

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

Heft 01, 22.01.10, Auflage 40.200

Streifbandzeitung C25262E

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

# ALSTER Magazin

Für Eppendorf, Harvestehude,  
Pöseldorf, Rotherbaum, Winter-  
hude, Uhlenhorst, Alsterdorf

Exklusiv im  
Alster-Magazin:



## Das Projekt Stadt Bahn

sorgt in Winterhude und  
Eppendorf für **Ärger**.

## Die besten Termine

rund um die Alster.

GZSZ-Star:

## Rhea Harder

jagt jetzt Verbrecher bei Notruf Hafenkante.



Alexandra  
von Rehlingen

über ihr Erfolgsrezept als  
Society-Lady.

Foto: ZDF/Boris Laewen



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

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



Ihr freundlicher Makler und Verwalter

**BAUMGARTEN IMMOBILIEN**

Straßenbahnring 17

20251 Hamburg • Tel.: 696 64 93-0

E-Mail: [service@baumgarten-immobilien-hh.de](mailto:service@baumgarten-immobilien-hh.de)

# EINLADUNG ZUR NEUERÖFFNUNG DER OSTSEE-GALERIE HAMBURG!

In Anwesenheit des 1. Bürgermeisters der Freien und Hansestadt Hamburg,  
Herrn Ole von Beust, möchten wir Ihnen unsere neue Hamburger Galerie vorstellen.

## ERÖFFNUNGS-VERNISSAGE

OSTSEE-GALERIE Hamburg

28. Januar 2010

ab 14.30 Uhr: Besuch des 1. Bürgermeisters Ole von Beust in der Galerie  
ab 17.00 Uhr: „Große Eröffnungs-Überraschung“

Als Gäste begrüßen wir zahlreiche Hamburger Prominente,  
zum Beispiel unseren Kunden Marek Erhardt.



Bundesweit exklusiv präsentieren wir Ihnen 16 Arbeiten des deutschen POP-ART Künstlers

### Peter Wolfram,

Teil des renommierten „Guldenstern-Duos“ mit seinem Soloprojekt.

**Ausstellung vom 28. Januar 2010 bis 13. Februar 2010**

Lassen Sie sich von den Werken inspirieren, freuen Sie sich auf anregende Gespräche mit dem Künstler,  
interessanten Gästen und genießen Sie italienische Köstlichkeiten.

Herr Christian Jaletzke, Tourismuschef Timmendorfer Strand, wird über den „Kunstkilometer an der Küste“ in  
Timmendorfer Strand erzählen, welcher in Zusammenarbeit mit der Tourismus GmbH und Frau Sylvia Mennicke,  
OSTSEE-GALERIE Timmendorfer Strand, verwirklicht wurde.

Frau Mennicke strebt nun gemeinsam mit der Stadt Hamburg ein ähnliches Projekt für ihre Heimatstadt an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,  
Ihre

OSTSEE-GALERIE Hamburg · Mittelweg 136 · 20148 Hamburg

Tel.: 040 - 44123820 · Fax 040 - 44123821 · ostseegalerie.hh@hotmail.de · www.ostsee-galerie.jimdo.com

# Vermessener Reichtum

VON WOLFGANG E. BUSS



Über Armut wissen wir in Deutschland viel. Ein jährlich veröffentlichter „Armutbericht“ lässt uns wissen, dass heute fast 12 Prozent der Bevölkerung in Armut lebt. Es sind Menschen mit einem Standard, wie ihn meine Eltern und ich in den 50er-Jahren als gut situierte Mittelschicht lebten. Nur hatten meine Eltern trotz harter Arbeit nicht, was heute für die wirk-

lich „Armen“ selbstverständlich ist: Telefon, Fernseher, Kühlschrank. Das war erst in den 60er-Jahren für die Mittelschicht erschwinglich.

Aber was ist mit den Reichen? 47 Prozent des gesamten (Volks)-Vermögens ist in der Hand von nur knapp 10% deutscher Familien. Doch wer von ihnen oder von uns ist nun reich oder superreich? Die Frage stellt sich in unseren edlen Stadtteilen, da wir stundenlang an **wunderschönen Anwesen** spazieren gehen und uns fragen können: Wie reich sind die wohl? Das wollten auch Wissenschaftler genauer wissen. Erstmals wurde genau herausgearbeitet: Wer eigentlich ist „wohlhabend“, „reich“ oder „**superreich**“, denn das ist den modernen Sozialwissenschaftlern keineswegs egal. Man hat dazu internationale Standards geschaffen: Die „HNWIs“, die „High Net Worth Individuals“, zu Deutsch: Personen mit hohem Nettofinanzvermögen.

Zählen Sie sich zu HNWIs? Dann müssen Sie über ein Nettofinanzvermögen von mindestens **einer Million US Dollar** verfügen. Warum netto? Naja, weil die **Reichtumsforscher** Ihre Sammlerstücke, Gebrauchsgegenstände, langlebigen Konsumgüter und Ihre Immobilie als Hauptwohnsitz nicht dazuzählen. Netto reich heißt quasi, finanziell flüssig sein! Die Vermögensforschung hat Reichtum auf mehrere Gruppen verteilt. Da sind die „Wohlhabenden“, (eine relative und einkommensbasierte Differenzierung): Dazu müssen Sie 200 Prozent des durchschnittlichen Einkommens (circa 1.450 Euro) verdienen; bei „sehr wohlhabend“ 300 Prozent. „Affluent“ sind Sie, wenn Sie mehr als 500.000 Dollar flüssig haben, „HNWI“ habe ich oben schon erklärt. Wollen Sie zur Gruppe „U-HNWI“, also Ultra-High sein, müssen Sie mindestens 30 Millionen Dollar flüssig haben. „Superreich“ sind Sie bei mindestens 300 Millionen und „Milliardär“ bei einer Milliarde und mehr, also mindestens 1000-facher Millionär.

Davon gibt es in Deutschland nach der Krise vermutlich noch 99 Personen (vorher 122); der reichste Reiche soll Theo Albrecht (ALDI) mit 27 Milliarden sein. In Hamburg leben neun Familien, der reichste Hamburger soll Dr. Michael Otto mit einem Vermögen von 8 Milliarden sein. Puh!

Die Sozialwissenschaftler beschäftigen sich auch mit der Frage, was Reiche so mit ihrem Geld tun, und: Welche immaterielle Dimension Vermögen hat oder welche „**Vermögenskultur**“ jeweils vorherrscht. Einige übernehmen eine gesellschaftliche Verantwortung, bringen ihr Vermögen in Stiftungen ein oder engagieren sich in sozialen Projekten – andere auch nicht!

„Reichtum und das Streben nach großen Vermögenswerten ist in den letzten 25 Jahren zum gesellschaftlichen Leitbild par excellence avanciert“, schreibt Peter Imbusch (\*). Reichtum war bisher überhaupt kein Gegenstand sozialwissenschaftlicher Forschung.

Was ist an einem **riesigen Haufen Geld** so verführerisch – nicht nur für gierige Wertpapierhändler? Viele viele Menschen wünschen sich Reichtum. Der Reiz ist so groß, dass wöchentlich 53 Prozent (!) unserer Bevölkerung Lotto spielen – 13 Millionen Menschen sogar regelmäßig! Alles nur, um einen riesigen Batzen Geld zu besitzen! Mit einem Jackpot könnte aus aus einem Hartz IV-Empfänger ein „U-HNWI“ werden!

\*) in „Reichtum und Vermögen“, VS Verlag.



## Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

*Stilleuchten Götzl*

Inh. Stebel

in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2

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

## miss seconda

auch  
Barankauf

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

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



### Gefahr für Ihre Erbschaft?

Testamentsberatung  
Nachlassabwicklung  
Patientenverfügung  
Hinterbliebenenbetreuung

**Anwaltskanzlei an der Moorweide**

RA Sven Kraglund

Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg

Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de

## Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre für Alsterdorf

Alster-Magazin • Magazin Verlag Hamburg

Vertriebsleitung Sandra Schmelter-Haun

Tel.: 538 34 52 E-Mail: vertrieb@alster-net.de



Service  
macht den  
Unterschied

**EP: Sterling**

Electronic Partner

Winterhuder Marktplatz 6-7 - Hamburg  
im Forum Winterhude - 040 / 4 77 999

# Gesund werden – gesund bleiben!



**Wo finde ich den Arzt meines Vertrauens?**

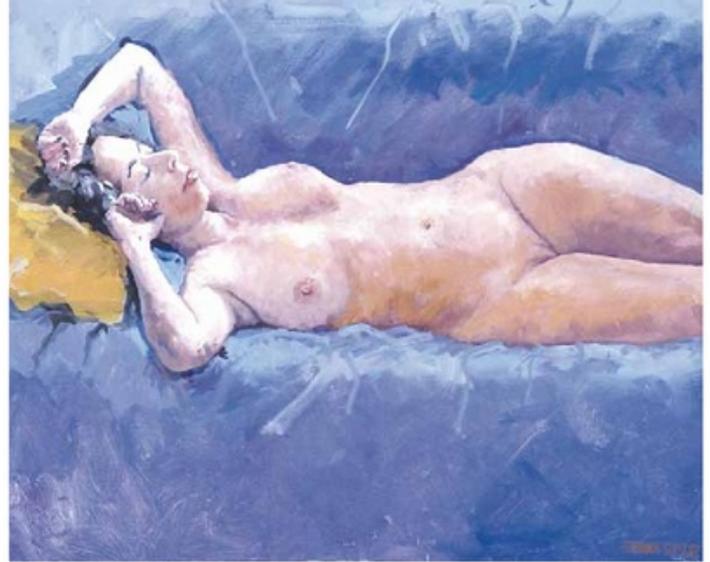
**Wie werde ich gesund?  
Wie kann ich gesund bleiben?**

Diese wichtigen Fragen unserer Zeit bewegen auch die Menschen an der **Alster und im Alstertal**. Viele Patienten in diesen Teilen Hamburgs sind in der glücklichen Lage, sich ihren Arzt und Therapeuten als Privatversicherte aussuchen zu können.

**Was ist DR.ALSTER?**

In den **neuen Heften DocAlstertal und DR.ALSTER** informieren Ärzte und Experten über Krankheiten, Symptome und Therapien. Der Ratgeber Gesundheit behandelt Themen wie Herz-Kreislauf, Diabetes, Atemwege, Haut, Krebs ebenso wie „Gesund abnehmen“ oder Ratschläge für Senioren. Das Thema Ärztesuche „in der Nachbarschaft“ steht im Vordergrund der neuen Hefte.

**Sind Sie engagierter Arzt oder Therapeut und möchten mitwirken? Rufen Sie Frau Barbara Passarge von DR.ALSTER an: Tel. 538 9 300. Oder schreiben Sie uns eine Mail an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de).**



Als einer von fünf Künstlern zeigt Frank Suplie Aktbilder im Grand Elysée. Beispielsweise „Gilse schläft“ aus dem Jahre 2008.

## Ausstellung: Akte im Elysée

Die **Galerie im Elysée**, Rothenbaumchaussee 10, zeigt noch **vom 1. Februar bis zum 15. März die Ausstellung „Akte. Ansichtssache“**. Fünf Künstler interpretieren Akte. **Frank Suplie** ist mit Ergebnissen seiner jährlich stattfindenden Akt-Symposien vertreten, **Regine Kalmár** zeigt aquarellierte „Facette des Femmes“ sowie zerbrechliche Szenen in Linolschnitt und Monotypie. **Hinnerk Bodendieck** setzt seine Figuren in gewohnt heftigem Gestus in den Raum, während **Ryan Bongers** die

Schönheit der klassischen, akademischen Akt-Studie beleuchtet. **Marlies Fliessbach** schließlich öffnet für uns ihre farbig-leuchtenden Aquarell-Skizzenbücher. Die Galerie ist rund um die Uhr geöffnet. Bei größeren Veranstaltungen im Hotel wird die Galerie gelegentlich mit einbezogen. Es kann daher vorkommen, dass eine Besichtigung der Ausstellung kurzfristig nicht möglich ist. Auswärtige Besucher werden deshalb vom Veranstalter gebeten, sich vorher telefonisch unter 41 41 27 21 zu vergewissern. *kw*

## Musikalische Lyrik in Eppendorf



Foto: Oliver Mark

**Bringen am 29.1. vertonte Lyrik von Theodor Kramer ins Kulturhaus Eppendorf: Heike Kellermann und Wolfgang Rieck.**

Das **Kulturhaus Eppendorf**, Martinstraße 140, präsentiert am **29. Januar** um 20 Uhr mit „Was solln wir noch beginnen...“ vertonte **Lyrik von Theodor Kramer**. Der Sohn eines jüdischen Gemeindefürsors war in den 30er-Jahren ein sehr bekannter Dichter des gesamten deutschen Sprachraumes. Er musste

1939 das Land verlassen und ging nach England. Die Musiker **Heike Kellermann** und **Wolfgang Rieck** haben einige ihrer 12.000 Gedichte vertont und mit 16 verschiedenen Instrumenten arrangiert. Eine Veranstaltung im Rahmen der **Woche des Gedenkens** in Hamburg-Nord. Eintritt: 10/erm. 8 Euro. *kw*



Geht in Notruf Hafenkante (ZDF) auf Verbrecherjagd: der ehemalige GZSZ-Star Rhea Harder aus Rotherbaum. Seite 22

## Magazin

- 3 Kolumne
- 6 Wie immer: Die Komödie Winterhuder Fährhaus startete mit Promis, Punsch und Berlinern in die neue Saison
- 8 Reichlich Diskussionsstoff wegen der neuen Stadtbahn an der Alster
- 10 Hat beim Thema Society die Nase vorn: die Harvestehuderin Alexandra von Rehlingen
- 12 Hamburger Medien luden zum Neujahrsempfang
- 14 Spannende Veranstaltungen rund um die Alster
- 22 Geht im Fernsehen auf Verbrecherjagd: Rhea Harder aus Rotherbaum
- 40 Karten für den Hamburger Theaterball zu gewinnen

## Winterhude

- 16 Vortrag: eine „Reise in die Stille“ mit und von Verleger Wolfgang E. Buss im Planetarium

## Uhlenhorst

- 17 Kulturtipps aus dem Literaturhaus und dem Ernst Deutsch Theater

## Eppendorf

- 18 Karten für die Vorstellung „Geh! Denken!“ mit Martin Buchholz bei Alma Hoppe zu gewinnen

## AEZ-Center-Magazin

- 25 Kolumne
- 26 Modische Lustmacher auf den Frühling
- 28 Herzenswünsche zum Valentinstag
- 30 AEZ-Botschafterin Eva Habermann im Interview
- 32 Fünf beliebte Diäten
- 34 AEZ-Gourmetwelt
- 36 AEZ-Inside

## Service

- 19 Alster med
- 39 Essen und trinken
- 40 Neues aus der Geschäftswelt
- 42 Traumhochzeit
- 44 Fit und schön
- 47 Besser sehen und hören
- 50 Bauen und renovieren
- 54 Immobilien
- 57 Kleinanzeigen/Impressum
- 58 Sudoku

## Designermode gesucht!

### Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

**Jil Sander • Boss • Escada etc.!**

**Wir holen auch ab!**

*Second*  *Herzog*

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



## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung  
und Oberfläche  
direkt vom Hersteller

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



In unserem Tierheim warten viele herrenlose und vom Schicksal benachteiligte Hunde, Katzen und Kleintiere auf ein liebevolles Zuhause.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Di geschlossen  
Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr

Helfen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

**Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.**  
Süderstraße 399 • 20537 Hamburg  
Telefon 211 10 60

[www.hamburger-tierschutzverein.de](http://www.hamburger-tierschutzverein.de)  
[kontakt@hamburger-tierschutzverein.de](mailto:kontakt@hamburger-tierschutzverein.de)

Tierrettung für herrenlose Tiere - Notruf: 22 22 77  
Spendenkonto: HASPA 1286 222 888 • BLZ 200 505 50

Jetzt entdecken:

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

# Promis, Punsch und Berliner



Ehrengäste in der Komödie Winterhuder Fährhaus: Helmut und Loki Schmidt, die sich liebevoll um ihren vor kurzem 91 Jahre alt gewordenen Mann kümmerte.



Michael Lang

Auch in diesem Jahr lud die Komödie Winterhuder Fährhaus Anfang Januar wieder zum traditionellen **Neujahrspunsch**. Neben vielen Hamburger Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft sorgten vor allem Helmut und Loki Schmidt für Glanz. Das Alster-Magazin nutzte die Gelegenheit zum Gespräch mit dem **Intendanten Michael Lang** über Rück- und Ausblicke.



Fotos: Kai Wehl

Dagmar Berghoff und Christian Quadflieg (links) sowie Meike Harten und Konstantin Graudus, die im März zusammen auf der Bühne stehen.



Sind Stammgäste beim Neujahrsempfang mit Punsch und Berlinern in Winterhude: das Schauspielerpaar Saskia Valencia und Helmut Zierl.

**Alster-Magazin:** Auf dem Empfang haben Sie ein Resümee des vergangenen Jahrzehnts gezogen. Sind Sie mit Ihrem Haus zufrieden?

**Michael Lang:** Ja, weil wir uns nach wie vor auf einem hohen Niveau bewegen, was die Auslastungszahlen betrifft. Das Publikum nimmt uns sehr gut an und zu den vielen Künstlern, die uns treu sind, kommen immer noch neue Publikumsliebhaber hinzu. **Also hat sich die Wirtschaftskrise nicht ausgewirkt?**

Doch, wie bei den anderen Theatern auch. Denn die wirtschaftliche Lage hat dazu geführt, dass die Menschen ein wenig zurückhaltender agieren. Also etwa nur noch vier statt sechs Mal im Jahr ins Theater gehen. Wir verlieren also keine Zuschauer, sie kommen nur etwas seltener.

**Was hat sich in dieser Zeit verändert?**

Wir sind mit unseren Stücken etwas zeitgemäßer geworden. Heutzutage muss der Boulevard all das abdecken, was auf der Straße Thema ist. Die dortige Entwicklung findet sich folglich auch auf der Bühne wieder. So hat etwa das Stück Grönholm-Methode im vergangenen Jahr die teils umstrittenen Auswahlverfahren in großen Unternehmen beleuchtet. Außerdem bieten die Stücke unserer Reihe „Kontraste“ im kleinen Saal mit viel schwarzem Humor reichlich Zündstoff für jede noch so gute Beziehung.

**Hat sich auch die Theaterlandschaft geändert?**

Auch das. Zum einen hat sich der Freizeitmarkt in den vergangenen Jahren gigantisch entwickelt – sei es Sport, Kultur oder Reisen, zum anderen gibt es in Hamburg mehr Theater als vor zehn Jahren. Das ist gut, denn es macht die Stadt attraktiver, bedeutet aber auch, dass der Kuchen für jedes einzelne Haus etwas kleiner wird. Trotzdem haben die Theater gemeinsame Veranstaltungen wie die Hamburger Theaternacht ins Leben gerufen, um sich als kulturelle Einheit in der Stadt zu präsentieren und Lust auf noch mehr Theater zu machen. Wenn die Menschen wieder öfter ins Theater gehen, kommt uns das allen zugute.

**Der Spielplan 2010 steht. Was ist das Highlight?**

Für mich immer das kommende Stück, und das gilt in diesem Fall uneingeschränkt: „Glorious!“ mit Johanna von Koczian. Sie spielt die legendäre Florence Foster Jenkins, die wohl schlechteste Sängerin der Welt, die 1944 aber 3.000 Zuschauer in die berühmte Carnegie Hall zog. Einerseits traf sie kaum einen Ton, andererseits war ihre Liebe zur Musik und zu ihrem Publikum unendlich groß. Sie faszinierte auf ihre ganz eigene Art und wurde zum Symbol für alle Menschen, die träumen und die diesen Traum auch leben – und die sich nicht durch bissige Kritik aus der Bahn werfen lassen.

Kai Wehl

**TIPP:** Das Stück „Glorious!“ läuft noch bis zum 14. März. Karten: 10.50-35 Euro. Kartentelefon: 480 680 80.



Für ein erfolgversprechendes Jahr: Das Team des Individualkunden-Centers Hamburger Straße steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Anzeige

Anzeige

# Mit Zuversicht in ein neues Aktienjahr

**Weltweit wieder wachsende Volkswirtschaften, leicht anziehende Verbraucherpreise, historisch niedrige Leitzinsen und eine hohe Liquiditätsquote. Mit diesem Ausblick verspricht das Jahr 2010 ein gutes Aktienjahr zu werden.**

Dennoch können bei aller Zuversicht unvorhersehbare Ereignisse in der Dynamik der konjunkturellen Erholung im späteren ersten Halbjahr zu Konsolidierungsdruck bei Aktienanlagen führen. Das spiegelt sich auch in den Depotstrukturen vieler privater Anleger und vieler Investoren wider. Risikobehaftete Anlagen wie Aktien und Unternehmensanleihen wurden bisher eher gemieden, sichere Anlagen mit hoher Liquidität bevorzugt. Dabei sind die Grundsätze einer ausgewogenen Vermögensaufteilung häufig in den Hintergrund gedrängt und auf Renditepotenziale verzichtet worden.

Aber gerade in schwierigen Marktphasen, die von heftigen Kursauschlägen begleitet werden, ist es wichtig, auf eine vernünftige De-

potstruktur zu achten. Das bedeutet, dass die Mittel auf verschiedene Anlageklassen verteilt werden – im Idealfall so, dass das Depot auch gegen unvorhersehbare externe Einflüsse abgesichert ist. Die Vermögensaufteilung sollte stets an der Marktlage ausgerichtet sein, aber nicht ausschließlich. Sie muss auch dem Risikoprofil des Investors und dessen Anlagezielen entsprechen. Entscheidend bei der Ermittlung des jeweiligen Anlageprofils ist, dass Berater und Kunde ein gemeinsames Risikoverständnis entwickeln. Das tun die Kundenberater der Hamburger Sparkasse, indem sie im Gespräch die subjektive Risikoeinschätzung des Kunden ermitteln. Dafür zeigen sie dem Kunden Alternativen auf, wie er ohne Inkaufnahme unerwünschter oder untragbarer

Risiken effizienter investieren kann – nachvollziehbar und transparent. Die Wertentwicklung kann dadurch langfristig erheblich beeinflusst werden. Und natürlich bleibt die Entscheidung, ob er dem folgt, beim Kunden.

Für weitere Informationen zu diesem Thema stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Individualkunden-Centers Hamburger Straße gern unter der Rufnummer (040) 35 79 14 86 zur Verfügung.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

**Haspa  
Individualkunden-Center  
Hamburger Straße**

**Hamburger Straße 39  
22083 Hamburg  
Telefon 040/35 79-14 86  
Telefax 040/22 74 87 83**

**Öffnungszeiten:  
Mo., Mi., Fr. 9-17 Uhr  
Di., Do. 9-18 Uhr oder  
nach Vereinbarung**



Die geplante Stadtbahn-Haltestelle an der Kellinghusenstraße (Eppendorf) in einer Computer-Animation.

Foto: HOCHBAHN

# Gegenwind für die Stadtbahn



**2014 soll der erste Streckenabschnitt der viel diskutierten Stadtbahn fertig sein. Sie wird auch durch Winterhude und Eppendorf führen. Viele Bewohner der Stadtteile sind darüber verärgert, raubt ihnen doch die Streckenführung ihrer Ansicht nach Straßen und Parkplätze. Wir sprachen darüber mit dem CDU-Verkehrsexperten Christoph Ploß.**

## Alster-Magazin: Warum benötigt Hamburg eine Stadtbahn?

**Christoph Ploß:** Dicht besiedelte Stadtteile wie Steilshoop, der Osdorfer Born und Lurup, aber auch die Arenen (ColorLine-Arena, Fußballstadion) sind bisher schlecht an den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) angebunden. Zudem sind die Fahrgastzahlen – erfreulicherweise – kontinuierlich gestiegen, was dazu geführt hat, dass einige Metrobuslinien an ihre Kapazitätsgrenze gestoßen sind. Die Stadtbahn kann pro Zug rund 240 Menschen befördern, die größten Metrobusse hingegen nur 150. Diese Weichenstellung ist aber nicht nur verkehrspolitisch, sondern auch aus ökonomischen und ökologischen Gründen notwendig.

## Ist die Stadtbahn also kostengünstiger und umweltfreundlicher?

Wir haben das Ziel, bis zum Jahr 2030 den gesamten ÖPNV „ölfrei“ zu betreiben. Die Stadtbahn wird mit Strom betrieben und ist deshalb ein

wichtiger Schritt in diese Richtung. Auch kostenmäßig lohnt sich die Stadtbahn, denn eine Erweiterung des U-Bahnnetzes würde im Vergleich ungefähr fünfmal so teuer sein. Darüber hinaus wollen wir mittelfristig nur noch Busse mit Brennstofftechnologie einsetzen.

## Wie hoch sind die Kosten?

Der Streckenkilometer wird vermutlich zwischen 15 und 20 Millionen Euro kosten.

## Wie wird das Projekt finanziert?

Zum einen durch Bundeszuschüsse. Dafür wird aber noch ein geeignetes Kosten-Nutzungs-Verhältnis benötigt, was noch erarbeitet wird. Für den bei Hamburg verbleibenden Anteil sind verschiedene Finanzierungsmodelle denkbar.

## Wie soll das Streckennetz verlaufen?

Geplant sind zwei Routen, eine von Rahlstedt bis zum Osdorfer Born und eine von Steilshoop über die Innenstadt, die in Niendorf endet, mit

einer Gesamtlänge von gut 50 Kilometern. Der erste Bauabschnitt soll dabei mit einer Länge von 7,6 km von Steilshoop bis Ecke Goernestraße/Kellinghusenstraße verlaufen. Die Planungen müssen schnell vorankommen, denn nur ab einem größeren Netz ist die Stadtbahn wirtschaftlich rentabel.

## Viele Anwohner befürchten eine Verknappung des Straßenraumes...

Den wird es teilweise geben, und das ist in der Tat der kritische Punkt bei den Planungen. In der Regel wird die Stadtbahn neben dem Autoverkehr auf einem eigenen Gleisbett fahren. Das bedeutet in einigen Abschnitten, wie etwa der Kellinghusenstraße, dass eine Fahrbahn wegfällt. In anderen Bereichen – z.B. um den Winterhuder Marktplatz herum – werden Parkplätze bzw. Stellplätze für das Streckennetz in Anspruch genommen. **Also sind die Sorgen berechtigt?** Ich kann verstehen, dass nicht alle Autofahrer, Anwohner und Geschäftsleute begeistert sind, aber ich kann sie beruhigen: Generell wird bei Eingriffen in den Straßenverkehr in der Planung sichergestellt, dass sie nicht zu

mehr Staus führen. Zum Beispiel wird es moderne Licht-Signal-Ampeln geben, welche die Verkehrsströme deutlich besser steuern als „normale“ Ampeln. Zudem versucht man für jeden weggefallenen Parkplatz Ersatz zu schaffen. Beispiel Goernestraße: Dort fallen etwa 30 Parkplätze weg, dafür wird aber eine Tiefgarage im Schrammsweg als Ersatz gebaut. Ich verspreche, dass die CDU den endgültigen Planungen nur zustimmen wird, wenn sichergestellt ist, dass der Autoverkehr weiterhin „flüssig“ verläuft.

## War die Abschaffung der Straßenbahn 1978 rückblickend ein Fehler?

Die Straßenbahn ist nicht vergleichbar mit der geplanten Stadtbahn. Die neue Bahn ist technisch zuverlässiger, komfortabler und weitaus weniger laut. Zudem soll die Stadtbahn städtebaulich zu einer Aufwertung führen. **Städtebauliche Verschönerung – was ist damit gemeint?**

Wir wollen im Zuge der Bauarbeiten gezielt in die Infrastruktur investieren, Bereiche, wie z.B. den Winterhuder Marktplatz, attraktiver und repräsentativer machen. *Christiane Kaufholt*

**„Zuverlässiger, komfortabler, weniger laut“: Die Planer haben sich einiges vorgenommen...**



# WOLFFHEIM WOLFFHEIM

## IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



Schöner Wohnen in Klein Borstel € 995.000,-

Einfamilienhaus, 225 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 8 Zimmer, Wintergarten, Bulthaup-Küche  
140 m<sup>2</sup> Terrasse, 3 Bäder, ausgebautes Souterrain, Garage, 994 m<sup>2</sup> Grundstück



Wohnen ganz oben im Wasserturm mit Blick über Hamburg! KP auf Anfrage

160 m<sup>2</sup> Wohnfläche über 2 Ebenen, Fahrstuhl bis auf die Fläche, 5 Zimmer  
offene Küche, großes Vollbad, Gäste-WC, Süd-Loggia und Terrasse, Stellplatz



Harvestehude : Solide Wohnanlage in Bestlage € 395.000,-

Eigentumswohnung im 1. OG, Fahrstuhl, 72 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 2 Zimmer, Ankleide  
Parkett, Einbauküche, Vollbad, Gäste-WC, 10 m<sup>2</sup> großer Süd-Balkon, TG-Stellplatz

9 Gründe,  
warum wir für Sie  
der richtige Immobilienmakler  
sind:

Gern senden wir Ihnen gratis  
unsere Broschüre zu.

Unseren Kunden und allen Lesern wünschen wir einen guten Start ins Jahr 2010

*K. Broden, Dagmar Bruns, Isotta Meyer-Oetting, Petra Weyhoff, J. P. Müller, G. Schneider*

Hier ist Immobilienkompetenz zu Hause



Eppendorfer Landstraße 32 | [www.wolffheim.de](http://www.wolffheim.de)  
Telefon 040 - 460 59 39 | 20249 Hamburg | [info@wolffheim.de](mailto:info@wolffheim.de)

# „Do what you *like* and like what you do!“



Seit 24 Jahren steht die Agentur Schoeller & von Rehlingen für Erfolg in Sachen PR. Wir sprachen mit **Alexandra von Rehlingen** über ihre Anfänge und die Agenturphilosophie.

**I**m Jahre 1986 begann die Erfolgsgeschichte von Schoeller & von Rehlingen Public Relations. Rückblickend erinnert sich die PR-Managerin Alexandra von Rehlingen gerne an die Anfänge: „Damals wusste ich nicht einmal genau, was PR ist, geschweige denn, wie das Geschäft funktioniert. Ich war Sinologie-Studentin und kannte mich auf dem Gebiet der Public Relations nicht aus. Meine Freundin und Geschäftspartnerin Andrea Schoeller sah in mir die Begabung zur Kommunikation und das Talent,

**Foto oben: Alexandra von Rehlingen im glamouriösen Auftritt bei der Bambi-Verleihung.**

**Foto unten: Unsere Society-Reporterin Jeanine Ehmsen besuchte die sympatische Geschäftsfrau in ihrer Agentur an der Alster.**

Menschen zusammenzubringen und überzeugte mich so, mit ihr gemeinsam eine PR-Agentur zu gründen. Aus Jux entwarfen wir einen Geschäftsvertrag auf einer Papierserviette.“ Die reale Gründung erfolgte schon wenige Monate später in einem kleinen Münchner Büro. Es war nur mit dem Nötigsten ausgestattet wie einem Anrufbeantworter, einem hässlichen grünen Posttelefon und einer Reiseschreibmaschine. „Unser erstes Event amüsiert uns heute noch. Wir hatten die vorbereitende Pressearbeit für das „British Theater“ gemacht, der Kunde ging jedoch davon aus, dass wir uns ebenfalls um den Kartenverkauf kümmern, was jedoch nicht abgesprochen war. So waren die ersten Theaterreihen mit allen wichtigen Pressevertretern besetzt und die restlichen Plätze blieben leer.“

Heute wird mit extrem detaillierter Vorarbeit und genauen Briefings nichts mehr dem Zufall überlassen. Zielorientiert und ehrgeizig hat sich das Powerteam im Laufe der Jahre in die Top-Liga hochgearbeitet und verfügt

heute über ein Büronetzwerk in Hamburg, Berlin und München mit 30 Mitarbeiterinnen.

Die Agentur Schoeller & von Rehlingen ist besonders für ihre hochprofessionelle und präzise Herangehensweise bekannt. Man glänzt mit einer hochkarätigen Gästeliste, glamourösen Veranstaltungen und konstanter medialer Berichterstattung. Mit einem Augenzwinkern berichtet uns die Unternehmerin das Geheimnis ihres Erfolgs: „Mein Job bereitet mir große Freude, schon während meiner Studenzeit habe ich kleine Abendessen organisiert und interessante Gästerunden zusammengestellt. Die Gästelisten sprechen zu mir wie Pläne zu einem Architektent: Es muss eine perfekte Mischung der Gäste entstehen, so dass jeder Gast auf unseren Events eine interessante und unterhaltsame Zeit verbringt. Andrea und ich sind uns sehr ähnlich. Wir stehen 100 prozentig hinter dem, was wir machen - es ist ein großer Luxus, Jobs ablehnen zu können, die mit unseren Wertvorstellungen nicht übereinstimmen.“

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



Die Society-Lady hat im Laufe der Jahre zahlreiche Hollywood Größen kennengelernt – wie hier Mick Jagger – und empfand die Stars als bodenständig, humorvoll und zuvorkommend.



George Clooney begeisterte die PR-Managerin besonders durch die tiefgängigen Gespräche und seine Intelligenz.

Wir sind beide Scheidungskinder, die durch starke Großmütter geprägt wurden.“ Und deshalb stehen bei Andrea Schoeller und Alexandra von Rehlingen Familie und Freunde an erster Stelle. „Societyzentren wie Sylt oder St. Tropez wären für mich keine Erholung.“ Lieber entspannt Alexandra von Rehlingen weit ab vom Schuss. „Stille und ein paar kommunikationsfreie Stunden sind für mich der größte Luxus.“ Die humorvolle Geschäftsfrau, die auch mal gerne über sich selbst lacht, entspricht mit ihrer offenen und herzlichen Art nicht dem Klischee der taffen Geschäftsfrau und beweist jedes Mal erneut ihr exzellentes Händchen, Menschen zusammenzubringen und glamouröse Veranstaltungen zu organisieren, an denen hochkarätige Persönlichkeiten teilnehmen. Zum Abschluss erzählt uns die erfolgreiche PR-Frau von ihren Zukunftsvisionen. „China ist das Land, an das ich schon immer geglaubt habe – hier liegt die Zukunft, aber eigentlich ist es schon die Gegenwart.“

Jeannine Ehmsen



Fotos: Paul Schirmhofer (1), Schoeller & von Rehlingen (2), Anna-Lena Ehlers (2)

**adRem**<sup>®</sup>  
INTERIOR  
www.adrem-interior.de



**ab sofort!!! – Outlet Preise im Lagerverkauf**

nur bei uns: über 100 Tische von 80 bis 350 cm Länge sofort lieferbar. Stühle aus original Lloyd Loom, Teak und Leder ab € 99,- in Spitzen-Qualität sowie Regale, Lampen & Accessoires weit unter Marktpreisen



Phoenixhof  
Ruhrstr. 11  
22761 Hamburg  
Altona  
Tel. 85 37 22 50

Mo.-Fr. 11.00 - 19.00 - Sa. 10.00 - 16.00



Massiv • Exotisch • Einzigartig

**MÖBEL  
OUTLET**

WOHNKULT  
STAPELFELD

Unikate aus Asien im Sonderverkauf  
Hamburger Straße 197 • 22083 HH (U2 Dehnhaide)  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 11:00 - 18:30 Uhr • Sa 11:00 - 17:00 Uhr

STAATLICH ANERKANNTE BERUFSFACHSCHULE  
FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG

Ich geh zur Bühne!

**3-monatiges Schauspieltraining**

- berufsbegleitend ab Februar 2010
- kostenloses Infogespräch 24. Januar 2010, 14 Uhr

**Tag der offenen Tür**  
06. Februar 2010, 14 bis 18 Uhr

Oelkersallee 33 | 22769 Hamburg | info@schauspielschule-hamburg.com  
Infos und Anmeldung: 040/4302050 oder www.schauspielschule-hamburg.com

# Kommen Sie in unser Team!

Wir wachsen und suchen eine/n Mediaberater/in als Verkaufsprofi. Leistungsgerechte & attraktive Provisionen. Arbeiten im Mediensektor als freier Handelsvertreter (Anzeigen, TV, Internet). Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand. Gefragt sind Engagement, Verkaufstalent und relevante Vorerfahrungen. Wir bieten ein sehr gutes Vertragsgebiet und Produkte, die fast 20 Jahre erfolgreich im Markt sind. Und natürlich ein nettes Team!



Beste Magazine für die schönste Stadt.

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



Abendblatt Empfang

Schauspielerin Stephanie Stumph und Sänger Martin Bassmati in der Elbphilharmonie.

## Mit Schwung ins neue Jahr!

Zu Beginn des neuen Jahres wurden zahlreiche prominente Persönlichkeiten zu **Neujahrsempfängen** geladen. Unter anderem lud das **Abendblatt** in die Baustelle der **Elbphilharmonie** und die **Bild** ins Riverside Hotel. Wir waren natürlich vor Ort! Jeannine Ehmsen



Bild Empfang

Schauspielerin Pheline Roggan („Soul Kitchen“).

Eva Habermann sorgte im Riverside Hotel für Blitzlichtgewitter.

HSV-Manager-Gattin Almuth Wehmeyer mit Tochter Caroline.



Vorsitzender der Hamburger CDU-Fraktion Frank Schira.

Hamburgs Erster Bürgermeister Ole von Beust.



Die Moderatorinnen Bettina Tietjen (r.) und Judith Rakers mit ihrem Mann, dem Banker Andreas Pfaff.



Weihbischof Dr. Hans-Jochen Jaschke mit Justizsenator Dr. Till Steffen (r.).

Fotos: Kai Wehl

Moderatorin Susann Atwell und Schauspielerin Maike von Bremen waren in Party-Laune.



Fotos: Jeannine Ehmssen

## GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in rund 60 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

### HELFEN SIE MIT!

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

- über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- zu Spendenmöglichkeiten
- für einen Projekteinsatz

Name

Anschrift

E-Mail

**ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin

Spendenkonto 97 0 97  
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)



## GLANZKLARE MÖBEL



10 % Rabatt bei Vorlage dieser Anzeige

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



Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg  
Telefon 0 40 - 52 98 09 16  
Onlineshop: [www.moebel-glanz.de](http://www.moebel-glanz.de)

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

# NIEMERSZEIN



## Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

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

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

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

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

1 Stunde kostenloses Parken für unsere Kunden auf dem Parkdeck



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

## Aktion gegen Missbrauch

Nova Meierhenrich ist für ihr soziales Engagement bekannt. Aktuell setzt sich die Schauspielerinnen für das Projekt „Rock gegen Kinderporno“ mit Les Sauvignons, Patrick Nuo, Neil Hicketier und Dominique Marquee am 5.2. im Knust, Neuer Kamp 30, ein. Auch Sie können die Aktion unterstützen, indem Sie bis zum 24.1. unter [www.stargebot.de](http://www.stargebot.de) zwei VIP-Tickets für das Konzert ersteigern. Den Höchstbietenden erwartet ein Meet&Greet mit den Moderatoren – Nova Meierhenrich und Joko Winterscheidt – und Bands sowie eine Übernachtung für 2 Personen in einem Hamburger 5-Sterne-Hotel. **Wir verlosen 2x2 Konzerttickets.** Wer gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an [j.ehmsen@alster-net.de](mailto:j.ehmsen@alster-net.de)! Einsendeschluss: 1.2. je

Nova Meierhenrich unterstützt das Projekt „Rock gegen Kinderporno“.



### bis 14. Februar

Aufgepasst! Nur noch bis zum 14. Februar läuft die Ausstellung „Hamburger Ansichten. Maler sehen die Stadt“ im Hubertus Wald Forum der **Hamburger Kunsthalle**, Glockengießerwall. Sie zeigt, wie Künstler die Stadt gesehen und interpretiert haben. Öffnungszeiten: Di.-So., 10-18 Uhr/Do., 10-21 Uhr. Eintritt: 10/8,50/erm. 5 Euro.

### bis 18. Februar

Das **Bezirksamt Hamburg-Nord**, Kümmellstraße 7, zeigt in seinem Foyer noch bis zum 18. Februar im Rahmen der Woche des Gedenkens die eindrucksvolle Ausstellung „**Zug der Erinnerung – Aspekte zur Geschichte der Deportationen aus Hamburg 1940-1945**“. Gezeigt werden Biografien – Orte – Täter. Öffnungszeiten: Mo.-Do. 8-18 Uhr / Fr. 8-16 Uhr.

### 24. Januar

Das **Kulturhaus Eppendorf**, Martinstraße 140, präsentiert um 16 Uhr das **Kindertheater monteure** aus Köln mit seinem Stück „Stein auf Stein“ – ein Spiel mit Bausteinen und riesigen Kartons ohne Grenzen. (für Kinder ab 3 Jahren). Eintritt: 4,50/Erw. 6 Euro.

Im Gemeindesaal der **Hauptkirche St. Nikolai**, Harvestehuder Weg 118, wird um 18 Uhr das **Kammerkonzert „Viola & Klavier“** geboten. Auf dem Programm stehen Werke von Michail Glinka, Edison Denissow, J.S. Bach und Dimitri Schostakowitsch. Es spielen Christian Stahnke, Viola und Matthias Hoffmann-Borggreffe, Klavier. Karten: 10 Euro AK.

### 29. Januar

Das **Museum für Kunst und Gewerbe**, Steintorplatz, zeigt vom



[www.das-baudenkmal.de](http://www.das-baudenkmal.de)  
DIE SPEZIALISTEN FÜR BAUDENKMÄLER

[www.das-baudenkmal.de](http://www.das-baudenkmal.de)



„Mit denkmalgeschützten Immobilien Steuern sparen“

### Vorteile der denkmalgeschützten Immobilien:

- ✓ Bis zu **90%** des Kaufpreises **steuerlich absetzbar**
- ✓ Nachsteuerrendite von bis zu **8% p.a.**
- ✓ Gewinne nach 10 Jahren **steuerfrei**
- ✓ **Abgeltungssteuerfrei**
- ✓ Beteiligung des Finanzamtes am Kauf von bis zu **35% des Kaufpreises**

**FreeCall: 0800 91 91 91 4**

René-Margritte-Promenade 11 • 50858 Köln



Foto: Bert Stern

Das Museum für Kunst und Gewerbe zeigt vom 29.1. bis zum 25.4. nackte Visionen aus 150 Jahren. Unter anderem auch Marilyn Monroe aus der Serie: The last sitting, 1962, von Bert Stern

29. Januar bis zum 25. April die Ausstellung „Nude Visions. 150 Jahre Körperbilder in der Fotografie“. Zu sehen sind mehr als 250 Originalfotografien, Bücher und Mappenwerke mit gedruckten Aktstudien – von Fotografien aus dem 19. Jahrhundert bis zu

surrealistischen Experimenten und der Mode- und Lifestyle-Fotografie. Öffnungszeiten: Di.-So., 11-18 Uhr/Mi. u. Do. 11-21 Uhr. Eintritt: 8/erm. 5 Euro. Das Kulturhaus Eppendorf, Martinstraße 140, präsentiert um 20 Uhr mit „Was solln wir

noch beginnen...“ vertonte Lyrik von Theodor Kramer von Heike Kellermann und Wolfgang Rieck. Eintritt: 10/erm. 8 Euro.

**5. Februar**

Der komische Lyriker Thomas Gsella liest um 20.30 Uhr (Einlass ab 19.30 Uhr) im Filmkunsttheater Magazin, Fiefstücken 8a u.a. aus seinem Buch „Nennt mich Gott! Beste Texte aus den ersten 50 Jahren“. Der Dichter und ehemalige Titanic-Chefredakteur hat darin die wichtigsten Werke seines frühen Schaffens versammelt. Karten gibt es an der Kinokasse und unter Tel.: 511 39 20.

**6. Februar**

Die staatlich anerkannte Schule für Schauspiel Hamburg (SSH), Oelkersallee 29a/33, lädt von 14-18 Uhr zum „Tag der offenen Tür“ ein. Es bietet sich die Gelegenheit für einen persönlichen Austausch mit Schauspieldozenten und Schauspielschülern rund um den Berufswunsch

„Schauspieler“. Termine und Infos unter: [www.schauspielschule-hamburg.com](http://www.schauspielschule-hamburg.com)

Um 19.30 findet in der **Hauptkirche Sankt Nikolai** am Klosterstern, Harvestehuder Weg 118, die **7. Gospel Blues Night** statt. Musiker wie Gottfried Böttger am Piano und Abbi Hübner an der Trompete sowie der Hamburger Knabenchor St. Nikolai machen Musik zugunsten des Altonaer Kinderkrankenhauses. Karten gibt es unter Tel.: 45 33 26 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**11. Februar**

**Kampnagel**, Jarrestraße 20, präsentiert am 11./12./13.2. im K6 das Tanztheater **ROOM EXIT** (Terima Kos) des indonesischen Choreografen Jecko Siompo. Eine Mischung aus traditionellem Tanz aus West Papua und HipHop, durch die sich der Choreograf mit seinen 10 jungen Tänzern bewegt. Tickets: 10-22 Euro. Tel.: 270949-0.

Jetzt entdecken:

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

## kunstvolle aussenräume aus einer hand

beratung | konzepte | entwürfe | bauleitung | ausführung | pflanzungen | gehölzschnitt | pflege | objekte | und mehr





dipl.-ing. soeren von hoerschelmann | landschaftsarchitekt & landschaftsgärtner  
 hartwigsahl 17 | d-23863 bargfeld-stegen | (+49)4532-288 24 42 | (+49)172-45 86 242  
 post@gaertenvonhoerschelmann.de | www.gaertenvonhoerschelmann.de



## Wenn in der Provinz das Rechtssystem versagt...

Amtsrichter in Winsen/Luhe pöbelt über **Urkundsprozess** sowie die Bundesrichter und unterstützt einen **Betrugsversuch**. Den daraufhin gestellten **Befangenheitsantrag** hat der zuständige Amtsgerichts-

direktor seit über **500 Tagen** nicht entschieden. Er hat angeboten, den Befangenheitsantrag gegen seinen Richterkollegen abzukaufen!

„Was die **Betrugsgeschichte** angeht, bin ich auch bereit, die 24 € zu erstatten, dann wäre das geklärt.“

**Kaum zu glauben, aber wahr.**

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





## „Into Silence“ – eine multimediale Reise in die Stille mit Verleger Wolfgang E. Buss

Stille ist für viele Menschen eine Kostbarkeit und Glückserfahrung. Sie bringt Entspannung, Selbstfindung und Erfahrungen tieferer Erkenntnis. Einfacher gesagt: Stille heilt – im Ge-

Der sitzende und meditierende Buddha ist Symbol für Stille und Glück.

gensatz zu Lärm, der uns krank macht!

Zum Thema Stille hat der Verleger **Wolfgang E. Buss** viele Erfahrungen als Mönch in buddhistischen Klöstern Burmas gesammelt. Während seiner Aufenthalte lernte er Meditation und eine andere Sicht der Dinge. Über dieses faszinierende Wissen berichtet er jetzt während eines „Gastspiels“ im Planetarium Hamburg.

In seine neue „multimediale Reise“, eine besondere Art Diashow, sind der nächtliche Sternenhimmel Asiens ebenso eingebunden wie wunderschöne Bilder (an der großen Kuppel des Planetariums gezeigt) aus seiner Kamera. So wird „Into Si-

lence“ mit schönen Musiken zu einer kostbaren Erfahrung und zeigt, dass Glück ganz anders erreichbar ist als durch Drogen, Lärm, Stress oder tumbe Unterhaltung. Buss berichtet übrigens auch über einen weiteren Schritt in die Stille: die Meditation. Der Publizist sprach mit Persönlichkeiten des buddhistischen Lebens über die Frage „Was ist Glück?“. Im Planetarium berichtet er über die vielen inspirierenden Antworten, die ihm gegeben wurden.

**Termine: Di., 16. Februar und Di., 9. März**, jeweils um 19.30 Uhr, Eintritt: 10,50 Euro, Karten gibt es unter Tel.: 42 88 65 20, [www.planetarium-hamburg.de](http://www.planetarium-hamburg.de) und an der Abendkasse.

Jetzt SALE bis 40%

Wir bringen neues Licht!

- Exklusive, individuelle Glas- und Kristall-Lampen •
- Spiegel im venezianischen Stil •

LICHT & SPIEGEL

Sierichstraße 38 · D-22301 Hamburg

Telefon: +49 (0)40-696 45 138 · Fax: +49 (0)40-696 45 177

E-Mail: [lichtundspiegel@aol.de](mailto:lichtundspiegel@aol.de)

Öffnungszeiten : Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

## Tanztheater auf Kampnagel

Kampnagel, Jarrestraße 20, präsentiert am 11., 12. und 13. Februar im K6 das Tanztheater ROOM EXIT (Terima Kos) des indonesischen Choreografen Jecko Siempo. Es ist eine Entdeckung, die den vermeintlichen Gegensatz von Folklore und Popkultur, von indigener und globaler Kultur, von sogenannter Tradition und sogenannter Mo-

derität auf aberwitzige Weise auflöst. ROOM EXIT (Terima Kos) ist eine unglaubliche Mischung von traditionellem Tanz aus West Papua und HipHop, ein Dschungel aus merkwürdigen Bewegungszeichen, durch den sich der Choreograf mit seinem Ensemble aus 10 fantastischen jungen Tänzern bewegt. Tickets: 10-22 Euro. kw

22303 HAMBURG JARRESTRASSE 58 WWW.DIE-WAESCHEREI.DE

Hat jemand den Laubfrosch gesehen?

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

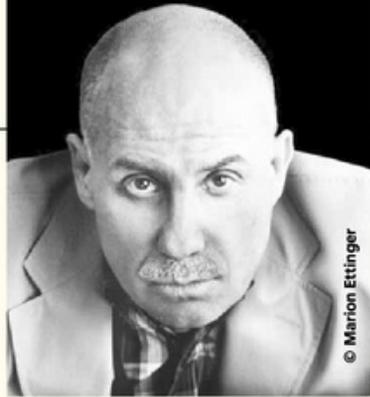
[www.NABU.de](http://www.NABU.de) - Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.

NABU

## James Ellroy liest auf der Uhlenhorst

Im Literaturhauscafé, Schwannewik 38, liest James Ellroy am 26. Januar um 20.00 Uhr aus seinem neuen Roman „Blut will fließen.“ Matthias Brandt wird den deutschen Text lesen, während Claudius Seidl durch den Abend führt und moderiert.

Mit „Die schwarze Dahlie“ wurde James Ellroy international bekannt, viele seiner Bücher, darunter „L. A. Confidential“, brachen auch in der Filmversion die Kassenrekorde. Allein den Deutschen Krimipreis trug der Autor fünf Mal nach Hause. Aus seinem letzten Band „Blut will fließen“ liest der Autor nun im Literaturhauscafé. Dieses ist 880 Seiten lang und gilt als zeitgeschichtlicher Polit-



© Marion Ettinger

**Der amerikanische Kriminalautor James Ellroy kommt 2010 ertsmalig auf Lesereise nach Deutschland.**

Thriller. Ellroy erzählt mit gewohnt ruppiger Stimme eine Geschichte von Verschwörung und Gewalt, von Besessenheit, Sex und Drogen, die dem Leser in einer dichten, atemlosen Sprache unter die Haut getrieben wird. Trotz allem hat Ellroy die Hoffnung auf das Gute im Menschen nicht vergessen.

Die Kosten für die Lesung betragen: 10,-/8,-/6,- Euro. Infos auf: [www.literaturhauscafe.de/](http://www.literaturhauscafe.de/) ale



Spiele noch bis zum 19.2. im Ernst Deutsch Theater: Stefanie von Poser und Anna Grisebach (r.).

## Theater: Familientragödie auf der Uhlenhorst

Das Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1, zeigt noch bis zum 19. Februar das Stück „Trauer muss Elektra tragen“ von Eugene O'Neill (1888-1953) mit Thomas Dehler, Anna Grisebach, Dietrich Hollinderbäumer, Jannek Petri, Stefanie von Poser, Heiko Raulin und Daniela Ziegler. Der Autor hat die zentralen Konflikte und Personenkonstellationen der „Orestie“ übernommen, betrachtet sie aber – stark beeinflusst von Freuds Psychoanalyse sowie den Dramen Ibsens und

Strindbergs – an entscheidenden Stellen neu. Der Kriegsheimkehrer Ezra wird von seiner Frau Christine, die den Kapitän Adam Brant liebt, vergiftet. Die Tochter Lavinia entdeckt den Mord und überredet ihren Bruder Orin, Brant zu ermorden. Daraufhin tötet sich Christine. Die Familientragödie, die Liebe, Rache, Inzest, Hass und unvergängliche Schuld thematisiert, gehört zu den Meisterwerken der amerikanischen Dramatik. Karten von 15 bis 31 Euro. Kartentelefon: 22 70 14 20. kw



STEFAN SCHIMKAT  
RECHTSANWALT



Schwerpunkte:

Internetrecht • Jagdrecht • Mietrecht • Steuerrecht • Strafrecht

Zweigstelle Uhlenhorst: Hans-Henny-Jahn-Weg 15 • 22085 Hamburg  
[rechtsanwalt.schimkat@t-online.de](mailto:rechtsanwalt.schimkat@t-online.de)

Telefon (0 40) 42 91 79 42 • Telefax (0 40) 42 91 79 43

### GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft ÄRZTE OHNE GRENZEN in rund 60 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

### HELFEN SIE MIT!

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)

Spendenkonto 97 9 97  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00



Flugtickets  
Bahntickets  
Fährtickets  
Kreuzfahrten  
Touristik

UHLENHORSTER  
REISEDIENST

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

## Zahnarztpraxisübernahme Dr. Rüdiger von der Osten

Die von Dr. Jochen Butzer geführte Praxis in Hans-Henny-Jahn-Weg 35 wird ab dem 4.1.2010 durch mich weitergeführt. Ich freue mich auf Ihr Vertrauen und meine neuen Aufgaben.

Ihr Dr. Rüdiger von der Osten

Hans-Henny-Jahn-Weg 35 • 22085 Hamburg • Tel.: 040 - 220 65 66

Schlank werden  
und bleiben

040. 51 90 83 14

Der richtige  
Vorsatz für 2010!

Personaltraining  
Figurformung  
Gesundheitsmanagement



Schunemanntraining

HYPOXI  
design your body

[www.schunemann-training.de](http://www.schunemann-training.de)

## Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen



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

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

## Ihr Maler

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

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

## Für Sie unterwegs



Wenn Sie sich für eine Anzeigenschaltung auf den Winterhude- oder Eppendorfsseiten im

Alster-Magazin interessieren, melden Sie sich gerne bei mir.

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

## Aktuell!

Seminar am 7. Februar in Eppendorf!

## „Vom kleinen, aber feinen Unterschied“

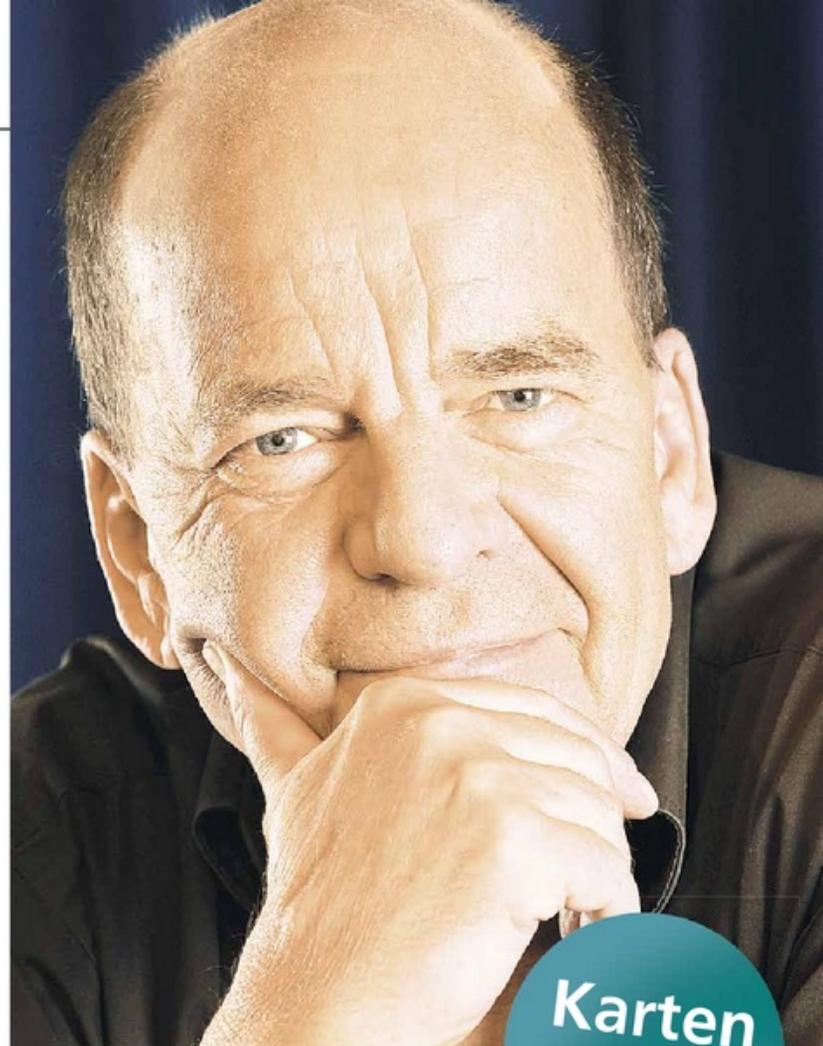
Weibliche Gehirne ticken anders. Männliche auch. Und das bereits vor der Geburt! Doch was genau macht diese Unterschiede aus? **Neugierig?**



### PAAR- und SEXUALBERATUNG

Ann-Marlene Henning

Mehr auf [www.doch-noch.de](http://www.doch-noch.de) Praxis in Eppendorf: ☎ 040 460 13 25



**Karten  
zu  
gewinnen!**

## Martin Buchholz bei Alma Hoppe

Martin B., gegen den schon lange Ermittlungen wegen der Verführung Minderdenkender laufen, schleicht um deutsche Spielstätten herum – am **25. Januar und 15. Februar um 20 Uhr** auch mit der Vorstellung „Geh! Denken!“ in **Alma Hoppes Lustspielhaus**. Als scheinbar harmloser Gut-Onkel lockt er mit ein paar Pointen-Bonbons seine unschuldigen Opfer weg von den Allgemeinplätzen, um ihnen dann mit Wollust unter der Schädeldecke herumzufummeln. Ein Gedanken-Kitzler, der schamlos öffentliche Unzucht mit Abhängigen treibt – auch wenn er immer wieder behauptet, das Ganze sei ein Lust- und Liebespiel mit der deutschen Sprache. Mehrfach wurde Martin B. auf frischer Tat ertappt bei der brutalen satirischen Schändung einer Unschuld vom ostdeutschen

Lande, einer gewissen Angela M.. Auch ganz unbescholtene Buben wie Guido, Franz, Jürgen oder Oskar sind das Objekt seiner obskuren Begierde. Besonders in diesem Superwahljahr ist er da nicht wählerisch. Doch das reicht diesem Sittenstrolch noch immer nicht! So strolcht er mit Vorliebe durch die deutschen Sitten. Motive für seine zynischen Schandtaten findet der Unhold reichlich: 20 Jahre Wiederaufbau der Mauer in unseren Köpfen! 20 Jahre deutsche Einheitszerei im Kampf um die Kohle! 60 Jahre Verabschiedung vom Grundgesetz! Ein zum 70. Mal verjährt Weltkrieg! 2000 Jahre deutsche Kampfbereitschaft dank Hermann, dem Cherusker! Vor der sarkastischen Lüsterheit des Martin B. ist nichts und niemand sicher. **Karten unter Tel.: 555 6 555 6 oder [www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de).**

Montagefestpreise in ganz Hamburg

Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

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

Eppendorf ☎ **46 46 22** • Volksdorf ☎ **6 03 03 90**  
Notdienst bis 22 Uhr ☎ **0163 - 4 60 780 0**  
[www.kappler-einbruchschutz.de](http://www.kappler-einbruchschutz.de)

**Über 250 internationale Käsesorten**

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

Im Stehkafeeausschank:  
**CAPPUCCINO, ESPRESSO, LATTE MACCHIATO**

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

## KARTENVERLOSUNG:

Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für die Vorstellung „Geh! Denken!“ mit Martin Buchholz am **15. Februar um 20 Uhr** in **Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53**. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Martin B.“ an: **Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg** oder eine E-Mail an: [m.knierim@alster-net.de](mailto:m.knierim@alster-net.de).  
Einsendeschluss: **5. Februar**.

# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER



Hier finden Sie  
Experten für  
Gesundheit rund  
um die Alster!

1957 - 2007

**Stoppt Lepra!**  
Mit nur 50 Euro ist  
Lepra heilbar

**50 Jahre!**  
Ein Anfang •

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

**DAHW**  
Deutsche Lepra- und  
Tuberkulosehilfe e.V.

Auf den **Punkt**  
kommen!

Heilerin gibt heilsame Impulse  
bei körperlichen Beschwerden  
und verhilft zu Klarheit in  
unklaren Lebenssituationen.  
Bodenständig und mit Freude.

S. Arndt, **040/64220996**



**Implantologie**  
**Borsay Hamburg**

## Mit Sicherheit zu festen Zähnen

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



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

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

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



Neu!

**ALSTER TV**

**Gesucht:**  
Verteiler mit  
eigenem Pkw,  
gerne rüstige  
Rentner!

- prima Nebenverdienst
- viel an frischer Luft
- in Bewegung bleiben



**Alster-Magazin, Alstertal-Magazin**

Magazin Verlag Hamburg

Tel.: 538 34 52

Vertriebsleitung: Sandra Schmelter-Haun

E-Mail: [vertrieb@alster-net.de](mailto:vertrieb@alster-net.de)

# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Anzeigen

Expertentipp von Dr. med. Peter Thomsen, Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie, Beratungszentrum „Wellfigura“

## Wer abnehmen will, muss essen

Übergewicht ist ein oft unterschätztes Risiko für die Entstehung von dauerhaften Gesundheitsschäden. Bereits leichtes Übergewicht beeinträchtigt unser Wohlbefinden. Das Gewicht sollte daher im Normalbereich gehalten oder auf Normalmaß reduziert werden. Doch auch beim Abnehmen können Fehler gemacht werden:

1) Mit Fasten und Heilfasten kann man zwar schnell abnehmen, aber dies geschieht oft auf Kosten der Muskelmasse. Muskeln sind jedoch die eigentlichen Fettverbrenner und müssen deshalb erhalten bleiben. Ansonsten schaltet der Körper auf Sparflamme und der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert.

2) Sport und weniger Kalorien reichen nicht aus, um abzunehmen. Oft geht ein Teil der Muskelmasse verloren, weil zu wenig oder das Falsche gegessen wird. Sport allein reicht nicht aus, um Fett zu verbrennen. Unsere Muskulatur muss ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

3) Auch ist es fast unmöglich mit vielen kleinen Mahlzeiten (auch mit geringer Kalorienanzahl) abzunehmen. Denn durch die ständige Nahrungsaufnahme wird die Insulinproduktion immer wieder angeregt und der Stoffwechsel hat keine Ruhephasen, um Fett zu verbrennen. Sein Wohlfühlgewicht erreicht und hält man am besten, indem

man eine professionelle, ärztliche Beratung in Anspruch nimmt und sich auf wissenschaftlich fundierten Kenntnissen ein Abnehmkonzept erstellen lässt: Zu Beginn sollte eine BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz Analyse) gemacht werden – ein bewährtes Verfahren zur Messung der Körperzusammensetzung (Wasser, Muskelmasse, Fettanteil). Anhand der Ergebnisse wird dann ein individuell abgestimmter Ernährungsplan erstellt. Initial enthält dieser eine weizenbasierte Formulamahlzeit, durch die der Insulinbedarf des Körpers gesenkt wird. Eine optimale Fettverbrennung ohne Hungergefühl wird ermöglicht. Die



Muskelmasse bleibt zudem erhalten bzw. wird sogar vermehrt, denn durch die Formulamahlzeit ist eine gute Muskelversorgung sichergestellt. Bereits nach wenigen Tagen fühlt man sich spürbar leichter. Nach dem Erreichen des Wohlfühlgewichtes sollte man sich weiterhin in Nachsorgeterminen beraten lassen, um das erreichte Gewicht auch weiterhin zu halten.



**wellfigura**   
Der bessere Weg zu Ihrem Wunschgewicht!

### GUTSCHEIN

für einen **Ernährungs-Check-up**

Der unverbindliche und kostenlose Ernährungs-Check-up beinhaltet

- Eine Intensiv-Beratung durch unsere Ernährungsexperten
- Eine Messung der Körperzusammensetzung und des Ernährungszustandes anhand der Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA)

Gesellschaft für Ernährungsberatung GRS mbH & Co. KG  
wellfigura | Fuhsbüttler Str. 122 | 22305 Hamburg  
Telefon: 040-27 16 46-72 | Fax: 040-27 16 46-73

E-Mail: [info@wellfigura.de](mailto:info@wellfigura.de) | Internet: [www.wellfigura.de](http://www.wellfigura.de)  
Öffnungszeiten wellfigura-Shop: Mo-Fr: 10.00-18.00 Uhr  
Gleich anrufen und Termin vereinbaren!



**DR. KATHARINA DORANDT**  
ZAHNARZTPRAXIS  
FÜR KINDER

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



**oton**   
DIE HÖRAKUSTIKER

### Der neue Hörakustiker an der Mundsburg!

Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Telefon 32 90 8551  
Mo-Fr 9-18 Uhr + Sa 10-14 Uhr | [www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)

Herr Roberg (OTON)  
ist Studiogast bei  
GesundTV. Zu sehen  
auf **ALSTERTV.de** 



Expertentipp von Dr. Maria K. Schreiber, Fachärztin für Augenheilkunde



## Gutes Sehen ist nicht selbstverständlich, gutes Aussehen erst recht nicht

Fehlsichtigkeiten (Myopie, Hyperopie, Astigmatismus, Presbyopie) bleiben häufig unbemerkt und verursachen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Fehlhaltungen der Halswirbelsäule, Lichtempfindlichkeit und überdurchschnittliche Ermüdbarkeit. Eine gründliche Untersuchung durch den Augenarzt bringt hierbei Aufklärung und Abhilfe, die nicht immer zwangsläufig in einer Brille enden muss. Die Erschlaffung der Lidhaut kann Beschwerden verursachen, die durch Dauerkontraktur der Stirnmuskulatur zur frühen Ermüdung beim Lesen bzw. bei Naharbeiten führt.

Tränenfilmstörungen, verminderte Sehleistung und zum Teil erhebliche Gesichtsfeldeinschränkungen sind die Folgen eines Lidhautüberschusses, der die Oberlider bedeckt. Eine chirurgische Lidkorrektur durch den Augenarzt verbindet die sorgfältige Wiederherstellung optimaler Funktionen mit der Wiederherstellung eines natürlichen, jugendlichen Ausdrucks, der die eigene Individualität berücksichtigt. Durch neuartige Operationsverfahren und Techniken kann die „Auszeit“ (Rekonvaleszenzzeit) auf ein Minimum beschränkt werden.

*Gut sehen – gut aussehen*

**Dr. med. Maria Katharina Schreiber**

Fachärztin für Augenheilkunde  
Naturheilverfahren • Lidchirurgie

Privatärztliche Praxisklinik

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

## Abnehmen leicht gemacht!

Mit dem Divinia-System und gezielten Ernährungstipps entspannt Umfang und Fett reduzieren.

- Fettabbau und Muskelaufbau
- Cellulitebehandlung
- Reithosenbehandlung
- Schwangerschaftsrückbildung
- Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Lymphdrainage

**kostenfreier Probetermin!**

Beauty&Wellness Coach • Maxi Riemer-Haase  
Rothenbaumchaussee 237 • 20149 Hamburg • Tel.: 040 - 97 07 44 77

**GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT**  
Deshalb hilft ÄRZTE OHNE GRENZEN in rund 70 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

**HELFEN SIE MIT!**  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V. • Am Köllnischen Park 1  
10179 Berlin • www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97 097  
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

über ÄRZTE OHNE GRENZEN  
 für einen Projekteinsatz  
 zur Fördermitgliedschaft  
 zu Testamentsspenden  
 zu Spendenaktionen

Name \_\_\_\_\_  
Anschrift \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

**MEDECINS SANS FRONTIERES**  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen

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

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

## Angst vor dem Zahnarzt? Wir helfen Ihnen!

Gemeinschaftspraxis Dr. Jan Erik Schulz-Walz & Dr. Claudia Kanitz  
Von Prophylaxe bis Vollsanieung; bekannt aus Hamburg TV

www.hamburg-angstfrei.de; Telefon: 893960

# Liebe mit Anlaufschwierigkeiten

Schneeregen kann  
ihr nichts anhaben:  
Fernsehstar Rhea  
Harder an der Alster.

Rhea Harder mit Kollegen  
Sanna Englund und Markus  
Knüfken (v.l.) im Einsatz.



Die Schauspielerin **Rhea Harder** („Gute Zeiten, schlechte Zeiten“, „Berlin, Berlin“) spielt seit 2007 beim „Notruf Hafenkante“ im ZDF die Polizistin Franziska Jung. Für die Rolle ist sie nach Hamburg gezogen. Das Alster-Magazin sprach mit der **Wahl-Rothenbaumerin** über Pferde, Rechenübungen und Märchenhexen.

Tief Daisy schickt letzte Schneeregenschauer übers Land, als wir uns mit Rhea Harder an der Alster treffen. Ihrer guten Laune tut selbst die beißende Kälte keinen Abbruch. Sie sei einfach ein naturgesunder Mensch, erklärt sie später bei einer Tasse Kamillentee. „Ich kann schlecht längere Zeit in der Wohnung sein. Irgendwann muss ich immer raus.“ Ein Glück, dass ihr die neue Heimat inzwischen gefällt. „Es hat schon ziemlich gedauert, bis ich Hamburg mochte“, erklärt sie. „Es unterscheidet sich stark von Berlin und München, wo ich vorher gelebt habe. Mittlerweile gibt mir Hamburg aber sehr viel Ruhe. Es ist nicht so hektisch wie Berlin, nicht so groß, nicht so laut,

stinkt nicht so sehr und hat auch innerhalb der Stadt einen guten Erholungswert.“ Was ihr ab und zu fehle, fügt die Schauspielerin hinzu, sei das Umland von Berlin, das sie damals auf dem Rücken ihres Pferdes durchstreifte. Überhaupt, Pferde haben es Rhea Harder angetan. Sie könnte sich gut vorstellen, irgendwann einmal einen Reiterhof zu haben, auf dem sie zum Beispiel schwierige Pferde vorübergehend in Pension nimmt.

Doch bislang fordert ihr aktueller Beruf alles von ihr. „Ich glaube, ich kann nichts anderes – und will auch gar nichts anderes machen als Geschichten zu erzählen. Ob ich die im Hörspiel erzähle, vor der Kamera oder vorm Kamin den

Enkelkindern vorlese, das ist egal.“ Sie nippt an ihrem Tee. „Ich könnte zum Beispiel nicht bei der Bank arbeiten. Die würde innerhalb von drei Stunden bankrott sein, weil Frau Harder wahrscheinlich dreißigtausend Fehlbuchungen über fünf Millionen Euro gemacht hat. Zahlen und ich – wir sind nicht so wirklich Freunde.“

Das wird ihr zuweilen bei ihrem fünfjährigen Sohn Moritz zum Verhängnis. „Er ist ein total geniales Kind“, sagt sie. „Er findet Zahlen toll. Ich muss immer mit ihm rechnen. Mir graut davor, wenn später seine Rechenaufgaben noch schwerer werden. Ich kann es nicht, ich will es nicht können und will mich auch gar nicht damit befassen.

Aber das kann ich in diesem Fall natürlich nicht sagen.“

In einem Märchenfilm würde sie mal gerne mitspielen. „Die böse Hexe bei Schneewittchen würde mich schon reizen“, sagt sie lächelnd. „Und Kostümfilm sind ja sowieso der Traum jeder Schauspielerin.“

Das Hexenkostüm wird allerdings warten müssen, denn demnächst zieht Rhea Harder wieder die blaue Polizeiuniform an. In ein paar Monaten beginnen die Dreharbeiten zur nächsten Staffel der Studio-Hamburg-Produktion „Notruf Hafenkante“, wo sie als die hartnäckige Polizeioberrmeisterin Franziska Jung versucht, in der Hansestadt für Recht und Ordnung zu sorgen. *cl*

# ALSTERTAL

EINKAUFSENTRUM

DAS CENTRUM IN

## Diät-Check!

Wir zeigen Ihnen die  
„Top-Five“ im Überblick

## Mode-News!

Machen Sie sich schon  
jetzt Lust auf den Frühling

1. Stunde  
kostenlos  
P parken!

Das neue AEZ-Gesicht:

# Eva Habermann

Die Schauspielerin über ihre Liebe zum AEZ und aktuelle Filmprojekte

LIFE HAS ITS MOMENTS...



*Weil es Dich gibt*



...MAKE THEM UNFORGETTABLE

**PANDORA FLAGSHIP STORE HEK**

IM OG • HAMBURGER STRASSE 31 • 22083 HAMBURG

TEL.: 040 63 94 42 91

**PANDORA FLAGSHIP STORE AEZ**

IM OG • HEEGBARG 31 • 22391 HAMBURG

TEL.: 040 519 09 330

**PANDORA**  
UNFORGETTABLE MOMENTS



# AUF EIN SCHWUNGVOLLES JUBILÄUMSJAHR!



Wir hoffen, Sie sind gesund in das neue Jahr gekommen und haben schöne und erholsame Feiertage mit Ihren Lieben verbracht. Das AEZ hat sich für das neue Jahr viel vorgenommen: Nachdem wir auf ein erfolgreiches vergangenes Jahr zurückblicken können, möchten wir Ihre Zufriedenheit noch weiter steigern. Da versteht es sich von selbst, unser Service-Angebot weiter zu optimieren, damit Sie in Norddeutschlands größtem Shopping-Center wohlgeföhlt einkaufen können. Zudem warten 2010 viele spannende und abwechslungsreiche Aktionen auf Sie. Als besonderen Höhepunkt feiert das **AEZ im September** seinen **40-jährigen Geburtstag**.

Musikalisch wird es am Sonntag, dem **24. Januar** 2010, mit dem **1. Gospel-Tag** im AEZ. Von 14-17 Uhr wechseln sich auf zwei Bühnen Gospelchöre und bekannte Interpreten ab. Präsentiert werden die verschiedenen Chöre und Künstler von Bibel TV-Moderator Andreas Ellermann.

Ab dem **8. Februar** 2010 holen wir den Frühling einfach schon ein bisschen früher in das Center. Lassen Sie sich von der **Tulpenpracht** von mehr als 20.000 Blüten verzaubern und tauchen

Sie in den frischen Frühlingsduft ein. Und mit ganz viel Glück können Sie rechtzeitig zum Valentinstag ein paar Blumen für Ihre Lieben mitnehmen. Nähere Informationen erhalten Sie auf den folgenden Seiten.

Haben Sie das Gesicht auf der Titelseite unserer aktuellen Ausgabe erkannt? Vielleicht haben Sie die Dame schon auf einem unserer Plakate im und um das Center gesehen oder vielleicht beim Einkaufen im AEZ persönlich getroffen? Die bekannte Hamburger Schauspielerin **Eva Habermann** wird **2010 die Botschafterin des AEZ** sein. Frau Habermann wohnt im wunderschönen Alstertal und ist von Kindesbeinen an mit dem AEZ verbunden. Sie wird in Anzeigen, auf Plakaten, in Funkwerbepots sowie bei einigen Aktionen im Center vor Ort sein und dem AEZ mit ihrer frischen Art besondere Aufmerksamkeit verleihen. Vielleicht gelingt es Ihnen, Frau Habermann bei einem persönlichen Treffen im AEZ ein Autogramm mit einem individuellen Gruß zu entlocken.

Wir wünschen Ihnen viel Glück und freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße  
Ihre

*Jörg Harengerd und Karsten Bärschneider*  
Center-Manager



2



3



5

# KNACKFRISCH

Für alle, die von Winterjacke, Schneestiefel & Co. genug haben, hier schon einmal ein knackfrischer Vorgeschmack auf die neue Frühjahrs- und Sommerkollektion 2010!

1



4

6



7



ANZEIGEN-SPEZIAL



8



9



10



11



12

1. Sexy aussehen mit dem Sommerkleid von H&M.
2. Auffallen mit dem Ring von Bijou Brigitte, ca. 7 Euro.
3. Farbakzente setzen mit den Haarspannen von Bijou Brigitte, ca. 2 Euro.
4. Neues ausprobieren mit dem Nagellack von IsaDora bei Douglas, ca. 9 Euro.
5. Gut bestückt mit der Kette von Bijou Brigitte, ca. 10 Euro.
6. Heißer Auftritt mit den Hotpants von GANT.
7. Bequem unterwegs mit den Balletina von Akira bei Görtz, ca. 30 Euro.
8. Voll im Trend mit dem Halstuch von s.Oliver, ca. 20 Euro.
9. Verführerischer Blick mit dem Lidschatten von IsaDora bei Douglas, ca. 12 Euro.
10. Verspielter Look mit dem Jäckchen von GANT.
11. Farbenfroh kleiden mit dem Sommerdress von GANT.
12. Elegant kombiniert mit dem Outfit von H&M.

  
**LIZ MALRAUX DESIGN**  
 COUTURE

NEUE KOLLEKTION

Neuer Wall 50  
 20354 Hamburg  
 Telefon: 040-366071

AEZ - Heegbar 31  
 22391 Hamburg  
 Telefon: 040-61198490

MODENSCHAU  
 24.02.2010  
 reservierung unter  
[info@liz-malraux.de](mailto:info@liz-malraux.de)

  
*Castelline*

Wir führen Schuhe von:  
 ck Calvin Klein, Guess,  
 DONNA KARAN NEW YORK,  
 Joy Harper, Sonia Rykiel

**UGG**  
AUSTRALIA

sowie Damen Mode  
 und Accessoires von:

FTC - Cashmere  
 Sonia Rykiel  
 Guess-Taschen

  
*Castelline*  
 exclusive Schuhmode  
 und Accessoires

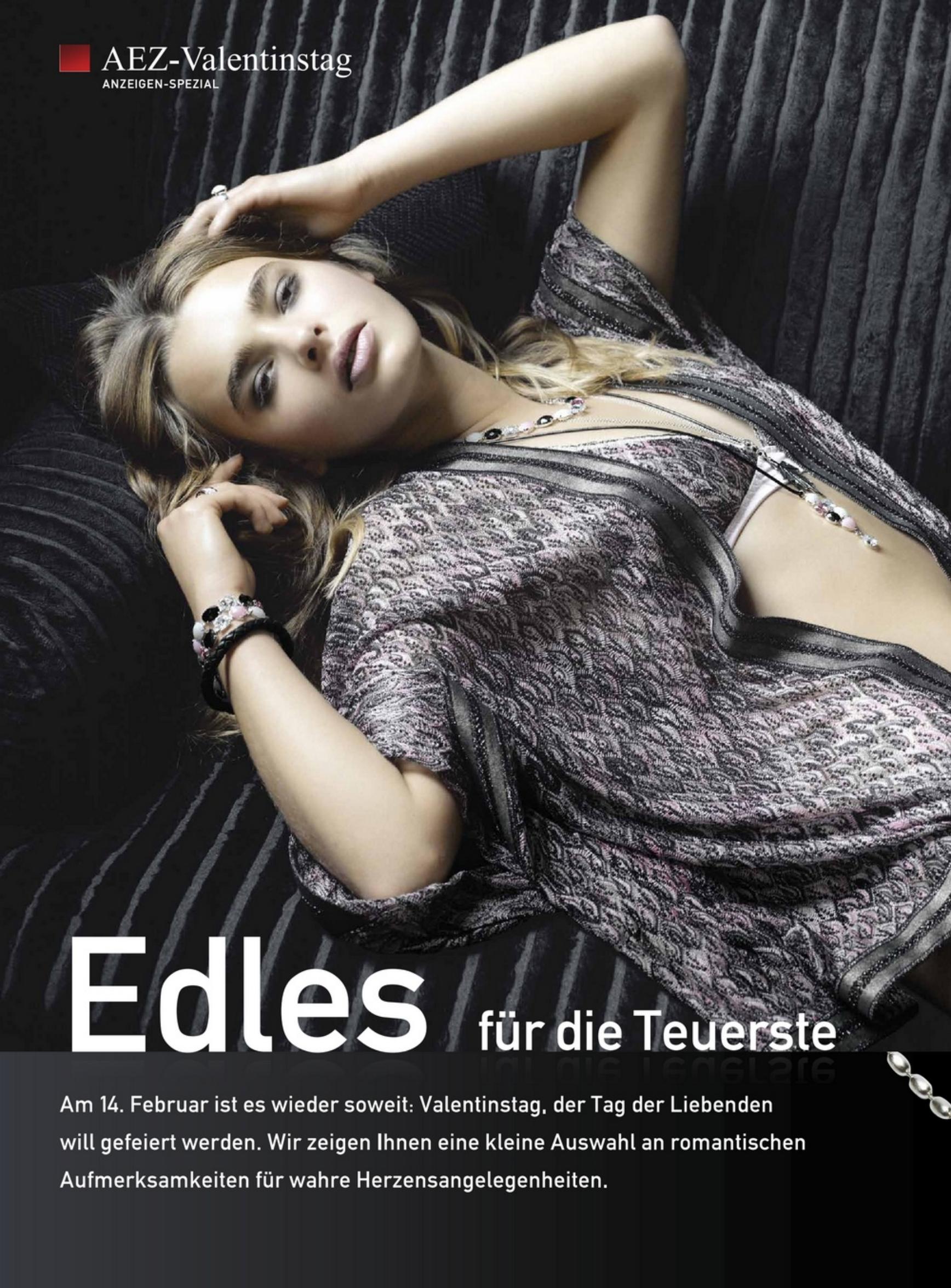
Erdgeschoss · Neubau · Tel.: 602 51 81

## Ladies Fashion-News!

„Wir reduzieren zum WSV hochwertige Markenware – u.a. Fuchsmäntel von Lucia – bis zu 50 %. Aber auch Mode aus neuen Kollektionen von Designern wie Peter Luft und Barbara Speer sowie Trendstücke aus Italien und Paris machen bei uns Lust auf den Frühling“. verrät Ladies Fashion-Inhaberin Eva Maria Haiting.



 AEZ-Valentinstag  
ANZEIGEN-SPEZIAL



# Edles für die Teuerste

Am 14. Februar ist es wieder soweit: Valentinstag, der Tag der Liebenden will gefeiert werden. Wir zeigen Ihnen eine kleine Auswahl an romantischen Aufmerksamkeiten für wahre Herzensangelegenheiten.



1. Kette von Schmuckwerk, ca. 515 Euro.
2. Armbanduhr von Fossil, ca. 70 Euro.
3. Kette von Esprit, ca. 60 Euro.
4. Shopper von Douglas, ca. 40 Euro.
5. Ohrringe von Bijou Brigitte, ca. 8 Euro.
6. Ring von Thomas Sabo, ca. 179 Euro.
7. Ohrringe von Charlotte, ca. 90 Euro.
8. D&G „11 La Force“ von Douglas, 100ml ca. 60 Euro.

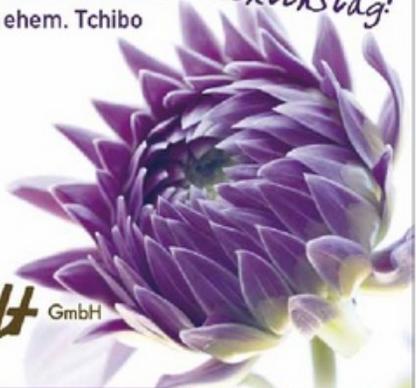
## NEUERÖFFNUNG

im ehem. Tchibo

*Am 14.2. ist  
Valentinstag!*

- Exklusivität
- besondere Sträuße
- ansprechendes, hochwertiges Blumendesign

Blumen **Petzoldt** GmbH  
5 x in Hamburg



Heegberg 31 • 22391 Hamburg • Tel.: 602 15 18

**ALSTERTAL**  
EINKAUF-ZENTRUM

Eva Habermann:

## „Das AEZ, mein zweites Zuhause!“

Das AEZ hat ein neues Werbe-Gesicht: Eva Habermann. Die attraktive Schauspielerinnen ist von Kindesbeinen an mit dem AEZ verbunden.

**AEZ-Magazin:** Sie sind das neue Gesicht des AEZ! Wie kam es dazu?

**Eva Habermann:** Ich wohne in unmittelbarer Nähe zum AEZ und bin auch tatsächlich fast jeden Tag dort. Es ist quasi mein ausgelagertes Wohnzimmer. Das ist den Herren von der ECE wohl auch zu Ohren gekommen und man fragte mich, ob ich nicht für das AEZ Werbung machen möchte.

**AM:** Sie sind im Alstertal aufgewachsen. Waren Sie schon als Kind im AEZ?

**EH:** Ich habe wahrscheinlich einen meiner ersten 1000 Schritte im AEZ gemacht und kenne es schon, seit ich denken kann. Früher war es nur halb so groß, aber auch nur halb so schön.

**AM:** Haben Sie einen Shopping-Lieblingstag?

**EH:** Prinzipiell trifft man mich jeden Tag zwei Stunden dort, soweit ich in Hamburg bin. Meist gehe ich eher vormittags hin, da ist es leerer und ich verbinde meinen AEZ-Besuch auch gerne mit einem leckeren Frühstück.

**AM:** Was macht das AEZ im Vergleich zu anderen Einkaufszentren so besonders?

**EH:** Wenn man ein paar Mal dort war, geht man eigentlich nirgendwo anders mehr einkaufen, denn was ist praktischer als alle Erledigungen in angenehmer, sauberer Atmosphäre unter einem Dach zu tätigen? – Von Friseur bis Pediküre, über Geschenke, Party-Outfits, Lebensmittel kaufen, Essen gehen, Freunde treffen und und und...

**AM:** Das AEZ feiert bald 40-jähriges Jubiläum. Ihre Glückwünsche?

**EH:** Wenn man einen Ort schon seit Kindesbeinen an kennt, ist es eine besondere Adelung, wenn man für diesen Ort werben darf. Ganz davon abgesehen habe ich bestimmt schon über die Hälfte dessen, was ich im Leben verdient habe, im AEZ ausgegeben. Das AEZ ist ein Shoppingparadies und ich wünsche mir und ihm, dass wir zusammen auch den 50sten und 100sten Geburtstag feiern werden.

**AM:** An welchem Filmprojekt arbeiten Sie derzeit?

**EH:** Ich drehe für das ZDF in Neuseeland einen Sonntagabendfilm mit dem Titel „Denk nur an uns beide“ nach einem Roman von Emily Richards. Interessanterweise spiele ich hier mal die Antagonistin und bin gar nicht nett.

**AM:** Wann kann man Sie das nächste Mal im TV sehen?

**EH:** Als nächstes bin ich am 31.1. und 21.2. um 20.15 Uhr im ZDF in der Reihe „Meine Farm in Irland“ zu sehen, in der ich die bodenständige irische Schafzüchterin Erin spiele, die sich so schnell nicht das Butter vom Brot nehmen lässt und ein großes Herz für Tiere hat.



Aktionsprogramm

# Görtz-Kinder-Club



präsentiert von

GÖRTZ

Mi., 03. Februar ab 15 Uhr

Mi., 10. Februar ab 15 Uhr

Mi., 17. Februar ab 15 Uhr

Mi., 24. Februar ab 15 Uhr

Wir bauen ein Puzzle.

Heute feiern wir Fasching –

jeder der verkleidet kommt, wird geschminkt.

Lustige Wackelvögel schauen euch an.

Es dreht sich rund und bunt.

English for Kids – spielerisch Englisch lernen. Durchgeführt vom Lernwerk Alstertal.

Jeden Dienstag und Donnerstag von 14-15 Uhr

ALSTERTAL  
EINKAUFZENTRUM

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

## Neue Udos da!



Udo Lindenberg malt!

Verschiedene Likorelles bei uns eingetroffen.

HARMSTORF  
-ART GALERIE  
ALSTERTAL  
EINKAUFZENTRUM

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



## Treffpunkt Thalia

Tarot-Beratung –  
Lassen Sie sich die Karten legen!

Die Psychotherapeutin (HPG) und anerkannte Tarot-Expertin  
**Isolde Scheuven** führt Sie in die faszinierende Welt  
der Tarot-Karten und beantwortet seriös Ihre Fragen.

Buchen Sie einen persönlichen Termin  
von 30 Minuten:

- ▶ **Mittwoch, den 3. Februar 2010**  
von 11 bis 13 Uhr und von 15 bis 18 Uhr
- ▶ **Donnerstag, den 4. Februar 2010**  
von 11 bis 13 Uhr und von 15 bis 18 Uhr

Beratungsgebühr € 12,00  
Wir bitten um Voranmeldung  
und Terminvereinbarung



Thalia-Buchhandlung  
Alstertal-Einkaufszentrum  
Heegberg 31 • 22391 Hamburg  
Tel. 040 485055-0

Für Online-Entdecker:  
www.thalia.de

Entdecke neue Seiten

**Thalia.de**  
Bücher & mehr

# 5 Diäten im Vergleich

Es ist der wohl beliebteste Vorsatz für jedes neue Jahr: die **Pfunde purzeln lassen!** Diäten gibt es genug, doch worin unterscheiden sie sich? Wir stellen Ihnen die 5 bekanntesten vor.

1

## Schlank-im-Schlaf-Diät

Die Schlank-im-Schlaf-Diät – auch Insulintrennkost-Diät – **reguliert die Ausschüttung des Hormons Insulin** durch eine Nährstoffkombination von Kohlenhydraten und Eiweißen, so Mediziner Dr. med. Detlef Pape. Er empfiehlt morgens viel Kohlenhydrate, mittags eine Mischkost aus Kohlenhydraten und Eiweiß und abends eine eiweißhaltige Mahlzeit ohne Kohlenhydrate zu essen. Zwischen den Mahlzeiten liegen 5 Stunden.

## Atkins-Diät

Die Atkins-Diät ist eine Low-Carb Diät, bei der Sie möglichst **wenig Kohlenhydrate** zu sich nehmen und hauptsächlich eiweißhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier auf dem Speiseplan haben. Nicht die Kalorienmenge, sondern auf die Wahl der Nährstoffe kommt es an. So ist es nach Dr. Atkins nicht das Fett, das dick macht – es sind die in Brot, Nudeln, Obst, Gemüse und Süßigkeiten enthaltenen Kohlenhydrate.

2

## Brigitte-Diät

Die Brigitte-Diät besteht aus drei Hauptmahlzeiten und bis zu zwei Snacks zwischendurch, die am Tag individuell kombiniert werden können. Essen Sie möglichst **fettarm** und wählen Sie lieber **Obst und Gemüse**. Die tägliche Energiezufuhr sollte bei ca. 1200 Kalorien am Tag liegen. Regelmäßiger Sport begünstigt die Gewichtsreduktion. Kochbücher zu dieser Diät erleichtern die Rezeptsuche.

## Kohlsuppendiät

Bei der Kohlsuppen-Diät – auch unter „Magische Kohlsuppe“ oder „Wundersuppe“ bekannt – gibt es Kohl- und Gemüsesuppe satt. Die unterschiedlichen Diätpläne bestehen meist aus 7-Tage-Programmen. Angeblich soll der Kohl den **Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregen**. Aber hauptsächlich führt die stark reduzierte Kalorienmenge zu einem Gewichtsverlust.

4

## FDH-Diät

Eine der wohl bekanntesten Diäten ist die „FDH – Friss die Hälfte-Diät“. Die Durchführung ist ganz einfach: Wie der Name schon verrät: Essen Sie wie gewohnt weiter, nur von allem die **halbe Portion**. Die reduzierte Kalorienmenge kann sich dann mit etwas Glück auf Ihrer Waage bemerkbar machen.

5





Die Volksbank Arena

# Hier spielt das Leben:

## Öffentliches Eislaufen

Freitag: 16.00 - 18.30 Uhr

Samstag: 14.30 - 17.00 Uhr

Sonntag: 14.30 - 17.00 Uhr

Schlittschuhe und Eislaufhilfen können in der Arena geliehen werden.

## Eisstockschießen

Montags von 20.00 - 22.00 Uhr gegen Anmeldung.

## Eisdisco

Jeden 1. Samstag im Monat von 19.00 - 21.30 Uhr.

## Kindergeburtstage auf dem Eis

Mieten Sie eine Eiszeit exklusiv für Ihren Kindergeburtstag. Schlittschuhe, Pucks und Kindereishockeyschläger können in der Arena geliehen werden.

Weitere Infos erhalten Sie unter:

[www.volksbank-arena.net](http://www.volksbank-arena.net) oder telefonisch 040/ 88 163 161

Volksbank Arena • Arena Volkspark Betriebs GmbH • Hellgrundweg 50 • 22525 Hamburg • Tel.: 040/88163 161 • Fax: 040/88163 144

 **Volksbank Arena**

[info@volksbank-arena.net](mailto:info@volksbank-arena.net)  
[www.volksbank-arena.net](http://www.volksbank-arena.net)

 **ARENA VOLKSPARK**  
Betriebs GmbH



**PHILIPS**



**SPORTS & FOOD**



**HOCHBAHN**



**Hamburger Volksbank**  
Man kennt dich.

# AEZ-Gourmetwelt

In unserer Rubrik „AEZ-Gourmetwelt“ präsentieren wir Ihnen kulinarische Highlights und Angebote aus dem AEZ, raffinierte Rezepte und tolle Kochbuch-Tipps.

## Rezept: Kräuter-Risotto

### Risotto con sette erbe selvatiche

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 900 ml Gemüsebrühe
- 50 g ungesalzene Butter
- 1 EL Olivenöl
- 8 Schalotten, fein gehackt
- 275 g Risotto-Reis wie Vialone Nano, Carnaroli oder Arborio
- 75 ml Weißwein
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Sahne/Rahm (30% Fett)
- 1 Bund frische gemischte Kräuter wie Salbei, Petersilie, Basilikum, Thymian, Minze, Oregano und Majoran, klein gehackt und zusätzliche Kräuter zum Servieren
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Die Brühe in einen Topf geben. Erhitzen, bis sie fast kocht, dann bei geringer Hitzezufuhr kurz unter dem Siedepunkt warm halten.
2. Butter und Öl in einer Pfanne oder einer Kasserolle mit dickem Boden auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Schalotten zugeben und 1-2 Minuten dünsten, bis sie weich, aber nicht braun sind.
3. Den Reis zugeben, mit einem Holzlöffel eine Minute gut verrühren, so dass alle Körner mit Fett überzogen sind und glänzen. Den Wein angießen, unterrühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
4. Eine Kelle heiße Brühe angießen und mit dem Reis köcheln lassen, bis er die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat. Weitere Brühe kellenweise zugeben, einkochen lassen, bis der Reis weich ist, aber noch Biss hat (al dente), was ca. 20-25 Minuten dauert. Die letzte Kelle Brühe aufheben.
5. Zuletzt Parmesan, Sahne, Kräuter und den Rest der Brühe dazu geben und gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und zwei Minuten ruhen lassen.
6. Den fertigen Risotto in vorgewärmte Schüsseln schöpfen, mit gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Rezept aus „Risotto“, Hädecke Verlag

© Jason Lowe aus „Risotto“, Hädecke Verlag

**Italienische Küche**  
**LA PASTA**

Essen wie bei Mama!

Jedes Gericht wird nach der Bestellung frisch zubereitet.  
Besondere Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

Mo.-Fr.: **Tages-Pasta** mit Salat € **4,90**

AEZ • Heegberg 31 • 22391 Hamburg • Tel.: 606 35 38



### Buch-Tipp:

## Risotto – 30 köstliche vegetarische Rezepte

Köstlich im Geschmack, vollwertig und leicht in der Zubereitung ist Risotto die perfekte Lösung für ein schnelles und unkompliziertes Essen. Das weiß auch Ursula Ferrigno. Sie hat das Kochen von ihrer Großmutter gelernt und offenbart in dem Kochbuch „Risotto“ ihre Geheimnisse der perfekten Risotto-Küche. 30 Rezepte sind leicht verständlich erklärt und einfach gut nachzukochen.

Risotto; Ursula Ferrigno, Jason Lowe, Martina Walter; 64 Seiten, Preis: 12,95 Euro, Walter Hädecke VERLAG.

# Exklusiv für Sie in der Markthalle:



## DAT KORNIUS

Es ist wieder  
Heißwecken-Zeit

gefüllt mit Schlagsahne +  
Preiselbeeren € 1,20  
ungefüllt € 0,90

## EMILIA

*Argomenti per la donna*

Jetzt NEU bei EMILIA:

Ziegenkäse von höchster Qualität z.B. Caciottone di Capra  
al Pepe, Caciottone di capra in fieno (im Heu gereift).  
NEUE Käsesorten aus Kuhmilch: Parmigiano Reggiano  
erste Qualität 24 Monate gereift, Montasio stravecchio  
D.O.P. Bio. Probieren Sie! Sie finden uns im Neubau gleich  
neben der Markthalle.

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



## SPRINGER

BIO-BACKWERK

Angebot in der 5. Kalenderwoche

### Kernbeißer-Meter

Weizen-Teig mit vielen Körnern



500 g statt € 2,80

nur € 2,50

## Carniceria BLANK

Ihr Argentinien Fleisch-Profi und Steakspezialist

Kassler	kg € 9,90
Arg. Rumpsteak	kg € 26,90
Lammkeule m. Knochen	kg € 12,90
Holsteiner Kochwurst	kg € 13,90

Verschiedenes Wild auf Bestellung!  
Wir beraten Sie gern: Telefon 040 - 602 96 67

## Früchte Selk

Gesund ins neue Jahr!

### Bio-Bananen

kg € 1,78

## Die müssen Sie probieren!

Chrispy Duck-Roll 10 Stück **9,90 €**  
Ente im Tempurateig



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

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

# AEZ-Service:

## Der beste Gutschein Hamburgs

Ein Gutschein – tausend Ideen. In allen 240 Geschäften im AEZ kann sich der/die Beschenkte etwas Passendes aussuchen, über das er/sie sich so richtig freut. Und Sie entscheiden, wie hochwertig Ihr Geschenk ausfallen soll – der Wert ist bis zu 100 Euro frei wählbar. Erhältlich ist „das Präsent, mit dem Sie nichts falsch machen können“, an der AEZ-Info oder an der Parkhauskasse. Sie können den Gutschein auch bequem mit EC-Karte erwerben.



## Kostenfreier Begleitservice

„Wir bieten Senioren im und rund ums AEZ kostenlose Hilfe bei alltäglichen Aktivitäten an. Wir helfen Ihnen z. B. beim Einkaufen und Tragen von schweren Taschen, bringen Sie nach Hause, Ihre Wäsche zur Reinigung oder Pakete zur Post.

Auch Arztbesuche können gemeinsam erledigt werden. Sprechen Sie uns im AEZ an oder informieren Sie sich unter Tel.: 611 677 888“, so Halina Fischer vom Begleitservice.



## Ihre Vorteile mit der Parkwertkarte!

Das AEZ bietet über 3.000 Parkplätze und verschiedenste Serviceleistungen rund ums Parken. Hierzu gehört auch die Parkwertkarte, mit welcher Sie sich zusätzlich Vorteile sichern können. Ihre persönliche Parkwertkarte gibt es mit unterschiedlich hohen Beträgen und ist jederzeit wieder aufladbar. Auf den Aufladebetrag erhalten Sie 10 Prozent Rabatt. Kein lästiges Kleingeld suchen und warten am Kassensystem: Sie gehen vom Shoppen direkt zum Auto!



## AEZ-Inside



## WSV im AEZ!

Noch bis zum 23. Januar heißt es im AEZ wieder Schnäppchen im großen Winterschlussverkauf jagen! Viele Shops reduzieren hochwertige Markenware teilweise bis zu 70 Prozent! So macht das Shoppen gleich doppelt so viel Spaß!

## Ein Tulpenmeer in Ihrem AEZ

Wir holen den Frühling einfach schon ein bisschen früher in Ihr AEZ. Ab 6. Februar 2010 wird das gesamte Center in ein Tulpenmeer mit mehr als 20.000 Blüten getaucht – ein Fest für die Sinne! Pünktlich zum Valentinstag werden wir die Beete mit den wunderschönen Blumen für Sie plündern und kostenlos im AEZ verteilen.

## Nur Pasta, basta!

Im AEZ dreht sich vom 25. bis 27. Februar wieder alles um einen von Italiens beliebtesten und leckersten Energielieferanten: die Nudel. Zahlreiche Stände präsentieren Ihnen in der Ladenstraße, was zu einem gelungenen Pasta-Essen dazu gehört: Köstliche Saucen, verschiedenste Pasta-Sorten, das richtige Gedeck und vieles mehr! Buon Appetito!

## Das Center-Magazin in Abu Dhabi

Stephanie und Stephan Tamm verbrachten ihren sonnigen Urlaub in Abu Dhabi. „Wir haben ein Konzert der Sächsischen Staatskapelle im beeindruckenden Emirates Palace, dem teuersten Hotel der Welt, besucht“, so Stephanie Tamm. Das Bild wird mit einem 50-Euro-Warengutschein honoriert!

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Shoppen! Die Spielregeln des AEZ-Gewinnspiels sind ganz einfach: Klappen Sie die Titelseite des Center-Magazins am Urlaubsort auf und lassen Sie sich damit an einem landes- oder ortstypischen Motiv fotografieren. Das originellste unter allen eingesendeten Fotos wird veröffentlicht und mit einem 50-Euro-Warengutschein prämiert. Wir freuen uns auf Ihre Urlaubsgrüße! Fotos bitte an: Alstertal-Einkaufszentrum, Stichwort „Urlaubsfoto“, Kritenbarg 4, 22391 Hamburg. Digitale Bilder per E-Mail an: [centermanagement-aez@ece.de](mailto:centermanagement-aez@ece.de)!



Stephanie Tamm mit dem AEZ-Center-Magazin vor dem Emirates Palace in Abu Dhabi.



Das AEZ in der Vogelperspektive – fotografiert von Matthias Friedel.

## Hamburg aus der Vogelperspektive

Vom 25. bis 30. Januar gehen die AEZ-Besucher in die Luft – zumindest gedanklich. Denn auch in diesem Jahr stellt der fliegende Fotograf Matthias Friedel seine zahlreichen Luftaufnahmen von Hamburg aus der Vogelperspektive an der Treffpunkt Bühne im UG aus. Mittlerweile ist das gesamte Hamburger Stadtgebiet im Maßstab 1:1000 von ihm fotografiert worden. Vielleicht finden Sie auf einem der Fotos auch Ihr Haus – dieses können Sie dann auch käuflich erwerben.

## Kostenlos parken auf Parkdeck Mitte

Vom 1. bis 28. Februar parken Sie auf Parkdeck Mitte (Anfahrt über Ring 3 in den Heegbarg) kostenlos. Die Parkwertkarte wird gegen bereits entwertete ausgetauscht. So können Sie 28 Tage lang ohne Zeitdruck Ihre Shopping-Tour genießen.

Mitmachen +  
**AEZ-Gutschein**  
gewinnen!



**Implantologie**  
**Borsay Hamburg**

**Mit Sicherheit zu festen Zähnen**



Ihre Zahnarztpraxis für Implantologie und allgemeine Zahnheilkunde



Prof. Invitado Dr. (H) Peter Borsay - Zahnarzt, zertifizierter Implantologe  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde DGMZ

Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin,  
Parodontologie, Ästhetische Zahnheilkunde

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

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

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



Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art  
**ANTIK & ART**

Hamburgs Premium-Markt, weil Sie hier das Besondere finden.

**31. Januar**

Sonntag 10 - 18 Uhr  
Eintritt 4 Euro

Entdecken Sie eine ganze Welt antiker Kostbarkeiten - aus drei Jahrhunderten. Spannendes Stöbern bei 200 Ausstellern im Alstertal.

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.



**ALSTERTAL**  
EINKAUF - ZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG • POPPENBÜTTEL

JETZT  
**YOUNGAEZ.DE**  
KLICKEN



**GEWINNE JEDEN MONAT BIS ZU 250 €**

UND VIELE WEITERE PREISE

**ZOCKE DAS AEZ-GAME**

SHOP-VIDEOS MIT TANYA

MUSIK-DOWNLOADS

3D ANSICHTEN

UVM.



**ALSTERTAL**  
EINKAUFSS-ZENTRUM



AlsterTV-Reporterin Jeannine Ehmsen kochte wieder mit Chefkoch Peter Sikorra vom Grand Elysée!



# Rinderfilet *spezial!*

Das Alster-Magazin erklärt in lockerer Reihenfolge gemeinsam mit **Peter Sikorra**, dem Chefkoch des Grand Elysée, **außergewöhnliche kulinarische Highlights**. In dieser Ausgabe erfahren Sie, womit man **Rinderfilets** für zwölf Personen den letzten Schliff gibt.

**Vorspeise: Gambas mit Pak Choi**  
Zwölf frische Gambas in Olivenöl anbraten, bis sie Farbe erhalten. Dann mit Salz, Pfeffer und frischem Rosmarin würzen. Zwölf Pak Choi in kochendes Wasser legen und sie köcheln lassen, bis sie aufsteigen. Anschließend halbieren und zwanzig Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Marinade aus 50 ml Reisesig, gehäuftem EL Ingwer, Chili, 1 TL Knoblauch, 200 ml Sesamöl und je nach Geschmack Salz, Pfeffer

und Honig marinieren und für drei bis vier Minuten bei 90 Grad in den Backofen geben.

**Hauptgericht: Rinderfilets mit gerahmtem Spitzkohl, Schalotten und Pellkartoffeln**  
Zwei Vier-Fünfer-Stücke Rinderfilet im Fachgeschäft kaufen. Von jeder Seite in Olivenöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit frischem Thymian, Chilischoten und Rosmarin auf ein Backblech legen. Bei 100 Grad für 35-40

Minuten in den Backofen schieben. Wichtig: Rinderfilet erst vor dem Servieren würzen! So bleibt das Fleisch zart und saftig. Als Beilage Pellkartoffeln mit Fleur de Sel, Rosmarin und Olivenöl für 20 Minuten bei 140 Grad in den Backofen. Zwei Köpfe Spitzkohl kleinschneiden und in Butter anbraten. Drei kleine gewürfelte Zwiebeln hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 300 ml Sahne ablöschen. Etwa fünf Minuten köcheln lassen.

**Schalotten** in Honig anbraten, bis er leicht karamellisiert ist. Anschließend Schalotten mit ca. 350 ml Rotwein ablöschen und 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Bratensaft vom Rinderfilet hinzufügen und durch ein Sieb geben. *Jeannine Ehmsen*

Als Film: [www.ALSTERTV.de](http://www.ALSTERTV.de)



Neu im Herzen von Alsterdorf!

**WONNEBAR**  
CAFÉ & WEIN ...aus Lust am Genuss!

Nach 12 Jahren STOCK'S begrüßt Sie Michael Bolte nun mit tollen Weinen in der WONNEBARI

Alsterdorferstr. 235 - [www.wonnebar.de](http://www.wonnebar.de) - Tel.: (040) 22 60 18 04

**Italienische Spezialitäten**

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

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

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

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

## Karten für Hamburger Theaterball zu gewinnen



Foto: Blue Café

Sorgt mit ihrer Band Blue Café als einer von vielen Show-Acts für Unterhaltung: Julia Hillens.

Die **Hamburger Volksbühne** lädt am **30. Januar** um 20 Uhr (Einlass 19 Uhr) in den Sälen des CCH zum **35. Hamburger Theaterball** ein. Auf zwei Bühnen erwartet die Gäste ein Showprogramm von Hamburger Schauspielern, Tänzern, Artisten und Musikern, die eine erlebnisreiche BALLnacht gestalten. So werden etwa neben **Boris Aljinovic** und **Peter Theiss** unter anderem auch **Dietmar Loeffler** mit **Caroline Fortenbacher** sowie die Band **Blue Café** auf der Bühne zu erleben sein. Alles mit dem Ziel, einen Austausch von Kulturschaffenden und Kulturliebhabern zu schaffen. Zusätzlich gibt es neben einer Flirt-

Lounge auch eine Tombola für den guten Zweck. Der Erlös geht an den Verein Klinik-Clowns, die Kinder in Krankenhäusern aufmuntern wollen. Eintritt: 56 / 52 Euro für Mitglieder. Bestellung unter [service@vb-hh.de](mailto:service@vb-hh.de)! Mit etwas Glück können sie die Veranstaltung auch Dank des Alster-Magazins kostenlos betreten, denn **wir verlosen 2x2 Tickets für den Hamburger Theaterball**. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Theaterball an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)! Einsendeschluss: 27.1. kw

## Haspa unterstützt mit 25.000 Euro goldbekHaus e.V.



Regionalleiter Joachim Ewald und Haspa-Filialeleiterin Monika Harders überreichten der Autorin und 1. Vorsitzenden des goldbekHaus e.V. Petra Oelker einen Scheck über 25.000 Euro.

Da war die Freude groß: Im November letzten Jahres überreichten der Regionalleiter Joachim Ewald und Monika Harders, Leiterin der Haspa-Filiale in der Dorotheenstraße, 25.000 Euro an Petra Oelker, Autorin und 1. Vorsitzende des Trägervereins goldbekHaus e.V. Das goldbekHaus möchte mit diesem Geld die Bestuhlung im Veranstaltungssaal erneuern und eine neue Verstärkeranlage anschaffen. Insgesamt schüttete die Haspa in 2009 2,7 Millionen Euro für gemeinnützige Einrich-

tungen und Vereine in Hamburg aus. Das Geld stammt aus dem Haspa Lotteriesparen, denn Sparen, Gewinnen und Gutes tun stehen bei den Hamburgern nach wie vor hoch im Kurs. Rund 150.000 Haspa-Kunden spielen jeden Monat ein oder mehrere Lose. Das Lotteriesparen der Haspa gibt Spar-Lose für je fünf Euro aus. Hiervon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 75 Cent werden für die Lotterie eingesetzt und 25 Cent fließen gemeinnützigen Vorhaben zu.

## EKZ Hamburger Straße wird „Hamburger Meile“



Das EKZ-Hamburger Straße startet mit neuem Namen durch.

Neuer Look, neuer Name: Das Einkaufszentrum Hamburger Straße in Hamburg heißt künftig „Hamburger Meile“. Das hat Center-Manager Dirk Otto bekannt gegeben. Mit einem Investitionsvolumen von mehr als 200 Millionen Euro wird das 1970 eröffnete Shopping-Center zurzeit modernisiert. Noch in diesem Frühjahr sollen die beiden großen Umbauabschnitte im Norden und Süden der Einkaufsgalerie eröffnen. „Mit einer

Gesamtlänge von rund 600 Metern wird die „Hamburger Meile“ in Zukunft zu den längsten und schönsten Shopping-Malls in ganz Europa zählen“, so Dirk Otto. Das Center verfügt dann über mehr als 150 Fachgeschäfte, Cafés und Restaurants sowie über 2.600 Pkw-Stellplätze. Als Gastro-Highlight wird der erste große Food-Court der Hansestadt präsentieren. Sämtliche Einzelhandelsflächen sind bereits seit Monaten vermietet.



# Immer diese guten *Vorsätze*

**„Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer!“ Schon Johann Wolfgang von Goethe hat die Problematik erkannt, die an den guten Vorsätzen hängt. Dabei gibt es eine einfache Lösung, um Stressabbau und Sport unter einen Hut beziehungsweise unter ein Dach zu bringen: Fitness und Wellness im MeridianSpa.**

Gute Vorsätze haben Anfang des Jahres Hochkonjunktur. Stress abbauen, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen und Sport treiben sind laut einer aktuellen Forsa-Umfrage die Top 3 der guten Vorsätze, die die Deutschen für 2010 haben. Leicht gesagt, doch die Umsetzung fällt vielen schwer. Am besten man sucht sich einen Ort, der wie ein purer Motivationsschub wirkt und einfach anspricht.

MeridianSpa bietet diesen Anreiz, denn die weitläufigen Räumlichkeiten, in denen Mitglieder und Tagesgäste sich gleich wohlfühlen, die perfekte Betreuung sowie das vielfältige Angebot machen einfach Lust auf mehr. Hier wird Fitness nicht zum Zwang und Wellness bekommt eine ganz andere Dimension. In den vier Hamburger Anlagen können Sie das alles unter einem Dach erleben. Über 100 Fitness-Kurse in der Woche pro Anlage

bieten Abwechslung – von klassisch, entspannend bis trendorientiert. Hinzu kommen auch noch regelmäßige Fitness-Specials und Workshops, die das Kursangebot von MeridianSpa abrunden. Die weitläufigen Fitness-Bereiche sind mit modernen Geräten ausgestattet, um die Muskeln zu stärken oder das Herz-Kreislaufsystem auf Trab zu bringen. Zudem können Mitglieder immer auf die Unterstützung der Trainer bauen, denn durch das Betreuungskonzept fällt es leicht, seine individuellen Ziele zu erreichen und seine Fitness immer weiter zu steigern.

Schnell merkt man, wie viel Spaß es macht, seinen Vorsätzen treu zu bleiben, besonders wenn man sich anschließend im warmen Pool treiben lassen kann. Denn MeridianSpa bietet nicht nur ein umfassendes Fitness-Angebot, auch in puncto Wellness bleiben keine Wünsche offen. Und

was kann es Schöneres geben, als anschließend im Whirlpool die Muskulatur zu lockern oder sich in der Sauna zu entspannen? Vielleicht nur das gute Gefühl zu genießen, dass man es geschafft hat, seine Vorsätze und Pläne in die Tat umzusetzen. Und wer sich zusätzlich etwas Gutes gönnen möchte, bucht eine Massage oder eine Beauty-Behandlung im Bodycare-Bereich.

Wer regelmäßig im MeridianSpa etwas für sich und seine Gesundheit tut, ist fit für den Alltag und sieht den Aufregungen des Lebens entspannt entgegen. Davon haben dann auch Freunde und Familie etwas – einfacher kann man seine guten Vorsätze nicht erfüllen. Probieren Sie es aus und entdecken Sie die Wohlfühlwelt von MeridianSpa. Da wird aus guten Vorsätzen schnell Wirklichkeit. Und das nicht nur am Anfang des Jahres, sondern an 365 Tagen im Jahr.

## Vorsätze verwirklichen und Geld sparen!

Die Startaktion ist ein Grund mehr, jetzt im MeridianSpa Mitglied zu werden und die guten Vorsätze zu verwirklichen. Denn wer sich bis zum 28. Februar 2010 für eine Jahresmitgliedschaft (ab 69 Euro monatlich) entscheidet, zahlt nur 59 Euro Aufnahmegebühr (statt 200 Euro).

Noch Fragen? Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 040/65 89-0, oder auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) und in der Gästebetreuung im MeridianSpa:

MeridianSpa Wandsbek, Wandsbeker Zollstr. 87-89, Fon 040/65 89-10 50

MeridianSpa City, Schaarsteinweg 6, Fon 040/65 89-11 00

MeridianSpa Eppendorf, Quickbornstr. 26, Fon 040/65 89-13 50

MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6, Fon 040/65 89-14 50



Hochzeitsmode 2010:

# *Paradies der Stile*

Eine Braut sagt genau genommen zweimal „Ja“: Einmal zum Partner fürs Leben und einmal zum Hochzeitsoutfit. Doch was ist die perfekte Hochzeitsmode? 2010 steht Verliebten ein wahres Paradies an Stilmöglichkeiten zur Verfügung.

Foto: LILLY

Foto: LILLY

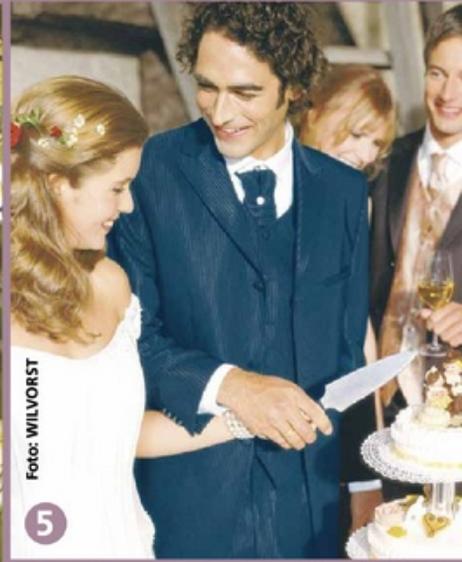


Foto: LILLY

Foto: Otto

Foto: WILVORST

- 1) Zeigen Sie Ihre verspielte Seite, indem Sie nur ein „bisschen Schulter“ zeigen.
- 2) Für heiße Sommertage ist diese luftig leicht geschnittene Kollektion ein wahrer Hingucker.
- 3) Körperbetont passt sich dieses glamouröse Hochzeitskleid Ihrem Stil perfekt an.
- 4+5) Nicht kleckern, sondern klotzen! Für das Haar gibt es zahlreiche Accessoires.

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

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

**Karin Rolof**  
 Tel. 601 18 98  
 Langenstücken 38 · 22393 Hamburg  
[www.partyzelte-hamburg.de](http://www.partyzelte-hamburg.de)



## FRISEUR

*Andreas Degenkolbe*

Frisuren von einmaliger Formvollendung und Proportion erschafft der ehemalige **Europameister Cengiz Aydin** für Hochsteckfrisuren im Hause Andreas Degenkolbe. Egal, ob von betörender Schlichtheit oder graziöser Opulenz. Die Frisuren passen zum Typ und treffen den Punkt genau.



- Wie pflege ich mein Haar richtig?
- Wie finde ich meinen persönlichen Stil?
- Haare wachsen lassen, und dabei gut aussehen?
- Haare aufstecken, wie funktioniert das?
- Hairobic - wie geht das?
- Physiognomic & Frisur, wie passt das zusammen?
- Maskuline Dynamik für seine Frisur?

Wir haben die Antworten. In stülvoller, gemütlicher Atmosphäre.

Lehmweg 28  
 20251 Hamburg  
[www.friseur-degenkolbe.de](http://www.friseur-degenkolbe.de)  
 Tel./Fax 0 40 40 05 88

**Fettpolster schmelzen - ohne Schmerzen!**

- Anzeige -

**Bodyforming**

Lassen Sie Fettpolster schmelzen

**Einzigartiges Prinzip**

- Effiziente und sichere Behandlung von sport- und diätresistenten Fettpolstern mittels Ultraschall
- Verbesserung der Körperkontur
- Nichtoperatives Verfahren, keine Narkose, angenehmes Gefühl

Für ein ausführliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

**B-SHAPE HAMBURG**

Infos und Termine  
Mobil 01708323904

[www.b-shape-hamburg.com](http://www.b-shape-hamburg.com)

**D**ank neuester Ultraschall-Technologie ist es jetzt möglich, sanft und hocheffektiv Fettpolster und Cellulite zu beseitigen.

Die neu entwickelte B-Shape/Proslimelt-Methode ermöglicht die Behandlung von sport- und diätresistenten Fettzellen am gesamten Körper. Die sanfte und hocheffektive Behandlungsmethode sagt den Fettzellen und der Cellulite den Kampf an. Die Behandlung ist hervorragend geeignet, um Änderungen und Gestaltungen der Körpersilhouette vorzunehmen. Die Behandlungsmethode ist bei Frauen und Männern gleichermaßen erfolgreich.

Die Behandlung selbst ist absolut schmerzfrei – man spürt höchstens ein leichtes Kribbeln und etwas Wärme. Deshalb ist B-Shape eine echte Alternative zur Fettsaugung ohne chirurgischen Eingriff, ohne Schmerzen, Risiken und Vernarbungen.

Die Behandlung ist dauerhaft und bietet bei entsprechender Konsequenz einen langfristigen Erfolg für eine schön geformte Figur.

Mehr Informationen unter:  
**Hamburger Kosmetik Schule**  
Tel.: 040 / 555 654 30  
[www.b-shape-hamburg.com](http://www.b-shape-hamburg.com)

**Verteiler gesucht!**

Ab 13 Jahre

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

**Bettina Preuschhoff  
Pilatesstudio Alsterdorf**



**Pilates macht Spaß!**

Präventionskurse - Pilates  
Mattentraining

Kleingruppentraining  
Mittwochs 18 h und 19.15 h  
ab dem 03.03.2010

Unterstützung durch gesetzliche Krankenkassen möglich.

Alsterdorfer Straße 226 fon: 040 - 432 711 50  
22297 Hamburg mobil: 0163 - 324 10 82  
[www.pilatesstudio-alsterdorf.de](http://www.pilatesstudio-alsterdorf.de)

**Bauchfett  
ade!**

Die einen wollen es schon seit Jahren, die anderen versuchen es erst seit ein paar Wochen: **Abnehmen** am Bauch. Flacher soll er werden oder ein bisschen straffer. Wäre auch nicht schlecht, wenn die Lieblingshose wieder passen würde. Kaum etwas beschäftigt Frauen und Männer so an ihrer Figur wie der Bauch.

Was manche für einen „Problem- bauch“ halten, finden andere perfekt schlank. Das eigene Körpergefühl ist eben relativ. Dabei geht es uns vor allem ums Aussehen. Aber eine zu üppige Körpermitte ist auch ein beachtliches Gesundheitsproblem: Denn zu viel

Bauchfett ist gefährlich, weil es das Risiko für Herz-Kreislauf- Erkrankungen deutlich steigert. Wie viel Körperfett ist eigentlich normal? Ganz grob sollte der Körperfettanteil bei Frauen zwischen 20 und 30 Prozent liegen. Er wird altersabhängig gestaffelt:

Der Umfang der Taille gibt Auskunft darüber, wie hoch der Bauchfettanteil im Körper ist. Ist zu viel Bauchfett vorhanden, steigen die gesundheitlichen Risiken.

also je jünger, desto mehr Richtung 20 Prozent, je älter, desto mehr Richtung 30 Prozent. Bei Männern liegt er zwischen 10 und 20 Prozent.

Bauchfett ist vor allem deshalb gesundheitlich so bedenklich, weil die Fettzellen im Bauchraum besonders viele schädliche Hormone produzieren. Diese Hormone beeinflussen den gesamten Stoffwechsel. Sie treiben die Blutfettwerte, den Blutzucker, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel nach oben – entscheidende Risikofaktoren für Herzgefäßerkrankungen. Je mehr Bauchfett, desto mehr Hormone werden ausgeschüttet. Aktuelle Studien belegen, dass – unabhängig von der Körpergröße – Frauen idealerweise einen Taillenumfang unter 80 cm haben sollten, Männer unter 94 cm.

#### Und was verursacht zu viel Bauchfett?

Zu viel Essen, zu wenig Bewegung und Stress spielen eine wichtige Rolle. Menschen sind evolutionsbedingt so konstruiert, dass sie Bewegung brauchen, um Stress, genauer Stresshormone, abzubauen. Die Vorfahren taten das z. B. auf der Flucht oder durch Kampf. Aber heute laufen Stressreaktionen ab, ohne dass wir uns bewegen. Der Körper erhöht z. B. bei Ärger mit dem Chef den Blutdruck und schützt Stresshormone aus, aber wir bleiben sitzen und laufen nicht davon. Und das erhöhte Cortisol, unser wichtigstes Stresshormon, bleibt vermehrt im Körper. Leider hat es die Eigenschaft, Fett in Bauchfett einzulagern. Das erkennt man besonders gut bei

Fortsetzung auf Seite 46



BODY'S ARCHITECT



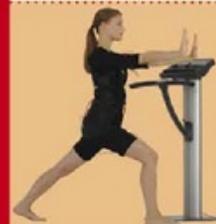
## Haben Sie zuviel von sich?

Miha Bodytec hilft. In 20 Minuten zur Traumfigur.

Erleben Sie die Miha Bodytec Geräte bei BODY'S ARCHITECT in einer kostenlosen Probeeinheit.

Das Allround-Trainingsgerät beherrscht Bodystyling in Perfektion – ganz ohne schweißtreibende Workouts: Bekämpft werden Cellulite-Probleme und Reiterhosen, reduziert werden Gewicht und Fett, angeregt werden Durchblutung und Stoffwechsel. Damit sind Problemzonen endgültig erledigt.

Nutzen Sie die elektrische Muskelstimulation als Ergänzung zum gewöhnlichen Training und zur Steigerung der Kraft-Schnelligkeit.



### GUTSCHEIN

Für ein einmaliges kostenloses Probetraining bei uns im Studio. Vereinbaren Sie einen Termin unter: 040.28 80 34 82

BODY'S ARCHITECT • Mühlenkamp 45  
22303 Hamburg • www.bodysarchitect-hamburg.de

www.abpilus.de

## Machen Sie Ihren Haaren Beine!

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

**IPL SYSTEM – EPILUX**

#### Dauerhafte Haarentfernung

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

*Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!*

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

**Kostenlose Probebehandlung**

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

Fortsetzung von Seite 45

Cortisonpatienten. Dauerstress ohne Bewegung ist wie eine Eigetherapie mit Cortison, das bedeutet Einschmelzen von Muskeln, Erhöhung des Blutdrucks, des Blutzuckers und des Bauchfetts. Nicht ungefährlich...

Also rein in die Bewegung! Ob Fitnesstraining, Joggen, Schwimmen, Hypoxi Therapie oder Zirkeltraining oder eine der unzähligen Möglichkeiten in gesunde Bewegung zu kommen ist eine ganz persönliche Entscheidung. Viele Methoden lassen sich in Probestunden auch erst einmal ausprobieren. Hauptsache es geht los – ran an den Bauchspeck!

Christina Jacke

**Regelmäßige Bewegung lässt das Bauchfett dahinschmelzen. Verschiedene Methoden auszuprobieren lohnt sich!**



Anzeige

## Endlich dort abnehmen, wo Sie es möchten!

Sie haben sich vorgenommen, fit und gesund ins neue Jahr zu starten, ohne dafür den inneren Schweinehund überwinden zu müssen oder eine Operation über sich ergehen zu lassen? Das Team von Schünemann Training hilft Ihnen dabei, sich den Traum von der persönlichen Wunschfigur und einem attraktiven Körper zu erfüllen. Selbstverständlich nur mit gesunden und effektiven Methoden, die innerhalb kürzester Zeit ihre Wirkung zeigen. Ob Kräftigung des Bindegewebes, Hautstraffung, Fettverlust an den richtigen Stellen oder gezielter Muskelaufbau – Schünemann Training entwickelt mit Ihnen ein perfektes, maßge-

schneidertes „Figurprogramm“ für Ihren Körper. Mit diesem können Sie dann im gemeinsam festgelegten Zeitraum den individuell gewünschten Erfolg erreichen. Das qualifizierte Profiteam aus Personaltrainern, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Dipl.-Ökotrophologen stellt die hohe Qualität des Trainings und der Beratung in allen Bereichen sicher und ist ständiger, zuverlässiger Ansprechpartner für Ihre persönlichen Belange. Das direkt an der Außenalster gelegene Figurzentrum bietet Ihnen zudem die Möglichkeit eines hoch effizienten und diskreten Trainings in exquisiter Atmosphäre und den

Luxus eines erstklassigen Service. Abgeschirmt von neugierigen Blicken haben Sie hier die Chance, sich ganz auf sich selber und Ihre Ziele zu konzentrieren. Auf 200 m<sup>2</sup> finden Sie neben einem individuellen Personal-Trainingsbereich das HYPOXI-Figurzentrum Hamburg. Die HYPOXI-Therapie ist eine innovative Methode, um in kurzer Zeit gezielt an den Problemzonen abzunehmen. Durch die Kombination von moderatem Fettverbrennungstraining mit Unter- und Überdrucktherapie wird die Durchblutung in den Problemzonen gesteigert. Dabei bieten spezielle Geräte die jeweils optimale Lösung für die entsprechende

Problemzone an Bauch, Hüfte, Beine und Po. Eine Umfangreduktion an diesen Problemzonen um zwei Kleidergrößen innerhalb weniger Wochen ist keine Seltenheit. Welches Programm für Sie persönlich das effektivste und angenehmste ist, können Sie bei einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin erfahren.

**Schünemann Training & HYPOXI-Figurzentrum Hamburg**  
 Schwanenwik 14  
 22087 Hamburg  
 Tel.: 040/51 90 83 14  
[www.schuenemann-training.de](http://www.schuenemann-training.de)  
[www.hypoxi-hamburg.com](http://www.hypoxi-hamburg.com)





# Augenblick mal...

Bei Menschen, die **trockene Augen** haben, wird die Hornhaut nicht mehr ausreichend mit Feuchtigkeit benetzt. Ursächlich dafür ist entweder eine **verminderte Tränenmenge** oder eine veränderte Zusammensetzung des Tränenfilms. Tropfen können Abhilfe schaffen.

Fortsetzung auf S. 48

Anzeige

## Augendiagnostik Zentrum Otto: Zertifizierte Praxis



Die Zertifizierung nach einer Qualitätsnorm bedeutet, dass ein externer und unabhängiger Dienstleister nach der vom Auftraggeber gewählten Norm prüft, ob die selbst gegebenen Standards eingehalten werden. Die bekannteste Zertifizierung im Gesundheitswesen ist die ISO-Zertifizierung (seit 1.1.01 nach der DIN EN ISO 9001:2000). **Das Augendiagnostik- und OP-Zentrum Otto, Heegborg 2**, hat sich bereits einer solchen Prüfung unterzogen und sie bestanden. Die erlangte Zertifizierung bestätigt, dass sich dieses Zentrum an die eindeutigen Regelungen bezüglich Verantwortlichkeiten, Zielvorgaben, Dokumentationen, Maßnahmen zur Korrektur und vorbeugender Fehlermeldung und anderen qualitätssichernden Richtlinien bis hin zur Schulung der Mitarbeiter hält. Der Patient kann sich dort also bestens aufgehoben fühlen. Weitere Infos zur **Praxis Otto** erhalten Sie unter **Tel.: 040-53 04 88 77** oder **www.augenarzt-otto.de**.

Qualität in einer Arztpraxis ist für den Patienten erlebbar und zwar im positiven wie im negativen Sinne.

Qualität sollte aber auch sichtbar gemacht werden und vor allem durch ein Zertifikat nachweisbar sein. Noch ist die Zertifizierung für niedergelassene Ärzte eine freiwillige Aktion. Weder Behörden noch Krankenversicherungen überprüfen die Hygienemaßnahmen und Behandlungsrichtlinien. Die Honorierung der einzelnen Praxen ist unabhängig vom Hygiene- und Leistungsniveau. Das könnte sich jedoch bald ändern, wenn die Empfehlung der Gesundheitsministerkonferenz gesetzlich verankert wird.




Ihr **Spezialist** für **Kontaktlinsen**

Augendiagnostik Zentrum



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegborg 2 · 22391 Hamburg  
(Direkt am S-Bahn/Bus-Bahnhof Poppenbüttel)  
Tel. 040/53 04 88 77 · praxis@augenarzt-otto.de  
[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)





Anzeige

## Unsichtbar hören: Ohr-Inlays

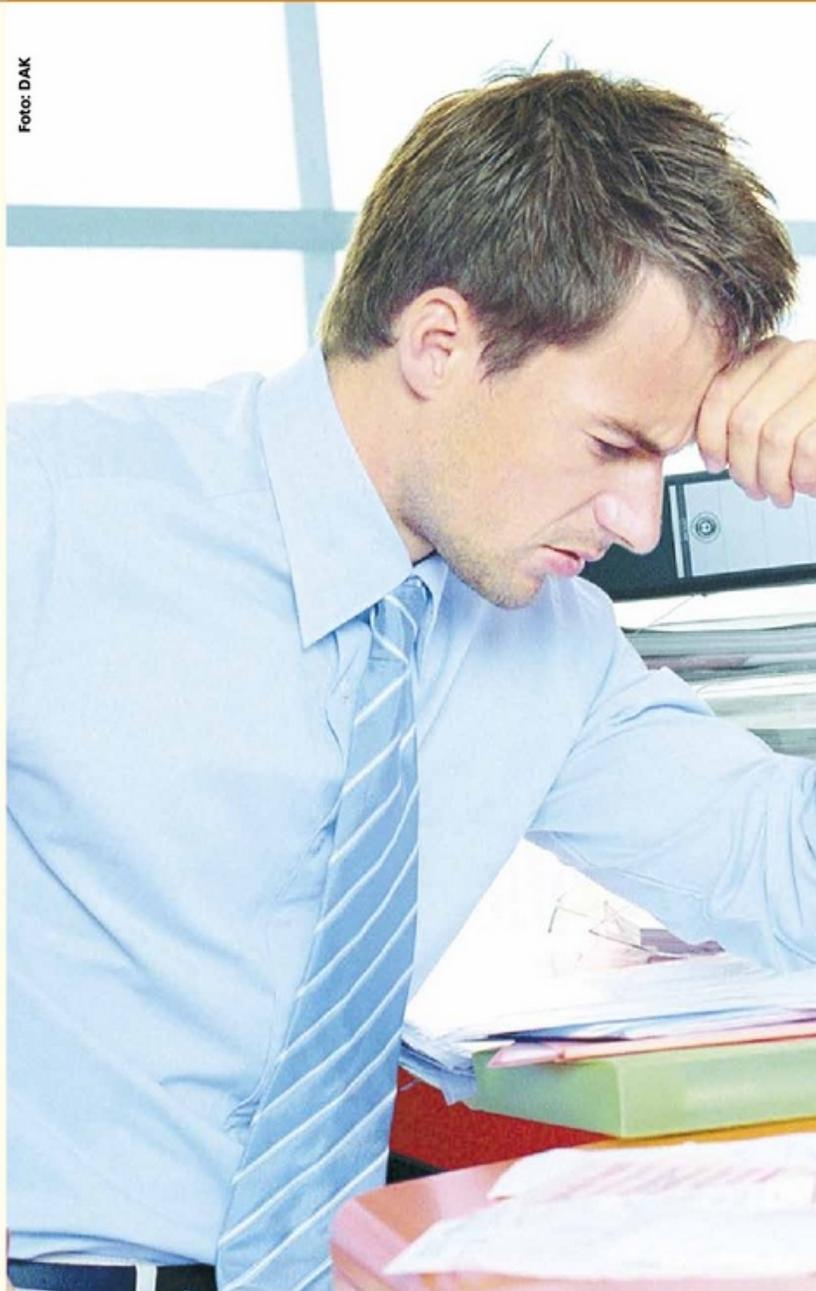
Hörgeräte sind groß, hässlich und pfeifen. Diese Merkmale stimmen schon lange nicht mehr. Denn seit Einführung der Digitaltechnik bei den Hörgeräten – Mitte der 90er Jahre – werden Hörgeräte (Hörsysteme) immer leistungsfähiger, kleiner und unauffälliger. „Unsere kleinsten Hörsysteme nennen sich „Ohr-Inlays“, erklärt Audexmed-Inhaber Dipl.-Ing. Werner Lipski. „Ohr-Inlays sitzen versteckt in den Ohren, genauer gesagt im Gehörgang, und sind damit praktisch unsichtbar. Wir setzen hierfür neben deutschen Herstellern wie zum Beispiel Siemens auch die neueste Technik aus Amerika ein. Diese Geräte zum günstigen Preis garantieren optimales Verstehen auch in schwierigen Situationen und kein lästiges Pfeifen.“ Ohr-Inlays erfüllen damit die Wünsche vieler schwerhöriger Menschen: Wieder alles hören, aber nichts zu sehen! Bei Vorlage eines Rezeptes vom Ohrenarzt bezahlen auch die Krankenkassen für Ohr-Inlays den üblichen



Ohr-Inlays, im Ohr praktisch unsichtbar!

Festbetrag. Testen Sie jetzt, auch ohne Rezept, kostenlos und unverbindlich bei **Audexmed Hörsysteme, Großer Burstah 46-48 (HH-City), Tel.: 040-37503720 bzw. Bremer Straße 5 (Harburg), Tel.: 040-33319750**, für eine Woche die neuen Ohr-Inlays. Weitere Infos erhalten Sie auch unter [www.ohr-inlay.de](http://www.ohr-inlay.de).

Foto: DAK



Vorher: Sichtbar!

## OHR-INLAYS

ersetzen



Nachher: Unsichtbar!

## Hinter-Ohr-Hörgeräte

Tauschen Sie Ihre auffälligen  
Hinter-Ohr-Hörgeräte gegen  
**Ohr-Inlays**

Fast unsichtbar, Sie werden begeistert sein!

\*Zuzahlung mit Rezept: 195,- €, ohne Rezept: 595,- €.

**audeXmed**  
HörSysteme

Meisterbetrieb  
Dipl.-Ing. W. Lipski

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

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

[www.ohr-inlay.de](http://www.ohr-inlay.de)

Fortsetzung von S. 47

Es ist unangenehm, wenn, vor allem in den frühen Abendstunden, die Augen anfangen zu schmerzen, weil sie zu trocken sind. Trockene Augen sind zwar keine typische Alterserkrankung, kommt aber generell bei Frauen und älteren Menschen häufiger vor. Bei Älteren ist die Tränenproduktion grundsätzlich vermindert. Frauen sind besonders schwer betroffen, da die Sekretbildung durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren nochmals zurückgefahren wird. Auch Allgemeinerkrankungen wie Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankungen, chronischer Rheumatismus, verschiedene Hautkrankheiten oder entzündliche Gefäßerkrankungen sowie allergisch bedingte Erkrankungen können trockene Augen hervorrufen oder eine bereits vorhandene Disposition

zu diesem Problem noch verschlimmern. Trockene Augen können ganz unterschiedliche Beschwerden verursachen: Ein gerötetes Auge ist da vor allem ein Problem des Aussehens, doch oft kommt auch ein Fremdkörpergefühl, unangenehmes Kratzen, lästiges Brennen hinzu. Die Augen können leichter ermüden und lichtempfindlich werden. Bei Luftzug oder rauchiger Luft ist es nicht selten, dass Schmerzen auftreten. Ein gehäuftes „Augentränen“ kann als zwar wirkungslose, aber hochgradig unangenehme Gegenmaßnahme des Körpers auftreten. Tränen sind der Lebenssaft des Auges: Der gut ausgebildete Tränenfilm hält die Hornhaut und die Bindehaut glatt, geschmeidig und sauber. Er besteht aus drei Schichten: einer Schleimschicht, einer wässrigen Schicht und einer fetthaltigen Schicht. Durch keimtötende

Besonders nach intensiver Belastung können trockene Augen Probleme bereiten.



Substanzen schützt er das Auge vor Infektionen. Außerdem hilft die Tränenflüssigkeit, die blutgefäßfreie Hornhaut ausreichend mit Sauerstoff direkt aus der Luft zu versorgen.

Wird nicht genug Tränenflüssigkeit produziert oder stimmt die Zusammensetzung der Flüssigkeit nicht, kommt es zu Problemen: Die Hornhaut kann nicht mehr ausreichend benetzt werden, der Schutzfaktor schwindet oder fällt weg. Die Folge können Schäden an der Hornhaut sein. Was ist also zu tun, wenn sich die ersten Symptome trockener Augen einstellen? Abhilfe und Linderung können einerseits Augentropfen schaffen. Welche Sorte ratsam ist und welche weitergehenden Therapien möglich sind, kann am besten in einem Beratungsgespräch mit Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern oder im Reformhaus geklärt werden.

Christina Jacke

## Schwerhörige Kinder

Menschen mit Hörproblemen werden immer jünger. „Um Schwerhörigkeit zu vermeiden, sollten schon junge Leute sorgsam mit ihrem Gehör umgehen“, rät Dr. Michael Held, Hals-Nasen-Ohren (HNO)-Arzt beim AOK-Bundesverband. „Je mehr man seinen Ohren in der Jugend zumutet, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man später schlecht hört.“ Wer seine Ohren zum Beispiel in der Disco großer Lautstärke aussetzt, darf sich später nicht über Hörprobleme wundern. Sehr wichtig sind Lärmpausen, in denen sich das Gehör erholen kann. „Wenn das Piepen nach zu lauter Musik aufhört, heißt das noch nicht, dass man glimpflich davongekommen ist“, warnt der HNO-Arzt. Oft stellen sich Hörprobleme schleichend

ein, die Schädigung des Ohres ist nicht zwangsläufig sofort spürbar. Nach fortgesetzter oder häufiger Überlastung drohen chronisches Ohrenpfeifen (Tinnitus) oder sogar bleibende Schwerhörigkeit. Wer Hörprobleme hat, sollte unbedingt etwas dagegen unternehmen. Denn lässt man die Hörminderung auf sich beruhen, gewöhnt sich das Gehirn mit der Zeit daran, nur noch bestimmte Töne zu hören. Die Folge: Man versteht immer schlechter, denn das Gehirn kann das diffus Wahrgenommene nicht mehr zuordnen. Zudem kann Schwerhörigkeit zu Vereinsamung führen. Dr. Held rät deshalb: „Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich beraten. Er kann Ihnen beispielsweise ein Hörgerät verordnen.“

**SENIOR aktiv**  
Hamburg  
Praktische Dinge fürs Leben

Großstasten-Telefone u. Handys • Lese-Lupen  
sprechende Geräte • XXL-Spiele

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660

[www.senior-aktiv-hamburg.de](http://www.senior-aktiv-hamburg.de)

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



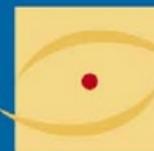
## Augenlasern

ab 950 € pro Auge  
[nice-eyes-one.de](http://nice-eyes-one.de)

Termine zu Infoabenden  
finden Sie bei uns im Internet.

Tel. 040 - 611 826 07

Heegborg 2 · 22391 Hamburg



nice  
eyes  
one

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

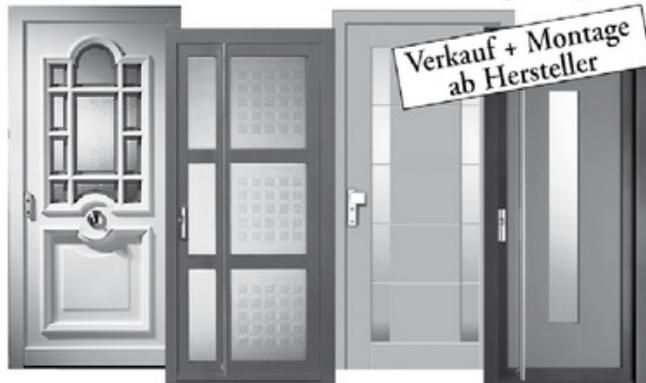
ALUFENSTER & - TÜREN, KUNSTSTOFFFENSTER & - TÜREN  
DESIGNER MÖBEL, EDELSTAHLVERARBEITUNG  
WINTERGÄRTEN, GELÄNDER, BLECHVERARBEITUNG

ALTER TEICHWEG 67 • 22049 HAMBURG  
TELEFON (0 40) 54 57 92 • TELEFAX (0 40) 54 57 51  
WWW.FF-METALLBAU.DE • INFO@FF-METALLBAU.DE

TESTEN  
SIE UNS!

## Ein Bollwerk gegen Kälte!

Wie Sie mit der Haustür Energie sparen!



Verkauf + Montage  
ab Hersteller

DF-0110.777-311

Biffar Türen und Fenster mit Kälte-Stop, lassen durch eine sogenannte thermische Trennung kalte Luft draußen und Wärme drinnen. Elastische und temperaturbeständige Lippen und umlaufende Dichtungen schützen überall wo bewegliche Teile aufeinanderstoßen. Lassen Sie sich im Biffar Studio beraten.

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

# Biffar®

Für ein sicheres Zuhause.

www.biffar.de

## Ein komfortabler Aufzug ist selbst im kleinsten Treppenhaus möglich!



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

KleinAufzüge **CARL DEGENHARDT**

www.carldegenhardt.de

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



# Weiß

– ein Evergreen

Anfang des Jahres denken viele Menschen über Veränderung nach. Besonders leicht lässt sich diese in der Wohnung verwirklichen. Eine andere Farbe an der Wand oder neue Stoffe wirken Wunder. Unser Tipp: Weiß – rein und schlicht.



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

## GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft ÄRZTE OHNE GRENZEN in rund 60 Ländern Menschen in Not – ungeachtet Ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

### HELFEN SIE MIT!

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97 0 97  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00

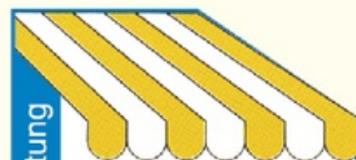


**DIRK KAGE**  
Bauunternehmen GmbH  
Hohenlockstedt • Hamburg • Norderstedt • Pinneberg

## ZU VERKAUFEN



22397 Lemsahl-Mellingstedt  
Ödenweg 53  
KfW-40 DHH mit Vollkeller, ca. 129 m<sup>2</sup> Wohnfläche, ca. 440 m<sup>2</sup> Grundstück, Ausstattung u. a. Erdwärmepumpe, kontrollierte Be- u. Entlüftungsanlage, Fliesenarbeiten, Gaube und vieles mehr, aktueller Bautenstand: nach Estricheinbau; Preis 357.900,-  
Besichtigungen nach individueller Terminvereinbarung möglich.  
Infos & kostenloser Hauskatalog: 040/500977250 | www.kagebau.de



**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

## Intelligente Haustechnik



- Elektroarbeiten
- Beleuchtung
- Gebäude-Systemtechnik
- EDV-Netze
- Kommunikation
- Antennen-Anlagen
- E-Check

SOFORT-SERVICE • STÖRUNGSDIENST • REPARATUREN



**Walter Guhl GmbH**  
Schulweg 30 a • 20259 Hamburg • Tel.: 040 - 401 80 90  
Fax: 040 - 401 80 999 • info@guhl-etch.de • www.guhl-etch.de





Foto: Chivasso

Teppich



**2010:**  
Das fängt ja gut an

<b>Betten &amp; Matratzen</b> auf alle Lagerartikel	<b>20%</b>
<b>Auf Nähelöhne</b> (keine Raffrollos)	<b>50%</b>
<b>Teppich verlegen</b> nur:*	<b>0,99</b> €/m <sup>2</sup>
<b>Laminat verlegen</b> nur:*	<b>4,99</b> €/m <sup>2</sup>
<b>Parkett verlegen</b> nur:*	<b>9,99</b> €/m <sup>2</sup>



\*Keine Flure, ab 20m<sup>2</sup>, bis 31.01.10

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



## droste

markisen | rollläden | jalousien | terrassendächer

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

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

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



**FACHBEREICH**  
Rollläden und  
Sonnenschutz  
technische  
Handwerk



**GUSTAFSEN & CO**  
IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931



## MIT DER MAUS ZUM NEUEN HAUS

Anlageimmobilien und exklusive  
Wohnimmobilien finden Sie unter  
[www.gustafsen.de](http://www.gustafsen.de)

HOCHALLEE 2 • 20149 HAMBURG • TEL. 040-41 40 95 0



# Wohnfläch wachsen

Die **Wohngewohnheiten** ändern sich! Eine aktuelle Studie kam zu überraschenden Ergebnissen, unter anderem, dass in den nächsten Jahren die Pro-Kopf-Wohnfläche noch beträchtlich wachsen soll.

Bei der Pro-Kopf-Wohnfläche werden die Menschen in den neuen Ländern die Landsleute aus dem Westen bis 2030 überholen. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Prognose des Berliner Forschungsinstituts empirica im Auftrag der Landesbausparkassen (LBS). Danach steigen die Flächenansprüche im Westen von 47 Quadratmetern (2010) in den nächsten zwanzig Jahren um 15 Prozent auf 54 Quadratmeter. Zugleich wächst die Wohnfläche im Osten sogar um über ein Viertel auf 55 Quadratmeter im Jahre 2030 (vgl. Grafik). Ein Hauptfaktor für diese Entwicklung ist aus Sicht der Experten der Trend zu kleineren Haushalten. Trotz leicht zurückgehender Bevölkerung gehen die Forscher deshalb davon aus, dass die Zahl der Haushalte bis 2020 noch um über 1 Million zunimmt. Dass noch keine

„natürliche“ Grenze für die Pro-Kopf-Wohnfläche erreicht ist, zeigt nach Informationen von LBS Research etwa die Situation im Nachbarland Dänemark, wo der Wert bereits heute bei über 50 Quadratmetern liegt. Laut Analyse erweist sich als maßgeblicher Grund für den wachsenden Wohnflächenbedarf, dass die Menschen immer älter werden und in ihren Eigenheimen und Wohnungen möglichst lange leben bleiben (auch wenn die Kinder längst aus dem Haus sind). Zur Zeit liegt die durchschnittliche Wohnfläche pro Kopf bis zum 50. Lebensjahr in den alten Bundesländern konstant bei gut 38 Quadratmetern. Mit 48 Quadratmetern liegt sie im Alter von 50 bis 65 Jahren bereits deutlich höher, um ab 65 Jahren auf 62 Quadratmeter hochzuschnellen. Im Osten ist dieser Trend ähnlich, wenn

## Service rund um Haus und Grund Seit 1832



Ihre Mitgliedschaft  
lohnt sich immer!  
Viele gute Gründe  
auf einen Blick:

- **Kostenfreie** persönliche oder telefonische Rechtsberatung durch unsere Rechtsanwälte im Informations-Centrum Glockengießerwall 19 und durch unsere Stadtteil-Vereine
- **Kostenfreie** Beratung in allen steuerlichen Fragen bei Einkünften aus Vermietung, Verpachtung und selbstgenutztem Wohneigentum
- **Kostenfreie** Beratung in allen Bewertungsfragen von Eigentumswohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäusern sowie Grundstücken
- **Kostenfreie** technische Beratung durch Architekten bei Neubau, Umbau oder Modernisierung, gegen Entgelt auch vor Ort
- **Kostenfreie** Beratung zu Energieeinsparung und Umweltfragen
- Gartenberatung vor Ort durch unsere Gartenbauingenieurin
- Mietverträge, Formulare, Fachzeitschriften, Broschüren und Bücher, Software
- Interessenvertretung gegenüber Behörden, Politik, anderen Verbänden und Öffentlichkeit
- Seminare, Vorträge, Veranstaltungen, Reisen, Mitgliedertreffen
- Online-Service per E-mail und Internet

Grundeigentümer-Verband Hamburg  
von 1832 e.V.  
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg  
Telefon 040 3096720  
Telefax 040 321397  
[www.grundeigentuemerverband.de](http://www.grundeigentuemerverband.de)



**Grundeigentümer-  
Verband  
Hamburg**



In Zukunft wird den Bundesbürgern immer mehr Wohnraum zur Verfügung stehen. Auch die Verteilung wird sich stark verändern!

Foto: BHW

# hen weiter

auch nicht ganz so ausgeprägt. Auf den ersten Blick noch überraschender ist für LBS Research, dass nach der empirica-Analyse die Pro-Kopf-Wohnfläche bei den niedrigsten Einkommen (bis zu 1.100 Euro netto im Monat) am größten ist (bei Mietern nämlich 45 Quadratmeter, bei Wohneigentümern sogar 70 Quadratmeter). Mit höheren Einkommen steigt dagegen, wie die LBS-Experten ergänzen, die Wohnungsgröße bei Mieter- und Wohneigentümerhaushalten klar an. Hier teilten sich aber meist Familien mit Kindern die Flächen, so dass etwa Wohneigentümerhaushalte mit Nettoeinkommen über 4.500 Euro auch nicht auf mehr als 48 Quadratmeter pro Person kämen. Die neue Wohnflächenprognose von empirica berücksichtigt alle aktuell beobachtbaren Trends und geht davon aus, dass es zu keinen Restriktionen auf der Angebotsseite kommt. Dass die Nachfrage im Zeitraum bis 2030 deutlich über dem aktuellen Genehmigungs- und Fertigstellungsniveau liegt, wird nach Auskunft von LBS Research aus Folgendem deutlich: Die Forscher sehen für 2030 eine Wohnfläche voraus, die insgesamt um rund 14 Prozent über dem Stand von 2010 liegt.

Das würde rechnerisch einem Nettozugang von über 200.000 Wohneinheiten pro Jahr entsprechen. Einschließlich des Ersatzwohnungsbaus für auscheidende Wohnungen würde dies einen jährlichen Neubau von annähernd 300.000 Einheiten in den nächsten zwanzig Jahren bedeuten – also mehr als 50 Prozent über dem aktuellen Niveau der Bautätigkeit.

## LEIDENSCHAFT:

Der Kauf oder Verkauf eines Hauses oder einer Wohnung ist der Beginn von etwas Neuem. Und dazu möchten wir unseren Beitrag leisten. Von ganzem Herzen!

Annette Ulrich  
Diplom-Kauffrau  
Immobilienberaterin

BAUMGÄRTEL & GUTIERREZ  
IMMOBILIEN

Ulmenstraße 39 | 22299 Hamburg | Fon: 0 40 / 47 20 64

www.bg-immob.de

nri  
Nicole Ringel Immobilien  
Hamburg

Wir suchen für unsere Kunden Wohnungen ab 3 Zimmern mit Balkon oder Garten in den klassischen Alsterlagen bis € 750.000,--

Nicole Ringel Immobilien  
www.ringelimmobilien.de  
Tel. 040 - 87 97 66 60  
Bewertung - Vermietung  
Verkauf



- Büroreinigung
- Treppenhausreinigung
- Arztpraxenreinigung
- Gebäudereinigung • Containerdienst

Tel.: 413 087 93 • Mobil: 0172/412 21 66  
www.cleancompany24.de  
E-Mail: hennings@cleancompany24.de

## Hausverwaltung



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

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

www.hausverwaltung-hgu.de

## Wohnen Wohn-Projekte



SIERICHSTRASSE

www.sierich150.de

### Die schönste Art zu Wohnen!

Repräsentative Eigentumswohnungen mit großzügigen Wohn-Ess-Bereichen in Hamburg-Winterhude, Wohnflächen von ca. 107 - 190 m<sup>2</sup>, 3 und 4 Zimmer, geschmackvolle Ausstattung, großzügige Balkone oder Terrassen mit Edelholzbelag (Bangkirai), Tiefgarage und Aufzug, geplante Fertigstellung Frühjahr 2011

Kaufpreise von € 378.000,- bis € 980.000,-

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



Grossmann & Berger



Tritt als einer von 20 Comedians im Hamburger Comedy Pokal an: C. Heiland.

## KO-Runde für Comedians in Winterhude

Vom 29. bis zum 31. Januar findet wieder Deutschlands größter Comedy- und Kabarettwettbewerb statt – der Hamburger Comedy Pokal. 20 Comedians aus dem deutschsprachigen Raum kämpfen im KO-System zeitgleich an 10 Veranstaltungsorten um den Einzug ins Finale. Pro Ort treten je zwei Comedians mit einem 45-minütigen Programmausschnitt gegeneinander an. Eine Hausjury und das Publikum entscheiden, wer die nächste Runde erreicht. Gefightet wird auch im goldbekHaus, Moorfuhrweg 9 (Tel.: 27 87 02 – 0). Dort treten am 29.1. um 20 Uhr C. Heiland und der Fürst der Finsternis – Martin Sierp – gegeneinander an, um mit Witz und Schlagfertigkeit das Finale zu erreichen. Das ist am 31.1. um 19 Uhr im Schmidts Theater. Mehr Infos sowie alle Teilnehmer und Spielorte unter [www.hamburgercomedypokal.de](http://www.hamburgercomedypokal.de)! Eintritt im goldbekHaus: AK 12,50/11 Euro, VVK 10 Euro. kv

Neues Format für neuen Sender!

# Zu albern? Dann sucht Dich **ALSTERTV!**



**ALSTERTV** arbeitet an einem neuen Fernsehformat fürs Web. Es soll sich an jüngere Zielgruppen richten und nicht „bierernst“ sein. Dazu werden **junge Talente** gesucht!

Wer „Youtube-Star“ werden möchte, muss komisch sein oder einfach nur anders als andere. Das kann jung, witzig, kritisch, frech, provokativ, spontan sein. ALSTERTV sucht für sein neues Internet-Format junge Künstler mit diesen Fähigkeiten. Auch wenn sie noch nie aufgetreten sind. ALSTERTV bietet die Plattform für neue junge Gesichter, Talente, Hobbys, Kunststücke und Skurriles. Fast alles ist erlaubt im neuen Format, das auch im eigenen TV-Studio produziert werden soll. ALSTERTV ist offen für alles

und dazu suchen wir Dich! Du bist jung, willst groß werden und klein anfangen – aber mehr sein als ein Youtube-Star? Du hast ein besonderes unentdecktes Talent? Dann melde Dich bei ALSTERTV! Zeig's uns – zeig's allen! Zu unserer Talentsuche kannst Du uns ein Video senden oder was Du willst. Wichtig: Wir müssen Dein Talent erkennen! Bitte sende Deine Bewerbung an ALSTERTV / Johannes Bauer: [j.bauer@alster-net.de](mailto:j.bauer@alster-net.de), alles weitere machen wir! Wir freuen uns auf Deine Antwort!

Di., 16. 2. + 9. 3. 2010, 19:30 h

Wolfgang E. Buss zeigt:

# Into Silence

REISE IN DIE STILLE

Ein traumhaft-multimedialer Abend mit Begegnungen der Stille, Meditation, Buddha, Mönchen, Sternen und wunderbaren Menschen Asiens - im Planetarium Hamburg.

Tickets: [Planetarium-Hamburg.de](http://Planetarium-Hamburg.de)

**Job/Arbeit**

**Wir suchen Kundenbetreuer/-in für Firmenkunden**  
auf selbstständiger Basis (Handelsvertreter-Vertrag)

Die Agentur proConvention vermittelt kostenfrei Hotelzimmer und Tagungsräume für Firmenkunden in Deutschland und weltweit.

[www.proConvention.eu](http://www.proConvention.eu)

**Unterricht**

**Engländer, Dipl. Anglist**  
erteilt Konversations- und Geschäftsendlich, Firmenunterricht, Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen

Tel.: 040 / 643 08 50

**Klavierunterricht nach Maß** bietet erfahrene, freundliche Lehrerin. Pädagogisch und fachlich versiert, Spaß und Fantasie inklusive. Auch Hausbesuche. Tel.: 422 45 95

**Plattdeutsch-Unterricht** für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos! Henneberg Bühne, donnerstags 16:30h im Haus Iris des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter Tel.: 040 - 602 79 81

**Haben Sie nicht schon lange den Wunsch, endlich Englisch fließend zu sprechen?**

Mit *English Emotion* können Sie es in **180 Stunden**.

**GARANTIERT!**  
Tel.: 3003 17 78  
[www.englishemotion.de](http://www.englishemotion.de)

**Immobilien**

**Vermietete Altbauwohnung gesucht!** Als langfristige Finanzanlage suchen wir eine repräsentative, vermietete Altbauwohnung in Eppendorf, Winterhude, Harvestehude, Rotherbaum, Uhlenhorst mit ca. 150 qm, Dachterrasse bzw. gr. Balkon im OG; Stuck, Parkett und Kamin erwünscht; Chiffre: 1142

**Nachmieter gesucht!** Eimsbüttel, 2-Zimmer-Wohnung, 44 qm, Vollbad, 2. Etage, z. Zt. 430 Euro Miete warm. Zum 1.3. oder später. Tel.: 0179 - 136 96 39 (ab 15 Uhr)

**Verschiedenes**

**Privatsekretärin, Hausmanagerin, Gesellschaftsdame**  
mit hervorragender Allgemeinbildung und besten Umgangsformen möchte Ihnen hilffreich zur Seite stehen

Tel. 0151 - 510 59 566

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

[www.kosmetikundreiki.de](http://www.kosmetikundreiki.de)  
Telefon: 040 - 460 23 56

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

Sauna • Massage  
Kosmetik • Fußpflege

**SIERICH SAUNA**

Öffnungszeiten:  
Di: 16-22 Uhr  
Mi, Do, und Fr: 13-22 Uhr  
Sa: 10-20 Uhr  
So: 16-22 Uhr

Andreasstr. 18  
22301 Hamburg  
Tel.: 040/272 135  
[www.sierich-sauna.de](http://www.sierich-sauna.de)

**Organic Composter** 300 Liter mit Ständer, Farbe grün, neu, 30 Euro. Tel.: 606 22 21

**Kunst/Antiquitäten**

**ANTIK BRANDT**  
AN & VERKAUF  
restaurieren, abbeizen, polstern  
Segebergerstr. 36, 23845 Itzstedt  
SA + SO geöffnet  
v. 12.00 - 17.00 Uhr  
Tel.: 0175 / 211 63 15  
[www.Brand-antik.de](http://www.Brand-antik.de)

**Gemälde • Kunst**  
Skandinavien Design • Antiquitäten  
Haushaltsauflösungen  
unverbindliches Angebot

**Dringend gesucht**  
Antiquitäten im  
Wolfgang-Borchert-Haus  
[www.brundert-hamburg.de](http://www.brundert-hamburg.de)

C. Brundert  
HH-Eppendorf, Tarpenbekstr. 82  
☎ 46 09 32 79 ☎ 0171 45 10 889

# Schöne Ferienwohnungen

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

**Ostsee zum Entspannen!**  
LANDHAUS PANKER bei GUT PANKER  
empf. von GEO OSTSEE und HAMBURGER ABENDBLATT  
Spisewirtschaft & Gästehaus  
Ferienwohnungen auf altem Gutshof  
10 Min. zum Golfplatz Hohwacht  
Reservierung: Herr Gendebien  
T. 04385-232 • H. 0178-4592262  
[www.LANDHAUS-PANKER.de](http://www.LANDHAUS-PANKER.de)

**HUSSMANN**

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

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

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

## IMPRESSUM

Das Alster-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich rund um die Alster.

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Tel.: 040/538 930-0 | Mail: [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de) | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christiane Kaufholt, Anna-Lera Ehlers, Jeannine Ehmsen, Marisa Knierim (CoD AEZ-Magazin), Christian Luscher | **Korrektur:** Regina Ahrens | [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de) | **Verlags-Telefon-Nummern:** Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anruftel.): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13 | **Anzeigen-Leitung:** Michael Wiele (Harvestehude, Pöseldorf, Rotherbaum, Uhlenhorst), Tel. 538 930-53 | **Media-Beratung:** Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annett Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54; | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver, Sverja Dühring, René Kriese, Max Menrath | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Kröger Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, Leitung: Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34-52 | **Auflage:** 40.185 Exemplare © 2010 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch **IN FOLGENDEN GESCHÄFTEN FÜR SIE BEREIT:** WINTERHUDE: Home & Garden: Goldbekplatz 1, EP Sterling: Winterhuder Markt 7 (im Forum), Bücher u. Co: Winterhuder Markt 6-7a (im Forum), Konditorei Boyens: Gertigstr. 3, Butter Lindner: Mühlenkamp 37, Lunched TH2: Mühlenkamp 59, Edeka Niemeszein: Mühlenkamp 45, **UHLHORST:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicustr. 6, Edeka Niemeszein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosch: Winterhuder Weg 29, **EPENDORF:** Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **ROTHERBAUM:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaum-chaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.



# Alster-Sudoku

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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

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

Lösungen aus Heft 12-09:

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

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

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

Sehr schwer: 9 1 8 7 6 5 4 3 2  
4 7 6 3 2 1 9 5 8  
5 3 2 9 4 8 1 7 6  
7 2 5 1 3 6 8 4 9  
8 6 4 5 9 2 3 1 7  
3 9 1 4 8 7 6 2 5  
6 8 3 2 7 4 5 9 1  
2 5 9 6 1 3 7 8 4  
1 1 4 7 6 5 9 2 8 3



# PRAXIS KLINIK

## DR. MED. OLIVER MEYER-WALTERS

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie



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

### Terminvereinbarung für unverbindliche Beratungsgespräche unter:

040/41 910 120, Rothenbaumchaussee 22, 20148 Hamburg

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

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



**Magic Mouse**  
jetzt bei uns für  
nur 66 Euro



Apple Autorisierter Händler



**MacBook Pro 15"**  
ab 1549 Euro



**Frohes 2010!**

Zu jedem gekauften Mac  
gibt es eine iTunes Karte im  
Wert von 25 Euro  
gratis dazu!



**iMac 21,5"**  
ab 1079 Euro



# DAS BESTE TRAINING. DIE SCHÖNSTEN ERFOLGE.

BEIM TESTSIEGER.

Bei Abschluss einer  
Jahresmitgliedschaft nur

**59€** Aufnahme-  
gebühr

Sie sparen **141€**  
Gültig bis 28.02.2010

**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

**GUT (2,1)**

test



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

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT

**1. PLATZ**

**Beste  
Wellness-Oase**

Fitness-Studios  
in Hamburg

TEST 06/2009

Im Vergleich: 5 Unternehmen

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
DISQ GmbH & Co. KG

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

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

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

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

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

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

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



**MERIDIANS PA**

Fitness. Wellness. Bodycare.