

SERVICETEIL:
Coaching & Therapy
Summer in the City - Alster med

Heft 07, 2.7.10, Auflage 40.200

www.alster-magazin.de

ALSTER Magazin

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

Exklusiv im
Alster-Magazin:



Kids Trophy

Ponyreitturnier des
Alster-Magazins
beim Derby!

Tennis Event

Final-Karten für
„German Open“
zu gewinnen!

Schauspieler Kay Böger (Verbotene Liebe):

„Ich würde es wieder tun!“

Der Winterhuder ließ sich für ProSieben-Psycho-Sendung einsperren!

Foto: Maybelline



Fake is in!

Promi-Stylist Boris
Entrup über den Trend
im Sommer.

SUCHEN SIE EINE NEUE ZINSHAUS- ODER WEG-VERWALTUNG?

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



Ihr freundlicher Makler und Verwalter

BAUMGARTEN IMMOBILIEN

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

Foto: Sebastian Faust

Nur in
Winterhude

Hörgeräte = Qualität + Service.

Erleben Sie bei uns Fachkompetenz und 20-jährige Erfahrung in der Anpassung von Hörgeräten.

V.l.n.r. : Darius Bode,
Kerstin Bode, Stefan Schumacher



Bode Hörakustik
Alsterdorfer Straße 9
(Ecke Winterhuder Marktplatz)
22299 Hamburg
Tel.: 040-41 35 72 61
www.bode-hoerakustik.de



IHR SPEZIALIST IM OHR

Maßarbeit wie ich sie will: Preiswert & passend.

Über 30x in Deutschland
und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:
www.jaloucity.de



20 Jahre JalouCity

Jubiläumsangebot bis zu 20% Rabatt
auf unsere Home-Kollektion.

Vorzulegen bei Bestellung. Gilt nur für Maßanfertigungen. Nicht kombinierbar. Nicht gültig für den Internet-Shop. AM

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

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

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

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

JALOU CITY

www.jaloucity.de

Jalousien • Rollos • Plissees • Markisen

Ehrliche Trottel

VON WOLFGANG E. BUSS



Wie bitte? Haben wir denn alles vergessen? Ist etwa „Herumquaken“ das einzige, was von unseren wunderbaren gesellschaftlichen Fortschritten geblieben ist? Nur Unzufriedenheit?

Schaut man in deutsche Medien, beschleicht einen die Endzeitstimmung. Niemals zuvor hielt man sich so konsequent an die Regel: „Bad News Are Good News“. Gekämpft wird

um jeden Leser und jeden Zuschauer, und zwar mit schlechten und immer schlechteren Nachrichten! Der Deutsche will nörgeln über sein Land und die Politik – das weiß man in Redaktionen. Also soll er bekommen, was er sich wünscht! Gerne liefert man die Bestätigung: Deutschland steht vor dem Zusammenbruch!

Zur Erinnerung: Wir leben in einem der reichsten Wohlfahrts-Staaten der Welt, wo selbst Arme noch „reich“ sind, mit Handy, Flachbildschirm, bester Krankenversicherung und warmer Wohnung!

Trotzdem: alles Mist! Nicht nur die Medien meckern. Auch an den Stammtischen ist die Stimmung mies: Man beschwert sich just darüber, dass die schönen Reiseziele bereits wieder ausgebucht seien und man sich mit dem Buchen beeilen müsse, nachdem der Zusammenbruch deutscher Politik bequasselt wurde.

Ich kann es nicht mehr hören: das große Politikerbashing. Weil es so billig ist: Um Lesern und Zuschauern zu gefallen, gibt man sich – wie erwähnt – kritisch. Da man auf die Inserenten und Werbekunden nicht losgehen kann, ist es am einfachsten, auf die Politik zu schimpfen, da trifft man immer die Richtigen, das können linke Hochschullehrer genauso nachvollziehen wie rechte Stammtische.

Um diesem medialen Gejammer nachhaltig vorzubeugen, ist man in der Politik jahrelang individuellen Wünschen nachgekommen, in Berlin wie in Hamburg. Man hat Geld ausgegeben. Hier noch ein Kulturzentrum, da noch eine Einrichtung bezuschussen, dort noch eine Sozialleistung und dann noch einer Bürgerbewegung nachgeben. Alle Empfänger fanden das gut. Nur wenige mahnten die Schuldenfalle an.

Dann schwemmt mit der Nachrichtenflut ein schreckliches Wort an: Sparen! Plötzlich wird geflücht, gedroht, denn Sparen ist immer ungerecht, schließlich hätte die blöde Politik doch bei den anderen sparen sollen.

Hunderttausende gehen auf die Straße, bestverdienende Beamte fordern schon selbstbewusst Ole von Beusts Rücktritt: wegen ein paar Groschen Weihnachtsgeld. Blödmann! Hinfort mit ihm!

Dabei ist das Prinzip Demokratie doch ganz einfach zu verstehen: Man muss für sich und seine Ideen Mehrheiten schaffen. Und das geht einfach: Gib dem Volk Geld – und es wählt Dich!

Übrigens: Das Geld, das jetzt „gespart“ wird, hat es nie gegeben. Es war gepumpt! Und der „Trick“ mit dem Gesetz der „Schuldenbremse“ war gar nicht schlecht, so glauben selbst politische Beobachter, jetzt müsse gespart werden, gnadenlos!

Die Kernfrage aber bleibt: Geht es unserem Land schlecht, oder hat man es nur schlecht geredet und kaputt geschrieben? Denn noch immer gilt die Formel: Nur ein kritischer Intellektueller ist ein guter Intellektueller!

Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien Journalist und „politischer Beobachter“ und würden den derzeitigen Zustand als relativ normal beschreiben, als eigentlich okay, und schrieben: Genau so funktioniert Demokratie. Alles muss immer wieder besprochen und debattiert werden, keiner kann „mal richtig durchregieren“. Sie schrieben das dann aus Sicht des „unkritischen Intellektuellen“ – und wären der ehrliche Trottel.



Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

Stilleuchten Götzl

Inh. S. Menk

in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2

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

miss seconda

auch
Barankauf

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

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



Gefahr für Ihre Erbschaft?

Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung

Anwaltskanzlei an der Moorweide

RA Sven Kraglund

Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg

Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de

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

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN
SIE UNS!

LOEWE.

EP: Sterling
Electronic Partner

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



Personaltraining . Figurformung
Stabile Kavitation . Ultraschall
HYPOXI-Therapie . Ernährung
Gesundheitsmanagement

ULTRASCHALL-GUTSCHEIN!
Ihre Erstbehandlung mit dem beautytek avita Plus erhalten Sie für nur 200,- Euro. Gilt einmalig p.P. für die Erstbehandlung und nur bis zum 31.07.2010.

Neu bei uns: Fettreduktion mit Ultraschall

Das neue Fett-Behandlungs-Gerät beautytek avita Plus behandelt sanft und schmerzfrei Fettdepots, die weder durch Sport noch durch Diät abgebaut werden können. Es verwendet die neuartige TFR-Methode (Technische Fettbehandlung) – eine gezielte kosmetische Behandlung. Diese Methode ermöglicht es, die Fettpolster so zu beeinflussen, dass sie über körpereigene Mechanismen und den natürlichen Stoffwechselfvorgang des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden können. Der Vorteil von TFR ist, dass sowohl große Areale als auch kleine Fettdepots behandelt werden können.

Durch den Kavitationseffekt des Ultraschalls verschlanken Sie Ihren Körper an genau den Stellen, die Sie heute noch stören. Weitere Fragen und Details zu dieser Methode klären wir gern mit Ihnen in einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch. Rufen Sie unser sympathisches Team an und vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie, Ihre Experten für Figurformung!

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

www.schuenemann-training.de

Rechtlicher Hinweis: Aus rechtlichen Gründen möchten wir Sie darauf hinweisen, dass wir keine Erfolgsgarantie für die Behandlungsergebnisse abgeben können und dass die Behandlungsergebnisse wissenschaftlich nicht belegt sind. Das Ergebnis jeder Behandlung hängt von Ihrer individuellen Konstitution sowie Ihres Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab. Bilden Sie sich selbst Ihr Urteil!

Kommen Sie jetzt in unser Team!

Wir wachsen weiter 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 und 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



N. Araki: aus der Serie, My Wife Yoko, 1968-1976.

Foto: Österreichische Fotogalerie, MOM Salzburg, © Nobuyoshi Araki

In Hamburg zu sehen: Japans berühmtester Fotograf

Das Haus der Photographie in den Deichtorhallen, Deichtorstr. 1-2, zeigt noch bis zum 29. August in der Ausstellung „Silent Wishes“ rund 150 Schwarzweiß-Fotografien von Nobuyoshi Araki (geb. 1940). Die ausgestellten Werke konzentrieren sich auf die frühen Fotografien des jungen, noch unbekannteren Araki, die ab Ende der 1960er- bis Mitte der 1970er-Jahre entstanden. Exemplarisch schließen sich neuere Arbeiten über das stille, das erotische Tokio jenseits der hektischen Business-Fassade an. Im Zentrum steht die intime Serie „My Wife Yoko“, welche die Frau des Künstlers sehr privat zeigt. Ergänzt werden diese Arbeiten von 12 Fotografien aus den Jahren 1989/1990, mit denen Araki seine Frau während ihrer letalen Krankheit begleitet. „Winter Journey“ erzählt die berührende Geschichte des Abschiednehmens. Neuere Fotografien zeigen den Fotografen Araki so, wie er weltweit bekannt wurde: als Schilderer erotischer Szenen und weiblicher Bildnisse. *kw*

6. Juli

Am 6. und 7. Juli veranstaltet **Schuenemann Training**, Schwanenwik 14, zwei „Tage der Figurformung“. Experten beraten Sie unverbindlich, ob Ultraschallbehandlung, Personaltraining oder HYPOXI-Vakuumtherapie die für Sie geeignete Figurformungsmethode ist. Infos unter Tel.: 51 90 83 14 und www.schuenemann-training.de!

8. Juli

Die noch bis zum 19.9. dauernde Ausstellung **Rubens, van Dyck, Jordaens. Barock aus Antwerpen** im Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2, wird durch eine neue Führungsreihe begleitet. Prominente bringen den Besuchern Werke aus ihrem persönlichen Blickwinkel näher: 8.7., 19 Uhr, **Karen E. Johnson**, Generalkonsulin der USA/22.7., 19 Uhr, **Dr. Henning Voscherau**, Erster Bürgermeister a. D. Infos unter: www.buceriuskunstforum.de!

10. Juli

Das **Gast- und Krankenhaus**, Hinsbleek 12, feiert ab 14:30 Uhr ein großes **Sommerfest** mit Kaffee und Kuchen und Grillen am späten Nachmittag. Der Eintritt beträgt 7 Euro. Gäste sind herzlich willkommen!

17. Juli

Um 21.30 Uhr lädt das **goldbekHaus**, Moorfuhrweg 9, zur **Winterhuder Tanznacht** (wie jeden dritten Samstag im Monat). Geboten werden PartyPop, DanceClassic & Charts mit DJ Oliver. Eintritt: AK 6 Euro.

Weitere Termine an der Alster:

2. Juli

Noch bis zum 15. August verwöhnen Hamburger Top-Restaurants zum 12. Mal ihre Gäste im Rahmen des „**Schlemmer Sommer**“ mit einem Menü zum Preis von 59 Euro für zwei Personen. Alle teilnehmenden Restaurants und deren Menüs unter: www.hamburg-kulinarisch.de!

4. Juli

In der **Kirche St. Nikolai** am Klosterstern präsentieren die Kantorei St. Nikolai und die Hamburger Camerata um 18 Uhr ein **Chor- und Orchesterkonzert** mit Werken von Robert Schumann, Anton Bruckner und Felix Mendelssohn Bartholdy. Konzerteinführung um 17.15 Uhr (ca. 20 Minuten). Karten: 11 bis 32 Euro im VVK & AK.

29. Juli

Um 20 Uhr spielt der polnische **Star-Pianist Leszek Mozdzer** mit dem schwedischen Cellisten und Bassisten Lars Danielsson und dem israelischen Percussionisten Zohar Fresco auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, im Rahmen des SHMF sein Programm „Spirit of Jazz“. Tickets für 28 Euro unter www.shmf.de!



Foto: Sebastian Faust

Hat sich fürs Fernsehen tagelang in Einzelhaft sperren lassen – und würde es wieder tun: Schauspieler Kay Böger. S. 31

Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Kunst und Kultur: Veranstaltungstipps
- 6 Events rund um die Alster
- 8 Karten für die „German Open“ am Rothenbaum zu gewinnen
- 10 Kids-Trophy: Das Ponyreitturnier des Alster-Magazins beim Hamburger Derby!
- 11 Kunsthalle zeigt Wandkunst
- 12 Bewegtes Fotografenleben: Gary Rogers aus Uhlenhorst
- 14 Schauspielerte mit den ganz großen der Branche: die Eppendorferin Florentine Burkhardt (13)
- 16 Kennt alle Schminktricks: Promi-Stylist Boris Entrup
- 18 Karten für das Klassik-Quartett „Salut Salon“ zu gewinnen
- 22 Hans Scheibner zu Gast bei „TALK prominent“ von Wolfgang E. Buss

Uhlenhorst

- 20 Literaturhaus-Buchtipps für den Urlaub

Pöselndorf

- 21 Kulturhighlights in der Musikhochschule

MAG Hamburger Meile

- 25 Kolumne
- 26 Jetzt gibt's was auf die Augen: Sonnenbrillen-Trends
- 28 Umfrage: „Wohin geht es in den Urlaub?“
- 29 Der coolste Sommerdrink ohne Alkohol!
- 30 Newsletter-Special: Große UNICEF-Aktion in der Meile

Eppendorf

- 31 Der Eppendorfer Schauspieler Kay Böger bewältigt Psychospiel

Winterhude

- 33 Polnischer Star-Jazzler Leszek Mozdzierz auf Kampnagel

Service

- 34 Handwerk
- 35 Coaching und Therapy
- 36 Alster med
- 38 Gartenrestaurants
- 39 Essen & trinken
- 40 Summer in the City
- 44 Senioren
- 47 Gartenratgeber
- 48 Immobilien
- 49 Kleinanzeigen/Impressum
- 50 Sudoku


Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second  Herzog

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



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 - Fax (040) 606 23 82



www.tobacco-more.de

Tobacco & More

Neueröffnung am 24.02.2010

SHOPPING-CENTER
hamburger | meile




Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft

Ihr Partner für die fachgerechte Entsorgung von Bauabfällen

Container

von 1 bis 30m³
ab 59,50 € inkl. MwSt.





Abfuhr/Entsorgung von:
Bauschutt, Bauabfällen
Dachpappe
Gartenabfällen, Holz
Zusätzlich Lieferung von:
Sand, Kies & Mutterboden

Wir beraten Sie gern:
04109/27 99-23
Container-Dienst Eggers & Sohn GmbH
www.eggerts-gruppe.de

Jetzt entdecken:

www.alstermagazin.de

Jörg Wontorra und
Lebensgefährtin
Heike Hinzkowski.



Schauspieler Patrick Bach und
Ex-HSV-Profi Stefan Schnoor (r.).

Events des Monats

Premieren, Partys und Events gehören zu Hamburg wie die Alster – seien es der Drachenboot Cup 2010, 3D-Tennissucken am Rothenbaum. Das Alster-Magazin wird in lockere Reihenfolge davon berichten. kw/je

HSV-Handball-trainer Martin Schwalb und FC St. Pauli-Keeper Benedikt Pliquet (r.).



Charitypaddeln auf der Alster: Auch in diesem Jahr sammelte Michael Stich wieder mit einem Drachenbootrennen Geld für seine Aids-Stiftung – 225.000 Euro!



Michael Stich und Wladimir Klitschko (r.).



Ebenfalls 3D-begeistert: Schauspieler Kai Wiesinger



Einstimmung der besonderen Art von Till Demtröder.

Tennissucken in 3D: Diesen Luxus gab es gerade am Rothenbaum. Dank Spezialtechnik und -brille wurden die French Open zum optischen Highlight.



Nova Meierhenrich und Dorkas Kiefer (r.).



Schauspieler Marek Erhardt und HSV-Manager Bernd Wehmeyer (r.).

Fotos: Kai Wehl

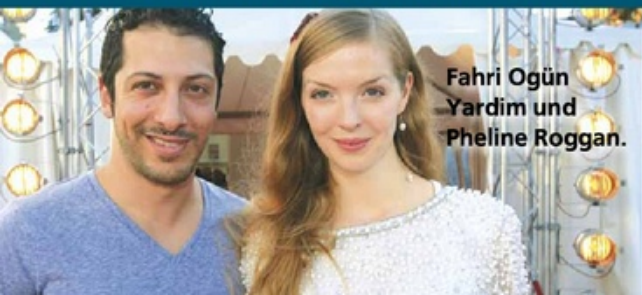


Michael Lehmann (Vors. GF Studio Hamburg Produktion Gruppe) und Sanna England.



Dr. Willich (Vors. GF Studio Hamburg) mit Andrea Lüdke und Gerit Kling.

Studio Hamburg Nachwuchspreis (Jenfeld)



Fahri Ogün Yardim und Pheline Roggan.

In Hamburg fand mal wieder der Studio Hamburg Nachwuchspreis statt. Im Anschluss der feierlichen Galaveranstaltung wurde bis in den frühen Morgen getanz.

Fotos links: Studio Hamburg Nachwuchspreis, Fotos rechts: Martin Brinckmann



Rhea Harder und ihr Mann Jörg Vennewald.

Versteigerung: 140 Prominente haben Strümpfe entworfen, die zugunsten der Organisation Dunkelziffer e.V. verkauft werden.



Schauspielerin Jasmin Wagner.



GNTM-Choreograf Jorge Gonzales.



Einladung zum Haspa WissensForum.

Als großes Hamburger Unternehmen und größte deutsche Sparkasse engagieren wir uns nicht nur in finanziellen Angelegenheiten für unsere Kunden, sondern unterstützen darüber hinaus auch zahlreiche gesellschaftliche Projekte und Themen.

Aus dieser Motivation heraus haben wir die exklusive Seminarreihe, das Haspa WissensForum, ins Leben gerufen. Im Mittelpunkt stehen spannende und interessante Themen, die Sie persönlich weiterbringen und Ihnen wertvolle Impulse geben. Denn die sicherste Investition in die Zukunft ist die in persönliche Entwicklung. Wer weiterdenkt, bildet sich weiter. Dabei möchten wir Sie gern unterstützen und herzlich zu unserem aktuellen Seminar einladen:

Ein Schuljahr im Ausland. Was Eltern wissen müssen.

Sie erhalten wertvolle Informationen darüber, welche Voraussetzungen für einen Auslandsaufenthalt Ihres Kindes zu erfüllen sind und wie Sie sich optimal vorbereiten können. Nach dem ca. 90-minütigen Seminar laden wir Sie zu einem kleinen Imbiss ein.

Bitte senden Sie uns für Ihre Zusage eine E-Mail oder rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.ik-center.haspa.de

Haspa WissensForum

Individualkunden-Center Hamburger Straße Hamburger Straße 39, 22083 Hamburg

05.07.2010, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Ihr Ansprechpartner:

Kai Backens
Telefon 040 3579 26 66
kai.backens@haspa.de

Individualkunden-Center Winterhude Mühlenkamp 33, 22303 Hamburg

05.07.2010, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

29.07.2010, 15:00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)

Weitere Termine auf Anfrage.

Ihr Ansprechpartner:

Carmen Schoone
Telefon 040 3579 55 62
carmen.schoone@haspa.de

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Sichern Sie sich daher bitte frühzeitig Ihre Teilnahme.

Haspa
Hamburger Sparkasse

Meine Bank.

A portrait of Michael Stich, a tennis player, smiling in a stadium setting. He is wearing a dark jacket over a light-colored shirt. In the background, the stadium seating is visible.

**Final-
Karten
zu
gewinnen!**

Vergibt 1 Mio. Euro Preisgeld und 500 ATP-Weltranglistenpunkte: „German Open“-Turnierdirektor Michael Stich.

„Wir schaffen der Stadt geldwerte Faktoren“

Bereits zum zweiten Mal tritt der **Wimbledonsieger von 1991 Michael Stich** als **Turnierdirektor der „German Open“** an – Deutschlands größtem und wichtigstem Tennisturnier. Denn vom 17. bis 25. Juli schlagen 40 Top 100-Spieler am Rothenbaum auf – u.a. Titelverteidiger Nikolay Davydenko, die Nr. 5 der Welt.

Alster-Magazin: Im Fußball ist das zweite Jahr für einen Aufsteiger schwerer als das erste. Lässt sich diese Weisheit auch auf dein zweites Turnier übertragen?

Michael Stich: Bedingt, denn es wird auch in diesem Jahr so schwierig und herausfordernd wie im ersten Jahr, aber an seinen Aufgaben wächst man ja. Auch in diesem Jahr mussten und müssen wir wieder kämpfen, Sponsoren und Partner an Land zu ziehen. Aber das Feedback ist gut.

Was sind neben dem finanziellen Aspekt die größten Herausforderungen?

Das Turnier für die Zuschauer so interessant zu gestalten, dass sie gerne kommen. Dabei ist es immer wieder spannend zu schauen, was man ändern kann und wie neue Partner eingebunden werden können. Das bedeutet viel Arbeit über einen

langen Zeitraum, die aber glücklicherweise Spaß macht.

Apropos Geld. Sind die 200.000 Euro, die die Stadt zuschießt, sicher oder können sie noch dem Rotstift und der „Breitensportdiskussion“ zum Opfer fallen?

Ich gehe davon aus, dass die Zusage eingehalten wird. Wir sind ja für diese Situation oder die Frage, aus welchem Topf das Geld stammt, nicht verantwortlich. In der jetzigen Zeit war die Wahl, es aus dem des Breitensports zu nehmen, sicher ungünstig. Das Geld sollte eher aus dem Marketingbereich kommen, denn wir erbringen ja für die Stadt auch eine entsprechende Leistung.

Hamburg bezeichnet sich als Sportstadt. Ist der Einsatz der Stadt für das Turnier diesbezüglich ausreichend?

Wir haben nicht das Recht, Hilfe einzufordern, wenn wir Probleme haben. Ich möchte aber, dass die

Stadt uns auch unterstützt, wenn es uns gut geht, weil wir ihr einen Mehrwert schaffen. Und zwar in Form von positiver Außendarstellung in Deutschland und der ganzen Welt. Wir schaffen viele Faktoren, etwa Kaufkraft in der Stadt, die losgelöst von der Frage, ob es uns gut oder schlecht geht, für Hamburg geldwert sind. Die Stadt ist im Soll und wir auf einem guten Weg, eine Partnerschaft aufzubauen. Ich bin eher enttäuscht von der Hamburger Wirtschaft, denn es gibt kein einziges lokales Unternehmen, das sich bei uns engagiert.

Was sind die Gründe?

Jetzt ist es, nicht nur auf uns bezogen, die Wirtschaftskrise. Obwohl einige Unternehmen wieder große Gewinne einfahren.

Die German Open werden Hamburgs erstes klimaneutrales internationales Sportevent. Wie kam es dazu?

Hamburg ist 2011 Green Capital. In diesem Kontext und im Rahmen der Partnerschaft mit der Stadt wurde überlegt, was wir dazu beitragen können. Deswegen wurde mit Hilfe von Baum e.V. ein Fünfjahresplan für ein klimaneutrales Turnier erstellt, den wir in Stufen abarbeiten wollen.

Welche Schritte werden konkret umgesetzt?

Auf der Anlage gibt es natürlich eine Mülltrennung, aber wir wollen die Menge an Abfällen beispielsweise durch Mehrwegsysteme reduzieren. Weitere Punkte sind die Nutzung von umweltfreundlichem Papier für die Programmhefte und der Einsatz von Ökostrom. Außerdem soll die Anreise der Spieler klimaneutral gehalten werden. Wo dies nicht geht, wird durch Unterstützung von Klimaschutzobjekten ein Ausgleich geschaffen werden. Das alles kostet natürlich Geld, was wir uns in

unserer wirtschaftlichen Situation eigentlich nicht erlauben können. Aber Klimaschutz ist uns ein wichtiges Anliegen.

Du hast den Nachwuchsspielern Julian Reister (Reinbek) und Tobias Kamke (Lübeck) Wildcards gegeben. Letzteren hast du früher betreut und berätst ihn immer noch. Wird er der nächste deutsche Top 10-Spieler?

Schwer zu sagen. Ich glaube an sein Potential und denke, er kann erste 50 der Welt spielen. Das Alter, in dem man in die Top 10 kommt, liegt derzeit bei rund 26 ½ Jahren. Er ist 24, also ist noch alles drin. Jetzt kommt erst einmal die Schallmauer Top 100. Danach spielen Faktoren wie Gesundheit und Glück eine Rolle.

Was kann er in Hamburg erreichen?

Es ist das erste Mal, dass er bei einem großen Turnier in Deutschland direkt im Hauptfeld stehen wird. Die Erwartungshaltung und der Druck werden hoch sein, vor allem von ihm selbst. Trotzdem kann er mit etwas Glück in der Auslosung sicherlich ein oder zwei Runden überstehen.



Turnierdirektor Michael Stich mit dem Sieger von 2009 Nikolay Davydenko (r) und dem Zweiten, Henri Matthieu. Beide treten in diesem Jahr wieder an!

Du hast die letzten beiden Wildcards Andreas Beck (ATP 79) und Daniel Brands (98) gegeben. Wieso gerade diesen beiden?

Zum einen, weil deutsche Spieler Vorrang haben und weil beide insbesondere im vergangenen Jahr tolle Leistungen gezeigt haben. Außerdem

sind Andreas und Daniel in der Welttrangliste zuletzt etwas abgerutscht und können die Unterstützung in Form der Wild Card gut gebrauchen. Ich hoffe, dass sie ihre Chance nutzen, sich in Hamburg gut präsentieren und Weltranglistenpunkte sammeln können.

Kai Wehl

Tipp und Verlosung:

Vom 17.-25. Juli gibt es bei den mit 1 Mio. Euro dotierten „German Open“ am Rothenbaum wieder Spitzentennis zu sehen – u.a. von David Ferrer, Gael Monfils, Philip Kohlschreiber und Simon Greul. Außerdem treten im umfangreichen Rahmenprogramm wieder Tennislegenden gegeneinander an – z.B. Yannick Noah gegen Michael Stich – und der Tennisheld zeigt sein Können in einem internationalen Vergleich. Tageskarten: 25-75 Euro. Kartentelefon: 23 880 4444. Infos unter www.german-openhamburg.de. Mit etwas Glück können Sie das Finale aber auch „for free“ sehen: Wir verlosen 5x2 Karten für den Finaltag. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Finale an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de! Einsendeschluss: 9.7.



**Premiere
9. Juli 2010**

**13.– 18. Juli und
21.– 25. Juli 2010**

**THALIA
THEATER**

Karten 040.32 81 44 44
www.thalia-theater.de

**Zusatztermine
30. und 31. Juli 2010**



“um alles in der Welt”



„Alster-Magazin-Kids-Trophy“

Erlebt das coolste Kinderponyrennen am 16. Juli!

Kids lieben Ponys!

Das Deutsche Derby ist für Hamburg ein besonderes Ereignis. Große Hüte, prominente Gäste und schnelle Pferde kennzeichnen das Event.

Doch auch für Hamburger Kids und deren Eltern wird etwas geboten: Die ALSTER-MAGAZIN-KIDS-Trophy! Ein eigenes spannendes Rennen für junge Zuschauer mit Liebe zu Ponys. Am Freitag, 16. Juli 2010, gegen 18:00 Uhr starten die schnellsten Ponys, geritten von Kindern. Das ALSTER-MAGAZIN begrüßt seine Zuschauer und übergibt im Anschluss die Preise und

Ehrenpreise an die Gewinner der ALSTER-MAGAZIN-KIDS-Trophy! Wer vorher schon am Führung zuschauen möchte, wie die Ponys vorbereitet werden, der kann schon etwa eine Stunde vorher kommen. Mit Glück kann eine Gruppe auch noch dichter heran und die Ponys streicheln. Bitte findet euch mit euren Eltern am Führung ein.



Die Sieger im vergangenen Jahr!

Karten zu gewinnen!

Es gibt 5 x 2 Karten zu gewinnen! Liebe Kinder, schreibt eine E-Mail mit eurem Lieblingsnamen für Ponys; E-Mail senden an: c.luscher@alster-net.de. Dann entscheidet das Los! Einsendeschluss ist Sonntag, 11. Juli 2010! Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Weitere Eintrittskarten gibt es an der Kasse ab 7 Euro.

Am **Freitag, 16. Juli 2010**, gegen **18:00 Uhr** starten die schnellsten Ponys auf der Galopprennbahn Hamburg-Horn. (Anfahrt: www.galopp-hamburg.de) Das ALSTER-MAGAZIN begrüßt seine Zuschauer um 17:00 Uhr vor dem „Langnese-Kinderland“. Nach dem Rennen übergeben Verleger Wolfgang E. Buss und Albert Darboven die Preise an die Gewinner!

Schnell etwas dazu lernen:

Die Bezeichnung Pony stammt ursprünglich vom lateinischen *pullus* in der Bedeutung von Fohlen (später auch *pullanus* = junger Hengst). Aus dann Altfranzösisch *poulain* oder *poulet* wurde im Schottischen *poulenet* in der Aussprache „*pulnei*“ und später „*punei*“ in der Schreibweise *ponney*. (Quelle Wikipedia)

Günstig schlemmen!

Noch bis zum 15. August 2010 verwöhnen wieder Top-Restaurants – in diesem Jahr 103! – im Rahmen des 12. „Hamburger Schlemmersommer“ ihre Gäste mit einem Menü zum Preis von 59 Euro für zwei Personen. Tatar vom Thunfisch und Lachs auf Kartoffelrösti an Honig-Dill-Senf-Sauce als Vorspeise, Saltimbocca vom Perlhuhn mit

Schalottenjus, Bohnencassoulet und Basilikumrisotto als Hauptgericht und klares Erdbeersüppchen, Mandelkonfekt und Limetten-Schmandsorbet als Dessert sind nur drei von einer Vielzahl kulinarischer Köstlichkeiten der Hamburger Köche. Alle teilnehmenden Restaurants und deren Menüs gibt es unter: [www.hamburg-kulinarisch.de!](http://www.hamburg-kulinarisch.de)

Moderne Wandgestaltung



© Hamburger Kunsthalle/David Tremlett
Foto: Kay Riechers

In der Galerie der Gegenwart sind bis zum 31. Oktober großflächige Werke des Briten David Tremlett zu sehen.

Die **Hamburger Kunsthalle**, Glockengießerwall zeigt noch bis 31. Oktober mit „**Drawing Rooms – Wandzeichnungen für die Galerie der Gegenwart**“ die erste große Einzelausstellung des Künstlers **David Tremlett** (*1945) in einem deutschen Museum seit 1992. Für die Ausstellung wird er beinahe das gesamte dritte Obergeschoss der Galerie der Gegenwart mit neuen, ortsspezifischen Wandzeichnungen bespielen, die speziell für diesen Ort konzipiert wurden. Zusätzlich ge-

ben Arbeiten auf Papier, Collagen und Fotografien aus den Jahren 1968 – 2000 einen Einblick in das Werk des Künstlers, der zu Großbritannien wichtigsten zählt. Als Bildhauer ausgebildet, arbeitet Tremlett seit Ende der 1970er-Jahre vorrangig direkt auf der Wand. Seine Arbeiten in Museen, privaten und öffentlichen Gebäuden, Sakralräumen oder Ruinen bilden eine unlösliche Einheit mit ihrem räumlichen Kontext. Zugang über den Altbau. Eintritt: 10/erm. 5 Euro. *kw*

Container sind Wir.

Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier
Aktenvernichtung Schrott...

040-5 50 89 70 **Freisler**

CONTAINERDIENST

www.freisler.com



Dr. Mock – Anwaltskanzlei

MIETRECHT
– Wohnungs- und Gewerberaummietrecht –
Tel.: 559 60 10

20354 HH • Neuer Wall 32 • hamburg-rechtsanwaelte@t-online.de



Helft uns!
Wir warten
auf ein neues
Zuhause!



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

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

Helfen Sie mit einer Mitgliedschaft – schon ab 3 Euro!

www.hamburger-tierschutzverein.de

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211 10 6-0

Besuchen Sie uns und unsere Tiere:

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

adRem
INTERIOR
www.adrem-interior.de

€ 345,-
€ 175,-

Phoenixhof
Ruhrstr. 11
22761 Hamburg
Altona
Tel. 8537 22 50

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



Lloyd Loom € 145,-
„LasseM“, Teak € 99,-
„Bama“ Leder € 135,-/175,-
Lloyd Loom € 129,-

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



Mit Licht & Glück

Der preisgekrönte Fotograf **Gary Rogers** blickt auf ein bewegtes Leben zurück: Der gebürtige Neuseeländer, jetzt wohnhaft auf der **Uhlenhorst**, fotografierte einst die Beatles, die Kinks und Dusty Springfield und tourte selbst als Musiker, u.a. mit **Dudley Moore**. Doch angefangen hat alles bei der Feuerwehr im neuseeländischen **Christchurch**...

Alster-Magazin: Sie waren Feuerwehrmann?

Gary Rogers: (lacht) Das war in einem anderen Leben. Ich war 18. Wir haben in einem ganz kleinen Dorf gewohnt und mein Vater hatte mir einen Job in der Stadt organisiert. Auf dem Weg dahin bin ich an der Feuerwache vorbeigelaufen, habe die Maschinen gesehen, mit den Jungs gesprochen... Abends bin ich nach Hause gekommen, mein Vater fragte: „Hast du einen Job?“ – Ich sagte: „Ja, ich habe einen Job.“ Das machte ich fünf Jahre. In

dieser Zeit fing ich an zu fotografieren. Der Meisterfotograf **John Ambrose** fragte mich, ob ich für ihn arbeiten möchte, und ich habe mich dafür entschieden. Ich war gleichzeitig Musiker und das war immer schwerer mit dem Dienst bei der Feuerwehr zu vereinbaren. Also habe ich tagsüber als Fotograf gearbeitet und bin dann abends mit der Band los.

Wie war dann das Leben als Tourfotograf?

An diese Jobs bin ich über Freunde gekommen. Die Beatles-Tour war ziemlich chaotisch, damals

Fotografie-Genie
Gary Rogers mit dem
Finger am Auslöser:
„Die besten Fotos
sind die, die du nicht
kriegst.“



„Faszinierende Frauen“: Vom Garten der Elisabeth Fürstin von Bismarck...



... über den der Schriftstellerin Ingrid Noll bis zur Gartenoase von...



...Gaby Hauptmann – für seinen neuen Band fotografierte Gary Rogers sie alle.

war gerade der zweite Film „Help!“ rausgekommen, es gab unter den Groupies eine absolute Hysterie. Ein Auto haben sie ganz umgedreht, weil sie dachten, die Beatles säßen da drin. Als ich den ersten Termin mit Tom Jones hatte, war ich selbst ziemlich nervös. Das hat er gesehen und gesagt: „Komm, setzen wir uns in die Sonne und trinken wir ein Bier.“ Das haben wir gemacht und am Ende war ich viel lockerer. Jones war ein netter Kerl. Shirley Bassey war da weniger freundlich. Sie warf mir eine Haarbürste an den Kopf.

Sie waren ja auch selbst Musiker...

Aber Jazz, kein Rock 'n' Roll. Irgendwann kam ich da an den Punkt, wo ich entscheiden musste: Musik oder Fotografie? Der Name Dudley Moore sagt dir was?

Na, klar.

Ich habe in seiner Band gespielt. Er wollte mich mit nach Amerika nehmen. An diesem Punkt hatte ich ein paar schlaflose Nächte.

Haben Sie das bereut?

Ich bereue gar nichts, ich hatte ein tolles Leben. Manchmal gibt es im Leben diese kleinen Zufälle, entweder ist man da oder nicht.

Und als Fotograf kamen Sie nach Deutschland?

In München gab es ein Seminar für Fotografen, dort sollte ich Australien und Neuseeland repräsentieren. Und in Deutschland blieb ich, bekam die Gelegenheit, für das Constance Fotoatelier in Hamburg zu arbeiten – das war ein Angebot, das ich nicht ablehnen konnte.

Warum gerade Hamburg?

Als ich zum ersten Mal hierherkam, war die Stadt sehr cool, sehr hanseatisch. Mittlerweile hat sich das geändert: Die Stimmung, die Restaurants an der Straße – die Altstadt, die neuen Gebäude, eine

schöne Mischung. Neuseeländer brauchen Wasser und viel Grün – davon gibt es auch genug hier. **Passenderweise fotografieren Sie nun Gärten. Sind Gartenbesitzer andere Menschen?**

Ja. Viel offener und erdgebundener. Ich kenne zum Beispiel einen Baron in Bayern, der ist ein Fanatiker. Er ist am glücklichsten, wenn er in seinem Bagger sitzt. Der Besitzer von Tiffany Europa hat mit seiner Frau einen wunderschönen Garten. Die können den Freitagabend kaum erwarten, wo sie im Dreck wühlen können. Aber am Montagmorgen sitzen sie wieder im First-Class-Jet.

Was genau zeichnet gute Gartenfotografie aus?

Bei uns ist alles Licht und Glück. Im Fotoatelier hat man sein eigenes Licht, hat volle Kontrolle. Wir müssen jeden Morgen um fünf aufstehen, um rechtzeitig da zu sein, wenn das Licht gut ist. Wir sind auch wahnsinnig abhängig von Wolken und Wetter. Aber jeder Fotograf wird dir sagen: Die schönsten Fotos sind die Fotos, die du nicht kriegst.

Was soll das denn heißen?

Du fährst auf der Autobahn, guckst auf die Seite, siehst etwas und denkst: „Das war schön!“ – So etwas kriegt man nie. Ich habe im Kopf sozusagen ein komplettes Album mit perfekten Bildern. Es ist auch im Beruf nicht einfach, morgens diese perfekten zehn Minuten abzupassen, wenn das Licht genau richtig ist.

Diese Minuten bekommen sicher wenige Menschen mit.

Leider! Nehmen wir die Chelsea Flower Show in England, da gehe ich mit den Kollegen schon fünf Uhr morgens rein und um neun sind wir fertig. Dann erst kommen die ersten Besucher. Die haben das Beste gar nicht gesehen!

Christian Lüscher

Einzigartig in Hamburg: Derma Ruga Jetting

Endlich gibt es eine Alternative zu Botox, Implantaten, und Unterspritzungen: die „Derma-Ruga-Jetting“-Technik.

Wie funktioniert das?

Es handelt sich um eine rein biologische Methode zur Aufpolsterung von Falten und Fältchen. Diese basiert auf einer hauteigenen und regenerationsfördernden Technik. „Mit einer Nadel werden bestimmte Punkte (ähnlich wie bei der Akupunktur) im Faltenbereich stimuliert. Der Körper bekommt das Signal neues junges Bindegewebe zu bilden, das mit körpereigenem Kollagen und elastischen Fasern durchzogen ist. Die Falte hebt sich auf ganz natürliche Weise von selbst.“

Wie lange hält das Ergebnis?

Der Glättungseffekt hält etwa 3 bis 5 Jahre an.

Behandlungsdauer?

Diese hängt von der Anzahl und Tiefe der Falten sowie der Regenerationsfähigkeit der Haut ab. In der Regel genügen 3 bis 5 Besuche im Abstand von etwa 28 Tagen. Auch bei dieser Technik ist es notwendig, die Haut für den Regenerationsprozess mit speziellen Wirkstoffen, und der Mikrodermabrasion von Reviderm vorher zu konditionieren.

Nebenwirkungen?



In über 5 Jahren hat die Dermato Fachkosmetikerin Jasmin Quinten schon so manches Gesicht auf sanfte Weise geglättet.

Es gibt keine Nebenwirkungen, Allergien oder Unverträglichkeiten, allenfalls eine vorübergehende leichte Rötung. Es bedarf keiner Narkose oder operativem Eingriff, auch Fremdmaterial oder Implantate sind nicht nötig.

Institut für ganzheitlich ästhetische Kosmetik
Jasmin Quinten
Saalkamp 8
040/88176443
www.jasminquinten.de

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 50 Euro Rabatt auf die Vorbehandlung von Derma Ruga Jetting.

Zum Weiterlesen:

Im Buch „Faszinierende Frauen und ihre Gärten“, fotografierte Gary Rogers die Gärten von interessanten Frauen. Erschienen ist der Band bei Callwey, er hat 168 Seiten und kostet 39,95 Euro.



**VOLLE KRAFT
VORAUSS.**
Die Seenotretter.



Bitte spenden auch Sie!

Spendenkonto 107 2016
BLZ 290 501 01 | Sparkasse Bremen
www.seenotretter.de

OSTSEE...

Objekt-
einrichtung
Vermietung
Verkauf

Bester Rat für die schönste Stadt! Hier finden Hamburger den richtigen Arzt!

NEU für ganz Hamburg!

www.DocHamburg.de



Hamburgs bekanntes Gesundheits-Magazin in Hochglanz erscheint endlich in ganz Hamburg, in den besten Stadtteilen der Hansestadt: z.B. Alstertal, Walddörfer, Alster-Bereich, Elbvororte, Hafencity, Bergedorf/Reinbek. Der Magazin Verlag Hamburg ist die angesehene Adresse für erstklassige Magazine.

DocHamburg | Leitung: Dr. rer. nat. Mojtaba Shamsrizi
Anzeigen-Hotline: 040/538 9 300. Jetzt schon den Frühbucherrabatt nutzen.

Für unser Verlagsteam suchen wir ab sofort ein (männlich/weiblich)

Organisations-Talent

mit Buchhaltungsaufgaben

Ihre Aufgabe ist die Unterstützung bei der Organisation und Steuerung unserer Heftproduktionen (Umbruch, Anzeigenplatzierung). Dabei stehen – nach einer Einarbeitungsphase – die teamorientierte Abstimmung zwischen Anzeigenabteilung, Redaktion und Grafikabteilung im Vordergrund.

Wir erwarten von Ihnen: Teamgeist, Freude an der Verlagsarbeit, Zuverlässigkeit und Vorkenntnisse im Bereich Buchhaltung sowie FiBu als auch gute Computer-Kenntnisse.



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

Karrierestart aus der Sandkis

Mit drei Jahren wurde Florentine Burkhardt von einer Fotografin auf einem Spielplatz entdeckt. Jetzt spielt die 13-Jährige an der Seite von Maria Furtwängler im ZDF-Film „Vom Glück nur ein Schatten“ mit. Das Alster-Magazin sprach mit der Nachwuchsschauspielerin aus Eppendorf über ihre junge Karriere vor der Kamera.



Foto: Thorsten Burkhardt

In dem ZDF-Film „Vom Glück nur ein Schatten“ spielt Florentine Burkhardt (l.) neben Mats Köhlert ein Mädchen in der deutschen Nachkriegszeit.

„Ich war noch zu klein und so weiß ich nur aus Erzählungen, dass mich mit drei Jahren eine Fotografin auf einem Spielplatz in Eppendorf entdeckte. Sie arbeitete für eine Modelagentur und machte damals Fotos von mir. Später schickte mich die Agentur auch zu Filmcastings, und so bekam ich meine ersten Angebote vor der Kamera“, berichtet Florentine Burkhardt über die Anfänge ihrer jungen Schauspielkarriere. Das Mädchen mit den strohblonden Haaren trat mittlerweile unter anderem mit der deutschen Nationalmannschaft in einer Werbung für Schokocreame auf, stand im Thalia Theater als die Tochter von Effi Briest auf der Bühne, im ARD-Spielfilm „Die Entscheidung“ war sie in der Rolle eines entführten Kindes zu sehen und jetzt spielt die junge Schauspielerin die Tochter von Maria

Furtwängler im ZDF-Zweiteiler „Vom Glück nur ein Schatten“. „Im Film bin ich Bärbel Heye. Ein Mädchen, das in der Nachkriegszeit aufwächst und davon ausgeht, dass ihr Vater als Soldat an der Front ums Leben gekommen ist.“ Florentine fiel es nicht schwer, sich in ihre Filmrolle zu versetzen. „Mir gefällt Bärbel als Person. Ich habe sie gerne gespielt. Nur mein Name und meine Frisuren, die waren nicht gerade modern. Privat würde ich niemals so rumlaufen und Florentine heiße ich auch lieber“, sagt sie lachend. Insgesamt stand sie über 25 Drehtage für die Nachkriegsgeschichte, die im Herbst ausgestrahlt wird, vor der Kamera und zwar an unterschiedlichsten Orten in ganz Europa. Das alles funktioniert allerdings nur mit dem Einverständnis des Gymnasiums Eppendorf, auf das Florentine zur Schule geht. „Un-

te

terrichtsfrei bekomme ich nur unter der Bedingung, dass ich den Stoff während der Drehpausen nachhole und meine Schulnoten nicht schlechter werden. Klassenkameraden faxen mir die Hausaufgaben zu und mein Vater, der mich zu allen Aufnahmen begleitet, achtet darauf, dass ich sie auch erledige“, erzählt die Siebt-Klässlerin.

Das Filmgeschäft beschreibt die 13-jährige Schülerin durchaus auch als ihren Berufswunsch, von dem sie schon erste genauere Vorstellung hat: „Wenn es mit der Schauspielerei nicht klappt, würde ich gerne Regisseurin werden. Hauptsache, ich arbeite beim Film. Dort arbeitet man in einer größeren Crew oft über Monate intensiv zusammen, lernt sich kennen und schließt neue Freundschaften. Ganz anders als bei einem Werbespot-Dreh. Bei dem verbringt man meistens nur einen Tag gemeinsam und geht dann wieder getrennte Wege.“ Besonders aufregend und spannend ist es für Florentine, wenn sie mit so berühmten Schauspielerinnen wie Maria Furtwängler spielt. „Sie ist für mich ein Vorbild, von dem ich viel lernen kann. Allerdings haben wir während der Dreharbeiten über die Schauspielerei an sich nicht viel gesprochen, sondern mehr über Schule, Freunde und alltägliche Dinge.“ Der größte Wunsch von Florentine ist es, demnächst einmal in einer Kinderserie mitzuspielen. „Bisher habe ich immer in Filmen für Erwachsene mitgespielt. Dementsprechend gab es unter den Darstellern auch wenig Gleichaltrige. Das wäre bei einer Kinderserie nicht der Fall und man könnte richtig viel rumalbern“, sagt die junge Schauspielerinnen schmunzelnd. Florentine Burkhardt unterscheidet sich eben nicht von anderen Mädchen in ihrem Alter. Bodenständig ist die Eppendorferin geblieben und mal schauen, wo sie der Weg aus der Sandkiste noch so hinführt.

Christiane Kaufholt



Vom Kindermodell zur Schauspielerin: Florentine Burkhardt – die Eppendorferin wurde im Alter von drei Jahren in der Sandkiste von einer Fotoagentur entdeckt.

Foto: Thorsten Burkhardt

The ABC Shop

men/women

fashion for spring / summer 2010

American Vintage • Drykorn • Ra.re
Superdry • Polo Ralph Lauren JeansCo.
0039 Italy • Oakwood • Scotch & Soda
Antik Batik • Liebeskind Berlin • Q1
SUN 68 • Georgie Barrow New York
B.Rich • Bloom • Japan Rags • Codello
Jagger & Evans • FAME • ADD
Charapa • Cowboysbelt • Björn Borg
Braez • Gran Sasso • Blaumax u.v.m.

NOW ON **SALE!**
up to **50%** off

GUTSCHEIN

bei Vorlage dieser Anzeige
erhalten Sie einmalig einen
Gutschein über

* ab einem
Einkaufswert
von € 50

€ 20,-

NEUE ABC - STRASSE 5 • FIRST FLOOR • OPEN DAILY 11AM - 8 PM

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz

aktuell
ROLLO

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

OSTSEE...

Objekt-
einrichtung
Vermietung
Verkauf

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.



Foto: Maybelline

Schönheit ist das Metier von **Star-Visagist Boris Entrup**. Bekannt ist der 32-Jährige vor allem durch seine Arbeit bei „Germany's Next Topmodel“ geworden. Wir sprachen mit dem **Wahl-Hamburger aus St. Georg** über die Welt der Schönen, gutes Aussehen und aktuelle Make-up-Trends.

Alster-Magazin: Ist die Mode-Branche eigentlich wirklich so hart, wie es immer heißt?

Boris Entrup: Wenn man Erfolg haben möchte, dann heißt es doch nie ausruhen oder? Konkurrenz gibt es wohl in jeder Branche und die wird auch nirgends kleiner, je weiter man kommt. Es ist wichtig, sich treu zu bleiben, fair und ehrlich zu sein und mit Freude ans tägliche Werk zu gehen. „Fair“ ist ein gutes Stichwort. Wie geht es unter den Topmodel-Kandidatinnen zu, herrscht Zickenterror?

Alle Mädchen stehen unter einem großen Druck. Jeden

Tag werden sie herausgefordert, an Grenzen zu gehen und zu zeigen, wer sie sind. Da kann es schon mal zu kleinen Reibereien kommen. Zickenterror kann man das sicher nicht nennen. Und zu mir sind die Mädchen immer sehr freundlich.

Seit der ersten Staffel von Germany's Next Topmodel sind Sie dabei. Was fasziniert Sie an diesem Format?

Es ist jedes Mal toll mitzuerleben, wie sich die Mädchen verändern, wie sie aus sich herauskommen und wie toll sie an sich arbeiten. Außerdem ist es sehr emotional, wenn die Mädchen dann ihr Traumziel erreichen oder auch

Urlaubs- vertretung

für unsere Austräger gesucht,
gerne auch Rentner.

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

Boris Entrup, der Macher hübscher Frauen:
„Schön aussehen ist kein Zufall.“

„In der Schönheit wird
gefaked“

nicht. Dann entstehen immer besonders intensive Situationen und Momente.

Bei Ihrer Arbeit haben Sie mit vielen gut aussehenden Personen zu tun. Haben diese Menschen es leichter im Leben?

Der Gesamteindruck eines Menschen ist bestimmt sehr entscheidend. Zudem ist schön aussehen kein Zufall, da steckt eine Menge Arbeit dahinter! Es gibt nur sehr wenige Menschen, die ungeschminkt wirklich gut aussehen.

Was ist Schönheit für Sie?

Ausstrahlung und ein tolles Lächeln, natürlich eine gepflegte Haut und ein schönes Gesicht. Glückliche Menschen strahlen etwas aus, das mich fasziniert und was ich sehr schön finde.

Sind Sie selber eitel?

Bei meiner Arbeit steht ja glücklicherweise die Schönheit der anderen im Vordergrund. Wirklich eitel bin ich nicht, aber auf meine Pflege lege ich dennoch viel Wert.

Sollte die Frau im Alltag immer Make-up tragen?

Das will ich so nicht sagen. Mit

Make-up kann jede Frau einiges aus dem Gesicht herausholen. Wer aber darauf verzichten möchte, kann das natürlich tun. Was ist der Beauty-Trend 2010?

Fake lashes sind der absolute Renner. Aber aufgepasst, sie zu kleben, ist nicht mehr notwendig. Denn dafür gibt es jetzt False Lashes aus der Tube. Vielleicht noch Smokey Eyes dazu und die Lippen in knallroten, glänzenden oder auch matten Tönen geschminkt – das ergibt den perfekten Abendlook. Tagsüber gilt eher Zurückhaltung: leichte Beerentöne wie helle Glosse für die Lippen sind optimal. Concealer darf nie fehlen und natürlich die richtige Mascara dazu. Eine tolle neuartige Innovation sind Mascaras, die beim Auftragen vibrieren, das heißt kleine Zickzack-Bewegungen, wie keine Hand es kann, machen. So stylt man sich perfekte Wimpern für jeden Look.

Gibt es ein absolutes „No-Go“ beim Schminken?

Ich sage: Der Individualität sind keine Grenzen gesetzt.

Christiane Kaufholt



**KLUG KOMBINIEREN,
REICHLICH SPAREN:
DIE TEMPUR**

**SPAR
SETS**

SET 1

DIE COMFORT MATRATZE 20 by Tempur®
+ TEMPUR 2-motoriger Aktionseinlegerahmen

nur **€ 1.850,-** statt € 2.568,-*

Sie sparen über € 700,-



SET 2

DIE COMFORT MATRATZE 20 by Tempur®
+ TEMPUR Aktionseinlegerahmen

nur **€ 1.450,-** statt € 1.858,-*

Sie sparen über € 400,-



*unverb. Preisempfehlung

Nur lieferbar in den Größen
90 x 200 cm | 100 x 200 cm
Nur solange Vorrat reicht;
nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



DRUCKENTLASTENDE MATRATZEN UND KISSEN

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



**Hat jemand den
Apollofalter gesehen?**

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

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



**OSTSEE
GALERIE**

in
HH-Pöseldorf
Mittelweg 136

**Objekteinrichtung
Vermietung
Verkauf**

www.ostsee-galerie.jimdo.com

**Karten
zu
gewinnen!**

In zwei Stunden um die Welt

Klassisch aber mal ganz anders – das ist das Quartett **Salut Salon**. Wie anders, das schauen beziehungsweise hören Sie sich am besten selbst an. Zum Beispiel im **Thalia Theater**. Dort spielen das Quartett um die beiden Gründerinnen Angelika Bachmann und Iris Siegfried aus Eppendorf auch in diesem Jahr ab dem 9. Juli wieder zwei Wochen en Suite und präsentieren ihr neues Programm „Um alles in der Welt“. „Es passt ganz gut zu unserem derzeitigen Leben, denn wir sind viel unterwegs – rund um den Globus. Aus jedem Land bringen wir Ideen und Anregungen mit und lassen sie in unser Programm einfließen lassen – quasi zu ei-

ner musikalischen Reise um die Welt, starten an der Alster über die Türkei (türkischer Marsch) bis nach China, wo wir gerade auf der EXPO gespielt haben“, erklärt Angelika Bachmann.

Natürlich erkennt der Klassikfan dabei Bach, Brahms oder Mozart wieder, aber so arrangiert und vorgetragen hat er ihn wahrscheinlich vorher noch nicht gehört. Kompositionen aus den Bereichen Klassik, Chanson, Pop oder Folk werden in bester klassischer Tradition neu interpretiert oder einzelne Themen in ungewöhnliche Zusammenhänge gesetzt, das Ganze verpackt in einer Bühnenshow voller Akrobatik, Witz und Esprit. Termine: 9., 13. bis 18., 21. bis 25., 30. und 31. Juli jeweils 20 Uhr.

Das Alster-Magazin verlost Karten für Salut Salon: Angelika Bachmann (Geige), Iris Siegfried (Geige und Gesang), Anne von Twardowski (Klavier) und Sonja Lena Schmid (Cello, v.r.).

Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für den 18.7. um 20 Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Welt an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine Mail an k.wehl@alster-net.de! Einsendeschluss: 9.7.

Foto: Thorsten Wingenfelder



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

Urlaubsvertretung

für unsere Austräger gesucht, mit eigenem PKW.

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

Frank im Glück

Doppel-Ja macht CDU-Mann Frank Schira glücklich: Mitte des Monats gab der Politiker aus Harvestehude seiner Lebensgefährtin Iris von Häfen in der St.-Sophien Kirche in Barmbek-Süd das Ja-Wort. Kurz darauf wählte ihn seine Partei zum neuen Chef. Damit erlebte der 46-Jährige – er führt neben der Bürgerschaftsfraktion jetzt auch den Hamburger CDU-Landesverband – in kurzer Zeit zwei Highlights. Zum Hochzeits-Empfang kamen 230 Gäste, abends wurde mit 80 Freunden und Verwandten im Hotel Louis C. Jakob gefeiert. „Meine Frau und ich waren sehr gerührt, dass vor allem unsere Eltern bei unserer Hochzeit dabei waren und wir dieses wunderschöne Ereignis gemeinsam mit ihnen verbringen konnten. Die

Trauung und die Predigt durch Pater Dr. Karl Meyer war ein sehr emotionaler Moment, der uns beide sehr berührt hat. Wir haben uns wahnsinnig gefreut, dass so viele Freunde und Bekannte diesen Tag gemeinsam mit uns verbracht haben“, erklärt Frank Schira, der auch noch flittern wird: beim Wandern in Südtirol Mitte August. Danach kann er sich voll auf seinen neuen Partejob konzentrieren: „Dass die Delegierten mich mit großer Mehrheit gewählt haben, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Vorsitzender der Hamburger CDU zu sein, bedeutet für mich vor allem zwei Dinge: Verantwortung und Vertrauen. Verantwortung für mehr als 9000 Mitglieder – Frauen und Männer, jung und alt, Arbeitnehmer, Mittelständler, Unternehmer. Sie alle engagieren sich für die CDU in unserer Stadt. Vertrauen in unsere Mitglieder. Ich will die CDU Hamburgs kollegial führen und sie weiter zu einer modernen Großstadtunion voranbringen.“ *kw*

CDU-Chef Frank Schira gab Iris von Häfen in der St.-Sophien Kirche das Ja-Wort!



Foto: Hinrich Franck

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

Augenlasern
ab 950 € pro Auge

nice-eyes-one.de

Infoabende unter nice-eyes-one.de
Tel. 040 - 611 826 07
Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

tüv CERT
DIN EN ISO 9001:2008
Zertifiz. Nr. 71 100 F 116-517

nice eyes one

- Objekteinrichtung - Vermietung - Verkauf -
www.ostsee-galerie.jimdo.com



Sehleute aufgepasst:
Am 7./8.8. segeln
traditionelle Holz-
boote auf der Alster.

Foto: Kai Weh

Traditionelle Bootsbaukunst auf der Alster

Am 7. und 8. August richtet der Hamburger Segel Club (HSC), An der Alster 47a (Gurlittinsel), zum 18. Mal die „Hamburg Summer Classic's“ für alte und historische Holzboote auf der Alster aus. Ältestes teilnehmendes Boot (rund 70 Teilnehmer) wird wahrscheinlich die 100 Jahre alte 5m R-Yacht „Shamrock“ sein! Geplant sind vier Wettfahrten, während derer

die Boote gut vom Ufer aus bestaunt werden können (1. Start: Sa. 13 Uhr). Es bietet sich aber auch die Gelegenheit, die Boote – wunderschöne Zeugnisse traditioneller Bootsbaukunst – beim HSC vom Steg aus zu betrachten. Am Samstag z.B. vermutlich vor 12 und nach 17 Uhr. Gäste sind herzlich willkommen. Weitere Infos und Bilder gibt es unter www.hsc-hamburg.org! kw



Im Literaturhaus auf der Uhlenhorst kommen Lesebegeisterte regelmäßig bei Literatur-Veranstaltungen voll auf ihre Kosten.

Sie gehören zu den Menschen, die sich nach einer Woche Urlaub dezent zu langweilen beginnen? Die sich schnell sattsehen an versandeten dänischen Kirchen oder unerschrockenen Gämsen, die über bayerische Felsen huschen? Die nach einer Weile keinen Bedarf mehr haben, mit den mitgereisten Verwandten zu reden oder gar Urlaubsbekanntschaften zu machen? Wenn Sie zu diesem Menschenschlag gehören und sich im Sommer danach sehnen, all jene Bücher zu lesen, die sich in den Monaten zuvor auf Ihrem Schreib- oder Nachttisch stapelten, dann sind Sie am Montag, dem 5. Juli beim „Gemischtes Doppel“ im Literaturhaus, Schwanenwik 38, genau richtig.

Denn Annemarie Stoltenberg und

Rainer Moritz sind wie Sie. So haben sie sich aufgemacht, nach bester Ferienlektüre zu fahnden und aus den Stößen des Frühjahrs jene Bücher herauszusuchen, für die man jede versandete dänische Kirche sofort hergeben würde. 16 Titel, Sachbuch wie Belletristik gemischt, sind es geworden, die in jeden Koffer (es gibt ja auch große Koffer) passen und Sie unabhängig machen von nörgelnden Ehemännern, anspruchsvollen Geliebten oder dem desaströsen Angebot der Hotelbibliothek. Es besteht die Möglichkeit, die vorgestellten Bücher an diesem Abend zu erwerben. Karten erhalten Sie in der Buchhandlung Samtleben und allen bekannten Vorverkaufsstellen. **Beginn:** 20.00 Uhr, **Eintritt:** 8,-/6,-/4,- Euro. ck

Flugtickets
Bahntickets
Fährtickets
Kreuzfahrten
Touristik

UHLENHORSTER REISEDIENST

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

1957 - 2007

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

50 Jahre! Ein Anfang

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

DAHW
Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

WISSEN IST FREIHEIT
Erfolgreich mit den neuen
Lehrmethoden Sybille Kreyhlop

www.kunstschule-kreyhlop.de • Fährhausstr. 20

Schlank werden und bleiben

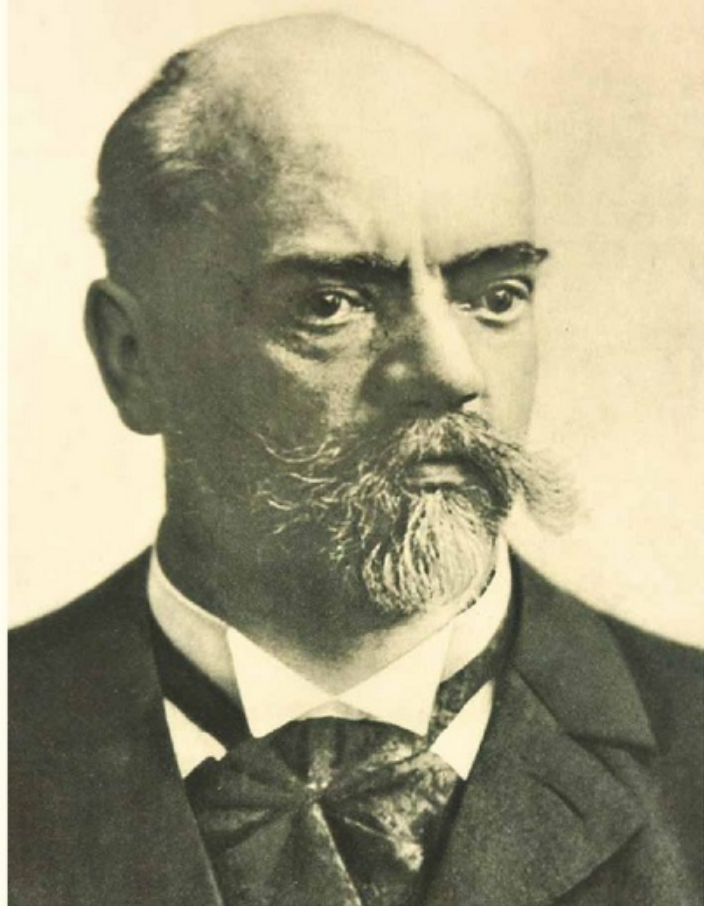
040. 51 9083 14

Problemzonen sind für uns Behandlungszonen

Personaltraining
Ultraschall (stabile Kavitation)
HYPOXI-Vakuumtherapie

Schunemann Training HYPOXI bodytek www.schunemann-training.de

Foto: Neri Arcaus - Fotolia



Grimmiger Blick, gute Musik: Antonín Dvořák wird in der HfMT im Juli gleich bei mehreren Gelegenheiten gespielt.

Kunstsommer in Pöseldorf

Auch im Juli stellt die Hochschule für Musik und Theater in Pöseldorf wieder ein Programm auf die Beine, das Liebhabern der schönen Künste den Sommer versüßen soll. Wir nennen die **Top-Events!**

Am 3. Juli wird in den Räumen der Hochschule das „**Französische Klangfest**“ statt. Diesmal geht es um den Komponisten Georges Aperghis, diesjähriger Composer in residence, dessen Kompositionen in Beziehung zu französischen Künstlern gestellt werden sollen.

„**Neue Welt – alte Welt**“ heißt es am 8. Juli, wenn das Schulmusik-Orchester um 20 Uhr im Forum der Hochschule unter Leitung von Prof. Lorenz Nordmeyer ein Konzert gibt. Es werden Stücke von Gershwin, Schostakowitsch und natürlich Dvořák gegeben. Der Eintritt ist frei.

Antonín Dvořák wird auch am 9. Juli geehrt, wenn um 20 Uhr im Mendelssohn-Saal ein **Kammermusikabend** stattfindet. Im Rahmen der Kooperation mit dem Shanghai Conservatory of Music spielen die Stipendiaten

des deutsch-chinesischen Masterstudiengangs Haydn, Beethoven, Brahms sowie – Dvořák. Der Eintritt ist frei.

A Midsummer Night's Concert heißt der Liederabend am 11. Juli um 19.30 Uhr im Mendelssohn-Saal. Hierbei handelt es sich um das Abschlusskonzert der Seminare Belcanto und Englisches Oratorium der Hochschule. Gegeben werden unter anderem Werke von Purcell. Der Eintritt ist wieder frei.

Am 12. Juli dann beginnt in den Altonaer Zeiseshallen „**FINALE 2010**“, das Festival der Theaterakademie Hamburg. Bis zum 18. Juli werden an sechs Abenden 18 Produktionen auf zwei Bühnen gezeigt, unter anderem Georg Büchners Woyzeck, Eugene O'Neills „Haariger Affe“, Tennessee Williams' „Glasmernagerie“ und vieles mehr!

„Wo das Gesetz nicht hilft, muß Klugheit raten“
(J.W. v. Goethe)

Kontaktieren Sie uns – wir kommen auf Wunsch auch zu Ihnen!
Wir kümmern uns um Ihre Angelegenheiten, z.B.

- **IMMOBILIENRECHT**
Sie wollen kaufen oder verkaufen? Sprechen Sie mit uns, bevor Sie entscheiden!
- **ERBRECHT**
Kennen Sie alle Voraussetzungen für eine kluge Entscheidung?
- **VORSORGE**
Ist Ihre Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht noch aktuell?

Rechtsanwälte
Grebe Schlichting Modes
Jetzt auch in Ihrer Nähe!

GSM Law

BÜRO ALSTER · Böttgerstraße 12 · 20148 Hamburg
Tel.: 040-34 99 940 · Mobil: 0160-93 905 148
E-Mail: alster@gsm-law.de · www.gsm-law.de

Ihre Sicherheit in guten Händen

Sicherheitsberatung

Family Office /
Sicherheitsmanagement

Ganzheitliche
Immobilienkonzepte

Mehr Informationen finden
Sie unter www.diseo.de



DISEO

☎ 040/68 87 69 21 · www.diseo.de

Mittelweg 49a · 20149 Hamburg



Hier könnte auch Ihre
Anzeige stehen!

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

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

Hans Scheibner bei TALK prominent, dem neuen TV-Format von Wolfgang E. Buss

„Der Mensch, der ist ein böses Vieh!“



Foto: Kai Wehl

Der Kabarettist, Liedermacher und „Lästerlyriker“ Hans Scheibner stellte sich den Fragen von Wolfgang E. Buss. Der hatte ihn in seine neue Sendung TALK prominent eingeladen. Die Sendung läuft am Dienstag, 29. Juni um 20:15 Uhr.

Zu einem spannenden Gesprächsabend trafen sich zwei Persönlichkeiten. Sie nahmen sich eine dreiviertel Stunde Zeit, um über Satire, Kindheitserinnerungen an den Bombenkrieg, die Hamburger Szene, „Hamburg 75“ und die Eurokrise zu sprechen. „Es ist immer wieder ein Genuss,

wenn man spannende Gäste im Studio haben und quasi über Gott und die Welt sprechen kann. Hans Scheibner sieht natürlich alles aus kritischer Perspektive – als Satiriker fast selbstverständlich!“, so Gastgeber Buss über Scheibner. Trotzdem sagt er versöhnlich, irgendwie liebe er die Menschen auch.

Scheibner wurde 1936 in Hamburg-Eimsbüttel geboren. Bis heute lebt und wirkt er in Hamburg. Hier lernte er in den Siebzigern die gesamte Clique der Hamburger Szene kennen: Udo Lindenberg, Gottfried Böttger, Otto Walkes, Lonzo den „Teufelsgeiger“.

Später entstanden Lieder wie: „Das macht doch nichts – das merkt doch keiner... Kuckuck!“ In der Sendung erfahren wir mehr – viel, viel mehr – über Leben und Wirken des Künstlers.

Das Lebensmotto Hans Scheibners, wie er es in der Sendung beschreibt:

**Der Mensch, der ist ein böses Vieh!
Ich lieb ihn trotzdem – irgendwie!**



Fotos: Privat



1. „Hamburg 75 - Mensch war das gemütlich!“ Hans Scheibner vorm Onkel Pö, 1975.
2. Der Kabarettist, Satiriker und „Lästerlyriker“ mit Gattin im Interview.
3. Kindheit und Jugend verbrachte Scheibner in Hamburg - der Stadt ist er immer treu geblieben.



TALK prominent – jetzt bei TIDE!

TIDE ist überall in Hamburg empfangbar. Bei Kabel Deutschland im analogen Netz auf Kanal 21. Bei willy.tel und wilhelm.tel im analogen Netz auf Kanal 34 sowie im digitalen Free-TV. Bei MartensTV im analogen Netz auf Kanal 9.

(Eine ständig aktualisierte Auswahl von TV-Sendungen zeigt TIDE außerdem auf sevenload).



MAG

SHOPPING-CENTER

hamburger | meile

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

NEU

Charity

Stars helfen Kindern
in Afrika!

Heiße Zeiten

Sonnenbrillen-Trends 2010

Drink it!

Hippes
Trend-
Getränk
zum
Selbst-
mischen

Wohin geht's?

Große Ferien-Umfrage

Foto: Silhouette



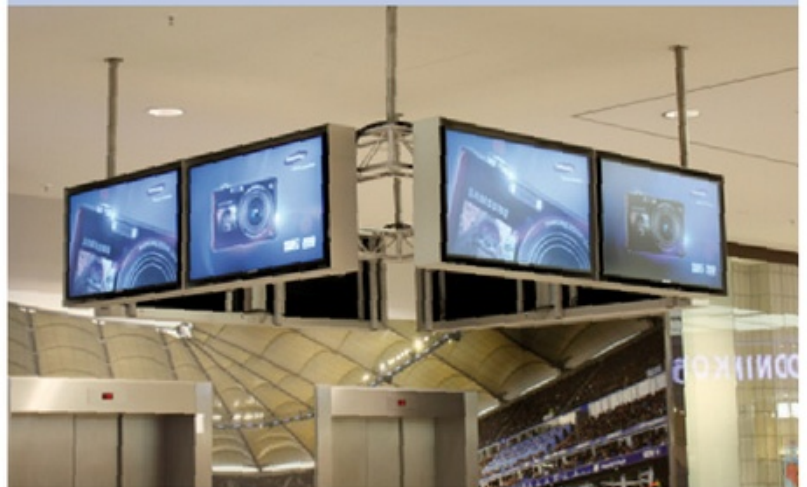
**SALE
-50%**

In unseren Filialen

Jackpot

Hamburger Meile • Alstertal
Europa-Passage. www.jackpot.dk

Jetzt bringen wir
Bewegung
in Ihre Werbung!



Direkt in der HAMBURGER | MEILE. Auf **38 Screens** an **19 Positionen** mit **22.800 Ausstrahlungen** pro Woche bringen wir richtig Bewegung in Ihren Werbeauftritt.

Ideal für die Geschäfte in der HAMBURGER | MEILE. Ideal aber auch für **regionale Dienstleister**, Ärzte, Makler und viele **führende** Unternehmen.

Sprechen Sie uns an. Wir machen das für Sie!

MAGAZIN VERLAG HAMBURG
Unternehmensbereich: SCREEN | REGIONAL

Michael Wiele, Verkaufsleitung,
Tel. 040 538 9 30 53 und Hotline: 0151-153 28 153



WILLKOMMEN IN DER HAMBURGER MEILE



In wenigen Tagen beginnen die Sommerferien. All denjenigen unter Ihnen, die dieses Jahr im Urlaub nicht wegfahren möchten, empfehle ich, doch einmal wieder in der Hamburger Meile vorbeizuschauen, denn ein Nachmittag im längsten Shopping-Center Europas kann sich zuweilen wie ein kleiner Urlaub anfühlen. Um viele Dinge braucht man sich bei uns nämlich nicht zu kümmern. Da ist zum Beispiel die leidige Frage des **Parkens**: Auf der gesamten Länge der Hamburger Meile stehen mit Parkhaus, Tiefgarage und Parkdeck dafür reichlich Möglichkeiten zur Verfügung. Man muss in **Europas längster Shopping-Mall** keine langen Wege in Kauf nehmen – es sei denn, man möchte es! Außerdem ist das Parken bei uns äußerst günstig – die erste Stunde schenken wir Ihnen gleich komplett, Stunde zwei und drei kosten jeweils nur einen einzigen Euro. Doch es gibt noch mehr, was für die Hamburger

Meile spricht. Ab und an erlebt man nämlich beim Shoppen und Schlendern auch die eine oder andere Überraschung: So hat zum Beispiel kürzlich eine **UNICEF-Veranstaltung** zum Tag des Afrikanischen Kindes viele **Prominente** in die Hamburger Meile gelockt – einen Bericht über die Aktion finden Sie in dieser Ausgabe des MAG. Wir von der ECE freuen uns sehr, dass wir der UNICEF diese Gelegenheit geben konnten, ihre wichtigen Anliegen einer größeren Öffentlichkeit mitzuteilen und laden Sie dazu ein, viele spannend-erholsame Urlaubs-Shopping-Tage in der längsten Mall Europas zu erleben.

Herzliche Grüße Ihr

Dirk Otto
Center-Manager



Brillen für IHN

1 Brille
viele Stylings

Die Sonnenbrille als Beachwear-Accessoire, gesehen bei New Yorker.

Immer den
Durchblick
behalten!



1. Schattiges Understatement von Marc O'Polo, gesehen bei Eschenbach. 2. Hippe Gläser von Crush. 3. Klassischer Look, gesehen bei Silhouette. 4. Schnörkellos: Crush Sun. 5. Vintage-Style von Marc O'Polo. 6. Maskuliner Look von Puma. 7. Gediegener Sonnenschutz von TITANflex. 8. Puma präsentiert diese sportliche Variante.



Zur Uni

Für den Stadtpark

Manche Modelle gehen einfach immer. Diese Marc O'Polo-Eyewear macht in jeder Kombination eine gute Figur.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.

Hello

sunshine!

Unser wichtigstes Accessoire: die Sonnenbrille.

Unverzichtbar für perfekte Stylings!

Das gibt's
alles in der
Hamburger
Meile

1. Edler Hingucker mit floralen Elementen, gesehen bei New Yorker. 2. Formschön im Flechtlook: Brille von Bijou Brigitte. 3. Gegen das Schwarzweißdenken: reizvolle Farbe von Fossil. 4. Ob beim Einsatz auf der Skipiste oder am Sommerstrand – mit diesem Modell von Fossil liegt man richtig! 5. Maritimer Look mit Tropfenoptik, ebenfalls Fossil. 6. Sonniges Modell von Crush, gesehen bei Eschenbach. 7. Crush präsentiert angenehm zurückgenommenes Design. 8. Klassiker im Schildpatt-Look von Marc O'Polo. 9. Gekonntes Spiel mit Transparenz, gesehen bei Bijou Brigitte. 10. Von Marc O'Polo kommt diese Brille im Vintage-Design, gesehen bei Eschenbach. 11. Die Schrauben machen's – definitiver Design-Gewinner von Esprit. 12. Für die, die's lieber klassisch haben, bietet Esprit dieses Modell, das Jackie Onassis stolz gemacht hätte...



Zum Shoppen

Eine für alles: Mit diesem Marc O'Polo-Modell kann man wenig falsch machen.



12.



11.

Menschen in der hamburger | meile



Kathrin Bethke, 18
„Ich bin für eine Woche auf einem Campingplatz, ansonsten bleibe ich in Hamburg.“



Harriet Jensen, 18
„Ich bin zwei Wochen auf Mallorca, eine Woche auf Sylt und eine Woche auf Fuerteventura.“



Antonia Bark, 21
„Wenn ich Urlaub hätte, würde ich am liebsten wegfiegen. Hier in Hamburg treffe ich meine Freunde, gehe shoppen oder feiern.“



Vivien Grohmann, 13
„Meinen Urlaub verbringe ich in Spanien. Zu Hause treffe ich meinen Cousin und fahre mit meiner Freundin aus Frankreich zu meinem Vater.“

Was macht ihr in den Ferien?

Wir waren in der Hamburger Meile und haben uns bei euch umgehört. Diesmal war die Frage: Was macht ihr in den Sommerferien?



Franziska Kötzing, 18
„Ich fliege in den Ferien nach Mallorca.“



Yasmin Bas, 17
„Ich bin zwei Wochen in der Türkei.“



Sarah Gerke, 15
„Ich fliege für eine Woche nach Mallorca. Außerdem besuche ich meine Oma für eine Woche.“



Josephine Stuckmar, 21
„Ich bin zwei Wochen in Portugal und helfe dort in einem Haushalt. Ansonsten muss ich für eine Prüfung lernen.“



Fruchtige
Abkühlung:
Der Ingwer-
Kefir-Drink
versüßt den
Sommer!

Foto: Knorr

Auf den

Sommer!

Hier ist er wieder – unser Drink des Monats, mit dem sich in den heißen Tagen richtig gepflegt chillen lässt!

Ingwer-Kefir-Drink

Zutaten für 1 Portion:

1 Fläschchen KNORR Vie Ananas-Passionsfrucht-Mais
200 ml Kefir • 1 EL frisch geriebener Ingwer
Honig oder Zucker • Zitronensaft • 1 Stiel Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Vie Ananas-Passionsfrucht-Mais mit Kefir und Ingwer gut verrühren. Mit Zitronensaft und Honig oder Zucker abschmecken.
2. Den Drink in ein vorgekühltes hohes Glas füllen, mit Minze garnieren und servieren.

Tipp: Für einen Zuckerrand das Glas vor dem Befüllen zuerst kopf-über in etwas Zitronensaft und danach in Zucker tauchen.



Besuchen Sie uns im Erdgeschoss (direkt neben Aldi)
Ihr Drogeriemarkt für Schönheit und Gesundheit freut sich auf Sie!

Jeden Tag Gutes tun.



Gültig bis 10. Juli 2010. Solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

Persil Megaperls
1 kg = 3,55
1,125 kg oder Gel
1 Liter = 2,66
1,5 Liter **3,99** statt 5,45

Bonuspunkte 399

Nivea Body Lotion oder Milk
1000 ml = 7,48
400 ml **2,99** statt 3,95

Bonuspunkte 299

Maybellin Jade Super Stay 24 h Make up Stück
8,65 statt 11,45

Bonuspunkte 865

Lavera Body Spa Duschbad
100 ml = 3,30
150 ml **4,95**

Bonuspunkte 495

Lavera Faces Myage Liftingserum
100 ml = 59,80
25 ml **14,95**

Bonuspunkte 1.495

Exklusiv bei BUDNI: Aliqua Eau de Parfum Vaporisateur
100 ml = 59,80
50 ml **29,90**

Bonuspunkte 2.990



Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie eine **Lavera Sun Sensitive After Sun Lotion, 20 ml gratis.**
Diesen Coupon können Sie bis zum 17. Juli 2010 nur in Ihrer BUDNI Filiale im Shopping Center Hamburger Meile einlösen.

Service Rufnummer: 0180 5 283648
(14 ct/Min., max 42 ct/Min. aus dem Mobilfunk)
Internet: www.budni.de

BUDNIKOWSKY

BUDNI KARTe:
Jeder Cent ein Bonuspunkt!



Solitary Man

Für eine ProSieben-Sendung „Solitary“ ließ sich der in Eppendorf geborene Kay Böger („Verbotene Liebe“) tagelang in eine Einzelhaftzelle sperren. Wir sprachen mit dem in Winterhude lebenden Schauspieler über Platzangst, Selbsterfahrung und Dummen-TV.

Alster-Magazin: Wie lief das Ganze denn ab?

Kay Böger: Die anderen Prominenten und ich wurden mit zwei Vans abgeholt, die Augen wurden uns verbunden und wir sind zwei Stunden durch Los Angeles gefahren. Dann wurden wir jeweils in unsere acht Quadratmeter großen Kapseln geführt.

Ihr neues Zuhause.

(lacht) Genau! Wahnsinnig heiß und stickig war es darin. Am ersten Tag wurden mir ständig Fragen gestellt, wie es mir geht, wie ich mich fühle – das war so schlimm, dass ich fast nach zwei Tagen raus wollte. Später gingen dann die ersten Spiele los, die entschieden, wer bleiben durfte und wer gehen musste.

Und was haben Sie in der Zeit gemacht, als es keine Spiele gab?

Es war eigentlich ständig was zu tun. Meistens war es auch taghell, selbst wenn uns das Bett einmal rausgeschoben wurde. Wir durften ja nur nach Aufforderung schlafen. Ich hatte mir zum Glück eine Schlafbrille mitgenommen. Ich bin jemand, der jederzeit schlafen kann – damit auch der schlechteste Beifahrer – konnte mich also jederzeit auf dem Boden zusammenrollen und schlafen.

Was haben Sie während dieser Zeit am meisten vermisst?

Vor allem: Zigaretten! Das war hart für alle von uns. Bis auf eine Teilnehmerin sind wir Raucher gewesen. Natürlich vermisst man auch den menschlichen Kontakt, etwa zu meinen Eltern. Ich habe ein sehr inniges Verhältnis zu meinen Eltern, telefoniere mit meiner Mutter jeden Tag. Auch sich bei Freunden mal richtig auszukotzen – das fehlte.

Haben Sie während dieser Zeit Veränderungen an sich bemerkt?

Fortsetzung auf Seite 32

Verbrachte fürs Fernsehen Tage in Einzelhaft: Schauspieler Kay Böger.



Ihr Maler
malen und tapezieren
sämtliche Bodenbeläge
Termine kurzfristig
Tel.: 480 10 31
www.freund-maler.de

34 einhalb
SHOE FASHION FÜR KLEINE GRÖSSEN
Grosser SSV!
Damenschuhe in Untergrößen
Gr. 32 - 37
auch online unter:
www.34einhalb.de
Eppendorfer Landstraße 32 | 20249 Hamburg
Fon 040/18009330 | Mail office@34einhalb.de



MAßSCHNEIDER-MEISTERIN
ATLAS ALIZADEH
Maßanfertigungen | Hochwertige Stoffe
Fachgerechte Änderungen
Terminvereinbarung: 040/89 25 75
E-Mail: Atlas.Alizadeh@gmx.de
Maria-Louisen-Straße 55 | 22301 Hamburg

Mittagsisch von
12.00 - 16.00 Uhr

TRATTORIA
Campo
da Franco

Trattoria Campo
Ludolfstraße 43 • 20249 Hamburg • Tel.: 040 38 64 29 68
E-mail: amburgo@live.de

SUN CONCEPT!
Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...



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

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

Tel.: (040) 414 24 881
Fax: (040) 414 24 883
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00
+ 14.00 - 18.00
Sa.: 10.00 - 14.00



Unge-
wohnte
Freiheit:
Nach der
„Entlas-
sung“ war
Kay Böger
völlig reiz-
überflutet.

Foto: Sebastian Faust

Solitary Man

Fortsetzung von Seite 31

Äußerlich habe ich tierisch abge-
nommen, fünf Kilo, glaube ich.
Außerdem habe ich gelernt, mich
unter Kontrolle zu kriegen. Ich
bin jemand, der gern mal ausras-
tet – aber dann muss man ganz
schnell wieder zu sich kommen.
Auch sonst bin ich über mich hi-
nausgewachsen. Einmal musste
ich zum Beispiel in eine schwarze
Kiste steigen, da sollten wir exakt
anderthalb Stunden ausharren.
Das war ein absoluter Horror für
mich, aber so schnell wollte ich
nicht aufgeben und stieg rein.
Nach einer Weile hielt ich es nicht
mehr aus gab auf und fand heraus,
dass ich die anderthalb Stunden
sogar überschritten hatte! Da
dachte ich: Für mich selbst habe
ich gewonnen. Wenn ich jetzt mal
wieder in schlimmen Situationen
bin, denke ich zurück und sage
mir: Alles ist machbar!
**Wenn Sie zurückdenken,
würden Sie die Show noch
einmal machen?**
Auf jeden Fall!
Das war es also wert?
Definitiv. Aber ich weiß, was
Sie meinen: Man hört schon im
Umfeld: „Folter pur“ und Ähnli-
ches. Aber das ist Schwachsinn!

Jeder von uns wusste, was ihn
erwartete. Uns wurde, was ganz
wichtig war, im Vorfeld vertrag-
lich zugesichert – darauf habe ich
bestanden – dass nichts Ekliges
à la Dschungelcamp passiert.
Hier war es nur physisch und
psychisch anstrengend. Das hat
nichts mit Dumm-TV zu tun.
**Haben Sie sich eigentlich
noch in der richtigen Welt zu-
rechtgefunden, als Sie wieder
draußen waren?**

Es war ganz, ganz furchtbar. Ich
muss gestunken haben wie ein
Berber, weil wir uns während
der Zeit ja nicht duschen oder
baden durften. Auch wegen
der Spiele: Bei einem mussten
wir zum Beispiel um die Wette
Zwiebeln schneiden. Die ganze
Zelle stank nach Zwiebeln, ich
stank nach Zwiebeln, dann das
Spiel mit den Backsteinen... ich
sah aus! Ich wurde vor meinem
Nobelhotel am Sunset Boulevard
abgesetzt, saß dann da auf der
Treppe, hab mir ein Bierchen auf-
gemacht und mit meiner Mutter
telefoniert... Die Polizeistreifen
müssen gedacht haben, ich bin
ein Obdachloser. Ich war auch
komplett reizüberflutet, alles war
mir viel zu hektisch. Da wollte
ich beinahe schon wieder zurück.

Christian Luscher

Das ist die Show:

In „Solitary“ (ProSieben, ab 17.7. samstags um 20.15 Uhr)
werden neun Kandidaten, darunter auch Ex-Sportlerin Magda-
lena Brzeska und Sänger Martin Kesici, für maximal zehn Tage
in Isolierzellen gesperrt. Während dieser Zeit müssen sie in
verschiedenen Spielen Konzentrationsvermögen, Sportlichkeit
und Ausdauer unter Beweis stellen.



Foto: Przemek Krzakiewicz

Spielt am 29. Juli im Rahmen des shmf auf Kampnagel: der Jazz- und Starpianist Leszek Możdżer.

Starpianist auf Kampnagel

Im Rahmen des Schleswig-Holstein Musikfestivals präsentiert der polnische Star-Jazzpianist **Leszek Możdżer** auf Kampnagel, Jarrestraße 20, am 29. Juli um 20 Uhr im K6 sein Programm „Spirit of Jazz“. Durch verschiedene Einflüsse geprägt, kreiert er zwar einen spezifisch polnischen Jazzsound, versteht sich aber durch und durch als europäischer Künstler. So fließt dem Pianisten die Musik Chopins durch die Adern. Aber auch Bach, Debussy, Prokofieff und Rachmaninoff so-

wie Ligeti und Lutoslawski haben ihn beeinflusst. Auf dem Klavier zaubert er innige Stimmungen und sanfte Poesie, produziert aber insbesondere im Trio mit dem schwedischen Cellisten und Bassisten **Lars Danielsson** und dem israelischen Percussionisten **Zohar Fresco** auch dynamischere Beats. Tickets für 28 Euro direkt beim Schleswig-Holstein Musik Festival www.shmf.de (dort gibt es natürlich auch alle weiteren Termine des Festivals) oder **Tel 0431 - 570 470.**)



(Fotografie von Edgar Hanfstaengl, 1878)

Im Planetarium wird das Leben von Wilhelm Busch beleuchtet

Wilhelm Busch unter dem Sternenhimmel

Das **Planetarium Hamburg**, Hindenburgstraße 1, zeigt im Rahmen seiner Sternkonzerte „**Der Vogel hat Humor – Wilhelm Busch unter dem Sternenhimmel**“ mit Mario Freivogel (Rezitation) und dem Musiker-Duo Leccornia – Willy Freivogel (Flöte) und Siegfried Schwab (Gitarre). Mario Freivogel bringt den Künstler und Menschen näher: Märchenhaftes steht neben den berühmten Reimen und Streichgeschichten und wird von Gedichten und Gedanken er-

gänzt. Private Anekdoten bringen überdies einen Künstler näher, dessen Werk auf das kulturelle und gesellschaftliche Geschehen in Deutschland große Auswirkung hatte. Buschs Krisen, sein Glück, seine privaten Erlebnisse und seine Weltsicht prägen sein Werk, aus dem Freivogel rezipiert. Das Duo Leccornia ergänzt das Programm mit Werken der Klassik, Romantik und Komponisten aus dem 20. Jahrhundert. Eintritt: 21,50/erm. 17,50 Euro. Infos unter Tel.: 4288652-10

NEW BORN TEACHINGS

Light Movements Seeds of Love

Seminare – Trainings – Coachings **Transparenz und Wesentliches**

Bewusst gestalten in neuer Qualität
 Familienstellen, Erfolg im Leben
 Organisationsstellen, Erfolg im Beruf
 Basics, Was ist mir wichtig

Tel +49 (0)40 / 46 858 930
 info@new-born-teachings.com
 www.new-born-teachings.com

Peter & Andrea Oßwald

- **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



droste

markisen | rollläden | jalousien | terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de

FACHBETRIEB
 Rolläden- und
 Sonnenschutz-
 techniker
 Handwerk



Hanse Industrieservice
Hamburg • Berlin • Ostbrück • Frankfurt a. Main
Regelzone • Tresore • Logistik • Facility Management

Seit 1995 bietet Hanse-Industrieservice hochwertige Produkte und Dienstleistungen an. Zu unseren langjährigen Kunden zählen Banken, die Großindustrie sowie eine große Anzahl von Privatkunden. Im Bereich der Sicherheit bieten wir Ihnen mit unseren VDS geprüften Sicherheits-schränken höchste Qualität, vom kleinen Möbeltresor über Daten-, Dokumententresore sowie Wertschutzschränke bis hin zu kompletten Tresorräumen (Panikraum).

Für ein unverbindliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen unter 040-970 76 174 oder info@hanse-industrieservice.de gerne zur Verfügung.



Valentinskamp 89 • 20354 Hamburg • Tel: 040-970 76 174 • Fax: 040-970 76 179
www.hanse-industrieservice.de • info@hanse-industrieservice.de

Ihr Fenster

Gardinen und Stoffe
 Gardinenstangen und Schienen
 Rollos und Raffrollos
 Jalousien (auch aus Holz)
 Faltstores/Pliссеes

Wir messen und montieren
 Tel: 040/480 10 31
www.freund-raumgestaltung.de

1957 - 2007

Stoppt Lepra!
 Mit nur 50 Euro ist
 Lepra heilbar

50 Jahre!
 Ein Anfang.

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

DAHW
 Deutsche Lepra- und
 Tuberkulosehilfe e.V.

**Nasse Wände?
 Schimmel?**



**Das gute Gefühl, in den besten
 Händen zu sein.**

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

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

ISOTEC®
 ... macht Ihr Haus trocken!

Bestellen Sie Ihr Lieblingsmagazin unter :

www.buy-a-magazin.de



Coaching & Therapie



Anzeige

Expertentipp von Meike Schmalstieg,
Well Balance – Ernährungscoaching und Kavitation

Fettreduktion durch stabile Kavitation

Zahlreiche Menschen treiben regelmäßig Sport und probieren die unterschiedlichsten Diäten, um ihre Figur in Topform zu bringen. Das Ergebnis ist oft aber frustrierend. Denn der Körper baut Fett zuerst da ab, wo es leicht und schnell verfügbar ist. Die Problemzonen gehören leider nicht dazu. Um jedoch genau an den Stellen abzunehmen, wo man es gerne möchte, gibt es nun eine Lösung: Modellieren Sie die unliebsamen und gemeinen Wölbungen an Bauch, Schenkeln und Po einfach weg und zwar mit dem Verfahren der stabilen Kavitation durch Ultraschall. Das klingt zugegebenermaßen ein wenig wie bei „Wünsch dir was“, hat man doch vor allem gelernt, dass kein Weg mehr Erfolg verspricht als viel Bewegung und eine insgesamt negative Kalorienbilanz. Es ist jedoch in der Tat kein Wunder, sondern funktioniert wunderbar: Schon nach der ersten Behandlung sind positive Ergebnisse messbar und fühlbar. Ein solch schneller Erfolg bringt aufbauende Effekte mit sich: So wird das eigene Körpergefühl ein besseres, was die Psyche positiv beeinflusst und zusätzlich die Eigenmotivation für eine gesündere und ausgewogene Ernährung steigert. Man kann die stabile Kavitation mit Ultraschall somit als ein echtes Motivationswunder bezeichnen. Während der zweistündigen



Behandlung werden zudem die ausgefüllten Ernährungspläne gemeinsam besprochen und die individuellen Schwachstellen aufgedeckt. Wichtig ist, dass man nach der Behandlung für drei Tage keinen Zucker und kein weißes Mehl zu sich nimmt. Auf diese Weise hat man auch einen super ersten Einstieg geschaffen, um neue Wege der Ernährung zu entdecken. Die Methode der stabilen Kavitation ist eine wunderbare Ergänzung zu Bewegung und bewusster Ernährung und geeignet für alle Menschen, die trotz Sport und gesundem Essen ihre ungeliebten Fettpölsterchen nicht loswerden und davon genervt sind. Fühlen Sie sich jetzt angesprochen, dann lassen Sie sich professionell mit der völlig schmerzfreien Methode der stabilen Kavitation behandeln. Zudem können Sie während der Behandlung im ruhigen Ambiente auch noch angenehm entspannen.

Well Balance Praxis für Ernährungscoaching und Kavitation
Neu am Mittelweg!

Fettreduktion durch Ultraschall und Ernährungsberatung
Reduktion von: Bauchfett, Reiterhosen, Hüftpolstern etc.
99,- Probekavitation - jetzt Termin vereinbaren!

Mittelweg 177 • 20148 Hamburg • www.kavitation-hamburg.de
telefon: 040 - 58 96 22 40 • mobil: 0157 - 87 45 32 41

Ganzheitsmedizinisches Zentrum Rotherbaum



BURNOUT
Präventivmedizin
Coaching/Konfliktklärung
Angst-/ Stressbewältigung

Britta Berberich
bp Coaching & Mediation
Rothenbaumchaussee 239 • 20149 Hamburg
Mobil 0171/4830446 • Tel. 040/45000729
info@bp-coaching.de
www.bp-coaching.de • www.ohneangstfliegen.de



Dr. Carsten Fuchs





Sonja Umbach
Martin-Luther-Str. 4a
20459 Hamburg-Neustadt
Tel.: 040 20009387

Mit **Coaching** wieder in die eigene Kraft und Stärke kommen und den Herausforderungen des Lebens aktiv begegnen.

- Konflikte lösen • Stress minimieren
- Beziehungen klären • Entscheidungen treffen
- Ziele erreichen

Individuelles Ressourcen Management
personal coaching
...and for Leben wird bunter

BEL ETAGE KOSMETIK – no age® Fachinstitut
für orthomolekular medizinische Cosmetologie und klassische Kosmetik
Ihre Kosmetik- und Naturheilpraxis im Dienste der Schönheit



Edeltrud Stark
Cosmetologin

„Viele Wege führen zu einer zeitlos schönen Haut.“

Lernen Sie eine der erfolgreichsten Methoden während einer LIVE-PRÄSENTATION kennen!
Termin: 22. Juli 2010, 11 und 15 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.
Telefonische Anmeldung: 040/44 81 80



Birgit Walters
Heilpraktikerin

Lifting ohne Skalpell

Dr. Kleanthous Cellularsystem
mit Ultraschall – Bioresonanz – C.S.M.
„Wir versprechen keine Wunder, sondern Resultate!“
Überzeugen Sie sich selbst, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Mittelweg 159 • 20148 Hamburg
Tel.: 44 81 80 • www.bel-etage-kosmetik.de



ALSTER TV dreht informative Praxisfilme für Ärzte

Journalistin Christiane Kaufholt erarbeitet mit Ärzten Praxis-TV-Filme. Die TV-Expertin kann inzwischen viele Erfahrungen an Ärzte weitergeben.

Ärztliche Leistungen darzustellen und einer breiten Patientenöffentlichkeit zugänglich zu machen, wird immer wichtiger. Auch im Internet, zum Beispiel als TV-Praxisbericht. Ein Film über medizinische Fachgebiete und Kompetenzen bietet Patienten einen bestmöglichen Einblick in die Arbeit regional ansässiger

Gesundheitsexperten. ALSTER TV unterstützt immer mehr Mediziner und Therapeuten bei der filmischen Realisation und technischen Implementierung des Beitrages auf der jeweiligen Praxis-Homepage oder bei ALSTER TV / GESUND TV. Ferner stellt ALSTER TV dem Web-Master beste technische Voraussetzungen (z. B. Player und Streamingtechnologie) zur Verfügung, um den Film in höchster und modernster Qualität abspielbar zu machen. Ein individueller Praxisfilm (2-3 Minuten) ist schon für deutlich unter 1.000,- Euro zu haben (Preise je nach Aufwand).



Informationen:
Michael Wiele,
 Tel.: 040-538 93 053,
 E-Mail:
 m.wiele@alster-net.de.

DR. KATHARINA DORANDT
 ZAHNARZTPRAXIS
 FÜR KINDER

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

10-Jähriges

AnnaCaci
 just beauty
 am 2.8.10
50% für Neukunden

Kosmetik • Pediküre • Maniküre
 Andreasstr. 18 • 22301 Hamburg
 Tel.: 040/51 31 3992 • www.anna-caci.de

1957 - 2007

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

50 Jahre!
 Ein Anfang.

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

DAHW
 Deutsche Lepra- und
 Tuberkulosehilfe e.V.

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!

Spendenkonto 97097
 Bank für Sozialwirtschaft
 BLZ 370 205 00

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 • www.aerzte-ohne-grenzen.de

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

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

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



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

Nie wieder müde Augenringe!



Positive Ausstrahlung, Vitalität und eine gepflegte Haut gehören zu den Kriterien wahrer Schönheit. Unterschiedliche Faktoren führen jedoch zu altersbedingten Hautveränderungen und den traurigen Augenringen: geringe Flüssigkeitsaufnahme, häufige Sonnenbäder, Nikotin, Stress und verschiedene Krankheiten. Aufhalten können wir den Alterungsprozess nicht – aber

wir können einiges tun, um ihn zu verlangsamen, besser auszusehen und uns besser zu fühlen. Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein ausgeglichener Lebenswandel mit wenig Nikotin, viel Schlaf, Wasser und hinreichender Bewegung unterstützen ein gesundes Aussehen. Oft reichen diese Maßnahmen aber nicht und selbst die teuersten Cremes können die dunklen Schatten nicht verbergen. Dunkle, bläulich scheinende Augenringe kann der Augenarzt durch eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure deutlich ver-

bessern. Die Behandlung geht schnell und der Effekt der Auffüllung ist sofort sichtbar. Die Hyaluronsäure entfaltet eine langfristige, aber keine permanente Wirkung und ermöglicht Ihnen so, jederzeit selbst über Ihr Aussehen zu entscheiden. Die Behandlungskosten sind sehr individuell und hängen von Faktoren wie gewünschtem Korrekturgrad und verwendetem Produkt ab. In einem Gespräch vor der Behandlung sollten Sie die Kosten mit Ihrem Augenarzt besprechen.

Bringen Sie
Ihre Figur in nur
4 Wochen
in Urlaubsform!

Jetzt zur
HYPOXI-Sommertherapie
anmelden und tolles
Geschenk sichern



Der Urlaub steht vor der Tür und es wird eng im wahrsten Sinne des Wortes. Die Figur passt noch nicht zu Bikini oder Badeanzug und die Erfahrung lehrt, dass Crashdiäten nicht sinnvoll sind! Kein Grund zu verzweifeln, denn es gibt eine natürliche und nachhaltige Methode zur Figurformung: die HYPOXI-Therapie!

Die HYPOXI-Therapie ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Unter- und Überdruckbehandlung sowie effektivem Training eine gezielte und nachhaltige Einflussnahme auf die Figur. Die Folge ist eine sehr deutliche Umfangreduzierung an Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkel sowie die Straffung der Haut. Mit HYPOXI machen Sie im Bikini eine gute Figur!

Wer sich bis zum 31.07.2010 zur HYPOXI-Therapie anmeldet, erhält zusätzlich gratis ein hochwertiges Strandtuch (solange der Vorrat reicht).

Weitere Informationen zur HYPOXI-Therapie auf www.hypoxi-hamburg.com

HYPOXI-Figurzentrum Hamburg
(Schünemann Training)
Schwanenwik 14, 22087 Hamburg
Telefon 040 . 51 90 83 14

HYPOXI
design your body

Augendiagnostik
Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



LASIK, LIDCHIRURGIE, SEHSCHULE,
KONTAKTLINSENANPASSUNG,
BOTOXBEHANDLUNGEN,
FALTENUNTERSPRITZUNG

WWW.AUGENARZT-OTTO.DE

HEEGBARG 2 · 22391 HAMBURG
(DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF
POPPENBÜTTEL)
TEL. 040/53 04 88 77
PRAXIS@AUGENARZT-OTTO.DE





GARTENRESTAURANTS



Den Sommer draußen genießen

Wenn die Sonne scheint, schmeckt das Essen am besten unter freiem Himmel. Das Alster-Magazin zeigt Ihnen, wo Sie Ihre sonnige Mittagspause oder einen lauen Sommerabend genießen können.



sushilo
NEU!
Rothenbaumchaussee 105
Öffnungszeiten: Mo.-So. 11.30-15.00 Uhr, 17.00-23.30 Uhr
Rothenbaumch. 105, 20148 Hamburg, Tel.: 41 49 88 04, www.sushilo.de



Italienisch schlemmen auf der Sommerterrasse

Anzeige



Genießen Sie im **Ristorante Taormina** in Barmbek, **Fuhlsbüttler Str. 227**, italienische Köstlichkeiten auf der modern gestalteten Sommerterrasse. In einer typisch italienischen, familiären Atmosphäre servieren Ihnen die Inhaber Giuseppe und Marco von Mo.-Sa., 12 bis 23.30 Uhr delikate Spezialitäten – so ist beispielsweise die Dorade (400 g) wahlweise mit Salat oder Gemüsebeilage ein wahrer Genuss. Für Fleischliebhaber empfiehlt sich hausgemachte Salsiccia in Weißweinsauce, aber auch die Pasta der Saison sollten Sie nicht verpassen – aktuell auf der Karte: Mezzelune gefüllt mit Stein-

pilzen in Butter, Parmesan und Cherrytomaten oder Tagliatelle mit schwarzem Trüffel. Abgerundet wird der kulinarische Genuss mit dem richtigen Tropfen: Angefangen bei sizilianischen über toskanische Weine bis hin zu Antinori-Klassikern – das umfangreiche Weinsortiment lässt keine Wünsche offen. Auch die Bambini kommen nicht zu kurz: Nudel- und Pizzagerichte erhalten Kinder bis zu 12 Jahren als kleine Portion für 2,50 Euro. Tipp: Probieren Sie von Mo.-Sa., 12 bis 17 Uhr den Mittagstisch für 4,95 Euro. Sonntags ist Ruhetag. Infos unter **Tel.: 61 69 09** oder www.taormina-hamburg.de.

Reingucken lohnt sich!

Bestes Fernsehen für die schönste Stadt.



ALSTER TV

www.alstertv.de



Time for *Matjes!*

Peter Sikorra, Chefkoch des Hotels Grand Elysée, erklärt in dieser Ausgabe, warum der kleine Fisch so gut schmeckt, und verrät sein bestes **Matjesrezept – mit **Apfel-Zwiebelsalat**.**

Jetzt, im Juni ist es endlich wieder soweit: Die Matjes-Saison hat begonnen. Warum gerade jetzt? Weil der Hering kurz vor der Laichzeit steht. Bevor diese Fortpflanzungszeit beginnt, hat er sich eine Fettschicht angefressen – die macht ihn so

lecker! Aber nur, wenn man ihn richtig weiterverarbeitet. Der gekahlte Matjes ist ein besonders milder Salzhering, der durch Enzyme in einer Salzlake in Eichenfässern gereift ist. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse fermentieren das Matjesfleisch

teilweise, was als Reifung der Matjes verstanden wird. Bei niederländischen Matjes liegt der Salzgehalt der Lake deutlich niedriger als beim deutschen Loggermatjes, deswegen ist er später auch weit milder

im Geschmack. Die diesjährige Matjes-Saison wurde durch die Königin der Niederlande Beatrix Anfang Juni eröffnet.



Chefkoch Peter Sikorra verrät Redakteurin Jeannine Ehmsen ein raffiniertes Matjes-Rezept.

Tipp des Monats: **MATJES MIT APFEL-ZWIEBELSALAT**

Zutaten für 2 Personen:

8 Matjesfilets, 250 ml Mayonnaise, 250 ml Schmand, 6 Äpfel, 6 Zwiebeln, Salz und Zucker, weißer Pfeffer, Essig

Zubereitung:

Mayonnaise und Schmand vermengen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig je nach Geschmack süß-sauer abschmecken. Apfel halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren in schmale Ringe schneiden. Beides zur Sauce geben und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend gegebenenfalls nachwürzen. Der Fachhandel bietet perfekt gewürzte und filetierte Matjes an. Für zwei Personen rechnet man mit knapp einem Pfund Matjes. Das entspricht zwei ganzen Matjes oder vier Matjesfilets pro Person. Tipp: Typisch hamburgisch serviert man zu den Matjesfilets mit Apfel-Zwiebelsalat frische Kartoffeln aus dem Alten Land als Beilage.

Jeannine Ehmsen



Fotos: Jeannine Ehmsen

www.restaurant-yakyeti.de

RESTAURANT & LIEFERSERVICE
Modern Sushi & Classic Sushi
Euro-Asiatische Spezialitäten

SUSHI SATT
JEDEN MO. & DO. ab 18.00 Uhr

MITTAGSTISCH
Mo. - Fr. 12.00 - 15.00 Uhr

yak & yeti

Öffnungszeiten
Montag - Freitag
12.00h - 15.00h
17.30h - 23.00h
Sa./So./Feiertag
ab 17.30h

SIERICHSTRASSE 122 - 22299 HAMBURG - TEL: 040/ 47 19 56 77

WM-Specials Neu

WONNEBAR
CAFÉ & WEIN

Life Viewing & SA Wein-Angebote

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



Foto: Techniker Krankenkasse

Gehört zu den beliebtesten Sommerbeschäftigungen: grillen. Wer alles richtig macht, erlebt den perfekten Genuss.

Profi-Tipps für *gesundes Grillen*

Sobald die Temperaturen wärmer werden, duftet es in Deutschlands Gärten und Parks nach Steaks und Würstchen. Denn die Menschen hierzulande sind wahre Grillfans. Lesen Sie hier, worauf Sie beim Grillen achten sollten.

Fortsetzung auf Seite 42



MeridianSpa bietet abwechslungsreiche Outdoor-Specials an besonderen Orten in Hamburg – beispielsweise auf den Magellan-Terrassen in der HafenCity.

Sommerliches Sportvergnügen

Anzeige

Open Air mit MeridianSpa

In diesem Sommer bietet das MeridianSpa wieder beliebte Sommer-Outdoor- und Wellness-Specials an. Da ist für jeden etwas dabei: Mit Blick auf den schönsten Fluss der Welt Energie tanken beim Tai Chi Modern Style am IndoChine, mit Spaß ins Schwitzenkommen beim Street Workout in der HafenCity und für Entspannung-Suchende Wellness auf der Dachterrasse oder im japanischen Garten.

Als ein absoluter Insidertipp hat sich Tai Chi Modern Style entpuppt. Im letzten Jahr waren bis zu 50 Teilnehmer jeden Sonntag an der Elbe und haben unter Anleitung von Trainer Alexander Kron ihr Chi zum Fließen gebracht. Auch dieses Jahr ist jeder wieder herzlich eingeladen teilzunehmen. Dieses Special an der Piano Beach/ IndoChine am Elbufer ist kostenlos und für jeden zugänglich.

Wer mehr Action möchte, der kann unter professioneller Anleitung die HafenCity als urbanen

Trainingsraum nutzen. Treppen, Wände und Poller werden in das Street Workout mit einbezogen und ganz nebenbei lernt man die HafenCity von einer ganz anderen Seite kennen. In der Gruppe macht es immer am meisten Spaß und auch hier ist jeder gern gesehen. (Kosten-)Los geht's vom MeridianSpa City.

Entspannung macht fit für den Alltag. Unter freiem Himmel auf den Dachterrassen im MeridianSpa Alstertal und im MeridianSpa Wandsbek oder in den japanischen Gärten des MeridianSpa Eppen-

dorf oder des MeridianSpa City kann man relaxen und ganz aktiv nichts tun. Einfach mal die Seele bei einem der vielfältigen Wellness-Angebote baumeln lassen. Fruchtbare Peelings, duftende Aufgüsse und beispielsweise Rasul sind nur eine kleine Auswahl an Möglichkeiten, die MeridianSpa bietet. Die Dampfbäder und verschiedenen Saunen, Whirlpools und Kaltwassertauchbecken machen das Entspannungs-Erlebnis perfekt. Gäste sind mit einer Wellness-Tageskarte ab 16 Euro herzlich willkommen.

Outdoor Specials

Tai Chi Modern Style:

Jeweils sonntags vom 4.7. bis 29.8., 10 – 11 Uhr, Treffpunkt: Piano Beach/IndoChine, Neumühlen 11, 22763 Hamburg

HafenCity Street Workout:

Jeweils donnerstags vom 1.7. bis 26.8., 19 – 20 Uhr, Treffpunkt: MeridianSpa City, Schaarsteinweg 6, 20459 Hamburg

Alle Wellness-Events finden

Sie auf www.meridianspa.de.

Weitere Informationen telefonisch unter 040/ 65 89-0 oder unter www.meridianspa.de.



Anzeigen

Vom Zeichnen zur Malerei ...

In der **Kunstschule Atelier Sybille Kreynhop KASK**, Fährhausstr. 20, vermittelt die Künstlerin und Dipl.-Graph. Sybille Kreynhop ihr Wissen an Menschen jeder Alters- und Berufsgruppe. Die KASK fördert junge Leute und bietet eine fundierte Mappen- und Prüfungsvorbereitung für nationale und internationale Schulen. Sie offeriert Weiterbildungsmöglichkeiten für die gestalterischen Bereiche und für alle Kunstinteressierten ein breit gefächertes

Wissen für die Umsetzung ihrer Bildideen sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Auf der Basis ihres langjährigen Lehrens entwickelte Sybille Kreynhop ihre neuen Lehrmethoden „Der Herzschlag des Bildes“ und „Im Fadenkreuz“. Sie sind universell. Mehr Info zum Angebot der KASK erhalten Sie unter **Tel.: 2 29 54 56**. Oder schauen Sie in die reich bebilderte Internet-Präsenz www.kunstschule-kreynhop.de.



Sylvia Schacht (l.) und ihr Team: **Christine Graule, Giulia Lombardo, Katharina Hergert und Anna Titorski (v.l.)**.

Hairstylistin aus Leidenschaft

Sylvia Schacht im Heegbarg 6 ist seit knapp sechs Jahren eine der Top-Coiffeur-Adressen Hamburgs. Dank ihrer jahrelangen Erfahrung in leitender Stellung, u.a. bei Marlies Möller, haben sie und ihr qualifiziertes Team sich der Philosophie des Trockenhaarschnitts verschrieben. Ihr Salon bietet eine exklusive Atmosphä-

re, in der sich die Kunden nicht nur individuell beraten, stylen und verwöhnen lassen, sondern auch richtig entspannen können. Hochwertige Produkte ihres eigenen Labels und ein Beauty-Programm runden Kosmetik und Maniküre ab. Infos und Terminvereinbarung unter: **Tel.: 611 929 56** oder www.sylviaschacht.de!

Ganzheitlicher Genuss

In der „**Wonnebar**“, Alsterdorfer Straße 235, kommen Genießer auf ihre Kosten. Die kombinierte Wein- und Cafébar von **Caren Tapken** und **Michael Bolte** serviert erlesene Tropfen von Top-Winzern, Kaffeespezialitäten und Leckereien, darunter weinbegleitenden Käse, delikate Schokoladenkreationen sowie knackige „Wonnecracker“. Alle Speisen werden nach eigenen Rezepten von Hand gefertigt. Der kulinarische Genuss ist dabei überaus gesund, denn **Caren Tapken** ist Yoga-Lehrerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin und arbeitet nach Vorgabe des „Life Nutrition“-Prinzips. **Michael Bolte** ist der Weinexperte an ihrer Seite. Über 15 Jahre lang hat er Erfahrungen in der Top-Gastronomie gesammelt!



Caren Tapken und Michael Bolte bieten nachhaltigen und gesunden Genuss.

Infos zu Buchungen für private Feierlichkeiten oder Seminaren zum Thema Wein, Ernährung und Yoga sowie zum Weinhandelsangebot erhalten Sie im Internet unter www.wonnebar.de oder unter **Tel. 22 60 18 04**.



Gesunde Alternative zu Bauchfleisch, Nacken & Co.: gegrilltes Gemüse wie Paprika oder Pilze.

Profi-Tipps für *gesundes Grillen*

Grillen ist nicht nur beliebt, sondern auch gesund! „Durch die hohen Temperaturen verliert das Fleisch Fett. Vitamine und Mineralstoffe bleiben aber erhalten, da sich die Poren schnell verschließen“, sagt **Alexandra Krotz**, Ernährungswissenschaftlerin bei der TK. Die Expertin weist auf einige Grundregeln bei der ältesten Zubereitungsmethode der Welt hin:

- Am gesündesten ist das Rösten auf dem Elektrogrill, da dort kein Rauch mit gefährlichen Chemikalien entstehen kann.

- Allerdings fehlt dann natürlich auch der klassische Barbecue-Geschmack.
- Wer auf Kohle nicht verzichten möchte, kann Alufolien oder Grillschalen unter das Fleisch legen. Tropft nämlich Fleischsaft oder Fett in die Glut, entstehen beim Verbrennen krebs-erregende Stoffe.
- Nicht nur Würstchen oder Fleisch, sondern auch Fisch, Brot, Gemüse oder sogar Käse liegen heute auf dem Grillrost. Die meisten Kalorien verstecken sich nicht im Grillgut, sondern in den Beilagen. Besonders vorsichtig sollte man bei Ketch-up und Barbecue-

Hier ist Grillen an der Al



Seit diesem Jahr gibt es in Hamburg vorgeschriebene Grillzonen. Nur dort ist Grillen gestattet.



Jirmann: 5-Sterne-Partner in Sachen Sonnenschutz

Qualität, Kompetenz, Zuverlässigkeit, Rundum-Service, eigene Monteure – kurz: perfekter Sonnenschutz aus einer Hand vom Aufmaß bis zur endgültigen Montage! Das bietet **Jirmann Sonnenschutzsysteme**, Moorhof 11 – der 5-Sterne-Partner in sonnigen Angelegenheiten. „Wir bieten unseren Kunden auch einen kostenlosen Vor-Ort-Service an. Das bedeutet, sie können ihr Wunschprodukt nicht nur anhand einer riesigen Auswahl im Geschäft wählen, sondern auch, dank einer Vielzahl an transportablen Farb- und Materialmustern, bequem und unverbindlich zu Hause“, so Inhaber Matthias Englert. Er führt ausschließlich hochwertige Produkte führender deutscher Unternehmen: Markisen von Markilux und Lewens, Rollläden von Roma, Innenbe-



Foto: Markilux

Jirmann ermöglicht perfekten Sonnenschutz.

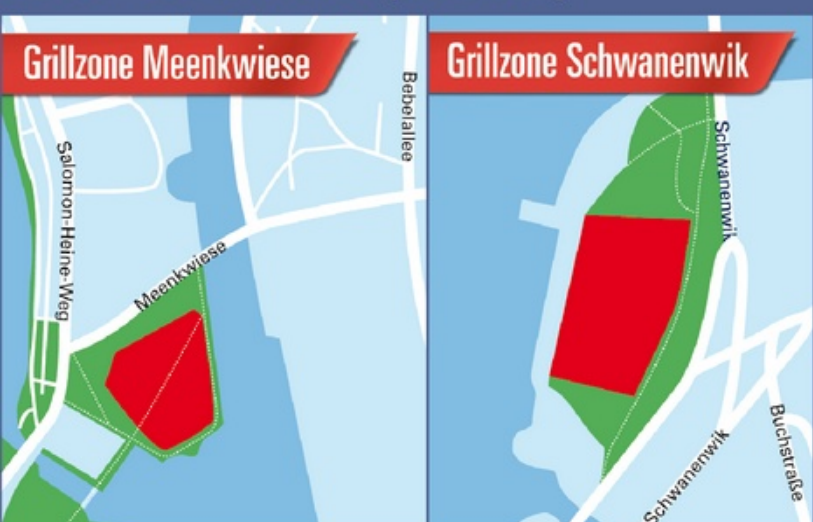
reichsonnenschutz wie Plissées, Jalousien von MHZ, Germania und Kadeco, Vordächer von Ariane und Alulux, Insektenschutz von Neher oder Folienrollos. Weitere Infos unter **Tel.: 724 20 37** und **www.jirmann-sonnenschutzsysteme.de!** Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 9-18 Uhr/Sa., 9-13 Uhr und nach Vereinbarung.

Soßen sowie fertigen Salatdressings sein. Gesünder und besonders lecker sind selbst gemachte Soßen, zum Beispiel mit Joghurt und frischen Kräutern. Außerdem ist gegrilltes Gemüse wie Paprika, Pilze oder Süßkartoffeln eine gute Alternative zu deftigen Steaks oder Schweinebauch.

- Übrigens: Pökelfleisch wie Kassler, Leberkäse oder Bockwurst haben auf dem Rost nichts zu suchen. Starke Hitze verwandelt das enthaltende Nitrit in krebserregende Nitrosamine. Auch Krusten oder verkohlte Stellen sind ungesund und sollten nicht mitgegessen werden.

- Nicht zu unterschätzen bleibt die Unfallgefahr beim Grillvergnügen: Allein im Jahr 2008 wurden in Deutschland etwa 13.000 Menschen wegen Verbrennungen im Krankenhaus behandelt. Schätzungen gehen pro Jahr von etwa 4.000 Grillunfällen aus. Die häufigsten Gefahrenquellen sind Benzin oder Brennspritus. Auch erfahrene Griller sollten diese Flüssigkeiten nie über das Feuer schütten, da es zu gefährlichen Stichflammen und sogar Feuerwänden kommen kann. Vorsicht heißt es auch, wenn Kinder im Garten toben: Sie können sich am heißen Grill verbrennen.

ster erlaubt (rot markiert)



MARION HAWEL CREATION

Maßanfertigungen für Damen
- nach Ihren Wünschen -

Jetzt am Mittelweg 171

Vereinbaren Sie in unserem Modeatelier einen Termin
D-20148 Hamburg • Telefon: 040 - 460 45 46 Fax: 040 - 46 58 77
Mail: Marion-Hawel@gmx.de • www.Marion-Hawel.de

ZUR VERSTÄRKUNG
UNSERES TEAMS SUCHEN
WIR AB SOFORT EINE/N
FRISEUR/IN

**COIFFEUR-
TOPADRESSE**
IN HAMBURG

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

**SYLVIA
SCHACHT**

HEEGBARG 6
22391 HAMBURG
TEL.: 611 929 56
WWW.SYLVIASCHACHT.DE
MO. GESCHLOSSEN
DI. - FR. 9.30 - 19.00 UHR
SA. 9.30 - 16.00 UHR

Seniorenzentrum
Haus am Wehbers Park



Brunch, 1. Aug., 11 - 14 Uhr
p. P. 10 € inkl. Getränke
Thema: Italien

Partner aller
Sozial- und Pflegekassen

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

**Wir haben noch
Einzelzimmer
frei!**

Fruchtallee 82
20259 Hamburg
Tel.: 040 / 23 93 66 80
Fax: 040 / 23 93 66 811

Täglich 24 Stunden
Servicetelefon:
0172 / 540 83 75

www.haus-am-wehbers-park.de

**KARRIERESPRUNG
GEFÄLLIG?**



Zum Beispiel in den Kongo.
ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft Menschen in Not. Schnell, unkompliziert und in mehr als 60 Ländern weltweit. Unsere Mitarbeiter arbeiten oft in Konfliktgebieten – selbst unter schwierigsten Bedingungen: ein Einsatz, der sich lohnt. **Weitere Informationen unter: www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten**

Bitte schicken Sie mir unverbindlich
 Informationen für einen Projekteinsatz
 allgemeine Informationen über ÄRZTE OHNE GRENZEN
 Informationen zu Spendenmöglichkeiten

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




Der Nahrungsbedarf des Körpers nimmt im Alter ab, sein Bedarf an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen ist aber nahezu unverändert. Daher kann es leicht zu einer unzureichenden Versorgung mit Nährstoffen kommen.

Gesund ernähren: wichtig im Alter!

Die meisten Menschen sind sich der Bedeutung einer **vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung** zur Gesundheitsvorsorge bewusst – vor allem die Semester ab 40 Jahren sollten wissen, dass eine ausgewogene Ernährung das Immunsystem unterstützen kann.

HÖRGERÄTE

Sofort hören!



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

audeXmed
HörSysteme

Meisterbetrieb
Dipl.-Ing. W. Lipski

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

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



Foto: Techniker Krankenkasse

Nährstoffbedarf bleibt im Alter gleich

Mit fortschreitendem Alter machen viele Menschen allerdings die Erfahrung, dass Speisen nicht mehr den Genuss bereiten, der früher mit einer leckeren Mahlzeit verbunden war. Das Essen schmeckt weniger intensiv, weil Geruchs- und Geschmackssinn nachlassen. Zudem vermuten Forscher, dass appetithemmende Hormone stärker wirken als bei jungen Menschen, so dass Senioren sich schneller satt fühlen. Das Kritische daran: Der Nahrungsbedarf des Körpers nimmt im Alter ab, sein Bedarf an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen ist aber nahezu unverändert. Daher kann es leicht zu einer unzureichenden Versorgung mit Nährstoffen kommen. Gefährlich ist dies vor allem für das Immunsystem, das bei älteren

Menschen ohnehin nicht mehr auf vollen Touren arbeitet. Werden dem Organismus nicht genügend Vitalstoffe zugeführt, kann das die Abwehrkräfte schwächen und Viren und Bakterien haben leichteres Spiel.

Immunsystem stärken

Immunstärkende Vitalstoffe, die zusätzlich zur Nahrung verzehrt werden, können unterstützen. Sie enthalten für das Immunsystem wichtige Nährstoffe in hoher Dosierung und abgestimmter Kombination. Sie unterstützen so die Widerstandskräfte, können freie Radikale abfangen und bieten damit einen wertvollen Beitrag zum Zellschutz und zu einer abwehrstärkenden Ernährung. Da der Körper keine großen Mengen an Vitamin C speichern kann, ist eine regelmäßige Zufuhr des Vitalstoffes sinnvoll.

Ernährung betrifft jeden, aber jeder is(s)t anders!



STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG
 Kirsten Malluvius & Team
 Dipl. Oecotrophologin
 Telefon: 040 - 520 13 825
 E-Mail k.malluvius@dr-ambrosius.de

Wir sind Ihre persönlichen Ernährungsexperten und beraten Sie bei Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht etc.

Informieren Sie sich unverbindlich bei einem ersten Gespräch.

WWW.DR-AMBROSIUS-HAMBURG.DE

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Jetzt entdecken:

www.alster-magazin.de

GAST- UND KRANKENHAUS
 WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

Würde und Geborgenheit – seit über 750 Jahren.

Im Alter unbelastet und zufrieden leben!

Das 1248 erstmals erwähnte Gast- und Krankenhaus bietet seinen Bewohnern eine sympathische Mischung aus Privatsphäre und Gemeinsamkeit.

Hier fühlt man sich wohl – eben wie zu Hause!



Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Gast- und Krankenhaus · Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg

Telefon 040/60 68 94 -0

info@gast-und-krankenhaus.de

Die Mathematik der langen

Liebe

Ob rosarote Brille oder durchquatschte Abende – was den Anfang verschönte, funktioniert auch später noch. Lesen Sie hier fünf Tipps – von Paartherapeuten empfohlen und von Forschern bewiesen.

Einer von vielen Liebesformeln: Bringen Sie häufig zum Ausdruck, was Sie an Ihrem Partner bewundern.

Anzeige

Nicht mit Geld zu bezahlen: Ehrenamtliche im GuK

Seit Jahren wird die Arbeit Ehrenamtlicher in Deutschland immer wichtiger, denn sie halten soziales Leben aufrecht – rund 23 Millionen Freiwillige gibt es, sei es im Sport, in der Gesellschaft oder im Seniorenbereich. Auch im **Gast- und Krankenhaus (GuK)**, Hinsbleek 12. Dort tragen rund 30 ehrenamtliche Mitarbeiter zu einem reibungslosen Arbeitsablauf bei, leisten Dinge, die angestellte Mitarbeiter in ihrem straff durchgeplanten Tagesablauf häufig nicht zu leisten vermögen! Sie nehmen sich Zeit für einen Spaziergang an einem warmen Frühlingstag, lesen aus Büchern vor, reden über alte Zeiten und hören interessiert zu. Die Ehrenamtlichen bereichern den Alltag, bringen Kultur und Abwechslung ins Leben. Sie gestalten Diavorträge, basteln, machen gemeinsam mit den Senioren Musik, sorgen für einen harmonischen Ablauf bei Geburtstagskaffees und ohne sie wären Ausflüge ganz und gar unmöglich zu bewältigen. Sie sind einfach immer da, wenn sie gebraucht werden, egal wo, wann und wie. An dieser Stelle möchte das Team



Ohne sie wäre das Leben trauriger: 5 von 30 ehrenamtlichen Mitarbeitern, die im GuK unentgeltlich für das Wohlbefinden der Senioren sorgen.

vom Gast- und Krankenhaus deswegen von ganzem Herzen DANKE sagen! Für das unbezahlbare und engagierte Wirken aller ehrenamtlichen Mitarbeiter des Hauses! „Was wären wir nur ohne sie?“, so zu Recht Leiterin Anna Maria Felgentreu. Infos unter **Tel.: 60 68 94 - 0**.

Lässt sich Liebe messen? Der Psychologe John Gottman und der Mathematiker James Murray behaupten: ja. Die Forscher aus den USA filmten Hunderte Liebespaare per Videokamera, maßten Atem, Pulsschlag, Schweißproduktion. Jeden Satz, jeden Gesichtsausdruck ordneten die Wissenschaftler anschließend auf einer achtstufigen Skala ein – von verächtlich bis zugewandt. Mithilfe einer Formel berechneten sie dann die Wahrscheinlichkeit, ob die Liebe die nächsten drei Jahre überdauert. Trefferquote: mehr als 90 Prozent. Was lässt sich aus den Beobachtungen fürs Liebesglück ableiten? Ein paar einfache Regeln, wissenschaftlich untermauert:

1. Richtig kommunizieren:

„Der Code der Liebe entsteht, wenn ein Paar Informationen miteinander teilt“, erklärt der Heidelberger Paartherapeut Dr. Arnold Retzer. Und zwar nicht nur darüber, wie der Tag gelaufen ist, sondern auch darüber, was einen bewegt. Kommunikative Paare erzeugen ihre „eigene Wirklichkeit, eine eigene gemeinsame Welt-sicht“, sagt Retzer. Die verbindet!

2. Viel verzeihen:

All die vergessenen Hochzeitstage, der Riesenstreit vor dem letzten

Urlaub, wohin die Reise gehen soll, der Flirt vor 15 Jahren: Wer Niederlagen, Enttäuschungen, Verletzungen ewig warm hält, verbaut sich den Weg zum gemeinsamen Glück. Deshalb der Rat von Liebesmathematiker Gottman: „Lieber schöne gemeinsame Erinnerungen pflegen.“

3. Illusionen hegen:

Vielleicht bringt sie ein paar Kilo zu viel auf die Waage. Und er sieht auch nicht mehr aus wie George Clooney. Aber Liebende entdecken immer wieder gute Seiten an sich. Paartherapeut Retzer rät: „Denken Sie sich Ihren Partner schön.“ Dazu gehört auch: häufig zum Ausdruck bringen, was man am anderen bewundert.

4. Sinn schaffen:

Glückliche Paare haben ihre ganz eigene Kultur. Egal, ob es darum geht, gemeinsam zur Mini-Opernfangemeinde zu werden, Tango tanzen zu lernen oder einfach nur jeden Abend ein prima Dreigängemenü nebst Kerzenlicht aufzutischen.

5. Träumen lassen:

Wichtig ist es, die Wünsche und Standpunkte des anderen zu akzeptieren – und seien sie noch so verschieden von den eigenen.



Foto: IZB

Grünes Paradies mitten in der Großstadt: Mit Dahlien und anderen Sommerblühern im Topf geht das ganz leicht.

Blühende Zwiebelblumen gegen Großstadtgrau

Asphalтиerte Straßen, gepflasterte Bürgersteige, graue Betonmauern, kahle Wände – Städte können sehr farblos und trist sein. Umso schöner, wenn neben einer Haustür auf einem kleinen Fleckchen freier Erde eine Malve oder eine Rose wächst. Pflanzen bringen Farbe in die Stadt. Glücklicherweise kann sich deshalb schätzen, wer in der Stadt einen Garten oder einen Balkon besitzt, der sich mit Topfblumen prima gestalten lässt.

Große Vielfalt möglich:

Im Sommer ist die Auswahl blühender Pflanzen für den Topfgarten sehr groß. Zwiebelblumen wie Lilien, Gladiolen, Dahlien, Zierklee, Begonien, Schmucklilien und Calla bieten eine Fülle an Möglichkeiten, den Garten auf Balkon und Terrasse zu verschönern. Auch die Wahl der Gefäße beeinflusst die Wirkung. Moderne Pflanzsäulen aus Stahlblech, rustikale Weidenkörbe, schwere Steingutschalen, mediterrane Terrakotta oder elegante Designgefäße erzeugen unterschied-

liche Eindrücke. Ausrangierte Gefäße können mit blühenden Zwiebelblumen bepflanzt wieder zu neuen Ehren kommen. Wichtig ist, dass die Gefäße Löcher im Boden haben. Falls diese fehlen, muss vorsichtig gegossen werden, Staunässe zu verhindern.

Kontrastreich gestalten:

Mit den unterschiedlichen Formen und Farben der Sommerblüher lässt sich ausgezeichnet gestalten. Sie können unter anderem romantisches Flair oder bunte Lebensfreude vermitteln. Auch das Spiel mit Gegensätzen ist möglich. Die klaren Linien und Formen der Calla bilden z.B. einen interessanten Kontrast zu Dahlien mit dichten, vielblättrigen Blütenköpfen. Ein farblicher Kontrapunkt zu grünen Blättern ist der kleine dunkelrotblättrige Zierklee *Oxalis triangularis*. Seine Blätter sind nicht nur wegen der dunklen Farbe interessant, sondern auch wegen ihrer mehr oder weniger dreieckigen Form.



Umweltaktivistin.

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

Tipps für Naturgenießer und -entdecker gibt es kostenlos beim Naturschutzbund NABU, 10108 Berlin oder unter www.NABU.de.



jirmann
Sonnenschutzsysteme
Inh. Matthias Englert

Ihr Rollladen- und
Markisen-Spezialist



Rund um die Sonne

- Rollläden
- Markisen
- Jalousien
- Antriebe
- Steuerungen
- Reparaturen
- Service
- Insektenschutz

Moorhof 11 • 22399 Hamburg
Tel.: 040/724 20 37
FAX: 040/724 94 89

www.jirmann-sonnenschutzsysteme.de

Wir bieten:

Ferienjob

für Schüler ab 13 Jahren

für das Austragen unserer Magazine!

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



Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall

Bloß nichts verschenken:
Besonders für junge Familien können vermögenswirksame Leistungen eine Anlage in die Zukunft sein!

Gabe vom Chef, Zugabe vom Staat

Wer schenkt dem Staat oder seinem Chef schon gerne Geld? Millionen Arbeitnehmer tun es dennoch jeden Monat: Mehr als die Hälfte der rund 20 Millionen Anspruchsberechtigten verzichtet auf vermögenswirksame Leistungen des Arbeitgebers – und damit zusätzlich auf lukrative Prämien, die der Staat auf Bauspar- oder Fondssparleistungen zahlt. „Wer aus Unkenntnis oder Nachlässigkeit vermögenswirksame Leistungen nicht in Anspruch nimmt, verzichtet fahrlässig auf die Chance zur Vermögensbildung – und das in Krisenzeiten“, warnt Schwäbisch Hall-Experte Marcus Weismantel und rechnet vor: „Zur Gabe vom Chef kommt oft noch die doppelte Zugabe vom Staat. Besonders für verheiratete Arbeitnehmer mit Kindern lohnt sich wegen der dann deutlich höheren Einkommensgrenzen das Sparen.“ Vermögenswirksame Leistungen sind ein meist tarifvertraglich geregelter Gehaltsbestandteil, der allerdings nicht ausbezahlt wird. Den Zuschuss von – je nach Vereinbarung – bis zu 40 Euro monatlich kann der Arbeitnehmer beispielsweise auf einem Bausparvertrag oder einem Fondssparplan anlegen. Die beiden Varianten sind besonders lukrativ, weil der Staat noch die Arbeitnehmersparzulage oben drauflegt – maximal 43 Euro jährlich beim Bausparen, 80 Euro beim Fondssparen. Clevere kombinieren beides und kassie-

ren zweimal – im Höchstfall also 123 Euro pro Jahr. Häuslebauer in spe können als drittes Extra vom Fiskus noch die Wohnungsbauprämie bekommen, maximal 45 Euro im Jahr. Voraussetzung: Sie zahlen monatlich mindestens 43 Euro in einen Bausparvertrag ein. Für alle Förderungen gelten Einkommensgrenzen. Bei der Wohnungsbauprämie sind das 25.600 Euro für Alleinstehende, 51.200 für Verheiratete. Der maximale Bruttoarbeitslohn liegt jedoch einige tausend Euro darüber – und erhöht sich mit jedem Kind. So darf ein Ehepaar (beide Arbeitnehmer, steuerlich gemeinsam veranlagt) mit zwei Kindern tatsächlich nicht 51.200, sondern rund 76.000 Euro brutto im Jahr verdienen, um die Wohnungsbauprämie zu bekommen. Für die Arbeitnehmer-Sparzulage sind es immerhin rund 59.000 Euro. Wie attraktiv das Sparen mit Arbeitgeber und Staat ist, rechnet Weismantel an folgendem Beispiel vor: „Ein Arbeitnehmer, dessen Firma sieben Jahre lang jeweils 480 Euro auf einen Bausparvertrag einzahlt und der selbst auf diesen Vertrag zusätzlich jährlich 516 Euro aus eigener Tasche anspart, bekommt in diesem Zeitraum im Optimalfall 616 Euro an staatlichen Prämien. Damit kann aus 3.612 Euro eigener Sparleistung – den Rest zahlt ja der Arbeitgeber – bei voller Förderung nach sieben Jahren ein stattliches Guthaben von 8.341 Euro werden.“

zapf umzüge
internationale Umzugsfachspezialisten
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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

Hausverwaltung

HGU

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

In Sachen Immobilien

im Alster-Magazin ist unsere Mediaberaterin Barbara Suhr die richtige Ansprechpartnerin.

Wenn Sie Anzeigen schalten oder sich beraten lassen möchten, gibt sie Ihnen gerne nähere Informationen unter

Tel.: 538 930-54 oder 0172/923 36 82.

Schöne Ferienwohnungen

Unterricht

Atem-Stimm-Unterricht von Profi in Uhlenhorst.
Tel.: 222 718

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

Bekanntschaffen

W (Mitte 40 Jahre), durchschnittlich sportlich, sucht nette Freundin zum regelmäßigen Walken um die Alster! Das Schöne ist ja, dass man nebenbei noch etwas klönen kann:-). Hast Du Lust, mich zu begleiten? Dann freue ich mich auf eine Nachricht von Dir, diese bitte an sommer@wolke7.net mailen.

Auto

Golf V zu verkaufen, 7/05, Comfortline, 1,6 l, 75 kw (102 PS), 64.000 km, Abt.automatik, schwarz, Alufelgen, 2 Türen, Klimaanlage, Winterpaket, Standheizung, TÜV neu, 9.800 Euro, 1. Hand, scheckheftgepflegt.
Tel.: 60 67 90 97

Gesund und schön

Pilates 4 you
Gruppen- und Privattraining in Eppendorf
Anmeldung unter Tel.: 38 65 35 40

Verschiedenes

Spülmaschine Bosch SMS 3502 Silence pieksauber und in Top-Zustand gegen Höchstgebot wg. Umzugs zu verkaufen.
Tel.: 0171 - 640 38 77

Damen-Pelzjacke, Silberfuchs, Größe 36-38, neuwertig, zu verkaufen: 99 Euro. **Nerzmantel**, Farbe: hellbraun, Größe: 19(38) zu verkaufen. VB: 250 Euro. **Kleinbild-Analog-Spiegelreflexkamera** Yashica FR I mit Zubehör und Tasche zu verkaufen: VB 25 Euro. **Philips Faxjet 320**, Normalpapier-Faxgerät/Kopierer - Tintenstrahl - 100 Blatt, einwandfrei, Bedienungsanleitung, Originalkarton mit Patronen zu verkaufen, VB: 35 Euro. Tel.: 511 02 71, evtl. Anrufbeantworter.

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

Möbel nach Maß: gerade, schräg, üb. Eck Schränke, Regale, altersgerecht
Bilderrahmen
Möbelbemalung zum Verlieben
Ludolfstr. 39 **81 99 65 35**
bettinanohe.de
Einrichtungskunde. sucht ETW 2-5 Zl. zum Kauf

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

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

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

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

Austräger gesucht mit eigenem Pkw.

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

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, anzeigen@alster-net.de | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christiane Kauffholt, Jeannine Ehmsen, Marisa Knierim, Christian Luscher (CvD MAG) | **Korrektur:** Regina Ahrens | www.alster-net.de | **Verlags-Telefon-Nummern:** Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantwort.): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13 | **Anzeigen-Leitung:** Michael Wiele (Harvestehude, Pöselndorf, 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. 538930-0; Michaela Jeric (Volksdorf, EKZ Hamburger Meile), Tel. 538 930-56; Annegret Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54 | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver, 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, Lunzbar TH2: Mühlenkamp 59, Edeka Niemerszein: Mühlenkamp 45, **UHLHENHORST:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicusstr. 6, Edeka Niemerszein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosch: Winterhuder Weg 29, **EPPENDORF:** Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **ROTHERBAUM:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaumhaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.



Alster-Sudoku

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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

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 3×3 Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in 3×3 Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (= 9×9 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 3-10:

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

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

Einzigartig in Hamburg: Terzo-Gehörtherapie

Die **Terzo-Gehörtherapie** reaktiviert die Nervenverbindungen zum Gehirn. Diese erprobte Therapiemethode bei Schwerhörigkeit kombiniert modernste Hörgerätetechnik mit einem gezielten Gehörtraining.

Mit der Terzo-Gehörtherapie können Sie das Potential **guter Hörgeräte** ausschöpfen – für eine spürbare und messbare Verbesserung Ihres Sprachverstehens.

Gerne beraten wir Sie ausführlich und unverbindlich über die Möglichkeiten dieser Therapiemethode.

terzozentrum hamburg

Gehörtherapie · Hörgeräte

Besser hören. Mehr verstehen

GUTSCHEIN
Endlich was tun:
Besser Hören

1 x Hör-Check

1 x Hör-Profil

1 x Gratis-Hörbuch

Einzulösen bis zum 31. Juli 2010

hörakustik friedhoff GmbH & Co. KG
Eppendorfer Landstraße 80
20249 Hamburg
Telefon 0 40. 46 00 90 50
Telefax 0 40. 41 40 66 14
www.terzo-zentrum.de

waXhouse.de

Brasilianische Haarentfernung

2x
in Hamburg

Heißwachs-Haarentfernung schonend
und langanhaltend. Einfach haarlos.

Zum Beispiel Haarentfernung
für Männer

Achsel **nur 9,00 €**

Intim **ab 9,00 €**

Bauch **nur 13,00 €**

Brust **nur 16,00 €**

Zum Beispiel Haarentfernung
für Frauen

Achsel **nur 8,00 €**

Bikini **ab 9,00 €**

Beine **ab 14,00 €**

Arme **ab 21,00 €**

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:

Emilienstraße 22 - 24 /
Ecke Osterstraße, 20259 Hamburg
Telefon
040 325 28 590

Landwehr 3
22087 Hamburg
Telefon
040 254 96 992

Wir freuen uns auf Sie.

waXhouse.de
Brasilianische Haarentfernung

DAS BESTE ANGEBOT. DER 1. KLASSE KURZURLAUB. BEIM TESTSIEGER.

Jetzt 6 MONATE testen!

Nur **50€**

Aufnahmegebühr (statt 200 €)



Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

Anrufen – Termin vereinbaren – Mitglied werden:

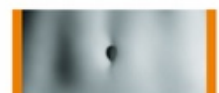
WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87–89 • 040/65 89-10 50

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

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

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

www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.