

**SERVICETEIL:**  
Kinder & Familie  
Modetrends · Paradiesisch wohnen  
Traumhochzeit · Coaching & Therapie

Heft 09, 10.9.10, Auflage 40.200

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

# ALSTER Magazin

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

Exklusiv im  
Alster-Magazin:



## Stadt- Folk

„Fjarill“ machen  
Musik von und  
für Hamburg.

Schauspieler Peter Bongartz:

# „Hamburgerinnen waren immer emanzipierter“

Offen spricht er im Alster-Magazin über  
Beruf, Unabhängigkeit und unsere Stadt.

## Wunder- Knabe

Latino Dany Blair  
wird in Hamburg  
zum Star.

## Promis helfen Kindern!

15.000 Ham-  
burger und  
viele Promis  
zündeten für  
RTL-Spendenma-  
rathon rund um die  
Alster Kerzen an.



Dany Blair



Queensberry und Sky du Mont

**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](mailto:service@baumgarten-immobilien-hh.de)

Gutschein  
für ein kostenloses  
Probetraining inkl.  
Figuranalyse!  
Spezielle  
Angebote  
Gültig bis 30.09.2010

# HYPOXI STUDIOS

## HAMBURG-WANDSBEK UND ALSTERTAL



**Erfahrungsbericht** der Hypoxi-Anwenderin Sandra Tessitore:

**„Innerhalb von 8 ½ Wochen nahm ich 15,5 kg ab!“**

„Durch meine Schwangerschaft vor vier Jahren habe ich sehr zugenommen – deshalb war es mein größter Wunsch, möglichst schnell meine alte Figur wiederzubekommen. Am Anfang war ich noch skeptisch, dass es klappt, aber jetzt nach achteinhalb Wochen Hypoxi-Training bin ich total zufrieden. In kurzer Zeit habe ich sehr an Umfang abgenommen:

10 cm an der Taille, 14 cm am Bauch, 12 cm am Gesäß und auch meine Beine sind schlanker. Insgesamt verlor ich 15,5 kg an Gewicht. Trotzdem ist meine Haut wieder straff geworden.

Jetzt kann ich endlich ohne Frust in Boutiquen stöbern und neue Kleidung kaufen. Es macht mir von Mal zu Mal mehr Spaß ins Hypoxi Studio zu gehen“, schwärmt Sandra Tessitore.

### HYPOXI-Figurzentrum Hamburg-Wandsbek

Wandsbeker Zollstraße 141-143 · 22041 Hamburg

Telefon: 040/68 91 65 53 · [www.hypoxi-hamburg-wandsbek.de](http://www.hypoxi-hamburg-wandsbek.de)

### HYPOXI-Studio Alstertal

Stadtbahnstraße 32a · 22393 Hamburg

Telefon 040/38 65 07 34 · [www.hypoxistudio-alstertal.de](http://www.hypoxistudio-alstertal.de)

Eigene Parkplätze für beide Studios vorhanden.

## Individuelle Betten für jedermann



### Stilvoll

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



### Bequem

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



### Elegant

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

### Jedes Bett ist ein Einzelstück

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

### Flexibel

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



### Altersgerecht

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



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



Hansa Engel-WERK

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

# Strahlende Freude

VON WOLFGANG E. BUSS



Es war eine kriegsähnliche Situation: Aus Hubschraubern vom Typ UH 1, mit denen auch die Amerikaner ihren Vietnamkrieg geflogen hatten, warfen Beamte des Bundesgrenzschutzes und der Polizei Tränengasgranaten auf uns ab. Um das Gelände herum verteilt, verteidigten Hundertschaften von behelmschten Polizisten mit Hunden, Pferden und Wasserwerfern

den Bauplatz. Gerhard Stoltenberg, damals CDU-Ministerpräsident in Schleswig-Holstein, hatte Zehntausende von Beamten in den „Kampf um Brokdorf“ geworfen. Sie sollten die deutsche Wirtschaft retten, so hatten es ihm die Atomlobbyisten aufgeschrieben, durch Atomstrom!

Wir waren am 13. November 1976 etwa 30.000 junge Atomkraftgegner (1981 waren es schon 100.000), die der Meinung waren, neben dem AKW Stade und dem AKW Krümmel musste kein drittes gewaltiges Atomkraftwerk rund um Hamburg ans Netz gehen. Die Sicherheit war nicht gewährleistet und die Endlagerfrage völlig ungeklärt. Wir wollten den Baubeginn und die geplante Inbetriebnahme 1986 des AKW Brokdorf verhindern.

Schon damals ahnten wir dunkel, dass es auch vierzig Jahre nach Planungsbeginn, also 2010, am Hochtechnologiestandort Deutschland keine Lösung für die Endlagerfrage geben würde. „Stoltpolti“, wie wir den Kieler Landeschef damals nannten, hatte sich in seiner unsäglichen technologiepolitischen Naivität von „Kernkraftwerksexperten“ beschwätzen lassen, „Kernstrom ist Dein Strom“ und alles Weitere kriegen wir schon in den Griff. Im Frühjahr 1981 musste sogar Hamburgs jüngster Bürgermeister Hans-Ulrich Klose (SPD) „wg. Brokdorfstreit“ zurücktreten. Als dann 1986 Tschernobyl explodierte und halb Europa nuklear verseuchte, glaubten viele an eine energiepolitische Zäsur. Denkste!

Ergebnis: Streit bis heute! Nun musste sogar die Kanzlerin entscheiden. Würde sie sich mit ihrer schwarz-gelben Koalition über die Bedenken vieler Bürger hinwegsetzen und Deutschlands Atomlobby nachgeben? Sollte die Energiewende verschoben werden, weil die bestehenden Kernkraftwerke weiterlaufen können? Das Ergebnis nennt sich „Atomkompromiss“.

Die Endlagerfrage muss dabei für viele weitere Jahre offen bleiben, da man Plutoniumabfälle nicht einfach „beseitigen“ kann. Hatte man vor 40 Jahren noch geglaubt, man könne den strahlenden Abfall so leicht mal eben in Gorleben, also nah an der Grenze zu Honeckers Schurkenstaat verbuddeln, hat die Geschichte den Spuk schnell eingeholt. Die Atommüllkippe Gorleben liegt wieder mitten in Deutschland und hält nicht dicht. Nur noch drei Generationen weiter und die haben höchstgiftiges Plutonium im Grundwasser.

Der Betrieb von Brokdorf ist hochrentabel, was den Managern von E.ON (80%) und Vattenfall (20%) die Herzen höherschlagen lässt. Schließlich haben wir als Steuerzahler die Forschungskosten bezahlt und werden auch Hunderte Milliarden an Entsorgungskosten tragen müssen.

Eines muss man den Atomlobbyisten lassen: Es ist ihnen jetzt auf Neue gelungen, naiven Spitzenpolitikern einzureden „alles wird gut“. Und das schaffen sie seit 50 Jahren. 12 Jahre sollen die alten Meiler im Durchschnitt länger laufen als von der Vorgängerregierung Rot-Grün beschlossen. Und – verkürzt gesagt, sollen die Atomriesen ein bisschen von den gigantischen Gewinnen an uns Bürger abgeben. Die Atomfreunde strahlen!

Die Opposition kocht! Sie kündigt der Kanzlerin einen „heißen Herbst“ an und spricht von einem „gesellschaftlichen Großkonflikt“. In der Tat geht der Streit um Atomstrom quer durch unsere Gesellschaft. So dürfte der aktuell getroffene Atomkompromiss mit einem erneuten Regierungswechsel im Papierkorb landen, wenn die Grünen 2013 an die Regierung kommen.

 HAMBURGER  
COACHING CONTOR

Lösungen finden – Ziele erreichen

- Karriereberatung und Bewerbungscoaching
- Life-Balance und Lebensmotive (Reiss-Profile)
- Teamentwicklung, Recruiting, Training, Führungskräftecoaching KMU



Norbert Hübner (Inhaber)

Tel.: 0171 / 55 05 899 • Tesdorfstr. 11 • 20148 Hamburg-Rotherbaum  
huebner@hacoco.de • www.hamburger-coachingcontor.de

**HÖRMANN** Garagentore u.  
Hauseingangstüren

Du und Deine Welt: Besuchen Sie uns in Halle B6, Stand B6.270



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

**Hb**  
HANSABAUSTAHL  
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

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

**LOEWE.**

**EP: Sterling**  
Electronic Partner

Service macht den Unterschied

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

# 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.



Freuen sich auf die neue Halle: Schüler mit und ohne sonderpädagogischem Förderbedarf, die in der Bugenhagenschule gemeinsam unterrichtet werden.

## Alsterdorf feiert für neue Turnhalle

Am 11. September von 12 bis 18 Uhr feiert die Bugenhagenschule, Alsterdorfer Straße 506, ein großes Sommerfest: mit Tanz, Musik und Tombola. Radio Hamburg-Moderator John Ment übernimmt die Begrüßung und führt durch das Programm, zu dessen Höhepunkten Komiker Alfons („Puschel-TV“), Kult-Pianist Gottfried Böttger und die Gruppe „Radau“ zählen. Der Eintritt zu den Konzerten ist kostenlos. Rund um die Schule wird es einen Flohmarkt und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Hüpfburg, Kletterwand, Waveboard- und Spielparcours geben. Bei einer

Tombola winken als Hauptpreise unter anderem ein Wochenende im Audi A6 Avant (mit gefülltem Tank) und zwei Mal zwei VIP-Karten für ein HSV-Bundesligaspiel. Für das leibliche Wohl ist mit vielfältigem Angebot gesorgt. Was der Schule momentan noch fehlt, ist eine neue Turnhalle. Dafür sollen beim Sommerfest erste Gelder gesammelt werden. Alle Erlöse der Benefizveranstaltung werden an den Förderverein der Bugenhagenschule e.V. weitergeleitet, um das Vorhaben zu unterstützen. Weitere Infos und das gesamte Bühnenprogramm unter: [www.bugi-sommerfest.de](http://www.bugi-sommerfest.de)!

mr

## Jetzt bringen wir auch Bewegung in Ihre Werbung!

Direkt in der HAMBURGER | MEILE.



Sie sehen Ihre Werbung täglich mindestens 50x auf allen Screens, alle 10 Minuten für jeweils 10 Sekunden. Da ist richtig Bewegung in Ihrem Werbeauftritt.

Ideal für 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! Fragen Sie jetzt nach Preisen.

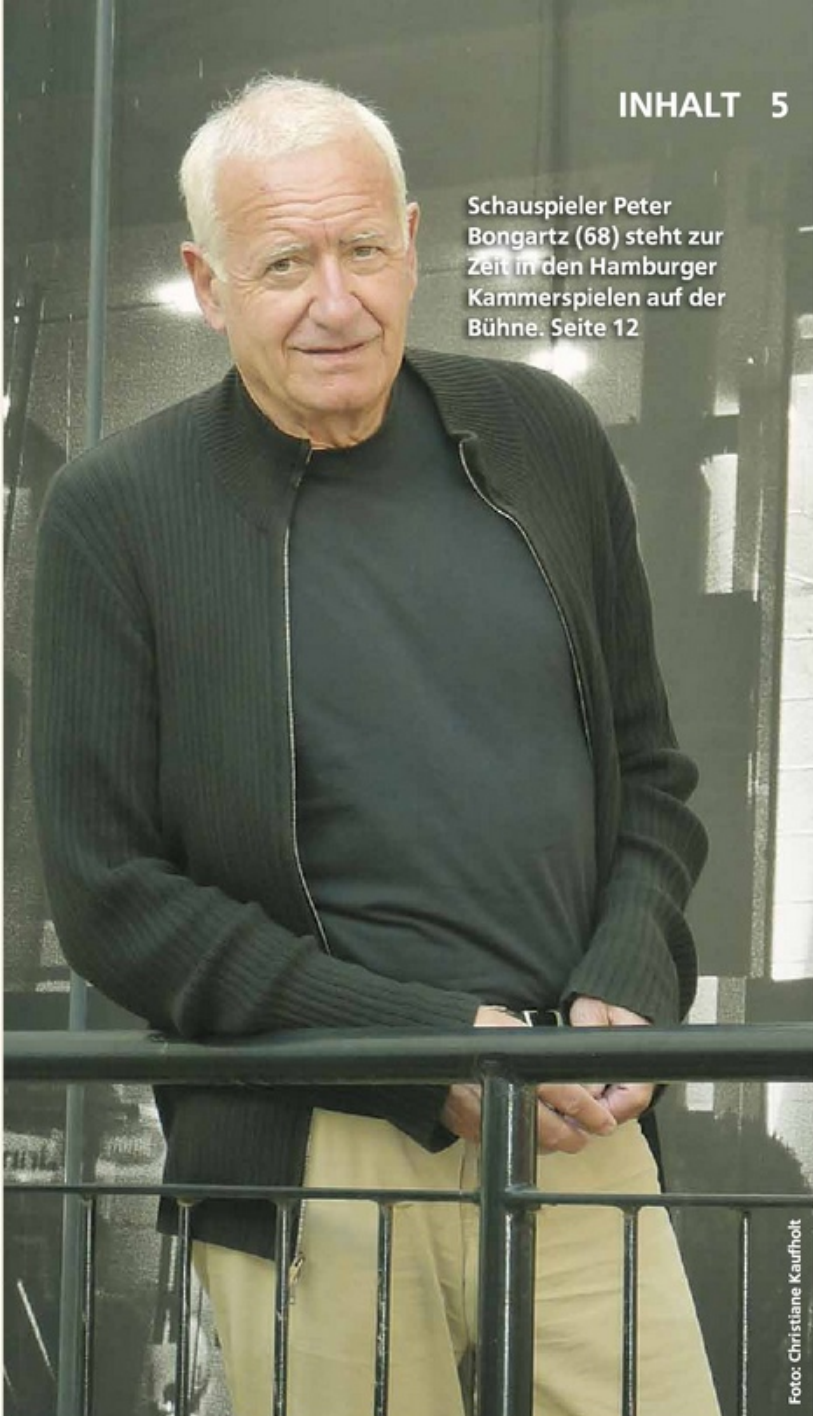
Hochmodernes Screen-Netzwerk. GfK-Marktforschung\* bestätigt: SHOPPING SCREENS wirken! \*GfK Reichenweitenstudie 2010.

flatmedia  
SHOPPINGSCREENS  
LOKAL

MAGAZIN VERLAG HAMBURG  
Unternehmensbereich:  
SHOPPING SCREENS | LOKAL  
Michael Wiele, Verkaufsleitung,  
Tel.: 040 538 9 30 53 und 0151-153 28 153

Moderiert das „Bugi-Sommerfest“:  
Moderator John Ment aus Poppenbüttel.





Schauspieler Peter Bongartz (68) steht zur Zeit in den Hamburger Kammerspielen auf der Bühne. Seite 12

Foto: Christiane Kaufholt

## Magazin

- 3 Kolumne
- 4 John Ment moderiert Schul-Charity
- 6 Lichtermeer-Aktion an der Alster ein voller Erfolg
- 8 Kunst und Kultur: Die besten Termine
- 10 Journalistenregatta: Team Alster-Magazin wird „Gewinner der Herzen“
- 12 Peter Bongartz über Unabhängigkeit und seinen Beruf
- 14 „Fjarill“ macht Folk für die Großstadt
- 15 Tanzende Wrestler auf Kampnagel
- 26 Dany Blair aus Paraguay wird in Hamburg zum Publikums-liebling
- 35 Rotherbaum: Gesa Riedel spielt Cello

## Uhlenhorst

- 16 Kultur-Highlights auf der Uhlenhorst

## Winterhude

- 18 Flotter Jazz und witzige Witwer: Kultur in Winterhude

## Eppendorf

- 20 Karten für A-capella-Lebensberatung von „LaLeLu“ zu gewinnen

## Pöseldorf

- 22 Hochkarätig besetztes chinesisches Konzert an der HfMT

## Service

- 23 Kinder & Familie
- 36 Coaching & Therapie
- 37 Alster med
- 40 Senioren
- 42 Gesundheitsratgeber
- 44 Traumhochzeit
- 45 Modetrends
- 46 Essen & Trinken
- 49 Paradiesisch wohnen
- 54 Immobilien
- 58 Kleinanzeigen/Impressum

## Designermode gesucht!

### Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

**Jil Sander • Boss • Escada etc.!**

**Wir holen auch ab!**

*Second Herzog*

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

### DIPL.-KFM. AXEL WERNER

Steuerberater | Vereidigter Buchprüfer | Rechtsbeistand

Finanz- und Lohnbuchhaltung  
Erstellung von Jahresabschlüssen und  
Einnahmen-Überschussrechnungen  
Private und betriebliche Steuererklärungen aller Art  
Beratung in steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen

**Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!**

Rothenbaumchaussee 17 (Curio-Haus), 20148 Hamburg  
Tel.: 040 - 46 00 16 - 0 • Fax: 040 - 46 00 16 - 99  
E-Mail: kanzlei@wernerstb.de  
www.wernerstb.de

## Zigarrenrollertour 2010

SHOPPING-CENTER  
Hamburger Meile

**Erleben Sie live  
Luis López**

Mittwoch  
15 September  
12 bis 20 Uhr

**Tobacco & More**  
Ihr Zigarren und Pfeifen Fachgeschäft  
Hamburger Strasse 19  
www.tobacco-more.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 - Poppenbötteler Bogen 29 [www.interhansa.de](http://www.interhansa.de) - Fax (040) 606 23 82

Ihr Partner für die fachgerechte  
Entsorgung von Bauabfällen

## Container

von 1 bis 30m<sup>3</sup>  
ab 59,50 € inkl. MwSt.





EGGER GRUPPE

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.eggers-gruppe.de



Initiatorin Jeannine Ehmsen (l.) setzte mit vielen Prominenten wie z.B. Nandini Mitra, Andrea Lüdke, Nova Meierhenrich und Theresa von Tiedemann ein Zeichen für Kinder.



# Licht der Hoffnung

Am 2. September fand auf dem Alstervergnügen das grandiose Lichtermeer zugunsten des RTL-Spendenmarathon statt. Ein bewegender Moment für rund 15.000 Menschen, die an der Aktion teilgenommen haben. Höhepunkt war das Anzünden der Kerzen und die anschließende Schweigeminute im Gedenken an die benachteiligten Kinder unserer Welt. Bis zum 19. November können noch tausende Kerzen erworben werden. Der Erlös kommt dem RTL-Spendenmarathon und der Phönix-Stiftung zugute. Infos unter: [www.rtlregional.de](http://www.rtlregional.de)!



Feuer und Flamme für den guten Zweck: Jasmin Wagner (Ex-Blümchen).



Sind mit dabei: Sky du Mont mit Ronja (l.) und Gabriella von Queensberry.



„Superstar“ Mehrzad Marashi mit Gattin Denisse.



Freiherr Enno von Ruffin und Dagmar Berg-hoff im Gespräch mit Wolfgang E. Buss (v.l.).



Vorsorge für schwere Krankheiten

Anzeige

# Was tun, wenn der Chef ausfällt?

Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs sind die häufigsten diagnostizierten schweren Krankheiten. Jede dieser Diagnosen ist eine persönliche Katastrophe. Und für viele Unternehmer können begleitend zu einer Krankheit noch erhebliche finanzielle und organisatorische Sorgen dazukommen: Wer betreut die Kunden? Wer führt bestehende Aufträge aus? Wer generiert Neugeschäfte?



**Carsten Hopf, Leiter Firmenkunden-Center Wandsbek**

In dieser Situation ist Entlastung gefragt, damit der Unternehmer oder Angestellte, der sonst vielfältige Aufgaben im Betrieb wahrnimmt, sich voll und ganz auf die Genesung konzentrieren kann und der Betrieb weiterlaufen kann. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung bietet dies nur

teilweise. Denn nicht jede schwere Krankheit mündet in der Berufsunfähigkeit. Bei einer plötzlichen schweren Erkrankung braucht das Unternehmen in aller Regel eine unbürokratische Unterstützung, die sofort eintritt.

Eine Herausforderung auch für die Hamburger Sparkasse als größte Mittelstandsbank der Metropolregion. Zur Absicherung der Firmen- und Unternehmenskunden hat sie ein eigens auf dieses unternehmerische Risiko zugeschnittenes Vorsorgeangebot ins Programm genommen: den Haspa Unternehmerschutz.

Dieser bietet Soforthilfe bei schweren Erkrankungen. Die sogenannte „Schwere-Krankheiten-Versicherung“ umfasst folgende Vorteile:

- Eine Vertragsverlängerung erfolgt ohne neue Gesundheitsprüfung
  - Auf Wunsch lebenslange Absicherung ohne Altersgrenzen
  - Kostenlose Versicherung der Kinder bis 18 Jahre
- „Eine klassische Absicherung der Berufsunfähigkeit kommt bei Unternehmern häufig zu kurz“, weiß Carsten Hopf, Leiter des Haspa-Firmenkundencenters Wandsbek. Im Fall einer Erkrankung braucht ein Geschäftsführer neben regelmäßigen Zahlungen zur Aufrechterhaltung des Lebensstandards in der Regel auch eine Einmalzahlung zur Wiederherstellung der Gesundheit, zur Einsetzung eines Interims-Managers oder für bauliche und organisatorische Maßnahmen.
- Haben Sie Fragen oder suchen Sie eine neue, solide Bankverbindung für Ihr Unternehmen? Ihr Ansprechpartner rund um die Themen Finanzierung, Vorsorge,**

**Anlage, Leasing und Auslandsgeschäft:**  
**Carsten Hopf, Schloßstraße 6, Hamburg-Wandsbek.**  
**Kontakt:**  
**Tel.: 040/3579-1850 oder carsten.hopf@haspa.de**

**Max P., 40, Hamburger Unternehmer, bezahlt monatlich einen Beitrag in Höhe von 110 Euro für seinen Haspa Unternehmerschutz. Falls er eine schwere Krankheit bekommt, wird ihm eine Leistung in Höhe von 200.000 Euro ausgezahlt, sobald die fachärztliche Diagnose vorliegt.**

**Haspa**  
 Hamburger Sparkasse



## Tag der Offenen Tür im Tierheim Süderstraße

26. September 2010  
10 - 16 Uhr

Basar, große Tombola,  
Vorführung Hundeschule,  
Bastelspaß für Kinder



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

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.  
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211106-0

Besuchen Sie uns und unsere Tiere:

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

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

**E NIEMERSZEIN**



### Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden

**AM ROTHENBAUM**

Hallerstr. 78

☎ 410 86 52

Montag - Sonnabend bis  
21.00 Uhr geöffnet!

**IN PÖSELDORF**

Milchstr. 1

☎ 44 56 60

Montag - Sonnabend bis  
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.

# Termine an

### 11. September

Die **Bugenhagenschule Alsterdorf** lädt zum **großen Benefiz-Sommerfest** ein. Geboten wird ein buntes Programm mit Musik, Kletterwand, Tanz, Tombola und vielem mehr. Der Erlös soll für den Bau einer neuen Turnhalle verwendet werden.

Los geht's um 12 Uhr in der Alsterdorfer Straße 506.

### 12. September

Das **5. Harvestehuder Orgelkonzert** findet um 18 Uhr in der **Hauptkirche St. Nikolai**, Harvestehuder Weg 118, statt. Es spielen: Bettina Thimm-Haker und Reiko Höhmann, Klavier, sowie Matthias Hoffmann-Borggreffe, Orgel. Karten gibt es für 7 Euro an der Abendkasse.

### 14. September

„Meet the Meat“ heißt es noch bis zum 26. September im **WA-YO Japan Restaurant** im NIPPON Hotel Hamburg, Hofweg 75, wo exzellente Gerichte und Menüs aus feinstem Wagyu Kobe Beef genossen werden können. Mehr Infos unter Tel.: 227 11 40 oder [info@wa-yo.de](mailto:info@wa-yo.de)!

### 15. September

Die **Komödie Winterhuder Fährhaus** zeigt vom 15. - 30. September das Stück „Der lustige Witwer“ von Simon Moss. Karten gibt es für 10,50 - 45 Euro unter Tel.: 480 680 80

### 17. September

Direkt am Eppendorfer Markt nahe Rossmann findet die Neueröffnung eines Accessoires-Ladens von **GITOMARE** statt. Aktuelles Eröffnungsangebot ist ein trendiger Longschal in den starken Herbstfarben mit filigranem Schmuckabschluss statt 19,95 für 9,95 Euro.

### 19. September

Die **Schule für Schauspiel Hamburg (SSH)**, Oelkersallee 33, informiert um 14 Uhr kostenlos über ihr berufsbegleitendes Schauspieltraining. Neben dem Schauspiel gibt es diverse Module wie Sprechtraining, von denen auch das Berufsleben profitiert. Das nächste dreimonatige Schauspieltraining beginnt am 1.10. (195 Euro pro Monat). Anmeldung zum Infogespräch unter



Die Rockmusiker von **KRASHKARMA** wollen den Hamburgern richtig einheizen. Ob es ihnen gelingen wird?

Tel.: 430 20 50 oder auf [www.schauspielschule-hamburg.com](http://www.schauspielschule-hamburg.com) im Internet!

### 22. September

Die Band **KRASHKARMA** aus Los Angeles (USA) ist mit ihrem Debüt „Straight To The Blood“ im Logo, Grindelallee 5. KRASHKARMA spielte in USA über 250 Shows und verkauften erfolgreich ihre EP im Alleingang. Mehr Informationen und Karten unter [www.kartenhaus.de](http://www.kartenhaus.de)!

### 25. September

Im **Senioren- und Therapiezentrum Haus am Wehbers-Park**, Fruchttalallee 82, findet von 11-16 Uhr ein großer **Herbstbasar** statt. Sowohl externe Aussteller bieten ihre Waren feil, aber



# der Alster



auch Selbstgebasteltes aus dem Heim wird angeboten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, der Eintritt ist frei!

## 25. September

Einen **Informationsabend über Südseereisen** mit Lichtbildern und dem Auftritt von samoanischen Tanzgruppen gibt es ab 17 Uhr in der Polynesia Club Lounge, Falkenried 85 zu bestaunen. Mehr Informationen unter Tel.: 30 03 16 16!

## 1. Oktober

**Molières Komödie Der Menschenfeind** ist um 20 Uhr im Eppendorfer Kulturhaus, Martinistraße 40, zu bewundern. Es spielt die Hamburger Theater-Manufaktur unter der Regie von Kolja Schallenberg-Spadzinski. Mehr Informationen auf [www.kulturhaus-eppendorf.de](http://www.kulturhaus-eppendorf.de) im Internet!

## 3. Oktober

Am Tag der Deutschen Einheit

entscheidet der Kunde im **WA-YO Japan Restaurant** im NIPPON Hotel Hamburg, Hofweg 75, an der „Wahlurne“ selbst über die Höhe der Rechnung. Aus einer Speisen- und Getränkekarte ohne Preise können vier Gänge pro Person ausgewählt werden, inklusive Aperitif, offene Weine, Mineralwasser sowie Tee, Kaffee oder Espresso. Dann wird an der „Wahlurne“ eine Karte gezogen mit einem darauf notierten Preis, welcher sich zwischen 1 Euro und 47 Euro bewegt. Mehr Informationen gibt es unter Tel.: 227 11 40 oder [info@wa-yo.de](mailto:info@wa-yo.de)!

## 6. Oktober

Das Team vom **Naturheilzentrum Rotherbaum** lädt um 18 Uhr zu einem kostenlosen **Info-Abend** in die Schlüterstraße 12 ein. Fragen zum Vortrag und den Therapieverfahren dürfen gerne hinterher bei einer Tasse Tee gestellt werden. Infos und Anmeldung unter Tel.: 970 79 550.

## Container sind Wir.

Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier  
Aktenvernichtung Schrott...

040-5 50 89 70 **Freisler**

CONTAINERDIENST

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

## Hundepension • Hundeschule Hundephysiotherapie

[www.hundeschule-armstedt.de](http://www.hundeschule-armstedt.de)

Hundepension Armstedt Klaus und Nicole Meyer  
Hauptstr. 16 • 24616 Armstedt • Tel. 0172 / 980 1222 • Mail: [nm24616@gmail.com](mailto:nm24616@gmail.com)



## STAATLICH ANERKANNTE SCHULE BERUFSFACHSCHULE FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG

Ich geh  
zur Bühne!

## 3-monatiges Schauspieltraining

berufsbegleitend

NEUER  
START!

Schauspieltraining/Fortbildung ab 01. Oktober 2010

kostenloses Info-Gespräch am 19. September 2010, 14 Uhr

Oelkersallee 33 | 22769 Hamburg | [info@schauspielschule-hamburg.com](mailto:info@schauspielschule-hamburg.com)

Infos und Anmeldung: 040/4302050 oder [www.schauspielschule-hamburg.com](http://www.schauspielschule-hamburg.com)

Jetzt starten!  
5 x  
Training für  
10 Euro\*

Gültig bis 21.10.10

**Mrs. Sporty**  
die persönliche Sportclub

Mrs. Sporty Rotherbaum  
Rothenbaumchaussee 61  
20148 Hamburg  
Tel. 040 / 22 600 878  
[www.mrsporty.de](http://www.mrsporty.de)



Wir haben 46 cm Taillenumfang verloren.  
Und keine Hose passt mehr.

Annette Lipowski und Yvonne Heidemann haben durch das Training bei Mrs. Sporty ihren Taillenumfang um 25 bzw. 21 cm reduziert.

\* Trainieren Sie bis zu 5x innerhalb von 14 Tagen die Taillenumformung für 10€. 50 Personen (nicht-Mitglieder) kann das Angebot nur einmal bei einem der teilnehmenden Mrs. Sporty Clubs in Anspruch nehmen. Gültig bis zum 21.10.2010.

Team Alster-Magazin segelte um John Jahr Cup

# Leinen los für die Landratten!



Gaben auf der Alster ihr Bestes:  
Die Moderatoren Dr. Martin  
Wilhelmi (l.) und Marc Bator  
(Tagesschau).

24 Teams kämpften  
auf der Alster um den  
Titel des Hamburger  
Journalisten-Meisters.



Mit zwei kompletten  
Segel-Neulingen startete  
das **Dreier**team des  
**Alster-Magazins** in den  
diesjährigen **John Jahr**  
**Cup** – die Hamburger

**Journalisten-Regatta. Dennoch**  
brachten die Redakteure es fertig,  
mit Platz sechs bei 24 Teams ihren Erfolg  
vom Vorjahr zu wiederholen!

„Alster-Magazin-Landratten“ – dieser Teamname schien uns gut gewählt, schließlich war Skipper und Chefredakteur Kai Wehl der einzige unter uns mit Segelerfahrung. Die Vorschoter Marisa Knierim und ich hingegen hatten höchstens mal in der Badewanne Schiffeversenken gespielt. Daher ist es nicht übertrieben zu sagen: Was unsere Crew beim vom Gruner + Jahr Verlag ausgerichteten **27. John Jahr Cup** zeigte, war respektvoll. Mit uns Landratten starteten bei der Regatta 23 weitere Teams aus Print, Online,

Funk und Fernsehen, darunter solch illustre Namen wie **Gabi Bauer, Dr. Martin Wilhelmi, Marc Bator** und **Jürgen Heuer**. Gleich bei der ersten Wettfahrt lief alles wie geschmiert und wir konnten einen bombastischen zweiten Platz sichern. Die Ernüchterung folgte jedoch auf den Fuß: Beim Start des zweiten Rennens hatten wir zu hoch gepokert und gerieten dadurch gleich zu Anfang in herben Rückstand. Doch wir gaben nicht auf! Verbissen arbeiteten wir uns auf Platz fünf vor. Ein einge-

klemmtes Focksegel verhagelte uns dann auch noch den dritten Start. Nach einer kühnen Aufholjagd, einer plötzlichen Flaute und einem regelrechten Fotofinish fanden wir uns schließlich aber zu unserer eigenen Verblüffung auf dem vierten Platz wieder. In der Gesamtwertung belegten wir damit den sechsten von 24 Plätzen und brachten es gegen alle (auch die eigenen) Erwartungen fertig, die Vorjahresplatzierung zu halten. Den Siegerpokal errang mit drei ersten Plätzen das

**Team Haymarket Nauti-Lust**, bestehend aus **Iris Jachertz, Christian Greve** und **Moritz Colmant**. Die Preise wurden von Schirmherrin Heike Jahr übergeben. Als selbsternannte Sieger der Herzen kehrten jedoch die Alstertal-Magazin-Landratten in die Redaktionsräume zurück. Auch wenn kein Pokal unseren Schreibtisch ziert, hat der Ausflug ins Segelgeschäft doch Spaß gemacht – und das ist schließlich die Hauptsache beim John Jahr Cup.

*Christian Luscher*

Das Team „Alster-Magazin-Landratten“ belegte beim John Jahr Cup den **6. Platz**: **Marisa Knierim, Christian Luscher (l.)** und Skipper **Kai Wehl**.



Fotos: Klaus Knuffmann

# „Entdecken Sie die schönsten Seiten von Herbst und Winter!“

Hamburgs größte Auswahl an Outdoor- und Reiseausrüstung.

Die neue Herbst-/Winter-Kollektion – jetzt im Wiesendamm!

Mehr Inspirationen für Aktivitäten im Herbst/Winter im neuen Veranstaltungskalender: Jetzt im Wiesendamm oder unter [www.globetrotter.de/hamburg](http://www.globetrotter.de/hamburg).



Gratis zum Mitnehmen:  
215 Seiten




Träume leben.

Wiesendamm 1, 22305 Hamburg, U- und S-Bahnhof Barmbek  
Montag bis Freitag: 10:00 – 20:00 Uhr, Samstag: 9:00 – 20:00 Uhr  
Telefon: 040 / 29 12 23, [shop-hamburg@globetrotter.de](mailto:shop-hamburg@globetrotter.de)

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN



In den Kammerspielen im Stück „Über Wasser – nach China“ spielt TV-Gentleman Peter Bongartz einen ehemals erfolgreichen, heute an Demenz leidenden Hamburger Reeder.

Fotos: Oliver Fantitsch

# „Ständige Nähe erzeugt Mord“

**Peter Bongartz**, bekannt aus zahlreichen Fernsehfilmen, steht derzeit in **Harvestehude** im Stück „Über Wasser – nach China“ auf der Bühne. Das Alster-Magazin sprach mit dem **68-jährigen Schauspieler** über den Beruf, den Drang nach Unabhängigkeit und den Hamburger-Charakter.

**S**chauspiel-Urgestein Peter Bongartz ist prädestiniert fürs Distinguierte: In dieser Rolle war er schon in zahlreichen Fernsehfilmen zu sehen. Dass dieser Figurentyp zu dem mittlerweile ergrauten Gentleman der alten Schule passt, beweist einmal mehr seine aktuelle Theaterrolle in „Über Wasser – nach China“. Auf der Bühne in den Hamburger Kammerspielen verkörpert er den ehemaligen Reeder Arnold Bahnsen, ein bedeutender Unternehmer im Bereich der

Hamburger Containerwirtschaft. Für seine Karriere und den Aufbau der Handelslinie zwischen Hamburg und China hat er einst nicht nur die Familie, sondern auch seine große Liebe geopfert. Die Stadt Hamburg möchte Bahnsen nun für dessen Lebenswerk ehren. Als Frau Rust von der Senatskanzlei ihn in seiner Villa aufsucht, muss sie feststellen, dass nicht nur Bahnsens Lebenswerk, sondern auch er selbst mittlerweile einem havarierten Schiff gleicht. Sie steht vor einem Dilemma...

**Die Tatsache als Schauspieler in eine bestimmte Schublade gesteckt zu werden**, sieht Bongartz realistisch: „Ich sehe nun mal mehr aus wie ein klassischer Banker oder Unternehmer als wie ein Taxifahrer.“ Zu einer Rolle zwingen lässt sich der erfahrene Darsteller jedoch nicht. „Ich nehme nur Angebote an, die mir auch zusagen. Das war schon immer so. Wichtig ist, dass die Story stimmt. Dabei ist es mir gleichgültig, ob es sich um ein ernstes Melodrama handelt, um

eine Tragikkomödie oder um Boulevard-Theater.“

**Mit Überheblichkeit** hat diese Aussage nichts zu tun. Bongartz, der sich einst während seines Studiums der Germanistik, Philosophie und Theaterwissenschaft privat zum Schauspieler ausbilden ließ, ist sich bewusst, wie viel Glück er auch hatte. „Es ist ein Geschenk, dass ich mein Hobby zum Beruf machen konnte und auf privater und beruflicher Ebene zufrieden bin. Das können nicht viele von sich behaupten.“

**Einfach war der Start des heute so renommierten Schauspielers aber nicht.** „Ich dachte damals, die fallen um und nehmen mich alle sofort. Ganz so einfach war es allerdings nicht“, erinnert er sich an das Vorsprechen an den großen Häusern. Sein erstes Engagement erhielt er dann aber 1963 an den Wuppertaler Bühnen und fortan ging es bergauf.

In den 70er-Jahren wurde das Fernsehen zu seinem Metier, wengleich er der Bühne immer treu blieb. Theater und Fernsehen gefällt ihm beides. Auch wenn beides wesentlich voneinander abgrenzt: „Beim Film sind die Augen wichtig, die müssen etwas erzählen können. Im Theater hingegen besteht zwischen Publikum und Darstellern eine Distanz und das fordert mehr Körperlichkeit.“

**Der 63-Jährige sagt über sich selbst:** „Ein Fanatiker meines Berufes bin ich nicht. Das schützt mich davor, ein Getriebener zu sein, wie es viele Künstler sind. Ich muss nicht ständig etwas Neues produzieren und bin nicht

verzweifelt, wenn ich mal kein Rollenangebot habe.“

Seine entspannte Haltung hängt damit zusammen, dass er niemanden gegenüber Verantwortung tragen muss. **Unabhängig zu sein, ist für Peter Bongartz wichtig:** „Mir gefällt es, dass ich als Schauspieler oft für längere Zeit unterwegs bin. Meiner Frau macht das nichts aus. Sie hat als Juristin selber viel zu tun, und ist es nicht so, dass ständige Nähe Mord erzeugt?“

Momentan in Hamburg zu sein genießt der Kölner: „Allein der Beruf hat mich schon einige Male hierher getrieben. Mittlerweile kenne ich Hamburg fast besser als Köln. Die unterschiedlichsten Milieus der Stadt und die Weltoffenheit der Hamburger gefallen mir besonders. **Faszinierend sind insbesondere die Hamburgerinnen.** Sie waren schon immer emanzipierter als anderswo in Deutschland. Wie oft habe ich früher erlebt, dass in Hamburg die Frauen die Männer ansprechen und nicht umgekehrt.“

Christiane Kaufholt

## Kulturtipp und Kartenverlosung:

Die Hamburger Kammerspiele, Hartungstraße 19-20, zeigen noch bis zum 16.10. das Stück „Über Wasser – nach China“ von Michael Batz mit Peter Bongartz (Regie: Peter Lichtefeld). Es geht um einen ehemals, erfolgreichen Reeder, der für sein Lebenswerk ausgezeichnet werden soll, mittlerweile aber an Demenz leidet (Kartentel.: 0800-41 33 440).

Das Alster-Magazin verlost 5x2 Karten für die Vorstellung am 24.9. Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Kammerspiele“ und Ihrer Telefonnummer an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: c.kaufholt@alster-net.de. Einsendeschluss: 19.9.



## Brasserie Flum

2 HUMMER FÜR 2 EUR 38,00

1 GANZER HUMMER EUR 19,50

1 HALBER HUMMER EUR 9,50

Knacken Sie unsere  
MAINE-LOBSTER  
ab 15. September

Liebling,  
Mama nur Pizza ist doch langweilig!

Wuchsen 10.000 Kilometer getrennt voneinander auf und machen jetzt zusammen Musik: Hanmari Spiegel (l.) und Aino Löwenmark.

Foto: Christian Luscher

# Folk für die Großstadt

**Hanmari Spiegel aus Südafrika und Aino Löwenmark aus Schweden trafen sich in Eppendorf und gründeten das Folkduo „Fjarill“. Das Alster-Magazin sprach mit ihnen über die Weltsprache Musik und die Frage, warum ihre Musik so nur in Hamburg und nirgendwo anders entstehen konnte.**

Drei separate Studios hat das Haus in Eppendorf, in dem sich die südafrikanische Violinistin Hanmari Spiegel und die schwedische Sängerin Aino Löwenmark 2001 trafen. Hier gingen bekannte Musiker ein und aus. „Ich habe mit einer anderen Band gesungen, dem Tingvall Trio, das gerade den Jazz-„Echo“ gewonnen hat“, erzählt Aino Löwenmark. „Hanmari spielte bei einer anderen Band Geige. Wir lernten uns zwar kennen, aber es sollte bis 2004 dauern, bis wir etwas zusammen machten.“ Die Südafrikanerin und die Schwedin merkten schnell: Obwohl sie zehntausend Kilometer voneinander entfernt aufgewachsen waren, teilten sie denselben Musikgeschmack. „Die Musik unserer Kindheit war ähnlich. Das harmonische Verständnis passte bei uns sehr gut zueinander“, erläutert Hanmari Spiegel, die selbst klassisch ausgebildete Violinistin ist. Die beiden gründeten „Fjarill“

(schwedisch für „Schmetterling“) und brachten 2006 ihre erste Platte „Stark“ heraus. „Damals war die Musik noch viel festgelegter und förmlicher“, berichtet Aino Löwenmark. „Mittlerweile kennen wir uns aber so gut, dass wir musikalisch freier sind und viel mehr wagen können.“ Sie reden eigentlich kaum über ihre Musik selbst, ergänzt Hanmari Spiegel. „Natürlich sprechen wir über unsere Pläne und Konzerte, aber nicht über die Musik selbst. Die ist so zerbrechlich, die zerreden wir sonst.“ Auch beim Komponieren steht das Verbale nicht an erster Stelle. „Die Musik kommt zuerst“, bestätigt Aino Löwenmark. „Erst wenn wir ein Stück spielen, merken wir zum Beispiel: Das klingt aber sehr nach Wind, oder: Das ist aber sehr lebendig! Das könnte ja vom Leben selbst handeln! Erst dann kommt der Text.“ Der ruhige, innerliche Folk, den Fjarill spielt, ist nach eigenen

Angaben genau fürs Hören in der Großstadt geeignet. „Im Wald braucht man solche Musik nicht“, sagt Aino Löwenmark. „Da hat man ja schon die Geräusche des Waldes selbst.“ Wenn man gerade im Verkehrsinfarkt der Innenstadt feststeckt, ergänzt Hanmari Spiegel, ist die Musik von Fjarill eine gute Beruhigung. „In Hamburg ist sie entstanden, und sie hätte auch so nur in Hamburg entstehen können. Wir beide haben ja unse-

re Heimat verlassen und können jetzt die Weite der Natur und die Sehnsucht danach in unserer Musik ausdrücken.“ – „Ein Gegenpol“, wirft Aino Löwenmark ein. „Hier kann man sich am besten entfalten. Wenn wir auf dem Land wären, könnten und bräuchten wir unsere Art von Musik ja gar nicht zu machen.“ – „Wenn wir auf dem Land sind, machen wir Hardrock“, sagt Hanmari Spiegel und die beiden Musikerinnen lachen. *cl*

## Fjarill in Hamburg

Am 29. September treten Fjarill in der Fabrik, Barnerstraße 36, auf. Einlass ist ab 20 Uhr, die Karten kosten im Vorverkauf 19, an der Abendkasse 22 Euro. Wer das Konzert verpasst und für wen das nächste Hamburger Konzert (27. April 2011, Fliegende Bauten) zu spät ist, der kann die aktuelle CD „Livet“ im gut sortierten Musikfachhandel erwerben!





© Christian Rinke

Auf Kampnagel geht es heiß her, wenn Profiwrestler und Tänzer ihre Show zeigen!

## Tänzer gegen Wrestler!

Auf den ersten Blick scheint die Kombination sonderbar, denn fragile Tänzer und wuchtige Wrestler wirken sehr unterschiedlich. Auf den zweiten Blick lassen sich aber viele Gemeinsamkeiten entdecken: Beide betreiben eine genau durchchoreografierte Kunst, die viel Körperbeherrschung verlangt. Dies versucht die in Hamburg lebende mexikanische Choreografin Yolanda Gutiérrez bei „Superhero“ auszureizen, das vom 30. September bis zum 2. Oktober

auf Kampnagel, Jarrestraße 20 aufgeführt wird. Zwei Tänzer und zwei Wrestler treten in den verschiedensten Kombinationen gegeneinander an. Jeder von ihnen hat sich zwei Superhelden-Identitäten entwickelt, es entstehen also etliche Variationen. Moderiert wird das Ganze von Michel Abdollahi. Wer sich für diese kühne Mischung aus Sport, Theater, Athletik, Choreografie und Virtuosität interessiert, der findet mehr Informationen auf [www.kampnagel.de](http://www.kampnagel.de) im Internet!



## 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](http://www.stilleuchten-goetzl.de)

**Fast weg: der Apollofalter.**

Der NABU schützt bedrohte Arten.  
Helfen Sie mit. [www.NABU.de](http://www.NABU.de)

# Bad und Küche mit Gefühl und Geschmack

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



SieMatic

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

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

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

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

persönlich  
gut beraten

**-ellerbrock**

FACHBERATUNG • LIEFERUNG • ENTSORGUNG • MONTAGE • REPARATUR

## „Möchtegern“ zu Gast an der Alster

Schräg wie eine Seifenoper ist Milena Mosers neuer Roman „Möchtegern“ (Nagel & Kimche), aus dem die Schriftstellerin am Sonntag, dem 19.09. im Hotel Wedina, Gurlittstr. 23, liest. Die Geschichte dreht sich, um die Sehnsucht zu schreiben und die Gier, berühmt zu werden. Die skandal-umwitterte Bestsellerautorin Mimosa Mein wird in die Jury der Castingshow „Die Schweiz sucht den Schreibstar“ berufen. Dabei wird sie vom Fernsehredakteur als „Hasbeen“ bezeichnet, die Kandidaten als „Wannabes“, eben als „Möchtegerns“. Das Bild gefällt Mein: „Sofort hatte ich an diese seltsamen kleinen Tiere gedacht, die in Australien leben.“ „Möchtegern“ glossiert auf höchst amüsante Art den

Wahnsinn der Casting-Shows und reflektiert Mosers Erfahrungen an ihrer eigenen Schreibschule: „Ich treffe immer wieder Menschen, die gerne schreiben würden und es sich verwehren, weil sie glauben, es stände ihnen nicht zu. Das macht mich wütend.“ Mit Milena Moser hat das Literaturhaus auf der Uhlenhorst eine der erfolgreichsten Schriftstellerinnen der Schweiz eingeladen. Zu ihren bekanntesten Büchern gehören „Die Putzfraueninsel“ (1991) und „Yogabiss“ (2007). Um Anmeldung bis 16.09. unter Tel.: 040-22 70 20 14 wird gebeten.

Beginn der Lesung: 17.00 Uhr (der Eintritt ist frei). Weitere Informationen unter [www.literaturhaus-hamburg.de](http://www.literaturhaus-hamburg.de).



©Nina Süstrunk

Milena Moser erzählt in „Möchtegern“ von der Gier, berühmt zu werden.

## Schauspiel-Legende auf der Uhlenhorst!

Mit seiner Matinee-Reihe wird Matthias Wegner – zusammen mit bekannten Schauspielerinnen und Schauspielern – auch in dieser siebten Spielzeit wieder an das Leben und Wirken unvergesslicher Stars der Bühne und des Films, aber auch großer Autoren, an ihre Zeit, ihre Triumphe und Niederlagen erinnern:

**Burghart Klaußner** (geb. 1949), in diesem Jahr mit dem Deutschen Filmpreis für seine Aufsehen erregende Hauptrolle in Michael Hanekes „Das weiße Band“ ausgezeichnet, berichtet über seine Arbeit auf der Bühne und vor der Kamera. Mit Preisen wurde Burg-

hart Klaußner schon mehrfach belohnt. So erhielt er z.B. den deutschen Filmpreis für seine Mitwirkung in „Die fetten Jahre sind vorbei“ (2004) und den Goldenen Leoparden als bester Darsteller beim Filmfestival von Locarno für „Der Mann von der Botschaft“ (2006).

Als Schauspieler, Sänger und Regisseur arbeitet er seit vielen Jahren an großen deutschen Bühnen, u.a. der Berliner Schaubühne, dem Berliner Maxim Gorki Theater, dem Hamburger Schauspielhaus, dem Bochumer Schauspielhaus und dem Schauspielhaus Zürich.

Über seinen Auftritt am 26.09. um 11 Uhr im Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1, sagt der Schauspieler: „Schauspieler sollten ruhig öfter in Theatern auftauchen und über die Filme mit dem Publikum sprechen. Wir arbeiten ja nicht auf der Insel der Seligen und können es nicht nur den Filmtheatern überlassen, die Kurbel zu drehen.“ Weitere Infos unter [www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.de) und Tel.: 22 70 14 20 (Kartentelefon). Eintritt: 18,00€/ermäßigt 9,00 €.

**Burghart Klaußner zu Gast im Ernst Deutsch Theater.**

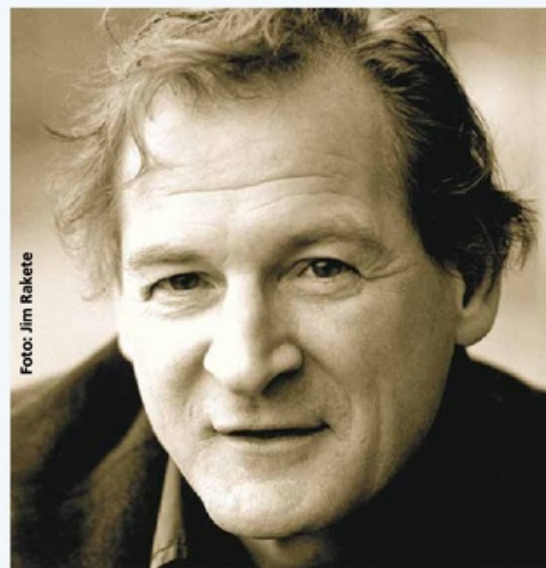
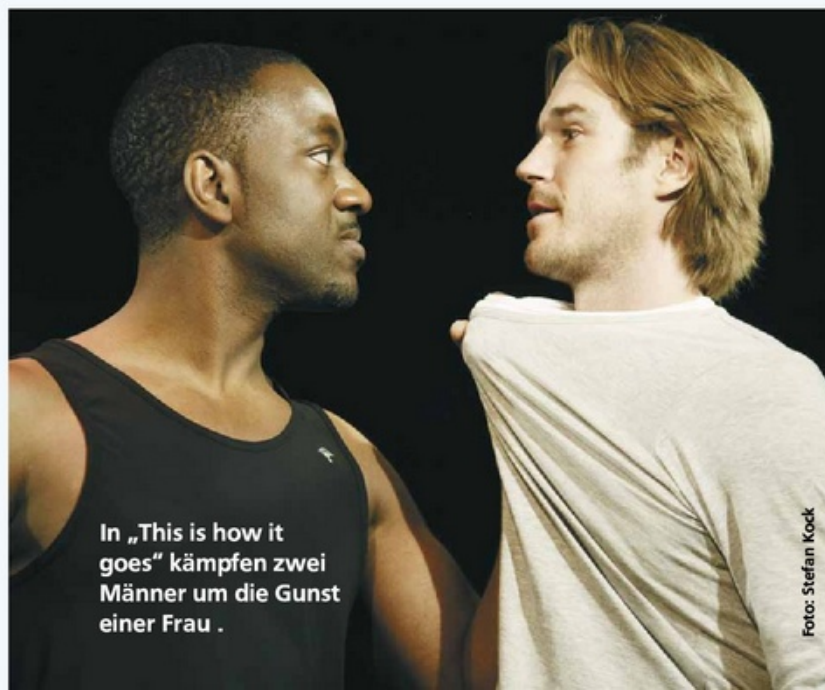


Foto: Jim Rakete



In „This is how it goes“ kämpfen zwei Männer um die Gunst einer Frau .

Foto: Stefan Kock

## Betrug am English Theater

In dem Stück „**This is how it goes**“, das noch **bis zum 13.11. im „The English Theatre“** (Lerchenfeld 14) aufgeführt wird, geht es um Belinda und Cody, ein typisch amerikanisches junges Paar. Typisch? – Ausgenommen, dass Cody schwarz und Belinda weiß ist. Alles scheint gut zu laufen, bis sie von einem früheren Klassenkameraden angezogen fühlt, der auch weiß ist. Als die Männer um ihre Gunst kämpfen, wird die Tür zu einer bigotten und betrügerischen Welt geöffnet, die offensichtlich schon die ganze Zeit unter der Oberfläche versteckt war.

In diesem fesselnden Stück hat Neil Labute, einer der bekanntesten amerikanischen Bühnenaufsteller, die „political correctness“ aus dem Fenster geworfen, in der Art, wie er mit dem heutigen weißen und schwarzen Amerika umgeht. Das Stück dreht sich auch um „Wahrheit“ und deren unterschiedliche Versionen, die wir den Menschen präsentieren, besonders dann, wenn es um die Rassenproblematik geht. Der Autor hat ein sehr komisches Stück geschrieben, ohne uns dabei vergessen zu lassen, dass wir eigentlich ein Drama sehen. Weitere Infos unter [www.englishtheatre.de](http://www.englishtheatre.de).



## Heiterer Schopenhauer

Der Philosoph Arthur Schopenhauer war nun wahrlich niemand, der für seine überschäumende Fröhlichkeit bekannt war. Am 21. September, dem 150. Todestag des großen Denkers, wird das **Philosophische Café** im Literaturhaus sich genau damit befassen. Es moderiert Reinhard Kahl, Gast ist Otto A. Böhmer, Autor des Buchs „**Schopenhauer – oder die Erfindung der Altersweisheit**“. In diesem zeigt er Leben und Philosophie Schopenhauers und macht anschaulich, dass, je älter Schopenhauer wurde, desto eher sich eine Heiterkeit einstellte, die der Meister selbst als „das Gut, welches alle anderen ersetzen, aber selbst durch keines ersetzt werden kann“ bezeichnete. Karten gibt es in der Buchhandlung Samtleben und den bekannten Vorverkaufsstellen.



**Zum Todestag Arthur Schopenhauers wird im Literaturhaus diskutiert!**

### Stoppt Tuberkulose!

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

Informationen unter:  
Telefon 0931/7948-0  
www.dahw.de



Flugtickets  
Bahntickets  
Fährtickets  
Kreuzfahrten  
Touristik

UHLN HORSTER  
**REISEDIENST**

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

### Die Experten für Figurformung

040. 51 90 83 14

Problemzonen sind für  
uns Behandlungszonen

Personaltraining  
Ultraschall (stabile Kavitation)  
HYPOXI-Vakuumtherapie



Schuenemanntraining HYPOXI beautytek www.schuenemann-training.de

## Tag der Deutschen Einheit

Entscheiden Sie an der Wahlurne über die Höhe der Rechnung

**Sonntag, 03. Oktober 2010**

An diesem besonderen Feiertag der Deutschen möchte das Team des WA-YO Ihnen etwas Besonderes bieten. Sie wählen aus einer Speisen- und Getränkekarte ohne Preise vier Gänge pro Person aus. Ebenso wählen Sie für sich einen attraktiven Aperitif sowie offene Weine und Mineralwasser. Genießen Sie gern auch nach dem Essen Tee, Kaffee oder Espresso. Statt am Ende des Abends die Rechnung erhalten, gehen Sie an diesem Feiertag an die „Wahlurne“ und ziehen jeder eine Karte mit einem darauf notierten Preis für Ihr Essen und Ihre Getränke. Die zu ziehenden Preise beginnen bei 1 EURO und übersteigen nicht die 47 EURO-Grenze.

Keine schlechte Idee.... Endlich mal eine „Wahlversprechen“, bei welchem man nur gewinnen kann!



WA-YO Japan Restaurant im NIPPON HOTEL Hamburg, Hofweg 75, 22085 Hamburg.  
Fon (040) 227 114-0. www.wa-yo.de. Metrobus 6, Haltestelle Zimmerstraße

## Premium Sake Tasting

Eine Reise für die Sinne

**Donnerstag, 21. Oktober 2010**

Das WA-YO möchten mit Ihnen auf eine ganz besondere, geschmackliche Reise durch das Land der aufgehenden Sonne gehen. Frau Yoshiko Ueno-Müller, anerkannte japanische PREMIUM-SAKE-EXPERTIN wird Ihnen spannende Einblicke in die einzigartige Kultur der ältesten Sake Brauereien Japans geben.

Sie probieren ausgesuchte PREMIUM-SAKE von den herausragenden Sakemachern Japans. Ihre Reise wird begleitet von kleinen Köstlichkeiten aus der Küche des WA-YO, Botschafter der jap. Küche seit 20 Jahren.

Pro Person 74,00 €. Anmeldung erforderlich. Beginn 20:00 Uhr. Dauer der Veranstaltung ca. 1,5 Std.

## Spätsommer im Goldbekhaus

Auch im September ist im Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, wieder allerhand los. Noch bis zum 12. September wird das **2. Internationale Kletzmerfest Hamburg** abgehalten. Duo Lev Guzman und Ma Piroshka feat. Stella Jürgensen werden an diesem Abend um 20 Uhr mit ihrem Repertoire aus jiddischen Liedern für ein phantasievolles, unkonventionelles Musikerlebnis sorgen. Die gebürtige Ukrainerin und Sopranistin Svetlana Kundish singt Songs ihrer Kindheit auf Ladino und Hebräisch. Die Band bezeichnet ihre Musikrichtung selbst als „Acoustic Jiddish Pop“, ein Genre, das einen völlig neuen Zugang zur jiddischen Musik eröffnen soll. Die Mitglieder des Yes-Theater aus Hebron führen am 23. September um 19.30 Uhr **„Palästina: Spiele im Flüchtlingslager“** auf. Sie erzählen darin

Geschichten aus ihrem Alltag im Flüchtlingslager „Al Fawwar“, in dem über 8.000 Flüchtlinge Zuflucht gefunden haben. Mit einer Mischung aus Musik, Tanz und Folklore stellen die vier jungen Freunde reale Situationen auf der Bühne dar. Das Stück wird in englischer Sprache aufgeführt und wird unterstützt vom Büro für Kultur- und Medienprojekte Hamburg. Die Musik der Jazzband **Hotel Bossa Nova** klingt wie eine Mischung aus Jazz und Salsa. Seit 2005 ist die Band, bestehend aus Sängerin Liza da Costa, Gitarrist Pedro Tagliani, Kontrabassist Alexander Sonntag und Schlagzeuger Wolfgang Stamm, in der deutschen Jazzszene eine bekannte Größe. Ihr Name und ihre Musik stehen für Leidenschaft und Leichtigkeit. Dieses Lebensgefühl will das Quartett aus Wiesbaden am 7. Oktober um



Foto: Hotel Bossa Nova

**Wenn sie singt, vereint sie Leidenschaft und Leichtigkeit: Die halb indische, halb portugiesische Sängerin Liza da Costa.**

20.30 Uhr auf die Bühne bringen. Gespielt werden Songs aus ihrem zweiten Album **„Supresa“**. Zuschauer dürfen sich auf viele Eigenkompositionen der Band freuen und dem Gesang über das

Meer und die Liebe lauschen. Tickets zu den Veranstaltungen und weitere Informationen gibt es unter **Tel.: 27 87 02 - 0** und auf **www.goldbekhaus.de** im Internet!

KOMÖDIE  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS



Nicht lang suchen,  
Abo buchen!  
(Abos ab sofort buchbar)

### Das 6-Sterne-Abo der Spielzeit 2010 | 2011



Wolfgang Spier, Anja Topf u.a.

»Der lustige Witwer«

17. September bis 7. November 2010



Anita Kupsch, Christoph Schobesberger u.a.

»Die Perle Anna«

26. November 2010 bis 16. Januar 2011



Nora von Collande, Herbert Herrmann u.a.

»Die Hochzeitsreise«

21. Januar bis 20. März 2011



Marcus Ganser, Winfried Glatzeder u.a.

»Die Nervensäge«

25. März bis 15. Mai 2011



Heinz Rennhack, Claudia Wenzel u.a.

»Kundendienst«

3. Juni bis 17. Juli 2011



Achim Wolff, Judy Winter u.a.

»Fisch zu viert«

22. Juli bis 11. September 2011



© ABO-Telefon: 040 / 480 680 90

www.komodie-hamburg.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

## Professionelles Fotoshooting

Ihr typgerechtes Make-up  
und 1 Fotoabzug (13 x 18) für **20€**



Sichern Sie sich gleich einen Termin  
für Ihr persönliches Beauty-Foto in  
Hamburg, Winterhuder Marktplatz 2,  
16. + 17. Sept. · ☎ 040.48063330

Unser  
Geschenk:

**10€\***  
für einen Einkauf  
direkt im Anschluss  
an das Fotoshooting  
bei Schuback

**SCHUBACK**  
Parfümerien

\*Nur ein Gutschein pro Einkauf. Ausgenommen sind Gutscheine, Dukaten und Dienstleistungen. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.



© Thomas Grünholz

## Witziger Witwer in Winterhude

Wolfgang Spier, seines Zeichens Komödien-Urgestein, feiert in diesem Jahr seinen neunzigsten Geburtstag. Pünktlich zum Jubiläum spielt der Boulevard-Haudenegen noch einmal eine Rolle, in der er alle Register seines Könnens ziehen kann. In der Komödie „Der lustige Witwer“ von Simon Moss, die am 17. Septem-

**Wird am 27. September 90 Jahre alt: der „Lustige Witwer“ Wolfgang Spier.**

ber in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, Premiere hat und bei der Spier nicht nur die Titelrolle spielt, sondern zusammen mit Jürgen Wölffer auch die Regie führt, geht es denn auch hoch her. Der titelgebende Witwer nistet sich nämlich in der Großstadtwohnung seines Sohnes und dessen Frau ein und beschließt nun seinen Lebensabend mit Damen und Alkoholika zu genießen. Verständlich, dass der Sohne-mann über diese Entwicklung ganz und gar nicht erfreut ist... Wolfgang Spier jedenfalls ist die Rolle nach eigenen Angaben wie auf den Leib geschneidert: „Der lustige Witwer – ein ‚Kotzbrocken‘, dem man nicht böse sein kann! Solche Rollen spiele ich am liebsten!“

„Der lustige Witwer“ läuft vom 17. September bis zum 7. November 2010, täglich außer

montags (Dienstag bis Samstag 19.30 Uhr, Sonntag 18 Uhr, an ausgewählten Terminen auch um 15.30 Uhr). Karten gibt es unter Tel.: 480 680 80 oder auf [www.komodie-hamburg.de](http://www.komodie-hamburg.de) im Internet!



Im „Winterhuder Fährhaus“ trumft Wolfgang Spier auf!

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](mailto:amburgo@live.de)

**Für Sie unterwegs**

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

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

**COLETTE** 799,-  
NEU. Sofa „COLETTE“  
(ohne Zierkissen)

**DIE WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus

22303 HAMBURG JARRESTRASSE 58 WWW.DIE-WAESCHEREI.DE

**Danke NABU!**

Seit 111 Jahren für Mensch und Natur. Machen Sie mit!

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

111 JAHRE NABU

## Auf den Spuren Wolfgang Borcherts...



Nicht nur die alte Schule Wolfgang Borcherts hat sich im Laufe der Jahre verändert.

Am Sonntag, dem 26.09. um 14 Uhr veranstaltet das Stadtteilarchiv Eppendorf einen Rundgang unter dem Motto „Auf den Spuren von Wolfgang Borchert – ein literarischer Spaziergang“. Treffpunkt und gleichzeitig die erste Station der kleinen Wanderung ist das **Geburtshaus Borcherts**

in der **Tarpenbekstraße 82**. Von dort aus führt der Rundgang die Teilnehmer zu fünf weiteren Werkstätten des Schriftstellers. Den Abschlusspunkt bildet nach etwa zwei Stunden die Friedenseiche am Eppendorfer Marktplatz. Auf dem literarischen Spaziergang wird das tragische Leben des Schriftstellers beleuchtet, der zu den bekanntesten deutschen Schriftstellern der Nachkriegszeit zählt. Vor allem mit seinem Drama „Draußen vor der Tür“ traf Borchert den Nerv der Zeit und machte die Menschen auf sich aufmerksam. Seine Frontdienstenerfahrungen verarbeitete Wolfgang Borchert in zahlreichen Werken wie beispielsweise „An diesem Dienstag“. Mehr über seine Lebensgeschichte und sein Umfeld hören und vor allem sehen sie auf dem literarischen Rundgang zu. Karten kosten 4 Euro pro Person. Weitere Informationen unter **Tel.: 4804787** und im Internet auf **www.kulturhaus-eppendorf.de!**



Bieten A-cappella-Comedy mit kabarettistischem Einschlag und jetzt auch mit Lebensberatung: **Jan Melzer, Tobias Hanf, Sanna Nyman, Sören Sieg von LaLeLu (v.l.)**.

# Glück ist An

Seit zehn Jahren persifliert und parodiert **Jan Melzer im A-cappella-Quartett LaLeLu** die Gesellschaft und das Leben. Jetzt nimmt der 41-Jährige mit seinen drei Mitstreitern im neuen Programm „Pech im Unglück“ bei **Alma Hoppe in Eppendorf** den Glücks-Trend aufs Korn und gibt **Tipps, wie man auch ohne ihn perfekt durchs Leben kommt.**

**Alster-Magazin:** Es geht bei euch ums Glück. Ein Wort, das derzeit überstrapaziert wird. Habt ihr euch deswegen das Thema ausgesucht?

**Jan Melzer:** Es ist eigentlich Zufall, aber natürlich wissen wir, dass das Thema derzeit sehr stark abgegrast wird. Wir haben immer in unseren Programmen allgemeine Themen aufgegriffen und unseren Senf dazugegeben. Diesmal hatte unser Komponist Sören die Idee, sich des Themas Glück anzunehmen und im weitesten Sinne um diesen Begriff eine A-cappella-Lebensberatung zu kreieren. Das ist auch angemessen, denn es ist unser zehntes Programm – höchste Zeit für uns vier Weisen vom A-

cappella-Hügel unsere Weisheiten an das Publikum weiterzugeben. (lacht) Nämlich, dass das Streben nach Glück ein großer Popanz ist und sowieso nicht funktioniert.

**Nenn doch mal ein Beispiel.** Da kann ich auch bei uns schauen. Sören liebt es früh aufzustehen und sofort hart zu arbeiten. Ich schlafe gerne lange und lasse es lieber ruhig angehen. Trotzdem müssen wir teilweise 24 Stunden lang zusammen arbeiten. Da eine Lösung zu finden, die für beide absolutes Glück bedeutet, ist unmöglich. Nur ein Beispiel für die kleinen Katastrophen des Lebens, die für uns natürlich ein gefundenes Fressen sind.

**Was ist das Schrägste, was ihr**

DOCH NOCH  
Ann-Marlene Henning

Neugierig?

[www.doch-noch.tv](http://www.doch-noch.tv)

Der Sexologie Video Blog

Mitglied im DKV d. Sexologen

OG

OLIVER GREY®  
Rahmengenähte Schuhe.

149,- 299,-  
199,-  
ab 99,-

3 x in Hamburg  
EKZ Nedderfeld | Nedderfeld 70 | neben Media-Markt  
Winterhuder Markt | Hudtwalker Str. 24 | gegenüber U-Bahn  
Eppendorf | Eppendorfer Weg 268 | Nähe Eppendorfer Baum  
[www.olivergrey.de](http://www.olivergrey.de)



Foto: Marco Grundt

# sichtssache

**beim Recherchieren für euer neues Programm gefunden habt?**

Ein Thema beschäftigt sich mit Hundeanst. Wir singen über einen Kampfhundbesitzer (den spiele ich), der erstaunlicherweise mit Vorurteilen zu kämpfen hat. Schön ist auch das Problem, das Eltern mit ihrem Kind haben, wenn sie in einer langen Schlange direkt vor dem Eismann stehen und dort mit ihm beginnen, über die Zahl der zu erwerbenden Eiskugeln zu diskutieren. Da haben Kinder extrem viel Macht über harmoniebedachte Mütter und Väter.

**Was bedeutet für dich Glück?**

Für einen Bühnenkünstler ist das relativ einfach: Ich stehe in einem ausverkauften Saal auf der Bühne und wir haben es geschafft, das Publikum in Hochstimmung zu bringen. Dann kann man als Sänger tatsächlich auf einer Welle der Begeisterung surfen und die Masse mit kleinen Handgriffen dirigieren. Für diese Glücksmomente machen wir vier diesen Job. **Gelingt euch das häufig?**

Ja. (lacht) Das klingt jetzt etwas unbescheiden, aber es gelingt uns wirklich jeden Abend – zumindest an einem Moment. Daran arbeiten wir ja auch hart.

Kai Wehl

## Tipp und Verlosung:

Noch bis zum 26.9.2010 präsentiert die A-cappella-Band „LaLeLu“ in Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53, ihr neues Programm „Pech im Unglück“. Darin bürstet sie den Glücks-Trend gegen den Strich und bietet von der Bühne herunter gesungene Lebensberatung. Die Musik reicht dabei von Hip-Hop bis Jazz und von der Oper bis zum Gospel. Tickets von 15-25 Euro. Kartentelefon: 5556-5556. Mit etwas Glück können Sie dabei sein. Wir verlosen 3x2 Karten für die Vorstellung am 23.9.2010 um 20 Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort LaLeLu an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 17.9.2010

**34 einhalb**  
SHOE FASHION FÜR KLEINE GRÖSSEN

*Die neue Herbst-Winterkollektion ist da!*

Damenschuhe in Untergrößen  
**Gr. 32 - 37!**

auch online unter:  
**www.34einhalb.de**

Eppendorfer Landstraße 32 | 20249 Hamburg  
Fon 040/18009330 | Mail office@34einhalb.de

**Ihr Maler**

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

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

Wenn ein Kind hungert

Ein CARE-Paket hilft

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

**care**  
Die mit dem CARE-Paket.

**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg

Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

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

Eppendorf ☎ 46 46 22 • Volksdorf ☎ 6 03 03 90

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0  
[www.kappler-einbruchschutz.de](http://www.kappler-einbruchschutz.de)



droste

markisen | rollläden | jalousien | terrassendächer

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

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

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

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



FACHBETRIEB  
Rolläden- und  
Sonnenschutz-  
techniker  
Handwerk



Yun Xu



Mengla Huang



Lini Gong



Jue Wang

Fotos: Hamburg China Marketing Services

# Chinesisches Konzert in der HfMT

Im Zuge der „China Time 2010“ (9. bis 25. September) findet im Forum der **Hochschule für Musik und Theater in Pöseldorf** ein Konzert mit berühmten jungen Musikern aus China statt. Wir stellen die Künstler vor!

## Körper+Gesicht-Lifting

UltraSchall +Radiofrequenz  
Das Ergebnis ist **sofort** sichtbar

www.Maxxform.de  
040- 80 90 83 1- 13

ab  
60 €

„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**  
Kennens 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

Eine beeindruckende Besetzung erwartet das Publikum am 25. September, wenn um 20 Uhr einige der talentiertesten jungen Künstler Chinas ihr Können zeigen. Keiner der Musiker ist älter als Mitte Dreißig, dennoch haben einige von ihnen bereits sowohl national als auch international beachtlichen Ruhm erlangt und sind mit zahlreichen Preisen geehrt worden:

Der Violinist **Mengla Huang**, 1980 in Shanghai geboren, erhielt sein Solistendiplom an der Royal Academy of Music in London. Schon 2002 gewann er beim Paganini Violin-Wettbewerb in Italien den ersten Preis. Weitere internationale Preise und Auszeichnungen folgten ebenso wie Tourneen durch Deutschland und Japan, Auftritte in New York, Boston und bei den Königlich-Dänischen Hoffestspielen.

**Lini Gong**, Sopranistin, wurde 1981 in Hunan geboren. 2002 zog sie nach Hamburg und erhielt 2007 ihr Konzertexamen für Lied und Oratorium sowie ihr Diplom für Oper an der Musikhochschule Hamburg. Seit 2006 ist sie fest beim Theater Freiburg engagiert. Auch an der Staatsoper Stuttgart und dem Landes-

theater Linz gastierte sie bereits. **Lini Gong** ist Trägerin verschiedener Preise und Gewinnerin bei zahlreichen Gesangswettbewerben wie dem internationalen Wettbewerb „Robert Stolz“. Der Komponist **Jue Wang**, 1979 in Liaoning geboren, komponierte zahlreiche Werke für internationale Festivals, Theater und Filmprojekte. 2009 erhielt er sein Diplom in Komposition. **Jue Wang** ist Träger zahlreicher Preise und Stipendien.

**Yun Xu** wurde 1979 in Shanghai geboren und erlangte in Freiburg Diplome als Musikpädagogin und Pianistin sowie das „Konzertexamen“ der Solistenausbildung mit Auszeichnung an der Hochschule für Künste in Bremen. Seit 2008 gastiert Xu beim Hamburger Kammerkunstverein, hat mehrere Lehrtätigkeiten inne und ist Jury-Mitglied des „Hamburger Instrumentalwettbewerbs für Jugendliche“ und „Jugend musiziert“. Karten für die Veranstaltung gibt es für 20 Euro plus Vorverkaufsgebühr bei [www.ticketonline.com](http://www.ticketonline.com), der Konzertkasse Gerdes und allen bekannten Vorverkaufsstellen. Ermäßigte Tickets für Schüler und Studenten sind an der Abendkasse erhältlich. *cl*



Foto: TK

# Gesund geht ganz leicht

Die meisten Kinder lieben Burger, Pommes und Co. – leider enthalten diese wenige für den Körper **wichtige Nährstoffe**.

Trotzdem essen Kids viel zu oft Fastfood, mit negativen Folgen für die Gesundheit. Das Alster-Magazin erklärt, worauf es bei der Ernährung für Kids ankommt.

Fortsetzung auf Seite 24



**Danke NABU!**



Seit 111 Jahren für Mensch und Natur. Machen Sie mit!

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

111 JAHRE NABU

**W? Second Hand und Neues für Kinder ...**

**Würmerkiste**

Bei uns finden Sie ausschließlich neue- oder neuwertige Markenkleidung in den Größen 50 - 164, zum Beispiel: Esprit, Baby GAP, Käthe Kruse, Petit Bateau, Tommy Hilfiger, Pampolina, Green Cotton uvm.

Ich komme ganz bequem zu Ihnen nach Hause.

Terminvereinbarung unter:  
**040/53253195**

Oder besuchen Sie uns unter:  
[www.Wuermerkiste.de](http://www.Wuermerkiste.de)

**beautifulday®**  
Mode & Café

Frauen: No-I-ita, Liebeskind, UGG, LIU JO, Pepe Jeans, Style&Butler, Set, ...  
Kinder: Smafolk, ida T, Katvig, TICKET TO HEAVEN, Hummel, ...

Besuchen Sie uns für die neuen Herbstkollektionen und den verkaufsoffenen Sonntag am 26. September 13-16 Uhr mit Snacks & Drinks. Wir freuen uns auf Sie!



Hartungstrasse 16, 20146 Hamburg-Rotherbaum  
Tel.: 040 415 45 790, Mo. - Fr. 9 - 19, Sa. 10 - 18 Uhr



Anzeigen

## Shopper für die Kleinen

Für kleine Kinder etwas zum Anziehen zu kaufen artet oft in Geschrei und Unmut der Kleinen aus und obendrein passen die Sachen nach bereits einigen Monaten nicht mehr und manchmal ärgert man sich, so viel Geld ausgegeben zu haben. Christina Donner, Inhaberin des **mobilen Heimservice „Würmerkiste“**, bietet neue und neuwertige Markenkleidung für Kinder von Esprit, Pampolina, Käthe Kruse, Green Cotton uvm. in den Größen 50 – 164 an. Zudem auch diverses Zubehör und ein Sortiment an biologischer Fair Trade Kleidung für den Nachwuchs. Kein hektisches Einkaufen in überfüllten Kaufhäusern mehr, denn Christina Donner kommt ganz



**Christina Donner kennt stressiges Einkaufen mit Kindern und hat eine Lösung: die Würmerkiste.**

unverbindlich nach Hause und präsentiert entweder für Sie allein oder auch in geselliger Runde als „Home Sale Party“ ihr Angebot. Immer auf der Suche nach dem Besonderen steht für Christina Donner das Wohlbefinden von Mutter und Kind im Vordergrund. Weitere Infos und Terminvereinbarung unter [www.würmerkiste.de](http://www.würmerkiste.de) oder Tel.: 532 531 95.

## Shopping und Loungen – die Kombination macht's

Zusammen mit Kindern einzukaufen und das ganz ohne Stress, stickige Kaufhausluft und die Hektik im Nacken zu haben: Genau das ist es, was sich Inhaber Britta und Marco Tristram zur Aufgabe machen: **„beautifulday Mode & Cafe“**, **Hartungstraße 16 – Rotherbaum**, ist eine Mischung aus Modegeschäft für Frauen, Eltern und Kinder, das nicht nur Kleidung für Kinder vom Babyalter bis sechzehn Jahren, Damenbekleidung, Taschen und Accessoires bietet: Ein integriertes Café sorgt für das angenehme Loungen vor, während und nach dem Shoppen. Während die Kleinen sich in der liebevoll eingerichteten Spielecke oder dem abenteuerlichen Piratenschiff die Zeit vertreiben, steht dem entspannten Einkauf verschiedenster Label wie zum Beispiel Nolita Pocket, Katvig,



**Das etwas andere Modegeschäft: beautifulday.**

Finger In The Nose, idaT, Smafolk, Pepe Jeans, Hummel, UGG, 0039 Italy, LIU JO, Liebeskind, Nolita, Set, Bloom und viele mehr nichts mehr im Weg. Natürlich ist das Ambiente auch für Frauen ohne Kinder ein wahrer Genuss. Weitere Informationen unter: [www.beautifulday.de](http://www.beautifulday.de) oder Tel.: 41 54 57 90.

# Gesund geht ganz leicht

Fortsetzung von Seite 23

**P**ommes, Pizza, Hamburger – die meisten Kids stehen auf Fastfood. Jeder siebte Jugendliche gab in einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) an, mindestens viermal pro Woche zu Currywurst & Co. zu greifen. Gesunde Ernährung ist für sie kein Thema: Zwei von drei Jugendlichen essen, was ihnen schmeckt – egal, ob es gesund ist oder nicht. Die Folge: Schon heute ist jedes siebte Kind zu dick. Setzt sich der aktuelle Trend fort, ist in 20 Jahren sogar jedes zweite Kind in Deutschland Übergewichtig. Viele Eltern sehen nicht, dass das Essverhalten des Kindes teils anerzogen ist: Aus Faulheit werden Fertigbrötchen als Pausenbrot mitgegeben und das Vollkornbrot bleibt im Supermarktregal liegen, weil es noch nicht fertig beschmiert ist.

Wird dies durch die Eltern nicht gestört, nach dem Motto „Der Teller wird aufgegessen, sonst scheint morgen die Sonne nicht!“, bestimmen schon die Kleinsten die für sie richtige Nahrungsmenge. Dabei ist es völlig normal, dass Kinder manchmal lustlos in ihrem Essen herumstochern und dann wieder essen wie ein Scheunendrescher. Erst wenn auffällige Essgewohnheiten länger andauern und der Nachwuchs zu dünn oder zu dick wird, sollte ein Kinderarzt um Rat gefragt werden.

### So essen Kinder gesund

Im Prinzip gelten für Kinder ab dem ersten Lebensjahr die gleichen Grundsätze der Ernährung wie für Jugendliche oder Erwachsene. Daher können die Kleinsten schon an der gemeinsamen Familienmahlzeit teilnehmen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat für

## Verteiler für Harvestehude gesucht! ab 13 Jahre

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

**Das Essverhalten eines Kindes** Kinder haben von Natur aus ein gesundes Hunger- und Sätti-





Foto: TK

die Kinderernährung drei einfache Regeln aufgestellt!

**Sparsam:** fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

**Mäßig:** tierische Lebensmittel

**Reichlich:** pflanzliche Lebensmittel und Getränke.

**Besonderheiten bei Kleinkindern**

Meiden Sie zu süße und zu fette Speisen, gezuckerte Tee-Fläschchen, stark gewürztes und scharfe Speisen, stark Gesalzenes und Säfte, Joghurts und Süßigkeiten, die mit Extra-Portionen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind. Für eine ausgewogene Ernährung sind diese – meist auch teuren – Lebensmittel überflüssig.

**Das Frühstück**

Morgens sind Milch, belegte Brote oder eine Milchspeise mit Getreideflocken und frischem Obst geeignet. Fertige Müslimischungen enthalten oft viel

**Kinderaugen strahlen bei so bunten gesunden Lebensmitteln.**

Zucker und Nüsse. Nüsse sind wegen ihres Allergiepotentials und der Gefahr des Verschluckens für kleine Kinder noch nicht zu empfehlen.

**Zwischenmahlzeiten**

Optimal für zwischendurch sind frisches Obst, rohes Gemüse, Vollkornkekse oder ein kleines belegtes Brot.

**Die warme Mahlzeit**

Ein gesundes Mittag- oder Abendessen besteht aus Nudeln, Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten. Dazu gibt es täglich Salat und Gemüse. Etwa dreimal in der Woche sollte eine kleine Portion Fleisch und einmal in der Woche Seefisch auf dem Speiseplan stehen.

**DR. KATHARINA DORANDT**  
ZAHNARZTPRAXIS  
FÜR KINDER

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

**ph** petra heinemann  
internationale schulberatung

**Beratungstag in Hamburg**  
„Internate in Großbritannien“  
Am Sonntag, 12.09.2010 in Hamburg

11.00 - 17.00 Uhr  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch!  
Nähere Informationen unter: Tel.: 040- 54 80 30 75  
[www.heinemann-schulberatung.de](http://www.heinemann-schulberatung.de)

**Ihre Sicherheit in guten Händen**

**Sicherheitsberatung**

Family Office /  
Sicherheitsmanagement

Ganzheitliche  
Immobilienkonzepte

Mehr Informationen finden  
Sie unter [www.diseo.de](http://www.diseo.de)

**DISEO**

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

# Ein Wunder auf Umwegen

Viele junge Musiker versuchen vergebens den Durchbruch zu erreichen. Für ihn aber geschah das Wunder: **Dany Blair, Popstar aus Südamerika**, kam über Umwege an sein Glück. Eigens für das Lichtermeer zugunsten des **RTL-Spendenmarathons** komponierte der 26-jährige Musiker den Song „**The Lights of Tomorrow**“ und zog die Gäste des **Alstervergnügens** durch seinen Charme in den Bann.

Schicksale gibt es viele, die einen glauben daran und die anderen eben nicht. Der Fall von Dany Blair gibt jedoch zu denken. Der passionierte Sänger erzählt von seinen Erlebnissen: „Vor drei Monaten klingelte mein Handy, als ich gerade im Auto saß. Ein guter Freund machte mir das Angebot, in der kommenden Woche mit nach Deutschland zu reisen. Ich wollte Hamburg kennenlernen, also flog ich mit.“ Kaum angekommen, fand der Musiker schnell Anschluss, unter anderem lernte er seine Landsfrau Jeannine Ehmsen kennen, die Initiatorin der Lichtermeer-Aktion zugunsten des RTL-Spendenmarathons: „Sie war so gestresst, da empfahl ich ihr das Buch ‚The Secret‘ zu lesen, da es mich in stressigen Situationen oft beruhigt. Wie das Schicksal so wollte, las sie gerade auch das Buch und so kamen wir ins Gespräch. Ich erzählte, dass ich Musiker bin, und sie bat mich, ihr eines meiner Lieder vorzuspielen. Sie war auf Anhieb begeistert und machte mir das Angebot, für die Aktion des Lichtermeers zugunsten des RTL-Spendenmarathons einen Song zu komponieren.“ Nach zwei Stunden hatte der leidenschaftliche Sänger den Song geschrieben. Jeannine Ehmsen war begeistert und stellte den Latino der Künstleragentur AB Glanz Entertainment vor, die unter anderem auch die Hot Banditoz, Jasmin Wagner und die Pro 7 Popstars-Band „Queensberry“ betreut. Eine Woche später liefen bereits die Aufnahmen für den Song „Until Tomorrow“ und das exklusive Lied für den RTL-Spendenmarathon „The Lights of Tomorrow“. Immer mehr Menschen ließen sich von seinem Enthusiasmus anstecken und halfen mit, z.B. der Top-Fotograf Faby Sa-



Dany Blair mit seiner Gönnerin Jeannine Ehmsen.

cher und Gabriela Gottschalk, Sängerin der Hot Banditoz, die sogar als Stylistin und Coach einsprang. Nicht einmal zwei Wochen später hatte Dany Blair seinen ersten TV-Auftritt bei „Guten Abend RTL“. Stolz erzählt er weiter: „Es war eine Kettenreaktion. Mein Auftritt beim Alstervergnügen war eine einzigartige Erfahrung. Alle Promis haben mitgefiebert und mich unterstützt. Mein Leben hat sich seitdem komplett geändert, denn nun unterschreibe ich einen Plattenvertrag bei einem der besten Labels und bleibe in Hamburg. Ich habe ein neues Management gefunden, das mit mir eine neue Musikrichtung in den deutschen Markt einfügen will: R&B auf Spanisch! Nun stehen auch schon die nächsten TV-Auftritte an. Viele neue Freunde sind in mein Leben getreten und geben mir ein Gefühl der Heimat. Ich habe an das Positive geglaubt und es ist eingetroffen. Ein Wunder?“

Schrieb ein Lied für die Lichterkette zum Spendenmarathon: Dany Blair.

# MAG

SHOPPING-CENTER

hamburger | meile

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

## Do it yourself!

Tipps, Rezepte und Beauty  
zum Selbermachen

# Grauzone

Herbst 2010: grau und kuschelig

## Mode- Umfrage

Wir fragten Trendsetter:  
Wie beschreibst du deinen Stil?

Rock 69,95 EURO  
Bluse 79,95 EURO

Gewinnen Sie am  
24. und 25. September  
eine Winterjacke  
und lassen Sie sich  
mit köstlichen  
Erfrischungen auf die  
neue Herbstkollektion  
einstimmen.

*Jackpot*

Alstertal Einkaufszentrum • Europa Passage • Hamburger Meile. [www.jackpot.dk](http://www.jackpot.dk)



# DER HERBST IST DA!



Der Herbst steht vor der Tür: Es sind nicht nur die grauen, kalten Tage, die er für uns bereithält. Sondern in der Hamburger Meile steht vielmehr das **Erwachen von neuen Geschäften** im Vordergrund. So begrüßen wir nun **Tamaris, Mexx, Obst Rohde, Mediterrana** und viele andere Geschäfte in unserem Center. Aber die Meile wächst noch weiter: Auch in den nächsten Wochen folgen noch weitere Geschäfte. Damit Sie die Möglichkeit haben, die neuen und alten Geschäfte ausgiebig zu erkunden, ein bisschen zu bummeln und sich die verregnete Jahreszeit etwas farbenfroher gestalten zu können, halten wir einen **verkaufsoffenen Sonntag am 26. September** in der Zeit von 13 bis 18 Uhr für Sie bereit. Mit Programm für die kleinen Besucher, können Eltern die Gelegenheit des entspannten Einkaufens nutzen. Am **2. Oktober** erweitern wir das Shopperlebnis für Sie um ganze vier Stunden:

Bis 24 Uhr haben Sie die Möglichkeit, bei uns in der Meile einzukaufen oder einfach die Atmosphäre im Center zu genießen. Das außergewöhnliche Flair durch den Einbruch der Dunkelheit macht den Mitternachtseinkauf zu einem echten Erlebnis für große und kleine Besucher. Das teure Parken haben Sie satt? Dann sind Sie bei uns in der Hamburger Meile genau richtig: Die erste Stunde ist frei, die zwei folgenden kosten jeweils nur einen Euro. Bleiben Sie länger als drei Stunden im Center, bezahlen Sie eine maximale Tagesgebühr von 3 Euro. Wir möchten Ihnen zeigen, dass der Herbst nicht nur grau und kalt ist!

Herzliche Grüße Ihr

Dirk Otto  
Center-Manager

Das gibt's  
alles in der  
Hamburger  
Meile



Umschmückend. Das graue Cape von H&M ist raffiniert geschnitten und schmeichelt jeder Figur, ca. 80 Euro.

# Herb

Mollig. Der wollene Schal von Jackpot hält schön warm, ca. 70 Euro.

Sattes Grau kombiniert mit Altrosa bildet den Trend in diesem Herbst. Outfit gesehen bei Esprit.



ANZEIGEN-SPEZIAL



Kreisend. Amulettähnliche Kette von Bijou Brigitte, ca. 13 Euro.



Zerknittert. Crash Bluse von zero, ca. 40 Euro.

Intensiv. Extra langanhaltender MNY-Nagellack von Maybelline, ca. 3 Euro.



Verstrickt. Kusche-liger Strickcardigan von United Colours of Benetton, ca. 60 Euro.



Verspielt. Doppeltes Lederarmband von Bijou Brigitte, ca. 20 Euro.

# sthingucker

Grau ist zur Zeit nicht nur der Himmel, sondern die Farbe sticht in Kombination mit Rosa als Mode-Highlight dieser Saison heraus.

Doppelt. Die symmetrische Tasche von Esprit ist ein echtes Highlight, ca. 80 Euro.



Verknotet. Geflochtenes Armband von Cubus in Silber, ca. 7 Euro.



Wärmend. Die Weste mit imitiertem Fell von C&A ist gut für kalte Tage, ca. 50 Euro.



Stylisch. Die Plateau-Pumps von Görtz sorgen für einen heißen Auftritt, ca. 70 Euro.



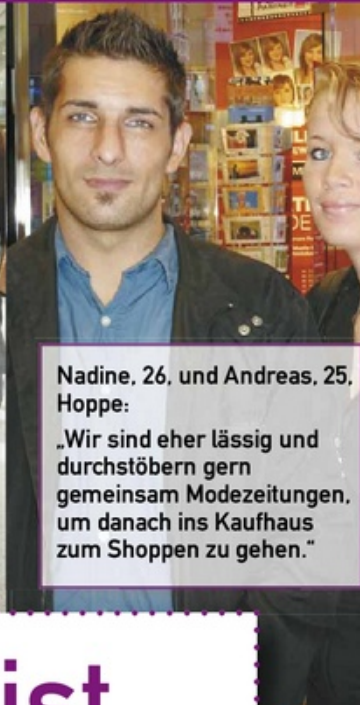
# Menschen in der hamburger | meile



**Netta Emanuel, 31:**  
„Ich bin ein sportlicher Typ. Auch, wenn ich nicht immer mit dem Trend gehe, klaue ich mir gerne Kombitipps aus Modemagazinen.“



**Katrin Lehmann, 27, und Janine Moose, 22:**  
„Wir sind sportlich schick und orientieren uns immer am Trend. Modezeitschriften sind unsere Bibel.“



**Nadine, 26, und Andreas, 25, Hoppe:**  
„Wir sind eher lässig und durchstöbern gern gemeinsam Modezeitungen, um danach ins Kaufhaus zum Shoppen zu gehen.“



**Katharina Mohr, 27:**  
„Ich würde mich selbst als modebewusst und meinen Stil als abwechslungsreich bezeichnen.“



**Roberto Rodriguez, 24:**  
„Nicht nur Frauen gehen gerne shoppen und setzen Trends.“

## Was bist du für ein Modetyp?

Wir waren in der Hamburger Meile unterwegs und haben uns bei euch umgehört.  
Thema dieses Mal:  
Wie modisch bist du?



**Luca S., 18**  
„Ich bin überhaupt nicht modisch. Beim Bummeln kaufe ich die Klamotten, die mir als erstes ins Auge fallen.“

**Julienne K., 21:**  
„Style ist mein Leben. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht: Ich arbeite in einem Modegeschäft und gehe in meiner Arbeit voll auf.“



**Evlin Costa und Linda Celik, 24:**  
„Wir sind immer modisch gekleidet – abends sexy, tagsüber sportlich und elegant. Unser Äußeres ist uns sehr wichtig – leider auch teuer.“



**Florian Gerl, 17:**  
„Ich bin ein modischer Kerl mit klassischen Klamotten – gehe gerne shoppen und kaufe oft nach den aktuellen Trends ein.“





# Rubbel dich schön...

Langsam wird es grau draußen und deine Haut neigt zum Trockensein. Damit sie trotzdem strahlt und schön geschmeidig bleibt, hier ein Tipp zum Selbermachen.

## Was du benötigst:

Meersalz oder Kochsalz, Olivenöl, Mandelöl oder Massageöl, Milch, Sahne oder Quark, Honig, Duschlotion.

## So kannst du dir dein Peeling selber machen:

1. Kaufe dir als erstes Meersalz aus der Apotheke, dem Reformhaus oder einem Drogeriemarkt. Sinnvoller ist ein feinkörniges, weil dies die Haut nicht unnötig angreift. Alternativ kannst du auch normales Kochsalz verwenden.
2. Gib zu dem Meersalz entweder Oliven- oder ein anderes Öl, Quark, Milch, Sahne oder Honig hinzu.  
Für den ganzen Körper: 4 Esslöffel Meersalz, 1 Esslöffel Öl und 2 Teelöffel Milch. Vermische das Meersalz mit der hautpflegenden Substanz so, dass ein zäher Brei entsteht.
3. Trage nun dein selbst gemachtes Meersalzpeeling auf deinem Körper in kreisenden, sanften Bewegungen auf.
4. Dann duschst du dich mit lauwarmem Wasser und spülst das Peeling wieder ab. Zu guter Letzt benutze eine Bodylotion, die wird besonders gut vom Körper aufgenommen, weil die Poren geöffnet sind.

Meersalz enthält eine Reihe von Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Zink oder Natriumchlorid. Das Peeling regt die Durchblutung an, entfernt abgestorbene Hautschichten und macht deine Haut schön geschmeidig.

Die Cellistin Gesa Riedel geht mit ihrer Musik immer neue Wege.

Foto: Riedel



## Klassik mal anders

Am Sonntag dem 26.09. um 19.30 Uhr findet im Rudolf-Steiner-Haus, Mittelweg 11-12, ein Konzertabend der besonderen Art statt. Unter dem Motto „Klassik trifft Jazz Cello Grenzenlos – von Gabrielli bis Piazzolla“ präsentiert die Cellistin Gesa Riedel Stücke ihrer aktuellen CD „Frisch gestrichen“.

Bekannt wurde die leidenschaftliche Musikerin unter anderem während ihrer Zeit bei den NDR-Sinfonikern und auch später mit dem Quartett Salut Salon. Seitdem Gesa Riedel als Solo-Künstlerin unterwegs ist, beschreitet sie immer neue Wege. Genauso wichtig wie selbst Musik zu machen sind ihr die Förderung junger Talente und die Weitergabe ihres Wissens. Deshalb ist Gesa Riedel als Dozentin an der Hochschule für Musik und Theater Rostock und am Musikseminar Hamburg tätig. Ihr Ziel hat die erfahrene Cellistin klar definiert: „Ich möchte meinem Publikum zei-

gen, dass Musik so fantasievoll und vielfältig wie das Leben sein kann.“ Und genau das gelingt ihr mit einem gekonnten Cross-Over von Klassik und Jazz. Nicht nur Klassiker von Bach, sondern auch moderne Werke des argentinischen Komponisten und Begründer des Tango Nuevo Astor Piazzolla stehen auf dem abwechslungsreichen Programm. Verstärkung bekommt Gesa Riedel von ihrem guten Freund, dem Hamburger Saxophonisten Jochen Arp sowie der Pianistin Tinatin Gambashidze. Der Saxophon-Spieler dürfte vor allem Jazz-Liebhabern seiner Heimatstadt ein Begriff sein. Bereits seit über 30 Jahren steht er mit seiner Big-Band „Cris Cross“ auf der Bühne. Alle drei Musiker verbindet eins: die Experimentierfreudigkeit und die Vielseitigkeit, mit der sie ihr Musikprogramm zusammenstellen. Karten gibt es ab 8 Euro. Mehr Infos unter **Tel.: 41 33 16 30** oder im Internet auf [www.rudolf-steiner-haus.de/](http://www.rudolf-steiner-haus.de/) et

## Es werde Licht

Am 18. September werden 140 Gemeinden ihre Kirchen das siebte Mal zum Leuchten bringen. „Die Nacht der Kirchen“ wird von 19 bis 24 Uhr ein strahlendes Lichtermeer an der Skyline von Hamburgs Kirchen darstellen. Die St. Johannis Kirche **Eppendorf** hält für Sie den Film „Das 1. Evangelium Matthäus“ mit Orchesterbegleitung von einigen Mitgliedern des Philharmonischen Staatsorchesters Hamburg bereit. Die St. Johannis Kirche **Harvestehude** wird Sie mit verschiedenen Chören durch den Abend begleiten, während in der Johann-G-Oncken-Kirche **Rotherbaum** ein Konzert zum Träumen anregt. Zudem werden Sie in der Epiphaniienkirche **Winterhude** zum Entdecken, beziehungsweise Ausprobieren von Tanz und Gesang angeleitet. Des Weiteren wird aus der St. Gertrud Kirche in Uhlenhorst eine Kirche der Songwriter. Sie haben die Möglichkeit, sich mit dem kostenlosen Shuttleservice der Alsterdampfer über den Binnenensee fahren zu lassen und das Highlight im Gesamten zu



Foto: NDKH

Singen, beten und Zeit in der Gemeinschaft verbringen ist das, was bei der Nacht der Kirchen im Vordergrund steht.

betrachten. In allen Kirchen wird sich neben Lichtinstallationen, Theater, Ausstellungen, Gospel und Tanz alles um die segensreiche Reise durch die Nacht drehen. Weitere Informationen und das gesamte Programm finden Sie unter [www.ndkh.de/](http://www.ndkh.de/) mr

## Tickst du noch richtig?!



Echte Raritäten findet man auf dem Uhrenmarkt am Rotherbaum.

Am 19. September von 10 bis 17 Uhr werden zum dritten Mal in diesem Jahr in der **Uni-Mensa, Schlüterstraße 1 – Rotherbaum**, Uhren gekauft, getauscht und verkauft. Eine Verkaufsausstellung für alte und sammlungswürdige Armbanduhren, Taschenuhren und antike Großuhren. Internationale Aussteller bieten ein großes Angebot an Zeitmessern in jeder Preiskategorie. Ergänzt wird das Programm durch Zube-

hör, Armbänder, Ersatzteile sowie Spezialliteratur. Zum Service gehört die kostenlose Schätzung von Uhren durch fachkundige Aussteller. 90 Aussteller aus dem In- und Ausland machen die Veranstaltung zu einem Erlebnis und man braucht einige Stunden, um das gesamte Angebot durchsehen zu können. Eintritt: 5 Euro. Weitere Informationen unter [www.uhrenmarkt-hamburg.de](http://www.uhrenmarkt-hamburg.de) oder **Tel.: 0 41 22 86 33!** mr

# Coaching & Therapie



Expertentipp von Sonja Umbach, Individuelles Ressourcen Management

## Professionelles Coaching lässt einen nachhaltig gut aussehen!

Zerren Streit und Konflikte an den Nerven, wird der Alltag immer stressiger, lassen Probleme und unerfüllte Wünsche einen nicht schlafen, dann fühlt man sich nicht nur schlecht, sondern sieht auch so aus. Wenn das Leben von Unsicherheit, Angst, Ärger oder ähnlich negativen Gefühlen bestimmt ist, dann hilft auch kein Friseurbesuch, keine teure Creme oder neue Garde-

robe mehr, um sich langfristig gut zu fühlen.

In einer derartigen Lebenssituation, ist es sinnvoll mit professioneller Hilfe tiefer greifende Veränderungen anzustreben und zu verwirklichen.

So werden beim sogenannten „Individuellen Ressourcen Management“ gewünschte Veränderungen erreichbar, Entspannung und Wohlbefinden gefördert und

die Lebensqualität dauerhaft gesteigert. Auf diese Weise ist es leicht, sich nachhaltig wieder gut zu fühlen und dies auch auszustrahlen. Lassen Sie sich diesbezüglich am besten kompetent und persönlich beraten.



**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](http://www.kavitation-hamburg.de)  
 telefon: 040 - 58 96 22 40 • mobil: 0157 - 87 45 32 41

**Institut für Ganzheitliche Gesundheits-Gestaltung**

**Info-Abende:**  
 Donnerstag  
 7. Okt. 19.30,  
 Do. 4. Nov.  
 19.30,  
 Wandsbek

**Frei von Höhenangst**  
 schnell, bleibend, schonend  
 Flug-, Spritzen-, Spinnen- und andere Ängste  
 Möchten Sie freiwerden von einer Phobie?  
 Wandeln Sie die Energie ihrer Angst in Schwung, Genuss und Freude.

**Methoden der Energetischen Psychologie und Neuraltherapie**  
 Individuell, an Ihren zeitlichen und örtlichen Bedürfnissen orientiert (auch an Ihrem Arbeitsort möglich)

**Dr. med. Dörte v. Drigalski**  
 Neuraltherapie/  
 Akupunktur/ MET -  
 Kinderheilkunde-  
 Psychotherapie

**Dr. med. Dörte v. Drigalski** • 0172 410 88 99 • [dr.v.drigalski@gmail.com](mailto:dr.v.drigalski@gmail.com)  
 I. Gorihsen • 0176 50 11 98 61 • [balance\\_i.gorihsen@yahoo.de](mailto:balance_i.gorihsen@yahoo.de)

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

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

**Individuelles Ressourcen Management**  
 personal coaching  
 ...und ihr Leben wird bunter

**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](mailto:info@bp-coaching.de)  
[www.bp-coaching.de](http://www.bp-coaching.de) • [www.ohneangstfliegen.de](http://www.ohneangstfliegen.de)

**Dr. Carsten Fuchs**

# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

## ALSTER TV stellt Ärzte in seiner Sendung vor. Warum nicht auch Sie?

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

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

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

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



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



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

**Das UKE sucht Blutspenderinnen und Blutspender!**

Gesunde Menschen zwischen 18 und 60 Jahren können Blut spenden.



Neuspender-Anmeldung  
Mo, Do, Fr 7:30 bis 13:30 Uhr  
Di, Mi 12:00 bis 18:30 Uhr

Infotelefon 040 / 74 10 - 52616 oder -53479  
[blutspende@uke.de](mailto:blutspende@uke.de)

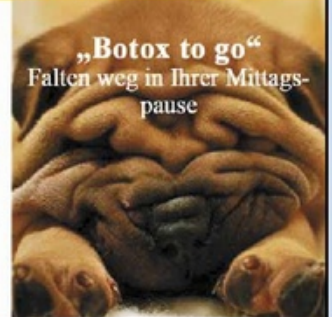
## HNO PRIVATPRAXIS



**DR. MED. JÖRN RICHTER**

Ästhetische OP, Botox, Hyaluron  
Schnarchtherapie

Dorotheenstr. 34 • 22301 Hamburg  
Terminabsprache 040-23 84 03 86  
[www.derHNO.de](http://www.derHNO.de)



Dr. med. dent. Pamela  
SCHMEDT AUF DER GÜNNE  
KIEFERORTHOPÄDIN



Dr. med. dent. Saskia  
SCHMEDT AUF DER GÜNNE  
KIEFERORTHOPÄDIN

**KIEFERORTHOPÄDISCHE  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**  
für Erwachsene und Kinder

Ihre Spezialistinnen für moderne Kieferorthopädie  
und unsichtbare Zahnspangen

Individuelle Lösungen  
für  
Kinder und Erwachsene



Dorotheenstraße 16 | [www.kfo-hamburg.de](http://www.kfo-hamburg.de) | Telefon 040 2791101



PRIVATPRAXIS  
DR. MED.

**frankstriebel**



INTEGRATIVE  
MEDIZIN

Herzliche Einladung zur Weiterbildung für Ärzte, Zahnärzte und Therapeuten!

Kurzvorträge von Dr.med.dent Kuphahl und Dr.med. Striebel und Diskussion.

**Thema: Schwermetallbelastung: Quellen, Symptome und einfache, wirksame Ausleitung**

**Termin: Freitag, 17.09.10 ab 16:30 im Kaminraum der Praxis. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. U.A.w.g.**

Dr. med. F. Striebel  
Privatpraxis für Integrative Medizin  
Fährhausstraße 8 • 22085 Hamburg  
Tel.: 22 69 20 74 • [info@drstriebel.de](mailto:info@drstriebel.de) • [www.drstriebel.de](http://www.drstriebel.de)



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## Die neue Augenvorsorge

Die Hälfte aller Erblindungen könnte verhindert werden, dennoch steigt die Zahl der Menschen, die einen vollständigen Sehverlust erleiden. Erkrankungen der Netzhaut und Zustände des Auges, die zu einem Verlust der Sehkraft führen können, bleiben lange unbemerkt.

Viele Augenerkrankungen können erfolgreich behandelt und ein völliger Sehkraftverlust verhindert werden, wenn sie frühzeitig genug erkannt werden. Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck sowie Nebenwirkungen von Medikamenten können mit einer neuen revolutionären

Augenuntersuchung erkannt werden. Eine frühe Erkennung ist die Grundvoraussetzung für die Behandlung und den Erhalt des Augenlichts. Dieses sogenannte Optomap-Verfahren unterscheidet sich vollständig von bisherigen Methoden und bringt für den Patienten wesentliche Vorteile: Es werden Panorama-Weitwinkelbilder Ihrer Netzhaut schmerzfrei erstellt und digital abgespeichert. Die unangenehme Pupillenerweiterung mit Tropfen ist nicht erforderlich. Der Patient behält den Durchblick und könnte nach der Untersuchung sofort wieder am Straßenverkehr teilnehmen.

Grundsätzlich kann die Optomap-Untersuchung bei jedem Patienten durchgeführt werden, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Besondere Erleichterungen bringt das Verfahren bei Kindern. Die Untersuchung ist nicht nur schmerzfrei, sondern auch kurz: Eine Aufnahme entsteht in ca. 0,25 Sekunden. Viele Augenprobleme beginnen in jungen Jahren, deshalb ist es wichtig, vom Kleinkindalter an eine angemessene Augenvorsorge durchzuführen.



ren. Schützen Sie Ihre Sehkraft und die Ihrer Familie durch eine jährliche Augenuntersuchung mit dem Optomap-200-System.

Augendiagnostik Zentrum



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



**Jetzt neu und exklusiv bei uns:**  
**Optomap-200c**

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



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

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



## Implantologie Borsay Hamburg

**Mit Sicherheit zu festen Zähnen**

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



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

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

**Tel. 040 - 602 42 42 · www.borsay.com**

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



Expertentipp von Dr. Maria Schreiber, Fachärztin für Augenheilkunde

## Neues Verfahren zur Hautbehandlung

Hautalterung, Erschlaffung der Haut, Fältchen und Falten verschließen sich einem spürbaren Behandlungserfolg durch eine Oberflächenbehandlung mit Cremes und Lotionen aller Art. Erst die Einbringung von Substanzen durch die Hornschicht hindurch verspricht Besserung des Stoffwechsels, Auffüllung der Hyaluronsäuredepots und Straffung durch Vermehrung der kollagenen Fasern und kontraktilen Elemente. Besonders die feine, dünne Lidhaut erleidet

oft einen frühen Verlust ihrer Straffheit. Ein neues, nicht chirurgisches Verfahren zur Einbringung von Substanzen in und unter die Haut stellt die unipolare, nicht thermische Radiofrequenztherapie dar. Völlig schmerzlos und ohne anschließende „Downtime“ ist es möglich, auffüllende und strukturstärkende Substanzen in die Haut einzubringen. Die unipolaren Radiowellen verändern die biologischen Eigenschaften der Zellmembranen und öffnen

ihre Poren kurzfristig für jede Molekülgröße. Selbst inaktive Zellen werden reaktiviert und normalisiert. Auch die Transportkanäle für wasserhaltige Moleküle werden geöffnet und die Transportfunktionen gebessert. Die unipolare, nicht thermische Radiofrequenztherapie stellt eine effiziente und angenehme Behandlungsalternative zu Spritze und Skalpell dar.



*Gut sehen – gut aussehen*

**Dr. med. Maria Katharina Schreiber**

Fachärztin für Augenheilkunde  
Naturheilverfahren • Lidchirurgie

Privatärztliche Praxisklinik

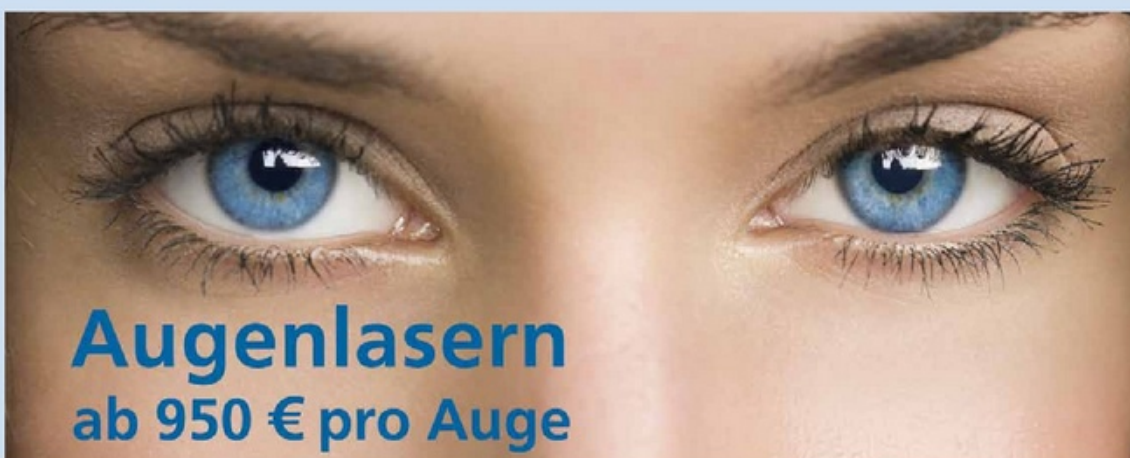
An der Alster 32 • 20099 Hamburg • Tel.: 040 / 28 00 63 73 • Mobil: 0177/887 29 35  
E-Mail: Dr.MK.Schreiber@web.de • www.augenheilkunde-an-der-alster.de



**Heilpraktikerin**  
**Katrin Müller**

Klassische Homöopathie  
Farbpunktur

Erikastraße 44 • 20251 Hamburg  
Tel.: 040/ 42 91 65 88  
Termine nach Vereinbarung



**Augenlasern**  
ab 950 € pro Auge

**10-Jähriges**

**AnnaCaci**  
just beauty  
bis Ende Okt. tolle  
Angebote zum  
**10. Jubiläum**

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



**nice-eyes-one.de**

Infoabende unter nice-eyes-one.de

**Tel. 040 - 611 826 07**

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg



# Langeweile? Nein, danke!



## Anzeige

### Ein Haus zum Wohlfühlen



Modernste Ausstattung stellt im „Haus am Wehbers Park“ die optimale Versorgung der Bewohner sicher.

Das **Senioren- und Therapiezentrum „Haus am Wehbers Park“** liegt inmitten von Hamburg am Wehbers Park in Eimsbüttel und hat mit seiner Lage in der Fruchttalallee 82 eine optimale Verkehrsanbindung. Das Haus verfügt über 189 Betten. Außerdem gibt es mit der Wachkomastation mit 21 Betten eine Abteilung mit eigens für diesen Personenkreis ausgebildetem Fachpersonal und modernster Ausstattungstechnik. Die baulichen Gegebenheiten

dort orientieren sich an den Bedürfnissen und Anforderungen der Bewohner. Der Wohnbereich ist, wie das gesamte Haus, barrierefrei und rollstuhlgerecht konzipiert. Alle Zimmer sind mit einer zentralen Sauerstoff- und Druckluftversorgung ausgestattet. Modernste Geräte wie Blutgasanalysegeräte und ein Monitor zur Überwachung der Vitalparameter stehen ebenfalls zur Verfügung. Mehr Infos unter **Tel.: 239 366 8-0** oder auf **www.wehbers-park.de!**

Sich Zeit für sich selbst nehmen und diese nach freien Wünschen gestalten – das lässt sich zu keinem Zeitpunkt besser umsetzen als im Rentenalter. Das Alster-Magazin hat einige interessante Vorschläge für Sie zusammengetragen.

#### 1. Fitnesskurse:

Verkennen Sie nicht die vielfältigen Angebote zahlreicher Fitnessstudios. Dem Ruf der „Mucki-Bude“ werden die meisten Sportcenter zum Glück nicht mehr gerecht. Zum einen können Sie alle Geräte auf Ihre Bedürfnisse einstellen, zum anderen werden Sie durch professionelle Fitnesstrainer beraten und betreut. Auch Fitnesskurse liegen gerade bei älteren Menschen hoch im Kurs, so gibt es zum Beispiel spezielle Rückengymnastik- und Stretching- oder Pilates- und Feldenkrais-Angebote. Zusätzlich bieten viele Fitness- und Wellnesscenter die Möglichkeit, sich durch regelmäßiges Schwimmen oder gelenkschonende Aqua-Gymnastik fit zu halten.

**Tipp:** Beachten Sie bei Sportcen-

tern vergünstigte Monatsbeiträge für die Nutzung wochentags vor 16 Uhr!

#### 2. Tanzen:

Tanzen bringt nicht nur wahnsinnig viel Spaß, es hält zusätzlich auch extrem fit – sowohl körperlich als auch geistig! Diverse Tanzschulen bieten für die Generation 50+ spezielle Kurse an. **Tipp:** Auch wenn Sie eher der schüchterne Typ sind – beim Tanzen kommen Sie auf jeden Fall ins Gespräch und knüpfen automatisch viele neue Kontakte. Beachten Sie Seniorenrabatte.

#### 3. Selbstverteidigung:

Gerade ältere Menschen sind für viele Kriminelle leichte Opfer. Dabei kann in speziellen Selbstverteidigungskursen gelernt werden, wie z.B. der Gehstock oder





Foto: DAK

Viele Senioren suchen sich im Alter neue Aufgaben, um zur alten Lebensfreude zurückzufinden.

Seniorenzentrum  
**Haus am Wehbers Park**



**Brunch, 3. Okt., 11 - 14 Uhr**  
p. P. 10 € inkl. Getränke  
Thema: Erntedank

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](http://www.haus-am-wehbers-park.de)

Regenschirm effektiv genutzt wird, um sich bei einem Überfall zu wehren. Es werden jeweils dem Alter angepasste Techniken gezeigt. Auch ein sicheres Auftreten und die richtige Kommunikation werden trainiert.

**Tipp:** Das Deutsche Rote Kreuz bietet diverse Kurse unterschiedlichen Inhalts für Senioren an. Infos unter Tel.: 46 51 71 oder [www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de).

**4. Ehrenamtliche Tätigkeiten:** Möchten Sie Ihre Zeit nutzen, um Bedürftigen zu helfen? Viele gemeinnützige, soziale Einrichtungen, Kindergärten, Schulen, Krankenhäuser, Tierheime oder Altersheime freuen sich über jede ehrenamtliche Unterstützung. Dabei sind die Tätigkeitsfelder weit gestreut: Vom Kochen in Schulkantinen über seelischen Beistand in Krankenhäusern, bis hin zu Beschäftigungstherapien für Altersheimbewohner.

**Tipp:** Infos und direkte Vermittlung für ehrenamtliche Tätigkeiten über das Diakonische Hilfswerk; Tel.: 306 200.

**5. Studium:**

Wenn Sie als Senior studieren möchten, gibt es drei Möglichkeiten: das ordentliche Studium, das Gasthörerstudium und das Seniorenstudium. Für das

ordentliche Studium benötigen Sie eine Hochschulzugangsberechtigung wie z.B. das Abitur. Ein Gasthörerstudium empfiehlt sich, wenn Sie sich in bestimmten Disziplinen weiterbilden oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Als Gasthörer benötigen Sie in der Regel kein Abitur. Das Seniorenstudium unterscheidet sich kaum vom Gasthörerstudium: Der Vorteil für Senioren liegt darin, dass die Hochschule dieses durch spezielle Begleitveranstaltungen unterstützt.

**Tipp:** Für mehr Informationen wenden Sie sich an die Studienberatung der Hochschule Ihrer Wahl.

**6. Modeln:**

Was Heidi Klums Mädels können, können Sie schon lange: Falls Sie ebenfalls Lust aufs Modeln haben, aber bereits schon weit über 50 sind, ist das kein Problem. Immer mehr Modelagenturen haben sich speziell auf Best Ager spezialisiert. Wer weiß: Vielleicht sind Sie das nächste Werbegesicht einer bekannten Pflegeproduktlinie für reife Haut?

**Tipp:** Eine bekannte Hamburger Best Ager-Modelagentur ist „elbmodels“: Infos unter Tel.: 2800 43 60 oder [www.elbmodels.de](http://www.elbmodels.de).

mk/mr

**Der Maßanzug für Ihre Ohren!**

SIEMENS



Klein und fein: Ohr-Inlays sind fast unsichtbar und bieten ein Maximum an Hörkomfort und Klangqualität. Das ist handgefertigte Hörgeräte-Qualität von Siemens.

**Die große Ohr-Inlay-Testaktion**  
**Kostenfrei und unverbindlich!**

Testen Sie modernste **Siemens Ohr-Inlays®** jetzt 2 Wochen bequem zu Hause. Kommen Sie einfach vorbei oder vereinbaren Sie noch heute einen Termin. Sie werden begeistert sein!

**audXmed**  
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](http://www.audexmed.de)



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

## Schöne Haut, Gesunde Haut

„Viele Wege führen zu einer **zeitlos** schönen Haut.“

Lernen Sie eine der erfolgreichsten Methoden während einer **LIVE-PRÄSENTATION** kennen!

Termin: 13.09.2010, 11 und 15 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Telefonische Anmeldung: 040/44 81 80

Weitere Termine auf Anfrage

## Lifting ohne Skalpell

Dr. Kleanthous Cellulardsystem  
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](http://www.bel-etage-kosmetik.de)



**NEU**

## Coaching & Therapie

Das neue **SONDERTHEMA** für Coaches und Berater, Therapeuten, Heilpraktiker, Masseure und Physiotherapeuten im Alster-Magazin.

Sie sind Coach oder Trainer, Heilpraktiker oder Therapeut? Seien Sie dabei in unserem neuen Sonderthema Coaching & Therapie. Stellen Sie sich und Ihr Angebot unserer Leserschaft vor.



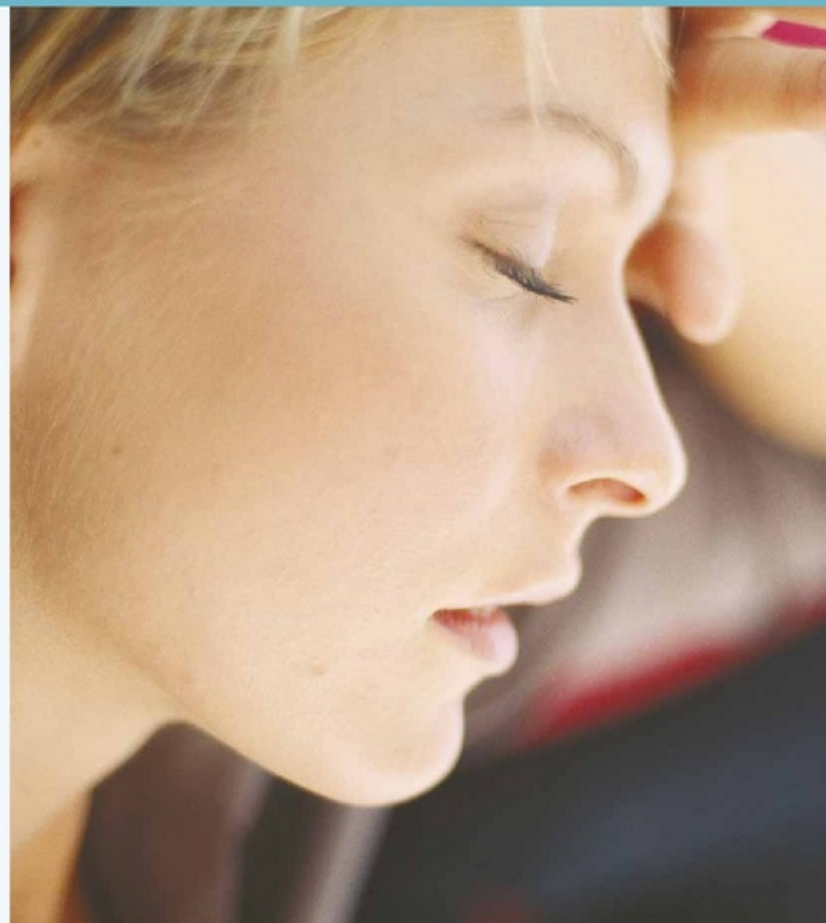
WIR INFORMIEREN SIE GERN:

Michael Wiele, Alster-Magazin, Telefon: 040-538 930-53,  
E-Mail: [m.wiele@alster-net.de](mailto:m.wiele@alster-net.de)

Jetzt entdecken:



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



## Grippegefahr:

# Tipps zum Vorbeugen

**Draußen wird es wieder stürmischer, grauer und kälter. Die Zeit der vollen Wartezimmer beginnt: die Grippezeit. Tipps zum Vorbeugen, um nicht von der Erkältungswelle gepackt zu werden, hält das Alster-Magazin bereit.**

Die typische Grippe beginnt mit der Mattheit und Abgeschlagenheit. Es folgen meist Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen. Das beste Mittel bei einer fiebrigen Erkältung ist Bettruhe – der Körper muss sich erholen.

**Jedoch muss es dazu gar nicht erst kommen.**

Ein gestärktes Immunsystem ist das A und O, um Erkältungszeiten unbeschadet zu überstehen. Wichtig ist die Vitaminzufuhr für den Körper. Es gilt also: Viel

frisches Obst und Gemüse zu essen und auf Süßes und Fettiges weitgehend zu verzichten. Aber auch das regelmäßige Trinken ist für den Körper dringend notwendig, damit er den Stoffwechsel in Schuss halten kann. Es sollte auf zuckerhaltige Getränke sowie Alkohol komplett verzichtet werden. Mineralwasser, Fruchtttees oder Fruchtsaftschorlen ohne Zuckerzusätze sind die idealen Getränke für eine gesunde Ernährung. Außerdem ist es wichtig, regelmäßig Sport zu



Mit Kopfschmerzen fängt es an: Wenn die Grippe da ist, ist es zu spät, daher rechtzeitig vorbeugen!

treiben. Die Bewegung an der frischen Luft ist natürlich doppelt effektiv, gegenüber dem meist stickigen Fitnessstudio. Doch in erster Linie ist es nicht wichtig, wie und wo, sondern dass man sich bewegt. Allerdings sollte man nach dem Sport nicht in dünner und verschwitzter Kleidung an die frische Luft gehen. Auch, wenn es „nur“ der Weg bis zum Auto ist, ist ein dicker Pullover oder eine Jacke empfehlenswert. Zusätzlich kann man tägliche Wechselduschen machen, welche den Blutkreislauf verbessern. Die morgendliche Wechseldusche sollte mit kaltem Wasser beendet werden, denn das stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern spart ganz nebenbei auch noch Wasser: Niemand steht gerne allzu lange unter dem kalten Strahl. Integriert man diese Tipps in den Alltag, ist man gut vorbereitet für die graue Jahreszeit und kann den Viren die kalte Schulter zeigen.



Um einer Grippe vorzubeugen, ist ausreichende Vitaminzufuhr sehr wichtig.

Anzeige

## Ein geheimer Garten für Hamburg

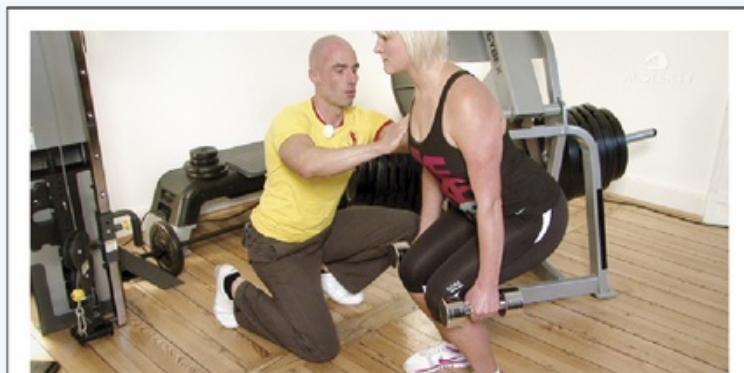


Einen städtischen Zufluchtsort für die Schönheit wird der „Secret Garden Hamburg“ bieten. Wir verlosen zwei Einladungen für die Eröffnung!

In direkter Nachbarschaft zum Hamburger Gänsemarkt entsteht in diesen Wochen der allererste „Secret Garden Hamburg“, der neue Aveda-Lifestyle-Concept-Salon in der Hamburger Innenstadt. Die offizielle Eröffnung wird am 8. Oktober ab 19 Uhr in der Neuen ABC-Straße / St. Ansharplatz 10 gefeiert. Unter dem Motto „Urban Refugium for hair and beauty Recreation“ wird das gesamte Aveda Produkt- und Dienstleistungsportfolio präsentiert. Hierzu zählen alle Angebote aus den Bereichen Hair, Beauty, Massage und Make-up sowie X-treme Lashes Wimpern-Extensions. Die Kunden entspannen fern des Großstadtlärms in der

Oase des „geheimen Gartens“. Ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit und Muße, genug Zeit für einen erstklassigen Service bietet das hochqualifizierte Personal für seine Gäste. Mehr Infos auf [www.secretgarden-hamburg.de](http://www.secretgarden-hamburg.de)! Das Alster-Magazin verlost zwei Einladungen zum Eröffnungsevent des Secret Garden, zusammen mit je einem Aveda Refillable Travel Kit! Die darin enthaltenen Fläschchen lassen sich bei der Veranstaltung nach Belieben befüllen. Einfach eine Mail mit Betreff „Secret Garden“ an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de) oder eine Postkarte an die Redaktionsadresse! Ein-sendeschluss: 24. September!

Foto: Frank Eberhard Photography, Delicious Brands Hamburg



## Der Fitnessstipp des Monats

Heute: Kreuzheben mit Kurzhanteln – 9 Muskeln auf einen Schlag trainieren!

Keine andere Übung belastet so viele Muskelgruppen wie das Kreuzheben. Ganze neun Muskeln werden hier in Bauch, Rücken, Gesäß und den Beinen beansprucht.

Greifen Sie zwei Hanteln und stellen Sie sich aufrecht im schulterbreitem Stand hin. Gehen Sie langsam in die Knie und heben Sie die Hanteln im ersten Teil der Bewegung in erster Linie durch die Kraft Ihrer Beine, im zweiten mit der Rückenmuskulatur. Blicken Sie beim Anheben immer geradeaus und halten Sie den Rücken stets gerade.

Üben Sie den korrekten Bewegungsablauf zuerst ohne Hanteln. Solange er nicht vollständig erlernt ist, sollten Sie nicht mit schweren Gewichten arbeiten. Wiederholen Sie die Übung max. 10 mal, legen Sie viel Wert auf eine saubere Ausführung und steigern Sie erst nach und nach das Gewicht.



**Schunemann**Training

Personaltraining  
Ultraschall-Behandlungen  
HYPOXI-Therapie

Schwanenwik 14 22087 Hamburg  
Telefon 040 . 51 90 83 14  
[www.schunemann-training.de](http://www.schunemann-training.de)

# TRAUMHOCHZEIT

## Perfekter Start ins

# Glück!

Das Neckholder-Kleid wird gekrönt von einem klassisch-verspielten Schleier.

Er hat die entscheidende Frage gestellt, sie hat ja gesagt, jetzt wird geheiratet. Das Glück ist perfekt! Natürlich soll da auch die Hochzeit durch und durch gelingen. Vor allem muss das Outfit stimmen. Wir verraten, wie Sie elegant gestylt vor den Altar treten.

Ein bezaubernder Begleiter ist diese Handtasche.

Dieses schlicht gehaltene Kleid sorgt mit seinem Strassbesatz für Extravaganz.

**OLDTIMER**  
*Company*



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

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



**Karin Rolof**  
Tel. 601 18 98

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

Fotos: Lilly

## FRISEUR

# Andreas Degenkolbe

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



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

Wir haben die Antworten. In stivoller, gemütlicher Atmosphäre.

Lehmweg 28  
20251 Hamburg  
[www.friseur-degenkolbe.de](http://www.friseur-degenkolbe.de)  
Tel./fax 040 40 05 88



# Frische Farbe für die Finger

Schöne Nägel können entzücken. Setzen Sie Ihre Finger mit den **aktuellen Herbsttrends** in Szene. Ein paar Anregungen für jeden Typ.

Matt. Die schnell trocknenden Nagellacke „Wonder Nail“ von Isadora, ca. 9 Euro.



Brilliant. „Color sensational“ von Maybelline halten bis zu 10 Tage, ca. 8 Euro.



Mutig. „MNY“ von Maybelline lässt die Hände verspielt und jugendlich wirken, ca. 3 Euro.



Leidenschaftlich. Aufregend kreierte Farben von essie verleihen Extravaganz, ca. 13 Euro.

## GITOMARE

ERLEBEN SIE INDIVIDUELLES & TRENDIGES

MARITIM | LIFESTYLE | OUTDOOR GITOMARE



Barts MERRELL BIRKENSTOCK killtec MUSTO RAMMUT

LUDOLFSTR. 6 • 20249 HAMBURG  
SCHRÄG GEGEN ÜBER „ALMA HOPPE“  
RICHTUNG EPPENDORF • TEL. 040 480 96 333 • MO-FR 10-19 • SA 10-16

MODISCHE ACCESSOIRES | SCHMUCK



EPPENDORFER LANDSTR. 112A • 20249 HAMBURG  
AN DER HALTESTELLE „EPPENDORF MARKT“  
TEL. 040 46 77 60 55 • MO-FR 10-19 • SA 10-16 • WWW.GITOMARE.COM



Genießen Sie wie im

# Süden

Sie müssen nicht bis zum nächsten Urlaub warten. Holen Sie sich den **Süden auf den Tisch** und schlemmen Sie mit diesen besonders leckeren Rezeptideen wie am Mittelmeer!

Foto: Knorr



## Scampi in Limetten-Chili-Sauce

**Zutaten für 2 - 3 Portionen:**

200 g Scampi (Kingprawns; ohne Darm und Schale), 2 EL Olivenöl (z. B. BERTOLLI), 250 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Kokosmilch (aus der Dose), 1 Beutel KNORR Fix für Bolognese Arrabbiata, je 1 TL Limettensaft und -schale

**Zubereitung:**

1. Scampi waschen, trockentupfen und im heißen Olivenöl anbraten. Herausnehmen und warm stellen.
2. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Im verbliebenen Bratfett dünsten. Knoblauchzehe schälen, zupressen und kurz mitdünsten.
3. Kaltes Wasser (250 ml) und Kokosmilch zufügen, Beutelinhalt Fix für Bolognese Arrabbiata einrühren und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten kochen.
4. Sauce nach Belieben mit etwas Limettensaft und -schale abschmecken. Scampi zufügen und heiß werden lassen.

**Zubereitungszeit:**  
ca. 20 Minuten

## Aus Alt mach Neu

Anzeige



Danilo und Giovanni Del Favero sind in die Fußstapfen ihrer Eltern getreten und die jetzigen Inhaber des Ristorante Dante.

Fast jeder kennt Familie Del Favero aus dem Dante Ristorante in Hamburg-Poppenbüttel: Die Eltern, Inhaber des Restaurants, haben ihre Gäste stets mit leckeren Köstlichkeiten verwöhnt. Schon im frühen Kindesalter durften

Mit neuer Lounge, vollem Einsatz und guter Küche laden die Del-Favero-Brüder ein, Weihnachtsfeiern, Tagungen und andere festliche Anlässe im Dante zu erleben.

Danilo und Giovanni, Söhne der beiden, die Mäntel und Jacken der Besucher entgegennehmen und kleine Botendienste erledigen. Heute ist das **Dante in Großhansdorf, Eilbergweg 2**, und die Söhne sind nicht mehr für die Garderobe verantwortlich, sondern sind in die Fußstapfen ihrer Eltern getreten. Das Ristorante hat aber nicht nur Standort und Besitzer gewechselt, sondern auch die Feierrmöglichkeiten sind extrem gewachsen: Eine neu gebaute und gestaltete Lounge bietet Platz für Weihnachtsfeiern, Tagungen und sonstige Anlässe. Der separate Treppenaufgang, eine großräumige Terrasse, eine eigene Bar in der Lounge und, nicht zu vergessen, das leckere Essen lassen keine Wünsche



mehr offen. „Wir sind sehr bemüht, unseren Eltern gute Nachfolger zu sein und dabei trotzdem unseren eigenen, jungen

Stil auszuleben“, so Danilo Del Favero. Weitere Informationen unter [www.ristorante-dante.com](http://www.ristorante-dante.com) oder Tel.: 0 41 02 61 32 0.

## Mohn-Panna Cotta mit Erdbeer-Orangensalat

### Zutaten für 6 Portionen:

30 g Blaumohn, 75 g Zucker, 4 Blatt weiße Gelatine, 250 ml RAMA Cremefine zum Kochen, 100 ml Cremefine zum Schlagen, 500 g Erdbeeren, 2 Orangen, 2 Stiele Minze, 1 TL Zitronensaft, 1-2 EL Puderzucker

### Zubereitung:

1. Mohn laut Packungsanweisung waschen und gut abtropfen lassen. Mohn und Zucker zusammen in einer kleinen Küchenmaschine mahlen oder im Mörser zerstoßen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Cremefine zum Kochen mit der Mohn-Zucker-Mischung zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der noch warmen Flüssigkeit auflösen. 15 Minuten abkühlen lassen.
2. Cremefine zum Schlagen mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen. Die Hälfte unter die abgekühlte Mohn-Cremefine rühren. Restliche geschlagene Cremefine behutsam unterheben. In sechs Förmchen à ca. 125 ml Inhalt geben und mindestens 3 Stunden kalt stellen.
3. Erdbeeren waschen und putzen. Gut abgetropft vierteln und in eine Schüssel geben. Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch sämtliche weiße Haut entfernt wird. Orangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und anschließend in mundgerechte Stücke teilen. (Alternativ kann man auch die Orangenfilets aus den Trennhäuten lösen.) Minze von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Zitronensaft und Puderzucker zu den Erdbeeren geben und behutsam mischen.
4. Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Panna Cotta auf Teller stürzen. Mit dem Salat servieren. Wenn gewünscht mit Minzeblättern garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 3 Stunden 45 Minuten

**Kühlzeit:** ca. 3 Stunden 15 Minuten

**Tipp:** Anstelle des Blaumohns und Zuckers können Sie auch 100 g Mohnback verwenden.



Foto: Rama

Anzeige

## Keine Angst vor Hummer



**Rote Köstlichkeit:** In der Brasserie Flum bietet Küchen-  
direktor Sikorra Hummer an – nicht nur für „Fachleute“!

Wenn Grand Elysée-Küchendi-  
rektor Peter Sikorra so richtig in  
Fahrt kommt, knackt und kracht  
es überall. Das mag daran liegen,  
dass er zurzeit besonders häufig  
seiner Leidenschaft nachgeht –  
dem Hummer-Essen. Angefacht  
wurde diese Leidenschaft durch  
den gerade erlebten Urlaub an der

Ostküste der USA. Im Land, in  
dem der Hummer schon längst  
keine Delikatesse einzig für den  
Gaumen reicher Ostküstenbewoh-  
ner ist, sammelte er kulinarische  
Inspirationen für die Brasserie  
Flum im Grand Elysée, Rothen-  
baumchausee 10. Und so können  
sich die Besucher ab dem 15. Sep-

tember auf „Hummer-Wochen“  
freuen. Fangfrisch direkt von der  
Küste vor Neuengland. „Die Tiere  
werden gefangen, lebendig für uns  
nach Hamburg eingegeflogen und  
landen praktisch direkt auf Ihrem  
Teller. Frischer geht’s nicht“, so  
Küchendirektor Peter Sikorra.  
Ein bisschen Überzeugungsarbeit  
gilt es trotzdem noch zu leisten,  
haben viele Gäste doch ähnliche  
Erinnerungen an ihren ersten  
Hummer: glänzend und rot, riesen-  
groß liegt er auf dem Teller.  
Statt Gabel und Messer wurden  
Instrumente gereicht, die eher dem  
Besteck eines Operationstisches  
glichen. Und dann diese Blicke –  
jeder Gast am Nebentisch scheint  
genau zu beobachten: Wird der  
Hummer an der richtigen Stelle  
geknackt? Gibt es schmutzige  
Finger? Durchdringen Schlürf-  
geräusche die elegante Stille des  
feinen Hauses? Mit anderen Wor-  
ten: So ein Hummer-Essen war  
früher häufig weniger mit Genuss  
als vielmehr mit steifer Haltung  
verbunden.  
Ein ganz anderes Szenario gibt  
es nun in der Brasserie Flum, frei  
nach dem Motto: Keine Angst  
vor Hummer! Ähnlich wie an

der Ostküste der USA wird das  
Krustentier hier zünftig zelebriert.  
Der Besucher erhält ein Lätzchen,  
Hummerzange und -gabel. Dann  
wird die rote Köstlichkeit ge-  
knackt – mit vollem Fingereinsatz  
und vor allem mit viel Genuss.  
Aus einer großen Auswahl können  
pro Person zwei Beilagen ausge-  
sucht werden. Immer mit dabei:  
die legendäre Safranmayonnaise  
zum Dippen und – wer mag – ein  
Glas kühler Chardonnay. Und da-  
mit sicher ist, dass es sich bei den  
Hummern um die fangfrischen  
Tiere aus den USA handelt, sind  
sie durch ein Brasserie Siegel  
erkennbar gemacht. Angeboten  
werden ein halber Hummer in der  
Schale mit Safranmayonnaise zum  
Preis von EUR 9,50, oder man  
bestellt den Hummer mit 2 Beila-  
gen zur Wahl: ein ganzer Hummer  
zum Preis von EUR 19,50, 2 ganze  
Hummer für 1 Person, EUR 36,00  
oder 2 ganze Hummer für 2 Per-  
sonen für EUR 38,00.  
Die Hummer-Wochen beginnen  
am 15. September und laufen bis in  
den Herbst hinein. Ein besonderer  
Tipp: Benutzt werden können über  
450 Stellplätze in der Tiefgarage  
des Hotels Grand Elysée.

# Platte Rarität

Erst die Jahre machen ihn so besonders: **den Steinbutt!** Peter Sikorra, Chefkoch des Hotels Grand Elysée, erklärt, wie man diese Kostbarkeit des Ozeans am besten zubereitet und verrät sein **Geheimrezept** einer passenden **Buttersauce**.



Ein Genuss für den Gaumen. Der Steinbutt wird am besten mit der passenden Buttersauce und Pellkartoffeln serviert.

## Tipp des Monats: Steinbutt und die dazu passende Buttersauce



Chefkoch Peter Sikorra und Redakteurin Jeannine Ehmsen.

### Zutaten für drei Portionen:

**Steinbutt:** drei portionierte Stücke à 350 g, gesalzene Olivenbutter, 3 Schalotten, 2 kleine Rosmarin-Zweige, 2 Salbeiblätter, Pellkartoffeln (Sorte: Forelle) vom Alten Land nach Bedarf dazu servieren und mit Kräutern wie Schnittlauch, Kerbel, Blattpetersilie und Dill anrichten.

### Zubereitung des Steinbutts:

Den Backofen auf 155 Grad (Umluft) vorheizen. Drei portionierte Stücke a 350 g mit der leicht geschmolzenen Olivenbutter von allen Seiten bestreichen und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend den Fisch in eine feuerfeste gebutterte Form geben und diese mit den frisch

halbierten Schalotten, den Rosmarin-Zweigen und den Salbeiblättern auslegen. Anschließend für 14 Minuten bei 165 Grad saftig braten.

### Zutaten für die Buttersauce:

125 g gesalzene (8%) Bauernbutter, 3 Eigelb, 1 EL trockener französischer Weißwein, 3 Tropfen Zitrone, Fleur de Sel und weißer gemahlener Pfeffer nach Geschmack.

### Zubereitung der Buttersauce:

Die Eigelbe mit dem Weißwein und sämtlichen Gewürzen in einem Wasserbad zur Rose aufschlagen. Die zerlassene Butter tropfenweise wie bei der Herstellung einer Mayonnaise unterrühren und zu guter Letzt drei Safranfäden (kein Pulver) hinzufügen. Wichtig: Die Sauce darf nicht mit weiteren Gewürzen verfeinert werden, sonst geht der Geschmack des Safrans verloren.

*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

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag  
12.00h - 16.00h  
17.30h - 23.00h  
Sa./So./Feiertag  
ab 17.30h

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

**Italienische Spezialitäten**

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

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

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

Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa. 12.00 - 23.30 Uhr warme Küche  
So. Ruhetag  
www.taormina-hamburg.de







Anpassungs-  
fähige Ablage:  
Gute Tische ver-  
binden Ästhetik  
mit Funktion.

Foto: Impressionen

## Das Multitasking- Möbel

Kaum ein Möbelstück ist so vielseitig wie der Tisch: Es gibt ihn in den verschiedensten Formen, Materialien und Farben. Mal dient er einfach nur dem dekorativen Zweck, mal als Ablagefläche, Zeichenunterlage oder Arbeitsplatz. Wir zeigen das Multitalent von seinen schönsten Seiten!

Dass Tische nicht einfach nur eine Platte mit vier Ecken und dazu mindestens drei Beine haben müssen, hat uns schon König Artus vorgemacht. Er saß zusammen mit seinen Rittern an der berühmten Tafelrunde in einem

Kreis, als Zeichen seiner Solidarität zu ihnen. Heute gibt es den Tisch nicht mehr nur in Rund und Eckig, sondern in allen nur erdenklichen Variationen. Er kann zum Beispiel ganz puristisch da-

*Fortsetzung auf Seite 50*

Teppich

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

**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,-**

**SPAR  
SETS**

\*unverb. Preisempfehlung

DRÜCKENTLASTENDE 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

Lichtblicke für Ihre Fenster  
Seit über 30 Jahren

- Rollos
- Plissees
- Lamellen
- Jalousien
- Flächenvorhänge
- Insektenschutz



Fachkundige Beratung,  
Aufmaß und Montage

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

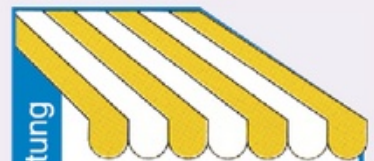
Mundsburger Damm 54, 22087 HH  
Tel. 226 990 60 Fax 220 20 66

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

Ihr Fenster

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

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



TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58  
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

# Lichtblicke am Fenster

Anzeige

Ein Rollo kann die gesamte Atmosphäre eines Raums verändern – der richtige Lichteinfall macht langweilige Kammern zu reizvoll lichtdurchfluteten Räumen. Etliche Systeme und Variationen gibt es auf dem Markt, von der herkömmlichen Jalousie bis zur raffinierten Plisseeanlage. Schön, wenn man einen Partner hat, der mit Praxiserfahrung und einem guten Auge für Ästhetik eine kompetente Beratung liefern kann. Seit 1975 ist **aktuell ROLLO** der Fachbetrieb für Sicht- und Sonnenschutz. In den Filialen in der Hoheluftchaussee 30 und am Mundsburger Damm 54 helfen die Mitarbeiter von aktuell ROLLO ihren Kunden, zwischen Lamellenvorhängen, Rollos, Jalousien und einigem mehr die passende Wahl zu treffen. Praktisch auch, dass alles aus einer Hand kommt: Vom Ausmessen bis zur Montage steht aktuell ROLLO seinen Kunden kompetent zur Seite. Auch für außergewöhnlich geformte Fenster, Dachschrägen und große Glasflächen beweist aktuell ROLLO ein ums andere Mal ein glückliches Händchen. Die Mitarbeiter



**Kathleen Feddersen (l.) und Inhaberin Christina Döbler beraten mit Kompetenz und Sinn für Ästhetik.**

nehmen sich Zeit für ausführliche Beratungsgespräche, um zu gewährleisten, dass der Kunde genau das bekommt, was zu ihm passt. Auf diese Weise wurde schon so manches Interieur mit einem raffinierten Spiel von Licht und Schatten aufgewertet. Mehr Informationen zu aktuell ROLLO gibt es im Internet auf [www.aktuellrollo.de](http://www.aktuellrollo.de) oder in den Filialen Hoheluftchaussee 30 (Tel.: 42 32 32 0) und Mundsburger Damm 54 (Tel.: 226 990 60).



## Das Multitasking-Möbel

Fortsetzung von Seite 49



## Paradiesisch Wohnen?



Nur ein Beispiel

HAWAIIAN CHAISE

*Wir nehmen es wörtlich!*

Unsere exklusiven Designer-Möbel werden in den Südsee-Paradiesen SAMOA und FIDSCHI aus 100-jährigem Kokospalmenholz handwerklich gefertigt!

In Deutschland nur erhältlich in der Polynesia Club Lounge.

Schauen Sie sich um bei SAMOA-Kaffee und Südsee-Torten oder Drinks und kleinen Snacks.

**Wegen Auflösung des Zweitlagers 30% Rabatt auf Einzelstücke bis Jahresende.**

Falkenried 85 (Hoheluft-Ost) • Tel.: 040/3003 16 16

Unsere Öffnungszeiten:

Freitag, Sonnabend und Sonntag jeweils 16-20 Uhr

herkommen, mit schlichter Form und dezenter Farbe. Dieser Stil ist ebenso modern wie Tischplatten aus Glas. Sogar manche Schreibtische werden aus dem durchsichtigen, aber trotzdem stabilen Material hergestellt. Massive Holztische sind robust und stehen meistens im Zentrum des Raumes. Sie eignen sich am besten als Konferenz- oder Esstisch für große Gesellschaften und gemütliches Beisammensein.

Im Gegensatz dazu eher unauffällige Schmuckstücke: Nacht- und Beistelltische. Sie stehen dezent im Hintergrund und dienen oft dem rein dekorativen Zweck. Wer es romantisch mag, findet unter der schier grenzenlosen

Fortsetzung auf Seite 52

**Brückenmöbel: Charakteristisch ist, dass der Tisch einen Teil des Bodens überspannt!**



**Visuelle Vielfalt: Auch wenn er aus exotischen Materialien kreiert wurde, darf der Tisch seinen Nutzen nicht verlieren!**

Foto: DEDON



Foto: Impressionen

35 Jahre

## ANTIK-CENTER

35 Jahre

20 Geschäfte unter einem Dach

Kunst & Antiquitäten, Antiquariat, Militaria und Artefakte

### Einladung zum Fest

am 02. Oktober von 10-16 Uhr

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



Hamburg • Berlin • Osnabrück • Frankfurt a. Main

Regalsysteme • 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 Sicherheitsschränken 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](mailto: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](http://www.hanse-industrieservice.de) • [info@hanse-industrieservice.de](mailto:info@hanse-industrieservice.de)

**Auf Knopfdruck mehr Lebensqualität,  
Tag für Tag – ein Leben lang!**



Ein nachträglich eingebauter Aufzug steigert Ihre Lebensqualität und den Wert Ihrer Immobilie.



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

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

## Das Multitasking-Möbel

Fortsetzung von Seite 50

Auswahl an verschiedenen Modellen natürlich auch das Richtige für sich. Runde Tischplatten mit kunstvoll geschwungenen Beinen könnten auch einem Jane-Austen-Roman entstammen... Extravagante Menschen, die etwas ganz Besonderes suchen, bevorzugen vielleicht einen aus Korb geflochtenen Couchtisch, dessen Material Wärme und Gemütlichkeit vermittelt. So vielseitig und wandelbar wie kein anderes Möbelstück ist der Tisch also nicht nur ein einfacher Abstellplatz mit Beinen, sondern ein echter Allrounder. *et*

Foto: CABINET

Wann ist der Tisch ein Tisch? Macht jedes Polster einen Hocker? Entscheiden Sie selbst!



**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](http://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

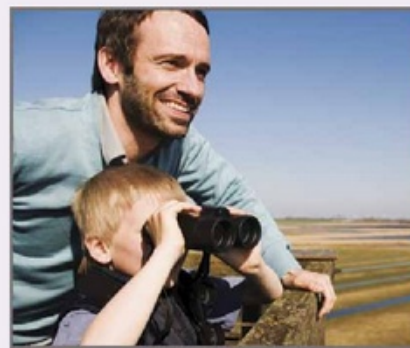
M • KUMMERfeld **ff** INH • A • HARTfiel  
SCHLOSSEREI • METALLBAU

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN  
SIE UNS!



## Danke NABU!

Seit 111 Jahren für  
Mensch und Natur.

Machen Sie mit!  
[www.NABU.de](http://www.NABU.de)

111  
JAHRE NABU



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

5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06

# So wollen Kinder wohnen

Kinder haben in Bezug auf ihr Zimmer oft ganz andere **Wünsche und Bedürfnisse** als Erwachsene denken. Wie das Kinderzimmer wirklich **kindgerecht** wird, weiß das Immobilienportal **Immowelt.de**.

Wenn Kinder selbst planen dürfen, würden viele Kinderzimmer ganz anders aussehen. Denn Kinder wünschen sich viel Platz zum Spielen und würden das eine oder andere Möbelstück dafür gerne aus ihrem Zimmer verbannen. Selbst so manches Spielzeug wäre für Kinder entbehrlich, wenn sie dafür genug Raum hätten, um sich auch einmal auszutoben. Denn Bewegungsfreiheit steht für sie ganz oben auf der Wunschliste für ihr Zimmer. Auch bei der Farbgestaltung haben Kinder ihre eigenen Vorstellungen, wobei Weiß als Wandfarbe nicht hoch im Kurs steht. Kinder mögen es vielmehr bunt – und die Farbpsychologie gibt ihnen Recht.

Mit Rot lässt sich die Kreativität fördern. Auch Grün unterstützt die Kreativität und wirkt harmonisierend. Blau wiederum stärkt die Konzentration und beruhigt, weshalb es vor allem für die Schlafecke im Kinderzimmer gut geeignet ist. Rosa, die Lieblingsfarbe vieler Mädchen, entfaltet ebenfalls eine beruhigende Wirkung, während Orange Behaglichkeit vermittelt und Gelb Sonne ins Kinderzimmer bringt, erläutert Immowelt.de. Bleiben Kinder samt ihrer Spielsachen lieber im Wohnzimmer, muss das aber nicht zwingend heißen, dass das Kinderzimmer zu klein oder nicht einladend ist. Auch ein Kinderzimmer, das vom Wohnbereich zu weit entfernt liegt, wird

nur ungern genutzt. Für Kinder ist Nähe ebenso wichtig wie die Möglichkeit, sich zurückzuziehen. Selbst wenn sie für sich alleine spielen, brauchen sie den Kontakt

zu den Eltern. Deshalb würden kleine Architekten ihr Zimmer auch nicht im ersten Stock ansiedeln, wenn der Aufenthaltsbereich der Eltern im Erdgeschoss liegt.



**Bunte Farben, weite Flächen – so mögen es die Kleinen.**

Foto: Hornbach



**Noch 4  
Musterküchen:  
Sparen Sie bis  
zu 70%!**

Inspirierende Küchen für hohe Ansprüche.

## Noch 4 scharfe Küchen zu tiefsten Preisen.

Kurzentschlossene können jetzt richtig sparen: In unserer Ausstellung finden Sie 4 Siematic-Musterküchen bis zu 70% reduziert. Und auf alle Erweiterungsgeräte und Neuteile erhalten Sie zusätzlich 50% Rabatt.

**SieMatic**



Wissenswertes für die Dachgestaltung

# Individuelle Gipfelstürmer

Eine ungeheuer große Vielfalt der Formen, Materialien und Farben lassen das Dach zu einem **funktionalen Schmuckstück** werden, das zu den Bewohnern passt. Die Bausparkasse Schwäbisch Hall hat einen **Überblick über die reichhaltige Angebotspalette** und Orientierungshilfen für die wichtigsten Entscheidungen zusammengestellt, die Bauherren und Modernisierer treffen müssen.

Die erste Wahl betrifft die Dachform. Zeitlos und am meisten verbreitet ist das Satteldach, das in vielerlei Arten auftreten kann – von der schlichten Grundform bis zu raffinierten Varianten mit den verschiedensten Gauben. Ein Klassiker ist das Walmdach, das aus vier geneigten Dachflächen besteht. Der Nachteil gegenüber dem Satteldach ist der kleinere nutzbare Raum im Dachgeschoss. Das Krüppelwalmdach kombiniert die Vorteile von Sattel- und Walmdach. Denn eine hochgesetzte Traufhöhe – dort laufen die Regenrinnen entlang – und geneigte Giebelspitzen sorgen nicht nur für optimalen Schutz, sondern auch für eine gute Nutzbarkeit des Dachgeschosses.

Das seit einigen Jahren immer beliebtere Pultdach besticht durch seine Schlichtheit – und funktionale Vorteile. Der Raum darunter ist ein vollwertiges Geschoss und an der höheren Seite des Daches lässt sich mit großzügiger Verglasung eine beeindruckende Raumwirkung erzielen. Dass auch das Flachdach wieder im Kommen ist, liegt an der Renaissance des Bauhausstils – mit den bekannten Problemen der Konstruktion: Die Abdichtung gegen Feuchtigkeit bleibt unverändert schwierig. Eher verspielt wirkt dagegen das barocke Mansarddach. Der untere Teil dieses Typs verläuft zunächst sehr steil, flacht dann jedoch im oberen Part ab. Diese Zweiteilung unterscheidet das

Mansarddach von der nüchternen Gradlinigkeit anderer Dachformen.

## Vom traditionellen Ziegelrot bis zum glänzenden Knallbonbon

Hat man sich für eine Dachform entschieden, stellt sich die Frage der Eindeckmaterialien und -farben. Bauherren mit einem Hang zum Traditionellen entscheiden sich am ehesten für natürliche Farbtöne: klassisches Rot des Tonziegels oder anthraziteschiefer. Ziegelrot gibt es in vielen Varianten, energievoll und lebhaft in der Wirkung. Die bei 1.000 Grad aus Wasser, Luft und Tonerde gebrannten Ziegel haben weitere nicht zu unterschätzende Pluspunkte: Mit Preisen ab 20 Euro pro m<sup>2</sup> (inklusive Deckung) liegen sie am günstigeren Ende der Materialpalette, die Durchlässigkeit von Wasserdampf (Diffusion) ist bei ihnen am besten – und sie verwittern schöner als andere Materialien. Schiefer steht für Eleganz und Seriosität. Das einstige Luxusprodukt ist einschließlich einfacher Deckung ab etwa 45 Euro pro m<sup>2</sup> erhältlich. Die Haltbarkeit von bis zu 90 Jahren macht das sehr robuste Sedimentgestein zum Langstreckenläufer unter den Eindeckmaterialien. Die Industrie hat sich mittlerweile auch auf experimentier-

freudige Bauherren eingestellt und bietet Dachsteine und -ziegel in Grün, Blau und Braun an – und zwar nicht nur in zurückhaltenden Tönen, sondern auch in knallig leuchtenden Ausführungen mit glänzender Oberfläche. Mit Quadratmeterpreisen ab 16 Euro sind Dachsteine zudem die preiswerteste Variante der Dacheindeckung. Außergewöhnlich sind auch Dächer aus Titanzink (ab 50 Euro pro m<sup>2</sup>), Edelstahl (ab 65 Euro) oder Kupfer (ab 80 Euro). Wer sich ein Metaldach leisten kann, hat die Möglichkeit, besondere optische Akzente zu setzen. Da sich Metall gut in Form bringen lässt, eignet es sich besonders für spezielle Dachkonstruktionen und Gauben. Auch Umwelt- und Stilbewusstsein lassen sich längst sinnvoll verbinden: Bei vielen Neubauten kommen die Solarmodule nicht mehr aufs Dach – sie sind das Dach. Bleiben noch Form und Art der Verlegung zu klären. Bei Schiefer sind sowohl symmetrische Verlegearten wie die ruhige Altschindeldeckung als auch asymmetrische wie die Wilde Deckung Standard. Wer klare Formen bevorzugt, sollte Glatte Ziegel, engobierte Ziegel (als Engobieren bezeichnet man ein industrielles Verfahren zur Farbgestaltung keramischer Oberflächen), Tegaltischsteine oder Metallschindeln



## DACHFORMEN

### Große Vielfalt der Formen und Stile

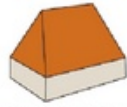
Vom Walmdach-Klassiker bis zum modernen Flachdach: Wie sehr das Dach ein Haus prägt, lässt sich schon anhand einfacher Zeichnungen erkennen.



Vom Nikolaus: das Satteldach



Selten: einhüftiges Satteldach



Ein Klassiker: das Walmdach



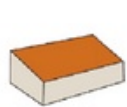
Pfiffig und schön: Krüppelwalmdach



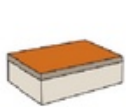
Barock: das Mansarddach



Eher exotisch: das Zeltdach



Angesagt: das Pultdach



Feuchte-anfällig: das Flachdach



Fotos: BHW Bauparkasse

in Betracht ziehen. Traditionsbewusste wählen dagegen klassische Formen wie den historischen Biberschwanz oder die norddeutsche Hohlpfanne.

#### Das Bauamt hat das letzte Wort

Bauherren sollten unbedingt beachten, dass ihrem Geschmack Grenzen gesetzt sein können: Oft geben die Behörden Richtlinien vor, um den regionaltypischen Charakter einer Siedlung zu erhalten. Der rechtzeitige Gang

**Ökologische Ambitionen:** Wer von der Sonne Energie abzapfen will, kann die Solarplatten auch stilvoll ins Dach-Design integrieren.

zum Bauamt ist also Pflicht – und endet für Experimentierfreudige nicht selten mit einer Enttäuschung. „Geht gar nicht“, heißt es da schnell mal. Kein Grund, gleich aufzugeben: Manche Bauprüfer lassen auch mit sich reden.

Originelles Obertrum: Warum nicht mal eine ausgefallene Dachform?



## Operation geglückt – Patient tot

oder auch  
Privatverkäufer mit  
„Know-how aus dem Internet“  
Den besten Preis für Ihre Immobilie  
erzielt der Vermarktungsprofi!  
Wir verkaufen - verwalten -  
vermieten Ihre Immobilie.



Jork H. Hommel  
Architekt Dipl.-Ing.  
Geschäftsführer

BAUMGÄRTEL & GUTIERREZ  
IMMOBILIEN

Ulmenstraße 39 | 22299 Hamburg | Fon: 040 / 47 20 64

www.bg-immob.de

## Nasse Wände? Schimmel?



Das gute Gefühl, in den besten  
Händen zu sein.

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

ISOTEC-Fachbetrieb Motsch & Westphal GmbH & Co. KG  
Tel. 040-41339033 oder [www.isotec.de](http://www.isotec.de)

**ISOTEC**®

... macht Ihr Haus trocken!



## 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.

Jetzt entdecken:



www.ALSTER TV.de



# Wenn das Haus ins Wanken kommt

Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle **Urteile zur Rechtsprechung** rund um die Immobilie. Diesmal reichen die Fälle von **wackeligen Häusern** bis zu betrunkenem Besuch.

## Verlorene Standfestigkeit

Es dürfte wohl zu den Alpträumen eines jeden Immobilienbesitzers gehören, dass sein vermeintlich fest gemauertes Haus eines Tages ins Wanken kommt. Genau das drohte einer Familie in Nordrhein-Westfalen. Als unmittel-

telbar nebenan ein Reihendhaus (ohne Keller) errichtet wurde, war offensichtlich dessen Gründung unzureichend. Das beeinträchtigte die Standfestigkeit des bereits bestehenden Objekts, das unmittelbar an die Außenwand des Neubaus grenzte. Der Bundesgerichtshof entschied nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS, dass der Eigentümer

Anspruch auf Schadenersatz habe – und zwar in Höhe des Betrages, der zum Wiederherstellen der ursprünglichen Stabilität nötig sei. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen V ZR 17/07)

## Erst Dolch, dann Hausverbot

Eine Frau wurde regelmäßig von ihrem 28-jährigen Enkel-

**zapf & umzüge**  
Internationale Umzugsfachspedition  
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

Wohnen Wohn-Projekte

Exklusive **Vorabinformationen** für Sie!



[www.wohn-projekte.com](http://www.wohn-projekte.com)

Neue Wohnprojekte geplant? Erfahren Sie es zuerst! Registrieren Sie sich für unseren Wohn-Projekte-Newsletter und erhalten Sie exklusive Vorabinformationen über neue Projekte vor dem offiziellen Verkaufsstart!

Tel. 040 / 350 80 20  
[www.grossmann-berger.de](http://www.grossmann-berger.de)

**Grossmann & Berger**

Hausverwaltung



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

Abteistraße 34 • 20149 Hamburg  
Tel. 040 / 37 86 00 65  
[hgu@hgu.de](mailto:hgu@hgu.de)

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

**Bestes Fernsehen für die schönste Stadt.**  
Reingucken lohnt sich!

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

**ALSTER TV**



sohn besucht. Eines Tages, er war betrunken, geriet er auf dem Hausgrundstück in eine verbale Auseinandersetzung mit mehreren Jugendlichen. Später kehrte er mit einem Dolch zurück und fuchtelte damit herum. Noch später kam er sogar mit einer Pistole und schoss sich im Zuge einer Auseinandersetzung selbst in die Hand. Kurz danach sprach der Eigentümer ein Hausverbot gegen den Enkel aus. Die Mieterin wehrte sich dagegen. Sie selbst sei dringend auf die Unterstützung des jungen Mannes angewiesen. Schließlich kündigte sie fristlos. Das Hausverbot rechtfertige keine außerordentliche Kündigung des Mietvertrages, entschied das Amtsgericht Wetzlar. Der Enkel habe den Hausfrieden „in gravierender Weise gestört“. Weiter hieß es im Urteil: „Durch sein Verhalten hat er eine erhebliche Leibes- und Lebensgefahr für andere verursacht (...)“. Deswegen bestünden keine durchgreifenden rechtlichen Bedenken gegen einen Verweis.

Grafiken: LBS/Tomiczek



## Service rund um Haus und Grund Seit 1832

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

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

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

Grundeigentümer-Verband Hamburg

## WOLFFHEIM WOLFFHEIM

### IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders

**Es gibt mindestens 9 Gründe, warum wir für Sie der richtige Immobilienmakler sind.**

Erfahren Sie mehr unter [www.wolffheim.de](http://www.wolffheim.de) oder fordern Sie unverbindlich unsere Broschüre an.

---

Eppendorfer Landstraße 32 | 20249 Hamburg  
Telefon 040 - 460 59 39 | Telefax 460 59 33  
[www.wolffheim.de](http://www.wolffheim.de) | [info@wolffheim.de](mailto:info@wolffheim.de)

**Job/Arbeit**

**Gehobenes Figurzentrum** an der Alster sucht engagierte, freundliche Halbtagskraft (freiberuflich) – gerne auch älter. Ihre Aufgabe ist es, den Aufenthalt unserer Kunden so angenehm wie möglich zu gestalten und unsere Angebote zu verkaufen. Kenntnisse aus dem Dienstleistungsbereich sind gewünscht, aber keine Bedingung. Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an [schuenemann@schuenemann-training.de](mailto:schuenemann@schuenemann-training.de)

**Flexible Dame** sucht Familie, die 1x die Woche ihre Hilfe braucht. Tel.: 0176 / 23 84 08 34

**Unterricht**

**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

**Unterricht an Groß und Klein** in Englisch, Französisch und Italienisch gibt netter Lehrer und Übersetzer. Tel.: 644 23 442, Mobil: 01577 / 181 37 70

**Engländer, Dipl. Anglist**

erteilt Konversations- und Geschäftswörter, Firmenunterricht, Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen  
Tel.: 040 / 643 08 50

**Kunst / Antiquitäten:**

**Horst Janssen** handsig. Plakate, Radierungen, Lithographien, Zeichnungen zu verkaufen. Tel.: 04102 / 657 48

**Verschiedenes**

**Hundeglück Hamburg** – professioneller Gassiservice für den Norden Hamburgs und Umgebung. Tel.: 0172 - 427 73 47

**Hundebetreuung** in Hummelsbüttel mit Eingliederung in die Familie, auf 1300-qm-Grundstück, 17Euro pro Tag, inkl 1,5 h Spaziergang. Hundebetreuung Wildes Moor, Julie Roycroft, Tel.: 38 65 05 99, Mobil: 0176 / 70 16 66 97

**Zu verkaufen:** Shu Uemura Profi-Schminkkoffer schwarz Make-up-Atelier statt 740 Dollar für 200 Euro. Tel.: 420 02 37

**Gebrauchtes Kinderbett** (140x70) umbaubar mit/ohne Gitterstäbe, rollbar, zu verschenken. [wg-wkw@gmx.de](mailto:wg-wkw@gmx.de) oder Tel.: 606 44 91

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

**Aquaplay Bahn komplett** mit Unterlage für 50 Euro. Puppenkinderwagen blau/rot (neuwertig) mit komplettem Zubehör für 40 Euro (NP ca. 120 Euro). CHICCO Puppenbuggy für 10 Euro. Div. Schulranzen, Koffer und Taschen FELIX rot und blau kariert; div. Spielzeug, PLAYMOBIL Piratenschiff, Löschboot, Müllabfuhr; neuwertige Kinderbücher und Spiele, Mädchenkleidung, Gr. 122-152, hochwertig, Markenware zu fairen Preisen abzugeben. Tel.: 0160 / 98 30 61 25

**Möbel** nach Maß: gerade, schräg, üb. Eck Schränke, Regale, für's beste Alter Möbelbemalung Bilderrahmung über 2500 Muster zum Verliehen 81 99 65 35 [bettinanohe.de](mailto:bettinanohe.de) Ludolfstr. 39 Heizkörperverkleidung, alle Farben u. vergolden

**IMPRESSUM**

**So erreichen Sie uns:**

**Verlagszentrale:** 040 / 538 930-0 Mo.-Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr  
**Buchhaltung:** 040 / 538 930 13 Mo.-Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr  
**Redaktion:** 040 / 538 930 46 Mo.-Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr  
**Media-Berater/innen, Direktwahl:** Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Michaela Jeric (Volksdorf, EKZ Hamburger Straße), Tel.:538 930-56; Annetregret Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Michael Wiele (Uhlenhorst, Pöselndorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53  
**Verteilung/Vertrieb** 040 / 538 34 52  
**E-Mail:** [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de) [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)  
**Internet:** [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de) [www.alstertv.de](http://www.alstertv.de) [www.alster-talk.de](http://www.alster-talk.de) [www.talkhamburg.de](http://www.talkhamburg.de) [www.hamburger-herbstempfang.de](http://www.hamburger-herbstempfang.de)  
**Fax:** 040 / 538 9 30 11

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

**Mail:** [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Jeannine Ehmsen, Christiane Kauthoff, Christian Lüscher (v.d), Mariëlle Rösler, Evelin Timm | **Korrektur:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schimann | **Chefgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver, Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, Jan Michaels | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **Titelfotos:** Christiane Kauthoff, Stephan Walko | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **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: Mühlentkamp 37, Lunchbar TH2: Mühlentkamp 59, Edeka Niemeserzein: Mühlentkamp 45, **Uhlenhorst:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwickstr. 6, Edeka Niemeserzein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdoss: Winterhuder Weg 29, **Eppendorf:** Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **Rothenbaum:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaumchaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.



**Schöne Ferienwohnungen**

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

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

**Halbinsel Eiderstedt/Nordsee**  
Lerchenzwitscherpreis bis 3. Juli  
Stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen (auch mit Kamin) in schönen Reetdachhäusern, herrlicher Alleinlage und von der Natur umgeben - ideal zum Radfahren. Hunde willkommen. Special: „Oma-Opa-Enkel-Preis“  
Wir freuen uns auf Sie!  
Tel.: 040/ 20 61 59  
[www.reet-und-meer.de](http://www.reet-und-meer.de)

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

**Kein Magazin bekommen?**

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52



Ihre Kleinanzeigen können Sie uns per E-Mail schicken: [c.Luscher@alster-net.de](mailto:c.Luscher@alster-net.de) oder per Post an Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

Hinweis: Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten, können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.



**Mac mini**  
ab 799 Euro



Apple Autorisierter Händler



**iMac 21,5"**  
ab 1179 Euro



**Top-Angebot!**

Zu jedem gekauften  
Mac gibt es die  
Magic Mouse für  
nur 29 Euro dazu!\*

\*solange Vorrat reicht

**iPod nano**  
ab 149 Euro

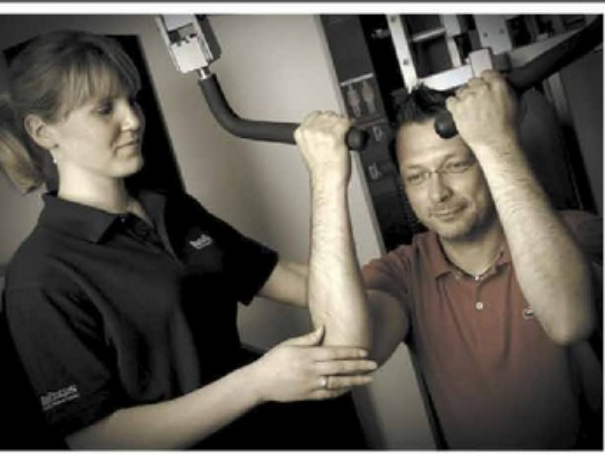


firstbite GmbH | Herderstraße 27 | 22085 Hamburg | Tel: 040-229 277-0 | Fax: 040-229 277-20 | office@firstbite.de | www.firstbite.de

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

## **BodyFocus**

Hocheffizientes Personal Training



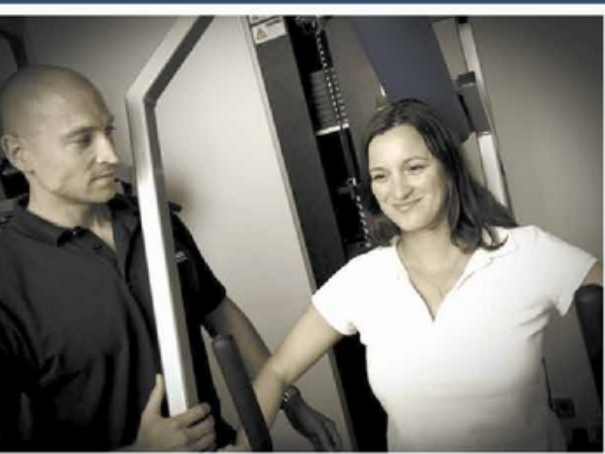
Bei Body Focus trainieren Sie mit der innovativen HIT-Methode (Hit = High Intensity Training) der New Yorker Business-Elite. Immer unter professioneller Anleitung eines Personal Trainers und an speziellen medizinischen Geräten. So erreichen Sie Ihre Ziele absolut sicher und effektiv.

### IHRE VORTEILE

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

### IHRE ZIELE

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



**SPAREN SIE 100,-**  
5 Termine für 175,- statt 275,-  
gültig bis 30.09.2010

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

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

# DER BESTE ORT FÜR GENIESSER.

## AMAYĀNA DAY SPA.



**Das Day Spa im MeridianSpa.** Kommen Sie dem Zustand schönster Ausgeglichenheit ein Stück näher. Im AMAYĀNA Day Spa erleben Sie eine ganz besondere Atmosphäre und eine vielfältige Auswahl an Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen. Von entspannend bis stimulierend, von reinigend bis ausgleichend werden Sie sicher genau die richtige Behandlung entdecken, um sich in Ihrem Körper so richtig wohl zu fühlen. Reservieren Sie sich Ihren Wunschtermin gleich telefonisch oder an der Rezeption in Ihrem nächstgelegenen MeridianSpa – selbstverständlich auch ohne Mitgliedschaft oder Tageskarte. Unser Tipp: Verschenken Sie doch eine kleine Auszeit. Gutscheine erhalten Sie im MeridianSpa oder unter [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop).

– DEPOTPARTNER –

MARIA  
GALLAND  
PARIS

**Anrufen – Termin vereinbaren – Verwöhnen lassen:**

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87–89 | CITY • Schaarsteinweg 6

EPENDORF • Quickbornstr. 26 | ALSTERTAL • Heegborg 6

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



MERIDIANS PA  
Fitness. Wellness. Bodycare.