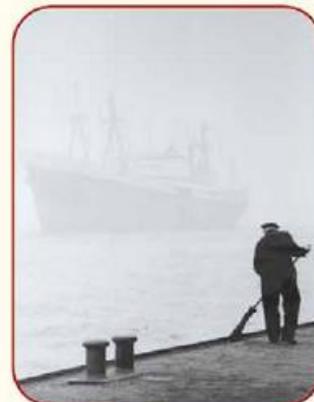
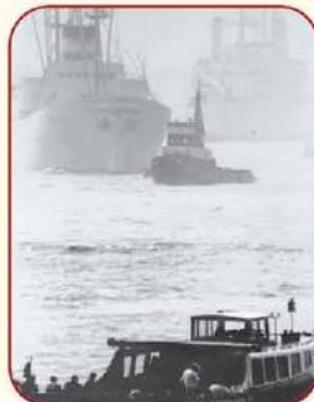
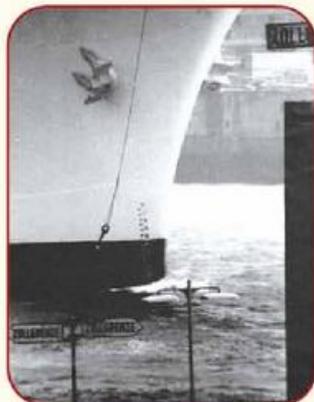
**MONNIER**  
HAMBURGER IMMOBILIEN GMBH

**Empfehlung von Monnier**

Der Stern-Fotograf Mihály Moldvay zeigt in einem unserer Verkaufsobjekte – einer Villa aus der Gründerzeit – Highlights aus 40 Jahren seiner Reportagenfotografie!

Weitere Informationen finden Sie im **Beitrag auf S.12!**

Führungen gern nach Vereinbarung 040/441 40 80



**Zu verkaufen: Reportagenfotografien von Mihály Moldvay**



Foto: BHW Beusparkasse

Der Zukunft zuliebe:  
mehr Energieeffizienz  
in Neubauten



**GUSTAFSEN & CO®**

IMMOBILIEN · GEGRÜNDET 1931

## Vermögende Stiftung sucht Zinshäuser bis €10 Mio.

Wir vertreten langjährig eine vermögende Hamburger Stiftung, die jetzt den von uns verwalteten Grundbesitz vergrößern möchte.

Haben Sie Interesse? Gern bewerten wir Ihren Grundbesitz unverbindlich und sagen Ihnen, mit welchem Kaufpreiserlös Sie rechnen können.

Wir sichern Ihnen als Verkäufer eine seriöse und diskrete Abwicklung zu.  
Eine Finanzierung benötigt die Stiftung nicht.

**Ansprechpartner in unserem Haus sind Dieter Maass und Philip Wex.**

**040 / 41 40 95 0**

Hochallee 2 · 20149 Hamburg · [www.gustafsen.de](http://www.gustafsen.de)

# Standards für **Energiesparer**

Wie viel **Energie-Effizienz** darf's denn sein? Wer neu baut, kann bestimmen.

Er muss sich nur an die immer strenger werdenden **Energievorgaben des Gesetzgebers** halten.

Hier haben Bauherren gegenüber Modernisierern bessere Karten.

Während Modernisierer ihre Immobilie erst noch aufwendig energetischen Standards anpassen müssen, genießen Bauherren den großen Vorteil, vom Start weg die neuesten Techniken für Wärmedämmung und Heizung einsetzen zu können. Der Wunsch ist da: „Niedriger Energieverbrauch“ führt mit 37 Prozent Zustimmung unangefochten die Rangliste der wichtigsten Planungskriterien für Neubauten an – so das Ergebnis einer aktuellen BHW-Umfrage.

#### Zukunftssicher planen

Neue Haustypen setzen die energetischen Maßstäbe für morgen. Ein Passivhaus verbraucht 90 Prozent weniger Energie als

ein durchschnittlicher Altbau, im Jahr gerade noch 1,5 Liter Heizöl je Quadratmeter Wohnfläche (kWh/qm). Ein solches hoch wärmedämmtes Haus hat seinen Preis: Bauherren blättern 1.300 Euro je Quadratmeter auf den Tisch, das sind 30 Prozent mehr als für ein herkömmliches Niedrigenergiehaus. Bei diesem seit 2002 gesetzlich geltenden Standard ist der Energie-Hunger allerdings auch um das Vierfache höher. Bernd Neuborn von der Bausparkasse BHW: „Die Investition in Öko-Hightech wie bei einem Passivhaus lohnt sich angesichts der langen Lebensdauer einer neuen Immobilie. Investitionen fördert die Kredit-

anstalt für Wiederaufbau (KfW) mit zinsgünstigen Darlehen von bis zu 50.000 Euro.“

#### Heizung ist Herzstück

Für alle Neubauten gelten Mindestanforderungen zum Einsatz von regenerativen Energien gemäß dem Erneuerbare-Energien-WärmeGesetz (EEWärmeG). Bei Heizungsanlagen mit integrierter Solarwärme-Nutzung ist ein Anteil von 15 Prozent Pflicht. Öl- und Gas-Brennwertkessel kosten ab 2.500 Euro, kombiniert mit zehn Quadratmetern Solarkollektoren insgesamt ab rund 12.500 Euro. Bei Biomasse- und Erdwärmeeinrichtungen schreibt der Gesetzgeber einen regenera-

tiven Anteil von 50 Prozent vor. Hier haben Holzpellet-Kessel in den vergangenen Jahren einen Boom erlebt, sie kosten ab 10.000 Euro. Ihr Vorteil: Die gepressten Späne sind günstiger als Öl und Gas. Immer mehr Bauherren setzen auf Wärmepumpen, die im Erdreich gespeicherte Energie nutzbar machen. Kostenpunkt: ab 16.000 Euro. BHW-Experte Neuborn: „Baufamilien, die regenerative Heiztechnik nutzen, halten die Nebenkosten langfristig auf einem niedrigen Niveau.“ Bei steigenden Preisen für die fossilen Brennstoffe zahlen sich die Mehrkosten für eine Wärmepumpe je nach Haus innerhalb von acht bis 15 Jahren aus.

## Harvestehuder Weg 36: Baubeginn am Alsterkamp!



Der Harvestehuder Weg ist im Interessentenkreis als eine der repräsentativsten Wohn- und besten Adresslagen der Stadt bekannt und besonders hoch geschätzt. Die Außenalster mit ihren weitläufigen Parkanlagen befindet sich nur wenige Schritte entfernt und lädt zu ausgiebigen Spaziergängen ein.

Das architektonisch sehr reizvolle Neubauprojekt besticht durch seine Lage und Exklusivität. Die Baukörper sind in ansprechend angelegte Gärten eingebettet und bieten zum Teil einen bestechenden Blick auf die Außenalster. In den Wohnungen, von denen bereits 50 % im ersten Bauabschnitt verkauft sind, erleben Sie Deckenhöhen von ca. 3 Metern, in den Erdgeschossen sogar von ca. 3,19 Metern. Die Ausstattung wird exklusiven Ansprüchen gerecht, verschiedene Designlinien stehen zur Auswahl. Auch technische Highlights wie eine auf Kühlung umstellbare Fußbodenheizung finden sich in diesem luxuriösen Projekt wieder. Ein Wellnessbereich in den Baukörpern am Harvestehuder Weg, der höchsten Ansprüchen gerecht wird, rundet dieses exklusive Angebot ab. Ein Aufzug sowie eine große Tiefgarage sind selbstverständlich.



E+V Hamburg Immobilien GmbH  
Tel. +49-(0)40-360 99 69 0  
Hamburg.Projekte@engelvoelkers.com  
www.engelvoelkers.com/hamburgprojekte  
Immobilienmakler



**ENGEL & VÖLKERS**

Hier sind sie! Die **531** ALSTER-MAGAZIN

# Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen sie teils in schicken Displays in ausreichender Menge zum Mitnehmen. Sollten Sie es **nicht** schon in Ihrem Briefkasten über unsere **Haushaltsverteilung** gefunden haben.

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

ABC-Straße 44, Shalimar The Indian Restaurant  
 Alsterdorfer Markt 6, Tabak-Börse Zeitschriften  
 Alsterdorfer Markt 8, Apotheke  
 Alsterdorfer Markt 10, Textilreinigung  
 Alsterdorfer Markt 10, flore pleno  
 Alsterdorfer Markt 10, Selami's Dönerhaus  
 Alsterdorfer Markt 14, Kesselhaus Restaurant  
 Alsterdorfer Markt 18, Eiscafé il Gelato  
 Alsterdorfer Str. 2, Bäcker am Winterhuder Markt  
 Alsterdorfer Str. 6, Rinas Textilpflege  
 Alsterdorfer Str. 7, Wein-Michel Wirtschaft  
 Alsterdorfer Str. 7, Schanzen-Bäckerei  
 Alsterdorfer Str. 9, Bode Hörakustik  
 Alsterdorfer Str. 11, Fischfeinkost Callsen  
 Alsterdorfer Str. 13, Cuisinette Delikatessen  
 Alsterdorfer Str. 13, Blumengeschäft  
 Alsterdorfer Str. 15, Echtzeit Studio Cafe-Galerie  
 Alsterdorfer Str. 17, Effenberger Bäckerei  
 Alsterdorfer Str. 20, Sportsbar Wirtschaft  
 Alsterdorfer Str. 29, Sauberland Reinigung  
 Alsterdorfer Str. 29, Bagno Bäder-Accessoires  
 Alsterdorfer Str. 30, Th. Kümper Uhren  
 Alsterdorfer Str. 31, Stahn Euronics  
 Alsterdorfer Str. 35, Today Restaurant  
 Alsterdorfer Str. 35, Alsterdorfer Fruchthaus

Alsterdorfer Str. 35, Blende 11 Foto etc.  
 Alsterdorfer Str. 48, Café Galao  
 Alsterdorfer Str. 48, Kirat Asia Imbiss  
 Alsterdorfer Str. 258 a, little fun Kinderspielzeug  
 Alsterdorfer Str. 260, Perfect Nails  
 Alsterdorfer Str. 262, Mrs. Sporty Fitnessclub  
 Alsterdorfer Str. 262, Alster Lounge  
 Alsterdorfer Str. 263, Back Paradies  
 Alsterdorfer Str. 263, Friseursalon Mojjan Friseur  
 Alsterdorfer Str. 271, Sprungfeder Raumausstattung  
 Alsterdorfer Str. 274, Symposion griech. Restaurant  
 Alsterdorfer Str. 277, Änderungssofordienst  
 Alsterdorfer Str. 281 a, Blumen Exotica  
 Alsterdorfer Str. 281, Kiosk 81  
 Alsterdorfer Str. 283, Inger Mode  
 Alsterdorfer Str. 286, SEHKRAFT Optik  
 Alsterdorfer Str. 288, Roxie Restaurant/Café  
 Alsterdorfer Str. 290, Seoul Asia-Imbiss  
 Alsterdorfer Str. 292, Konditorei Fastert  
 Ballindamm Europapassage 40, funke-ticket  
 Ballindamm Europapassage 40, Kult  
 Ballindamm Europapassage 40, Textilhandels GmbH  
 Ballindamm Europapassage 40, Kodak Express

Barmbeker Str. 148, Oräx-Tinter Drucker-Toner  
 Barmbeker Str. 148, Artefakt Schuhe  
 Barmbeker Str. 150, Arizona Steakhouse  
 Barmbeker Str. 152, C&M Friseur  
 Barmbeker Str. 152, Videopalast Videos  
 Barmbeker Str. 153, REBIKE Schnell Reparatur  
 Barmbeker Str. 153, Taucher  
 Barmbeker Str. 158, Budenhagen Euronics  
 Barmbeker Str. 169, Dat Backhus  
 Barmbeker Str. 177, Schuh/Schlüsseldienst  
 Barmbeker Str. 179, Bravo Reinigung  
 Barmbeker Str. 181, Wein-Gesing  
 Barmbeker Str. 181, Stirling-Fashion Second Hand  
 Barmbeker Str. 181, Bauelemente Galerie  
 Barmbeker Str. 187, modern nails  
 Barmbeker Str. 189, Die Lakritzerie  
 Bleichenhof Passage, Kryolan City  
 Bleichenhof Passage, Café Olé, Bar u. Restaurant  
 Bleichenhof Passage, Shoes  
 Brandsende 7, Biffar

Eppendorfer Landstr. 2, Haspa Bank  
 Eppendorfer Landstr. 4, Blumenhaus Radau  
 Eppendorfer Landstr. 5, Shirley Mae Schuhe  
 Eppendorfer Landstr. 6, Gandhi Indisches Restaurant  
 Eppendorfer Landstr. 8, Jonas Anaeus Schuhe  
 Eppendorfer Landstr. 9, Doc Morris Apotheke  
 Eppendorfer Landstr. 9, Namenlos Friseur  
 Eppendorfer Landstr. 9, Cord Stehr Weine  
 Eppendorfer Landstr. 11, Optiker Carl  
 Eppendorfer Landstr. 15, Fontana Mode  
 Eppendorfer Landstr. 19, Nygaard's Kinderschuhe  
 Eppendorfer Landstr. 21, Geers Hörakustik  
 Eppendorfer Landstr. 27, twice Mode  
 Eppendorfer Landstr. 31, Greeni Café/Restaurant  
 Eppendorfer Landstr. 32, Wolfheim & Wolfheim Immobilien  
 Eppendorfer Landstr. 36, Morellino Restaurant  
 Eppendorfer Landstr. 36, Locke Friseur  
 Eppendorfer Landstr. 39, Loop Kindermode  
 Eppendorfer Landstr. 43, Edeka Schlemmermarkt  
 Eppendorfer Landstr. 45, Vital-Center Sanitätshaus  
 Eppendorfer Landstr. 48, Minotti Wohndesign  
 Eppendorfer Landstr. 51, Travel Overland Reisebüro  
 Eppendorfer Landstr. 53, Rf of Switzerland Coiffeur  
 Eppendorfer Landstr. 54, Van Laack Store  
 Eppendorfer Landstr. 55, home & body  
 Eppendorfer Landstr. 56, Das Buch  
 Eppendorfer Landstr. 56, Augenblick Optiker  
 Eppendorfer Landstr. 58, Happy Heels  
 Eppendorfer Landstr. 58, Ihr Sonnenstudio  
 Eppendorfer Landstr. 58, GIGIS Accessoires  
 Eppendorfer Landstr. 61, Bar Italia  
 Eppendorfer Landstr. 64, Store sixty four Fashion  
 Eppendorfer Landstr. 65, masoud-schuhe  
 Eppendorfer Landstr. 67, Von Allwörden Bäckerei  
 Eppendorfer Landstr. 67, Budnikowski Drogerie  
 Eppendorfer Landstr. 70, Deutsche Bank  
 Eppendorfer Landstr. 74, Ristorante da Franco  
 Eppendorfer Landstr. 74, Immobilien Kontor  
 Eppendorfer Landstr. 76, Anneli Rieck Goldschm.  
 Eppendorfer Landstr. 78, Blume 2000  
 Eppendorfer Landstr. 80, Schlüsselzentrum  
 Eppendorfer Landstr. 80, Terzozentrum  
 Eppendorfer Landstr. 82, Springer Bio-Backwerk  
 Eppendorfer Landstr. 84, Lampen Wetter  
 Eppendorfer Landstr. 84, Apotheke  
 Eppendorfer Landstr. 86, Optik Köpke  
 Eppendorfer Landstr. 86, Haspa Bank  
 Eppendorfer Landstr. 88, Konditorei Lindner  
 Eppendorfer Landstr. 90, Frucht-Haus Duntas  
 Eppendorfer Landstr. 92, top Damenbekleidung  
 Eppendorfer Landstr. 92, Thor Straten Juwelier  
 Eppendorfer Landstr. 96, Shop 96 Mode/Wohnenf.  
 Eppendorfer Landstr. 96, Tabakwaren Presse  
 Eppendorfer Landstr. 98, Nur Hier Bäckerei  
 Eppendorfer Landstr. 100, Balzac Coffee  
 Eppendorfer Landstr. 101, Dietrich Niesitka  
 Eppendorfer Landstr. 102, Samt & Sonders  
 Eppendorfer Landstr. 107, Los Mexicanos  
 Eppendorfer Landstr. 108, Edeka Supermarkt  
 Eppendorfer Landstr. 108, Von Allwörden Bäckerei  
 Eppendorfer Landstr. 109, Vista Video  
 Eppendorfer Landstr. 112, Verena Moden  
 Eppendorfer Landstr. 112, Klemann Brillen  
 Eppendorfer Landstr. 112 a, Friseur Löhdorff  
 Eppendorfer Landstr. 120, Second-Hand  
 Eppendorfer Landstr. 121, Stern Änderungschn.  
 Eppendorfer Landstr. 124, Anouk et Emilie  
 Eppendorfer Landstr. 130, Thomas Cook Reisebüro  
 Eppendorfer Landstr. 130, Polsterei  
 Eppendorfer Landstr. 144, Piazza Mercato

Cicilienstr. 2, Tafelberg Restaurant

Dorotheenstr. 99, Frozen-Yoghurt Welt  
 Dorotheenstr. 102, Haspa  
 Dorotheenstr. 108, Rothaus Möbel  
 Dorotheenstr. 112, Schanzen-Bäckerei  
 Dorotheenstr. 113, Dorotheen-Apotheke  
 Dorotheenstr. 116, Kaya Feinkost  
 Dorotheenstr. 116, Garde Bäckerei  
 Dorotheenstr. 121, St.Johannis Apotheke  
 Dorotheenstr. 128, Blumen  
 Dorotheenstr. 132, DerMaßschuh  
 Dorotheenstr. 134, BHB Hockey  
 Dorotheenstr. 134, P. Matzen FS-Radio  
 Dorotheenstr. 136, Änderungs-Dienst  
 Dorotheenstr. 138, Zeitschriften  
 Dorotheenstr. 140, Calla-Pizza Restaurant  
 Dorotheenstr. 159, Barbara Becher Floristik  
 Dorotheenstr. 161, Ihre Reinigung  
 Dorotheenstr. 161, Turan's Fruchtecke  
 Dorotheenstr. 174, Charade Bistro  
 Dorotheenstr. 176, Schönes & Nützliches  
 Dorotheenstr. 178, Biomarkt  
 Dorotheenstr. 182 a, La Strada Restaurant  
 Dorotheenstr. 182, Gelato Eiscafe  
 Dorotheenstr. 184 a, Zellmanns Weinmarkt  
 Dorotheenstr. 184 a, Looks 4 you Damenmode  
 Dorotheenstr. 184, ann idstein Deko  
 Dorotheenstr. 184, Sun Concept Sicht + Sonnenschutz  
 Dorotheenstr. 184, Nur Hier Bäckerei  
 Dorotheenstr. 188, Fromage Française Käse  
 Dorotheenstr. 190, Dorotheen Eck Restaurant

Eppend.Baum 3, NIKOLAI Apotheke  
 Eppend.Baum 4, Früchte Gleitzmann  
 Eppend.Baum 5, HAGEL The Hair Company Friseur  
 Eppend.Baum 6, Marc O' Polo Mode  
 Eppend.Baum 7, JF Flebbe GmbH Männermode  
 Eppend.Baum 9, Glenfield  
 Eppend.Baum 11, AUST  
 Eppend.Baum 12, Meister Parfümerie  
 Eppend.Baum 13, Lienau Spielwaren  
 Eppend.Baum 24, World Coffee Restaurant  
 Eppend.Baum 31, Peter Polzer Friseur  
 Eppend.Baum 31, Bettenhaus Bürger  
 Eppend.Baum 32, RiekhofGalerie Parfümerie  
 Eppend.Baum 38, Burrateria Eva Lierhaus  
 Eppend.Baum 42, Paulina expect in style  
 Eppend.Baum 43, Tee-Handels-Kontor Bremen  
 Eppendorfer Landstr. 1, JB Exklusiv Mode



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



**Eppendorfer Marktplatz 2**, Eppendorfer Eiscafé  
**Eppendorfer Marktplatz 2**, Apotheke  
**Eppendorfer Marktplatz 5**, Haspa Bank  
**Eppendorfer Marktplatz 8**, Shikara Restaurant  
**Eppendorfer Marktplatz 15**, Mehndi Temple  
**Eppendorfer Weg 210**, Ristorante Come Prima  
**Eppendorfer Weg 229**, lille synd trendige mode  
**Eppendorfer Weg 234**, Cafe Leckerei  
**Eppendorfer Weg 235**, Steinberg the living room  
**Eppendorfer Weg 237**, Cafe Tempo  
**Eppendorfer Weg 248**, Müller's Jeans  
**Eppendorfer Weg 249**, Obst & Gemüse Eddy Caliscan  
**Eppendorfer Weg 252**, RuBios, Bio & Delikatessen  
**Eppendorfer Weg 255**, L.D Leder.Design  
**Eppendorfer Weg 256**, Camocas Stoffe & Kleider  
**Eppendorfer Weg 258**, Zeitschriften-Lotto  
**Eppendorfer Weg 264**, Claudia Paulus Design  
**Eppendorfer Weg 265**, Zimmerchen  
**Eppendorfer Weg 266**, Kallensee GmbH  
**Eppendorfer Weg 269**, Eiscafé 'Dante  
**Eppendorfer Weg 276**, Caprice Mode  
**Eppendorfer Weg 279**, Kinderreich Party und Spiel  
**Eppendorfer Weg 280**, Ristorante Fezzi  
**Eppendorfer Weg 283**, Peter Judd, Mode Schmuck  
**Eppendorfer Weg 287**, Poletto Winebar Weinstube  
**Erikastraße 42**, Das Hand & Fuß Team  
**Erikastraße 43**, Bremer TV Unterhaltungselektronik  
**Erikastraße 44**, Lotto Zeitschriften  
**Erikastraße 45**, Rolf Kappler Einbruchschutz  
**Erikastraße 48**, petite princesse Mode, Accessoires  
**Erikastraße 50**, Curry Queen Imbiss  
**Erikastraße 57**, Flugbörse  
**Erikastraße 57**, Änderungsschneiderei Kloska  
**Erikastraße 66**, Wohndecor Raumaustattung  
**Erikastraße 68**, Hülsen Petit Fisch Bistro  
**Erikastraße 70**, Primacrema Feinkost  
**Erikastraße 74**, Hüttenhofer Landkost

**Fährhausstr. 8**, HPM Vermögensverwaltung  
**Friedr. Schiller Platz**, Ernst Deutsch Theater

**Galleria**, World in Travel Reisebüro  
**Galleria**, Bagger & Gehring Goldschmiede  
**Galleria**, Linus hochwertige Herrengarderobe  
**Gänsemarkt Passage**, Mercedesh-Shoes  
**Gänsemarkt Passage**, Gänsemarkt Parfümerie  
**Gänsemarkt Passage**, Görtz 17  
**Gänsemarkt Passage**, Eiscafé San Remo  
**Gänsemarkt Passage**, Kaffee Engelchen Restaurant  
**Gänsemarkt Passage**, Hello Kitty Mode u. Accessoires  
**Gänsemarkt Passage**, Block House Restaurant  
**Gänsemarkt Passage**, Super Cut Friseur  
**Gürtnerstr. 130**, Richter International Möbelschau  
**Gertigstr. 3**, Konditorei Boyens  
**Gertigstr. 4**, Kartenhaus Tickets  
**Gertigstr. 11**, desco Tapas Bar  
**Geschw.-Scholl -Str. 1**, Cafe Borchers  
**Goldbekplatz 1**, Home & Garden  
**Grasweg 2**, Ihr FritsBr  
**Grasweg 9**, Änderungsschneiderei Nazari  
**Grasweg 9**, Schewel Modeatelier  
**Grindelallee 45**, Haspa  
**Grindelallee 53**, Haspa  
**Grindelallee 106**, Eiscafé La Veneziana  
**Grindelallee 126**, EDEKA aktiv markt Anders  
**Grindelallee 138**, Tabac-Shop Lüchau Zeitungen  
**Grindelallee 146**, Asia Lounge Restaurant  
**Grindelallee 146**, Adalbert Krumborn Glaserei/Bilder  
**Grindelallee 148**, Comestibles Wein  
**Grindelallee 182**, Joey's Pizza Service  
**Grindelberg 3**, ANDREAS APOTHEKE  
**Grindelberg 39**, S.Z. Fahrradservice  
**Grindelberg 39**, Friseur salon KASKADE  
**Grindelberg 75**, Chokdee Thaimassage  
**Grindelberg 88**, Paracelsus-Apotheke Schwerpunkt

**Hallerstr. 36**, Dr. Jörg Brettle Zahnarzt  
**Hamburger Hof**, Parfümerie  
**Hamburger Hof**, cappuccino-due Cafe /Bar  
**Hamburger Hof**, Titan Bags und Accessoires  
**Hamburger Hof**, Flot Blumengeschäft  
**Hamburger Meile EG 121**, SWISS BREAK  
**Hamburger Meile EG 21**, Jensens Landschlachtere  
**Hamburger Meile EG 22**, Öl & Vinegar  
**Hamburger Meile EG 23**, MIMA  
**Hamburger Meile EG 28**, Apollo Apotheke  
**Hamburger Meile EG 31**, Weinscala  
**Hamburger Meile EG 40**, Multi Express  
**Hamburger Meile EG 43**, Budnikowski  
**Hamburger Meile EG 44**, Camel Shop

**Hamburger Meile EG 45**, Stichweh Textilreinigung  
**Hamburger Meile EG 52**, Gofräs Drink Fit  
**Hamburger Meile EG 62**, TE-HAMBURG  
**Hamburger Meile OG 108**, Vodafone  
**Hamburger Meile OG 116**, Bäckerei Nitt  
**Hamburger Meile OG 117**, Dat Backhus  
**Hamburger Meile OG 118**, Reformhaus Engelhardt  
**Hamburger Meile OG 122**, Eiscafé 'Fiore  
**Hamburger Meile OG 140**, Sansibar  
**Hamburger Meile OG 147**, Jens Koch  
**Hamburger Meile OG 55**, Haspa  
**Hamburger Meile OG 85**, Thalia Bücher  
**Hamburger Meile OG 92**, Studio Line Photography  
**Hamburger Meile OG 97**, Starbucks  
**Hamburger Meile OG 98**, Pan Asia  
**Hamburger Meile EG**, Information  
**Hanseviertel**, Roekkel Handschuhe  
**Hanseviertel**, Quartier 30 exklusive Mode  
**Hanseviertel**, Leysieffer Coniserie  
**Hanseviertel**, Restaurant les parisiennes  
**Hanseviertel**, La Moda Abendkleider  
**Hanseviertel**, Café Rouge Cafe Bistro  
**Hanseviertel**, Falke-Store Strümpfe  
**Hanseviertel**, Sansibar-Sylt Fashion  
**Hanseviertel**, Hamburg Business Center  
**Hanseviertel**, Endeca Passion f. Wein  
**Hanseviertel**, Pustebume exklusive Kindermode  
**Hanseviertel**, Bang & Olufsen im  
**Hanseviertel**, Tott & Co. Herrenschuhe  
**Hanseviertel**, Schacht & Westerich Papierhaus  
**Hegestieg 12**, Les Massages  
**Hegestr. 8**, FOLKER h Der Friseur  
**Hegestr. 12**, Restaurant Da Remo  
**Hegestr. 13**, Das Kleine Kinder Kaufhaus  
**Hegestr. 15**, REINDL secondhand  
**Hegestr. 21**, Botho Nickel Hochzeitsausstattung  
**Hegestr. 31**, Uhrwerk 31 Uhren für Ästheten  
**Hegestr. 31**, SMITH's Clothes for Men & Women  
**Hegestr. 33**, schokovida Feinste Schokoladen  
**Hegestr. 48**, TARA Modedesign  
**Hegestr. 50**, Umland Delikat-essen und Party-Service  
**Heubergredder 27**, Mein Friseur  
**Heubergredder 30**, Vietnam Bistro  
**Heubergredder 34**, Villa Salis  
**Heubergredder 34**, Mode & Accessoires  
**Heubergredder 34**, Blumenhaus Daebler  
**Heubergredder 38**, Big Easy Bistro/Restaurant  
**Heubergredder 48**, Lotto Kiosk  
**Heubergredder 52**, Alsterdorfer Backhus  
**Hofweg 1**, HIFI-STUDIO am Hofweg  
**Hofweg 4**, Hamburger Hofladen Lebensmittel  
**Hofweg 8**, Floristik am Hofweg  
**Hofweg 12**, Engel & Völkers  
**Hofweg 21**, Wäscherei Reinigung  
**Hofweg 22**, Maxim Lebensmittel  
**Hofweg 24**, Haspa  
**Hofweg 33**, Stöben-Wittlinger Immobilien  
**Hofweg 45**, Café Boyens Konditorei  
**Hofweg 46**, Hofweg Apotheke  
**Hofweg 46**, Kape Bistro  
**Hofweg 48**, Zeitschriften-Shop  
**Hofweg 54**, Ulrich Stein Einrichtungen  
**Hofweg 58**, Fr.Samson-Himmelsjtjerna Zahnarzt  
**Hofweg 61**, Rindchen's Weinkontor  
**Hofweg 63**, Prinsessan Café  
**Hofweg 65**, Dalivi Stoffe  
**Hofweg 68**, Jody-2Rad Fahrräder  
**Hofweg 72**, Zala Ind. Restaurant  
**Hofweg 73**, Boulevard Hotel  
**Hofweg 75**, Nippon-Hotel  
**Hofweg 81**, Edeka Niemersze  
**Hofweg 94**, Duxiana Das Dux Bett  
**Hofweg 98**, Burg Apotheke  
**Hofweg 98**, Heimat-Hafen Textilien etc.  
**Hofweg 101**, Dilo-Café  
**Hofweg 102**, Ristorante Rocco  
**Hoheluft Ch. 17**, Eisen + Haushaltswaren Harms  
**Hoheluft Ch. 18**, Osaka Sushi Restaurant  
**Hoheluft Ch. 30**, aktuell ROLLO GmbH  
**Hoheluft Ch. 30**, Hans Reimann Herrenausstatter  
**Hoheluft Ch. 56**, Eiscafé Toscana  
**Hoheluft Ch. 56**, SCHNELLREINIGUNG Najiba Adina  
**Hoheluft Ch. 56**, Friseur Team Hoheluft  
**Hoheluft Ch. 72**, Juwelier Mert  
**Hoheluft Ch. 84**, Statronic Elektronik & Hifi  
**Hoheluft Ch. 88**, Haarstudio Lauro  
**Hoheluft Ch. 88**, Stolle-Pralinen Coniserie  
**Hoheluft Ch. 92**, Hoheluft Reinigung  
**Hudtwalckerstr. 11**, Arbeit u. Mehr  
**Hudtwalckerstr. 13**, Restaurant Felix

**Hudtwalckerstr. 13**, Komödie Winterhuder Fährhaus  
**Hudtwalckerstr. 17**, Blumen-Börse  
**Hudtwalckerstr. 18**, Fährhaus Apotheke  
**Hudtwalckerstr. 19**, Nur Hier Bäckerei  
**Hudtwalckerstr. 20**, Kleine Freiheit Sexdousous  
**Hudtwalckerstr. 21**, Budnikowski  
**Hudtwalckerstr. 23**, G.Freytag Hüte  
**Hudtwalckerstr. 24**, Schiwi-Computer  
**Hudtwalckerstr. 28**, Schmidt Imbiss  
**Hudtwalckerstr. 30**, Urban-Spa Schönheit  
**Hudtwalckerstr. 31**, Concept Leger Mode  
**Hudtwalckerstr. 33**, Effenberger Bäckerei  
**Hudtwalckerstr. 35**, Heymann Bücher  
**Hudtwalckerstr. 37**, Da Lui Restaurant  
**Humboldtstr. 5**, UNIFLOTT Textil-u. Lederpflege

**Isastr. 77**, Tiefenthal Bar Restaurant

**Jarrest, 28**, Haspa  
**Jungfernstieg 16**, City Fresh Gastronomie

**Kaufmannshaus**, Brahmekeller Wein u. Bierstube  
**Kaufmannshaus**, Böcker Design Optic  
**Klosterstern 3**, Klosterstern Apotheke Petra Traulsen  
**Klosterstern 5**, Zeitschriften-Lotto-Toto  
**Klosterstern 5**, Haspa  
**Krohnstern 6**, Evelin Brandt Mode  
**Krohnstern 15**, Wijnhus Weine  
**Krohnstern 15**, Haspa

**Lehmweg 31**, Fashion Cut Kostümbildner  
**Lehmweg 35**, Second Herzog  
**Lehmweg 36**, Haarkunst Claudia Ossege  
**Lehmweg 36**, Sense of Beauty Die Wellness Lounge  
**Lehmweg 44**, Schweinske Eppendorf  
**Lehmweg 46**, Galerie in Eppendorf  
**Lehmweg 46**, Clou Mode  
**Lehmweg 46**, Blumenladen B.Sanmann  
**Lehmweg 51**, Stoffkunst Britta Grumann Kurzwaren  
**Lehmweg 55**, Outfit Haare & Kosmetik  
**Lehmweg 56**, Fleischerei Harms  
**Lehmweg 57**, DER KAMIN Kamine ohne Schornstein  
**Lehmweg 58**, Jolie Karla-Maria Osterseher  
**Lehmweg 58**, Ristorante Italiano  
**Lenhartstr. 1**, Lizzart Living Design GmbH  
**Lenhartstr. 16**, LoBo Frisuren GmbH  
**Lokstedter Weg 1**, Tessa Petzoldt Blumen  
**Lokstedter Weg 9**, Erika Apotheke  
**Löwenstr. 22**, China Restaurant Lotusblüte

**Milchstr. 1**, La Scarpa Boutique  
**Milchstr. 2**, Juwelier Perlen Müller  
**Milchstr. 3**, Chocolate Society  
**Milchstr. 3**, OLGUN Änderungsschneiderei  
**Milchstr. 27**, Suzy Wong China Restaurant  
**Milchstr. 28**, Ristorante Da Mario Pizzeria  
**Mittelweg 21**, Änderungsschneiderei  
**Mittelweg 41**, c. Shemi Shala Friseur  
**Mittelweg 140**, Änderungs Atelier Püseldorf  
**Mittelweg 141**, WOK Haus Thi Thy  
**Mittelweg 157**, Haspa

**Mühlenkamp 1**, Portici Restaurant  
**Mühlenkamp 1**, Harms & Schacht Restaurant  
**Mühlenkamp 3**, piu espresso bar  
**Mühlenkamp 3**, Alsterschlüsseldienst  
**Mühlenkamp 4**, Hund & Katze Tierartikel  
**Mühlenkamp 6**, a, Kaffee elbgold, Café + Rösterei  
**Mühlenkamp 6**, Currywurst & Co. Imbiss  
**Mühlenkamp 8**, Shikara Restaurant  
**Mühlenkamp 9**, Merceria Restaurant  
**Mühlenkamp 9**, Die Camera Fotoservice  
**Mühlenkamp 12**, Qrito Restaurant  
**Mühlenkamp 13**, Adam-Eve Beauty Lounge  
**Mühlenkamp 14**, Weinlust Weinhandel  
**Mühlenkamp 15**, D. F. Wulf Reformhaus  
**Mühlenkamp 16**, d'Agate Antipasti etc.  
**Mühlenkamp 16**, Limon Imbiss  
**Mühlenkamp 16**, Die Suppenudel Imbiss  
**Mühlenkamp 17**, Fisch Böttcher Fischgeschäft  
**Mühlenkamp 19**, Bonbao Restaurant  
**Mühlenkamp 21**, Enjoy it, Eis  
**Mühlenkamp 22**, Optiker Vocke  
**Mühlenkamp 23**, Alfa Reinigung  
**Mühlenkamp 29**, Tageszeiten Restaurant  
**Mühlenkamp 29**, Dr. C. Rosenboom, Zahnarzt  
**Mühlenkamp 33**, a, Orthopädie Mühlenkamp  
**Mühlenkamp 33**, Haspa  
**Mühlenkamp 34**, Haspa  
**Mühlenkamp 35**, Butter Lindner Lebensmittel  
**Mühlenkamp 35**, Gundlach Schuhe

**Mühlenkamp 37**, Effenberger Bäckerei  
**Mühlenkamp 42**, Coffee 42  
**Mühlenkamp 43**, Budnikowski  
**Mühlenkamp 44**, Handwerk  
**Mühlenkamp 45**, Edeka Niemersze  
**Mühlenkamp 48**, New Earl Restaurant  
**Mühlenkamp 54**, Parma Vino  
**Mühlenkamp 59**, Jacques Weindepot  
**Mühlenkamp 59**, Lunchbar TH 2  
**Munds. Damm 35**, Randhawa Blumen  
**Munds. Damm 35**, Obst - Geschäft  
**Munds. Damm 36**, Smillah Café  
**Munds. Damm 36**, Outlethouse Stoffe & Mehr  
**Munds. Damm 39**, Basia, Poln.Lebensmittel  
**Munds. Damm 44**, Laehn Druckertankstelle  
**Munds. Damm 51**, Tobias Grau Licht & Raum  
**Munds. Damm 52**, Aktuell Rollo  
**Munds. Damm 55**, Kiosk  
**Munds. Damm 56**, HISTORIA Hamburg Münzen  
**Munds. Damm 59**, Doc Morris Apotheke  
**Munds. Damm 61**, Schuh-Hahne  
**Munds. Damm 61**, Subway Imbiss  
**Munds. Damm 63**, Double Coffee, Cafe  
**Munds. Tower**, Mundsburg Apotheke  
**Munds. Tower**, Nur Hier Bäckerei  
**Munds. Tower**, Louisiana Essen etc  
**Munds. Tower**, Sonnenstudio

**Oberstraße 1**, Weinviertel  
**Oberstraße 3**, Sisters Hair & Naildesign  
**Ohlsdorfer Str. 4**, Bistro  
**Ohlsdorferstr. 2**, Zoo, Tiergeschäft

**Papenhuder Str. 24**, Pappenheimer Wirtschaft  
**Papenhuder Str. 25**, Lange Feinwäscherei  
**Papenhuder Str. 28**, Sturm Teehandelskontor  
**Papenhuder Str. 29**, Travel & Home Reisebüro  
**Papenhuder Str. 32**, Koch+Designhaus  
**Papenhuder Str. 39**, Konditorei Pritsch  
**Papenhuder Str. 40**, Uhlenhorster Apotheke  
**Papenhuder Str. 40**, Taucherzentrum  
**Papenhuder Str. 42**, Majoli Kinderspielzeug  
**Papenhuder Str. 57**, Männerträume  
**Papenhuder Str. 58**, Blumengeschäft  
**Papenhuder Str. 67**, Obst & Gemüse  
**Poelchaukamp 3**, Eiscafé am Poelchaukamp  
**Poelchaukamp 4**, Gertrauden-Moden  
**Poelchaukamp 4**, Lotto am Poelchaukamp  
**Poelchaukamp 7**, Café Canale  
**Poelchaukamp 7**, a, LOOK! Schuhe Karen Bühne  
**Poelchaukamp 8**, ANDRESEN Weine & Spirituosen  
**Poelchaukamp 16**, KARIN MILLER  
**Poelchaukamp 21**, Blumen-Hahn  
**Poelchaukamp 25**, Pasta & Vino  
**Preystr. 1**, Marienkäfer Kindertextilien

**Rothenbaumchausee 10**, Grand Elysee Hotel  
**Rothenbaumchausee 75**, Sweet Home Antiquitäten  
**Rothenbaumchausee 83**, Stoffläden  
**Rothenbaumchausee 83**, Cortado Café  
**Rothenbaumchausee 119**, Haspa

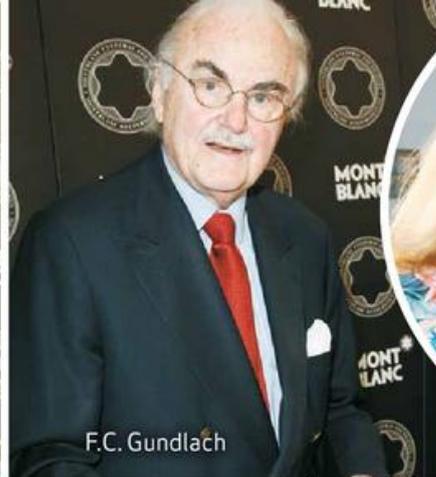
**Schinkelstr. 14**, Andere Reisewelten Reisebüro  
**Schlankestr. 73**, Bäckerei Allaf  
**Schloßstr. 4**, Haspa  
**Semperstr. 18**, Kiosk Forsmannstraße  
**Sierichstr. 30**, Ergo Versicherungen  
**Sierichstr. 40**, Hoffrisör Zimmermann  
**Sierichstr. 42**, Marco Hops Exklusive Damenmode

**Uhlenhorster Weg 12**, Schönfeld Gärtnerei  
**Uhlenhorster Weg 14**, Angelika Leiteritz Friseur  
**Uhlenhorster Weg 22**, Fren-Kler goldrichtig

**Winterhuder Forum**, Apotheke  
**Winterhuder Forum**, Bücher & Co., Zeitschriften  
**Winterhuder Forum**, Bücherhalle Winterhuder  
**Winterhuder Forum**, EP Sterling Electronics  
**Winterhuder Forum**, Coffee to go, Cafe  
**Winterhuder Marktplatz 1**, Krenzfeld's Obstgeschäft  
**Winterhuder Marktplatz 1**, Sunpoint  
**Winterhuder Marktplatz 2**, Le Chic Friseur  
**Winterhuder Marktplatz 2**, Schback Parfümerie  
**Winterhuder Marktplatz 4**, Outlet Matratzen  
**Winterhuder Marktplatz 16**, D. F. Wulf Reformhaus  
**Winterhuder Marktplatz 16**, Winterhuder Cafehaus  
**Winterhuder Marktplatz 18**, Arabella Restaurant  
**Winterhuder Marktplatz 21**, d, Haspa Bank  
**Winterhuder Marktplatz 21**, Nur Hier Bäckerei  
**Winterhuder Weg 116**, Haspa



Franziska Knuppe und Thomas Heinze



Michael Stich

F.C. Gundlach



Ingrid Roosen-Trinks und Lutz Bethge, Montblanc



Der Künstler Marcel van Eeden

Fotos: Franziska Krug/Schoeller & von Reihlingen PR

## KUNSTKAUF

Die Montblanc Kulturstiftung initiiert und unterstützt weltweit Projekte in den Bereichen Kunst, Theater und Musik. Davon profitierte bereits mehrfach auch die Hamburger Kunsthalle, für die die Stiftung zuletzt den 38-teiligen Werkzyklus „Das Weltall verwandelt in einen Sonntagnachmittag“ des niederländischen Künstlers Marcel van Eeden erwarb. Dies wurde gerade während einer feierlichen Ausstellungseröffnung präsentiert und ist noch bis zum 29. Mai in der Galerie der Gegenwart zu sehen. Infos: [www.hamburger-kunsthalle.de](http://www.hamburger-kunsthalle.de).

# What's up in TOWN?



Schauspiel-Paar Sonja Kirchberger und Jochen Nickel.



Johannes B. Kerner mit Ehefrau Britta Becker. Sie wurden 2006 mit dem Liebes-Preis geehrt.

**LIEBESSIEG**  
Eine besondere Ehrung für Vitali Klitschko: Statt eines Preises für sportliche Verdienste bekam der Boxer am 11. April mit seiner Ehefrau Natalia eine Auszeichnung für die Liebe. Sie wurden im Hotel Louis C. Jakob mit dem „Couple of the Year“ geehrt. Neben ihnen gab es noch weitere prominente Traumpaare, die ausgezeichnet wurden oder Liebes-Tipps gaben.



Fotos: Franziska Krug



„International-Couple“: Model-Paar Olivia Palermo und Johannes Huebl.



Boulevard-Moderatorin Frauke Ludowig.



Hamburgs prominentes Ehepaar: Mirja und Sky du Mont.

Seit fast 15 Jahren glücklich verheiratet: Natalia und Vitali Klitschko.



Ursula von der Leyen, Bundesministerin für Arbeit und Soziales.

Fotos: Wabersack/stern



Moderatoren-Paar Sabrina Staubitz und Giovanni di Lorenzo.



Schauspielerin Karoline Herfurth.



Foto: Babiradpicture/stern

Journalisten-Ehepaar Marietta Slomka und Christof Lang.

### SCHREIBSTARK

Es ist stets ein doppeltes Highlight – ein journalistisches und ein gesellschaftliches: Zur siebten Verleihung des Henri Nannen Preises kamen am 6. Mai rund 1.200 namhafte Gäste aus Medien, Kultur und Politik ins Hamburger Schauspielhaus, um journalistische Spitzenleistungen mit einer großen Gala zu würdigen und zu feiern. Der renommierte Preis wurde insgesamt in sieben Kategorien vergeben.



Ex-Focus-Herausgeber Helmut Markwort und Moderator Peter Klöppel (r.).



Monia Demel

Fotos: Public Address Presseagentur



Barbara Lanz und Matthieu Carrière

### PROMICATWALK

Spielerfrauen des HSV machten Eppendorf Ende des vergangenen Monats zum Modemekka. Monia Demel, Sanne Elia und Melanie Trochowski zeigten auf einer Luxus Fashion-Show mit Champagner satt die neuesten Kreationen der Designerin Dünya Yildiz Can (Millions&Millions). Unter den Gästen waren u.a. Biljana Doll, Andreas Fritzenkötter sowie Barbara Lanz und Matthieu Carrière, die am Schauspielhaus zusammen Theater spielen.



Monia Demel, Dünya Yildiz Can, Melanie Trochowski (v.l.).



Gero Erhardt mit Ehefrau Jutta

### PREMIERENPARTY

Die Hamburger Kammerspiele bringen im Stück „Enron“ gerade einen der größten Finanzskandale auf die Bühne – die Geschichte um ein Unternehmen mit frisierten Zahlen. Das Stück mit Martin Semmelrogge in einer der Hauptrollen läuft noch bis zum 22. Mai und wurde mit einer großen Premieren-Party gefeiert. Informationen zum Stück gibt es unter: [www.hamburger-kammerspiele.de](http://www.hamburger-kammerspiele.de).



Intendant Axel Schneider



Joanna Semelrogge und Tobias Rosen



Kai Maertens

Fotos: Patrick Becher



Malin Joost und Nicki von Tempelhoff.



Jo Brauner mit Ehefrau Ann



Maria Ketikidou und Martin Semmelrogge

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

**!! KUNDE PLEITE !!**  
Aus geplatzten Aufträgen bieten wir noch wenige  
**NAGELNEUE FERTIGGARAGEN**  
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder  
Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?  
Info: MC-Garagen  
Tel. 0800 - 77 11 77 3 gebührenfrei (24 h)

**Fettzellenreduktion!**  
Maria-Louisen-Str. 43  
www.juenger-aussehen-hamburg.de  
Tel. 040/34 83 31 52

**Ab sofort von Privat:** Vermietete Wohnung,  
auch als gewerbliche Räume (Büroräume)  
nutzbar, beides möglich, ca. 130 qm mit  
oder ohne Garten in zentraler Lage im  
Alstertal, Hummelsbütteler Hauptstraße.  
Tel.: 0431 - 24 28 81

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

**SCHRANK** nach Maß, gerade, schräg,  
über Eck, Regale, Schiebetür  
Möbelbemalung **Bilderrahmung > 2500 Muster**  
Vergolderei **☎ 81 99 65 35**  
☺ zum Verlieben **bettinanohe.de**  
Beratung daheim **Ludolfstr. 39 • HH-Eppendorf**

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

**Winterhuder Familie sucht Eigenheim!**  
Wir suchen eine 4-Zi.-Whg. ab 100 qm  
mit Balkon oder Garten zum Kauf - nach  
Möglichkeit von privat (od. Makler). ER  
Luffhanseat, SIE Managerin im Vertrieb  
und JUNIOR begeisterter Kitagänger  
wünschen sich ein neues Zuhause. Wir  
freuen uns auf Ihren Anruf unter **Tel.:**  
**0174 - 905 91 91**

**Top Permanent Make-up**  
**ab € 198,-**  
Maria-Louisen-Str. 43  
www.juenger-aussehen-hamburg.de  
Tel. 040/34 83 31 52

[www.kosmetikschulehamburg.de](http://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, Auto-  
häuser), Tel. 538 930-63;  
Jutta Brandes (AEZ, Fuhs-  
büttel, Hummelsbüttel), Tel.  
538 930-50; Ingrid Hesse  
(Haspa), Tel. 538 930-0;  
Annegret Linke (Eppendorf,  
Winterhude), Tel. 538 930-  
67; Sabine Merbach (AEZ),  
Tel. 538 930-17; Sabine  
Meyerrose (Sasel), Tel. 538  
930-52; Simone Niklaus  
(Wellingsbüttel, Duvenstedt  
und Lemsahl-Mellingstedt),  
Tel. 538 930-14; Andreas  
Rohloff (Autohäuser), Tel.  
538 930-51; Barbara Suhr  
(Makler), Tel. 538 930-54;  
Helmuth Wegner (Uhlen-

horst, Hamburger Meile),  
Tel. 538 930-56; Anzei-  
genleitung Michael Wiele  
(Pöselndorf, Mittelweg, Har-  
vestehude, Rotherbaum),  
Tel. 538 930-53

**E-Mail:**

redaktion@alster-net.de  
anzeigen@alster-net.de

**Internet:**

www.alsternet.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, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

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

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christiane  
Kaufholt, Christian Luscher, Evelin Timm | **Korrektur:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:**  
Cassandra Friedrichsen, Birgit Schumann, Nils Tauscher | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafike-**  
**rin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, Jan Michaelis, David  
Nagel, Nils Tauscher, Melissa Uygur | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:**  
IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers 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 ausgewählten Geschäften für Sie bereit:**  
**siehe S. 78 / 79**

# Schöne Ferienwohnungen



**Sylt ist bei jedem Wetter schön**  
**Appartement-Brüdig**

Inh. Bärbel Lundershausen

Gut ausgestattete Apartments:  
Westerland, Wenningstedt, Tinnum

Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
www.appartement-bruenig.de



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



## Rügen/Binz

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

## 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](http://www.my-conferencehotel.com) - [www.my-tagungshotel.com](http://www.my-tagungshotel.com) - [www.mice-access.com](http://www.mice-access.com)



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

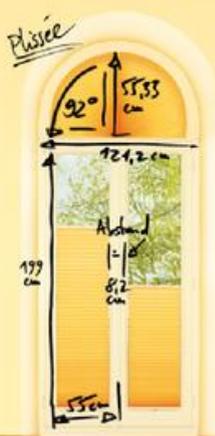
**5-Sterne Ferienhäuser**  
**in exponierten Lagen**

Tel.: 040 53 69 40 06

Maßarbeit wie ich sie will:  
**Preiswert & passend.**

Über 35x in Deutschland  
 und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:  
[www.jaloucity.de](http://www.jaloucity.de)



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

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

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

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

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

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

**JALOU CITY**

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

[www.jaloucity.de](http://www.jaloucity.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

# DER BESTE ORT FÜR GENIESSER. DAS DAY SPA IM MERIDIANS SPA.



Kommen Sie dem Zustand schönster Ausgeglichenheit ein Stück näher. Im Bodycare-Bereich Ihres MeridianSpa erleben Sie in einer ganz besonderen Atmosphäre eine Vielfalt an Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen. Von entspannend bis stimulierend, von reinigend bis ausgleichend – hier finden Sie die richtige Behandlung, damit Sie sich anschließend rundherum wohl fühlen. Reservieren Sie sich Ihren Wunschtermin telefonisch oder an der Rezeption – selbstverständlich auch ohne Mitgliedschaft oder Tageskarte. **Unser Tipp: Verschenken Sie doch eine kleine Auszeit. Gutscheine erhalten Sie im MeridianSpa oder unter [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop).**

Wir arbeiten mit Produkten unserer eigenen Pflegelinie AMAYANA face & body, Maria Galland und O.P.I.

#### Anrufen - Termin vereinbaren - Verwöhnen lassen:

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87-89 | CITY • Schaarsteinweg 6  
EPPENDORF • Quickbornstr. 26 | ALSTERTAL • Heegbarg 6

[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) • ☎ 040/65 89-0



**MERIDIANS SPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.