

Foto: Laurel

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

Liebes Worte

ULRICH PLEITGEN
ÜBER DIE BRETAGNE

Was geht?

TOP TERMINE
RUND UM DIE ALSTER

Charity Kick

THOMAS HELMER
BEIM TAG DER
LEGENDEN

MODE-TRENDS

DAS KOMMT!

Wir zeigen Ihnen,
wie Sie einen
**unvergesslichen
Eindruck**
hinterlassen

Tel. 040 53 88 88 88
Fax. 040 53 84 676

Jürgen Weiß Immobilien Eppendorf GmbH & Co KG

www.juergen-weiss-immobilien.de
info@juergen-weiss-immobilien.de

Ihr freundlicher Makler & Zertifizierter Sachverständiger in Hamburg

Wir bewerten unverbindlich Ihre Immobilie - Rufen Sie uns gerne an!

Falkenried 83a in Eppendorf - Hummelsbüttler Hauptstraße 10 in Hummelsbüttel - Stübeheide 153 in Klein Borstel



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

NEUERÖFFNUNG



BALANCE

RÜCKENZENTRUM ABC STRASSE

RÜCKENSCHMERZEN?

Das Balance Rückenzentrum ABC Straße hat im Herzen Hamburgs eine Oase für Gesundheit, Diagnostik und Chiropraktik geschaffen. Die Chiropraktik ist der Kern unseres ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

Symptome wie z. B. Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen und Migräne, Steifigkeit oder sonstige Einschränkungen des Bewegungsapparates sind die Behandlungsschwerpunkte des Balance Rückenzentrum ABC Straße.

LERNEN SIE UNS JETZT KENNEN – IN EINER KOSTENLOSEN ERSTKONSULTATION



VEREINBAREN SIE GLEICH IHREN KOSTENLOSEN TERMIN: ABC-STRASSE 21 · TELEFON: (040) 87 099 099 · WWW.BALANCE-RZM.DE

Ausgebrannt!

VON WOLFGANG E. BUSS



Die Zahl der Krankmeldungen in deutschen Betrieben steigt. Grund dafür: immer mehr **psychische Erkrankungen**. **Burn-out-Syndrom** und Depressionen rücken täglich ein Stück mehr in unser Leben. Waren wir zunächst alle der Meinung, die Zunahme technisch-intelligenter Hilfsmittel in der Arbeitswelt würde unsere Jobs erleichtern, uns neue Freiräume schaffen für Familie,

Freizeit und Entspannung, so ist das Gegenteil eingetreten.

Tausende Unternehmen haben die Rationalisierung dazu genutzt, Personal abzubauen und die Arbeit auf die Verbleibenden zu verteilen. Ergebnis: Mehrarbeit durch Rationalisierung!

Eigentlich sollte die wunderbare Erfindung von **E-Mails, Laptops und Smartphones** dazu führen, die Organisation von Job und Privatleben zu erleichtern und das Leben unkomplizierter zu machen. Doch auch hier scheint das Gegenteil eingetreten zu sein. Überrascht stellen Arbeitsmediziner und Wissenschaftler fest, dass uns unsere smarten modernen Jobs krank machen, weil die Dauer-Belastungen zugenommen haben und die **ständige Erreichbarkeit** durch Smartphone und Laptop unsere Arbeit weit in den Feierabend verlagert, bis in **Wochenenden und Urlaub** hinein. Regeneration findet vielfach nicht mehr statt – dafür der Burn-out.

Krankenkassen sind alarmiert, weil die Krankschreibungen anwachsen. „**Ausgebrannt**“ sein, das Wort ist uns noch geläufig, Lustlosigkeit, Unkonzentriertheit, das waren die Begriffe von damals.

Heute heißen sie Tinnitus und Burn-out. Es ist nicht Mitleid am strapazierten Mitarbeiter, das nun Experten auf den Plan ruft. Es sind die wachsenden Kosten, die die neuen psychischen Erkrankungen erzeugen: 4,7 Milliarden Euro, so schätzen Experten der AOK, werden jährlich zusätzlich fällig. 23,3 Krankheitstage löst eine psychische Erkrankung im Durchschnitt aus (Quelle: AOK). Es liegt an dem Zwang, ständig online sein zu müssen, und dem Gefühl, niemals fertig zu werden. Dazu kommt für viele die Unsicherheit, keinen auf Jahre sicheren Job zu haben.

Was ist zu tun? Natürlich müssen viele Unternehmen ihre internen Strukturen überdenken. Doch das wird dauern. Solange muss der Einzelne „Überlebensstrategien“ entwickeln. Therapeuten, Coachs und persönliche Lebensberater und Entspannungstechniken kommen ins Spiel. Überraschend ist, dass sich fortschrittlichste Mediziner und Therapeuten zur Behandlung und Heilung der neuen Krankheiten auf eine uralte Methode besinnen. **Vor fast genau 2.500 Jahren** „erfand“ Buddha die **Meditation**. Eine Technik, die übt „**loszulassen**“. Ich habe sie schon vor Jahren in abgelegenen buddhistischen Klöstern in ihrer reinsten Form lernen und studieren dürfen und bin dafür bis ans Ende der Welt gefahren. Auch hier bei uns ist sie als „Entspannungstechnik“ ideal. Viele Techniken wie autogenes Training sind der Urform abgeschaut. So bekommt es eine neue Qualität, „Ommmmmm“ zu schauen und irgendwie verklärt im Schneidersitz vor einer Duftlampe zu hocken, eine Tätigkeit, über die bisher nur breit gegrinst und gefeixt wurde. Loslassen lernen als „Überlebenstechnik“ für die Generation iPad, als kostbarstes Tool, mit dem Dauerstress fertig zu werden. **Ohne Einsatz von Alkohol und Medikamenten**. Ich habe in vielen Vorträgen und Kursen bereits über Meditation berichtet *). Sie dient übrigens auch als Weg zu einer tieferen Erkenntnis: Was heißt für mich ein gutes Leben führen – und was brauche ich wirklich dazu? Burn-out zählt nicht dazu.

*) www.wolfgang-buss.com/vortraege

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

miss seconda
Wenn Second Hand First Class sein soll,
Designer-Mode zu Top-Preisen!
auch Barankauf
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 11-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr
Oberstr. 1, 20144 Hamburg, Tel.: 4927935

AKTUELL LOHNSTEUERHILFEVEREIN E.V.
Wir erstellen Ihre Einkommenssteuererklärung
bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbständiger Arbeit / Renten
- Kapitaleinkünfte*
- Vermietung & Verpachtung*
- Veräußerungsgeschäften*
*bei Einnahmen bis 13 T€ Einzel-/ 26 T€ Zusammenveranlagung
Beratungsstellenleiterin
Birgit Yvonne Loricke
Auguststrasse 14 • 22085 Hamburg • Telefon: 0800-096 66 69-9614
Internet: www.loricke.aktuell-verein.de

§ Gefahr für Ihre Erbschaft?
Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung
Anwaltskanzlei an der Moorweide
RA Sven Kraglund
Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
Telefon: 440421 / www.erbe-sichem.de

Kontrollleur/in
für die Verteilung
unserer Magazine
für 2 Tage im Monat gesucht.
Alster-Magazin • Magazin Verlag Hamburg
Vertriebsleitung • Sandra Schmelter-Haun
Tel.: 538 34 52 • E-Mail: vertrieb@alster-net.de

Live in Hamburg



SANGES WUNDER

Die 28-jährige Sängerin **Anna Calvi** kam schon früh zur Musik. Als Kind lernte die Engländerin das Violinen- und Gitarrenspiel und wurde nicht zuletzt von ihrem musikbegeisterten italienischen Vater geprägt.

Der Entschluss, als Sängerin ihr Geld zu verdienen, hat die eher schüchterne Anna Calvi einiges an Überwindung gekostet. Mit ihren traumschönen, neurotischen Songs ist sie momentan auf Tour. So., 14.8. auf Kampnagel. Karten: ab 20 Euro. Kartentel.: 270 949 49. Beginn: 20 Uhr.

SCHWEDENSTIL

Die Schwedin **Camilla Tilling** gab ihr Debüt als **Sopranistin** als Corinna in „Il viaggio a Reims“ an der New York City Opera. Danach folgten Auftritte auf fast allen großen Bühnen: Covent Garden, the Metropolitan Opera, Chicago, La Scala, San Francisco, Paris und München. In Hamburg tritt Camilla Tilling nun mit dem NDR Sinfonieorchester unter der Leitung des Dirigenten Thomas Hengelbrock mit „**Anything goes**“ auf. Fr., 9.9. in der Laeiszhalle. Karten: ab ca. 10 Euro. Kartentel.: 357 666 66. Beginn: 18.30 Uhr.



Bildnachweis: Anna Hult



HELDENHAFT

Bereits seit 2000 sind Judith Holofernes, Jean-Michel Tourette, Pola Roy und Mark Tavassol zusammen im Musikgeschäft tätig – und das mit großem Erfolg! Ihre Songs wie „Denkmal“, „Nur ein Wort“, „Gekommen um zu bleiben“ oder „Von hier an blind“ kennt jeder. Jetzt kommen **Wir sind Helden** nach Hamburg! Fr., 26.8. auf der Stadtparkbühne. Karten: ab ca. 34 Euro. Kartentel.: 413 22 60. Beginn: 19.30 Uhr.

Foto: Billy & Hells (www.billyhells.de)

HARD KNOCKS

Seit über 40 Jahren steht er auf der Bühne und ist eine lebende Legende.

Nach seiner Tour im letzten Jahr kommt **Joe Cocker** jetzt wieder nach Hamburg. Neben den alten Hits wie „You are so beautiful“ und „With a little help for my friends“, begeistert der 66-jährige die Fans auch mit Liedern seines aktuellen Albums „Hard Knocks“. Am Di, 16.8. sind Joe Cocker & Band ab 19 Uhr im Stadtpark zu sehen.

Karten: ab ca. 56 Euro. Kartentel.: 413 22 60.



Foto: Andrew Macpherson

SUMMERTIME

Am 17. August spielen **Prince Alec & Band** live ihr traditionelles Sommerkonzert „**Feel The Summer!**“ auf den Terrassen vor dem Indochine, Neumühlen 11! Gleichzeitig ist es das CD-Releasekonzert des neuen Albums „The Beach“. Die Gäste erwartet wie immer lauschige Sommerstimmung mit feinsten Jazzloungemusik, Grill und Sektbar direkt an der Elbe! Karten für 12/erm. 10 Euro über www.ticketmaster.de und an der Abendkasse (13 Euro). Einlass ab 19 Uhr. Konzertbeginn: 20.30 Uhr. Infos unter www.princealec.com.



Foto: Leonard Koerner

INHALT

Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Coole **Live-Musik** für die schönste Stadt der Welt
- 6 Exklusiv: Darum hat sich **Ulrich Pleitgen** in die Bretagne verliebt!
- 8 Sprengen klassische Konventionen: die **Showpianisten** aus Harvestehude
- 10 Nicht nur am Ball erfolgreich: „Tag der Legenden“-Kicker **Thomas Helmer**
- 16 **Top-Tipps** zum Wochenende: Drachenbootrennen und Landmarkt

Richtig angezogen im Herbst – wir zeigen, welche Farbe es sein muss!
S. 18



Eppendorf

- 12 Politik versagt **Denkmal für Unfallopfer** am Eppendorfer Baum
- 13 Jetzt für den **Hamburger Sozial-Oscar** bewerben!

Winterhude

- 14 Mitmachen und Karten für den **blauen Engel** gewinnen

MAG

- 18 Die schönsten **Trendfarben** des Herbstes
- 19 **Top-Tipp:** Die ECE unterstützt sehenswerte Ausstellung niederländischer Künstler

Service

- 20 Alster med: Experten-tipp zur **innovativen Fettreduktion**
- 22 Fit & schön: perfekte **Abnehmsportarten**
- 25 Besser hören & sehen: **Augenheilkunde-Tipps**
- 26 Bauen & renovieren: Alles **in Blau**
- 30 Immobilien: die **coolsten Bauvorschläge** der IBA
- 32 **Sharepoints** unserer Partner
- 34 Kleinanzeigen/ Impressum

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

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



Gleittüren Schränke

In jeder Abmessung mit überflüssige Glas oder wenn überflüssig

interhansa Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel. (040) 60 68 95-0
22309 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29 www.interhansa.de - Fax: (040) 806 23 82



www.tobacco-more.de

Tobacco & More

SHOPPING-CENTER
hamburger meile




Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft



Ihre Sicherheit in guten Händen

- Sicherheitsberatung
- Family Office / Sicherheitsmanagement
- Ganzheitliche Immobilienkonzepte

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



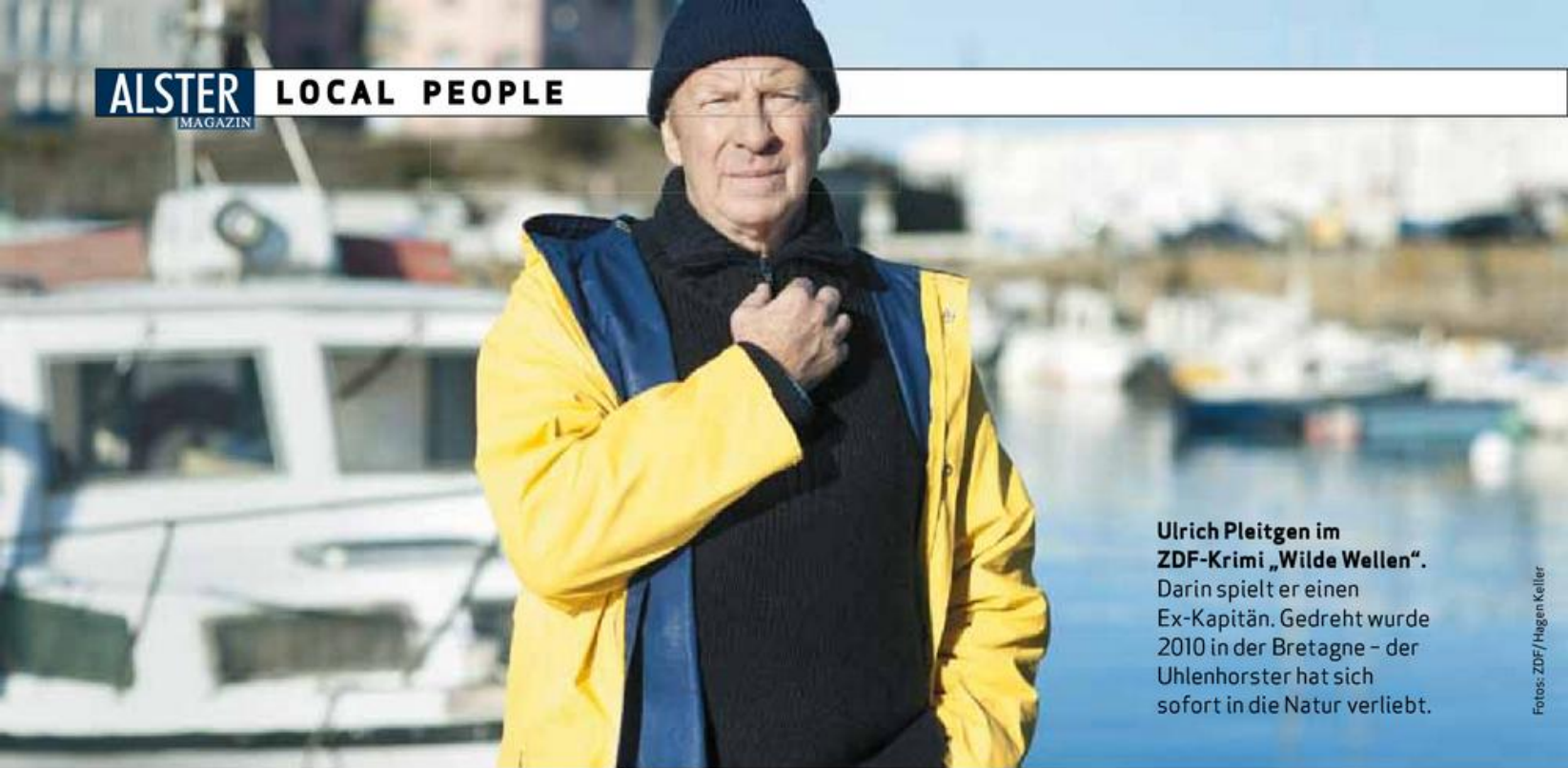
LuxusGut

Designermode Secondhand

Highlights von CHANEL bis Armani

Große Auswahl in 42...

Anette Kellner • Grindelberg 86/Ecke Oberstrasse • 20144 Hamburg
040 - 636 563 08
Dienstag, Mittwoch u. Freitag 12-18 h



Ulrich Pleitgen im ZDF-Krimi „Wilde Wellen“. Darin spielt er einen Ex-Kapitän. Gedreht wurde 2010 in der Bretagne – der Uhlenhorster hat sich sofort in die Natur verliebt.

Fotos: ZDF/Hagen Keller

„Das Meer packt dich“

Ulrich Pleitgen ist verliebt! In die Bretagne. In die Franzosen. In das Meer. Seit dem vergangenen Jahr. Da hat der **Uhlenhorster** in Frankreichs bizarrster Landschaft den Krimiviertel „Wilde Wellen“ gedreht. Das hat den 64-Jährigen verändert!

„Ich bin frankophil geworden“, erzählt Ulrich Pleitgen lächelnd. Entspannt sitzt er im schwarzen Bademantel vor einer großen Bücherwand auf seinem Sofa im Wohnzimmer und sinniert kaffeetrinkend: „Ich habe in jungen Jahren oft in Paris Theater gespielt. Wir wurden in Cafés als Nazis und Barbaren titulierte.“ Eine Einstellung, die Pleitgens Frankreichbild negativ geprägt hat. Nach den Dreharbeiten in der Bretagne hat es sich geändert.

Flirtfaktor 10

„Die Leute sind entzückend, man konnte mit jedem flirten, auch ohne Französisch sprechen zu können. Etwa mit der alten Käsefrau auf dem Markt. Und im Vergleich zu Deutschland gilt: leben und leben lassen. Die Franzosen nehmen sich auf eine wunderbare Art und Weise wahr, ohne sich die kalte Schulter zu zeigen.“ Auch werde jede noch so kleine Regenpause für einen Espresso draußen im Café genutzt: „Savoire vivre pur“. Und dann ist da ja noch die Landschaft.

Vor allem das Meer. „Es schlägt dermaßen wild und rau an die bizarren Küsten, dass es einem die Sprache verschlägt. Im Norden habe ich mich um zweitausend Jahre zurückversetzt gefühlt.“ Der perfekte Ort für einen Film, der laut Pleitgen wie ein triviales Drama von Shakespeare aufgebaut ist. „Zwar auf einem anderen Niveau, aber wie bei ihm prallen Schicksale in archaischen Geschichten aufeinander. Sie sind voll von Lügen, Macht, Neid und natürlich Liebe.“

Lügenmärchen

Alles beginnt mit einem Schusswechsel in Paris. Eine junge Polizistin (Henriette Richter-Röhl) überlebt nur knapp. Sie will sich in ihrer Heimat, der Bretagne, erholen. Dort helfen ihr alte und neue Bekannte sowie ihr Vater (Ulrich Pleitgen) – ein Ex-Kapitän, der ein Restaurant führt – wieder ins Leben zurückzufinden. Schnell merkt sie, dass etwas nicht stimmt: Ein Geheimnis zwingt alle Beteiligten zum Lügen. Auch den Vater! „Die Fins-

ternis der Figur hat mich gereizt. Ein anständiger Mann gerät auf die schiefe Bahn und beginnt zu lügen. Eine Lüge zieht die nächste nach sich. Das kennt jeder.“ Rollen wie diese wünsche er sich, denn sie seien interessanter als die des absoluten Bösewichts.

Pleitgens Reisetipps

„Die Bretagne ist eine perfekte Urlaubsregion. Es gibt alles, was das Herz begehrt – von der Natur bis zur Kultur. Mit sehr vielen Gebäuden ab dem 12. Jahrhundert und Museen. Und erst das Essen – die Crêpes und Galettes sind genial. Die besten Meeresfrüchte gibt es übrigens in der „Brasserie Armoricaïne“ in St. Malo! Meine Top 3 Lieblingsplätze sind die Altstadt von Quimper, natürlich das Pointe du Raz mit seinen schroffen Klippen und das wunderbare Schloss Josselin. Kai Wehl

Marie Lamare (Henriette Richter-Röhl) geht ihrem Vater in der Küche zur Hand. (Ulrich Pleitgen)



Alster-Magazin-FILMTIPP



Verdacht. Wurde mit Pleitgens Wagen gemordet?

„Wilde Wellen“ wird in vier Folgen à 89 Min. am **25./28.8. und 1./4.9., jeweils um 20.15 Uhr** im ZDF ausgestrahlt. Fazit des Alster-Magazins, das den Film schon sehen durfte: Eine spannende Geschichte in toller Landschaft, umgesetzt von sehr guten Schauspielern. Auch, wenn einige Szenen etwas kürzer hätten ausfallen können und die Story teils vorhersehbar ist – dem Filmteam ist ein sehenswerter Viertel gelungen!



Hamburger Meile: Erfolgsversprechendes Investitionsumfeld

Das zweitgrößte Einkaufszentrum Hamburgs, die **Hamburger Meile**, lädt nicht nur zum Verweilen ein, sondern auch zum Investieren.

Wer nicht einfach nur einkaufen, sondern an großen Schaufenstern flanieren und ein besonderes Einkaufserlebnis genießen will, der ist in der Hamburger Meile gut aufgehoben. 150 Geschäfte, Cafés und Restaurants laden zum Schauen, Kaufen und Verweilen ein. Mit fast 700 Metern Länge ist es eines der längsten Shopping-Center Europas und das zweitgrößte Einkaufszentrum in Hamburg. Es wurde im vergangenen Jahr komplett renoviert und ist nahezu vollständig vermietet. Hier kann nicht nur Geld für viele schöne Dinge ausgegeben, sondern auch verdient werden. Denn der „Bayernfonds Deutschland 23 – Hamburger Meile“, der zur Sparkassen-Finanzgruppe gehörenden Real I. S. AG, bietet Anlegern ein Investitionsumfeld mit der Chance auf langfristig attraktive Erträge. Die Hamburger Meile erfüllt zwei Funktionen zugleich: Es ist Nahversorgungszentrum für 91.000 Menschen, die es innerhalb von fünf Minuten erreichen können,

und es ist ein attraktives Ziel von Konsumenten aus dem gesamten Hamburger Raum. Für den richtigen Branchenmix in der Hamburger Meile sorgt der europäische Marktführer für Center-Management, die Hamburger ECE-Gruppe. An der Hamburger Straße 19-47 findet man alles, was das Herz begehrt: Blumen, Dekoratives, Mode, Schmuck, Schuhe. Es gibt Arztpraxen, Apotheken, Optiker, Friseure, Buchhandlungen, Lebensmittelgeschäfte sowie zahlreiche Cafés, Bistros und Restaurants. Große Handelsketten und Marken wie Aldi, Rewe, Budnikowsky, C&A, Douglas und H&M sind hier ebenso vertreten wie inhabergeführte Fachgeschäfte.

Auch die Hamburger Sparkasse hat sich bewusst für diesen Standort entschieden: Die Haspa unterhält hier eine Filiale und ein Individualkunden-Center. Im Büroturm sind das Finanzamt, das Versorgungsamt sowie die Behör-



Ulfert Steffens,
Leiter Individualkunden-Center
Rotherbaum
Tel.: (040) 3579-8541; E-Mail:
Ulfert.Steffens@Haspa.de



Bruno Pacholleck,
Leiter Individualkunden-Center
Eppendorf
Tel.: (040) 3579-2985; E-Mail:
Bruno.Pacholleck@Haspa.de

den für Schule, Wissenschaft und Soziales untergebracht. Es gibt hier mehr als 2.200 Parkplätze und zwei Taxistände. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Shopping-Center bequem zu erreichen: Zwei U-Bahnstationen befinden sich in der Nähe, sechs Buslinien halten hier.

Wenn auch Sie in die Hamburger Meile investieren wollen, dann

klären wir Sie gern persönlich über Chancen und Risiken dieses Investments auf und geben Ihnen weitere Informationen. Sie erreichen unsere Centerleiter Ulfert Steffens unter Tel.: (040) 3579 – 8541 und Bruno Pacholleck unter Tel.: (040) 3579 – 2985. Selbstverständlich können Sie auch unsere Kolleginnen und Kollegen in allen Individualkunden-Centern der Haspa ansprechen.

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse



**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.



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

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



Tasten Akte

Ein Klavierkonzert der anderen Art:

Das bietet das Harvestehuder Duo „**Götz & David - Die Showpianisten**“, wenn sie eine Kombination aus anspruchsvoller Klassik, moderner Filmmusik und Entertainment an **zwei Flügeln** zeigen. Vor ihrem Auftritt am **7.9.** in der Laeiszhalle sprachen wir mit ihnen.

„Dass wir heute zusammen spielend an zwei Flügeln auftreten, ist dem Zufall zu verdanken“, erzählen „Die Showpianisten“ David Harrington und Götz Östlind, die vor ihrer gemeinsamen Karriere beide Solokünstler waren. David fügt hinzu: „Götz' Vater fragte uns 2004, ob wir nicht als Duo auf einem Benefizkonzert auftreten möchten. Gefragt, getan. Zwar gefiel uns dieses ‚Experiment‘, jedoch gingen wir danach erst wieder getrennte Wege: Götz zog es in die USA und ich war mit einer großen Theaterproduktion in Hamburg beschäftigt.“

Erst 2006 nahmen sie das gemeinsame Projekt erneut auf. Seit nun bald drei Jahren sind sie als „Götz & David - Die Showpianisten“ national wie international auf Tour. Mittlerweile gehören

zu ihren Auftritten Konzerte in Dubai, Tokio, London und an ungewöhnlichen Orten wie auf dem Dach der Europa Passage in Hamburg.

Sie liefern kein konventionelles Klavierkonzert ab, sondern zeigen eine witzige und lebendige Show, aber immer mit dem gebotenen Respekt vor dem Komponisten. „Wir möchten zum einen musikalisch auf hohem Niveau unterhalten und zum anderen durch interaktive Aktionen und Gesang Entertainment bieten.“

Sowohl Götz Östlind (34) als auch David Harrington (38) entdeckten das Klavierspiel mit fünf Jahren. Ihr Ausnahmetalent war schnell erkennbar und wurde von frühester Kindheit durch Klavierunterricht gefördert. Später absolvierte Götz ein



Eine einmalige Show: Die Auftritte von Götz Östlind (r.) und David Harrington. Hier auf dem Dach der Europa Passage.

Foto: Stefan Schenk

Spielzeit
**2011
2012**

Jochen Busse
in »In jeder Beziehung«

VERSETZT?

KOMÖDIE
WINTERHÜDER
FÄHRHAUS **k** **Fiebern Sie mit und
abonnieren Sie jetzt!**

Info-Telefon: 040 / 480 680 90 www.komoedie-hamburg.de

Foto: Johannes Zacher

obaten

privates Klavierstudium und David studierte nach dem Abitur Klavier, Gesang und Dirigat. Während David im Anschluss als Dirigent und Pianist bei Musicalproduktionen wie Cats, Das Phantom der Oper oder Dirty Dancing durchstartete und vor 10 Jahren musikalischer Leiter am Schmidt's Tivoli Theater wurde, schloss Götz zunächst ein Studium der angewandten Kulturwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre erfolgreich mit Promotion ab. Bei ihm manifestierte sich erst mit 25 Jahren der Wunsch, als Pianist sein Geld zu verdienen. „Ich stellte fest, dass nur das mich glücklich machen kann.“

Erste große öffentliche Aufmerksamkeit als Pianist erlangte Götz bereits 2006: Bei der ZDF-Show „Wetten, dass..?“ stellte er sein absolutes Gehör unter Beweis und wurde Wettkönig. „Ein Ereignis, das uns den einen oder anderen Galaaufttritt sicherte“, so David. Ihre Zusammenarbeit ist ein Segen. „Als Solokünstler hätten wir nicht das erreicht, was wir als Duo geschafft haben. Zusammen bilden wir eine perfekte musikalische Symbiose.“ Auch privat verstehen sie sich bestens. „Unsere Freundschaft ist etwas sehr Besonderes.“ – Genauso wie ihre Auftritte als Pianisten-Duo. *Christiane Kaufholt*

Kunsthandel Helmrich
Auktionen Auflösungen Nachlässe Räumungen
Schätzer antiker Wertsachen **kauft** öffentliche versteigerte Auktionen

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

Kulturtipp und Verlosung:

Am 7.9. um 20 Uhr treten „Götz & David – Die Showpianisten“ in der Laeishalle Hamburg auf. Infos zum Kartenvorverkauf unter www.showpianisten.com. Oder gewinnen Sie die Karten. Das Alster-Magazin verlost **3x 2 Karten**. Schicken Sie eine Postkarte mit Adresse, Telefonnummer und dem Stichwort „Die Showpianisten“ an: Alster Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per Mail an: c.kaufholt@alster-net.de Einsendeschluss: 26.8.

Foto: Stefan Weeber

SENIOR aktiv
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-Auswahl aus 1.000 Artikeln

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

Charity-Kicker



Am **4. September** laufen wieder Fußballstars vergangener Zeiten beim **„Tag der Legenden“** zugunsten Reinhold Beckmanns NestWerk auf. Mit dabei: der **Winterhuder Thomas Helmer**. Ein Wunder, dass er Zeit findet, denn der Moderator hat zwei neue Sendungen auf dem Schirm.

Sportmoderator und Ex-Fußballprofi Thomas Helmer kickt noch oft für den guten Zweck: am 4.9. zugunsten der Jugendinitiative NestWerk von Reinhold Beckmann.



Fotos: Kai Wehl

Alster-Magazin: *Sie kicken häufiger bei Charity-Spielen mit. Was ist das Besondere am Tag der Legenden?*

Thomas Helmer: Das Event an sich. Es gibt ein spannendes Rahmenprogramm und das Stadion ist immer voll. Weil es den Veranstaltern stets gelingt, unglaublich viele gute und bekannte ehemalige Spieler zusammenzubekommen. Das ist schon fast beängstigend.

Ist ein Ex-Profi dabei, mit dem Sie von früher noch eine Rechnung offen haben? Sie könnten ihn sich vorknöpfen und beispielsweise fies tunneln!

(lacht) Nein, ich bin nicht nachtragend. Ich hoffe auf ein ausgeglichenes Spiel mit vielen Toren. Ein bisschen Hacke, Spitze, eins, zwei, drei darf natürlich auch sein, denn deswegen macht man das ja. Mir geht es nicht ums Gewinnen, sondern um den Spaß.

Vielleicht spielt ja ein Nürnberger mit, der sich für Ihr Phantomtor von 1994 an Ihnen rächen möchte?

Bestimmt. Eine Geschichte, die mich auch heute noch ständig verfolgt. Gerade beim Moderieren von strittigen Szenen – Tor oder nicht. Frei nach dem Motto „Ja, du musst das ja am besten wissen“. Damit muss ich leben. *Kommt Wehmut auf, wieder vor vollem Haus aufzulaufen?*

Nein. Letztens habe ich mit den Bayern-Allstars im Bernabéu-Stadion vor 80.000 gespielt. Ein Highlight, zumal ich in meiner aktiven Zeit dort nie war. Aber es macht auch Spaß vor 1.000 Zuschauern auf dem Dorf zu spielen. Dass am Millerntor gut 23.000 kommen werden, ist natürlich klasse. Ich habe deswegen aber nicht das Gefühl, noch mal loslegen zu müssen.

Moderationstechnisch gibt es viel Neues: Sie werden u.a. auch bei Liga total! dabei sein. Was wird anders?

Das kann ich nicht genau beantworten, weil ich es noch nicht live erlebt habe. Größte Änderung ist aber, dass ich neben dem Topspiel der 2. Liga nun auch wieder regelmäßig freitags oder samstags das Hauptspiel der 1. Liga moderiere. Darauf freue ich mich *Außerdem sollen Sie mit Basler und Strunz im Sport1 Fußball-Stammtisch Udo Lattek ersetzen. Ein schweres Erbe, denn er war bissig und hat polarisiert. Ehrenvoll oder beängstigend?*

Weder noch. Ich sehe mich nicht, wie vielerorts kommentiert, als Nachfolger von Lattek, sondern als Co-Moderator und Fußball-Ex-

perte. Außerdem hatte Lattek seine eigene Art, dass die nun kopiert wird, das will niemand. Es gibt in dieser Saison aber auch noch weitere Änderungen. Die Sendung hat bereits einen neuen Sponsor und ein neues Studio-Outfit bekommen.

Dass ein Ex-Bayerntrio kommt, klingt wie eine Drohung, denn schon jetzt wird über den FCB immer am längsten berichtet! Warum?

Wahrscheinlich, weil die Bayern die meisten Fans in Deutschland haben. Aber auch die meisten Feinde. Es freut viele, sie verlieren zu sehen. Es ging aber übrigens nicht darum, drei ehemalige Bayernspieler zu holen. Vielmehr möchte der Sender auf eigene Experten zurückgreifen, statt sich welche von außen zu holen, die dann vielleicht nicht überzeugen. Wir haben das Fachwissen im Haus. Das ist die Botschaft, die rüberkommen soll. Und obwohl wir alle mal bei Bayern gespielt haben, ist unser Abstand zur Säbener Straße inzwischen sehr groß.

Wer wird deutscher Meister?

Bayern, Dortmund und Leverkusen machen es unter sich aus, weil sie die stärksten Teams haben. Einen vierten Titelaspiranten sehe ich nicht. *Kai Wehl*

Nicht verpassen!

Beim 7. „Tag der Legenden“ treffen am 4. September wieder mehr als 60 Fußballidole am Millerntor aufeinander. Darunter zahlreiche Welt- und Europameister, die zugunsten Reinhold Beckmanns Initiative NestWerk e.V. die Stiefel schnüren. Der Reinerlös des Benefizspiels samt Actionmeile kommt Jugendprojekten in benachteiligten Hamburger Stadtteilen zugute. Einlass: 12.30 Uhr. Anpfiff: 15 Uhr. Eintritt: 8-25 Euro/erm. 5-22 Euro, an allen Vorverkaufsstellen und unter Tel.: 01805-4470 777. Weitere Infos: www.tagderlegenden.de





Foto: Richard Haughton

Die Akram Khan Company tanzt am 27.8. auf Kampnagel.

Das geht an der Alster

13. August

Noch bis zum **31.8.** wird im **Planetarium**, Hindenburgstraße 1b, die 3D-Expedition „**Rätsel des Lebens – Darwins große Reise**“ gezeigt. Karten: ab 6,50 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 428 865 20.**

17. August

In der **stories!-Buchhandlung**, Straßenbahnhof 17, heißt es um **13.30 Uhr** „**Have a break – have a story**“. Eintritt: frei. Mehr Infos unter **Tel.: 432 759 43.**

22. August

Die **Galerie im Elysée**, Rothenbaumchaussee 10, zeigt vom 22.8.-20.10. in „**Malerei. Farblithographien. Aquarelle**.“ Menschenbilder des Künstlers Hanno Edelmann. Öffnungszeiten: rund um die Uhr (außer die Galerie ist in Hotel-Events einbezogen). Infos **Tel.: 41 41 27 21.**

25. August

Im **Ernst Deutsch Theater**, Friedrich-Schütter-Platz 1,

feiert um **19.30 Uhr** das Stück „**Die Physiker**“ von Friedrich Dürrenmatt Premiere. Karten: ab 28 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 22 70 14 20.**

26. August

In **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstraße 53, wird um **20 Uhr** eine große „**Eröffnungsgala**“ veranstaltet. Karten: ab ca. 15 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 55 56 55 56.**

27. August

Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, wird um **20 Uhr** das Tanztheater „**Vertical Road**“ der Akram Khan Company aufgeführt. Karten: ab 8 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 270 94 90.**

29. August

Im **Ernst Deutsch Theater**, Friedrich-Schütter-Platz 1, findet um **19.30 Uhr** die Premiere von „**Vom Rag zum Rap – 100 Jahre Musik getanzt**“ statt. Karten: ab 9 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 22 70 14 20.**

Spürbar mehr Lebensqualität:

Für einen
unvergleichlich
erholsamen
Schlaf.

AIRLUX®
Erfolgsgarantie

Das bietet kein anderes Schlafsystem! Alle unsere Produkte kaufen Sie ohne Risiko mit 90 Tagen Rückgaberecht und Geld-zurück-Garantie.



Besuchen Sie uns auf
unserer Ausstellung im
Alstertaler Einkaufszentrum
vom 29.-31.08.11



AIRLUX®
SCHLAFMÄTZE

Bettet Sie auf Luft

Schlafen Sie auf Luft und genießen
Sie ein völlig neues Lebensgefühl.

Die AIRLUX® Obermatratze bietet eine perfekte Entlastung von Rücken und Bandscheiben. Reine Luft – eingefangen in einem Luftkern – lässt Ihren Körper schweben. Sie erwachen entspannt und leistungsfähig.

Die AIRLUX® Obermatratze ist aus natur- und umweltfreundlichen Materialien hergestellt und bleibt jahrelang wie neu. Ihre Vorteile:

- Härtegrad stufenlos einstellbar
- ohne Strom und Motor
- 10 Jahre Garantie

Unsere Kunden meinen:

Seit ich im AIRLUX-Bett liege, habe ich keine Gelenk- und Rückenschmerzen mehr. Das beste Bett der Welt! **Marcel Müller, Fällanden**

Seit wir ein AIRLUX-Bett besitzen, haben wir beinahe keine Rückenprobleme mehr. Wir waren so begeistert, dass wir kurze Zeit später sogar für unsere Kinder solche Matratzen gekauft haben. Wir können das Produkt AIRLUX jederzeit bestens empfehlen. **Franz und Cécilia Arzger-Süss, Wölhusen**

Wann ist ein Bett gut? Wenn man am schönsten Strand liegt, irgendwo auf der Welt, und von seinem AIRLUX-Bett zu Hause träumt. Genau so erging es mir in meinem letzten Urlaub! Tatsächlich kenne ich, seit ich auf AIRLUX schlafe, das Gefühl „zu Hause ist, wo mein Bett ist“. Erklären kann ich es nicht, ausprobieren empfehle ich! **Caroline Wüest, Dietwil**

Die RehaClinic Zurzach setzt auf AIRLUX

Die Klinik, die tagtäglich mit den individuellen Bedürfnissen ihrer Patienten lebt und die Heilung von Beschwerden im Fokus hat, setzt damit ein klares Zeichen: Gesunder Schlaf als tragende Säule in der Rehabilitation. Der Nutzen des AIRLUX Luftschlafsystems ist erwiesenermaßen groß.

Die Erfolge im Zusammenhang mit der Linderung chronischer Schmerzen und Krankheiten schlagen immer deutlicher zu Buche. In Auftrag gegebene Studien sowie regelmäßige Feedbacks von sehr zufriedenen AIRLUX-Schlafern belegen auf eindrucksvolle Weise, dass die Reha Clinic Zurzach optimal entschieden hat.

AIRLUX Land of Sleeping Hamburg

Brooktorkai 6, 4. Etage • 20457 Hamburg (Neue Hafen City)

Telefon 040 37 50 39 29 oder www.airlux-system.de



droste

markisen·rollläden·jalusien·terrassendächer

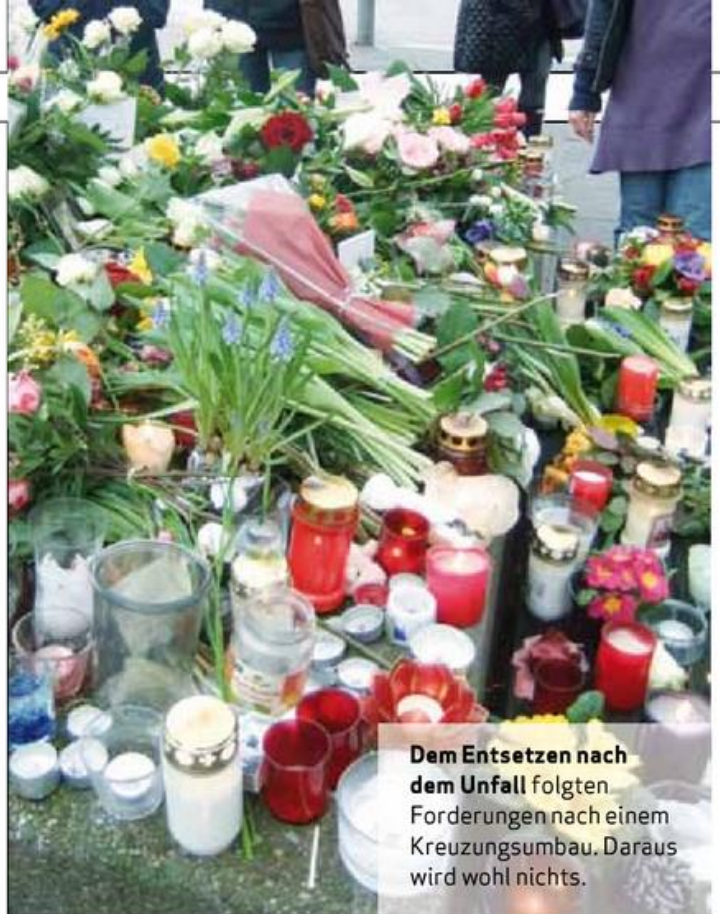
zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0

filialen: eppendorfer weg 266
tel.: 040 - 300 607-20
volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40



FACHBETRIEB
Rollladen- und
Sonnenschutz-
Technik-
Handwerk

www.markisen-droste.de



Dem Entsetzen nach dem Unfall folgten Forderungen nach einem Kreuzungsumbau. Daraus wird wohl nichts.

Nichts Neues

Seit dem **schweren Unfall** in diesem Frühjahr sorgte die **Kreuzung Eppendorfer Landstraße** für große Diskussionen in der Bevölkerung. Jetzt entschied der Senat: Es wird **keine Änderungen** geben!

Im März dieses Jahres wurden bei einem schweren Verkehrsunfall an der Kreuzung Eppendorfer Landstraße/Lenhardtstraße vier Menschen getötet, darunter der Schauspieler Dietmar Mues und seine Frau Sibylle. Die einzige Reaktion auf diesen Unfall können Änderungen wie Blitzerampeln, Tempo-30-Zonen und gesonderte Abbiegespuren sein. Das ist jedenfalls die Meinung des Bezirks Hamburg-Nord und der Bürgerinitiative „Eppendorfer Kreisverkehr“. Jetzt jedoch kam die Absage aus dem Rathaus. „Die Kreuzung sei nicht ursächlich für den

Unfall.“ Damit begründet der Senat die Entscheidung und schmettert den Antrag der SPD Hamburg-Nord ab. Doch der Bezirk kann die Entscheidung des Senats nicht einfach hinnehmen und will die ganze Angelegenheit noch einmal intern besprechen. Von einer Disharmonie zwischen der SPD im Bezirk und im Senat soll aber keine Rede sein. Die Opposition hingegen sieht darin eine ganz klare Uneinigkeit in der Partei. Für die CDU-Bezirksfraktion gibt es weder eine funktionierende Abstimmung noch eine klare Linie in der SPD. ce

Montagefestpreise in ganz Hamburg **WELKOMMEN** Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

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

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

Hat jemand den Kabeljau gesehen?

Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.
Helfen Sie mit – damit das Ganze komplett bleibt.
www.NABU.de



Schüler des Gymnasiums Eppendorf bei der Preisverleihung 2010 mit Mirja du Mont (l.), Simone Ahlhaus (2. v.l.) und Jonica Jahr-Goedhart (r.).

Foto: Stephan Wallocha

AKTE IM KULTURHAUS

Die Aktzeichnengruppe des Kulturhauses Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 a (ehemals Martinstr. 40), zeigt vom **21. August bis 14. Oktober** einige ihrer Werke (Vernissage: 21.8., 11 Uhr). Der Gruppe gehören TeilnehmerInnen mit unterschiedlicher beruflicher Erfahrung im kreativen Bereich an. Auf dieser gemeinsamen Grundlage bildnerisch-handwerklicher Kompetenz entwickelt jede/r in individuellen Studienschritten sein zeichnerisches bzw. malerisches Konzept. Die Zeichnungen geben Einblicke in das Kaleidoskop der gestalterischen Auffassungen vom Menschen und der facettenreichen Bilder seiner Rollen. Öffnungszeiten: Mo./Mi./Fr., 12.30-15.00, Do 18.30-20 Uhr u.n.V., weitere Infos unter Tel.: 48 15 48 und www.kulturhaus-eppendorf.de.

Foto: Aktzeichnengruppe



Wenige Striche - große Wirkung: Aktzeichnungen. Zu sehen in Eppendorf.

Engagement lohnt sich!

Mit **Seilspringen 50.000 Euro sammeln!**

Ein **Charity-Projekt** von Schülern des Gymnasiums Eppendorf. Dafür gab es 2010 den „**Hamburger Sozial-Oscar**“. Habt ihr auch tolle Ideen, dann **bewerbt euch** für 2011!

Bereits zum dritten Mal wird im Oktober soziales Engagement gewürdigt. Mit dem „Hamburger Sozial-Oscar“ des Hamburger Herbstempfangs in den Kategorien Gold, Silber und Bronze. Hamburgs wichtigster Preis für engagierte Jugendliche, die anderen selbstlos helfen! 2009 belegte der Schüler Niklas Raatz den ersten Platz. Er kümmert sich in rührender Art und Weise um behinderte Menschen, hilft ihnen beim Essen oder geht mit ihnen spazieren. 2010 wurde das Engagement von Schülern des Gymnasiums Eppendorf gewürdigt. Mit ihrem Projekt „Hege Helping Hands“ unterstützen sie hilfsbedürftige Kinder in der Welt. So sammelten sie z.B. im vergangenen Jahr mit einem Seilspring-Event 50.000 Euro für Erdbebenopfer in Haiti. Auch in diesem Jahr werden wieder Projekte von Jugendlichen gewürdigt und im Hotel Grand Ellysée von prominenten Laudatoren vorgestellt. Bewerben können sich Einzelpersonen und Gruppen von Jugendlichen

ab 13 Jahren, die soziale Projekte verwirklichen. Habt ihr eins, dann meldet euch bei uns! Ist Ihr Sohn/Enkel/Schüler besonders preiswürdig? Dann schlagen Sie ihn uns vor! Eine kompetente Jury wird die drei ersten Plätze auswählen. „Jugendliche, die sich für ihre Mitmenschen engagieren, stehen normalerweise nicht in den Schlagzeilen“, sagt Initiator und Verleger Wolfgang E. Buss, „das wollen wir mit dem ‚Sozial-Oscar‘ ändern und den Jugendlichen die Anerkennung geben, die sie verdienen!“ *kw*

Jetzt hier bewerben!

Bitte die Bewerbung – mit genauer Beschreibung des sozialen Projektes – per Post an das Alster-Magazin, Stichwort: **Sozial-Oscar**, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg senden oder per E-Mail an jury@alster-net.de. Weitere Infos: www.hamburgerherbstempfang.de



...UND SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG
BEI DER OPTIKER CARL KUNDENBEFRAGUNG!

SETZT MITMACHEN
UND VORTEILE ANGELN

50 €* beim Kauf einer Brille ab 250 €.

100 €* beim Kauf einer Brille ab 500 €.

*Gültig bis 15.10.2011. Preisnachlass gilt beim Kauf einer Brille mit ihren Sehwerten. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Übertragbar an Familie und Freunde.



www.optiker-carl.de

Winterhude:
Mühlenkamp 34

Eppendorf:
Eppendorfer Landstr. 11

Hanse Viertel:
Große Bleichen 38

Der blaue Engel

Liebe, Sex, Geld und Musik – darum geht es in „Der blaue Engel“, der am 16.9. in der Komödie Winterhuder Fährhaus Premiere feiert. Wir verlosen **5x2 Karten!**

In dem Stück, das auf dem Roman „Professor Unrat“ von Heinrich Mann und dem Film „Der blaue Engel“ von Josef Sternberg basiert, verliebt sich der biedere Professor Rath (Walter Plathe) in die aufreizende Sängerin Lola, gespielt von der Musicaldarstellerin Stefanie Dietrich. „Lola ist direkt und trägt das Herz auf der Zunge. Außerdem besitzt sie Humor und kann Pointen setzen“, beschreibt Dietrich die positiven Eigenschaften ihrer Figur und schiebt gleich die negativen hinterher. „Sie hat ein Alkoholproblem, schläft mit zu vielen Männern und lügt.“

Lola ist in ihrem Streben nach Anerkennung stets hin- und hergerissen zwischen dem, was sie darstellt und dem, wonach sie sich sehnt. Mit Professor Rath scheint sie einen Ausweg aus ihrem Dasein als Amüsiertame gefunden zu haben, doch ihr altes Leben droht sie wieder einzuholen. „Hoffentlich gelingt es mir, die Diskrepanz zwischen dem, was sie ist – eine Nutte – und dem, was sie sein will – die Künstlerin Lola Fröhlich – zu zeigen“, sagt die Berliner, die sich auf die Zeit in Hamburg freut, „vor allem auf eine gute Tasse Tee an der Alster und, so blöd es klingt, auf Krabbenbrötchen! Ich habe hier mal eins gegessen und als enorm großartig in Erinnerung.“ *et*

Freut sich auf ihre Zeit in Hamburg: Stefanie Dietrich spielt die Hauptrolle in dem Stück „Der blaue Engel“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus.

Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen **5x2 Karten** für die Vorstellung am **4. Oktober**. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Blauer Engel“ an: Alster-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: e.timm@alster-net.de. Einsendeschluss: 31.9.



© Thomas Grünholz



BLAUE HOFNACHT

Samstag 27. August 17 - 2 Uhr

Eine ganze Nacht zum Thema GLÜCK!

Mit Timo Wopp | Nagelritz | Darube's Banks, ErzählKunst Hamburg | Walkacts | Kurzfilmen | Geschichten | Party | Essen + Trinken

Abendkasse 18,- / 10,- | Vorverkauf 15,- / 8,-

Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22515 Hamburg
 Fon 27 87 02 0 | info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de
www.ticketmaster.de

MYSTISCHES TANZTHEATER

Auf Kampnagel, Jarrestraße 20, wird's mystisch! Am **27. und 28. August** ist die **Akram Khan Company** aus London mit dem Stück **Vertical Road** zu Gast. Die choreografische Umsetzung stellt eine faszinierende Verschmelzung aus indischem Kathak, zeitgenössischem Bewegungsvokabular, visuellem Schauspiel und kraftvoller Musik dar. Los geht's an beiden Tagen um 20 Uhr. Karten gibt's ab 20 Euro. Mehr Infos unter Tel.: 270 94 90 und auf www.kampnagel.de.

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

weinflust® weinhandel & events

mühlenkamp 14
 d-22303 hamburg
 tel. +49.40.27 886886
 fax +49.40.27 886887
info@weinflust.de
www.weinflust.de



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

oscar wilde



Hat jemand den Apollofalter gesehen?

Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

www.NABU.de – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



DIE
WÄSCHEREI
PROZENTE

NEU IM 2. STOCK :
300 QM AUSSTELLUNGSSTÜCKE
TOTAL REDUZIERT. KREISCH !

www.tiberplus.de



WÄSCHEREI CSD-TRUCK-PARADE /// SA. 6.08.11 START 12 UHR /// LANGE REIHE /// DIE-WAESCHEREI.DE



Drachenbootrennen: Action pur eines eingespielten Teams. Spannende Rennen gibt es am 27.8. auf dem Stadtparksee in Winterhude.

DRACHEN IM STADTPARK

Seit 2003 gibt es den „**Deutschen Drachenboot-Klinik-Cup**“. Teilnehmer sind Teams von Krankenhäusern und Kliniken aus der gesamten Republik. Erstmals wird er in Hamburg ausgetragen, am **27. August** auf dem **Stadtparksee!** Veranstalter ist das Bundeswehrkrankenhaus, dessen Betriebssportgruppe – die Alsterdrachen – seit einigen Jahren erfolgreich die Szene aufmischt. 2010 gab es beim 8. Klinik-Cup in Brandenburg zwei Siege über 500 und 2000 Meter!

Die diesjährigen Regatten in Winterhude laufen Samstag von 10.00-12.30 und 13.30-17.00 Uhr. Finale: ab 17 Uhr. Bei Redaktionsschluss hatten 28 Teams, Mixed und Damen, gemeldet. Wer Lust hat, die Alsterdrachen bei ihrer Titelverteidigung anzufeuern, kann dies vom Ufer der Stadtparksees hervorragend tun, denn die Regattastrecke ist gut einsehbar! Mehr Informationen gibt es unter: www.alsterdrachen.de.

kw

Flugtickets
Bahntickets
Fährtickets
Kreuzfahrten
Touristik

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

**Landmarkt
Ammersbek**

20. + 21.8.

Sa.+So.: 10.00 - 19.00

100 Aussteller

Open-Air-Music · Showprogramm

Pferdestall / Am Gutshof
Am Gutshof 1 / 22949 Ammersbek



22.8-3.9 LAGERVERKAUF

hochwertige Kinderbekleidung, Kinderschuhe,
Babyausstattung + Umstandsmode

Laden 35 · Glockengießerwall 26
20095 Hamburg (gegenüber der Kunsthalle)

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



Auf dem „Ammersbeker Landmarkt“ gibt es viel zu sehen, zu shoppen, zu bestaunen und zu erleben – von der Pferdeshow bis zur Treckerfahrt!

Am **20. und 21. August** öffnet der „**Ammersbeker Landmarkt**“ wieder seine Pforten. Auf dem Gutsgelände und im Pferdestall, Am Gutshof 1, zeigen rund 130 Aussteller schöne Dinge für Haus und Garten – von Mode und Schmuck, über Wohnaccessoires bis hin zum frisch gebackenen Brot. Auch für Kids lohnt sich ein Besuch: Sie können z.B. Heutiere basteln, Bernstein bearbeiten oder Ponys reiten. Für Unterhaltung sorgt ein buntes Programm mit Shows und Musik. Eine abwechslungsreiche Gastronomie lädt zum „Schlemmen“ ein. Öffnungszeiten: jeweils 10-19 Uhr. Eintritt: 3/Kinder 1,50 Euro/bis 3 Jahre frei.

Mit etwas Glück können Sie auch for free dabei sein.

Wir verlosen 10 Pakete mit je 4 Eintrittskarten (2 Erw. u. 2 Kinder), je ein Freigetränk und eine Grillwurst sowie Ponyreiten für die Kids. Wer gewinnen möchte sendet eine Postkarte an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 12.8.

kw

MAG

SHOPPING-CENTER

hamburger | meile

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

Sonderseiten des Alster-Magazin

Park
frei!

Die 1. Stunde
kostet nix!

Show:

**Stadt-
Vision**

Talk:

**Kunst-
Tipp**

Hot Trends

WIR ZEIGEN EUCH LIEBLINGSTEILE FÜR KÜHLE HERBSTTAGE



- 1. Umrundet:** Schal von Görtz, ca. 20 Euro.
- 2. Lässig:** Pullover von Vera Moda, ca. 40 Euro.
- 3. Schmuckstück:** Kette von Bijou Brigitte, ca. 10 Euro.
- 4. Denim:** Stretch-Jeans von Vera Moda, ca. 65 Euro.
- 5. Begleiter:** Shopper aus Vintage-Leder von Görtz, ca. 100 Euro.
- 6. Dandy:** Schnür-Boot von Görtz, ca. 110 Euro.



Colour Casting!

Braun und Blau geben diesen Herbst den Ton an.
Hier eure Mode-Musthaves in den Trendfarben.



- 1. Sexy:** Vera Moda-Top, ca. 60 Euro.
- 2. Farbrein:** Hose von Vera Moda, ca. 65 Euro.
- 3. Meerblick:** Marc O'Polo-Brille, ca. 90 Euro.
- 4. Abgekürzt:** Cardigan von Vera Moda, ca. 85 Euro.
- 5. Handschmuck:** Bijou Brigitte-Ring, ca. 10 Euro.
- 6. Hängerchen:** Tasche von Görtz, ca. 110 Euro.
- 7. Smart:** Schuh von Görtz, ca. 110 Euro.

Cooler Combo: Blau-Braun, eine Top-Farbkombination. Outfit gesehen bei Cubus.

Rembrandt nahe kommen



Die **Hamburger Kunsthalle** zeigt unter dem Titel „**Bruegel, Rembrandt & Co**“ niederländische Meisterzeichnungen. Ausstellungsbegleitend waren kürzlich wertvolle Faksimiles in der Hamburger Meile zu sehen. Kuratorin **Dr. Annemarie Stefes** erklärt, warum sich ein Kunsthallen-Besuch lohnt.

MaG: Derzeit sind 120 von rund 1.400 niederländische Zeichnungen aus dem Bestand des Kupferstichkabinetts der Hamburger Kunsthalle zu sehen. Wie haben Sie Ihre Auswahl getroffen?

Dr. Annemarie Stefes: Wir wollten einen Überblick präsentieren, von der frühen Silberstiftzeichnung bis zum Aquarell der Romantik. In dieser Bandbreite sind die „Niederländer“ aus der Hamburger Kunsthalle bisher noch nicht gezeigt worden.

Was ist daran so besonders?

Vieles, aber was sofort ins Auge sticht – Zeichnung ist nicht gleich Zeichnung: Die Vielfalt der Techniken erstaunt, sie reicht von Graphit, Kreide und Rötel über Tuschkfeder bis zu Aquarell und Pastell. Die Farbenpracht wird viele Besucher überraschen.

Was fasziniert Sie selbst am meisten?

Dass man Künstlern wie Rembrandt unglaublich nahe kommt. Eine Zeichnung ist der unmittelbarste Ausdruck ihrer Persönlichkeit, nur Stift und Papier stehen zwischen Idee und Entwurf. Die Ausstellung ist dank finanzieller Unterstützung der ECE möglich geworden. Genau wie eine zehnjährige Erforschung des gesamten Zeichnungsbestandes. Ist dabei etwas Spannendes herausgekommen?

Ja, denn neben den Fragen nach Entstehungszeit und der Funktion der Zeichnung ist die Frage nach dem Urheber am wichtigsten. Denn mit ihr ist in der Regel der Wert der Zeichnung verbunden. Deswegen sind die Diskussionen etwa bei einem eventuellen Rembrandt auch so hitzig. Ich habe bei meinen Forschungen leider keinen neuen entdecken können. Dafür aber einen Jan van Scorel und einen Jan Siberechts. Zwei bedeutende Maler ihrer Zeit. Außerdem haben wir vieles über die Atelierpraxis vergangener Zeiten erfahren und einen umfangreichen Bestandskatalog erstellen können. Es hat sich also mehr als gelohnt.

Kulturtipp:

Noch bis zum 11.9. zeigt die Hamburger Kunsthalle in der Ausstellung „Bruegel, Rembrandt & Co – Niederländische Zeichnungen 1450-1850“ 120 Handzeichnungen holländischer Meister. Fazit: **Wirklich sehenswert!** Infos: www.hamburger-kunsthalle.de.



ECE-Chief Alexander Otto finanzierte die Erforschung 1.400 niederländischer Zeichnungen. 120 zeigt die Kunsthalle.

Fotos: Norbert Weidemann



©Architektur Martin Hecht

Ein Projekt, das auf der IBA vorgestellt wird: „Water House“ von Architektur Martin Hecht.

Anschauen: die IBA in der Meile!

Vom 18. bis zum 27. August bietet die Hamburger Meile in einer **Sonderausstellung** einen Eindruck von der IBA in Hamburg. Die drei Buchstaben stehen seit über 100 Jahren für „Internationale Bauausstellung“. Derzeit läuft sie seit 2007 in Hamburg, zwischen der Hafencity und Harburg. Dabei werden nicht nur Gebäude ausgestellt, sondern Planer und Architekten entwickeln visionäre Modelle für das Leben in der Stadt von morgen. In diesem Jahr gibt es drei Leitthemen: 1. Stadt im Klimawandel, 2. Metrozonen, 3. Kosmopolis. Letzteres umfasst neue Stadträume, in denen sich die unterschiedlichen Kulturen/Nationen der Stadtgesellschaft des 21. Jahrhunderts entfalten können. Gespannt dürfen die Besucher sich deswegen auf die große Abschlusspräsentation 2013 freuen, bei der alle realisierten Projekte feierlich gezeigt werden. Weitere Infos unter www.iba-hamburg.de!

Jeden Tag ein bisschen besser.

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

REWE

Köstlichkeiten aus unserer Salatbar!

GRATIS-COUPON

Vom 12.08. bis 08.09.2011 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons **50 Cent Rabatt auf einen Artikel aus unserer Salatbar.**

Den Coupon bitte bis zum 08.09.2011 im REWE Markt Hamburger Meile einlösen. (Pro Person ist ein Coupon einlösbar. Solange der Vorrat reicht.)



2 093000 063283

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

www.rewe.de

ANZEIGE

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

HILFE FÜR DIE SENSIBLE HAUT UMS AUGE



Die Haut um die Augenregion ist die dünnste Haut am ganzen Körper und sie ist ständig dem UV-Licht ausgesetzt. Alle Alterungsprozesse der Haut sieht man der Lidhaut am frühesten an. Bereits in der dritten Lebensdekade kommt es zur Lidhauterschaffung, Brauenptosis, Tränensäcken, orbitaler Rinnenbildung und Fetthernien. Die nicht beeinflussbaren, genetischen Alterungsprozesse (die intrinsischen) greifen genauso an, wie die von außen kommenden Faktoren wie UV-Licht, das Rauchen und Feinstäube (extrinsische). Eine frühzeitige Erfassung der individuellen schädigenden Mechanismen bietet auch Prävention und Verzögerung der weiteren Alterungsprozesse. Hilfe bei bereits eingetretenen, sichtbaren Veränderungen findet auf vielfältige Weise statt. Die Anregung der Haut zur Neubildung kleinerer Zellen, die Verbesserung der Kollagenneogenese, die Vermehrung der Elastine und vor allem die gezielte Anreicherung der Haut mit Hyaluronsäure und Nährstoffen bringt sichtbare Verbesserung. Mikrodermoabrasion, die Behandlung mit uni- oder bipolaren Radiowellen, Elektroporation, Druckluft-Mesotherapie, transdermale Hyaluronanreicherung, Kaltlaserbehandlungen und Ultraschall-Anwendungen stehen für die Verbesserung der Hautbeschaffenheit zur Verfügung. Alle genannten Methoden haben gemeinsam, dass sie risikominimiert und schmerzfrei sind.

Rückenprobleme? Hexenschuss? Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?



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

Peter Glatthaar

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

Telefon 040 / 57 00 88 95

Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis und Fitness-Studio

Dr. med. Maria Katharina Schreiber

Fachärztin für Augenheilkunde
Naturheilverfahren • Lidchirurgie

Privatärztliche Praxisklinik

An der Alster 32 • 20099 Hamburg • Tel.: 040 / 28 00 63 73 • Mobil: 0177/987 29 35
E-Mail: Dr.MK.Schreiber@web.de • www.augenheilkunde-an-der-alster.de

Aus den USA
wieder in Hamburg / Pöseldorf

Dr. med. DIETER SCHIWIEZ
Privatpraxis für Kosmetische Chirurgie



Zeitlose Schönheit nach höchsten Maßstäben

Dr. Schiwietz bietet Ihnen über 25-jährige internationale Erfahrung in kosmetischer Chirurgie und modernen Behandlungsmethoden.

Neu: das innovative Peeling aus den USA
zur Verbesserung der Hautstruktur.

Mehr Informationen www.dr-schiwietz.de
Milchstraße 4 • 20148 Hamburg • Praxis: 040-67301026

Expertentipp von Henrik Schünemann, Personaltrainer und Inhaber von Schünemann Training

ULTRASCHALL – HÄLT DIE NEUE FETT- WEG-METHODE, WAS SIE VERSPRICHT?

Bei Groupon und Co. tauchen verstärkt Ultraschallangebote zur Fettreduktion auf. Ziel dieser Methode sind besonders hartnäckige Fettdepots und diätresistente Fettspeicher, die weder durch Sport noch durch Diät abgebaut werden. Sie ist jedoch nicht zur Gewichtsreduktion gedacht. Mögliche Behandlungsareale sind Bauch, Beine, Po, Oberarme und Doppelkinn. Entscheidend für den Erfolg einer derartigen Fettreduktion sind jedoch neben einem ausführlichen Aufklärungsgespräch gut ausgebildetes Personal und – ganz entscheidend – das richtige Gerät. Es gibt zahlreiche, kosmetische Ultraschallgeräte, die einen reinen Massageeffekt bewirken oder Fettzellen nur kurzzeitig aufblähen. Dies bewirkt jedoch in keinem der Fälle ein Durchlässigwerden der Fettzellmembran und damit auch keine Fettreduktion an den behandelten Stellen. Ein kurzzeitiger Umfangsverlust kann hier mit dem Wasserverlust in den Zellen erklärt werden. Um die Fettzellen bei gleichzeitiger Schonung anderen Gewebes wirklich beeinflussen zu können, ist eine Kombination von Ultraschall-, Druck- und Resonanzwellen sinnvoll. Bei dieser sogenannten TFR-Methode mit stabiler Kavitation und Ultraschall entsteht ein Geräusch, das in Form von Schallwellen durch den Körper geleitet wird. Dies ist während der Behandlung hörbar und das Merkmal einer schonenden Kavitationsmethode. Die auf diese

Weise behandelten Fettzellen können vom Lymphsystem schnell abtransportiert und durch den natürlichen Stoffwechselvorgang des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden. Eine Lymphdrainage und viel Bewegung beschleunigen den schnellen Abtransport des Fettzelleninhalts durch das Gefäßsystem und unterstützen Ab- und Umbauprozesse in den Organen. Damit sich die freigesetzten Fettsäuren nicht in anderen Zellen einlagern, sollten Sie an den folgenden drei Tagen auf Kohlenhydrate verzichten und sich eiweißreich ernähren. Optimalerweise sollten zwischen den Anwendungen 7–10 Tage liegen. Um den Körper zu formen, sind praktischen Erfahrungen zufolge etwa 4–8 Behandlungen nötig. Informieren Sie sich zuvor unbedingt telefonisch oder auf der Homepage des Anbieters. So gehen Sie sicher, dass Sie Ihr Geld nicht aus dem Fenster werfen, sondern für eine sinnvolle Alternative zur Fettsaugung ausgeben.





**ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER**

**DR. KATHARINA DORANDT
UND KOLLEGEN**

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





Feste Zähne - ein Leben lang!

Zahnarztpraxis Friedrichsberg
Dr. Johannes Heil
Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie
zert. DGZI, DGOI, BDIZ, ICOI
Krausestr. 102-104 • 22049 Hamburg

Implantatsprechstunde

jeden 2. Mittwoch im Monat
nächste Termine: 24.8.2011 + 7.9.2011 + 12.10.2011
Wir bitten um telefonische Anmeldung unter
Tel. 040/682 851 28 oder info@praxis-friedrichsberg.de



**Zufrieden, gelassen, glücklich:
Die Positive Psychologie erforscht, was ein
gesundes und erfülltes Leben ausmacht.**

Im Seminar lernen Sie, die kleinen Glücksmomente im Alltag zu schätzen und auszukosten. Sie entdecken, was wirklich wichtig ist – und wie Sie mehr davon erleben können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Stärken besser nutzen, statt unter den Schwächen zu leiden. Grundlage sind wissenschaftliche Erkenntnisse der Positiven Psychologie.

Das Leben lieben Seminar

Termine 2011 / 2012
16. - 17. Sep. + 11. - 12. Nov. + 03. - 05. Feb. (Mallorca)
Freitag 17 - 21 Uhr + Samstag 10 - 17 Uhr
Park Hyatt Hamburg Bugenhagenstr. 8, 20095 Hamburg (Nähe Hbf.)
Leitung Dr. Hans-Joachim Funke (Psychiater und Psychotherapeut) + Marion Förster u. Julia Westermann (Wissenschaftsjournalistinnen)
Weitere Informationen und Anmeldung: www.doktor-funke.de oder telefonisch unter **0171 - 410 64 21**

SAUNA IM SOMMER – sinnvolles Hitzetraining

Ein **Saunabad** ist Balsam für die Seele – nicht nur im Winter. Viele Menschen glauben, die **positiven Effekte** des Saunierens wirken nur in der kalten Jahreszeit und seien im Sommer überflüssig, doch weit gefehlt.

Wie ein alter VW-Käfer ist auch unser Körper sozusagen luftgekühlt und reguliert durch Schwitzen und der daraus resultierenden Verdunstungskühle unsere Körpertemperatur. Durch regelmäßiges Schwitzen lernt der Körper, sich besser vor Überhitzung zu schützen und verträgt auch hohe Temperaturen leichter. Saunabesuche im Sommer sind also eine ideale Vorbereitung für Urlaubsreisen in

heiße Regionen. Doch auch darüber hinaus ist Saunieren während der heißen Monate sehr zu empfehlen. Durch das wechselwarme Bad wird der Körper erfrischt, die Psyche belebt und durch den Wechselreiz nimmt die Reaktionsfähigkeit der Blutgefäße in der Haut zu. Ablagerungsstoffe werden durch den Schweiß abtransportiert, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und einer Sommergrippe beugt das Saunieren außerdem noch vor. Nach dem Saunagang die Abkühlung nicht vergessen – dann können die heißen Tage kommen.

Sauna & Sommer

Sie haben auch Lust auf Sauna bekommen? Dann freuen Sie sich im August auf diese Sauna-Highlights:

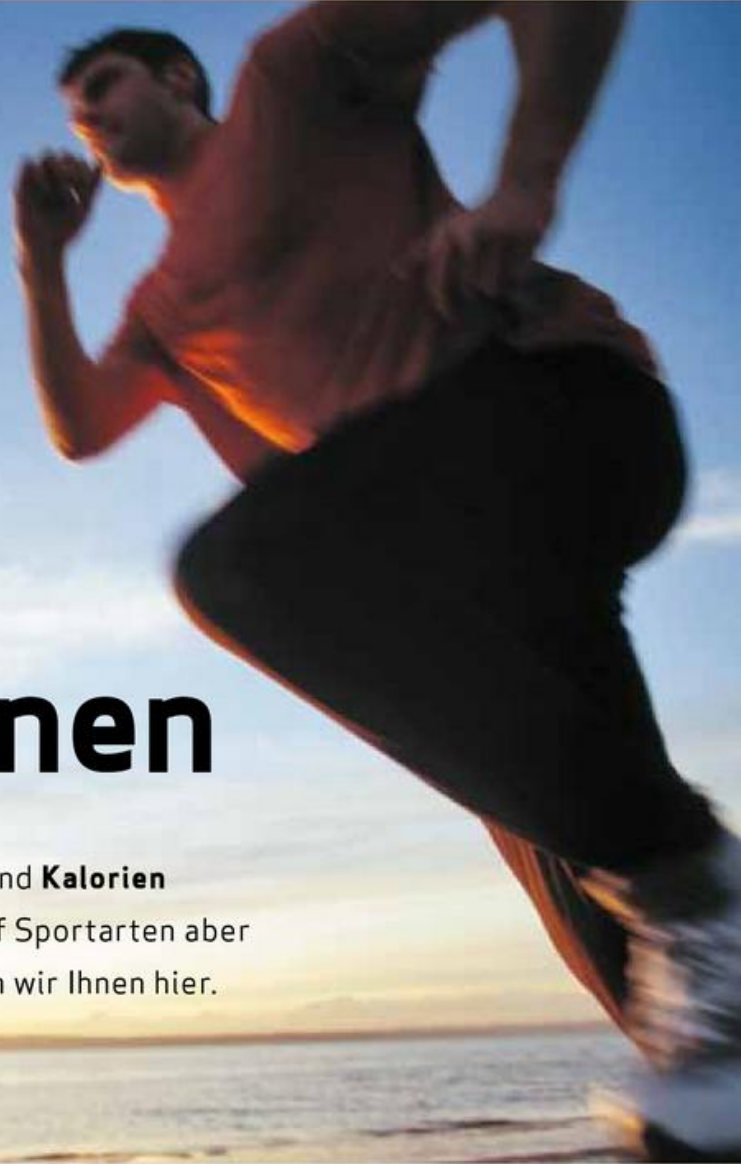
Klangschalen-Aufgüsse
im MeridianSpa Alstertal: 15. August

Südseepeeling
im MeridianSpa City: 16. August

Sauna Basics
im MeridianSpa Eppendorf: 22. August

Für Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder sind mit einer Wellness-Tageskarte herzlich willkommen. Weitere Informationen und alle Wellness-Events finden Sie auf www.meridianspa.de oder unter 040/65 89-0.

1 **Beim Laufsport** purzeln besonders viele Pfunde! Hier heißt es: Je schneller Sie laufen, desto mehr Energie verbrauchen Sie.



SPORTLICH Fett verbrennen

Dass Sport und Bewegung helfen, **Fett zu verbrennen** und **Kalorien abzubauen**, ist längst kein Geheimnis mehr. Welche fünf Sportarten aber die Pfunde am **schnellsten purzeln lassen**, das verraten wir Ihnen hier.

Erfolgreiches Abnehmen verlangt eine Kombination von ausgewogener Ernährung und Sport. Abnehmen ohne ausreichende Bewegung führt häufig zum ungewollten Jojo-Effekt und die verlorenen Pfunde sind bald wieder auf den Hüften. Um langfristig abzunehmen und das Gewicht zu halten, ist eine Regulation von Kalorienaufnahme und -verbrauch entscheidend.

Die Energiebilanz zählt
Die Energie, die unserem Körper mit der Nahrung zugeführt wird, muss wieder verbraucht werden. Denn überschüssige Energie speichert der Körper als Fettreserven. Um abzunehmen, muss mehr Energie verbraucht werden als man zu sich genommen hat, denn dann benutzt

der Körper auch die eingelagerten Fettreserven als Energielieferanten.

Sportarten und ihr Kalorienverbrauch

Je nach Sportart und Intensität der Ausführung werden verschiedene Mengen an Kalorien vom Körper verbrannt. Außerdem ist eine Bestimmung des Kalorienverbrauchs von Trainingszustand, Muskelmasse und Körpergewicht abhängig, also individuell unterschiedlich. Die nachstehenden Daten beschreiben einen Durchschnittswert an Kalorienverbrauch bei einem Körpergewicht von 65 kg bzw. 85 kg bei den effektivsten Sportarten, was den Energieverbrauch – gerechnet pro 15 Minuten Bewegung – anbelangt. ck

- 1 Joggen (mittel-schnell)**
Kalorienverbrauch: 163 kcal bei 65 kg und 213 kcal bei 85 kg Körpergewicht.
- 2 Schwimmen**
Kalorienverbrauch: 160 kcal bei 65 kg und 209 kcal bei 85 kg Körpergewicht.
- 3 Squash**
Kalorienverbrauch: 145 kcal bei 65 kg und 189 kcal bei 85 kg Körpergewicht.
- 4 Bergsteigen**
Kalorienverbrauch: 140 kcal bei 65 kg und 183 kcal bei 85 kg Körpergewicht.
- 5 Ski-Langlauf**
Kalorienverbrauch: 134 kcal bei 65 kg und 175 kcal bei 85 kg Körpergewicht.

Kalorienverbrauch pro 15 Minuten (15 Min.)



Foto: Jens Buurgaard Nielsen

An der Außenalster entdeckt: das Fitness-Studio der Zukunft

Innovativ – persönlich – motivierend – ergebnisorientiert



Diskret verborgen in einem charmanten Stadthaus befindet sich ein Figurzentrum, das ganz auf ein individuelles und erfolgsorientiertes Training fernab vom hektischen und unpersönlichen Fitness-Studio-Alltag ausgerichtet ist. Hier sind Sie als Kunde noch König und haben in angenehmer und nahezu familiärer Atmosphäre Ihre festen, betreuten Termine in der Woche. Speziell für Sie wird je nach Zielsetzung ein persönliches Programm aus gezieltem Fettverlust, Muskelaufbau, Kräftigung des Bindegewebes, Hautstraffung und typgerechter Ernährung zusammengestellt. Ihr Programm wird so ausgerichtet, dass es in dem gemeinsam festgelegten Zeitraum den gewünschten Figurerfolg ermöglichen kann. Hierbei unterstützt

und motiviert Sie ein professionelles Team aus Personaltrainern, Diplom-Sportwissenschaftlern, Diplom-Ökotrophologen und Fitnessökonomie-Studenten. Hamburgs innovativstes Figurzentrum bietet Ihnen dabei neben modernster Technik wie Ultraschall/stabiler Kavitation und der HYPOXI-Methode auch altbewährte Trainingsmethoden wie das Personaltraining sowie über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Figurformung. Auf rund 200 m² werden Ihnen bei **Schünemann Training** eine exzellente Trainingsqualität, ein exklusives Ambiente, individuelle Service- und Dienstleistungen sowie Ergebnisse (!) geboten. Weitere Infos erhalten Sie unter **Telefon 040 / 51 90 83 14** oder **www.schuenemann-training.de**



Unter der Aufsicht eines Personaltrainers trainieren Mitglieder wie Andreas Pogoda (l.) bei Body Focus.

„EINE TRAININGSEINHEIT Á 30 MINUTEN HAT FETT AB- UND MUSKELN SICHTBAR AUFGEBAUT“

„Ein Freund und Geschäftspartner erzählte mir begeistert von Body Focus, wo er seit einiger Zeit nach den Methoden des Personaltrainers Mario Adelt trainiert und schnelle Resultate erlangen konnte. Mario Adelt ist davon überzeugt, dass mit einem High Intensity Training (HIT), d.h. mit einem kurzen und intensiven Muskeltraining große Erfolge erzielt werden“, so der Markenberater Andreas Pogoda (44).

Die HIT-Trainingsmethode bieten Mario Adelt und sein Team im Fitnessclub **Body Focus, Gänsemarkt 33**, an. Bei diesem Konzept reicht eine Trainingseinheit á 20-30 Minuten pro Woche aus, um mehr Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen – ohne dabei hungern zu müssen.

„Das hörte sich genial an und ich musste es unbedingt ausprobieren, zumal ich mit dem besagten Freund zuvor fünf Jahre gemeinsam in einem anderen Fitnessclub – sogar zweimal die Woche – trainiert hatte und das mit eher bescheidenem Erfolg.“

„Seitdem trainiere ich bei Body Focus mit einem Personaltrainer ohne Ablenkung einmal pro Woche. Kurz, intensiv und mit einer solchen Anzahl an Wiederholungen, dass meine Muskeln am Ende der Übung zittern. Bereits nach wenigen Monaten sah ich – und auch meine Frau – eine körperliche Veränderung: Zu Beginn des Trainings bei Body Focus im März wog ich bei einer Größe von 182 cm 76 kg, im Juli waren es dann 1 kg weniger und vor allem hat sich mein Körperfettanteil von 22 % auf 15,5 % deutlich reduziert.“

„Das bedeutet, dass er 5 kg Fett ab- und gleichzeitig 4 kg Muskeln aufgebaut hat“, so Mario Adelt und fügt hinzu: „Wir messen den Erfolg unserer Kunden nicht am Gewicht, sondern mit der sogenannten Bioimpedanzanalyse (BIA), die die gesamte Körperzusammensetzung misst. Sprich: Körperfett und Wasser in Prozent und Muskeln in Kilos.“

Andreas Pogoda ergänzt: „Das Training an den sechs speziellen therapeutischen Geräten (MedX) hat zudem dazu geführt, dass ich nicht mehr unter meinen jahrelangen Rückenbeschwerden leide, ich stehe aufrechter und merke, dass ich im Nackenbereich beweglicher bin.“

Weitere Infos zum hocheffizienten Personaltraining bei Body Focus unter **Tel.: 040- 35 71 44 80** und **www.body-focus.de**. ck

Mario Adelt, Personaltrainer und Inhaber von Body Focus, schwört auf die Effektivität von High Intensity Training.



YOUR LASHES

Hamburgs erstes Wimpernstudio!

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.

Traumwimpern
für verzaubernde
Augenblicke

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

Wenn ein Kind hungert

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

Ein CARE-Paket hilft

Die mit dem CARE-Paket.



AUGENSCH EINLICH GUT

Jeder Mensch möchte sich gut aufgehoben fühlen. Leider kann man die Qualität einer Arztpraxis nicht von vorne herein sehen. Bei Hygienemaßnahmen, Behandlungsrichtlinien und Leistung der Praxis muss sich der Patient erst mal auf sein Gefühl verlassen, da die Möglichkeit, dies zu prüfen, meist nicht gegeben ist. Vertrauen ist der

Grundstein für eine gute Arzt-Patient-Beziehung. Deshalb ist das **Augendiagnostik- und OP-Zentrum von Andreas Otto**, Heegbarg 2, zertifiziert. Auf 400 Quadratmetern bieten drei Ärzte, ein Optometrist und zwölf medizinische Assistentinnen die gesamte Palette der modernen Augenheilkunde. Neben der normalen Vorsorgeuntersuchung und der Sehschule für die Kleinsten werden auch die Möglichkeit

„Trotz Technik, der Mensch steht im Mittelpunkt!“

der Lasik-OP, einer grauen Star-OP, eventuell mit Implantation einer Multifokallinse, welche die Fern- und Nahbrille überflüssig macht, angeboten. Außerdem ist das Team immer auf der Suche nach neuen und schonenden Behandlungsmethoden. So gibt zum Beispiel ein neuartiges Medikament neue Hoffnung für an Makuladegeneration,

Augenvenenverschlüssen oder diabetischer Retinopathie erkrankte Menschen. Dieses Medikament wird in den Glaskörper des betroffenen Auges injiziert. Die Injektion wird ambulant mit örtlicher Betäubung unter sterilen Bedingungen durchgeführt. Das Medikament entfaltet so gezielt seine Wirkung und führt zu einer Verbesserung der Sehkraft. Nach Antrag können die Kosten für diese moderne Therapie von



Experten in Sachen Augenheilkunde: Andreas Otto (hinten li.) und sein Team.

der Krankenkasse übernommen werden. Trotz aller Technik steht bei Andreas Otto im Augendiagnostik- und OP-Zentrum der Mensch mit seinen Sorgen und

Ängsten im Mittelpunkt und wird individuell nach seinen Bedürfnissen behandelt. Mehr Infos unter **Tel.: 53 04 88 77** und auf **www.augenarzt-otto.de**.

Augendiagnostik
Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

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

ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE,
SPEZIELLE PRIVATSPRECHSTUNDE

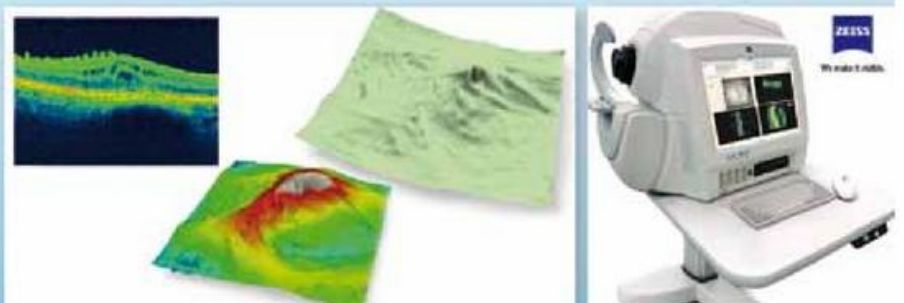
HEEGBARG 2
(DIREKT AM S-BAHN/
BUS-BAHNHOF POPPENBÜTTEL)



Beste Sehkraft auch im Alter Cyrrus™ HD-OCT

- Hochauflösende Bilder der Netzhautstruktur
- Hilfe bei unklaren Sehbeschwerden
- Früherkennung von Augenerkrankungen
- Hochpräzise Therapieplanung zur Sehkraftverbesserung bei Makuladegeneration

Wenn Sie Interesse an dieser **hochwertigen und schnellen** Untersuchung mit dem **Cyrrus™ HD-OCT** haben, sprechen Sie uns gern an, wir informieren Sie ausführlich.





HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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

Hb **HANSABAUSTAHL** BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

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

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

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN SIE UNS!

Ein komfortabler Aufzug ist selbst im kleinsten Treppenhaus möglich!



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

Carl DEGENHARDT
Kleinfabrikation
www.carldegenhardt.de

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

Himmlich styylen!

Die **Farbe Blau**. Liebling der Deutschen und **Trendfarbe dieses Herbstes**. Wir zeigen angesagte Accessoires, mit denen Sie Ihre vier Wände in der Farbe des Himmels renovieren und verschönern können!



Gemütlich sitzen oder auch liegen auf dem Flic-Flac-Sessel von Esprit.



Schaffen Sie eine Atmosphäre zum Entspannen mit der Oriental Blue Tapete von AS-Creation.

Für ein gemütliches Arbeiten sorgt der Bürostuhl von Esprit.

Ein Highlight jeder Tischdeko: blaue Vasen.

Stimmungsvoll dekorieren mit dem Kerzenglas von Esprit.

Fortsetzung auf Seite 28

Teppich STARK Ihr freundliches Fachgeschäft im Alstertal!

- Teppichboden
- Parkett & Laminat
- Gardinen & Sonnenschutz
- Betten & Matratzen
- Design-Planken

ALLE SERVICE-LEISTUNGEN durch eigenes Fachpersonal!

Poppenbütteler Bogen 94 • 22399 Hamburg
Tel.: 040 - 611 66 80 • Fax: 040 - 611 66 811
info@teppich-stark.de 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



MODERNISIERUNG SPART ENERGIEKOSTEN

Die Modernisierung der eigenen Immobilie senkt die Energiekosten im Schnitt um jährlich etwa 560 Euro. Das ist das Ergebnis einer Analyse der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag der LBS. Demnach können energetische Maßnahmen zu Einsparungen von rund 30 Prozent führen. Laut GfK hat allein in den letzten drei Jahren jeder fünfte Eigentümer Modernisie-

rungsarbeiten mit einem Volumen von über 5.000 Euro durchgeführt. Fast genauso viele (17 Prozent) planen dies in den kommenden drei Jahren. Insgesamt 43 Prozent der Modernisierer wollten eine Verbesserung der Energieeffizienz erreichen und ihre Kosten reduzieren. Die Investitionssumme für die energetischen Maßnahmen lag bei durchschnittlich knapp 22.000 Euro.

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!

SUN CONCEPT!
Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...



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

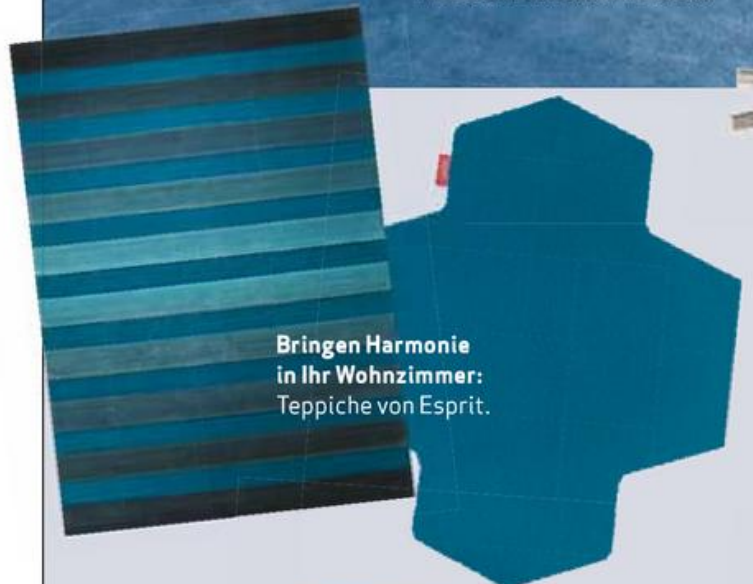
sun concept
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG
Dorotheenstraße 184
22299 Hamburg
www.sunconcept-hamburg.de

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

Moderner
„Himmel-
Wolken-Mix“
für die
Wand von
AS-Creation.



Klassisch geht immer:
Blau-Weiß fürs Fenster und
Blau für den zeitlosen Sessel
Präsident von JAB Anstoetz.



**Bringen Harmonie
in Ihr Wohnzimmer:**
Teppiche von Esprit.

Mit der Fußmatte
von Impressionen
sind Sie auch
vor der Haustür
voll im Trend.





Akzente setzen
mit Kissen von
Esprit.

Stilvoll
beleuchten mit
Lampen von Esprit.



Von Verner Panton
1958 für ein dänisches
Restaurant entworfen:
der Cone Chair (r.) hier mit
Cone Stool von vitra.

Foto: Marc Eggmann/eVitra (www.vitra.com)

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz



Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage

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

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

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

TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

TP

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

**NOTHILFE
FÜR GAZA**

medico international und
seine Partner vor Ort bitten
um Spenden unter dem
Stichwort „Palästina“, auch
online. www.medico.de

Spendenkonto: 1800
Frankfurter Sparkasse
BLZ 500 502 01



medico international

www.moellerundsohn.com

Seit 120 Jahren

Sicherheitsfenster & Türen



WK3

Widerstandsklasse 3



J.C. MÖLLER & SOHN

Bautischlerei

Innenausbau, Reparatur, Kundendienst:
Langenhorner Chaussee 188, 22415 Hamburg,
Telefon: 532 37 87

Eigene Holzfensterproduktion, Haustüren:
Lademannbogen 24, 22339 Hamburg,
Telefon: 538 21 44

Wohnen am Wasser:

Dieser Traum könnte für einige Hamburger bald wahr werden!



Anpassungsfähig: In diesem Hybrid House sind Wohn- und Geschäftsräume flexibel kombinierbar.



Smart Material House: Hier wird Energieeffizienz in neue Höhen getrieben.

Trend- Bauten

Noch bis 2013 läuft die IBA (Internationale Bauausstellung) in Hamburg. Großes Thema: die **Metropole im 21. Jahrhundert**. 50 Projekte zeigen, wie's geht. Wir präsentieren die spannendsten, **innovativsten Gebäude!**

Das ist die IBA

Die **Internationale Bauausstellung** wird mit Mitteln der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert. Die Projekte sind nicht nur einzelne Bauwerke, sondern die Neuplanung ganzer Quartiere und auch soziale Programme. Zentrale Anlaufstelle für Besucher ist das schwimmende IBA-Dock, das 2010 von Han Slawik erbaut wurde. Mehr Informationen zu Veranstaltungen und Projekten finden sich im Internet auf www.iba-hamburg.org!

Fotos: moka-studio 2010 für Schenk + Wäbinger Architekten



Metropole der Zukunft: Der clusterartige Watertower scheint auf dem Wasser zu schweben.



Foto: Agibias/Wienstroer und Flum Design

Es grünt so grün: Das neue Korallusviertel soll lärmgeschützte Naturoasen ermöglichen.

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

Gerne bewerten wir auch Ihren Grundbesitz.

**Verwaltung
Vermittlung**

Zinshäuser
Wohnanlagen
Geschäftshäuser

RICHARD GROSSMANN KG (GmbH & Co.)
Immobilienmakler und Grundstücksverwaltungen seit 1914
an 1000000

Jungfernstieg 31 • 20354 Hamburg
040/35 75 88-0
www.richardgrossmann.de

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 Mobil: 0172/923 36 82.



Hausverwaltung

HGU

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

Abteistraße 34 • 20149 Hamburg
Tel. 040 / 37 86 00 85
hgu@hgu.de

www.hausverwaltung-hgu.de

Wohnen Wohn-Immobilien

Wir schätzen, was Sie besitzen!

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

Shop Eppendorf, Eppendorfer Baum 1, 20249 Hamburg

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

Grossmann & Berger

Hier sind sie! Die **892** ALSTER-MAGAZIN Sharepoints!

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

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

ABC-Straße Nr. 44, Shalimar The Indian Restaurant
Alsterdorfer Markt Nr. 6, Tabak-Börse Zeitschriften etc.; Nr. 8, Apotheke am Alsterdorfer Markt Homöopathie, Kosmetik; Nr. 8, Edeka aktiv Markt Lebensmittel; Nr. 10, Textilreinigung; Nr. 10, alsterarbeit GmbH Second Hand Shop; Nr. 10, flore pleno Floristik und Wohnambiente; Nr. 10, Selami's Dönerhaus Döner Imbiß; Nr. 10, alstermarkt; Nr. 14, Kesselhaus Restaurant; Nr. 18, Eiscafé Il Gelato Eisdiele
Alsterdorfer Str. Nr. 2, Bäcker am Winterhuder Markt; Nr. 6, Rinas Textilpflege; Nr. 10, Salatperle Imbiß; Nr. 20, Sportsbar Wirtschaft; Nr. 30, Th. Kümper Uhren; Nr. 48, Café Galao Portugiesische Spezialitäten; Nr. 48, Kitar Asia Imbiß; Nr. 56, Betten-Remstedt Betten Fachgeschäft; Nr. 60, Hanse-Antik; Nr. 70, Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr. 76, ARIN Mode-Design; Nr. 84a, ELITHO Creative Haircut; Nr. 84a, Café May; Nr. 86, Alexandre Rodrigues; Nr. 90, Back-Shop Steh-Café; Nr. 90, Alster-Grill-Eck; Nr. 92, Alsterdorfer Apotheke; Nr. 254, Heimtierpartner Zoo-Markt Alsterdorf GmbH; Nr. 258, a little fun Kinderspielzeug; Nr. 260, Perfect Nails Nageldesign; Nr. 262, Mrs. Sporty Fitnessclub; Nr. 262, Alster Lounge Café/Restaurant; Nr. 274, Symposion griech. Restaurant; Nr. 286, SEHKRAFT Optik in Alsterdorf Optiker; Nr. 288, Roxie Restaurant/Café; Nr. 290, Asian Imbiß Seoul; Nr. 292, Konditorei Fester; Nr. 7, Wein-Michel Wirtschaft; Nr. 7, Schanzen-Bäckerei; Nr. 9, Bode Hörakustik; Nr. 11, Fischfeinkost; Nr. 13, Cuisinette Delikatessen; Nr. 13, Blumengeschäft; Nr. 15, Echtzeit Studio Cafe-Galerie; Nr. 17, Effenberger Bäckerei; Nr. 29, Sauberland Reinigung; Nr. 29, Bagno Bäder-Accessoires; Nr. 31, Stahn Euronics; Nr. 35, Today Restaurant; Nr. 35, Alsterdorfer Fruchthaus; Nr. 35, Bäckerei 11 Foto etc.; Nr. 41, H. Wolf Alles vom Lande; Nr. 61, Bäckerei Boldt; Nr. 61, H. Lüschen Obst+Gemüse; Nr. 69a, Königskinder Friseur; Nr. 79, Croquerie; Nr. 81, Katja's Eis Eisdiele; Nr. 103, Mass-Schneiderei; Nr. 263, Back Paradies Bäckerei; Nr. 263, Friseursalon Mojjan Friseur; Nr. 271, Sprungfeder

Raumaustattung; Nr. 277, Änderungssofortdienst Änderungs-schneiderei; Nr. 281, Kiosk 81 Kiosk; Nr. 281a, Blumen Exotica Blumen; Nr. 283, Inger Moden Mode
Ballindamm Nr. 25, Trachtendiele GmbH
Ballindamm Europassage Nr. 40, funke-ticket Ticket Shop; Nr. 40, Kult; Nr. 40, TE Hamburg Textilhandels GmbH; Nr. 40, Kodak Express; Nr. 40, Elklime GmbH Mode; Nr. 40, Stofftiergarten; Nr. 40, Udo Lindenberg & More Watentowski Galerien; Nr. 40, Wiener Cafehaus Julius Meini; Nr. 40, Se7en Oceans Hamburg; Nr. 40, Vodafon; Nr. 40, Steiff Kids Fashion & more GmbH; Nr. 40, Levi's Store; Nr. 40, Harley Davidson Fashion Hamburg; Nr. 40, Meinecke's Barbershop; Nr. 40, Yin & Yang Restaurant & Bar
Barmbeker Straße Nr. 82a, Stadtpark - Apotheke; Nr. 148, Oräx-Tinter Drucker-Toner; Nr. 148, Artefakt Schuhe; Nr. 150, Arizona Steakhouse; Nr. 152, C&M Friseur; Nr. 152, Videopalast Videos; Nr. 158, Budenhagen Euronics; Nr. 45, Haspa, 47, Arno Sierck Lotto-Toto-Oddset; Nr. 153, REBIKE Schnell Reparatur Service; Nr. 153, Tauchen-Hamburg Taucherartikel; Nr. 169, Dat Backhus Bäckerei; Nr. 177, Schuh/Schlüsseldienst; Nr. 179, Bravo Reinigung; Nr. 181, Wein-Gesing Weine; Nr. 181, Storling -Fashion Second Hand Mode; Nr. 181, Bauelemente Galerie; Nr. 187, modern nails; Nr. 189, Die Lakritzerie
Bleichenhof Passage, Kryolan City Hamburg Professional Make up, Café Ole Bar u. Restaurant, Shoes Schuhe aus Ungarn u. Italien
Borgweg Nr. 11, Feinkost Luesmann; Nr. 11a, Nur Hier
Brandende Nr. 7, Biffar
Brooktorkei Nr. 6, Airlux Showroom
Cäcilienstraße Nr. 2, Tafelberg Restaurant
Colonnaden Nr. 18, Lunge Lauf- und Sportschuhe; Nr. 36, abrahams ambiente; Nr. 46, Schattschneider Sanitätshaus; Nr. 70, HPS Porzellanmalerei; Nr. 96, Sabine Wiederhaus Mode; Nr. 108, Papier u. Feder; Nr. 15, games workshop
Dorotheenstraße Nr. 48, Hotel Cristobal Hotel; Nr.

54, La Figlia Ital. Restaurant; Nr. 78, Gemeinschaftspraxis Wolf, Thiel Zahnärzte; Nr. 102, Haspa; Nr. 108, Rothaus Möbel; Nr. 112, Schanzen-Bäckerei Bäckerei; Nr. 116, Kaya Feinkost; Nr. 116, Garde Bäckerei; Nr. 128, Blumen; Nr. 132, Der Maßschuh Schuhe; Nr. 134, BHB Hockey; Nr. 134, P.Matzen FS-Radio; Nr. 136, Änderungs-Dienst; Nr. 138, Zeitschriften; Nr. 138, Tabak-Lotto Sh. Pourkazemi; Nr. 140, Calla-Pizza Restaurant; Nr. 144, Kirschner Restaurant; Nr. 174, Charade Bistro; Nr. 176, Schönes & Nützliches; Nr. 178, Biomarkt Lebensmittel; Nr. 182, Il Gelato Eiscafe; Nr. 182a, La Strada Restaurant; Nr. 182, Couture 182 Mode; Nr. 184, ann idstein Deko; Nr. 184, Sun Concept Sicht + Sonnenschutz; Nr. 184, Nur Hier Bäckerei; Nr. 184a, Zellmanns Weinmarkt; Nr. 184a, Looks 4 you Damenmode; Nr. 184a, oiotheca alio, aceto & liquori; Nr. 188, Fromage Francaise Käse; Nr. 190, Dorotheen Eck Restaurant; Nr. 35, Restaurant La Bruchetta; Nr. 57, Block House Restaurant; Nr. 97a, Trattoria Rosati Restaurant; Nr. 99, Frozen-Yoghurt Welt; Nr. 109, alia Wellness; Nr. 113, Dorotheen-Apotheke Apotheke; Nr. 121, St. Johannes Apotheke; Nr. 159, Barbara Becher Floristik; Nr. 161, Ihre Reinigung; Nr. 161, Turan's Fruchtdecke Gemüse Obst Bufett
EKZ Nadderfeld, Ernstings-Family Kleidung, Mc Paper, Budnikowsky, ISS-Gut bürgerlich Restaurant; 1. Etage, Sonnenlat.TV Partner Reisewelt Hamburg; 1.Etage, Sparda Bank; 1.Etage, New Nails Nagelstudio; 1.Etage, Bistrot Florenz Eisladen; 1. Etage, Oliver Grey Schuhe
Eppendorfer Baum Nr. 4, Früchte Gleitzmann Feine Früchte-Feines Gemüse; Nr. 6, Marc O' Polo Mode; Nr. 6, L' AUTRE CHOISE by D'Or; Nr. 8, Classico Women Mode; Nr. 12, Meister Parfumerie seit 1888; Nr. 14, Meissler & Co Immobilien; Nr. 16, P. Eisenherz Kindermode; Nr. 16, Labels for Less Mode; Nr. 18, Struve Lederwaren & Gepäck; Nr. 20, engelke Pasta-Olio-Vino; Nr. 22, von Allwörden Backwaren; Nr. 24, World Coffee Restaurant; Nr. 24, O 2 Partner Shop; Nr. 32, Riekhof-Galerie Parfümerie Eppendorf; Nr. 32, Lejaby Palmers Rosurel Wäsche; Nr. 34, Pyjama Royal Wäsche; Nr. 34, Anne Schuhknecht Mode; Nr. 34, mobile Jocker.de; Nr. 34, catwalk Hamburg; Nr. 38, Burrateria Eva Lierhaus; Nr. 42, Paulina expect in style Umstandsmode; Nr. 42, Lilien-Apotheke; Nr. 44, four; Nr. 3, NIKOLAI Apotheke; Nr. 5, HAGEL The Hair Company Friseur; Nr. 7, JF Fleb- GmbH Männermode; Nr. 9, Glenfield Fine Knitwear; Nr. 9, Pura Vida Schmuck; Nr. 11, Optik Martin Carl; Nr. 11, AJUST Collezione d'Italia; Nr. 11, Quartier 11; Nr. 13, Lienau hat das Zeug z. Spielen Spielwaren; Nr. 31, Peter Polzer Friseur; Nr. 31, Bettenhaus Bürger; Nr. 43, Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr. 47, Back-Werk
Eppendorfer Landstraße Nr. 2, Haspa Bank; Nr. 4, Blumenhaus Radau Blumen; Nr. 6, Gandhi Indisches Restaurant; Nr. 8, Jonas Anaeus Schuhe; Nr. 32, Wolffheim & Wolffheim Immobilien; Nr. 36, Morellino Restaurant; Nr. 36, Locke Friseur; Nr. 48, Wohndesign Così; Nr. 54, Van Laack Mode; Nr. 56, Das Buch Buchhandlung; Nr. 56, Augenblick Optiker; Nr. 58, Happy Heels Schuhmacherrei; Nr. 58, Ihr Sonnenstudio; Nr. 58, Gigs Accessoires; Nr. 64, Store sixty four Kleidung; Nr. 70, Deutsche Bank; Nr. 74, Ristorante da Franco Restaurant; Nr. 74, Immobilien Kontor Immobilien; Nr. 76, Anelli Rieck Goldschm.; Nr. 80, Schlüsselzentrum Schlüssel; Nr. 80, Terzozentrum Hamburg Hörgeräte; Nr. 84, Lampen Wetter; Nr. 84, Apotheke; Nr. 86, Optik Köpke Optiker; Nr. 86, Haspa Bank; Nr. 88, Konditorei Lindner; Nr. 90 Frucht-Haus Duntas Obst und Gemüse; Nr. 92, top o top Damenbekleidung; Nr. 92 Thor Straten Juwelier; Nr. 96, Shop 96 Mode/Wohnenf. Mädchen+Frauen; Nr. 96 Tabakwaren Presse; Nr. 98, Nur Hier Bäckerei; Nr. 100, Balzac Coffee Cafe; Nr. 102, Samt & Sonders Geschenke; Nr. 108, Edeka Supermarkt; Nr. 108, Von Allwörden Bäckerei (im Edeka);

Nr. 112, Verena Moden Mode; Nr. 112, Klemann Brillen ; Nr. 112a, Friseur Löhndorff Friseur; Nr. 120, Second-Hand; Nr. 124, Anouk et Emile Kinderbekleidung; Nr. 130, Thomas Cook Reisebüro; Nr. 130, Grünlich Aufpolstern & Beziehen Holzaufarbeitung; Nr. 144, Piazza Mercato Südl. Spezialitäten; Nr. 1, JB Exclusiv Mode; Nr. 5, Shirley Mae Schuhe; Nr. 9, Doc Morris Apotheke; Nr. 9, Namenlos Friseur; Nr. 9, Cord Stehr Weine; Nr. 11, Optiker Carl; Nr. 15, Fontana Mode; Nr. 19, Nygaards Kinderschuh; Nr. 21, Geers Hörakustik Hörakustik; Nr. 27, twice Mode; Nr. 31, Greeni Cafe/ Restaurant; Nr. 39, Loop Kindermode; Nr. 43, Edeka Schlemmermarkt Supermarkt; Nr. 45, Vital-Center Eppendorf Sanitätshaus; Nr. 51, Travel Overland Reisebüro; Nr. 53, Rf of Switzerland Coiffeur; Nr. 55, home & body Geschenke, Badaccessoires etc.; Nr. 61, Bar Italia Restaurant & Weinbar; Nr. 65, masoud-schuhe; Nr. 67, Green Life Natur Betty Barclay Shop; Nr. 67, Von Allwörden Bäckerei; Nr. 67, Budnikowsky Drogerie; Nr. 101, Dietrich Niesitka Teppichboden; Nr. 109, Vista Video Videothek; Nr. 121, Stern Änderungsschneiderei; Nr. 123, el corte die Frisierbar Vinos , Tapas y Café
Eppendorfer Marktplatz Nr. 2, Eppendorfer Eiscafé; Nr. 2, Apotheke a. d. Friedenseiche; Nr. 8, Shikara Restaurant; Nr. 5, Haspa Bank; Nr. 15, Mehndi Temple Henna-Kunst, Körperschmuck
Eppendorfer Weg Nr. 170, Gala Ateiler Die Änderungen Schneideri; Nr. 210, Ristorante Come Prima; Nr. 240, Café Leckerer; Nr. 244, Apotheke am Falkenberg; Nr. 244, EA Taliano Antipasti, -Pasta -Bar; Nr. 248, Müller's Jeans; Nr. 248, Ganter Konditorei; Nr. 252, RuBios Bio & Delikatessen; Nr. 254, Büning Creative Wohngestaltung; Nr. 256, Camocas Stoffe & Kleider; Nr. 258, Tabak-Zeitschriften-Lotto Rainer Lawnikak; Nr. 260, Nurhayat Heidekrüger Gemmologin; Nr. 264, Claudia Paulus Design; Nr. 264, Loewen Gastwirtschaft; Nr. 266, Kallensee GmbH TV-VIDEO-HIFI; Nr. 270, Unzer trennlich essen & trinken; Nr. 276, Caprice Mode; Nr. 280, Ristorante Fezzi; Nr. 195, Stadtteilmaaker Eimsbüttel; Nr. 207, Schritt für Schritt, Mode für Kinder Kinderschuh und Mode; Nr. 229, lille synd tredige mode; Nr. 235, Steinberg the living room Geschenke; Nr. 237, Café Tempo; Nr. 249, Obst + Gemüse Eddy Caliscan; Nr. 255, LD Leder.Design.Hamburg Shop + Manufaktur; Nr. 255, Hebammenpraxis im Kleinen General; Nr. 265, Zimmerchen; Nr. 269, Eiscafé Dante; Nr. 271, Shape Haircutters; Nr. 279, Kinderreich Party und Spiel; Nr. 281, 42 Plus Second Hand Designermode ab Gr. 42; Nr. 283, Peter Judd Mode Schmuck; Nr. 287, Poletto Winebar Weinstube
Erikastraße Nr. 42, Das Hand & Fuß Team Hand & Fußpflege; Nr. 44, Lotto Zeitschriften; Nr. 48, petite princesse Mode, Accessoires; Nr. 50, Curry Queen Imbiß; Nr. 66, Wohndeck Raumaustattung; Nr. 68, Hülsen Petit Fisch Bistrot Fischbistro; Nr. 70, Primacrema Feinkost; Nr. 74, Hüttenhofer Landkost Fleisch-Wurstwaren; Nr. 43, Bremer TV Unterhaltungselektronik; Nr. 45, Rolf Kappler Einbruchschutz Schlüssel etc.; Nr. 57, Flugbörse; Nr. 57, Änderungsschneiderei Klossa Änderungs-schneiderei
Fährhausstraße Nr. 8, HPM Vermögensverwaltung
Friedrich Schiller Platz, Ernst Deutschs Theater
Galleria, World in Travel Reisebüro; Bagger & Gehring, Goldschmiede; Linus hochwertige Herrengerode
Gänsemarkt Passage, ELB Fashion Store Mode; Mercedesh-Shoes; Umkleidekabine T-Shirt Druck; Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Kaffee Engelchen Restaurant; Hello Kitty Mode u. Accessoires; Block House Restaurant Gänsemarkt Passage Super Cut Friseur
Gürtnerstraße Nr. 130, Richter International Möbelschau



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



Geibelstraße Nr. 12, Santa Fe Restaurant Cocktaillbar
Gertigstraße Nr. 4, Kartenhaus Tickets; Nr. 24 Yellow Möbel; Nr. 40, RS - Möbel GmbH; Nr. 58, Kokon Fashion & More; Nr. 68, Grill Shop Winterhude; Nr. 1, Jamka Textilien; Nr. 3, Konditorei Boyens; Nr. 11, desco Tapas Bar; Nr. 15, my favorite store Mode-Fashion; Nr. 21, Gorgonzola Italienisches Bistro; Nr. 23, C2M Friseur; Nr. 23, Salat Quelle; Nr. 25, Georg Kramer Uhrmachermeister Juwelier; Nr. 32, il Trullo Pizzeria Ristorante; Nr. 27, Holz connection Möbel; Nr. 27, Thaysen Fashion; Nr. 33, Moula Moda; Nr. 37, Pastelaria Porto portugiesische Spezialitäten; Nr. 41, Der bioladen Winterhude
Geschwister-Scholl-Strabe Nr. 1, Café Borchers Restaurant
Goldbekplatz Nr. 1, Home & Garden
Grasweg Nr. 2, Ihr Friseur; Nr. 9, Änderungs Schneideri Nazari; Nr. 9, Schewel Modeatelier
Grindelallee Nr. 18, Café Campus; Nr. 32, spiesserei Speis & Trank; Nr. 32, Print und Copyhaus GmbH; Nr. 34, Café Dilo; Nr. 40, Papier & Co. Bürobedarf; Nr. 40, Base / E-Plus Shop Uni; Nr. 44, Suppenpott; Nr. 44, SHALOM Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr. 80, Lavante Deli & Coffeeshop; Nr. 80, text & töne An u. Verkauf von Büchern, CDs & DVDs; Nr. 104a, McPaper; Nr. 106, Atlantik Apotheke; Nr. 106, Eiscafé La Veneziana; Nr. 106, Schweden Optik; Nr. 110, Vodafone; Nr. 116, Back Werk; Nr. 126, EDEKA aktiv markt Anders; Nr. 136, Die Brille Susan Timm; Nr. 138, Tabac-Shop Lückhau Zeitungen; Nr. 146, Asia Lounge Restaurant; Nr. 146, Adalbert Krumhorn Glaseri/ Bilder; Nr. 148, Comestibles Wein; Nr. 150, Outlet King; Nr. 158, Football Factory; Nr. 164, everglaze Schmuck; Nr. 168, Cafe Pastelaria Portugiesische Spezialitäten; Nr. 170, Matratzen Markt Concord; Nr. 178, Christel Brandt Theater-Film-Foto-Schminken; Nr. 180, Carlotta Secondhand; Nr. 182, Joey's Pizza Service; Nr. 186, BOBS FRISÖR; Nr. 188, MFO Matratzen Factory Outlet; Nr. 17, Almatara; Nr. 17, Campus Suite; Nr. 21, Studioline Photography; Nr. 45, Haspa; Nr. 53, Haspa Bank; Nr. 77, Andere Welten Medienvertretung; Nr. 79, Qrito Grindel fresh californian cooking; Nr. 79, Schneideri am Grindel; Nr. 83, Internetafete; Nr. 83, All 's Grillhaus; Nr. 87, ak deniz Schnell Imbiss; Nr. 87, Der Friseur, Campus Ctu; Nr. 89, 50 NA MU koreanisches Restaurant; Nr. 117, Afro-Asia-Shop Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr. 117, Ihr Sonnenstudio; Nr. 117, Schweinske; Nr. 129, Monkey Donuts; Nr. 131, Kiosk; Nr. 131, Drucker Tanke; Nr. 131, Pearlypop Schmuck; Nr. 131, Beautifull Nails Nagelstudio; Nr. 139, Happy Copy Digital Digital & Werbetechnik; Nr. 141, Grindel Schuhmacheri; Nr. 159, Änderungs Schneideri; Nr. 159, Restaurant Gopalam Vegetarisch-ayurvedisch; Nr. 161, Fahrrad Gebrauchtmarkt
Grindelberg Nr. 88, Paracelus-Apotheke Schwerpunkt Homöopathie; Nr. 3, ANDREAS APOTHEKE; Nr. 39, S.Z. Fahrradservice; Nr. 39, Friseursalon KASKADE Friseur; Nr. 41, Japan Feinkost Sushi-Party-Service; Nr. 75, Chokdee Thaimassage; Nr. 83, Susanne Bielefeldt Tabakwaren-Spirituosen-Lotto
Große Bleichen Nr. 24, Privatdozent Dr. Tesch
Hallerstr. Nr. 36, Dr. Jörg Brettle Zahnarzt; Nr. 78, Edeka Niemerszein
Hamburger Hof Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-due Cafe / Bar / Restaurant; Titan Bags und Accessoires; Blume Hamburger Flot Blumengeschäft
Hamburger Meile EG Information; EG Nr. 121, SWISS BREAK; EG Nr. 21, Jensens Landtschlachterei; EG Nr. 22, Öl & Vinegar; EG Nr. 23, MIMA; EG Nr. 28, Apollo Apotheke; EG Nr. 31 Weinscala; EG Nr. 40 Multi Express Schuhmacheri/Schlüsseldienst Schuhmacheri / Schlüsseldienst; EG Nr. 43, Budnikowski; EG Nr. 44 Camel Shop; EG Nr. 45, Stichweg Textilreinigung; EG Nr. 48, elbedruck.de; EG Nr. 52, Gofräh Drink Fit; EG Nr. 62, TE-HAMBURG; OG Nr. 108, Vodafone; OG Nr. 116, Bäckerei Nitt; OG Nr. 117, Das Backhaus; OG Nr. 118, Reformhaus Engelhardt; OG Nr. 122, Eiscafé 'Flore'; OG Nr. 140, Sansibar; OG Nr. 147, Jens Koch; OG Nr. 55, Haspa; OG Nr. 85, Thalla Bücher; OG Nr. 92, Studio Line Photography; OG Nr. 97, Starbucks; OG Nr. 98, Pan Asia
Hansaviertel Roedel Handschuhe; Quartier 30 exclusive Mode; Lesyieffer kleiner Shop; Confiserie und Konditoreispezialitäten; Lesyieffer Confiserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes Restaurant; La Moda Abendkleider; Caffee Rouge Cafe Bistro; Falke-Store Strümpfe; Sansibar-Sylt Fashion; Hamburg Business Center; Endeca Passion / Wein u. Spirituosen I.O. Pustelbume exklusive Kindermode; Bang & Olufsen im Hansenviertel; Tott & Co. Herrenschuhe; Schacht & Westerich Papierhaus GmbH - Eine gute Idee seit 1826
Hartwicustr. Nr. 6, Kosmetik u. Mode an der Alster
Hebelstr. Nr. 15, ekline GmbH

Hegestr. Nr. 8, FOLKER h Der Friseur; Nr. 12, Restaurant Da Remo; Nr. 48, TARA Modedesign; Nr. 50, Umland Delikatessen und Party-Service; Nr. 13, Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr. 15, REINDL secondhand; Nr. 21, Botho Nickel Hochzeitsexposition; Nr. 31, Uhrwerk; Nr. 31, Uhren für Ästhetiker; Nr. 31, SMITH's Clothes for Men&Women; Nr. 33, schokovida Feinste Schokoladen
Heinrich Hertz Str. Nr. 101, Blumenladen Dieter Ahlf
Herderstr. Nr. 2, Änderungs Schneideri Julia; Nr. 2, Goldankauf No.1
Hermannstr. Nr. 14, Altstadtblume am Alstertor; Nr. 14, Werkhaus Shop Hamburg
Heubergredder Nr. 34, Mode & Accessoires Mode; Nr. 34, Blumenhaus Daebler Blumen; Nr. 34, Villa Salis Relax- u. Wellness-Lounge; Nr. 38, Big Easy Bistro/ Restaurant; Nr. 48, Lotto Kiosk; Nr. 52, Alsterdorfer Backhaus Bäckerei/Café; Nr. 27, Mein Friseur Friseur Hofweg Nr. 4, Hamburger Hofladen Lebensmittel; Nr. 8, Floristik am Hofweg Blumen; Nr. 12, Engel&Völkers Hamburg Immobilien GmbH; Nr. 22, Maxim Lebensmittel; Nr. 24, Haspa; Nr. 46, Hofweg Apotheke; Nr. 46, Kape Bistro; Nr. 48, Zeitschriften-Shop; Nr. 54, Ulrich Stein Einrichtungen; Nr. 58, Fr.Samsom-Himmelstjerna Zahnarzt; Nr. 68, Jody 2Rad Fahrräder; Nr. 72, Zala Ind. Restaurant; Nr. 94, Duxiana Das Dux Bett; Nr. 98, Burg Apotheke; Nr. 98, Heimat-Hafen Textilien etc.; Nr. 102, Ristorante Rocco; Nr. 1, HIFI-Studio am Hofweg; Nr. 21, Wäscherei Reinigung; Nr. 29, Travel & Home Reisebüro; Nr. 33 Stöben-Wittlinger Immobilien; Nr. 45, Cafe Boyens Konditorei; Nr. 57, Augenärzte im Hofweg; Nr. 61a, Rindchen 's Weinkontor; Nr. 63, Prinsessan Cafe; Nr. 65, Dalivi Stoffe; Nr. 73, Boulevard Hotel; Nr. 75, Nippon-Hotel; Nr. 81, Edeka Niemerszein Edeka; Nr. 101, Dilo-Cafe
Hohe Luftchausee Nr. 18, Osaka Sushi Restaurant; Nr. 18, Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr. 28, Sub Way Sandwiches HH 2 Restaurant; Nr. 30, aktuell ROLLO Vertriebsgesellschaft mbH; Nr. 30 Hans Reimann Herrenausstatter; Nr. 32, Broterbe Gaus; Nr. 52, My Way best of asia; Nr. 56, Eiscafé Toscana; Nr. 56, SCHNELLEINIGUNG Najba Adina; Nr. 56, Friseur Team Hohe Luft Friseur; Nr. 56, Oberdörffers Apotheke; Nr. 60, Din Hau Asiatische Spezialitäten; Nr. 68, Buchhandel Frank & Steinwarter; Nr. 68, nipala functional sportswear Sportausrüstung; Nr. 72, Juwelier Mert Juwelier; Nr. 72, Maxi Sun; Nr. 84, Statronic Elektronik & Hifi; Nr. 88, Haarstudio Margot; Nr. 88, Stolle-Pralinen Confiserie; Nr. 90, Margo Randhawa Blumen; Nr. 90, Copy As; Nr. 92, Hohe Luft Reinigung; Nr. 17, Eisen + Haushaltswaren Harms; Nr. 85, News+Cent Point; Nr. 85, News + Cent Point Schreibwaren/Presse; Nr. 119, Funk-Schloss Notdienst
Hudtwalckerstr. Nr. 16, Paolo -Ristorante Sardegna; Nr. 18, Fährhaus Apotheke; Nr. 20 Kleine Freiheit Sexdessous; Nr. 24, Schwi-Computer; Nr. 28, Schmidt Imbiss; Nr. 30, Urban-Spa Schönheit; Nr. 11, Arbeit u. Mehr Arbeitsvermittlung; Nr. 13, Restaurant Felix; Nr. 13, Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr. 17, Blumen-Börse; Nr. 19, Nur Hier Bäckerei; Nr. 21, Budnikowski; Nr. 23, G.Freytag Hütte; Nr. 31, Concept Legor Mode; Nr. 33, Effenberger Bäckerei; Nr. 35, Heymann Bücher; Nr. 37, Da Lui Restaurant
Humboldtstr. Nr. 5, UNIFLOTT Textil u. Lederpflege
Isstr. Nr. 86, my perfect Sunday; Nr. 77, Tiefenthal Bar Restaurant Restaurant
Jarrestr. Nr. 26, H & B Bäckerei; Nr. 26, Kiosk Avanti; Nr. 28 Haspa; Nr. 42, DUBARA Döner; Nr. 44, Rewe Lebensmittel; Nr. 55, Die Bäckerei; Nr. 57, Döner-Queen; Nr. 42, Jarre - Apotheke; Nr. 56, Die Wäscherei Einrichtungen etc.; Nr. 45, Budnikowski
Jungfernstieg Nr. 16, City Fresh Gastronomie; Nr. 44, Langhagen & Harnisch Gemälde & Kunsthaus
Jungfrauenthal Nr. 1 Apotheke Klosterstern
Kaufmannshaus Brahmkeiler Wein u. Bierstube; Böcker Design Optik Optiker
Kleine Johannes Str. Nr. 4, Theaterkasse
Klosterstern Nr. 6, Evelin Brandt Mode; Nr. 3, Klosterstern Apotheke Petra Traulsen; Nr. 5, Tabakwaren-Zeitschriften Lotto-Toto Hessiamin; Nr. 5, Haspa
Krohnkamp Nr. 15, Wijnhus Weine
Lange Reihe Nr. 18, Hotel Senator; Nr. 18, nahhaut Supermarkt; Nr. 34, Balkan Magazin Balkan Spezialitäten; Nr. 48, Everest Geschenk Basar; Nr. 50, plateau Herrenbekleidung; Nr. 54, Bücher Thiede; Nr. 60, Lagerverkauf Speicherstadt; Nr. 62, Casa Nostra Restaurant; Nr. 66, Hair Joy Friseur; Nr. 66, vodafone -shop; Nr. 1, My Nails Nagelstudio; Nr. 27, Lagerhaus Hamburg; Nr. 47, caffè due; Nr. 47, Eiscafé Triboli; Nr. 57, Werkhaus Fashion; Nr. 63, Cafe 'Uhrlaub; Nr. 67, Vasco da Gama Restaurant; Nr. 73, Weinkauf St.Georg; Nr. 83, O'Pote portugiesische Spezialitäten; Nr. 87, Mercado Iberico

spanische Lebensmittel; Nr. 87, Kiosk Zeitschriften; Nr. 87, Alica Weitmann Schneiderin; Nr. 91, Ticketkontor Reisebüro; Nr. 91, Petra Nentwig Kosmetik u. Fußpflege; Nr. 101, Das Haarwerk Friseur; Nr. 103, Body Vital Shop Sportlernahrung u. Fitnessbekleidung; Nr. 111, Tempur Studio Premium Schlaf; Nr. 113, Rahimi Beauty; Nr. 117, Feinkost Läufer
Lattenkamp Nr. 4, Lotto + Toto; Nr. 8, Cafe Memorandum
Lehmweg Nr. 28, Queen for a day Mode; Nr. 28, Cengiz Aydin Master Hair Stylist; Nr. 34, Johanna Schultz Antiquitäten Wohnen 1700-1980; Nr. 34, Alte Apotheke am Lehmweg; Nr. 36, Haarkunst Cladia Ossege; Nr. 36, Sease of Beauty Die Wellness Lounge; Nr. 40, Fine Antique Interiors; Nr. 44, Schweinske Eppendorf; Nr. 46, Galerie in Eppendorf; Nr. 46, Clou Geschenke; Nr. 46, Blumenladen B.Sannmann; Nr. 48, Zuckerpuppe Mode; Nr. 50, UMS Ute Münzer Spiess Make up; Nr. 50, die Fasserie Wein, Essig, Öl, Whisky; Nr. 56, Fleischeri Harms; Nr. 58, Jolie Karla-Maria Ostersetzer Friseurmeisterin; Nr. 58, Ristorante Italiano; Nr. 31, Fashion Cut Kostümbildner Änderungs Schneider 10; Nr. 31a, Cafe Estoril 2; Nr. 35, China Garten Restaurant; Nr. 35, Haare Manuel Oliveira; Nr. 35, Second Herzog gebrauchte Designermode; Nr. 41, Kratzfest Naildesign; Nr. 43, Milchzahn Baby u. Kinderausstattung; Nr. 43, Askrafi Antikes & Feines; Nr. 51, Stoffkunst Britta Grumann Kurzwaren; Nr. 53, Eppendorf für Haushaltsstüben; Nr. 55, Outfit Haare & Kosmetik; Nr. 57, DER KAMIN Kamine ohne Schornstein
Lanhartzstr. Nr. 16, LoBo Frisuren GmbH Meisterhafte Haargestaltung; Nr. 1, Lizzart Living Design GmbH
Levantheaus Flane Chocolaterie Cafe, Swatch Uhren, Bar Levante Restaurant, Drössel & Rademacher Schreibwaren, Park Hyatt Hamburg Hotel, Calvin Klein Jeans Store, Sansibar The Store Shop Kleidung, Mark o' Polo Kleidung, Die Rösterei Kaffee; 1.Etage, Tschelub Österr. Restaurant; 1.Etage, Asia Restaurant; 1.Etage, B.O.S. Caviar Gourmetdecke; 1.Etage Fon Friseur; 1.Etage, Die Rösterei Kaffee; 1.Etage, Sushi Factory
Lokstedter Weg Nr. 1, Tessa Petzoldt Blumen; Nr. 9, Erika Apotheke Apotheke
Löwenstr. Nr. 4, Der Löwenschuster; Nr. 22, China Restaurant Lotusblüte
Ludolfstr. Nr. 60, BLACK ANGUS Steak House Restaurant; Nr. 43, Trattoria Campo Restaurant; Nr. 53, Alma Hoppes Lustspiel Haus
Maria Louisen Str. Nr. 92a, Edey-Kaesow Augenarzt; Nr. 100, St.Johannis Apotheke; Nr. 3, Marie-Luisen Apotheke; Nr. 3, Restaurant Luise; Nr. 7, Fleischeri R. Schuster; Nr. 13, Feinkost Kreuzganz
Martinstr. Nr. 4, Ristorante Tre Castagne; Nr. 6, Saadet 's Portug. Cafe+Schneideri; Nr. 11, Neo Cafe
Milchstr. Nr. 2, Juwelier Perlen Müller; Nr. 26, Grundig Couture; Nr. 28, Ristorante Da Mario Pizzeria; Nr. 1, La Scarpa Boutique; Nr. 3, Chocolate Society; Nr. 3, Pluto Das Restaurant in der Milchstr.; Nr. 3, OLGUN Änderungs Schneideri; Nr. 27, Suzuy Wong China Rest.
Mittelweg Nr. 130, Enoteca Passion für Wein; Nr. 138, Pöseldorfer Brillenhaus; Nr. 140, Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr. 140, Blumenpavillon Pöseldorf; Nr. 21, Änderungs Schneideri Schneider; Nr. 41c, Shemi Shala Friseur; Nr. 141, WOK Haus Thi Thy; Nr. 157, Haspa
Mönckeburgstr. Nr. 8, italla Mode; Nr. 31 Jack Wolfskin Store Sport u. Reisausstattung
Mühlenkamp Nr. 2, Harms & Schacht Restaurant; Nr. 4, Hund & Katze Tierartikel; Nr. 6a, Kaffee elbgold Café+Rösterei; Nr. 8, Currywurst & Co Imbiss; Nr. 8, Shikaro Restaurant; Nr. 12, Qrito Restaurant; Nr. 14, Weinlust Weinhandel; Nr. 16, d'Agate Antipasti etc.; Nr. 16, Limon Imbiss; Nr. 16, Die Suppenudel Imbiss; Nr. 18, Mü - 18 Pizza Profis; Nr. 22, Optiker Vocke; Nr. 34, Haspa; Nr. 42, Coffee 42; Nr. 44, Handwerk Handarbeiten; Nr. 48, New Earl Restaurant; Nr. 54, Parma Vino; Nr. 1, Portici Restaurant; Nr. 3, piu espresso bar; Nr. 9, Merceria Restaurant; Nr. 9, Die Camera Fotoservice; Nr. 13, Adam-Eve Beauty Lounge; Nr. 15, D.F. Wulf Reformhaus; Nr. 17, Fisch Böttcher Fischgeschäft; Nr. 19, Bonbao Restaurant; Nr. 21, Enjoy it Eis; Nr. 23, Alfa Reinigung; Nr. 29, Tageszeiten Restaurant; Nr. 29, Dr. C. Rosenboom Zahnarzt; Nr. 33a, Orthopädie Mühlenkamp; Nr. 33, Haspa; Nr. 35, Butter Lindner Lebensmittel; Nr. 35, Gundlach Schuhe; Nr. 37, Effenberger Bäckerei; Nr. 43, Budnikowski; Nr. 45, Edeka Niemerszein; Nr. 59, Jacques Weindpot; Nr. 59, Lunchbar TH 2
Munds. Damm Nr. 24, Esso-Station; Nr. 36, Smillah Cafe; Nr. 36, Outiehouse Stoffe & Mehr; Nr. 44, Laehn Druckertanksteller; Nr. 52, Aktueller Rollo; Nr. 56, HISTORIA Hamburg Münzen; Nr. 35, Randhawa Blumen; Nr. 35, Obst Geschäft; Nr. 39, Basia Poln Lebensmittel; Nr.

47, Total Station; Nr. 51, Tobias Grau Licht&Raum; Nr. 55, Kiosk; Nr. 59, Doc Morris Apotheke; Nr. 61, Schuh-Hahne Schuhe; Nr. 61, Subway Imbiss; Nr. 63, Double Coffee Cafe; Nr. 65, Rostor Bau GmbH Immobilien
Munds. Tower Mundsburg Apotheke Apotheke, Nur Hier Bäckerei, Louisiana Essen etc., Sonnenstudio
Nedderfeld Nr. 2, Porsche Zentrum Hamburg
Autohaus; Nr. 12, Audi Zentrum Autohaus; Nr. 38, BMW Autohaus; Nr. 80, Renault Niederlassung Hamburg; Nr. 94, Kartbahn; Nr. 98, B.O.C. Fahrräder; Nr. 65, Toyota Autohaus; Nr. 65 Lexus Autohaus; Nr. 93, Opel Dello
Nedderfeld/Offakamp Nr. 10, BMW Niederlassung Hamburg
Neuer Wall Nr. 10, Görtz Schuhgeschäft; Nr. 18, Brahmfeld & Gutfur Juweliere; Nr. 26, Waßmann Juweliere; Nr. 46, Loro Piana; Nr. 50, SOR Mode; Nr. 50, Liz Malraux Design; Nr. 54, habitat Möbel-Store; Nr. 17, Palmers Mode; Nr. 35, Unger Mode; Nr. 43, Jil Sander Mode
Obstraße Nr. 1, WeinViertel; Nr. 3, Sisters Hair & Naildesign
Ohlsdorfer Str. Nr. 2, Zoo Tiergeschäft; Nr. 4, Bistro
Papenhuder Str. Nr. 24, Pappenhauer Wirtschaft; Nr. 28, Sturm Teehandelskontor; Nr. 30, Näscheri-Cafe; Nr. 32, Koch+Designhaus; Nr. 40, Uhlendorfer Apotheke; Nr. 40, Taucherzentrum; Nr. 42, Majoli Kinderspielzeug; Nr. 58, Blumengeschäft; Nr. 25, Lange Feinwäscherei; Nr. 27, Xenolite Hamburg; Nr. 35, Rexrod Restaurant; Nr. 39, Konditorei Pritsch; Nr. 57, Männerträume; Nr. 67, Obst & Gemüse
Parkallee Nr. 15, Feinkost Sarikaya
Poelchaukamp Nr. 4, Gertrauden-Moden Maßanfertigung-Änderung; Nr. 4, Lotto am Poelchaukamp; Nr. 4, Clips Haare; Nr. 16, KARIN MILLER Hamburg; Nr. 1, Ristorante Salentino; Nr. 1, TIP Reisen; Nr. 3, Eiscafé am Poelchaukamp; Nr. 7, Cafe Canale; Nr. 7a, LOOK! Schuhe Karen Böhre; Nr. 7a, Kanne Lifestyle; Nr. 9, twice Mode GmbH; Nr. 11, Obst & Gemüse Lieferservice; Nr. 17, Klünder Uhrmachermeister; Nr. 17, Carl-Heinz Schwartzau; Nr. 19, Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr. 21, Blumen-Hahn; Nr. 23, Bazaar Boutique; Nr. 23, Schmutztochter Carolin Winkler; Nr. 25, Pasta & Vino; Nr. 25, Hackbarth 's Intertex Studios
Preystr. Nr. 1, Marienkafer Kindertextilien
Röthenbaumchausee Nr. 10, Grand Elysee Hotel; Nr. 75, Sweet Home Antiquitäten; Nr. 83, Stoffsüchtig Mode und Lifestyle; Nr. 83, Cortado Cafe; Nr. 119, Haspa; Nr. 137 Terrassen Cafe-Funk-Eck Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr. 189, Peemüller Raumausstattung; Nr. 209, Dirk Brinkmann Friseur
Schinkelstr. Nr. 2, Köbes Restaurant & Bar; Nr. 14, Andere Reisewelten Reisebüro
Schlankreyer Nr. 73, Bäckerei Allaf
Schloßstr. Nr. 4, Haspa
Semperstr. Nr. 18, Kiosk Forsmannstraße Kiosk; Nr. 54, Braaker Mühle Brot & Backwaren
Sierichstr. Nr. 30, Ergo Versicherungen; Nr. 30, Asia Wok Asiatische Spezialitäten; Nr. 40, Hoffrisör Zimmermann Friseur; Nr. 40, Jennys Kindermoden; Nr. 42, Marco Hops Exclusive Damenmode
Spitalstr. Nr. 1, Runners Point Warenhandel; Nr. 7, Lush Hand made Cosmetics; Nr. 9, VIVET Restaurant-Bar-Cafe
Tarpenbicket Nr. 56, Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie Dietke Dörrie; Nr. 62, Fahrshule Hoepfer
Uhlenhorster Weg Nr. 12, Fren+Kler goldrichtig Goldschmiede Meisterbetrieb; Nr. 22, Angelika Leiteritz Friseur; Nr. 30, Schönfeld Gärtnerei
Wiesendamm Nr. 149, Kiosk Stehcafe
Winterhuder Forum Apotheke, Bücher & Co Zeitschriften, Bücherhalle Winterhude, EP Sterling Electronics, Coffee to go Cafe
Winterhuder Markt Nr. 2, Le Chic Friseur; Nr. 2, Schuback Parfümerie; Nr. 4, Outlet Matratzen; Nr. 16, D. F. Wulf Reformhaus; Nr. 16, Winterhuder Cafehaus; Nr. 18, Arabella Restaurant; Nr. 1, Krenzfeld's Obstgeschäft; Nr. 1, Sunpoint Sonnenstudio; Nr. 1, BARISTA Asia -Quick-Restaurant; Nr. 21, Nur Hier Bäckerei; Nr. 21d, Haspa Bank
Winterhuder Weg Nr. 40, XILGÖDE Ihr Partner für PC et Mac; Nr. 78, Surimex Spezialitäten aus aller Welt; Nr. 78, Nokia Store & Nokia Care Point; Nr. 86, Movie Star Video Center; Nr. 88, Scharlau Copy-Center für Profis; Nr. 116, Haspa; Nr. 120, Ali Demiroglu Kiosk; Nr. 120, Schinkenkafe Uhlendorfer Party Service; Nr. 142, Krabax Kunstschule für Kinder; Nr. 142, hüftgold Cafe Bistro; Nr. 144, Haspa; Nr. 146, Amaranito Tapas & Vino; Nr. 19, La Pasta Da Vino Ristorante Italiano; Nr. 57, Fruchthaus Bescherer Obst u. Gemüse Service; Nr. 55, Zigaretten Bel Etage; Nr. 65, Ulf Friedrich Schneidermeister Maßanfertigung; Nr. 65, Schnittpunkt Damen u. Herrenfrisier; Nr. 65, Matratzen Concord; Nr. 65, Backhaus Winterhude

!! NOTVERKAUF !!

Aus geplätzen 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)

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

auf MaB Regal, Schrank, Bett, Tisch
Schiebtür, Heizkörperumkleidung
Möbelbemalung > 2500 Muster
Vergolderei
81 99 65 35
bettinanohe.de
% zum Verlieben
Beratung daheim
Ludolfstr. 39 • HH-Eppendorf
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a.
Chagall, Picasso, Monet, Degas, Warhol, Dix, ...

**Neuwertige Kinderbücher und Spiele
zum halben Preis!** Z.B. Baddingo 1-10,
TKKG, 5 Freunde, Wilde Hühner, Die
Zeit Junior-Lexikon und vieles mehr.
Spiele: Was ist Was, Rätsel+Felix-
Spiele. Tel.: 0151 - 4192 49 81

GESUCHT

**Media-Berater/in für
unseren Anzeigenverkauf**



Als weiteres Mitglied in unserem Verkaufsteam suchen wir per sofort
eine/n Anzeigenverkäufer/in auf Basis des Handelsvertreters.

Gefragt sind besonderes Engagement, Verkaufstalent und Nachweise für
bereits errungene Verkaufserfolge.

Wir bieten:

Ein gutes, frei gewordenes Vertragsgebiet, ein nettes Team, wachsende
Zeitschriftentitel, sichere Zukunft. (Siehe auch: www.alster-net.de)

Vollständige Bewerbung bitte an:

Magazin Verlag Hamburg, Verlagsleitung: Herrn Wolfgang E. Buss
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

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. 538930-17; Sabine
Meyerrose (Sasel), Tel. 538
930-52; Simone Niklaus
(Wellingsbüttel, Duvenstedt
und Lemsahl-Mellingstedt),
Tel. 538930-14; Andreas
Rohloff (Autohäuser), Tel.
538 930-51; Barbara Suhr
(Makler), Tel. 538930-54;
Helmut Wegner (Uhlen-
horst, Hamburger Meile),
Tel. 538930-56; Anzei-
genleitung Michael Wiele
(Pöseldorf, Mittelweg, Har-
vestehude, Rotherbaum),
Tel. 538 930-53

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

Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
[www.hamburger-herbst-
empfang.de](http://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:** Christian
Ehrhorn, Maria Heggemann, Christiane Kaufholt, Christian Luscher, Evelin Timm | **Korrektur:** Regina
Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Birgit Schümann, Nils Tauscher | **Buchhaltung:** Carmen Garrot
| **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, David
Nagel, Nils Tauscher | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo
Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-
Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb | © 2011 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin
wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch in ausgewählten Geschäften für Sie
bereit: siehe S. 32/33

**Schöne
Ferienwohnungen**

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

HUSSMANN
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, Küchenzelle,
Im Haus Sauna, Waschmaschine,
Trockner. Tel.: 040/606 79 097
www.glueckspilz-ruegen.de

**Neue komfortable
Ferienwohnungen**
• in Prerow / Darss
• exquisite Lage
www.prerow-vacation.de

www.kosmetikschulehamburg.de

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



Dabei sein ist **alles!**

In Hamburgs hochwertigstem Lifestyle-Magazin könnte Ihre Anzeige stehen!

Ab 18. Oktober erhältlich.

Anzeigenberatung:

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

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

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

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

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

persönlich
gut beraten

-ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR

ZEIT FÜR URLAUB IM ALLTAG.

ZEIT FÜR MICH.

6-MONATS-
TESTMITGLIEDSCHAFT
Nur 50€ Aufnahmegebühr (statt 200€)



Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

Anrufen – Termin vereinbaren – Mitglied werden:
4 x in Hamburg
☎ 040/65 89-0
www.meridianspa.de



MERIDIANS SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.